

Van onzichtbaar Naar Zichtbaar

E-BOOK

MARIT BOGAARD
Instant
Healing

Voorwoord Marit

Ik had een droom. Een visie.

Na jaren van persoonlijke ontwikkeling, boeken lezen, workshops en opleidingen volgen, kwam ik op het pad van de Priesteres en daar zakte ik echt in mijn eigen kern. Ik vond mijn medicine. Mijn goud.

Al snel kwam de cursus ThetaHealing® op mijn pad. Op een magische, snelle en effectieve manier overtuigingen transformeren en het opnieuw leren verbinden met de Bron voelde als thuiskomen. Ik herinnerde mij weer, wat ik al heel mijn leven buiten mezelf zocht.

Ik schreef me in bij de KvK en ging vol vertrouwen aan de slag. Maar na vier jaar voelde ik me moe. Leeg. Ik was ondernemer geworden, met een baan ernaast, een kind, een relatie, een huishouden... En zonder dat ik het doorhad, gleed ik in de overlevingsstand. Ik ging op wilskracht vooruit, maar mijn droom, mijn visie en mijn waarom ik dit liefdevolle werk zo graag wilde doen, verloor steeds meer zijn kracht.

Ik stuitte telkens op dezelfde angsten en onzekerheden.

Angst voor zichtbaarheid, succes, verwachtingen, falen... Ik voelde dat daar iets ouds onder zat. Iets dat niet klopte met wie ik werkelijk was.

Ik hoor het ook van andere (hooggevoelige) collega's, vrouwen met een hart voor healing, coaching, therapie of lichaamswerk. Vrouwen die vanuit hun missie wilden werken en nu voelen dat het zwaar, ingewikkeld en overweldigend is. Niet vanwege hun droom. Maar vanwege alles wat er allemaal bij het ondernemerschap en zichtbaarheid komt kijken.

Mijn plezier kwam pas terug toen ik ben gaan werken met de diepere overtuigingen. Daar zit het goud. Daar is ruimte, licht en vertrouwen. En dat wil ik met liefde met je delen. Want jij hoeft geen geboren leider te zijn. Geen marketingexpert of superondernemer.

Wat jij te geven hebt, is puur, echt en genezend. Jij bent een fantastische (hooggevoelige) coach, healer, therapeut, holistisch masseuse. Of iets daartussenin.

Wat jij te geven hebt is puur, echt en genezend.

Samen maken we de wereld zachter, mooier en liefdevoller.

Liefs, Marit

Inhoudsopgave

01. Inleiding

02. De diepte achter succes en zichtbaarheid

03. Test: Wat leeft er (nog) in jou?

04. Healing vanuit de Bron

05. Hoe weet je dat er iets is verschoven?

06. Werkblad en verdieping

01. Inleiding

Zichtbaar zijn vraagt om dapper te zijn.

Niet alleen om jezelf te laten zien aan de buitenwereld, maar vooral om jezelf onder ogen te komen.

De dromen die je hebt. De missie die je voelt. De kracht waarvan je wéét dat die in je leeft. En tegelijk: de angst om het echt te gaan doen. Om jezelf te laten horen, je uit te spreken en te stralen. Zonder jezelf kwijt te raken, zodra je online gaat en afleiding hebt van de rest van de wereld.

In dit e-book neem ik je mee in de onderstroom van zichtbaarheid, succes en werk. We gaan niet kijken naar hoe je zichtbaar 'moet' zijn, of hoe je jezelf verkoopt. We gaan voelen wat er in jou leeft dat jouw licht nog tempert. We brengen onbewuste overtuigingen naar het licht, zodat jij jezelf niet langer tegenhoudt.

Want wat als jouw zichtbaarheid niet ten koste gaat van je veiligheid? Wat als succes jou juist dichterbij jezelf brengt? Wat als werk lichter mag voelen, omdat jij afgestemd leeft met wie je in essentie bent?

In dit boek help ik je loslaten wat jou klein houdt, zodat je kunt herinneren wie je werkelijk bent. Want daar begint echte zichtbaarheid. Niet bij strategie, maar bij je ziel.

Laten we samen op reis gaan.



