

# Kiezen tussen angst en overvloed

In deze financieel barre en onzekere tijden heeft *The Journey* een duidelijke boodschap: "Crisis buiten? Ga naar binnen en ruim je angsten op! Kies voor overvloed en laat iedereen erin delen. Want de wereld heeft nu mensen nodig die het contact hebben hersteld met hun potentieel en hun creativiteit." Spiegelbeeld sprak over deze oproep tot actie met Arnold Timmerman, de enige Nederlander die *Journey Intensives* begeleidt.

Kies voor overvloed en laat iedereen erin delen

**H**et is alweer ruim vijf jaar geleden dat Arnold met *The Journey* in aanraking kwam en na een paar bevrijdende Journeyreizen besloot bij de organisatie te gaan werken. Nadat hij jaren Brandon Bays ondersteunde bij seminars en workshops, geeft hij ze sinds 2008 zelf. In Nederland heeft hij ondertussen met veel succes twee Journey Intensives gegeven en als ik hem spreek, bereidt hij zich net voor op een Manifest Abundance Retreat. Dat is een vervolgwEEKEND waar je met Journeywerk dieper ingaat op het laten stromen van overvloed in alle aspecten van je leven.

## Overvloed toelaten

"Overvloed midden in de kredietcrisis, hoe kan dat?," vraag ik aan Arnold. "Overvloed is er altijd," antwoordt hij, "de meesten van ons laten die overvloed alleen niet toe. Oude herinneringen en overtuigingen houden ons tegen. We reiken bewust uit naar iets dat we willen, maar op onbewust niveau roept een herinnering: "Nee, niet doen, de vorige keer dat je dat deed, heb je jezelf ontzettend pijn gedaan, ik wil niet dat dit nog een keer gebeurt." Het gevolg is dat je niet krijgt wat je wilt, omdat je jezelf saboteert. De enige oplossing is die oude herinnering opruimen en daar kan *The Journey* je bij helpen." (zie kader Wat is *The Journey*?)

"Overvloed heeft niet alleen met financiële rijkdom te maken, het gaat ook over liefde, vrijheid, gezondheid, creativiteit enzovoort. Zelf liep ik lange tijd tegen een beperking in energie op," vertelt Arnold, "ik wist diep van binnen dat ik mezelf tegenhield, maar ik wist niet waarom. Ik was bang voor mijn eigen kracht en die van anderen, dus probeerde ik beide te ontwijken. Toen ik over dit onderwerp een Journeyproces (een Helende Reis) maakte, kwam ik uit bij een vergeten herinnering

van een stoeipartijtje met mijn zusje. Ik was acht jaar en tijdens het stoeien gaf ik mijn zus een duw waardoor ze van de trap viel. In de stilte die volgde, hield de wereld even op met draaien en was ik ervan overtuigd dat mijn energie tot gevolg had dat mijn zusje dood was. Ook al begon ze een minuut later te huilen, die overtuiging heeft er meer dan twintig jaar voor gezorgd dat ik mijn energie niet durfde in te zetten. Na dat Journeyproces was mijn leven veranderd. Ik bruisde van een overvloed aan energie en nog steeds verbaas ik me over mijn eigen kracht.

## Angst beperkt

"De wereldwijde crisis versnelt een heleboel mechanismen. Het zet de zaken op scherp. Vooral de media verspreiden op dit moment een heleboel angst. Als angst je in zijn greep heeft, ga je ook al je beslissingen vanuit angst nemen en dat is meestal een slechte raadgever. Of het nu gaat over je relaties, je werk, je passies of je problemen, angst zal je altijd vertellen dat je voor de veiligste optie moet kiezen en dat is meestal ook de meest beperkende. Je snijdt jezelf dan af van overvloed. De angst die nu gepredikt wordt, raakt bij bijna iedereen aan oude weggestopte angsten en verlamt je op die manier. Verwerk je die oude angsten en de bijbehorende celherinneringen, dan zullen de rampscenario's van nu geen vat meer op je hebben. En dan zul je ontdekken dat een zogenaamde financiële crisis totaal geen invloed hoeft te hebben op jouw financiën. Dat je nu best van werk kunt veranderen of een loonsverhoging vragen, dat je wel degelijk kunt verhuizen of een kinderwens vervullen."

## Op zoek naar de waarheid

"De crisis heeft nog een ander interessant gevolg. Mensen raken materiële zaken kwijt die ze jaren met zich meegetorst hebben en waar ze een deel

## Wat is The Journey?

The Journey is een manier om naar binnen te keren en contact te maken met je eigen kern. De Amerikaanse Brandon Bays ontwikkelde deze gedetailleerde en praktische routebeschrijving naar je diepste zijn, nadat ze zichzelf zo wist te genezen van een tumor in haar buik. Door open te staan voor de emoties die zich nu aandienen, maak je in gedachten een reis naar je levensbron. Tijdens die reis dwars door je emoties kom je herinneringen tegen die je meestal volkomen vergeten bent, maar die je wel hebt opgeslagen in de cellen van je lichaam. Daar kunnen deze celherinneringen je op psychisch en lichamelijk niveau enorm beperken. Tijdens je Journey-proces ga je ermee aan de slag en doorleef je de emoties die erbij horen. Zo ruim je ze op en creëer je tegelijkertijd ruimte voor verandering.

van hun identiteit aan ontleenden. Ze worden op zichzelf teruggeworpen, hebben niets meer te verliezen en komen in aanraking met diepe levensvragen: 'Wie ben ik zonder mijn huis, mijn bankrekening, mijn werk?' Ze willen de diepte in, zijn op zoek naar de waarheid. Het gevolg is dat The Journey in een stroomversnelling terechtkomt. We hebben overal in Europa volle seminars en plannen nu zelfs extra Intensives in. Ook tijdens de workshops zien we veranderingen. Deelnemers zijn bereid zich eerder open te stellen en komen sneller bij de kern. Het werk gaat gemakkelijker en dieper. Als je soms hoort wat Intensive deelnemers aan het eind van een weekend ontdekt hebben, welke waarheden ze diep van binnen hebben gevonden, het ontroert mij iedere keer weer. Zuivere waarheid vind je alleen in jezelf. Als je leeft vanuit die waarheid gaat alles moeiteloos en is overvloed een vanzelfsprekendheid."



Arnold Timmerman  
& Brandon Bays

"Het klinkt een beetje raar," glimlacht Arnold, "maar ik word enthousiast van de zogeheten crisis. Want hij zet ieder van ons voor de keuze: 'sla ik linksaf de weg van de angst in of kies ik voor het rechterpad naar de vrijheid?' Het is nu de tijd om te kiezen, want de wereld heeft je nu nodig. De wereld heeft jouw passie, jouw liefde en jouw overvloed nodig om die crisis, die momenteel zoveel verandering in gang zet, een gezond tegenwicht te bieden. Ik zie steeds meer mensen rechtsaf slaan en dat maakt me blij." <

Agenda:

Journey Intensives:

- 16 en 17 mei in Utrecht met Brandon Bays
- 26 en 27 september met Arnold
- 24 en 25 oktober in België

Manifest Abundance Retreat:

- 26-29 juni met Brandon

Voor meer informatie en andere vervolgcursussen zoals Advanced Skills en Journeyman, kijk op [www.thejourney.com/dutch](http://www.thejourney.com/dutch).

Boeken van Brandon Bays: De Helende Reis, De Helende Reis voor kinderen, Vrijheid is.



Tekstschrijfster Anne-Christine Staals heeft zich gespecialiseerd in onderwerpen over persoonlijke ontwikkeling en groei. [www.textincontext.nl](http://www.textincontext.nl)