Bewustzijn wordt helder wanneer jij jezelf ziet

Rob Vellekoop

BEWUSTZIJN WORDT HELDER WANNEER JE JEZELF ZIET

Kort praktijkboekje voor iedere dag
door Rob Vellekoop
Bron: *Vrede begint bij jou*
peacestartswithyou.org

---

1. Waarom je bewustzijn niet kunt verhogen

Veel mensen denken dat bewustzijn iets is wat je kunt trainen, vergroten of optillen.
Maar dat klopt niet.

Bewustzijn **is geen niveau**.
Het is een **toestand**.
Een open ruimte die er altijd al is.

Wat wél verandert, is **hoe helder je ziet wat er in jou gebeurt**.

Niet het bewustzijn groeit — *jij wordt bewuster van jezelf*.

En dat is precies waar dit boekje je bij helpt.

---

2. Wat bewust-zijn werkelijk is

Bewust-zijn betekent:

- voelen wat je voelt
- zien wat er in je omgaat
- eerlijk opmerken wat botst
- ruimte maken voor wat er leeft
- jezelf niet meer voor de gek houden

Bewustwording is geen ingewikkeld proces.
Het is simpelweg: *zien wat er nu in jou gebeurt*.

Hoe eerlijker je kijkt, hoe helderder het wordt.

---

3. Het fundament: jouw Wil

Alles begint met één vraag:

“Wat wil ik nu echt?”

Niet sociaal wenselijk.
Niet verstandig.
Niet wat hoort.
Maar wat *je werkelijk wil*.

Jouw Wil is je innerlijke richtingaanwijzer.
Zodra je die voelt, ontstaat er helderheid.

---

4. Gevoel: jouw innerlijke signaal

Wat je voelt laat exact zien wat er in jou speelt:

- ontspanning = het klopt
- spanning = er botst iets
- irritatie = iets gaat tegen je Wil in
- onrust = je hebt iets te zeggen
- druk = je houdt iets tegen

Je gevoel is geen probleem.
Het is informatie.

---

5. De botsing: waar bewustwording ontstaat

Er is altijd één simpele reden voor innerlijke onrust:

Je wil iets — en er botst iets mee.

Dat kan zijn:

- een angst
- een overtuiging
- een verwachting
- een verplichting
- een herinnering

Bewustwording begint precies op het moment dat je deze botsing ziet.

---

6. De ervaringszin: helderheid in één regel

Om zichtbaar te maken wat er werkelijk in jou speelt, maak je één zin:

“Ik voel … omdat …”

Voorbeelden:

- “Ik voel spanning omdat ik bang ben iets verkeerd te doen.”
- “Ik voel irritatie omdat ik geen ruimte ervaar.”
- “Ik voel druk omdat ik vind dat ik het perfect moet doen.”

Deze zin is niet bedoeld om iets op te lossen.
Hij maakt het **zichtbaar**.

Zicht = vrijheid.

---

7. Spanning losmaken: kloppen

Als je spanning voelt, kun je die eenvoudig losmaken:

1. Kies één kloppunt (borstbeen of sleutelbeen).
2. Herhaal je ervaringszin.
3. Klop 30–60 seconden zacht, ritmisch.
4. Adem rustig.

Je voelt vaak meteen ruimte, verzachting of opluchting.

Dit is geen magie.
Het is je lichaam dat ontspant zodra jij eerlijk bent over wat er in je leeft.

---

8. Wat voel je nu?

Na het kloppen vraag je jezelf opnieuw:

“Wat voel ik nu?”

Soms is het:

- rustiger
- zachter
- lichter
- vrijer
- helderder

Soms voel je nog iets anders.
Alles is goed.

Het enige dat telt is: je ziet het beter.

---

9. De kern: jezelf beter leren zien

Bewustwording gaat niet over:

- spirituele doelen
- hogere niveaus
- perfectie
- prestaties

Het gaat over:

- eerlijk kijken
- spanning erkennen
- je Wil voelen
- jezelf leren zien

Dat is alles.
En dat is genoeg.

