

HELDER

HET NIEUWE JAAR IN



Helder het nieuwe jaar in

In deze sessie richten we onze blik naar binnen.

We kijken terug op het afgelopen jaar en werpen een zachte blik vooruit op 2026.

We werken niet met goede voornemens. Die worden vaak vanuit afwijzing gemaakt en zijn meestal na een paar weken weer verdwenen.

In plaats daarvan nemen we de tijd om met erkenning, begrip en compassie terug te kijken op hoe het jaar is verlopen.

Van daaruit ontstaat vanzelf ruimte om het nieuwe jaar anders te benaderen.

Wat we vandaag doen, is een compacte ingang in hoe ik binnen VolZicht werk.

Met het lichaam en het zenuwstelsel, met een andere manier van kijken vanuit aandacht en aanwezigheid, in het tempo dat klopt. Niet om iets te fixen, maar om ruimte te maken voor zelfheling, in de vorm die zich wil laten zien.

A background image showing a bright sun low on the horizon, creating a lens flare effect. The sun is partially obscured by a layer of mist or low clouds that fill the valley below. In the distance, dark silhouettes of trees and hills are visible against the lighter sky.

Stap 1 : Naar binnen keren

Palmeeroefening

Palmeren is een eenvoudige en zeer heilzame oefening voor de ogen én het zenuwstelsel.

Zo doe je de oefening:

- Ga rustig zitten
- Doe je vingers over elkaar en plaats ze op je voorhoofd
- Leg je handpalmen zacht over je ogen
- Zorg dat je handen niet op je oogleden drukken
- Laat geen licht door
- Sluit je ogen en neem de rust waar

Blijf zo minimaal **15 minuten** zitten. Je kunt de oefening uit de sessie ook nogmaals beluisteren.

Je kunt deze oefening ook 's ochtends na het opstaan en 's avonds voor het slapen gaan doen.

Stap 2 – Terugkijken met zachtheid

Tijdens deze palmeeroefening hebben we teruggekeken op het afgelopen jaar.

Je kunt hier later opnieuw bij stilstaan; vaak komt er dan nog iets extra's naar boven.

Sta voor jezelf stil bij de volgende vragen:

- Wat waren de hoogtepunten van het afgelopen jaar?
- Hoe heb je je gevoeld door het jaar heen?
- Waar liep je tegenaan bij jezelf?
- Je reacties op gebeurtenissen
- Gedragingen
- Fysieke beperkingen

A background image showing a sunset or sunrise over a misty, hilly landscape. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and long shadows. The mist is thick and white, covering the lower parts of the hills. The sky is a mix of blue and orange.

Stap 3 – Begrip voor onze reacties en overleving

Ons systeem doet **altijd** zijn uiterste best om te overleven — op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau.

Soms ervaren we dit alsof het tegen ons werkt:

- wanneer je lichaam klachten laat zien
- wanneer gedachten blijven terugkomen
- wanneer emoties je overweldigen
-

Maar deze reacties zijn geen fouten.

Het zijn overlevingsstrategieën.

Toch ervaren we dit vaak anders.

Als je regelmatig ziek bent, kun je het gevoel hebben dat je lichaam niet meewerkt.

Als je last hebt van negatieve gedachten — ook al probeer je positief te zijn — kan het lijken alsof je gedachten tegen je werken.

Soms wijs je jezelf daar zelfs om af:

“O nee, zo mag ik niet denken.”

Maar wat als deze reacties geen tegenwerking zijn, maar pogingen van je systeem om jou te beschermen?

Fysiek: het lichaam wil overleven

Ons lichaam doet altijd wat nodig is om te blijven functioneren. Toch zijn we in onze maatschappij steeds banger geworden voor ziek zijn.

Het idee dat het lichaam “tegen ons werkt” is zo sterk, dat mensen elkaar al vermijden bij hoesten of niezen uit angst om ziek te worden.



In die gedachte zit een overtuiging verborgen:
dat hoesten en niezen niet goed zijn.

Maar wat als verschijnselen zoals hoesten, niezen, snotteren, koorts, uitslag en diarree manieren zijn waarop het lichaam zichzelf probeert te reinigen? Manieren om belastende stoffen los te laten.

Je kent misschien het beeld uit films waarin iemand wordt vergiftigd: het lichaam reageert heftig, roodheid, zwelling, hoesten, uitslag en soms overleeft het lichaam het niet.

Het zijn echter niet de symptomen die het lichaam doen sterven, maar de hoeveelheid gif waarmee het te maken heeft.

De symptomen zijn de pogingen van het lichaam om dat gif kwijt te raken. Ook bij ondervoeding zie je dit mechanisme terug.

