



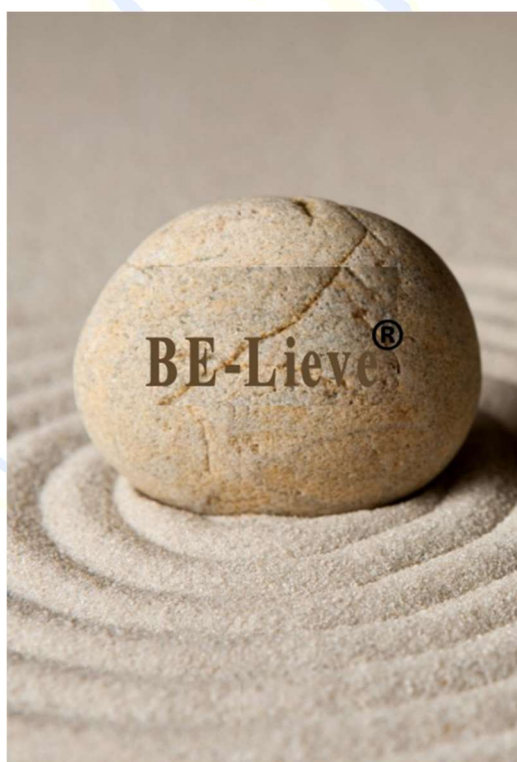
# VAN INZICHT NAAR DOORBRAAK

VAN JE WELSTE  
[WWW.LIEVE-BULLENS.BE](http://WWW.LIEVE-BULLENS.BE)

BE-LIEVE ACADEMY |

## Inhoud

Het masker .....	4
De start van een gelukkiger leven .....	7
Wat kan je doen? .....	7
Intentie .....	9
Dichter bij jezelf.....	12
De uitdaging .....	13
De moeilijke weg.....	17
Het leven komt zoals het komt .....	20
Mijn prachtige .....	22
BE-Lieve familie, .....	22
Ik ben dankbaar voor de energie die in twee richtingen gaat. ....	22
Ga nooit voor minder .....	24



*Het moment dat je positivisme helemaal begrijpt en toepast in je leven. Je geeft jezelf ruimte om de weg van je innerlijke pad in te slaan, waardoor je meer balans krijgt in je leven en meer veerkracht in moeilijke situaties.*

*Het is de brug van je angsten overgaan die je tegenhouden te zijn wie jij bent. Je mind, je ziel, je lichaam en je brein leren samenwerken, zodat jij de beste versie van jezelf kan zijn.*

*BE-Lieve is er voor jou. Jij kan doorbreken en genieten, leven met vreugde en dankbaarheid in een succesvol leven.*

*Het is niet jezelf veranderen. Het is jezelf aanvaarden in al je glorie en de mogelijkheden zien.*

*Je deelt positivisme en inspireert, waardoor jij het verschil maakt in dit zwart-wit tijdperk.*

---

# DOORBREKEN STERKER DAN OOIT.

---

De ups en downs van het leven zijn voor velen een gevecht. Laat de BE-Lieve Doorbraak jou helpen hier voor altijd verandering in te brengen. In 3 stappen en binnen je eigen tijdsruimte werken we aan meer balans in je leven. De storm op zee kunnen we niet veranderen, maar we kunnen je helpen hoe je de zeilen kan bijstellen om de storm heelhuids te doorstaan.

Balans ... we werken er allemaal aan. Op sommige momenten zijn we ware koorddansers en dienen we ware acrobatische toeren uit te halen om aan de andere kant te raken. Het eerste wat een koorddanser leert, is het evenwicht bewaren. In een zwart-wit maatschappij, ja-nee houding, voor-tegen attitude en goed-slecht denkwijze, is dat een hele uitdaging. De roep naar balans is groot. Sommigen maken er een ware zoektocht van. Wie zoekt die vindt, zou men denken, maar wie stopt met zoeken, krijgt helderheid en kan doorbreken.

De zoeker krijgt veelal te maken met een jojo-effect, zoals met een dieet. Dan weer gaat het prima, dan weer lijkt je er niets van terecht te brengen. De BE-Lieve Doorbraak helpt je meer veerkracht te krijgen, waardoor jij je kan focussen op je intenties.

In deze hectische tijdsgeest is het belangrijk om je balans te bewaren. Naast je overvolle agenda is het van belang om tijd over te houden voor jezelf en voor dingen die jou gelukkig maken. Je werk doen en een gezin runnen, is dikwijls een grote uitdaging. Ik zie mensen zichzelf verliezen in het achternahouden van hun taken. Ze leiden het leven van de anderen en vergeten zichzelf. Erger nog, soms herkennen ze zichzelf niet meer en vragen ze zich af waar het meisje of de jongen gebleven is dat dromen had? Ze zijn iemand helemaal anders geworden en voelen dat ze zichzelf niet meer kunnen zijn, laat staan dat ze nog spontaan

en vreugdevol reageren of enthousiast iets gekks doen. Jezelf niet kunnen zijn, is het ergste dat je kan overkomen, want dan sta je ver van jezelf af.