Het geeft rust, helderheid en vrijheid.

---

10. De 7-daagse mini-ervaring

Elke dag één eenvoudige stap om jezelf helderder te zien.

Dag 1 — Wat wil ik?
Stel jezelf vandaag bij alles één vraag:
“Wat wil ik hier eigenlijk?”

Je zet je innerlijke richting aan.

Dag 2 — Wat voel ik?
Voel wat je voelt — en blijf erbij.
Geen analyse.
Geen oplossing.
Alleen voelen.

Dit is de poort naar eerlijkheid.

Dag 3 — Wat botst hier?
Breng Wil en gevoel bij elkaar:

- Wat wil ik?
- Wat voel ik?

- Waar wringt het?

Hier begint helderheid.

Dag 4 — Maak een ervaringszin

Schrijf één zin:

“Ik voel … omdat …”

Eerlijk. Precies. Niet verfraaid.

Je ziet jezelf.

Dag 5 — Klop spanning los

Gebruik één kloppunt.
Herhaal je zin.
Klop. Adem. Ontspan.

Ruimte ontstaat vanzelf.

Dag 6 — Keer terug naar je Wil

Nu vraag je opnieuw:

“Wat wil ik nu?”

De ruis is minder.
Je richting wordt helderder.

Dag 7 — Zie wat er veranderd is

Reflecteer kort:

- Voel ik meer ruimte?
- Reageer ik anders?
- Is er meer helderheid?

Schrijf één zin:

“Ik zie mezelf nu duidelijker omdat …”

Dit verankert je proces.

---

11. Wat je na deze 7 dagen merkt

- Je voelt sneller wat er in je leeft.
- Je ziet waar je spanning maakt.
- Je reageert rustiger.
- Je begrijpt jezelf beter.
- Je maakt eerlijkere keuzes.
- Je ervaart meer ruimte en helderheid.

Je bent niet “hoger” geworden.
Je bent **bewuster van jezelf** geworden.

En dat verandert alles.

---

12. Over de schrijver

Rob Vellekoop woont in een klein bosdorp in Frankrijk en werkt vanuit eenvoud, rust en helderheid.
Zijn werk richt zich op de natuurlijke beweging van Wil, spanning en innerlijke vrede.
Hij ontwikkelde een praktische methode waarin conflict, emotie en helderheid met elkaar verbonden zijn.

---

13. Wil je verder?

- Het stappenplan uit *Vrede begint bij jou*
- Het (gratis) e-boekje *Wat wil je nu echt?*
- Het (gratis) e-boekje *Je conflict is je kompas*
- Het basisboek Vrede begint bij jou

7-DAAGSE MINI-ERVARING — elke dag één eenvoudige stap om jezelf helderder te zien

Korte, krachtige ervaringen die je iedere dag één niveau hoger brengen.

Dag 1 — Je kompas: Wat wil ik?

Vandaag start je innerlijke kompas
Eén vraag om bewuster te worden

Hallo,

We beginnen bij de wortel van bewustzijnsgroei: **je Wil**.

Vandaag stel je jezelf meerdere keren deze vraag:

“Wat wil ik hier werkelijk?”

Niet sociaal wenselijk. Niet verzacht.
Eerlijk.

Bij elke situatie, groot of klein, activeer je daarmee je innerlijke richting.
Zodra je je Wil voelt, begint je bewustzijn te verschuiven.

Opdracht: Noteer één situatie van vandaag waarin je bewust koos voor wat je wilde.
Één zin is genoeg.

Tot morgen — dan leer je voelen zonder weg te gaan.

Dag 2 — Voelen: aanwezig blijven bij wat er leeft

De stap die bijna niemand doet
Je bewustzijn groeit als je blijft voelen

Hoi,

Vandaag oefen je één eenvoudige vaardigheid:

Voel wat je voelt — en blijf erbij.

Geen analyse.
Geen oplossing.
Geen vlucht.

Zodra je spanning, irritatie of onrust voelt, pauzeer 10 seconden.
Adem rustig.