Het lichaam zal voedingsstoffen onttrekken aan minder vitale plekken, zoals botten, om de belangrijkste organen te blijven ondersteunen.

Wanneer er dus fysieke klachten zijn aan de ogen of elders in het lichaam doet het lichaam niets verkeerd.

Het reageert op omstandigheden en probeert zo goed mogelijk te blijven functioneren binnen wat er beschikbaar is.

Dit betekent niet dat alles vanzelf overgaat, maar wel dat klachten een andere ingang vragen dan strijd of afwijzing.

Dit is ook precies waarom ik binnen mijn programma's niet werk met snelle oplossingen.

We nemen de tijd om het lichaam en het onbewuste mee te nemen, zodat verandering niet iets wordt wat je moet volhouden, maar iets wat van binnenuit kan ontstaan.



Oefening – Je lichaam in beeld

- Schrijf op welke fysieke klachten er op dit moment voor jou spelen.
- Teken een eenvoudig poppetje; twee rondjes en vier strepen zijn voldoende.
- Als je klachten ervaart aan je ogen, teken deze dan ook.
- Kleur de plekken waar je iets voelt of ervaart in je lichaam.

Neem daarna even de tijd om naar je tekening te kijken. Kijk ernaar met het besef dat **je lichaam zijn uiterste best doet** en voortdurend hard voor jou aan het werk is om je te ondersteunen.

Laat deze zin rustig in je doorwerken:

Mijn lichaam probeert mij te helpen.

Voel vervolgens of je — al is het maar heel even — een glimp van compassie, begrip of mildheid voor je lichaam kunt ervaren.

Je hoeft hier niets van te maken of te veranderen.

Dat kleine beetje zachtheid is voldoende.

Door op deze manier te kijken, verandert je blik op je lichaam en daarmee verandert ook je relatie met jezelf.

A background image showing a bright sun low on the horizon, creating a lens flare effect. The sun is partially obscured by a layer of mist or low clouds that fill the valley below. In the distance, dark silhouettes of hills or mountains are visible against the light sky.

Stap 4 – Mentale en emotionele lagen

Als kind, ongeveer tussen **0 en 7 à 9 jaar**, ontwikkelen we onze overtuigingen over onszelf en het leven.

In deze fase zijn kinderen klein en kwetsbaar en volledig afhankelijk van de volwassenen om hen heen om te kunnen overleven.

Vanuit die kwetsbaarheid maken we als kind van alles mee.

Er ontstaan allerlei gevoelens: angst, boosheid, woede, verdriet, maar ook plezier, vreugde en blijheid.

Veel van deze gevoelens kunnen echter niet volledig gevoeld worden.

Omdat het niet veilig is in de omgeving, of omdat het voor het kind simpelweg te overweldigend is.

Het kind doet dan iets heel wijs.


Het stopt de gevoelens weg om te kunnen blijven functioneren en overleven. Tegelijkertijd trekt het conclusies over zichzelf en over de wereld.

Deze conclusies worden overtuigingen.

Ooit waren ze een bescherming: een manier om niet opnieuw te hoeven voelen wat te pijnlijk, te spannend of te onveilig was.

Inmiddels ben je volwassen.

En toch draag je vaak nog overtuigingen uit je kindertijd met je mee. Overtuigingen die nu niet meer helpend of constructief zijn.



Ze kunnen zich uiten in gedrag dat je belemmert,
zoals het uitstellen om goed voor jezelf en je ogen
te zorgen,
of het steeds over je eigen grenzen heen gaan.

En toch is het belangrijk om te erkennen:
**deze overtuigingen hebben ervoor gezorgd dat
je je kindertijd hebt kunnen overleven.**
Ze hebben hun functie gehad. En ze zijn er nog
steeds, vanuit datzelfde overlevingsmechanisme.

Oefening - Overtuigingen en gevoel

- Schrijf op welke overtuigingen je nog bij je draagt en die je nu niet meer dienen.
- Kies één overtuiging om mee te werken.
- Welk gevoel roept deze overtuiging bij je op?
- Waar in je lichaam voel je dit gevoel?
Als je het op meerdere plekken voelt, kies dan de plek waar het het sterkst aanwezig is.

Teken opnieuw een eenvoudig poppetje.
Als er iets speelt rondom je ogen, teken deze dan ook.

Kleur de plek(ken) waar je het gevoel in je lichaam ervaart.

