



Bewustwordingsmomentjes

*52 verhalen
met inzichten*

Laurentia Schepers van Nunen

Bewustwordingsmomentjes

2e uitgave 2025

Gemaakt bij Drukland.

Vormgeving omslag en binnenwerk:

Laurentia Schepers van Nunen

De informatie en afbeeldingen mogen worden

gedeeld met anderen mits positief gebruikt,

en graag met vermelding van de bron

Dit boek is verkrijgbaar via de website

www.bewustwordingsmomentjes.nl

Inhoud:

- 7 *Dankwoord*
- 8 *Inleiding*
- 10 *Alles wat je aandacht geeft groeit.*
- 13 *Wel of niet mediteren, en hoe dan?*
- 14 *Let op je woorden!*
- 16 *Toeval, bestaat het of toch niet?*
- 18 *Communiceren met dieren.*
- 20 *Je mag ook een keer nee zeggen.*
- 22 *Jouw wereld en mijn wereld.*
- 24 *Zijn wij hier alleen?*
- 26 *Zijn stenen levend?*
- 28 *Het ontstaan van allergieën.*
- 30 *Het hoeft geen mooi weer te zijn om een zonnig humeur te hebben.*
- 32 *Eerlijkheid duurt het langst.*
- 34 *Je bent goed zoals je bent.*
- 36 *Wat is numerologie?*
- 38 *Vergeven? Waarom zou ik!*
- 40 *Geniet van al het moois om je heen.*
- 42 *Je kunt ook met je hart luisteren.*
- 44 *Kom vrij van de diagnose.*
- 46 *Waarom zou je tegen de stroom in zwemmen, als je op de golven mee kunt surfen?*
- 48 *Los je conflicten op!*
- 50 *Het is lente!*
- 52 *We zijn meer dan ons lichaam.*
- 55 *Hoe meer je weet, hoe meer je beseft dat je zo weinig weet.*

- 58 *We creëren zelf onze wereld.*
- 60 *Het is vakantietijd.*
- 62 *Hoe ziet de aarde er nou eigenlijk uit?*
- 66 *Wat voeding met je lichaam kan doen.*
- 69 *Hou de humor er in.*
- 72 *De ene dag is de andere dag niet.*
- 74 *Moet je je aan de regels houden?*
- 78 *Het kan zo frustrerend zijn.*
- 82 *We krijgen vaker tekens dan we denken.*
- 85 *Wees goed voor de dieren, ze zijn net als mensen wezens om van te houden.*
- 88 *Dingen gebeuren niet zomaar in het leven.*
- 90 *Wat is het doel van het leven?*
- 92 *Mijn verjaardag.*
- 95 *Verwacht niet te veel van anderen.*
- 96 *Volgens mij zijn er meer werelden.*
- 98 *Geloof jij alles wat je ziet?*
- 101 *Hoe zou het zijn als het altijd vrede is?*
- 103 *Laat je toch niks wijsmaken.*
- 106 *Heb jij ook wel eens van die dagen?*
- 108 *Het is weer herfst.*
- 110 *Praat er gewoon over.*
- 113 *Wat een wonder.*
- 116 *Stilte.*
- 118 *Een waterdruppeltje.*
- 120 *Telepathie.*
- 122 *Geloof jij in sprookjes?*
- 125 *Kerststress.*
- 129 *Waardering is heel belangrijk.*
- 132 *Hoe zou het zijn als?*

Dankwoord:

Mijn dank gaat uit naar iedereen in mijn leven die al dan niet bewust hun steentje hebben bijgedragen aan het maken van dit boek, door middel van gebeurtenissen, gesprekken, lezingen, podcasts, cursussen die ik gevolgd heb en boeken die ik gelezen heb, waardoor ik inzichten heb mogen ontvangen over allerlei onderwerpen. Ook dank ik de ongezene wereld die mijn richtingaanwijzer is, en mij helpt bij het schrijven, door ingevingen te sturen, waardoor ik het toch enigszins begrijpelijk op papier weet te zetten. Gevoel in woorden uitdrukken is niet altijd gemakkelijk, daarom stuur ik mijn gevoel met de woorden mee. Soms kun je beter voelen dan begrijpen. Dan komt de boodschap duidelijker over.