02. De diepte achter succes en zichtbaarheid

Zichtbaarheid raakt aan oude pijnen. Vaak veel dieper dan we denken. Het gaat niet alleen over jezelf laten zien op social media of spreken over je aanbod. Het raakt iets in onze kern, de angst om afgewezen te worden, om te falen, om te veel te zijn. Of juist: niet genoeg.

Misschien ben je opgegroeid in een omgeving waarin je vooral 'normaal' moest doen. Niet te veel dromen, niet te luid, niet te anders. Misschien heb je geleerd dat het veilig is om je aan te passen, om jezelf in te houden. Misschien voelde je je alleen maar waardevol als je hard werkte, presteerde of anderen hielp.

Succes en zichtbaarheid kunnen dan voelen als bedreigingen. Want als je zichtbaar bent, kun je beoordeeld en veroordeeld worden. Als je succes hebt, kun je mensen kwijtraken. Als jij groeit, wie blijft er dan naast je staan? Wie ben jij nog als anderen zich ongemakkelijk voelen bij jouw licht? Pas je je weer aan, om een ander een goed gevoel te geven?

Deze laagjes houden ons vaak onbewust klein. Niet omdat we niet durven. Maar omdat we loyaal zijn aan het oude. Aan hoe het altijd ging. Aan wat veilig voelde.

In dit hoofdstuk wil ik je uitnodigen om met zachtheid naar deze dieptes te kijken. Niet om jezelf te veroordelen, maar om jezelf te begrijpen. Om te zien dat jouw terughoudendheid misschien geen zwakte is, maar een oud beschermingsmechanisme dat ooit nodig was. En dat je nu mag loslaten.

Want jouw licht is nodig. Juist in deze wereld. En zichtbaar zijn betekent niet dat je jezelf hoeft te verliezen. Het betekent dat je jezelf toestaat om écht aanwezig te zijn. In jouw waarheid. In jouw energie. In jouw kracht.

En precies dát gaan we samen doen in de volgende hoofdstukken.

03. Test: Wat leeft er (nog) in jou?

Voordat we iets kunnen helen, moeten we het eerst herkennen. Daarom beginnen we met het testen van de overtuigingen die in jou leven. Niet met je hoofd, maar met je lichaam en je energieveld. Want daar ligt de waarheid opgeslagen. Vaak veel dieper dan je bewust kunt bedenken.

Daarom werk ik met de Ja/Nee-methode zoals ik die gebruik in mijn healing sessies. Het is een eenvoudige manier om met je lichaam in contact te komen en toegang te krijgen tot je onderbewuste overtuigingen.

Hoe werkt de Ja/Nee-methode?

[Bekijk hier de video](#)

01. Ga rechtop staan, ontspannen, voeten stevig op de grond.

02. Sluit je ogen. Adem diep in en uit. Breng je aandacht naar je lichaam.

03. Stel nu 2 vragen die een Ja antwoorden, zoals Ik ben; en dan je naam of de plaats waar je woont.

04. Stel nu 2 vragen die een Nee antwoorden, zoals Ik ben; en dan een andere naam of Ik woon in; en dan een andere woonplaats. Begin altijd met Ik.

05. Vermijd het woordje 'niet'.

Je lichaam communiceert. Het weet precies wat waar is voor jou, ook als je hoofd het (nog) niet begrijpt.

Je kunt onderstaande test gebruiken om te onderzoeken welke overtuigingen nog actief zijn in jouw systeem. Lees onderstaande zinnen hardop voor, één voor één, sluit dan je ogen en observeer de reactie van je lichaam. Noteer dit eventueel op het bijgevoegde document.

Je kunt ook je eigen overtuigingen of patronen toevoegen aan je lijst en die testen met de Ja/Nee-methode. Alles wat jij voelt, telt mee. Het gaat om jouw waarheid.

