

DE MAGISCHE OVERGANG



Monique van der Weijden
www.gomotions.nl

Eerste druk: 2020

Beeld omslag: Mai Flesseman

GOMOTIONS.NL

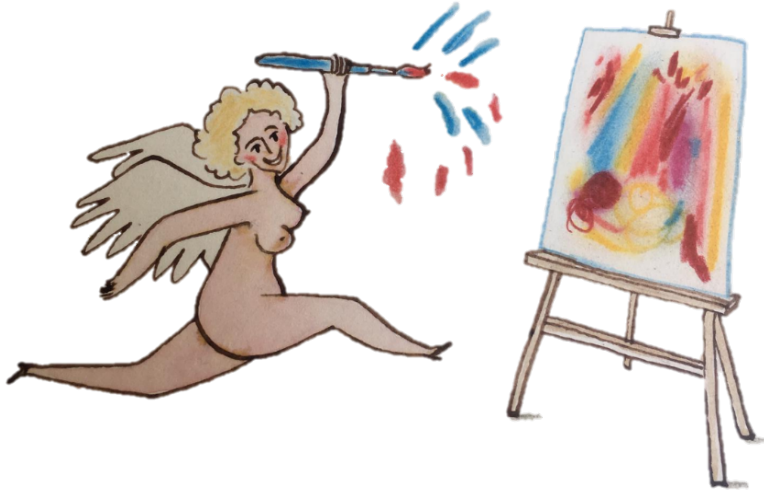
© copyright 2020 - Monique van der Weijden

-

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form by print, internet, photoprint, microfilm or any other (digital) means without written permission from the publisher.

1. DE MAGISCHE OVERGANG



Met dit e-book hoop ik je bewust te maken dat ‘de overgang’ van vrouwen een normale en belangrijke weg is om te groeien en te transformeren tot een vrije en gelukkige vrouw.

De Magische Overgang is een psychologische ontwikkelingsfase van vrouwen tussen 40 en 65 jaar. 80% van de vrouwen heeft er op een of andere wijze last van.

Deze overgang begint vaak, door de verandering van geslachtshormonen, met lichamelijke- en emotionele klachten. Daarnaast kun je mentaal worden belast doordat je beseft dat je ‘al op de helft’ van je leven bent aangekomen en je je afvraagt of je gedaan hebt waartoe je geboren bent. Tijdens deze fase kunnen er vragen naar boven komen als: Wie ben ik? Wat is nu echt belangrijk? Is dit het nu? Wat maakt mij gelukkig? Heb ik mijn doelen verwezenlijkt? Zit ik nog in de juiste relatie? Wil ik dit werk tot mijn pensioen blijven doen? Je denkt dat je jezelf kwijt bent, maar je kunt deze fase juist gebruiken om jezelf weer volledig terug te vinden!

Deze periode kan behoorlijk confronterend zijn. Vooral als de conclusie is dat je naar de leugens van je ego hebt geluisterd en niet de vrouw bent die je had willen worden en je doelen die je voor ogen had nog niet hebt bereikt.

Als je dit proces echter *bewust* aangaat, kun je *een magische spirituele transformatie* doormaken waardoor de kleurrijke herfst van jouw leven een enorme boost krijgt en je uiteindelijk je authentieke Zelf wordt. Je hervindt je eigenliefde, je innerlijke vrijheid en blijdschap. Je laat stress als leefstijl los en ervaart een innerlijke rust. Je durft te vertrouwen op je intuïtie en de hoogste vorm van je creativiteit en intelligentie komt vrij en krijgt de ruimte.

Ik geloof dat we vier fases in ons leven doormaken. De herfst is waar je je nu in bevindt. Laten we ze alle vier even onder de loep nemen.

De eerste fase is het **onbewuste kind (0 tot 20 jaar)**. Als klein kind ben je positief, enthousiast, je speelt, bent in het hier-en-nu en daardoor ook niet bezig met de toekomst.

Tegelijkertijd wordt tussen 0 tot 6 jaar ons programma, onze patronen, belemmerende overtuigingen, angsten en onverwerkte trauma's door onze ouders, school, religie en de cultuur vastgelegd. Dit alles is nodig om je persoonlijkheid op te bouwen. Deze patronen neem je mee de puberteit en jongvolwassenheid in. De Magische Overgang kun je zien als een tweede puberteit. Je kunt gaan rebelleren om je eigen identiteit verder op te bouwen.

