

Intieme Relaties

Voordat ik Paul op mijn 28e ontmoette, heb ik verschillende andere relaties gehad, waarvan sommige langdurig.

Ik merk dat wanneer ik in een relatie zit, er een dynamiek ontstaat tussen mij en mijn partner. We creëren onze eigen comfortzones. We vormen onze unieke band en gewoonten en kiezen ervoor bepaalde dingen op een bepaalde manier te doen. Energetisch worden we op verschillende niveaus verbonden, emotioneel, fysiek, mentaal en spiritueel. Onze energieën vermengen zich en verstrengelen zich. Soms ervaren we wel eens telepathische communicatie.

We respecteren elkaar, houden van elkaar en beoordelen elkaar op onze eigen unieke manier. We kiezen ervoor om samen dingen te doen en we leren omgaan met onze uitdagingen.

Ik heb het altijd leuker gevonden om in een relatie te zijn dan single. Om die reden was er nooit veel tijd tussen mijn relaties in.

Ik hield van mijn partners en respecteerde hen voor wie ze zijn, voor hun eigen essentie. Elk partner is uniek en mooi op zijn eigen manier. Ik ben nog steeds bevriend met de meeste van mijn ex-partners wat ikzelf heel aangenaam vind.

Uit een relatie stappen was voor mij altijd heel moeilijk. Soms was het niet mijn keuze maar mijn partner die deze beslissing nam. Dit was voor mij een heel pijnlijke ervaring. De overtuigingen dat ik niet goed genoeg was en niet aantrekkelijk genoeg werd geactiveerd en bevestigd en beïnvloedde mijn zelfwaarde.

Verschillende maal was ik het die de keuze maakte om uit elkaar te gaan. De reden hiervoor was dat ik aanvoelde dat we meer uit elkaar aan het groeien waren dan naar elkaar toe. Ik werd me ervan bewust dat we beiden niet meer dezelfde richting uitgingen. Toen ik besepte dat onze interesses en levensdoelen niet meer samenvloeiden wist ik dat het beter was om elkaar los te laten zodat we beiden onze eigen richting uit konden gaan. Ik wist dat ik hierdoor mijn partner pijn zou bezorgen en dat hij zich afgewezen zou voelen en waarschijnlijk kwaad of verdrietig zou zijn, wat natuurlijk te verwachten was. Dit is niet wat ik wou maar ik wist dat het onvermijdelijk was.

Mijn waarheid uitspreken naar mijn partner toe en het daarna in praktijk omzetten ging niet van een lijn dakje en gebeurde niet in een dag! Het ging er soms lelijk aan toe!

Het was meestal een pijnlijk en ongemakkelijk proces. Het was een energetisch scheidingsproces en het loslaten van wat we hadden opgebouwd. We waren gewend om samen te zijn. De lege ruimte voelde zo anders aan en onbekend. Nochtans het een dramatisch en traumatisch gebeuren was op fysiek, emotioneel en mentaal niveau het was tegelijkertijd ook bevrijdend op een spiritueel en zielenniveau.

Meestal wachte ik te lang en was bang om de stap te zetten. Ik wilde mijn partner geen pijn doen, teleurstellen of neerslachtig maken. Ik verzon steeds weer uitvluchten voor mezelf waarom het misschien toch zou kunnen lukken. Ik wilde het conflict niet aangaan en bleef het steeds weer uitstellen. Het was innerlijk een zeer pijnlijk en verwarrend proces.

In mijn hart wist ik dat mijn waarheid spreken een daad van zelfrespect was en respect voor de ander. Ik was me ervan bewust dat het uitstellen enkel meer drama en pijn zou

veroorzaken en het op lange termijn nog meer schade zou verrichten.

Toen ik 26 was ging ik opnieuw door zo'n pijnlijke fase waarin ik mijn waarheid moest uitspreken. Ik wist dat het nu echt wel tijd was om enige tijd vrijgezel te zijn en te ervaren wie ik was zonder een relatie. Dat was niet gemakkelijk voor mij! Ik moest leren een relatie op te bouwen met mezelf. Alleen zijn, was helemaal niet comfortabel voor mij. In stilte zijn met mezelf, met de innerlijke dynamiek en innerlijke dialoog was erg confronterend en hard.

Ik koos er bewust voor om aandacht te besteden aan de relatie met mezelf. Het was een daad van eigenliefde. Het was een krachtige beslissing die ruimte schiep in mijn leven. Door het maken van die keuze stond er mij een heel grote verandering te wachten in het leven. Ik was me er niet van bewust dat mijn leven heel snel een totaal nieuwe wending zou gaan nemen!

Mieke's Voice
2019 © Mieke Benton
starshowerusa@startmail.com

(Delen is toegestaan als mijn naam en email adres zijn vermeld.)
(Geef me een seintje indien je aan deze lijst wenst
toegevoegd of verwijderd te worden.)

Mieke's Voice - Deel 1

Week 1 – Deel 1 - Inleiding
Week 2 - Een Ruwe Start
Week 3 - Visie
Week 4 - Geschiedenis Les
Week 5 - Boekhandel Caecilia
Week 6 - Onzichtbare Hand
Week 7 - Mijn familie, een cirkel van 5. Deel 1 - Mijn ouders Anny & Hugo
Week 8 - Mijn familie, een cirkel van 5. Deel 2 - Mijn broer Jeroen
Week 9 - Mijn familie, een cirkel van 6. Deel 3 - Mijn zus Kathleen
Week 10 - Mijn familie, een cirkel van 6. Deel 4 - Iets over mezelf, Mieke

Week 11 - Contact met buitenaardse wezens
Week 12 - De film E.T. - De Extra-Terrestrial
Week 13 - Wat gebeurt er als het lichaam sterft?

Mieke's Voice - Deel 2

Week 14 - Deel 2 – Inleiding
Week 15 - Het uiten van mijn authentieke natuur
Week 16 - Seksualiteit - Deel 1 - Eenheidservaring
Week 17 - Seksualiteit - Deel 2 - Afgescheidenheid
Week 18 - Seksualiteit - Deel 3 - Menstruatie
Week 19 - Intieme Relaties