

# **De ontdekkingsreis naar jezelf**

*Reis voorbij jouw blokkades en patronen en vind  
jezelf*

**Marianne Olink Kamphuis**

*Walking my Revolution Publishers*

Walking my Revolution Publishers  
www.walkingmyrevolution.com

© Februari 2022, Ebook, Eerste druk

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

© Juli 2020, Marianne Olink Kamphuis

© Eindredactie: Marleen te Vaanholt

Gepubliceerd door Walking my Revolution Publishers

ISBN 9789492632272

NUR 770

# Inhoud

Inhoud.....	3
Voorwoord.....	5
<b>Deel 1 Verleden, heden en toekomst.....</b>	<b>8</b>
1. Leven in dimensies .....	9
2. Verwachtingen.....	15
3. Kijken naar het verleden .....	19
<b>Deel 2 Het effect van chakra's.....</b>	<b>25</b>
4. Rol van de chakra's .....	26
4.1 Basischakra - stuitchakra.....	26
4.2 Buikchakra - Heiligbeenchakra .....	28
4.3 Zonnevlecht - vuur chakra.....	29
4.4 Hartchakra .....	31
4.5 Keelchakra.....	32
4.6 Voorhoofd Chakra – derde oog chakra.....	33
4.7 Kruinchakra.....	34
5. Invloed van emotionele blokkades op de chakra's .....	36
5.1 Wie ben jij .....	37
5.2 De gevoelswereld .....	38
5.3 Controle houden .....	41
5.4 Vastzetten van emoties in hokjes .....	43
5.5 Onmacht .....	45
5.6 Zelfbeeld.....	46
5.7 Hooggevoeligheid en grenzen stellen.....	47
5.8 Jaloezie en kritiek.....	48
5.9 Eigen wijsheid .....	49
5.10 Gaan voor wie je bent.....	51
<b>Deel 3 Het effect van emoties, patronen en rollen .....</b>	<b>54</b>
6. Jezelf verliezen door je (hoog)gevoeligheid .....	55
7. Belang van loslaten.....	58
8. Verantwoordelijkheid voor jezelf nemen.....	64
9. Herkennen van overtuigingen en blokkades .....	66
10. Het effect van zelfmedelijden en slachtofferrol .....	72
11. Doelen stellen .....	79

12. Je eigen ruimte innemen .....	83
13. Ruis opruimen met mediteren.....	86
14. Aanpassen aan de ander.....	89
15. Verwachtingen naar jezelf en de ander.....	91
16. Rollen herkennen.....	94
17. Familiekarma doorbreken.....	97
18. Eigen familiepatronen herkennen.....	100
19. Afbreken van jouw muurtje.....	103
20. Relaties.....	106
21. Verwachtingen.....	112
22. Kinderen als spiegels voor ouders.....	118
23. Loslaten is een natuurlijk proces.....	124
24. Gedachten.....	129
25. Familiekarma.....	136
26. Het leven als een spel.....	141
27. De levels in het levensspel.....	145
28. Van niet nadenken naar kiezen voor jezelf.....	152
29. Voorbij de angst.....	158
30. Tijd van bewustwording.....	161
31. Zelfliefde.....	166
32. Van onbewust naar bewust.....	169
33. De weg naar jezelf.....	171
34. De hamvraag.....	174
Over de auteur.....	176
Meer van deze uitgever.....	177

# Voorwoord

Als hooggevoelige lijkt het alsof je het diepe ingegooid wordt en je maar moet leren zwemmen. Als 15-16-jarige zat ik voor een zenuwarts die terloops zei, dat ik hooggevoelig was en dat ik het daarom zo moeilijk had. En dat was het. Daar moest ik het maar mee doen.

Je bent hooggevoelig, maar daar is geen kuur voor. Ik werd gek van mezelf. Eigenlijk snakke ik naar een paar armen om me heen, die zeiden dat het allemaal wel goed zou komen en dat ik het heel goed deed.

Dit verdriet was zo groot. Het gaf een gevoel van eenzaamheid en liefdeloosheid. Nooit heb ik begrepen, dat ik mezelf aan het kwijt raken was en me door het Universum in de steek gelaten voelde.

Het Universum is eigenlijk heel liefdevol. Mijn gidsen zijn zo fijn om die om me heen te hebben. Maar ik was hier op aarde om menselijke ervaringen op te doen. Ik had een doel. Ik kwam liefde brengen op aarde. Maar ik had geen idee van hoe of wat.

Het leek wel alsof het me alleen maar werd ontnomen. Ik moest mij aanpassen op een plek waar liefde geen woorden had.

