

BORN2SHINE ACADEMY

E-BOOK

STOP PLAYING SMALL



HEY QUEEN!

Super leuk dat je mijn e-book hebt gedownload!
Wellicht herken jij je in de titel "playing small" ;-)

Als **empaat of hsper**, ben jij vaak zo gericht op je omgeving en wil je zo graag zorgen dat iedereen blij is, dat jij jezelf soms wegcijfert en The Good Girl speelt. Ook heb je soms minder **zelfvertrouwen** of voel je je onzeker. Is dat herkenbaar voor je? Maakt jou dat ook moe en ben je hier wel klaar mee? Dan is dit e-book speciaal voor jou!

In dit e-book ga ik jou meenemen op een kleine innerlijke reis, waarbij je gaat begrijpen waarom jij je soms nog klein houdt en waarom jij je nog teveel aan anderen aanpast, en ook waardoor jij *niet* jouw ruimte inneemt, jezelf *niet* laat zien, en *niet* kiest voor alles wat jou energie geeft en jou blij maakt.

Gelukkig kan het ook anders... en dat lees je ook in het e-book. Ik gun jou enorm dat je los komt te staan, van jouw negatieve overtuigingen en van de beïnvloeding door je omgeving, zodat jij jouw innerlijke **leider** weer omarmt, jouw **waardigheid** weer voelt en jouw authentieke energie weer laat zien, los van het keurslijf van "moeten voldoen aan" en "verwachtingen".

Zodra jij gaat leren om jezelf te omarmen, jezelf op de eerste plaats te zetten en jezelf authentiek te laten zien, ga jij de **vrijheid** voelen om te kiezen voor jezelf. Van daaruit kun jij jouw licht delen met de wereld.



MIJN DROOM...

Als ik voel, hoe de energie in onze huidige wereld aanvoelt, voel ik heel veel mannelijke energie van moeten, beïnvloeden, controle, presteren, macht, ik-gerichtheid, programmeringen (overtuigingen) en passen in "systemen".

Deze energie voelt soms zwaar.

Herken je dit...?

Het is mijn diepste verlangen en mijn zielsmissie om meer vrouwelijke energie toe te voegen aan deze wereld, zodat de wereld weer meer in *balans* komt en we gaan leven vanuit lichtheid, authenticiteit, vrijheid, liefde, respect, saamhorigheid, oprechte verbinding, speelsheid, en een wereld waarin we veel losser komen van de opgelegde programmeringen en systemen. Een wereld waarin we onze *eigen innerlijke leiding* weer gaan volgen. Juist **empaten en hspers** kunnen, door hun lichtheid, hun mooie bijdrage gaan geven aan deze balans op aarde.

Daarom vind ik het zo belangrijk dat vrouwen, die zich nu nog klein houden en teveel aanpassen aan anderen (bijv door een negatief zelfbeeld, overtuigingen of door beïnvloeding), te leren *hoe* ze hun authenticiteit, innerlijk leiderschap, puurheid en waardigheid weer kunnen omarmen, zodat ze zich losbreken van alles wat hen remt om zichzelf te zijn.

Samen kunnen we deze mooie nieuwe wereld creëren.

Herken je jezelf hierin, en wil jij je vrij voelen om jezelf te laten zien, vanuit wie jij echt bent? Lees dan even verder...



WIE BEN IK...

Ik ben Jolanda en als ik mezelf in een paar woorden mag omschrijven, is dat:

- Ik hou enorm van pure mensen die oprecht zijn
- Ik kan slecht tegen dominante mensen, onverschilligheid, profiteurs en onechtheid
- Ik geniet van diepgaande gesprekken
- Je kunt me vaak vinden met een inspirerend boek, in de zon
- Ik hou van gezellige etentjes en een wijntje
- Ik wandel en dans graag
- Mijn favoriete vakantieland is Griekenland
- En verder ben ik een
 - Levensgenieter
 - Vrolijk
 - Empaat
 - Dromer
 - Verbinder
 - Betrouwbaar
 - Teacher & Inspirator
 - Grappig (vind ik zelf 😊)



Maar kijk gerust ook eventjes naar onderstaand filmpje, als je het leuk vindt. Zo voel je of mijn energie, jou aanspreekt.

