Vandaag volg ik mijn hart

Marleen te Vaanholt

VANDAAG VOLG IK MIJN HART!

Inspirerende teksten voor groei en grip op je leven

Walking my Revolution

www.walkingmyrevolution.com

© Oktober 2018, Marleen te Vaanholt

Gepubliceerd door Walking my Revolution

ISBN

Inhoud

Voorwoord....9
Magisch....10
Duik in het diepe....11
Laat het vuur jou helpen....12
Bekijk vanuit een ander licht....13
Kijk omhoog....14
Stem van de ego....15
Ga mee met de stroom....16
Wat wil jij ervaren?....17
Eindelijk stralen....18
Geef jouzelf liefde....19
Kom tot bloei....20
Afdwalen van je hart....21
Pak door!....22
Laat gebeuren....23
Samen groeien....24
Je mag oefenen....25
Laat jouw licht maar stralen....26
Je hebt jezelf bewezen....27
Open je en ontvang....28
Zet jezelf in het licht....29
Waar wil jij naar toe?....30
Wat mag er via jou gaan stromen?....31
Stel jouw hart open....32
Jouw waarde....33
Volle Bloei....34
Glazen bol....35
Durf kwetsbaar te zijn....36
Ga achter jouzelf staan!....37

Het wachten is voorbij! 38
Ben jij er klaar voor? 39
Als jij naar de sterren kijkt? 40
Uit jouw dankbaarheid 41
Ben jij er klaar voor? 42
Wat heb jij vandaag nodig? 43
Durf groots te dromen 44
Luister naar je gevoel! 46
Geef mij vandaag jouw vertrouwen 47
Ga jij mee met de flow? 48
Ben jij wel trots genoeg op jouzelf? 50
Veel in beweging 51
De kunst van Balans 52
Geef het jouw vertrouwen 53
Maak jezelf los... 54
Vandaag volg ik mijn hart. 55
Als jij jezelf wil helen 56
Wat zegt jouw spiegel? 57
Ik wens, dat … 59
Bewaak je grenzen 60
Luister naar je Innerlijke Kompas! 62
Wees niet bang! 63
Maak je maar geen zorgen! 64
Zie jij al…. 65
Vind jij het ook zo eng en spannend? 66
Misschien…. 67
Je hebt goud in handen 68
Stel jouw doelen met kracht! 69
Maak vandaag dan die keuze 70
Sla je vleugels maar uit! 71

Je wordt op veel meer manieren geholpen 72
Ga ervoor lieverd! 73
Omarm al jouw ideeën 74
Je hebt spraakmakende ideeën! 75
Zeg ja tegen het leven! 76
Jij wil toch geholpen worden? 77
Durf jij eigenlijk wel echt te geloven? 78
Als jij terugkijkt naar je verleden… 79
De kilte voorbij 80
De sleutel naar geluk 81
Je bent lief 82
Luister nou toch eens! 83
Mag ik eigenlijk wel gelukkig zijn? 84
Richt je maar tot mij! 86
Vandaag ben ik liefde 87
Zorg nu eens beter voor jouzelf! 88
Verbind je met anderen! 89
Kijk nou toch eens! 90
Wees maar niet zo bedroefd! 91
Kies meer voor jezelf! 92
Geef jouw dromen de kans! 93
Laat het vuur in jou maar oplaaien 94
Het wachten is voorbij! 95
Ga mee met de wind! 96
Denk heel goed na 97
Soms betekent meegaan met de stroom… 98
Kom vlieg met me mee! 99

Voorwoord

Met **Ik volg MIJN Hart** heb jij een bundel in handen van een selectie van mijn dagelijkse inspirerende en motiverende teksten. Je hebt hiermee een middel in handen waarmee jij jezelf en jouw leven op een liefdevolle en luchtige wijze kan onderzoeken. Daarnaast helpen deze teksten jou ongemerkt Universele wetten te leren begrijpen en toe te passen.

Of je nu deze bundel leest van voor naar achteren of iedere dag op gevoel een pagina pakt, je zal zien, dat je ongemerkt aan het denken wordt gezet. Zelfs als je de teksten alleen maar leest, dan gaan ze toch daarna doorwerken op je onderbewuste en ga je eigenlijk toch stiekem en ongemerkt met de boodschap aan de slag.

Dat is nu de kracht van mijn teksten. Ze raken je op diepere lagen. Ze zetten jou in je kracht. Ze moedigen jou aan om door te pakken, hoe moeilijk sommige stappen soms ook lijken. Ze helpen jou de ruimte in jezelf te vinden om die volgende stap van groei te gaan maken die jij vandaag kan maken. En dan niet omdat het moet, maar omdat jij ervoor kiest en gelooft in jouzelf.

Mijn dagelijkse inspirerende teksten zijn voor velen een grote steun in hun proces van groei. En nu met deze bundel **Ik volg MIJN Hart** kan jij die teksten erbij pakken die jij vandaag nodig heb om jou volgende stap te zetten in jouw eigen persoonlijke pad van groei.

Samen wandelen we onze eigen pad van Revolutie. Samen gaan we op weg naar de beste versie van jouzelf die jij vandaag kan zijn. Samen gaan we voor een beter, fijner, liefdevoller en overvloediger leven.
Dus wandel je met mee?

Met licht, liefde en dankbaarheid,

Marleen te Vaanholt
Walking my Revolution

Magisch

Mooi en magisch!
Dat is wat jij bent.
Durf te geloven in jouzelf.
Durf te geloven in al jouw kwaliteiten.
Wat kan jij daar vandaag mee gaan doen?
Hoe kan jij vandaag verschil maken?
Voor jezelf
en voor een ander?
Want dat is echt mogelijk.
Immers jij bent mooi en magisch.
dat is wat jij bent!
Dus geef jouzelf dat vertrouwen
en ga ervoor!

Duik in het diepe

Neem die duik nou maar.
Ja precies, die duik in het diepe.
Ga ervoor!
Volg gewoon je hart
en laat je niet tegen houden
door conventies of hoge eisen en verwachtingen.
Durft te vertrouwen op jouw intuïtie
en ga tot actie over!
En kijk dan wat er mag gaan ontstaan.

Laat het vuur jou helpen

Rijs op uit het vuur!
Laat ongezonde patronen achter je.
Laat haat, woede en boosheid achter je.
Laat je pijn, angst en verdriet achter je.
Geef ze over aan het vuur.
Het vuur van transformatie.
Laat ze door de vlammen ombuigen
naar meer helpende patronen,
percepties en gedachten.
Rijs, rijs, rijs!
Laat het vuur je helpen!
Laat het Universum jou helpen!
Stel je zelf open
voor al die wegen
die jou moeiteloos helpen
een nieuw begin te maken.

Bekijk vanuit een ander licht

Bekijk jouw situatie eens vanuit een ander licht.
Misschien zit het probleem niet in het NU,
maar in het verleden.
Misschien draag je ongemerkt wel patronen
van één van je ouders mee
en belemmeren die nu jouw gewenste resultaten.

Bekijk jouw situatie eens vanuit een ander licht.
Wat hoorde jij hen vroeger veel zeggen?
Wat lieten zij vooral zien?
Wat heb jij daarvan ongemerkt overgenomen?
En past dat eigenlijk wel
bij wie jij vandaag bent of wil zijn?
Maak een keuze op die punten
en je zal zien dat er al veranderingen ontstaan.