

Zo kom je samen met je tweelingziel

Het handboek voor onvoorwaardelijke liefde



LORRAINE VESTERINK

Eerste druk, 11-11-2022

Auteur: Lorraine Vesterink

Redactie: Ingeborg Kuijer, Edith Dols, Samira Huijsen

Uitgeverij: Yunique Creations

Drukkerij: Wilco

Fotografie Lorraine: Astrid Buys Fotografie

Copyright © Twin Soul School

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any other means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any other information storage and retrieval system, without permission from publisher and author.

ISBN 9789464377156

Zo kom je samen met je tweelingziel

Inhoud

Voorwoord	9
Mijn verhaal	11
Introductie	13
1. BALANS	23
1.1 Break Free	24
Hoe je je vrijmaakt om samen te kunnen komen.	
1.2 It's your life	35
Hoe je meningen van anderen en je eigen ego kunt loslaten.	
1.3 It's all in you	43
Alles zit al in jou. Hoe je je mindset kunt versterken.	
1.4 Get your twin back	52
Hoe je onvoorwaardelijk liefde krijgt voor jezelf, zodat je twin dat ook doet.	
2. ZELFLIEFDE	59
2.1 You've got the power in you	60
Je ontdekt dat je veel meer kracht hebt dan je denkt.	
2.2 Your true colors	69
Hoe je kunt focussen op de 'true colors' van jezelf en je tweelingziel.	
2.3 Feeling good	76
Hoe je je goed kunt voelen, ook als je nog niet samen bent.	

2.4 Loop in de zon	81
Hoe je nog meer in je licht stapt en je licht laat schijnen.	
3. PUUR	89
3.1 Jouw pure pad	89
Je zit op het juiste pad. Hoe je de hoofdrolspeler wordt van jouw film.	
3.2 You are sailing	95
Hoe je met gemak schipper wordt van jullie union.	
3.3 Let it flow	101
Hoe je de liefde voor jezelf en je twin laat stromen. Of je al in union bent of nog niet.	
3.4 Return to innocence	108
Hoe je je onschuldige, mooie ziel ontdekt die liefde mag geven en ontvangen.	
4. VERTROUWEN	117
4.1 Ik geloof in jou en mij	118
Hoe je stabiel blijft als vrouwelijke tweelingziel.	
4.2 Blijf zoals je bent	126
Hoe je vertrouwt je dat je goed bent zoals je bent.	
4.3 ALOHA! Don't worry	132
Het verschil tussen ontspannen gezonde en jagende ongezonde divinefeminine energie.	
4.4 You are (the) one	139
Je ontdekt hoe je kunt vertrouwen dat jullie één zijn en de ware voor elkaar.	
5. BEVRIJDING	149
5.1 Freedom, don't give up, persist	150
Hoe je kunt doorzetten, terwijl je je tweelingziel vrijheid geeft.	
5.2 Follow you(r) heart	159
Hoe je je hart kunt volgen, zodat je tweelingziel jou volgt.	

5.3 Life is...	165
Hoe jullie leven magisch kan worden.	
5.4 Dancing Queen (m/v)	170
Hoe je je ziel kunt zijn en niet je lichaam en gedachten.	
6. ZIELSCOMMUNICATIE	177
6.1 Time of your life, it's the truth	178
Hoe je vanuit liefde en waarheid kunt communiceren met je tweelingziel.	
6.2 I love the thought...	187
Hoe je kwetsbaar en vanuit kracht je behoefte kunt uitspreken.	
6.3 Twenty-four hours with you	195
Hoe je het contact met je tweelingziel opbouwt.	
6.4 Now is the time to unite	202
Hoe je in de energie komt dat union er nu al is.	
7. BOOST JE UNION	209
7.1 You are the sunshine of your life	210
Hoe je om kan gaan met 'dealbreakers' en de zon op jullie relatie laat schijnen.	
7.2 We are the people we've been waiting for	215
Hoe jullie de nieuwe versie worden waar iedereen op zit te wachten.	
7.3 I've got you babe	219
Hoe je nog meer je vernieuwde versie wordt die je tweelingziel al heeft.	
7.4 Reunited (pronto)	226
Hoe je de verslaving aan je/jullie oude versie loslaat.	
8. FLOW	233
8.1 Live in the moment	234
Hoe je meer in het nu leeft en flow krijgt in je leven en op je missie.	

8.2 Dreams will come alive	241
Hoe je trouw blijft aan je eigen droom.	
8.3 Step by step	246
Hoe je stap voor stap samenkomt.	
8.4 I don't care	254
Hoe je je huidige 3d (realiteit) kunt loslaten en kunt focussen op wat je wil.	
9. MEMORY	261
9.1 Violet Flame	263
Hoe je lachend en stralend door het leven gaat, zoals je twin dat graag ziet.	
9.2 Lady in red	269
Je ontdekt dat jouw onvoorwaardelijke liefde onvervangbaar is.	
9.3 Revisie	274
Hoe je herinneringen uit het verleden reviseert zodat de toekomst beter uitpakt.	
9.4 I'm so excited	279
Hoe je in de winnaarsdriehoek stapt van een tweelingziel relatie.	
10. ENERGY	287
10.1 In love again	289
Hoe de liefde voor je tweelingziel altijd terugkomt.	
10.2 Love is in the air	297
Hoe je steeds meer in liefde komt met jezelf, je twin en anderen.	
10.3 You've got a higher power	303
Hoe jij je 'higher power' kunt zijn door meer helderheid.	
10.4 Wake up (don't give up)	308
Hoe jullie elkaar 'ontwaken'.	
11. SEXY DIVINE FEMINE	313
11.1 Dan mag je bij mij	314
Hoe je in de ontvangstmodus komt.	

11.2 Your twin is trying to get to you	325
Je ontdekt dat je tweelingziel jouw energie volgt.	
11.3 You turn him/her on	329
Hoe je de sexy divine feminine chakra's in alignment brengt.	
11.4 The (wo)man in the mirror	334
Hoe je de verandering nu echt in jezelf maakt.	
 Dankwoord	 344

Tweelingzielen

Voorwoord

Dit boek is vooral bedoeld voor de vrouwelijke tweelingziel. Je ontdekt hoe een tweelingziel relatie werkt en hoe je samenkomt met je mannelijke tweelingziel. Wanneer je vanuit liefde definitief voor elkaar kiest en de relatie is in harmonie, noemen we dat een union.

Zodra je je tweelingziel hebt ontmoet, zit je op de twin soul journey. De mooiste reis naar je ware zelf. Deze reis is vooral bedoeld om te ontdekken dat jij je ziel en onvoorwaardelijke liefde bent, waardoor je een magneet wordt voor jouw tweelingziel.

Er is steeds meer kennis over tweelingzielen. Toch zijn er nog weinig koppels samen. Wat ik zelf gemist heb op deze reis is informatie over hoe je samenkomt met je tweelingziel. Het merendeel gaat over het herkennen van je tweelingziel en de pijn en het verdriet die deze reis met zich meebrengt.

De komende decennia gaan steeds meer tweelingzielen elkaar ontmoeten. Sommigen kennen hun tweelingziel vanuit hun jeugd. Wat opvalt is dat mensen die elkaar langer kennen er langer over doen om samen te komen dan jongeren en mensen die hun tweelingziel korter kennen.

Zodra tweelingzielen hun pad volgen en samenkomen zijn ze een voorbeeld van onvoorwaardelijke liefde. Hiermee wordt de frequentie van de aarde verhoogd. Dit sluit aan bij mijn missie om mensen dichterbij zichzelf te brengen en hun vermogen om het leven te creëren dat ze willen.

Lorraine Vesterink

Mijn verhaal

“Hello, It’s me you’re looking for.” Dit liedje zong ik op een zakelijk event. Na afloop kwam een man naar me toe en zei: “Jou moet ik kennen”. We hadden een korte ‘bubble love’ fase waarna ik hem niet meer uit mijn hoofd kreeg. Na drie jaar kwamen we elkaar tegen op een dag dat we allebei ineens het gevoel hadden elkaar weer te zien. Hij zei iets dat me enorm verbaasde: “Ik moet dit eigenlijk niet tegen je zeggen, maar ik denk bijna elke dag wel aan jou.” Ik besloot te googelen en ontdekte direct het bestaan van tweelingzielen. Ik had er nog nooit van gehoord. Het voelde als een opluchting. Eindelijk duidelijkheid. Alles wat ik dacht en voelde, werd in één klap verklaard.

In die drie jaar had ik niet stilgezeten. Ik had meer zelfliefde ontwikkeld en oude wonden geheeld. Ik was klaar voor union met mijn tweelingziel. Tenminste dat dacht ik... Het duurde echter nog twee jaar voordat hij ineens voor m’n deur stond. Toevallig met de volle tweelingzielenmaan van 11 en 12 november 2019. Een maand later waren we na vijf jaar eindelijk officieel in een relatie.

“Het kan toeval zijn, maar het stadium dat alles toeval is, ben ik gepasseerd. Doordat ik mijn reis soms heel pittig vond, help ik jou graag om sneller en makkelijker dichterbij jezelf en jouw wederhelft te komen.”

Sinds 2007 ben ik mindset coach voor ondernemers. Sinds 2018 ook voor tweelingzielen. Ik merk dat, nu ik samen ben met Ewout, het makkelijker is om anderen te begeleiden en te coachen naar hun union. Ook door de ervaring als twin soul coach & trainer kan ik vragen beantwoorden en blokkades ontdekken waarom mensen nog niet in union zijn.

Met de tips en adviezen in dit boek was ik eerst niet bekend of ik paste ze niet toe. Wat ik heb ontdekt, heb ik net zolang getest tot we samen kwamen. Natuurlijk had ik het graag allemaal eerder willen weten, maar ik ben zo blij en dankbaar dat ik het nu weet. Daarna heb ik het door duizenden anderen laten testen, waardoor al veel koppels nu samen zijn. Ik ben zo dankbaar dat ik aan hun geluk mag bijdragen. Het heeft geleid tot dit boek vol oefeningen, voorbeelden en tips hoe jullie samen kunnen komen om een gelukkige relatie op te bouwen, een union te vormen en wie weet de wereld te veranderen.

Spread the LoVe,
Lorraine Vesterink

Zo kom je samen met je tweelingziel

Introductie

Bij de ondertiteling van mijn eerste YouTube filmpje maakte het systeem ‘trainingziel’ van het woord tweelingziel. Dat vond ik grappig, want de twin soul journey is een training. De beste training die je je kunt wensen. Je traint namelijk jezelf om de beste en mooiste versie van jezelf te zijn en je ontdekt wat onvoorwaardelijke liefde is.

Je tweelingziel wordt ook wel je spiegelziel genoemd: de spiegel van alles wat er zich binnen in jou afspeelt. Als jouw tweelingziel je bijvoorbeeld negeert, dan is de kans groot dat iemand uit jouw verleden jou negeerde of dat je jouw behoeften negeert. Dat overkwam mij. Als je wil dat jouw tweelingziel je koestert, koester dan eerst jezelf en het leven. Dit boek kan jou daarbij helpen.

Hoe herken je je tweelingziel?

Over tweelingzielen wordt gezegd dat jullie zielen tegelijkertijd zijn ontstaan. Tweelingzielen worden internationaal ook wel twin flames (tweelingvlammen) genoemd. Sommigen spreken ook over tweelingzielstralen. In dit boek gebruiken we twin souls en tweelingzielen door elkaar heen, maar er wordt hetzelfde mee bedoeld. We maken hier geen onderscheid tussen de diverse interpretaties die mensen eraan geven.

Tweelingzielen maken op hoofdlijnen dezelfde keuzes en voelen elkaar energetisch aan. Ook al is er geen contact of heb je elkaar nog niet ontmoet. Vaak maak je vergelijkbare dingen mee in bepaalde fases in je leven.

