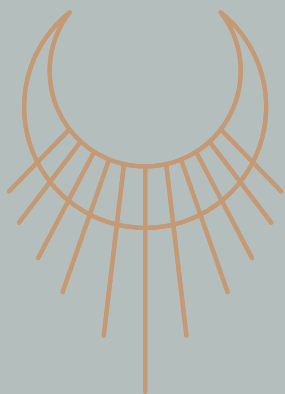


SLUIT VREDE MET JE VERLEDEN,  
DOORBREEK JE RELATIEPATRONEN  
en KOM THUIS BIJ JEZELF



*Word de*  
WARE  
LIEFDE

RISING WOMAN  
SHELEANA AIYANA

SHELEANA AIYANA

*Word de*  
**WARE**  
**LIEFDE**

SLUIT VREDE MET JE VERLEDEN,  
DOORBREEK JE RELATIEPATRONEN  
EN KOM THUIS BIJ JEZELF

**KOSM • S**

# INHOUD

Inleiding 9

## **DEEL EEN: DE RELATIE MET JEZELF HERSTELLEN 19**

- HOOFDSTUK 1 Het helingsproces 21
- HOOFDSTUK 2 Het begint bij jou 39
- HOOFDSTUK 3 Thuiskomen in de wijsheid van het lichaam 53
- HOOFDSTUK 4 Je met je innerlijke kind verbinden 79

## **DEEL TWEE: JE VERLEDEN HELEN 97**

- HOOFDSTUK 5 De verlatingswond helen 99
- HOOFDSTUK 6 De energie van de goddelijke moeder en vader 117
- HOOFDSTUK 7 Vergeving en acceptatie 143

## **DEEL DRIE: JE RELATIEPATRONEN ONDERZOEKEN 157**

- HOOFDSTUK 8 Projecties beter begrijpen 159
- HOOFDSTUK 9 Je relatiepatronen transformeren 175
- HOOFDSTUK 10 Mededogend zelfbewustzijn 197
- HOOFDSTUK 11 Alarmbellen en groen licht 213

**DEEL VIER: JE AFSTEMMEN OP JE EIGEN WAARHEID 233**

HOOFDSTUK 12 Op je lichaam vertrouwen en grenzen stellen 235

HOOFDSTUK 13 Je verwachtingen duidelijk voor ogen krijgen 259

HOOFDSTUK 14 Je kernwaarden ontdekken 271

**DEEL VIJF: IN JE RELATIE KRIJGEN WAT JE WILT 283**

HOOFDSTUK 15 Een bewuste relatie creëren 285

HOOFDSTUK 16 Jouw pad naar authentieke liefde 305

Dankwoord 315

Leestips 319

## INLEIDING

Ik krijg vaak de volgende vraag: ‘Wat is jouw advies aan iemand die “de ware” wil vinden?’ Sommige mensen zijn teleurgesteld als ik zeg dat ik niet zo’n fan ben van het idee dat ‘de ware’ bestaat. Ik geloof zeker dat we een partner kunnen vinden met wie we ons op zielsniveau kunnen verbinden, maar ik vind dat het zoeken naar ‘de ware’ een zelfbeperkende boodschap in zich draagt. En die boodschap is dat we zonder een ander op de een of andere manier niet compleet zijn.

Mensen gaan relaties met elkaar aan. Zo zitten we nu eenmaal in elkaar. Diep in ons hart willen we allemaal echte liefde ervaren, maar een romantische relatie is niet bepalend voor wie we zijn en maakt ons niet compleet. Daarom is mijn antwoord voor iedereen die op zoek is naar liefde dat je altijd eerst *in jezelf* moet kijken en dat je altijd moet onthouden dat je niet op de bevestiging van een ander hoeft te wachten om te weten dat je compleet bent.

Als we door onze wonden uit het verleden worden beïnvloed of vervulling buiten onszelf zoeken, spelen we tijdens dates en binnen relaties eigenlijk een soort rol. We proberen de ander te imponeren of geïnteresseerd in ons te houden. Maar we kunnen iemands liefde niet voor ons winnen door te doen alsof we iemand zijn die we niet zijn. Dat zouden we ook niet moeten willen. Maar als we onszelf ook zonder een ander waardevol vinden en het gevoel hebben dat we compleet zijn, zou je kunnen zeggen dat we ‘de ware’ voor onszelf worden.

In de loop der jaren hebben duizenden moedige en geweldige vrouwen mijn relatietraining *Becoming the One* (De ware worden) gevolgd. Of ze nu single zijn, in een gecompliceerde relatie zitten, of liefdesverdriet hebben, en ongeacht waar ze zich ook op hun levenspad bevinden, veel vrouwen vragen zich af: ‘Wat doe ik verkeerd? Waarom lopen mijn relaties steeds stuk?’

