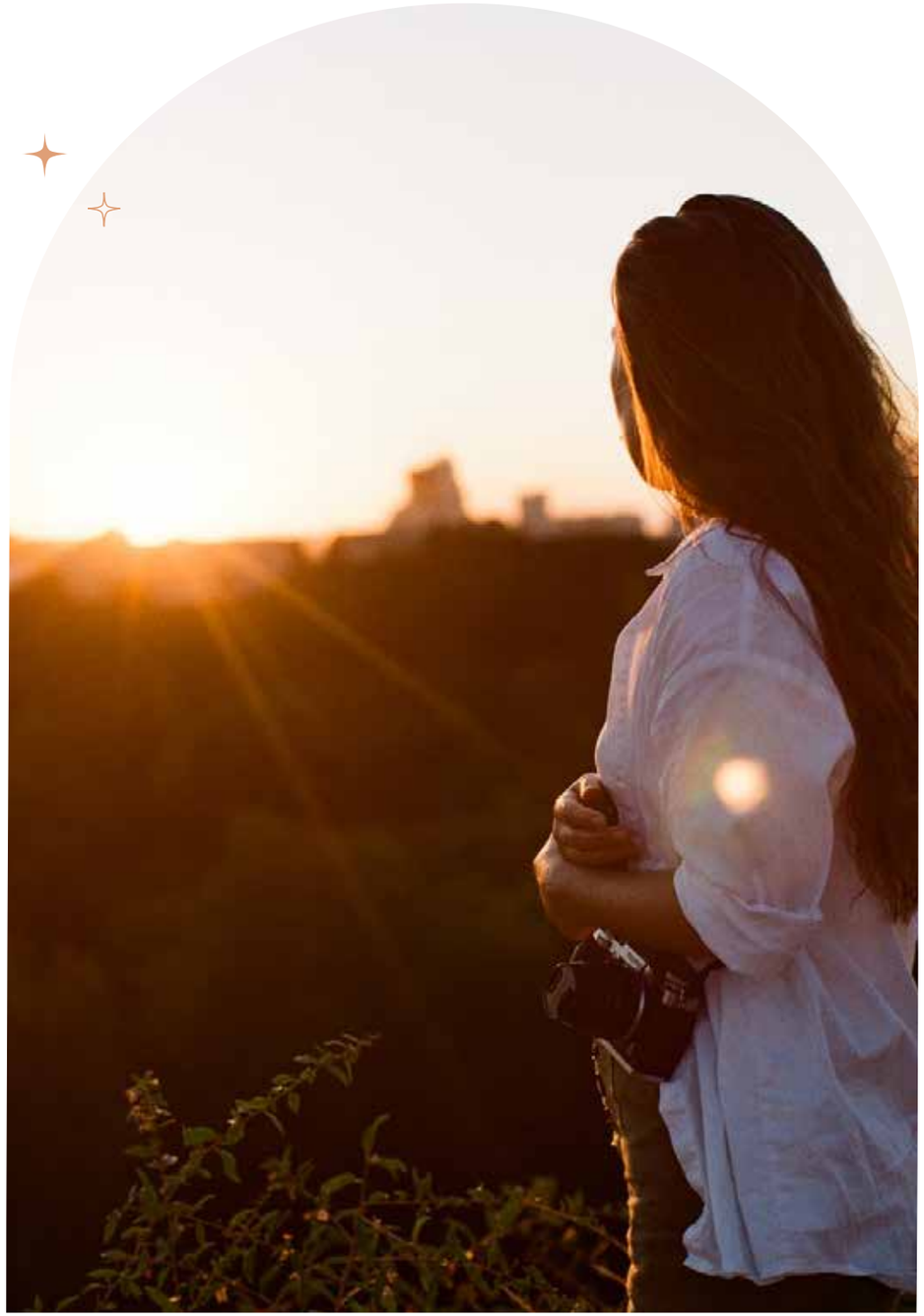
Tekens van liefde



ANNEKE KLAASSENS
& MONIQUE VAN KESSEL

Tekens van liefde

Afscheid nemen is niet loslaten
maar een andere manier
van *vasthouden*.



Wij geloven dat de ziel voortleeft
na de dood en dat je geen medium hoeft
te zijn om contact te ervaren
met jouw overleden dierbaren.