In de tweede periode, **de volwassenheid (20-40 jaar)**, kun je in een hectische periode terecht komen, ook omdat er zoveel prikkels en keuzes zijn. Naast het werk, partner en/of kinderen, heb je vaak een rijk sociaal leven met etentjes, bioscoop, theater, social media, het onderhouden van familie en vriendschappen etc. etc.. Je durft geen 'nee' te zeggen en niet voor jezelf op te komen. Vaak wil je aan de verwachtingen van de buitenwereld voldoen en draai je in cirkels en doe je vanuit het aangeleerde 'programma' veel op de automatische piloot. Je vindt het soms moeilijk om jezelf te zijn.



'Where there is no struggle, there is no strength.'

Oprah Winfrey

En dan kom je in de volgende fase: **De Magische Overgang (40-60 jaar)**. Al voor ons 40ste jaar komen er veranderingen in onze hormoonspiegel en beland je, vaak zonder dat je je hiervan bewust bent, in dit transformatieproces. Deze fase is niet alleen een fysiek-, emotioneel- en mentaal proces. Het is bovenal een spiritueel proces. Je kunt deze fase bewust doorleven en tijd en ruimte nemen om je trauma's onder ogen te zien, je corrumperende en duistere patronen, belemmerende overtuigingen en angsten vanuit het verleden inzichtelijk te maken en los te laten, opdat je weer een kind kunt worden, deze keer **een bewust kind (vanaf 50 jaar)**. Dit is de vierde fase. Je speelt, maakt je niet meer druk over wat je omgeving en de rest van de wereld van jou vindt of verwacht. Je ervaart geen schaamte of schuld meer als je beslissingen neemt die niet overeenkomen met de mensen om je heen en je durft te begrenzen.



Terwijl je ook in verbinding met de ander probeert te blijven, ga je je eigen weg.

'De Magische Overgang' heeft, naast de genetische belasting, ook een biologische basis waarbij de hormoonniveaus dus schommelingen vertonen. Het kan een periode zijn van totale ontredding. Je kunt onzeker, bang, paniekerig, chagrijnig, boos of labiel zijn. Ook kun je last krijgen van allerlei ongemakken zoals onrust, opvliegingen, angst- en panieklachten, vermoeidheid, neerslachtigheid, ontgoocheling en teleurstelling m.b.t. het leven in het algemeen of aspecten die je had geïdealiseerd.

Tussen 40 en 50 jaar heb je misschien nog weinig klachten. Je zit in de premenopauze. Rond je 50ste jaar kom je vaak in de heftigste periode terecht, de perimenopauze. De daling van oestrogeen in deze periode heeft effect op de neurotransmitters serotonine en oxytocine. Serotonine heeft invloed op je stemming. Als je minder serotonine aanmaakt, is de kans groot dat je ook minder goed kunt slapen. Dit kan natuurlijk een vervelende vermoeidheid opleveren waardoor je overdag niet meer goed kunt functioneren. Oxytocine staat bekend als het knuffelhormoon en komt vrij bij allerlei vormen van lichamelijke intimiteit. Oxytocine heeft invloed op je sociale vaardigheden. Ook van deze neurotransmitter wordt, doordat het oestrogeen niveau daalt, minder geproduceerd.

Deze hormoonverandering kan ervoor zorgen dat je minder zin hebt in feestjes, verjaardagen of andere sociale verplichtingen. Je hebt gewoonweg geen energie meer om naar iedereen te luisteren en voor iedereen te zorgen. Misschien heb je het gevoel dat je minder empathisch bent en ervaar je negatieve gevoelens als schuld en schaamte. Eigenlijk is het heel bijzonder dat jouw lichaam dit alles aangeeft zodat je meer ruimte kunt maken voor jezelf. Deze periode doorleven is vaak geen makkelijke weg. Het kan een verwarrend en pijnlijk proces zijn.

Ook heftige emoties kunnen ons plotseling overvallen. Stemningswisselingen en plotselinge irritatie of woede-uitbarstingen of juist verdrietige of depressieve gevoelens kunnen samen gepaard gaan met concentratie- en geheugenstoornissen.

Niet iedere vrouw heeft hier last van. Het ligt er onder andere aan hoe gevoelig je voor hormonale veranderingen bent.

Ook het afscheid moeten nemen van je vruchtbaarheid of 'een empty nest syndroom' kunnen je emotioneel raken. Het zelfstandig worden van eigen kinderen en de dreiging hun liefde te verliezen, is voor sommige vrouwen ook een pijnlijk proces, zeker als je geïdentificeerd bent met de moederrol.



