

Cosmic Coaching

THE PATH TO INNER PEACE



Van Stress naar Ontspanning –
Jouw pad naar vertrouwen,
innerlijke rust en voldoening

MIRELLE MEEVIS



e-Boek The Path to Inner Peace

Van Stress naar Ontspanning –
Jouw pad naar vertrouwen, innerlijke rust
en voldoening

Copyright © 2025 Mirelle Meevis, Cosmic Coaching.

Auteur: Mirelle Meevis

Organisatie: Cosmic Coaching

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan, tenzij schriftelijk overeengekomen.

www.cosmiccoaching.nl

Een nieuwe weg van Zijn

In het drukke leven van vandaag de dag zijn we vaak omringd door stress, zorgen en onzekerheden die ons uit balans brengen. We voelen ons vaak gevangen in oude patronen en overtuigingen die ons vast houden in een staat van angst, onrust en controlebehoefte. Het constante streven om 'perfect' te zijn, de druk om alles goed te doen, en het gevoel van verantwoordelijkheid voor alles en iedereen kan je ver verwijderd houden van je innerlijke kracht en zelfliefde.

Toch is er gelukkig een manier om de vicieuze cirkel van stress en zelfkritiek te doorbreken. Wat als ik je vertel dat je de kracht hebt om je energie te veranderen, om je gedachten te herprogrammeren en om je leven te transformeren? Dit boek gaat je helpen deze transformatie te begrijpen en in praktijk te brengen.

In dit e-book ontdek je hoe je van stress naar ontspanning kunt bewegen door:

- Vertrouwen te ontwikkelen in het Universum.
- Je gedachten te shiften van angst naar liefde.
- Je verhaal te herschrijven, zodat je jouw realiteit verandert.

Het is tijd om niet alleen te begrijpen, maar ook te ervaren hoe het mogelijk is om in volledige vrede en vertrouwen met jezelf en de wereld om je heen te leven.

Inhoudsopgave

1.

Stap 1: De energie van stress begrijpen

- Wat is stress eigenlijk?
- Hoe stress je energie beïnvloedt
- Het belang van bewustwording en acceptatie
- Het proces van loslaten en ontspanning

2.

Stap 2: Vertrouwen op het Universum

- Wat betekent het om op het Universum te vertrouwen?
- De kracht van overgave en loslaten
- Het ontwikkelen van een diepe geloofsovertuiging
- Hoe het Universum altijd voor je werkt

3.

Stap 3: De kracht van je gedachten – Van angst naar liefde

- Hoe gedachten je realiteit creëren
- Angst versus liefde: welke vibratie kies jij?
- De Wet van Aantrekking en hoe deze werkt
- Praktische stappen om je gedachten te shiften

4.

Stap 4: Verander je verhaal – Herschrijf je realiteit

- De kracht van je persoonlijke verhaal
 - Hoe beperkende overtuigingen je vasthouden
 - Het proces van herschrijven: van slachtofferschap naar kracht
 - Voorbeeld van het herschrijven van je verhaal
-

5.

Stap 5: Jouw reis naar zelfbewustzijn

- Wat is zelfbewustzijn en waarom is het essentieel?
- Authenticiteit als basis voor succes en geluk
- Het ontwikkelen van zelfcompassie en acceptatie
- Dagelijkse praktijken voor het cultiveren van zelfbewustzijn

6.

Stap 6: Het loslaten van belemmerende overtuigingen

- Wat zijn belemmerende overtuigingen?
- Hoe deze overtuigingen je leven beïnvloeden
- Het proces van bewustwording en transformatie
- Oefening: Herformuleer je belemmerende overtuigingen

7.

