

Flow met Ro

Hét magazine vol liefde



6 gesprekken over liefde

10 tips voor innerlijke vrijheid

Inspiratie voor een liefdevol leven

Lieve jij,

Super leuk dat je mijn blad wilt lezen!! Ik ben dus Roos, ik ben spastisch en kan niet lopen. Hierdoor zit ik in een rolstoel. Ook kan ik maar 1 arm een beetje handig gebruiken enne.... verder loopt alles op rolletjes zo goed en zo kwaad als het gaat. Dit was mijn "pretpakket", en daar moet u het mee doen! 😊

Ik ben dol op de liefde. Ik vang liefdevolle momenten het liefst door erover te schrijven verrassingen te organiseren en cadeautjes geven ook zomaar. Alles voor het creëren van een glimlach of een liefdevol moment. De reactie is het allerleukste moment! Ik deel ook graag boeken uit op straat. Laatst was het een feelgood pakketje. Ik heb ook mijn liefdesteksten in fietstassen, de trein en de stad (laten) leggen. Ik deel ook graag inspiratie uit.

Ik doe alles met het oog op die 2 pijlers. Ook mijn gesprekken met mensen probeer ik onbevooroordeeld te voeren en zo iemand liefdevolle inzichten te geven. We zijn er uiteindelijk om elkaar te helpen groeien, vreugdevol met elkaar te spelen en elkaar te spiegelen met respect.

Ik heb dit blad vooral gemaakt om alles waar ik zo van hou te verbinden. Interviews met mensen en inspiratie uitdelen in een liefdevol sausje, leuk bruggetje want ik ben echt meer dan verliefd op eten!

Wat is mijn doel ermee?

Dat is makkelijk. Ik wil aller tijde een lichtpuntje creëren waar je hoop, kracht, steun of gewoon lol uit kunt halen die je inspireert en de herinnering aan de liefde die je ZELF bent!

Veel leesplezier ❤️

Liefs, Roos



Goede gesprekken over liefde.

Ik heb verschillende mensen gevraagd om 5 a 6 vragen over liefde te beantwoorden. Het is fijn om na te denken over wat liefde voor jou betekent en dat met anderen te delen. In dit tijdschrift lees je antwoorden die ik kreeg. Wat betekent liefde voor jou?

Wat betekent liefde voor jou?

Wat is voor jou de definitie van liefde?

Welke rol speelt liefde in je dagelijks leven?

Hoe ga je om met de schaduwkant van liefde?

Op welke manier zou jij nog meer liefdevol willen leven?

Heb jij tips voor een liefdevol leven?

Goede gesprekken over liefde

Wat betekent liefde voor jou?

Liefde voor mij betekent bijv. elkaar in waarde laten. Oprechte aandacht, een kleine aanraking, een glimlach of gewoon een groet : iemand laten weten dat je hem of haar ziet.

Wat is voor jou de definitie van liefde?

Je aangetrokken voelen tot die persoon, blij zijn om bij die persoon te zijn, geborgenheid, warmte.

Welke rol speelt liefde in je dagelijks leven?

Voor mij staat liefde voor stralend licht en warmte .

Hoe ga je om met de schaduwkant van liefde?

Ik zou wat liefdevoller naar mijzelf kunnen zijn. Ik gun het anderen zo een beetje liefde te voelen dat ik mijzelf wel een vergeet.

Wat zijn jouw tips voor een liefdevoller leven?

Vertraag, voel en luister, heb geduld. We hebben allemaal wel een oordeel bij iets of iemand maar probeer niets te veroordelen Kijk met ogen van liefde.

Henny

Goede gesprekken over liefde

Wat betekent liefde voor jou?

Het meest ware, pure wat er is. Het is de kern van wie we allemaal zijn. Maar we zijn er allemaal ons hele leven naar op zoek, omdat we vergeten zijn dat we zelf ook liefde zijn.

Wat is voor jou de definitie van liefde?

De ander meewegen als een deel van jezelf en daardoor meer één worden met de ander. Je vindt het dan automatisch belangrijk dat het met die ander ook echt goed gaat.

Welke rol speelt liefde in je dagelijks leven?

