

GRATIS E-BOOK

20 inzichten

die mijn leven voorgoed veranderden

Van overleven naar leven vanuit liefde, vertrouwen en innerlijke vrijheid

---

EEN E-BOOK VAN LESLEY HARKS · AWAKEN YOUR INNER POWER

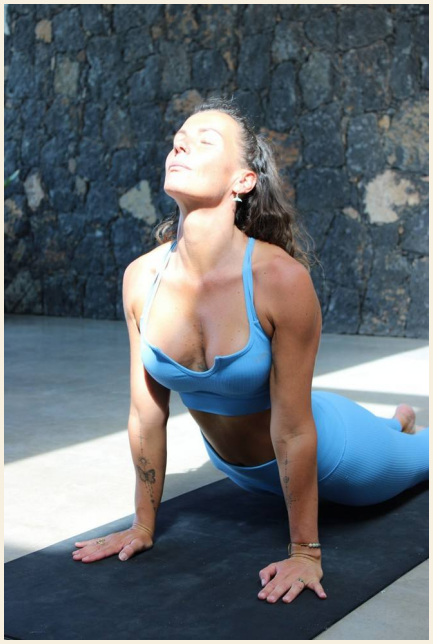
WELKOM

Lief mooi mens

Wat bijzonder dat je dit e-book in handen hebt.

Misschien voel je diep van binnen dat er meer in het leven zit. Misschien ben je onderweg een stukje van jezelf kwijtgeraakt. Of misschien verlang je naar meer rust, meer vrijheid en meer verbinding met wie je werkelijk bent.

Ik herken dat verlangen.



Ruim twintig jaar geleden begon mijn eigen reis. Niet omdat ik daarvoor koos, maar omdat het leven mij stilzette. Na twee burn-outs, een depressie, een scheiding en verschillende uitdagingen ontdekte ik dat de antwoorden waar ik zo naar zocht, nooit buiten mij lagen. Ze waren er altijd al. Ik was alleen de verbinding met mezelf kwijtgeraakt.

Mijn reis begon met yoga. Daarna volgden meditatie, ademwerk, haptotherapie, coaching, energiewerk en persoonlijke ontwikkeling. Stap voor stap leerde ik weer luisteren naar mijn lichaam, mijn gevoelens toe te laten, mijn gedachten te observeren en te leven vanuit mijn hart in plaats van vanuit angst.

Ben je klaar voor een transformatie?

Ik ontdekte dat ik niet mijn verleden ben. Niet mijn gedachten. Niet mijn beperkende overtuigingen. Niet de verwachtingen of oordelen van anderen.

Ik ontdekte dat echte vrijheid ontstaat wanneer je aanwezig bent in het huidige moment. Wanneer je stopt met vechten tegen wat is en leert vertrouwen op het leven. Niet omdat alles altijd gemakkelijk is, maar omdat elke ervaring je iets kan leren en je dichter bij jezelf kan brengen.

De afgelopen twintig jaar hebben mij ontelbaar veel waardevolle lessen geleerd. De twintig belangrijkste inzichten deel ik met jou in dit e-book.

Deze inzichten komen voort uit mijn eigen levensreis, mijn ervaring als haptotherapeut, yogadocent en coach, en de vele opleidingen, boeken en inspirerende mensen die mij onderweg hebben geraakt. Veel van deze inzichten sluiten ook aan bij principes uit Acceptance & Commitment Therapy (ACT), zoals acceptatie, aanwezig zijn in het moment, omgaan met gedachten en leven vanuit je waarden.

Bij ieder inzicht vind je een reflectievraag en een praktische oefening. Niet alleen om te lezen, maar vooral om te ervaren. Want echte transformatie ontstaat niet door méér kennis te verzamelen. Transformatie ontstaat wanneer je bewust kiest om anders te denken, anders te voelen en vooral anders te leven.

Ik hoop dat dit e-book je inspireert om met meer liefde en compassie naar jezelf te kijken. Om oude overtuigingen los te laten. Om meer te vertrouwen. Meer aanwezig te zijn. En iedere dag opnieuw te kiezen voor de persoon die jij werkelijk wilt zijn.