Stap 7: Verbinding met je hogere zelf – Jouw innerlijke bron van wijsheid

- Wat is je hogere zelf en waarom is het belangrijk?
 - Hoe je in verbinding komt met je hogere zelf
 - Intuïtie als leidraad in je dagelijks leven
 - Meditatie voor het versterken van je innerlijke verbinding
-

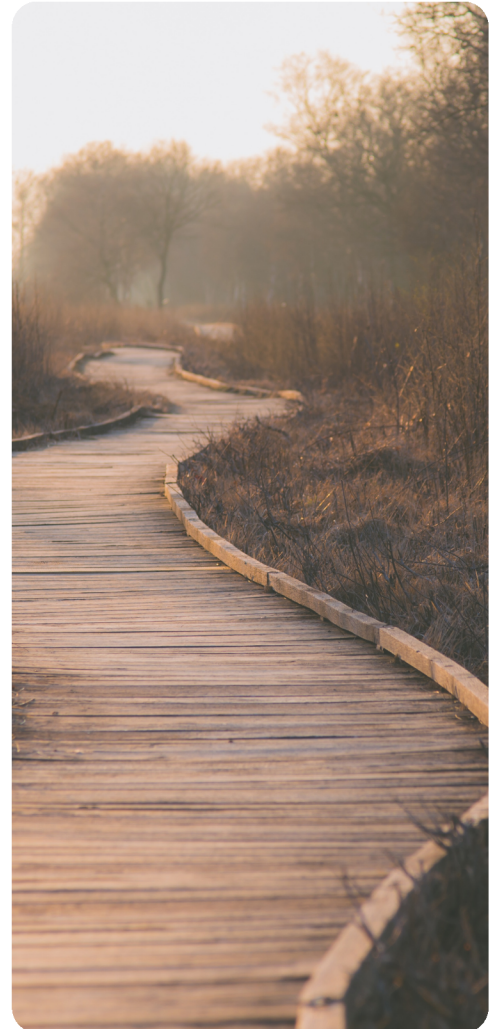
Stap 1:

De energie van stress begrijpen

Stress is een van de grootste veroorzakers van lichamelijke en emotionele disbalans. Maar wat als je zou kunnen begrijpen dat stress niet alleen een emotie is, maar een energie die je vasthoudt? Je gedachten, overtuigingen en emoties zijn allemaal energieën die een bepaalde vibratie afgeven. Wanneer je gestrest bent, bevind je je op een lagere vibratie, gevuld met angst, onzekerheid en controlebehoefte. Deze energie trekt meer situaties aan die diezelfde stress en spanning versterken. Daarom is het essentieel om te begrijpen dat stress, hoewel het een normale menselijke reactie is, niet je vaste realiteit hoeft te zijn. Het is slechts een signaal van je systeem dat je in strijd bent met de stroom van het leven.

Wanneer je weerstand voelt, ben je in feite tegen de natuurlijke energie van het Universum aan het vechten. Wanneer je leert om deze energie van stress te begrijpen en bewust te kiezen om los te laten, ga je de eerste stap zetten naar echte ontspanning en authenticiteit.

Het begint allemaal met het bewust worden van de signalen die je lichaam geeft. Wanneer je merkt dat je gestrest bent, is dat een uitnodiging om even te pauzeren, je gedachten te observeren en je energie opnieuw af te stemmen.



In plaats van je gestrest te voelen over je situatie, kun je leren om jezelf in een positie van vertrouwen te brengen. Het idee is om te stoppen met vechten en simpelweg te accepteren wat er is, terwijl je gelooft dat alles zich perfect ontvouwt, zelfs als je het nu nog niet begrijpt.

Stap 2:

Vertrouwen op het Universum

Er is een krachtige waarheid die we vaak over het hoofd zien: Het Universum werkt altijd voor je, niet tegen je. Het is geen abstract idee of een mystieke kracht, maar een diepe, fundamentele waarheid van het leven zelf. Wanneer je leert te vertrouwen op het Universum, stop je met jezelf te verzetten tegen wat er gebeurt, en begin je te geloven dat alles een groter doel heeft.

Veel van de stress die we ervaren komt voort uit het idee dat we alles zelf moeten doen, dat we alles onder controle moeten houden, en dat we alles moeten kunnen oplossen. Maar wat als we deze controle loslaten en vertrouwen dat het Universum ons altijd leidt naar waar we moeten zijn?

