

Hoe kun je
VERTROUWEN
OP JE INNERLIJKE
KOMPAS



Leer stap voor stap te luisteren
naar je intuïtie en te vertrouwen op
je innerlijke kompas.

ALIYE VAN PIJKEREN
FOUNDER SOULWARE

Jouw Innerlijke Kompas

Elk jaar trekken er miljoenen vogels vanuit het Noorden naar het Zuiden om te overwinteren. Ze vliegen vol vertrouwen op hun 'innerlijke kompas' en weten feilloos waar ze naar toe moeten vliegen. Het gebied waar mijn Magic Retreats plaatsvinden is bijv. een plek waar deze vogels even neerstrijken, energie opdoen, om vervolgens de oversteek naar het Zuiden over de Straat van Gibraltar te maken.



fijne oefening

Sluit je ogen en adem een paar keer diep in en uit. Sluit je ogen en observeer rustig je gedachtes en emoties. Merk op dat ze komen en gaan. Vanuit dit *rustmoment* is het veel makkelijker om je innerlijke kompas waar te nemen.

Ik heb het altijd fascinerend gevonden dat ze precies weten waar ze naar toe moeten vliegen. Zonder enige twijfel vertrouwen ze iedere keer weer op hun 'Innerlijke Kompas.' Wij mensen hebben ook een 'Innerlijk Kompas' alleen zijn we verleerd om hier op te vertrouwen.

We voelen vaak wel dat er iets niet klopt, of dat we toch die andere keus hadden maken, maar dat is vaak achteraf. We zeggen dan: Zie je wel! Ik wist het eigenlijk wel.'

Waarom zou je je Innerlijke Kompas willen ontwikkelen?

Wanneer je jouw Innerlijke Kompas gaat gebruiken om te 'navigeren' in jouw leven zul je merken dat je leven veel meer betekenis gaat krijgen, je bent immers nauw verbonden met jouw eigen 'RoadMap'. En je voelt je veel zelfverzekerder en daardoor is het veel makkelijker om 100% achter jezelf te gaan staan en jouw keuzes!



wist je dat...

Jouw huisdieren ook zo'n fantastisch 'Innerlijk Kompas' hebben? En dat wanneer je tijd met hen doorbrengt je deze skills meer ontwikkeld? Huisdieren hebben een energy frequentie waar jouw 'Innerlijke Kompas' feilloos mee resoneert.

Jouw Innerlijke Kompas is dat 'zachte stemmetje' in jou die je helpt als je belangrijke keuzes moet maken. Het is een stem die spreekt vanuit liefde en jou nooit naar beneden haalt. Je 'innerlijke kompas' helpt je ook bij het aangaan van relaties met anderen: wat voelt goed en wat niet? Jouw Innerlijke Kompas is eigenlijk een goede vriend (in) die er altijd voor je is, die altijd geduldig voor je klaar staat en je nooit laat vallen.

“

In het begin zal het lastig zijn erop te vertrouwen.
Maar wanneer je hiermee gaat oefenen zul je merken
dat het leuk is om jouw 'Innerlijke Kompas' te
ervaren.

Hoe kun je direct starten?

Je kunt NU beginnen.

Is er een iets in jouw leven wat je heel graag wilt veranderen? En waarom?

Ga er eens een middag voor zitten en vraag je zelf in alle eerlijkheid: Wat wil ik graag veranderen? Wees eerlijk en zo gedetailleerd mogelijk! Ik kan je vanuit eigen ervaring vertellen: DIT IS JE EERSTE STAP TOT VERANDERING. Jouw Innerlijke Kompas gaat hierdoor gelijk AAN!

Begin met dagelijkse observatie van jouw gedachtes en gevoelens. Start ook een dagboek waarin je gaat beschrijven hoe je je voelt, dit helpt je echt om het ' kaf van het koren ' te gaan scheiden.





de 5 belangrijkste sleutels om jouw innerlijke kompas te activeren

1. start met meditatie en ademhalingsoefeningen. Wanneer jouw 'mind' kalm is ervaar je jouw kompas veel sterker.
2. ga voelen ipv alles te berekenen en te beredeneren. Leer je gevoelens kennen en te onderscheiden.
3. probeer , val en probeer weer. Durf fouten te maken, je bent echt sterk genoeg om dit te herstellen

“

Wanneer je 'veel in je hoofd' zit en probeert om vanuit daar steeds oplossingen te zoeken dan laat je een prachtige kans voorbijgaan: namelijk loslaten en meevaren op de natuurlijke FLOW



vervolg van de 5 belangrijkste sleutels om jouw innerlijke kompas te activeren

4. zorg voor een opgeruimde leefomgeving. Hierdoor ontstaat er een andere energie frequentie en ervaar je minder ruis.
5. schenk aandacht aan je levenswijze: zorg voor voldoende rust en vermijd de so called ' survivor modus.' Breng **veel meer tijd door in de natuur**, want deze energie frequentie is gelijk aan jouw Innerlijke Kompas.

“

Intuïtie is zoals een trekvogel, ze komt zonder plan, map of route maar is feilloos.

