

EGO

klopt jouw zelfbeeld?



Wat is ego?

We denken bij ego allemaal aan mensen die zich groter maken, die overdrijven, die patserig gedrag vertonen, bla bla praatjes hebben. Ze vertonen en voelen zich superieur. Maar ego is ook inferieur gedrag vertonen. Je kleiner maken in gezelschap, als een muurbloempje aan de kant blijven staan of vanuit onzekerheid niets meer zeggen.

Ego is het onware zelfbeeld wat je hebt gecreëerd. Ego is het onbewuste deel van ons verstand. Ego komt voort uit angst. Angst om niet goed genoeg te zijn, afgewezen te worden, niet erkend te worden etc.

Het ego vertegenwoordigt het gedeelte van jou dat is verbonden aan jouw zelfbeeld. Je ego omvat, zoals ik het zie, je identiteit, je aangenomen zelfbeeld en de bijbehorende rollen. Inclusief je set van gedachten, meningen, overtuigingen en de daaruit voortvloeiende emoties.

Het pijnlichaam (**gekwetste kindsdeel**) ontstaat bij ons allemaal in onze jeugd. Je kunt of hebt niet alle emoties verwerkt, sommige heb je zelfs weg geduwd. Niet gezien of gehoord worden, niet begrepen of serieus genomen worden, niet gewaardeerd, geliefd of erkend worden, maar ook traumatische ervaringen en heftige gebeurtenissen hebben zich opgeslagen in je pijnlichaam. Je hebt een actief pijnlichaam als oude, onverwerkte pijnen getriggerd worden. Bijv als je een heftige reactie hebt op bepaalde onderwerpen, mensen of gebeurtenissen.

Bewustzijn is de identificatie van de pijn te onderscheiden van je gedrag.

Je hebt een keuze, kies je voor angst of kies je voor liefde?

Ben je aanwezig in je hart, in het voelen, in het moment, dus in het nu, ben je in staat van zijn. Hier is geen ego. Met je hoofd zit je in het verleden of toekomst en ben je dus weg uit het huidige moment en zit je in het ego.

Vanuit de staat van zijn kun je een verbinding maken tussen hart, buik en hoofd.

Ego laat zich zien in oordelen, verzet en gehechtheid.

Word je eens bewust:

- Hoe vaak jij oordeelt over jezelf of een ander.
- Hoe jij je verzet in situaties. Dat je eigenlijk wil dat het anders is of dat je baalt.
- Hoe gehecht jij bent aan resultaat, bezittingen of hoe jij wilt dat het gaat.

Als je in je hoofd zit, heb je in je hart wat te doen! www.coach-atelier.nl

EGO

klopt jouw zelfbeeld?



Zijn is de staat waar plezier de nieuwe drijfveer is, waar er aanvaarding is zonder verzet. Vanuit plezier volg je de weg naar je doel en ontstaat enthousiasme.

Structuren van het ego

Het ego werkt op allerlei manieren:

- het ego wil gelijk hebben (en legt hiermee dus anderen regels op)
- het ego vergelijkt zich steeds met anderen (ik ben beter of ik ben minder dan de ander)
- het ego wil doorgaans meer bezitten
- het ego leeft in het verleden of in de toekomst: aanwezig zijn in het huidige moment is de grootste vijand van het ego
- het ego maakt alles persoonlijk naar een ander en vat alles persoonlijk op naar zichzelf

Dit noemt Eckhart Tolle structuren van het ego en als je deze structuren kent, is het dus makkelijker om het ego bij jezelf en anderen te herkennen. En als je het herkent dan kan je er ook van weg(blijven).

Want onthoud één ding: het ego is niet goed of slecht het is slechts het onbewuste en onware deel van onszelf.

Onbewust betekent in zijn terminologie: afgesneden van het gevoel en daarmee niet aanwezig in het huidige moment.

De basis van het ego is altijd angst.

Als je dus vrij wilt zijn van angst en wilt kiezen voor liefde, betekent dit dat je het ego hebt te doorzien, waardoor je het kan ontstijgen. Dat kan alleen maar door je trilling te verhogen. Angst heeft namelijk een lage (vastzittende) energie trilling en zolang je in deze trilling zit kun je het ego niet doorzien. Liefde daarentegen heeft een hoge trilling (de energie gaat dan stromen) en dat zorgt voor helderheid die nodig is om het ego te kunnen herkennen.

EGO

klopt jouw zelfbeeld?



Dus door alleen maar bezig te zijn met het verhogen van je EIGEN trilling, word je ongevoelig voor angst, ook die nu in de wereld aanwezig is.

Hoe verhoog je je eigen trilling?

- ga de natuur in, die is van nature in flow (= hoge trilling). Dus veel wandelen, fietsen in de bossen, langs het strand, door de duinen, door de velden etc.
- voed je met goede voeding (= hoge trilling)
- omring je met positieve mensen (= hoge trillingen) verbind je door aan te raken, door te dansen etc.
- kijk weinig TV, want de trilling van wat er op TV wordt uitgezonden is doorgaans bijzonder laag. Wees in ieder geval selectief waar je naar kijkt.
- wees ook selectief wat je opzoekt op social media. Kijk naar uitingen met een positieve boodschap (= hoge trilling).
- keer keer op keer aanwezig te zijn in het NU (als je echt aanwezig bent in het NU ervaar je een hoge trilling, per definitie). De makkelijkste manier is om contact te maken met je ademhaling en naar binnen te gaan.
- richt je niet steeds op de buitenwereld waar de angst volop aanwezig is, maar keer naar binnen, naar je eigen binnenwereld waar je de trilling van liefde en vrede kunt ervaren die jij in wezen bent.

En weet dat het proces van angst naar liefde, van ego naar bewustzijn een proces is dat je meestal stap voor stap te doorlopen hebt. Dus maak iedere dag een stapje en dan zul je verbaasd zijn waar je op een dag bent uitgekomen.