Liefde houdt niet op waar het leven eindigt
en onze dierbaren zijn nog steeds dicht om
ons heen. Ze willen ons graag laten weten
dat ze er nog zijn, ook al kunnen we
ze niet altijd zien of horen.

In dit magazine nemen we je een stukje
mee naar het ‘leven’ van jouw overleden
dierbaren.

Waar zijn ze nu? Hoe herken je de tekens
en hoe wordt je je bewust van de manier
waarop jouw dierbaren communiceren.

We willen graag onze ervaringen en kennis
delen en in dit magazine vind je verhalen
en tips, afgewisseld met prachtige quotes.

Samen bouwen we een brug van liefde
en ga je ervaren dat jouw dierbaren
nog steeds om je heen zijn en dat elke dag
een nieuw kans is om mooie nieuwe
herinneringen te maken.

Anneke & Monique

TEKENS VAN LIEFDE ✦ *MAGAZINE*

LOVE is a mysterious thing, the more we give, the more it GROWS.

Paulo Coelho

HART MEDITATIE

Sluit je ogen en richt je aandacht naar binnen

Adem drie keer bewust diep
en rustig in en uit

Neem na iedere uitademing
even seconden pauze

Richt je aandacht nu op je hartstreek

Stel je voor dat je door je hart
ademhaalt

Dat je je hart met elke ademtocht
met nieuwe zuurstof voedt

Dat je hart zich bij het uitademen
ontdoet van afvalstoffen

Maak contact met de warmte
en ruimte rondom je hart

Laat dit gevoel groeien, moedig
het aan, door je borst te vullen met
dankbaarheid voor alles dat er is

Denk aan de liefde van je kind of
huisdier, een mooie plek, muziek...

Het hart is heel gevoelig voor
elk gevoel van liefde het gevoel
van gedragen worden

Stel je voor hoe je hart zich opent
en uitstraalt, de wereld in

Hoe je hart zich verruimt naar
alles en iedereen, inclusief jezelf

Adem dan nog drie keer heel
bewust diep in en ook diep uit...

Voel je voeten stevig op
de aarde staan

Verbind je *hart* met je handen



MEER *meditaties*
IN ONS ONLINE
PROGRAMMA

MEER LEZEN



LEVEN *na* *de DOOD*

Voor de meeste mensen is het moeilijk te begrijpen maar *overlijden* is *pijnloos* Wanneer de ziel het fysieke lichaam verlaat, ervaart diegene een onmiddellijk gevoel van vrijheid.

Als er pijn en ongemak was, dan is deze gelijk verdwenen en je wordt omarmt door een gevoel van onvoorwaardelijke liefde en verbondenheid. Dit is bewezen door de vele bijna dood ervaringen die vele mensen hebben ervaren.

Je wordt welkom geheten door de vele familieleden en vrienden die al eerder overleden zijn.

Ongeveer drie maanden van te voren weten ze in de Spirituele wereld dat je eraan komt en wordt alles voorbereid.

Net als we ons hier voorbereiden op een geboorte, zo is het daar ook. Het tijdstip waarop iemand komt te overlijden wordt bepaald door de ziel. Al is het voor de nabestaanden vaak moeilijk te verkroppen en voelt het als oneerlijk, zodra je in de Spirituele wereld komt, begrijp je waarom.

Iedereen wordt opgevangen in de spirituele wereld en iedereen wordt begeleid.

Voor kinderen is er een speciale plek waar ze kunnen spelen en kind zijn.

TEKENS VAN LIEFDE ✦ *MAGAZINE*

Dieren worden opgevangen en herenigd met hun eigenaar of verzorgd door een dierbare als de eigenaar nog op aarde is.
Je krijgt een terugblik op je leven. Zie het als een soort 3D film waar je stukjes van kunt doorspoelen, terugspoelen en stop-zetten.



'Je kunt ze opzoeken wanneer je wil, als je aan iemand denkt, ben je al bij ze.'

Daardoor begrijp je het *hogere doel* van jouw leven. Je ervaart wat je voor anderen hebt betekent. Je krijgt daardoor inzichten en krijgt ook de kans om dingen goed te maken.
Hier staat geen tijd voor, want in de Spirituele wereld is geen tijd. Het duurt zolang jij nodig hebt.

