

EEN GIDS NAAR GELUK

Geniet van jezelf, er is er maar 1 van!



Monique van Proosdij
@Sunnymindtravel



moniquevanproosdij.nl/

sunnymindtravel.nl

Copyright: Geen. Alles wat in dit boek staat mag worden gebruikt of openbaar gemaakt. Ik geloof in kennis delen en tevens ga ik er vanuit dat we allemaal door elkaar geïnspireerd worden.

Inhoud

Voorwoord

Hoofdstuk 1 Gezondheid

Hoofdstuk 2 Aarden en centreren

Hoofdstuk 3 Ademhaling

Hoofdstuk 4 Dansen en zingen

Hoofdstuk 5 Zijn

Hoofdstuk 6 Humor

Hoofdstuk 7 Houd van jezelf

Hoofdstuk 8 Mindfulness

Hoofdstuk 9 Geluk

Hoofdstuk 10 Geduld

Hoofdstuk 11 De natuur

Hoofdstuk 12 Vertrouwen

Hoofdstuk 13 Angst

Hoofdstuk 14 Acceptatie

Hoofdstuk 15 Het V- model

Tot slot

Voorwoord

Een paar jaar geleden begon ik met het schrijven van korte verhaaltjes naar aanleiding van een spreuk of gezegde. Dit plaatste ik dan op social media of in mijn nieuwsbrief. Gaandeweg merkte ik dat ik het eigenlijk zonde vond om deze kleine verhaaltjes te laten verdwijnen met de snelheid van de sociale media en besloot ik ze te bewaren. Toen ik ze weer eens doorlas, begon ik ze te rangschikken onder verschillende hoofdstukken. Dit ging bijzonder goed en zo is dit tweede boek geboren.

Inmiddels heeft het boek vorm gekregen en draagt het mijn methode Sunny mind up! verder uit.

Ik denk ook dat dit boek een mooi vervolg is van mijn eerste boek. Dat de basis is van mijn methode.

In dit tweede boek lees je ook de ontwikkeling die ik heb doorgemaakt in mijn verhaaltjes terug. Ik denk dat het kenmerk van een goede coach is, dat ook deze zich blijft ontwikkelen. Dan bedoel ik niet weer een nieuwe studie doen maar eerder persoonlijke ontwikkeling.

Af en toe weer eens de reis van de held maken. Door op pad te gaan in mezelf en te ontdekken wat ik zelf doe waarmee ik mezelf saboteer en beperk in mijn volledige kracht te staan.

Alles is dynamisch en beweegt steeds weer door naar een volgende verandering.

1

Gezondheid

*- Gezondheid is
datgene wat je het
gevoel geeft, dat het
nu de mooiste tijd
van het jaar is. -*



Versterk je immuunsysteem

De afgelopen tijd kom ik vaak de vraag tegen waarom ons niet wordt geleerd ons immuunsysteem te versterken.

Dat is op zich een goede vraag, maar het waarom kan vele oorzaken hebben. En als we ons hier in gaan verdiepen, kunnen we misschien wel teleurgesteld worden, boos of op onbegrip stuiten.

Dus beter is de waarom vraag te laten en te kijken hoe we het immuunsysteem kunnen vergroten.

Eigenlijk weten we dit allemaal al, want dit is ons al zo vaak verteld. We zijn alleen wat gemakkelijk geworden. We vinden

het veel praktischer als we een pilletje krijgen en daarmee is alles meteen opgelost. Maar om je immuunsysteem te versterken heb je wilskracht en doorzetting nodig. En dat is precies wat we nu in deze rare tijden ook nodig hebben.

Allereerst voor diegene die zich misschien afvraagt waarom we het immuunsysteem zouden willen versterken het antwoord dat dit de enige manier is om het virus te verslaan. Je hebt vast al gehoord van groepsimmunititeit. Als binnen een bevolking zo'n 50% het virus heeft gehad dan zorgt deze 50% voor een groepsimmunititeit voor de andere helft. Maar om zoveel mensen ziek te laten worden met dit virus en met de kans dat heel veel mensen hier dood aan gaan, dat is een hele verantwoordelijkheid. En tot de tijd dat er een vaccin is, is er geen andere oplossing. De enige manier om zonder angst door deze periode heen te komen is dus je immuunsysteem versterken. Want dan kan je lichaam dit virus aan en is de kans groot dat jouw lichaam deze aanval wint.

Hoe versterk je concreet je immuunsysteem?

- Eet gezond
- Blijf op gewicht
- Beweging
- Voldoende nachtrust
- Vermijd teveel stress
- Probeer niet te roken en weinig alcohol te nuttigen

Dit rijtje kennen we allemaal wel. Maar het uitvoeren hiervan vereist doorzetting. Als je begint met het beoefenen van yoga, meditatie of andere technieken die je leren je hoofd en lichaam weer samen te brengen, dan leer je ook jezelf beter kennen. Je gaat dan automatisch beter voor jezelf zorgen. Leren beter te ademen verbetert niet alleen je longcapaciteit maar zorgt ook voor meer ontspanning en een grotere veerkracht om stress beter aan te kunnen.

Laten we met zijn allen nu eens echt voor onszelf kiezen en niet afwachten tot de overheid iets doet of tot het te laat is, maar nu actie ondernemen. Misschien voel je je wel eens nutteloos als je alle artsen en verpleegkundigen zo hun leven ziet riskeren om alle mensen die ziek zijn geworden te redden. Toch kunnen wij ook iets doen om te helpen.

Inderdaad ons immuunsysteem versterken!

Darmflora, verantwoordelijk voor ons immuunsysteem

Ook al zijn wij mensen gefascineerd door het verkennen van de grenzen in de ruimte en in de uitgestrektheid van de oceanen, het lijkt erop dat we tot voor kort het complexe universum in ons lichaam volledig negeerden.

Hoewel er nog veel te leren valt over de invloed van dit systeem op onze gezondheid en ons welzijn, heeft de

opkomende wetenschap al een grote invloed op onze geest en ons lichaam.

De hersen- darm microbiom as verbindt onze hersengezondheid nauw met wat we eten, hoe we ons voedsel verbouwen en verwerken, welke medicijnen we nemen, hoe we in deze wereld komen en hoe we gedurende het hele leven omgaan met de microben in onze omgeving.

Nu we deze prachtige complexiteit van universele verbondenheid, waarin wij als mensen slechts een fractie vertegenwoordigen, volledig beginnen te begrijpen, ben ik ervan overtuigd dat we de wereld zelf en onze gezondheid met andere ogen zullen bekijken.

Dit nieuwe bewustzijn zal onze focus verleggen van het behandelen van ziekten naar het bereiken van een optimale gezondheid.

Het zal ons ervan weerhouden miljarden uit te geven oorlogen, aan de behandeling van obesitas met verlamme operaties van het maagdarmkanaal en aan het omgaan met de gevolgen van cognitieve achteruitgang met dure ondersteuningsmaatregelen op lange termijn.

Het zal ons ervan weerhouden om passieve ontvangers te zijn van een steeds toenemend aantal medicijnen.

Om verantwoordelijkheid te nemen voor het optimaal functioneren van onze hersen-darm as door ecologische systeemingenieurs te worden met de kennis, kracht en motivatie om onze darm microbiotica herseninteracties te

krijgen optimaal functioneren, met als doel een optimale gezondheid.

Wat kun je doen om te zorgen dat jouw ecosysteem in optimale staat blijft?

- streven naar het maximaliseren van de microbiële diversiteit van de darm door de regelmatige inname van natuurlijk gefermenteerde voedingsmiddelen en probiotica te maximaliseren.
- verminder het ontstekingspotentieel van uw darmmicrobiota door betere voedingskeuzes te maken.
- Probeer weinig dierlijk vet te eten
- Probeer zo min mogelijk verwerkt voedsel te eten maar juist zoveel mogelijk biologisch geteeld voedsel.
- Eet kleinere porties
- Eet aandachtig en gezond tijdens en net na de zwangerschap

- Verminder stress en beoefen mindfulness
- Vermijd eten als je gestrest bent, boos of verdrietig
- Geniet van eten en verblijf in fijn gezelschap
- Word je eigen expert op het gebied van je darmsysteem

Emoties hebben een effect op je darmflora en dus op je immuunsysteem.

Als je boos bent, verdrietig of bang dan brengt dit je darmflora uit balans. Het activeert het immuunsysteem in je darmen en het triggert endocriene cellen in de darmwand. Deze activeert moleculen als het stress hormoon norepinephrine en serotonine.

Het kan er ook voor zorgen dat belangrijke bacteriën verminderen. Dit alles kan een ander gedrag in jouw darmflora gaan vertonen zoals hoe verwerkt jouw darmsysteem het voedsel en welke informatie ze terugsturen naar de hersenen. Dus ook al eet je nog zo gezond, je emoties kunnen ervoor zorgen dat al je goede zorgen voor niets zijn geweest en toch schade aanbrengen in je darmflora.

Het omgekeerd is ook waar, ben je blij, vrolijk en gelukkig dan sturen je hersenen signalen naar je darmen die je kunt zien als positieve ingrediënten die ervoor zorgen dat ze de darmflora verrijken.

Darmflora als moestuin

Zie jouw darmflora als een moestuin.

Deze tuin heeft goede zorg nodig, aandacht en gezond voedsel zorgt voor de juiste groei.

Daarom is mindfulness ook een goede tool om je te helpen je bewust te worden van jouw moestuin en hier aandachtig mee om te gaan.

Het is ook belangrijk dat je de moestuin zoveel mogelijk alle ingrediënten aanbiedt die nodig zijn.

Dus als je niet expliciet allergisch bent voor een voedselbestanddeel, haal dit dan niet zomaar uit je dagelijkse voedselinname.

Dankzij mindfulness word je steeds beter in het aanvoelen wat goed voor jouw darmen is en wat niet zo goed werkt.

***Emeran. A. Mayer**

Medisch directeur E.A. Mayer bestudeert al meer dan 40 jaar de interacties tussen de hersenen en de darmen. Hij is directeur van het Oppenheimer Center voor stress en mede directeur van onderzoekscentrum voor spijsverteringsziekten verbonden aan de Universiteit van Los Angeles. Hij is een leider op het gebied van de hersen-darm verbinding en chronische viscerale pijnen.

Bitter in de mond gezond voor het hart

Van de week was ik weer eens ouderwets een puzzel aan het maken in een van mijn 10 voor taal boekjes en toen was de oplossing het spreekwoord “Bitter in de mond, gezond voor het hart.”

Ik had eerlijk gezegd nog nooit van dit spreekwoord gehoord en besloot het op te zoeken. De eerste betekenis is, dat vroeger de meeste medicijnen bitter waren. Dus als je het bittere medicijn slikte, dan werd je daarna weer gezond. Daar komt ook de uitdrukking “een bittere pil” vandaan.

De tweede betekenis heeft te maken met de letterlijke betekenis, namelijk dat bittere smaken goed voor de gezondheid zijn.

Het is niet de favoriete smaak van het gros van de mensen: bitter. Kleine kinderen hebben er helemaal een hekel aan, maar ook volwassenen zijn vaak geen fan. Hierom verdwijnt de bittere smaak van producten langzaam uit de supermarkten.

Zo smaken andijvie en witlof een stuk minder bitter dan decennia geleden, omdat ze tegenwoordig worden gekruist met zoetere soorten. En dat is jammer want bitter is heel gezond voor ons.

Zelf was ik al fan van bitter toen ik nog klein was. Ik kan me nog herinneren dat ik een verjaardagsfeestje altijd vervelend vond omdat er dan meestal alleen patat, frikandel en kroket te eten was.

Precies de dingen die ik niet lekker vond. Nee, ik at liever witlof of spinazie. Maar daar was ik de enige in, dus dit kwam dit niet op het menu, zelfs niet op mijn eigen feestje.

Een van de vijf basissmaken

Bitter is naast zoet, zout, zuur en umami (wrang) één van de vijf basissmaken die door je tong wordt waargenomen. Bij bittere smaken kun je denken aan rucola, witlof, koriander, andijvie, spruitjes en grapefruit: allemaal producten die stoffen bevatten die goed zijn voor je lever.

Goed voor je buik

Zwavel en in vet oplosbare vitaminen (A, D, E en K) zijn belangrijk voor het lichaam om gal te kunnen produceren en dat is weer nodig voor gezonde spijsvertering én om de lever op topniveau te laten werken.

Daarnaast zorgt bitter voedsel er ook voor dat je minder zin hebt in zoetheid.

Ze stabiliseren namelijk je bloedsuikerspiegel en zo krijg je minder last van dips in je energieniveau. Ook zorgen ze ervoor dat je smaakpapillen beter in balans zijn.

Deze voedingsmiddelen bevatten de meeste bitterstoffen:

- **Groenten:** broccoli, kolen, boerenkool, spruitjes, bloemkool, spinazie, snijbieten, sla, waterkers, groene bonen, tuinerwten, artisjok, rode en gele pepers, selderij, avocado, pompoen, komkommer, meloen.
- **Kruiden:** peterselie, salie, rozemarijn, tijm, basilicum, paardenbloem, mariadistel, rooibos, kamille en munt.
- **Fruit:** al het rood fruit (druiven, bessen, cranberries) en appels, peren, ananas, mango's.

De derde betekenis van dit spreekwoord

Er is nog een derde betekenis voor dit spreekwoord.

Namelijk de figuurlijke betekenis. Soms moet je iets zeggen wat bitter is en als je dat gedaan hebt is dit gezond voor het hart, want maak van je hart geen moordkuil.

Ook zeggen we wel eens “dit moet me echt even van het hart” of “het is een pak van mijn hart” als we opgelucht zijn. Deze uitdrukkingen houden hetzelfde in. Soms is het misschien moeilijk iets te zeggen maar als je het eenmaal gedaan hebt, dan ben je opgelucht en is dat een pak van je hart. En dus gezond voor het hart.

Want het hart hoort licht te zijn.