Als de kinderen groter worden of zijn uitgevlogen en we meer rust krijgen, kun je erachter komen dat je het idee hebt dat je voor alles en iedereen in je leven hebt klaargestaan en je jezelf volledig bent vergeten. Veel vrouwen zijn vaak niet gewend om zichzelf centraal te zetten. Ze richten zich meer op de zorg voor de kinderen, het contact houden en het verbinden met familie en vrienden. Dit in combinatie met werk kan op zeker moment te veel worden. Het 'zorgen voor' is een blauwdruk die wij als vrouwen vele generaties met ons meedragen. Het richten op eigen wensen en verlangens wordt veelal vergeten.

Om dit alles niet te hoeven voelen, kun je je afzonderen en eventueel vluchten in alcohol, roken en/of drugs.



'I don't want to be alone, I want to be left alone.'

Audrey Hepburn

Terwijl je meerdere van deze symptomen kunt hebben, ben je soms niet bewust dat je in de overgang zit en vraag je je af wat je mankeert. Mankeer ik iets aan mijn gezondheid? Ben ik overspannen of zit ik in een burn-out? Is het mijn relatie? Zit ik in een depressie? Nee hoor, niets van dit alles. Je zit 'gewoon' in de overgang.

Lichamelijke- en mentale klachten

De Magische Overgang begint vaak met de ontkenning. Misschien ga je op internet zoeken en kom je op sites terecht van farmaceutische bedrijven die je antidepressiva aanprijzen. Ik denk zelf dat pillen of hormoonsuppletie uitstel van executie is. Ik geloof namelijk dat de overgang, als je stopt met antidepressiva of hormonen, in volle hevigheid alsnog zal uitbarsten.

Besef dat als je deze overgangsrite bewust beleeft, dit een hele bijzondere en vruchtbare omslagpunt in je leven kan zijn. Verborgen onder deze vage bedreigingen en stemmingen is er namelijk in het diepe onbewuste een herstructurering van de persoonlijkheid gaande. Dromen, maar ook visioenen, fantasieën en intuïties kunnen signalen zijn die vanuit het onbewuste kunnen ontstaan.



'Seek what sets your soul on fire!'

Als je durft te luisteren naar de fluisteringen van je ziel en je hart, heb je een keuze om je eigen leven volledig *Zelf* vorm te geven. Als je echter nooit bewust bent geweest wat er voor jou belangrijk is, kan het misschien moeilijk zijn om in contact te komen bij je passie en dat wat jouw leven zin geeft. Maak van deze periode vooral een magische tijd omdat er nog zoveel van jezelf naar boven kan komen en je kunt genieten van alles wat er zo zichtbaar wenst te worden. Wat kun je doen om hier dichterbij te komen?

Neem de tijd om inspirerende boeken te lezen en met mensen te delen die je begrijpen. Je kunt gaan wandelen in de natuur en proberen in contact te zijn met al

je zintuigen: wat ruik, voel, hoor of zie je? Ook creatief bezig zijn door te gaan schilderen, tekenen, pottenbakken of beeldhouwen werkt louterend en brengt je in het moment. Zorg voor gezonde voeding. Ga lekker op reis, doe een yoga- of meditatie cursus. Neem een coach of reik uit om hulp te vragen om je te helpen wakker te worden voor je demonen en je te begeleiden om je verlangens van je ziel helder te krijgen.

Ook bijvoorbeeld familieopstellingen kunnen enorm bijdragen je te bevrijden van je emoties die zijn opgekropt. Gebeurtenissen binnen je familie van herkomst die verborgen zijn geweest en je wellicht door bent belast, kun je op deze wijze aan het licht brengen.

Reconstructive werk heeft mij geweldig geholpen. In Reconstructive ervaar je jezelf anders. Het is een nieuwe methodiek. Het is bodywork. Je interne radar wordt afgestemd. Je ervaart je intuïtie en instincten. Hierdoor integreer je inzichten en kennis die ruimer is dan wat mentaal bevattelijk is. Je wordt zelfbewuster en helderder en je raakt minder makkelijk je focus en balans kwijt. Ik ben als facilitator verbonden aan de Reconstructive International Integrative Holistic School en geef hierin workshops.

Zorg voor gezonde voeding en slik voldoende Vitamine D3 (10 microgram). Vitamine D is nodig voor stevige botten en tanden. Het kan het risico op botontkalking beperken en heeft een goede invloed op spierwerking en een goede werking op het immuunsysteem. Magnesium citraat speelt een sleutelrol bij de energiestofwisseling en de aanmaak van hormonen. Opvliegers worden minder heftig, je stemming wordt beter en doordat je beter slaapt heb je de volgende dag meer energie. Calcium is niet alleen voor de botten maar ook belangrijk voor je zenuwstelsel, spieren, stemmingswisselingen, stress, en depressieve gevoelens. Calcium helpt je bewegen en bovendien reguleert het je hart.