Begrijp je? Of, voel je?



Inleiding:

Het schrijven van stukjes kwam automatisch op mijn pad, doordat ik een nieuwe website ging maken. Op deze website wilde ik mijn zelf gemaakte creaties zetten waaronder de schilderijtjes die ik intuïtief maak met acrylverf. Ik ontdekte van alles in die afbeeldingen en ging ze fotograferen. Toen kwam het idee om er een kaartendeck van te gaan maken, maar waar haal je de teksten dan vandaan? Mijn man die eind 2021 is overleden kon één steen voelen en dat was Azeztuliet. Als hij die vast pakte, voelde hij tintelingen in zijn hand. Toen ik een Azeztuliet in mijn hand had en bij zijn foto stond, vroeg ik hem: “Peer, mag ik nou die gave hebben? Jij hebt er nou toch niks meer aan.” Toen kwam in mijn gedachten heel duidelijk: “combineren.” Ik begreep het niet meteen, maar even later kwam het weer: “combineren.” Op tafel lagen schilderijtjes te drogen en ik pakte er een in mijn andere hand. Toen kwam er een zin in mijn gedachten, die ik heel mooi vond, dus schreef ik hem op. Ik pakte het volgende schilderijtje en kreeg weer een zin. Ik noteerde de zinnen, en bij welke schilderijtjes ik die kreeg, en zo ontstonden de teksten voor het kaartendeck. Toen ik de website ging maken werd de titel: “Bewustwordingsmomentjes.” Dezelfde naam als het kaartendeck. Ik vulde de naam in en toen werd er gevraagd naar de subtitel. Intuïtieve creativiteit? Nee! Dat klinkt niet. Het werd Intuïtie, creativiteit en inzichten. Waarom ik die inzichten er bij schreef wist ik toen nog niet, maar gaandeweg begon ik stukjes te schrijven, en iedere week had ik wel weer een nieuwe. Door din-

gen die gebeuren, die ik lees of hoor, of door gesprekken met mensen, krijg ik steeds weer inzichten om over te schrijven. Ik probeer ze niet te lang te maken en gemakkelijk leesbaar met eenvoudige woorden, zoals ook ik eenvoudig ben. Dit boek is het resultaat van 1 jaar wekelijks een thema wat 52 stukjes zijn geworden.



Hier sta ik met mijn zelfgecreëerde kaartendeck



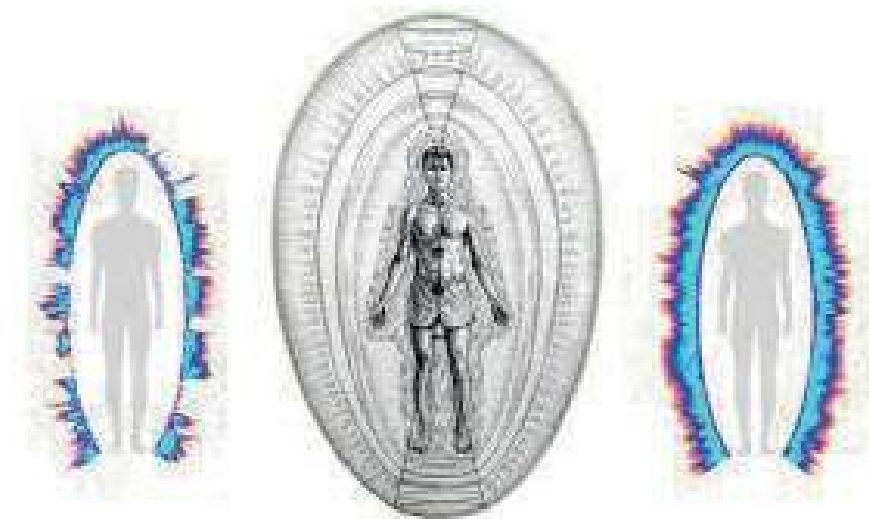
*Alles wat je aandacht geeft groeit,
dus focus je op wat je graag wil.*