Het vraagt moed en lef om jezelf ruimte te gunnen en de weg van je innerlijke pad in te slaan. Dat kan je doen door je open te stellen voor je hart en te luisteren naar de resonantie van je intuïtie. Je kan je open stellen voor je organische deel en je intuïtie meer ontwikkelen. Een OPEN-mind helpt je om je intuïtie en je intellect te doen samenwerken. Wanneer beide kanten van jou ruimte krijgen, balanceer je beter en werken ze samen. Je krijgt het beste van twee werelden. We nemen vele rollen op in ons leven. Op zich hoeft dat geen probleem te zijn, want we zijn nu eenmaal al die persoonlijkheden. We worden geboren als dochter of zoon en als broer of zus. We studeren en zijn medestudent, we gaan naar de jeugdbeweging of naar de sportclub, we vinden werk en zijn collega, we beginnen een relatie en worden partner en zo moeder of vader. Dat zijn de dichtbij-rollen die we op ons nemen, maar het is maar een tipje van de ijsberg. Elke rol vraagt gelukkig niet evenveel aandacht. Soms is het zelfs zo dat we onszelf dienen te overtreffen omdat er zich iets voordoet. Dat kan voor jezelf zijn, maar dat kan ook voor één van je dierbaren zijn.

De stress die daar bij komt kijken, nemen we er graag bij, want tenslotte geeft dat ook een goed gevoel. Voor anderen zorgen is een wisselwerking van energie. Belangrijk is dat je af en toe gewoon een moment voor jezelf neemt. Een warm bad is een perfecte manier van ontspannen, de Egyptenaren deden het ons al voor en Cleopatra bewaarde haar schoonheid door regelmatig te ontspannen in een warm bad.

Balans tussen de verschillende rollen die je op je neemt, het kan! Het enige dat je ervoor dient te doen, is keuzes maken. 'Choices' is niet voor niets de eerste cursus van de opleiding Coach-path. Eén van die keuzes is: kiezen voor jezelf. Jezelf als prioriteit zien van dat moment. Niet omdat ik je wil aanmoedigen jezelf altijd voorop te stellen. Het is gewoon even belangrijk als dát moment dat je aandacht geeft aan je werk, je kinderen, je man/vrouw, je ouders of ...

## Het masker





Tijd om het masker af te zetten en weer contact te maken met jezelf, want dat is de enige manier om weer zelfvertrouwen te voelen, te geloven in jezelf en een prachtige glimlach te dragen. Jij bent de enige die jouw unieke zijn naar buiten kan brengen. Wanneer we niet onszelf zijn, laten we een belangrijk stuk verloren gaan. Jij bent geboren met een missie, waar belangrijke talenten aan vasthangen. Deze gaat teniet omdat jij je passies en dromen hebt opgeborgen achteraan in een lade, verscholen achter rommel.

Tijd om de lade weer eens open te maken en jezelf aan de wereld te tonen. Jij bent geboren om een belangrijk verschil te maken. Je voelt dat er meer in zit, je voelt dat er iets niet klopt en je verdwaalt verder en verder weg van jouw pad. Je gelooft nog wel in jezelf, maar de zaken verlopen niet zoals je wilt.

Tot het moment dat alles instort en mensen geen energie meer over hebben, ziek worden of de stress hen helemaal onder heeft. Een ander belangrijk punt is dat ze op dat moment gedwongen worden om stil te staan, zichzelf ineens niet meer herkennen. Sommigen zullen blijven doorgaan tot ze op dit moment aankomen, maar velen willen dit voorkomen, zodat ze niet hoeven te genezen. Natuurlijk blijf jij je taken doen, alleen kies je regelmatig – om het bijvoorbeeld allemaal te kunnen volhouden – om tijd voor jezelf te maken. Het gevolg is dat jij je taken met nog meer aandacht, focus en enthousiasme zal doen.

De BE-Lieve Doorbraak helpt je hierbij. Het is jÓuw start naar balans, meer vreugde, dankbaarheid en succes. Elke stap die voor jou belangrijk is, willen wij graag voor jou waardevol maken, want die eerste moeilijke stappen hoef je niet alleen te doen. Wij zorgen dat je mild blijft voor jezelf, maar ook dat je de discipline kan bewaren om succesvol jouw moment van doorbraak te bereiken. Bij je intake heb je een BE-Lieve coach toegewezen gekregen. Hij of zij staat naast je tot je doorbreekt. Dat doe je in 3 stappen. Het kan ook zijn dat je gekozen hebt om thuis zelf aan de slag te gaan. Welke keuze je ook gemaakt hebt, dit boek is een deel van elke stap die jij neemt. Dit doe je precies wanneer jij het wilt en wanneer je er tijd kan voor nemen.

Toch wil ik je op het hart drukken. Je wilt zo snel mogelijk uit deze situatie. Je wilt zo snel mogelijk leren hoe je in je eigen kracht kan blijven. Stel niet uit, doe het vandaag! Hoe snel jij je stappen doorloopt kies je zelf, doorbreken doe je toch! Liever vandaag dan morgen. Toch? Zet jouw stappen zorgvuldig en doe ze in de volgorde dat je aangeboden wordt. Indien je een coach hebt, zal deze je daarbij maar wat graag helpen. Je hebt een startpakket ontvangen dat niet alleen nu voor jou kan werken, maar telkens wanneer je afdwaalt. Het zal je telkens weer op jouw BE-Lieve pad zetten.

#### IK WIL JE VRAGEN OM EEN ENGAGEMENT MET JEZELF AAN TE GAAN EN OM TE GELOVEN – BE-LIEVE IN JEZELF.

Kijk wat er gebeurt als je geloven splitst. We 'loven' anderen heel gemakkelijk, ik vraag om jezelf te 'loven'. Ik vraag je om in een hogere trilling te komen, zodat ook jij kan genieten van hetgeen er allemaal in de aanbieding ligt. De hogere trilling brengt je in balans en zorgt ervoor dat je aantrekt wat jij gelooft.

Tril op dezelfde trilling als de dingen, zaken die je wilt bereiken of mens die je wilt zijn.