Kijk vervolgens naar je tekening met het besef dat
**jouw systeem zijn uiterste best heeft gedaan —
en nog steeds doet — om te overleven.**



Kijk met deze blik naar je overtuigingen en gevoelens.
Kun je compassie voelen voor dit deel in jou? Het is dat kleine, kwetsbare kind dat dit heeft ervaren en gevoeld en dat zo hard zijn best heeft gedaan om zich staande te houden. Kun je begrip ervaren? Ook al is het maar een klein beetje — dat is genoeg. Door op deze manier te kijken, verander je niet de overtuiging, maar **verander je je relatie ermee**. En daarmee verandert ook je blik op jezelf en je lichaam.

Verdieping – Kijken met begrip en erkenning

De kunst is om steeds opnieuw te leren kijken met begrip en erkenning:
naar jouw overleving,
naar jouw lichaam,
naar jouw kleine zelf — die, ook al ben je volwassen, nog altijd een onderdeel van jou is.

Op het moment dat je jezelf afwijst of afkeurt, richt die afwijzing zich in feite op dat kleine jongetje of meisje dat jij ook bent. Ook zelfafwijzing is een vorm van overleven.

Ze is ooit ontstaan om je te beschermen. Ieder moment van onrust, pijn, angst of verdriet is daarom geen teken dat je faalt, maar een uitnodiging om met compassie en begrip naar jezelf toe te bewegen.

Dat zal niet altijd lukken in het moment zelf.

En dat hoeft ook niet.

Later, achteraf, wanneer er meer ruimte is, is het net zo waardevol om alsnog met zachtheid terug te kijken — zoals we dat hier samen doen. Elke keer dat je dit doet, verzacht je de relatie met jezelf en ontstaat er ruimte voor iets nieuws.

A photograph of a sunset or sunrise over a misty landscape. The sun is a bright, glowing orb in the upper center, casting a lens flare. Below it, a layer of white mist or low clouds fills the valley, with dark silhouettes of trees and hills in the background. The sky is a gradient of blue and grey.

Stap 5 – Ruimte geven aan wat vastzit

Ruimte geven aan je gevoelens betekent:

helemaal zijn met wat er is.

Niet om het te veranderen, maar om het toe te laten.

Alles wat gevoeld mag worden, kan verzachten.

Gevoelens die geen ruimte krijgen, blijven zich aandienen.

Wanneer ze wél ruimte krijgen, kan het systeem ontladen en tot rust komen.

Ontladen kan op veel manieren, bijvoorbeeld door:

- bewegen
- dansen
- huilen
- zingen
- gillen of roepen
- schudden of trillen
- gapen
- klagen

Ja, ook **klagen** is een manier waarop je systeem zich kan ontladen. Roddelen en achterklap zijn dat ook, maar deze vormen werken meestal minder helend en brengen vaak nieuwe spanning met zich mee. Daarom is het helpender om ruimte te geven aan wat je voelt, zonder het op anderen te projecteren.



Oefening - De klaagoefening

Ga rustig zitten en neem een **neutrale gesprekspartner**, bijvoorbeeld een kussen, een knuffel of een plant.

Ga er tegenover zitten en zet een timer op **5 minuten**.

Deze vijf minuten zijn volledig voor jou.

Klaag alles wat eruit wil:

- waar je over baalt
- waar je verdriet over voelt
- waar je boos of gefrustreerd over bent

Zeg alles hardop, zonder filter.

Je hoeft niets netjes te formuleren of te begrijpen.

Alternatief: schrijven

Je kunt deze oefening ook schrijvend doen.

- Neem pen en papier
- Zet een timer op 5 minuten
- Schrijf alles op wat je niet fijn vindt in je leven
- Denk er niet over na, laat de pen vanzelf bewegen

Doe dit echt met pen en papier.



Afronding van de oefening

Wanneer de timer afgaat:

- maak je zin af
- stop met spreken of schrijven
- sluit je ogen

Voel de erkenning en het begrip voor alles wat er geklaagd is. Zeg innerlijk tegen jezelf:

“Natuurlijk klaag ik hierover.

Het klopt dat ik me zo voel.

Ik heb hier alle redenen toe.”

Maak daarna een kleine buiging voor jezelf.

Het is knap dat je dit allemaal hebt doorleefd.

Dat jij dit allemaal hebt overleefd.

Dat is een buiging waard.

Integratie-met zachtheid terugkijken

We hebben nu met aandacht en compassie naar het verleden gekeken. Stel je nu voor dat het afgelopen jaar voor je staat.

Kun je er met zachtheid naar kijken? Wanneer je met begrip en erkenning terugkijkt, voelen deze delen zich gezien en hoeven ze je niet langer onbewust te leiden. Vanuit die ruimte kan er iets nieuws ontstaan.