Als je alweer wat verder bent krijg je de kans om alle dingen te doen waar je op aarde niet aan toe gekomen bent.
Stel je had altijd zangeres willen worden maar door een druk gezin was daar geen tijd en ruimte voor, dan kun je dat in de Spirituele wereld wel.

Als je met kinderen of dieren wil werken kan dat nu ook, je krijgt alle ruimte om je verder te ontwikkelen.

Net als dat we *HIER* op aarde moeten leren om op een andere manier te *communiceren* met onze overleden dierbaren, zo moeten *ZIJ* dat ook.

In de tussentijd blijf je ook verbonden met jouw geliefden op aarde. Je kunt ze opzoeken wanneer je wil, als je aan iemand denkt, ben je al bij ze.

Net als dat we hier op aarde moeten leren om op een andere manier te communiceren met onze overleden dierbaren, zo moeten zij dat ook.
Want stel je eens voor dat je voor iemand staat maar ze zien je niet, dat je iets zegt, maar ze horen je niet.
Daarom leren ze om te communiceren via tekens, gedachtes, gevoelens en emoties.



Hoe meer je leert open te staan voor deze signalen van jouw dierbaren, hoe makkelijker de communicatie wordt.

HOE HERKEN JE DEZE SIGNALEN?

IN ONS *online* PROGRAMMA WAT WE HIERVOOR SPECIAAL HEBBEN SAMENGESTELD KUN JE HIER MEER OVER LEREN.

MEER LEZEN

CONTACT *leren* MAKEN

Contact leren maken met jouw *overleden dierbaren* is iets anders als dat wat een *MEDIUM* doet.

Als een medium contact maakt is dat meestal met een voor hun onbekende. Daardoor is er geen twijfel of de informatie die doorkomt iets is wat ze al weten.

Als het iemand is die je goed gekend hebt dan weet je wat hij of zij leuk vond en wat jullie favoriete herinneringen.zijn. Komt er dan iets door denk je vaak dat je het zelf verzint.

Onze dierbaren maken veel vaker contact. Het zijn geen hele conversaties maar meer korte gedachtes. Als je denkt dat je een heel verhaal houdt, ben je in je eigen gedachtes bezig.



Elke taal is afgesproken.

Wacht niet tot jouw dierbare tegen je gaat praten maar experimenteer, betrek ze hierin.

Wordt je bewust van je intuïtieve reacties. Als je opeens weet, 'dit moet ik doen', dan helpt het om te herkennen wanneer je gedachtes zijn veranderd. En wanneer zij met hun gedachtes de jouwe aanraken.

Zie je een teken van bijvoorbeeld een roodborstje, dan is jouw dierbare geen roodborstje geworden, ze beïnvloeden jouw gedachten om het roodborstje te zien.

OEFENING

Schrijf dingen op die persoonlijk zijn voor jullie.

Wat zijn kenmerkende dingen van jouw overleden dierbare en wat is kenmerkend voor jullie samen.

Schrijf het hier op:

TEKENSVANLIEFDE.NL



OEFENING

Vraag aan jouw overleden dierbare om een *teken* te laten zien wat past bij hun.

Hiervoor gaan we ons samen afstemmen op de spirituele wereld.

Schrijf de tekens hier op:

Hoe meer je de taal van de intuïtie gaat begrijpen, hoe makkelijker het wordt voor jouw dierbaren om de signalen te sturen.



Ik mis je hier
beneden,
en denk heel
veel aan jou.
Zachtjes *fluister* ik
naar boven,
dat ik van je hou.

HOE
HERKEN
JE DEZE
SIGNALEN?

Een *seintje* van boven

Onze *dierbaren* zijn regelmatig
om ons heen en geven tekens
om te laten weten dat ze er zijn.
Als je de *signalen* gaat herkennen
zul je steeds meer gaan zien.



