

"Het Hart van Verbinding: Vriendelijkheid, Healing en Coaching met Maitreya van Nazareth"

Inhoud.

Voorwoord.

Deel 1.

Verbinding.

Hoofdstuk 1.

Vriendelijkheid op micro niveau.

Tips voor vriendelijkheid.

Geweldloos communiceren.

Miniworkshop luisteren zonder oordeel.

Inzicht en tips bij vormen van narcisme.

Gaslighting.

Ontoorlogen binnen relaties.

Modaliteiten omtrent gezonde relaties.

Hoofdstuk 2.

Vriendelijkheid op meso niveau.

De Maitreya commune.

Hoofdstuk 3.

Vriendelijkheid op macro niveau.

Wereldvrede.

De Global Village en de Allegorie van Thich Nhat Hanh.

De Wereldvrede commissie van de Maitreya

De essentie van familie opstellingen.

Hoe kan familie opstellingen getransformeerd worden naar wereldopstellingen?

Hoe gaat dat praktisch in zijn werk?

Wat zijn vragen, die gesteld kunnen worden?

Redelijkheid en bereidwilligheid.

Zelfbeheersing en verzoening.

Deel 2.

Healing technieken.

Hoofdstuk 1. Etherische stenen en kristallen, etherische bloemen en etherische acupunctuur.

Hoofdstuk 2. Aura flush, chakra flush en meridiaan flush activatie.

Hoofdstuk 3. Reiki 1, 2 en meester en grootmeesterschap inwijding.

Hoofdstuk 4. Shamballa reiki meester inwijding.

Hoofdstuk 5. Violette, lavendel en turquoise vlam reiki inwijding.

Hoofdstuk 6. Diep rode reiki, fusion reiki en gold reiki.

Deel 3.

Coaching technieken.

Deel 4.

Meditaties.

1. Transformatie meditatie.
2. Reiki meditatie.
3. Gevoelsomkering meditatie.
4. Helende reis meditatie.
5. EFT emotional freedom techniques meditatie.
6. Stresscounseling meditatie.
7. Chakra aura healing meditatie.
8. Geweldloze communicatie meditatie.
9. Luisteren met 'open' hart en 'open' mind meditatie.
10. Helen met intentie meditatie

Nawoord.

Over Maitreya.

Contact.

Opgedragen aan Jezus.

Voorwoord: Het Hart van Verbinding

In een wereld waarin we voortdurend worden uitgedaagd om onze innerlijke rust

te bewaren en betekenisvolle relaties te onderhouden, biedt *Het Hart van Verbinding* een baken van licht. Dit boek is meer dan een verzameling inzichten; het is een uitnodiging om vanuit vriendelijkheid en compassie te leven, zowel naar jezelf als naar anderen.

De eeuwenoude wijsheid en moderne technieken die je hier zult vinden, zijn zorgvuldig samengesteld door Maitreya van Nazareth. Ze zijn bedoeld om je te begeleiden op een reis van persoonlijke groei, diepe heling en authentieke verbinding. Of je nu coach, healer of iemand bent die op zoek is naar zingeving en innerlijke balans, dit boek biedt de handvatten om zowel jezelf als anderen te ondersteunen.

De kracht van dit werk ligt in de eenvoud van de boodschap: door vriendelijkheid en bewustwording kunnen we ons ware potentieel omarmen en een diepere connectie met het leven en de mensen om ons heen ervaren. *Het Hart van Verbinding* nodigt je uit om te leren, te helen en te groeien in een sfeer van liefdevolle acceptatie.

Laat je inspireren en ga de verbinding aan – met jezelf, met anderen en met het universum.

Deel 1 Verbinding.

Hoofdstuk 1

Vriendelijkheid op micro niveau.