Voor veel mensen is dit het moment waarop ze merken: dit werkt verdiepend, maar het vraagt ook bedding en herhaling. Daarom is dit soort lichaamsgericht werk een vaste basis binnen mijn VolZicht-programma's, zodat je dit niet alleen hier ervaart, maar ook leert integreren in je dagelijks leven.

Stap 6 – Blick op 2026

Ook naar de toekomst, het komende jaar, gaan we met zachtheid tegemoet. Goede voornemens ontstaan vaak vanuit zelfafwijzing. Omdat we vinden dat we van alles niet goed doen en dat het anders moet, maken we plannen om onszelf te verbeteren. Dat gebeurt niet vanuit begrip of acceptatie, maar vanuit een innerlijk oordeel.

Daarom houden we goede voornemens meestal maar kort vol. Of we houden ze wel vol, maar vooral vanuit wilskracht — en dat is een zware en vaak uitputtende manier om verandering vol te houden.

Misschien herken je het verschil tussen:

- *van binnenuit voelen: dit ga ik anders doen*
- *en in je hoofd denken: dit moet anders*

Werkelijke verandering wil van binnenuit ontstaan.



Door met begrip en compassie terug te kijken op het oude, neemt ook het onbewuste deel in jou het verleden mee in de beweging naar het nieuwe.

Dat maakt dat je systeem daadwerkelijk klaar is om te veranderen. Als je voelt dat je deze manier van kijken en werken niet alleen vandaag, maar ook in 2026 wilt blijven toepassen, dan weet je dat er binnen VolZicht verschillende trajecten zijn waarin dit proces verder kan verdiepen op jouw tempo, in jouw fase.

Oefening – Jouw richting voor 2026

Sta nu stil bij wat jij voor jezelf wenst in 2026. Schrijf op wat je graag wilt, en verdeel dit onder de volgende drie gebieden:

1. **Fysiek**

Hoe wil je dat je gezondheid en vitaliteit zijn?

2. **Mentaal & emotioneel**

Hoe wil je je voelen?

Hoe wil je denken over jezelf?

3. **Materieel**

Wat wens je jezelf toe?

Dat kan iets tastbaars zijn, of bijvoorbeeld een reis of ervaring.

Neem bij elk onderdeel even de tijd en stel jezelf de vraag:
Als dit zo zou zijn, hoe zou ik me dan voelen?



Verbeeldingsoefening – Jezelf aan het einde van 2026

Tijdens het palmeren heb je een beeld van jezelf neergezet, alsof al je wensen werkelijkheid zijn geworden.

Neem dit beeld opnieuw voor je en onderzoek het rustig:

- Waar ben je?
- Hoe zie je eruit?
- Hoe reageren mensen op je?
- Welke dingen zeggen ze tegen je?
- Wat voel je?
- Wat ruik je?
- Wat proef je?

Schrijf dit voor jezelf uit.

Maak er ook een tekening bij.

Het hoeft geen mooie tekening te zijn.

Door je creativiteit te gebruiken, neem je niet alleen je denken mee, maar ook je gevoel en beide hersenhelften in dit proces.



Wat werkelijk verandert

Het is niet belangrijk of al je wensen precies zo uitkomen als je ze nu hebt opgeschreven.

Misschien heeft het leven hele andere dingen voor je in petto.

Waar het werkelijk om gaat, is dat je **je gevoel over jezelf verandert**. Dat is wat we met deze oefeningen hebben gedaan.

Wanneer je zachter kunt zijn naar het oude en vanuit andere gevoelens aanwezig kunt zijn in het nieuwe, verandert je innerlijke houding.

En wanneer jouw innerlijke houding verandert, verandert ook hoe jij het leven en de omstandigheden om je heen ervaart. Van daaruit trek je andere ervaringen en mogelijkheden aan.

Dit is een oefening die je steeds opnieuw kunt toepassen. Iedere keer wanneer er iets gebeurt in je leven dat niet fijn is, is dat een uitnodiging om — te midden van alles — in goede innerlijke conditie te blijven.

Dat ben je wanneer je met compassie en begrip kunt kijken naar je reacties, je gevoelens en je gedachten. Telkens weer.

Een helpende vraag kan daarbij zijn:

“Als dit niet zo zou zijn, hoe zou ik me dan voelen?”

Dat gevoel is je nieuwe richting.



Tot slot



Ik wens je een heel liefdevol 2026 toe.
Met ruimte voor alles wat zich aandient:
het mooie, het spannende, het verdrietige, het lastige, het grappige en het vreugdevolle.

Met begrip en mildheid voor jezelf — onderweg, steeds opnieuw.