Door het vertrouwen te ontwikkelen dat alles in je leven precies gebeurt zoals het zou moeten, zelfs als dat niet altijd volgens je eigen plannen verloopt, begin je een nieuwe staat van rust en acceptatie te ervaren. Dit betekent niet dat je passief bent, maar dat je gelooft dat het leven je meeneemt naar wat het beste voor je is, zelfs als dat in het moment niet duidelijk is.

Een krachtig idee is om het concept van perfecte timing te omarmen. Soms lijkt het alsof de dingen niet goed gaan, dat alles te langzaam gaat, of dat het nooit zal gebeuren. Maar het Universum werkt met een energie die je vaak niet direct kunt zien. Wanneer je leert om vertrouwen te hebben in het proces, zelfs wanneer je geen zicht hebt op het eindresultaat, geef je jezelf de ruimte om te ontspannen en met gemak door het leven te gaan.

Wanneer je jezelf toestaat om te vertrouwen, verandert je energie. Je stopt met vechten, en je opent jezelf voor de mogelijkheid dat er veel meer in het leven is dan wat je met je verstand kunt begrijpen.

Stap 3:

De Kracht van je gedachten — Van angst naar liefde

De gedachten die je hebt, vormen de basis van je ervaringen. De Wet van Aantrekking leert ons dat we wat we denken aantrekken. Dit betekent dat als je gedachten doordrenkt zijn van angst, je situaties zult aantrekken die diezelfde angst weerspiegelen. Maar als je je gedachten verandert, van angst naar liefde, kun je een compleet andere realiteit creëren.

Wat zou er gebeuren als je je gedachten niet langer liet beheersen door angst, zorgen en onzekerheid, maar door vertrouwen, liefde en overvloed? Het veranderen van je gedachten is de sleutel tot het veranderen van je energie. En wanneer je energie verandert, verandert je realiteit. Je hebt de kracht om je gedachten bewust te kiezen. Wanneer je dat doet, verander je je vibratie en trek je andere, positieve ervaringen aan.



Liefde is een hogere frequentie dan angst. Wanneer je vanuit liefde denkt, creëer je een energie die in lijn is met het Universum. Het Universum reageert op liefdevolle gedachten door meer liefdevolle ervaringen en synchroniciteiten naar je toe te brengen. Het is als het afstemmen van een radio – wanneer je de frequentie van angst verlaat en overstapt op de frequentie van liefde, begin je een heel andere muziek te horen.

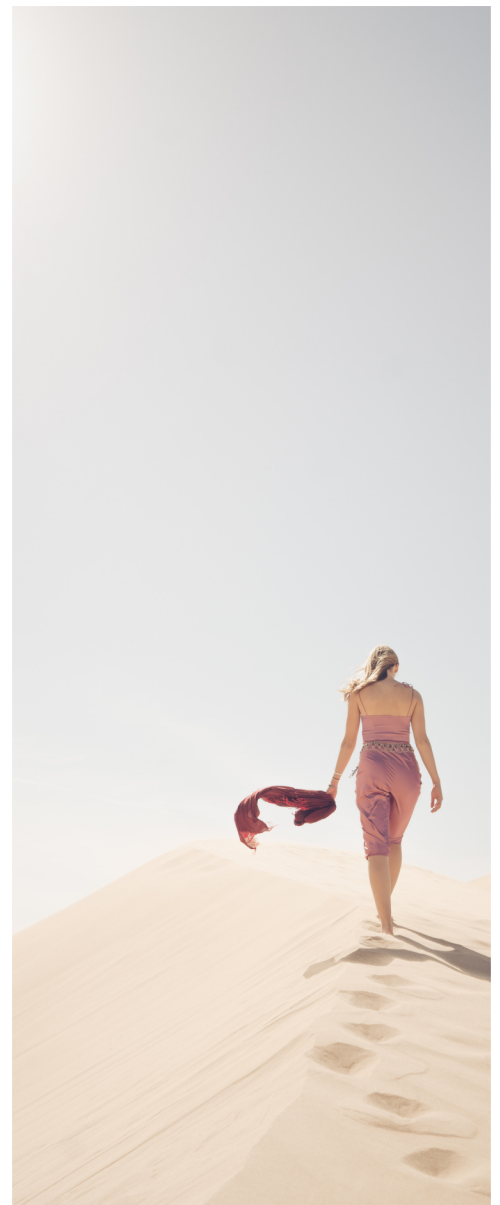
Een eenvoudige manier om van angst naar liefde te verschuiven is door jezelf af te vragen: "Wat als ... Wat als ik dit moment volledig vertrouwen en alles precies zo is zoals het moet zijn?" Deze gedachte shift maakt ruimte voor meer vertrouwen, kalmte en acceptatie. Wanneer je van angst naar liefde beweegt, creëer je de ruimte voor zelfliefde, rust en vreugde.