Klik **[hier](#)** voor het filmpje "over mij".

VERTEL ES....

Zooooo, nu terug naar jou, want juist voor jou, heb ik dit e-book gemaakt.

Herken jij jezelf in het volgende...

- je voelt gauw aan wat mensen nodig hebben
- je bent gevoelig voor de energie (sfeer) in je omgeving
- je voelt dat sommige mensen je energie kosten
- je voelt soms dat er "iets" niet klopt, maar je luistert hier nog niet altijd naar
- je wil graag lief gevonden worden en durft daarom niet goed "nee" te zeggen
- je past je vaker aan, dan nodig is, uit schuldgevoel
- je hebt weinig zelfvertrouwen en voelt je wat onzeker
- je hebt een (enigszins) negatief zelfbeeld omdat jij je zo anders voelt en daardoor jij je aanpast aan wat er van jou verwacht wordt
- je laat je soms beïnvloeden door dominante mensen
- je laat je soms beïnvloeden door mensen die profiteren van jouw goedheid
- je cijfert jezelf soms teveel weg
- je bent bang om mensen teleur te stellen
- je hebt moeite met macht & controle
- je vindt onrecht in de wereld vreselijk en het raakt jou diep
- je voelt je soms niet "thuis" in deze wereld van "ik-gerichtheid" omdat de wereld voor jou soms kil voelt
- je wil graag een mooie nieuwe wereld creëren, maar je voelt dat je ergens nog "vast" zit



Zeg je: yes, that's me...? Dan lees je het juiste e-book ;-)

OP WEG NAAR VRIJHEID

Yes, de eerste stap is gezet met het downloaden van het e-book, namelijk bewustwording van het feit dat je je soms nog klein houdt. En het kan echt anders, gelukkig! :-)

Ik werk in mijn Academy vooral met de methodiek van **De Schilden van de Innerlijke Familie**.



Deze methodiek is speels, visueel en super krachtig! Het is een feestje om hiermee te werken en uiteraard doe ik dit ook voor mezelf, zodra ik weerstand voel in mezelf. 😊 Deze methodiek is ook heel erg herkenbaar en dus heel begrijpelijk. En zeker voor *beelddenkers*, is dit een feestje om mee te werken.

Ik zal deze methodiek in het kort uitleggen, zodat je een idee krijgt van wat deze speelse methodiek inhoudt. Ready.....?

De Innerlijke Familie is gebaseerd op 4 soorten energie die iedereen in zich heeft.

Als deze 4 soorten energie in balans zijn, dan voel je je fijn en ontspannen.

Maar als deze 4 soorten energie, niet in balans zijn, dan voel je je gespannen en dan stroomt je energie niet zo goed.

Dat kan ervoor zorgen dat je bijv weinig energie hebt.

Ook merk je dan dat je je niet helemaal blij voelt.

Emoties die je dan voelt zijn bijv, boosheid of verdriet of angst of lusteloosheid.

4 SOORTEN ENERGIE

De 4 soorten energie zijn eigenlijk 4 "archetypes" die samen een Innerlijke Familie vormen. En dat maakt het zo herkenbaar. Voel maar es:

- Een Innerlijke Man (de energie van de leider in jou)
- Een Innerlijke Vrouw (de energie van de waardigheid in jou)
- Een Innerlijk Meisje (de energie van het sensitieve in jou)
- Een Innerlijk Jongetje (de energie van de avonturier in jou)

Voel je hoe anders deze 4 soorten energie allemaal voelen?

Omdat je vanuit een "helikopterblik" naar je eigen Innerlijke Familie leert kijken, stap je uit een situatie en uit de "rol" die je speelt, waardoor je deze meer kunt gaan aanschouwen. Hierdoor komt er ruimte voor herkenning, erkenning en bewustwording.

Het zorgt ervoor dat je vanuit een ander perspectief naar situaties en jezelf leert kijken, waardoor je meer mogelijkheden en inzichten krijgt, om vanuit verschillende soorten energie, andere keuzes te maken in jouw gedrag naar je omgeving.