Of je te maken hebt met je ware tweelingziel kan niemand jou met honderd procent zekerheid zeggen. Ook al beweren ze van wel, het antwoord zit in jou.

Hierna volgen twaalf punten die me zijn opgevallen bij de tweelingzielen die ik gesproken heb.

De punten zijn beschreven vanuit de vrouwelijke tweelingziel. De vrouwelijke tweelingziel wordt internationaal de divine feminine (DF) genoemd. De mannelijke tweelingziel, de divine masculine (DM) ervaart de reis anders.

1. Je blijft aan deze persoon denken

Je hebt werkelijk alles al geprobeerd om die persoon los te laten. Wat je ook probeert: het lukt niet.

2. Je spiegelt elkaar

Dit valt jou en/of je tweelingziel op. Je bent niet hetzelfde, maar je spiegelt elkaar. Het is een misverstand dat tweelingzielen in gedrag of competenties op elkaar lijken of precies hetzelfde doen of denken. Ze vullen elkaar perfect aan en zijn complementair aan elkaar. Net als het yin yang teken. Het is gespiegeld en past precies in elkaar. Je kunt daardoor getriggerd worden, of je niet goed genoeg voelen, of de ander enorm bewonderen en waarderen.

3. Je past heel goed bij elkaar

Qua uiterlijk passen jullie goed bij elkaar. Buitenstaanders denken al snel dat jullie een stel zijn. Als je foto's ziet van tweelingziel koppels, dan zie je vrijwel meteen dat deze mensen goed bij elkaar passen. Ook wanneer er een groot verschil is in leeftijd, oogkleur of huidskleur. Ze stralen dezelfde energie uit.

4. Je maakt dezelfde levenskeuzes

Dat kan op hele grote gebieden in je leven zijn, maar ook hele kleine. Van het maken van levenskeuzes, tot het werken in een bepaalde branche tot het kopen van een huishoudelijk artikel. Je kunt ook op hetzelfde moment iets denken, zeggen of zuchten. Het is opvallend en bedoeld om jou bevestiging te geven. Bovendien maakt dit het leven straks samen gemakkelijker. Jullie levens zijn goed in elkaar te passen.

5. Je gaat door het tweelingzielenproces in acht fases naar jullie union

1) De Bubble Love fase: er ontstaat een romance, jullie zijn helemaal verliefd

- en je voelt dat dit is wat je wil en naar op zoek was.
- 2) De Bubble Love fase is onverwachts voorbij door bindingsangst, verlatingsangst, verschil in leeftijd, geloof of milieu, inkomen, door een andere relatie of een onduidelijke reden.
 - 3) De DM negeert de DF.
 - 4) Je ontdekt dat jullie tweelingzielen zijn.
 - 5) De vrouwelijke tweelingziel start met helen. De mannelijke tweelingziel heelt automatisch mee.
 - 6) Er is meer contact. Het lijkt ergens heen te gaan, maar het zet nog niet door. De DF gaat verder met zichzelf persoonlijk te ontwikkelen.
 - 7) Je bent ok en gelukkig met jezelf. Je hebt je tweelingziel niet nodig. 8) Je komt eindelijk samen. Je kiest van binnen voor je tweelingziel. De DM komt uit zichzelf naar jou toe en jullie zijn allebei klaar voor een officiële relatie.

6. Je hebt nog nooit zoveel liefde voor iemand gevoeld

Je gunt deze persoon de wereld. Je wordt er blij van om deze persoon gelukkig te zien en bent bereid daar alles voor te doen of te laten. Wat je tweelingziel ook doet of niet doet, de onvoorwaardelijke liefde blijft stromen.

7. Vrienden en familie zullen jullie vaak goed bij elkaar vinden passen

Ze vinden jouw tweelingziel vaak leuk, lief, aardig en een goede match. Soms zien zij al eerder dat hier een relatie uit voort gaat komen dan de mannelijke tweelingziel zelf. Het kan een van de blokkades zijn dat de omgeving wel ziet dat jullie bij elkaar passen, maar dat verschil in geloof, cultuur, milieu, leeftijd of opleiding volgens hen in de weg staat.

8. Opvallende toevalligheden

Bijvoorbeeld in namen, geboortedata, woonplaatsen, gebeurtenissen, gelijkenissen van familieleden, data of andere dingen. Dit hoeft overigens niet altijd zo te zijn, het valt je ook niet altijd op. Als je weinig contact hebt, dan weet je het gewoonweg niet en kom je er pas later achter. Het maakt ook niet uit hoe lang de lijst van toevalligheden is. Het gaf mij destijds de bevestiging en kracht om door te zetten in moeilijke tijden.

9. Synchroniciteit of je ziet dubbele getallen

Wanneer je synchroniciteiten of dubbele getallen ziet, zit je op de twin soul journey. Je kan te maken hebben met je ware tweelingziel, maar ook met iemand die tijdelijk op je pad komt om van elkaar te leren. Als de les is geleerd en de relatie werkt niet meer, dan is loslaten het beste en meest liefdevolle wat je kunt doen.

10. Je steunt elkaar

Jouw tweelingziel stimuleert jou altijd bewust of onbewust om jezelf persoonlijk te ontwikkelen, te groeien of anderen te inspireren. Ook al hebben ze zelf niets met het onderwerp.

11. Je zit meestal op 1 lijn

Natuurlijk kun je van mening verschillen of ruzie maken, maar ruzies duren nooit lang en brengen je dichterbij elkaar. Je hebt niet (vaak) te maken met escalaties. Je bent nooit echt (lang) boos op elkaar. Je kunt veel meer hebben van je tweelingziel dan van anderen. Je vergeeft elkaar vrijwel direct. Bij anderen zou het een dealbreaker zijn, bij je tweelingziel niet.

12. Zelf gelukkig zijn is een voorwaarde om samen te komen

Je tweelingziel zal altijd onbewust je oude wonden naar boven halen, zodat je ze kan helen. Net zolang totdat jij in je kracht staat en je gelukkig voelt. Je hebt elkaar hiervoor uitgekozen, omdat je van binnen weet dat het bij je tweelingziel veilig is om dit te doen.

Eigen keuze en verantwoordelijkheid

Wat jij wil, wil jouw tweelingziel op zielsniveau ook. Wat het soms lastig kan maken is dat de DM niet altijd bij zijn of haar gevoel voor jou kan.

Dit boek gaat ervanuit dat jij volledig verantwoordelijk bent voor het samenkomen. Jij bent de divine feminine, de creator. Het is jouw keuze en het vergt veel doorzettingsvermogen. Dit kan soms voelen als een te grote opgave. Ik weet er alles van, maar toen ik ontdekte dat ik zelf verantwoordelijk was voor wat er op mijn reis gebeurde, zag ik dat als een voorrecht. Het gaf me ook de ruimte en vrijheid om te creëren wat ik wilde.

”Vanaf het moment dat ik in mijn hart besloot dat wij samen waren, begon alles de goede kant op te rollen.”

Naslagwerk

Dit boek is bedoeld als naslagwerk bij JAAR 1 van Twin Soul School: “Hoe kom je samen met je tweelingziel.” JAAR 1 bestaat uit dertien modules van vier online webinars. Ook zonder de 52 webinars kun je dit boek zelfstandig doornemen. De 11 hoofdstukken in dit boek lopen gelijk aan de 11 modules en webinars. Online zijn er nog twee extra modules in jaar 1.

Wil je meer uitleg, voorbeelden en diepgang, volg dan de bijbehorende webinars. De ervaring van de deelnemers aan Twin Soul School is dat de webinars helpen om in de positieve flow te blijven. Ze ervaren nauwelijks nog dipdagen en weten wat ze moeten doen in geval van de ‘DNOTS’, Dark Night Of The Soul. Dit is een fase waarin je enorm getriggerd wordt en pijn uit het verleden naar boven komt om geheeld te worden.

Voorbeeld:

Christel: “Het Memory Webinar deel 1 is echt een lifehack! Dit webinar mag nooit verdwijnen. Ik wilde een mail sturen naar mijn tweelingziel, maar ik werd naar het webinar gezogen in plaats van te gaan slapen. Ik moest het kijken en heb het stukje gepakt dat afgelopen weekend bij ons speelde. Ik voel me nu zoveel beter! Je geeft ons in feite een volledig stappenplan van alles wat je moet doen op deze reis. Dat doe ik nu. Dat wilde ik even kwijt. Liefst Christel”

Voorbeelden

Alle genoemde voorbeelden in dit boek zijn waargebeurde verhalen van Twin Soul School deelnemers. Vanwege privacy zijn de namen fictief.

Markeren en noteren

Markeer stukken die belangrijk voor je zijn, zodat je die stukken later makkelijk kunt terugvinden. Noteer dingen die bij jou naar boven komen, zodat je later ook je groei

kunt teruglezen. Ik ontvang graag succesverhalen en ik kijk uit naar het verhaal over wat jou geholpen heeft om samen te komen met je tweelingziel.

Dagboek en blijschrijfboek

Hou een dagboek én een blijschrijfboek bij. In je dagboek schrijf je de vraag van de dag. Dat is een vraag die jou nu bezighoudt. Je schrijft zonder na te denken en leest pas terug als je uitgeschreven bent. Je ontvangt daardoor waanzinnige inzichten en antwoorden over jouw groei op deze journey.

Het blijschrijfboek is bedoeld voor je affirmaties. Dit zijn positief geformuleerde zinnen alsof je al hebt wat je wenst. Als je wilt weten hoe je het beste kunt blijschrijven, kun je de extra module Blijschrijven volgen op TwinSoulSchool.com.

Affirmaties

In dit boek staan veel affirmaties. Affirmaties zijn zinnen die je herhaalt om je mindset te veranderen waardoor je leven verandert.

**Affirmeren werkt als je zeker weet dat het
werkt en je net zolang affirmeert alsof het zo
is, totdat het zo is.**

Wanneer jij affirmeert dat jullie al samen zijn. Dan creëer je dat jij en je tweelingziel in de toekomst samenkomen. Je verandert hiermee niet je tweelingziel of de gedachten van je tweelingziel. Je verandert je eigen gedachten, overtuiging en gevoel. Ga niet alles tegelijkertijd affirmeren, maar kies de zinnen die bij jou resoneren.

Een Twin Soul Talk (zie twinsoulschool.com) kan jou helpen met het kiezen van de juiste affirmaties die bij jou passen. Affirmaties kun je niet vaak genoeg doen. Doe ze in elk geval 's avonds voor het slapen gaan. Direct na het wakker worden is ook een

perfect moment, want dan begin je de dag goed. Tijdens eenvoudige handelingen als douchen, opruimen, koken en wandelen kun je affirmeren.

Met affirmaties kun je makkelijk in contact komen met je tweelingziel. Heb je onvoldoende geheeld of nog te weinig zelfliefde. Dan kan het zijn dat je je te snel persoonlijk aangevallen voelt, waardoor je afstand tussen jullie creëert. Werk daarom het hele boek door en los ook blokkades op en vergroot je zelfliefde.

Essentiële Oliën

Op de twin soul journey word je vaak emotioneel getriggerd. Emoties kunnen leiden tot lichamelijke klachten. Bij elke emotie past een essentiële olie die kan bijdragen aan goed in je vel zitten. De twin soul journey vergelijk ik vaak met topsport. Daarom is het essentieel om fit en gezond te zijn, zodat je de reis gemakkelijker aankunt. Weet dat je sterker bent dan je denkt. Als je deze reis niet had aangekund was je niet op deze reis gekomen. Elke olie is gemaakt van andere blaadjes, bloemen van planten. De kracht van de natuur kan jou op deze manier helpen op kracht te komen of te blijven. Op [Twin Soul School.com](http://TwinSoulSchool.com) vind je het gratis webinar over essentiële oliën en de twin soul journey.