Besef dat er niets mis met je is als je single bent of het gevoel hebt dat het op liefdesgebied maar niet lijkt te willen lukken. Er is niets mis met je als nog niemand je heeft ‘uitgekozen’.

Vele mensen zijn opgegroeid met een sprookjesachtig beeld van romantiek. Dat beeld kregen we voorgeschoteld in de boeken die we lazen, in de films die we bekeken en door de reclames die we op de tv zagen. Je zag en ziet dat beeld overal om je heen. We hebben geleerd dat we een onrealistische ‘perfectie’ aan de dag moeten leggen om door een ander uitgekozen te worden, dat er ergens één magische persoon is op wie we smoorverliefd worden en die ons komt redden. We krijgen allerlei tips over wat je wel en niet in sms’jes en whatsappjes moet zeggen, wat je tijdens dates beter wel of niet kunt doen en hoe je jezelf moet presenteren zodat je aantrekkelijker overkomt.

We zijn ervan overtuigd geraakt dat we, om liefde te kunnen ontvangen, niet trouw moeten zijn aan onszelf, onze behoeften moeten negeren, of ons moeten aanpassen aan andermans verwachtingen. We worden voortdurend overladen met berichten dat we niet goed genoeg zijn of misschien zelfs ‘te veel’. Dit heeft tot een cultuur geleid waarin we *onzelf in de steek laten* om maar iemand te vinden en te behouden.

Maar gezonde liefde vraagt niet van je dat je jezelf in de steek laat of niet trouw aan jezelf bent. Gezonde liefde vraagt niet van je dat je je persoonlijkheid verandert of je gebreken verbergt. Gezonde liefde vraagt wel van je dat je jezelf door en door kent, want een bewuste relatie begint niet op het moment dat je een partner ontmoet. Een bewuste relatie begint op het moment dat je besluit om voorrang te geven aan de relatie die je met jezelf hebt.

In dit boek leer je voor jezelf te kiezen. Het stimuleert je om weer vanuit je innerlijke kracht te gaan leven en te erkennen dat liefde in allerlei vormen voor jou beschikbaar is. Maar uiteindelijk ligt een gezonde relatie met jezelf ten grondslag aan alle andere liefdes die je in je leven hoopt te zullen hebben, zoals diepgaande vriendschappen, een hechte band met je familie, passie voor je werk, en romantische relaties.

In het leven zijn er maar heel weinig dingen buiten onszelf waar we controle over hebben. We hebben geen controle over wanneer we een partner tegenkomen of hoelang we bij een partner blijven. Daarom is het belangrijk dat we ons thuis voelen in onszelf, ongeacht wat het leven ons brengt, en dat we het recht opeisen om vreugdevol te zijn en in onze kracht te staan, of we nu wel of geen relatie hebben.

*Word de ware liefde* nodigt je uit om de delen van jezelf terug te vinden die je wellicht uit het oog bent verloren of waarmee je niet meer verbonden bent. Dit is een innerlijk helingsproces waarbij je een diepere relatie met je eigen hart ontwikkelt. Je gaat ontdekken wat voor jou belangrijk is, bijvoorbeeld je persoonlijke waarden, je doelen met betrekking tot relaties, en je dromen, zodat je vanuit zelfbewustzijn en zelfvertrouwen voor de liefde kunt kiezen.

## We hebben allemaal een verhaal

Mijn vroegste conditionering met betrekking tot liefde was doordringend met verraad, verlating en misbruik. Het grootste deel van mijn jeugd ben ik bang geweest voor mannen, ik heb mijn vader nooit gekend, en ik had een moeder die er emotioneel en vaak ook fysiek niet voor me was. Later in mijn leven merkte ik dat ik me aangetrokken voelde tot mensen die onveilig voor me waren. Maar zelfs als de alarmbellen afgingen, koos ik voor chaos. Zo sterk was ik geconditioneerd.

Toen ik een jaar of twintig was had ik mijn pijn al jarenlang met harddrugs en alcohol verdoofd. Ik ben er meerdere keren bij geweest toen mijn moeder zelfmoord wilde plegen. Een heleboel mensen die me dierbaar waren hebben zelfmoord gepleegd of zijn vermoord, ik ben seksueel misbruikt, ik ben verslaafd en dakloos geweest en ik heb huiselijk geweld meegemaakt. Mijn verhaal is een deel van wie ik ben. Het heeft me op dit pad gebracht, en ik ben me er ook van bewust dat mijn verhaal slechts een kleine druppel is in de enorme oceaan van verhalen van mensen die hebben geleden, en nog steeds lijden, maar die nooit de kansen zullen krijgen die ik heb gehad om te genezen en te herstellen.

