

# Own your Wisdom

ont-dek de magie in jezelf

Voor eigenWijze vrouwen die schaamteloos willen stralen!

e-book

# Omarm de schaamte

Welkom mooie vrouw,

En wat fijn dat je de tijd neemt om jouw schaamte aan te kijken. Te ont-dekken wat deze schaamte jou wil vertellen.

Voordat je start met de opdrachten, zal ik mij eerst even voorstellen.

Mijn naam is Miriam en ik ben hier voor eigenWijze vrouwen die voelen dat het anders kan. Beter, mooier groter dan ze geleerd hebben te zijn.

Vrouwen die hun volle potentieel willen omarmen en voluit willen leven.

Vrouwen die beseffen dat er meer is tussen hemel en aarde, maar wel met beide benen op de grond willen staan. Wetend dat 'the only way out, the way through' is.

Vrouwen die niet (langer) willen vluchten voor de situatie waarin zij zich bevinden, de mensen waarmee zij in contact staan of de angsten die diep van binnen leven.

Vrouwen die klaar zijn om volle verantwoordelijkheid voor hun eigen leven en hun eigen geluk te nemen. Ongeacht wat de omgeving daarvan vindt.

Kortom: eigenWijze vrouwen die schaamteloos willen stralen!

En jij.... Jij bent zo'n vrouw! En ik ben dankbaar jou hier te mogen ontvangen.

Liefs Miriam



# De bewustzijnschaal van David Hawkins

Wellicht komt hij je bekend voor: de bewustzijnschaal van David Hawkins.

Hoewel deze schaal niet wetenschappelijk gevalideerd is, wordt hij wel veel gebruikt door verschillende therapeuten. David Hawkins heeft zelf de niveaus van bewustzijn in kaart gebracht met behulp van het chakra stelsel en kineologische testen.

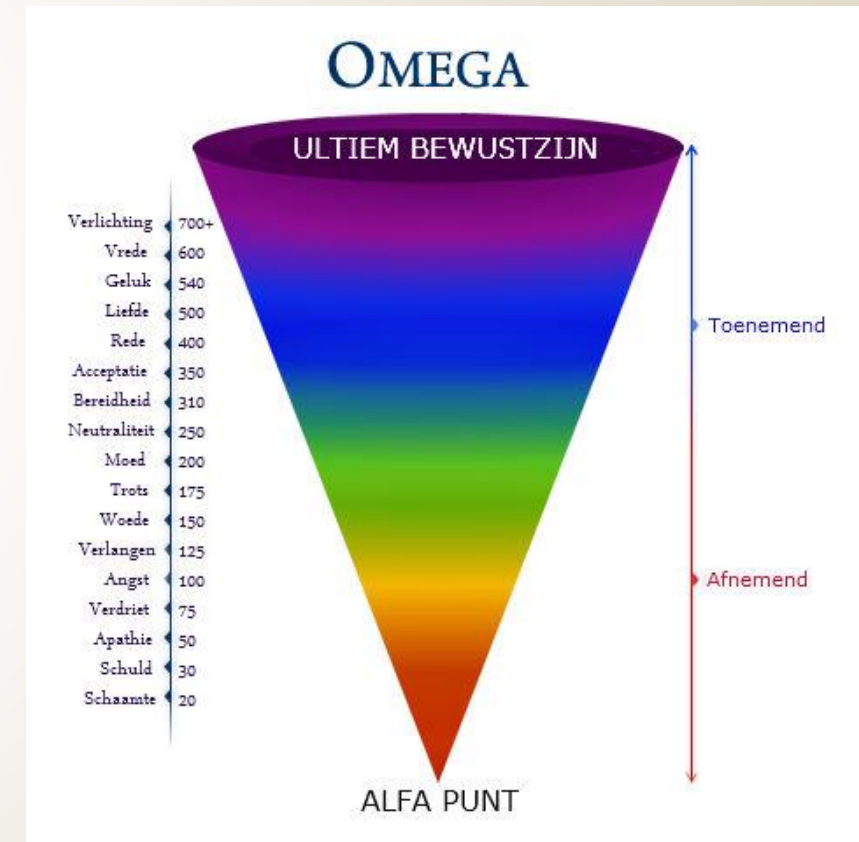
Links in de tabel zie je de verschillende bewustzijnsniveaus van de mens. Des te lager het niveau, des te lager de energiefrequentie.

