



E- WERKBOEK

Masterclass Leer jezelf (écht) kennen



Leonie
Both
relatiecoach & systemisch coach

53
pagina's
dik!

INHOUD



• Waar ben ik me van bewust?	2
• Hoe je het meeste haalt uit dit werkboek	4
• Wie ben ik?	6
• De Samoerai	7
• Bouwen aan je levensgeluk	10
Oefening 1	12
• Is je leven vervuld?	14
• De Liefdesbatterij	16
Oefening 2	19
• In verbinding zijn	20
• Hoe autonoom ben jij?	21
Oefening 3	21
• Systemen en trauma's	22
• Famie systemen	23
• Je eerste relatie	25
• Veilige hechting?	27
• Hechtingstijlen	28
Oefening 4	30
• Emoties en gevoelens	31
Lijst van gevoelens	32
• Emotionele reacties en invloeden	33
• Leren accepteren	34
• Van hoofd naar buik	35
Oefening 5	36
• In of buiten je lichaam	37
Oefening 6	37
Oefening 7	39
• Wat zijn kernovertuigingen?	41
• Jouw kernovertuigingen	42
Oefening 8	48
• Wie ben ik eigenlijk?	46
• Jij en jouw identiteit	47
Oefening 9	47
• Jouw levensmissie ontdekken	49
Oefening 10	49
Oefening 11	50
• Tot slot: dankbaarheid	52
• Verder leren?	53

Waar ben ik me van bewust?



Welkom bij de Masterclass "Leer Jezelf Kennen" - een reis naar de essentie van wie jij werkelijk bent. Dit werkboek is jouw gids op het pad naar zelfontdekking, groei en bewustzijn. Hier krijg je de tools, inzichten en oefeningen die je nodig hebt om dieper in jezelf te duiken, blokkades te doorbreken en je volle potentieel te omarmen.

Bereid je voor om jezelf op een nieuwe manier te leren kennen en te ontdekken wat jou echt drijft. Jij bent het waard om te investeren in jezelf en jouw persoonlijke groei. Laten we samen de eerste stap zetten!

Neem eerst een moment voor jezelf.

Herken je jezelf in een van de volgende vragen?

- Voel je je geraakt door oordelende reacties op social media of opmerkingen in je omgeving?
- Word je moe van mensen (online of offline) die overal een sterke mening over hebben?
- Vraag je je wel eens af waarom je soms onbedoeld polariseert, simpelweg omdat je je bij de ene groep meer thuis voelt dan bij de andere?
- Heb je spijt dat je niet altijd reageert zoals je zou willen, en bewonder je anderen om hoe zij zichzelf blijven?
- Voel je je vastzitten in bepaalde patronen en begrijp je jezelf niet helemaal?
- Ervaar je een gevoel van eenzaamheid in relaties, of vind je het lastig om een fijne verbinding met een ander te hebben?





Als je jezelf herkent in de bovenstaande stellingen, betekent dit dat je al enigszins in contact staat met wie je werkelijk bent.

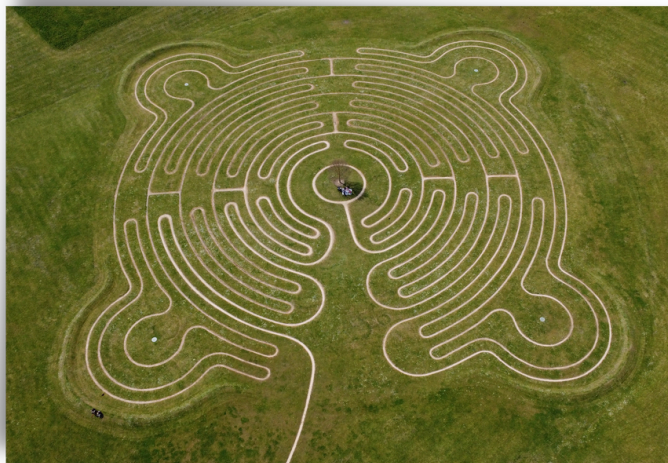
Toch lukt het je misschien nog niet om je Ware Zelf volledig tot uiting te brengen.

Met dit werkboek nodig ik je uit om je denken en doen onder de loep te nemen. Zo leer je jezelf beter begrijpen.

Je denken is namelijk de weerspiegeling van de programmering in je onderbewuste, dat fungeert als de harde schijf van je Ware Zelf.

Deze programmering - je onderbewustzijn - stuurt je gedachten, emoties en gedrag aan. Soms kan dit je belemmeren om volledig en vrij te leven.

Hoog tijd voor een update van jezelf!





Hoe je het meeste haalt uit dit werkboek

Neem de tijd. Dit werkboek is geen race, maar een uitnodiging tot vertraging. Door rustig en aandachtig te werk te gaan, open je de deur naar diepere inzichten en blijvende verandering. Doe daarom niet meer dan twee oefeningen per dag en gun jezelf een volle week om het hele boek te doorlopen. Deze aanpak biedt structuur en ruimte om alles wat je ontdekt te laten landen.

Elke nacht draagt bij aan je proces: terwijl je slaapt, organiseert je onbewuste de nieuwe ervaringen en inzichten die je hebt opgedaan. Zelfs de meest pijnlijke of ongemakkelijke herinneringen krijgen hun plek, vaak zonder dat je bewust hoeft in te grijpen. Laat die magie zijn werk doen. Ga zonder verwachtingen slapen en sta open voor de wijsheid die zich bij het ontwaken kan aandienen.



PS: Als je niet het hele werkboek wilt printen kan je alleen de oefenpagina's printen of een eigen schrift gebruiken.

Vertragen als sleutel tot verdieping

In mijn coachings adviseer ik vaak: leer vertragen. Door te vertragen, geef je niet alleen je denken wat rust, maar creëer je ook ruimte om te voelen, te ervaren en echt waar te nemen. Hoe ruikt, proeft, klinkt of voelt een moment? Je lichaam is een rijke bron van wijsheid, maar je kunt die signalen pas opmerken als je ze de ruimte geeft.

Wanneer je vertraagt, kun je jezelf beter verbinden met wat er in je leeft. Je slaapt rustiger, je dromen werken mee, en je begint de dag met nieuwe helderheid. Neem daarom bewust tijd voor dit proces. Plan bijvoorbeeld dagelijks een uur voor jezelf in om je te verdiepen in de opdrachten, of start je dag met een hoofdstuk en een korte meditatie.



Het werkboek als gids naar je onderbewustzijn

Dit werkboek is ontworpen om je te begeleiden bij een bijzondere reis: een reis naar de diepere lagen van je onderbewustzijn. Hierin ontdek je hoe jouw denken werkt, wat het stuurt en hoe je het op een gezonde manier kunt benutten. Veel van ons zijn goed in denken, maar waarom denken we zoals we doen? En is dat altijd helpend? Dit boek helpt je om die patronen te begrijpen en om te vormen waar nodig.

Van denken naar voelen

Als je verlangt naar meer verbinding met jezelf en oprechte zelfexpressie, dan begint die reis in je hoofd maar eindigt in je hart. De weg ernaartoe vraagt oefening, reflectie en vooral: moed om stil te staan. Door de opdrachten in dit werkboek te doen, ontwikkel je niet alleen inzicht in jezelf, maar geef je ook ruimte aan de groei die uit dat inzicht voortkomt.

Jouw reis naar bewustzijn

Samen gaan we op pad. We beginnen met een stevige basis: het begrijpen van je eigen systeem. Hoe heb je jouw overtuigingen, gedrag en emoties gevormd? Wat mag losgelaten worden en wat wil je versterken? Dit proces is niet altijd gemakkelijk, maar het is wel diepgaand en waardevol. Neem deze tijd voor jezelf. Ga met een open hart en nieuwsgierige blik aan de slag, en geniet van de inzichten die onderweg naar boven komen.

Veel plezier en succes met jouw reis!

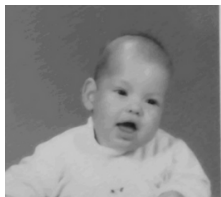
Wie ben ik?



Een vraag die mij lang bezighield, en soms nog steeds.

Na jaren vol levenservaring en innerlijk onderzoek weet ik nu dat ik in essentie niets anders ben dan Liefde. Maar mijn reis begon met de overtuigingen en lessen die mijn ouders me onbewust meegaven.

Geboren in 1970 als vierde kind in een gezin dat gevormd werd door verlies, oorlog, en armoede, erfde ik niet alleen hun veerkracht maar ook hun angsten. Mijn vader, een vluchteling uit Indonesië, leerde overleven door te presteren. Mijn moeder, die op jonge leeftijd haar eigen moeder verloor, droeg de last van verantwoordelijkheid en het risico van verlies. Deze patronen vloeiden door in mijn opvoeding, met alle uitdagingen die daarbij hoorden.



In mijn twintiger jaren ontdekte ik via opleidingen zoals NLP dat verandering begint bij jezelf. "Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg," werd een leidraad. Mijn leven draaide vaak om relaties—de spiegel van mijn diepste onzekerheden. Ik ging de confrontatie met mezelf aan, leerde vergeven en vond kracht in kwetsbaarheid.

