

THUISKOMEN BIJ JEZELF

Een zachte reis van overleven naar
leven in jouw Licht.



Yvonne van den Burg

www.ynfinitycoaching.nl

INHOUDSOPGAVE

Pagina

Voorwoord	3
Inleiding	4
1. Verstilling	5
2. Verbinding	10
3. Vertrouwen	16
4. Leven vanuit jouw Licht	21

VOORWOORD

Welkom lieve lezer,

Je hebt deze lichtgids niet toevallig in handen.

Er is iets in jou dat roept om rust, om Licht, om thuiskomen in jezelf.

Dat verlangen is heilig. Het is de stem van je hart die zich herinnert wie jij werkelijk bent.

Ik heb deze lichtgids geschreven vanuit dezelfde reis, van vermoeidheid naar stroming, van zoeken naar zijn.

Vanuit de stilte in mijn eigen hart mocht ik ervaren dat alles wat we zoeken, al in ons leeft.

Dat we niet hoeven te streven, maar alleen hoeven te herinneren.

Thuiskomen bij jezelf is geen methode of programma.

Het is een uitnodiging om te voelen, te ademen, te luisteren.

Om ruimte te maken voor het Licht dat door jou heen wil stralen.

Lees het niet met je hoofd, maar met je hart.

Laat de woorden door je heen ademen.

Voel waar ze raken, waar iets ontspant, waar stilte wil ontstaan.

Ik wens dat deze lichtgids je helpt herinneren dat het Licht al in je woont.

Dat je leert rusten in vertrouwen en weer voelt:

IK BEN Licht.
IK BEN Liefde.
IK BEN thuis.

Met zachtheid en Licht,

Yvonne van den Burg

INLEIDING

De uitnodiging van het Leven

Er komt een moment waarop je voelt dat het leven je zachtjes stilzet.
Niet om iets af te pakken, maar om je te herinneren aan iets dat je misschien vergeten was:
dat jij Licht bent. Dat je gedragen wordt.
Dat thuiskomen in jezelf altijd mogelijk is.

Misschien herken je het...
Een moeheid waar geen slaap tegenop kan.
Een leegte die je niet kunt verklaren.
Of het gevoel dat je al zo lang “aan” hebt gestaan voor anderen
of voor alles om je heen dat je jezelf even kwijtgeraakt bent.

En precies daar begint iets nieuws. Een fluistering in je hart die zegt:

“Het is tijd om terug te keren... naar jezelf.”

Thuiskomen bij jezelf is geen doel en geen prestatie.
Het is een beweging naar binnen: naar rust, naar eenvoud, naar jouw innerlijke zon
die altijd straalt, zelfs als wolken hem even bedekken.

Ik neem je in deze lichtgids stap voor stap mee in die beweging.

Misschien is dit een eerste stap...
een eerste herinnering.
En voel je dat je hierin verder wilt gaan, weet dan dat je daarin ook gedragen
en begeleid kunt worden op een manier die bij jou past.

Oefening – Adem naar je hart

1. Zoek een rustige plek waar je even ongestoord bent.
2. Sluit je ogen en adem drie keer rustig in en uit.
3. Breng je aandacht naar je hart.
4. Stel je voor dat je daar in- en uitademt.
5. Bij elke inademing adem je Licht en rust in.
6. Bij elke uitademing laat je spanning en gedachten los.
7. Blijf een paar minuten bij die beweging.
8. Voel hoe zachtheid en warmte zich verspreiden in je borst.

Wanneer je wilt afsluiten, leg beide handen op je hart en zeg in stilte:

IK BEN hier nu.
IK BEN aanwezig in Licht.
IK BEN thuis.

Blijf nog even navoelen.

Voel hoe deze eenvoud alles in je tot rust brengt.

Reflectie

- Waar in mijn leven mag ik meer ruimte maken voor stilte?
- Wat voel ik wanneer ik mijn adem volg in plaats van mijn gedachten?
- Hoe voelt het om even niets te hoeven?

Schrijf of voel zonder te analyseren.

Laat de antwoorden zacht ontstaan, zoals adem die vanzelf beweegt.

1. VERSTILLING

Van hoofd naar hart

De eerste stap in thuiskomen is stil worden.
Niet de stilte van buiten, maar die van binnen.
De stilte die niet weggaat, ook niet als het druk is.
Die stilte is er altijd, ze wacht tot jij weer luistert.

