



B(Log) E-book **2026**

Over mijn (B)log e-boek 2026 deel 1.

Bij het opruimen en updaten van mijn website heb ik ervoor gekozen om mijn eerder gepubliceerde Blogs sinds 2014 als E-Books te verwerken.

De gekozen titel is ontstaan omdat ik schrijf over onderwerpen die gedurende de weken mij daartoe getriggerd hebben, dus als een soort logboek.

Alles gaat over hoe je weer contact maakt met je authentieke Zelf en van daaruit jouw leven & het leven positief realistisch kunt beleven.

(Be-)Leef je leven!

Catharina Hamer

Mei 2026

Index

1. *Hoogbegaafd, hoogsensitief & helderwetend.*
2. *Karma: Beul of leraar?*
3. *Generaties.*
4. *Deactiveer je innerlijke saboteur.*
5. *Van burn-out herrijzen als een Phoenix.*
6. *Identiteit diefstal ...*
7. *Het grootste obstakel ...*
8. *Ben je wel verslaafd? Een checklist!*
9. *Van Junkfood naar Soulfood.*
10. *Een Soulfood recept.*

Blog

Hoogbegaafd & hoogsensitief & helderwetend!

Hoogbegaafd & hoogsensitief & helderwetend!

Echter ... leer er mee te leven en te werken want deze aangeboren gaven zijn pas echt waardevol als je ze in jouw leven weet te integreren.

Deze gaven kunnen ook eenzaam maken omdat je soms/vaak niet begrepen en/of geaccepteerd wordt door de directheid van je antwoorden en/of het snelle doorzien van situaties en mensen.

Mensen die deze gaven niet hebben overtuigen van jouw manier van leven en jouw gelijk heeft weinig zin want ze bevinden zich op een andere golflengte.

Het kan zijn dat je door omstandigheden je tijdelijk, soms zelfs jaren, hebt afgesloten van deze gaven maar op een zeker moment gaat het toch opspelen door onder andere fysieke klachten maar vooral innerlijke eenzaamheid.

Het uitgangspunt is dat je deze gaven niet voor niets hebt gekregen om voor jezelf een energiek & zinvol leven te creëren van waaruit je voor anderen in welke vorm dan ook een waardevol mens bent.

Een brug van begrip bouwen tussen jou en andere mensen doorbreekt je eigen eenzaamheid.

Het delen van je gaven met de mensen die dit waarderen geeft alleen maar meer energie.

*Een aangeboren gave kun je niet weggeven
maar wel delen!*

Blog

Karma: Beul of leraar?

Karma je gelooft erin of niet.

Zelf ben ik niet verder geweest dan een bijna-doodervaring dus kan ik ook niet bewijzen hoe het er in het hiernamaals aan toe gaat.

Door eigen ervaringen met reïncarnatie, flashbacks in verschillende werelddelen en dingen die ik weet of herken zonder enige basis in dit leven, kan ik er niet onderuit dat ik al meerdere levens heb gehad.

Mijn visie is dat Karma niet betekent dat je op je falie krijgt over een vorig leven en boordevol schuldgevoelens moet zijn over dingen waarvan je niet eens weet dat je ze gedaan hebt.

Karma betekent, nogmaals volgens mij, dat je in dit leven gebeurtenissen meemaakt om alsnog te leren er anders mee om te gaan.

Als mensen jou iets aan doen dan heb jij jouw verantwoording om waar dat mogelijk is, zonder je eigen leven in gevaar te brengen, ze ermee te confronteren zodat ze nooit kunnen zeggen dat ze het niet geweten hebben.

Je geeft ze de mogelijkheid hun eigen verantwoording te nemen of ze dat nu doen of niet.

Daarna, hoe moeilijk dat vaak ook is, het loslaten door verantwoording te nemen voor jouw leven.

Wanneer iemand zijn/haar les mag gaan leren weet je niet want dat kan weleens in een volgend leven zijn.