De zoektocht bracht me bij spirituele leermeesters, trainingen in communicatie en lichaamsbewustzijn, en uiteindelijk bij de kern: het leren loslaten van mijn ego. Dit proces van "ont-wikkelen" heeft me niet alleen dichter bij mezelf gebracht, maar ook bij anderen. Het inzicht dat je de ware mens achter de ego-lagen kunt zien, een kwaliteit die in Zuid-Afrika "Raaksien" wordt genoemd, is nu mijn missie geworden.

Als voormalig geregistreerd MfN-familiemediator, EFT-relatietherapeut en Systemisch coach help ik anderen om zichzelf en hun relaties te helen. Mijn pad was er een van vallen en opstaan, maar het bracht me waar ik nu ben: in verbinding met het leven, met Liefde als fundament.

Mijn missie is om deze verbinding door te geven, zodat anderen ook kunnen leren zichzelf en anderen écht te zien.



De Samoerai



"De samoerai-krijger en de zenmeester"

Een Japans verhaal over een wijze les van een zenmeester.

In Japan leefde eens een soldaat, een samoerai-krijger. Het was een boom van een kerel. Gewoonlijk liepen de mensen met een grote boog om hem heen, want het was een enorme driftkop. Je hoefde maar iets te zeggen wat hem niet beviel, of hij werd reusachtig kwaad. Als je op zijn schaduw trapte, trok hij meteen zijn zwaard en scheidde je romp van je hals.

Die samoerai-krijger zat op een dag in een wijnhuis aan de rand van een groot bos. Hij had al aardig wat wijnkruiken geleegd en was behoorlijk aangeschoten. In een hoekje van de gelagkamer zaten wat dorpelingen uit het nabijgelegen dorp.

De samoerai-krijger hoorde de dorpelingen eerbiedig praten over een oude zenmeester, die in een eenvoudig hutje in het bos woonde. De zenmeester stond de dorpelingen met daad en raad ter zijde. Hij hielp de mensen als ze ziek waren met behulp van geneeskrachtige kruiden en sprak wijze woorden wanneer iemand een probleem aan hem voorlegde.

"Flauwekull!" riep de samoerai ineens. "Weet je wat die man is? Dat is een oplichter! Die klopt jullie geld uit de zak! Zit lekker te niksken voor zijn hutje onder een bladerdakje! Jullie brengen hem kippetjes, en vruchten, en geld, en hij verkoopt jullie alleen maar kletspraatjes! Geloven jullie me niet? Ik zal het jullie bewijzen, breng me er maar heen!"



'Wie denkt hij wel niet dat hij is?!'

De dorpelingen durfden niet tegen te spreken en met zijn allen liepen ze het bos in. De samoerai voorop, een beetje waggelend van de vele wijn, en de dorpelingen onderdanig achter hem aan.

Na een tijdje kwamen ze op een open plek in het bos en daar zagen ze de oude man. De zenmeester zat inderdaad voor zijn hutje onder een afdakje van bladeren op de grond. De samoerai stelde zich dreigend en groot voor hem op, en schreeuwde: "Zo! Nou moet jij me eens vertellen of er nou echt een poort van de hel en een poort van de hemel bestaan!"

Het eerste moment leek de zenmeester in gedachten verzonken. Toen richtte hij zijn hoofd langzaam omhoog, keek de samoerai in de ogen en zei met zachte stem: "Hé... dus jij bent die beroemde, die beruchte samoerai-krijger?"

De zenmeester nam de samoerai van top tot teen op en begon te grinniken.



"Neem me niet kwalijk dat ik lach... maar jij ziet er eigenlijk helemaal niet uit als een samoerai-krijger! Jij ziet er meer uit als een... ja, als een clown! Met die dikke wijnbuik van je, die rooie neus en die uitpuilende ogen! Weet je wat ik denk? Ik denk, dat als de mensen voor je op de grond vallen, dat ze dat niet doen van angst... maar van het lachen!"



Hell en Hemel

De samoerai werd witheet van woede. Razendsnel trok hij zijn zwaard en hief het op om toe te slaan. Op hetzelfde moment zei de zenmeester rustig: "Kijk...! Nu sta je vlak voor de Poort van de Hell!"

Verbouwereerd staarde de samoerai de zenmeester aan.
Langzaam liet hij zijn zwaard zakken.

"En nu," sprak de Zenmeester, "sta je vlak voor de Poort van de Hemel."

"En hij leefde nog lang en gelukkig"



Dit verhaal vertelt ons hoezeer we onszelf serieus moeten nemen. In welke mate we afhankelijk zijn geworden van onze gedachten.

Vaak is het juist de pijn die gevoeld moet worden om het besef te krijgen welke parel zich in ons zelf bevindt.

Bouwen aan levensgeluk



Wat is levensgeluk?

Levensgeluk gaat over het diepe gevoel van voldoening, betekenis en vreugde in je leven. Het ontstaat wanneer jouw behoeften op een evenwichtige manier worden vervuld. Maar welke behoeften zijn dat? En welke gevoelens horen hierbij?

Een belangrijk gevoel dat levensgeluk versterkt, is vertrouwen. Denk eens terug aan een moment waarop je vertrouwen voelde - in jezelf, in een ander, of in het leven. Voel hoe dat moment je een gevoel van rust, zekerheid en vrede gaf.

Om levensgeluk te ervaren, kun je jouw innerlijke balans beschouwen als een huis. Dit huis is een metafoor voor wie jij bent en wat je nodig hebt om te floreren.

Het huis van levensgeluk: 7 pijlers

Je levensgeluk kun je zien als een huis met zeven pijlers:



1. De fundering - jouw basis: verantwoordelijkheid nemen voor je eigen geluk.
2. De vier muren - het hart, hoofd, lichaam en ziel, die samen jouw kern vormen.
3. Het dak - jouw hoogste doel en passie, dat alles beschermt en verbindt.
4. De tuin - de omgeving en mensen die jouw leven kleuren.

Een thuis om thuis te komen

De zoektocht naar levensgeluk is in wezen jouw verlangen om 'thuis te komen'. Het is het hervinden van je onschuld, liefde en verbondenheid. Zie jouw lichaam als het huis waarin jouw wezen woont - een plek waar je veiligheid en balans kunt vinden.

Maar hoe ziet jouw huis eruit? Hoe stevig is jouw fundering, en hoe staan jouw muren, dak en tuin erbij? Laten we dat onderzoeken.



1. Jouw fundering: de basis van levensgeluk

Neem jij verantwoordelijkheid voor je eigen geluk? Of voel je je vaak slachtoffer van omstandigheden of anderen?

Denk na over gevoelens zoals schuld, schaamte en boete: in welke mate verzwakken zij jouw fundering? Een sterke fundering ontstaat wanneer je leert om vanuit zelfliefde en verantwoordelijkheid naar je leven te kijken.

2. Jouw vier muren: het hart, hoofd, lichaam en ziel

Hoofd: wat gaat er door jouw hoofd?

- Zijn je gedachten ondersteunend, of saboteren ze je geluk?
- Wat kun je doen om je mindset positiever en liefdevoller te maken?

Hart: leef jij met een open hart?

- Kun je dankbaarheid voelen, vergeven en gul zijn?
- Hoe kun je meer liefde en compassie in je leven brengen?

Lichaam: hoe verzorg jij je lichaam?

- Eet, beweeg en slaap je op een manier die jouw lichaam ondersteunt om gelukshormonen aan te maken?
- Denk aan dopamine, serotonine, oxytocine en endorfine – jouw biochemie van geluk.

Ziel: voel jij je verbonden met iets groters?

- Of dat nu de natuur, God, het universum of een diepere zingeving is – hoe kun je die verbinding versterken?

3. Jouw dak: jouw hoogste doel

Het dak van je huis vertegenwoordigt jouw passie en levensdoel.

- Leef jij een geïnspireerd leven?
- Ken je jouw potentieel en volg je de missie waarvoor je hier op aarde bent?

Zo niet, wat zou je meer voldoening en richting kunnen geven?

4. Jouw tuin: jouw omgeving

Met wie omring jij je? Stel jezelf deze vragen:

- Zijn de mensen in jouw omgeving ondersteunend, liefdevol en inspirerend?
- Of ervaar je eerder negativiteit of afstand?

Denk aan je tuin als een plek waar je kiest wat groeit. Word je gevoed door prachtige bloemen of overspoeld door onkruid?

OEFENING 1



Reflectie: waar heb jij aandacht voor nodig?

- Welke pijler van jouw huis voelt het zwakst aan?
- Wat kun je vandaag doen om die pijler sterker te maken?

Wees eerlijk en liefdevol naar jezelf. Schrijf hieronder jouw inzichten en plannen op:

-> **Jouw Fundering**

-> **Jouw 4 Muren**

Hoofd

Hart

Lichaam

Ziel



-> Jouw Dak

-> Jouw Tuin



Een eerste stap!

Kies één gebied waar je vandaag mee aan de slag wilt gaan. Elk klein stapje dat je zet, brengt je dichterbij een sterker huis en een gelukkiger leven.

Jouw huis van levensgeluk is jouw unieke plek. Maak het stevig, warm en inspirerend. Je bent het waard!

"Ga niet op zoek naar geluk, maar ontdek in jezelf waarom je het geluk tegenhoudt"

~Een Cursus in Wonderen~



Is je Leven vervuld?