De adem als poort

Adem is de brug tussen lichaam en ziel.
Elke inademing brengt Licht naar binnen,
elke uitademing laat los wat niet meer nodig is.

Ga rustig zitten.
Leg je hand op je hart.
Voel hoe de adem vanzelf beweegt.
Niets hoeft anders te zijn dan het nu is.

Met elke adem stroomt je aandacht naar binnen.
Van denken naar voelen.
Van buiten naar binnen.
Van hoofd naar hart.

Daar, in dat zachte midden, woont jouw wezenlijke rust.
Het is geen stilte die je moet maken,
het is een stilte die je herkent.

Wat is een bekrachtiging?

Woorden hebben kracht.

Elke gedachte, elke zin is energie in beweging.

Wanneer je iets uitspreekt met je hart erbij,
geef je richting aan de stroom van energie in en om je heen.

Een bekrachtiging is daarom geen zin om gedachteloos te herhalen,
maar een bewuste herinnering aan wie je bent.

Als je zegt: "IK BEN hier nu" of "IK BEN Licht",
dan roep je niet iets nieuws op,
je herstelt de verbinding met wat altijd al waar is.

Door een bekrachtiging uit te spreken,
verplaats je je aandacht van het hoofd naar het hart.
Je trilling verandert.
De energie stroomt weer in lijn met jouw wezen.

Je kunt het zacht in jezelf zeggen,
hardop uitspreken of alleen voelen terwijl je ademt.

Belangrijk is niet **hoe vaak** je het zegt,
maar **van waaruit** je het zegt.

Laat het niet een opdracht zijn,
maar een adem van herkenning.

Adem in...

Voel het Licht in je hart...

En zeg vanuit rust:

IK BEN

Dat is genoeg.

Bekrachtiging verstillling

IK BEN de stilte achter alle geluiden.

IK BEN de adem van rust in beweging.

IK BEN thuis in mijn hart.

Verstilling
is niet de afwezigheid
van beweging,
maar het herinneren
dat jij de ruimte bént
waarin alles beweegt.

Neem hier even een moment voor jezelf.
Voel wat je nodig hebt en volg jouw ritme.

Meditatie: Thuiskomen bij jezelf

Duur: ca. 12 minuten

Een liefdevolle reis naar binnen
die je helpt om uit je hoofd te zakken
en weer te landen in je lichaam, je hart en je Licht.

Je verbindt je met de Aarde, je adem en de stilte in jezelf
zoals een schommel die steeds terugkomt naar haar midden.

Voor momenten waarop je moe bent
onrust voelt
of jezelf even kwijt bent.

Luister hier naar de meditatie:

[Thuiskomen bij jezelf](#)

2. VERBINDING

Leren luisteren naar je innerlijke stem

Wanneer de stilte in jou begint te spreken,
ontstaat er een subtiel weten.

Een fluistering vanbinnen die niet schreeuwt,
maar zachtjes aanwezig is: altijd.

Het is de stem van je hart.

Ze spreekt niet in woorden,
maar in gevoel, in trilling, in gewaarzijn.

Ze oordeelt niet, ze duwt niet,
ze nodigt uit.

De verbinding met je hart is geen vaardigheid die je moet leren,
maar een herinnering die je weer mag toelaten.

Ze is er altijd geweest.

Alleen het rumoer van het denken heeft haar soms overstemd.

Wanneer je opnieuw leert luisteren,
verandert alles:

de wereld wordt zachter,

je keuzes worden eenvoudiger

en het Leven zelf begint met jou te spreken.

De stem van het hoofd en de stem van het hart

Je hoofd wil begrijpen, analyseren, controleren.

Het denkt vooruit, het zoekt naar zekerheid.

Je hart leeft in het nu.

Het voelt, het weet, het vertrouwt.

De stem van het hoofd is luid, haastig en vaak vermoeiend.

De stem van het hart is stil, helder en eenvoudig.

Het hoofd zegt: “Wat moet ik doen?”

Het hart fluistert: “Wees hier.”

De uitnodiging van dit deel is om de stem van het hart te leren herkennen, niet door je hoofd te veroordelen, maar door er licht naar te brengen.