Hoe lang gaat het duren?

Het stellen van deze vraag, vertraagt het samenkomen. Laat het hoe en wanneer los. Laat ook de vraag 'is dit wel mijn tweelingziel' los. Ga ervan uit dat degene voor wie jij dit boek leest, jouw tweelingziel is. Als je blijft twifelen, vertraagt dit jullie union. Weet dat twifelen ook een vorm van wegrekken is.

Tot nu toe is het zo dat vanaf het moment dat mensen weten dat ze met een tweelingziel te maken hebben en ervoor kiezen om samen te zijn, het gemiddeld drie jaar duurt voordat ze in een relatie zijn.

Het kan sneller als je de aanwijzingen en tips uit dit boek, de video's en de modules toepast. Er zijn Twin Soul School deelnemers die binnen drie maanden samen zijn gekomen! Er is zelfs iemand die ik gecoacht heb en die dezelfde dag in een serieuze relatie kwam met haar tweelingziel. Wonderen bestaan.

Met dit boek, stimuleer ik jou graag om door te zetten ook als het even tegenzit, want die momenten zullen er zijn, maar... het is de moeite waard. Wat je ook doet, je zit op deze reis en het gevoel voor je tweelingziel blijft (terugkomen). Wanneer je dat weet, kan dit boek je goed van pas komen.

Geniet van dit boek en wie weet tot ziens in Twin Soul School.



Twin Soul School is de
beste vliegmaatschappij voor een
directe vlucht naar de mooiste versie
van jezelf, met als resultaat: samenkomen
met je tweelingziel

-

Linda

Hoofdstuk 1

Balans

In dit eerste hoofdstuk Balans ontdek je hoe je een basis kunt leggen om samen te komen met je tweelingziel. Wanneer je zelf nog niet in balans bent, dan is jullie connectie ook niet in balans.

Dit kan zich onder andere uiten in dat jouw tweelingziel:

- geen contact met je wil of je geblokkeerd heeft.
- je berichten pas laat beantwoordt of volledig negeert.
- alleen vrienden wil zijn of 'friends with benefits'.
- vrijheid wil en zich niet wil binden.
- geen romantische gevoelens voor je heeft of zegt te hebben.
- een relatie heeft met iemand anders (en/of jijzelf nog een relatie hebt).
- een omgeving heeft die jullie relatie tegenhoudt.

Zolang jouw tweelingziel dit soort signalen afgeeft, is er voor jou werk aan de winkel, net zolang tot je samen in balans bent in een gezonde en liefdevolle relatie.

Wanneer jullie in harmonie samenzijn,
is er balans tussen de vrouwelijke en
mannelijke energie.

In dit hoofdstuk ontdek je wat als eerste in je leven op orde mag komen om samen te kunnen komen. Misschien heb je zelf al veel stappen gezet in persoonlijke groei en heb je veel hiervan al gedaan. Dat is een bevestiging dat je goed op weg bent.

1.1 BREAK FREE

Hoe maak je je vrij van een derde situatie. Een derde situatie kan elke situatie zijn, die een gezonde liefdesrelatie met jouw tweelingziel blokkeert. Bijvoorbeeld: oude patronen, belemmerende overtuigingen, een onverwerkt verleden, exen, karmische soulmates of een combinatie hiervan.

Als je een derde afleidende situatie in stand houdt, blijft het een blokkade, een energielek of een omweg naar de relatie met je tweelingziel. Je vrijmaken van een derde situatie is dé basis om te kunnen samen komen met je tweelingziel.

Doorbreek patronen

Veel tweelingzielen hebben zich niet volledig geliefd of gezien gevoeld in hun jeugd. Dit kan voelen als emotionele verwaarlozing en (onbedoeld) ontstaan zijn door bijvoorbeeld een overlijden, een scheiding, misbruik, het ontbreken van een ouder of het hebben van een dominante ouder.

Bij een gebeurtenis uit het verleden heb je op een bepaalde manier gereageerd en heb je emoties ervaren. Vervolgens herhalen deze gebeurtenissen zich in je leven. Er is een patroon ontstaan. Het kan zijn dat je onbewust deze oude patronen herhaalt door een onverwerkt verleden.

Jouw tweelingziel triggert je net zolang, totdat je je bewust wordt van dit patroon. Als je eenmaal inzicht hebt op dit patroon, dan kan je het oplossen en kiezen voor een nieuw patroon dat bijdraagt aan jouw geluk en jullie relatie.

Patronen veranderen niet vanzelf. Het vergt inspanning van jezelf door er actief mee aan de slag te gaan om het op te lossen. Dit doe je door het verleden te helen en daarna het tegenovergestelde te affirmeren.

Voelde je je bijvoorbeeld niet gezien of gehoord, affineer dan:

- ♥ Ik voel me nu gezien en gehoord.
- ♥ Iedereen ziet en hoort mij en vooral mijn tweelingziel.

Je bent geheeld genoeg

Helen van een onverwerkt verleden is goed. Op het moment dat je getriggerd wordt en je heelt dit, dan zie je vaak direct verandering in het gedrag van je tweelingziel richting jou.

Stap echter niet in de valkuil dat je denkt dat je niet geheeld genoeg bent voor een relatie met je tweelingziel. Je bent al heel en compleet van jezelf. Je bent nu al goed en geheeld genoeg. Sommige mensen blijven focussen op helen. Wanneer je vooral focust op helen van je innerlijk kind, dan ontstaan er meer situaties die geheeld moeten worden. Zo kan je blijven helen tot je een ons weegt, want alles wat je aandacht geeft groeit. Als je samen bent met je tweelingziel, kun je samen of individueel verder helen op het moment dat dit nodig blijkt. Hoe mooi is het om te helen vanuit verbinding in plaats van separatie.

Heb je issues vanuit een onverwerkt verleden die je wil helen, volg dan de Heal Your Past Methode. Deze methode is te vinden op TwinSoulSchool.com. Met deze methode leer je in 11 stappen te helen zonder dat je hierbij een coach nodig hebt. Bij elke trigger kun je deze methode gebruiken op het moment dat jij het nodig hebt. De Heal Your Past Methode bevat ook een vergevingsritueel. In de praktijk is gebleken dat de DM vaak dezelfde dag nog contact opneemt als de DF deze methode, inclusief het vergevingsritueel, toepast.

Voorbeeld:

Cynthia durfde zich niet te binden aan mannen. Voordat het serieus werd, beëindigde ze telkens de relatie, omdat ze bang was dat ze verlaten zou worden. Toen ze zich later wel durfde te binden, ontstond het patroon dat ze steeds werd 'ingeruild' voor een andere vrouw. Niet één keer, maar keer op keer. Terwijl Cynthia een prachtige, slimme, spontane leuke vrouw is. Toen ook haar tweelingziel haar inruilde voor een andere vrouw, besloot ze Twin Soul Coaching aan te vragen.

Tijdens de coaching kwamen we terecht bij de oorzaak en het ontstaan van dit patroon. De ouders van Cynthia waren gescheiden toen ze nog erg jong was. Ze woonde bij haar vader (omdat haar moeder vrijwel altijd dronken was). Ze sliep bij haar vader in bed, tot het moment dat haar vader een nieuwe vriendin kreeg. Voortaan moest zij in haar eigen bed op haar eigen kamer slapen. Heel logisch vanuit het perspectief van haar vader en zijn vriendin. Cynthia voelde zich echter aan de kant gezet en verlaten. Ze had het gevoel dat ze was ingeruild voor een andere vrouw. Door inzicht te hebben in de oorzaak van het patroon, heeft ze haar vader en zichzelf hiervoor vergeven en een nieuwe keuze gemaakt. Hierdoor doorbrak ze het patroon.

To do:

Is er in jouw leven een patroon dat zich steeds herhaalt op het gebied van relaties? Bijvoorbeeld dat jij (of de ander) steeds de relatie verbreekt vanwege ontevredenheid of voel je je niet goed genoeg behandeld?

Misschien ren je steeds weg als het even tegenzit of wil je juist veel te snel gaan? Maak je dingen groter dan ze zijn of wil je problemen oplossen die er (nu nog) niet zijn? Ben je verslaafd aan onrust of negatieve gedachten? Noteer hieronder welk patroon zich herhaalt in jouw leven.

.....
.....
.....

Schrijf nu het tegenovergestelde op, bijvoorbeeld: we zijn tevreden met onze relatie en dat geeft ons rust, we blijven in een relatie ongeacht de triggers of we behandelen elkaar gelijkwaardig en met het grootste respect.

.....
.....
.....

Neem deze affirmaties over in je blijeschrijfboek en blijf dit herhalen totdat je het in je leven ziet verschijnen. Als je niet weet of je oude patronen hebt, schrijf dan in

je dagboek de vraag: zijn er oude patronen die ik herhaal? Wees even stil en ga dan schrijven wanneer er iets komt.

Belemmerende overtuigingen loslaten

Misschien dénk je dat de weg vrij is voor jullie, maar zijn er toch onderliggende overtuigingen die het samenkomen tegenhouden. Dit kunnen algemene overtuigingen zijn als: relaties gaan toch altijd kapot, samenleven is lastig, mannen (of vrouwen) zijn vaak oneerlijk, laten je zitten of relaties zijn ongelijkwaardig.

Zo dacht ik altijd dat alle leuke mannen bezet waren. Dit heb ik omgezet naar: mijn tweelingziel is beschikbaar voor mij. Belemmerende overtuigingen kunnen onbewust een blokkade zijn zonder dat je het in de gaten hebt. Schrijf hieronder een aantal van jouw eigen algemene overtuigingen op.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Het kunnen ook belemmerende overtuigingen over jezelf zijn zoals: ik ben niet mooi, leuk of slim genoeg. Wat ik dacht, is dat alle mannen knapper worden naarmate ze ouder worden en vrouwen niet. Dit leidde onbewust naar twijfel of mijn tweelingziel mij wel jong en mooi genoeg zou vinden. Deze gedachte heb ik omgezet in: mensen worden mooier naarmate ze ouder worden. Voor mijn tweelingziel ben ik de allermooiste.

Misschien vind jij jezelf wel goed genoeg, maar denk je dat anderen jou niet goed genoeg vinden of geloof je dat anderen jou wel als geschikte partner zien, maar jouw tweelingziel niet. Zolang jouw tweelingziel samen is met iemand anders, ben je meestal nog ergens bang dat jij niet goed genoeg bent voor je tweelingziel. Je geeft je kracht weg. Dat zorgt ervoor dat je een realiteit hebt gecreëerd, waaruit dit blijkt.

Wanneer de mannelijke tweelingziel onzeker is over zijn gevoelens voor jou, is het jouw taak om dit te veranderen. Jij bent immers de liefde van jouw mannelijke tweelingziel waard. Jouw divine masculine (DM) is deze onvoorwaardelijke liefde ook waard. Verspil geen kostbare tijd meer.

Welke overtuigingen heb jij over jezelf? Hoe denk je dat anderen jou zien? Hoe denk je dat jouw tweelingziel jou ziet?

- Ik vind mezelf wel/niet goed genoeg.
- Anderen vinden mij wel/niet goed genoeg.
- Mijn tweelingziel vindt mij wel/niet goed genoeg.

Voorbeeld:

Nanda vond zichzelf niet mooi genoeg. Ze is een hoogopgeleide, knappe vrouw. Toch zeggen mensen in haar omgeving dat haar tweelingziel veel knapper is dan zij. Het lijkt onaardig van deze mensen, maar ze dragen juist bij aan de persoonlijke groei van Nanda. Mensen zeggen dit, omdat Nanda onzekerheid en twijfels met haar energie uitstraalt. Het zijn haar eigen gedachten die worden gereflecteerd door de buitenwereld. Het is niet de omgeving, maar Nanda zelf die zichzelf niet mooi genoeg vindt. Mensen in haar omgeving spelen deze rol zodat Nanda dit in zichzelf kan oplossen. Wanneer ze dit oplost, heeft ze een stap gemaakt en krijgt ze dit gegarandeerd terug gespiegeld van haar omgeving én haar tweelingziel.