Wat voor mij ook een enorme eyeopener is geweest is het meermalig drinken van ayahuasca, een planten medicijn uit het Amazone-gebied.

Natuurlijk ga jij je eigen zoektocht die klopt bij jouw karakterstructuur. Dit zijn slechts enkele ideeën om je een stukje verder te helpen in dit bijzondere proces.

2. EEN SPIRITUELE REIS



'Het is ons licht, niet onze duisternis, waar we het aller-bangst voor zijn'

Marianne Williamson

Wat we ons vaak niet beseffen is dat de lichamelijke veranderingen en hormoonschommelingen juist nodig zijn en je helpen om deze rite de passage te maken. Je kunt deze reis naar de spirituele dimensie zien als een uitnodiging om volledig in het licht te gaan staan en je authentieke Zelf te worden. Deze middelbare leeftijd zie ik niet als crisis, het is wat mij betreft een wedergeboorte. Het is een tijd om je leven volledig te aanvaarden en een natuurlijk proces om te worden wie je werkelijk bent. Te ontwaken aan je licht en ziel zodat je uiteindelijk je leven vol vreugde zelf vorm kunt gaan geven. Ik geloof er heilig in dat we allemaal deel zijn van de kosmos en dat het belangrijk is het metafysische in ons leven te integreren.

Door welke gebeurtenissen kan deze Magische Overgang nog meer in gang worden gezet?

- Vaak worden we ons bewust van deze periode door de hormonale verandering zoals ik hierboven heb beschreven. Daarnaast zijn er nog vele andere gebeurtenissen die in deze periode je kunnen helpen ontwaken aan je authentieke Zelf, aan je ziel.
- Verlating of verlies van je partner en/of werk. Je partner wordt verliefd op een andere man of vrouw en je wordt verlaten. Ook het overlijden van je partner kan je in een shock brengen. Je weet niet hoe je alleen verder moet leven. Daarnaast kan het verlies van een baan een enorme impact hebben.
- Je krijgt een ongeluk en komt er heelhuids uit.
- Jij of je partner wordt ernstig ziek of ervaart een andere schokkende gebeurtenis.
- Je krijg een droom, een visioen of ervaart een bijna dood ervaring, waarbij je de Eenheid ervaart.

- Je wordt zelf verliefd op een ander. Je ervaart dat je van je partner weinig aandacht hebt gekregen en ontvangt liefdevolle aandacht van je minnaar of minnares, waardoor je je weer levendig voelt.
- Je voelt je futloos en levenloos en komt er langzaam achter dat je niet aan het doen bent waar jij voor geboren bent.
- Je kinderen worden groter en je voelt dat ze jou niet langer meer nodig hebben. Als ze daarna uit huis gaan, ervaar je een lege nest syndroom. De rol als moeder zit er grotendeels op. Wie ben je nog meer dan deze rol? Daar heb je nooit de tijd en ruimte voor gehad om over na denken.
- Je ervaart een druk die ontstaat door bijvoorbeeld je gezondheid, je werk, je ouders of eventueel een verhuizing.
- Je voelt je intuïtief geroepen om wakker en bewust te worden.

Als je getroffen wordt door een of meer van deze gebeurtenissen, kun je je afvragen wie je nog bent zonder je partner, je kinderen of werk.

Deze overgang kun je echt ervaren als een identiteitscrisis. Je begrijpt jezelf, je omgeving en de wereld niet meer en ook je omgeving begrijpt misschien niets meer van jou. Er is ook een mogelijkheid dat je je sociale- en psychologisch zekerheid kwijtraakt en je leefwijze radicaal verandert. Je verhuist, reist rond op zoek naar iets, soms zelfs zonder te weten wat. Je wil heel ver en heel lang weg. Misschien wil je een kasteel kopen in Frankrijk, naar een yoga-ashram in India, de Santiago de Compostella lopen, alleen in een hutje op de hei zitten... het maakt niet uit, als je maar weg kunt.



'The best way out is always through.'

Robert Frost

Je kunt het ervaren als een donker en eenzaam gebied zonder wegwijzers en dit wordt vaak het niemandsland of 'the dark night of the soul' genoemd. Het effect van deze overgang verschilt van mens op mens. Sommigen laten zich er nauwelijks door beïnvloeden, terwijl bij anderen relaties onder druk komen te staan en er verstrekkende beslissingen worden genomen.

3. HET SPANNINGSVELD VAN HET EGO EN DE ZIEL

Deze **overgangsrite** is een uitnodiging aan jou om je persoonlijke- en psychologische identiteit te verkennen, waardoor twee tot dan toe onderdrukte en onbewuste elementen van de persoonlijkheid bevrijd kunnen worden:



Tedereen accepteert me zoals ik ben. Nu ik nog.'