Het is mijn streven om het steeds meer toe te laten in elk moment, dus ik ben er heel bewust mee bezig. Iets van liefde voelen voor elk ding, dier of mens wat ik tegen kom. Maar ook voor alle gevoelens die ik zelf voel; ook de minder leuke, en dat is natuurlijk echt niet altijd makkelijk. Ook in mijn werk ben ik er mee bezig; ik schrijf een boek over de liefde.

Hoe ga je om met de schaduwkant van liefde?

Daar zit natuurlijk de worsteling; heel veel liefde voelen, maar niet iedereen kan op elk moment hetzelfde voelen als jij. Het kan daarom soms, verdrietig genoeg, ook heel eenzaam zijn om veel liefde te voelen. Ik probeer daar wel over te praten met mensen om me heen en erover te schrijven.

Op welke manier zou jij nog meer liefdevol willen leven?

Ik wil uiteindelijk nog minder geld aan spullen uitgeven en met nog meer zorg en aandacht eten, met respect voor de natuur.

Wat zijn jouw tips voor een liefdevoller leven?

Ja! Stel je eens voor dat liefde en verbinding de belangrijkste waarden in jouw leven zouden zijn. Nu zijn er nog maar heel weinig mensen die dat ook hebben, maar dat betekent niet dat het niet normaal is liefde het belangrijkste in je leven te maken! Het is eigenlijk het meest gezonde, normale wat je kunt doen. Op het moment dat je liefde of verbinding met anderen het belangrijkste maakt, vallen heel veel andere dingen waar je je eindeloos druk om zou kunnen, automatisch weg. Alles wordt eigenlijk heel eenvoudig. Dat mag gewoon! Jij mag beslissen dat je zo wilt leven. Het is jouw leven.

Nowelle

**“Angst is het menselijk
schild voor het tonen van
een schat aan liefde en
licht in de ziel.”**



Goede gesprekken over liefde

Wat betekent liefde voor jou?

Onvoorwaardelijk er voor iemand zijn, je op je gemak voelen bij die persoon, maar ook van mijn hondje.

Wat is voor jou de definitie van liefde?

Je aangetrokken voelen tot die persoon, blij zijn om bij die persoon te zijn, geborgenheid, warmte.

Welke rol speelt liefde in je dagelijks leven?

Dan moet ik denken aan de cartoons "liefde is" het zoeken/zien van de liefde van en voor mijn partner, kinderen, familie, vrienden en mijn hondje Rex. Liefde is erin zo veel vormen.

Hoe ga je om met de schaduwkant van liefde?

Dat vind ik lastig, de pijn die je kan voelen, hoe laat je dat los, hoe breng je dat weer in balans, daar kan ik mee worstelen.

Op welke manier zou jij nog meer liefdevol willen leven?

Liefdevol is ook lief zijn voor mij zelf, of misschien wel juist lief zijn voor mij zelf. Hoe meer ik voor mij zelf kies/zorg hoe meer ik mij zelf oplaad, hoe meer ik straal, heerst er rust, kan ik geven.

Heb jij tips voor een liefdevol leven?

Laat je niet leiden door wat een ander heeft, maar kijk wat je zelf hebt, wees dankbaar, tel je zegeningen en bedenk wat echt belangrijk is. Maak geen ruzie om je gelijk te hebben/krijgen, dat is niet belangrijk, de relatie moet belangrijk zijn.

Carla

Goede gesprekken over liefde

Wat betekent liefde voor jou?

Liefde betekent voor mij dat ik open sta voor connectie met de mensen om me heen. Mensen eerst leren kennen en dan kijken wat er tussen je ontstaat. Niet oordelen maar mensen een warm hart toedragen.

Wat is voor jou de definitie van liefde?

Poeh, dat is een grote vraag. Mensen onbevooroordeeld kunnen waarderen en accepteren en tegelijk liefde hebben voor je eigen grenzen, wensen en behoeften. Samen een weg vinden waarin je beide jezelf mag zijn omdat je elkaar lief hebt.

Welke rol speelt liefde in je dagelijks leven?

