



Mieke's Voice - Deel 3 - Inleiding: Leren van mezelf te houden

Het was duidelijk. Er zat niet veel tijd tussen mijn relaties in want ik wilde niet alleen zijn. Maar dat was nu wel precies wat ik nodig had, tijd op mijn eentje leren doorbrengen. Het belang om voor anderen te zorgen en anderen te ondersteunen was wat ik in mijn familie was voor getoond. Anderen een plezier doen was voor ons de normaalste zaak van de wereld. Zo werd mijn eigenwaarde stap voor stap opgebouwd door de positieve reacties die ik kreeg van mijn buitenwereld. Hoe meer ik een ander goed deed voelen, hoe beter ik mezelf voelde. Met als gevolg dat ik meestal geen prioriteit gaf aan mijn eigen hartwensen. Vooral in mijn intieme relaties.

Daar kwam uiteindelijk dan toch stilletjes aan verandering in. Mijn intuïtie had heel duidelijk gesproken. Ik was 26 en besepte dat het dringend tijd werd dat ik eerst van mezelf leerde te houden. Zonder liefde voor mezelf zou ik altijd op zoek blijven naar antwoorden, liefde, aandacht en respect in de buitenwereld. Een eindeloze zoektocht. Ik wist dat ik de liefde eerst voor en in mezelf moest zien te vinden.

Hoe doe je dat? Ik had totaal geen idee. Makkelijker gezegd dan gedaan! Maar ik wist dat het belangrijk was en ik zou er op de een of andere manier wel achter komen. Na mijn 2 wake-up calls wist ik dat het tijd was om naar mijn intuïtie te luisteren en enige verandering in mijn leven aan te brengen. Dit was geen mentale beslissing, mijn verstand zag dat helemaal niet zitten, maar mijn hart wist dat dit belangrijk was en het hoog tijd was. Het was tijd om mijn hart voor mezelf te leren openen.

In deel drie van Mieke's Voice onthul ik mijn eerste bewuste stappen op mijn pad

naar liefde voor mezelf. Nochtans mijn ouders ons heel vrij lieten en ons ondersteunende in onze keuzes, was mezelf leren liefhebben niet iets dat ik thuis was aangeleerd.

Tot mijn grote verrassing werd ik er me meer en meer van bewust dat elke keer ik ervoor koos iets te doen uit liefde voor mezelf, er zich krachtige synchroniciteiten voordeden. Meer en meer positieve mogelijkheden kwamen op mijn pad die mijn welzijn en eigenwaarde ondersteunden. Ik ontmoette meer en meer mensen die reeds geleerd hadden van zichzelf te houden. Hoe meer ik voor mezelf koos, hoe beter ik me voelde en hoe interessanter en meer vervullend mijn leven werd.

Follow your Bliss! (Volg je gelukzaligheid!). Een krachtige waarheid die ik als richtlijn nog steeds toepas bij het manoeuvreren van mijn dagelijkse realiteit naarheen een evenwichtiger en gelukkiger leven. Een levenslang pad dat het bewandelen waard is.

Bedankt voor het volgen van mijn levensverhaal en vooral voor de feedback die je hebt gegeven. Dit inspireert mij om meer en diepere lessen te delen.

Mieke Benton

PS: Aflevering 34 zal volgende week op zaterdag 19 oktober worden gepubliceerd. Gevolgd om de twee weken met een nieuwe aflevering

.

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

(Delen toegestaan met mijn naam en e-mailadres inbegrepen)
(Laat het me weten met een eenvoudige e-mail
toe te voegen of te verwijderen uit deze lijst).

Mieke's Voice - Deel 1

Week 1 - Introductie - Mijn vroege leven
Week 2 - Een ruwe start
Week 3 - Visie
Week 4 - Geschiedenisles
Week 5 - Boekhandel Caecilia

Week 6 - Onzichtbare hand
Week 7 - Mijn familie, een kring van 5. Deel 1 - Mijn ouders Anny & Hugo
Week 8 - Mijn familie, een kring van 5. Deel 2 - Mijn broer Jeroen
Week 9 - Mijn familie, een kring van 5. Deel 3 - Mijn zus Kathleen
Week 10 - Mijn familie, een kring van 5. Deel 4 - Iets over mezelf, Mieke
Week 11 - Ontmoetingen met buitenaardse wezens
Week 12 - De film E.T. - Het buitenaardse
Week 13 - Wat gebeurt er nadat het lichaam sterft?

Mieke's Voice - Deel 2

Week 14 - Inleiding - Relaties
Week 15 - Mijn authentieke aard uitdrukken
Week 16 - Seksualiteit - deel 1 - Eenheid
Week 17 - Seksualiteit - deel 2 - Scheiding
Week 18 - Seksualiteit - deel 3 - Menstruatie
Week 19 - Intieme relaties
Week 20 - Amerika - deel 1 - Krantenartikel
Week 21 - Amerika - deel 2 - Een film binnenstappen
Week 22 - Nog een voorproefje van vrijheid als student
Week 23 - De golven berijden, zowel hoog als laag
Week 24 - Een holistische benadering van genezing
Week 25 - Overnachtingsbegeleider op een middelbare school
Week 26 - Mieke de jongere in actie - Deel 1
Week 27 - Mieke de jongere in actie - Deel 2
Week 28 - Totem-initiatie
Week 29 - Extra vrijheid en onafhankelijkheid
Week 30 - Eerste wake-up call
Week 31 - Tweede wake-up call
Week 32 - Home Ter Linde

Mieke's Voice - Deel 3

Week 33 - Inleiding - Leren van mezelf te houden