Loesje

- 1. De afgewezen en minderwaardige persoon (het ego, ons brein) waartegen je je altijd hebt verzet.**

Onze basisgevoelens zijn vaak: 'ik mag er niet zijn' of 'ik ben niets waard' of 'ik kan helemaal niets'. Deze belemmerende overtuigingen en negatief zelfbeeld kun je gedurende dit proces, eventueel met (psychische) hulp loslaten. Het loslaten is nodig want er kan nooit iets nieuws worden geboren zonder dat er iets ouds sterft. Daarna kun je beginnen je leven te herscheppen met nieuwe gedachten.

- 2. De andere belangrijke dimensie, die vaak onbewust is gebleven, is je ziel.**

De persoonlijkheid, het ego wil handhaven, zoekt naar veiligheid en houdt controle, waarbij je jezelf terugtrekt in vroeger geleerde patronen van identiteit en verdediging. Het ego en dus ook je brein heeft je beschermd en bewaakt. Zij haat pijn en zal alles doen om dit uit de weg te gaan. Het is je overlevingsstrategie. In deze fase van het leven verhindert het je om werkelijk te worden wie je in je essentie bent.

De eerste fase van 'De Magische Overgang' is dan ook ontkenning. Het is het spanningsveld tussen het ego en je ziel, tussen angst en liefde. Het ego weet dat als de liefde in het spel komt, het ego eraan gaat. Het ego wil aan de macht blijven. Je ziel roept je op om je potentie te gaan verwezenlijken.



‘Het is niet mogelijk’, zegt je trots. ‘Het is risicovol’, zegt de ervaring. ‘Het dient geen enkel doel’, zegt je ratio. ‘Probeer het toch maar’, fluistert je hart.

Deze contradictie maakt dat het proces pijnlijk en verwarrend kan zijn. Alles waar je je altijd aan vast hebt gehouden, lijkt niet meer te kloppen. De gedachten kloppen niet meer met wat je hart van je verlangt.

Het betekent niet dat je ego vernietigd hoeft te worden maar dat je bewust wordt van je belemmerende overtuigingen. Als deze inzichtelijk zijn, kun je ze dus loslaten. Je kunt over je trauma's rouwen en je angsten begraven en weer een gezonde relatie met je ego opbouwen.



Wanneer je, dat wat in jouw onderbewuste diep is verstoep hebt onderzocht, boven water hebt gebracht en je last van niet-verwerkt leed hebt losgelaten en verwerkt, kan jouw ego zich ten dienste stellen aan jouw ziel en werkelijke wezen.

Deze periode van verdieping brengt jou thuis bij jeZelf. Dit is waar in mijn ogen deze overgang en transformatie over gaat.

Een dergelijke psychologische reis kan iemand tot de kern van haar bestaan brengen, tot haar Zelf. Deze ontdekking van het Zelf, jouw bron of essentie, is gekoppeld aan de geleidelijke stabilisatie van een ervaren aanwezigheid van dit Zelf in het bewuste leven en kan het fundament worden van een nieuwe identiteits- en integriteit ervaring. Je hoeft jezelf niet meer te bewijzen. Het gaat niet zozeer meer om DOEN, maar om ZIJN!

Deze identiteit is gebaseerd op een innerlijk centrum, nl. het Zelf ofwel je ziel. Je haalt lichamelijk en spiritueel nieuwe energieën binnen. Je wordt als het ware geroepen. Jouw ziel vraagt om aandacht. Je ziel laat zich horen, voelen en zien via je intuïtie, de verbeelding, je behoeften, je gevoelens, visioenen en/of dromen. Ook net voor je wakker wordt of in slaap valt, fluistert de ziel je in waar de oplossingen van je problemen liggen. Dat is ook precies waarom we 'er een nachtje over moeten slapen.' Je ziel heeft de wijsheid in pacht.

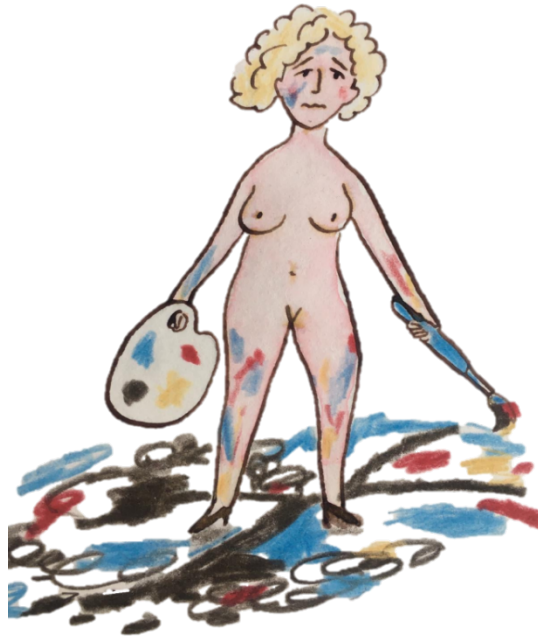


'It is, after all, the only hope for the cocoon to become the butterfly...'