Ik erken dat genezing een geschenk en een voorrecht is dat niet voor iedereen is weggelegd, en ik hoop dat iedereen die een helingsproces heeft doorlopen zijn of haar eigen manier zal vinden om in de vorm van dienstbaarheid iets terug te geven aan anderen. Door onszelf te helen kunnen we aan een diepgaande verandering van onze wereld bijdragen.

Mijn eigen helingsproces begon pas echt toen ik 26 was. Het proces werd in gang gezet door een echtscheiding en het afbrokkelen van de muurtjes en het wegvallen van beschermingsmechanismen die ik zo zorgvuldig had opgebouwd. In die periode ontmoette ik een spirituele leraar die me inwijdde in tantra, alchemie, Jungiaans schaduwwerk en bewuste relaties. Later ging ik bij hem in de leer. Ik heb veel met kruidengeneesmiddelen uit het Amazonegebied gewerkt, waaronder rapé, kambo, sananga, en psychedelica zoals DMT en psilocybine, en uiteindelijk vond ik mijn weg naar ayahuasca. Ik bad, ik schreef gedichten, en ik legde me toe op mijn genezingsproces. Ik richtte mijn aandacht heel bewust op mijn relatie met mezelf en negeerde talloze uitnodigingen voor afspraakjes van knappe mannen die me het hof wilden maken. Alleen zo kon ik me op mijn innerlijke werk blijven concentreren.

Sindsdien heb ik duizenden uren besteed aan zelfstudie en op-



DEEL EEN

DE RELATIE MET  
JEZELF HERSTELLEN

Thuis is niet een andere persoon of een plek  
buiten jezelf. Thuis is de liefde die je in je  
hebt. Het is de herinnering dat je al compleet  
bent. Ja, zelfs met je verwondingen. Zelfs met  
de littekens uit je verleden. Je hoeft geen  
liefde na te jagen; je moet je de liefde  
herinneren die je bent.



## HET BEGINT BIJ JOU

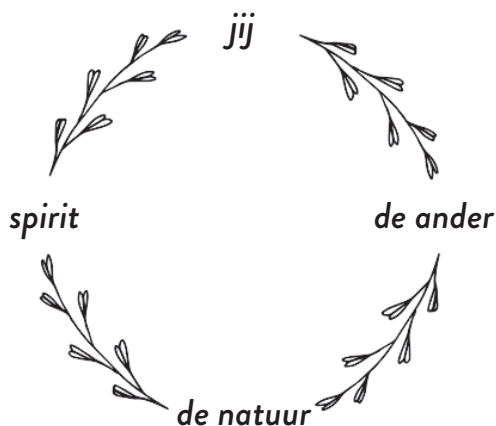
Hoewel hun geschiedenis niet bij veel mensen bekend is, zijn ongetrouwde vrouwen culturele iconen. De Engelse term hiervoor, spinster, stamt uit de veertiende eeuw en verwijst naar ongetrouwde vrouwen die wol sponnen en daarmee in hun eigen onderhoud voorzagen. Rond het jaar 1800 waren vrouwen heimelijk trots op zichzelf als ze een spinster waren. In een tijd waarin de meeste vrouwen financieel van mannen afhankelijk waren, was het voor een vrouw een voorrecht als ze ongetrouwd bleef.

In de loop van de tijd werd de betekenis van het woord verdraaid (wat te verwachten valt als mannen alle machtsposities bekleden), en kreeg het een negatieve bijklank. Maar in wezen waren deze vrouwen, die een zelfstandig en onafhankelijk leven leidden, heel sterk. Door het lot of fortuinlijke omstandigheden stippelden ze hun eigen pad uit en ze namen zelf de beslissing om vrijgezel te blijven in plaats van uit noodzaak te trouwen. En als ze toch besloten te trouwen, namen ze alleen maar genoegen met een authentieke, bevredigende relatie.

Tegenwoordig worden veel vrouwen nog steeds beïnvloed door deze patriarchale programmering die stelt dat je waarde als vrouw gekoppeld is aan je relatiestatus, maar dat is gewoon niet zo. Als je je identiteit koppelt aan het al dan niet hebben van een romantische relatie, is de diepgaande intimiteit waar we op zielsniveau zo naar verlangen niet mogelijk.

