

Ontdek het mysterie van Liefde

7 Pijlers voor Gezonde Liefdevolle Relaties



ViaLiefde Coaching
voor stromende liefde

Judith van den Berge

Verliefd worden is makkelijk

samen Liefde Leven

is een Kunst



Veel Leesplezier

Judith



7

Pijlers voor Gezonde Liefdevolle Relaties

Over mij

Dit e-book is voor jou gemaakt om liefde nog vrijer te laten stromen in jezelf en in jouw relaties zodat je het mysterie van Liefde voluit kunt leven.

Ik wil het dus vooral over jou en over relaties hebben. En ik kan me ook voorstellen dat je iets over mij wil weten voordat je in dit e-boek duikt.

Mijn naam is Judith van den Berge, meer dan 30 jaar samen met mijn grote liefde René en moeder van drie volwassen kinderen.

Het is mijn passie om Liefde vrijer te laten stromen in en tussen mensen.

Ik heb aan den lijve ervaren wat de impact kan zijn als Liefde niet vrij stroomt. Heel in het kort: ik ben als kind vaak ziek geweest, als jongvolwassene was ik behoorlijk verdwaald en als jonge moeder totaal uitgeput.

Totdat de dood voor mijn neus stond toen ik in 2009 borstkanker ontdekte.

Ik wist dat ik twee keuzes had; doorgaan op dezelfde manier met mogelijk een snelle dood als gevolg of leren om mezelf en het leven lief te hebben.

Ik koos voor Liefde en voor 't Leven en vanaf dát moment ben ik gezonder geworden dan ooit tevoren en leid ik nu een magisch leven vol liefde!

De doorwerking van Liefde in actie is groot en aanstekelijk

Liefde laten stromen

Mijn eerste zwangerschap zette me op mijn pad van bewustzijnsontwikkeling en ik wist direct dat ik dit pad niet meer wilde verlaten.

Toch nam ik onbewust spirituele bypasses om vervolgens in 2009 zo diep in mijzelf te duiken dat ik mijn meeste pijnlijke stukken niet meer kon ontwijken. Er volgde een lange reeks van uiteenlopende therapieën en opleidingen om mijn eigen donkerste schaduwwerk te doen en me te ontwikkelen tot wie ik nu ben.

Via Liefde verlichten we elkaar



Liefde blijkt het beste medicijn!

Ik heb me geopend voor Liefde en geleerd van mezelf en het leven te gaan houden. Wat ben ik daar nu dankbaar voor! Voor het leven zelf en voor de Liefde die in alles aanwezig is.

Mijn levenspad blijkt één en al voorbereiding te zijn geweest voor mijn werk: het begeleiden van mensen met vragen over Liefde in allerlei soorten relaties. Het voelt niet als werk, het is puur genieten om, via mijn ervaringen en gaven, jou te begeleiden op je pad van Liefde.

Relaties zijn net
spiegels en als je
eerlijk durft te
kijken,
ontmoet je in
elke relatie een
stukje van
jezelf.

Judith

De Pijler van Relatie Diversiteit

1

Er is niet één juiste manier van relateren.

Iedereen heeft een eigen soul-signature, unieke imprint, een eigen lotsbestemming die op eigen wijze wordt vervuld.

Relateren is een werkwoord en het vormgeven doe je altijd samen en altijd op je eigen authentieke manier die bij jullie past.

Vergelijken is daarom zinloos.

Het mooie is dat iedereen het vermogen heeft om van meerdere mensen te houden. In een relatie met iemand zijn betekent dat je tegelijkertijd ook anderen lief kan hebben.

Daarvoor is het wezenlijk om het concept van goed en slecht los te laten. Ook het conventionele idee van het huwelijk mag ruimte krijgen.

Voor een liefdevolle relatie doet de vorm er in wezen niet toe. Het gaat om de verbinding en intimiteit die je samen hebt en over onvoorwaardelijk kunnen accepteren van elkaar. Over dat je de ander niet wilt veranderen, op eigen benen staat en in vrijheid kiest om bij elkaar te zijn.

In mijn visie is alles met alles verbonden. Alles wat je doet, zegt, denkt of creëert is van invloed op je omgeving en op je relaties.

Met vriendelijkheid en respect kan je veel moois teweeg brengen in relaties.

Liefde hoeft niet gekoppeld te worden aan één persoon.

Je hebt ruimte genoeg in je hart.

Liefde vergelijkt niet en elke relatie is onafhankelijk. Elke relatie is een relatie tussen twee autonome individuen en daarmee is elke relatie uniek.