De Schilden van je Innerlijke Familie is:

- een methodiek die heel speels, herkenbaar en visueel is
- een methodiek die met energie werkt, waardoor je de dynamiek kunt *voelen*. Dit zegt soms meer dan woorden
- een methodiek die je heel mooi kunt gebruiken in verbindende communicatie (bijv in je relatie, ouderschap, werk, familie, vrienden)

DE INNERLIJKE FAMILIE



Je Innerlijke Man

Hij staat o.a. voor jouw doelen, jouw grenzen, je ratio, keuzes maken, jouw visie, de Leider in jou. Maar hij is ook de persoon van “moeten” en jouw overtuigingen, en jezelf TE verantwoordelijk voelen.



Je Innerlijke Vrouw

Zij staat o.a. voor jouw wijsheid, jouw zorgzaamheid, je intuïtie, jouw eigenwaarde en voor zelfreflectie, acceptatie, vertrouwen en rust. Maar ze is ook de persoon van ontkennen van wat je *zelf* nodig hebt, en je gebrek aan eigenwaarde en van het teveel voor anderen zorgen.



Je Innerlijk Jongetje

Hij staat o.a. voor jouw enthousiasme, humor, levensenergie, vrijheid, jouw authenticiteit, creativiteit en nieuwsgierigheid.

Maar hij is ook de persoon die gefrustreerd raakt als hij geen vrijheid krijgt om te zijn, wie hij is.



Je Innerlijk Meisje

Zij is degene van emoties, verbinding, *empathie*, genieten, je voelsprietten, en je verlangen naar harmonie, oprechte verbinding en rust.

Maar ze is ook degene die vaak bang is, zich klein voelt en nog te goed van vertrouwen is (naief).

ONBALANS IN DE INNERLIJKE FAMILIE

Wat is er, gezien vanuit de Innerlijke Familie, aan de hand bij empathen en hspers, die zich soms nog klein houden, omdat ze:

- zich teveel aanpassen aan de omgeving
- eerst goed voor de behoeften van anderen zorgen
- leven volgens "hoe het moet en hoe het hoort"
- zichzelf "niet goed genoeg" vinden en weinig zelfvertrouwen hebben
- zichzelf op de achtergrond zetten en zich niet echt laten zien

Ze leven vaak **teveel** vanuit de energie van een Innerlijk Meisje. Zij staat vaak "alleen" in situaties, en heeft dan ook de "hoofdrol". Ze missen de *bescherming/leiding* van de Innerlijke Man een beetje. Ze gaan op zoek naar goedkeuring in de buitenwereld, door goed te zorgen voor anderen, vanuit de Innerlijke Vrouw. Ze doen hierdoor te weinig dingen waar hun Innerlijk Jongetje blij van wordt.

De oorzaak ligt vaak in de afhankelijkheid, van goedkeuring krijgen uit de buitenwereld en het (ten koste van zichzelf) willen houden van harmonie, soms ook uit schuldgevoel. Dit zorgt voor onbalans, gespannenheid en soms een gebrek aan energie.

Ik leg dat op de volgende pagina nog iets verder uit.

Hiernaast zie je een opstelling van de Innerlijke Familie, die deze *dynamiek* laat zien. Kijk maar es waar het Innerlijk Meisje (alleen) staat.... Voel maar es hoe dit voor jou is.



DE OORZAAK

Wat veroorzaakt de spanning, die voor deze onbalans zorgt, waardoor er een bepaald soort energie teveel aanwezig is, en een bepaald soort energie te weinig aanwezig is?

Er is een teveel aan energie van het Innerlijk Meisje

Empaten en hspers die zich teveel aanpassen (pleasen) en zich klein houden, leven vaak *teveel* vanuit hun Innerlijke Meisje.

Ze zijn vaak enorm op zoek naar harmonie waardoor ze bang zijn dat andere mensen boos op hen worden als ze niet "lief" zijn.

Ze doen liever, wat anderen willen, zodat ze "lief" gevonden worden waardoor ze gezien en erkend worden. Ook zijn ze soms nog wat goedgegelovig, waardoor de omgeving *net* teveel invloed op ze kan uitoefenen.

Er is te weinig energie van de Innerlijke Man (beschermer/leider)

Ze missen de grenzen van hun Innerlijke Man.

Ze zijn ook bang om die grens te laten zien, uit angst dat men hen "hard" vindt. Dus ze "mogen" van zichzelf geen "nee" zeggen.