Stap 4:

Verander je verhaal — Herschrijf je realiteit

Een van de krachtigste manieren om je leven te transformeren, is door het verhaal dat je jezelf vertelt te veranderen. Je verhaal is het raamwerk waarbinnen je je leven ervaart. Als je jezelf constant vertelt dat je niet goed genoeg bent, dat je nooit zult slagen, of dat je altijd vastzit in dezelfde patronen, dan creëer je die realiteit voor jezelf.

Maar wat als je dat verhaal kunt herschrijven? Wat als je kunt kiezen voor een nieuw verhaal waarin je een krachtig, zelfverzekerd en geliefd persoon bent? Het herschrijven van je verhaal begint met het herkennen van de oude overtuigingen die je hebt en jezelf af te vragen of ze nog wel waar voor je zijn. Het is belangrijk om te begrijpen dat je niet vastzit in je verleden. Je bent de auteur van je eigen verhaal, en je hebt de kracht om nieuwe hoofdstukken te schrijven.



Wanneer je je verhaal herschrijft, verander je niet alleen je gedachten, maar ook je hele energie. Je begint je als een andere persoon te voelen, en daardoor begin je ook andere ervaringen aan te trekken. Het herschrijven van je verhaal is een daad van bevrijding – het is een keuze om niet langer vast te zitten in de verhalen van pijn, angst en tekort, maar in plaats daarvan te kiezen voor overvloed, liefde en groei.

Stap 5:

Jouw reis naar zelfbewustzijn

Zelfbewustzijn is de sleutel tot het ervaren van echte vrede, geluk en vervulling in het leven. Wanneer je van jezelf houdt, accepteer je jezelf volledig, met al je imperfecties. Je stopt met jezelf te veroordelen en begint je waarde te erkennen. Het is belangrijk om te begrijpen dat zelfliefde niet betekent dat je altijd perfect bent of altijd alles goed doet – het betekent dat je jezelf waardeert, ongeacht de omstandigheden.

Zelfbewust en authentiek leven betekent dat je jezelf behandelt met respect en vriendelijkheid. Het is de bereidheid om jezelf te geven wat je nodig hebt: rust, ruimte, zelfzorg en compassie. Wanneer je jezelf liefhebt, straalt je dat uit naar anderen en naar het Universum. Je opent jezelf voor de liefde die al om je heen aanwezig is, en je trekt meer liefdevolle ervaringen en mensen naar je toe.

Zelfbewustzijn is niet alleen een gevoel, maar een dagelijkse praktijk. Het is de keuze om goed voor jezelf te zorgen, om jezelf aan te moedigen in plaats van jezelf te bekritisieren, en om jezelf te omarmen, zelfs wanneer je fouten maakt. Het is het diepste niveau van acceptatie van jezelf, en het is de basis waarop je rust, vertrouwen en overvloed kunt bouwen.

Stap 6:

Het loslaten van belemmerende overtuigingen

Belemmerende overtuigingen zijn diepgewortelde gedachten en patronen die we in ons leven hebben opgebouwd, vaak zonder ons bewust te zijn van de impact die ze hebben op onze ervaring. Deze overtuigingen kunnen voortkomen uit onze opvoeding, culturele invloeden, eerdere trauma's of zelfs uit onze eigen zelfkritiek. Ze zeggen dingen als: "Ik ben niet goed genoeg," "Het leven is moeilijk," of "Ik ben niet in staat om mijn doelen te bereiken." Het zijn de gedachtes die je in een staat van angst, twijfel en onzekerheid houden.



