

Brian van Leeuwen

Het had zomaar anders kunnen aflopen



Deel 2 - De transformatiereis

21 geheimen voor een transformerend, vrij en authentiek leven

een verhaal over jezelf compleet kwijtraken
in drank, drugs, relaties en festivals met als
gevolg... Ontwaking

Voorwoord de transformatiereis door Brian

Je staat aan het begin van de volgende stap in deze reis. Een reis die je helpt te beginnen om het leven opnieuw te gaan leven. Een reis die je gaat begeleiden om geluk in het dagelijkse leven te integreren. Een reis die je gaat begeleiden om meer grip te krijgen op je leven. Die je helpt om probleemstukken op te lossen en doelen te realiseren. Een reis die je dichterbij jezelf brengt met meer rust en zelfvertrouwen. Het geeft de basis voor een mooie samenwerking tussen de mind, het gevoel en intuïtie. Maar voor het zover is, wil ik je nog even wat dingen vertellen.

Graag begin ik met de gedachtegang achter *De transformatiereis*. *De transformatiereis* is geschreven in de periode waarin ik zelf aan het reizen was naar mijn mooiste, authentieke ik.

Begin 2020 kreeg ik de ingeving om een boek te gaan schrijven. Maar waar begin je dan? Als je zelf nog op reis bent? Waar ik sommige methoden beheers, daar ben ik andere methoden nog aan het integreren. En dan heb ik het niet eens over alle methoden die nog op mijn pad gaan komen en die zouden komen het jaar daarop. De volgorde van de hoofdstukken is om die reden op een voor mij logische en opbouwende wijze gestructureerd. De eerste hoofdstukken beginnen met de basis. Een basis waar ik zelf ook mee ben begonnen. Naarmate je verder in het boek bent, zul je merken dat je steeds een stukje dieper in de materie gaat. Het is dezelfde reis die ik ook heb gemaakt en nog aan het maken ben. Ik geloof volledig in deze methoden en in deze opbouw en ik vind dat iedereen het recht heeft om daar ook mee kennis te maken. We zijn nooit uitgeleerd en het leven is een continu proces. Om die reden heb ik alle methoden gekoppeld aan mijn eigen proces en dus ervaringen, zodat ik je kan laten zien hoe het voor mij gelopen is en wat mijn ervaringen ermee zijn. Je zult ook zien dat er verschillende bekende teachers voorbijkomen. Het is niet mijn bedoeling om de methoden als eigen neer te zetten, want diegenen die in het boek beschreven worden, zijn ontwikkeld door anderen. Het is wel mijn intentie om de kennis die ik heb mogen vergaren ook met jullie te delen, omdat deze kennis mijn leven compleet heeft veranderd. En ik vind dat iedereen recht heeft op een kans om zijn leven te verbeteren en meer authentiek te zijn.

Aan het eind van het boek staat ook een lijst met mijn persoonlijke teachers, mentoren en coaches, plus een lijst van alle personen die mij op moment van schrijven (2021) inspireren. Doe vooral je voordeel met de lijst. Wanneer je je daartoe aangetrokken voelt, wil ik je het advies geven om je meer te verdiepen in de kennis en methoden van de teachers en inspirators. Het draait om jou en het realiseren van een mooier en gelukkiger leven voor jou. Daarbij hoop ik oprecht dat door dit boek de wereld een stukje mooier en vrijer gaat worden. Wanneer ieder individu zijn leven mooier, authentieker en vrijer maakt, dan zal daarmee het collectief op zijn plaats ook mooier, authentieker en vrijer worden. Ik zal je ook zeker aanbevelingen doen vanuit eigen ervaring en daar zijn ook hoofdstukken aan gewijd.

De transformatiereis is het mooist te omschrijven als een boek dat ontstaan is door het zelf beoefenen van verschillende methoden en het bestuderen van diverse teachers, vanuit eigen ervaring en vanuit het proces naar steeds meer je mooiste authentieke ik te worden.

Brian van Leeuwen



DIT E-BOOK IS ONDERDEEL VAN DE ONLINE TRAINING DE TRANSFORMATIEREIS. DE TRANSFORMATIEREIS IS EEN VERDIEPING. EEN AANVULLING EN TOEVOEGING OP DIT E-BOOK.