*Meer over de trillingen kan je terugvinden in de terugvinden in het LIFE BOOK. Verkrijgbaar in de boekhandel of via [info@lieve-bullens.be](mailto:info@lieve-bullens.be) en binnenkort ook als e-book. Meer informatie [www.lieve-bullens.be](http://www.lieve-bullens.be)*

Balans krijgen in jouw drukke bestaan kan alleen maar als je een positieve attitude hebt. Je leeft dan gemakkelijker met en voor anderen, je deelt en inspireert. Bovendien straal je en behaal je succesvol de doelstellingen die voor jou belangrijk zijn. Vreugde, dankbaarheid en succes zijn jouw steunpilaren. Veerkracht en doorzetting stuwden je naar een leven waar jij het verschil maakt in de wereld.

### De start van een gelukkiger leven

Jij start nu een gelukkiger leven en niet alleen voor jezelf, ook je omgeving zal er voluit van meegenieten. De omstandigheden kunnen we dikwijls niet veranderen. Het leven en de wereld draait altijd door. Gebeurtenissen volgen elkaar op. Vanaf vandaag geef jij elke en vooral de mindere gebeurtenissen een antwoord met je veerkracht.

Maak voor jezelf een heerlijke kop thee en kies er eentje die bij je 'mood' van het moment past. Kom even tot rust, neem enkele diepe ademdeugen zoals je coach je ze leerde en voel de rust naar binnen komen. (ben je zelf aan de slag gegaan dan kan je een ademhalingsoefening vinden in jouw pakket).

Zorg er ook voor dat je dagelijks je CABU powerstart 's morgens doet en je CABU countdown 's avonds. De POWERBOOST doe je wanneer je extra energie nodig hebt. Het zijn krachtige TOOLS die meteen werken. Hou ze bij de hand, maak er je levenswijze van.

*De CABU meditatie horen bij de BE-Lieve DOORBRAAK - Van inzicht naar doorbraak. Meer weten? <https://www.lieve-bullens.be/van-inzicht-naar-doorbraak.html>*

Het kan zijn dat mediteren helemaal niet in je leven thuis hoort of dat je er nog geen kennis mee hebt gemaakt. Toch is het de moeite waard om het te overwegen. Elke dag zie ik in mijn praktijk welk een verschil het maakt. Het maakt niet uit welk type mens je bent, het werkt echt. Het vraagt misschien even wat training en het zou kunnen dat je wat weerstand moet overwinnen, maar zo de moeite waard.

Wat kan je doen?



Regelmatig een moment nemen voor jezelf kan je doen door een tas thee te drinken of een warm bad te nemen of beide. Je kan je wel een moment organiseren. Neem de tijd om de juiste sfeer te creëren. Geen tijd hebben is geen optie! (vergeet de kaarsjes niet als je houdt van de feeëriekke sfeer ervan)

Op 21 dagen zouden we een nieuwe gewoonte geïntegreerd hebben. Dat wil dus zeggen dat je dit 21 dagen zou kunnen doen en dan is het klaar. Maar de BE-Lieve Doorbraak is zoveel meer dan een gewoonte. Het is een levenswijze, het is een positieve kijk op de wereld. Het is mijn 25 jaar lange ervaring samengebracht in werkbare filosofie. Inzichten om te lezen, oefeningen die écht werken om te doen. Deze ervaring deel ik van hart tot hart, want iedereen heeft recht op een geweldig leven.

Het is een kracht-tool om situaties te transformeren. Het is een boost om een dip te overwinnen, maar het kan je ook uit een depressie halen. Het bouwt je weer op als je het gevoel hebt dat jouw wereld ingestort is. Het is geloven in jezelf en luisteren naar de stille stem die in je leeft. Het maakt dat je bereikt wat je wilt bereiken. Het is een succes-ticket naar een bestemming naar keuze.



Het is niet de bedoeling om jezelf te veranderen, daar ben jij te geweldig voor. Het is een transformatieproces. BE-Lieve kan situaties compleet veranderen. Het maakt van een nadeel een katalysator. Het is jouw BE-Lieve, jouw

veerkracht en jouw DOORBRAAK, sterker dan ooit. Maak er jouw levenswijze van. Doe elke ochtend je 'BE-Lieve Powerstart' en elke avond je 'BE-Lieve Countdown' voor het slapen gaan en als je extra kracht nodig hebt, doe je de 'BE-Lieve Powerboost'. Maak minstens één keer in de week tijd voor jouw lange meditatie, zodat stress geen vat op je kan hebben en je gedachten je geen mind-trip bezorgen.

Je hebt een sterk programma in handen dat je best in de aangeboden volgorde afwerkt. Vul het aan met hetgeen je met je coach besproken hebt of met wat belangrijk is voor jou. Indien je samen met je coach dit programma afwerkt, dan heb je het voordeel dat je coach je back-up is. Het is een steun door dik en dun, die weliswaar van jou verwacht dat je zegt wat je doet en doet wat je zegt.



## Intentie

De 'waarom-vraag' stellen!

Een intentie kan je de wereld in sturen als je een keuze hebt gemaakt. Keuzes maken is daarom je eerste stap. Dat heb je al gedaan door aan jouw BE-Lieve Doorbraak te beginnen. Elke dag maken we keuzes. Het is van belang om deze bewust te maken, zodat jouw intentie(s) de wereld kunnen veroveren.