Het mooie is dat deze overtuigingen niet de waarheid zijn. Ze zijn slechts verhalen die we hebben gecreëerd en die we blijven herhalen. Maar net zoals elk verhaal, kan het herschreven worden. Wanneer je deze belemmerende overtuigingen begint te herkennen en ze doorziet, kun je beginnen met het loslaten ervan.

De eerste stap in het loslaten van deze overtuigingen is bewustwording. Het kan helpen om een dagboek bij te houden of je gedachten letterlijk op te schrijven. Wat zijn de negatieve overtuigingen die je steeds weer tegen jezelf zegt? Welke gedachten houden je tegen om echt in je kracht te staan? Wanneer je deze overtuigingen opmerkt, kun je ze uitdagen.

Bijvoorbeeld, stel je voor dat je denkt: "Ik ben niet goed genoeg om succes te behalen." Vraag jezelf dan af: Is dat echt waar? Is het mogelijk dat deze overtuiging het resultaat is van een eerdere ervaring die niet je volledige waarheid weerspiegelt? Misschien is het tijd om deze overtuiging te vervangen door iets krachtiger, zoals: "Ik ben precies goed zoals ik ben en ik ben in staat om mijn dromen te realiseren."

Door oude, beperkende overtuigingen te vervangen met nieuwe, empowerende overtuigingen, ga je je energie verhogen. Je zult merken dat wanneer je deze nieuwe overtuigingen in jezelf begint te integreren, je zelfvertrouwen en zelfliefde groeien. Je trekt dan situaties aan die je nieuwe overtuigingen ondersteunen. Het Universum reageert op de energie die jij uitzendt, en met een nieuwe mindset zal je een heel andere realiteit gaan creëren.

Oefening: Herformuleer je belemmerende overtuigingen

- Maak een lijst van de overtuigingen die je tegenhouden.
- Kies vervolgens één van deze overtuigingen en schrijf een nieuwe, krachtigere overtuiging die je wilt aannemen.
- Herhaal je nieuwe overtuiging dagelijks, bij voorkeur hardop en met gevoel, zodat je deze nieuwe waarheid in je onderbewustzijn kunt planten.

Het loslaten van beperkende overtuigingen is een krachtig proces van zelfbevrijding. Zodra je deze oude verhalen loslaat, kom je in contact met je ware potentieel en creëer je ruimte voor meer overvloed, liefde en succes in je leven.

Stap 7:

Verbinding met je hogere zelf — Jouw innerlijke bron van wijsheid

In de drukte van het dagelijks leven kunnen we gemakkelijk de verbinding met onze ware essentie verliezen. We raken verstrikt in de ruis van externe verwachtingen, stressvolle situaties en onophoudelijke gedachten die ons afleiden van wie we werkelijk zijn. Toch is er een innerlijke bron van wijsheid en kracht die altijd met ons verbonden is – ons hogere zelf.

Het hogere zelf is de versie van ons die volledig in lijn is met het Universum, die wijsheid, liefde en onveranderlijk vertrouwen belichaamt. Het is het deel van ons dat niet wordt beïnvloed door tijdelijke uitdagingen, het deel dat altijd verbonden is met de bron van alles wat is. Wanneer je in verbinding staat met je hogere zelf, voel je je in staat om elke situatie met kalmte, helderheid en vertrouwen tegemoet te treden.

Een belangrijke stap in je transformatie is het leren luisteren naar je hogere zelf. Dit is de stem van intuïtie, de innerlijke wijsheid die je niet altijd rationeel kunt verklaren, maar die je altijd leidt naar het juiste pad. Soms moet je stil worden en je aandacht naar binnen richten om deze stem te horen. In een wereld die vol afleiding is, is het essentieel om ruimte te creëren voor stilte en reflectie.

Hoe kom je in verbinding met je hogere zelf?