IN DE ONLINE TRAINING VIND JE ALLE GEHEIMEN IN EEN APARTE TEACHING PER VIDEO TERUG. INCLUSIEF BONUS MATERIAAL, VIDEO'S EN OPGENOMEN OEFENINGEN.

HET IS GEKOPPELT AAN UNIEKE TEACHINGS EN WIJSHEDEN DIE IN HET MOMENT ONTSTAAN.

HET IS AAN TE BEVELEN HET E-BOOK IN COMBINATIE MET DE ONLINE TRAINING TE VOLGEN WANNEER JE OPTIMAAL RESULTAAT WILT BEHALEN.

VOLGENS DIVERSE MENSEN IS DE TRANSFORMATIEREIS HET STARTPUNT NAAR EEN NIEUW LEVEN WAAR JIJ HET MIDDELPUNT BENT. DEZELFDE MENSEN GEVEN OOK AAN DAT DE ONLINE TRAINING EEN PRACHTIGE AANVULLING IS EN VEEL DIEPER GAAT DAN ALLEEN HET E-BOOK, OMDAT ER EEN DIRECTE OVERDRACHT IN DE ENERGIE PLAATSVINDT.

[GA HIER NAAR DE ONLINE TRAINING.](#)



Inleiding De transformatiereis

De transformatiereis is geschreven voordat deel 1, 'Het had zomaar anders kunnen aflopen', is geschreven. *De transformatiereis* bevat alle methoden die ik tijdens (mijn reis naar) ontwaking ben tegengekomen. Deze methoden hebben ervoor gezorgd dat ik nu mijn authentieke pad aan het bewandelen ben. De methoden hebben bijgedragen aan een vrij, transformerend en authentiek leven. Ik zie ze tot op de dag van vandaag als super waardevol en daarom deel ik ze in alle liefde met jou, hopen de dat ze ook jou precies geven wat jij nodig hebt op dit moment.

In *De transformatiereis* leer je hoe je door middel van éénentwintig transformatiemethoden geluk kunt integreren in je huidige en dagelijks leven. Het leert je om de mind weer als krachtig instrument te laten samenwerken met het gevoel en de intuïtie. Het resultaat is een puurder en geëxpandeerd bewustzijnsniveau. Het geeft je houvast en diverse methoden die je dagelijks en in verschillende situaties kunt inzetten. De methoden uit dit boek creëren een stroom van groei die continuïteit waarborgt. Daarbij wil ik vermelden dat dit boek geen tovermiddel is om al je doelen te realiseren of om alle problemen op te lossen. Je dient het namelijk altijd zelf te doen. Het boek geeft je de kennis en benodigde tools, maar het vraagt commitment van je. Commitment om de methoden en oefeningen te blijven gebruiken met als doel geluk te integreren in het dagelijkse leven en meer vanuit het hart te gaan leven, zodat je jouw mooiste authentieke ik kan gaan creëren.

Dit gaat *De transformatiereis* jou brengen:

- Je verbetert je zelfinzicht en je eigenwaarde.
- Je leert te reflecteren en te journalen.
- Je leert te mediteren en bewuster te leven.
- Je leert de rust in jezelf te bewaken en je stressniveau te verlagen.
- Je weet je staande te houden wanneer je niemand om je heen hebt.
- Je hebt geen andere personen of spullen nodig om je goed te voelen. Je bent blij en gelukkig met wie je bent.
- Je voelt je authentieker.
- Je voelt je vrijer en meer vreugdevol.
- Je leert dat pijn of weerstand je iets wil vertellen. Het zijn signalen van het lichaam en de geest om je laten groeien.
- Je leert te ervaren dat jij niet je gedachten en emoties bent.
- Je leert de stilte en rust te waarderen en te bewaken.
- Je hebt meer positieve gedachten en je leert negatieve gedachten om te buigen in positieve gedachten.
- Je leert jouw leven te leven en niet die van anderen.
- Je weet daad bij woord te houden. Je weet jezelf te motiveren.
- Je programmeert je onderbewustzijn opnieuw.
- Je bent niet bang om fouten te maken. Je leert om van je fouten te leren.
- Je creëert een sterker zelfvertrouwen. Je pakt je verantwoordelijkheid.
- Je leert plezier te krijgen en te houden in wat je dagelijks doet.
- Je leert los te laten.
- Je leert meer te leven vanuit gevoel en intuïtie in plaats van alleen vanuit je hoofd.