> *Want jij bent zoveel meer dan het verhaal dat je jezelf al die jaren hebt verteld. Alles wat je zoekt, leeft al in jou. Je hoeft het je alleen weer te herinneren.*

Samen op weg

Ik deel ook mijn eigen ervaringen en inzichten, zodat je niet alleen leert van theorie, maar ook van praktische voorbeelden die je in je dagelijks leven kunt toepassen. We maken deze reis samen. Ik ben er om je te ondersteunen en te inspireren, in jouw eigen tempo.

Je hoeft niets te forceren en niemand anders te worden. Neem de tijd voor ieder inzicht. Lees, voel en probeer de oefening uit. Kleine stappen, met aandacht gezet, brengen je dichter bij jezelf dan grote voornemens.

Ik ben dankbaar dat ik dit stukje van de weg met je mag lopen. Laten we beginnen.

Welkom thuis. Liefs, Lesley

Haptotherapeut | Transformatiecoach | Yoga & Breathwork Teacher | Founder of Awaken Your Inner Power

INHOUD

Jouw reis in vier delen

DEEL 1	**Bewustwording** Inzicht 1 – 5 *"Je kunt pas veranderen wat je eerst durft te zien."*
DEEL 2	**Loslaten** Inzicht 6 – 10 *"Loslaten is niet vergeten. Loslaten is stoppen met vechten tegen wat is, zodat er ruimte ontstaat voor wie je werkelijk bent."*
DEEL 3	**Kiezen** Inzicht 11 – 15 *"Vrijheid ontstaat niet wanneer alles in je leven perfect is. Vrijheid ontstaat wanneer je iedere dag bewust kiest hoe je wilt leven."*
DEEL 4	**Ontwaken** Inzicht 16 – 20 *"Je hoeft niet iemand anders te worden. Je mag herinneren wie je werkelijk bent."*
EXTRA	**Affirmaties en mantra's**
	Tot slot

> *Do what's right, don't let fear get in the way. Once you do what's right, scarcity goes away.*

© 2026 Lesley Harks. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt zonder schriftelijke toestemming van de auteur.



DEEL 1 · INZICHT 1 – 5

Bewustwording

"Je kunt pas veranderen wat je eerst durft te zien."

AWAKEN YOUR INNER POWER

Je bent niet je verleden

Lange tijd dacht ik dat mijn verleden bepaalde wie ik was. Mijn burn-outs, depressie, scheiding en alle moeilijke momenten leken onderdeel van mijn identiteit te zijn.

Maar gaandeweg ontdekte ik dat mijn verleden mij heeft gevormd, niet gedefinieerd.

Jouw verleden vertelt een verhaal over wat je hebt meegemaakt. Het vertelt niet wie je bent. Iedere dag krijg je opnieuw de kans om een keuze te maken: blijf je leven vanuit oude pijn, of kies je ervoor om een nieuw hoofdstuk te schrijven?

> **ACT-INZICHT**
> ACT leert dat je jouw verleden niet hoeft weg te duwen of te veranderen. Je kunt erkennen wat er is gebeurd en tegelijkertijd kiezen om vandaag te leven vanuit jouw waarden, in plaats van vanuit oude pijn.

Reflectievraag

Welke gebeurtenis uit jouw verleden bepaalt onbewust nog steeds hoe jij naar jezelf kijkt?

Oefening

Schrijf op:

“Mijn verleden heeft mij gevormd, maar bepaalt niet wie ik ben. Vandaag kies ik ervoor om…”

Je bent niet je gedachten

Ons hoofd produceert de hele dag gedachten.

Sommige zijn helpend, andere juist niet.

Jarenlang geloofde ik alles wat mijn gedachten mij vertelden: dat ik niet goed genoeg was, harder moest werken of iedereen tevreden moest houden.

Pas toen ik ontdekte dat gedachten geen feiten zijn, voelde ik vrijheid.

Je bent de waarnemer van je gedachten, niet je gedachten zelf.

> **ACT-INZICHT**
> Een belangrijk onderdeel van ACT is leren afstand nemen van gedachten. In plaats van te denken: "Ik bén niet goed genoeg," kun je opmerken: "Ik merk dat ik de gedachte heb dat ik niet goed genoeg ben." Dat kleine verschil creëert ruimte.