Elektriciteit of verandering in temperatuur

Onze overleden dierbaren kunnen makkelijk **elektrische apparaten** en **elektriciteit manipuleren**. Dus let eens op wanneer er een lamp heel de tijd flikkert of de radio of tv opeens aan of uit gaat. Het kan zijn dat een geliefde wil laten weten dat ze er zijn. Soms kun je plotseling een warme gloed om je heen voelen of tintelingen, of een koude bries terwijl er geen wind staat. Vaak is dat een teken dat een overledene in de buurt is. Vertrouw op je gevoel over wie het gaat of vraag wie bij je is en let op de signalen.

Tekens

Wanneer er een reeks 'vreemde' dingen gebeuren gedurende de dag, en je denkt dat dit geen toeval meer kan zijn... dan is het dat waarschijnlijk ook niet!

Het kan een teken van je geliefde zijn. De meeste tekens zijn subtiel en bijna onmerkbaar als je er niet aandachtig op let. Ik bedoel een geliefde zal waarschijnlijk geen fanfare langs je huis sturen met een bord waarop staat 'hallo hier ben ik', maar de 'hallo' zit in de kleine dingen zoals iemand die je bloemen geeft die toevallig de lievelingsbloemen waren van je geliefde of je komt opeens een hele oude foto tegen van die persoon terwijl je er niet naar op zoek was.
Een vlinder die heel lang bij je blijft zitten, de parfum van je moeder die je opeens ruikt. Of je hoort opeens jullie favoriete nummer op de radio etc.

Soms kun je plotseling een warme gloed om je heen voelen of tintelingen, of een koude bries terwijl er geen wind staat.

DROMEN

Wanneer een overleden geliefde in je droom verschijnt kan het realistischer voelen dan een gewone droom. Je kunt zelfs woorden en acties controleren en je vreedzamer voelen dan normaal. Het is ook heel gebruikelijk dat je wakker wordt nadat je een boodschap hebt gekregen van een geliefde. Dus wanneer je midden in de nacht wakker wordt probeer je dan eens te herinneren wie er in je droom was. Wil je het je geliefde makkelijker maken om je te bezoeken, schrijf dan je droom eens op in een dagboek. Ook kun je net voor je gaat slapen je geliefde laten weten dat je open staat voor contact.



HOE HERKEN JE DEZE SIGNALEN?

IN ONS *online* PROGRAMMA KUN JE HIER MEER OVER LEREN.

MEER LEZEN

Door andere mensen

Een vreemde op straat kan er net zo uitzien of bewegen zoals je overleden geliefde, het kan zelfs zo vertrouwd zijn dat als het ware het gezicht van je geliefde 'verschijnt' in het gezicht van die vreemde. Dat kan ook betekenen dat je geliefde hallo zegt. Dit is een gebruikelijke manier van overledenen om contact te maken. Dierbaren kunnen ook voorkomen in dromen van anderen, en als je je afvraagt waarom ze niet gewoon in jouw dromen komen dan kan het antwoord heel simpel zijn... misschien ben je er nog niet klaar voor! Dit wordt veroorzaakt door verdriet dat zo groot is dat het moeilijk is om de tekens te herkennen!

Het is heel normaal dat je de berichten niet oppikt en niet begrijpt dat een geliefde overledene contact met je probeert te zoeken. Nu je een paar manieren weet kun je er misschien beter op gaan letten, en iets meer troost krijgen doordat je weet dat er contact wordt gezocht.

Op welke manieren kun je *tekens* van overleden dierbaren herkennen?

- **Leer om stil te zijn**
- **Wordt je bewust van je eigen gedachtes**
- **Leer om verschillende energieën te voelen**
- **Leer om de specifieke tekens herkennen**
- **Wordt je bewust van de subtiele tekens die we normaal gesproken missen.**
- **Wees geduldig**

Een brug VAN *LIEFDE*

Jouw *dierbaren* willen graag laten weten dat ze er nog zijn. Er zijn verschillende manieren hoe je beter kunt leren *de signalen* van jouw dierbaren te ontvangen.

1 Schrijf een *brief* aan jouw dierbare(n)

In de Spirituele wereld kunnen ze jouw gedachtes horen en jouw gevoelens voelen. Voor het rouwproces kan het goed zijn om al jouw gedachtes eens op papier te zetten.

Schrijf ze eens een brief waar je ook een vraag in kunt stellen. Het antwoord komt altijd door een gevoel, een woord, een teken of een gedachte.