Er zijn verschillende manieren om anderen te inspireren om vriendelijk te zijn:

1. Wees zelf het voorbeeld: Laat zien hoe vriendelijkheid eruitziet door zelf vriendelijk te zijn tegen anderen. Dit kan anderen inspireren om hetzelfde te doen.
2. Praat erover: Bespreek het belang van vriendelijkheid met anderen en laat zien hoe het kan bijdragen aan een positieve omgeving.
3. Geef complimenten: Geef anderen complimenten wanneer ze vriendelijk zijn en laat zien dat je hun gedrag waardeert.
4. Organiseer activiteiten: Organiseer activiteiten die gericht zijn op

vriendelijkheid, zoals een dag waarop mensen elkaar complimenten geven of vrijwilligerswerk doen.

5. Maak het leuk: Maak vriendelijkheid leuk door bijvoorbeeld een wedstrijd te organiseren wie de meeste vriendelijke daden kan verrichten.

6. Door deze stappen te volgen, kun je anderen inspireren om vriendelijk te zijn en bijdragen aan een positieve en vriendelijke omgeving.

Geweldloos communiceren.

Geweldloze communicatie, ook bekend als verbindende communicatie, is een manier van communiceren die gericht is op het opbouwen van empathie en begrip tussen mensen. Het draait om het respectvol en effectief uitwisselen van gevoelens en behoeften zonder oordeel of kritiek. Hieronder volgt een uitgebreide uitwerking van geweldloze communicatie, met enkele toevoegingen voor nog meer diepgang en effectiviteit:

Waarnemen zonder oordeel

Waarnemen zonder oordeel betekent dat je de feiten beschrijft zoals ze zijn, zonder deze te kleuren met persoonlijke interpretaties of meningen. Dit helpt om een objectieve basis te leggen voor verdere communicatie. In plaats van te zeggen "Je bent altijd te laat," kun je bijvoorbeeld zeggen "Je was gisteren twintig minuten later dan de afgesproken tijd."

Gevoelens uiten

Het uiten van je gevoelens helpt om duidelijk te maken hoe je de situatie ervaart zonder de ander te beschuldigen. Door je gevoelens te delen, maak je je communicatie persoonlijker en opener. Zeg bijvoorbeeld "Ik voel me gefrustreerd" in plaats van "Jij maakt me boos."

Behoeften uiten

Achter elk gevoel schuilt een onvervulde behoefte. Door deze behoefte duidelijk te uiten, maak je het makkelijker voor de ander om je te begrijpen en een oplossing te vinden die voor beiden werkt. Zeg bijvoorbeeld "Ik heb behoefte aan punctualiteit" in plaats van "Je moet op tijd komen."

Verzoek doen

Een verzoek doen betekent dat je duidelijk maakt wat je van de ander nodig hebt, zonder eisen te stellen. Een verzoek is een vraag die de ander de vrijheid geeft om 'nee' te zeggen zonder negatieve gevolgen. Zeg bijvoorbeeld "Zou je de volgende keer kunnen proberen op tijd te komen?" in plaats van "Je moet op tijd komen."

Luisteren met empathie

Empathisch luisteren houdt in dat je echt probeert te begrijpen wat de ander voelt en nodig heeft. Dit betekent dat je actief luistert, vragen stelt en de gevoelens en behoeften van de ander herkent. Bijvoorbeeld: "Het klinkt alsof je je onder druk voelt. Klopt dat?"

Zelfexpressie in de ik-vorm

Gebruik de ik-vorm om je eigen gevoelens en behoeften te uiten. Dit voorkomt dat de ander zich aangevallen voelt en maakt de communicatie persoonlijker en verantwoordelijker. Zeg bijvoorbeeld "Ik voel me bezorgd als je te laat komt, omdat ik wil dat we samen tijd doorbrengen."

Vermijden van beschuldigingen en kritiek

Geweldloze communicatie richt zich op het vermijden van beschuldigingen en kritiek, omdat deze vaak leiden tot defensieve reacties en conflicten. Focus op je eigen ervaring en wat je nodig hebt, zonder de ander te veroordelen.

Dankbaarheid uiten

Het uiten van dankbaarheid is een krachtig middel in geweldloze communicatie. Dit versterkt de positieve aspecten van de interactie en bevordert wederzijds respect. Zeg bijvoorbeeld "Dank je dat je naar me luisterde en mijn gevoelens serieus nam."