Stap af van het idee dat slechts één persoon of één relatie je totale behoefte aan genegenheid moet of kan vervullen. Geniet van een intense vriendschapsrelatie, voer diepe gesprekken met onbekenden, maak plezier met je collega's, houd van je familie, ga mee in het spel van kinderen en laat je verwonderen door het leven.



Laten we nieuwe relatievormen verwelkomen.

De Pijler van Vertrouwen

2

Door vertrouwen kom je in een positieve levensstroom met elkaar en ga je plezier ervaren.

Hoe relaties ook tot stand komen, elke relatie heeft in de basis vertrouwen nodig om deze te laten standhouden.

believe

Vertrouwen in jezelf

Hoe verhoud jij je tot het vertrouwen in jezelf, tot je zelfvertrouwen? Om dat te ervaren moet je dieper voelen in je lichaam. Dáár kom je in contact met je levensstroom, met vreugde en genot en misschien ook met pijn die je mogelijk als kind hebt opgelopen toen je ooit eens bestraft werd voor het volgen van je natuurlijke behoeften en neigingen. Die opgeslagen pijn is vaak een oorzaak van wantrouwen. Contact maken met pijn is de ingang naar een groeiend zelfbewustzijn en naar zelfvertrouwen.

Vertrouwen in de ander

Vertrouwen in een relatie betekent dat je de ander vertrouwt en dat je gelooft dat de ander betrouwbaar is. Dat hij/zij het beste met je voor heeft. Het betekent ook dat jij op de ander vertrouwt en je je fysiek en emotioneel veilig voelt in jezelf en bij elkaar. Wanneer je er vanuit gaat dat de ander goede intenties heeft en je geen kwaad wil doen, dan kom je samen in een positievere vibe dan wanneer je uitgaat van wantrouwen of dat je partner je tegenstander of vijand is.

Vertrouwen in de levensstroom

“The Circle of Life” die maakt dat alles in beweging is, een levensstroom waar jij je als mens in bevindt. Vertrouwen in de levensenergie die door ons heen beweegt gaat over het durven vertrouwen om in deze stroom te springen. Geef je verlangens meer ruimte en kijk naar wat er al wel aanwezig is in jezelf, in de ander en in jullie relatie.

Als je durft te vertrouwen om je te verbinden met het licht en het donker in het leven, met de vreugde en de pijn die het leven kent, dan kom je in contact met de wijsheid van het leven zelf die altijd een weg vindt door alles heen. K.J van Velzen, Yoga & chakra's



Je komt in een positieve stroom met jezelf en daardoor ook in je relaties.

De Pijler van Commitment

3

Gecommitteerd zijn aan jezelf in relaties maakt het leven simpeler

Met gecommitteerd zijn bedoel ik “je verbinden met...”

Om liefdevol te relateren is het nodig dat je je in eerste instantie verbindt met jezelf.

De wijze waarop jij met jezelf verbonden bent, is bepalend voor hoe je met een ander verbonden kan zijn.

Heb je hier al eens over nagedacht?

Heb jij een commitment met jezelf om je met jezelf te verbinden?

Ben je gecommitteerd aan je eigen innerlijke leiding?

Ben je ook in relaties gecommitteerd aan je innerlijke leiding, steeds opnieuw in het nu?

Als je gecommitteerd bent aan jezelf is je pad helder, je gaat ervoor, hoe dan ook!
Het is een overgave aan je innerlijke leiding aan dat wat er is en (of) zich voordoet.

Het houdt je relaties schoon waardoor je minder snel een energielek hebt of in verwarring komt. Je levensenergie krijgt ruimte en je voelt je vitaler.

In elke relatie is het echter nodig om te beseffen dat je alleen jouw eigen commitment kan inbrengen. In dat proces is het niet aan jou om de ander bijvoorbeeld te verplichten, te misleiden, iets te eisen of te dwingen om jouw ideeën over te nemen.

Het is een mooi spel om samen uit te vinden hoe je allebei gecommitteerd kan zijn en blijven aan jezelf, bij elkaar, en om te ontdekken hoe je elkaar dan kan verheffen.

Je hoeft niet steeds na te denken over de toekomst
of het doel van het samenzijn.



Jouw commitment bevat de kiem van het doel al.

RICHARD RUDD

@VIALIEFDECOACHING

De Pijler van Toewijding

4

Dat wat met volledige toewijding wordt gedaan, draagt het zaad van geluk.