Reflectievraag

Welke gedachte herhaalt zich vaak in jouw hoofd en belemmert je om vrij te leven?

Oefening

Wanneer een negatieve gedachte opkomt, zeg dan rustig tegen jezelf: "Ik merk dat ik deze gedachte heb." Kijk wat er verandert.

Je bent niet je beperkende overtuigingen

Veel overtuigingen ontstaan al vroeg in ons leven.

Misschien heb je geleerd dat je sterk moet zijn, dat je geen fouten mag maken of dat je liefde moet verdienen.

Na verloop van tijd ga je die overtuigingen zien als de waarheid.

Maar overtuigingen zijn geen feiten. Het zijn verhalen die je ooit bent gaan geloven.

Toen ik dat besefte, ontdekte ik dat ik de vrijheid had om niet langer vanuit die oude verhalen te leven.

> **ACT-INZICHT**
> ACT nodigt je uit om overtuigingen op te merken zonder er automatisch naar te handelen. Je hoeft niet eerst een gedachte te veranderen voordat je een andere keuze kunt maken.

Reflectievraag

Welke overtuiging mag jij vandaag loslaten omdat hij je niet langer dient?

Oefening

Maak twee kolommen.

Links schrijf je een oude overtuiging.

Rechts schrijf je welke waarde jij vanaf vandaag wilt volgen.

Je kunt bewust kiezen voor een nieuwe identiteit

Vroeger dacht ik dat ik mezelf opnieuw moest uitvinden.

Nu weet ik dat het precies andersom is.

Je hoeft niet iemand anders te worden. Je mag laag voor laag loslaten wat niet meer bij je past, zodat jouw ware zelf weer zichtbaar wordt.

Identiteit ontstaat niet door perfect te worden. Ze ontstaat door steeds eerlijker te leven vanuit wie jij werkelijk bent.

> **ACT-INZICHT**
> In ACT draait verandering niet om een perfect zelfbeeld, maar om iedere dag kleine keuzes maken die passen bij jouw waarden. Zo groeit stap voor stap de persoon die jij wilt zijn.

Reflectievraag

Wie wil jij zijn, los van verwachtingen, angsten en oude patronen?

Oefening

Schrijf vijf eigenschappen op van de persoon die jij wilt zijn. Kies vandaag één kleine actie waarmee je die persoon al bent.

Je lichaam liegt nooit

Mijn lichaam gaf jarenlang signalen.

Vermoeidheid.

Spanning.

Onrust.

Maar ik luisterde niet.

Tot mijn lichaam mij letterlijk dwong om stil te staan. Ons lichaam spreekt vaak eerder dan ons hoofd begrijpt. Stress, spanning en emoties laten zich voelen voordat we ze bewust herkennen.

Wanneer je leert luisteren naar je lichaam, ontdek je dat het geen vijand is, maar een trouwe gids.

> **ACT-INZICHT**
> ACT helpt je om met open aandacht aanwezig te zijn bij lichamelijke sensaties, zonder ze direct weg te willen hebben. Door bewust waar te nemen ontstaat meer rust en verbinding met jezelf.

Reflectievraag

Als jouw lichaam vandaag één boodschap voor je zou hebben, wat zou het dan zeggen?

Oefening

Neem vijf minuten de tijd om rustig te zitten. Sluit je ogen, adem rustig in en uit en scan je lichaam van je voeten tot je hoofd. Merk alleen op wat je voelt, zonder het te beoordelen of te veranderen.



DEEL 2 · INZICHT 6 – 10

Loslaten

"Loslaten is niet vergeten. Loslaten is stoppen met vechten tegen wat is, zodat er ruimte ontstaat voor wie je werkelijk bent."

AWAKEN YOUR INNER POWER

Leef in het huidige moment

Jarenlang leefde ik vooral in mijn hoofd. Ik dacht na over het verleden of maakte me zorgen over de toekomst. Daardoor miste ik het enige moment waarin het leven zich werkelijk afspeelt: het nu.

Pas toen ik yoga, meditatie en ademwerk ontdekte, leerde ik wat het betekent om écht aanwezig te zijn. Niet bezig zijn met gisteren of morgen, maar volledig aanwezig zijn in dit moment.