Psychologen, maatschappelijk werkers, ik heb er heel wat versleten. Even werden mijn gedachten en gevoelens iets minder, maar alles bleef zo moeilijk.

Er waren zo ontzettend veel levenslessen. Ik verloor de grond onder mijn voeten, knalde tegen muren en verzoop in verdriet en pijn. Ik werd drama verslaafd. Als er geen innerlijke pijn was, dan zocht ik die wel.

Op een dag kwam ik een nieuwe partner tegen. Het was alsof hij mij bij de hand nam en richting gaf naar het positieve. Met onvoorwaardelijke liefde kwam hij op mijn 35ste naast mij lopen. Er kwamen nog een paar fikse levenslessen en wat was ik dankbaar dat ik nu iemand naast mij had.

Er waren momenten waar ik voelde dat het Universum weer aanwezig was. Ik kreeg het gevoel gedragen te worden. Het was genoeg.

Op een dag, jaren later, hoorde ik mijn gids vragen of ik die dramaverslaving nog wel echt nodig had en hier kwam het besef dat er iets mocht veranderen. Ik ging mijn hart volgen.

Door het volgen van mijn gevoel ging ik vrijwilligerswerk doen in het Hospice. Daar leerde ik troosten, wat pure liefde was, hoe lief ik was en hoe toegewijd. Ik werd trots op mezelf en zag hoe ik kon helpen en het werd een prachtige ontdekkingsstocht naar mezelf.

Ik ging opleidingen doen en vond dé opleiding die mij naar binnen leerde keren. De opleiding die mij leerde niet meer naar buiten te kijken en te verwachten dat de wereld mij kan helpen. Als ik voet aan de grond wilde krijgen, moest ik leren zwemmen.

Nu mocht ik begrijpen, dat die levenslessen er waren om van te leren en te doen wat ik moest leren te doen. Dat ik gevoelsmatig het diepe in ben gegooid met een reden.

Alles in het leven lijken nu puzzelstukjes en ik mag er een geheel van maken. Het is de mooiste ontdekkingsreis van mijn leven!

Ik heb er liefde gevonden, ben de beste maatjes met mezelf geworden, ben trots en voel me enorm waardevol. Ik kan van mezelf zeggen, dat alle wijsheid die ik op mijn ontdekkingsreis vond, van mij een geweldige coach en therapeut hebben gemaakt. En dat ik uiteindelijk zelf als leerkracht deze lessen zou doorgeven, was meer dan ik ooit had durven dromen!

In alle puurheid en liefde zet ik mensen met een lach en een traan in hun kracht terug. Ik heb mijn passie en mijn levenstaak gevonden. Ik wil niets liever dan mijn hand uitsteken. Kom maar! Ik weet nu wat hooggevoeligheid is en hoe je weer in je kracht komt. Ga je ontdekkingsreis maar maken! Ontdek wie jij bent en wie je 'wilt' zijn.

Dit boek zal je enorm veel inzichten en handvatten geven. Het zal je raken en helen. Dat is mijn doel.

Mijn doel is dat alle hooggevoelige mensen weten, dat ze niet voor niks op aarde zijn. In consulten hoor ik, dat diep van binnen iedereen wel weet hoe en waarom. Het is alleen zo moeilijk om er vorm aan te geven.

Doe je ogen maar eens dicht en vraag het je hart. Herkenning zal je verlichting geven. Daar waar je geraakt wordt, geeft het je erkenning en heling. Alles waarin je jezelf verfijnt of ontwikkelt of wat je in jezelf heelt, draagt niet alleen bij aan een betere wereld voor jou, maar ook voor de wereld om je heen.

Je bent goed genoeg. Je bent belangrijk. Je bent alles waard. Je hoeft niet meer te vechten lief mens. Je hoeft er alleen maar te zijn.

Dat is wat ik je in dit boek zal laten zien. Lees het met een open hart

en laat het je raken. Kies waar je kan voor een meer liefdevolle houding naar jezelf en laat je helen. Maak er jouw persoonlijke ontdekkingsreis van. De mooiste ontdekkingsreis van jouw leven.

# **Deel 1 Verleden, heden en toekomst**

# 1. Leven in dimensies

Voor ons allen is de vijfde dimensie geopend. Ons bewustzijn wordt groter en er is zoveel te ontdekken over jezelf! Laat mij je meenemen op je mooiste reis ooit. De reis naar je binnenwereld waar je ontzettend veel liefde en licht staan te wachten en waar je jezelf het mooiste geven kunt ooit in de mensheid bereikt.