Als we allerlei negatieve gedachten, rancune, haat en jaloezie met ons meedragen dan drukt dit op ons hart als een zware baksteen en zo kan het hart niet lekker zijn gang gaan.

Grappig is ook dat ik erom bekend sta vrij direct te zijn en dat kan ik ook.

Maar ook vind ik het vaak lastig om eerlijk te zijn als dit niet positief is. En als ik dit dan te lang uitstel dan kan ik uiteindelijk boos worden en komt er meer lading op dan nodig.

Zodra ik dan de waarheid zeg komt die lading mee en dat was niet de bedoeling. Ik leer elke dag weer om de emoties te doseren en open te staan voor wat ik voel. Hier mededogen voor te hebben en begrip.

Maar dat is iets anders dan nooit meer iets negatiefs tegen iemand anders zeggen of duidelijk zijn tegen iemand en deze eerlijk zeggen hoe je erover denkt. Zolang je hiermee niet opzettelijk iemand kwetst denk ik dat het heel gezond is om je duidelijk uit te spreken.

Mijn ervaring is dat hier in Italië de Italianen zich vaak wat sneller en duidelijker uitspreken dan wij Nederlanders. Vaak hoor ik Nederlanders ook zeggen dat het soms lijkt alsof ze ruzie hebben.

Maar in feite hebben ze dat ook voor onze begrippen. Ze kunnen elkaar best ongezoeten de waarheid zeggen. Maar, zodra ze hebben gezegd wat hen dwars zat, is het eruit en gaan ze weer verder.

Ik denk dat dit gezond is en ik denk ook dat burn out, een term die hier in Italië onbekend is maar wel veel voorkomt in Nederland, hier ook mee te maken kan hebben.

Op het moment dat je je niet uitspreekt en het opkropt dan komt er steeds meer lading op en zet je spanningen vast in het lichaam.

Dit wordt weer gevoed door de gedachten die hier ook meer hun eigen leven gaan leiden en voor je het weet is de boog te gespannen en schiet ie los. Dan is de rek eruit. Het is dus zaak om eerder je duidelijk uit te spreken en aan te geven wat jij niet prettig vindt.

Wees niet bitter maar eet af en toe eens bitter!

Nazorg, je bent net geopereerd of uitbehandeld, wat nu?

Nazorg na een operatie, wat is dat eigenlijk?

Want zodra je uit het ziekenhuis komt is er vaak geen protocol meer. Ik kwam hier achter toen ik een vriendin coachte die kanker heeft.

Haar diagnose is longkanker met uitzaaiingen naar de hersenen. Toen ze bij mij kwam wist ze dit net een half jaar en haar eerste vraag aan de arts was hoe lang ze nog had. En dat is een lastig te beantwoorden vraag. Een arts baseert zich op statistieken. En zo ook deze arts. Hij antwoordde haar dat 90% de 5 jaar niet haalt.

Natuurlijk is dit de eerste vraag die bij je op komt, maar er is geen antwoord op. Bij nader onderzoek bleek dit nog grof geschat en blijkt maar 5% de 3 jaar te halen en die is ze inmiddels al voorbij.

Het is al bijna 4 jaar geleden. Maar dit antwoord blijft in haar hoofd spoken samen met andere gedachten als hoor ik wel bij die 5% of mag ik wel bij die 5% horen?

Waarom ik wel en een ander niet?

Ik mag me niet druk maken of stress hebben want dan veroorzaak ik misschien toch weer activiteit in mijn lijf.

En hoe meer je googelt hoe onzekerder je wordt. Want er zijn zoveel kanten en verhalen.

Nazorg na operatie

Daarom is het zo belangrijk om goed na behandeld te worden. Zodat je leert hoe je je lichaam kunt aanvoelen. Zeker na een operatie is dat even helemaal weg en ook als je een diagnose

hebt gekregen waarbij voor je gevoel de situatie uitzichtloos is geworden, dan is het vertrouwen in je lichaam volledig weg.

Zoals iemand na een ongeluk weer opnieuw moet leren lopen, is het na elke operatie zaak weer opnieuw vertrouwen in je lichaam te verkrijgen. Maar hoe dit moet daar tasten veel mensen in het duister. Dit wordt niet goed geïnstrueerd.

Hoe werkt deze nazorg?

Langzaam weer vertrouwen opbouwen met je lichaam is langzaam weer aandacht schenken aan alles wat je lichaam je vertelt.

Dus elke dag oefenen met het voelen van je hele lichaam, verschillende lichaamsdelen afgaan en je aandacht er naartoe brengen.

Ook aarden is heel belangrijk. Weer contact maken met de aarde onder je. Voelen dat je gedragen wordt zodat je onnodige spanning kunt loslaten.

En zeker niet onbelangrijk je bewust worden van je ademhaling. Deze vertelt je altijd meteen hoe je je echt voelt.

Wat vooral belangrijk is, dat je mild voor jezelf bent. Dat je accepteert wat er is, wat je voelt en begrip toont voor je lichaam. Geef het lichaam alle tijd om zich weer te herstellen.

Medicijnen

Medicijnen gebruiken we om symptomen te bestrijden en als we erge pijn hebben is het fijn dat we iets kunnen nemen om de pijn draagbaar te maken.

Maar pas hier wel mee op. Als je net bent geopereerd dan is het logisch dat je pijnstillers hebt om de pijn dragelijk te maken.

Maar zodra je kunt, probeer dan te minderen en weer echt te voelen hoe het lichaam zich voelt. Gebruik medicatie niet om snel weer op de been te kunnen zijn en weer alles te doen. Dan kan het zijn dat je niet goed naar je lichaam luistert en je grenzen voorbij gaat.

Dan duurt herstel alleen maar langer en is de kans groot dat je een terugval krijgt. Tegenwoordig zijn we niet meer gewend om uit te zieken en moeten we meteen maar iets nemen om maar weer door te kunnen blijven gaan.

Maar dit is niet de bedoeling. Neem je tijd, ziek goed uit met zo min mogelijk medicatie.

Integratieve geneeskunde

Dit is geneeskunde die het beste uit alle geneeswijzen verenigt. Voor acute klachten is de reguliere westerse geneeskunde zeer effectief gebleken en voor de chronische ziekten hebben oosterse methoden betere resultaten.

De zogenaamde alternatieve geneeswijzen spreken het zelf helend vermogen aan van het lichaam en bevorderen het herstel van het immuunsysteem. Juist omdat ze geest en lichaam verenigen en niet alleen de symptomen van de ziekten bestrijden. Dit leer je niet als je in het ziekenhuis ligt.

Als je ontspannen bent dan ben je beter in staat om te genezen. De toxines (giftige afvalstoffen) in je lichaam worden door spanning vastgehouden maar zodra je je ontspant kunnen deze toxines beter het lichaam verlaten omdat in het lichaam de doorstroming weer op gang komt.

Overleven

Terwijl vaak bij een ziekte, neem kanker bijvoorbeeld, de klachten bestreden moeten worden en dit bemoeilijkt het genezingsproces. De patiënt komt in de overlevingsmodus.

En gaat kiezen om de ziekte te bestrijden(vechten) of te ontvluchten(vluchten). Hierdoor ontstaat meer spanning en uiteindelijk vermoeidheid, alle energie gaat hieraan op.

Het is belangrijk van overleven weer naar leven te komen. Zodat het herstelvermogen van het lichaam weer aangesproken wordt. Je energie behoudt en niet op je reserve loopt.

Neem verantwoordelijkheid

Wees eerlijk wat je voelt, loopt niet door alsof het allemaal wel gaat. Juist aandacht schenken aan je lichaam, het laten weten dat het onderdeel van jou is, zorgt ervoor dat er weer vertrouwen komt in je lichaam.

Bewust worden dat het niet het lichaam is dat jou in de steek heeft gelaten maar andersom is vaak moeilijk maar wel noodzakelijk.

Neem verantwoordelijkheid voor jezelf en loopt niet weg hiervoor.

Sluit weer vrede met je lichaam, koester het en geef het elke dag aandacht dan zal je zien wat he lichaam voor jou kan doen. Het zelfgenezend vermogen wordt in werking gezet.

Coaching

Doordat je misschien wel al lang ziek bent of met klachten hebt gelopen, ben je ook wel een beetje gewend geraakt aan je ziekte en klachten. Als deze er niet meer zijn of niet meer horen te zijn dan kan het zijn dat je ook een beetje in de war bent.

Je vraagt je af wie je bent zonder je ziekte of klachten. Dan [coaching](#) je hierbij helpen. Leren te ontdekken wie je bent zonder je ziekte en of klachten en verantwoordelijkheid nemen voor je leven zijn 2 zaken waarbij we vaak even de hulp van een ander nodig hebben om ons dit weer te leren.

We weten het wel maar het is alleen wat ondergesneeuwd doordat we gewend geraakt waren aan de situatie.

Het V model

Neem ook hiervoor de tijd en gun jezelf alle geduld om dit weer helder te krijgen. Ik gebruik hiervoor mijn [V model](#).

Dit is gebaseerd op eerst weer terug te gaan naar lichaamsbewustzijn en ademhaling. Dit zorgt ervoor dat je weer bij jezelf naar binnen kunt kijken en zelfinzicht ontwikkelt.

Zorg dat je elke dag een moment neemt waarin je even stopt met je bezigheden en je bewust wordt van je lichaam. Neem het lichaam waar met gesloten ogen en voel het. Neem ook even de tijd voor je ademhaling.

Zonder oordeel volg je het ademen met je aandacht. Je zal merken dat dit ervoor zorgt dat rustiger en kalmer wordt. En uiteindelijk meer zelfinzicht ontwikkelt dat je nodig hebt om lichter en gezonder te leven.

Kanker en nazorg

Deze ziekte heeft nog altijd het stempel ongeneeslijk aan zich kleven terwijl er inmiddels hele goede resultaten worden behaald met nieuwe behandelmethoden en er veel meer informatie is.

Ook hier geldt dat met name de nazorg erg belangrijk is. Als je bent uitbehandeld, je bent in principe schoon, dan wordt je toch elke 3 maanden gemiddeld weer gecontroleerd.

En elke keer ben je weer opgelucht en geef je jezelf weer 3 maanden leven tot aan de volgende scan. Ook hier is het belangrijk dat je beseft dat dit alleen een controle is van iets wat jij al weet.

Zelf genezend vermogen van het lichaam

Jouw lichaam beschikt over een zelf regulerend en zelf genezend vermogen en alleen jij kunt jezelf genezen. Zodra je weer meer in contact staat met je lichaam zal je merken dat je ook beter gaat voelen of je gezond bent.

En vooral dat je zelf meer zeker bent of je gezond bent. Zodat je niet meer afhankelijk bent van anderen. Zo kun je je leven weer oppakken en toekomstplannen gaan maken die verder reiken dan die 3 maanden.

Je kunt je leven niet on hold zetten want dan pak je kostbare tijd van je leven af terwijl je ook had kunnen genieten van het leven.

En we leven nog lang en gelukkig

Tenslotte wil ik nog met klem benoemen dat het leven voor iedereen onzeker is. Niemand weet wanneer zijn laatste uurtje geslagen is.

Een ding weten we wel zeker, dat we allemaal een keer dood gaan. Laten we tot die tijd ons leven zo aangenaam mogelijk maken en er vanuit gaan dat we nog lang en gelukkig leven.

Leef vanuit vertrouwen, niet vanuit hoop. Hoop voedt angst en dat zorgt ervoor dat we door angst gedomineerd worden.

Zelfkennis

Zelfkennis is wat mij betreft de sleutel tot een goede gezondheid en genezing.

Ik zal jullie uitleggen hoe ik dit bedoel.

Zoals jullie misschien wel weten, bestudeer ik al jaren verschillende oosterse geneeswijzen. En probeer ik hiermee een brug te slaan tussen oost en west. Zo is er in India de Ayurveda en Yoga.

Vanuit China de Tao, meridianenleer zoals acupunctuur en acupressuur en in Japan hebben ze hiervoor Jin Shin Jyutsu en leer vanuit Ki.

Wat al deze oosterse geneeswijzen gemeen hebben is dat ze zowel vanuit de uiterlijke wereld als de innerlijke wereld kijken.

Ze proberen verbanden te leggen tussen binnen en buiten. Dit is wel meteen het grootste verschil met de Westerse reguliere geneeswijze.

Men bekijkt alleen de uiterlijke wereld, dus het fysieke lichaam en behandelt het deel waar de klacht vandaan komt. Dit wordt symptoombestrijding genoemd.

Zelfkennis als genezing

Om jezelf heel te kunnen maken, moet je eerst erkennen dat je niet heel bent. Accepteren wat is. De ademhaling helpt hierbij.

De ademhaling vertelt je namelijk precies hoe je je voelt en wat je gemoedstoestand op dat moment is.

Maar omdat we al geleerd hebben wat een goede ontspannen ademhaling is, blijkt het in de praktijk best moeilijk om met je aandacht je ademhaling alleen te volgen en niet te veranderen.

Deze oefening is en blijft de basis van het leren kennen van jezelf.

De coach

Af en toe hebben we hulp nodig om een doel helder te krijgen. Omdat we zelf dag en nacht met onze problematiek bezig kunnen zijn, is het vrij logisch dat soms hulp van buitenaf raadzaam is.

Een coach kan helpen de zaken helder te krijgen en je net dat duwtje geven wat je nodig had om het een en ander weer duidelijk voor je te zien.

Het kenmerk van een goede coach is dat die zelf ook dynamisch is. Dus zich blijft ontwikkelen. Ook de coach heeft soms hulp van buitenaf nodig en is niet bang of te trots deze hulp in te roepen.

Zo blijf je aan jezelf werken en draag je uit wat je ook aan anderen wilt meegeven.

Soms is het lastig om hulp te vragen en in het bijzonder als juist niet zo lekker in je vel zit en je weinig vertrouwen in jezelf hebt dan voelt het hulp vragen als falen als zwakte.