De Magische Overgang voelt als de weg van de rups die in het cocon gevangen zich ontpopt tot vlinder. Je bent gevangen in het ego. Je groeit en groeit en op een zeker moment zit je jasje te strak. Je ervaart jezelf in een cocon, maar zoals je nu beseft is het een periode van evolutie. In de cocon kun je groeien en transformeren naar je ware aard.

De vlinder staat voor de ziel. Zij wil op avontuur en voelt zich vrij. De Magische Overgang is de periode waarin de rups geen rups en ook nog geen vlinder is. Het is

het niemandsland. Je vertrekt vanuit een bekend land om naar een onbekend land te vertrekken en weet nog niet hoe dit landschap eruit ziet.



*'You will never follow your inner voice until you clear up
the doubts of your mind.'*

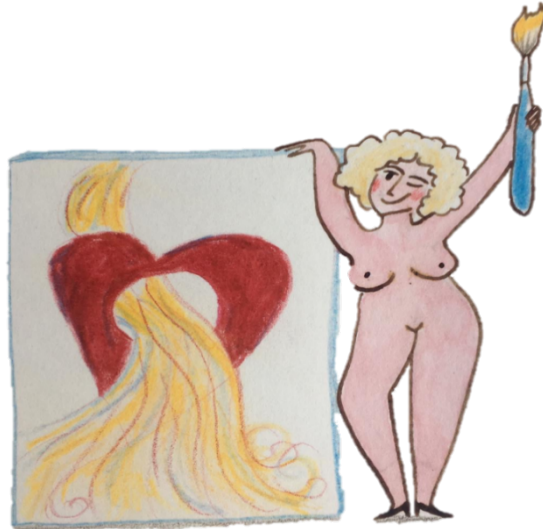
Roy T. Bennett

Zoals je gelezen hebt heeft de reis van de Magische Overgang vele aspecten en is het zeker niet gemakkelijk. Het kan je leven flink op zijn kop zetten. Alle belangrijke issues kijk je aan en doordat je het aangaat, kan deze overgang dus een zegen zijn in plaats van een obstakel.

4. IN VERBINDING MET JE AUTHENTIEKE ZELF EN JE HART

JIJ bent de uitnodiging aangegaan en hebt de kans gegrepen om te groeien en te worden wie je in essentie altijd al was.

Je gaat nu doorvoeren waar je je prettig bij voelt, je hart staat open, zodat energie als licht en liefde zich een weg kan banen door jouw kloppende hart. Niet je hoofd, maar juist je hart is vol passie en heeft alle wijsheid.



Je kunt je hart volledig openen en bevrijden voor wat het leven jou te bieden heeft. Waar je hart is is je Thuis. Kom je er zelf niet uit en weet je niet hoe je deze weg kunt gaan en voel je het verlangen naar meer levendigheid en zingeving, dan kan (psychische) hulp je zeker uitkomst bieden.

Ik help je graag je bij jouw eigen verlangens terug te brengen. Onze langste reis is 30 centimeter...het is de weg van het hoofd naar het hart. Het is de beleving van de buitenwereld naar je binnenwereld en het onderzoeken waar jij gelukkig van wordt! Je bent geen machine met defecte onderdelen. Je bent een vrouw aan wiens behoeften niet is voldaan en daarom kom je in deze fase van je leven vele eerder geblokkeerde emoties tegen opdat je ze nu kunt transformeren.

Wat heb je nodig om je goed te voelen?

Je hebt een gemeenschap, zinvol werk, de natuur en zinvolle waarden nodig. Ook heb je het nodig om je gerespecteerd te voelen. Je hebt een veilige toekomst nodig. Daarnaast is het nodig alle schaamte en schuld los te laten als je fysiek, emotioneel of mentaal mishandeld bent. Daar gaan we allemaal naar kijken! Ik neem je als gids in deze reis graag bij de hand. Ik ken de weg.

HET RESULTAAT: JE BENT VRIJ!!!



