LIONA

Tussen de werelden

Innerlijke doorbraken & zelfbevrijding

Deel 11

Genre: Zelfhulp, Persoonlijke ontwikkeling,
Spiritualiteit & Zelfontdekking

Colofon

©2025 Teksten van Liona, 1e editie, september 2025
Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, opgeslagen of overgedragen in welke vorm dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.
Omslagontwerp: ©2025 Copyright door Liona
Foto: Adobe Stock 1039974997

Dit boek is in eigen beheer uitgegeven.
Meer informatie: www.ZwischenDenWelten.info

Oorspronkelijk geschreven in het Duits onder de titel:
Zwischen den Welten – Innere Durchbrüche & Selbstbefreiung – Band 11

Nederlandse vertaling door de auteur (zelfvertaalde uitgave).
Gebruikte hulpmiddelen bij het vertaalproces: DeepL en ChatGPT (OpenAI), onder menselijke supervisie en redactie.

Disclaimer

De inhoud van dit boek dient ter inspiratie, persoonlijke ontwikkeling en spirituele zelfkennis. Het vormt geen medisch, psychologisch, juridisch of wetenschappelijk advies. Alle informatie wordt verstrekt zonder garantie op volledigheid of juistheid. De verantwoordelijkheid voor de toepassing van de inhoud ligt uitsluitend bij de lezer

.

De auteur maakt gebruik van haar recht op vrije meningsuiting overeenkomstig artikel 5 van de Duitse grondwet. Vermeldingen van namen, merken, organisaties of gebeurtenissen dienen uitsluitend ter illustratie van het onderwerp en bevatten geen beoordeling.

Inhoud

I – Inleiding & uitnodiging

Inleiding: Tussen de werelden – Innerlijke doorbraken & zelfbevrijding 5

Je bent niet gebroken – je breekt door..... 6

Je bent grenzeloos – Herinner je je ware potentieel 21

II – Zelfkennis & innerlijke houding

Durf kwetsbaar te zijn – kracht zit in openheid 23

Je geest is je instrument – leer er meester over te worden 34

Je bent hier niet om regels te volgen – je bent hier om regels te schrijven 45

Leef dankbaarheid – Open de poort naar gratie en overvloed 54

De kracht van overgave – tussen loslaten en handelen 70

III – Genezing & transformatie

Genezing door mededogen – Wanneer jouw pijn de sleutel wordt voor anderen.....82

Energieverlies en slachtofferdenken – De herverbinding met de bron.....84

De weg van de Dharma – Wat is jouw ware pad?.....96

Als er niets verandert, verander dan zelf.....110

Emotionele veerkracht – Groeien met tegenslagen in plaats van eraan ten onder te gaan.....129

Alles om je heen is je leraar – De school van het leven op elk moment 133

Het misverstand – wanneer anderen zichzelf in jou zien 136

Als het waarschuwingslampje knippert – Waarom het tijd is om te

kijken 139

IV – Zelfbevrijding & innerlijke kracht

Waag de stap naar het onbekende – het komt helemaal goed 141

Discipline – De brug tussen je doelen en je successen..... 148

Verander jezelf – ook al schokt dat anderen..... 150

Vergeving als poort naar vrijheid 153

Je bent sterk genoeg om opnieuw te beginnen 158

De paradoxale waarheid – Hoe echte verandering voortkomt uit acceptatie 160

Er zijn gevechten die alleen jij kunt voeren..... 163

Zonder duisternis zouden we nooit de sterren kunnen zien: het belang van schaduw in ons leven 167

V – Afsluiting

Afsluiting – Je weg naar vrijheid..... 169

Over mij – Een weg terug naar mezelf..... 171

Inleiding: Tussen de werelden – Innerlijke doorbraken & zelfbevrijding

Er zijn momenten in het leven waarop niets meer lijkt te kloppen. De wereld buiten gaat door, luidruchtig en veeleisend. Maar in jezelf – een stil vermoeden dat er iets niet klopt. Niet omdat je zwak bent, maar omdat je begint te voelen wat echt is. Omdat je achter het voor de hand liggende kijkt. Tussen de regels door. Tussen de werelden.