Juist in dat huidige moment ontstaat rust. Daar ontstaat verbinding. Daar begint het leven weer te stromen.

> **ACT-INZICHT**
> ACT leert ons om bewust aanwezig te zijn in het huidige moment. Niet omdat alle problemen verdwijnen, maar omdat je leert leven met aandacht voor wat er nu is, in plaats van voortdurend meegesleept te worden door gedachten.

Reflectievraag

Hoe vaak ben jij vandaag écht aanwezig geweest in het moment?

Oefening

Neem drie bewuste ademhalingen. Kijk rustig om je heen en benoem vijf dingen die je ziet, vier dingen die je voelt, drie dingen die je hoort, twee dingen die je ruikt en één ding dat je proeft. Breng jezelf volledig terug naar het hier en nu.

Accepteer wat je niet kunt veranderen

Een groot deel van mijn energie ging vroeger naar het vechten tegen situaties die ik niet kon veranderen.

Ik wilde controle houden.

Maar juist die strijd kostte mij de meeste energie.

Acceptatie betekent niet dat je alles goed hoeft te vinden. Het betekent dat je de werkelijkheid erkent zoals die is. Pas vanuit acceptatie ontstaat ruimte om bewust te kiezen hoe je verder wilt.

> **ACT-INZICHT**
> Acceptatie is één van de belangrijkste pijlers van ACT. Niet blijven vechten tegen gevoelens, gedachten of omstandigheden die er al zijn, maar leren omgaan met wat je niet kunt veranderen.

Reflectievraag

Waar vecht jij nog steeds tegen, terwijl loslaten je misschien juist meer rust zou geven?

Oefening

Schrijf op wat je vandaag niet kunt veranderen. Zet daaronder één kleine stap die je wél kunt zetten.

Je kunt niet altijd kiezen wat je overkomt, maar wel hoe je ermee omgaat

Het leven verloopt zelden volgens plan.

Iedereen krijgt te maken met verlies, teleurstellingen of moeilijke periodes.

Dat heb ik ook ervaren.

Maar ik ontdekte dat mijn vrijheid niet lag in de omstandigheden. Mijn vrijheid lag in mijn reactie.

Op het moment dat ik verantwoordelijkheid nam voor mijn eigen keuzes, begon mijn leven te veranderen.

> **ACT-INZICHT**
> Je hebt niet altijd invloed op wat er gebeurt. Je hebt wel invloed op hoe jij vandaag wilt handelen, vanuit jouw waarden.

Reflectievraag

Welke situatie kost jou op dit moment veel energie?

Hoe zou jij daarop reageren als je kiest vanuit liefde in plaats van angst?

Oefening

Vraag jezelf vandaag bij een moeilijke situatie af:

“Hoe wil ik als mens reageren op deze situatie?”

Vertrouw op het leven

Wanneer ik terugkijk op de moeilijkste periodes van mijn leven, zie ik dat juist die momenten mij hebben gebracht waar ik nu ben.

Dat betekent niet dat pijn mooi is.

Maar wel dat iedere ervaring een uitnodiging kan zijn om te groeien.

Ik geloof dat het leven vóór mij werkt en niet tegen mij. Soms begrijp je de reden pas jaren later.

Vertrouwen betekent niet dat je alle antwoorden hebt. Vertrouwen betekent dat je de volgende stap durft te zetten, ook als je de hele weg nog niet kunt zien.

> **ACT-INZICHT**
> Je hoeft niet alles onder controle te hebben om een waardevol leven te leiden. Je kunt leren leven mét onzekerheid en toch kiezen voor wat belangrijk voor je is.

Reflectievraag

Welke gebeurtenis uit jouw leven bleek achteraf een belangrijke les te zijn?

Oefening

Schrijf drie moeilijke gebeurtenissen op die je uiteindelijk iets waardevols hebben geleerd

Voel wat gevoeld wil worden

Jarenlang probeerde ik moeilijke gevoelens weg te drukken. Ik bleef doorgaan. Ik hield mezelf sterk.

Maar gevoelens verdwijnen niet wanneer je ze negeert. Ze wachten. Totdat je bereid bent om ze te voelen.