Geef het antwoord wel de tijd, het komt vaak als je er niet op bedacht bent.



2 Ga de *natuur* in

Wandel door de natuur of ga naar jullie favoriete plekje. Adem dan een aantal keren diep in en uit en laat je gedachten uitgaan naar jouw dierbare. Stel je voor dat hij/zij naast je staat terwijl je kijkt naar de schoonheid om je heen. Wees alert op alle signalen, dat kan een verandering in temperatuur zijn, een subtiele verandering in je lichaam, een vogel die opeens gaat zingen, het kraken van een tak of er kan een gedachte in je opkomen. De veranderingen zijn vaak zo subtiel dat je wellicht niet gelijk iets ervaart. Laat je daar niet door afschrikken maar vertrouw erop dat jouw geliefde bij je is.

Afscheid nemen is niet *loslaten* het is een andere manier van vasthouden.



3

Muziek

Speel de muziek die belangrijk is voor jullie. Ga rustig zitten en sluit je ogen. Muziek is een onzichtbare brug tussen de aarde en de spirituele wereld.
Liedjes zijn de boodschappers van liefde.
Als je ervan moet huilen, sta jezelf dat toe. Muziek opent je hart zodat je de onvoorwaardelijke liefde van je dierbaren door je heen kunt voelen stromen. *Een prachtig teken dat liefde niet ophoudt waar het leven eindigt.*

4

Belangrijke *gebeurtenissen*

Vertrouw erop dat jouw dierbaren bij elke belangrijke gebeurtenissen aanwezig zijn, zoals geboortes, verjaardagen, trouwerijen, diploma uitreikingen en familie bijeenkomsten. Laat ze erbij aanwezig zijn, al is dat via de stille conversaties in je gedachten.

De signalen zijn vaak zo subtiel dat je ze niet altijd zult horen of zien.
Wees dan niet teleurgesteld en vertrouw erop, dat ook als je ze niet kunt zien, ze er toch zijn.

WIL JIJ OOK DE SIGNALEN HERKENNEN?

5

Maak iets *mooi*s

Jouw dierbaren zijn zich zeer bewust van jouw en zullen het op prijs stellen wanneer je iets moois voor ze maakt. Dat kan bijvoorbeeld een mooi fotoboek zijn, een video, een tekening of iets anders wat je zelf maakt.
Je kunt een mooie bos bloemen neerzetten op hun verjaardag of iets in de natuur planten. Alles van ter ere van jouw dierbaren maakt ze blij.
Let op hun aanwezigheid als je er mee bezig bent want ze zullen de voortgang met liefde willen volgen.

IN ONS PRACHTIGE ONLINE PROGRAMMA KUN JE HIER MEER OVER *leren*

- Begeleiding van medium Anneke
- Unieke meditaties
- Mooie oefeningen
- Veel informatie
- Contact met anderen

MEER LEZEN

Liefde
houdt niet op
waar het *leven*
eindigt.

TRANSFORMATIE



'Soms zijn worstelingen
exact wat we
nodig hebben
in het leven.'

Een man vindt een *cocon van een vlinder* en neemt deze mee naar huis.

Op een dag verschijnt er een kleine opening in de cocon. De man kijkt een paar uur toe hoe de vlinder worstelt om zich door de kleine opening naar buiten te werken. Totdat de vlinder niet meer verder lijkt te kunnen komen.

De man besluit met al zijn goede bedoelingen de vlinder te helpen en knipt met een schaar de rest van de cocon open. De vlinder kan zich nu vrij eenvoudig losmaken.

Maar de vlinder heeft een gezwollen lichaam en verfrommelde vleugels. De vlinder kan de rest van zijn leven alleen maar rondkruipen en is nooit in staat te vliegen.

De krappe cocon en de worsteling, die nodig is om door de opening te kruipen, is voor de vlinder de manier om te pompen. De vlinder kan pas vliegen als het de vrijheid uit de cocon zelf heeft bereikt.



IK VOEL JOUW HAND NOG IN MIJN HAND
EN HOOR NOG STEEDS JOUW KLANK.

JOUW FOTO'S HEB IK GOED BEWAARD
EN WORDEN DAGELIJKS MEER WAARD.