Ik hoop dat deze eerste opdracht je al wat nieuwe inzichten heeft gegeven. Misschien vraag je jezelf nu wel af: "Heb ik eigenlijk wel de juiste keuzes gemaakt in mijn leven?"

Het is heel menselijk om af en toe te twifelen aan de keuzes die we maken. We hebben allemaal wel eens beslissingen genomen waar we later spijt van kregen, of die we achteraf misschien niet zo verstandig vonden. Soms merken we zelfs dat we herhaaldelijk dezelfde keuzes maken, zonder ons volledig bewust te zijn van de onderliggende drijfveren. Maar bedenk: op het moment dat je een keuze maakt, voelde die als de juiste keuze voor jou. Anders had je hem niet gemaakt.

Er komt echter een punt in je leven waarop je besluit om dieper contact met jezelf te maken. Een moment waarop je begint te herkennen wat je belemmert en hoe je patronen je misschien tegenhouden. Misschien is dat moment voor jou nu aangebroken. Misschien herken je dat je jezelf soms een slachtoffer voelt, of ervaar je frustratie omdat je lichaam niet doet wat je van het verwacht. Misschien draag je verliezen met je mee die nog verwerkt moeten worden, of voel je dat je leven nu weinig inspiratie biedt.

In verbinding staan met jezelf betekent dat je bewust contact hebt met alle aspecten van je leven. Het is een plek waar je inzicht hebt in wat je inspireert, wat je nodig hebt, en waar je leert hoe je die behoeftes kunt vervullen.

Als een belangrijke levenswaarde of behoefte niet vervuld is, probeer je dat vaak - bewust of onbewust - te compenseren. Ben je in verbinding met jezelf, dan doe je dit op een bewuste manier. Maar als je vastzit, kan die vervulling onbewust blijven, wat soms een leeg gevoel achterlaat.

Door die verbinding aan te gaan, creëer je ruimte voor meer helderheid, rust en vervulling in je leven. Dit moment kan het begin zijn van een diepere, betekenisvollere relatie met jezelf.





Wanneer een levenswaarde niet wordt vervuld, kan dit een gevoel van leegte veroorzaken, alsof er iets essentieels ontbreekt in je leven. Het is een diep verlangen dat niet wordt vervuld, en dat kan soms moeilijk te herkennen zijn.

Vaak proberen we die leegte onbewust op te vullen met dingen die op het eerste gezicht leuk en fijn lijken, maar uiteindelijk niet echt bijdragen aan wat we nodig hebben. Een levenswaarde is iets wat je diep van binnen heel belangrijk vindt - zoals vrijheid, veiligheid of verbondenheid.

Stel bijvoorbeeld dat je je niet gewaardeerd voelt door je partner, en jullie leven steeds meer langs elkaar heen. Echte, diepe gesprekken blijven uit. Misschien besluiten jullie samen op vakantie te gaan, de keuken te verbouwen, of zelfs nog een kind te krijgen. Het zijn mooie momenten die jullie samen delen, maar zodra het 'project' is afgerond, komt het onbestemde gevoel van leegte weer terug. Het onderliggende verlangen - bijvoorbeeld naar erkenning, waardering of echte verbinding - is niet vervuld.

In plaats daarvan ben je druk bezig geweest met het zoeken naar oplossingen die de leegte tijdelijk maskeren, vaak in de vorm van uiterlijkheden of materiële zaken. Hoewel die dingen op korte termijn prettig kunnen voelen, lossen ze de kern van het probleem niet op.

Laat me dit uitleggen aan de hand van een metafoor: de Liefdesbatterij.

De liefdesbatterij



Stel je voor dat wij mensen leven met een innerlijke batterij, die we steeds opnieuw moeten opladen met zelfliefde: de Liefdesbatterij.

Liefde is essentieel voor onze gezondheid en ons welzijn. Hoe we deze batterij opladen, verschilt van persoon tot persoon.

Net als een echte batterij bestaat de Liefdesbatterij uit cellen, onze levenswaarden, die gevuld moeten blijven met liefdevolle energie.

De Liefdesbatterij bevat 10 cellen. Wanneer deze cellen gevuld zijn, kun je een liefdevolle verbinding met jezelf ervaren en werkelijk levensgeluk voelen.

Welke cellen zijn dat?



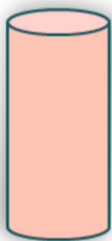
1. Spiritualiteit.

We hebben spiritualiteit nodig om ons verbonden te voelen, met ons diepste zelf of met iets groters zoals het universum of een hogere kracht. Voor iedereen voelt dit anders. Meditatie is een manier om deze behoefte te vervullen. Dit kan vanuit een religie, maar ook door simpelweg te leren stil te zijn, bijvoorbeeld tijdens een wandeling of door bewust in het moment te leven. Dit betekent dat je alles met aandacht doet en al je zintuigen gebruikt, terwijl je probeert je gedachten tot rust te brengen.



2. Onvoorwaardelijk liefde.

Onvoorwaardelijke liefde is de liefde die we van onze ouders zouden moeten krijgen. Als we niet goed omgaan met onze emoties, kunnen we deze liefde niet goed voelen. Dan hebben we vaak hulp nodig van een therapeut of mensen om ons heen. Maar als deze mensen zelf geen liefdevolle ervaring hebben, kunnen we ons teleurgesteld voelen en blijven met een leeg gevoel. Het is belangrijk om mensen te zoeken die hun emotionele behoeften goed kunnen vervullen, want mensen die hetzelfde probleem hebben, kunnen soms niet de juiste steun bieden.



3. Plezier.

Vriendschappen zijn belangrijk voor plezier in het leven. Iedereen heeft verschillende manieren om zich goed te voelen. Sommige mensen hebben veel liefde nodig, terwijl anderen vooral plezier zoeken. Soms is liefde eerst nodig voordat je plezier kunt ervaren. Voor sommige mensen is het moeilijk om vriendschappen te maken, dus ze moeten eerst werken aan het delen van emoties. Vriendschappen helpen ons om onszelf te accepteren zoals we zijn. Als je als kind tot je 14e niet genoeg liefde of plezier hebt gehad, zorg dan voor je innerlijke kind.



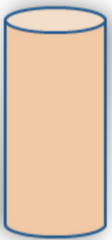
4. Gelijkwaardigheid.

Gelijkwaardigheid betekent dat je het gevoel hebt dat je erbij hoort in de samenleving. Het gaat om samen zijn, verbonden zijn en het gevoel hebben dat je gelijk bent aan anderen. Dit zie je bijvoorbeeld als mensen naar concerten gaan, samen sporten of lid worden van een groep met mensen die hetzelfde doormaken. Soms heb je als kind niet genoeg van dit gevoel ervaren, waardoor je later in je leven behoefte hebt om dit alsnog te ervaren.



5. Zelfliefde.

Zelfliefde betekent dat je goed voor jezelf zorgt en jezelf op de eerste plek zet. Vraag jezelf wat jij wilt en wat jou gelukkig maakt. Natuurlijk wil je anderen ook gelukkig maken, maar dat is een ander punt. Leer om van je eigen gezelschap te genieten. Voel je je prettig met jezelf? Wees nieuwsgierig en durf nieuwe dingen te proberen. Ga naar onbekende plekken waar je niemand kent, zodat je uit je comfortzone kunt stappen. Geef jezelf de ruimte om te experimenteren. Als je altijd maar doet wat anderen willen, krijg je alleen maar restjes van het leven. Wil je dat?



6. Relaties.

Hierin deel jij jezelf met iemand anders. Waarin je elkaar volkomen Relaties gaan over het delen van jezelf met iemand anders. Je hebt vertrouwen in elkaar. In een relatie leer je je mannelijke en vrouwelijke kanten in balans te brengen door in contact te komen met iemand van het andere geslacht. Dit hoeft niet per se een romantische relatie te zijn en hoeft ook niet perfect te zijn. Zielsverwanten zijn niet perfect, maar wel de juiste partner voor jou op dat moment. Je trekt altijd de partner aan die past bij waar jij nu staat in de liefde.



7. Onvoorwaardelijk geven.

Onvoorwaardelijk geven betekent dat je anderen helpt zonder iets terug te verwachten. Het is belangrijk voor je persoonlijke groei, vooral voor je 35ste jaar. We hebben het nodig om nuttig te zijn voor anderen. Kinderen kunnen daarbij helpen, maar ook dieren kunnen een oplossing bieden. Om deze behoefte goed te vervullen, moeten eerst andere belangrijke dingen in je leven in orde zijn. Als we deze behoefte niet vervullen, kunnen relaties moeilijker worden, bijvoorbeeld als je te veel voor anderen zorgt en er niets voor terugkrijgt.



8. Altruïsme.

Altruïsme betekent dat je iets goeds doet voor anderen, zonder dat je er iets voor terug verwacht. We leven in een samenleving waarin we allemaal van elkaar afhankelijk zijn. Alles wat we doen heeft invloed op anderen, of het nu goed of slecht is. Vrijwilligerswerk is een manier om iets terug te geven aan de gemeenschap voor wat je zelf hebt ontvangen. Maar het is ook belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Als je niet goed voor jezelf zorgt, heb je geen energie om anderen te helpen.