Je hoeft niets weg te duwen.

Je hoeft alleen je aandacht te verplaatsen.

Oefening – Luisteren naar de zachte stem

Zoek een rustig moment, al is het maar vijf minuten.

Sluit je ogen en leg één hand op je hart.

Adem langzaam in... en langzaam uit.

Stel jezelf de vraag:

“Wat wil mijn hart mij vandaag vertellen?”

Wacht. Doe niets.

Richt je niet op woorden, maar op gevoel.

Misschien voel je warmte, zachtheid, rust, of tranen.

Alles is goed.

Als er gedachten komen, glimlach ernaar en keer terug naar je adem.

Sluit af met dankbaarheid voor wat je hebt gevoeld of gehoord, zelfs als er niets concreets kwam.

Schrijf eventueel één zin op die bij je opkomt of laat het gewoon door je heen stromen als energie.

Meditatie – Terug naar het Weten van je Hart

Ga rustig zitten.

Voel de stoel onder je en je voeten op de grond.

Adem langzaam in... en uit.

Laat met elke uitademing spanning wegstromen.

Breng dan zachtjes je aandacht naar je hart.

Niet naar het fysieke hart, maar de ruimte erachter,

die stille plek in het midden van je borst,

waar het altijd stil is, altijd licht.

Stel je daar een zon voor.

Een zachte, gouden zon.

Ze beweegt rustig, ademt met jou mee.

Dat is jouw Licht van Weten.

Zeg in stilte:

“IK BEN hier nu.”

“IK BEN Licht.”

“IK BEN één met mijn Bron.”

Voel hoe de zon helderder wordt bij elk woord.

Ze herinnert jou aan wie je werkelijk bent:

licht, wijs en vol vertrouwen.

Laat nu een vraag in je hart dalen, zonder te denken:

“Wat wil het Leven dat ik vandaag weet?”

En dan... wacht.

Niet op woorden, maar op gevoel.

Misschien voel je warmte, rust, ruimte, tranen of stilte.

Dat is het antwoord: de trilling van jouw Weten.

Zeg dan zachtjes:

“Ik hoef het niet te weten met mijn hoofd.
Ik vertrouw op het Licht in mijn hart.
Het Licht kent de weg.”

Blijf nog even zitten.

Adem.

Voel hoe het Licht zich verspreidt door je lichaam naar je borst, je buik, je handen, je voeten.

En als je straks weer verdergaat met je dag,
neem dan deze zin met je mee:

“Vandaag hoef ik alleen afgestemd te zijn
op het Licht in mijn hart.
Dat is genoeg.”

Reflectie

- Hoe spreekt mijn hart tot mij?
- Wanneer voel ik helderheid zonder dat ik het kan verklaren?
- Waar mag ik meer vertrouwen op mijn innerlijk weten?

Schrijf intuïtief wat er in je opkomt, zonder oordeel, zonder analyse.

Wat gebeurt er als je luistert?

Wanneer je leert luisteren naar je hart,
begin je te leven in overeenstemming met je ware trilling.
Je hoeft dan niet meer te 'bedenken' wat klopt,

je voelt het.

Het leven gaat niet sneller of langzamer, maar dieper.
Je beweegt in stroom, in verbinding met de Bron.

En die verbinding herstelt vanzelf alles wat uit balans is.

Bekrachtiging verbinding

IK BEN verbonden met het Licht in mijn hart.

IK BEN één met het Weten dat nooit verdwijnt.

IK BEN geleid door de Liefde die in mij leeft.

Verbinding is niet iets wat je maakt,
maar iets wat je herkent,
de stille stroom
tussen jou en het Leven zelf.

3. VERTROUWEN

Leven vanuit rust, licht en overgave

Er komt een punt waarop je niets meer hoeft te begrijpen.

Waarin alle zoeken stilvalt
en je voelt: ik ben gedragen.

Dat is de poort van vertrouwen.

Niet het vertrouwen dat iets zal gaan zoals jij het wilt,
maar het diepe weten dat alles zich ontvouwt in het juiste ritme.

Vertrouwen is niet passief.

Het is een levend samenspel tussen jouw hart en de Bron.
Het is toestaan dat het Licht door jou heen mag stromen
ook als je het nog niet overziet.