Maar niets is minder waar. Als je het aandurft om aan jezelf te werken en eerlijk naar jezelf te kijken, dan komt hier heel veel moed bij kijken.

En het geeft aan dat je open staat voor groei.

Dus voel je gevoelens, ga bij jezelf te rade, wees eerlijk, volg je dromen, wees geïnspireerd, voel je verantwoordelijk voor jouw leven en zie het leven als een spiegel en leer van alles.

En als je vragen hebt of vastloopt, vraag hulp.

Lichaamskennis

Om verbanden te kunnen leggen is het van belang je lichaam goed te kunnen voelen. Het helpt om je eerst even bewust te

worden van het ademen en dan af te dalen met je aandacht naar je voeten.

Om zo langzaam naar boven toe je lichaam in gedachten af te gaan om gevoelens, sensaties op te pikken die je lichaam je aangeeft.

Dit lijkt een zeer bekende oefening en het kan misschien een verveld" dat weet ik nou wel" bij je oproepen, maar juist deze oefening is zo waardevol om jezelf te leren kennen. Alleen als je echt kunt luisteren naar je lichaam, kan heling plaatsvinden.

Onze hersenen

Onze hersenen sturen onze bewegingen aan. Maar ze doen dit nadat ze informatie hebben verkregen via onze zintuigen.

Dit kan zijn via reuk, smaak, tast, gehoor of via onze interne zintuigelijke waarnemingen.

Deze informatie komt via zenuwreceptoren vanuit spieren, gewrichten, weefsels, huid en organen. Zodra je jezelf traint in het beter voelen van je lichaam, zal je deze informatie naar de hersenen bevorderen.

Zelfkennis en Ademhaling

Je leert niet alleen de behoeften van je lichaam beter aanvoelen, maar ook de invloed van emoties op je ademhaling en op ons welzijn.

Zo merk je dat als je boos bent, je uitademing krachtiger is en er spanning ligt op kaken, nek, borst en handen. Als je je angstig voelt zal je ademhaling sneller en oppervlakkiger worden.

Tevens wordt deze onregelmatiger en voel je een soort knoop in je buik. Bij verdriet zal de ademhaling wat ongecoördineerder zijn en vluchtig wat samengaat met een hol en leeg gevoel in de buik.

Terwijl ongeduld een meer kortere, schokkende ademhaling heeft met spanning in de borstkas. Alsof het hart je vooruit gaat. Liefde zorgt voor een diepere, ontspannen ademhaling en een open en ontvankelijk gevoel.

Visualisatie

Deze kennis zorgt ervoor dat je meer zelfkennis ontwikkelt, die je kunt gebruiken om jezelf te helen.

Het is in meerdere onderzoeken bewezen, dat een bewust denken aan een bepaald lichaamsdeel en hier positieve

energie naar toe sturen, bijdraagt aan een spoedig genezingsproces.

De informatie van hersenen naar het lichaam kan zo positief worden gestuurd dankzij ons denk -en visualisatie vermogen in de geest.

Stress en omgang hiermee

Stress wordt vaak als de boosdoener gezien voor ziek zijn. Maar het is van belang dat we hier inzicht in krijgen. Stress is niet meer dan een reactie op jouw gemoedstoestand.

Hier inzicht in te verkrijgen is dus belangrijk om te weten hoe jij hiermee omgaat.

Na dit inzicht is het zaak jouw manier van omgaan hiermee aan te passen. Zodat stress jouw leven niet controleert.

Ik hoop je zo te hebben overtuigd hoe belangrijk het is om zelfkennis te vergaren.

Het is mijn diepste overtuiging dat alleen wijzelf onszelf kunnen genezen als we er voor zorgen ons lichaam zo goed mogelijk te leren kennen. Hierop is mijn methode Sunny mind up gebaseerd.

Lichaamsbewustwording

Als mens heb je nog steeds dierlijke instincten. Deze zijn misschien naar de achtergrond gegaan, maar zijn zeker nog in ons aanwezig.

Primaire levensbehoeften worden gedreven vanuit instinct. Denk maar aan honger, dorst, lust. Deze instincten worden door 2 hoofdfactoren gedreven, overleven (bedreiging) en overleven van de soort (voortplanten).

We leven in een maatschappij dat je instincten niet zomaar mag laten zien, we moeten eigenlijk onze dierlijke afkomst vooral niet laten merken.

Ook moeten we laten zien dat we beschaafde wezens zijn en ons niet laten verleiden door onze instincten. We zoeken de beschaving steeds meer in andere voornamelijk materiele zaken.

Daardoor gaan we nog harder werken, of studeren, zodat we misschien wel een hogere functie kunnen bekleden met nog meer geld.

Dan kunnen we nog meer geld uitgeven aan uiterlijk vertoon.

Maar maakt dit gelukkig?

Uiteindelijk zijn we ook deel van de natuur en uit het DNA blijkt dat er niet heel veel verschil is tussen bepaalde diersoorten en de mens.

Onze hersenen zijn zich verder gaan ontwikkelen zodat we nu een geweten hebben en kunnen nadenken over wat er mis ging.

Dit is mooi natuurlijk maar gaan we nu niet alles ook aan het brein toeschrijven?

Steeds meer lijkt het alsof we het lichaam maar vergeten. Alsof dit een wormvormig aanhangsel is geworden van onze hersenen.

O ja het lichaam, ach ja dat volgt wel. Maar wat als ik je nu vertel dat het lichaam alles netjes voor ons bijhoudt en ons altijd de waarheid vertelt.

Ons brein laat ons piekeren, malen, analyseren, plussen en minnen en vervolgens alsmaar in cirkeltjes denken zonder concrete oplossing.

We worden hier doodmoe van. Pas als we weer in contact komen met onszelf, echt in contact komen door weer een verbinding te maken tussen ons brein en ons lichaam, komt er een echt oplossing tevoorschijn.

Ons lichaam leidt ons niet om de tuin, maar laat het ons weten precies zoals het is. En daar hebben we veel meer aan.

Lichaamsbewustwording; hoe kunnen we weer luisteren naar ons lichaam?

- *Word je bewust van je lichaam*

In eerste instantie doe je dit door je weer bewust te worden van je lichaam. Niet alleen hoe het er van de buitenkant uit ziet maar ook wat er binnen in je lichaam allemaal gebeurt. Wat je organen doen, bloedsomloop, hart, longen etc.

- *Ademhaling*

Af en toe breng je jouw aandacht naar je ademhaling. Je verandert niets, maar neem alleen de ademhaling waar. Hoe je inademt, hoe je uitademt, of je pauzes maakt, maar je oordeelt niet.

- *Bodyscan*

Check af en toe even in bij jezelf. Ga ergens zitten of liggen waar je niet gestoord kunt worden. Sluit je ogen en richt je aandacht steeds op een ander lichaamsdeel. Vraag je af of je er iets kunt voelen, waarnemen en wat je daar kunt voelen. Ook hier geen oordeel geven.

- *Gedachten*

Breng af en toe je aandacht naar je gedachten en word je ervan bewust dat je gedachten hebt. Probeer eens of je ook hier de waarnemer kunt zijn van je gedachten en of je de gedachten kunt waarnemen, maar er niet in mee kunt ga

- *1 woord*

Kun je de dag afsluiten door even je ogen te sluiten en te voelen hoe je je voelt op dit moment? Kun het eerste woord wat er in je opkomt in gedachten nemen? Wat roept dit woord verder bij je op?

Welkom thuis bij jezelf!

Ik weet helemaal niets!

" Ik weet helemaal niets!"

Dat vind ik heel bevrijdend om te zeggen. En het is ook zo. Elke keer als ik een wandeling maak in de natuur dan denk ik dit.

Het maakt niet uit hoeveel kennis we vergaren, wat we ook uitdenken in vergelijking tot de natuur weten we helemaal niets.

Alles in de natuur is zo ingenieus op elkaar afgestemd en gaat helemaal vanzelf.

En zoals we inmiddels al veelvuldig gemerkt hebben, is het zo dat als we ingrijpen omdat we denken dat we dit kunnen, dat het dan misgaat.

Hoe minder we ingrijpen, des te meer lost de natuur het zelf op. En dit op een veel betere manier dan wij ooit kunnen bedenken.

Mijn ervaring is tevens ook steeds meer dat de echte rust, het echte geluk zit in het loslaten van alles en alles te laten zijn zoals het is.

En dat geldt ook voor al onze kennis. Het geeft ons een richting, het leert ons iets. Maar dan moeten we dit loslaten. Erop vertrouwen dat alle echte kennis die we nodig hebben, al in ons aanwezig is.

Om echt gelukkig te worden is zelfkennis nodig.

En dat leer je niet uit een boekje. Dat vereist moed om eerlijk bij jezelf naar binnen te kijken en alles naar boven te halen wat je misschien wel had weggestopt.

Omdat je je anders voordeed dan je werkelijk bent.

Dan is het echt bevrijdend om te durven toegeven" Ik weet helemaal niets!"

Want dan hoef je helemaal niets te bewijzen en kun je alles loslaten en echt aanwezig zijn!



Doe elke dag een kaars!

Wat mij betreft is de kaars, Sarvangasana, de moeder der yoga houdingen.

Waarom?

In deze asana is de focus en de bloedsomloop volledig gericht op de schildklier en bijschildklieren, een onderdeel van het hormoonstelsel. In de kaarshouding worden de schildklieren als het ware gemasseerd, waardoor de stofwisseling zich kan herstellen.

Door de omgekeerde houding kan dankzij de zwaartekracht het bloed zich ongestoord naar het hart bewegen.

Gezond bloed kan volop naar de nek en de borststreek stromen, wat voor verbetering kan zorgen bij mensen die last hebben van kortademigheid, hartkloppingen, astma, bronchitis, verkoudheid, neus- en keelklachten.

Omdat het hoofd in deze omgekeerde houding stevig op zijn plaats blijft en de bloedtoevoer naar het hoofd geleidelijk geregeld wordt door het 'slot' van de positie van de kin, voorkomt dit een overmatige bloedstuwung in het hoofd.

Hierdoor komen zenuwen tot rust en kan hoofdpijn verdwijnen, zelfs als deze chronisch van aard is.

De houding tegen stress!

De hormoonafscheiding van de klieren wordt evenwichtiger en op elkaar afgestemd. Het hart komt in een staat van rust en kalmte, wat gejaagdheid en spanningen kan doen wegnemen.

De kalmerende werking van deze houding op het zenuwstelsel, brengt verbetering aan in klachten zoals een hoge bloeddruk, prikkelbaarheid, humeurigheid, burn-out klachten en slapeloosheid. Yoga is daarom een uitgelezen middel bij stress!

Door de omgekeerde houding wordt ook de bloeddorstroming in de benen gestimuleerd, waardoor de bloeddruk plaatselijk afneemt en de bloedvaten hun elasticiteit kunnen terugkrijgen.

Perfect voor hen die last hebben van spataderen bijvoorbeeld.

Meer energie

De veranderlijke werking van de zwaartekracht tijdens de kaars houding, heeft ook invloed op de buikorganen.

De darmen kunnen in deze asana vrij bewegen. Buik- en darmklachten kunnen hierdoor verminderen.

Als gevolg hiervan kunnen gifstoffen uit het lichaam afgevoerd worden, waardoor je je energiekeker voelt.

Omdat de buikorganen vrijelijk kunnen bewegen in deze houding, werkt de asana ook prettig voor hen die last hebben van menstruatieklachten, aambeien of een hernia.

Ook treedt verbetering op bij epilepsie, gebrek aan levenskracht en bloedarmoede.

Rugklachten

Wat ik persoonlijk erg fijn vind aan deze asana, is dat het helpt tegen een bochel.

Het bovenste gedeelte van de ruggengraat, de halswervels, worden opgerekt, waardoor problemen in de ruggenwervels hersteld kunnen worden. De rug voelt soepeler, langer en minder pijnlijk. Perfect na een lange dag achter de computer.

Tevens brengt het weer wat meer bloedtoevoer naar je hersenen en komt je geest even tot rust.

Beoefen je met regelmaat de Schouderstand (sarvangasana), dan kun je je krachtiger en vitaler gaan voelen, minder last hebben van pijntjes, blessures, stress en je zelfvertrouwen vergroten.

De combinatie met Halasana, de ploeg, is wat mij betreft helemaal geweldig.

Dan breng je je benen vanuit de kaars boven je hoofd, en als het je lukt de tenen op de grond.