Wat is jouw bedoeling? Als je daarover nadenkt, kom je gemakkelijk bij je intentie terecht. Een intentie is eenzijdig. Het is een bindende overeenkomst die je maakt met jezelf en dit gaat nooit over anderen. Het kan wel zijn dat je iets voor anderen wilt doen, maar het kan nooit een verwachting inhouden die je van anderen zou kunnen hebben. Je kan bijvoorbeeld de intentie hebben om iets te doen, te bereiken, te veranderen ... Het bindende deel is dat jij je eraan zal houden dit te bereiken. Je doorzettingsvermogen zal je de juiste acties doen ondernemen. Je veerkracht zal je helpen om obstakels te overkomen.

Dit is een fantastisch programma dat je begeleidt naar al het geluk en al het succes dat je verlangt te bereiken en dat je toekomt. Je zal hier tools vinden om jezelf te versterken. Het is een transformatieproces, niet om jezelf te veranderen, maar om het leven te leiden waar je al lang naar uitkijkt. Het helpt je moeilijkheden te overkomen en tegenslagen een antwoord te geven. Je zal een flexibiliteit en een veerkracht ontdekken die je niet voor mogelijk hebt gehouden.

Ik herhaal, het is niet de bedoeling om jezelf te veranderen. Je gaat met jezelf aan de slag! Welke situatie je ook wilt veranderen, de BE-Lieve DOORBRAAK zorgt ervoor dat je contact maakt met jouw unieke zijn. Er zijn nu eenmaal zaken die jij alleen kan en die niemand kan doen zoals jij het doet.

Het is gewoon belangrijk dat je dat ontdekt. Dit programma wil jou niet omvormen in iets of iemand dat je niet bent, want dan zal je al weer snel verloren lopen op het pad, waardoor je op lange termijn jezelf weer niet meer zal herkennen.

De BE-Lieve DOORBRAAK zorgt ervoor dat je spontaan jezelf kan zijn en dat jouw (zelf)vertrouwen groeit vanuit jouw unieke zijn.

*Niets is zo sterk als jezelf zijn.*

*Niets is zo onoverwinnelijk als jezelf zijn. Niets is zo uniek als jij.*

De reden waarom zoveel mensen zich niet goed voelen in hun vel, zichzelf niet meer herkennen of een leven leiden dat ze niet willen, is omdat ze iemand proberen te zijn die ze niet zijn. Ze leven de wensen en verlangens van anderen en hebben compleet het contact verloren met zichzelf, waardoor ze verloren lopen op het pad van iemand anders. Het ligt dan voor de hand dat je mensen tegenkomt waar je minder of zelfs geen voeling mee hebt of zelfs de foute mensen en daardoor in verkeerde relaties terecht komt.

Bovendien kom je het één na het andere tegen dat niet goed lijkt voor jou ...

Dan is het belangrijk dat in contact bent met je intuïtie, want het is een betrouwbare gps die meteen zal zeggen: “Keer nu om!”. De BE-Lieve DOORBRAAK is er voor jou, om contact te maken met je innerlijke kern, waardoor antwoorden vanzelf komen en ervoor zorgen dat je begeleiding krijgt om op jouw pad te blijven.

Dat wil natuurlijk niet zeggen dat je niet af en toe mensen kan uitnodigen op jouw pad en jij een uitnodiging kan aannemen om anderen te vergezellen op hun pad. Zolang het werkt voor beide partijen is het prima. Zolang het niet als een verplichting voelt, is het oké! Zolang jullie samen een verbinding aangaan waardoor jullie allemaal rijker, liever en liefdevoller worden is het **grandioos!** We zijn tenslotte geen eilanden, we horen bij elkaar.

We komen elkaar tegen, onze paden kruisen, we helpen elkaar, we leren van elkaar, maar dat betekent niet dat we controle hebben over elkaar. BE-Lieve betekent vrijheid geven en ontvangen. De vrijheid hebben om in iemands leven van betekenis te zijn, zonder daarvoor iets terug te verwachten. Dat betekent de vreugde om samen te zijn, de dankbaarheid om iets terug te doen, de liefde om onvoorwaardelijke vrijheid te geven.

*Daar ligt de sleutel tot succes, daar ligt jouw DOORBRAAK.*

*Met andere woorden BE-Lieve en breek door!*

*BE-Lieve en wees de verandering die de wereld nodig heeft.*

*BE-Lieve en voel dat vreugde, dankbaarheid en liefde een goede basis vormen voor een succesvol leven. Gelijk wat je wilt veranderen in je leven, waar je ook een halt wilt aan toe roepen, wat je ook wilt verwezenlijken of aantrekken in je leven: de BE-Lieve DOORBRAAK is de perfecte basis om je succes te garanderen.*

*Wie het dagelijks toepast en stap voor stap volgt, zal al na enkele dagen het verschil voelen.*

## Dichter bij jezelf

De BE-Lieve DOORBRAAK brengt je dichterbij jezelf, waardoor jij op het pad terecht komt dat voor jou bedoeld is. Welk obstakel je ook wilt overkomen, welke situatie je ook wilt veranderen, vandaag is het begin daarvan.

De meesten denken dat het heel veel tijd vraagt om tegenslagen te overkomen, maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Het tegengestelde is eigenlijk waar. Als jij het echt wilt, dan kan het snel, heel snel. Meer nog, het zal niet alleen snel gaan, je zal sterker dan ooit doorbreken en het obstakel omzetten in een opportuniteit.

Je zal zeker al wel eens gemerkt hebben dat sommigen veerkrachtiger zijn dan anderen en tegenslagen gemakkelijker overwinnen, terwijl anderen er nooit overheen lijken te komen. Er zijn er zelfs die na een tegenslag sterker dan ooit weer doorbreken en anderen doen er jaren over om te herstellen ... of zelfs nooit.