Pas toen ik mezelf toestemming gaf om verdriet, angst en boosheid werkelijk toe te laten, begon er iets te veranderen. Gevoelens zijn geen vijanden.

Ze zijn boodschappers.

Wanneer je stopt met vechten tegen je emoties, ontstaat ruimte voor zachtheid, heling en innerlijke rust.

> **ACT-INZICHT**
> In ACT leer je ruimte te maken voor gevoelens, zonder dat ze jouw leven hoeven overnemen. Je hoeft emoties niet op te lossen; je mag ze ervaren, terwijl je tegelijkertijd blijft leven vanuit jouw waarden.

Reflectievraag

Welke emotie probeer jij het liefst te vermijden?

Wat zou er gebeuren als je die emotie vandaag vijf minuten de ruimte geeft?

Oefening

Ga rustig zitten. Leg één hand op je hart en één hand op je buik. Adem langzaam in en uit. Geef jezelf toestemming om alleen maar te voelen, zonder iets te veranderen. Vraag jezelf daarna af:

“Wat probeert deze emotie mij te vertellen?”



DEEL 3 · INZICHT 11 – 15

Kiezen

"Vrijheid ontstaat niet wanneer alles in je leven perfect is. Vrijheid ontstaat wanneer je iedere dag bewust kiest hoe je wilt leven."

AWAKEN YOUR INNER POWER

Leef vanuit jouw waarden

Jarenlang leefde ik vooral vanuit verwachtingen. Ik wilde voldoen, presteren en iedereen tevreden houden. Daardoor verloor ik steeds meer het contact met wat ík werkelijk belangrijk vond. Toen ik ontdekte wat mijn diepste waarden waren – liefde, verbinding, vrijheid, gezondheid, groei en authenticiteit – veranderde alles.

Waarden zijn als een kompas. Ze geven richting, ook wanneer het leven moeilijk is.

> **ACT-INZICHT**
> In ACT vormen jouw waarden de basis voor een betekenisvol leven. Je kunt niet altijd kiezen wat je voelt of denkt, maar je kunt wel kiezen om te handelen vanuit wat jij belangrijk vindt.

Reflectievraag

Welke drie waarden wil jij dat zichtbaar zijn in de manier waarop je leeft?

Oefening

Schrijf jouw vijf belangrijkste waarden op. Kies vandaag één kleine actie waarmee je één van die waarden bewust in praktijk brengt.

Je adem is de sleutel tot je zenuwstelsel

Mijn adem heeft mijn leven veranderd.

Pas toen ik bewust leerde ademen, ontdekte ik hoeveel spanning ik jarenlang had vastgehouden.

Onze adem vertelt ons hoe het met ons gaat. Een oppervlakkige ademhaling gaat vaak samen met stress. Een rustige, diepe ademhaling helpt je lichaam om veiligheid en ontspanning te ervaren.

Elke bewuste ademhaling is een uitnodiging om terug te keren naar jezelf.

> **ACT-INZICHT**
> ACT nodigt je uit om met aandacht aanwezig te zijn in je lichaam. Je adem is daarbij een krachtig anker. Door bewust te ademen, keer je steeds terug naar het huidige moment.

Reflectievraag

Hoe voelt jouw ademhaling op dit moment? Rustig, gejaagd of oppervlakkig?

Oefening

Adem vijf keer rustig in door je neus gedurende vier tellen. Adem vervolgens zes tellen uit. Voel hoe je lichaam langzaam ontspant.

Grenzen stellen is een daad van zelfliefde

Vroeger zei ik vaak ‘ja’, terwijl ik eigenlijk ‘nee’ voelde. Ik wilde niemand teleurstellen.

Tot ik ontdekte dat ik vooral mezelf teleurstelde.

Grenzen zijn geen muren die anderen buitensluiten. Ze zijn gezonde lijnen die laten zien waar jij eindigt en de ander begint. Iedere keer dat je een liefdevolle grens stelt, kies je voor respect – voor jezelf én voor de ander.

> **ACT-INZICHT**
> Grenzen stellen is handelen vanuit je waarden. Soms voelt dat spannend, maar moed betekent niet dat je geen angst voelt. Moed betekent dat je kiest voor wat belangrijk is, ondanks die angst.