Ja, zelfverzekerdheid, trots, genegenheid, liefde voor jezelf en in je kracht staan, kun je leren door te ontdekken hoe de wereld werkt en hoe jij erop reageert. De vijfde dimensie is de tijd waarin mensen zichzelf leren lief te hebben en door zichzelf lief te hebben, hebben ze anderen lief.

We leren loslaten, accepteren, vergeven, grenzen aan te geven en het fijn te hebben met jezelf. We leren levenslessen te herkennen en hoe te reageren op weerstand.

Ik ga in mooie voorbeelden alles zo duidelijk mogelijk uitleggen en daarbij handvatten en inzichten geven. Hierdoor heb je na het lezen van dit boek al zoveel inzichten gekregen, dat je niet anders meer kunt dan verder groeien en het beste uit jezelf te blijven halen.

Dit boek is niet alleen voor jou als lezer. Alles wat je uit dit boek haalt, geeft ook je gezin en de medemens iets moois, namelijk wie je zelf diep vanbinnen bent.

De derde dimensie heeft ontzettend veel kapot gemaakt. We zijn generaties lang gaan kopiëren. Alle kinderen werden gestuurd en onder controle gehouden. Er is ontzettend veel machteloosheid en verdriet ontstaan in het niet horen, niet zien en niet erkennen.

Als we vooruit kijken, zijn onze kinderen en kleinkinderen de toekomst. Als we nu onszelf leren ontwikkelen, geven we onze kinderen het als vanzelf mee. Kinderen kopiëren ouders en daarnaast spiegelen ze wat ze van je kopiëren. Na dit boek geef je aan hen jouw mooiste kopie! Enjoy!!!

Langzaam, zonder je ervan bewust te zijn, gaan we naar de vijfde dimensie. Om van de derde in de vierde of vijfde dimensie te gaan, moet je eerst begrijpen wat het verschil is.

Mensen uit de derde dimensie zien en horen niet. Ze zijn geblokkeerd, veelal door angst, en iedereen die een televisie in huis heeft, is gehersenspoeld zonder het door te hebben.

Zo is er in een kinderfilm of in verhaaltjes op school altijd een hele liefdevolle moeder en een vader. Die liefdevolle moeder en vader zijn heel toegewijd aan hun kinderen, zitten klaar met een kopje thee en een koekje en eigenlijk hebben ze verder geen leven, behalve luisteren en aandacht hebben voor hun kroost. Hierdoor werden kinderen een beeld voorgeschoteld dat er thuis iets niet klopte. De ouders voldeden niet aan de verwachtingen van dat beeld.

De realiteit was, dat kinderen ouders hebben die gingen werken. Ze waren druk om aan de maatschappij te voldoen en wilden niet buiten de boot vallen. De realiteit was dat ouders levenslessen kregen, maar niet wisten hoe zij ermee om moesten gaan. Eigenlijk wist niemand hoe je jezelf kon ontwikkelen. Men deed maar wat.

Wat men deed, was hetzelfde altijd. Doorgeven wat zij in de kindertijd zelf ontvangen hadden. Ook al riepen ze het nooit op die manier te doen, dan gebeurde het wel op een andere manier.

Kinderen die hun ouders kopieerden, kopieerden het gevoel van hun ouders en gaven later als ouders dat gevoel weer door. Als een ouder zich niet goed genoeg voelde, gingen kinderen alles perfect proberen te doen. Niemand om hen heen kon het goed genoeg doen en ze gingen zich bewijzen!

Kinderen van ouders die zichzelf niets waard vonden, gingen bewijzen dat ze het waard waren. Alleen kwam het gevoel van waarde nooit uit materiaal. In de kern werd alles van de ouders overgenomen en uiteindelijk doorgegeven aan hun eigen kinderen. De geschiedenis herhaalde zich en dat kon soms eng nauwkeurig zijn.

Om naar de vijfde dimensie te gaan, is het de bedoeling om de derde en de vierde dimensie achter je te laten. Omdat niemand wist hoe je jezelf kon ontwikkelen en in je kracht kon komen, voelde iedereen zich machteloos en angstig.

Kinderen onder elkaar kunnen bikkelhard zijn. Naast de problematiek van de ouders, zoals controle houden, sturen, manipuleren, slachtofferrol en zo meer, beginnen de eerste muurtjes en maskertjes zich al op jonge leeftijd te vormen. Ouders hebben dat helemaal niet in de gaten. Maar de gedachten van kinderen werken al volop. Als ze niet gehoord of gezien worden, kan dat al snel resulteren in blokkades. Gedachten worden gestuurd door negativiteit en die zal je

nooit positief toespreken. Daarover vertel ik verderop in het boek.