9. Overzicht.

Vergroot je kijk op de wereld door jezelf te leren kennen in relatie tot alles om je heen. Denk na over de verschillende culturen, je politieke overtuigingen en wat jij kunt bijdragen aan de aarde en haar toekomst. Steeds meer mensen willen reizen, niet alleen om te ontspannen, maar ook om zichzelf te ontdekken door nieuwe ervaringen. Reizen maakt nieuwe kanten van je persoonlijkheid zichtbaar en houdt je geest jong. Met de kennis die je opdoet, kun je niet alleen mensen om je heen helpen, maar ook de wereld.



10. Potentieel.

Je kunt pas je volledige potentieel bereiken als je in balans bent, geniet van het leven en in harmonie leeft met jezelf en de mensen om je heen. Je accepteert dan je levensdoel en missie. Als mensen zich niet overgeven aan deze fase, kunnen ze ziek worden of moeilijk ouder worden. Als jij blijft zorgen dat je jezelf vult met liefde en dat je krijgt wat je nodig hebt, zal je een vervuld leven leiden en iets goeds kunnen bijdragen aan de wereld.



In verbinding zijn

Verbondenheid betekent het gevoel hebben dat je ergens bij hoort. Dit kan ook omschreven worden als een band, saamhorigheid, sympathie of solidariteit.

Het eerste wat een pasgeboren kind nodig heeft, is verbondenheid. Het kind heeft meteen de behoefte om zich verbonden te voelen met anderen, zoals de moeder en de vader. Zonder deze verbinding is er geen voeding, veiligheid of erkenning. Verbondenheid is dus een basisbehoefte om te overleven.

Door verbinding met je omgeving leer je ook hoe je verbinding kunt maken met jezelf. Je ouders geven je het eerste voorbeeld, omdat je, zodra je geboren wordt, afhankelijk bent van hun zorg. Naarmate je ouder wordt, leer je hoe je zelfstandig kunt zijn en tegelijkertijd verbonden blijft met je omgeving. Dit heet autonoom zijn, maar ook symbiotisch, omdat je niet helemaal loskomt van de anderen om je heen. Het is belangrijk om jezelf te kunnen uiten, wat een andere belangrijke levensbehoefte is.

Autonoom zijn betekent:

- Zelfstandig kunnen bewegen of dingen doen met je lichaam.
- Plezier hebben in leren en jezelf ontwikkelen.
- Leren om 'nee' te zeggen wanneer dat nodig is.
- Bewust kiezen met wie je omgaat, zoals vrienden of partners.
- Zelf kunnen zorgen voor je eigen voeding en andere benodigdheden.
- Zelfstandig kunnen denken en een eigen mening vormen, zonder te veel te letten op wat anderen denken.
- Je eigen plannen kunnen maken en uitvoeren, bijvoorbeeld voor je werk, gezin of reizen.

Soms kan het verstorend zijn als je te veel voor anderen zorgt zonder dat je iets terugkrijgt.

*In verbinding zijn we onszelf, uit
verbinding zijn we het ego.*

Hoe autonoom ben jij?



Sommige mensen kunnen door slechte ervaringen in het verleden niet goed gebruik maken van de kansen die het leven biedt om meer onafhankelijk te worden.

Als iemand nog steeds pijn of verdriet voelt van oude ervaringen, zit die persoon vast in zichzelf en voelt zich niet vrij van binnen.

Autonomie betekent dat je echt kunt zeggen "ja" tegen wat het leven je biedt, en dat je de volledige verantwoordelijkheid voor je eigen leven kunt nemen.

OEFENING 3

Onderzoek voor jezelf hoe autonoom jij momenteel bent.

Kies links óf rechts waarin jij je NU het meest herkent. Wees eerlijk naar jezelf en neem er de tijd voor. Doe deze check over een half jaar nog eens en kijk of je autonomie veranderd is.

- Afhankelijk van de ander
- Ander is verantwoordelijk
- Schijnveiligheid
- Onbegrensd zijn
- Zelfsabotage
- Behoeftig zijn
- Afstoten en aantrekken
- Wantrouwend zijn
- Verbinding, gebaseerd op angst
- Illusie, valse hoop of macht
- Lijden en verdriet
- Bevestigd negatief zelfbeeld
- Verliest snel energie, uitgeput
- Gebonden seksualiteit
- Herhaling ouder-kind relatie
- Disbalans kwetsbaar-kracht
- Verlies van de ander en van jezelf
- Samen OF apart
- Verlies-verlies
- Jezelf als beste vriend
- Zelf verantwoordelijk
- Veilig
- Begrensd zijn
- Trouw aan jezelf
- Overvloed ervaren
- Écht contact
- Vertrouwen
- Verbinding, gebaseerd op eigenliefde
- Contact met de realiteit
- Groei en ontwikkeling
- Positief zelfbeeld
- Fit en vitaal
- verbonden seksualiteit
- Gelijkwaardig en volwassen
- Kwetsbaar-kracht in balans
- Eigen verbinding blijft
- Samen EN apart
- Win-win

Systemen en trauma's



PS: We gaan nog even door met achtergrond kennis. Zorg goed voor jezelf en dat je wat te drinken en lekkers erbij hebt.

Elke pasgeborene begint snel een eigen manier van omgaan met de wereld te ontwikkelen, een soort systeem dat helpt om te overleven. Dit systeem wordt gevormd door de dingen die iemand meemaakt, zoals herinneringen, gedachten, gevoelens, gedrag en overtuigingen. Je eigen systeem leeft ook binnen andere systemen, zoals je relaties, werk, school, vriendschappen, de stad waarin je woont, wetten, je land en de wereld.

Al deze systemen worden op hun eigen manier gevormd door gebeurtenissen. Wanneer al deze systemen met elkaar gemengd worden, kan het chaotisch aanvoelen.

Dit gebeurt vooral als je niet goed weet hoe je eigen systeem werkt en je vaak meegaat met de systemen van anderen. Dit kun je merken wanneer je je leeg voelt, in een burnout terecht komt doordat je vaak over je grenzen gaat, of wanneer je chronische pijnklachten krijgt.



Familie Systemen



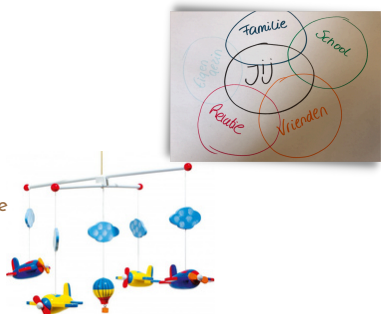
Je gezin van herkomst is belangrijker dan je denkt. Vaak merken we wel dat bepaalde dingen komen door hoe we zijn opgevoed, of we zien eigenschappen van onze ouders terug in onszelf of onze kinderen. Ook bij lichamelijke of emotionele klachten zeggen we soms: "Dat heb ik van mijn moeder of vader."

Een familie heeft een soort geheugen, het "systemisch geweten". Dit slaat alle ervaringen en herinneringen van je familie op, van generatie op generatie. Het bewaakt het welzijn van de hele familie. Dit geheugen bevat zowel goede als slechte gebeurtenissen, zoals schuld, verdriet, scheidingen, ziektes, verslavingen, zelfmoorden, en andere moeilijke ervaringen. Mensen en gebeurtenissen in de familie zijn met elkaar verbonden, en deze verbindingen hebben invloed op het verleden, het heden en de toekomst.

Dit systeem werkt vaak 'achter de schermen' in je leven. Je merkt het misschien niet altijd direct, maar je ervaart wel de gevolgen in je dagelijks leven. Soms voel je je verstoord door iets in je familie, en deze verstoringen worden vaak van de ene generatie naar de andere doorgegeven. Dit noemen we een familiepatroon. Misschien ervaar je op dit moment iets in je leven dat steeds weer terugkomt, zowel in je werk als in je privéleven. Het is belangrijk om te begrijpen waar dit patroon vandaan komt.

Elk familie systeem is gevormd door eigen ervaringen en gebeurtenissen. Wanneer al die systemen door elkaar heen werken, kan het heel chaotisch aanvoelen. Dit is vooral zo als je je eigen familie niet goed begrijpt of als je teveel meegaat in de problemen van andere familieleden. Je merkt het wanneer je jezelf leeg voelt, in een burn-out raakt, je grenzen overschrijdt of zelfs wanneer je chronische pijn of klachten krijgt.

patronen gebeuren allemaal onbewust. Het familiesysteem zoekt in het collectief geweten naar oplossingen om balans te brengen. Zie het als een mobiel wat aan het plafond hangt; ontbreekt een hanger of zit in de knoop, dan zal de rest van het mobiel zich aanpassen om te kunnen blijven hangen.



Onbewuste patronen



Binnen systemisch werk zijn er drie belangrijke wetten, zoals Bert Hellinger (de grondlegger van familieopstellingen) ze beschrijft:

1. De wet van verbondenheid: Dit is je behoefte om ergens bij te horen.
2. De wet van ordening: Dit gaat over je plek binnen een systeem en het verlangen naar de veiligheid van regels en normen.
3. De wet van balans in geven en nemen: Dit is de wens om gelijkwaardig te zijn in geven en ontvangen binnen relaties.