Dit zijn de affirmaties die hierbij kunnen helpen:

- ♥ Ik ben mooi.
- ♥ Ik vind mezelf mooi.
- ♥ Iedereen vindt mij mooi en vooral mijn tweelingziel.

Op het moment dat je complimenten krijgt van je omgeving is dit het bewijs dat je op de goede weg bent. Wanneer je daarnaast structureel over het specifieke onderwerp complimenten krijgt van je tweelingziel, dan weet je dat je dit in jezelf hebt opgelost.

In de hoofdstukken 'Zelfliefde' en de 'Sexy Divine Feminine' gaan we dieper in op het vergroten van je zelfvertrouwen en zelfbeeld. Hoe meer jij jezelf bent, hoe leuker jouw tweelingziel je vindt. Doe je daarom niet anders voor dan je bent, want je tweelingziel

prikt daar dwars doorheen en voelt dat dit niet authentiek is. Sommige mensen vinden zichzelf te dik, dom of lelijk, maar er zijn ook stevige, minder mooie en minder slimme mensen samen met hun tweelingziel, dus daar zit het niet in. Je bent nu al goed genoeg.

Het kan ook zijn dat je blijft piekeren over jullie connectie. Bijvoorbeeld: gaat het ooit gebeuren, ben ik niet gewoon gek geworden of obsessief bezig. Iedereen zegt dat ik mijn tijd verdoe en hiermee moet ophouden. Je kunt dit het beste zien voor wat het is en het loslaten.

Beter is om te affirmeren:

- ♥ Mijn gevoel klopt.
- ♥ Mijn tweelingziel kwam ineens naar mij toegerend.
- ♥ We zijn gelukkig samen.

☞ To do:

Maak positieve affirmaties over hoe jouw tweelingziel over jou en over jullie relatie denkt. Herhaal deze net zolang tot jullie samenzijn. Ga je twifelen en denk je: Waarom zie ik nog geen beweging of zelfs de verkeerde kant op? Werkt dit wel? Dan creëer je dat er geen beweging is, komt en gaat komen. Twijfels zijn een vorm van wegrennen en zorgen ervoor dat het langer duurt.

Geen enkele omstandigheid staat de relatie met je tweelingziel in de weg, enkel je eigen belemmerende overtuigingen.

Als jij kunt bedenken dat het kan, al lijkt het een hele kleine kans, dan wordt het werkelijkheid. Wees volhardend in je affirmaties dat je al hebt wat je wenst en laat tegenovergestelde gedachten los.

Karmische- / ex partners loslaten

Zolang je nog een relatie hebt of intiem bent met iemand anders, kun je geen eenheid vormen met je tweelingziel. Het is een energielek dat jullie relatie in de weg staat. Hetzelfde geldt voor jouw tweelingziel.

Hou je een (ongezonde) relatie met een ex-partner nog in stand? Hebben jij of je tweelingziel nog een andere relatie, een broer/zus relatie of een karmische relatie? Dit zijn allemaal energielekken en signalen dat jullie allebei niet voor jezelf kiezen. Een broer-zus relatie spreekt voor zich en wordt in dit boek niet verder behandeld. Wel gaan we dieper in op een karmische relatie omdat deze relatie, vooral in het begin, overeenkomsten kan hebben met een tweelingziel relatie.

Een karmische relatie is een ongezonde (toxische) relatie. Een aantal kenmerken:

- In het begin lijkt het allemaal fantastisch. Op den duur haalt een karmische partner steeds meer het slechtste in je naar boven. Je probeert het gevoel van het begin terug te krijgen. Eerder vanuit verslaving, dan vanuit echte liefde.
- Een karmische partner kan je naar beneden halen, een schuldgevoel geven, chaos en onrust creëren in je leven, claimen niet zonder jou te kunnen leven, je met zijn of haar problemen opzadelen, jou het gevoel geven dat het voor al aan jou ligt of je omgeving op een vervelende manier bij jullie relatie betrekken.
- Je zet elke keer een stap achteruit, totdat op een dag de bom barst.
- De periodes van afstand worden steeds langer.

- Je omgeving ziet vaak eerder dan jijzelf dat je in een ongezonde relatie zit en spreekt dit ook naar je uit.
- Je wil onnodig vasthouden aan iets wat jou (of jullie allebei) niet meer dient.
- Een karmische relatie gunt jou geen gelukkig leven zonder hem of haar en kan gemene dingen tegen en over jou zeggen.
- De liefde wordt steeds een beetje minder. Wanneer je het loslaat, verdwijnt het naar de achtergrond.

Een tweelingziel relatie heeft andere kenmerken:

- Een tweelingziel gunt jou het allerbeste. Ook wanneer dat (tijdelijk) een leven zonder jou is. Hij of zij zal jou stimuleren om dingen te doen die goed zijn voor jou.
- Een tweelingziel praat vrijwel altijd positief tegen jou en over jou.
- Een tweelingziel blijft in de meeste gevallen liefdevol. Wanneer hij of zij wegrent is dat niet van jou, maar van zichzelf en de relatie. Wegrennen kan in de vorm van negeren, blokkeren, maar ook in de vorm van vreemdgaan, zich verliezen in werk, sport of familie. Dat voelt voor de mannelijke tweelingziel als het houden van controle en vrijheid. Dit is echter iets anders dan jou bewust naar beneden halen of in de war brengen zoals een karmische partner kan doen.
- Met een tweelingziel kom je na elke fysieke separatie dichter bij elkaar.
- De momenten van (fysieke) separatie duren steeds korter.
- Je kunt veel verdriet voelen als je mannelijke tweelingziel wegrent. Wanneer je jezelf ontwikkelt, worden de triggers minder en ook het verdriet om separatie, omdat je je eigen kracht hebt ontdekt en weet dat separatie niet bestaat.
- De energie tussen jullie wordt op den duur minder intens, zodat je langer bij elkaar kunt zijn en in harmonie een gelukkige relatie kan opbouwen.
- Gemiddeld duurt het drie jaar voordat je in een stabiele, harmonieuze, permanente relatie bent met je tweelingziel vanaf het moment dat je officieel samen bent.
- De liefde voor je tweelingziel blijft altijd (terugkomen).

Soms heb je niet in de gaten dat je nog niet los bent van een ex-partner. Het kan zijn dat je het contact in stand houdt, omdat dit je een vorm van veiligheid geeft. Je

houdt de lijnen open, zodat je altijd nog terug kunt gaan. Je verbrandt geen schepen achter je waardoor je geen nieuwe relatie op een goede manier kan opbouwen. Soms is het een verslaving aan drama. Jij en/of je tweelingziel kunnen meerdere keren nodig hebben om een karmische- / ex partner volledig te kunnen loslaten.

Wanneer je tweelingziel nog in een relatie is, zegt dit niets over de mogelijkheid dat jullie in een relatie komen. Kies jij vanuit je kern voor jullie relatie, dan ontstaat er een brug van gebeurtenissen, waardoor jullie vanuit flow samenkomen, zonder dat je er verder ook maar iets voor hoeft te doen richting jouw tweelingziel.

To do:

Visualiseer jezelf en je tweelingziel samen. Als je aan de (ex)-partner van je tweelingziel denkt, zie deze persoon of personen dan los van jouw tweelingziel en gelukkig met haar of zijn eigen partner die perfect bij hem of haar past. Maak de ex-partner in je visualisatie steeds kleiner, alsof het een schaduw wordt en vervaagt, wegvaart of vliegt. Knip denkbeeldig de koorden tussen jullie door. Op deze manier verdwijnen (karmische) partners uit jullie leven zodat jullie allemaal een veel gelukkiger leven kunnen creëren.

Is een ex-partner de vader of moeder van de kinderen, affirmeer dan:

- ♥ Wij hebben een goede band voor onze kinderen.
- ♥ Wij respecteren en waarderen elkaar als ouders.
- ♥ Wij hebben goed en alleen hoognodig contact over onze kinderen.

Voorbeeld:

Soms is het niet een ex-partner, maar zijn het de kinderen van je tweelingziel die de relatie tegen kunnen houden, meestal ingegeven door loyaliteit aan de eigen moeder of vader. Dit overkwam Miranda. Ondanks alles wat er gebeurde, bleef ze affirmeren dat zij in een gelukkige relatie was met haar tweelingziel en dat ze samen met vakantie gingen. Op aandringen van de ex-partner en de kinderen had haar tweelingziel de vakantie afgezegd en de relatie verbroken. Twee dagen later vloog hij Miranda toch achterna, volledig in zijn kracht en hadden ze een heerlijke vakantie. Bij terugkomst accepteerden de kinderen dat zij nu in een relatie zijn. De ex-partner stuurde nog wel nare mailtjes naar Miranda. Ze heeft deze situatie veranderd door er geen aandacht aan te geven en te blijven affirmeren wat er ook gebeurde.

Wanneer je in een betere energie komt, kan er een (ex-)partner van jou op je pad komen. Ga er niet aan twijfelen of deze persoon misschien je tweelingziel is. Het is enkel een teken dat wat je wil met je tweelingziel onderweg is. Je komt in een betere energie en dat is aantrekkelijk waardoor mensen graag bij jou in de buurt willen zijn.

Samenkomen met je tweelingziel begint met jezelf vrij te maken van oude patronen, belemmerende overtuigingen, twijfels, een onverwerkt verleden en van karmische / ex-partners.

Beslissen om samen te komen

Wacht je tot je tweelingziel de beslissing neemt om naar jou toe te komen, dan kun je eeuwig wachten. Hoe gek dit misschien ook klinkt, de beslissing dat jullie in een relatie komen ligt bij jou. Je neemt de beslissing in je hart. De mannelijke tweelingziel voelt dit en zal alle nodige stappen zetten om dit mogelijk te maken. Je tweelingziel komt vanzelf naar je toe, zonder een actie van jouw kant. In actie komen hoort niet bij jouw rol, maar is de taak van de mannelijke tweelingziel. De DM heeft meer daadkracht. Jij hebt als DF meer creatiekracht.

Hou er rekening mee dat de beslissing om samen te komen van binnenuit gebeurt en probeer dus vooral niet je tweelingziel te overtuigen dat jullie tweelingzielen zijn en dat jullie in een relatie zouden moeten komen. Dat houdt het samenkomen alleen maar tegen.

Soms lijkt het of jij al het innerlijk werk doet en je tweelingziel zich alleen maar bezighoudt met werk, sport, gezin of andere partners. Het kan zijn dat je naar je tweelingziel gaat wijzen dat het door hem of haar komt dat jullie nog niet in een relatie zijn. Dat is heel herkenbaar, maar stop daarmee en zie het als een kans dat jij daadwerkelijk zelf de sleutel in handen hebt naar een relatie met je tweelingziel.