We gaan antwoorden vinden op de vragen:

1. Wat werkt en wat werkt niet?
2. Wat maakt dat je groeit en wat blokkeert je?
3. Wat geeft je veerkracht en wat houdt je tegen?

Dit is bewustwording.

Door je ervan bewust te zijn, kan je er meer uithalen en vooral het juiste pad kiezen om te geraken waar je wilt zijn. Er zijn tips en tricks die je meteen kan gebruiken en meteen kan toevoegen aan je leven en aan je gewoontes. Deze zullen je perceptie volledig veranderen. Je mind-set zal veranderen en je zal helderheid krijgen, waardoor je gemakkelijker de antwoorden krijgt die je nodig hebt. Met andere woorden, het zal je gevoel volledig veranderen. Je zal je gelukkiger voelen, sterker en rustiger in gelijk welke omstandigheden. Je manier van zijn en je attitude zal een complete verandering ondergaan en je zal je beter dan ooit in je vel voelen, omdat je eindelijk jezelf in de ogen kijkt. Je zal

herkennen dat dit precies was wat je verloren had en je zal thuiskomen bij jezelf.

Wat er ook in je leven zal voorvallen, welke negatieve situatie zich ook voordoet, jij zal je 'in controle' voelen. In tegenstelling tot vele anderen die er alles aan doen om de controle te hebben en alles willen controleren. 'In controle' zijn is een fantastische energie die je met rustig vertrouwen door het leven en door gelijk welke situatie zal leiden. Je zal gelukkig blijven bij jezelf en het meest belangrijke is dat jij de negatieve situatie niet alleen zal kunnen veranderen, je zal nóg sterker doorbreken. Wat het ook is dat je tegenkomt ... een gebroken relatie, ontslag op het werk, gezondheid, verlies van een dierbare, of gelijk welke verduisterende gebeurtenis, jij zal in staat zijn om snel te herstellen. Dat betekent niet dat je gevoelloos wordt of dat je geen verdriet meer zal kennen of niet boos meer kan worden. Integendeel, jij zal in staat zijn om je gevoelens te doorleven en jezelf te herkennen. Het verschil ligt erin dat je gevoelens en je emoties je zullen versterken in plaats van uit balans brengen. Het is niet *ondánks* wat er in je leven gebeurt, maar *dankzij* wat er gebeurt dat je sterker, sterker en sterker zal doorbreken.

### De uitdaging

Het is niet de bedoeling dat je vanaf nu doet alsof er niets in je leven is gebeurd. Iedereen heeft z'n momenten van waar geluk en kleine en grote tegenslagen. Ik begrijp het absoluut als je nu het gevoel hebt om volledig aan de grond te zitten of je diep ongelukkig te voelen of intens triest of boos van onmacht en onrechtvaardigheden. Ieder van ons komt wel eens in zo'n situatie terecht waar de wereld stil komt te staan. Het hoeft zelfs niet zo dramatisch te zijn. Het kan gewoon de stress zijn die je uit je balans brengt. De onrust die je voelt omdat je iets wilt bereiken en het lijkt maar niet te lukken. Slapeloosheid komt ongegeneerd langs de voordeur binnen en vernietigt de rust. Je

vriendschap met je nachtrust is verbroken. Je gedachten overbevolken je hoofd en maken dat je gezonde mentaliteit verdwenen is. Je denkt er zelfs niet aan om even stil te staan en de zaken vanop een afstand te bekijken.

Stop! Sta stil! Kom op adem! Je durft er zelfs niet aan te denken. Rust is nochtans hetgeen je meer dan ooit nodig hebt, maar je kiest telkens weer om jezelf te verliezen in de drukte en je hoopt dat daarmee de oplossingen komen. Niets is minder waar; heel waarschijnlijk zal het nog erger worden. Rust nemen voelt als een risico, stilzitten voelt als een bom die tikt en elk moment kan afgaan. Ondertussen gaat de wedstrijd verder, raak je meer en meer uitgeput en is 'balans' een woord dat van een andere planeet komt.

Ontspanning door te bewegen – wandelen, yoga, fitness, lopen, ... – het werkt allemaal. Het brengt je lichaam in ontspanning en je geest krijgt een verzetje. Je gaat dieper ademen en je zal snel voelen dat zowel je mind als je lijf met dankbaarheid zullen reageren. Een ultieme manier van sporten is mediteren. Het vraagt een beetje oefening, afhankelijk van hoe groot de stress geworden is. Het brengt rust in je hoofd en in je hart. Het brengt het weldadige gevoel van "less is more". Het brengt de stilte waar je naar verlangt en je merkt meteen dat het wonderen doet.

Gelijk in welke situatie jij nu bent of welke gevoelens en gedachten zich opdringen in je leven ... heb de moed om op de STOPKNOP te drukken.

Word je bewust dat alles voorbij gaat. De tijdelijkheid van het moment. De rollercoaster die ooit stopt. De grootste uitdaging van je leven. Ooit kijk je erop terug. De relatie die afgebroken is, het ontslag, de verbroken vriendschap, de financiële verliezen of tekortkomingen, je huis verliezen. Het geeft allemaal een koud en leeg gevoel. Je voelt je kwetsbaar en alleen. Het zijn momenten van lessen leren en persoonlijke groei. Dat zijn de momenten dat je jezelf moet heruitvinden en onderaan de berg de eerste stap dient te zetten om de top te bereiken. Dat kan je samen met de BE-Lieve familie doen. Ieder jaar gaan we naar een prachtige plek in Italië om door te breken. We gaan BASIC aan de slag,

maar genieten van pure luxe en ontspanning en komen 's avonds weer tot onszelf aan een gastronomische tafel onder vrienden – de BE-Lieve familie.