Misschien ben je lang op zoek geweest naar antwoorden in de buitenwereld. Je hebt je aangepast, volgehouden, gefunctioneerd. Maar op een gegeven moment ontstaat er een stille onrust. Een innerlijke spanning. Het verlangen om bevrijd te worden van iets dat je niet eens kunt benoemen. Het is alsof je wilt vertrekken – niet weg van jezelf, maar dieper naar binnen. Dit boek is een uitnodiging om precies daar te kijken. Niet naar het masker dat je aan de wereld laat zien – maar naar wat daaronder ligt: je ware zelf. Je diepste beperkingen, maar ook je grootste kracht. Je schaduwkanten, maar ook je licht.

In dit boek vind je onderwerpen die niet glad zijn – maar wel echt. Het gaat om innerlijke doorbraken, niet om snelle oplossingen. Om de kunst om jezelf te leiden, ook als de weg ongemakkelijk is. Over het vermogen om mentaal helder te blijven als het leven zwaar is. En over de herinnering aan je spirituele oorsprong – voorbij concepten, namen en rollen.

Je bent hier niet om perfect te zijn – maar om heel te worden. Om te groeien, te genezen, te erkennen. Om je te herinneren wie je werkelijk bent – onder alle lagen. “Tussen de werelden XI” is geen boek dat je vertelt wie je moet zijn. Het is een ruimte waarin je mag ontdekken wie je al lang bent. En als je bereid bent om je met een open hart in te laten, zul je merken: je bent niet gebroken – *je breekt door.*

Je bent niet gebroken – je breekt door

Er zijn momenten in het leven waarop alles uit elkaar lijkt te vallen. Relaties breken, dromen vervliegen, identiteiten verliezen hun vorm. Het voelt alsof er iets in ons sterft, alsof de wereld zoals we die kenden plotseling niet meer bestaat. Maar wat als deze breuk geen einde is, maar een overgang?

Als het leven ons 'breekt', doet het dat niet uit wreedheid. Het gebeurt omdat we klaar zijn om te groeien naar een nieuwe vorm. In elke scheur, in elke pijn, in elke traan ligt de mogelijkheid om nieuw te worden.

Elk gevoel van versplintering roept ons naar de diepte – naar de plek waar onze ware kracht wordt geboren. De breuken in ons innerlijk zijn als poorten. Ze laten licht binnen – inzicht, mededogen, diepgang. Juist daar waar we ons het zwakst voelen, openbaart zich vaak onze grootste moed. Het is de stilte na de storm waarin we beseffen: we leven nog. En we dragen meer in ons dan we ooit hadden gedacht.

In deze herordening van ons zijn gebeurt er iets magisch: oude patronen lossen op, valse zekerheden verdwijnen en wat echt telt, blijft over. We beginnen onze geschiedenis opnieuw te schrijven. Niet vanuit perfectie, maar vanuit waarachtigheid. Niet met maskers, maar met een open hart. Misschien was het juist deze breuk die je eraan herinnerde dat je meer bent dan je rollen. Meer dan je verleden. Meer dan je pijn. Je bent een wezen van licht, geboren om steeds weer op te staan. Niet ondanks de val, maar dankzij de val.

En zo vormt het leven je opnieuw. Niet om je te straffen, maar om je te herinneren. Aan wie je werkelijk bent. Aan het feit dat kracht niet luid hoeft te zijn, maar eerlijk. Dat genezing niet vergeten is, maar accepteren. Vertrouw op het proces. Ook al zie je het nu nog niet – je bent niet gebroken, je breekt door. Je wordt opnieuw geboren in je essentie, zuiverder, dieper, vrijer dan ooit tevoren. Elk deel van jezelf