Een aantal jaren geleden heb ik een periode in een verpleeghuis gewerkt en gezien hoe soms families bij een het sterfbed van een ouder bleven waken. De hoop was dat er alsnog berouw zou worden getoond wat meestal, ondanks soms een verschrikkelijke doodstrijd, niet gebeurde.

Een boeddhistische leraar zei eens:

"Een ander neemt Karma op zich zodat jij Karma kunt inlossen."

Dit inzicht kan je de mogelijkheid geven om eerder los te kunnen laten en de ruimte in je leven terug te nemen.

Blog

Generaties

Wat generatie op generatie wordt doorgegeven kan positief maar helaas ook negatief zijn.

Misbruik in welke vorm dan ook gedurende de jeugd waarvoor nooit adequate hulp is gezocht kan maken dat iemand als volwassene en als ouder hetzelfde zijn/haar partner en/of kinderen aan doet.

Het kan zijn dat beide ouders in hun jeugd verschillende vormen van mishandeling hebben meegemaakt wat ernstige gevolgen voor hun kinderen heeft.

Veel voorkomend is de keuze voor een partner die ze, vaak op een andere manier, mishandelt met als voorbeeld:

“Hij is wel gemeen maar hij slaat me niet.”

Gelukkig zijn er genoeg voorbeelden van kinderen die later uitgroeien tot volwassenen die hun kinderen dat niet aan doen omdat ze verwerkt hebben hoeveel ze daar zelf onder geleden hebben.

Bij verslavingsproblematiek is het nog steeds niet helemaal bewezen of dit genetisch bepaald is of dat het verslaafde gedrag overgenomen wordt van de verslaafde ouder(s). Wanneer een ouder of beide ouders verslaafd zijn dan is het voor hun kinderen belangrijk om niet in één of andere vorm van verslaving terecht te komen.

Als voorbeeld kan het zo zijn dat er geen sprake is van alcohol- maar wel van een eetverslaving.

Ook komt de keuze voor een verslaafde partner voor waarbij iemand probeert deze persoon te genezen.

Op deze manier probeert iemand de machteloosheid vanuit de jeugd waarin de ouder niet geholpen kon en/of wilde worden dit nu via een partner recht te zetten.

Dit loopt meestal op een mislukking uit.

Ik geef mensen graag mee:

“Jij hebt geboren moeten worden anders was je er niet geweest. Jouw ouders waren daarvoor nodig. Je kunt een geborgen liefdevolle of een nare zelfs gewelddadige jeugd hebben gehad maar jij moet verder.”

De ouders en de familie de schuld blijven geven maakt dat iemand levenslang heeft.

Is iemand bereid de verantwoording voor het eigen leven op zich te nemen dan creëert dit een leven in vrijheid en een doorbreken van wat generaties is doorgegeven.

*Eigen verantwoording nemen is:
Leven in vrijheid!*

Blog

Deactiveer je innerlijke saboteur!

In de afgelopen jaren kun je door gebeurtenissen die veel impact op je hebben gehad een innerlijke saboteur ontwikkeld hebben die je vrij spel hebt gegeven. Dit kan zodanig ontaarden dat niet meer jij maar jouw innerlijke saboteur jouw leven is gaan bepalen.

Een innerlijke saboteur lijkt op een foute vriend of vriendin.

Jij hebt je mee laten slepen in een afwijkend gedrag zoals teveel/te weinig of junkfood eten, drinken, drugs, verzamelen, gokken, meer geld uitgeven dan je hebt, mensen slecht behandelen, etc..

Jouw authentieke Zelf lijkt lichtjaren van jou verwijderd te zijn.

Je wordt allang door je omgeving gewaarschuwd dat het zo niet verder gaat maar de innerlijke saboteur wint het door je in te fluisteren dat al die "goede" vervelende adviezen komen van mensen die jou toch niet begrijpen.

Het resultaat is dat je op een "eiland" samen met je innerlijke saboteur terecht komt.

Je bent emotioneel, fysiek, spiritueel, financieel en sociaal bankroet.

... en toch probeert die innerlijke saboteur het nog steeds:

"Ik kan er niets aan doen want ik heb zoveel meegemaakt in mijn jeugd".

"Ik heb zo mijn best gedaan maar zoveel pech gehad in mijn leven".

Eigenlijk geen redenen om je leven zo te ontregelen maar je probeert het nog te verdedigen.

Maar dan grijpt het universum in, op welke manier dan ook, en zal je af moeten rekenen met je innerlijke saboteur om nog iets van je leven te kunnen maken. Je innerlijke saboteur verguizen of zeggen "dat was ik niet" zal je niet helpen want jij hebt die gecreëerd en aan jou om die te deactiveren.

De enige manier om jouw innerlijke saboteur te deactiveren is door die te bedanken voor de tijd dat die er was in jouw leven!

???

Ja, want jouw innerlijke saboteur heeft jou door een tijd in jouw leven heen gesleept toen het voor jou te zwaar was om de realiteit onder ogen te zien.

Het heeft je ook laten ervaren dat je jouw pijn alleen maar echt een plek kan geven, zodat het jouw leven niet meer ontregelt, door die te verwerken.

Jouw innerlijke saboteur is ook nooit weg maar jij hebt nu de controle!

Geen eenvoudig proces maar de enige manier om:

Vanuit je authentieke Zelf zielsgelukkig leven!

Blog

"Van burn-out naar herrijzen als een Phoenix?"

Een burn-out kan een langdurige kwestie zijn als iemand "geen oude schoenen wil wegdoen voordat er nieuwe zijn" of "schepen achter zich verbrandt maar zich nog blijft "warmen aan de as".

De "persoonlijke database" wordt opgeschoond maar de oude versie dient nog als back-up.

De Phoenix staat symbool voor het opbranden van het oude om vanuit de as vernieuwd en versterkt te herrijzen voor een nieuw begin in het leven.

De "persoonlijke database" is compleet opgeschoond met als back-up de winst van de ervaringen.

Er zijn veel verhalen over mensen die het roer omgooiden in hun leven.

Wellicht heb je dit zelf gedaan, of ben je hiermee bezig en is het herkenbaar dat je opeens niet meer kon of kunt functioneren op je oude manier.

Een nieuw begin ... maar dan doet zich een situatie voor waarbij oud gedrag getriggerd wordt.

Dit kan een innerlijke strijd geven om niet terug te vallen in oud gedrag.

Deze strijd is veel heviger bij mensen die hun oude manier van leven, familie, werk en eerdere contacten verguisd hebben waardoor het oude leven nooit verwerkt is.

Gedesillusioneerd gaat iemand weer terug naar de oude omgeving en het oude leven waar inmiddels niemand meer op hem/haar wacht of negatief reageert. Dit kan zelfs meerdere keren gebeuren.

De kans op een volgende, zwaardere burn-out is dan groot maar ook het inzicht dat deze ervaring nodig was om alsnog het verleden los te kunnen laten.

Een sterk besef van "ik wil nooit meer terug omdat het mij niets meer te bieden heeft" laat je zien dat je als een Phoenix herrezen bent.

In het begin kun je kwetsbaar zijn, teleurstellingen ervaren, sta je soms helemaal alleen, maar het besef dat het oude echt voorbij is, geeft je de energie om je nieuwe balans te vinden en te behouden.

Herrijzen als een Phoenix & Leef!

Blog

Identiteit diefstal gebeurt niet alleen in de film ...

Identiteit diefstal gebeurt niet alleen in een film en minder vaak door een buitenstaander dan door wat jij jezelf aan kunt doen of gedaan hebt.

Een realiteit die meer met immateriële dan met materiële zaken te maken heeft.

Hoeveel heb jij in je leven van je Zelf “gestolen” om het een ander naar de zin te maken of dat nu in je relatie, je kinderen, je familie, je werk of je omgeving is.

Hoe dan ook kun je een leven opgebouwd hebben waarin je je Zelf kwijt bent geraakt door je afhankelijk of medeaafhankelijk in welke situatie dan ook te zijn gaan gedragen.

Je levert je Zelf in om iets te krijgen wat je eindelijk nooit zal ontvangen.

Dit leiden tot compensatiegedrag om je Zelf te “troosten” met materiële zaken zoals een carrière, een mooi huis, grote auto, geweldige vakanties wat steeds overtroffen moet worden want het “geluksgevoel” is niet blijvend.

Compensatiegedrag zet ook de deur wijd open naar verslavingen zoals eten, alcohol en drugs.

In alle situaties van je leven heb jij je Zelf nodig want daar zit jouw energie en jouw opdracht voor dit leven.

Jouw opdracht voor dit leven is nooit om jezelf te verliezen op welke manier dan ook maar al jouw capaciteiten gebruiken voor een zinvol rijk & gelukkig leven.

(Her-)ontdek jouw authentieke Zelf ofwel jouw ID!
Bescherm dit met jouw manier van leven!

Blog

Ben jij het grootste obstakel in jouw leven?!

Is het jouw wens om:

- in een ongelukkige relatie te blijven?
- iedereen aandacht te geven en jezelf te verwaarlozen?
- te wonen in een verwaarloosd overvol huis waar bijna geen leefruimte meer is?
- een verslaving niet de baas te worden?
- jezelf als zo bijzonder te zien dat jij geen recht hebt op liefde, geluk en succes?

In het verleden kunnen positieve gezegdes en daden door anderen je sterker gemaakt hebben maar de negatieve kunnen er ingeëtst zijn en je minder hebben gemaakt dan wie je bent.

Gebeurtenissen kunnen een enorme impact hebben (gehad) in je leven maar het is jouw keuze om ermee te willen leren leven.

Overigens wil dit niet zeggen dat het geen pijn meer zal doen maar wel dat het jouw leven niet meer ontregelt.

Ont-moet jouw innerlijke saboteur!

Als jij in het heden ervaart dat er iets in jou sterker lijkt te zijn dan jezelf waardoor jij jezelf iedere keer dat het goed gaat in je leven jezelf er op afstraft dan heb je te maken met jouw innerlijke saboteur.

Deze innerlijke saboteur is ontstaan vanuit een overlevingsstrategie.

Wat er tegen je gezegd en met je gedaan is was zo pijnlijk dat het alleen maar (over-) leefbaar was door te gaan geloven dat jij niet beter verdiende waarmee de negatieve energie bij je binnenkwam.

Je kunt alles wel weten maar als die energie niet uit je verdwijnt, waarvoor meerdere mogelijkheden zijn om dat te bewerkstelligen, blijf je vastzitten.

*Hou van je Zelf zodat jouw innerlijke saboteur
gedeactiveerd wordt.*

Blog

Ben je wel verslaafd? Een checklist!

De met name "stille" verslavingsproblematiek neemt de laatste jaren steeds meer toe. Dit uit zich in "binging" wat inhoudt tijden zonder excessen te kunnen maar als het gebeurt dat er geen rem lijkt te zijn.

Checklist bij eetverslaving:

- Eet jij altijd wat jij wilt of heb je de neiging als je iets teveel eet dan door te slaan?
- Moet je altijd over eten kunnen beschikken en word je anders onrustig?
- Weeg je wat jij wilt en kun je dat gewicht ook houden op een gezonde manier?
- Heb je elke dag voldoende energie en elke nacht voldoen

Checklist bij alcoholverslaving:

- Drink jij wat jij wilt of loopt het regelmatig/altijd uit de hand?
- Kun je tijden zonder alcohol maar als je begint te drinken gaat het dan ook compleet mis?
- Zijn je katers steeds erger geworden?
- Nu ... ben je aan het leven of overleven?

Mocht jij jezelf (h)erkennen in het onderwerp van dit Blog ...

Jij bepaalt of je alleen maar blijft dromen over een leven wat jij eigenlijk graag wilt en ook nodig hebt of tot de gelukkige winnaars gaat horen die nu kunnen zeggen:

"Wat ben ik blij dat ik mijn verslaving overwonnen heb

...

Ik bepaal nu mijn leven!"

Blog

Van Junk Food naar Soul Food!

Verslaving aan suiker/koolhydraten en/of alcohol komt steeds vaker voor en raakt steeds meer bekend als binge eten en/of binge drinken.

Leven is veranderd naar overleven door continue bezig te zijn om over voldoende eten en/of alcohol te beschikken.

Stoppen met een verslaving is een proces.

De stofwisseling is beschadigd en moet gerepareerd worden.

Dat alcohol iemand niet alleen fysiek maar ook psychisch sloopt is bekend maar vaak wordt onderschat hoe ook (on)regelmatig veel te veel suiker/ koolhydraten en overeten de stofwisseling kan beschadigen.

Voor het herstelproces is het belangrijk, naast de eventuele erfelijke component, dat wat heeft gemaakt dat iemand de verslaving boven de realiteit verkozen heeft zichtbaar wordt gemaakt.

Een verslaving heb je of niet dus heb je je leven zo in te richten dat een verslaving je niets meer te bieden heeft.

Een verslaving verplicht je om aan je Zelf te werken, terug te keren naar je authentieke Zelf & naar jouw calling, jouw doel op aarde want anders betaal je met (de kwaliteit van) jouw leven.

Mensen met een verslavingsproblematiek zijn vaak hoog sensitief. Echter heeft het binge eten en/of drinken een negatief gedrag van zelfmedelijden, verbittering en machteloosheid getriggerd wat verdwijnt als de verslaving gedeactiveerd is en de gevolgen ervan verdwijnen.

Het spirituele proces is nodig om in te zien wat de verslaving(en) in jouw leven je gebracht heeft/hebben!

Hiermee transformeert de leegte als de verslaving is gestopt tot een mooie ruimte, die jij kunt vullen met wat jij belangrijk vindt.

De keuze niet meer eenzaam & ongelukkig te zijn komt vanuit het authentieke Zelf!

*Weer een binge of nieuw begin is het verschil tussen
overleven of leven!*

Blog

"Een Soulfood recept!"

Je Zelf, je ziel ontkennen en compensatie zoeken door je gekwetste en angstige ego te voeden ... bij mensen die leiden aan een verslaving is dit herkenbaar.

De wereld van een verslaafd persoon aan eten, alcohol en drugs is voor niet-verslaafde mensen onvoorstelbaar evenals dat iemand zich dit aan kan doen.

Een koolhydraatverslaving ofwel suikerverslaving heeft net zoals bij overmatig alcohol- en drugsgebruik als gevolg dat iemand zijn/haar aarding kwijtraakt en hypo- of hypersensitief, ongevoelig of overgevoelig, op het leven reageert.

Er zijn "stille" verslaafde mensen die onvoldoende voor zichzelf opkomen en zwijgen maar eenmaal alleen alles proberen te verdringen of te ontladen met eten, alcohol en/of drugs.

Anderen reageren onder invloed juist alles op anderen af vanuit een slachtoffergedrag.

Een tijdlang kunnen alcohol, drugs en/of eten als een soort zelfmedicatie gebruikt zijn om de toppen van de pijn eraf te halen en/of angsten te verminderen na een trauma.

Uiteindelijk gaat dit gebruik over naar misbruik bij mensen die verslavingsgevoelig zijn.

Een leven leiden dat eigenlijk niet bij iemand past en/of een mega-prestatie neerzetten ondanks ernstig verslaafd te zijn eist altijd zijn tol en kan afbreuk doen aan wat iemand heeft bereikt in zijn/haar leven.

Weer terugkomen in de realiteit, aarden, en mens onder de mensen zijn vraagt om de keuze:

Stoppen of niet stoppen!

Hoe en wanneer iemand de keuze maakt om te stoppen valt niet te beredeneren. Interventies, opnames, de AA en/of NA, kunnen allemaal niet geholpen hebben.

Voor de meesten was het een Divine Intervention ofwel een spirituele interventie om op een zeker moment terug te willen keren naar de realiteit en daarbij de juiste hulp te vinden.

*Je Zelf voeden & je ego opvoeden transformeert
je angstige ego naar een dienende raadgever!*