Jij zal – net zoals anderen die de BE-Lieve DOORBRAAK deden – helderheid krijgen en zien dat alles precies gebeurde zoals het hoorde om jouw groei te verzekeren. Om de muizenissen in je hoofd te doen verdwijnen. Je zal je weer dankbaar voelen en na de storm genieten van een heerlijk zonnetje. Wanneer alles uit controle lijkt, is het aan jou om weer 'in controle' te zijn. Je zal begrijpen wat 'loslaten' betekent en je zal kennis maken met onvoorwaardelijke liefde. Alles zal een compleet nieuwe betekenis krijgen en je wereld zal een verschuiving doormaken, waardoor je doorheen de transformatie zal gaan.

De BE-Lieve DOORBRAAK gaat over jou en ja, ik ben me ervan bewust dat jij het op dit moment wel eens moeilijk zou kunnen hebben, maar het mag je niet tegenhouden om te gaan voor het leven dat jij verlangt. Jij kan deze moeilijke periode overwinnen, het tij zal keren en het zal keren in de richting van jouw wensen en verlangens. Je zal snel ondervinden dat het weer opwaarts zal gaan. Je zal meteen rust vinden, de mist zal snel opklaren en de chaos zal zich herstellen.

Jij kan het ook! Echt! Je begint aan een pad van zelfontdekking. Je zal ondervinden dat je zelfs op moeilijke momenten in je eigen kracht zal blijven staan. Het kan! Daarmee wil ik niet zeggen dat het gemakkelijk zal zijn. Ik ga je ook niet vertellen dat je morgen al wakker zal worden in het perfecte leven. Alhoewel ik geloof dat alles mogelijk is.

Wat wél zal gebeuren, is dat je op een pad terecht komt dat het jouwe is. Dat je aan een reis begint waar je obstakels zal tegen komen en uitgedaagd zal worden. Dat er dingen zullen gebeuren die buiten je macht liggen. Alleen zal jij met je nieuwe perceptie, positieve attitude en de tools van dit programma de zaken anders benaderen. Je zal reageren vanuit een rustig zelfvertrouwen. Je zal niet de behoefte hebben om de zaken te controleren, omdat jij 'in controle' zal zijn. Bovendien kies jij voortaan hoe jouw dag zal verlopen. Je zal kiezen



welk gevoel een situatie je geeft en welke interpretatie je er aan geeft en hoe je reageert.

Laat niemand beweren dat je geen keuze hebt, want je hebt zeker wél een keuze! Er staat nergens geschreven dat wanneer iemand je in het gezicht slaat, dat je dan boos moet worden en dat je dan terug moet slaan. Jij mag kiezen om niets te doen, om niet boos te zijn, om je om te draaien en om verder te lopen. Je mag kiezen om te vergeven, je mag kiezen om de situatie te bekijken en te onderzoeken zonder te reageren. Je mag kiezen om de persoon in kwestie te bekijken en om te onderzoeken of je dezelfde handelswijze wilt hanteren.

Jij kiest!

Jij hebt de keuze om te reageren vanuit rust en vreugde in plaats vanuit slachtoffer-zijn of vanuit gekweldheid. Waarom doet iedereen dat dan niet? Wel, de meesten zijn zich niet eens bewust dat ze die keuze hebben. Ze denken dat ze een actie moeten beantwoorden met eenzelfde reactie. Niets is minder waar. Bewustwording is belangrijk! Het zorgt voor meer helderheid, waardoor je juiste keuzes maakt en wijze beslissingen neemt. Jij hebt vanaf nu meteen toegang tot innerlijke rust, vreugde en dankbaarheid, op gelijk welk moment. Je hoeft het niet te kopen in de winkel, je zal het niet krijgen van iemand, het leeft gewoon in je. Het is jouw natuurlijke zijn. Doe de je CABU-tools.

Laat me je op het hart drukken dat het echt zal omkeren. Je zal weer 'in controle' kunnen zijn en meer dan ooit DOORBREKEN! Vergeet niet dat 'BE-Lieve' in jezelf een glimlach op je gezicht tovert. Belangrijk te weten is dat – wat er ook in je leven aan de gang is, welke uitdagingen je ook aangeboden krijgt – je innerlijke rust kan vinden. Jij zal het kunnen omkeren en met de juiste inzet zelfs snel. Het is de innerlijke rust – middenin de chaos – die je weer op je pad brengt en vooral weer contact zal laten maken met jezelf. Geloof me, jij kan het écht! Jij kan aan een zelf-ontdekkingstocht beginnen terwijl je verder struikelt. Je zal door de moeilijke momenten raken en je zal het gracieus doen en met kalmte, innerlijke rust en vreugde, zelfs als je nog in de dichte mist staat en alleen maar chaos rondom je ziet.

## De moeilijke weg

Wat je niet kan voorzien, is hoe moeilijk het kan worden. Daarom beweer ik ook niet dat het gemakkelijk zal gaan. Dat is het ook niet. Moeilijk wil echter niet zeggen onmogelijk.

Kies daarom om NU door te breken en voor vreugde te gaan in plaats van voor gekweldheid. Het is niet iets dat je moet zoeken of vinden. Het is er nu al. De sleutel ligt gewoon in je handen ... nu, op dit moment. Het enige wat je moet doen, is bewust worden. Het zit gewoon in je en je kan NU dit moment gewoon naar binnen lopen. Het is een prachtige, serene en gelukzalige plek en ze ligt gewoon binnen je. Deze plek heeft zelfs niets te maken met de externe wereld en is er ook helemaal niet van afhankelijk. Hoe het er in je omgeving ook aan toe gaat ... hoe negatief de omstandigheden ook zijn ... hoe slecht de gebeurtenissen ook aanvoelen ... het enige dat telt, zijn de keuzes die jij maakt binnenin.