Toevoegingen:

1. Ruimte geven voor gevoelens: Sta de ander toe om hun gevoelens en behoeften te uiten zonder onderbreking of oordeel. Dit creëert een veilige ruimte voor open communicatie.
2. Reflecteren en samenvatten: Herhaal of vat samen wat de ander heeft gezegd om te laten zien dat je luistert en begrijpt. Bijvoorbeeld: "Dus als ik het goed begrijp, voel je je gestrest omdat je behoefte hebt aan meer rust?"
3. Zelfbewustzijn ontwikkelen: Wees je bewust van je eigen gevoelens en behoeften in elke situatie. Dit helpt je om duidelijker en effectiever te communiceren.
4. Gebruik maken van non-verbale communicatie: Let op je lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen en toon van stem. Deze non-verbale signalen kunnen je boodschap versterken of verzwakken.
5. Geduld en tijd nemen: Geef jezelf en de ander de tijd om na te denken en te reageren. Haast kan leiden tot misverstanden en onvoldoende begrip.

Nog een voorbeeld van geweldloze communicatie zou kunnen zijn:

Waarneming: "Toen ik vanochtend thuis kwam, zag ik dat de afwas nog niet was gedaan."

Gevoelens: "Ik voel me gefrustreerd en geïrriteerd."

Behoeften: "Ik heb behoefte aan een opgeruimd huis en aan samenwerking in de huishoudelijke taken."

Verzoek: "Zou je de afwas willen doen voordat je naar bed gaat, zodat we samen kunnen genieten van een opgeruimd huis?"

Door op deze manier te communiceren, kun je de ander beter begrijpen en begrip tonen voor hun behoeften en gevoelens. Dit kan leiden tot meer verbinding en minder conflict.

Samenvatting.

Ik praat over feiten in plaats van meningen.

Ik uit mijn gevoel in plaats van te veroordelen.

Ik vertel over en vraag naar behoeften en kijk of er elkaar daarin tegemoet kunnen komen, of niet.

Een verzoek indienen in plaats van mijn wil aan een ander opleggen.

Door deze richtlijnen te volgen, kun je een communicatiecultuur bevorderen die gebaseerd is op respect, empathie en wederzijds begrip. Geweldloze communicatie helpt niet alleen om conflicten op te lossen, maar ook om diepere en meer bevredigende relaties op te bouwen.

Luisteren zonder te oordelen is een kunst die vraagt om bewuste aandacht en empathie. Het betekent dat je je volledig richt op de ander, zonder direct een mening te vormen over wat er gezegd wordt. Hier volgt een uitgebreide uitwerking van deze luistervaardigheid, met enkele toevoegingen voor nog meer diepgang en effectiviteit:

Luister zonder te oordelen

Wanneer je luistert zonder te oordelen, schakel je je innerlijke criticus uit. Dit houdt in dat je geen labels plakt op de woorden of daden van de ander. Je bent aanwezig in het moment, open en ontvankelijk. Oordelen kan de communicatie belemmeren en een gevoel van onbegrip of afwijzing veroorzaken bij de spreker.

Luister zonder je te hechten aan het resultaat

Focus je niet op het bereiken van een specifiek resultaat of op de manier waarop dat resultaat wordt behaald. Deze vorm van luisteren vraagt om loslaten van controle en verwachtingen. Het doel is niet om een probleem op te lossen of een conclusie te trekken, maar om echt te begrijpen wat de ander zegt.

Luister zonder de ander te willen verbeteren, veranderen, of te 'repareren'

Vaak hebben mensen de neiging om advies te geven of oplossingen aan te dragen. Echter, luisteren zonder deze intenties betekent dat je de ander accepteert zoals die is. Dit zorgt voor een veilige omgeving waarin de ander zich gehoord en gerespecteerd voelt.