Hun eigen Innerlijke Man richt zijn energie dan *naar binnen* en is soms wat streng voor zichzelf waardoor men het gevoel heeft dat men lief "*moet*" zijn en in het keurslijf "moet" lopen.

Er is te weinig energie van de Innerlijke Vrouw (waardigheid/Queen)

Hun Innerlijke Vrouw zorgt heel goed voor de ander, maar *vergeet*, om OOK heel goed voor zichzelf te zorgen. Ze wil op die manier erkenning (waardigheid) krijgen voor wie ze is, en zoekt die erkenning niet IN zichzelf, maar BUITEN zichzelf, door te gaan pleasen. Ze schat zichzelf daarnaast, veel te weinig op waarde.

Er is te weinig energie van de Innerlijk Jongetje (speelsheid, vrijheid) Hun

Innerlijk Jongetje krijgt hierdoor te weinig ruimte om vrij te zijn en te doen wat hem energie geeft en om te zijn wie hij echt is.

Dit zorgt voor een gebrek aan energie en soms voor frustratie.

HET KAN ANDERS...

STOP PLAYING SMALL
&
BE A REBEL OF LIGHT



A REBEL OF LIGHT

Het *kan* dus echt *anders* en dat ga je nu voelen qua energie....

Het tegenovergestelde van "playing small" (door het keurslijf van "moeten voldoen aan"), is een Rebel of Light.

Daar waar je vanuit de "rol" van "playing small" jezelf niet (helemaal) laat zien, laat iemand die de energie ustraalt van een Rebel of Light, zichzelf juist zien in haar kracht, waardigheid, leiderschap, kwetsbaarheid, puurheid, lichtheid en enthousiasme. Het is iemand die zichzelf accepteert, exact zoals ze is. Het is ook iemand die:

- Haar eigen pad volgt
- Zich vrij voelt om zichzelf te laten zien
- Heel authentiek / puur is
- Voor vrijheid kiest
- Kiest voor JOY en high vibes
- Haar eigen mening vormt
- Veel zelfvertrouwen heeft
- Niet houdt van 'zoals het hoort'
- Niet zomaar de massa volgt
- Niet zomaar iets doet omdat het moet
- Zich niet laat manipuleren
- Haar eigen tempo loopt
- Haar waarheid spreekt en leeft
- Zich niet gauw laat beïnvloeden
- Doorziet wanneer er "iets" niet klopt
- Kiest voor haar dromen en idealen
- Opkomt voor onrecht & oneerlijkheid
- Een mooiere wereld wil creëren
- Een hele lichte & vriendelijke energie uitstraalt
- Leiderschap toont
- Straalt vanuit haar krachtige & vrouwelijke energie



EEN REBEL OF LIGHT IN ACTIE

Voel je het verschil in energie tussen iemand die zich klein houdt en een Rebel of Light?

Voel je hoeveel energie, vrijheid en power er *dan* door jou heen stroomt? Voel je hoeveel vrijheid jou dit geeft?

Wat doet een Rebel of Light dan anders?

Vanuit de energie van een Rebel of Light, maak je veel meer gebruik van de energie van je HELE Innerlijke Familie, ipv alleen het (lieve) Innerlijk Meisje, de hoofdrol te geven met een te zorgzame Innerlijke Vrouw. Haar Innerlijke Familie is in balans.

Je voelt je vrij om jezelf te laten zien vanuit je pure zelf, want je erkent en omarmt jouw krachten en jouw waarde(n).

Hierdoor ben je minder afhankelijk van erkenning uit de omgeving en laat je je minder beïnvloeden door jouw eigen overtuigingen en door mensen om je heen.

Je bent letterlijk meer in balans omdat alle "gezinsleden" vanuit hun krachten leven.

Omdat de hele Innerlijke Familie "meedoet", krijg je meer mogelijkheden om keuzes te maken vanuit alle "gezinsleden".



Verandering van perspectief, geeft jou, perspectief!

DE POWER VAN DE REBEL OF LIGHT

Vanuit de energie van een Rebel of Light, voel je jouw authentieke zelf, en ben je meer in balans. Je voelt dat de energie in jezelf veel meer stroomt! Je voelt jouw power. Je bent jezelf trouw, erkent en accepteert jezelf, en verloochent niet langer wie jij bent en wat jij graag wil. Je laat jezelf zien en voelt je vrij om jouw ruimte in te nemen.