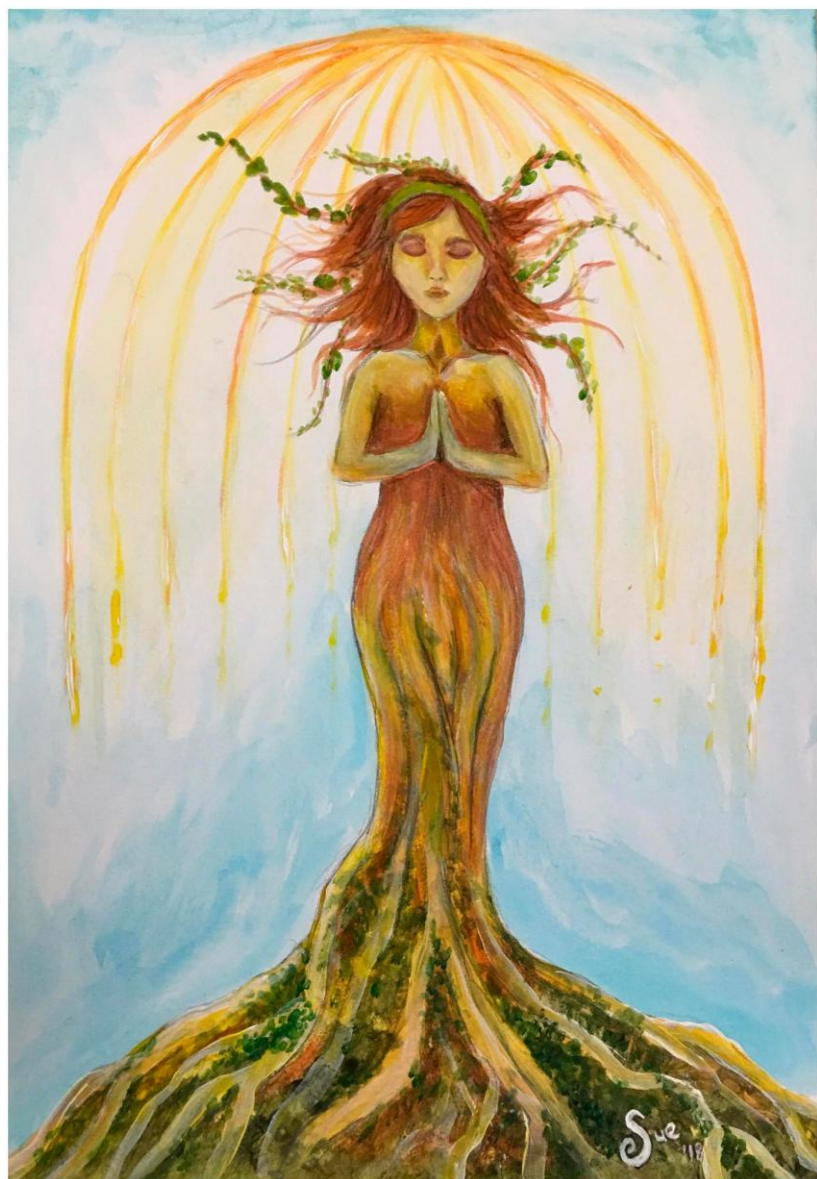
Deze houding helpt het zenuwstelsel ontspannen en als je dan rustig uit deze houding komt en even in savasana blijft liggen dan voel je hoe de energie je lichaam weer gaat stromen.

2

Aarden en centreren



Blijf bij jezelf,
dan kom je een
heel eind.



Aarden en centreren

Aarden en centreren zijn wat mij betreft de sleutelbegrippen tot een gezond leven.

Sta met beide benen stevig op de grond

Aarden!

Een van de meest belangrijke onderdelen uit mijn methode Sunny mind up!

Stevig geworteld staan net als deze eeuwenoude boom.

Maar waarom is dit zo belangrijk?

Als je goed geaard bent dan leef je niet in je hoofd maar in je lichaam. Zodat je uit je denken kunt stappen dat je niet in het nu brengt maar in het verleden of toekomst.

Zodat je weer signalen kunt oppikken van je lichaam en dus eerder voelt dat je moet rusten of juist bewegen.

Maar ook om te weten waar je staat. Wat jouw plek is hier en wie je echt bent.

Door je aarden kom je weer beter in contact met je lichaam,
waar jouw authieke ik woont. Die jou vertelt wie je echt bent
en wat je echt wilt.

Hoe dichter we ons bij de aarde bevinden hoe veiliger we ons
voelen. Het zorgt dan voor ontspanning wat als we ons veilig
voelen mogen we ontladen en loslaten.

We leven steeds meer vanuit ons bovenste gedeelte, borst en
hoofd. Dit zorgt er voor dat we ons minder veilig voelen en
angst ons gaat beheersen.

We kunnen ons dan niet meer overgeven aan het leven en
waar angst is kan geen liefde zijn.

Dus als we meer gaan aarden, ontspannen we en verdwijnt
angst, zodat daar liefde en mededogen voor in de plaats kan
komen.

Dan kunnen we ook weer wat meer tolerant zijn en invoelend
zijn zodat we begrip hebben voor onze medemens.

***"What the world needs now is love, sweet love
It's the only thing that there's just too little of
What the world needs now is love, sweet love,
No not just for some but for everyone."***

Onderdeel 1: Aarden

Wat betekent dit, aarden?

Aarden betekent in balans zijn met jezelf en de natuur. Bij veel traditionele geneeswijzen wordt een universele energie verondersteld. Alles en iedereen bestaat uit zowel positieve als negatieve energie. Ben je geaard dan stroomt deze energie vrij rond tussen jou en de **aarde**.

Aarding zoals we het kennen vanuit de electrotechniek is het geleidend verbinden van een object met aarde. De aarde kan als een geleider van praktisch onbeperkte capaciteit worden gezien. Het resultaat van aarding is dat het geaarde object daardoor een spanning krijgt van nul volt: de elektrische aarde.

Als wij mensen het object zijn, dan kunnen we dus onze spanning af laten voeren naar de aarde om de spanning te neutraliseren.

Hoe doen we dat?

Aarden is simpelweg gezegd weer het contact voelen tussen jou en de aarde. Dit doe je door je bewust te worden van je lichaam.

En door het contact dat je lichaam maakt met de aarde goed waar te nemen. Als je staat of loopt is dit anders dan als je ligt of zit. Hierdoor daalt je aandacht af richting de aarde en komt er meteen rust in je hoofd.

Zo kun je ook het beste jezelf aarden door op blote voeten te lopen en de aarde echt direct onder je ervaren. Als je op het gras loopt of op het zand of op een rots staat, dan ervaar je het directe contact met de aarde.

Onderdeel 2: Centreren

Wat houdt centreren in?

Centreren houdt in dat je je weer bewust wordt van jouw zwaartepunt in je lichaam. Dat ligt net onder je navel. De buik is het centrum van het lichaam en door je aandacht hier naar toe te brengen, bijvoorbeeld door de buikademhaling, voel je je weer meer in balans.

Als je jouw centrum dichterbij de aarde brengt, verbind je de stevige stabiele kracht van de aarde met jouw centrum en dit zorgt voor meer balans en meer energie. Als je letterlijk of figuurlijk op je tenen loopt, verhoog je jouw centrum en dit voelt dan als minder stabiel.

Waar het ook om gaat is dat je jouw energie zoveel mogelijk in jezelf centreert. Je kunt je bijvoorbeeld voorstellen dat je vanuit de aarde stabiele energie opneemt en deze naar het centrum van je lichaam brengt.

Onderdeel 3: Aarden en centreren en je gezondheid

Negatieve invloeden van elektromagnetische stralingen – uitgezonden door radars, computers, lampen, mobiele telefoons, zendmasten en microgolven etc. – ‘vervuilen’ ons lichaam met negatief geladen vrije elektronen. Het ons wel bekende elektro-smog effect. Dit heeft een enorm negatief effect op **alle** cellen!

Het effect

Dit pleegt een aanslag op je immuunsysteem met als gevolg een slechtere gezondheid. Als er bijvoorbeeld ergens een ontsteking in het lichaam is, dan snellen witte bloedcellen en andere speciale cellen naar die plek. Sommige van die cellen geven dan vrije radicalen af. Die vrije radicalen helpen bij het afbreken van de binnendringende micro-organismen (virussen, bacteriën, schimmels, etc.). Vrije radicalen zijn

positief geladen moleculen die altijd op zoek zijn naar vrije elektronen. Normaal halen ze deze ontbrekende elektronen weg bij de 'binnendringers' en het beschadigde weefsel. Zo breken ze de beschadigde cellen af.

De aarde

De **aarde** heeft daarentegen een overvloed aan **vrije elektronen**. Aarden is dan ook de uitgelezen manier om ons lichaam in de behoefte van vrije elektronen te voorzien. Eén van de belangrijkste gevolgen van aarden of gronden is dan ook, dat er vrije elektronen ons lichaam binnen stromen. En die nadien de vrije radicalen neutraliseren.

Als dit optimaal gebeurt, zullen de vrije radicalen niet meer het gezonde weefsel aantasten. Op die manier – door goed te aarden en centreren – kunnen we het immuunsysteem versterken en zo de vicieuze cirkel van ziek-zijn doorbreken. We nemen de oorzaak van vele ontstekingen weg. En het lichaam krijgt de gelegenheid om zich te herstellen.

Onderdeel 4: Positieve gevolgen van aarden en centreren

1. vermindert de symptomen van ontstekingen
2. zorgt voor minder chronische pijn
3. verbetert de slaap
4. verhoogt het energieniveau
5. vermindert spanning en stress in het lichaam door het tot rust brengen van het zenuwstelsel en de stress-hormonen
6. verbetert het immuunsysteem
7. verbetert de bloeddruk en de doorstroming
8. verlicht spierpijn en hoofdpijn
9. versnelt het helingsproces bij ziekte
10. beschermt het lichaam tegen mogelijke gezondheidsproblemen door elektromagnetische straling
11. normaliseert het bioritme van het lichaam
12. vertraagt het verouderingsproces

Onderdeel 5: Hoe te aarden en centreren?

Een simpele manier om snel weer te aarden en te centreren is even te stoppen met wat je aan het doen bent. Dan breng je de aandacht naar je lichaam en voel je de voetzolen op de aarde staan. Je wordt je bewust van het contact dat de zolen maken met de aarde.

Dan breng je de aandacht naar je navel en terwijl je de ademhaling onder je navel brengt, stel je je voor dat je navel met elke uitademing een beetje naar beneden mee zakt. Doordat je de knieën een beetje losjes meebuigen richting de aarde.

Let ook op of je tenen bij elke uitademing losjes rusten op de aarde en geen geklauwde spanning maken.

Doe dit een paar minuten en je zal merken dat je weer meer in je centrum bent gekomen.

En meer energie en stabiliteit terug hebt.



3

Ademhaling



De adem is de brug
tussen
lichaamsbewustzijn
en de geest.



Adem halen, wat betekent dit eigenlijk?

Adem halen, zo zeggen wij dit in het Nederlands. In het Engels noemt men het breathing en in het Italiaans respirare.

Het lijkt zo alsof we onze adem eerst moeten halen, maar niets is minder waar. Onze adem wordt gestuurd door het autonome zenuwstelsel.

En wordt dus buiten ons bewustzijn om geregeld. We hoeven de adem daarom niet zelf eerst te halen. Deze stroomt vanzelf naar binnen.

De adem

Het mooie van de adem is dat deze zich aanpast aan hoe wij ons voelen. Zijn we gespannen, hebben we stress of voelen we angst, dan past de adem zich aan. De ademhaling vindt dan hoger in het lichaam plaats en gaat sneller.

Dit is onderdeel van het klaarmaken om te vechten of vluchten. Want het brein krijgt door deze emoties een signaal dat het moet overleven en gaat signalen via het zenuwstelsel afgeven dat er gesurvivald moet worden.

Zo kunnen we dus, als we even in checken bij onszelf, de ademhaling voelen en hieraan aflezen hoe het met ons gaat, zonder dat we dit aan ons denkvermogen vragen. Die er alles aan zal doen om het juiste antwoord te geven maar niet echt weet wat het antwoord is.

Wat is het voordeel van een mondkapje?

Nu ben ik een fel tegenstander van mondkapjes, althans op de manier zoals ze zijn ingezet. Natuurlijk niet als ze gebruikt worden waar ze voor bedoeld zijn. Maar ik ben tegen het gebruik van mondkapjes waarbij gedacht wordt dat deze een virus tegenhouden.

Het is alsof je een hekwerk met kippengaas om je huis heen zet en dan denkt dat dit de muggen tegen houdt.

Wat ik wel altijd probeer te doen is het voordeel tussen de nadelen te zien.

En dat is in mijn mening in dit geval de bewustwording van het ademen. Doordat ademen nu niet meer zo vanzelfsprekend is. Als je wel eens zo'n kapje op hebt gehad, merk je meteen hoe belangrijk vrij ademen is.

Vrij ademen

Vrij ademen zorgt ervoor dat je lichaam voldoende zuurstof kan opnemen om alle cellen te voeden. Dit is nodig om ons lichaam optimaal te laten functioneren.

Onze gezondheid en de kwaliteit hiervan hangt nauw samen met onze ademhaling.

Als we te vaak gespannen zijn en onze adem dus oppervlakkig is, dan worden we ziek.

We worden ziek omdat we ons lichaam niet volledig kunnen voeden.

De ziekte kanker en adem halen

De ziekte kanker roept al meteen angst op. Kanker is een holistische aangelegenheid, geen plaatselijke ziekte. Het geeft aan dat het innerlijk milieu niet in evenwicht is.

Daarbij komen meestal vele factoren bij elkaar. Eenvoudig gezegd ontwikkelt zich geleidelijk een beschadiging van de ademhalingsketen en de cel schakelt over op een gistingstofwisseling, die aan het begin van elke tumorvorming staat.

Deze biochemische veranderingen hebben te maken met zuurstof en zuren, die weer grondig worden beïnvloed door onze gedachten en instellingen.

Daarom ligt het voor de hand dat we ons bezig houden met onze denkstructuren en met onze manier van ademen.

En leren hoe we hier verandering in kunnen brengen zodat we een gezonder milieu maken voor ons lichaam en onze cellen.

Adem halen of toelaten

In mijn Bodymind lessen besteed ik veel aandacht aan het ademen.

De eerste mindset die ik probeer te laten ervaren is, dat we de adem toelaten en niet halen. De adem komt tot ons en is altijd precies voldoende.

Zodra we uitademen geven we adem terug. Deze wordt weer door de natuur om ons heen opgenomen, en die zet deze weer om in zuurstof.

Deze lucht ademen wij weer in zodat we ons lichaam kunnen voeden. Dit is een continue wisselwerking van ontvangen en geven in samenwerking met de natuur.

Wij mensen kunnen niet zonder de natuur, want die zorgt ervoor dat onze lucht steeds weer wordt aangevoerd.

Een samenwerking met de natuur

Zoals je hierboven kunt lezen werken we continue samen met de natuur.

Om onze CO₂ weer om te zetten hebben we planten, bomen en zon nodig. Als we deze weghalen dan wordt de lucht om ons heen steeds minder gezond voor ons.

Ik denk dat het goed is hier af en toe bij stil te staan. Juist nu we steeds meer voor de keuze komen te staan, wat gaan we doen?

Mijn wens is dat we weer dichterbij de natuur gaan leven in harmonie met de aarde en gelukkig zijn met dat wat er al is!