Als je behoefte binnen een van deze wetten niet vervuld wordt, kun je verstoringen ervaren. Dit wordt zichtbaar in je gedrag of communicatie, zoals boosheid, angst of verdriet.

Wat betekent dit voor jou?

Het kan zijn dat je nu vastloopt in situaties die te maken hebben met je familiesysteem. Bijvoorbeeld, als je vaak problemen hebt met je partner, kan dat iets te maken hebben met je relatie met je vader. Als je als man moeite hebt om je aan een vrouw te binden, kan dit komen door een onopgeloste kwestie met je moeder. Als je als vrouw je partner niet gezien voelt, kan dat komen doordat je niet genoeg waardering van je vader hebt ontvangen. Soms is eigen gedrag een poging om een probleem van een vorige generatie op te lossen. Bijvoorbeeld, als je oma haar moeder verloor en je moeder hierdoor haar jeugd miste, probeert je moeder iets voor jou goed te maken.

Een familiesysteem heeft een systemisch geweten, een soort geheugen waarin alle ervaringen van je familie door generaties heen worden opgeslagen. Dit geweten zorgt ervoor dat zowel positieve als negatieve gebeurtenissen invloed hebben op de familieleden van nu en in de toekomst. Denk aan onverwerkte emoties zoals schuld, verdriet, scheidingen of ziektes. Deze gebeurtenissen zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden het verleden, heden en toekomst.

Dit systeem werkt vaak onbewust, maar je merkt de gevolgen ervan wel in je dagelijks leven. Als lid van je familie kun je verstoringen ervaren die van generatie op generatie worden doorgegeven, dit noemen we familiepatronen. Het is belangrijk om de rode draad hiervan te ontdekken.

Alle systemen zijn op hun eigen manier gevormd door gebeurtenissen, maar ze kunnen chaotisch aanvoelen, vooral als je niet helder hebt waar je eigen systeem staat en je makkelijk meegaat met andere systemen. Je merkt dit als je je leeg voelt, in een burn-out raakt door over je grenzen heen te gaan, of als er chronische pijn of andere klachten ontstaan.



Je eerste relatie

Je eerste relatie is die met je moeder, terwijl je nog in haar buik zit. Je kunt je dat niet meer herinneren, maar we weten nu dat de emoties van een zwangere vrouw invloed hebben op haar baby.

Je wordt geboren met de indrukken die je in de buik van je moeder hebt opgedaan. Als je moeder zich bijvoorbeeld gestrest voelde door iets, zoals het verlies van iemand, of als ze andere zorgen of angsten had, kun jij die emoties in je latere leven herkennen. Die gevoelens van angst of zorg voelen dan voor jou vertrouwd, ook al zijn ze niet prettig. Ze zijn vertrouwd omdat je ze van je moeder hebt meegekregen.



Een voorbeeld: mijn moeder verloor haar eerste kind vlak na de geboorte. Toen ze weer zwanger werd, naderde de bevalling en voelde ze zich weer gespannen door die ervaring. Haar lichaam beleefde die spanning opnieuw. Terwijl ze buiten het gezin sterk moest blijven, was het niet zo dat ze het verlies was vergeten. Ze had waarschijnlijk manieren bedacht om ermee om te gaan, mogelijk door haar gevoelens te negeren en zich meer te richten op de vreugde van een nieuw kind. Maar het kind in haar buik voelde dezelfde spanning en zou dat later herkennen. Dit kind zou dus al met een soort strategie om met stress om te gaan, geboren worden.

Gabor Maté, een expert in trauma, zegt dat iedereen voor zijn derde levensjaar al een (geboorte)trauma heeft meegemaakt. Dit hoeft niets uitzonderlijks te zijn.



JAls pasgeboren baby ontdek je de wereld via je ouders. Je bent helemaal afhankelijk van hen. Je belangrijkste behoeften zijn veiligheid, voeding en liefdevolle aandacht.

Als je ouders niet aan deze basisbehoeften kunnen voldoen, kan dat een groot effect op je hebben. Je kunt dan gespannen raken en ontevreden voelen. Dit kan komen door verwaarlozing, mishandeling of misbruik. Maar zelfs als je moeder je niet altijd hoorde of je vader je schrok door boos te worden, kan dit ook als trauma voelen. Misschien was er een tijd dat je in het ziekenhuis lag en je ouders je niet konden vasthouden toen je huilde.

Ook gebeurtenissen later in je leven, zoals met andere mensen of op school, kunnen je beïnvloeden. Eigenlijk heeft iedereen wel enige vorm van trauma.



De eerste drie jaar van je leven hebben de grootste invloed op jou, ook al kun je je die momenten vaak niet herinneren. Als er iets traumatisch gebeurde, reageerde je lichaam vaak automatisch. Het ging dan in een soort 'shock' en je lichaam reageerde instinctief door te vluchten, te vechten of in de steek te laten bevriezen. Je kunt ook dissociëren, wat betekent dat je een deel van de herinnering aan dat moment verliest.

Dieren schudden de shock vaak van zich af en gaan verder met hun leven, maar mensen kunnen dat niet altijd zo makkelijk. Ons denken maakt het moeilijker om de ervaring los te laten, omdat we het met onze gedachten proberen te begrijpen en vaak een wensvolle versie ervan creëren, zoals "Ik heb een goede jeugd gehad". Dit is een verklaring die ik vaak hoor en waar ik als coach dieper op doorvraag.

Veilige hechting?



Een baby wordt geboren zonder het vermogen te praten of te denken. Het reageert vanuit het zenuwstelsel via waarneming op veiligheid. Een peuter, kleuter heeft nog geen relativeringsvermogen. Die voelt alleen of het fijn of niet fijn is. Ik noem het vaak ook wel als een vredig of onvredig gevoel.

Omdat een kind vaak geen reden heeft gekregen voor het gebrek aan aandacht dat hij of zij ervaart gaat hij zelf antwoorden creëren en negatieve aannames doen over de oorzaak van de situatie, wat er zelfs in kan resulteren dat het kind gaat denken dat hij of zij schuld heeft, lastig of zelfs ongewenst is. Om de liefde van de ouders te ontvangen en zich veilig te voelen gaat een kind zich aanpassen in denkwijze en gedrag

De eerste emoties worden gevoeld door de eerste ervaringen. Ontstaat er vaak boosheid bij een aandacht tekort, verdriet door eenzaamheid, angst door spanning en stress? Of ervaart een kind veel blijheid door aanwezige en zorgzame ouders? De emotionele basis voor volwassenheid wordt in de eerste 7 jaren gevormd. Elke emotie daarna is een herinnering van de eerste jaren.

De hechtingstheorie, opgesteld door John Bowlby (1988), omschrijft de hechtingsdynamiek binnen interpersoonlijke relaties.



Het 'Still Face' Experiment' (uit de jaren '70) leert ons de wijze van hechting binnen relaties met anderen vanaf de jonste jaren. (You Tube: <https://youtu.be/apzXGEbZht0>)

Hechtingstijlen



De onderzoeken van John Bowlby en later van Mary Ainsworth resulteerden in het onderscheid van 4 Hechtings-types.

Deze stijlen laten zien hoe de band met ouders of verzorgers invloed kan hebben op hoe we later met mensen omgaan en hoe we ons voelen in relaties.

Type A: Onveilig-vermijndend gehechte kinderen

Deze kinderen proberen niet te veel te leunen op hun ouders, omdat ze vaak hebben gemerkt dat hun ouder afstandelijk of weinig liefhebbend is. Ze doen alsof ze het zelf wel kunnen en vermijden vaak hun ouder.

Voorbeeld: Stel je een kind voor dat valt en zich pijn doet, maar niet naar zijn moeder rent voor troost. Het lijkt alsof het hem niets kan schelen, maar eigenlijk heeft hij geleerd dat troost zoeken weinig oplevert.



Volwassenheid: Volwassenen met deze hechtingsstijl kunnen afstandelijk overkomen in relaties. Ze hebben geleerd hun gevoelens te onderdrukken en afhankelijkheid te vermijden. Dit kan betekenen dat ze moeite hebben met het uiten van emoties en het aangaan van diepe verbindingen met anderen. Ze kunnen relaties oppervlakkig houden of vermijden om gekwetst te worden.

Type B: Veilig gehechte kinderen

Deze kinderen voelen zich veilig bij hun ouders. Ze kunnen even zonder hun ouder, maar zijn ook blij als die terugkomt. Door die veiligheid durven ze nieuwe dingen te proberen en de wereld te ontdekken.

Voorbeeld: Een kind speelt in de speeltuin en kijkt af en toe of mama nog in de buurt is. Als mama even weggaat, kan het kind misschien even onrustig worden, maar zodra mama terugkomt, is alles weer goed en speelt het kind verder.



Volwassenheid: Als volwassenen groeien deze kinderen vaak op tot zelfverzekerde en emotioneel stabiele mensen. Ze voelen zich goed over zichzelf en kunnen gezonde relaties opbouwen.



Hechtingstijlen - vervolg

Type C: Onveilig-afwerend gehechte kinderen

Deze kinderen zijn heel bang als hun ouder weggaat. Maar als de ouder terugkomt, reageren ze boos of verontwaardigd. Ze willen heel graag bij hun ouder blijven, maar durven ook niet goed zelfstandig dingen te doen.