*Alles wat je aandacht geeft groeit,
dus focus je op wat je graag wil.*

Dit is de tekst op een van de kaarten. Waar ligt jouw focus? Je gaat steeds meer zien waar je aandacht op gericht is. Je kent dat wel: als een vrouw zwanger is, gaat ze overal zwangere vrouwen zien. Als je hobby 'hondjes verzamelen' is en je loopt langs een marktkraampje, dan ben je de eerste die een hondje ziet staan. Je haalt ze er overal tussenuit. Als je verzot bent op een rode Porsche, dan kom je ze steeds tegen: Op tv, op ansichtkaarten, in tijdschriften, in de speelgoedkist van je neefje en soms ook nog op straat. Nou wil dat niet zeggen dat andere mensen dat niet zien, maar ze merken het niet op. Die mensen richten zich op dingen die zij interessant vinden. Je gebruikt ook maar een klein deel van je hersenen en die gebruik je voor jouw interesses. Daarom beleeft iedereen de wereld ook anders. Waar ben je mee bezig? Waar leg jij jouw focus? En hoe zie jij de dingen? Bovenstaande voorbeelden zijn vrij neutraal, maar wat als je steeds met dingen bezig bent waar je niet vrolijk van wordt? Bijvoorbeeld criminaliteit. Je kijkt dan diverse programma's op tv, gaat erover lezen, bedenkt allerlei scenario's en voor je het weet leef je in een criminele wereld. Tenminste, zo ervaar je het. Je gaat steeds meer zien van wat je aandacht geeft. Om je er tegen te wapenen, ga je je huis beveiligen met extra sloten en camera's. Je neemt een andere houding aan als je op straat loopt, bijna met gebalde vuisten en je vertrouwt niemand meer. Iedereen kan het tenslotte verkeerd met je voor hebben. Overal kan iets

achter zitten. Je zit dan in je gevoel 'gevangen'. Maar... je kunt je ook richten op de goede dingen van de mensen. Er zijn zo veel lieve mensen. Zie wat je voor de mensen kunt betekenen en wat de mensen voor jou betekenen en waardeer dat ook. Een goed gesprek kan zo heilzaam werken. Een helpende hand is toch prachtig. Je kunt de mensen op straat ook groeten. Een glimlach geeft je een goed gevoel. Dat raakt je hart. Even een praatje maken op straat, soms zelfs met een vreemde. En dan voel je je 'vrij'.

#



Afbeelding van de mens, hoe het vroeger in de universiteitsboeken stond met de energielichamen, de chakra's en de ingang van de aarde energie en kosmische energie. Met links en rechts een aura met gaten, en een geheelde aura. Door middel van meditatie kun je je aura helen.

Wel of niet mediteren, en hoe dan?

Je hoort steeds vaker dat mensen mediteren. Er zijn monniken die de hele dag door mediteren. Ik doe het ook af en toe, althans ik probeer het. Mijn gedachten zitten er steeds tussen en dan dwaal ik weer af. Dan zit ik ineens aan hele andere dingen te denken. Dan merk ik dat op en ga weer terug naar datgene waar ik me dus op wil focussen: Mijn meditatie. Soms doe ik een geleide meditatie en dat gaat iets beter, alhoewel ik dan ook vaak afdwaal. Tijdens de vele workshops die ik heb gevolgd waren er ook altijd geleide meditaties en dat lukte me toen wel.

Als ik een steen slijp, kan ik daar zo geconcentreerd mee bezig zijn dat ik nergens aan denk. Ik denk dat dat ook een soort van meditatie is en dat gaat me veel beter af.

