Gefeliciteerd, je hebt de vragen naar vrijheid onderzocht! Daarmee heb je ruimte gemaakt in jezelf om oude overtuigingen en de 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.
- Als je een bad hebt, kun je een bad met zout 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 bij vele anderen vond verwerking plaats zonder dat we er iets aan deden.
- Wees matig met 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 verstilling door de telefoon uit te zetten, of mensen op te zoeken waar je echt jezelf kunt zijn en die het vertrouwen in jou bekrachtigen.

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. Onderaan die stapel heb je er nu één appel uitgehaald. De stapel appels kan gaan verschuiven om een nieuw evenwicht te vormen.
Meestal merk je niet zoveel van dit innerlijke proces, maar 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 opgelost, 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, dat hun ontlasting een poosje anders is of dat ze last hebben van winderigheid. Heel soms worden mensen grieperig of verkouden. Het kan ook zijn dat er verdrietige of andere emoties en herinneringen voorbijkomen.
Wat voor gedachten en gevoelens er ook omhoogkomen, en hoe je daar wellicht ook tijdelijk in verkrampt: de heling en verwerking voltrekken zich vanzelf. De persoonlijkheid heeft daar geen invloed op. Heerlijk, je hoeft niet je best te doen!

Het oplossen van een gewoontepatroon

Naast de verwerking van het oude zeer dat met de overtuiging verbonden was, zal ook het gewoontepatroon dat bij de overtuiging hoorde nu gaan oplossen. Hoewel het voorkomt dat een patroon nauwelijks meer kracht heeft na het zelfonderzoek, betekent het niet dat het bijbehorende patroon altijd meteen helemaal is verdwenen. Je zult echter steeds sneller merken dat je de keuze hebt om er niet volautomatisch in mee te gaan. 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, 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 deze daarna geen wortel meer kan schieten.
- **De tweede fase:** Het komt echter ook voor dat er na de aanvankelijke bevrijding een soort beproevingsfase aanbreekt. Het lijkt alsof het leven in deze fase aan je vraagt of je werkelijk 'ja' zegt tegen een 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 afgaan in je lichaam en geest. Hoe? Je voelt spanning! Dat 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, kun je nu vrij snel weer terugkeren naar de vrede van je ware natuur. De periode tussen het tijdelijk geloven van de overtuiging en het doorzien ervan wordt steeds korter.

Vragen die je jezelf kunt stellen op momenten dat je spanning voelt, 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 of 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:** Deze fase is vergelijkbaar met de eerste fase. Het voelt ruim, vrij en weids. Gedachten en gevoelens met betrekking tot het thema spoelen door je heen zonder te blijven plakken.

En als laatste:

De Vragen naar Vrijheid zijn geen wondermiddel. Het leeg worden van het ego vindt plaats in een geleidelijk en bij jou passend tempo. Dit is niet na één keer zelfonderzoek klaar. Wanneer je vaker de Vragen naar Vrijheid onderzoekt, kan het zijn dat er een vergelijkbare of zelfs dezelfde overtuiging naar voren komt als de keren daarvoor, afhankelijk van je levensthema. De overtuigingen worden dan op een diepere laag, vanuit een andere invalshoek en met een andere lading of herinnering doorzien. Hierdoor nemen je innerlijke vrede en vrijheid toe, zodat je deze vrede steeds dieper kunt belichamen.

Hartegroet,

Linda Rood
www.lindarood.com