Voorbeeld: Een kind huilt en klampt zich vast aan papa als die weggaat. Als papa terugkomt, slaat het kind papa boos weg, maar blijft tegelijk huilen en dichtbij papa.

Volwassenheid: Volwassenen met deze hechtingsstijl hebben vaak moeite met vertrouwen. Ze vragen zich af of mensen wel betrouwbaar zijn. Vertrouwen kan verbeteren als ze later een stabiele partner, een goede vriend of steun uit bijvoorbeeld een warme familie vinden.



Type D: Gedesorganiseerd gehechte kinderen

Deze kinderen weten niet goed wat ze moeten doen in de relatie met hun ouder. Ze reageren soms helemaal niet als de ouder weggaat of terugkomt. Soms zoeken ze contact, maar stoten ze tegelijk de ouder af. Dit komt vaak doordat de ouder onvoorspelbaar of zelfs beangstigend voor hen is.

Voorbeeld: Een kind wil naar mama toe om een knuffel, maar trekt zich ineens terug en weigert de knuffel. Het lijkt alsof het kind verwarrende signalen geeft.

Volwassenheid: Als volwassenen vinden deze mensen het moeilijk om een stabiel beeld van zichzelf of anderen te hebben. Ze kunnen worstelen met intieme relaties of ervoor kiezen om alleen te blijven, omdat dat veiliger voelt.





Emoties en gevoelens

In de westerse cultuur praten we niet vaak over gevoelens en emoties. We zijn meer gewend om te denken dan om te voelen.

In relaties komen er vaak emoties omhoog, maar we hebben het soms moeilijk om die te uiten. We willen ons veilig voelen binnen onze sociale kring (zoals je hechtingstype).

In plaats van onze emoties te uiten, stoppen we ze vaak in onszelf. Als je dit vaak doet, kan het op een gegeven moment te veel worden en moet de 'druk' eruit. Dit kan dan op een ongemakkelijk moment gebeuren.

Emoties kunnen heel nuttig zijn. Ze helpen je inzicht te krijgen in hoe je in elkaar zit, in je persoonlijke systeem. Je emoties wijzen je de weg, zoals een kaart die je laat zien waar je heen moet.

Vanuit spiritueel oogpunt helpen emoties je om inzichten te krijgen die je Ego nodig heeft om je Zielsmissie te vervullen.



Hierna volgt een lijst van woorden die helpen om te ontdekken welke emoties we vaak ervaren, maar waarvan we niet altijd de juiste woorden hebben. We voelen vaak wel of iets prettig of onprettig is. Meestal hebben we geleerd (vaak van thuis uit) om de onprettige gevoelens niet te benoemen.

Lijst van on-vredige en vredige gevoelens



Kijk regelmatig naar deze lijst om ze bij een opkomend gevoel te leren plaatsen. En vul aan welke woorden je nog meer zou willen herinneren.

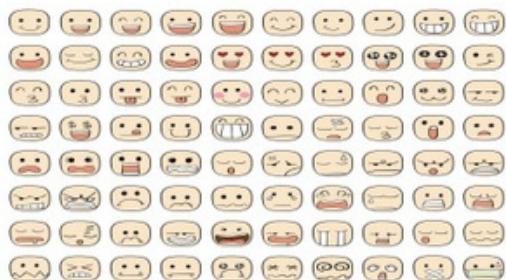
Aarzelig	Gedesoriënteerd	Moe	Uitbundig
Achterdochtig	Gegeneerd	Moedeloos	Uitgelaten
Afgewezen	Gehaast	Neerslachtig	Uitgeput
Afschuw	Gek	Onbegrip	Verbolgen
Afwijzing	Gekweld	Onder druk gezet	Verdriet
Alleen	Gekwetst	Ongedurig	Verlaten
Angstig	Gelukkig	Ongemakkelijk	Verlegen
Apathisch	Genegenheid	Ontmoedigd	Verliefd
Argwanend	Gepasseerd	Ontredderd	Verloren
Bang	Geraakt	Ontroering	Vermoeid
Bedeest	Gespannen	Ontvankelijk	Vermorzeld
Bedrogen	Gesterkt	Ontzet	Vernederd
Belast	Gestimuleerd	Onveilig	Verontwaardigd
Beledigd	Gestraft	Onverschillig	Verontrust
Bemoedigd	Getraumatiseerd	Onvrede	Verraden
Beschaamd	Gewelddadig	Onzeker	Verrast
Betrokken	Hartzeer	Opgetogen	Verrukt
Bevreesd	Hoopvol	Opgewekt	Verscheurd
Bezorgd	Huiverig	Opluchting	Verslagen
Boos	Hulpeloos	Opstandig	Vertrouwen
Dankbaar	In de hoek gedreven	Optimistisch	Verveeld
Defensief	Ingesloten	Overbodig	Verward
Depressief	Jaloers	Overweldigd	Voldaan
Doodsangst	Krachteloos	Paniek	Walging
Droefheid	Kwaad	Perplex	Wanhoop
Eenzaam	Kwetsbaar	Schaamte	Wantrouwig
Ellendig	Leeg	Schuld	Weemoedig
Enthousiast	Leegte	Sentimenteel	Woedend
Falen	Lethargisch	Smart	Wrok
Fit	Levendig	Somber	Zelfmedelijden
Frustratie	Lui	Spijt	Zelfverwijt
Gebroken	Melancholie	Teleurgesteld	Zelfverzekerd
Gebruikt	Miskenning	Terneergeslagen	Zinloos



Emotionele Reacties en Invloeden

Emoties geven ons fysieke gevoelens. Deze emoties laten zien welke blokkades of patronen we in ons lichaam hebben, die nooit goed zijn verwerkt. Vasthouden aan deze emoties betekent eigenlijk weerstand bieden tegen wat er is.

Er is altijd een gebeurtenis. Als je er op een neutrale manier naar kijkt, is het gewoon een gebeurtenis, niets meer. De emoties die je door deze gebeurtenis voelt, maken er een ervaring van. Een ervaring is de betekenis die jij aan de gebeurtenis geeft. Een gebeurtenis zelf is neutraal, maar de ervaring is de betekenis die jij eraan hebt gekoppeld.



Onze gedachten en gevoelens maken onze eigen levensverhalen. Hoe jij iets onthoudt, zegt niet altijd iets over hoe het echt is gebeurd, maar over hoe jij ermee om bent gegaan.

Een trigger is als een alarmknop die gekoppeld is aan een eerdere gebeurtenis, maar daarbij heb je er een verhaal aan toegevoegd. Dus elke keer als je getriggerd wordt, schiet je in het oude verhaal met de emoties die jij daar zelf aan hebt verbonden. Je hele systeem komt in actie door dat verhaal.





Leren accepteren

Als je een emotie onderdrukt, verdwijnt deze niet. Uiteindelijk komt de emotie weer naar boven. Door je emoties te onderdrukken, kan je moeite krijgen om goed contact te maken met de mensen om je heen. Dit komt omdat je lichaam zich vooral richt op overleven.

Het onderdrukken van emoties kost veel energie. Dit kan leiden tot fysieke klachten die vaak lang blijven, zoals pijn of vermoeidheid. In je lichaam gebeurt er veel als je stress en emoties onderdrukt, omdat het lichaam hard werkt om alles in balans te houden.

Om gezond te blijven, moeten we leren om onszelf en onze gewoonten te veranderen. Dit proces van verandering wordt een transformatie genoemd. Een transformatie is een soort bloei, waarin je je volledige potentieel ontdekt. Het gebeurt van binnenuit. Denk aan de verandering van een rups naar een vlinder. De vlinder zit al in de rups als potentieel, maar moet bevrijd worden. Als de cocon van de rups van buitenaf wordt geopend, kan de vlinder zich niet volledig ontwikkelen. Het openen van de cocon van buitenaf is een blokkade die de vlinder tegenhoudt om volledig te zijn.



Weerstand en acceptatie staan tegenover elkaar. Als je een blokkade wilt oplossen, moet je eerst accepteren wat er is. Bereid zijn om te accepteren is de eerste stap.

Wanneer je oordeelt, heb je ook weerstand tegen wat er is. Oordelen is een vorm van verzet. Door goed naar jezelf te kijken, kun je ontdekken waar die weerstand vandaan komt.

Van hoofd naar buik

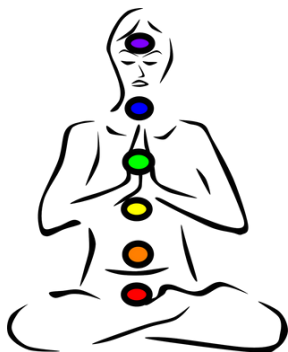


Veel mensen zijn niet gewend om echt contact te maken met hun lichaam. We voelen van alles, maar staan er vaak niet bij stil. We hebben gedachten en emoties, en daarbij komen gevoelens. En voor je het weet, komt er alweer een verklaring bij voor dat gevoel.

Ik noem het vaak een 'wenselijk verlangen' als we een goed gevoel ervaren. Je intuïtie, of buikgevoel, wordt vaak genegeerd als je dit wenselijke verlangen voelt. De intuïtie is vaak een gevoel waar je misschien alleen maar 'mmmm' bij denkt. Maar wanneer je echt oplettend bent, is dat gevoel dat je dan hebt je intuïtie. Het komt nog vóór je gedachten de voors en tegens hebben bedacht.