dat ooit gevallen is, vindt zijn plaats – niet meer zoals vroeger, maar zoals het vandaag overeenkomt met jouw waarheid. En misschien zul je op een dag terugkijken en begrijpen: deze breuk was een geschenk. Het begin van een nieuwe heelheid. Van je ware vorm.
In dit proces besef je dat pijn geen vijand is, maar een leraar. Het laat je zien waar je nog vasthoudt aan oude verhalen, waar angsten je remmen, waar je jezelf hebt beperkt. En hoe meer je deze delen verwelkomt, hoe gemakkelijker het leven door je heen zal stromen. Elke scheur, elk litteken, elke onzekerheid wordt een bouwsteen van je innerlijke architectuur – sterker, flexibeler en authentieker dan voorheen.
Je zult ontdekken dat ware kracht niet ligt in ongeschonden blijven, maar in kwetsbaar zijn en toch doorgaan. Dat moed niet de afwezigheid van angst betekent, maar het besef dat je hart groter is dan alles wat je ten val zou kunnen brengen. Door de duisternis te doorlopen, leer je jezelf als geheel lief te hebben – met licht en schaduw, met triomf en pijn, met alle facetten van je ziel.
En zo wordt het breken een doorbraak. Je hebt niet alleen overleefd – je bent getransformeerd. Je komt uit de storm tevoorschijn, gedragen door je eigen essentie, met een hart dat open blijft, een ziel die wijzer is en een leven dat dieper, rijker en echter is dan alles wat je eerder hebt gekend. Je doorbraak is je erfenis aan jezelf – een bewijs van je onwankelbare vermogen om steeds weer op te staan, te stralen en te leven.

Grenzen doorbreken – "Je beperkingen zijn zelfopgelegd – en ze kunnen worden doorbroken"

Vaak denken we dat onze grenzen reëel en onveranderlijk zijn, maar de waarheid is dat veel van deze beperkingen alleen in onze geest bestaan. Ze zijn zelfopgelegd, ontstaan door overtuigingen, angsten, ervaringen of oude patronen die ons klein houden. Het goede nieuws is dat deze zelf gecreëerde grenzen ook weer kunnen worden

opgeheven.
Verandering begint in het hoofd, in het denken. Onze perceptie wordt beïnvloed door verschillende factoren. Overtuigingen als *"Ik kan dit niet" of "Ik ben niet goed genoeg"* werken als onzichtbare muren. De angst voor het onbekende houdt ons vaak in onze comfortzone, want nieuw betekent verandering en risico, wat ons doet aarzelen. Gewoontes en automatismen verhinderen dat we nieuwe wegen inslaan, omdat oude denkpatronen steeds weer opduiken. Ook onze omgeving en de cultuur kunnen ons vreemde meningen opdringen die onze mogelijkheden beperken.
Als je iets anders wilt – meer succes, meer geluk, meer zelfvertrouwen – dan is het niet voldoende om alleen aan de externe omstandigheden te twijfelen. Je moet je innerlijke houding veranderen, leren anders te denken. Dat betekent dat je oude overtuigingen in twijfel moet trekken en ze moet vervangen door versterkende overtuigingen, open moet staan voor nieuwe mogelijkheden en perspectieven, fouten niet als mislukkingen moet zien, maar als leermomenten, en kleine stapjes moet durven zetten om nieuwe wegen te ontdekken.
Er zijn concrete methoden die je helpen je mentale muren te slechten. Word je bewust van welke gedachten je remmen, schrijf ze op en vraag jezelf af of ze echt waar zijn. Vervang negatieve gedachten door ondersteunende zinnen als *"Ik ben in staat om te veranderen"* en stel je voor hoe het voelt om je doelen te bereiken en vrij te zijn van oude beperkingen. Omring jezelf met mensen die in je geloven en je aanmoedigen. Verandering begint met kleine daden die je nieuwe gedachten bevestigen.
Veel mensen leven met innerlijke overtuigingen die hen onbewust beperken. Overtuigingen als *"Ik kan dit niet"* of *"Ik ben niet goed genoeg"* werken als onzichtbare ketenen die ons potentieel beperken en ons verhinderen ons ware leven te ontplooien. Deze grenzen bestaan echter alleen in ons hoofd. Het zijn aangeleerde patronen, geen onomstotelijke waarheid.
Ze ontstaan door invloeden in onze kindertijd, sociale normen, negatieve ervaringen, mislukkingen of afwijzingen die we