Omdat iedereen zichzelf niet meer liet zien en verschuilde, ging iedereen maar mee in onmacht. Oordelen, kritiek geven, mening geven en roddelen, hebben je helemaal achter een muurtje gezet.

Nu is het klaar. Je doet niet meer mee en het grappige is, dat je door je eigen gedrag achter een muurtje bent gaan plaatsnemen. Alles blijft bij je en je bent niet trots op jezelf, wanneer je jezelf hoort roddelen, oordelen, uithalen, negativiteit doorgeven enzovoort. Dus eigenlijk heb je jezelf te kort gedaan. Alleen heb je het idee dat het van de buitenwereld komt.

Maar wat van de buitenwereld komt, is dat de buitenwereld ook vastzit in de buitenwereld en niet ziet dat iedereen een eigen verantwoordelijkheid heeft en hun eigen ontwikkeling nodig heeft.

De derde dimensie is ook echt de dimensie van niet willen en niet vooruit willen komen. Dus wordt er volop verwacht, geleund en genomen. Mensen leunen, voldoen aan verwachtingen en geven, omdat ze zo graag waard gevonden willen worden. Dat hier iedereen elkaar in groei tegenhoudt, heeft niemand door. Niemand wil voor zichzelf kiezen uit angst, schuldgevoel of om egoïstisch over te komen.

De vierde dimensie is de dimensie van bewustwording. Zien dat het leven dat je tot nu toe geleefd hebt, je heel veel te leren had. Het is het ontwikkelingsproces naar meer zien en meer horen en ook meer begrijpen.

De vijfde dimensie betekent dat niet alles meer om jou draait, maar om ons. Je hebt geleerd, dat door de Wet van de Aantrekkingskracht alles wat je uitstraalt bij je terugkomt.

In die vijfde dimensie laat je je gedachten varen en ga je vanuit je hart leven. Je leert dat dankbaarheid je tevreden maakt en laat de controle los.

In deze dimensie, waar je verbonden bent met je hart, leer je luisteren naar je lichaam en je voelt wat het nodig heeft.

Je leert meer en meer in je kracht te staan en je hebt gemoedsrust. Angsten zijn passé en je weet dat er meer is tussen hemel en aarde. Je hoeft niet meer te worstelen. Je hebt een fijne relatie met jezelf opgebouwd en dat maakt je van tijd tot tijd intens gelukkig.

Je hebt door dat rijkdom niks met geld te maken heeft, maar met dat schatkistje in je hart. Daardoor deel je mooie momenten in verbindingen met andere mensen.

Dat klinkt geweldig, hè? En het is er voor iedereen!

Het zelfbewustzijn is de laatste tientallen jaren alleen maar groter geworden. Alleen wordt er vaak nog te weinig mee gedaan. Een computer heeft bijvoorbeeld onwijs veel mogelijkheden, maar we gebruiken die alleen niet, omdat we niet weten wat we ermee kunnen. Datzelfde geldt ook voor ons brein. Het brein wordt overgenomen door je gedachten en die gedachten maken je doof en blind. Toch is er zo ontzettend veel wijsheid op te halen in je binnenwereld, je moet alleen even weten hoe.

Eenmaal in de vierde dimensie is er zelfs de mogelijkheid door te groeien naar de vijfde. Daarin heb je alles in je leven een plekje gegeven, trauma's overwonnen, gezien waar je schuldig aan was en heb je jezelf vergeven.

Ja, er zijn in de derde dimensie veel dingen gebeurd in je leven en je raakt in shock als je ziet wat je niet gezien en gehoord hebt. Dat is vaak ook de reden dat mensen niet willen zien en horen. Achter dat muurtje en maskertje zie je jezelf ook niet. Maar soms voel je, dat als je jezelf in de spiegel aan zou kijken, dat je helemaal niet zo onschuldig bent. Maar omdat je dit door vorige generaties, familie karma's, emoties en trauma's geleerd is, is er niets wat je had kunnen doen om het te voorkomen. Wel om het te stoppen en te helen!

Ik had een vader die mij negeerde. Ik was een ongelukje. 'We hadden het zo mooi', zei mijn moeder steeds. Mijn ouders zijn in een groot gezin opgegroeid. Mijn moeder wilde zich graag gezien en belangrijk voelen en mijn vader wilde heel graag van waarde gevonden worden. Hij voelde zich niet goed genoeg.