Laat het gevoel bestaan zonder dat je iets hoeft te doen.

Bewustzijn opent precies op dit punt.

Opdracht: Sta vandaag één keer bewust stil bij een emotie en blijf 10 seconden.

Morgen verbinden we je Wil en je gevoel.

Dag 3 — De botsing: waar je bewustzijn knelt
Hier begint je groei
De spanning wijst je exact de weg

Hallo,

Vandaag breng je twee stappen samen:

1. **Wat wil ik?**
2. **Wat voel ik?**

Wanneer deze twee botsen, ontstaat spanning.
Die spanning is géén probleem.
Het is je kompas.

Het laat exact zien waar je bewustzijn wordt tegengehouden door een overtuiging.

Opdracht: Schrijf één zin op:
Wat wil ik? Wat voel ik? Waar botst het?

Morgen maak je de ervaringszin die alles opent.

Dag 4 — De ervaringszin: spanning zichtbaar maken
De zin die helderheid schept
Benoemen is bevrijden

Hoi,

Vandaag maak je je **ervaringszin**:

“Ik voel … omdat …”

Hou het klein, eerlijk en precies.
Verzacht niet. Vergoelijk niet.

Voorbeelden:

- *Ik voel spanning omdat ik bang ben om iets verkeerd te doen.*
- *Ik voel irritatie omdat ik het gevoel heb dat ik geen ruimte krijg.*
- *Ik voel druk omdat ik vind dat ik het perfect moet doen.*

Dit is de sleutel naar bewustzijnsgroei.

Opdracht: Maak vandaag één ervaringszin.

Morgen gaan we de spanning ontladen.

Dag 5 — Kloppen: de spanning uit je systeem halen
Vandaag breng je rust in je lichaam
Een eenvoudige techniek om je bewustzijn te bevrijden

Hallo,

Vandaag ga je **kloppen** – een zachte techniek om spanning los te maken.

Je hoeft geen volledige methode te kennen.
Eén punt is genoeg.

Waar klop je?

Kies één van deze twee punten:

- **Borstbeen** (midden van je borst)
- **Sleutelbeenderen** (links of rechts, onder het bot)

Gebruik twee vingers, zacht en ritmisch.

Hoe doe je dit?

1. Zeg je ervaringszin hardop of in gedachten.
2. Klop 30–60 seconden op je gekozen punt.
3. Adem rustig door.

Je merkt vaak direct een verschuiving:

- zachtheid
- ruimte
- zucht
- helderheid
- ontspanning

Dat is je bewustzijn dat vrijkomt.

Wil je de volledige methode zien?
Hier staat de uitleg stap voor stap:
peacestartswithyou.org/kloppen

Opdracht: Doe twee kloprondes met jouw ervaringszin.

Morgen heractiveer je je Wil — nu met meer ruimte.

Dag 6 — De Wil opnieuw instellen

Je richting opnieuw bepalen
Met minder ruis wordt je Wil helderder

Hoi,

Na het kloppen voel je vaak meer ruimte.
Vandaag ga je terug naar je oorspronkelijke vraag:

“Wat wil ik nu?”

Je zult merken dat je Wil rustiger en helderder aanvoelt.
Dat komt doordat je bewustzijn minder ruis heeft.

Opdracht: Schrijf in één zin op wat je nu wil in de situatie waar je mee werkte.

Morgen sluiten we af met integratie.

Dag 7 — Integratie: zien hoe je bewustzijn gegroeid is

Je hebt een belangrijke stap gezet
Vandaag valt alles samen

Hallo,

Je hebt zeven dagen bewust gewerkt aan je innerlijke helderheid.
Je hebt:

- je Wil geactiveerd
- gevoeld wat er leeft
- de botsing gezien
- je ervaringszin geformuleerd
- spanning ontladen
- je richting opnieuw gekozen

Dat *is* bewustzijnsgroei.

Opdracht:

Schrijf één zin:
“Mijn bewustzijn is gegroeid omdat …”

Dit verankert je proces.