Voorbeeld:

Julia vertelde dat ze helemaal klaar was voor haar tweelingziel, dat ze alles al had gedaan. Ze begreep niet waarom haar tweelingziel nog steeds geen relatie met haar wilde. In het gesprek kwam al snel naar boven dat ze nog met haar ex partner in één huis woonde en dat het huis nog op beide namen stond. Dat was wel zo veilig, gezellig, praktisch en vooral financieel scheelde het. Op deze manier maakte ze zich dus niet vrij voor haar

*tweelingziel. Ze zei: “Ja, maar **als** mijn tweelingziel voor mij kiest, **dan** ga ik wel weg uit dit huis.” Zo werkt een tweelingziel relatie niet. Het is eerst er honderd procent van binnen voor kiezen en dan pas zie je in de werkelijkheid verandering in jullie relatie. Inmiddels woont Julia op een fantastische plek en woont er tegenover haar een man die sprekend op haar tweelingziel lijkt. Dit is een ‘bird before land’. Zij had namelijk voordat ze deze man zag al bedacht dat dit pand perfect zou zijn voor het bedrijf van haar tweelingziel.*

To do:

Wanneer je je hebt vrijgemaakt, is er ruimte om je te focussen op balans en stabiliteit in je leven. Zoals focus op je gezondheid, werk, inkomen, administratie en je huis. Hoe zou je huis er bijvoorbeeld uitzien als je tweelingziel zou langskomen? Ruim als dat nodig is je huis goed op. Zijn er nog dingen van een (overleden) ex-partner, ruim het op. Maak ook fysiek plaats voor de kleren van je tweelingziel in je kast.

Voorbeeld:

Maartje had nog allerlei spullen van haar overleden partner in haar huis staan. Zijn jas hing nog aan de kapstok, zijn kleren hingen nog in de kast en ze droeg haar trouwring nog. Overal stonden foto's en zelfs haar profielfoto op social media was nog samen met haar overleden partner. Op zich begrijpelijk dat je de persoon van wie je zoveel gehouden hebt een ereplaats wil geven, maar al deze dingen en het onverwerkte verlies stonden het samenkomen met haar tweelingziel in de weg. Ze heeft een herdenkingsplek op de schouw gemaakt en de overige dingen opgeruimd en weggedaan. Vervolgens nam haar tweelingziel steeds meer initiatief om af te spreken, terwijl hij dit eerder nooit deed en er geen contact was.

Must do:

Dagdroom dat jouw tweelingziel al bij je is. Door te dagdromen creëer je je nieuwe realiteit. Dit doe je door te doen alsof je allerlei dingen samendoet, terwijl dit nog niet zo is. In feite een denkbeeldige persoon, zoals kinderen een denkbeeldig vriendje kunnen hebben. Denk aan: samen wandelen, boodschappen doen, eten en slapen. Door op deze manier te dagdromen straal je namelijk de energie uit van ‘samen’ in plaats van ‘alleen zijn’. Door de wet van de aantrekkingskracht trek je dan een realiteit van ‘samen’ aan. Daarnaast is de relatie met je tweelingziel een energetische relatie dus als jij ervoor kiest dat jullie samen zijn, dan kiest jouw tweelingziel daar automatisch ook voor.

1.2 IT'S YOUR LIFE

Het is jouw leven. Jij mag bepalen wat je met dit leven wil. Ook samenkomen met je tweelingziel behoort tot jouw keuzemogelijkheid.

Sommige mensen zijn al wat ouder als ze op de twin soul journey terecht komen. Daarnaast komen er steeds meer jongeren al vroeg op deze reis. Het maakt niet uit hoe jong of oud je bent. Als je ouder bent dan achttien jaar, dan sta jij aan het roer van je leven. Jij mag de volledige verantwoordelijkheid nemen voor alles wat er nu en in de toekomst in jouw leven gebeurt. Je mag zelf kiezen wat goed is voor jou, ongeacht de mening van anderen.

Zolang jullie niet samen zijn, zijn jullie er allebei nog niet klaar voor.

Dat is misschien niet leuk om te horen, omdat je het idee kan hebben dat alleen jouw tweelingziel er nog niet klaar voor is. Achteraf zal je ontdekken dat je er zelf ook nog niet klaar voor was. Met dit boek heb je de juiste tools om er wel helemaal klaar voor te zijn om samen te komen met je tweelingziel.

Als jij verandert, verandert je tweelingziel

Wanneer jij als vrouwelijke tweelingziel verandert, verandert de mannelijke tweelingziel met je mee, omdat jullie op zielsniveau één zijn. Uiteraard op zijn of haar authentieke manier. Je neemt dezelfde beslissingen, maar dat betekent niet dat je exact dezelfde boeken leest. Stel jij besluit om je verlatingsangst voorgoed los te laten, dan besluit jouw tweelingziel om bindingsangst voorgoed los te laten. Het is allebei een oerangst om verlaten te worden en alleen te zijn. Weet dat separatie niet bestaat. Als je dat eenmaal door hebt, zal je je nooit meer alleen voelen en komt en blijft je tweelingziel.

Heb compassie met de mannelijke tweelingziel. Jij hebt zelf besloten te veranderen en automatisch verandert jouw tweelingziel mee. Dit kan je tweelingziel overvallen, omdat hij of zij dit niet heeft zien aankomen, terwijl het voor jou een bewuste keuze is.

Gun je mannelijke tweelingziel tijd om dingen te verwerken. Jij hebt daar ook je tijd voor genomen.

Voor jouw eigen geluk kiezen

Het kan ook zijn dat jij jezelf saboteert om gelukkig te zijn, omdat je je schuldig voelt richting kinderen, ouders of een partner. Je durft nog niet goed voor je eigen geluk te kiezen, maar het is jouw leven en jij mag kiezen wat bij jou past. Toen ik uit elkaar ging met de vader van mijn kinderen, heb ik ervoor gekozen om aan mijn kinderen te laten zien dat je als mens mag kiezen voor je eigen geluk. Door de relatie met mijn tweelingziel wil ik ze een voorbeeld geven van een onvoorwaardelijke liefdesrelatie.

Het leven is te kort om niet gelukkig te zijn.

Voorbeeld:

Stiene blijft voor haar partner kiezen, omdat dit de makkelijkste weg lijkt. Ze blijft vooral vanwege de kinderen, maar ook vanwege het mooie huis, wat de omgeving zal zeggen en de angst voor gebrek aan geld. Stiene spreekt in het geheim af met haar twintig jaar jongere tweelingziel. Ze durft geen keuze te maken. Ze onttrekt hiermee haar kinderen het voorbeeld dat je voor geluk mag kiezen en het voorbeeld van onvoorwaardelijke liefde. Ze houdt een ongezonde en ongelukkige relatie in stand. Dat is voor niemand goed. Niet voor haarzelf, niet voor de kinderen en zeker niet voor haar partner. Haar partner verdient iemand die volledig van hem houdt. Je hoeft je op deze reis nooit zorgen te maken over geld. Als Stiene kiest voor zichzelf en voor liefde, zal er genoeg geld zijn. Geld is niet haar bron. Liefde is de bron van alles wat haar kant op stroomt.

To do:

Laat jij je nog door iets of iemand tegenhouden in de relatie met je tweelingziel? Noteer wie of wat dit is.

.....

.....

.....

.....

.....

Zo ja, schrijf hieronder het tegenovergestelde van wat jou tegenhoudt. Neem dit vervolgens over in je blijfschrijfboek.

.....

.....

.....

.....

.....

Zelf je contract maken

Sommige mensen zeggen dat er een zielscontract is waarin staat of jullie wel of niet samenkomen. Als dit al zo is, weet dat je afspraken altijd mag veranderen. Aan jou de keuze, in het hier en nu, wat je graag wil. Jij mag wel of niet kiezen om samen te komen. Zet meningen van jezelf en van anderen over dit soort onderwerpen opzij als het niet in lijn ligt met wat je vanuit je hart verlangt.

Sommige mensen denken dat God of het universum voor ze kiest, maar we mogen zelf keuzes maken en we worden hierin volledig ondersteund. Leg de verantwoordelijkheid nooit buiten jezelf, maar blijf in je kracht.

Zoek liever geen bevestiging bij mediums, tarotkaarten of readings. Je kunt ze raadplegen, maar bepaal daarna zelf wat je er wel of niet mee doet. Jij beslist wat je in je leven creëert. Mediums kunnen vooral zien en voelen wat op basis van jouw huidige energie in je leven kan komen. Die energie kun je zelf veranderen. Zelfs de dag erna kun je al in een andere energie zijn. Goede mediums kunnen je op weg helpen, maar het kan je ook weer aan het twijfelen brengen en dat kan voor afleiding en vertraging zorgen. De tijd die je aan readings besteed, kan je ook stoppen in het verbeteren van je mindset.

Ego en schaamte loslaten

Het kan zijn dat je je schaamt voor het hebben van een tweelingziel, omdat je het niet 'stoer' of 'te zweverig' vindt. Je denkt misschien dat je omgeving je voor gek zal verklaren, omdat je er obsessief mee bezig bent. Je omgeving kan zeggen dat onvoorwaardelijke liefde of tweelingzielen niet bestaan. Dit zal zeker gebeuren als jij jezelf voor gek verklaart of als jij het zelf nog zweverig vindt.

Wanneer jij je verstoppt door bijvoorbeeld online een andere naam te gebruiken, dan zal jouw tweelingziel zijn liefde voor jou ook blijven verstoppen. Kies om te leven vanuit jouw waarheid. Het is heel normaal en mooi om een tweelingziel te hebben en steeds meer mensen ontdekken dit. Dit type relatie werkt alleen anders dan we vanuit het verleden over relaties geleerd hebben.

Een tweelingziel relatie gaat over
persoonlijke groei en jullie relatie is een
bonus. Andere relaties gaan vaak over samen
“huisje-boompje-beestje” opbouwen en
eventuele persoonlijke groei is een bonus.

In een tweelingziel relatie leer je dat je je ego, angst voor verlies of gebrek mag loslaten. Je ego heeft in het verleden altijd bedacht hoe het allemaal hoort en hoe je zou moeten reageren.

To do:

Laat meningen van anderen en je ego los. Visualiseer dat je onder de douche staat en laat de meningen van anderen en je ego door het doucheputje wegstromen. Stuur je tweelingziel de energie om ook meningen van anderen en zijn of haar ego los te laten.

Affirmeer:

- ♥ Het is veilig om meningen en angsten los te laten.
- ♥ Het is veilig om samen te komen met mijn tweelingziel.

Het kan zijn dat je door je verleden bang bent dat je tweelingziel voor iemand anders kiest of je verlaat. Dan mag je dit liefdevol omarmen en van je af laten glijden en affirmeren:

- ♥ Mijn tweelingziel is mij trouw, is altijd trouw aan mij geweest en blijft mij trouw.
- ♥ Ik ben de enige voor hem of haar.
- ♥ Ik vertrouw op mezelf, mijn tweelingziel en onze liefde.

De taal van union met je tweelingziel

Een relatie opbouwen met je tweelingziel is als het leren van een nieuwe taal. Een taal leer je snel door het herhalen van woorden die je nog niet kent, totdat je ze weet.

Zie alles wat jouw tweelingziel
(niet) zegt of doet als feedback.
Zo ontdek je de taal van union.

Wil je tweelingziel bellen of afspreken om te praten? Doe dit en luister vooral. Soms kan je de afspraak afhouden of saboteren, omdat je bang bent om afgewezen te worden. Zie de afwijzing niet als een persoonlijke afwijzing of als falen, maar als feedback op wat je nog mag oplossen in jezelf.

Je kunt het gevoel hebben dat je meer van jouw tweelingziel houdt dan andersom. Misschien spreekt hij of zij zelfs uit dat hij of zij het niet voor jou voelt. Affirmeer dan:

- ♥ Mijn tweelingziel voelt het helemaal voor mij.

Je mag het woord tweelingziel vervangen door zijn of haar naam. Herhaal deze affirmatie net zolang totdat je tweelingziel zijn of haar gevoelens voor jou bevestigt.

Ga daarna nog een tijdje door totdat je tweelingziel structureel zijn of haar gevoelens voor jou laat zien. Anders kan het zijn dat je tweelingziel zich terugtrekt bij het eerste moment dat jij getriggerd wordt en je weer gaat twifelen aan zijn of haar liefde voor jou. Dan schiet je in je angst en creëer je dat je tweelingziel wegrent, wat je vervolgens weer mag helen.