Als we bang zijn om single te zijn omdat we geloven dat dat iets over onze waarde als mens zegt, dan nemen we eerder met minder genoegen dan we eigenlijk willen, saboteren we onszelf, of cijferen we onszelf weg omdat we willen vasthouden aan een relatie die niet ons hoogste potentieel dient. In mijn programma's benadruk ik dat het heel belangrijk is dat je met de juiste intentie *aan jezelf gaat werken*. Innerlijk werk mag nooit gericht zijn op een uiterlijk doel, zoals iemand willen veranderen, iemand overtuigen om zich meer op zijn of haar relatie met jou toe te leggen, of het aantrekken van een partner. Innerlijk werk moet eerst en vooral op jezelf gericht zijn.

Bij bewuste relaties gaat het net zozeer om de relatie die je met jezelf hebt als om de relatie die je met anderen en de wereld om je heen hebt. Het is niet iets wat je uiteindelijk bereikt; het is een manier van leven.



Het is prima als je ook een partner wilt aantrekken, of een relatie wilt helen met iemand om wie je geeft, maar je kunt niet verwachten dat dit lukt als je nog volop last hebt van verwondingen en wrokgevoelens, angstpatronen, of als je bang bent voor intimiteit. Hoe graag we ook snelle oplossingen willen, die zijn er gewoon niet als je dit soort patronen wilt helen. De enige weg

naar echte, authentieke liefde is de reis terug naar onszelf, waarbij we de delen die we hebben afgewezen of begraven weer terugvinden, en eindelijk erkennen wie we in onze totaliteit zijn. We moeten de verantwoordelijkheid nemen voor onze geest, emoties en werkelijkheid.

Stevig verankerd in wie we werkelijk zijn en wat we werkelijk willen, kunnen we een stem geven aan onze verlangens en, als we dat willen, anderen uitnodigen voor een partnerschap die de vervullende relatie weerspiegelt die we in ons eigen hart hebben opgebouwd.

## De juiste relatie met jezelf opbouwen

De energie die in je actief is, is heel belangrijk. Als iemand zichzelf afwijst, dan voelen we dat. Als iemand zelfverzekerd is en tevreden met zichzelf is, voelen we ons automatisch tot die persoon aangetrokken. En hoewel het in eerste instantie misschien niet zo duidelijk is, weten we diep vanbinnen precies wanneer we onszelf tegen de werkelijkheid verzetten of wanneer iemand anders dat doet.

Hoewel de symptomen er bij iedereen anders uit kunnen zien, zijn er een aantal veelvoorkomende dingen die erop wijzen dat we niet volgens onze ware aard leven: zelsaboterende patronen, andere mensen je grenzen laten bepalen, je niet uitspreken, het gevoel hebben dat je geen controle meer over je leven hebt, te veel denken, je overdreven onafhankelijk opstellen, co-afhankelijkheid en emotionele ontregeling. Om ons meest krachtige zelf te kunnen zijn, moeten we leren op onszelf te vertrouwen en moeten we een spirituele basis ontwikkelen die ons naar mensen en omgevingen leidt die bij ons passen.

Een groot aantal van de obstakels die we tijdens dates en in de liefde tegenkomen, zoals stagnerende patronen die ervoor zorgen dat onze relaties nooit voorbij een bepaald punt lijken te komen,

‘SHELEANA AIYANA LAAT JE ZIEN DAT HET OKÉ  
IS OM TE VOELEN WAT JE VOELT.’

– *Happinez*

‘DIT IS EEN SPECTACULAIRE GIDS VOOR  
INNERLIJK WERK EN RELATIES.’

– Yung Pueblo, auteur van o.a. *naar binnen*

De liefde verrijkt het leven, maar hoe vind je de ware? In deze toegankelijke gids laat Sheleana Aiyana je zien dat je voor het antwoord op die vraag altijd eerst *in jezelf* moet kijken. Met compassie en praktische handvatten laat ze je zien hoe je voor jezelf leert kiezen en vrede kunt sluiten met je verleden, waardoor je ongezonde relatiepatronen tot het verleden behoren en je een liefdevolle relatie met jezelf én anderen kunt hebben.

**WORD DE WARE LIEFDE LEERT JE:**

- de relatie met jezelf te verdiepen
- gezonde grenzen te stellen
- goede en slechte signalen in relaties te herkennen
- hoe je jezelf kunt zijn in een relatie



SHELEANA AIYANA is oprichter van het platform *Rising Woman*. Met *Becoming the One*, een spiritueel en therapeutisch programma op haar platform, begeleidt ze al jaren vele vrouwen van over de hele wereld.



9 789043 923910

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 728

Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen