

De 7 stappen van de transitiefasen



Transformatief en Nieuwewijds



Het transformatietraject volgt een cyclisch en universeel stappenplan van 7 fasen: ontdekken, verwonderen, verbinden, creëren, regisseren, acteren en integreren. Dit traject richt zich op een grote, drastische verandering die nodig is om ons voor te bereiden op een nieuw wereldbeeld. De focus ligt op het versterken van de verbinding met ons hart, de natuur en het herstellen van een natuurlijk evenwicht.

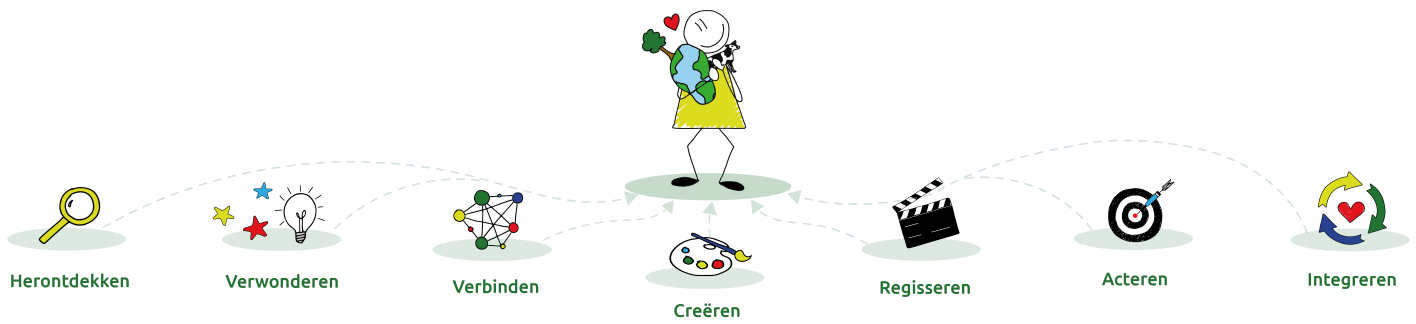
Deze zeven stappen van transformatie bieden een krachtig alternatief voor de denkwijzen van de oude wereld, die vaak als onnatuurlijk, geprogrammeerd en gedreven door materie, industrie, sociale media, digitale technologie en kunstmatige intelligentie worden gezien. In plaats daarvan leiden ze ons naar een nieuwe manier van zien, een wereldbeeld dat natuurlijk, oorspronkelijk, in de flow en eenvoudig is.

In de oude (denk)wereld worden mensen vaak geleefd door stress en een constante race tegen de tijd, vastgebonden aan klokken en schema's. In contrast hiermee staat de nieuwe manier van zijn, waarin we ons eigen ritme volgen, los van de beperkingen van de tijd. Bovendien draait de oude wereld om individualisme, egoïsme en behoefteigheid, waarbij het 'ik' centraal staat. In tegenstelling hiermee streven we in de nieuwe wereldperceptie naar duurzaamheid, talentenbundeling, tevredenheid en een focus op het collectieve welzijn, waarbij het 'wij' centraal staat. Door deze tegenstellingen helder en begrijpelijk te maken, kunnen we mensen inspireren om de stappen van transitie te doorlopen en een verschuiving te maken naar een meer verbonden, natuurlijk duurzame en een verbonden leven.

De verschillen tussen de oude- en de nieuweperceptie

	
Oude denkwijzen	Nieuwe perceptie
Hoofdzaken, eenrichting, geprogrammeerd	Hartwerk, kompas, intuïtief
Onnatuurlijk, industrieel, digitaal, AI en hightech	Natuurlijk, oorspronkelijk, natuur gericht, in the flow en eenvoudig
'Gewoon', 'normaal' en 'gebruikelijk',	Alternatief, ongekend en anders
Harteloos en zielloos	Hartfrequentie en zielsconnectie
Stress en opgejaagd door de tijd/klok	Eigen ritme en los van de tijd
Misleidend, verdeeld en dualistisch	Transparant, zuiver, gemeenschappelijk en verbindend
Materialistisch	Less is more
Behoeftig en ik gericht	Tevreden en wij gericht
Angst	Liefde
Schadelijk voor mens en natuur	Regenereren van de natuur, de aarde en de mens
Het verlagen van de trillingsfrequentie	Het verhogen van de trillingsfrequentie

In onze programma's die gericht zijn op het natuurlijke, dienen de 7 transitiestappen als duidelijke richtlijnen. Ze vertegenwoordigen de opeenvolgende fasen van herstel en ontwikkeling. Wanneer we echter werken aan het transformeren van de oude denkwijzen naar een meer natuurlijke benadering, dienen deze 7 stappen als heldere transitiefasen. Bij elke verandering, zelfs bij de kleinste details ervan, doorlopen we telkens opnieuw deze 7 cyclische stappen. Daarom vinden wij het belangrijk dat deze stappen duidelijk worden beschreven, zodat jij hierdoor een leidraad hebt.



De ontdekkingsfase

Bewustwording is de sleutel en altijd de eerste stap in een transformatieproces. In deze fase worden we wakker geschud en gaan ontdekken wat werkelijk is. Het ontwaken uit de illusie kan heel confronterend zijn en is telkens het begin van een omzetting in ons leven. De nieuwe gewaarwording veroorzaakt dikwijls een enorme schok, is niet te negeren en verstandelijk vaak moeilijk te bevatten, zoals het besef dat;

- de aangeleerde ideeën, opvattingen en overtuigingen over hoe we de wereld en mensheid zien, niet waar zijn
- we in ons doen en laten blinde vlekken of hardnekkige gewoontepatronen hebben ontwikkeld, die schadelijk en ongewenst zijn
- we heel ver verwijderd zijn geraakt van de natuur en onze eigen oorsprong
- we verantwoordelijk zijn voor onze eigen bijdrage en dat het doorbreken van ego patronen noodzakelijk is

Deze transitiefase kan zich aandienen als een soort bliksemslag bij heldere hemel. Veelal worden we op een onverwachts moment geraakt door een gebeurtenis waar we diep van binnen weten (we) dat het klopt, maar desondanks is het ook voor onszelf vaak onverwachts turbulent en lastig te bevatten.

De verwondering fase

In deze fase ervaren we de verwondering en de verdeeldheid die de ontdekking teweeg brengt, daarnaast beseffen we ons eigen aandeel en nalatenschap. Het inzien van de bedachte illusie, de leugen of de blindheid waarin we geloofd en geleefd hebben, en die we ook gevoeld en doorgegeven hebben, is een heftige openbaring en het begin van een transformatief innerlijk proces. Loskomen van het oude en het nieuwe ervaren is een onbekend en open terrein. Deze openheid (leegte) kan onrust, verwarring, eenzaamheid, angst en uiteenlopende onverwerkte gevoelens oproepen. Kenmerkend voor deze fase;

- we worden ons bewust van onze schadelijke bijdrage wat betreft onze nalatenschap; de natuur, onze (klein)kinderen en de aarde
- we ervaren aankomende veranderingen en opschudding in ons denken en staan meer stil bij ons eigen handelen
- We beginnen in te zien dat onze uiterlijke wereld een weerspiegeling van onze innerlijke wereld is.
- We beseffen dat de wereld veranderen, bij onszelf begint; KenJezelf!
- we beschikken over ongekende mogelijkheden en gaan toenemend zien wie we werkelijk zijn

Tijdens deze transitiefase verschuift onze aandacht van de buitenwereld naar de binnenwereld. De aandacht naar binnen richten en meditatie zal helpen tijdens deze periode van verwarring en verandering. Het volgen van onze intuïtie en hartfrequentie, brengt een beweging die beter past. Het voelt goed, brengt ons dichterbij onze ware zelf en het zet aan om tot verandering te komen.

De verbindingsfase

In deze fase verbinden we ons met onze nieuwe bewustzijn. Door inzicht, bewustwording, adem als ankerpunt en erkenning komt er een acceptatieproces op gang; het oude functioneert niet, het dient niet, het klopt niet en is een onomkeerbaar feit. Wanneer we onze persoonlijke obstakels zien, erkennen en overwinnen, komen we weer in contact met onze natuur en onze ziel. Nu helder is dat het oude niet meer werkt, mogen wij dat loslaten. Bij het loslaten van het oude en in de verbinding met het nieuwe, zien we in deze fase het volgende;

- we erkennen hoe destructief ons ego is en beginnen los te komen van hardnekkige negatieve patronen, gewoontes en achterhaalde overtuigingen
- we voelen ons medeverantwoordelijk voor de verschrikkelijk situatie waarin de wereld zich bevindt
- de mogelijkheden, leegtes en onbekende terreinen zijn nieuw, immens en onwennig
- we voelen een toenemende drang om een waardevolle bijdrage te leveren aan het leven en de natuur
- we zijn steeds minder in staat om iets te moeten, dat in strijd is met ons innerlijke gevoel/weten

Tijdens de verbindingsfase wordt het fundament gelegd voor het nieuwe. We zitten minder vast in ons hoofd en beginnen los te komen van het geprogrammeerde denken. In de open ruimte die ontstaat, in er steeds meer verbinding met ons hart. Voor onze omgeving is de verandering die zichtbaar wordt vaak (nog) onnavolgbaar en vreemd.