RICHARD RUDD

In een relatie is toewijding een belangrijk fundament voor geluk. Toegewijd zijn aan elkaar in de zin dat je kiest om tijd met elkaar te delen. Om echt aandacht te hebben vanuit een intrinsieke motivatie, zonder enige vorm van druk van buiten af.

Toewijding is verwant aan vertrouwen. Het kan niet worden afgedwongen of gewild. Het stroomt zoals het water in een rivier, diep in je wezen. Je ziet en voelt dat terug in je handelingen omdat ze met aandacht zullen worden gedaan.

Een toegewijde partner is gericht op de lange termijn en op het geluk met en van de ander, met de intentie om de reis tot het einde te blijven volgen, hoe lang zo'n reis ook gaat duren.

Een toegewijd mens zal zich inzetten om het leven en de liefde samen te laten stromen.



Er is een bereidheid om samen iets bereiken, er is een inzet om samen een leven op te bouwen, genegenheid om te willen zorgen voor elkaar, voor de omgeving en misschien ook wel voor kinderen, afhankelijk van de soort relatie die je met elkaar hebt.

Toewijding vraagt je om misschien af en toe een offer te brengen en dat je voorbijgaat aan je eigen belang, zonder daarbij jezelf te verliezen. Daarmee is toewijding een ware test voor de echtheid van liefde.

Bewuste toewijding geeft je een gelukkig gevoel

De Pijler van Empathie

5

Empathie brengt ontspanning en meer vitaliteit zodat je meer fijne dingen kan doen.

Empathisch zijn is je kunnen inleven, het is waardering, compassie en vergiffenis voelen en ook tonen.

Empathie kan gericht zijn op jezelf en op anderen. Beiden vormen zijn belangrijk in relaties. Als je eenmaal meer empathie voor jezelf weet op te brengen, kan je meestal ook meer empathie voor anderen voelen.

Veel mensen vinden het lastig om empathie voor zichzelf te voelen. Onze innerlijke kritische stemmetjes laten meestal al snel van zich horen. En als het niet onze eigen stemmen zijn, dan is er nog de kritiek van onze medemens die al snel ergens iets van vindt.

Als je kritisch naar jezelf bent heeft dat ook effect op je relaties! In jouw omgeving zullen je relaties zich snel bekritiseerd voelen en gaan wellicht ook gauw twijfelen. Misschien schieten ze in angst of leggen zich erbij neer dat ze je toch nooit tevreden kunnen stellen, hoe hard ze ook hun best doen.

We zijn in onze cultuur gewend om te presteren. “Je krijgt niets voor niets”, of “voor wat hoort wat”, “je krijgt het niet cadeau”; enkele overtuigingen die je misschien vertrouwd in de oren klinken waardoor we geneigd zijn hard te werken. Daardoor streven we al gauw naar perfectie, leggen we de lat hoog en doen ons uiterste best.

En janiemand is perfect ! Dus, laten we vriendelijk, mild, zacht en liefdevol naar onszelf en elkaar zijn. Soms spelen er zoveel innerlijke of uiterlijke processen bij die ander dat er gewoon even geen energie meer over is. Het is dan de kunst om de ander gewoon met rust te laten, tijd en ruimte te geven voor zijn of haar eigen proces.

Door empathie breng je liefde, zachtheid en ontspanning in relaties

De ander met mildheid en empathie aan te zien en aan te horen geeft verruiming, waarbij het van belang is om je eigen waarden in de gaten te houden en ook empathie voor jezelf te hebben.

En dan is het natuurlijk helemaal mooi als je beiden snel kunt vergeven, jezelf als ook de ander.

De Pijler van Communicatie

6

Heldere communicatie is liefdevol
zijn naar jezelf en de ander.
Het houdt een relatie schoon!

In relaties heb je beiden je eigen achtergrond en rugzakje met daarin de waarden en normen die je van huis uit hebt meegekregen.

Om hiervan af te kunnen wijken is het nodig dat je met elkaar communiceert, anders kan je niet loskomen van oude patronen. Communicatie is iets wat centraal mag staan in een relatie.

We zijn gewend om tussen de regels door te communiceren en dat er niet echt gezegd wordt wat er wordt bedoeld. Dit leidt tot misverstanden, 't wordt vaag of verwarrend en vaak is het een gissen van wat de ander nu eigenlijk bedoelt. Het gissen komt voort uit vroegere ervaringen die beladen kunnen zijn. Dat gaat dan weer over normen en waarden waarvan het misschien goed is om van los te komen of om ze in ieder geval in een ander licht te zetten.