Wanneer je leeft vanuit vertrouwen,
wordt elke adem een overgave aan het Leven zelf.

Je handelt niet meer uit angst of plicht,
maar vanuit inspiratie, helderheid en vrede.

De stroom van overgave

Overgave is geen opgeven.
Het is loslaten van controle,
zodat het Leven weer door je heen kan bewegen.

Je hoeft niet te weten hoe.
Je hoeft alleen te voelen dat je geleid wordt.

Het Leven is intelligent.
Het kent de weg beter dan ons denken ooit kan bedenken.

Wanneer je zegt:

“Ik vertrouw.”

open je de deur voor die grotere stroom.

Het is alsof je je armen opent en zegt:

“Leven, beweeg door mij heen.”

En dan... komt er rust.

Oefening – Licht laten stromen

Ga rustig zitten of liggen.

Voel hoe je lichaam rust op de aarde.

Adem rustig in en stel je voor dat je adem Licht in je brengt.

Adem uit en laat los wat zwaar voelt, zonder oordeel.

Breng je aandacht naar je hart.

Zie daar een zachte gloed van licht.

Laat dit licht zich uitbreiden door je borst, je buik, je armen, je benen.

Voel hoe het zich verspreidt door je hele lichaam.

Je bent gevuld met zacht, stralend Licht.

Zeg in stilte:

“IK BEN het kanaal waardoor het Licht stroomt.”

Blijf even in deze energie.

Voel dat je niet hoeft te sturen,
het Licht weet zijn weg.

Reflectie

- Wat roept bij mij spanning op om de controle los te laten?
- Wat zou er gebeuren als ik écht zou vertrouwen op het Leven?
- Waar in mijn leven mag ik mezelf toestaan om gedragen te worden?

Schrijf of voel wat opkomt.

Wees mild.

Alles wat je ziet, wordt al lichter.

Leven vanuit vertrouwen

Energie volgt aandacht.

Wanneer je aandacht rust in angst of twijfel,
bouw je spanning op.

Wanneer je aandacht rust in vertrouwen,
ontstaat harmonie.

Vertrouwen is dus niet iets wat je “hebt”,
het is iets wat je belichaamt door je aandacht te verplaatsen.

Elke keer dat je kiest voor zachtheid in plaats van strijd,
voor adem in plaats van spanning,
verplaats je je energie van weerstand naar stroming.

Dat is de kracht van bewust Leven.

Bekrachtiging vertrouwen

IK BEN Licht in beweging.

IK BEN gedragen door de wijsheid van het Leven.

IK BEN de vrede die alles in evenwicht brengt.

Vertrouwen is niet weten hoe,
maar voelen
dat je gedragen wordt.

Misschien voel je dat je dit nu wilt verdiepen of even wilt terugkeren naar jouw energie.

Speedmeditatie – Laat je zon stralen

Duur: ca. 8 minuten

Een korte, zachte activatie voor wanneer je een moment voor jezelf nodig hebt. Deze meditatie helpt je om weer te verbinden met jouw innerlijke zon.

Luister hier naar de speedmeditatie:

[Laat je zon stralen](#)

4. LEVEN VANUIT JOUW LICHT

Een nieuwe beweging van binnenuit.

Je bent nu drie stappen dieper thuisgekomen in jezelf
via verstilling, verbinding en vertrouwen.

En misschien voel je:
dit is nog maar het begin.

Thuiskomen is geen eindpunt
maar een manier van leven.

Een zachte beweging
waarin je steeds opnieuw kiest
voor rust
voor voelen
voor jouw innerlijke waarheid.

Je hoeft het niet perfect te doen
en je hoeft het niet te begrijpen.
Je hoeft alleen te blijven luisteren
naar wat er in jou leeft.

En van daaruit vorm te geven aan jouw leven.

Stap voor stap,
adem voor adem.

Blijf zacht luisteren
naar jezelf.
Alles wat je zoekt,
leeft al in jou.

Misschien voel je dat je hierin verder wilt verdiepen
of dat je verlangt naar begeleiding op jouw pad.

Weet dan dat je daarin niet alleen hoeft te gaan.

Je bent daarin welkom om te ontdekken
wat er op dit moment voor jou beschikbaar is.

Je vindt alles op: www.ynfinitycoaching.nl

Hartegroet,

Yvonne