De creatiefase

In deze fase leren we om onze talenten, passies en kansen te benutten. We worden gestimuleerd om op natuurlijke wijze tot creatie te komen; uit het hoofd, in balans en in rust. Door ons hoofd en hart te verenigen en in lijn te brengen met het bewustzijn, komen we in contact met wie we werkelijk zijn en gaan we creëren in plaats van overleven. We zijn het gevecht met onze schaduwdeelen aangegaan en hebben inzicht verworven. Kenmerkend voor deze fase;

- we een eigenwijze en authenticiteit ontwikkelen vanuit intuïtie, natuurlijke kracht en zelfvertrouwen
- we ons meer geaard voelen en veel sterker verbonden zijn met de bron en het universum
- ons lichaam en geest zich afstemmen op een andere en natuurlijke frequentie
- we gaan experimenteren; out of the mind en uit de comfortzone
- We gaan de betekenis en waarde van co-creëren ervaren en de law of attraction begint te werken.

In deze transitiefase kunnen we ons eenzaam en onbegrepen voelen en hulp vanuit andere dimensies, of van een gids, is mede daarom ondersteunend, krachtig en geeft verlichting. We zijn als het ware losgekoppeld van het oude, staan meer in verbinding met het licht, zijn openhartig en er ontstaan nieuwe vormen die kloppend, congruent en eigen zijn.

De regisseur fase

In deze fase weten we dat we altijd een keuze hebben, wij zijn zelf de regisseur van ons eigen leven en levensplan. Ons innerlijke weten/kompas is onze richtingaangever. We hebben helder wat ons doel en onze stip op de horizon is en geven het nieuwe en gewenste vorm, aandacht en voeding. Op basis van het ontwikkelde bewustzijn, de heling die heeft plaatsgevonden en de inzichten die we eigen hebben gemaakt, begint ons leven opnieuw vorm te krijgen. Kenmerkend voor deze fase is dat;

- we doordrongen zijn geraakt van het KenUzelve principe en weten dat onze uiterlijke wereld een weerspiegeling is van onze innerlijke wereld
- we verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen aandeel en de toekomst van onze kinderen
- we een enorme aantrekkingskracht tot de natuur ervaren en zien dat de natuur onze gids is
- we zien dat we andere normen en waarden hebben ontwikkeld, zien meer de kracht van eenvoud en zijn met minder gelukkig
- we geven vorm aan het inzicht dat de wereld veranderen bij onszelf begint

In deze fase nemen we de regie in eigen hand, laten we onze eigenheid zien, kennen we onze valkuilen beter en zetten onze talenten in. We leren vertrouwen op natuurlijke krachten en (co-)creëren vanuit samenhang en overeenstemming. Daarnaast nemen we op proactieve wijze verantwoordelijkheid voor ons gedrag, onze gedachten en de kracht van de gedachten. We ervaren meer balans, harmonie en flow in ons leven.

De acteerfase

In deze fase gaan we onze nieuwe rol vervullen en manifesteren. We staan met meer veerkracht in het leven, hebben helder zicht verkregen en volgen ons hart. We bewegen mee op een meer evenwichtige wijze, zien de uitdaging en groeien verder richting een lichter, krachtiger en liefdevol leven. Onze natuurbewuste en holistische zienswijze, in combinatie met het KenUzelve principe, is leidend in ons handelen. We moeten steeds nadrukkelijker het grotere geheel. Kenmerkend is dat;

- we ons bevrijd hebben uit de illusie, de verstrikking en het overleven
- we bewuste keuzes maken en meer waarde hechten aan gezonde voeding, meditatie, ademhaling, de natuur, ontspanning, zingeving, eenvoud en een natuurlijk evenwicht
- we een steeds grotere aantrekkingskracht voelen voor oorspronkelijkheid, rituelen, symboliek, medicinale planten, zelfredzaamheid en duurzaamheid
- het ons steeds meer moeite en energie kost om te participeren in de 'ik-gerichte' en behoeftige samenleving
- we steeds meer authenticiteit ontwikkelen en met minder tevreden zijn; less is more.

In deze fase van praktisch handelen weten we waar wij ons goed bij voelen en is gericht om het gestelde doel bewust en mindful te verwezenlijken. Er is meer balans in ons leven en we geven gehoor aan de signalen van het lichaam; zoals eten als we trek hebben, de natuur in of rusten als we moe zijn. We komen telkens verder los van de tijd, van oude paradigma's en van gehechtheden.