De sleutel tot het horen van je hogere zelf is het cultiveren van stilte en het beoefenen van meditatie. Meditatie helpt je gedachten te kalmeren en je energie te centreren. Het is een manier om jezelf terug te brengen naar het moment en je open te stellen voor de subtiele signalen van je innerlijke wijsheid.

Oefening: Meditatie voor verbinding met je hogere zelf

1. Zoek een rustige plek waar je niet gestoord zult worden.
2. Ga comfortabel zitten en sluit je ogen.
3. Adem diep in en uit, laat je ademhaling rustig en natuurlijk worden.
4. Stel je voor dat je jezelf omhult in een helder wit licht – dit is de energie van je hogere zelf.
5. Herhaal in stilte: "Ik ben verbonden met mijn hogere zelf, ik luister naar de wijsheid die in mij leeft."
6. Laat je gedachten voorbij drijven zonder eraan vast te houden. Richt je aandacht op de stilte en de rust binnenin.
7. Wanneer je klaar bent, open dan langzaam je ogen en merk op welke gevoelens, inzichten of gewaarwordingen je hebt ervaren.

Door regelmatig deze momenten van verbinding te creëren, ga je leren om steeds vaker op je hogere zelf te vertrouwen. Het wordt makkelijker om beslissingen te nemen die in lijn zijn met je hoogste goed, en je zult merken dat je innerlijke rust toeneemt, zelfs in de meest stressvolle tijden. Je bent altijd geleid, altijd ondersteund – en door contact te maken met je hogere zelf, stel je jezelf open voor de oneindige mogelijkheden die het Universum voor je heeft.



De Kracht van Intuïtie

Je hogere zelf communiceert vaak via je intuïtie – die zachte stem die je een richting aanwijst, zelfs als je verstand twijfelt. Intuïtie is je innerlijk kompas. Het kan zich uiten als een gevoel, een beeld, een idee of zelfs een lichamelijke sensatie die je de juiste richting wijst. Het is belangrijk om deze signalen te leren herkennen en erop te vertrouwen. Hoe meer je deze intuïtieve stem volgt, hoe sterker het wordt.

Wanneer je in verbinding staat met je hogere zelf, ontdek je dat je altijd toegang hebt tot een bron van oneindige kracht, liefde en wijsheid. Deze verbinding is de sleutel tot het leven van je ware bestemming, het volgen van je passie en het aantrekken van de juiste mensen en kansen.

Jij bent de ontwerper van je eigen leven

Nu je hebt gelezen hoe je de energie van stress kunt begrijpen en shiften, hoe je kunt vertrouwen op het Universum, en hoe je je gedachten en verhalen kunt herschrijven, ben je klaar om in volledige verbinding te komen met je hogere zelf. Je hebt de tools om in je eigen kracht te staan, om elke uitdaging met vertrouwen tegemoet te treden, en om je leven te creëren op basis van liefde, overvloed en vreugde.

Vertrouw erop dat het Universum jou altijd ondersteunt, dat je gedachten de sleutel zijn tot je werkelijkheid, en dat je altijd het vermogen hebt om een nieuw verhaal voor jezelf te schrijven. Het pad naar zelfbewustzijn en zelfvertrouwen is een levenslange reis, maar met elke stap die je zet, kom je dichterbij je ware zelf en de vreugde die altijd al binnenin je aanwezig is.

Cosmic Coaching

Bij Cosmic Coaching help ik je om je eigen kracht te herkennen, je blokkades te doorbreken en je levensdoelen te manifesteren. Als je klaar bent om dieper in je eigen transformatie te stappen, sta ik klaar om je te begeleiden.

Online, in-person of hybride. Of je focus ligt op je carrière, je leven of het complete plaatje, dit is jouw moment om helderheid, inzicht en perspectief te krijgen. Samen creëren we een leven dat volledig in lijn is met jouw hoogste potentieel. Jij hebt de kracht om je eigen werkelijkheid te creëren.



Zet de volgende stap met vertrouwen, maak betere beslissingen en benut kansen optimaal. Alles wat je zoekt is al binnen handbereik – Het is tijd voor verandering!

www.cosmiccoaching.nl

Veel liefs