*'When we give ourselves compassion, we are opening our hearts
in a way that can transform our lives.'*

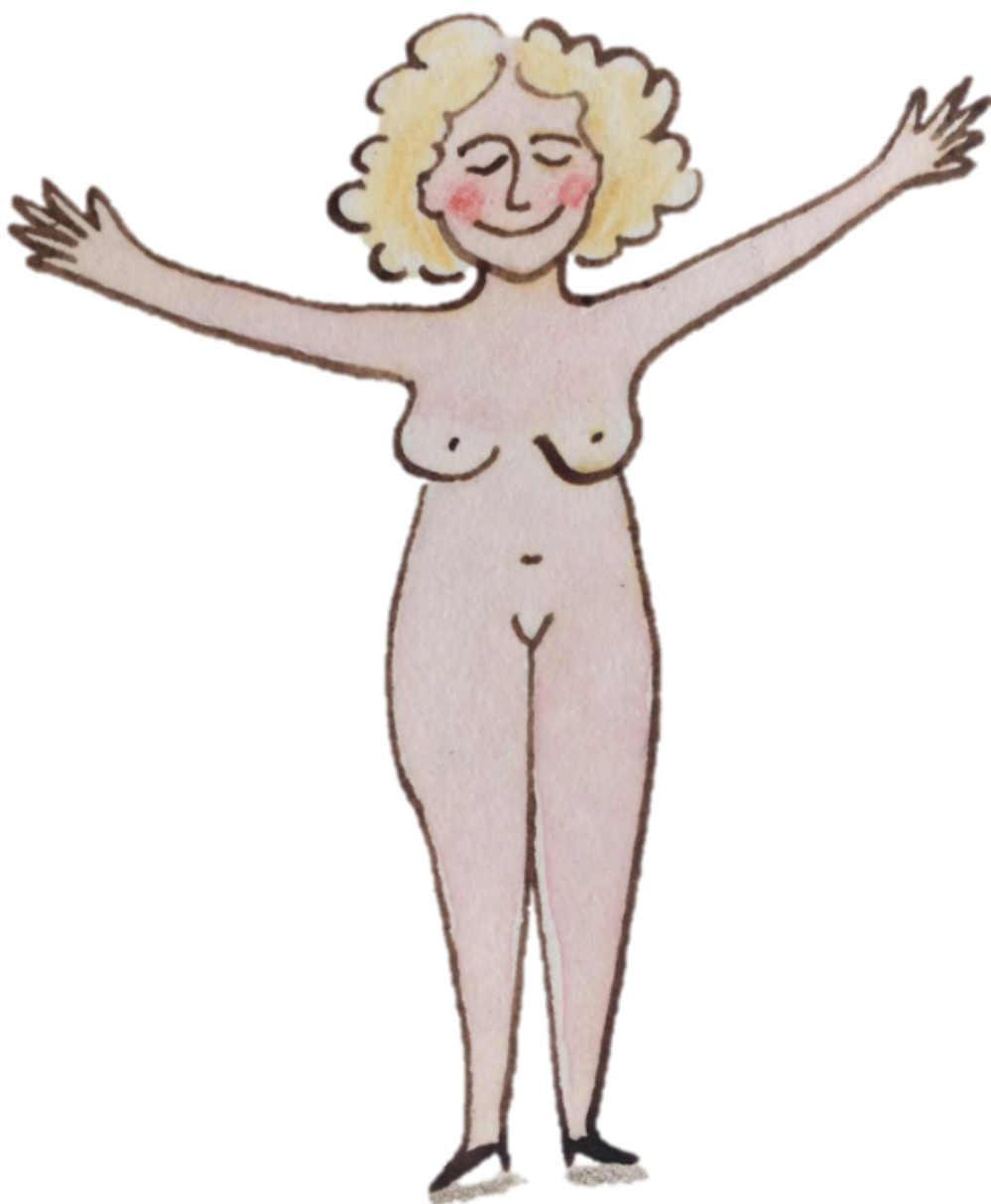
Kristin Neff

Je krijgt meer zelfvertrouwen, gaat meer eigenliefde ervaren, je wordt zeker en authentiek, je durft 'nee' te zeggen en hoeft niet meer te 'pleasen' om erkenning te krijgen omdat je jezelf gaat erkennen. Je denkt niet meer dat je egoïstisch bent als je meer dingen voor jezelf doet. Je voelt je niet meer minderwaardig. Je ervaart geen enkel probleem meer omdat je grijze haren en meer rimpels krijgt. Je voelt dat je onderweg bent naar de *zin* en een hernieuwd en heilig leven.