Voorbeeld:

Stel dat jouw tweelingziel zegt: "Ik wil geen contact meer met jou." Zeg dat dit oké is, maar weet dat dit natuurlijk nooit zo zal blijven, want tweelingzielen komen altijd bij elkaar terug.

☞ To do:

Beslis van binnen dat jullie juist heel veel contact hebben en affirmeer:

- ♥ Wij hebben veel contact.
- ♥ Ik ontvang constant leuke berichten.

Als je dit op de goede manier doet, dan is de kans groot dat jouw tweelingziel binnen een maand of misschien zelfs binnen een paar dagen (terug) in je leven is. Wil je het rennen en jagen structureel veranderen? Volg dan JAAR 2 van Twin Soul School: Hoe blijf je in onvoorwaardelijke liefde?

De bevestiging eerst bij jezelf vinden

Als je bevestiging zoekt bij je tweelingziel, dan zal je het niet krijgen.

**Pas als je de bevestiging bij jezelf hebt
gevonden en het niet meer nodig hebt, dan zal
je bevestiging van je tweelingziel krijgen.**

Wanneer je een compliment van je tweelingziel wil ontvangen, over je gedrag of uiterlijk, dan krijg je dat pas wanneer je dit ook over jezelf voelt. Op weg naar complimenten

van je tweelingziel ontvang je vaak eerst complimenten van andere mensen uit je omgeving. Dan weet je dat je op de goede weg bent. Dit zijn 'birds before land'. De beslissing om samen te komen ligt eerst bij jou. Pas als jij dit vanuit je kern beslist, zal jouw tweelingziel je hierin bevestigen.

 To do:

Wat je wil horen van je tweelingziel affirmeer je totdat je het terugkrijgt van je omgeving en je tweelingziel.

Voorbeeld affirmaties: Mijn tweelingziel...

- ♥ ... stuurt mij constant leuke berichten.
- ♥ ... houdt evenveel van mij als andersom.
- ♥ ... wil constant contact met mij.
- ♥ ... kwam ineens naar mij toegerend.
- ♥ ... opent zich steeds meer voor mij.

Geef wat je van je tweelingziel verlangt ook aan jezelf. Wil je contact? Maak echt contact met je lijf en je gevoelens. Hou net zoveel van jezelf als van je tweelingziel. Het komt vaak voor dat de vrouwelijke tweelingziel de mannelijke tweelingziel op een voetstuk zet. Realiseer je dat jij net zo goed de hoofdprijs bent. Wanneer je dat inziet, kan er gelijkwaardigheid in jullie relatie ontstaan.

 To do:

Visualiseer dat je tweelingziel wat lager staat dan jij, om uiteindelijk gelijkwaardig aan jou te worden. Meestal staat jouw tweelingziel in visualisaties eerst hoger.

Je vindt je tweelingziel altijd leuk

Het komt best vaak voor dat tweelingzielen helemaal niet elkaars type zijn. Diegene heeft bijvoorbeeld een heel ander postuur of haarkleur (of geen haar). Normaal gesproken val je op een ander type. Toch voel jij je aangetrokken door het charisma van je tweelingziel, want je vindt je tweelingziel altijd leuk en aantrekkelijk. Vaak vind je zelfs de kleinste dingen aan jouw tweelingziel leuk. Denk aan een moedervlek, voeten, benen, maar vooral de ogen. De ogen zijn de spiegel van de ziel.

Je houdt onvoorwaardelijk van je tweelingziel.
Wat je tweelingziel (niet) doet of zegt, je blijft
de liefde voelen. In een later stadium groeien
jullie steeds meer naar elkaar toe, omdat je
liefdevol je grenzen aangeeft.

Van je tweelingziel accepteer je vaak dingen die je bij een andere partner onacceptabel zou vinden. Elke keer als je je mannelijke tweelingziel ziet, dan weet je: dít is mijn man of dít is mijn vrouw. Jij weet en voelt dat jullie bij elkaar horen. Vroeg of laat komen jullie samen. De dingen die onacceptabel zijn verdwijnen, zodat jullie steeds meer een eenheid vormen.

Karmische soulmates kunnen denken dat ze te maken hebben met hun tweelingziel. Dat komt doordat ze hopen dat die persoon de leegte die ze in zichzelf voelen gaat opvullen en omdat ze hun ware tweelingziel nog niet hebben ontmoet of herkend. Het is onderdeel van hun eigen proces om hierachter te komen. Het is nooit aan een ander om uit te leggen of te bepalen wie iemands tweelingziel is. Mensen komen er vanzelf achter. Jij mag zorgen dat jij je niet meer laat afleiden door karmische soulmates, dan leert jouw twin dat ook.

Het belangrijkste is dat je op de twin soul journey zit. De rest komt vanzelf goed. Daar mag je volledig op leren vertrouwen. Het moment waarop je ineens kan twijfelen of je je tweelingziel wel leuk vindt is vaak vlak voordat je samenkomt of voordat je samen naar the next level gaat. Zie het als koudwatervrees. Eindelijk gebeurt wat je lang hebt gewenst. Je kan hierdoor ineens twijfelen: “Wil ik dit wel, is hij of zij wel echt zo leuk als ik denk?” Je ego wil je dan beschermen tegen teleurstellingen of iets kapot maken om het later weer op te bouwen.

Voorbeeld:

Henriëtte liet nieuwe dates altijd weten wat haar ‘dealbreakers’ waren voor de eerste date-periode. Ze gaf stevig haar grenzen aan. Met haar tweelingziel is dit helemaal nooit ter

sprake gekomen. Ze ontdekte dat ze van haar tweelingziel alles accepteerde. Dingen die ze normaal nooit zou accepteren. Ook was ze veel sneller met haar tweelingziel intiem. Iets wat ze normaal nooit zou doen.

De enige weg is vooruit

Op het moment dat je je tweelingziel ontmoet, heb je geen keuze meer. Je zit op de twin soul journey of je het leuk vindt of niet. Er is geen weg meer terug. De reis naar de mooiste en puurste versie van jezelf is begonnen. De enige weg is vooruit.

Veel mensen hebben, net zoals ik, geprobeerd van de reis af te stappen. Wat het woord proberen al aangeeft... dit lukt niet. Als je dát weet, is er maar een keuze: Kiezen voor je eigen groei en geluk met jullie relatie als een bonus.

Wanneer jullie nog niet samen zijn, dan zie je nog iets over het hoofd of is er onbewust en vaak onbedoeld nog een blokkade. Focus op wat je wél wil en geef geen aandacht aan de dingen in je leven die je niet meer wil. Je hoeft je geen zorgen te maken over hoe het allemaal gaat gebeuren. Verleg niet je kracht aan het willen regelen of het maakbaar maken van dingen.

Je hoeft enkel in teunen op de energie dat je al hebt wat je heel graag wilt. Het universum doet de rest en levert altijd.

1.3 IT'S ALL IN YOU

Vaak overkomt het leven ons en denken we dat we hier zelf geen invloed op hebben. We kunnen onze tweelingziel de schuld geven van het nog niet samenzijn. Het komt door hem of haar.

De stroom aan mails die ik ontvang van vrouwelijke tweelingzielen die het YouTube kanaal hebben gevonden, beginnen meestal zo: "Mijn tweelingziel zit nog in een

relatie. Mijn tweelingziel heeft me geblokkeerd. Mijn tweelingziel zegt dat hij/zij vrijheid nodig heeft. Mijn tweelingziel zegt....”

De mails beginnen bijna nooit met: “Graag zou ik mijn blokkade willen oplossen om te kunnen samenkomen met mijn tweelingziel.” Terwijl dát juist het enige is dat werkt! Het zit namelijk allemaal in jou. Jij kan zelf de situatie veranderen.

 To do:

Wanneer je nog niet samen bent, stel jezelf dan deze vraag: “Waarom zijn we nog niet samen?” Dit doe je eenmalig of af en toe (dus niet dagelijks). Schrijf alle antwoorden op. Bijvoorbeeld: Ik heb mijn leven nog niet op orde of mijn tweelingziel heeft een relatie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schrijf ook op wat jouw tweelingziel tegen jou heeft gezegd waarom jullie nog niet samen zijn. Bijvoorbeeld:

- Ik ben er niet klaar voor.
- Ik ben te druk en ik kan het er niet bij hebben.
- Ik ben op mijn vrijheid gesteld.

.....

.....

.....

Voel je tweelingziel in je hart en hoor je tweelingziel zeggen:

- ♥ Ik ben er nu klaar voor.
- ♥ Ik heb mijn leven op orde en heb plek in mijn leven voor jou.
- ♥ Ik wil me graag verbonden voelen met jou in een relatie.

Wanneer je tweelingziel er nog niet klaar voor is, ben jij er automatisch ook niet klaar voor, want jullie zijn één. Het kan helpen om in de wij-vorm te affirmeren:

- ♥ Wij waren er ineens klaar voor.
- ♥ Wij hebben ons leven op orde.
- ♥ Wij zijn in een relatie met elkaar.

Affirmeer dit en jullie beide levens gaan veranderen, want als jouw energie en gedachte verandert, verandert automatisch de energie en gedachte van je tweelingziel.

Voorbeeld:

Ellen kreeg na deze affirmaties te hebben gedaan direct bericht van haar tweelingziel. Hij wil een toekomst met haar!

Ellen: "Hij zei dat hij zijn leven nu op orde heeft, hij heeft een andere woonstek, een beter betaalde job waardoor hij mij voor zijn gevoel nu kan geven wat ik verdien. Ik wist niet wat ik hoorde. Hij vroeg wanneer ik naar hem toe kon komen, omdat we ver uit elkaar wonen. We hebben de hele avond aan één stuk door gepraat. We hadden ineens diepe, intense en emotionele gesprekken en het voelde zo vertrouwd. We hadden in de periode vooraf aan dit bericht veel dezelfde dingen meegemaakt. Het was alsof separatie er helemaal nooit was geweest. Na een bubble love fase van drie maanden hadden we een halfjaar geen contact. Ik ben nu tien weken intensief bezig met Twin Soul School, affirmeren en de meditaties. Ik heb hem als eerste een bericht gestuurd; 'Hey, hoe gaat het? Het lijkt me leuk om even met je te praten.' Van tevoren had ik geaffirmeerd dat hij er blij mee zou zijn, maar dit had ik niet verwacht. Hij zei dat hij zelf contact had willen zoeken, maar bang was om mij teleur te stellen. We zijn nu aan het plannen om elkaar ook fysiek in de armen te sluiten. Bedankt Lorraine, voor Twin Soul School, voor de meditaties, voor de support!"

Het is dus niet nodig om het eerste bericht te sturen, maar het kan zeker zoals Ellen dat heeft gedaan. Wanneer je in de juiste flow zit en je zeker weet dat je tweelingziel staat te popelen om een bericht van jou te ontvangen. Als je het doet om te testen hoever je bent, raak dan niet teleurgesteld of gedemotiveerd als je niets terugkrijgt of iets dat je niet wilt horen. Gebruik de reactie van jouw tweelingziel als feedback. Stuur in geval van twijfel helemaal niets. Communiceer enkel vanuit waarheid en flow.

Jouw tweelingziel is er klaar voor, zodra jij er klaar voor bent. Achteraf zie je het verschil tussen de versie van jezelf die er dént klaar voor te zijn en de versie die er werkelijk klaar voor is.

Als je er klaar voor bent dan ben je vertrouwen, dan denk je vanuit vertrouwen en praat je vanuit vertrouwen.

De energie van contact

Alles is al in jou. Dat betekent dat je tweelingziel ook al lang in jou zit. Draag je tweelingziel bij je in je hart. Hoor je tweelingziel bijvoorbeeld zeggen:

- Ik sta te popelen om jou te geven waar je zo naar verlangt.
- Ik sta te popelen om jouw liefde te kunnen ontvangen.