Bijvoorbeeld: Je ontmoet iemand en je hebt twijfels. Daarna ga je er meer over nadenken, en ontdek je dat de voordelen groter zijn dan de nadelen. Die persoon voldoet aan de dingen die je graag wilt, en je voelt je goed als je daar aan denkt.

Je zou dit dan je intuïtie noemen. Maar je echte intuïtie krijgt geen kans meer, hoe luid deze ook roept. Je gedachten helpen je de twijfel (je echte intuïtie) weg te nemen, maar je idee van de ander (een wenselijke illusie) vervult je behoefte. Vaak hoor je achteraf van mensen die een relatie beëindigen, dat ze vanaf het begin al wisten dat die persoon niet de juiste was.



Om te beginnen hebben we kennis te maken met ons eigen fysieke lichaam. Uit de wetenschap wordt steeds meer beschreven hoe het lichaam alle geleerde lessen en wijsheid opslaat.

Het klinkt misschien wat raar maar de darmen zijn even intelligent als de hersenen en het hart is zelfs sneller in reageren dan de hersenen.



Zo gek is het dus eigenlijk niet om eerst je fysieke lichaam te raadplegen.

OEFENING 5

-- *Contact maken met je eigen cocon, jouw voertuig, jouw lichaam --*

- Doe even je ogen dicht en breng je aandacht naar je rechter voet.

Wat gebeurt er in je voet? Wat precies voel je?

Probeer een tijdje alleen bij je rechtervoet te blijven.

*Door te oefenen met je aandacht bewust ergens naar toe te sturen
leer je stapsgewijs meer in je lichaam te komen.*

Nog eentje:

- Denk eens aan een persoon waar je niet blij van wordt.

Voel waar in je lichaam je dit voelt.

Welke reactie geeft je lichaam?



*Oefening
haart
kunst*

In of buiten je lichaam?



OEFENING 6

- Denk eens terug aan een recente ervaring waar je een onvredig gevoel over hebt. Neem een niet te zware ervaring voor de oefening. Doe je ogen hierbij dicht. Beschrijf kort je ervaring.

- Wat merk je op? Schreef je vooral veel over 'ik', 'mijn', 'mij' of juist meer over 'hij', 'zij', 'hun', 'die', enzovoorts? Als je ervaring een bal zou zijn, is die bal in je buik of ligt die voor je op de grond?





Iedereen heeft een manier om met dingen om te gaan, die kan verschillen van persoon tot persoon. Dit hangt niet alleen af van of je introvert of extravert bent, maar ook van hoe je leert omgaan met wat er in je leven gebeurt. Dit heeft niks te maken met goed of slecht, of positief of negatief. Het is handig om deze woorden soms gewoon weg te laten. (zie ook Susan Cain in [TEDtalks](#))

Een introvert persoon die veel alleen is, betekent niet per se dat hij of zij goed in zichzelf voelt of zichzelf goed waarneemt. Soms kan het zijn dat zo iemand zich meer richt op anderen, en dat het terugtrekken in zichzelf een manier is om te ontsnappen of om met de situatie om te gaan. Dit wordt coping genoemd. Een extravert persoon haalt energie uit anderen en de omgeving, maar kan juist wel goed in zijn of haar lichaam voelen wat er speelt.

Als iemand een zware traumatische ervaring heeft meegemaakt, kan het helpen om zich tijdelijk los te koppelen van die gebeurtenis, zodat diegene niet steeds opnieuw hetzelfde pijnlijke gevoel hoeft te ervaren. Dit gebeurt vaak onbewust. Mensen die in hun jeugd ervaring hadden met dissociatie, kunnen soms niet eens meer herinneren wat er toen precies gebeurde. Het is een soort onbewuste bescherming tegen het trauma.



Maar niets is zo zwart wit.
Elk mens is uniek
geboren en geworden.

Kenmerken zijn:

Gedissocieerd: Ik ervaar alles van een afstand. Ik observeer mijzelf. Ik spreek in verleden- of toekomstige tijd. Ik spreek in ik- of in je-terminen over mijzelf. Ik praat over de ervaring (daar en toen). Ik zie mezelf in het beeld.

Geassocieerd: Ik ervaar met al mijn zintuigen (in het hier en nu). Ik neem direct waar. Ik spreek in tegenwoordige tijd. Ik maak de bewegingen en geluiden die passen bij de situatie. Ik zie mezelf niet in het beeld.

OEFENING 7



- Ben je vooral geassocieerd of gedissocieerd wanneer je terug denkt aan die recente ervaring? Dit kun je herkennen door het volgende te onderzoeken: schrijf je ervaring nog een keer: eerst vanuit de dissociatie en vervolgens vanuit de associatie.

Gedissocieerd:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Geassocieerd:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- Welke perceptie is de meest natuurlijke wijze voor jou?
geassocieerd / gedissocieerd

PS: Gedissocieerd (vanaf een afstandje) aanwezig zijn bij een gebeurtenis of persoon heeft de functie om je ergens veiligheid te bieden.

Wees hier dan ook dankbaar voor!



Een schematische weergave van de posities die je bewust of onbewust aanneemt. Een traumatische gebeurtenis kan ervoor zorgen dat positie 3 ingenomen wordt om de gebeurtenis beter te kunnen verwerken. Deze positie heeft een nuttige functie.

De 1e positie brengt je het meest in contact met je eigen lichaam en intuïtie.



"Elke keer dat je naar een ander wijst, wijzen er drie vingers naar jezelf."



Wat zijn kernovertuigingen?

Kernovertuigingen zijn overtuigingen die ontstaan door ervaringen, vaak uit je jeugd, en die je gedrag en gevoel beïnvloeden. Ze ontstaan vooral als je als kind iets traumatisch hebt meegemaakt, zelfs iets kleins zoals lang huilen zonder troost. Wanneer je een traumatische ervaring hebt, kan je geest je helpen door je gevoelens tijdelijk weg te stoppen. Dit gebeurt onbewust, zodat je de pijn niet telkens opnieuw hoeft te voelen.

Oordelen en emoties spelen een belangrijke rol in dit proces. Je gevoelens zijn een manier om meer te leren over jezelf. Oordelen geven je een gevoel van veiligheid omdat ze je helpen om te overleven, maar ze komen vaak uit je onbewuste gedachten en je ego. Als je goed naar jezelf kijkt, kun je leren wat er in je onbewuste speelt en zo meer bewust worden van wie je werkelijk bent, je "Zielsbestaan" of je "Goddelijke Zelf".



Wat gebeurt er met een bal die je lang onder water probeert te drukken?

Je raakt vermoeid en wanneer je loslaat, schiet de bal boven het water en gaat drijven.

Loslaten geeft rust.

Door emoties te voelen en te observeren, kun je ontdekken welke beperkende kernovertuigingen je hebt. Dit zijn overtuigingen die je groei belemmeren, zoals "ik ben niet goed genoeg" of "ik ben niet veilig". Je merkt deze overtuigingen aan een gevoel van onvrede. Het kan lastig zijn om ze te herkennen, maar door ze te voelen en onder ogen te zien, kun je ze loslaten en verder groeien naar wie je bedoeld bent.

Het proces van bewust worden van je kernovertuigingen kost vaak veel tijd en geduld. Veel mensen zijn hier een leven lang mee bezig, dus wees geduldig en niet te streng voor jezelf.



Jouw kernovertuigingen

Bij de pijn die we van jongs af aan ervaren, leren we fysiek te reageren (vluchten, vechten, verstijven) en vervolgens kunnen we gedachten hebben, een betekenis over die pijnlijke gebeurtenis. Dit noemen we de kernovertuiging. Alle mensen hebben één of meerdere kernovertuigingen die beperkend werken. Veel voorkomende overtuigingen zijn:

- o Niemand houdt van mij (en ik verdien geen liefde)
- o Ik ben niet belangrijk
- o Ik doe er niet toe
- o Ik word niet gesteund
- o Ik heb niets te bieden
- o Alles wat ik doe is verkeerd, en het is nooit genoeg
- o Ik verdien straf - ik ben slecht
- o Ik kan de liefde verliezen
- o Ik ben niet goed genoeg
- o Er is iets heel erg mis met mij
- o Ik ben schuldig
- o Ik ben een slachtoffer



Beperkende overtuigingen zijn vergissingen die we als kind aangenomen hebben.

Deze zijn behulpzaam geweest bij een pijnlijke gedachte om als kind te kunnen overleven.

Een kind wil overleven door het ontvangen van voeding, veiligheid en liefdevolle verbondenheid.

Kun je het als een vergissing aanvaarden?



OEFENING 8

Laten we de overtuiging die jou het meest raakt eens nader onderzoeken bij jezelf. Dit doen we door een aantal vragen te stellen.

- Welke recente situatie raakt het meest aan jouw overtuiging?

- Waar in je lichaam voel je dit? Focus je op dit gevoel. Omschrijf het gevoel.

- Wat is je vroegste herinnering bij dit gevoel?

- Welke overtuiging heb je toen bedacht?



- Is die overtuiging waar?