De integratiefase

In deze fase integreren we het nieuwe. Dat wat aanvankelijk confronterend, onbekend en spannend was, heeft aandacht en ruimte gekregen en is eigen gemaakt. Wanneer we geraakt worden vertraagt dit de actie aanzienlijk, zo ontstaat er ruimte om op een transformatieve en verbindende manier te reageren; van hoofd naar hart. Net als een zaadje tijd, goede aarde en voeding nodig heeft om zich te wortelen en te ontwikkelen, zo komt in deze fase aandacht tot zijn recht. Het volgende is kenmerkend;

- we worden consistent in woord en daad en komen los van het ego-patroon
- de consequenties van de omzetting, die mogelijk intens en heftig zijn geweest, zijn volledig geaccepteerd
- dankzij de heling worden we minder geraakt door de meningen of uitingen van anderen
- we ervaren meer innerlijke rust
- we zijn met aandacht aanwezig en hebben meer respect voor de omgeving en natuur

- een spiegel en inspiratie voor anderen
- geeft vorm en inhoud aan zielsmissie
- neemt het onderscheid waar tussen een projectie en weer-/bespiegeling
- energetisch afgestemd en voelt heel zuiver de open hartsverbindingen
- voorbij de ik (het ego) en gericht op wij/het geheel
- leeft het liefst een teruggetrokken en afgezonderd leven met zo min mogelijk lawaai, prikkels, beïnvloedingen en verstoringen
- heeft inmiddels de intense en heftige consequenties, die onlosmakelijk onderdeel zijn van de transformatie en volledige ommezwaai, geaccepteerd

Bewustwording, vertrouwen in het grotere doel, ademen, gerichte aandacht en ervarend leren hebben ons begeleid in deze transformatie die nu volledig is gerealiseerd. Het beoogde doel is omgezet in een nieuwe vorm die klopt en dienend is. Na het voltooiën van deze cyclisch dient er zich op korte termijn een nieuwe ontdekking aan en begint de cyclus van de 7 transitiefasen weer van voren af aan. In de fase van integreren komt het hele proces in de overgang

De integratiefase kan soms wel jaren in beslag nemen. In deze fase integreer je het nieuwe. Net als een zaadje tijd nodig heeft om zich te settelen en te wortelen en een goede aarde en voeding nodig zijn om te groeien. Zo komt in deze fase aandacht tot zijn recht. Je leert toe te laten en ruimte te geven aan het onbekende, hoe spannend het ook kan zijn.

Na deze transitieperiode is je Hartwerk en zielenmissie zichtbaar voor je. Je kunt niet anders meer dan je afstemmen op het nieuwe en het grotere werk. Je gaat mensen ontmoeten die soortgelijke ervaringen hebben doorleefd, waardoor je je niet meer eenzaam voelt. Je bent getransformeerd en de wereld is met je mee veranderd.

Hier begin je de echte missie te zien en te voelen en tegelijkertijd is dit nog niet gemanifesteerd. Je weet wat er op komst is, gaat gebeuren en weet wat je nodig bent. Echter, de buitenwereld leeft nog in een andere dimensie. Deze integratiefase kan maanden of zelfs jaren duren voordat het daadwerkelijk is gemanifesteerd. Je nieuwe ik krijgt als het ware een nieuwe identiteit en lichaam, dit kan een tijdje duren voordat dit zichtbaar is. Vergeet niet dat de wereld waar je uitgegroeid bent moet wennen aan al het nieuwe wat zich al heeft laten zien. Ook jij zal moeten wennen aan het nieuwe. Je kunt zelfs een ander lichaam krijgen, een ander bouw en ander uiterlijk.

Dit zal tijd kosten, geef deze fase vertrouwen en rust. **Al komt goed!**

Je leert inzien dat een transformatieve beweging voortkomt uit verstillings, vertragen en vertrouwen. De afstand tussen geraaktheid en actie vertraagt aanzienlijk en dit geeft ruimte om op een transformatieve en verbindende manier te reageren. In de fase integratie is er intensief gewerkt aan het persoonlijke levensplan en heeft de deelnemer helder waar zijn grenzen en talenten liggen. Kortom: Doelenterrein en een doelformulering zijn duidelijk geïntegreerd in het persoonlijke levensplan.

Laatste stap: transformeren

Vertrouwen in het grotere doel en gewoonweg bewuster ademen zullen je verder begeleiden in onzekere periodes.