Patronen doorbreken

De no.1 KILLER voor jouw Innerlijke Kompas is je MIND. Of liever gezegd die innerlijke ratelbox. dat ' stemmetje in jou die vaak zegt dat je niet goed genoeg bent, dat je het niet kan, dat anderen het veel beter doen, dat er van alles verkeerd kan gaan enz...



belangrijk signaal

Ongelukkig zijn is een heel DUIDELIJK signaal van jouw ziel dat je iets dient te veranderen in je leven en nodigt je ook uit tot transformatie. De eerste stap is: erkennen dat je graag verandering wilt in je leven.

Het vergt echt een toegewijde practise om niet meer te gaan luisteren naar deze ratelbox en deze ' innerlijke criticus ' bijrijder ' te laten zijn ipv ' hoofdbestuurder '. Ik heb hier een unieke methode voor ontwikkeld om oude patronen los te laten en nieuwe patronen en ' in jouw kracht ' te gaan staan. Door middel van YOGA, Meditatie & zelfreflectie ga jij precies ontdekken wat jou tegenhoudt in je leven! In **november 2022** start ik met een heel mooi vediepend en tranformerend online programma die jouw alle TOOLS aanreikt die je kunt gebruiken om een leven te creeren waar je simpelweg gelukkig van wordt.

3 saboteurs voor jouw ' Innerlijke Kompas'

1. Angst is een slechte raadgever. Angst komt voort uit jouw ego en die zal er alles aan doen om te voorkomen dat je groeit. Luisteren naar je Innerlijke Kompas zorgt voor (spirituele) groei.
2. Veelvuldig gebruik van alcohol en drugs. Ze zorgen voor een low-energy - vibe en dit zorgt weer voor onrustige emoties en soms ook angst en stress. Vanuit deze staat is het heel lastig om jouw ' Innerlijke Kompas ' te ervaren.
3. Teveel luisteren naar de meningen van anderen en adviezen van anderen. Jij weet uiteindelijk precies hoe je jouw eigen pad kunt bewandelen en niemand anders kan dit voor jou doen. Je loopt misschien wel samen maar jij bent diegene die de stappen zet.



“

Het woord COURAGE (moed) komt van het Franse woord: Courage. Wat betekent: vanuit je hart. Je 'angst overwinnen vanuit je hart is de mooiste sprong die je kunt nemen.

Geef jezelf een kans

Mijn leven veranderde compleet toen ik ging 'navigeren' op mijn Innerlijke Kompas

Zo zette ik jaren geleden een punt achter een mooie carrière in de modewereld en ging Yoga Teacher Trainingen volgen. Het was een keus die ik wel moest maken want mijn 'innerlijke stem' sprak steeds duidelijker. Veel mensen zeiden tegen mij: 'Leuk hoor, maar kun je daar van leven?' Ik antwoordde dan: 'Ik LEEF hier van OP. Oftewel ik leef mijn zielsmissie en er is geen grotere JOY dan dat te ervaren. Was het eng? Ja tuurlijk. Maar ik raad het iedereen aan.

Je bent een uniek en prachtig mens die zoveel potenties en talenten heeft.



Heb je nog vragen?

Ik kan mij heel goed voorstellen dat je nog vragen hebt of dat je wellicht extra ondersteuning nodig hebt. Ik heb een heel mooi aanbod voor jou:

Soulware biedt meerdere **Masterclasses** of programma's om je te ondersteunen in jouw eigen proces.

De FYSIEKE & LIVE - SESSIES:

Yoga 4 You waarin je tijdens 1 - on 1 yogasessies mij volledige aandacht en begeleiding ontvangt. en de 'diepte' ingaat en je begeleiding krijgt op gebied van meditatie, lichaamswerk, en lichaamsbewustzijn.

ZielsPad Traject waarin je in drie 1:1 sessies de 'diepte' ingaat en je begeleiding krijgt op gebied van meditatie, lichaamswerk, Innerlijk Kompas en levenswijze.

Golden Bird Traject is een langdurig traject waarbij ik jou drie maanden lang 1:1 begeleid. Tijdens dit traject ga ik heel diep in op jouw hulpvraag. En maken we een **Soul Blue Print**.

Magic Retreats Een Magic Retreat is een groot cadeau aan jezelf en deze retreats vinden altijd plaats op goed verzorgde, luxe en rustige locaties vlakbij zee.



Magic Retreat

In **2024** staan er weer heerlijke **Magic Retreats** gepland. Een retreat is een echt cadeau aan jezelf.

Soms heb je gewoon even tijd voor jezelf nodig

Je merkt al een tijdje dat je ruimte nodig hebt, even alleen wilt zijn, je vastloopt op bepaalde zaken, je bang bent om nieuwe stappen in je leven te gaan zetten, je het simpelweg altijd net iets te druk hebt. Je hebt het gevoel achter de feiten aan te lopen en soms merkt je dat je de v e r b i n d i n g met je zelf kwijt bent. Dan is een Fysieke Reis fantastisch. De Magic Retreats zijn transformerend en je gaat herboren weer naar huis.

Je kunt alle info en data vinden op **www.magic-retreat.nl**



Wanneer je gaat varen op de koers van jouw Innerlijke Kompas zul je verbaasd zijn over de nieuwe mogelijkheden en kansen die op jouw nieuwe pad komen.

[Boek je gratis 30 - minuten sessie hier!](#)

liefs, Alize

www.soulware.nl

www.magic-retreat.com

[@soul_ware](#)

[SoulWare on Spotify](#)