Ik hoef niets te doen

Er is geen verplichting om actie te ondernemen op basis van wat je hebt gehoord. Het is voldoende om aanwezig te zijn en te luisteren. Deze houding kan rust en ruimte bieden aan zowel de spreker als de luisteraar.

Ik hoef niets voor een ander op te lossen

Het is niet jouw taak om de problemen van de ander op te lossen. Vaak is het luisteren op zich al een grote steun. Mensen vinden vaak hun eigen oplossingen wanneer ze de ruimte krijgen om hun gedachten en gevoelens te uiten.

Ik hoef niets te vinden van de ander

Je hoeft geen mening te vormen over wat de ander zegt of doet. Dit helpt om een open en niet-veroordelende houding te behouden.

Ik hoef niets goed of af te keuren

Het is niet nodig om je goedkeuring of afkeuring te uiten. Deze neutraliteit helpt om de ander het gevoel te geven dat alles wat ze delen geaccepteerd wordt.

Ik hoef niet te vergelijken

Vermijd het vergelijken van de ervaringen of gevoelens van de ander met die van jezelf of anderen. Vergelijkingen kunnen het unieke van iemands verhaal tenietdoen en de indruk wekken dat hun ervaringen minder belangrijk zijn.

Ik hoef nergens op terug te komen

Het is niet noodzakelijk om in te gaan op elk detail of elk punt dat de ander maakt. Luisteren betekent niet dat je elk aspect van het gesprek moet analyseren of beantwoorden.

Niemand hoeft zich te verantwoorden

Laat de ander vrij om te spreken zonder het gevoel te hebben dat ze zich moeten verantwoorden voor hun woorden of daden. Dit bevordert een sfeer van vertrouwen en veiligheid.

Ik hoef het er niet mee eens of oneens te zijn

Het is niet nodig om je instemming of afkeuring uit te spreken. Je aanwezigheid en aandacht zijn voldoende.

Ik praat in de ik-vorm, dan wordt ik heel erg duidelijk

Door in de ik-vorm te spreken, maak je duidelijk dat je vanuit jezelf spreekt en niet namens een ander. Dit bevordert duidelijkheid en persoonlijke verantwoordelijkheid in de communicatie.

Afsluiten met dankbaarheid

Wanneer iemand zijn of haar verhaal heeft gedeeld, kun je afsluiten met een simpele, maar krachtige uitdrukking van dankbaarheid: "Ik hoor wat je zegt, bedankt dat je dit met me wilt delen." Dit toont respect en waardering voor het vertrouwen dat de ander in jou stelt door hun verhaal te delen.

Toevoegingen:

1. Actief luisteren: Dit houdt in dat je aandachtig luistert, knikt, oogcontact maakt en korte verbale bevestigingen geeft zoals "ja", "ik begrijp het", of "vertel me meer".
2. Empathische reacties: Laat zien dat je de emoties van de ander herkent en begrijpt. Bijvoorbeeld: "Het klinkt alsof dat erg moeilijk voor je was."
3. Stilte durven laten vallen: Soms kan stilte de ander de ruimte geven om na te denken en meer te delen. Wees niet bang om even stil te zijn.
4. Vragen stellen zonder oordeel: Stel open vragen die de ander uitnodigen om meer te vertellen, zonder richting te geven aan het antwoord. Bijvoorbeeld: "Hoe voelde je je daarbij?" of "Wat gebeurde er daarna?"

Door deze richtlijnen te volgen, kun je diepere, meer betekenisvolle verbindingen aangaan met anderen en een ondersteunende luisteraar zijn in hun momenten van behoefte.

Geweldloze communicatie meditatie.

Vorbereiding.

Zoek een rustige plek waar je niet gestoord zult worden. Ga comfortabel zitten met een rechte rug en ontspannen schouders. Sluit je ogen zachtjes en adem diep in en uit.

Begin:

1. Ademhaling.

Adem diep in door je neus en houd de adem kort vast. Adem vervolgens langzaam uit door je mond. Herhaal dit drie keer om je lichaam en geest te kalmeren.