Reflectievraag

Waar zeg jij nog ‘ja’, terwijl je diep van binnen ‘nee’ voelt?

Oefening

Kies deze week één situatie waarin je eerlijk aangeeft wat jij nodig hebt.

Zelfliefde begint met zelfcompassie

De langste relatie die je ooit zult hebben, is de relatie met jezelf. Toch zijn we vaak veel harder voor onszelf dan voor iemand van wie we houden.

Ik ontdekte dat echte groei niet ontstaat door jezelf steeds te bekritiseren, maar door jezelf met zachtheid te ontmoeten. Zelfcompassie betekent niet dat je jezelf zielig vindt of genoegen neemt met minder. Het betekent dat je jezelf dezelfde vriendelijkheid geeft die je een dierbare zou geven. Vanuit die liefde ontstaat ruimte om te groeien.

> **ACT-INZICHT**
>
> ACT leert dat je moeilijke gevoelens mag ervaren zonder jezelf daarvoor af te wijzen. Zelfcompassie helpt je om met mildheid naar jezelf te kijken, juist op de momenten dat het moeilijk is.

Reflectievraag

Hoe praat jij tegen jezelf wanneer je een fout maakt? Zou je zo ook tegen iemand spreken van wie je houdt?

Oefening

Schrijf vandaag een liefdevolle brief aan jezelf, alsof je schrijft aan je beste vriend of vriendin.

Je hoeft jezelf niet te bewijzen

Jarenlang dacht ik dat mijn waarde afhing van wat ik deed. Hoe harder ik werkte.

Hoe meer ik gaf.

Hoe beter ik presteerde.

Maar mijn burn-outs leerden mij een andere waarheid. Jouw waarde is niet iets wat je hoeft te verdienen.

Je bent al waardevol, simpelweg omdat je er bent.

Vanaf het moment dat je dat echt gaat voelen, leef je niet langer vanuit tekort, maar vanuit overvloed.

> **ACT-INZICHT**
> Je bent meer dan jouw prestaties, gedachten of emoties. ACT helpt je om los te komen van de voortdurende behoefte jezelf te bewijzen en je aandacht te richten op een leven dat werkelijk betekenisvol is.

Reflectievraag

Waar probeer jij nog steeds erkenning of bevestiging te verdienen? En wat zou er veranderen als je wist dat je nu al genoeg bent?

Oefening

Kijk vandaag aan het einde van de dag niet naar wat je hebt gedaan, maar naar wie je bent geweest. Vraag jezelf af: “Ben ik vandaag trouw gebleven aan mezelf?”

AWAKEN YOUR INNERPOWER

RETREATS · WELLNESS · COACHING



DEEL 4 · INZICHT 16 – 20

Ontwaken

"Je hoeft niet iemand anders te worden. Je mag herinneren wie je werkelijk bent."

AWAKEN YOUR INNER POWER

Laat de mening van anderen los

Een van de grootste gevangenissen waarin we kunnen leven, is de angst voor wat anderen van ons denken.

Jarenlang liet ik mijn keuzes beïnvloeden door verwachtingen, goedkeuring en de behoefte om iedereen tevreden te houden. Tot ik ontdekte dat ik nooit echt vrij zou zijn zolang mijn geluk afhankelijk was van de mening van anderen. Mensen zullen altijd iets van je vinden.

Dat mag.

Hun mening is van hen. Jouw verantwoordelijkheid is om trouw te blijven aan jezelf en te leven vanuit jouw eigen waarheid.

> **ACT-INZICHT**
> Je kunt de gedachten en oordelen van anderen niet controleren. Je kunt wél kiezen om te handelen vanuit jouw waarden, in plaats van vanuit de behoefte aan goedkeuring.

Reflectievraag

Welke keuze zou jij vandaag maken als je niet bang was voor de mening van anderen?

Oefening

Doe deze week één ding dat volledig past bij wie jij bent, ook al begrijpt niet iedereen die keuze.

Kies liefde boven angst

Iedere dag maak je keuzes. Soms vanuit vertrouwen.

Soms vanuit angst.

Angst probeert je te beschermen, maar houdt je vaak klein. Liefde nodigt je uit om te groeien, te verbinden en je hart te volgen. Dat betekent niet dat angst verdwijnt.