Ik doe iedere dag mijn best om liefde te leven. Ik ben betrokken bij je mensen om me heen en de maatschappij en vind het belangrijk om mensen het gevoel te geven dat ze gezien en geliefd worden. Dat kan met een simpele glimlach, even contact of een helpende hand.

Hoe ga je om met de schaduwkant van liefde?

Ik vind de pijn van anderen verdragen een uitdaging en daar probeer ik dan ook met liefde voor mezelf mee om te gaan. Ruimte geven en nemen, verwerken als iets je raakt en het helpt mij altijd om van me af te schrijven.

Op welke manier zou jij nog meer liefdevol willen leven?

Ik vind dat een moeilijke vraag omdat liefde al zo centraal staat in mijn leven. Eigenlijk draait alles om liefde in mijn leven. Natuurlijk kan ik zelf ook blinde vlekken hebben maar ja, die kan ik dan zelf niet zien he ;-) Tips zijn welkom.

Heb jij tips voor een liefdevol leven?

Als je merkt dat je vanuit afwijzing of pijn wil reageren en daardoor je liefde even verliest, even afstand nemen. Geef jezelf de ruimte, verwerk wat er gebeurt en keer terug naar jouw liefde en hoe je met anderen om wil gaan.

Een dag met de vraag leven 'wat zou liefde doen?' vind ik ook een mooie.

Margot

Open je hart

Een gesloten hart kan tot stand komen door een traumatisch verleden. Verkeerd geplaatste woorden.

Wanneer men in elkaars hart mag en kan kijken zal er begrip en daar wellicht liefde uit ontstaan.

Er is ook een verschil in frequentie mogelijk, een verschil dat soms niet kan worden gelijk getrokken. Het verschilt van persoon tot persoon, van ziel tot ziel.

Geen enkel niveau van bewustzijn of frequentie is fout. Het geeft enkel aan waar iemand staat.

Sommige mensen zijn in staat tot groei simpelweg omdat ze bereid zijn naar zichzelf te kijken. Sommige durven niet door hun gesloten hart. Ze zijn daardoor waar ze zijn.

En sommige zielen of personen zullen nooit willen, wat je ook doet. Sommige harten zullen nooit open gaan, laat staan open blijven.

Je kunt het zien aan de ogen van de persoon.

Veroordeel dit niet, het is hun staat van Zijn. Maak geen ruzie met hen omdat je iets aan hen wilt veranderen. Glimlach tegen de innerlijke pijn en stuur heel veel liefde in je hoofd naar deze ziel.

Zo open je toch een hart want een glimlach is al een liefdesfrequentie. Als we dit doen zijn we de oorlogen voor.

Roos

**“Geloof niet in de ellende die
je ziet maar in de ware
liefdevolle scheppingskracht
van de mens om de aarde te
kunnen helen.”**



Goede gesprekken over liefde

Wat betekent liefde voor jou?

Liefde is er in vele soorten en maten. In het menselijke aspect is het vaak in relatie tot iets of iemand anders, zoals mensen - en daar zijn er al verschillende vormen, bijvoorbeeld met familie, vrienden, partners, mensen die je (nog) niet kent, etc. - dieren, natuur, dingen, etc. En dan is er nog liefde in relatie tot mezelf, zelfliefde. En toch komen al die verschillende vormen van liefde uit dezelfde bron, namelijk uit mijn hart.

Dan is er nog de liefde die uit De Bron komt. Onvoorwaardelijk, puur bewustzijn, zonder oordeel.

Het leven is liefde. En deze liefde is levensenergie, kundalini, sexuele energie. Zoals in de natuur waar er een continu proces is van creatie en discreetie: groei, bloei en weer afsterven, composteren en transformeren. En dan weer groei, bloei, etc. Deze liefde voel ik vanuit mijn baarmoeder en geslacht, waar een ander soort hart zit.

Liefde is verbinden.

Wat is voor jou de definitie van liefde?

Liefde is meer dan houden van. Liefde is. Het is een gevoel dat uit het hart lijkt te komen. En hoe opener het hart, hoe meer liefde ervaren kan worden. De bron van liefde is in mij. Zuivere liefde hoeft niets terug, is onvoorwaardelijk en zonder oordeel. Het is er en wordt gevoeld.

