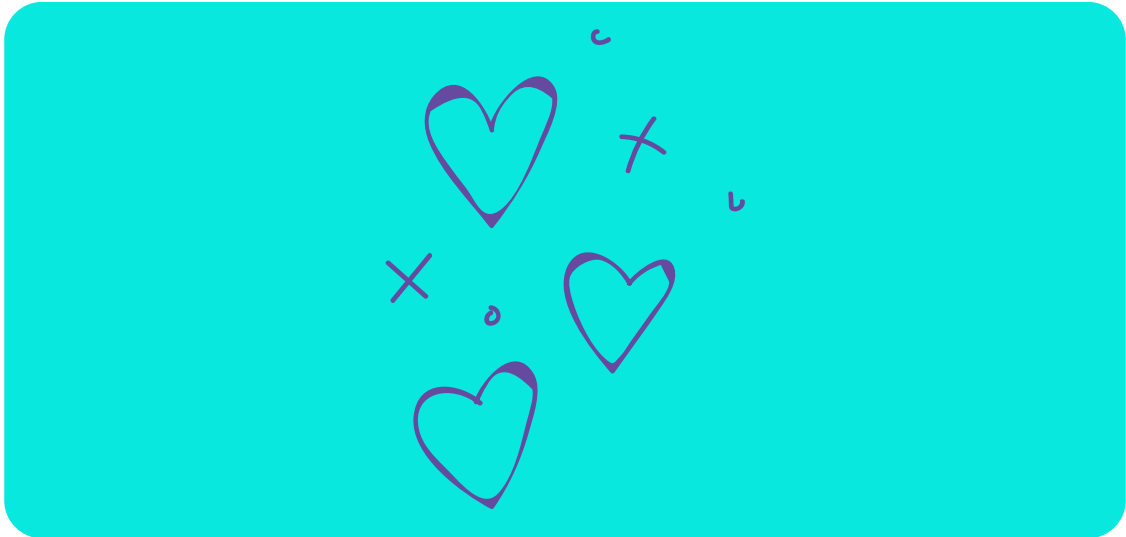


# Vertrouwen

Boodschap van de Engelen



MEDIUM MISS LOU



Vertrouwen  
Van Harte Geopend  
Boodschap van de Engelen

Vertrouwen.

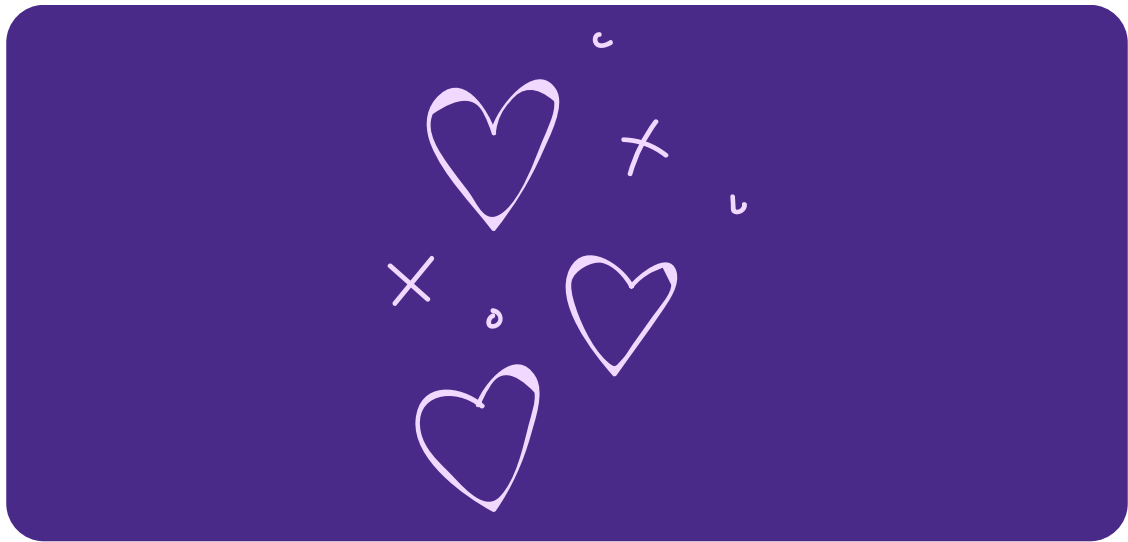
Het is een uitdaging voor je. Het werd voor de eerste keer beschadigd toen je nog heel klein was. Je maakte iets rots mee en je voelde de pijn, de onveiligheid, het wantrouwen, het verdriet letterlijk steken in je buik. Je werd er zelfs een beetje misselijk van.

Het voelde als onrecht, zo enorm oneerlijk.

Je ging naar je ouders toe om het te vertellen. Je ouders zouden vast wel weten wat je er mee aan moest. Die hadden vast een oplossing voor de pijn, het verdriet en de angst die je voelde in je hele lijfje. Vol goede moed begon je aan je verhaal, want je vond het ook wel spannend. Stel je voor dat je ouders dachten dat het je eigen schuld was.

Je begon te vertellen. Om te ont-dekken dat je ouders emotioneel niet altijd beschikbaar zijn of waren. En daar begint het echte trauma. Als je een trauma ervaart, voel je die pijn in je buik, in je keel, in je maag, bij je hart. Dat is een natuurlijk reactie van ons lichaam. Als er dan niemand naast je staat, die je verteld dat het volkomen normaal is wat je voelt, dan gaat je hoofd mee doen.

Je hoofd bedenkt een heleboel overlevingsmechanismen om die scherpe pijn maar niet te voelen. Het kan zijn dat je je enorm gaat aanpassen, omdat je dan zeker weet dat de sfeer goed is. Of je grijpt naar drugs en drank, omdat dat de pijn verzacht. Of je gaat niet eten of over eten. Alles om controle te krijgen op jouw leven.



Het werkt vaak heel lang heel goed. Dat overleven. Totdat er een dag komt dat het simpelweg niet meer gaat. Je wist dat het er aan zat te komen, want je hebt jarenlang de signalen genegeerd. Je bent je eigen grenzen jarenlang over gegaan. Je zei ja wanneer je een nee voelde. En een nee wanneer je een ja voelde. Je bent jezelf compleet kwijt geraakt.

En daarmee ook het vertrouwen in jezelf.

Je hebt het simpelweg niet voldoende aangeleerd gekregen. Het is niet jouw schuld dat je je nu niet gezien en gehoord voelt, niet gewaardeerd en geliefd voelt. Het is ook niet de schuld van je ouders, want hé, die doen maar wat. Luister anders het nummer van Snelle - In m'n bloed eens. Het vertelt je hoe het werkt tussen ouders en kinderen.

Vertrouwen in jezelf hebben kun je leren. Door elke dag tegen jezelf te zeggen dat je vanuit vertrouwen wilt leven. Door elke dag tegen jezelf in de spiegel te zeggen dat je van jezelf houdt. Door terug te gaan naar je trauma's via je onderbewustzijn, zodat je daar je geschiedenis kunt herschrijven. Geef jezelf stem. Stop met jezelf verstoppen. Leer dat nee ook een antwoord is.

En heel je innerlijke kinderen. Traumaverwerking op zielsniveau. Het helpt je opnieuw leren voelen. En vertrouwen is net als houden van vooral ook een gevoel.

Je kunt dit. Je kunt vandaag kiezen om te gaan leven vanuit vertrouwen.

You got this!