

ZIJNSPIRATIES

Colofon

ISBN: 978 90 8954 929 7

1e druk 2016

© Antoine van Staveren

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8901 AA Leeuwarden

Telefoon: 058-2894857

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

ZIJNSPIRATIES



Antoine van Staveren



Inhoud

Voorwoord	7
Moed	9
Sluit jezelf in de armen	11
Zonder enige weerstand	13
Waarheden of slechts belevingen?	15
Ik ben de natuur	17
Ervaar je echtheid	19
Verwondering	22
De liefde zoekt zichzelf	24
In je kracht staan	27
Verlies jij 'jezelf'?	30
Ontmoeting	32
Kijken als een kind	35
Omarm dat wat verschijnt	37
Wees de expressie van jezelf	40
De waarheid van mijn hart	43





Voorwoord

In dit boekje bundelt Antoine van Staveren compact en pakkend wijsheden uit zijn visie op het leven, uit zijn praktijk en uit zijn eerder geschreven boeken. De onderwerpen hebben te maken met zijn specialisme: de meerwaarde van hoogsensitiviteit. Aan de hand van universele voorbeelden, die veel hsp's maar ook andere mensen zullen herkennen, geeft hij handreikingen om met bepaalde situaties om te gaan, zoals: leed uit het verleden, de innerlijke criticus en oordelen van anderen. Tevens geeft hij zijn visie over het leven weer. Het zijn inspiraties die je laten onderzoeken, kracht geven, de eigenwaarde versterken en het (zelf)vertrouwen laten groeien.

Een geschenk aan jezelf.

Jitske Kingma
Uitgever Elikser





Moed

Voor moed mogen we ons hart durven laten spreken, de repeterende taal van het denken durven laten varen.

Voor moed mogen we het verleden waarin we gekwetst werden als verhaal durven loslaten en het vertrouwen hebben te kunnen omgaan met een mogelijk nieuwe kwetsuur omdat we anders in eeuwige cirkels blijven ronddraaien.

Voor moed mogen we zelf gaan handelen en verantwoordelijkheid nemen, en niet afwachtend zijn of blijven in hoe de ander de kwetsuur mogelijk zal helen. Moed zelf heelt de kwetsuur door volwassen te zijn.

Voor moed mogen we leren te vertrouwen en onszelf in echtheid, kwetsbaarheid en openheid te durven laten zien, ook al is dat niet onze sterkste kant, ons ego aan de kant te durven zetten in plaats van op onze veilige terp te blijven staan.



Via moed durven we te handelen vanuit een diepste hartenwens, vanuit de daadwerkelijke wens voor liefde en verbinding met onszelf en de ander.

Via moed ondernemen we, handelen we, stappen we voorwaarts, richten we het hoofd vooruit en durven we, ondanks angst, koppigheid en weerstand, te ondernemen via een eigen hartverbinding.

Moed, niet omdat het moet, maar omdat de daadwerkelijke wens van het eigen hart erom vraagt.

Je ego gaat dan geestelijk op de knie. Je hart krijgt dan de ruimte om datgeen te ontvangen wat je diep in jezelf zo graag wenst.