To do:

Leg je hand op je hart. Adem in door je neus en uit door je mond. Voel dat je tweelingziel bij je is. Voer een hart-tot-hart gesprek met je tweelingziel. Je kunt alles vragen en als je stil bent, krijg je overal antwoord op. Uiteraard niet van jouw tweelingziel zelf, maar vanuit jullie contact op zielsniveau.

Elke journey is anders

Hoeveel overeenkomsten er tussen de twin soul journey van tweelingzielen ook zijn, elke journey is anders. Het ene twin soul koppel komt sneller samen dan het andere. Vergelijk jezelf nooit met anderen en oordeel niet. Je weet niet wat deze mensen hiervoor hebben meegemaakt en hoeveel ze al geheeld hebben. Het ene koppel heeft samen nog veel te helen. Het andere koppel heeft los van elkaar een moeilijke tijd gehad en heeft het gemakkelijker vanaf het moment dat ze samenzijn.

Je zou het kunnen vergelijken met afslanken. De ene persoon valt veel meer kilo's af dan de andere. Dit komt onder andere door het verschil in gewicht, de bouw, de oorzaak van het overgewicht en de discipline.

Gun anderen dat zij al samen zijn. Het is er ook voor jou. Hoe meer tweelingzielen je ziet samenkomen, hoe groter de kans is dat jij binnenkort ook samenkomt met jouw tweelingziel.

Het duurt meestal jaren voordat tweelingzielen samenkomen. Soms slechts enkele maanden, maar het kan ook in één dag. Beperk je gedachten niet tot wat volgens jou wel of niet logisch is qua tijdsplanning. Het leven kan van de ene op de andere dag veranderen. Dit overkwam Anne.

Voorbeeld:

Anne had een kortstondige relatie met haar tweelingziel. Ze was verdergegaan met haar leven. Haar tweelingziel was ook verdergegaan en terecht gekomen in een karmische relatie. Hij was niet blij met deze relatie, maar vond het te spannend om voor zijn tweelingziel te kiezen. Hij was bang dat hij niet genoeg afwist van hoe een tweelingziel relatie werkt en of hij te maken had met zijn ware tweelingziel. Anne deed Twin Soul Coaching. Zonder dat er enige vorm van contact was geweest, besloot de mannelijke tweelingziel diezelfde avond nog (dus op de

dag van de coaching) de relatie met zijn karmische partner te verbreken. Hij realiseerde zich dat deze persoon niet goed voor hem was. Direct nam hij contact op met Anne. De volgende dag werd ze voorgesteld aan de ouders van haar tweelingziel. Ze waren vanaf die dag samen en besloten dat zij zou verhuizen naar zijn woonplaats aan de andere kant van het land.

Hoe je stabiel blijft

Net als met afslanken zijn mensen op de twin soul journey regelmatig aan het jojoën. Dat is niet erg, al geeft het natuurlijk wel vertraging. Je gaat dan vooruit, maar ook achteruit. Het is niet nodig dat je alle dagen positief bent. Als het een dag niet lukt om positief te blijven, is dat geen probleem. Je tweelingziel en jij zijn al één, dus je kunt het nooit verpesten. Zit het een keer tegen, dat is menselijk. Het is ok. Morgen weer een nieuwe dag, een nieuwe kans om wel in alignment te zijn.

Zolang jij blijft jojoën, blijf je tegenstrijdige berichten of signalen van je tweelingziel ontvangen. Je spiegelt elkaar daarin. Het kan zijn dat je nu een tijd stabiel bent, maar toch een tegenstrijdig bericht ontvangt. Dat komt doordat je voorheen onstabiel was. Hou je stabiliteit vast, heb de overtuiging dat jullie relatie stabiel wordt en je zal stabiliteit in jullie relatie ontvangen.

Tegenstrijdige berichten zijn beter dan helemaal geen contact, maar je mag in dit geval nog stabiel worden wanneer je structureel rust wil in jullie relatie. Tegenstrijdig en inconsequent gedrag van je tweelingziel komen meestal door een gebrek aan jullie eigenwaarde. Wanneer jij liefde toestaat en echt voelt dat jij onvoorwaardelijke liefde waard bent, dan komt je tweelingziel in jouw leven.

Pas als we zelf de verantwoordelijkheid nemen voor wat we creëren, kan het veranderen. Vat dingen die je tweelingziel (niet) zegt of doet nooit persoonlijk op. Observeer en onderzoek wat de situatie met je doet. Vaak kan de mannelijke tweelingziel je nog niet geven wat je verlangt, omdat jullie daar allebei nog niet aan toe zijn. Het heeft niets met de liefde voor jou te maken. Het heeft vooral te maken met de energie waarin je zit. De buitenwereld (inclusief je tweelingziel) is niet tegen jou, maar voor jou. It's all in you. Kom en blijf in je kracht en vindt de balans en stabiliteit in jezelf.

Beter iets dan niets

Stel, je wil het hele contact verbreken of gefrustreerd reageren richting je tweelingziel, omdat je vindt dat je te weinig tijd en aandacht krijgt. Het beste is om je tweelingziel te vergeven en genoeg te nemen met wat er wel is. Je hebt het contact hoe het nu is zelf gecreëerd. Ga na wat je allemaal voor gedachten had de laatste maanden (of jaren) dan is het meestal zo dat het contact dat er nu is tot stand is gekomen door je eigen gedachten.

Koester wat er wel is en affirmeer:

- ♥ Van iets gaan we naar alles.
- ♥ We hebben constant leuk contact.
- ♥ We zijn in een liefdevolle relatie.

Wees blij met één gesprek of één afspraak, ook al duurt het voor jouw gevoel veel te kort. Vanuit daar creëer je meer leuke gesprekken en meer leuke afspraken. Blokkeer jij je mannelijke tweelingziel, dan maak je het samenkomen nog lastiger, want dan rennen jullie allebei weg van de connectie.

Het is natuurlijk heel verleidelijk om in je ego te stappen. Dat heb ik ook weleens gedaan, omdat ik vond dat ik meer verdiende. Zodra je je realiseert dat dit niet bijdraagt aan je wens, is het makkelijker om je ego te stoppen en weer in liefde te stappen.

Voorouderlijke belasting

Als jij je niet gewenst of gezien voelt kan dit komen doordat jouw vader en/of moeder zich vroeger niet gewenst of gezien voelde(n). Je houdt vaak de voorouderlijke belasting in stand. Aan jou de keuze om dit patroon te doorbreken. Wanneer jij dit doet, dan zie je vaak dat het ook doorwerkt naar je ouders én naar je kinderen. Als je het niet voor jezelf doet, doe het voor je familie. Het kan zijn dat er ergens in jou nog boosheid of verdriet zit van iets wat jouw ouders vroeger hebben gedaan of niet gedaan richting jou.

Voorbeeld:

Puck voelde zich niet gezien door haar tweelingziel. Haar ouders stonden vroeger nooit aan de zijlijn bij volleybalwedstrijden. Alle ouders kwamen elke wedstrijd kijken, behalve haar ouders. Ze waren te druk met werken in hun eigen bedrijf. Op het moment dat ze haar

ouders vergaf, kreeg ze meer rust, kwam ze weer meer in contact met haar tweelingziel en stelde hij haar voor aan zijn kinderen.

Voorbeeld:

Marja had het idee dat ze te weinig aandacht kreeg van anderen. Ze kreeg bijvoorbeeld nooit cadeaus, maar ze was zelf wel heel attent voor anderen. Ze was hier gefrustreerd over. Ze affineerde: Iedereen geeft mij nu cadeautjes. Nog dezelfde dag stond haar zus voor de deur met een grote bos bloemen.

☛ To do:

Je kunt je relatie met je ouders/kinderen/familieleden veranderen door te affirmeren:

- ♥ Onze band is nu beter dan ooit.
- ♥ Ik word nu serieus genomen en gerespecteerd door...

De verleiding van social media weerstaan

Kijk vanaf nu niet meer op de social media van je tweelingziel. Als je samen bent met je tweelingziel dan zou je ook niet (steeds) op zijn of haar social media pagina kijken. Zodra je kijkt, kun je afgeleid of teleurgesteld worden door wat je ziet. Dit houdt je manifestatie tegen.

Ik weet dat het soms heel verleidelijk kan zijn om toch stiekem even te kijken of je tweelingziel online is. Als je toch kijkt, zeg dan in jezelf:

- Hey lieverd, ik weet dat wij elkaars liefde zijn.
- Wat leuk, ik krijg alweer een bericht van je.
- Er staat alweer een foto van ons online.
- Hij/zij heeft alweer een bericht van mij geliked.

Voorbeeld:

Sara keek toch even op de social media van haar tweelingziel. Daar zag ze een foto waarop hij samen met een andere vrouw op een waterscooter zat. Precies wat zij geaffirmeerd had om met haar tweelingziel te doen. Affirmeer altijd vanuit de eerste persoon. Dus dat je voelt dat jij zelf op de waterscooter zit en je tweelingziel vasthoudt, in plaats van dat je naar een plaatje kijkt van een verliefd stel op een waterscooter.

Het beste is om helemaal geen social media meer te checken, maar te vertrouwen. Kijk je toch en raak je getriggerd door wat je ziet, accepteer dit dan, laat het los, heel wat er geheeld moet worden en begin opnieuw met je affirmaties totdat je het in je werkelijkheid ziet.

Vergeving doet wonderen

Wanneer jij je tweelingziel én jezelf vergeeft en sorry zegt voor jouw deel, is de lucht weer geklaard alsof er niets is gebeurd. Je doet dit in jezelf. Het is niet nodig om het daadwerkelijk naar je tweelingziel uit te spreken. In de coaching pas ik vaak een vergevingsritueel toe. Nadat de coachee de tweelingziel heeft vergeven, neemt de mannelijke tweelingziel vaak dezelfde dag nog contact op. Je kunt vergeving ook toepassen op andere relaties in je leven om te ontdekken wat er in die relatie verandert.

Soms denk je dat je niet boos bent op je tweelingziel, omdat je zoveel liefde voelt. Vaak ben je onbewust toch boos en werkt vergeving wonderbaarlijk goed.

To do:

Adem diep in en uit. Visualiseer je tweelingziel. Je zegt bijvoorbeeld: “Ik heb nog iets te zeggen. Ik vind het niet leuk dat... Ik ben daar boos/verdrietig over. Ik vind het niet leuk wanneer je me negeert en afwijst.” Nadat je dat gedaan hebt, hoor je je tweelingziel zeggen: “Het spijt me, dat gevoel wil ik je helemaal niet geven. Juist niet. Ik hou van je. Op de een of andere manier moet ik dit gedrag vertonen. Ik wil dit ook niet. Ik hou juist van je. Dus vergeef me. Het spijt me.” Daarna zeg je zelf: “Sorry, vergeef me dat ik onze relatie blokkeerde. Het spijt me. Ik hou van jou. Ik ga nu alles doen om mijn hart voor jou te openen, omdat ik weet dat het veilig is om dat te doen.”

Laat nu de laatste angst uit je lijf wegstromen en maak je lijf zoals je lijf zou voelen als je in onvoorwaardelijke liefde zou zijn. Voel de liefde stromen door jou en je tweelingziel. Alles is nu vredig en rustig tussen jullie. Plaats je tweelingziel in je hart. De lucht is geklaard. Jullie zijn nu klaar voor elkaar.

Dit vergevingsritueel doe je alleen als je getriggerd bent. Daarna is het klaar. Je blijft dit ritueel niet herhalen. Het verleden mag je nu loslaten om herhaling te voorkomen.