Het kan zijn dat je het gevoel krijgt dat heel je wereld instort en dat je toch echte rust vanbinnen voelt. Maar misschien is het omgekeerde waar en is alles in je leven eigenlijk perfect – en is er niets waarover je mag klagen – en voel je je toch ongelukkig, gestrest en heb je een hoofd boordevol chaos en ontevredenheid.



Des te sneller dat jij je realiseert wat er in je hoofd gebeurt en dat je toegang hebt tot een serene en gelukzalige plek, des te sneller kan je weer van het leven – jóuw leven – genieten en ervan houden.

Het is belangrijk dat je bewust wordt dat – hoe de uiterlijke wereld ook is – jij toegang hebt tot een serene, gelukzalige, wondere wereld. Je kan er nu meteen al naartoe, maar niet iedereen raakt er even snel. Des te sneller je bewust

wordt van hoe belangrijk het is, des te sneller kan je binnen stappen. Het vraagt toch wel om een beetje engagement, inzet en toewijding om deze ultieme plek – state of mind – binnen te kunnen lopen. Bovendien is het ook niet altijd even gemakkelijk om toegang te krijgen tot deze plek. Maar oefening baart kunst en des te meer je het doet, des te beter, beter en beter het zal gaan. Vertrouw erop dat deze plek er altijd is en altijd ter beschikking staat voor jou.

De BE-Lieve DOORBRAAK is precies dat. Het helpt je bewust worden en het helpt je naar deze plek te gaan en toegang te krijgen wanneer jij het wil.

De uitdagingen in je leven kunnen zich opstapelen in één moment of in één jaar, het ene na het andere. Ik heb er zelf middenin gezeten. Mijn broer verloor ik jaren geleden, dat was een leerproces in afscheid nemen zonder enige mogelijkheid dat ik het kon omdraaien. Hij was mijn beste vriend, we waren twee handen op één buik en vooral ik kon altijd terecht bij ‘grote liefste broer’.

Andere dierbaren zijn vertrokken. Maar 2015 sloeg alles. Het jaar van mijn vijftigste verjaardag die in augustus zou komen. Mijn jeugdvriendin zou een maand eerder vijftig worden, maar werd getroffen door een hersenbloeding. Op zondag ontving ik dat nieuws van haar overlijden. Op maandag belde mijn oudste zus dat onze zus net door de MUG opgehaald was omdat ze heel waarschijnlijk een hersenbloeding had gehad. Ik wist niet meer waar ik het had. Bovendien stelden we ons de vraag of en wanneer we onze ouders zouden inlichten.

Een moment ben ik gaan zitten, maar al snel pakte ik alles bijeen en ving ik een trip van 25 km aan om mijn ouders te gaan inlichten dat hun dochter was opgenomen in het ziekenhuis en dat het misschien toch wel best was dat we haar zouden gaan bezoeken. Ze was nog bij het bewustzijn toen we op intensive care binnen gingen. Die nacht is ze in een coma gegaan. Het was een vreselijke tijd, maar ik was blij dat ik mijn intuïtie volgde en niet twijfelde om mijn ouders op te pikken, zodat ze hun dochter nog even gezien hadden.

Mijn jeugdvriendin verliezen deed pijn! Toch liet ik deze gebeurtenis mijn gedachten niet bepalen. Ik bleef geloven dat mijn zus uit de coma zou ontwaken. Welke weg er ook te gaan was, we zouden niet opgeven en elkaar

steunen. Geloof me vrij, we hebben álles uit de kast gehaald, van muziek spelen tot krachtstenen over foto's ophangen, knuffelen, praten, ... Elke middag ging ik langs en deed ik mijn krachtoefeningen van helder blauw licht (CABU-power), ik nam haar voeten vast en zei tegen haar: "Zus, als je me ziet in de mist of als je me hoort, loop dan asjeblieft mijn richting uit". Of het geholpen heeft of niet is niet belangrijk, ze is uit de coma ontwaakt. Met nog een lange weg te gaan en met voorspellingen van de dokters dat we grote kans liepen dat ze als een plant zou verder moeten of in het beste geval in een rolstoel en afhankelijk voor de rest van haar leven. Ook die weg namen haar dochter, zoon en haar man moedig aan. Mijn ouders, zus en ik steunden hen met geloof. Ik zag dat mijn ouders leden en met pijn in hun hart hoopvol toekeken naar elke stap van beterschap voor hun dochter.

*Ondertussen heb ik deze tekst opnieuw gelezen, we zijn 2023 en mijn zus is heel erg goed herstelt en naar mijn gevoel zie ik nog regelmatig beterschap. Dus geef nooit op!*

Het leven komt zoals het komt

We hebben geen controle over de anderen en over gebeurtenissen. Toch creëren we onze eigen beleving van het leven.

Ondertussen is mijn zus helemaal terug. Ze stapt, ze doet en kan alles. Er zijn nog zaken die ze extra moet leren, maar het zijn zaken die ze zeker kan. Vorige week nog grapte ik of ze met mijn wagen wilde rijden en ik kreeg als antwoord: "Volgende keer". Dat zal inderdaad nog even moeten wachten, maar voor de rest grappen we net als vroeger en lacht zij iets luider dan voorheen. Elke dag doet ze het beter, beter en beter.

