

100 Reflectievragen voorbij het ego een eenvoudige weg naar liefdevolle verbinding



Wat leuk dat je de 100 reflectievragen in handen hebt.

De vragen zijn een uitnodiging tot oprechte verbinding en zijn bedoeld om je dichter bij jezelf te brengen. Om stil te staan, te voelen, te luisteren. Ze helpen je om eerlijk te kijken zonder oordeel en om liefdevol te ontdekken wat er in jou leeft. Zo wordt elke vraag een ingang naar meer bewustzijn, naar liefde, naar de waarheid van je hart.

Hoe je ermee kunt werken

Er is geen vaste manier. Ga na wat bij jou past. Ik doe hier enkele suggesties om je op weg te helpen.

Intuïtief

Je kunt de vragen intuïtief gebruiken. Trek (blind) een kaart wanneer je voelt dat je helderheid nodig hebt of als je iets wilt onderzoeken en doorvoelen.

Je kunt ook samen met je partner, vriend of vriendin intuïtief een kaart trekken, om vanuit openheid en nieuwsgierigheid in gesprek te gaan.

Wil je één pakkend thema onderzoeken?

Leg de 10 thema's met hun vragen eronder open op tafel en laat je blik even over alle kaarten gaan. Welk thema trekt je Nu het meest aan? Ga met de bijbehorende 10 vragen aan het werk.

Volg de opbouw van de 10 thema's

De tien thema's zijn niet willekeurig gekozen of gerangschikt. Er zit een opbouw in die je stap voor stap helpt om dieper te openen in liefdevolle verbinding. In die diepte kun je waardevolle inzichten ontvangen.

De volgorde van de tien thema's:

1. Zelfinzicht & Authenticiteit,
2. Verbinding
3. Liefdevolle Grenzen
4. Waardering
5. Leren van Elkaar
6. Uitdaging & Groei
7. Angst
8. Talenten
9. Gelijkwaardigheid
10. Gezamenlijke Missie

Let op:

Binnen elk thema staan de vragen door elkaar, er is geen vaste volgorde. Pak gewoon de vraag boven op de stapel of kies een vraag uit die je in het NU het meest aanspreekt

De 10 thema's vormen samen drie fasen in deze reis

Fase 1 – Thuiskomen in jezelf en bij elkaar (de basis van echte verbinding)

1. Zelfinzicht en authenticiteit; jezelf zien in waarheid en liefde.
2. Verbinding; waar open harten elkaar ontmoeten.
3. Liefdevolle grenzen; de beschermer en bewaarder van de liefde in een relatie.

 Deze eerste drie thema's helpen je om eerlijk te kijken, aanwezig te zijn en te blijven, en te voelen wat echt bij jou hoort.

Fase 2 – Groeien in relatie (van zelfinzicht naar samen-bewustzijn)

4. Waardering; het erkennen van de liefde in mij en in de ander.
5. Leren van elkaar; samen groeien in wie we werkelijk zijn.
6. Uitdaging en groei; een uitnodiging om samen te ontdekken wat liefde is en wat het niet is.
7. Angst; een uitnodiging om terug te keren naar liefde.

 Deze fase nodigt uit om samen te groeien. Om te leren kijken voorbij angst, oordeel en projectie zodat liefde vrij kan stromen.

Fase 3 – Liefde in vervulling brengen (van individu naar gezamenlijke kracht)

8. Talenten; samenbouwen aan een vreugdevolle en betekenisvolle relatie.
9. Gelijkwaardigheid; samen verschillend en even waardevol.
10. Gezamenlijke missie; samen bijdragen aan een liefdevolle wereld.

 De laatste drie thema's brengen de verbinding tot bloei: je deelt wie je bent, je werkt samen vanuit gelijkwaardigheid en je leeft liefde als een gezamenlijke missie.

Deze driedeling maakt de opbouw van de reflectiekaarten voelbaar als een reis van binnen naar buiten: van innerlijke helderheid → naar relatiebewustzijn → naar liefdevolle samenwerking.

Vanuit liefde omgaan met jezelf en de ander

Ben jij enthousiast om met de vragen aan de slag te gaan en de ander niet?

Het is liefdevol om de ander vrij te laten. Dus niet overtuigen van het belang van deze vragen. De ander niet verleiden om toch een kaartje te trekken, niet duwen of eisen. Dit zijn strategieën van het ego en heeft niets met liefde te maken.

Je gaat gewoon fijn zelf aan de gang. Alle vragen gaan immers in eerste instantie over de relatie met jezelf. Je kunt tegelijk ook de relatie met een ander onderzoeken. Neem hiervoor iemand in gedachte.

Je kunt dus altijd geheel zelfstandig de 100 vragen in alle rust beantwoorden, bijvoorbeeld verspreid over een aantal avonden of dagen of weken. Neem de tijd om stil te worden, te voelen, te schrijven of te delen wat in je opkomt.

Wanneer je de volgorde van de thema's aanhoudt die ik aangegeven heb dan zijn er twee vervolgstappen die je helpen om je inzichten om te zetten in veranderingen in de dagelijks praktijk.

Even drie stappen op een rij:

- 1. Je beantwoordt de 10 vragen van een thema (op papier is een aanrader).**
- 2. Na de tien bijbehorende vragen beantwoordt te hebben vraag jezelf dan af; welk patroon of patronen herken ik bij mijzelf? Noteer dit.**
- 3. Waartoe ben ik bereid? Noteer waartoe jij bereid bent. Welke veranderingen wil invoeren?**

Sommige veranderingen lijken klein maar kunnen onmiddellijk een waardevolle impact hebben op jou en de relatie.

Liefdevol luisteren is luisteren zonder oordeel

Er is geen goed of fout, geen tempo dat je moet volgen. De kracht van deze vragen ligt niet in het vinden van een perfect antwoord, maar in de manier waarop je luistert naar wat in jou opkomt. Het gaat er dus om dat je liefdevol luistert. Probeer tijdens het beantwoorden van de vragen uit het oordeel te blijven. Wanneer je merkt dat je kritisch bent op je eigen antwoord of op dat van de ander, adem dan even bewust in, leg contact met de liefde in je hart en kijk opnieuw.

Kun je het antwoord ontvangen en accepteren zoals het is, zonder het beter te willen maken, te verklaren of te verantwoorden? Een oordeel sluit het hart. Op het moment dat je oordeelt, stap je eigenlijk even uit verbinding: met jezelf en met de ander. En dan gaat het gesprek vanzelf over verdedigen of overtuigen in plaats van werkelijk luisteren. Neem dan een pauze en kies opnieuw voor liefde. Luisteren en waarnemen in liefde opent het hart. Blijf dus met zachte aandacht aanwezig en laat elk antwoord precies goed zijn zoals het NU is.

Vorbij het ego ontstaat echte ontmoeting

Een pad van liefde

Waar je ook begint, elke vraag brengt je dichterbij wie je werkelijk bent. Telkens wanneer je eerlijk antwoord geeft, beweegt er iets in jou. Je keert terug naar liefde, naar eenvoud, naar de waarheid en wijsheid van je hart.

Wil je je verder verdiepen in dit gedachtegoed?

In mijn boeken *Relatie voorbij het ego* en *Coaching voorbij het ego* vind je veel meer informatie over hoe je voorbij het ego liefde in elke relatie ruimte geeft.