

INHOUD

INLEIDING	13
WOORD VAN DANK	17
1. VROUWEN HEBBEN DE MOED OM HUN KRACHT TE ERKENNEN EN GRENZEN TE STELLEN	19
Ons voorstellen dat we sterk zijn	22
Handelen ook al zijn we bang	24
Weten dat we niet het doelwit vormen	26
Hapklare brokken kauwen	28
Ons witte paard op stal zetten	30
Onze levensrekening aanvullen	32
Ons leven eenvoudig houden	34
Nee zeggen zonder ons schuldig te voelen	36
Afrekenen met slaafsheid	38
Anderen leren hoe ze ons moeten behandelen	40
2. VROUWEN HEBBEN DE MOED OM TE BEMINNEN EN BEMIND TE WORDEN	43
Ons innerlijk kind liefhebben	46
Recht hebben op liefde	48

Ons innerlijk kind beschermen	50
Vragen om gekoesterd te worden	52
Een veilige plek creëren	54
Eerst onszelf vullen	56
Liefhebben vanuit overvloed	58
Van anderen krijgen	60
Vergeven voor onze eigen bestwil	62
Onszelf vergeven	64
Een snufje vriendelijkheid toevoegen	66
Het innerlijk kind van een ander liefhebben	68

3. VROUWEN HEBBEN DE MOED OM GEMOEDSRUST TE CREËREN

	71
Pauzeren in de oase van de stilte	74
In het hier en nu leven	76
Ons emotionele lichaam reinigen	78
Gemoedsrust creëren door te vergeven	80
Vergiffenis schenken aan de moeder die we waren	82
Nu onszelf zijn	84
In onzichtbare armen tot rust komen	86
Weg met <i>behoren, moeten</i> en <i>kan ik niet</i>	88
De <i>Kleine Locomotief</i> nadoen	90
De apegeest tot rust brengen	92

'Wat goed!' kiezen	94
Onze geest herprogrammeren	96
De toekomstval vermijden	98
Door vergiffenis drijvende blijven	100
Het onaanvaardbare aanvaarden	102

4. VROUWEN HEBBEN DE MOED OM HUN DRAGEN TE TEMMEN EN TE TRANSFORMEREN	105
De angstdraken onder ogen zien	108
De afwijzingsdraak afwijzen	110
Weten dat we het kunnen	112
De zwerfster wegsturen	114
Onze eigen voortreffelijkheid onderkennen	116
Onze verrekijker opnieuw instellen	118
Genezen door te voelen	120
Opnieuw kiezen hoe we willen zijn	122
'Ongegronde' angsten met wortels en al uitrukken	124
Uit de depressiekuil klimmen	126
Opfleuren door de ogen op te slaan	128
Onszelf de moeite waard voelen	130

5. VROUWEN HEBBEN DE MOED OM HUN EIGEN GOEDE VRIENDIN TE ZIJN	133
De innerlijke rechter ontmantelen	136
Voor onze innerlijke tuin zorgen	138
Onszelf prijzen en kracht geven	140
De schoonheid van onze onvolmaakheden aanvaarden	142
Van onszelf gaan houden	144
Waardering krijgen	146
Onszelf met rust en ontspanning weer opladen	148
Onze persoonlijke diamant ontdekken	150
Vragen om wat we wensen en nodig hebben	152
 6. VROUWEN HEBBEN DE MOED OM HUN EIGEN KEUZEN TE MAKEN	 155
Met het hoofd in de wolken door het leven gaan	158
Erachter komen wat we willen	160
Emotioneel volwassen worden	162
Bij ons innerlijk te rade gaan	164
Problemen aanpakken wanneer deze zich voordoen	166
Risico's durven nemen	168
De negativiteit van anderen naast ons neerleggen	170
Positieve mensen uitkiezen	172

7. VROUWEN HEBBEN DE MOED OM VOOR HUN LICHAAM TE ZORGEN	175
Onze natuurlijke genezing stimuleren	178
Ons lichaam aanmoedigen	180
Aandacht besteden aan de wijsheid van ons lichaam	182
Onszelf in balans en harmonie brengen	184
Ons lichaam waarderen	186
Het juiste gewicht hebben	188
Ouder worden als geesteshouding	190
De nadruk leggen op het positieve van ouder worden	192
Onze machinerie op aërobische wijze smeren	194
8. VROUWEN HEBBEN DE MOED OM LIEFDEVOL TE COMMUNICEREN	197
Pauzeren om werkelijk te horen	200
Luisteren is vaak gelijk aan liefhebben	202
Stille smeekbeden verhoren	204
Uit ons vel springen, maar niet in gezelschap	206
Rozen zonder doornen geven	208
Het goede tijdstip uitkiezen	210
Vriendelijk spreken en een zachte veer meedragen	212
Een kikker kussen	214
Onszelf eer bewijzen door vrijuit te spreken	216