Je gaat luisteren naar de fluistering van je ziel. Haar waarden zijn liefde, compassie, moed, wijsheid, dankbaarheid, vergeving, genade, lieve gedachten, respect, altruïsme, innerlijke vrijheid, in het hier-en-nu, vreugde, waarheid, vertrouwen, overgave, vrede. Het is een zijnskwaliteit.

Wil je deze Magische Overgang zonder te veel kleerscheuren doorkomen? Ik ben als ervaringsdeskundige beschikbaar om getuige te zijn bij jouw Magische Overgang om volledig vrij te worden. De middelbare leeftijd is een tweede kans!

Durf jij jezelf te betoveren en de deur naar een rijk vol wonderen te openen?
[Bel of mail mij gerust om een afspraak te maken.](mailto:monique@gomotions.nl)



'Weet dat je altijd al vrij was. Je bent het alleen even vergeten.'



'If you don't take risks, you'll have a wasted soul.'

Drew Barrymore

Als je bewust door De Magische Overgang heen gaat, wordt je leven echt veel leuker. Je beseft dat JIJ degene bent die je eigen leven bepaalt en voelt hierin je verantwoordelijkheid. Je komt bij je eigen rijkdom en gaat jouw kennis en wijsheid en alles wat voor jou belangrijk is, de wereld inzetten. Je bent je bewust van je bedoeling en visie en leeft vanuit je eigen waarden. Ik nodig je van harte uit om je intuïtie te volgen en je eigen Wilde hart en ongetemde natuur te leven. Je bent het meer dan waard! Je kunt een keuze maken of je vanuit je omstandigheden of vanuit je visie en idealen en roep van je ziel wil leven.

Ik hoop dat je de tijd voor jezelf neemt om te voelen hoe het in jouw binnenwereld gesteld is en ik moedig je aan om bewust door deze periode van je leven te gaan. Je hoeft het niet alleen meer te doen, je mag je kwetsbaarheid laten zien en ook eens even afhankelijk zijn. Je kunt je beperkende en bekrompen gedachten herprogrammeren en je leeftijd zegenen omdat je zoveel ervaringen en wijsheid hebt opgedaan. Ben jij op zoek naar een leuker, zinvoller, verlichter en passievol leven?

Wat ga je doen met de tijd die je nog rest? Je bent niet te laat. Je ideeën erover dat je geen tijd meer hebt, is je echte vijand. Het is niet het einde, het is slechts het begin

om opnieuw geboren te worden! Geniet van een seksueel, emotioneel, intellectueel en spiritueel avontuur van vrouw zijn. Doe waar JOUW ziel van gaat schijnen!

Weet dat jouw leven een oneindige bron van wonderbaarlijke mogelijkheden is en je op weg bent naar een hogere bestemming. We zijn geboren om de wereld een beetje mooier te maken dan we in zijn gekomen.

Ik wens dat je een oude wijze wilde vrouw wordt en gepassioneerd en bevlogen jouw leven vreugdevol vorm durft te geven. Laat je grootsheid tot uiting komen. Je bent veel beter dan je denkt. Voor nu wens ik dat je de tijd neemt om vanuit je eigen lieve ziel wakker te worden voor jouw idealen en deze in de wereld durft te zetten. Wat ga je doen met de tijd die je nog rest? Je bent niet te laat. Je ideeën erover dat je geen tijd meer hebt, is je echte vijand. Je bent precies op tijd om opnieuw geboren te worden. Het is niet het einde, het is slechts het begin! Geniet van een seksueel, emotioneel, intellectueel en spiritueel avontuur van vrouw zijn.

Doe waar je ziel van gaat schijnen!



There's sunshine in your soul everyday

Het wordt alleen maar leuker!

Wil je met mij afspreken?

Via onderstaande knop kom je direct op mijn website.

[CONTACT](#)



Monique van der Weijden (1961) is moeder van vier kinderen, psychosyntheticus, coach en facilitator in systemisch werk, trainer Reconstructive International Integral Holistic School. Met haar eigen bedrijf GOMotions begeleidt ze mensen op het gebied van persoonlijke- en spirituele groei. Tevens is ze auteur van haar roman [Wild hart](#).

*"Met al mijn liefde begeleid ik jou in 'De Magische Overgang'.
De overgang is magisch omdat het de tijd is en je de moed hebt om eindelijk
weer te worden wie je in wezen bent, je authentieke Zelf. Ik kan je hierbij
helpen want ik ken de weg.*

Durf jij het avontuur aan te gaan om weer te spelen?

HET RESULTAAT?

**Dat je weer vol vreugde jouw innerlijke vrijheid
en eigenliefde ervaart!**



www.gomotions.nl

Illustraties: © Mai Flesseman
Tekst: © Monique van der Weijden