2. Lichaamsscan:

Begin bij je voeten en werk langzaam omhoog naar je hoofd. Richt je aandacht op elk deel van je lichaam en ontspan bewust je spieren. Voel de spanning wegvloeien terwijl je verdergaat.

3. Focus op je Ademhaling:

Breng je aandacht naar je ademhaling. Merk op hoe de lucht je neusgaten binnenstroomt en je longen vult. Voel hoe je buik zich uitzet bij elke inademing en ontspant bij elke uitademing. Laat gedachten die opkomen voorbijdrijven zonder eraan vast te houden.

Visualisatie:

1. Behoeften en Begrip:

Stel je een situatie voor waarin je met iemand communiceert. Visualiseer deze persoon voor je. Besef dat jij en de ander verschillende behoeften kunnen hebben. Adem diep in en uit, en stel je voor dat je elkaar vraagt naar elkaars behoeften en verlangens, in een sfeer van begrip en respect.

2. Vrijheid en Respect:

Herinner jezelf eraan dat je niets verplicht bent aan elkaar. Voel de vrijheid en ruimte in deze gedachte. Laat dit gevoel van vrijheid je vullen en adem het in.

3. Uitspreken van Wensen:

Visualiseer jezelf terwijl je je verzoek uitspreekt over wat je wenst. Stel je voor dat je kalm en duidelijk je gevoelens uitdrukt, pratend over de feiten. Adem in en voel de kracht van duidelijke communicatie. Kijk of je elkaar kunt tegemoet komen, zonder iets af te dwingen.

4. Gevoelens en Feiten:

Denk aan een situatie waarin je je gevoelens wilt uiten. Zie jezelf praten over de feiten zonder oordeel. Voel de opluchting en helderheid die dit met zich meebrengt.
Integratie:

1. Gebruik van Tips:

Stel je voor dat je een van de tips gebruikt: navraag doen, een verzoek doen, je gevoel uiten, of praten over feiten. Zie hoe deze technieken je communicatie verbeteren en meer begrip brengen. Visualiseer het variëren en combineren van deze tips in je dagelijkse interacties.

Afronding

:

1. Dankbaarheid:

Richt je gedachten op iets waarvoor je dankbaar bent in je communicatie en relaties. Voel de dankbaarheid in je hart en laat dit gevoel je hele lichaam vullen.

2. Bewustwording:

Breng langzaam je bewustzijn terug naar de ruimte om je heen. Beweeg je vingers en tenen voorzichtig om weer contact te maken met je lichaam. Open langzaam je ogen en neem een moment om de rust en helderheid te waarderen die je hebt gecreëerd.

Reflectie.

Neem een paar momenten om te reflecteren op je meditatie-ervaring. Voel je meer in balans en klaar om helder te communiceren? Noteer eventueel je gedachten of gevoelens in een dagboek.

Herhaal deze meditatie regelmatig om je communicatievaardigheden en begrip te verbeteren.

9. Luisteren met 'open' mind en luisteren met 'open' hart.

Vorbereiding:

Zoek een rustige plek waar je kunt zitten of liggen zonder gestoord te worden. Sluit je ogen zachtjes en breng je aandacht naar je ademhaling. Adem diep in en uit om jezelf te centreren.

Begin:

1. Ademhaling:

Neem een paar diepe ademhalingen om je lichaam en geest te kalmeren. Laat elke uitademing spanning los.

2. Intentionele Luisterhouding:

Breng je aandacht naar het idee van luisteren zonder oordeel. Laat elk oordeel dat opkomt voorbij drijven als een wolk in de lucht. Laat los van de behoefte om een resultaat te verwachten of te sturen.

3. Acceptatie:

Accepteer dat je niets hoeft te doen, veranderen of repareren. Herinner jezelf eraan dat het oké is om gewoon te luisteren zonder te willen ingrijpen.

4. Loslaten van Oordelen:

Laat gedachten van goedkeuring of afkeuring los. Laat het verlangen om de ander te verbeteren of te veranderen los. Laat vergelijkingen met anderen los.