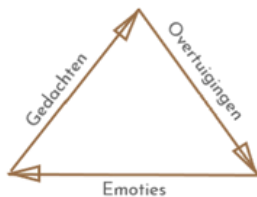
- Stel dat je die overtuiging niet bedacht had, wie of wat zou je nu zijn?

'Het brein herhaalt wat het hart niet kan wissen'

Jan Bommerez

Kernovertuigingen zijn de diepgewortelde ideeën die je hebt over jezelf en de wereld. Ze beïnvloeden hoe je je voelt en hoe je denkt. Wanneer je een emotie voelt, zoals blijdschap of verdriet, vertelt deze emotie je iets over je overtuigingen. Als wat je gelooft in lijn is met wie je echt bent, voel je je goed. Als dat niet zo is, voel je pijn.

Je hebt de vrijheid om zelf te kiezen welke gedachten je gelooft. Jij bepaalt je eigen overtuigingen, voordat ze echt een vast idee in je hoofd worden. Want jouw overtuigingen zorgen ervoor hoe jij je voelt.





Emoties als inzichten zien

Emoties gaan altijd over DIT moment
Emoties gaan altijd over jou
Emoties zijn altijd in beweging
Emoties hebben altijd een tegenpool

Wordt vrienden met elke emotie en onderzoek wat de tegenpool is. Ben je onzeker, dan kan zekerheid je meer vertellen.



Samenvattend:

Hoe kun je het denken loslaten?

Door de reis van je hoofd naar je lichaam te maken. Leer te belichamen. Het hoofd helpt ons om van de pijn weg te blijven. Alles willen weten (en wetenschappelijk bewezen wilt hebben) is een manier om veilig te zijn, niet de pijn te voelen.

Hoe belichaam je dan?

Door te leren voelen. Door je bewust te worden van je ademhaling. Door fysiek en zintuigelijk beter te gaan waarnemen.

Hoe kun je kernovertuigingen herkennen?

Door via je lichaam je emotie te voelen en deze via een aantal stappen naar de oorsprong van je kernovertuiging te brengen.

Wie ben ik eigenlijk?



Drie belangrijke vragen die jij je jezelf telkens weer kunt stellen zijn:



In de eerdere hoofdstukken heb je misschien al een antwoord gevonden op de vraag 'wat is echt'. De vraag 'wat is liefde' heeft te maken met vergeving, compassie en mededogen.

De vraag 'wie ben ik?' is niet makkelijk te beantwoorden.

Wie is die 'ikke' eigenlijk?

Als je ervan uitgaat (en je hoeft me echt niet te geloven!) dat je al volledig heel bent, dat je alleen liefde, licht, goddelijk en puur bent, dan ben je niet alles wat je denkt dat je bent. Je bent niet je rollen (zoals gezin, werk, vrienden, functies), je prestaties, je overtuigingen, je gedachten over jezelf, je herinneringen, je spullen, enzovoort.

Toch denken we vaak dat we al die dingen zijn, al die rollen die we aannemen. Dit is het ego, dat denkt dat het alles is. Het ego helpt je 'te overleven'. Het ego heeft vaak verschillende identiteiten aangenomen, omdat het leven veel uitdagingen met zich meebrengt.

Het ego is als een jas die we aantrekken als we ons naar de buitenwereld richten, vanaf het moment dat we geboren werden. Iedereen wil zich veilig en beschermd voelen, en daarom trekken we een jas aan. Daarna geloven we dat we die jas zelf zijn, en we vergeten wat eronder zit: onze Ware Zelf, die geboren is uit liefde. Maar gelukkig zie je nu veel vaker thema's zoals de ziel, intuïtie, spiritualiteit en gevoelens in de media.

Tij en jouw identiteit



Is een rol die jij 'speelt' in je leven ook jouw identiteit? Laten we eens een onderzoeken hoe je achter je identiteit kunnen komen aan de hand van een aantal vragen.

OEFENING 9

Denk eens terug aan een situatie op je werk, met je vrienden of familie. Kies één herinnering.

- Beschrijf feitelijk de omgeving; wie, wat en waar. Zonder je oordelen erover en alsof je een foto beschrijft.

.....

.....

.....

.....

- Zie jezelf in die foto en maak er een film van. Hoe beweeg jij je wanneer je in de spotlight staat? Welk gedrag laat jij zien?

.....

.....

.....

.....

- Als je goed kijkt, zie je waar je heel goed in bent en je natuurlijk af gaat. Misschien pas jij je gemakkelijk aan, ben je juist heel verbaal, kun je goed organiseren of ben je goed in conflicten of het uiten van je emoties? Beschrijf jouw kwaliteit zonder het negatief of positief, wenselijk of onwenselijk te vinden.

.....

.....

.....

.....



- Wat vond je toen erg belangrijk voor jezelf? Waarvan was/ben je overtuigd, waarin geloofde je in deze situatie en omgeving, met dit gedrag en jouw kwaliteit?

- Wie ben jij wanneer je dit gelooft? Welk soort persoon is dit? Welke rol neem je hier aan? En wanneer je het lastig vindt om bij jezelf te vinden, stel je voor dat je naar iemand anders kijkt die al het voorgaande doet, denkt en gelooft. welke identiteit zou die persoon hebben?



We gaan naar de laatste stap van dit zelfonderzoek, het belangrijkste moment. Alles wat je in je leven doet, doe je met een missie die bij jou past. Deze missie komt uit een diep stukje van jezelf en heeft een grote waarde voor jou. Het is niet de enige waarde die je hebt, maar op een bepaald moment in je leven kan het de belangrijkste zijn.

Deze missie is als de top van een berg die je in je leven beklimt. Van bovenop de berg kijk je naar alles om je heen en maak je keuzes (of je het nu bewust doet of niet) die je dichter bij je levensdoel brengen.

Jouw levensmissie ontdekken



OEFENING 10

- Vraag jij jezelf eens af welk levensdoel jij hebt of zou willen nastreven. Denk aan vrijheid, gezondheid, zelfverzekerdheid, zelfexpressie, eigenwaarde, onvoorwaardelijke liefde, etc. Het behalen van een baan, functie, bezit, vermogen is niet wat ik bedoel. Je kan je dan het volgende afvragen; stel dat ik dit vermogen heb gekregen, wat levert het mij dan op? Kijk eensof je het hoogste doel kunt ontdekken. Hoe precies kun je dit omschrijven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Op de foto zie je dat je in de voorgaande oefeningen al van bewuste lagen naar onbewuste lagen bent gegaan. Vanuit het topje van jouw (ijs)berg heb je overzicht en met je levensmissie in gedachten kies je een nieuw pad terug naar jouw omgeving.

OEFENING 11

- Doe nu nog even je ogen dicht en voel hoe jouw levensdoel voelt. Welke identiteit past hierbij? Bijvoorbeeld: je wilt vrijheid en misschien ben jij dan iemand met wanderlust, of een spontaan iemand. Voel eens welke sensaties door je heen gaan terwijl jij je inleeft en breng deze onder woorden. Neem écht even de tijd om te voelen! Wie (welk persoon) ben je met deze levensmissie?

IDENTITEIT

.....

.....

.....

.....



- Doe hetzelfde met alle stappen naar de top van de de ijsberg. Wanneer jij in gedachten deze identiteit ervaart, wat is er dan belangrijk, wat kan je goed, wat doe je dan en hoe ziet de omgeving er dan uit?

OVERTUIGING /CRITERIUM

.....
.....
.....

CAPACITEIT /KWALITEIT

.....
.....
.....

GEDRAG

.....
.....
.....

OMGEVING

.....
.....
.....

Hoe helpt je deze oefening?

Op deze manier kun je zelfonderzoek doen en je afvragen op welk niveau jij nog werk te doen hebt om je levensdoel te bereiken.

*"Het levensdoel is het enige geluk,
het vinden waard; en men kan het niet in verre
landen vinden, maar in het eigen hart"*



Tot slot: Dankbaarheid!

Wat ben ik ontzettend trots op je dat jij de moeite en tijd genomen hebt om jezelf in kwetsbaarheid te ontdekken.

Kan jij dankbaarheid voelen dat jij dit jezelf kado gedaan hebt?

Dankbaarheid kan je ook trainen; door elke dag iets te vinden waar je dankbaar voor kunt zijn.

Misschien heb je nog niet alle antwoorden kunnen ontdekken en mijn advies is dan ook om over een tijdje nogmaals de oefeningen door te lopen. Mogelijk dat je nog iets kan bijschaven of ontdek je dat je al dichterbij jezelf gekomen bent.



Verder leren?



Als je na het leren van nieuwe inzichten en oefenen nog steeds het volgende ervaart:

- Problemen in de communicatie binnen je relatie
- Moeite om contact te maken met je familie
- Niet in staat zijn om om verlies te rouwen
- Je belemmert voelen om jezelf uit te drukken
- Onzeker of perfectionistisch zijn (en hier last van hebben)
- De wens om (zelf) te kunnen vergeven
- Je hebt een doel, maar het lukt niet om het te bereiken
- Je hebt het gevoel dat je steeds dezelfde patronen herhaalt
- Je kunt iets of iemand maar niet loslaten

Neem dan contact met mij op of kijk in de nieuwsbrief voor:
Persoonlijke coaching (live of online)

Verschillende retraites op een mooie locatie (zie mijn [AGENDA](#))



www.leoniepOTH.nl