De laatste tijd doe ik dagelijks een meditatie om mezelf te 'aarden.' Soms luister ik het filmpje, om beter bij de les te blijven, en soms doe ik het uit mezelf. Het is heel belangrijk om jezelf te aarden om stabiel en gezond te blijven. Zeker in deze rare tijd. Je kunt overal geleide meditaties vinden op internet, maar deze van de Schumann resonantie vind ik persoonlijk heel fijn om te doen. Je verbindt je dan met de kern van de aarde naar beneden en met de bron naar boven en je opent je chakra's een voor een. En een paar keer per week doe ik mee met de Energy update, ook op de site van schumanninstituut.com. Als je dit opzoekt, kun je zien of het ook wat voor jou is. Op de site helemaal naar beneden scrollen en het plaatje waarop staat: "openhartig met Anton" aanklikken.

Let op je woorden!

Heb je je wel eens afgevraagd waarom dingen niet lopen zoals het zou moeten gaan? Sta jij wel eens stil, bij wat je uitspreekt? Spreek jij uit, wat je wil, of wat je niet wil? Heel vaak zijn we geneigd om dingen uit te spreken die we niet willen. Bijvoorbeeld: "Ik heb steeds koppijn" of, "mijn hond trekt me steeds omver". Als je dat niet wil, kun je ook dingen zeggen met een ontkenning erachter, zoals: "Ik zou willen dat ik geen koppijn heb" of, "ik zou willen dat die hond niet zo aan de lijn zou trekken." Dan denk je dat je iets positiefs zegt, maar dan zeg je eigenlijk niet wat je zou willen, maar wat je niet zou willen. Snap je? Als je zou zeggen: "ik zou willen dat mijn hoofd goed voelt" of: "ik zou willen dat mijn hond rustig meeloopt", dan pas zeg je dat, wat je wél wil. Energie volgt aandacht, en woorden zijn scheppend, dus is het wel van belang om datgene wat je zegt, zo positief mogelijk te formuleren. En het woordje niet of geen, wordt niet gehoord in het universum. Dus zeg nooit tegen iemand die de weg op gaat om niet te verongelukken. Dat is heel erg negatief, ook al bedoel je het goed, maar je zegt bijvoorbeeld: "kom goed aan" of "rijdt voorzichtig" of je wenst die persoon een goede reis. Dat is positief. Als het buiten glad is kun je tegen iemand zeggen om niet te vallen. Dat bedoel je ook goed, maar de nadruk ligt toch op 'vallen.' Beter zeg je dan bijvoorbeeld om voorzichtig te lopen, of: "blijf overeind hè!" Voel je het verschil? We zijn heel vaak geneigd om de dingen in het negatieve te zeggen, en ook al bedoelen we het beste, we spreken dan de woorden uit die we niet willen. Het is goed je daar bewust van te

worden en er eens bij stil te staan. Je kunt ontkenningen ook in het positieve gebruiken. Bijvoorbeeld: Je gaat naar de winkel en zegt: "nou zul je zien dat datgene wat ik moet hebben uitverkocht is." De focus ligt op 'uitverkocht.' Als je zegt: "Nou zul je zien dat ze het niet meer hebben", de focus ligt op "dat ze het hebben." Het woordje niet wordt niet gehoord, weet je nog? Je zegt in feite hetzelfde, maar er is toch een groot verschil. Je kunt zeggen: "ik voel me ziek", of je kunt zeggen: "ik voel me niet lekker." Je bedoelt hetzelfde, maar het heeft een hele andere energie als je het zo zegt. Soms vraag je iemand hoe het gaat, en die antwoordt dan: "niet slecht." Die persoon zal zich goed voelen, maar het wordt in het negatieve gezegd, alsof die het niet gezegd wil hebben. Hetzelfde als je iemand vraagt hoe het gaat, en die antwoordt: "niet goed." Je weet dan dat die persoon misschien ziek is, maar het heeft een heel andere lading. Die persoon staat er positiever in en zal het waarschijnlijk ook minder heftig ervaren. Als je er op gaat letten hoe je de dingen uitspreekt, kan er veel veranderen in je leven. Hoe bewuster je wordt, hoe meer invloed het heeft. Zoals ik al zei: "woorden zijn scheppend", en je creëert je eigen wereld. Dus oefen maar vast hierin en als je hiermee bezig bent, zul je bij andere mensen ook herkennen of ze de dingen in het positieve of in het negatieve zeggen. Dus, doe je best!