Breathe, Breathe in the air

Don't be afraid to care!

Deze prachtige regels worden gezongen door Pink Floyd en die raken wat mij betreft precies de kern.

Als je durft adem te halen dan ben je niet bang om te voelen, om te geven om gevoelens.

En dat is het mooiste wat we leren als we ons concentreren op onze ademhaling. Als we gaan zitten en onze aandacht naar binnen brengen in ons zelf. We worden ons bewust van onze ademhaling op dit moment.

Als we zonder oordeel deze adem kunnen laten zijn, accepteren dat onze adem is zoals ie is, leren we onszelf te accepteren zoals we zijn. Onze ademhaling vertelt ons precies hoe we ons voelen.

Als onze ademhaling blokkeert om bijna niet waar te nemen is dan willen we onszelf beschermen voor het voelen.

En als we wel met onze buik ademen maar onze borst beweegt niet dan blokkeren we ons hart om emotie te voelen en compassie.

Dit is een verdedigingsmechanisme wat we onszelf aanleren als we gekwetst worden. Wanneer we het bekende muurtje om ons heen bouwen ter bescherming voor de wereld om ons heen.

Er kan zo niets meer naar binnen komen, maar ook niet meer naar buiten. We zijn dan niet meer in staat liefde en compassie te voelen voor onszelf. En juist dit is zo belangrijk. Waarom zal je misschien vragen?

Pas als je voor jezelf compassie kunt voelen is het ook mogelijk dit voor anderen te voelen.

Pas als je liefde voor jezelf kunt voelen, kun je dit ook laten stromen naar anderen.

Zoals Harry Jekkers zo mooi bezong, Ik hou van mij want alleen als je van jezelf houdt geef je pas iets kostbaars weg als je van een ander houdt.

Ben je een geveer, vind je het fijn om te pleasen?

Grote kans dat je het lastig vindt om te nemen. Begin dan eens met flink inademen, neem zuurstof voor jezelf en vul je longen met lucht.

Wees niet bang, er is genoeg voor iedereen, je doet er niemand te kort mee.

Adem diep naar je buik in, zet je flanken uit en als laatste je borst.

Zodat je romp volledig is gevuld met lucht voordat je alle gebruikte lucht weer naar buiten laat stromen.

En wees je bewust dat alles een balans is, dus ook tussen geven en nemen.

Als je meer geeft, kun je minder ontvangen.

Als je voldoende neemt, dan kun je ook voldoende weer geven.

In de natuur is alles in evenwicht, maar wij zijn het evenwicht soms een beetje kwijt.

Dus besef dat als jij uitademt, de natuur hier weer blij mee is en zo kan je ook weer inademen.

En adem, wees niet bang maar adem!

4

Dansen en zingen



Kun je lopen dan kun
je dansen.
Kun je praten dan kun
je zingen.



Kun je praten, dan kun je zingen. Kun je lopen dan kun je dansen.

Dit is een Afrikaans gezegde en ik gebruik dit gezegde altijd als iemand mij zegt dat ie niet kan dansen of zingen.

Wil je zingen of dansen voor je beroep en moet het er dan op een bepaalde manier uitzien of klinken, dan is het iets anders.

Maar voor iedereen die graag spanningen wil loslaten is het maken van klanken als zingen en het bewegen van het lichaam als dansen.

En deze twee dingen hebben we heel hard nodig om onze spanningen te verminderen.

Beide zijn uitingen van het lichaam en als we weten dat we al onze spanning in ons lichaam opslaan, dan is het logisch dat het lichaam deze spanning ook weer los moet kunnen laten.

Dus stap over je schaamte heen, doe je ogen dicht dan ziet niemand je en begin te bewegen of klanken te maken.
Zing mee met de radio in de auto, wals door de kamer met je zoontje, kortom maak het leven lichter en dans als prins(es) door de dag!

Dansend door het leven!

Mijn motto is : Dansend door het leven!

Dansen relativeert.

Dansen zorgt ervoor dat je nare ervaringen van je af kunt schudden.

Dansen maakt vrolijk.

Dansen verbindt.

Dansen kun je overal en altijd doen. Als je staat te koken of staat te wachten op de trein. Of in de woonkamer samen met je kind of in een winkel waar ze net je favoriete dansnummer op hebben gezet.

Heerlijk!

Dansen hoeft niet goed te zijn of ritmisch te kloppen of er cool uit te zien het moet vooral fijn zijn en je blij maken. Net zoals Carlton deed in de Fresh Prince of Bel Air.



Elke dag 2 keer 5 minuten tijd maken voor jezelf!

Dit is steeds weer mijn gouden tip.

En voor je nu denkt o maar dat doe ik zeker, wel meer dan 2 keer 5 minuten. Ik ga zo lekker lunchen met een vriendin en ik pak vaak een saunaaftje, even een weekendje weg of ga lekker shoppen.

Dit valt onder het kopje leuke dingen doen.

Ook heel belangrijk, daar niet van, maar niet wat ik bedoel.

Las 2 keer op een dag een kort moment in waarin je alleen bent met jezelf en echt even thuis komt in jezelf. Door de tijd te nemen om lekker te gaan zitten.

Dan je hele lichaam echt even voelen en opmerken dan je contact maakt met de stoel of ondergrond waar je op zit.

Je dan steeds meer te laten ondersteunen door de stoel en ondergrond en zo spanningen los te laten uit je lichaam.

Daarna in te tunen bij jezelf door op te merken dat je ademt en deze ademhaling heel rustig te gaan volgen met je aandacht.

En telkens als je merkt dat je wordt afgeleid door gedachten, gevoelens, geluiden of anders, benoem dit dan eerst voor jezelf en breng daarna steeds weer vol geduld en compassie je aandacht terug naar jouw ademhaling.

Dit hoeft maar kort te duren in het begin. Vaak verzint ons brein allerlei uitwegen om niet te gaan mediteren of aandacht aan onszelf te besteden.

Want het brein wil liever zijn eigen gang gaan. Dus hebben we het te druk om te mediteren of yoga oefeningen te doen, laat staan om even stil te zitten en helemaal niets te doen.

Toch is dit goed elke dag te doen. Het brengt je uiteindelijk effectief meer dan als je de hele dag maar door blijft denderen.

Dus leg de lat niet te hoog en begin eens met 2 keer 5 minuten. Babysteps zeg ik altijd. 2 keer 5 minuten kan iedereen inlassen ook al ben je de president van Amerika en je kunt dit desnoods zelfs op de w.c. doen.

Zo raak je gewend om dagelijks bij jezelf thuis te komen en echt te vragen aan jezelf hoe het met je is. Je lichaam geeft hier meteen een duidelijk en helder antwoord op.

Doe je dit minstens 56 dagen dan wordt het routine en gaat het in je dagelijks systeem zitten.

En misschien kom je dan wel tot de conclusie dat 5 minuten te kort is en ga je jezelf meer minuten kado geven.

Want naar yogales gaan of naar een begeleide meditatie luisteren is prima, maar zo bepaalt weer een ander dat jij je mag ontspannen.

Terwijl het zo belangrijk is dat jij het jezelf gunt om meer tot rust te komen in je hoofd en even te ontspannen.

Dus begin vandaag nog met 2 keer even 5 minuten de ogen dicht te doen en thuis te komen bij jezelf!

De hoogste vorm van controle is te weten wanneer je moet loslaten.

We willen allemaal het liefst zekerheid hebben en elke situatie onder controle houden. Maar niemand weet wat elke nieuwe dag ons gaat brengen. Elke dag staan we op met onze verwachtingen en vaak loopt elke dag anders dan we verwachten.

Dat is het leven, onvoorspelbaar en niet te controleren. Zo zijn we gezond en opeens zijn we ziek. Zo zijn we blij met ons werk, opeens verandert dit en staan we op straat.

Het leven zit vol verrassingen en hier hebben we geen enkele invloed op. Dit te weten geeft al ruimte voor ontspanning. Wel kunnen we invloed hebben op hoe we hier mee omgaan. Leren loslaten als vasthouden aan geen zin meer heeft.

Kijk naar de natuur, nu in de herfst wordt er weer veel los gelaten. Het heeft zijn dienst bewezen en kan met liefde nu worden los gelaten.

Ook wij hebben het nodig om af en toe los te laten wat niet meer bij ons hoort. En de herfst is het ideale seizoen om wat meer tijd uit te trekken om bij jezelf te komen en eens goed te voelen wat er niet meer bij je hoort. De zomer is afgelopen en het is tijd om wat meer naar binnen te gaan.

Je te bezinnen en na te gaan hoe het jaar voor jou is verlopen.
De balans opmaken en liefdevol los laten wat jou tegen houdt
te groeien.

Zonder oordeel en met dankbaarheid.

Het gewonde ik

Geen oog om oog, tand om tand maar begrip voor elkaar.
Daar moest ik over nadenken. Dit klopt natuurlijk, we kunnen
geen kwaad met kwaad bestrijden.

Maar ik vind dit zo moeilijk. Steeds weer merk ik dat ik boos
word als ik weer een opmerking hoor of mensen hoor praten
over zaken waar ik het totaal niet mee eens ben.

Hoe kan het toch dat we steeds meer van elkaar vandaan
komen te staan?

Dachten we dat links en rechts in de politiek niet meer
bestond, op dit moment kunnen de verschillen niet groter zijn.
In het ene land roept de president harder dan in het andere,
maar de boodschap is overal hetzelfde. Of je nu kiest voor een
groeierende economie of voor klimaat en natuur.

Veel mensen zijn blind geworden voor de gevolgen en willen
hun veilige, rijke leventje niet meer opgeven en denken: "het
zal mijn tijd wel duren." Maar waar stevenen we met zijn allen
op af?

Als we zo doorgaan dan is er geen natuurlijk leven meer mogelijk en komt de science fiction steeds dichterbij. Ik wil zo niet leven en ik wil dit ook niet als toekomst nalaten aan mijn kinderen. En daarom ben ik bang, bang dat er geen ander alternatief meer is.

Dat de grote bazen aan het roer de boot laten kapseizen en we allemaal ten onder gaan.

En dan kom ik uit bij het gewonde ik.
Dit kan ik goed zien bij anderen maar is het niet zo dat het leven een spiegel is waar je inkijkt?

En moet ik dus niet eerst bij mezelf nagaan of ik een gewonde ik in stand houd?

En komt daar dan al die woede vandaan?

Als het hart ontbreekt en we staan onder druk om te leveren, dan is er valse dienstbaarheid, die niet verbonden is. De neiging is om maar door te gaan, om toch te kijken of je kunt leveren wat er van je geëist wordt. Het gevoel niet goed genoeg te zijn en niet te voldoen, dat is de drijvende kracht om door te gaan.

Want jij voelt je dan die sukkel die niet kan voldoen aan wat er gevraagd wordt. Terwijl je innerlijk kapot gaat, laat je jezelf in de steek en neem je jezelf niet serieus. Dan sta je er niet bij stil

dat het probleem misschien wel het systeem is of de omstandigheden zijn waar je je aan onderwerpt.

Terwijl je denkt dat jijzelf het probleem bent. Je vergeet bij jezelf na te gaan, dat wat er gevraagd of opgelegd wordt, misschien wel helemaal niet klopt of geleverd kan worden. Je vecht dan door om dienstbaar te zijn aan iets buiten jezelf. En de motor die dit alles in stand houdt is het gewonde IK.

Accepteren

De ommekeer komt tot stand op het moment waarop je stopt met jezelf te pushen iets te moeten doen wat niet bij jou hoort of binnen jouw mogelijkheden ligt.

Dan wordt de gewonde persoonlijkheid, het gewonde IK, geaccepteerd en stopt de wedloop om te voldoen.

Je houdt dan op te bewijzen dat je iemand anders bent. Dan wordt de pijn, die je voelde en je ervaring hiermee, je levensles en bepaalt de liefde voor je gewonde ik het tempo.

Je verbindt je met jouw gewonde ik en je accepteert jezelf compleet. Omdat je het waard bent om van te houden!

Trauma; het gaat je niet in je koude kleren zitten!

Mooi gezegde!

Het gaat me niet in de koude (of kouwe) kleren zitten betekent dat iets je niet onberoerd laat: het grijpt je aan, je bent erdoor geraakt.

Volgens het Groot Uitdrukkingenwoordenboek van Van Dale (2006) impliceert het ook dat je tijd nodig hebt om het te verwerken.

F.A. Stoett plaatst in zijn uitleg van deze zegswijze de (koude) kleren tegenover de warme huid, of zelfs het hart. Volgens het Groot Uitdrukkingenwoordenboek wordt met de koude kleren de bovenkleding bedoeld. Als iets wist door te dringen door je koude kleren, drong het daarmee ook door tot je ondergoed.

Ging het opgelopen trauma maar in je koude kleren zitten. Dan kon je ze uitdoen en wassen of desnoods verbranden en nieuwe kleren kopen.

Trauma gaat in je lichaam zitten. Ook als je denkt dat het wel mee valt. Of als je bijvoorbeeld iets hebt meegemaakt dat niet direct jou aangaat maar iemand uit je omgeving. Vaak staan we hier niet bij stil dat ook andermans trauma ons aangaat en effect heeft op ons.

Ons hoofd gaat logisch nadenken en vindt dat we gewoon door kunnen gaan. Als we ons maar van afleiding voorzien, hard werken of vooral veel leuke dingen doen, dan gaat het vanzelf weg of over.

Maar niets is minder waar!
Het lichaam slaat dit alles op.

Alle spanningen en emoties worden in het lichaam opgeslagen en gaan signalen aan ons afgeven.

Zolang we hier niets mee doen en dus niet luisteren naar ons lichaam zullen deze signalen uiteindelijk steeds duidelijker worden en kunnen zelf ernstige klachten en ziekten worden.

Dus luister altijd goed naar je lichaam. Zeg tegen dat lieve brein van je dat je 24 uur per dag wil helpen, nu even niet ga maar rusten ik luister nu even alleen naar mijn lichaam. Ik ga voelen ipv denken.