Bovenstaande punten zijn slechts een klein onderdeel van alle voordelen die *De transformatiereis* je kan brengen.



Leeswijzer

Om te kunnen profiteren van al deze voordelen, is het belangrijk dat je één hoofdstuk per dag leest en de bijbehorende oefening(en) uitvoert. Je kunt ervoor kiezen om elke dag een hoofdstuk te lezen en dan die dag met de betreffende methoden aan de slag te gaan. Je kunt er ook voor kiezen om de methode(n) van een hoofdstuk eerst te integreren. Wanneer je dit gedaan hebt, ga je naar het volgende hoofdstuk.

Wanneer je een dag geen tijd en ruimte ervaart om te lezen, wil ik je bij deze alvast uitnodigen om wel de dagelijkse oefeningen uit te voeren die je al toegereikt hebt gekregen. Naarmate je verder in *De transformatiereis* aankomt, zul je deze dagelijkse oefeningen tegenkomen. Het is in het begin belangrijk om hier elke dag een tijdvak voor te reserveren. Voer elke dag met aandacht de dagopdracht uit. Door dit te doen, creëer je gelijk meer discipline en maak je het onderdeel van een nieuwe, gezonde en bewuste levensstijl.

Het advies is om niet meer dan één hoofdstuk per dag te lezen. Daar is *De transformatiereis* niet voor gecreëerd.

Het betekent dat je dagelijks bezig bent met 1) het lezen van het hoofdstuk en 2) het uitvoeren van de bijbehorende oefening(en). Het laatste punt is 3) het integreren van de methoden en oefeningen in het dagelijkse leven. Nogmaals, wanneer je besluit om het op een ander tempo te doen dan is dat helemaal oké. Iedereen heeft zijn eigen tempo. Het is geen wedstrijd. Het gaat erom dat je thuiskomt in jezelf en weer in verbinding raakt met wat je hier te doen hebt.

Ik wil je adviseren om de hoofdstukken niet op een willekeurige wijze te gaan lezen. Er zit een speciale opbouw in de hoofdstukken die volledig gericht is op het creëren van een vrij en authentiek leven en die je klaarstoomt om het grote werk te doen na het lezen van het boek. Het eindigt namelijk ook met 'leven in overgave'.

Het kan voorkomen dat niet elke dag betekenis heeft op jouw situatie. Ieder persoon is anders. De één mediteert wellicht al en de ander heeft al doelstellingen. Toch wil ik je vragen om de oefening uit te voeren als onderdeel van het proces. Niet elke oefening hoeft met jou te resoneren. Het uiteindelijke doel is dat jij aanvoelt wat jou verder helpt. Welke oefeningen je dagelijks wil gaan doen en welke oefeningen je in bepaalde situaties gaat doen. Daarvoor kun je ze het best wel eerst beoefenen.

Ik wil je ook uitnodigen en adviseren om tijdens het proces van *De transformatiereis* nuchter te blijven, maar natuurlijk kan en ga ik je niets verplichten. Verdovende middelen beïnvloeden je hele systeem en daarbij ook je mind. Niet alleen gedurende het gebruik, maar ook de dagen erna. Dit heeft een negatief effect op het succes van het proces. Door niets verdovends te gebruiken, vergroot je de kans om het best mogelijke resultaat te behalen.

Naarmate de dagen vorderen, zul je zien dat sommige oefeningen telkens terugkomen. Dit hoort bij de groei en continuïteit van het proces. Uit eigen ervaring heb ik mogen leren dat continuïteit en herhaling van groot belang is om als mens te blijven groeien en steeds gelukkiger te worden. Ik wil je vragen om niet verder dan een dag vooruit te kijken. Het maakt niet uit wat er komen gaat. Een leuk proces om alvast aan te gaan wennen. Vanuit eigen ervaring kan ik je vertellen dat dit frustrerend kan zijn, want ook ik ben er één die supernieuwsgierig is en hunkert naar kennis. Alleen door dit te doen, leer je los te laten en geloof te creëren in wat er gaat komen. Je creëert vertrouwen in de toekomst.