Overtuigingen over zichtbaarheid & succes	Overtuigingen over werk & zingeving
1. Zichtbaarheid roept kritiek op	1. Mijn waarde hangt samen met wat ik doe
2. Succes maakt mij een doelwit	2. Ik vind het mezelf waard om geld te verdienen met mijn business
3. In mijn business als ik op de voorgrond sta, voel ik mij onveilig	3. Zingeving vraagt dat ik grootse dingen doe
4. Falen wordt door iedereen gezien	4. Mijn eigen verlangens komen op de laatste plaats
5. Zichtbaarheid voelt onveilig aan	5. Dromen kosten mij te veel tijd
6. Succes creëert afstand tussen mij en anderen	6. Werken hoort zwaar te voelen
7. In succes verlies ik mezelf	7. Mijn roeping blijft onduidelijk
8. Ik moet eerst alles perfect doen voor ik zichtbaar mag zijn	8. Mijn pad volgen stelt anderen teleur
9. Succes vraagt dat ik mezelf opoffer	9. Mijn passie volgen geeft mij onzekerheid
10. Als ik straal, voelt mijn omgeving zich ongemakkelijk	10. Zinvol werk lijkt bedoeld voor anderen

Deze overtuigingen zijn niet wie jij bent, maar ze kunnen je onbewust wel sturen.

Als je bij een overtuiging een 'ja' voelt, betekent dat dat deze op dit moment nog (deels) actief is in jouw systeem.

Mocht het om de een of andere reden niet lukken of ben je niet overtuigd dat de oefening voor jou werkt, sla dit dan over en luister alsnog naar de Instant Healing activatie in het volgende hoofdstuk.

Als jij toestemming geeft op de healing en voelt dat er een aantal overtuigingen bij staan die je in de weg zitten, werkt de healing ook. De oefening kan een interessante tool zijn, zodat je kunt ervaren dat je zelf alle antwoorden in je draagt en hoe snel een shift kan plaatsvinden. Waar het vooral omgaat is dat je vertrouwen hebt in je healing proces. Met of zonder de Ja/Nee oefening.

In de volgende hoofdstukken gaan we deze overtuigingen liefdevol aankijken én loslaten. Zodat jij de vrijheid voelt om jezelf te zijn, zichtbaar, bezielde en krachtig.

04. Healing vanuit de Bron

In dit hoofdstuk neem ik je mee in een energetische healingactivatie rondom zichtbaarheid, succes en werk. Veel vrouwen voelen een diep verlangen om hun licht te laten schijnen, maar worden onderweg tegengehouden door oude overtuigingen, angsten of collectieve blokkades.

Deze healing helpt je om oude lagen los te laten die jou niet meer dienen en om nieuwe, bekrachtigende overtuigingen te integreren. Je hoeft niets te doen, alleen te ontvangen, in stilte, in vertrouwen, in verbinding met de Bron.

Laat je meenemen, adem en ontspan. Open je voor het veld van liefde en waarheid, waarin jij je weer mag herinneren wie je werkelijk bent.

Beluister hier de bronactivatie

En onthoudt, je bent al heel. Na de healing kun je de onderstaande zinnen dagelijks, hardop of in stilte als affirmaties opnoemen, terwijl je contact maakt met je hart.

01. Ik ben zichtbaar in mijn waarheid

02. Mijn energie werkt gewoon door, zonder hiermee bezig te zijn

03. Ik mag aanwezig zijn zonder me aan te passen

04. Succes is veilig en past bij wie ik ben

05. Ik vertrouw op mijn innerlijke leiding

06. Mijn licht is welkom, in mij en in de wereld

07. Ik ben hier om te stralen, zonder me te verstoppen

Laat elke zin landen in je lichaam. Herhaal ze als een anker, een herinnering aan wie je werkelijk bent. De healing activatie kun je zo vaak luisteren als je wilt.

05.

Hoe weet je dat er iets is verschoven?

Na een diepe healing kun je subtiele, maar krachtige veranderingen ervaren. Misschien voel je je lichter. Meer ontspannen. Alsof er letterlijk ruimte is gekomen in je systeem. Je hoeft niet altijd meteen het verschil te 'snappen', je mag het voelen.

Veel vrouwen merken bijvoorbeeld:

01. Dat ze ineens grenzen durven stellen waar ze dat eerder niet konden

02. Dat ze zich zekerder voelen in contact met anderen

03. Dat ze zich moeitelozer spreken of zich uiten waar ze eerder dichtklapten

04. Dat er meer flow en helderheid in hun werk komt

Soms verandert er ook iets op energetisch niveau dat pas later doorwerkt in je dagelijkse realiteit. Daarom is het zo belangrijk om ook na de healing goed afgestemd te blijven op jezelf.

