



CATHELIJNE FILIPPO

Cathelijne Filippo is spiritueel schrijfster, coach, heler, psycholoog, Lichtwerker en kunstenares. Al haar werk richt zich erop jou te helpen je Ware Zelf te zijn en je innerlijke Licht te stralen vanuit 5D bewustzijn.

www.angellighthouse.nl
www.angelsco.nl

Bewust vreugde ervaren

Hoe goed ben jij in het werkelijk tot je nemen van het goede in het leven? Kun jij echt genieten van de mooie momenten? Ik heb gemerkt dat ik dat veel beter kan als ik aan het reizen ben, dan in mijn dagelijks leven. Je zou kunnen zeggen dat dat puur komt door de andere omgeving. De grootsheid van de sequoia-bomen, de speelsheid van dolfijnen die voor je boot uitsnellen... het zijn allemaal intense momenten die uitnodigen tot genieten. Maar toch heeft je mindset er ook alles mee te maken. Want als je piekerend onder een sequoiaboom gaat zitten, dan geniet je er evengoed niet van. Uiteindelijk zijn het niet alleen de omgeving, de bijzondere dingen die we meemaken of de dingen die anderen (voor ons) doen, die maken dat we geluk ervaren. Tuurlijk, dat maakt het allemaal een stukje makkelijker, maar we kunnen overal ter wereld *down* zijn en we kunnen ook overal ter wereld vreugde ervaren.

Neuroplasticiteit

In mijn boek *Lemurisch Lichtwerk* gaf de Lemurische Meester Adama als één van de Lemurische Sleutels 'leven vanuit vreugde'. Dat is waar we met elkaar naartoe mogen, wanneer we de transformatie maken van 3D naar 5D-bewustzijn. Wat is het toch dat maakt dat we er lang niet altijd in slagen? En hoe doe je dat, leven vanuit vreugde? Onlangs las ik een boek over een onderwerp dat me erg interesseert, namelijk neuroplasticiteit. Neuroplasticiteit gaat over de veranderbaarheid van ons brein. Je kunt je dat als volgt voorstellen. Als je steeds hetzelfde denkt, dan wordt een bepaalde neurale verbinding in je hersenen heel breed en snel als een snelweg. De dingen die we niet vaak denken of doen, zijn daarentegen als een lastig en kronkelend weggetje. Omdat het brein heel associatief werkt, versterken patronen elkaar ook nog eens. Het goede nieuws is dat we onze patronen van denken, voelen en doen dankzij dit principe kunnen veranderen. Wanneer een patroon er al heel lang is, dan is deze zeer krachtig. We zullen dan een nieuw patroon dus ook heel krachtig moeten maken en vaak herhalen. Dat betekent dat we nieuwe gedachten met veel gevoel echt moeten trainen.

Evolutie

Het boek dat ik aan het lezen was, *Hardwiring Happiness* van Rick Hanson, gaf, naast inzichten over neuroplasticiteit, onverwacht antwoord op de vraag waarom we het vaak moeilijker vinden vreugde te cultiveren. Er is een simpele reden voor: evolutie. Ons brein evolueerde door krachtiger te leren van slechte

ervaringen dan van goede. Immers: als een plant giftig is en je er ziek van wordt, dan is het in het kader van je overleving belangrijk dat je dat niet vergeet. Het zien van een mooie zonsopgang heeft voor onze overleving echter geen impact en hoeft dus niet opgeslagen te worden.

Hanson noemt dat de *ancient negativity bias*. Wil je dus nieuwe neurale structuren bouwen als vreugde, dan moet je door de negatieve afwijking van je brein heen kijken. Hoe je dat doet? Door je vreugdevolle ervaringen heel bewust in je op te nemen. Wanneer je dat een paar keer per dag doet, soms maar voor tien seconden, dan groeit deze kwaliteit in jezelf.

Het spinnen van de kat

Wat je daarvoor nodig hebt? Een positieve ervaring. Die mag je vervolgens versterken en dan absorberen. 'Positief' betekent dan iets dat tot geluk leidt en helpend is voor jezelf en anderen. Het vraagt je allereerst aanwezig te zijn. Als je je vreugdevoller wilt voelen, breng je aandacht dan steeds terug naar het voelen van vreugde. Of het nu het spinnen is van je kat op schoot, het genieten van een mooie zonsopgang of een knuffel van je beste vriend, vreugde is te vinden in het grote en vooral ook het kleine. Het brengt ons feitelijk weer terug bij het spirituele principe: waar je je aandacht op richt, neemt toe. Allereerst in je brein zelf, maar daarna ook in je leven!

'Als je je vreugdevoller wilt voelen, breng je aandacht dan steeds terug naar het voelen van vreugde'