JOUW STEM. JOUW WARMTE EN JOUW LACH.
IK MIS JE IEDERE DAG.

MAAR JE LEERDE MIJ OOK TE BOUWEN
EN OP MIJZELF TE VERTROUWEN.

MET MIJN STEM. MIJN WARMTE EN MIJN LACH
GEEF IK DOOR WAT IK IN JOU ZAG.



Het verhaal van DE TWEELING

In de moederschoot waren eens *twee baby's*. De één vroeg aan de ander, 'Geloof jij in leven na de geboorte?'

Baby Twee antwoordt, "ja, natuurlijk. Er moet iets zijn na de geboorte. Misschien zijn we hier om ons voor te bereiden op wat we later zullen zijn."

Onzin zegt Baby Één. "Er is geen leven na de geboorte, wat voor leven zou dat moeten zijn?"

"Ik weet het niet maar er zal meer licht zijn dan hier. Misschien lopen we met onze benen en eten we met onze mond."

Baby Één antwoordt, "dit is absurd! Lopen is onmogelijk. En eten met onze mond? Belachelijk. De navelstreng levert voeding. Het leven na de geboorte moet worden uitgesloten, de navelsteng is te kort."

"Ik denk dat er iets is en misschien is het anders dan hier."

Baby Één antwoordt weer, "niemand is daar ooit van teruggekomen. Geboorte is het einde van het leven en na de geboorte is er niks anders dan duisternis en angst en het brengt ons nergens."

"Nou, ik weet het niet", zegt Baby Twee, "Maar we zullen zeker moeder zien en zij zal voor ons zorgen".

"Ze is overal om ons heen, het is in haar dat we leven. Zonder haar zal er geen wereld zijn".

"Ik zie haar niet, dus het is logisch dat ze niet bestaat".

Waarop baby Twee antwoordde, "Soms wanneer je stil bent, je focust en echt luistert, kun je haar aanwezigheid waarnemen en haar liefhebbende stem horen, die van boven roept."

Cadeautjes

Iedereen die hier geleefdheeft laat een *cadeautje* achter, niemand heeft voor niets geleefd. Het maakt niet uit hoe lang of hoe kort het leven was.



OEFENING

Ga in gedachten eens na welke kwaliteiten je bewonderde aan jouw dierbare?.

Wat heeft deze persoon jou geleerd?

Schrijf ze daarna eens op voor jezelf en kijk dan eens wat jij geleerd hebt en welke kwaliteiten jouw geliefde in jou naar boven heeft gebracht.

Schrijf de cadeautjes hier op.



ALS IK BLIJF KIJKEN
ZOALS IK ALTIJD HEB GEKEKEN
BLIJF IK DENKEN
ZOALS IK ALTIJD DACHT.

ALS IK BLIJF DENKEN
ZOALS IK ALTIJD HEB GEDACHT
BLIJF IK GELOVEN
ZOALS IK ALTIJD HEB GELOOFD.

ALS IK BLIJF GELOVEN
ZOALS IK ALTIJD HEB GELOOFD
BLIJF IK DOEN
ZOALS IK ALTIJD HEB GEDAAN.

ALS IK BLIJF DOEN
ZOALS IK ALTIJD HEB GEDAAN
BLIJFT MIJ OVERKOMEN
WAT MIJ ALTIJD OVERKWAM.

MAAR ALS IK MIJN OGEN SLUIT
EN VOEL MIJN WARE ZELF VAN BINNEN
DAN KOM IK DEZE CIRKEL UIT
EN KAN IK STEEDS OPNIEUW BEGINNEN.

_CHARLIE CHAPLIN

5 dingen WAAR MENSEN spijt van hebben op hun sterfbed.

De Australische verpleegkundige *Bronnie Ware* was verpleegkundige in een hospice en schreef het boek "The top 5 regrets of the dying", in het Nederlands vertaald, 'Als ik het leven over mocht doen'. Ze zag iedere keer weer dezelfde dingen terugkomen waar mensen in de laatste fase van hun leven spijt van hadden.

1

Ik zou willen dat ik de moed had gehad om het leven te leiden waarin iK eerlijk was geweest tegen mezelf, niet wat anderen van me verwachtten.