Het betekent dat jij niet langer toestaat dat angst jouw leven bepaalt.

Vraag jezelf steeds opnieuw af:

Maak ik deze keuze vanuit angst of vanuit liefde?

Deze ene vraag heeft mijn leven veranderd.

> **ACT-INZICHT**
> Moed betekent niet dat angst verdwijnt. Moed betekent dat je doet wat belangrijk voor je is, ook wanneer angst aanwezig is.

Reflectievraag

Welke keuze stel jij al te lang uit omdat angst aan het stuur zit?

Oefening

Zet vandaag één kleine stap in de richting van het leven waar je naar verlangt

Wees het voorbeeld dat je zelf nodig had

Ik geloof niet dat we anderen veranderen door te vertellen hoe ze moeten leven.

We inspireren mensen door zelf te leven wat we belangrijk vinden. Door eerlijk te zijn. Door kwetsbaarheid toe te laten.

Door liefdevol grenzen te stellen.

Door trouw te blijven aan onszelf.

Wanneer jij verandert, geef je anderen onbewust toestemming om hetzelfde te doen.

De mooiste vorm van leiderschap is voorleven.

> **ACT-INZICHT**
> Wanneer jouw gedrag in lijn is met jouw waarden, leef je authentiek. Dat is veel krachtiger dan perfect proberen te zijn.

Reflectievraag

Wie wil jij zijn voor de mensen om je heen?

Oefening

Vraag jezelf vanavond af: "Heb ik vandaag geleefd vanuit mijn hart?"

Door jezelf te veranderen, verandert ook je omgeving

Toen ik begon te veranderen, veranderde mijn wereld mee. Niet omdat iedereen om mij heen veranderde, maar omdat ik anders keek, anders voelde en andere keuzes maakte.

Innerlijke rust werkt door in alles: in je relaties, in je gezin, in je werk en in de energie die je uitstraalt.

Wanneer jij kiest voor bewustzijn, liefde en verantwoordelijkheid, nodig je ook anderen uit om daarin mee te bewegen. Werkelijke verandering begint altijd van binnenuit.

> **ACT-INZICHT**
> Je kunt anderen niet veranderen. Je kunt wel kiezen hoe jij wilt leven. Vanuit die keuze ontstaat ruimte voor nieuwe verbindingen en gezondere relaties.

Reflectievraag

Welke verandering in jezelf zou vandaag al een positief effect hebben op jouw omgeving?

Oefening

Kies vandaag één liefdevolle daad. Voor jezelf of voor iemand anders, zonder daar iets voor terug te verwachten.

Awaken Your Inner Power

Na alles wat ik heb meegemaakt, ontdekte ik één waarheid die alles samenbrengt.

Alles waar ik naar op zoek was – rust, liefde, vertrouwen, vrijheid en verbinding – zat niet buiten mij.

Het leefde altijd al in mij.

Ik hoefde niets te worden. Ik hoefde niets te bewijzen. Ik hoefde alleen los te laten wat mij niet langer diende. Dat is voor mij de betekenis van Awaken Your Inner Power. Niet harder werken.

Niet perfect worden.

Maar thuiskomen bij jezelf.

Want jouw innerlijke kracht is nooit verdwenen.

Ze heeft altijd in jou gezeten. Ze wacht alleen tot jij besluit haar weer te herinneren.

> **ACT-INZICHT**
> Een waardevol leven ontstaat niet doordat alles perfect is. Het ontstaat wanneer je, met alles wat er is, steeds opnieuw kiest om te leven vanuit liefde, bewustzijn en jouw diepste waarden.

Reflectievraag

Wie ben jij wanneer je alle angst, verwachtingen en oude verhalen loslaat?

Oefening

Schrijf een brief aan jezelf, gedateerd één jaar vanaf vandaag. Schrijf niet alleen op wat je hebt bereikt, maar vooral wie je bent geworden.

EXTRA

Affirmaties en mantra’s

Door deze affirmaties en mantra’s dagelijks te gebruiken, versterk je het werk dat je doet en ondersteun je jezelf in het proces van transformatie en groei. Ze helpen je om je oude verhalen los te laten, je emoties te omarmen, beperkende overtuigingen te transformeren, schaduwkanten te integreren en je nieuwe, inspirerende verhaal te schrijven.