Wat voel ik in mijn lichaam en waar voel ik het?

Als je de twee keer 5 minuten oefening elke dag toepast, dan is dit het meest dankbare wat je voor je lichaam kunt doen.

Even, heel even, alleen luisteren naar je lichaam.

Zonder in te grijpen of meteen te gaan veranderen.

Zonder oordeel of bijgedachte.

Gewoon alleen voelen wat er op dit moment is en meer niet.

En hier 3 ademhalingen alleen met je aandacht bij blijven.

Dat is de kunst!

Ik moet

Jij moet

Wij moeten

Zij moeten

Laten we eens ont-moeten

We moeten steeds meer, maar sta je er weleens bij stil dat je vooral zelf zoveel van jezelf moet?

Steeds weer kom ik erachter dat ik denk dat ik van alles moet omdat anderen dit van mij vragen maar als ik eerlijk ben, dan ben ik het zelf die mijzelf van alles op leg. Als ik weer tijd met mezelf doorbreng en weer meer naar mijn innerlijke dialogen ga luisteren, dan blijkt dat er een enorme drammer in mij zit.

Een drammer die mij van alles oplegt. En als ik hier niet aan voldoe mij een enorme loser vindt. Mij veroordeelt, beoordeelt en vooral de lat steeds weer hoger legt.

Het is nooit goed genoeg of het kan altijd weer beter.
Heel vermoeiend en hier sluipt heel veel energie weg die ik

best wel beter kan gebruiken.

Ik besluit maar weer eens te gaan ont-moeten.

Dit doe ik door ook echt te gaan ontmoeten.

Dus weer meer contact te maken met mensen om mij heen In eerste instantie mijn gezin, maar ook zomaar iemand op straat. Gewoon even stil staan, ontmoeten en heerlijk wegkletsen over niets in het algemeen.

Ook geef ik mezelf af en toe de volgende oefening:

Proberen een hele dag het werkwoord moeten niet in de mond te nemen.

Deze oefening maakt je bewust hoe vaak we eigenlijk dit werkwoord gebruiken. En door dit woord niet te benoemen maar er andere vormen voor te kiezen zoals zou kunnen, zou mogen, proberen etc. zal je merken dat je meer ontspant. Want je brein krijgt geen " moeten" signaal en geeft dus ontspanning door!

Beklijven, wat betekent dat eigenlijk?

En is dit een woord dat nog in gebruik is of is het net als de betekenis een beetje verwaarloosd? Een paar dagen geleden vroeg een goede vriend mij, wat ik toevoeg in mijn manier van werken? Waarom zou iemand naar jou toe moeten?

Daar ging ik over nadenken. En toen kwam ik op de volgende conclusie. Veel manieren van behandelen, coachen, trainen, houden een scheidslijn tussen mentaal en fysiek. Of men werkt voornamelijk fysiek of juist mentaal.

Vaak leert de persoon iets over zichzelf tijdens een persoonlijk ontwikkelingsproces en ook al klinkt er een eureka door, toch zal het uiteindelijk niet blijven hangen. Het beklijft niet.

Beklijven

Wat betekent dit eigenlijk?

be·klij·ven (*beklijfde, heeft, is beklijfd*)

1duurzaam worden; = blijven

Volgens de Van Dale.

Dat vind ik mooi, duurzaam worden en ook helemaal van deze tijd!

Hoe werkt dit in de praktijk?

Het geleerde moet dus duurzaam worden, blijven. En dat is precies wat ik doe. Maar hoe doe ik dit dan?

Daar komt dan weer het woord beklijven om de hoek kijken. In mijn beleving zit hier het woord lijf in. En dat is wat mij betreft het sleutelwoord.

Om het geleerde duurzaam te maken voor jou is het van belang dat het in je lichaam gaat zitten, dat je het geleerde laat bezinken. En om het dan af te maken zit er ook nog het woord bek in beklijven.

Dit is misschien niet zo netjes om onze mond zo te noemen maar je zou kunnen zeggen dat de opgedane kennis van ons hoofd en onze mond naar ons lijf getransporteerd moet worden. En daar houd ik me mee bezig.

Wat komt er boven, wat merk je op? En hoe zet zich dit af in je lichaam, waar voel je dit in je lichaam? En hoe kun je hier anders mee om gaa

Van het hoofd naar het lijf

Ons hoofd leert snel, maar kan ons ook om de tuin leiden. Ons lichaam daarentegen leert iets langzamer, maar houdt alle informatie wel vast zoals het is. Het lichaam blijft eerlijk communiceren.

Deze informatie is voor jou van onschatbare waarde, want hier kun je echt iets mee.

Leren weer echt de connectie te maken tussen je hoofd en het lichaam, daarin ligt de sleutel waarnaar we op zoek zijn. Want alles wat we nodig hebben, alle antwoorden liggen al in ons besloten. We moeten alleen nog leren hoe we hierbij kunnen.

Via mijn [V model](#) en de [Bodymind](#) benadering werk ik concreet met het beklijven van dat wat naar boven komt. Tijdens sessies komt iets naar boven wat je aandacht vraagt, we gaan er dan overna denken maar dan beklijft het nog niet.

Pas als je het gaat voelen en toe laat in je lijf dan kan het gaan beklijven. Dit gaat vaak beter als je even uit je vertrouwde omgeving bent.

Bijvoorbeeld als je ervoor kiest om een coaching traject hier bij ons op [Sardinie](#) te doen.

Dan ben je weer even echt helemaal op jezelf aangewezen en zal het makkelijker voor je zijn weer bij je gevoel te komen .

5

Zijn



Van doen naar
zijn, verandert je
bewustzijn.



Be

Lenny Kravitz zong het al in 1989:

*Am I a doctor or even a priest
Or am I a rapist who needs a release
A psychotic prancer
Times Square dancer
The mind can see as long as you'll be
For real with yourself
And you'll forever be*

Wijze woorden uit een prachtig lied. Wat we ook voor werk doen, wat we ook aanhebben, hoeveel geld we ook hebben, blijf trouw aan jezelf, aan wie je bent. Alleen als je echt bent, echt voelt wie je bent, dan vind je geluk.

Oefening in het zijn

Een andere mooie twee keer 5 minuten oefening is oefenen in het zijn.

Zit elke dag even met jezelf. Zonder muziek, zonder telefoon, echt alleen met jezelf. Sluit je ogen en richt je aandacht naar binnen.

Eerst voel je je eigen lichaam dat zit. Daarna ga je met je aandacht naar binnen en stel je je voor hoe je lichaam van binnen werkt, je voelt je hartslag die het bloed rondpompt, je stelt je voor dat jouw lichaam alle organen aan het werk heeft met hun eigen functie en dat dit allemaal vanzelf gaat zonder jouw hulp.

Dan breng je je aandacht naar je ademhaling en voel je de ademstroom steeds weer in en uit je lichaam gaan. Ook dit gaat helemaal vanzelf zonder dat je hierbij hoeft mee te helpen. Probeer echt alleen te zijn met je waarnemingen zonder iets te willen veranderen.

Zitten met jezelf!

Zijn!

En om af te sluiten gebruik ik de toepasselijke woorden van nog een ander heel bekend liedje, Let it be!

Laat het leven gebeuren, let it be!

Karakter is wat je bent in het donker!

Karakter, wat is dat eigenlijk?

Vaak zeggen we, ik ben nou eenmaal zo, dat is mijn karakter.

Alsof we er niets aan kunnen doen. Maar dit is niet zo.

Je karakter wordt gevormd door je ervaringen die je opdoet.

En dit is uiteindelijk ook hoe jouw omgeving je gaat zien. Het wordt vaak gevormd om je mooie pure kern, diegene die je echt bent, te beschermen zodat je niet meer gekwetst wordt.

Maar als we ineens gevangen zitten in ons eigen gevormde karakter en ons niet gelukkig voelen, dan zeggen we ja wat nu, ik ben nu eenmaal zo!

Maar als je weer leert wie je echt bent, wat jouw echte eigen kern is, dan wordt je weer gelukkig. En dit kun je doen door in eerste instantie te accepteren dat je zelf je karakter hebt gevormd.

Dan door naar je karakter te kijken en leert zien hoe dit karakter zich heeft gevormd. Met al haar schaduwkanten. En dit doe je door zelf in het licht te gaan staan. Zodra je in het licht staat zie je jouw schaduw.

Het gaat niet om schuld of spijt of berouw.

Het gaat om liefde en mild zijn voor jezelf. We gaan allemaal onze weg en maken van alles mee. Waar we mee aan de slag gaan.

Wees lief voor jezelf en zet jezelf weer in het licht door te accepteren dat het verleden is gelopen zoals het is verlopen. En maak schoon schip met jezelf. Laat alle negatieve ballast los en leef lichter in het nu!

Verbeter de wereld, begin bij jezelf!

Deze zin is oorspronkelijk van Gandhi en volgens mij precies zoals het is.

Op een gegeven moment is deze zin ook voor het milieu gebruikt en niets is minder waar. Want als we het milieu en de wereld willen verbeteren dan moeten we echt eerst bij onszelf beginnen. Zelf verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen gedrag. We kunnen wel met onze vinger wijzen naar de grote multinationals als grote vervuilers en dan zeggen dat een persoon meer of minder geen verschil maakt.

Maar inmiddels hebben we van een jong tienermeisje kunnen leren dat 1 persoon ook al is ze zelfs minderjarig, weldegelijk een groot verschil kan maken.

Als ik hier uitleg dat al het afval nauwkeurig wordt gescheiden dan wordt dit maar zelden echt heel serieus uitgevoerd.

Terwijl ik duidelijke instructies heb liggen en het inmiddels vrij eenvoudig is geworden. Gedachten als ach al dat afval wordt

daarna toch weer op een hoop gegooid of ze gooien het hier ook zomaar in de berm gaan vast door hun hoofden.

Maar dat is niet het punt. Zodra je het afval hebt gescheiden en aangeleverd is het niet meer jouw zorg, maar tot dan wel. Dus je kunt je ook bewust worden door nauwkeuriger afval te scheiden, wat je allemaal consumeert en of dat wel allemaal noodzakelijk is.

Want daar gaat het uiteindelijk allemaal om, bewustwording. Bewustwording van wat we eten, wat we drinken, verbruiken en hoe we ons gedragen. Alleen dan kunnen we een verandering in gang zetten.

Dus ja het begint echt eerst bij jezelf!

De kracht van de kwetsbaarheid

Een paar jaar geleden heb ik een werkboekje gemaakt, dat ik meegeef als men hier deelneemt aan een groepsreis of individuele coaching. Vorig jaar heb ik besloten dit boekje uit te breiden met mijn verhaal. De uitdaging hiervan was dat ik mijn verhaal zou vertellen zonder iets weg te laten.

Precies zoals het was.

Hierbij wilde ik aantonen dat je lichter gaat leven op het moment als je alle maskers en jassen laat vallen en jezelf aan de buitenwereld toont precies zoals je bent. Het idee was goed, maar de uitwerking ervan was nog niet zo gemakkelijk.

Vele malen stond ik op het punt toch maar iets weg te laten of anders te omschrijven zo van "ach, dat is toch niet zo belangrijk" of "nou da tis misschien iets te vreemd of zwak"

En dan duurde het weer even voordat ik deze drempel over kon om mezelf te houden aan het doel alles op te schrijven zoals het is gegaan.

Nadat ik dit had gedaan, voelde het al meteen lichter. En ondanks dat mensen in mijn omgeving me afraadden het verhaal in het boekje te plaatsen, heb ik dit toch gedaan in volle overtuiging. Tot ik de eerste boekjes ging uitdelen.

Toen kwam er toch weer schaamte bij me op en begon ik me af te vragen of het wel zo'n goed idee was.

Misschien namen mensen me nu niet meer serieus als trainer/ coach/ begeleider of zouden ze andere gedachten over mij hebben. De onzekerheid kwam over mij. Ik hield mijzelf voor dat ik de juiste keuze had gemaakt en dat als ik mee wil geven aan iedereen die hier komt, dat hij uniek is en precies goed zoals hij is, dan is dit een goed begin om zelf als voorbeeld te dienen.

Je kwetsbaar opstellen wordt vaak als zwakte gezien, maar niets is minder waar. Het vereist heel veel moed en lef om dit te doen.

Liever verschuilen we ons achter zelfverzonnen verhalen en idealen, dan dat we onszelf laten zien precies zoals we zijn.

Bang als we zijn om niet goed genoeg gevonden te worden, of afgewezen te worden. Maar door onze kwetsbaarheid te tonen, worden we juist gezien en geaccepteerd.

We leven in een wereld waar we continue bezig zijn met prestatie, nooit genoeg hebben en nog beter en harder ons best doen. Dit houden we niet vol en dus worden we ziek.

Zullen we proberen dit tij te keren door de kracht van de kwetsbaarheid toe te passen en hierin een voorbeeld zijn voor anderen?

Zodat de wereld weer leefbaar wordt voor iedereen!

Wat is je innerlijke kracht en hoe versterk je die?

Je innerlijke kracht versterken, hoe doe je dit?

Om deze vraag te beantwoorden is het allereerst van belang te weten wat is deze kracht eigenlijk?

Allemaal hebben we innerlijke kracht in ons. Ik zie het als innerlijke onuitputtelijke energie. Daar worden we mee geboren. Alleen wordt deze innerlijke kracht uiteindelijk bedolven onder conditionering, trauma en opvoeding.

We komen onbevangen ter wereld en je zou kunnen zeggen dat onze innerlijke kracht dan optimaal is. Maar dan groeien we op en maken we het een en ander mee. Dit zorgt ervoor dat we onze innerlijke wereld steeds meer voor onszelf gaan

houden. Het spreekwoordelijke muurtje om ons heen bouwen.

Dit zorgt er ook weer voor dat deze innerlijke energie ingetoomd wordt en misschien wel nog maar op een heel laag pitje brandt. Het enthousiasme is ver te zoeken.