Uitspreken van Dankbaarheid:

1. Praten in de Ik-vorm:

Stel je voor dat je in een gesprek bent en iemand zijn of haar verhaal deelt. Spreek in de ik-vorm en zeg: "Ik hoor wat je zegt, bedankt dat je dit met me wilt delen." Erken dat je de woorden van de ander hoort en waardeert.

Afronding:

1. Dankbaarheid:

Neem een moment om dankbaar te zijn voor de mogelijkheid om zonder oordeel te luisteren. Voel de rust en verbondenheid die ontstaat uit deze manier van luisteren.

2. Terugkeer naar het Hier en Nu:

Breng langzaam je bewustzijn terug naar de ruimte om je heen. Beweeg voorzichtig je vingers en tenen. Open langzaam je ogen en neem een moment om te gronden in het hier en nu.

Reflectie:

Neem een paar momenten om te reflecteren op je meditatie-ervaring. Hoe voel je je na het luisteren zonder oordeel? Merk eventuele veranderingen op in je gemoedstoestand of perceptie.

Herhaal deze meditatie regelmatig om je vaardigheid in het luisteren zonder oordeel verder te ontwikkelen en een dieper gevoel van verbondenheid met anderen te ervaren.

We werken in tweetallen, en kiezen, of de verteller, of de luisteraar te zijn, later wisselen we af.

1. Wat valt je op aan het leven dat je geleid hebt en nog meer?
2. Wat gebeurde er wat je niet verwachtte?
3. Wat gebeurde niet wat je wel verwachtte?
4. Waar ben je dankbaar voor?
5. Wat inspireert jou?
6. Wat zou je anders doen dan voorheen?
7. Wat heb je geleerd?

Oefening 1.

De ander luistert alleen maar met heel zijn wezen en eindigt met ik hoor wat je zegt, dank dat je dit met me wilt delen (punt). Je hoeft er niets mee, je hoeft niets voor de ander op te lossen.

De luisteraar zegt en knikt niet ja, of nee en uit geen hmm hmm's wat er ook wordt gezegd. Uit het oogpunt van het er wel of niet mee eens te zijn, het goed, of af te keuren.

Oefening 2.

Schrijf in een zin de essentie op met hoogstens twee komma's over wat het antwoord is van een van bovenstaande vragen.

Lees het op.

De ander gaat proberen de zin letterlijk te herhalen. Komt het exact overeen? Mist er een lidwoord, of komma. Uitgangspunt is: als ik de ander niet eens hoor, hoe kan ik dan helpen? Stel je voor dat je iemands verhaal totaal moet aanhoren.

Oefening 3.

Is er een probleem, of trigger, doe dan nog eens je verhaal met een hoog piepstemmetje, of lage toon, of langzaam praten, of versneld. Kijk wat dit met je doet.

Hier zijn 10 tips om vriendelijker te zijn:

1. Wees attent: Luister naar anderen en toon interesse in wat ze te zeggen hebben.
2. Geef complimenten: Geef oprecht gemeente complimenten aan anderen. Het kan iets kleins zijn, maar het kan hun dag maken.
3. Wees dankbaar: Toon dankbaarheid voor de kleine dingen in het leven en bedank anderen voor hun hulp en steun.
4. Wees geduldig: Neem de tijd om anderen te begrijpen en te helpen, zelfs als het moeilijk is.
5. Wees behulpzaam: Bied hulp aan anderen wanneer ze het nodig hebben, zonder iets terug te verwachten.
6. Wees beleefd: Gebruik vriendelijke woorden en toon respect voor anderen.
7. Wees empathisch: Probeer de situatie van anderen te begrijpen en toon begrip en medeleven.
8. Wees positief: Probeer een positieve houding te hebben en anderen te inspireren om ook positief te zijn.
9. Wees gul: Deel je tijd, geld en middelen met anderen.
10. Wees vriendelijk voor jezelf: Vergeet niet om vriendelijk te zijn voor jezelf en om voor jezelf te zorgen. Dit zal je helpen om vriendelijker te zijn voor anderen.