> *Loslaten van oude emoties opent de deur naar nieuwe mogelijkheden.*

Affirmaties

- Ik laat met liefde en dankbaarheid mijn oude verhaal los.
- Ik omarm mijn emoties en zie ze als krachtige gidsen.
- Mijn emoties zijn waardevolle boodschappen die me helpen groeien.
- Ik bevrijd mezelf van oude overtuigingen die mij niet meer dienen.
- Ik creëer ruimte voor positieve en opbouwende gedachten.
- Ik accepteer en integreer alle delen van mezelf met liefde.
- Mijn schaduwzijden zijn krachtige bronnen van wijsheid en groei.
- Ik ben de auteur van mijn eigen verhaal en schrijf mijn toekomst vol vertrouwen.
- Mijn nieuwe verhaal is gevuld met vreugde, succes en overvloed.
- Ik leef mijn waarheid en straal mijn innerlijke licht naar de wereld.

Mantra’s

- Met elke ademhaling laat ik het verleden los.
- Emoties zijn mijn kompas naar innerlijke waarheid.
- Ik voel, ik leer, ik groei.
- Elke uitademing bevrijdt me van oude lasten.
- In stilte vind ik kracht en helderheid.
- Ik omarm mijn schaduw met mededogen en liefde.
- Mijn schaduw is een bron van kracht en transformatie.
- Ik ben de meester van mijn eigen lot.
- Mijn nieuwe verhaal is een meesterwerk van vreugde en overvloed.
- Elke dag schrijf ik een nieuwe bladzijde vol mogelijkheden.

TOT SLOT

Welkom thuis



Lief mooi mens, dank je wel dat ik een stukje van jouw reis mocht meewandelen. Ik hoop dat dit e-book je niet alleen nieuwe inzichten heeft gegeven, maar je vooral heeft herinnerd aan wie je werkelijk bent.

Bewustwording is de eerste stap. Werkelijke transformatie ontstaat wanneer je deze inzichten niet alleen begrijpt, maar ze ook iedere dag opnieuw gaat leven. Met liefde. Met compassie. Met vertrouwen.

> *Je bent niet je verleden. Je bent niet je gedachten. Je bent niet je beperkende overtuigingen. Je bent zoveel meer dan het verhaal dat je jezelf bent gaan vertellen.*

Alles wat je zoekt, leeft al in jou. Je hoeft het je alleen weer te herinneren.

SAMEN VERDER

Je hoeft het niet alleen te doen

En misschien voel je na het lezen van dit e-book dat je klaar bent voor een volgende stap. Dat je niet langer alles alleen wilt dragen, maar verlangt naar meer rust, helderheid, verbinding en vrijheid.

Weet dan dat je welkom bent.

Met veel liefde begeleid ik mensen die weer in verbinding willen komen met zichzelf. Of je nu behoefte hebt aan persoonlijke coaching, de kracht van ademwerk en yoga wilt ervaren of jezelf een aantal dagen volledig wilt onderdompelen tijdens een retreat: je hoeft deze reis niet alleen te maken.

Soms is één gesprek al genoeg om een nieuwe richting in je leven te ontdekken. Voel je dat ik iets voor jou kan betekenen? Neem dan gerust contact met me op. Ik ontmoet je graag, precies daar waar jij nu bent.

> *Je hoeft niet eerst 'af' te zijn om aan jezelf te werken. Je hoeft alleen bereid te zijn om de eerste stap te zetten.*

Ik geloof dat ieder mens een enorme innerlijke kracht in zich draagt. Soms raakt die kracht ondergesneeuwd door angst, stress, oude patronen of beperkende overtuigingen. Mijn missie is om je te helpen die kracht weer te herinneren, zodat jij kunt leven vanuit liefde, vertrouwen en jouw ware essentie.

GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK

Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten. Plan een gratis kennismakingsgesprek via de link in mijn Instagram-bio of mail naar info@yourinnerpower.nl.

Met liefde, Lesley Harks

Haptotherapeut | Transformatiecoach | Yoga & Breathwork Teacher | Founder Awaken Your Inner Power

@awakenyourinnerpower · info@yourinnerpower.nl