9. VROUWEN HEBBEN DE MOED OM GEZONDE RELATIES TE ONTWIKKELEN	219
De verantwoordelijkheidsspons laten uitdrogen	222
Onze grenzen kennen	224
Jongleren met het moederschap	226
De voetboeien van anderen meeslepen	228
Met liefde moederen, maar niet met liefde smoren	230
De ik-ga-wel-even-koffie-halen-keten doorbreken	232
Zelfvertrouwen hebben	234
Vrienden worden met onze geliefde	236
Onze verwachtingsdraak onschadelijk maken	238
 10. VROUWEN HEBBEN DE MOED OM RISICO'S TE NEMEN EN TE VERANDEREN	 241
Responsabel worden	244
Oude boodschappen ontwarren	246
De pijn loslaten, de herinnering vasthouden	248
Een verandering van gedrag ondergaan	250
Onze schaduwen verkennen	252
Een erfenis van authenticiteit nalaten	254
Geheimen aan het licht brengen	256
Supervrouw op stal zetten	258

11. VROUWEN HEBBEN DE MOED OM REGENBOGEN TE HERKENNEN	261
Regenbogen herkennen	264
Ons voor wonderen openstellen	266
Ons op schoonheid richten	268
Door de sluier heen reiken	270
Kijken met de ogen der onschuld	272
Vlinders naar de kroon steken	274
Lachen met onze kluns	276
Een beetje speelsheid in ons leven toelaten	278
Ons speels en meedogend losmaken	280
Ons in de armen van de natuur nestelen	282

12. VROUWEN HEBBEN DE MOED OM AANSPRAAK TE MAKEN OP HUN INNERLIJKE GODIN	285
De priesteres in ons trainen	288
Onze geloofwaardigheid aanvaarden	290
De maagd onttronen	292
Onzichtbare kracht aanspreken	294
Van belang zijn	296
Zowel sabel als scepter assimileren	298
Een vat zijn	300
Omstandigheden transformeren en veranderen	302

Wijsheid uit stilte putten	304
Het paard van Troje transformeren	306
Een mentormoeder adopteren	308
Geen kwaad doen	310
 IETS OVER DE SCHRIJFSTER	 312

INLEIDING

Wij vrouwen zijn ons vaak niet bewust van onze ongelooflijke persoonlijke moed. We worstelen met het gevoel dat we tekortschieten en vragen ons vaak af of we opgewassen zullen zijn tegen de eisen die het leven aan ons stelt. Maar wanneer we leren om onze innerlijke kracht aan te spreken, zijn we allemaal moedig en bezitten we allemaal de hulpmiddelen die we nodig hebben om een vredig en bevredigend leven te leiden.

Korte meditaties voor vrouwen is een compilatie van meditaties, affirmaties en ware verhalen. Het is ontstaan uit mijn strijd om de moed op te brengen mijzelf te zijn en mijn *eigen* gevoelens van emotioneel welbevinden en persoonlijke geestkracht te scheppen, in plaats van afhankelijk te zijn van andere mensen of omstandigheden om mij een gevoel van kracht en gemoedsrust te geven. Net als zoveel vrouwen tegenwoordig voelde ik me vaak onzeker en onbekwaam, hoewel ik competent en succesrijk leek. Ik hunkerde ernaar de kenmerken te bezitten die anderen in mij zagen, en ik ben gaan onderzoeken hoe ik mijn innerlijke gevoelens kon laten overeenkomen met mijn optreden naar buiten. Ik kwam al snel tot de ontdekking dat de positieve houdingen, opvattingen en gevoelens waarnaar ik zo verlangde, in een mist van angst gehuld waren.

Moed is de kracht en bereidheid hebben om onze weerstand te overwinnen en dat te doen waarvan we het gevoel hebben dat het goed is, ook al is het moeilijk en/of zijn we bang. Er is enorm veel moed voor nodig om onze angsten onder ogen te zien, en het is van het grootste belang dat we het doen. Pas wanneer we ons namelijk uit de kluisters van de angst bevrijden en onze ingewortelde wijsheid, kracht en schoonheid aanvaarden en respecteren, kunnen we echt het geluk vinden waarnaar we streven.

Korte meditaties voor vrouwen is voortgekomen uit mijn bijna twintigjarige praktijkervaring als psychotherapeute. Ik heb in die jaren vele manieren geleerd om vrouwen te helpen bij het zoeken naar gemoedsrust en geestkracht. Ik wil nu de affirmaties en de visualisaties die in mij, mijn vriendinnen en cliënten moed opwekken, met jou delen. De technieken in dit boek zijn wegwijzers van onschatbare waarde geworden langs het zich voortdurend ontvouwende pad naar zelfverwezenlijking.

Het is mijn vaste overtuiging dat onze triomfen, mislukkingen, vreugde en lijden het gevolg zijn van onze gebruikelijke gedachtenpatronen, dat wat we diep van binnen geloven écht zal uitkomen. Het is daarom van het allergrootste belang dat we de opvattingen en verwachtingen die ons afhouden van het ervaren van gemoedsrust, succes en het vermogen om ten volle lief te hebben, veranderen.

Wat we denken lijkt vaak zo waar te zijn, dat er enorm veel moed voor nodig is om de kracht te hebben te veranderen. Affirmaties en medi-