Meestal vindt een goed gesprek pas plaats als er een crisis is, en als er problemen moeten worden opgelost.

Het is natuurlijk veel fijner en makkelijker om in een sfeer van vertrouwen met elkaar te praten.

Naar je innerlijke stem leren luisteren, onbevooroordeeld naar de ander luisteren, jezelf helder en eerlijk uitdrukken, oprecht spreken, is allemaal essentieel in het relateren. En het is bovendien van belang dat je in een relatie expliciet bent over welke verplichtingen je met je relatie wil aangaan.

Oprecht spreken geeft helderheid aan jezelf en aan de ander



De pijler van een open Hart



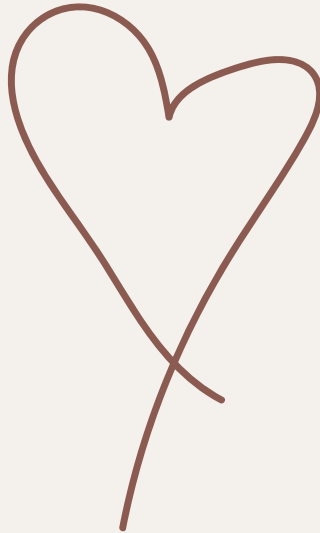
De kracht van Liefde is allesdoordringend,
zacht en helend tegelijkertijd.

Het hart is onze heilige ruimte waarin we thuis kunnen komen bij onszelf.

En het hart is tegelijkertijd ook de plek waar we nog oude pijn kunnen voelen die daar wellicht is opgeslagen. Daardoor is het soms spannend en/of pijnlijk om met onze aandacht in ons hart aanwezig te zijn of om het ruimte te geven en het te openen.

We kunnen in het verleden zo geraakt zijn dat we een muurtje hebben gebouwd rondom ons hart om het tegen herhaling van pijn te beschermen.

Door ons hart te openen kan de oude bagage rond het hart beetje bij beetje opgeruimd worden. Dat openen kan in kleine stapjes en met veel zachtheid om zo de oude bagage beetje bij beetje toe te laten, te voelen, observeren. Je zal ervaren dat dan de oude pijn als vanzelf oplost. En misschien denk je dat je hart het niet aan kan.....je hart is groot genoeg en kan veel meer aan dan jij bedenken kan.



Er zijn zoveel voordelen van een geopend hart

Je hart openen en opschonen voelt bevrijdend. Dat is ontzettend fijn voor jezelf en je gaat daardoor zo veel meer liefde brengen in je relaties.

Wanneer je in staat bent je hart te openen en de energie van je hart ruimte te geven gaat je gevoelsenergie stromen.

Het mooie daarvan is dat je deze gevoelsenergie als je innerlijke gids kan inzetten in het contact met anderen.

N



Je hart openen brengt intimiteit in
relaties

Het is een teder en kwetsbaar gebeuren omdat het vraagt toe te laten wat er is. Als je voelt dat je jezelf kan zijn, open en eerlijk, dat je zelf durft te laten zien en je je gezien, gehoord en begrepen voelt wanneer je het donkerste van jezelf laat zien en het meest kwetsbaar bent, geeft dat een enorme intimiteit.

Wanneer je met je aandacht bij je hart bent en je hebt het al wat of helemaal opgeschoond dan kom je bij het gevoel dat alles goed is. Het is de hartsenergie die ons de gevoelsbeleving van vrede, harmonie, compassie en hartstocht laat ervaren.

Als je in staat bent dit in jezelf te ervaren, neem je vrede, harmonie, compassie en hartstocht mee in je relaties.

Via ons hart kunnen we afstemmen op wat wezenlijk voor ons is en het geeft ons onderscheidingsvermogen. Beiden zijn belangrijk in relaties.

Vanuit ons open hart komen we in contact
met hartstocht
en kan Liefde vrijer stromen.

Referenties

Judith brengt onderwerpen naar voren op een open manier. Ze vult niets in, oordeelt niet en stemt ongelofelijk goed af. Dat gaf mij het vertrouwen om me kwetsbaar op te stellen en eerlijk te kijken naar mezelf: hoe doe ik dat?

Famke



Dank je wel Judith voor je wijsheid en betrokkenheid, dit traject heeft een verandering in gang gezet die nog lang zal doorwerken.