Beiden hadden ook het gevoel het niet waard te zijn. Simpelweg omdat ze het niet geleerd hebben en zelf ingevuld hebben dat ze het niet waard waren. Gekopieerd van hun ouders, konden ze elkaars tekorten niet opvullen.

Ze zagen en hoorden elkanders pijn, verdriet en onmacht niet. Terwijl ze beiden dezelfde pijn hadden. Dus was er heel veel ruzie door het niet begrepen voelen.

Mijn vader was naar de kinderen toe een bikkelharde man. Hij deed hetzelfde als zijn moeder. Wanneer hij niet de controle had of zich als vader minderwaardig voelde, dan sloeg hij.

Ik had al snel zijn kern gekopieerd. Zo voelde ik mij niet goed genoeg, niet gehoord, niet gezien, niet begrepen, niet erkend en voelde me zo alleen! Zijn spiegel!

Ik zwoer dat als ik kinderen had, nooit hetzelfde te doen als mijn

vader. Ik wilde vanuit mijn kern bewijzen, dat ik goed genoeg was. Ik wilde erkend worden en alles perfect doen.

Helaas had ik een partner die in zijn pijn en tekortkomingen leefde en ik in de mijne. Zo konden we elkaar niet geven wat we nodig hadden en kon hij mij niet helpen het perfecte plaatje van de wereld te creëren.

Ik leefde alleen nog uit pijn en werd dramaverslaafd. Ik kwam in een burn-out terecht waar mij uiteindelijk een spiegel voor werd gehouden. Ik ging daardoor eindelijk voor mezelf kiezen.

In het bewijzen, dramaverslaafd zijn, controle willen houden, sturen en manipuleren, was er een kind dat alles deed om mij te laten voelen dat ik geen controle had. Dit kind wilde mij niet horen, zien en erkennen en hiermee raakte hij mij in mijn diepste pijn en onmacht en ik.....ik veranderde in mijn vader!

Niemand kon in mijn ogen nog iets goed genoeg doen. Als ik in andermans ogen keek, zocht ik naar wat ze aan mij niet goed genoeg vonden. Natuurlijk was er altijd wel iets te vinden en dat maakte mij er niet leuker op.

Ik volgde de voetsporen van mijn ouders. Door de pijn van het niet geliefd voelen, het niet geaccepteerd worden, het niet erkend gevoeld te zijn, was dat het enige nog waar ik mij op kon focussen. Met alle gevolgen van dien.

In die voetsporen van verwachtingen van wie ik moest zijn en wat ik kon doen om hun leven beter kon laten verlopen, werd mij verweten, dat ik ze eigenlijk ook niet in hun eigenwaarde kon helpen. Het gras was altijd elders groener en ik moest het groenere gras zijn in hun leven.

Het was alsof ik mezelf niet meer kende. Ik leefde vanuit mijn hoofd. Ik was geblokkeerd zonder medeleven en respect voor wat een ander wilde.

Dat is wat ik mijzelf heb moeten vergeven. En terwijl ik mijzelf vergaf, beloofde ik aan mijzelf andere mensen te behoeden voor zo'n grote fout.

Als ik toen had geweten wat ik nu wist, dan had ik een veel mooiere kopie van mezelf doorgegeven. Maar het leven komt zoals het komt en wanneer je er klaar voor bent, kun je gaan helen.

Terwijl ik tegen muren opliep, de grond onder mijn voeten voelde verdwijnen, mij als slechte moeder veroordeeld voelde en niet verder kon zakken, vroeg ik aan mezelf of aan God, waarom mij dit nou allemaal moest overkomen. En hij antwoordde.

Van daaruit bleef ik vragen en ging ik mijn hart volgen. Ik ben

cursussen gaan volgen en kreeg steeds meer wijsheid. Zonder God was ik nooit zover gekomen en had ik niet kunnen doen wat ik nu kan. Dus vandaar dit boek.

Het Universum is druk met ons. Eigenlijk hebben we geen keus meer. Die derde dimensie maakt de wereld kapot. Iedereen heeft stress of verdriet en werkt zelfs veertig uur in de week uit angst geen geld te hebben. Alles draait om materie. Er is een grote leegte in mensen en in die leegte is geen liefde.

Liefde heelt alles en maakt al het donker licht. Uiteindelijk zal de hele derde en vierde dimensie geschiedenis zijn. We gaan naar een tijd van 'wij' in plaats van 'ik'. Wij gaan naar 'ons' en verbinding.