

Gefeliciteerd, je hebt de vragen naar vrijheid onderzocht!

Daarmee heb je ruimte gemaakt in jezelf om oude overtuigingen en daarmee verbonden pijn en conditioneringen onder ogen te komen, te verwerken en los te laten.

Je hebt ruimte gemaakt voor jezelf.

### Tips

- Drink de komende dagen voldoende water. Het helpt je lichaam om te ontgiften.
- Je kunt als je een bad hebt, een bad met zout erin nemen. Gewoon keukenzout voldoet, het helpt je lichaam te ontgiften. Een voetenbadje met zout is ook effectief.
- Geef het verwerkingsproces ruimte door er niets mee te doen. Je hoeft er niet over na te denken of het te beïnvloeden. Het kan zijn dat je de behoefte voelt om er iets over op te schrijven, te tekenen, schilderen, zingen of boetseren. Als je die behoefte voelt, prima. Vertrouw erop. Ook kan het fijn zijn om de helende uitspraken voor jezelf op te schrijven of ze hardop uit te spreken. Het is echter niet nodig. Zowel bij mijzelf als vele anderen vond verwerking plaats zonder dat we er iets aan deden.
- Drink met mate alcohol, koffie of suiker. Geef je lichaam de juiste omstandigheden om te helen. Denk hierbij ook aan je omgeving. Bijvoorbeeld door te wandelen in de natuur, je ramen open te zetten, tijd te nemen voor verstillings door de telefoon uit te zetten, mensen op te zoeken waar je echt jezelf kunt zijn en die vertrouwen in je bekrachtigen enz.

### Hoe verder?

De verwerkingsfase van het zelfonderzoek duurt ongeveer twee tot drie weken. Je kunt het loslaten van een kernovertuiging vergelijken met een stapel appels. De appels staan symbool voor de verschillende overtuigingen die je in je leven bent gaan geloven en waar je nu onderaan de stapel een appel hebt uitgehaald. De stapel appels kan gaan verschuiven om een nieuw evenwicht te vormen. Meestal merk je niet zoveel van dit innerlijke proces. Soms wel. Je lichaam heeft zich destijds aangepast aan de overtuiging en heeft daar toen een evenwicht in gevonden. Nu de overtuiging is doorzien en oplost hebben je lichaam en geest tijd nodig om een nieuwe balans te vinden. Soms merk je dit doordat je dieper of juist lichter slaapt. Wat ik ook regelmatig hoor is dat mensen zich wat moe voelen of dat hun ontlasting een poosje anders is of dat ze winderigheid opmerken. Heel soms worden mensen griepig of verkouden. Het kan zijn dat er verdrietige of andere emoties voorbij komen of herinneringen. Wat voor gedachten en gevoelens er ook voorbij komen, hoe je daar wellicht ook tijdelijk in verkramp, de heling en verwerking voltrekt zich vanzelf. De persoonlijkheid heeft daar geen invloed op. *Heerlijk, je hoeft niet je best te doen!*

### Het oplossen van een gewoontepatroon

Naast dat er verwerking plaatsvindt van het oud zeer dat met de overtuiging verbonden was, zal ook het gewoontepatroon die bij de overtuiging hoorde nu gaan oplossen. Hoewel het voorkomt dat een patroon nauwelijks meer kracht heeft na het zelfonderzoek betekent het niet in alle gevallen dat het bijbehorende patroon *meteen* is opgelost. Na het zelfonderzoek kan het tot een half jaar/ jaar duren voordat het automatische reactiepatroon oplost. Je kunt het vergelijken met een weggetje in de hersenen dat in onbruik raakt omdat het steeds minder bewandeld wordt.

### Drie fasen

**De eerste fase:** Wanneer je een overtuiging doorziet dan voelt dit weids en ruim, vrij en open. Met andere woorden; bevrijd. Dit is de werkelijkheid achter overtuigingen en patronen. Het komt voor dat je de overtuiging tijdens het zelfonderzoek zo diepgaand hebt doorzien, dat de overtuiging daarna geen wortel meer kan schieten. Het komt echter ook voor dat er na de aanvankelijke bevrijding een **tweede fase** aanbreekt, een soort beproevingsfase. Het lijkt wel of het leven in deze fase aan je vraagt of je werkelijk 'Ja' zegt voor bevrijd leven of dat je je oren toch opnieuw laat hangen naar de giftige overtuigingen. Als dat laatste gebeurt dan zul je merken dat alle toeters en bellen als het ware af gaan in je lichaam en geest. Hoe? Je voelt spanning! Dit is het signaal dat je erop wijst dat je iets gelooft wat niet waar is. Omdat je de onderliggende overtuiging hebt doorzien en deze daardoor ontworteld is, is het nu mogelijk om vrij snel weer terug te keren naar de vrede en vrijheid van je natuur. De periode tussen het tijdelijk geloven van de overtuiging en het doorzien ervan wordt steeds korter.

Vragen die je jezelf op dit soort momenten kunt stellen zijn:

*Wat is de gedachte waar ik nu last van heb? Wat geloof ik nu?  
Hoe voel ik me als ik dit geloof?*

Luidt het antwoord iets in de trant van: naar, vervelend, spanning, niet fijn?  
Verbind je dan met onvoorwaardelijke liefde. Spreek die woorden eventueel hardop uit en stel jezelf de volgende vragen. Het zijn krachtige vragen die acute bevrijding geven:

*Onvoorwaardelijke liefde en dat wat groter is dan mijn 'ik', wil ik dit nog geloven?  
Onvoorwaardelijke liefde en dat wat groter is dan mijn 'ik', mag het oplossen?  
Welke uitspraak kan mij helpen helen en een nieuwe balans te vinden?*

**De derde fase** is de fase waarin het volkomen helder is voor je hele systeem dat je geen geloof meer hecht aan de oude overtuiging en deze fase voelt vergelijkbaar met de eerste fase. De vrijheid in en achter de overtuiging is nu de grond onder je voeten.

Het loslaten van de hechting aan bepaalde gedachten, gevoelens en patronen betekent niet dat deze gevoelens en gedachten niet meer langs zullen komen! Het is de hechting die oplost, waardoor je niet meer automatisch in een gewoontepatroon terecht komt. Gedachten en gevoelens lossen altijd vanzelf op, zoals ze ook vanzelf opkomen. Ze hebben alleen invloed op je als je geloof aan ze hecht.

*En als laatste:*

*De Vragen naar Vrijheid zijn geen wondermiddel. Het leeg worden van het ego vindt in een geleidelijk en bij jou passend tempo plaats, wat niet met één keer zelfonderzoek klaar is. Wanneer je vaker de Vragen naar Vrijheid onderzoekt dan kan het zijn dat er vergelijkbare of dezelfde overtuigingen naar voren komen als de keren daarvoor, afhankelijk van jouw levensthema. De overtuigingen worden dan vanuit een andere invalshoek, met andere lading en andere herinneringen doorzien waardoor innerlijke vrede en vrijheid toenemen en je deze vrede verdiepend kunt belichamen.*

Hartelijke groet,

Linda Rood  
www.lindarood.com