Liesbeth

Het ViaLiefde traject gaf me waardevolle gesprekken met inzichten die me optilden. Mijn eigen grootsheid voelen, met mildheid kijken naar hoe ik mezelf belemmer of tegenhoud, gehoor geven aan mijn hart dat duidelijk spreekt. En vertrouwen dat niks voor niets nu op mijn pad komt. IJja

't ViaLiefde Traject was voor mij een schot in de roos. Zowel voor de relatie met mijzelf als voor de relatie met mijn zoon.

Ontzettend bedankt Judith. Peter

Werken met de Gene Keys zorgde voor een diep gevoel van herkenning. De begeleiding van Judith is heel fijn. Ze is in staat om niet alleen mee op te lopen en te verduidelijken, maar ook om op een dieper niveau mee te voelen. Ik voel me door haar liefdevol gezien in mijn essentie en ben daar heel, heel dankbaar voor. Robert

Wat ben ik blij dat Judith op mijn pad kwam! Het ViaLiefde traject gaf me een ruimer zicht op mijzelf in verhouding tot de mensen om mij heen. Marieke

Wil jij de kracht van Liefde ervaren ?

Volg dan 't ViaLiefde Traject

Dit traject heb ik speciaal ontwikkeld om Liefde vrijer te laten stromen in jezelf en in de relatie met geliefden.

Hierin valt alles samen wat ik eerder heb geleerd, ontdekt en ervaren. Ik ben super enthousiast over dit programma en mijn klanten ook daarom deel ik het graag met jou.

Het traject bevat:

- 3, 6 of 9 individuele coaching sessies
- jouw gene keys profiel met
- persoonlijk afgestemde informatie op thema's als veiligheid, grenzen, kracht, aantrekkelijkheid, gevoel en liefde
- praktische tools



Wat levert dat jou op?

- Het is makkelijker om jezelf te zijn in relaties
- Je gaat op een andere manier naar jezelf kijken
- Je ontdekt zowel je schaduwkanten als je kwaliteiten
- Je unieke eigenwaarde komt in het licht en krijgt meer ruimte in relaties
- Je krijgt praktische handvatten hoe om te gaan met uitdagende situaties
- Jouw Liefde stroomt vrijer
- Je ervaart meer ontspanning, plezier en intimiteit
- Je houdt meer energie over
- Je unieke eigenwaarde werkt door in al je relaties
- Je ervaart een gevoel van diepe herkenning en thuiskomen

Leef je Liefde
het is aanstekelijk

Vrijblijvend contact? 06 42 07 97 17 www.vialiefdecoaching.nl info@vialiefdecoaching.nl

Literatuur

- Aron E., Hoogsensitieve personen in de Liefde, A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht 2013
- Boer den J., Tantra het verlangen naar verbinding, Uitgeverij Synthese Den Haag 2004
- Cuppen H., Liefdesbang, Ankh-Hermes, Utrecht 2014
- Geurtz J., Verslaafd aan Liefde, Ambo /Anthos uitgevers, Amsterdam
- Judith, A., Handboek Chakra psychologie, Becht, Haarlem 1997
- Kribbe P., De verboden vrouw spreekt, Altmari, Haarlem 2016
- Kroon van der T., Heilige Relaties Heilige Liefde, Tree of Life Publications, 2020
- Kroon van der T., Boek der Liefde, Tree of Life Publications: 2020
- Kroon van der T., De Mystieke Roos, Ankh-Hermes, Deventer, 2003
- Meijel van S., Seksualiteit alleen in samen-zijn, Servire Uitgevers, Katwijk aan Zee
- Perel, E., Liefde in verhouding, Uitgever: Lev, 2018
- Perel, E., Erotische Intelligentie, Uitgever: Lev, 2018
- Rudd R., The Gene Keys, Watkins Publishing, London 2013
- Rudd R., The Gene Keys Golden Path, Love, Watkins Publishing, London 2018
- Rumi, Liefdesgedichten, Uitgever: Altamira - Brecht, Haarlem 2007
- Stemerding A., De Parel, Aambeeld, Steyl 1993
- Stemerding A., Als je weet dat er meer is..., Servire Uitgevers bv, Utrecht 1996
- Stemerding A., Groei & Evenwicht, Uitgeverij Aambeeld, Styl 2003
- Stolp, H., Maria Magdalena of het lot van de vrouw, Ten Have, Kampen 2000
- Thoof L., Vrienden worden met je lijf, ten Have, Utrecht 2021
- Velzen van, K-J., Yoga & Chakra's, Ankh- Hermes, Deventer 2002
- Verhaege P., Intimiteit, De Bezige Bij, Amsterdam 2019
- Verhaege P., Identiteit, De bezige Bij, Amsterdam 2019