Terwijl we een jaar later blij waren dat onze zus, moeder van een zoon en dochter, echtgenote en vriendin weer helemaal bij ons terug was, verloren we de spil van onze familie. In augustus 2016 is Mama overgegaan. Mijn ganse wereld stond op z'n kop, om niet te zeggen dat hij instortte. Op 3 weken tijd werd ze ziek en is ze gegaan. Mijn mama, de vrouw der vrouwen die 100 jaar zou worden, was ineens uit mijn leven verdwenen. Het was een letterlijke

instorting. Hoe goed we ook weten dat het bij het leven hoort en hoe erg we ons ook willen verzetten, we moeten verder.

Zo zou zij de vrouw der vrouwen – mijn mama – het ook gewild hebben. Zij is degene die mij leerde steeds weer recht te staan en kracht te vinden op de enige plek waar ik die kan vinden ... bij mezelf. Zij is de basis van hetgeen ik jou wil doorgeven.

De BE-Lieve DOORBRAAK.

Ik wil je hierbij vertellen dat ik echt begrijp dat het leven je heel wat uitdagingen na elkaar kan aanbieden en dat je echt denkt: “Hoe kan ik dit aanvaarden?”.

Er is een weg! Ik adviseer mijn filosofie niet alleen, ik leef ze met veel overtuiging en daarom hou ik het ook vol op heel moeilijke momenten.



Deze kaart was mijn laatste verjaardagskaart die mama mij gaf. Die mooie herinneringen? Die bewaar ik. X

BE Lieve

Mijn prachtige  
BE-Lieve familie,

Ik ben dankbaar  
voor de energie die  
in twee richtingen  
gaat.

Wat er ook speelt ...

In september aarzelde ik niet  
om met heel mijn hart de  
jaarlijkse retraite te  
begeleiden. Ik voelde een  
ontzettende warmte uitgaan  
van de groep. Waar ik ook  
dankbaar voor ben.  
In mijn hart leefde mama  
verder, maar mijn intentie  
was vooral kracht doorgeven  
aan de deelnemers.  
Wat ik gaf kreeg ik  
meervoudig terug.

*Het zijn dan ook elke keer  
opnieuw zeer bijzondere  
deelnemers. Ik heb een  
prachtige Be-Lieve familie!*

Het is de rust en de stilte die er dan voor zorgen dat je in balans kan blijven.

Het is niet de bedoeling dat je je verdriet en/of je rouwproces - of datgene waar je doorgaat - niet doorleeft. Het gaat erom dat je rust vindt bij jezelf en dat de uiterlijke omstandigheden je niet uit balans trekken, ook al zal dat af en toe gebeuren. Het is dan zaak om recht te krabbelen en jezelf niet te verliezen. Jij bent de enige die écht voor jezelf kan zorgen en bovendien zijn er mensen die jou liefhebben en je nodig hebben. Het BE-Lieve DOORBRAAK-programma omhelst je en doet zelfs nog meer. Het helpt je niet alleen recht te krabbelen en rust te vinden, het zorgt ervoor dat je al de antwoorden vindt die je nodig hebt en sterker dan ooit DOORBREEKT.

Met een goede attitude, een juiste manier van denken en met enkele krachtige tools, ben ook jij in staat om door moeilijke situaties te glijden. Er zullen nog steeds moeilijke momenten zijn. Er zullen momenten zijn dat je frustratie, ergernis en stress voelt, maar je zal in staat zijn om een snelle verschuiving te doen in de situatie. Jij zal in staat zijn de zaken te kunnen omdraaien en verder te gaan.

Tegen het einde van dit prachtige programma zal jij voorzien zijn van een prima equipage en je leven zal transformeren, zoals je het zelf niet voor mogelijk had kunnen houden. Natuurlijk dien je dan elke stap van dit programma te doen. Het is een stap-voor-stap-proces. Het is zo samengesteld dat je er elk gebied van je leven kan mee aanpakken, vooral datgene waar jij je nu zorgen over maakt of welke een ware uitdaging zijn. Het vraagt maar 21 dagen, maar heb jij meer tijd nodig, dan doe je het rustig binnen jouw mogelijkheden en tijd. Men zegt dat er minstens 21 dagen nodig zijn om een gewoonte te herleiden, te vernieuwen of te creëren. Ik stel voor dat je er geen 21 dagen zaak van maakt. De BE-Lieve DOORBRAAK een levenswijze, een attitude, een manier van zijn, een gewoonte. Het is GELOVEN in JEZELF en sterker dan ooit DOORBREKEN.

Eens jij je de verschillende stappen eigen gemaakt hebt en je het principe ervan begrepen hebt, zal je niet meer te stoppen zijn.



## Ga nooit voor minder

Je zal een BE-Lieve-er worden. Je zal meer dan ooit en sterker dan voorheen doorbreken. Wat je ook maar wilt, jij zal het kunnen bereiken. Je zal de obstakels niet kunnen wegnemen, maar je zal ze kunnen omvormen en verschuiven. Je zal genieten van je pad en anderen verwelkomen. Je zal mensen tegenkomen die goed voelen alsof ze bij je horen. Je zal voorwaarts gaan en genieten van JOUW leven. Dat is de BE-Lieve DOORBRAAK en jij bent het meer dan waard!

Ik wil je uitnodigen de brug over te gaan en nooit meer voor minder te gaan.  
Welkom bij de BE-Lieve familie!

*Mental coach  
Lieve Bullens*

*Hieronder alvast **GRATIS 8 inzichten** die je helpen die eerste stap te maken,*

<https://www.lieve-bullens.be/van-inzicht-naar-doorbraak.html>



Wanneer je de brug van je angsten overgaat, vraag je je af waar de angst gebleven is.