Het bewustzijnsniveau dat het laagst scoort van allen is **schaamte**.

Dit betekent dat wanneer jij schaamte ervaart jouw energiefrequentie erg laag is. Waardoor je niet in contact staat met jouw innerlijk weten. Jouw eigen Wijsheid.

Hierom is het van belang om te ont-dekken waar de schaamte die jij voelt door veroorzaakt wordt.

Dat gaan we in de volgende stappen onderzoeken.



# Opdracht 1: Schaamte in beeld

Om te kunnen ont-dekken welk goud er verborgen ligt onder jouw schaamte brengen we eerst de schaamte in beeld. Schrijf per categorie op waar jij gevoelens van schaamte voor ervaart.

Let op: het is nog niet de bedoeling de oorzaak van de schaamte te achterhalen. Dat komt later.

- Gezin van herkomst** Waar schaam jij je voor als jij denkt aan jouw gezin van herkomst? Denk hierbij aan bijvoorbeeld: sociale status, scheiding, alcohol gebruik of andere verslavingen, mishandeling, etc.
- Lichaam** Ben jij tevreden met jouw lichaam of schaam jij je voor bepaalde delen daarvan?
- Vrouwelijkheid** Waar schaam jij je voor ten aanzien van jouw vrouwelijkheid? Denk hier bijvoorbeeld aan jouw menstruatie, seksualiteit, sensualiteit, etc.
- Liefde en relaties** Hoe staat het met jouw liefdesleven? En waar ervaar jij schaamte op dit gebied. Denk bijvoorbeeld aan: het ontbreken van een relatie, het hebben van een relatie waarin jij je ongelukkig voelt, etc.
- Ouderschap** Waar schaam jij je voor op het gebied van ouderschap? Hierbij gaat het over onder andere jouw rol als ouder, een onvervulde kinderwens of het niet hebben van een kinderwens. Ook de eventuele zwangerschap(en) en bevalling(en) horen in deze categorie.
- Werk** Waar schaam jij je voor op het gebied van werk? Denk hierbij aan dingen zoals: diploma's, werkervaring, salarisniveau, niet uitspreken op de werkvloer, etc.
- Gebrek aan schaamte** Wanneer jij bij bovenstaande categorieën onderwerpen tegenkomt waarvoor jij geen schaamte voelt, maar juist schaamte voor het gebrek aan schaamte. Schrijf die dan hier op.
- Overig** Voor al die schaamtegevoelens die niet in één van bovenstaande categorieën passen.

Je hebt nu alle gevoelens van schaamte die bij jou spelen opgeschreven. Wat doet dit met jou?

Voel je opluchting? Opluchting dat het nu zichtbaar is en niet langer een verborgen verhaal. Opluchting, omdat de lijst wellicht korter is dan verwacht.

Voel je zwaarte? Zwaarte omdat je ziet hoeveel schaamte jij met je meedraagt. Zwaarte, omdat je even niet meer weet waarom je dit e-book hebt aangevraagd.

Of voel je iets anders? Verlangen bijvoorbeeld. Verlangen om de schaamte los te kunnen laten en voluit te gaan leven.

Alles is goed. Ook als je nu niks voelt. We leven immers in een maatschappij waarin mensen niet meer gewend zijn om dingen te voelen.

Hoe dan ook, haal even diep adem. Neem de lijst goed in je op en schrijf op wat deze lijst op dit moment met jou doet.

Opgeschreven?

Dan kan je nu door naar opdracht 2.





## Opdracht 2: schaam jij je eigenlijk wel?

Schaam jij je eigenlijk wel?

Heb je weleens bij deze vraag stil gestaan? Het is namelijk heel interessant om te ontdekken dat jij je ergens eigenlijk helemaal niet voor schaamt, terwijl jij wel in de veronderstelling was dat je dat deed.

Huh? Wat zeg je nu? Ja, laat die maar even bezinken...

Kijk nog eens naar de lijst die je net gemaakt hebt. Naar alle onderwerpen waar jij je voor denkt te schamen. En stel je zelf dan de volgende vraag.