Liefde is in vrijheid verbinden, in contact zijn. Ruimte voor je zelf, ruimte voor de ander. Compassie is ook liefde. En eerlijkheid en integriteit.

Liefde kan voelen als het mooiste gevoel dat er is. En tegelijk voelt het ook heel kwetsbaar om mijn hart te openen. Liefde is namelijk ook voelen, bereidheid alles te voelen. En als het om zelfliefde gaat, kan het ook als hard voelen wanneer ik mezelf moet beschermen.

Welke rol speelt liefde in je dagelijks leven?

Zonder liefde is er niets denk ik. In contact met mensen, dieren, eten, natuur, dingen is er liefde. Uiteraard voelt niet alles even 'groots' en zeker niet de hele tijd. Vriendschap en andere relaties kunnen tot een hoog niveau uitgroeien waarbij je een fijn basisgevoel van liefde en vertrouwen hebt en mooie momenten met uitspattingen. Dit is er niet zomaar ineens en een band heeft tijd en kwetsbaarheid nodig om op te bouwen.

Verder wil ik in contact met anderen zijn en tegelijk in contact met mezelf. Dit lukt niet vol continu. Daarbij is alles voelen ook de oefening. Mijn hart is niet wagenwijd open. Ik heb ook mijn ervaringen gemaakt die zorgen dat kwetsbaarheid spannend kan zijn. Maar soms zijn er momenten dat dat wel zo is, en het hart van de ander ook, en dan voel ik een soort engelenkoor in mij.

Goede gesprekken over liefde

Er zijn er ook momenten dat ik moet kiezen voor mezelf en uit bescherming bijvoorbeeld uit contact of verbinding ga. Dit voelt dan zeker niet als een hallelujamoment. Maar toch is ook dat liefde. Ook boos worden en grenzen stellen is liefde. Namelijk liefde voor mezelf. Dit is nog wel een oefening omdat er ook een pleaser én een perfectionist in mij zit die het voor iedereen goed wil doen en graag alles z.s.m. weer terug heeft naar harmonie. Maar ik leer dat goed boos worden ook lekker is. Harmonie was vroeger de veiligste oplossing. Nu mag ruzie maken, de deur dicht gooien en grenzen stellen ook.

In mijn relatie heb ik heel duidelijk gemerkt dat liefde ook elkaar vrijlaten is. In vrijheid verbonden, dat is mijn ideaal. Maar ik merk ook dat we verwachtingen naar elkaar hebben gehad en elkaar hebben geprobeerd te veranderen. De kunst is om de ander te blijven zien zoals die werkelijk is. Naar elkaar te blijven luisteren. Af te stemmen. En te blijven voelen in mezelf wat er gebeurt, wat iets met me doet, met de ander doet. En daarin dicht bij mezelf te blijven in wat klopt en wat niet. Uiteindelijk heb ik mezelf maar vrijgelaten en grondig grenzen moeten stellen om mezelf te beschermen. Zelfliefde in een liefdesrelatie.

Dan is er ook nog dingen met liefde doen. Waar wordt ik blij van? En dingen uit liefde doen. Waar kan ik de ander blij mee maken? (En uiteindelijk wordt ik daar dan ook weer blij van natuurlijk.) Uiteraard ben ik niet de hele dag door dingen met liefde aan het doen! Of echt bewust van wat ik doe. Ben ook gewoon een praktische muts en doe de afwas niet omdat ik er zo van houd, maar omdat het moet gebeuren. En in de waan van de dag en de drukte voelt het ook wel eens als ver van liefde. Iets met aanwezig zijn in wat je doet denk ik. Dat mag ik nog meer oefenen.

Vooraf in de natuur kan ik liefde voelen. Van de bomen bijvoorbeeld, die gewoon ZIJN. Ze leven de liefde eigenlijk voor. En ik ben daar altijd welkom, ongeacht hoe ik ben.

Verder kan ik met dieren en kinderen die connectie ook beter maken. Daar zit een soort puurheid in. Spelen, openheid en nieuwsgierigheid. Misschien is liefde ook wel spelen?

Hoe ga je om met de schaduwkant van liefde?