1.4 GET YOUR TWIN BACK

Hoe kun je iets kwijtraken, verliezen of niet hebben wat al van jou is? Het is een innerlijk weten waar geen plek is voor twijfel. Op deze journey leer je om op je gevoel te vertrouwen. Jij weet prima wat waar is of niet waar. Het besef dat je tweelingziel altijd bij je is, kan rust geven.

Jouw tweelingziel hoort al bij jou.
Dat is altijd al zo geweest en zal ook altijd zo
zijn en blijven.

Als mijn tweelingziel maar gelukkig is

Veel vrouwelijke tweelingzielen zeggen: “Als mijn tweelingziel maar gelukkig is.” Dat heb ik zelf ook lang gedaan. Het geluk van mijn tweelingziel was belangrijker dan mijn eigen geluk. Misschien herken je dat. Het lijkt mooi, maar je tweelingziel zal jouw spiegelen door dingen te doen die niet goed voor hem of haar zijn. Je tweelingziel kan voor de kinderen in een relatie blijven. “Als de kinderen maar gelukkig zijn...” is dan de overtuiging.

Als jij gelukkig bent, is jouw mannelijke tweelingziel ook gelukkig. Zo weet je precies of jouw mannelijke tweelingziel gelukkig is. Het is niet zo dat je exact op dezelfde dag een goede of een slechte dag hebt, maar vaak voel je je in dezelfde periode gelukkig of minder gelukkig.

Voorbeeld:

Fleur dacht dat haar tweelingziel gelukkig was in zijn relatie zonder haar. Toen ze besepte dat dit niet zo was, was ze intens verdrietig. Hoewel ze zelf niet gelukkig was, was ze oké

met de gedachte dat haar tweelingziel dat wel was. Hij cijferde zichzelf weg voor zijn gezin waar hij ongelukkig was met een vrouw die niet het beste in hem naar boven haalde. Pas toen ze zich dat realiseerde, besloot ze om samen te komen met haar tweelingziel en koos ze ervoor dat haar eigen geluk ook telt.

Je bent nu al samen

Je kunt altijd gesprekken voeren met je tweelingziel. Ook als je nog niet samen bent. Wanneer je bijvoorbeeld de mening van je tweelingziel wil weten, kan je in jezelf de vraag stellen en een antwoord krijgen. Zo stap je uit de energie van eenzaamheid en in de energie van verbondenheid. Jij hebt je tweelingziel niet nodig om gelukkig te zijn. Je kunt zelf jouw leven fijn maken. Wanneer je straks samen bent met je tweelingziel heb je ook je eigen leven. Als je je tweelingziel bij je voelt, dan mis je je tweelingziel niet meer. Dan stap je uit de energie van 'missen' en stop je met het creëren van een leven waarin je tweelingziel ontbreekt.

To do:

Oefen zo vaak mogelijk om je nu al samen te voelen en samen te zijn met je tweelingziel.

Affirmaties:

- ♥ Alles brengt ons dichterbij elkaar op de snelst mogelijke manier.
- ♥ Alles draagt bij aan onze verbinding.

Hoe je in je kracht komt

Zie de twin soul journey als een cadeau om in je kracht te komen. Zolang je nog niet samen bent met je tweelingziel mag je meer in je kracht komen. Vanaf het moment dat je samen bent, ga je samen verder met in je kracht blijven en anderen helpen om ook in hun kracht te komen. Laat je niet uit het veld slaan door mensen die je niet begrijpen omdat ze dit proces zelf niet hebben meegemaakt. Vaak bedoelen ze het goed, maar het haalt je energie naar beneden. Wanneer ze ernaar blijven vragen, zeg dan bijvoorbeeld: "Ik wil het er niet meer over hebben. Zodra we samen zijn, ben je de eerste die het van me hoort." Je kunt ook zeggen: "Ik heb het gevoel dat we steeds dichterbij elkaar komen." En dat is ook echt zo!

Raak niet uit balans door andere tweelingzielen die in pijn en verdriet blijven zitten. Dat is hun keuze en dat mag, maar kies zelf voor stabiliteit, anders blijf je in cirkels ronddraaien.

Affirmaties om in balans te blijven en je nu al gelukkig te voelen:

- ♥ Ik sta in mijn kracht voor de volle 100% nu en continu.
- ♥ Wonderen gebeuren elke dag en zijn er ook voor mij.
- ♥ Ik ben stabiel en in balans.

Wanneer je weet dat jouw tweelingziel nog niet in balans is, affirmeer dan:

- ♥ Wij staan in onze kracht voor de volle 100% nu en continu.
- ♥ Wonderen gebeuren elke dag en zijn er ook voor ons.
- ♥ Wij zijn stabiel en in balans.

Wanneer je nog niet in je kracht staat, kun je een karmische relatie aantrekken. Je trekt namelijk altijd de partner aan die bij je actuele energie past. Hou er rekening mee dat wanneer je in balans bent er ook andere leuke mensen op je pad kunnen komen. Zie dat als een teken dat jouw tweelingziel onderweg is naar jou.

Hoe meer je jezelf bent, hoe beter

Hoe fijn het ook is met je tweelingziel, het kan zijn dat je soms erg je best doet om leuk, lief of aardig gevonden te worden. Het is natuurlijk goed bedoeld, maar hoe meer je jezelf bent, hoe leuker je tweelingziel jou vindt. Dat komt omdat je op zielsniveau één bent en het logisch is dat jouw tweelingziel jou leuk vindt zoals je van nature bent. Ik heb het over de blij, leukste en allermooiste versie van jezelf. Niet de versie die onzeker is, een masker opzet, voor drama kiest, vanuit ego en dus angst handelt of het verleden blijft oprakelen. Het geeft niet wanneer je er af en toe dingen uitflapt. Je tweelingziel vergeet het vaak vrijwel direct. Maak je er niet druk over. Je tweelingziel vindt het vaak alleen maar grappig, spontaan of menselijk.

Je bent nu al goed, mooi, slim of rijk genoeg. Dus een afslankcursus of je huis opruimen is altijd een goed idee, maar niet nodig om samen te komen. In de tussentijd kun je er wel voor kiezen om je mooiste zelf te zijn alsof je al samen bent. Vind jezelf de moeite waard om in jezelf, je huis en je lichaam te investeren. Wat zou je nu doen,

dragen of uitstralen als jullie officieel samen in een relatie zijn? Hoe voel je je dan? Hoe denk je dan? Hoe praat je dan?

To do:

Heb je iets gezegd waar je niet trots op bent, wis het in je hoofd. Heb je het gestuurd per app of mail, wis het hele bericht zodat je er niet meer aan herinnerd wordt en je het makkelijker uit je hoofd kunt zetten. Doe dit ook met berichten die je liever niet had willen ontvangen. Wissen en klaar. Blokkeer je tweelingziel nooit! Heb je dat toch gedaan, deblokkeer je tweelingziel direct. Blokkeren ligt namelijk niet in lijn met het eindresultaat en het verlangen om samen te komen met je tweelingziel.

Neem de uitspraken van je mannelijke tweelingziel niet letterlijk

Je tweelingziel kan dingen zeggen als: "Ik voel het niet voor jou, ik heb alles van jou weggegooid, ik geloof niet in tweelingzielen." Ook al kan dit zo voelen voor je tweelingziel, er zit geen diepere waarheid in. Je tweelingziel verbloemt onbewust de liefde voor jou. Het hogere doel is om jou te triggeren, omdat je tweelingziel trouw is aan jullie groei om maximaal in jullie kracht te komen. Je kunt wat je tweelingziel zegt gebruiken om in te tunen op wat je wel wilt en wat jullie wel gelukkig maakt. Laat het gedrag van je tweelingziel los dat niet bij zijn of haar krachtige zelf hoort.

Anderen loslaten

Weet dat jullie bij elkaar horen, ook al heeft één van jullie (of jullie allebei) een relatie met iemand anders. Je tweelingziel komt en blijft in jouw leven. Zijn er nog mensen die tussen jullie relatie in staan? Stop erover te praten en te denken. Zolang je erover blijft praten en eraan blijft denken, dan blijft deze persoon of deze personen in jullie leven. Jouw tweelingziel hoort al bij jou, dus krijg jij je tweelingziel terug. Je hebt als het goed is eerder in dit hoofdstuk de oefening al gedaan waarin je die persoon loslaat.

Dwalen je gedachten af, besluit dan dat jouw tweelingziel al bij jou is. Je tweelingziel gaat doen wat jij diep vanuit je hart kiest, want jullie zijn op zielsniveau één, dus wil je vanuit je ziel allebei hetzelfde. Wanneer jij eenheid, harmonie en verbondenheid wil dan wil jouw tweelingziel dat diep van binnen ook. Jij hebt de volledige controle over wat er zich in jullie realiteit op dit moment afspeelt. Dus krijg de controle en daarmee je tweelingziel terug.

Voorbeeld:

Irene affineerde: "Ik ben zo blij en dankbaar dat mijn tweelingziel steeds zegt dat hij van me houdt." Vervolgens zei haar tweelingziel steeds: "Ik hou van jou." Voorheen zocht ze steeds bevestiging en vroeg ze telkens: "Hou je wel van me?" Dan kreeg ze daar geen antwoord op. Toen ze haar energie veranderde en besloot dat hij zou zeggen dat hij van haar houdt, voelde haar tweelingziel uit zichzelf de liefde en zei hij uit zichzelf: "Ik hou zielsveel van jou, Irene."

To do:

Stop met praten over omstandigheden die jullie relatie saboteren. Mocht je toch in de verleiding komen, zeg dan: "Ik heb het gevoel dat we binnenkort samenkomen." Wees ook scherp over je gedachten. Stop met gedachten die niet in lijn liggen met je verlangens. Ga iets anders doen. Focus op werk of iets anders wat je graag doet.

Je tweelingziel wil altijd naar huis

Wat de mannelijke tweelingziel ook zegt, diep van binnen wil hij rust en dus naar degene bij wie hij of zij zich thuis voelt. Alle affirmaties uit dit hoofdstuk kun je gebruiken om samen te komen. Pas ze aan naar zinnen die voor jou natuurlijk voelen. Affirmeren is een onderdeel van manifesteren en totaal iets anders dan manipuleren (dreigen, redderen en claimen).

Jouw affirmaties beïnvloeden op geen enkele manier je tweelingziel. Je verandert enkel wat jij van binnen in je leven ervaart in jullie connectie. Ook wanneer je niet bewust affineert, heb je automatisch zinnen in je hoofd. Ben je bang dat je tweelingziel nooit voor jou gaat kiezen, dan is dat ook een affirmatie en creëer je separatie. Weet dat de mannelijke tweelingziel altijd naar huis wil. Hij of zij wil voor jou kiezen. Wanneer jij dat beslist in je hart, breng je je tweelingziel terug.

To do:

Neem in het hier en nu de beslissing voor jouw tweelingziel.

Ik..... verklaar daten ik samen zijn.

Punt.

Divine timing is divine aligning

Plaats de kracht van samenkomen niet buiten jezelf. Denk niet dat het universum of God jouw samenkomst tegenhoudt. De enige persoon die verantwoordelijk is voor alignment met je ziel, ben jij zelf.

Als je in alignment bent met samenkomen,
dan kom je gegarandeerd op de snelst
mogelijke manier in co-creatie met het
universum samen.

Het universum werkt voor jou. Niet tegen jou. Blader nog een keer het hoofdstuk terug en controleer of je alle stappen hebt gezet om in balans te komen en je hebt losgemaakt van alles wat jullie relatie in de weg staat.

👍 Tip:

De olie die bij balans past is de Steady Oil met 100% zuivere White Fir (zilverspar) van Infinirgy. De betekenis van deze olie is balans, stabiliteit en aarden.

Balans is de basis om samen te komen met
je tweelingziel. Mijn intentie is dat jij de basis
hebt gelegd om samen te komen met je
tweelingziel.