En als een overtuiging toch nog actief blijft?

Dat kan betekenen dat er een diepere laag onder zit. Een kernovertuiging, of een patroon dat verbonden is aan eerdere levens, familielijnen of op zielsniveau. In dat geval kunnen we samen kijken welke kernovertuiging er zit en de onderste steen boven krijgen. Wanneer die loskomt, verschuift alles boven water als vanzelf mee.

Wil je hier dieper mee aan de slag?

Een 1-op-1 sessie van 90 minuten (€150)

Al in één sessie kunnen we diepe blokkades opsporen en transformeren. Veel mensen ervaren na één sessie al een innerlijke verschuiving, helderheid en ruimte.

Een mini-traject van 3 sessies (€425)

Dit is ideaal als je merkt dat er meerdere patronen en blokkades zitten. Samen gaan we op zoek naar de kernovertuigingen en bouwen we aan een duurzame shift in jouw energie en zelfbeeld.

Na dit traject voel je je krachtiger, ervaar je meer rust in je hoofd en lichaam en durf je jouw plek in te nemen, in je werk, relaties en zichtbaarheid.

Het 6 maanden traject 'Rise like a Phoenix' (€1999)

Dit traject is voor jou als je écht klaar bent om je oude verhaal los te laten, jouw verhaal te herschrijven en volledig te gaan staan voor wie je werkelijk bent.. We werken op alle niveaus, jeugd, gezin, eigenwaarde, zelfliefde, geld mindset, je missie, je mooiste leven.

Tijdens dit traject ben ik er niet alleen tijdens de sessies voor je. Ook tussendoor kun je me via WhatsApp bereiken voor vragen, delen van processen of wanneer je even een energetisch steuntje kunt gebruiken. Je staat er dus niet alleen voor. Ik beantwoord je bericht altijd met aandacht, op momenten dat het energetisch klopt en binnen mijn werkritme.

Meer weten of vrijblijvend een discovery call inplannen? Neem dan contact met me op via mijn website, afspraakformulier; www.instanthealing.nl of stuur mij een whatsapp; [06- 20976371](tel:06-20976371)



06. Werkblad en verdieping

Nu je de healing hebt gedaan, is het belangrijk om jezelf nog even extra ruimte te geven. Deze integratiefase is essentieel. In dit hoofdstuk vind je een werkblad dat je zelf kunt invullen als spiegel, als verdieping, als verankering.

ZELFREFLECTIE WERKBLAD



Welke overtuiging voelde je het sterkste tijdens het testen?

Wat kwam er omhoog tijdens of na de healing?

Wat zou er veranderen in jouw leven als jij écht zichtbaar zou durven zijn, op jouw manier?

Welke shifts merk je al, groot of klein?

07. Nawoord

Lieve lezer,

Je hebt dit e-book tot het einde doorlopen, dat alleen al zegt veel over jouw innerlijke kracht en verlangen naar groei.

We hebben samen diep gekeken, losgelaten, geheeld en herinnerd. Misschien voel je het al: er is iets verschoven. En misschien mag het nog even landen. Vertrouw daarop.

Ik geloof in een wereld waarin vrouwen hun plek durven innemen, niet door harder te werken, maar door zachter te worden. Niet door strategieën, maar door bezieling.

Niet door zich aan te passen, maar door zichzelf toe te laten.

Jij bent precies goed zoals je bent.

Jij bent hier met een reden.

Jouw stem, jouw werk, jouw licht doet ertoe.

Laat dit e-book een poort zijn naar meer vertrouwen, meer zichtbaarheid, meer vrijheid in jouw werk en leven.

En weet: je hoeft het niet alleen te doen. Je bent welkom, precies zoals je bent.

Met liefde,

Marit



Marit Bogaard, Heemstede

Whatsapp [06- 20976371](https://wa.me/0620976371)

Website

🌐 [HOME](#) | Marit Bogaard

Facebook

🌐 [Marit Bogaard - Burn Out & Bewust...](#)

Instagram

🌐 [Marit Bogaard | Bewustzijnscoach \(...\)](#)