

helder & verbonden



# helder & verbonden

yung pueblo

*Vertaling Gershwin Bonevacia*

**KOSM • S**



## inhoud

|                      |     |
|----------------------|-----|
| zelfbewustzijn       | 9   |
| losmaken             | 57  |
| de liefde tussen ons | 101 |
| groeien              | 157 |
| een nieuw leven      | 197 |

## helder & verbonden

de mens  
is verbonden door  
geboorte,  
leven,  
dood, en  
alle emoties  
daartussen

## yung pueblo

de grootste verandering in je leven komt tot stand als je  
*naar binnen* gaat.

je stapt binnen, observeert en alles wat je tegenkomt  
accepteer je;

liefde verlicht je zelfbewustzijn;

je begint te zien hoe het verleden verweven is in je  
geest en hart –

geduld, eerlijkheid en observatie zijn de basis voor het  
helingsproces.

met tijd, intentie en goede helingsrituelen  
verliest het verleden macht over je leven.

je gaat door met het proces – binnenstappen, voelen,  
begrijpen en loslaten.

dan begin je langzaam de resultaten te merken; je bent  
niet meer hetzelfde.

je geest voelt lichter, je ontwikkelt een  
*helder* bewustzijn.

je bereikt een punt in je leven en in je relaties  
waar ruimte is voor diepere *verbondenheid*.





zelfbewustzijn



yung pueblo

heel jezelf, maar haast niet  
help mensen, maar heb grenzen  
heb anderen lief, maar laat ze je geen pijn doen  
heb jezelf lief, maar groei niet egoïstisch  
blijf bewust, maar overweldig jezelf niet  
omarm verandering, maar blijf je doelen nastreven

## helder & verbonden

de volgende keer dat je je onrustig voelt  
omdat je terugvalt in patronen uit het verleden,  
onthoud dan dat alleen al het feit  
dat je je er bewust van bent  
een teken van vooruitgang is

zelfbewustzijn komt nog voor  
de sprong vooruit  
in jouw persoonlijke transformatie

## yung pueblo

het is niet makkelijk

jezelf te helen  
nieuwe gewoontes aan te leren  
de werkelijkheid te observeren zonder projectie of misleiding

het vereist inspanning

maar als je doorzet  
zal het harde werk zijn vruchten afwerpen  
en een buitengewoon positief effect  
op je leven hebben

helder & verbonden

volwassenheid  
is weten dat  
wanneer je down bent  
je niet moet vertrouwen  
op hoe je jezelf ziet

vergeet het idee  
dat helen vergeten is

het echte resultaat is niet langer  
reageren op oude triggers  
met dezelfde intensiteit als voorheen

de herinneringen zijn er nog,  
maar hebben niet meer  
dezelfde macht over je geest