Toeval bestaat! Of toch niet?

Veel mensen zien toeval als een gebeurtenis die niet gepland is, en onwillekeurig samenvalt met iets wat overeenkomsten heeft met, waar jij mee bezig bent of waar je aandacht op gericht is. Dit wordt meestal ervaren als 'bijzonder.' Een voorbeeld: Het gesprek gaat over: "toeval, bestaat het of niet." Dan zet je de radio aan, en de diskjockey zegt op dat moment: "toeval bestaat niet." Dat is wel heel 'toevallig', dus: het bestaat! En het woord toeval staat in de dikke van Dale, dus het bestaat. Er is geen twijfel mogelijk! Maar we zien dat dan als iets, dat gebeurt zonder reden en dat dat dan samenvalt met, in dit geval, 'het praten over toeval.' Hoe is het toch mogelijk? Je denkt aan iemand en prompt gaat de telefoon en wie is er aan de andere kant van de lijn? Juist, degene aan wie je dacht. "Wat toevallig zeg, ik dacht nét aan je", zeg je dan. (Ik zie dit dan als telepathie) Wanneer je bijvoorbeeld een doosje punaises wil kopen, en je gaat naar een kantoorboekhandel, dan vind je het heel normaal als je het vindt. Als ze het niet hebben en je komt daarna bijvoorbeeld bij de bakker en er staan doosjes punaises op de toonbank, dan is dat wel heel 'toevallig.' Daar zou je het zéker niet verwachten, maar je komt het dan tóch nog tegen. Iemand anders die bij diezelfde bakker komt en die de doosjes punaises ziet staan, vindt het misschien maar raar dat die daar staan, maar ervaart het niet als toeval. Nog een voorbeeld: Je hebt je keukenkastjes opgeruimd en besloten dat je het snijbonenmolentje niet meer nodig hebt, en wil het naar de kringloop brengen. Net als je

naar de kringloop wil gaan, belt een vriendin aan om een bakkie te komen doen. Tijdens het koffie drinken zegt ze dat ze nog een snijbonenmolentje nodig heeft. Wat een 'toeval' dat ze precies op dit moment langs komt. Je wilde het n t wegdoen. Je denkt dat je geen invloed hebt op 'toeval' en als het je overkomt is het wel heel magisch. Misschien heeft het wel te maken met dat je je eigen wereld creëert. Waar je aandacht naar toe gaat, dat komt op je pad. Daarom merk je het ook op en verbaast het je, als het op een andere manier naar je toe komt, dan dat je verwacht had. Dan zie je het meestal als 'toeval.' Misschien is het wel een vorm van synchroniciteit of aantrekking. "Het valt je toe", heb ik eens iemand horen zeggen. En ik geloof dat je het zo wel kunt zien. Als je iets zoekt, en je vindt het op de plaats waar je het verwacht te vinden, dan is dat heel normaal. Dan noem je het geen toeval. Maar... Als je het dan niet hebt gevonden en je hebt het beslist nodig, dan denk ik dat het door de wet van aantrekkingskracht toch nog op je pad komt, daar waar je het niet verwacht. En dan noem je het 'toeval.' Ik denk dat niets gebeurt zonder reden en dat alle 'toevalligheden' een richtingaanwijzer voor je kunnen zijn. Misschien zou je toeval dan als volgt kunnen omschrijven: Toeval is een gebeurtenis, die synchroon loopt met jouw intentie, die plaatsvindt op een meestal andere manier dan dat je normaal gesproken zou verwachten, en waar je dan van opkijkt omdat het toch nog op je pad komt, maar dat het waarschijnlijk het gevolg is van jouw intentie door middel van de wet van aantrekking. Het moest zo zijn!