*Schaam ik mij hier werkelijk voor of denk ik dat ik mij hiervoor hoor te schamen?*

Maak nu 2 categorieën en verdeel alle onderwerpen die jij zojuist hebt opgeschreven.

- Categorie 1: dingen waar ik mij voor schaam
- Categorie 2: dingen waarvoor ik dacht mij te moeten schamen, maar waar ik geen schaamte voor voel



*Schaam ik mij hier werkelijk voor of denk ik dat ik mij hiervoor hoor te schamen?*

Wat heeft deze vraag bij jou teweeg gebracht? Het besef dat jij je dacht te moeten schamen voor wie jij bent, terwijl jij die schaamte zelf helemaal niet voelt.

Voel jij je nu lichter omdat er dingen van jouw lijst verdwenen zijn? Of blijf je in verwarring achter?

Alles is goed. Precies zoals het is.

Voel het maar. Adem even goed in. En schrijf op wat deze opdracht met jou doet. Wat jij momenteel ervaart. In jouw hoofd en in jouw lijf.

Dan is het nu tijd voor de laatste opdracht. Opdracht 3.

# Opdracht 3: van wie is de schaamte?

Van wie is de schaamte die jij voelt eigenlijk? Is dat jouw schaamte of is het de schaamte van een ander?

In de vorige opdracht hebben we onderzocht of jij je schaamt voor de dingen die jij hebt opgeschreven. Waarschijnlijk zijn er een aantal zaken van jouw lijst verdwenen. En als dat niet zo is, ook prima.

Nu gaan we onderzoeken van wie de schaamte is. Je kunt namelijk diepe gevoelens van schaamte ervaren, ook als de schaamte niet oorspronkelijk van jou is.

Waar is de schaamte ontstaan? Is het binnenin jou ontstaan of past het eigenlijk beter in één van de volgende categorieën.

## **Familiesysteem**

Vaak vindt schaamte haar oorsprong in het familiesysteem. Ga voor de onderwerpen die nu nog op jouw lijst staan na of jouw ouders zich ook schaamden voor deze onderwerpen. Jouw grootouders en hun ouders.

## **Vrienden**

Schaam jij je werkelijk voor de onderwerpen op jouw lijst of past het niet binnen jouw vriendengroep en wil je graag aan hun wensen voldoen?

## **Werk**

Schaam jij je werkelijk voor de onderwerpen op jouw lijst of past het niet binnen jouw werkomgeving en heb jij het gevoel een deel van jezelf thuis te moeten laten?

## **Liefde en relaties**

Schaam jij je werkelijk voor de onderwerpen op jouw lijst of komt het meer overeen met de normen en waarden van jouw partner?

## **Ouderschap**

Schaam jij je werkelijk voor de onderwerpen op jouw lijst of heb jij je laten meeslepen door 'hoe het hoort' en ben je vergeten hoe jij jouw eigen ouderschap wilt invullen?



# Omarm de schaamte

Nu weet je precies welke schaamte van jou is en welke schaamte van een ander.

Maar let op!

Ook al is de schaamte van een ander, jij voelt hem wel. En dan is de schaamte dus ook van jou geworden.

Het belangrijkste in beide gevallen is om jezelf toe te staan de schaamte te voelen. Te erkennen dat deze er is en dat accepteren.

Merk op waar de schaamte jou nu nog beperkt en kijk of jij ondanks de aanwezige schaamtegevoelens kan doen wat jij wilt doen. Precies zoals jij nu bent.

Natuurlijk zijn er manieren om de patronen te doorbreken. Systemisch werk is daar een prachtige tool voor. Maar het is niet nodig om te gaan wachten met leven totdat alle schaamte verdwenen is.

Schaamteloos stralen gaat erom dat jij de schaamte leert te omarmen en gaat leven precies zoals jij bent!

Wil je hier graag een keer over sparren? Plan dan vrijblijvend een [magische ontmoeting](#).

Liefs Miriam





# Own your Wisdom

ont-dek de magie in jezelf

Omdat iedereen schaamteloos mag stralen!

📞 0031 (0)6 39 44 01 55

✉ [miriam@ownyourwisdom.nl](mailto:miriam@ownyourwisdom.nl)

🌐 [www.ownyourwisdom.nl](http://www.ownyourwisdom.nl)