Zuivere liefde heeft geen schaduwkant. Het zijn de pijnstukken die de schaduw brengen. Schaduwkanten die ik zo kan bedenken zijn dan vastklampen, manipuleren, afsluiten, bevechten, vernietigen.

Liefde is een bereidheid te voelen. En vanuit pijn sluit je je vaak af van het voelen. Want ja, pijn is au. En dan kun je ook vanuit dat gekwetste stuk reageren of zelfs leven. Voor mij is het de kunst om dan te voelen wat ik voel, met mededogen en met een beetje nieuwsgierigheid. Zodat ik ook hierin weer compassie hebt met mezelf en dat stukje kan omarmen. Ja zeggen tegen de au, de angst, de onzekerheid, het verdriet, het zware, etc. Herkennen en erkennen wat ik voel en wat ik doe. Pas als je alles van jezelf durft te voelen en zien kun je weer heel worden. En daarmee compassie voor jezelf en ook voor anderen hebben.

Goede gesprekken over liefde

Dat klinkt heel mooi. Maar in het echt is dat niet altijd makkelijk! Ben toch niet zo perfect als ik zou willen en heb nog genoeg schaduwstukken in mij. En andere mensen ook. Het kan echt uiterst ongemakkelijk zijn om mijn schaduwkanten onder ogen te komen. Of die van andere mensen. En natuurlijk zijn er nog blinde vlekken.

Beetje humor en zelfspot is erg behulpzaam. En met mensen praten over wat er in je omgaat. De schaamte voorbij. Delen is fijn. Maar ook een ander perspectief krijgen op wat er speelt.

Op welke manier zou jij nog meer liefdevol willen leven?

Dat ik nog meer thuis ben bij mezelf. Liedevoller naar mezelf. Dat ik alles wat in mij leeft omarm en JA tegen zeg. Dat ik lekker imperfect mag zijn. Stom mag zijn. Mag falen. Meer mag spelen met het leven. Bereidheid om alles te voelen. Hhh en daarbij wil ik mijn angst en onzekerheid graag over de schutting gooien, maar als ik daad stel bij wat ik zeg, dan omarm ik ook die steeds weer.

Dat ik kwetsbaarder durf te zijn in relatie met anderen. Me meer openstel naar mezelf en de ander. Compassie hebben voor mezelf en de ander. Waardering hebben voor mezelf en de ander. Leven in het NU, uit mijn hoofd, in het ZIJN, in mijn lijf, in mijn gevoel. Vooral dat hoofd is een dingetje...

Heb jij tips voor een liefdevol leven?

Alles begint bij zelfliefde. Wees zacht voor jezelf. En let op hoe je tegen en over jezelf praat. Jij bent het middelpunt van jouw universum, zorg goed voor jezelf.

Kijk of je nieuwsgierigheid kunt cultiveren, naar jezelf, de ander en het leven. Voel waar je blij van wordt.

Leef in het NU. Heb compassie met jezelf en met anderen. Respecteer jezelf en anderen. Durf je hart een stukje verder te openen. Niet meteen wagenwijd, maar net een klein stukje verder. Voel, wees bereid te voelen.

Mirjam

**“Alle leven is verbinding,
alle verbinding is liefde”**



10 tips voor innerlijke vrijheid

Gun jezelf het geluk, de vrijheid en liefde die jij al bent.

Hier wat tips. Sommige tips zijn een handreiking tot nadenken.

1. Aanschouw de situatie en de emotie van de ander, maar ga er niet in mee.
2. Oordeel niet maar wees nieuwsgierig.
3. Lach om je ego, je gaat er nooit dood aan. (hij sterft eerder...)
5. Sta oprecht in verbinding met de ander, maar zie ook jezelf en je rol hierin.
6. Paniek is angst voor dat wat je denkt dat er komt, niet voor wat al gecreëerd is.
7. Deel jezelf en zie wat voor liefde je terug krijgt.
8. Je verleden heeft je wellicht pijn, verdriet en andere obstakels gegeven maar je hebt kans dat jij dat niet was, want anders was je nu dood. 😊
9. Alles wat je in je hart voelt en jouw vlam ontsteekt is voor jou. De rest niet.
10. Denk niet in gebrek maar in overvloed.
11. Jouw talenten passen bij jou en zijn voor jou om de beste JIJ te zijn!

