



www.aurelis.org

MIJN AURELIS DAGBOEK

Bij het schrijven van je ervaringen per sessie kunnen volgende vragen interessant zijn :

- Welke emoties kwam ik tegen?
- Welke gedachten kwamen op?
- Kwamen onverwachte dingen naar boven / welke?
- Hoe kan ik verder omgaan met wat ik tegenkwam?
- Wil ik met iemand hierover praten / met wie?
- Indien score 3 of meer, wat vond ik verrijkend?
- Welke sessie zou ik mijzelf aanraden volgende keer?



Aurelis is als surfen

Aurelis gebruiken is als surfen. Probeer open te staan voor de juiste golven in jezelf, de golven die je brengen waar je zijn wil.

Probeer niet de golven zelf te maken, maar profiteer van hun kracht. Zij zullen je vooruit helpen. Zonder hen blijf je te plaatse.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Bekijk jezelf als een bron

Sta open voor wat zich afspeelt in jezelf. Accepteer dat je veel méér bent dan wat je bewust volledig kan controleren. Bekijk jezelf als een bron van steeds vers water. Elke dag opnieuw.

Aan je eigen bron, je 'origo' ben je echt origineel, vrij, jezelf. Elke dag opnieuw.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Frisse dingen

Met Aurelis kan je nieuwe, frisse dingen ontmoeten in jezelf.
Dat zijn géén dingen die je elders ontmoet, ook niet in Aurelis. Het zijn dingen die reeds in jou aanwezig zijn. Je ontmoet ze in jezelf. Je ontmoet jezelf.
Alléén door jezelf te ontmoeten, kan je groeien, kan je worden tot een vollediger persoon.
Vollediger jezelf.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Jij werkt

Aurelis 'werkt' niet. Jij werkt. Je gebruikt hiertoe Aurelis als instrument, zo goed mogelijk (zie 'Aurelis Handleiding'), dus ook met een zekere discipline: minstens enkele weken dagelijks en liefst 2 x per dag (2 x dezelfde sessie).
Probeer niet té snel vooruit te gaan. Met Aurelis nodig je jezelf (intens) uit tot groei. Groei komt alleen op eigen tempo.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Vriendelijk

Wees vriendelijk voor jezelf. Vermijd agressie en elke vorm van 'forceren' van jezelf.

Dat is niet altijd gemakkelijk. Echt vriendelijk zijn, is soms zelfs nog het moeilijkste van alles. Het vergt heldenmoed om de wapens neer te leggen die je anders gebruikt zelfs zonder erbij na te denken.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Je eigen weg

Ga je eigen weg. Dat betekent: hou zoveel mogelijk rekening met anderen én ook met jezelf. Je zal merken dat dit *altijd* diepgaand mogelijk is.

De weg naar een doel is zelden een rechte weg. Misschien is het hiertoe soms nodig voor jou om in te gaan tegen voorbijgaande opinies van anderen en zelfs van jezelf.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Emoties



Je kan jezelf gerust laten gaan in het verhaal. Emotioneel geraakt worden, is een goed teken. Je hoeft het niet tegen te gaan.

Je hoeft het ook niet te verwachten. Een sessie kan even geslaagd zijn als het emotionele aspect ditmaal *niet* aan bod komt.

Niets hoeft. Alles mag. Elke sessie is anders.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Andere dingen



Als je tijdens het luisteren aan andere dingen denkt, dan is dat geen probleem. Zodra je dit opmerkt, keer dan gewoon terug naar de sessie. Er is niets aan de hand, zelfs als het keer op keer gebeurt.

Het is vooral je diepere zelf dat de betekenissen waarneemt en er effectief iets mee doet. De beste aanmoediging hiertoe is net dit: telkens 'gewoon' terugkeren naar de sessie.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Intentie

Op een bewust vlak telt bij het aurelissen vooral de intentie, namelijk om het goed te doen en jezelf *als gehele persoon* de nodige vrijheid te gunnen om te 'groeien', waardoor symptomen minder nodig zijn en je persoonlijke mogelijkheden en welzijn vergroten.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Totale zelf

Aurelis is geen ego-tripperijs. Je bent tijdens een sessie wel met 'jezelf' bezig, maar het is je totale zelf, niet je ingesloten ego.

Het is dus het omgekeerde van ego-isme. Via je totale zelf krijg je méér de mogelijkheid in contact te staan met de wereld rondom jou.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Kwestie van ego



Aurelis is niet tégen je ego gericht, maar ook niet louter vóór je ego ten koste van andere ego's of je ruimere zelf. Het is een totaal-bedoening.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Geen computer



De menselijke geest is geen computer-programma, hersenen geen computer. Geest en lichaam zijn één. Als je je geest verandert, verander je je lichaam. Ook wat je tijdens een sessie doet, is niet iets dat alleen maar ergens zweeft in de lucht.