Hoe doet een Rebel of Light, dit?

- **Hun Innerlijke Man** is een echte *leider*, en geeft heel goed zijn grenzen aan! Hij spreekt en leeft zijn waarheid.
- **Hun Innerlijke Vrouw** straalt omdat ze weet wat ze waard is en weet wat haar “gezin” nodig heeft, en zorgt daardoor heel goed voor haar gezin. Ze leeft volgens haar eigen waarden, haar tempo en vertrouwt op haar intuïtie. Ze kijkt ook reëel, of dingen kloppen voor haar.
- **Hun Innerlijk Jongetje** voelt zich vrij, speelt en doet wat hij graag wil en straalt vanuit zijn authentieke zelf! Hij zal niet zomaar doen wat moet, maar doet, wat hem energie geeft, los van wat anderen daarvan vinden.
- **Hun Innerlijk Meisje** verbindt zich met pure mensen. Ze voelt zich beschermd, ontspannen en veilig door haar *sterke Innerlijke Ouders*. Door te vertrouwen op haar eigen voelsprietten, voelt ze gauw aan of iets echt is, of niet.

JOUW REBEL OF LIGHT

Wat kun jij doen, om jouw Rebel of Light al wat meer ruimte te geven, zodat je het keurslijf van "playing small" langzaam los kunt gaan laten?

Hoe kun je zelf al meer balans creëren in jouw eigen Innerlijke Familie?

Het is heel belangrijk om al jouw Innerlijke Familieleden aan het woord te laten, en niet alleen de hoofdrol te geven aan je Innerlijk Meisje of bijv. aan "wat moet" van je Innerlijke Man.

Je kunt jezelf de onderstaande vragen stellen:



- Welke energie herken je het meeste uit jouw Innerlijke Familie? Wie heeft de hoofdrol en waarom?
- Wat wordt er mogelijk als ik "het gehoorzame meisje" los "mag" laten en niet meer in deze "rol" hoeft te leven?
- Waar komt dan "ruimte" voor vrij?
- Waar word IK blij van en waar krijg IK energie van?
- Wat gun ik mezelf meer, als ik minder streng ben?
- Wat gebeurt er, als ik mijzelf toestemming geef, om mijn grenzen aan te geven en mijn waarheid te spreken?
- Is alles wel mijn verantwoordelijkheid, of hoort het bij een ander?
- Wat wordt er mogelijk, als ik loslaat, wat niet past bij wie ik echt ben?
- Wat zegt de "Queen" in mezelf, tegen mij?
- Wie geeft mij energie en met wie wil ik mij verbinden?
- Wie mag ik zijn, om die Rebel of Light te omarmen?

ALLES IS ENERGIE

De energie die jij uitstraalt, is ook de energie die jij aantrekt vanuit je omgeving.

Dus als jij uitstraalt "ik ben een gehoorzaam en lief meisje" dan zal de omgeving hier onbewust op reageren.

Je maakt je dan kleiner, waardoor je omgeving, zich groter kan maken. Dat hoeft niet, maar helaas gebeurt dat wel vaker.

Als jij de energie van een leider uitstraalt, zal je omgeving anders op jou gaan reageren. Datzelfde gebeurt als jij de waardigheid van een queen uitstraalt. Je straalt dan rust uit en dat is voelbaar. Kijk ook maar es wat er gebeurt als jij je laat zien vanuit jouw vrolijkheid. Dan krijg je dat ook (vaak) terug vanuit je omgeving, en voelt je omgeving vanzelf lichter.

Soms is het nodig om je leider wat meer te laten zien, soms is het fijn om vanuit die queen in jou te praten en natuurlijk mogen je vrolijke jongetje en open meisje ook niet ontbreken.



Het is belangrijk dat je, door te "spelen" met jouw energie(types), wat lossier komt te staan van je omgeving.

Je blijft dicht bij jezelf. Probeer het maar eens uit. :-)

Dit zal zorgen dat jij je ervan bewust wordt, dat je veel meer krachten (energie-types) in je hebt dan bijv alleen het "lieve" (innerlijke) meisje. Je hebt deze krachten altijd gehad, maar ze zijn wat naar de achtergrond geschoven. En nu mag je ze allemaal gaan omarmen! En juist dat is nodig om dicht bij jezelf te blijven.

Stop playing small.... Jij bent Born2Shine

WORD JIJ HIER BLIJ VAN?

Ik heb jou even mee willen nemen op een kleine innerlijke reis. Ik hoop dat je het super leuk vond en dat het jou energie en inzichten heeft gegeven.

Dat gun ik jou oprecht, en daar word mijn eigen innerlijke jongetje dan weer blij van :-)

Ik hoop enorm dat het een feest aan herkenning voor jou was!

Hopelijk voel jij nu het verschil in energie, tussen "playing small" en jezelf laten zien, vanuit de kracht van een Rebel of Light! Begrijp je al wat beter waarom jij je soms nog wat klein houdt, uitgelegd aan de hand van de energie van de Innerlijke Familie?

De eerste stap naar lossen komen van "playing small", is leren wie jij echt bent, omdat jij veel meer bent dan de "rol" die jij soms speelt, vanuit het "lieve" (innerlijke) meisje.

Jij verdient het zo, om helemaal jezelf te zijn, jezelf te omarmen en jezelf te laten zien, vanuit jouw mooie pure energie, als empaat!

Bewustwording is altijd stap 1....

Van daaruit kun je anders naar situaties gaan kijken.

Verandering van perspectief, geeft jou perspectief.

En juist *dat* is iets wat op een hele eenvoudige manier, geleerd kan worden vanuit de herkenbare, speelse methodiek van de Innerlijke Familie.

Spreekt de energie en methodiek van de Innerlijke Familie jou aan, en ben jij benieuwd wie jij bent vanuit de energie-types van de Innerlijke Familie? Dan heb ik wellicht wat leuks voor jou! :-)

Lees dan snel nog eventjes verder....

BE YOU ONTDEKKINGSREIS

Ik heb een super leuke, korte training gemaakt, die jou laat kennismaken met wie jij bent, vanuit de Innerlijke Familie. Aan de hand van een paar korte stappen, neem ik jou mee op een ontdekkingsreis naar wie jij bent vanuit de energie van de Innerlijke Familie en leer jij:

- wie jij echt bent (buiten dat "lieve" meisje) ;-)
- wat jij nodig hebt
- hoe je dichterbij jezelf kunt blijven
- jezelf (en je omgeving) meer aanschouwen vanuit de 4 energie-types van de Innerlijke Familie
- hoe je jouw keurslijf van "The Good Girl" los kunt leren laten om stap voor stap voluit te gaan leven.

Be You

Na het volgen van deze korte training heb je een soort van "mini-blauwdruk" van wie jij bent, vanuit de mooie energie van de Innerlijke Familie.

De mini-training is te volgen in een besloten leeromgeving op *Instagram*.

Ik kan in dit e-book heel veel over de Be You Ontdekkingsreis gaan vertellen, maar dat is niet de intentie van het e-book.

Benieuwd naar deze korte training?

Klik eventjes op het plaatje.



DANK JE WEL !

Natuurlijk kun je ook altijd *geheel vrijblijvend*, contact met mij opnemen via:

- info@born2shine.nl
- www.instagram.com/jolanda.muller
- www.born2shine.nl



Samen kunnen we dan kijken naar jouw wensen en vragen. Het lijkt mij heel leuk om jou te leren kennen!

Wil je graag meer weten over empathen en hspers? Klik dan even op deze pagina. www.born2shine.nl/speciaal-voor-jou

Voor nu wil ik jou enorm bedanken voor de tijd die je hebt genomen voor het lezen van het e-book!

Ik hoop oprecht dat ik jou heb mogen inspireren en ik hoop ook dat je nu al meer ruimte en power voelt om jezelf te laten zien!

Want jij bent: Born2Shine!!



BORN2SHINE ACADEMY



**They asked her,
"how did you free
yourself?"**

**She answered,
"by embracing
my own power."**

Yung Pueblo

WHEN YOU ARE BORN IN A WORLD WHERE YOU FEEL, DON'T FIT IN...
...IT'S BECAUSE, YOU ARE BORN, TO HELP CREATE A NEW ONE