Hier hadden de meeste mensen spijt van. Ze realiseerden zich op hun sterfbed dat hun dromen niet in vervulling waren gegaan. De meesten hadden nog niet de helft van hun dromen waargemaakt, door de keuzes die ze hadden gemaakt, of niet hadden gemaakt.

Het is belangrijk om in ieder geval een deel van je dromen na te jagen zolang je gezondheid het toelaat. Gezondheid is een rijkdom wat maar weinig mensen beseffen.

2

Ik zou willen dat ik niet zo hard gewerkt had

Dit vertelden de meeste mannen met wie Bonnie sprak. Ze hadden de jeugd van hun kinderen gemist en de kameraadschap van hun partner.

Door een minder dure leefstijl heb je minder geld nodig dan je denkt. Door meer ruimte in je leven te creëren, wordt je gelukkiger en sta je misschien meer open voor nieuwe mogelijkheden die wellicht wel beter bij je passen.

3

Ik zou willen dat ik de moed had gehad mijn gevoelens te uitten

Veel mensen zeggen iets niet omdat ze graag de goede vrede willen bewaren. Daardoor hebben ze genoegen genomen met een middelmatig bestaan en zijn ze nooit geworden wie ze hadden willen worden.

Wanneer je je eerlijk uitspreekt kan het misschien een reactie oproepen bij de ander. Maar het brengt je relatie ook naar een hoger niveau. Het is of dat of in een ongezonde relatie blijven en je nooit uit te spreken.

4

Ik zou willen dat ik contact had gehouden met vrienden

Vaak realiseren mensen niet wat voor voordelen het heeft om oude vrienden te hebben, totdat ze in de palliatieve fase komen en het niet meer lukt om oude vrienden op te sporen. Veel mensen zijn zo druk met hun eigen leven dat gouden vriendschappen verwateren. Ze hebben spijt dat ze niet meer tijd en energie in bepaalde vriendschappen hebben gestoken.

Het komt uiteindelijk allemaal neer op liefde en relaties, dat is alles wat overblijft in de laatste weken.

WAT IS BELANGRIJK IN JOUW LEVEN?

5

Ik zou willen dat ik mezelf had toegestaan om gelukkiger te zijn

Vaak realiseren mensen zich pas op het laatst van hun leven dat gelukkig zijn een keuze is. Ze bleven hangen in oude gewoontes en patronen. De angst voor verandering zorgde ervoor dat ze net deden alsof ze tevreden waren. Terwijl ze diep van binnen er naar verlangden om echt te lachen. Als je op je sterfbed ligt maakt het niet uit wat anderen van je denken.

Het zou mooi zijn om in staat te zijn ver voor je sterft, niet te geven om wat anderen van je denken maar om echt te lachen en te genieten van het leven.

Hoog tijd om eens stil te staan bij wat echt belangrijk is in jouw leven.

Elke seconde VERLAAT *IEMAND* *DEZE* WERELD

Leeftijd heeft er niets mee te maken.
We staan allemaal in deze rij zonder het te beseffen.
We weten nooit hoeveel mensen voor ons in de rij staan.
We kunnen niet uit de rij stappen om vervolgens weer achteraan te sluiten.
Niemand kan deze rij vermijden.

Dus terwijl we in de rij staan te *wachten*:

Laat momenten tellen.
Maak het verschil.
Pleeg dat telefoontje.
Stel prioriteiten.
Maak tijd.
Geef mensen het gevoel dat ze er toe doen.
Laat je stem horen.
Maak de kleine dingen groot.
Laat iemand glimlachen en vooral jezelf.
Maak die verandering.
Zet jezelf bovenaan het prioriteiten lijstje.
Zorg ervoor, dat je mensen vertelt dat ze geliefd zijn.
Wees er zeker van dat je nergens spijt van hebt.
Heb lief.
Sluit vrede voor zover dat mogelijk is.
Zorg dat je er klaar voor bent.

Deze wereld laat je achter je,
met de wens dat je nog graag
5 minuten extra zou willen hebben.
Word elke dag wakker met het besef
dat het leven een geschenk is
en haal er het beste uit.

En leef je leven zo als jij
dat wil en niet hoe
anderen jou willen zien.





Liefde
houdt niet op
waar het *leven*
eindigt.