Instinct

Met name vrouwen wordt geleerd om zo min mogelijk vanuit instinct te leven. Denk maar aan de gedragscodes voor een vrouw.

Deze zijn over het algemeen nog steeds aanzienlijk meer dan die voor de man. Een vrouw mag haar stem in gezelschap niet verheffen, ze wordt geacht haar emoties in bedwang te houden. Kwaad worden of schreeuwen is uit den boze.

Ook kan een vrouw niet zomaar met iedereen het bed delen, daar heeft men ook een ander oordeel over dan als dit een man betreft.

Dit zorgt er dus ook voor dat met name vrouwen meer emoties en gevoelens leren onderdrukken.

Hart openen

Er wordt dan gezegd, dat we ons weer moeten open stellen. Ons hart moet meer open gaan om liefde te kunnen ontvangen en geven.

Maar dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Zeker als je inmiddels gewend bent dat dit gebied hermetisch gesloten is of omdat je al jaren geen aandacht aan je buik besteedt behalve dan dat die te dik is en te slap en je dan met veel spanning de boel in probeert te houden.

Buik openen

In onze buik bevinden zich onze instincten onze oer gevoelens. Ons hart en de borstruimte zorgen voor onze emotieve gevoelens. Als er geen connectie meer is tussen beide dan betekent dit dat je niet meer bij je innerlijke kracht kunt. Het is belangrijk zowel je instincten als je emoties te erkennen en waarderen.

Alle emoties en alle oerdriften zijn onderdeel van ons en mogen er zijn. Natuurlijk is het belangrijk dat je deze leert te kanaliseren, dus niet als je kwaad bent dan maar het hele huis verbouwen. Maar de woede, die in je is, wel aandacht te geven.

Dus niet te onderdrukken of te doen alsof het er niet is.

Ik ben er van overtuigd dat dit ernstige klachten veroorzaakt uiteindelijk.

Innerlijke kracht versterken, hoe doen we dit concreet?

Allereerst is het belangrijk dat je je hiervan bewust wordt. Hierbij helpt meditatie. Door te mediteren leer je de aandacht naar jezelf te brengen en te zien wat je afleidt. Zodat je meer bewustzijn creëert.

Dan ga je met je aandacht naar je ademhaling. En word je je bewust van jouw ademhaling. Wat zegt dit over je? In de ademhaling ligt veel informatie besloten.

Daarna word je je bewust van hoe je lichaam aanvoelt. Waar bevindt zich spanning? Ook je lichaam zal je veel informatie geven over jezelf.

Met deze drie onderdelen kunnen we aan de slag gaan. Ons elke dag hiervan bewust zijn en zo meer aandacht creëren voor onszelf.

Door dit te doen herstel je de innerlijke verbinding tussen buik en hart, tussen de onderbuikgevoelens en de emoties. En kun je zo weer meer gaan genieten van alles wat op je pad komt!

Je innerlijke kracht versterken is iets wat ik altijd meeneem in al mijn retraites. Het gaat erom de balans te herstellen. Dus echt van binnen te voelen dat je weet wie je bent en waar je voor staat.

Waarom zou je je innerlijke kracht willen versterken?

Hieronder een aantal voordelen:

- 1- Zo leer je wie jij echt bent.
- 2- Je luistert weer naar je hart
- 3- Dan weet je wat jij wel en niet wilt
- 4- Je herkent sneller lichamelijke signalen en hierdoor verbetert je gezondheid
- 5- Je voelt je sterker en stabiel

Als je leert waar mindfulness voor staat, dan is een van de eerste dingen die je leert, dat je mildheid voor jezelf mag betrachten. Hierdoor ontstaat vaak verwarring met zelfdiscipline.

Mild zijn voor jezelf betekent niet jezelf voor de gek houden, zoals je brein weleens doet. Dus excuses verzinnen om oefeningen niet te doen, even geen meditatie vandaag want het is zo druk enz.

Misschien denk je wel, ik ga lekker twee keer per jaar op een yoga reis. Hier leer ik het een en ander en ben ik weer helemaal zen. Dan kan ik er weer even tegenaan.

Mindfulness is net als yoga een manier van leven.

Inzet

Inzet is wel vereist als je iets wilt bewerkstelligen. Het is geen kwestie van even ontspannen en denken dat je er weer even tegen kunt.

Het is belangrijk om in te zien wat je in je dagelijks leven kunt inpassen om een prettiger leven voor jezelf te creëren.

Natuurlijk leer je dit niet in een keer en is er telkens wel weer iets anders wat je kunt aanpassen. Maar een klein begin maken door je hiervoor in te zetten is echt noodzakelijk.

Wat is innerlijke kracht

Je innerlijke kracht zorgt ervoor dat je je stabiel voelt. Het is je vertrouwde basis waar je op terug kunt vallen als je dat nodig hebt. Voor velen van ons is deze basis een beetje verdwenen door de jaren heen en door alles wat we hebben meegemaakt.

Maar in ieder van ons zit deze innerlijke kracht. Het is alleen zaak deze weer te ontdekken en dan er goed voor te zorgen.

Bijvoorbeeld met yoga kun je innerlijke weerstand voelen voor een houding. Je weet eigenlijk niet waarom maar je merkt dat je deze houding niet zo graag doet. Dan is het interessant dit te onderzoeken bij jezelf.

Wat gebeurt er met je, wat zegt de houding je, wat is het voor weerstand?

Door deze weerstand te ontdekken en zo toe te laten en op te lossen, versterk je je innerlijke kracht. Het geeft je een groot gevoel van overwinning en groei. Overigens niet te verwarren weer met pijn. Pijn is niet goed en dat betekent alleen dat je je lichaam aan het overbelasten bent.

Stabiele basis

Om een gelukkig leven te leiden, heb je een stabiele basis nodig. Hier vandaan vertrek je maar je weet dat je hier ook steeds weer op terug kunt vallen. Een stabiele basis maak je vooral door je oude pijn te transformeren, traumaverwerking. Je mindset veranderen zodat je oude pijn geen excuus meer is om verder te groeien.

Maak van je last een kans!

From Trauma to Triumph!

Dit heeft zoveel impact op je verdere leven. Alleen met een stabiele basis kun je verder bouwen. Denk maar aan een huis, dat heeft ook een goede fundering nodig. Anders stort het in.

Met deze innerlijke kracht kun je alles aan.

Heb je goede voornemens?

Zonder deze kracht heb je geen kans om ze ook vol te houden.
Wil je fysiek ook meer in vorm geraken, of afvallen?

Ook hiervoor heb je jouw innerlijke kracht nodig.

Wil je van een verslaving af?

Je raadt het al.....Versterk je innerlijke kracht!

Eerste hulp bij mediteren

“Mediteren?

Ik heb een heel hectisch leven. Ik sta vroeg op om de kinderen wakker te maken, ontbijt en naar school te brengen, dan ga ik naar mijn werk. Als ik uit mijn werk kom, haal ik de kinderen op en maak ik snel wat te eten. Ik maak 1 a 2 keer in de week tijd om even te sporten, maar meer lukt echt niet want ik ben vaak te moe om nog iets te doen.

Vraag: Dus graag wat tips om mindfulness te integreren in mijn leven, want ik kan er niet nog meer tijd voor vrij maken in mijn drukbezette leven.”

Het antwoord wat Boeddha zou geven, zou zijn: Elke dag 1 uur mediteren, als je het druk hebt 2 uur.

Dat is mooi, maar even serieus, hoe doe ik dit?

De drukke geest

Onze geest is de hele dag druk in de weer. We kijken ergens naar, maar dan gaan de gedachten meedoen. Daar komen de gevoelens om de hoek kijken en alsof het nog niet druk genoeg is, gaan ook de zintuigen een duit in het zakje doen.

Dit, samen met alles wat je op een dag doet, zorgt voor hectiek en uiteindelijk heb geen overzicht meer en wordt je overspannen.

Mediteer 1 uur per dag. Ben je druk, mediteer dan 2 uur!

De meeste van ons moeten lachen als ze deze zin lezen. Dat kan toch niet, als ik het druk heb dan heb ik helemaal geen tijd om te mediteren. En daar gaat het precies mis. Als we het druk hebben, maken we geen tijd meer voor onszelf.

Want daar is immers geen tijd voor?

Door geen tijd in te ruimen voor jezelf wordt het steeds drukker in je hoofd en vervreem je steeds meer van jezelf, van je hart. Je echte zelf. Dan weet je op een gegeven moment niet meer wie je nu echt bent en wat je nu echt wil.

Je komt dan in een leven terecht wat voor je geleefd wordt en je speelt de rol die van je gevraagd wordt.

Dit is heel vermoeiend en uiteindelijk gaat dit zijn tol eisen.

Zullen we allemaal deze week eens iets meer tijd inruimen voor onszelf, ook al hebben we het druk?

Mediteren

Dan hoor je dat meditatie kan voorkomen dat je overspannen raakt. Dit klopt maar hoe doe je dat?

Nou gewoon gaan zitten, niets doen alleen observeren. Vaak denkt men dat de bedoeling is dat je zo min mogelijk gedachten mag hebben, het streven is geen gedachten.

Maar dit is weer een doel en het is prestatie gericht. En het gaat er nu net om dat er geen prestatiedruk is. Anders zou je weer stress van het mediteren krijgen!

Waar gaat het dan wel om?

Het gaat erom inzicht in je geest te krijgen.

Wat denk en wat voel je daarbij?

Houdt dit verband met elkaar en wat voor informatie geven de zintuigen je?

Al het begin is moeilijk

Als je net begint, lijkt het wel een jungle aan indrukken die je binnen krijgt. En het voelt misschien helemaal niet als tot rust komen, eerder als onrust. Maar laat je niet ontmoedigen, dit is een goed teken!

Allereerst is het belangrijk dat je je gewaar wordt wat er zich allemaal in jouw geest afspeelt. Zonder hier krampachtig een eind aan te willen maken, alles laten zijn zoals het zich aandient. Dit is al een hele moeilijk en belangrijke eerste stap.

Als je in staat bent te gaan zitten en als het ware de observator bent van je geest en de chaos in je hoofd waarneemt, dan ben je al een heel eind.

Geen druk

De reden waarom mensen snel weer opgeven is dat er druk wordt gelegd op datgene wat je doet. Mindfulness, yoga en meditatie zijn geen prestatiegerichte zaken, maar tools om je te leren inzicht in jezelf te krijgen.

Mindfulness is bovendien een eigenschap die we allemaal in ons hebben, namelijk aandachtig aanwezig zijn.

Deze eigenschap kunnen we ontwikkelen door ons te oefenen door alledaagse bezigheden aandachtig te doen. Elke bezigheid, elke wandeling of handeling kun je aangrijpen om mindfulness te beoefenen.

Het kost je dus geen extra tijd!

Meditatie, waar is het goed voor?

We willen graag een yogales volgen, een cursus anti stress doen, of een zelfhulpboek lezen, maar waarom vinden we het toch zo moeilijk om in stilte alleen met onszelf te zijn?

Zodra we alleen en in stilte zijn en we richten onze geest naar binnen, ontdekken we wie we echt zijn. Maar willen we dit wel echt weten? Want dat betekent dat ook de kanten naar boven komen die we zorgvuldig hadden weggestopt.

We hadden een mooi beeld van onszelf gecreëerd en dat presenteerden we naar buiten toe. Zodra we beginnen met mediteren worden we hiermee geconfronteerd.

En dan is de vraag, gaan we ons masker afdoen en accepteren we onszelf precies zoals we zijn of houden we ons masker op?

Als je het masker niet af wilt doen, dan is meditatie niets voor jou en wordt het een lijdensweg om steeds weer te gaan zitten en uiteindelijk geef je het op.

Het vereist moed en lef om met jezelf in stilte te gaan zitten en te accepteren wat er voorbij komt.

Maar wat brengt je dit?

Uiteindelijk leert het je compassie te hebben met jezelf en te accepteren dat alles is zoals het moet zijn. Dit ga je dan ook toepassen in je leven.

En dat zorgt er weer voor dat je lichter gaat leven en alles meer gaat stromen. Je verzet je niet meer maar laat je meevoeren naar waar het leven je brengt. Je hebt hier toch geen invloed op en ertegen vechten heeft geen zin.

Dit kost heel veel energie en uiteindelijk geeft je lichaam het op. Het lichaam laat jou en jouw ego in de steek.

Dus verstop je niet langer achter schijnvertoningen en façades en ga staan voor wie je bent. Zo sta je in je kracht en kun je niet meer gekwetst worden, want je bent wat je bent en wie je bent. En je bent precies goed zoals je moet zijn.

Het geheim van het leven

Wanneer je accepteert dat alles gebeurt zoals het moet gebeuren dan zorgt dit voor geluk. Je hoeft je niet meer te verzetten en stroomt mee met het leven.

We hebben geen invloed op wat er op ons pad komt. Maar we hebben wel invloed op hoe we hier mee om gaan.

De oefening van het mediteren

Het volgen van je ademhaling zonder hier een oordeel aan te hangen of de ademhaling te willen veranderen. Zodra je de geest naar je ademhaling brengt, laat je je geest hier rusten.

Je volgt jouw ademhaling zonder hier verder iets mee te doen. Je accepteert je ademhaling precies zoals die is en berust in het feit dat je ademhaling bij jou hoort en altijd precies is zoals die moet zijn.

Ook al merk je dat je ademhaling wat snel is en hoog en weet je dat het eigenlijk beter is naar je buik te ademen en wat dieper en ruimer te ademen.

Juist dan is de oefening om hier niet op in te gaan maar de ademhaling te laten zijn zoals die is. Deze oefening zorgt er uiteindelijk voor dat je alles leert te accepteren zoals het zich aandient.

Je leert inzien dat alles komt en gaat in golven. Je ademhaling, maar ook je gevoelens en emoties komen op en nemen ook weer af. Als je hierbij blijft zonder je er tegen te verzetten merk je dat het best meevalt waar je misschien wel tegenop zag.