Het leven is voor jou. Je mag leven. Je mag zijn. Zo waardevol ben jij! ❤️

Liefs, Roos



Goede gesprekken over liefde

Wat betekent liefde voor jou?

Liefde betekent voor mij een heleboel dingen. Maar als allereerst als ik t woord liefde♥ hoor of ergens zie dan denk ik eigenlijk direct aan mijn kinderen. Want voor hun heb ik onvoorwaardelijke liefde. Dat is zoiets groots, zoiets moois. Dat zal ook altijd zo blijven. Of ze klein zijn of groot. Je blijft altijd mama. ♥

Wat is voor jou de definitie van liefde?

De defenitie voor liefde is denk ik dat je echt de klik of de connectie voelt met iemand en natuurlijk ook met anderen mensen . Dus dat jij je goed voelt bij de ander. Dat je jezelf durft te zijn. Dat je elkaar accepteert en respecteert.. er zijn zoveel vormen van liefde. ♥

Welke rol speelt liefde in je dagelijks leven?

Welke rol speelt liefde dagelijks bij mij. Nou kijk ik ben niet de hele dag bezig met liefde want ik heb een man en kinderen, werk en een huis enz

Dus dan voel je op een andere manier de liefde die je niet uitspreekt maar die er gewoon (bijna) altijd is.

Door bijv een glimlach van je kind of een knuffel van je man. Waardering van een collega. Dat soort liefde...♥

Hoe ga je om met de schaduwkant van liefde?

Je hebt in het leven 2 dingen die heel dicht bij elkaar liggen namelijk .. liefde en haat...En soms zijn dat best moeilijke dingen. Je kunt nog zo van iemand houden maar soms groei je uit elkaar en past het niet meer. Kijk naar een stel dat getrouwd is en kindjes hebben, ze zijn dol gelukkig samen. En na een paar jaar gaat het mis en gaan ze uit elkaar. Dan spreken ze vaak over ik haat hem/haar.

Soms ben je het niet eens met elkaar en heb je verschillende overtuigingen, soms maakt de ander je niet meer gelukkig. Dus vaak zijn schaduwkanten negatief. Helaas is dat het echt leven en hoort dat er dus ook bij. ♥

Hoe zou jij liefdevoller willen leven?

Nou ik weet dat ik vroeger best wel oordelend was over van alles en nog wat. Ik ben daarin zeker gegroeid maar ik zou toch nog ietsjes minder willen oordelen.

En Ik zou nog beter voor mezelf kunnen zorgen, door nog liefdevoller te zijn tegen mezelf. ♥

Wat zijn jouw tips voor een liefdevoller leven?

Tips: Wees vooral lief voor jezelf want je bent je eigen beste vriendin/vriend.

Wees daarna ook lief, vriendelijk en behulpzaam voor anderen. Dan kom je denk ik een heel eind in het leven. Oja en lach. Ga lachend door het leven. Volg je hart want dat klopt ♥♥♥♥♥

Sally

Wat wil je nog zeggen, Roos?

Eigenlijk te veel voor een simpel nawoord, haha. Ik wil je allereerst gewoon bedanken voor het lezen van dit blad dat ik met heel veel plezier en trots heb gemaakt. Het was me een waar genoegen! Het smaakt naar zoveel meer waaronder meer nummers van dit blad. En en en.....O ik kan het niet laten om ook jou te verrassen!!! :) En wees gerust, het wordt heel leuk!

Wat ik ook nog wil zeggen is dat ik hoop dat jij iemand hebt met wie jij ook kan delen, kan kan praten en lachen. En anders ben ik graag je lichtpuntje en mag je me altijd volgen voor liefdevolle inspiratie in woord en beeld.

Voor de rest wil ik nog zeggen dat alles een vorm van liefde in zich kan hebben. Geef nooit op, want het universum kan je ieder moment een vorm van troost bieden. Let op alle vorm elke vorm van liefde en pak het vast!

Alles is goed, alles KOMT goed!

Liefs, Roos

P.s. Als je graag een persoonlijke reading of healing wil kan je mailen naar roosbarnhoorn@gmail.com