Dat je symptomen hierdoor kunnen verminderen, staat ontegensprekelijk vast.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Een geschenk



Wat je opbouwt binnenin jezelf met de hulp van Aurelis is een geschenk van jou aan jou. Het kan gebeuren dat men jou dit geschenk wil afnemen, dat men je terug wil zien gaan naar hoe je eerder was.

Soms uit angst of jaloezie.

Probeer zelf sterk te staan en te beslissen wat je wil houden en wat niet.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Openheid



Om met jezelf op een héél diepgaande manier bezig te zijn, hoef je niet eens actief te 'geloven' in de mogelijkheid hiervan.

Wel belangrijk is dat je een openheid houdt die diep genoeg gaat. Als die openheid ergens verstopt zit (het 'lukt toch niet'), dan is ze er niet meer.

Logischer kan niet.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Zoeken



Als je alleen muren tegenkomt, zoek dan deuren. Als je alleen gesloten deuren tegenkomt, zoek dan sleutels. Als alle sleutels zijn weggegooid, kijk dan waar je bent. Misschien heb je door het juiste zoeken jezelf reeds gevonden?

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Open aandacht



is niet zozeer aandacht voor 'eender wat' maar voor 'eender hoe'.

Eender hoe dingen op jou afkomen tijdens een sessie, probeer het gewoon te laten gebeuren. Misschien draait het vandaag allemaal rond één ding. Probeer het eender hoe te aanvaarden.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Ontspanning



Diepe ontspanning is méér dan het wegvallen van spanning.
Als alle spanningen wegvallen, komt er een dieper landschap
tevoorschijn. Diepe ontspanning is als de wind die vrijelijk
waaït in dit diepere landschap.
Het is jouw wind en jouw landschap.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Betekenis



Betekenis leeft binnen jou en niet buiten jou.
Dat is een harde waarheid als je reeds levenslang gezocht
hebt naar betekenis buiten jou.
Het is een zachte waarheid als je *nu* sterk genoeg bent om
ze te verwezenlijken.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Bloem



Als een bloemknop 'loslaat' en opengaat, verdwijnt het topje van de bloemknop niet. Het gaat op in een veel ruimer en mooier geheel.

'Loslaten' betekent niet 'kwijtraken'.
Integendeel!

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Veranderen



Als je de indruk hebt iets van jezelf 'spijtig genoeg te verliezen', dan ben je niet bezig met je totale zelf. Als je met je totale zelf vooruitgaat, verlies je niets, laat je niets achter.

Alléén dat is een echte verandering.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Geduldig

Een geest van openheid is een geest van geduldig-zijn.
Niet: in alle ongeduld 'geduldig zijn'.
Maar: altijd terug met de geest van de beginner, die eigenlijk
nog niets verwacht.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Tijd

Discipline is niet hetzelfde als dwang.
Probeer voor jezelf *op voorhand reeds* de vrijheid te creëren
om deze en ook volgende sessies te doen in een tijd die
volledig aan jou toebehoort.
Discipline is vrijheid. Vrijheid is al de tijd hebben van de
wereld.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Boogschutter



Een goede boogschutter kijkt naar het doel alsof de pijl reeds
dáár is,
alsof het doel de pijl aantrekt
en niet de pijl op elk ogenblik nog verder moet geduwd
worden.
Jij bent de boogschutter. Jij bent de pijl.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Verwachting



Als niet uitkomt wat je verwacht, verwacht dan 'niets'.
Meestal staat de 'verwachting van iets' nog het meest tussen
de verwachting en dat iets.
Verwacht dus 'niets' en daardoor ook 'alles'.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Gevoel en ratio

Gevoel en ratio zijn geen vijanden van elkaar.
Integendeel.
Het zijn de dikste vriendjes.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Taal

Een Aurelis-sessie is een communicatie met je ruimere zelf
in de taal van je ruimere zelf.
Al lijkt het soms op een gewone taal, het is een andere taal.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Stilstaande tijd

Stel je voor dat de tijd reeds een sessie-lang verder is
en dan een sessie-lang stilstaat.
In die stilstaande tijd doe je een sessie.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Diep genot

Diep genot is de sleutel.
Je ruimere zelf is heel gevoelig voor diep genot
en dus niet voor alléén maar oppervlakkige pleziertjes
al kan het soms een hele tijd zo lijken.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Vanzelf



Blijf open staan voor dingen die 'vanzelf' gebeuren.
Planten groeien 'vanzelf'. Bloemen gaan 'vanzelf' open.
Je kan de natuur (ook in jezelf) ondersteunen en richting
geven, maar je kan ze niet 'doen'.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

Medicijn



Een diepte-ervaring kan je niet zomaar doorslikken.
Het is géén medicijn.
Het vergt een actief aanwezig-zijn.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:



Jezelf

Word méér jezelf.
Geef aan anderen méér jezelf.
Geef méér jezelf aan deze hele wereld.
Jij bent het waard.

DATUM:

SESSIE:

Ik vond deze sessie verrijkend:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Mijn ervaringen:

