



DE ONDERSTROOM

AUDIO OPSTELLING
WERKBOEK

ANTSJE ABMA



LOSLATEN
RUIIMTE MAKEN &
LEIDING NEMEN
VAN BINNENUIT.

CONTENT

-01-

WELKOM

-02-

WAT KUN JE VERWACHTEN

-03-

VOORBEREIDING

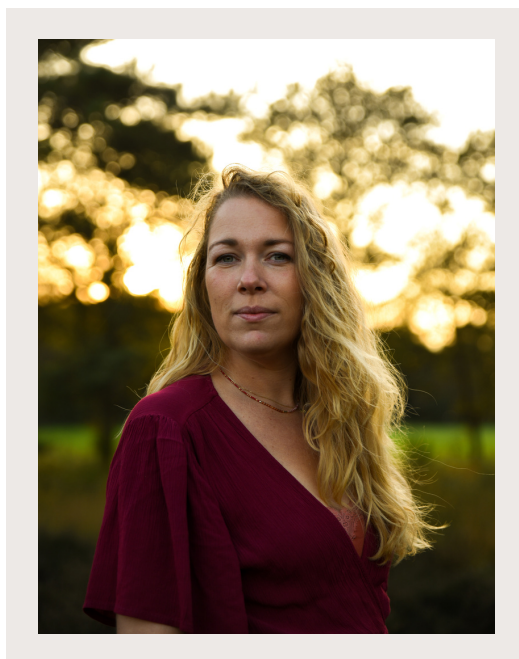
-04-

TIJDENS DE OPSTELLING

-05-

WERKBOEK

ANTSJE ABMA
Energetisch (business)
mentor



WELKOM BIJ DE ONDERSTROOM

Lieve vrouw, welkom bij deze reis naar binnen. In dit werkboek neem ik je mee naar de laag onder de woorden. De plek waar helderheid, richting en vertrouwen begint. Mijn werk beweegt zich in het veld van energie, bewustzijn en creatiekracht. Zodat je het vermogen ontvangt om te voelen wat er werkelijk leeft, onder wat je denkt, doet en laat. Het helpt je terugkeren naar jouw eigen wijsheid, naar de kracht die altijd aanwezig is maar soms bedenkt raakt door overtuigingen, verwachtingen of angsten. In mijn energetische werk breng ik woorden, bewustzijn en energie samen. Ik zie, voel en vertaal wat ik beweging wil komen. Zodat jij kunt loslaten wat niet meer van jou is en ruimte kunt maken voor wat wel klopt en wil.

De onderstroom is ontstaan uit die ruimte. Ze nodigt je uit om dieper te zakken, te luisteren wat er zacht fluistert in jou vanuit je diepe weten en te vertrouwen op je eigen innerlijke leiding.

HERKEN JE DIT?

Je voelt dat er iets nieuws in jou wil
ontstaan.

Een volgende stap, richting of keuze.

Maar ergens lijkt er iets te blijven
haken

Je denkt, voelt, wikt en weegt en toch komt je niet echt in
beweging.

Een deel van je wil vooruit.

Een ander deel houdt nog vast. Een oude overtuiging, aan
veiligheid, aan dat wat je kent.

IN DE ONDERSTROOM

WAT ER WERKELIJK SPEELT

Onder de oppervlakte in de onderstroom lopen onbewuste overtuigingen en patronen die je klein houden. Zonder dat je het doorhebt, manipuleer je jezelf om veilig te blijven. Je houdt jezelf onbewust onzichtbaar, je stelt uit, blijft te veel naar buiten gericht of te twijfelt aan wat je eigenlijk allang weet.

Niet omdat je het verkeerd doet, maar omdat je systeem gewend is om te overleven.

WAT ALS JE NIET MEER HOEF TE VECHTEN MET JEZELF

**Wat als je keer op keer leert
luisteren naar wat er echt wil
bewegen in of door jou heen.
Onder de ruis, onder de
verhalen.**

In deze audio-opstelling
Laat je oude overtuigingen los.
Maak je ruimte voor je eigen waarheid
en veranker je de energie van innerlijk
leiderschap.

**Voorbij de mind, naar de laag
van het onderbewuste. Waar
jouw echte keuzes ontstaan.**

Deze audio is er voor jou wanneer:
Je verlangt naar helderheid in je
volgende stap.
Voelt dat er iets nieuws door je heen
wil bewegen.
Jezelf niet meer klein wil houden.
Keuzes wil maken vanuit innerlijk
leiderschap.

Een opstelling is een zachte en
diepgaande methode om te zien wat er
onder de overplakte speelt. Waar je
hoofd vaak in cirkels denkt, laat een
opstelling je voelen wat er werkelijk
beweegt in de onderstroom van je
systeem. In je overtuigingen, je lichaam
en energie.

**Het brengt zichtbaar wat
onbewust jouw keuzes, emoties
en gedrag beïnvloedt.**

Dit werkboek helpt je om wat je tijdens
de opstelling hebt ervaren, te
verwoordende verankeren en om te
zetten in bewuste stappen.



VOORDAT JE BEGINT

Zorg voor een rustige plek en dat je ruimte ervaart.

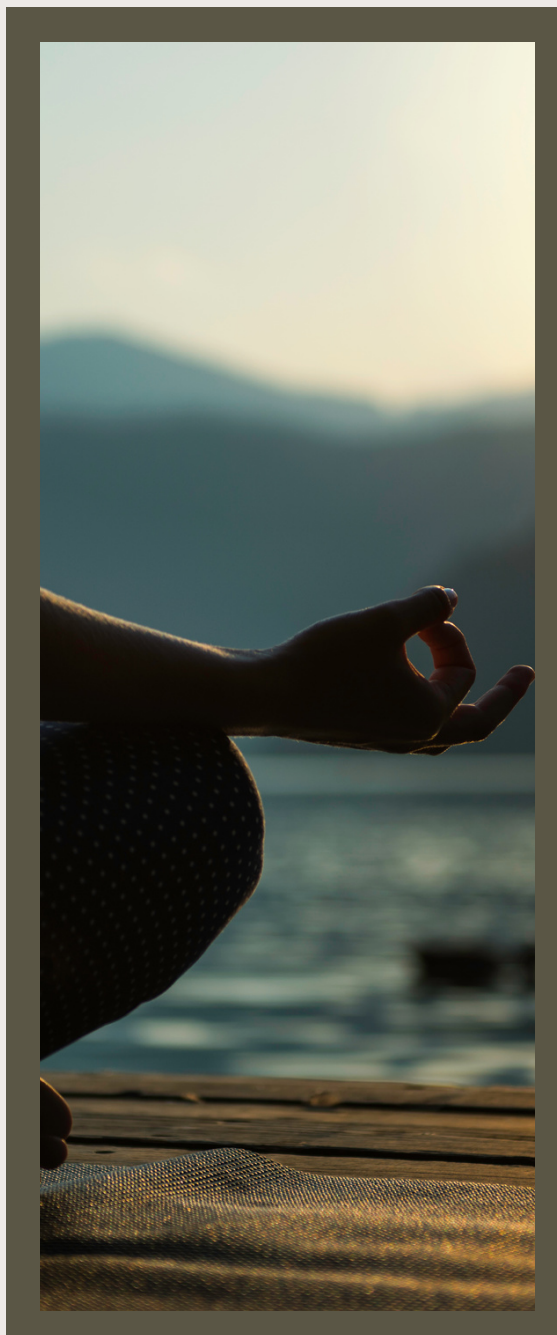
Waar je niet gestoordt wordt. Gebruik oortjes of een koptelefoon en neem even de tijd om te landen voordat je start.

Houd pen en papier bij de hand. Je hoeft niets te noteren tijdens de adio maar soms wil je na afloop woorden geven aan wat je ervaarde, voelde of zag.

Ga vooraf naar het toilet zodat je systeem alle ruimte heeft en voel of je nog een glas water/thee wilt nemen.

Als je het fijn vindt kun je gebruik maken van geur (olie/spray/wierrook oid) om helemaal in de energie te landen. Het kan ook fijn zijn om een kaartenset bij de hand te hebben ter ondersteuning.

Luister de audio meerdere keren, en stem elke keer af op een ander thema of gebeurtenis wat actueel is in jouw leven. Elke keer ontvouwt zich een nieuwe laag. Je systeem gaat de stappen herkennen waardoor je de audio op een gegeven moment niet meer nodig bent maar het als vanzelf in beweging wordt gezet.



De opstelling nodigt je uit om te zakken in de onderstroom.

De plek waar je niet hoeft te begrijpen, maar mag waarnemen. Laat toe wat zich laat zien.

Emoties
Gedachten
Alles is informatie en niets hoeft worden opgelost.

Adem en luister.
Ga niet forceren of controleren.
Laat je zakken en dragen.
Laat de onderstroom tot je spreken.

Elke keer wanneer de mind er tussen komt neem je leiderschap en breng je je terug naar de audio.



DIT BRENG IK IN

Dit is het thema wat speelt in mijn leven, werk, relatie of onderneming:

Tijdens de opstelling wordt je gevraagd een thema of gebeurtenis in te brengen waar je op in gaat zoomen. Ga in de voorbereiding alvast na wat er speelt in je leven en waar je helderheid op wilt.

Hoe helder je vraagstelling hoe minder ruis er plaatsvindt in de opstelling zelf.

Zoals je eerder las, kun je de opstelling zovaak als je wilt gebruiken. En zul je elke keer een puzzelstukje aan helderheid en beweging ontvangen.

Vertrouw maar op je eigen diepe weten.

“

WAT JE LOSLAAT
MAAKT RUIMTE
VOOR WIE JE
WERKELIJK BENT

Antsje

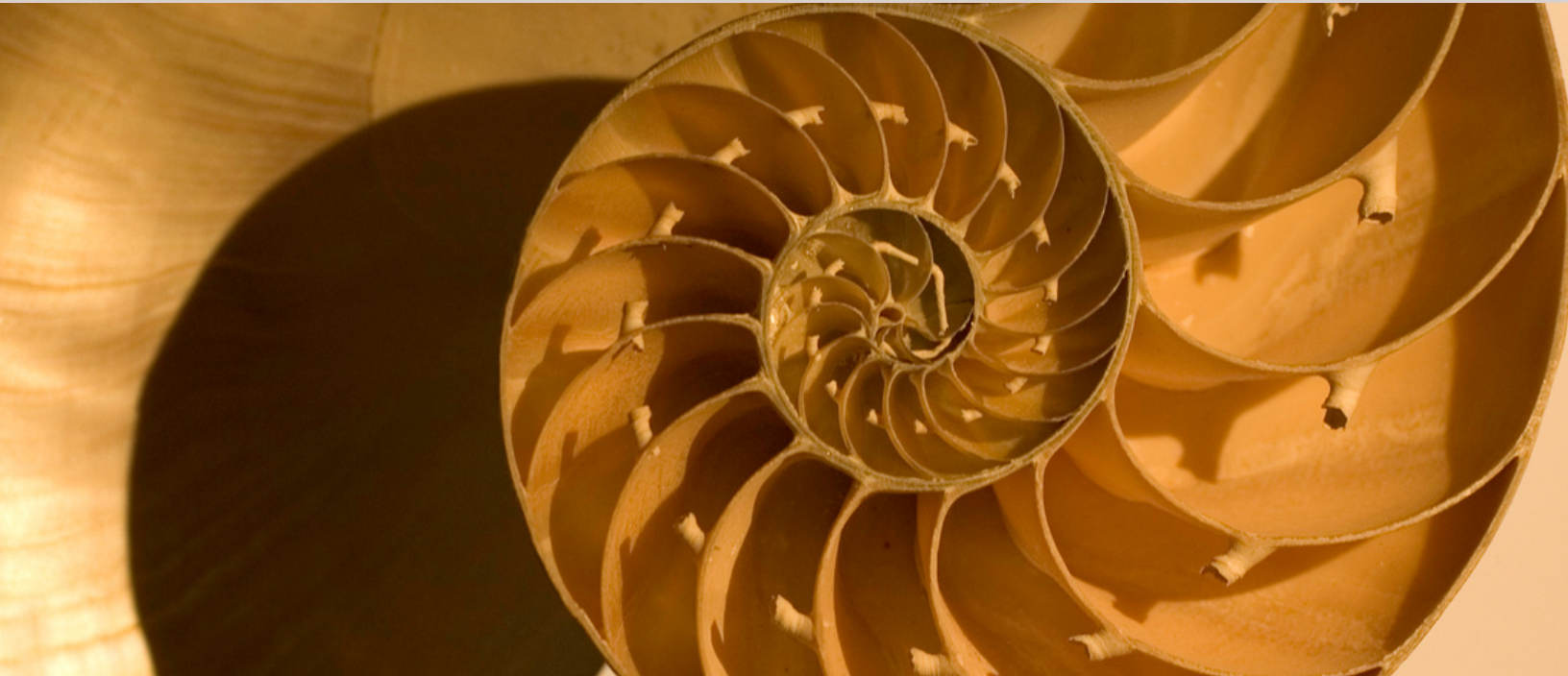


Na de opstelling - reflectie & integratie

Wat je hebt aangeraakt, werkt nog door. Soms vol je rust, soms beweging of juist verwarring. Alles is onderdeel van het integratieproces. Bewustwording is niet iets wat je 'doet' maar iets wat zich cyclisch ontvouwt.

Gun jezelf de tijd om het te laten bezinken. Drink water, ga de natuur in en neem tijd voor reflectie door bijvoorbeeld te schrijven of meteen het werkboek door te nemen voor de verdieping.

ANTSJE ABMA



II

VERDIEPING DE ONDERSTROOM

werkboek
Reflectie en integratie



VAN BLOKKADE NAAR BEWEGING

Tijdens de opstelling heb je misschien gemerkt waar je jezelf nog manipuleert of onveilig houdt.

Schrijf hieronder op wat je hebt gezien of gevoeld.

- Welke overtuigingen hield je klein of veilig
- Hoe voelde je dat in je lichaam
- Wat gebeurde er toen je die overtuiging bedankte of losliet?

NOTES:

HELDERHEID UIT DE ONDERSTROOM

Wat werd zichtbaar over wat jou blokkeert?

- Waarin merk je dat je jezelf nog probeert te beschermen?
- Wat wil er echt, als je hoofd even stil wordt?
- Wat voelt als de volgende natuurlijke stap voor jou?
- Welke energie of kwaliteit mag meer ruimte krijgen? (bijvoorbeeld: rust, vertrouwen, speelsheid, creatie, daadkracht, zachtheid, expressie.)
- Wat betekent innerlijk leiderschap voor jou, vandaag?



NOTES:

7 DAAGSE INTEGRATIE

Er is iets in jouw dat bewongen heeft. Iets ouds dat loslaat en iets nieuws dat ruimte vraagt.

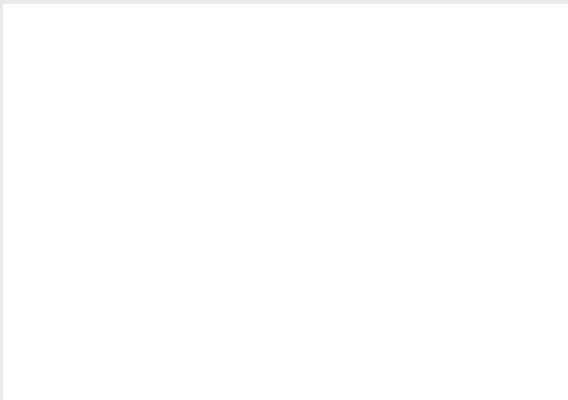
De onderstroom werkt nog door. Daarom een 7 daagse integratie, zacht, simpel en diep. Om te landen in dat wat klopt.

De komende zeven dagen sta je stil bij wat er in beweging is gekomen. elke dag één thema, een korte reflectie en uitnodiging.

Je hoeft niets te 'doen' of forceren. Gebruik dit werkblad om aandacht te geven aan wat zich ontvouwt. Schrijf intuïtief mee, eerlijk en zonder filter.

Zet vooraf je intentie voor deze 7 dagen:

NOTES:



7 DAGEN INTEGRATIE

DAG 1 LANDEN IN JE LICHAAM

je lichaam is de poort naar de onderstroom. Waar in je lichaam voel je vandaag spanning of beweging? Adem daar zacht naartoe, zonder te willen veranderen. Ga 10 minuten zitten in stilte - adem en zeg in stilte tegen jezelf:
Ik ben hier - ik ben veilig.

DAG 2 ERKENNEN WAT ER WAS

Wat zichtbaar werd, mag erkend worden - zonder oordeel. Welke overtuigingen of emotie liet zich zien tijdens de opstelling? Wat wilde die eigenlijk voor jou doen? (Beschermen, veilig houden..) Schrijf een zin - ik erken dat dit (vul in) deel er was om mij te helpen.

DAG 3 LOSLATEN WAT NIET LANGER KLOPT

Loslaten is niet verliezen, maar openen. Wat draag je niet langer mee. Welke gedachten, schuldgevoel of rol mag lichter worden? Schrijf dit op en verbrand of verscheur het.

DAG 4 HERINNER JE MAGNETISCHE ENERGIE

Magnetisch zijn is jezelf toe toestaan te stralen, zonder te forceren. Wanneer voel jij je het meest in je flow, moeiteloos, vrij en levend? Wat maakt dat gevoel mogelijk? Doe vandaag iets wat jouw energie voedt. Iets waar je licht van wordt. Sta toe dat het je goed mag gaan.

DAG 5 KIEZEN VANUIT INNERLIJK LEIDERSCHAP

Wat is vandaag jouw innerlijke waarheid? Welke keuze klopt vanbinnen ook als ze spannend voelen.

DAG 6 VERTROUWEN IN HET PROCES

Voel: Waar mag je meer op vertrouwen? Wat mag als vanzelf ontstaan zonder dat jij het aanstuurt of controleert?

DAG 7 HET JEZELF GOED LATEN GAAN

Wat heeft deze week je gebracht? Wat voelt ruimer, lichter en meer van jou? Vier jezelf vandaag, op jouw manier.

REFLECTIE NA DAG 7

Je hoeft niet te worden wie je bent, je hoeft het alleen te herinneren.

- Wat is er veranderd in jouw energie of denken?
- Welke overtuigingen heb je werkelijk losgelaten?
- Wat is jouw volgende stap in innerlijk leiderschap?
- Hoe wil je jezelf blijven herinneren aan deze beweging?

NOTES:

“

Onder de woorden,
onder het denken.
Beweegt jouw ware
richting

Antsje Abma

CHECK LIST

**Een zachte wegwijs om te blijven zakken voelen en volgen
wat klopt.**

☐

Ik neem dagelijks een moment om stil te zijn en te voelen wat er in mij beweegt.

☐

Ik merk op wat mijn lichaam mij vertelt over richting of onrust.

☐

Ik herken waar ik nog weerstand voel zonder oordeel.

☐

Ik stel mezelf zachte vragen:
Wat wil er vandaag echt door me heen bewegen.
Waar mag ik vertragen?

☐

Ik adem dieper in mijn buik en geef ruimte aan wat zich laat zien.

☐

Ik schrijf of stem af op inzichten die opkomen, zonder ze te forceren.

☐

Ik laat emoties er zijn zonder ze te willen fixen of verklaren.

☐

Ik vertrouw op kleine signalen. Niet alleen op de grote antwoorden.

CHECK LIST

☐

Ik herken oude overtuigingen of patronen die niet meer kloppen.

☐

Ik voel zachtheid of helderheid opkomen, hoe klein ook.

☐

Ik spreek ze hardop uit of schrijf ze op en laat ze bewust los.

☐

Ik neem een kleine geïnspireerde actie vanuit de nieuwe energie.

☐

Ik kies bewust voor rust, stilte of natuur wanneer mijn systeem wil zakken.

☐

Ik blijf trouw aan wat ik voel, ook als mijn hoofd het nog niet begrijpt.

☐

Ik laat ruimte tussen de stappen, zodat het nieuwe kan landen.

☐

Ik vier elk moment van helderheid, ontspanning en vertrouwen.

CHECK LIST

☐

Ik herinner mezelf eraan dat megnetische energie ontstaat vanuit aanwezigheid, niet uit actie.

☐

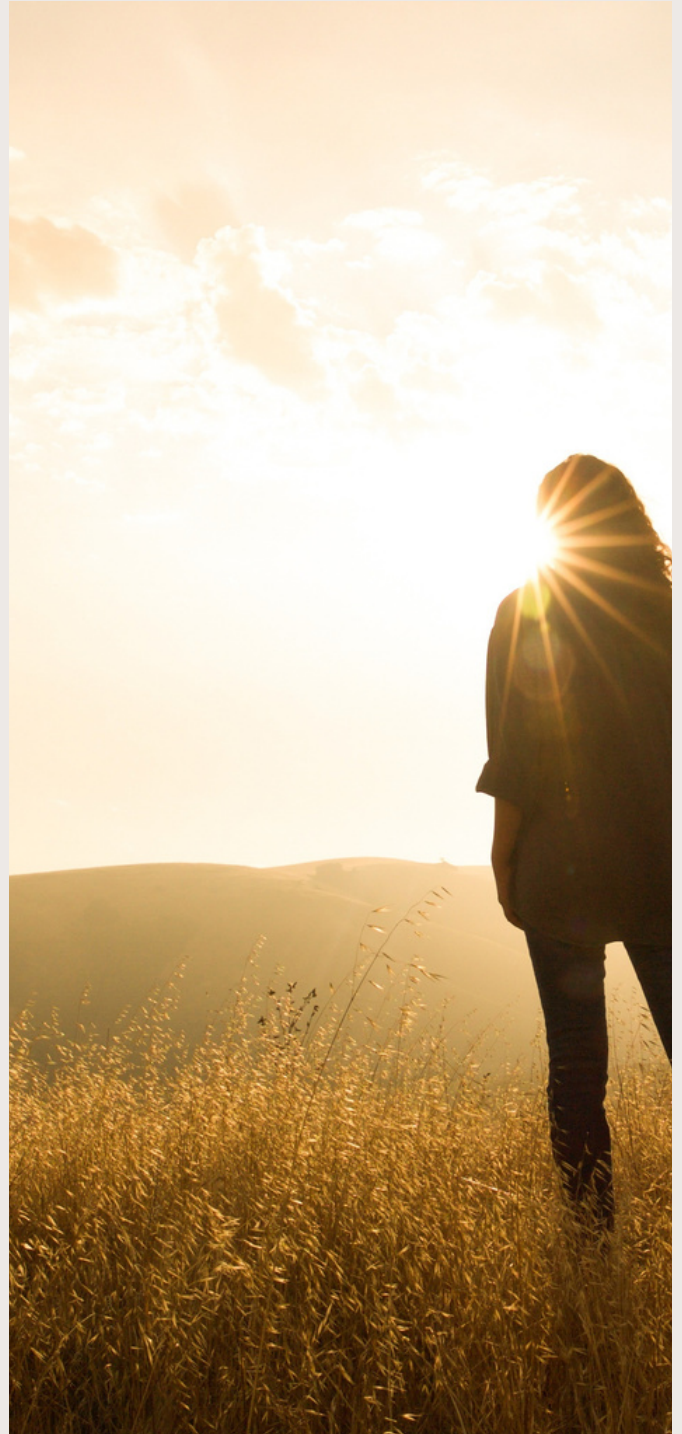
Ik vertrouw dat wat klopt vanzelf vorm krijgt.

☐

Ik blijf nieuwsgierig open en zacht. Ook in groei.

☐

Ik voel: ik hoef niets te forceren om in beweging te komen





AFSLUITING

Plaats een hand op je hart en adem in.

Zeg stil tegen jezelf:

Ik vertrouw de onderstroom. Alles beweegt
op het juiste moment.

“

Er is een moment na het loslaten. Een stilte, waarin alles wat oud was langzaam oplost. Waarin je adem dieper, vrijer en levendiger voelt. En je voelt. Er is iets nieuws dat door mij heen wil bewegen.

De onderstroom opent die ruimte. Maar wat als dat pas het begin is?

ZO WERK JE MET MIJ

HIER WORD JE DE VROUW DIE HAAR ENERGIE NIET LANGER
UITLEKT, MAAR RICHT. NIET TREKT MAAR AANTREKT. DIE HAAR
INNERLIJKE WIJSHEID VOLGT EN DAARMEE EEN VELD VAN
HELDERHEID OPENT. VOOR ZICHZELF, HAAR MISSIE, HAAR
WERK/ONDERNEMING EN HAAR LEVEN.

MAGNETIC WISDOM

GROEPSMENTORSCHAP

In 12 weken beweeg je van ruis en innerlijke storm naar helderheid en
vrijheid diep geworteld in jouw eigen-wijsheid
Start november 2025

1:1 CEREMONIE OF DEEPDIVE

LOSSE SESSIE

1:1 BEZIELD LEIDERSCHAP

5 MAANDEN TRAJECT

Zet in 5 maanden heldere stappen naar het leven en
werken/ondernemen vanuit jou visie en waarde voor meer vervulling,
innerlijke vrijheid en betekenis.

DANK

LIEVE VROUW

Dank je wel dat je de reis naar binnen bent aangegaan.
Dat je de moed had om stil te worden, te voelen en te
luisteren naar wat er werkelijk in jou leeft. De
onderstroomt vraagt geen inspanning, ze vraagt
aanwezigheid, zachtheid en vertrouwen. Door dit werk te
doen, beweeg je niet alleen iets in jezelf. Maar ook in het
collectieve veld van vrouwelijke wijsheid. Elke keer dat jij
kiest voor bewustwording in plaats van herhaling, voor
voelen in plaats van forceren, brengt dat meer helderheid
in de wereld. Neem de inzichten uit deze reis mee. adem
ze in je dagen. Laat ze langzaam verankeren in je lijf,
en vertrouw dat alles wat nu nog onduidelijk lijkt, zich
precies op het juiste moment zal ontvouwen.

In liefde
Antsje