Door elke dag even een moment tijd te maken voor jezelf om in stilte alleen te zijn met jezelf, kom je steeds dichterbij jouw echte kern terecht.

Totdat je steeds meer ontdekt wie je echt bent en hier trots op bent.

Want er is maar een jij en je bent uniek met je talenten en je missie die je hier hebt. Zo leer je steeds meer compassie voor jezelf te hebben en echt van jezelf te houden.

Lichaamsbewustzijn

Mijn methode begint altijd met het weer bewust worden van ons lichaam. Ik ben ervan overtuigd dat de eerste stap op zoek naar wie je echt bent altijd begint met het weer contact maken met je lichaam.

Nu hoor ik vaak terug waar dit toch voor nodig is. En na hier eens wat over nagedacht te hebben, begrijp waarom we in het westen moeite hebben weer af te dalen in ons lichaam.

Een van de grootste filosofen aller tijden, Plato, heeft gezegd dat we eigenlijk 3 zielen hebben. Een zetelt in ons hoofd, dat is ons intellect en alleen voorbehouden aan intellectuelen zoals filosofen.

In ons hart zetelt de ziel van de moed. Deze is alleen voor de moedige mensen onder ons zoals de militairen en krijgers.

En in de buik bevindt zich de ziel van het instinct. Waar onze emoties en gevoelens zich ook bevinden. Dit is de plek waar het gewone volk het mee moest doen. Veel mensen vinden dat deze bewering nog steeds actueel is.

Terwijl in het Oosten meer een holistische theorie wordt aangehangen. Waar men het heeft over een ziel die alles samen brengt. Waar het belangrijk is alles als onderdeel van jezelf te herkennen en te accepteren.

Zoals in de yoga filosofie wordt gesproken over verschillende lichamen die samen een geheel vormen. En om in balans te

zijn is het dus zaak al deze lichaam te erkennen en de juiste aandacht te geven.

We hebben het hier dan over het fysieke lichaam, dat wat we echt kunnen beet pakken, het mentale lichaam waar onze ademhaling en ons brein onder vallen, het emotionele lichaam waar onze sensaties en emoties bij horen en het spirituele lichaam waar onze ziel hoort.

Alle lichamen zijn even belangrijk en moeten allemaal in balans zijn een te worden met je ziel.

Mijn methode

Ook ik geloof in het in balans brengen van de verschillende lichamen. Daarom werk ik altijd eerst met het weer bewust worden van je lichaam.

Daarna betrek ik de ademhaling erbij. Dan de gewaarwording van gevoelens en emoties en dan pas naar de stilte in jezelf.

Zodat je op zoek kunt gaan naar datgene wat je op dit moment blokkeert of tegenhoudt om de juiste richting op te gaan

Meditatie oefening

In plaats van proberen niet afgeleid te raken, kun je beter proberen het proces te onderzoeken. Wat gebeurt er precies als je gewaarzijn wordt afgeleid door de stroom gedachten?

Ga zitten op een prettige plek waar je niet gestoord kunt worden.

Sluit je ogen en richt je aandacht op je ademhaling. Het enige wat je nu doet is je ademhaling opmerken, dus niet veranderen. En tevens probeer je geen oordeel te vormen over je manier van ademen. Alleen rustig blijven volgen zonder in te grijpen.

Kun je met je aandacht bij je ademhaling blijven zonder deze te willen veranderen?

En wat voor gedachten komen er bij je binnen?

Word je afgeleid door andere zintuigelijke waarnemingen en hoe merk je dit op?

Net als modderig water, als je het niet roert, vanzelf helder wordt, zo zal ook je geest als je die met rust laat uiteindelijk zijn eigen heldere natuur laten zien.

5 tips om te mediteren

Mediteren is het trainen van je aandacht. Zo heb jij weer de controle over je gedachten en emoties. Je beseft dat je niet je emoties bent en niet je gedachten bent, maar dat er emoties of gedachten opkomen en als een golf ook weer wegzakken.

Hoe kun je nu het beste mediteren?

Hier vind je 5 tips die je zullen helpen beter je aandacht te richten.

Tip 1

Zorg voor contact met de aarde(onderlaag)

Een houding die zoveel mogelijk contact maakt met de aarde. Als je lichaam contact maakt met de aarde, is het makkelijker om uit je hoofd te komen. En je aandacht op een ding te richten.

Maar het meest maakt het lichaam contact als het ligt.

Is dit dan ook de beste houding?

Niet echt, want het gevaar bij een liggende houding is dat je te ontspannen raakt en slaperig wordt. Een hindernis die de aandacht training niet bevordert.

Dus een zittende houding is meer geschikt. Zorg dan als je gaat zitten, dat je wel zoveel mogelijk contact met de aarde maakt.

Tip 2

Neem een goede houding aan tijdens het mediteren.

Wat is een goede houding om te mediteren?

De beste houding voor meditatie is een zittende houding. Als je kiest voor de lotus of Birmaanse zit(kleermakerszit) zorg dan dat je knieën ook op de grond komen.

Als dit niet het geval is, ondersteun je knieën met kussens. Anders moeten je heupen teveel werken om je benen omhoog te houden en zorgt dit voor afleiding.

Je kunt ook op je hielen zitten met je meditatiekussens onder je billen. Of je kunt kiezen voor een meditatie bankje zodat je je benen onder het bankje kunt schuiven.

Als dit niet voor jou werkt kun je ook kiezen voor een stoel. Zorg dan dat je rug niet gesteund is. Zo train je ook je rugspieren om je rug op te houden in een waardige houding.

Zit rechtop. Dit kun je controleren door te voelen of je recht op je zitbotjes(die voel je in je billen als je heen en weer beweegt) zit, dan staat je bekken recht.

Hier bouw je dan je rug recht bovenop. Je trekt je kin een beetje in voor een lange nek en je hoofd is recht op je nek. Denk aan een denkbeeldig touwtje vanuit je kruin wat je rechtop houdt.

Tip 3

Richt je aandacht eerst op je lichaam.

Heel belangrijk, zorg zodra je goed zit, dat je niet meer gaat verzitten zodat je aandacht wordt afgeleid.

Het eerste wat je doet, is je bewust worden dat je lichaam gesteund wordt.

Breng je aandacht naar die plekken van je lichaam waar je de ondersteuning daadwerkelijk kunt voelen. En geef je over aan de ondersteuning die je ervaart.

Vertrouw erop dat je gedragen wordt door de aarde.

Breng dan vervolgens je aandacht naar je hele lichaam. En begin nu met je aandacht door je lichaam te reizen op zoek naar een lichamelijke sensatie.

Waar wordt je aandacht naar toe getrokken?

En blijf daar 2 tot 3 ademhalingen rusten en alleen observeren. Niets doen, niets veranderen alleen waarnemen.

Doe dit nog 2 keer, verplaats je aandacht naar een nieuwe plek in je lichaam. Die nu je aandacht vraagt en blijf hie rweer rusten en observeren.

Dit zorgt ervoor dat je kalmer wordt en je beter kunt concentreren.

Tip 4

Richt je aandacht op een vast punt.

Er zijn verschillende manieren om te mediteren. Zo kun je er ook voor kiezen om je aandacht juist niet te richten en alleen te observeren waar de aandacht naar toe gaat.

Maar in het begin is het aan te raden je aandacht op een vast punt te richten.

Je kunt kiezen om de aandacht nu te verleggen naar het ademen. En nu alleen met je aandacht de adem blijft observeren. Dus niet de adem gaan veranderen als deze bijvoorbeeld te hoog in de borst zit, maar alleen als buitenstaander blijven volgen.

Ook kun je ervoor kiezen om een vast object buiten jezelf te bekijken en je aandacht alleen bij dat object laten rusten.

Of je stelt je een object in jezelf voor. Bijvoorbeeld een mooie fonkelende edelsteen ter hoogte van je navel en je houdt dit beeld vast.

Blijf rustig je aandacht vasthouden bij datgene wat je hebt gekozen, verander niet meer.

En merk op wat er gebeurt.

Als je afdwaalt en weer in gedachten wegzakt, probeer dit dan rustig op te merken en breng steeds weer je aandacht terug.

En dat terug brengen van de aandacht, hoe doe je dat?

Is dat liefdevol, geduldig en mild of dwingend en een beetje geïrriteerd? Blijf mild en geduldig.

Tip 5

Begin met 5 minuten.

Natuurlijk is het goed als je lang kunt zitten en mediteren, maar dat is niet het doel.

Het heeft meer zin als je er een vast punt in je dagelijks leven van maakt. Dus loop niet te hard van stapel, maar begin met een haalbare tijd.

Maak ergens in de ochtend en ergens in de avond 5 minuten vrij voor jezelf en begin met je meditatie practice. Als je dit 8 weken hebt vol gehouden dan zit het in je systeem en merk je dat je iets mist als je het een keer niet doet.

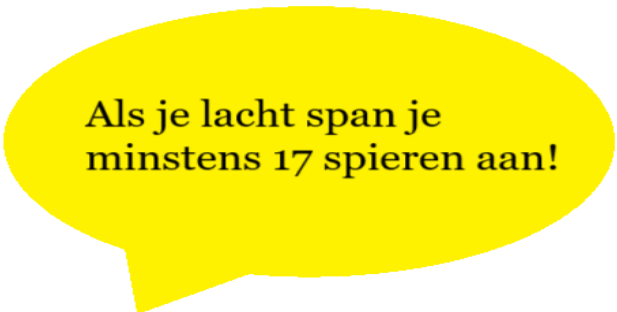
Zo wordt het een onderdeel van je dag. En wordt het een manier van leven voor je. Je zet zo de toon van de dag als je eerst even de tijd neemt voor jezelf. Juist die 5 minuten maken het verschil.

En zeg nou zelf, als jij al niet eens 5 minuten tijd vrij kunt maken voor jezelf, hoe kun je dit dan wel van een ander verwachten?

Eerst jezelf de aandacht gunnen die je jezelf zo lang hebt ontzegt. En met compassie en liefde, omdat jij het waard bent, elke keer weer heerlijk gaan zitten en even helemaal niets.....doen!

6

Humor



Als je lacht span je
minstens 17 spieren aan!



Ga lachend door het leven, dan tonen de rimpels zich uiteindelijk op de juiste lijnen.

Tegenwoordig lijkt het in de mode te zijn om een zo glad mogelijk gestreken gezicht te hebben. En dit is alleen mogelijk als je geen expressie vertoont. En daarom worden de botox spuiten gretig afgenomen.

Dit legt hele delen in je gezicht compleet lam en zorgt er voor dat de enige expressie die je nog vertoont, het midden houdt tussen lichte verbazing en grote onnozelheid.

Als je op het internet zoekt op lachrimpels dan kun je meteen kiezen uit een keur van artikelen die je tips geven hoe de lachrimpels te voorkomen of te genezen.

Maar wat is er gebeurd dat we lachrimpels nu ook al als iets negatiefs zien?

Hoe kan het zijn dat we liever een expressieloos gezicht zien dan een gezicht waar je de levenservaring kunt lezen?

Zoals we trots zijn op “onze” voetbalvrouwen die deze mannenwereld hebben doorbroken en hebben laten zien dat vrouwen net zo goed uit de voeten kunnen met een bal, zo moeten we ook trots zijn op onze fasen.

Je bent een meisje en dan wordt je een volwassen vrouw. Daarna komt de fase van de wijze, oudere vrouw. En deze mag niet worden geëlimineerd.

Het is belangrijk, zeker nu we ook steeds ouder worden, dat ook deze fase geëerd wordt en dat dit ook een fase is waar we naar uit kunnen kijken.

Genieten van het leven kan op elk moment. En wat is er mooier als toekijken hoe anderen nog worstelen met bepaalde uitdagingen die het leven je geeft, terwijl je zelf deze tests al hebt doorstaan?

Dus lach en geniet, zodat iedereen je lachrimpels ziet!

Glimlach naar je probleem, dan laat het zich van de juiste kant zien

Als je met een probleem worstelt, dan lijkt het vaak uitzichtloos. En hoe meer je probeert dit probleem op te lossen, hoe meer het uitzichtloos lijkt.

Vaak raken we hierdoor gefrustreerd en boos of verdrietig. En dan is het alsof we in een neerwaartse spiraal terecht komen die ons nog meer de diepte in zuigt.

Dat heeft vooral te maken met het feit dat we ons fixeren op een kant van het probleem, namelijk de negatieve kant.

Maar aan elk probleem zit ook een positieve kant. Namelijk iets wat we ervan kunnen leren om te groeien in het leven. Iets waar onze ziel blij van wordt en we dus ook weer een gelukkiger mens van worden.

Die positieve kant krijgen we alleen te zien als we het probleem anders belichten.

En een glimlach is een goed begin om het probleem tegemoet te treden.

Daarmee doorbreek je de vicieuze cirkel waar je in belandt als je maar gefixeerd blijft op de negatieve kant. En je zal merken dat als vanzelf je de andere kant van het probleem te zien krijgt.

En dan wordt het opeens heel anders. Dan wordt het gemakkelijker je probleem op te lossen of de uitdaging aan te gaan. Want je begrijpt nu waar je het voor doet!



Niemand is zo arm
dat hij geen glimlach
geven kan.
Niemand is zo rijk
dat hij geen glimlach
nodig heeft.

Niemand is zo arm dat hij geen glimlach kan schenken. Niemand is zo rijk dat hij geen glimlach nodig heeft

Hier heb ik weinig aan toe te voegen. Allemaal hebben we het nodig om een glimlach te ontvangen en het kost ons niets om een glimlach weg te geven.

Ook al denk je weleens ja nu even niet hoor ik ben boos, of chagrijnig, of verdrietig of...of...of Nou ja gewoon geen zin. Dan juist is het belangrijk zin te maken.

Doe je uiterste best en tover toch een glimlach tevoorschijn. Je merkt meteen hoe de wereld om je heen op je reageert.

En als je dan ook nog een vriendelijke blik of glimlach terug ontvangt dan gaat je hart vanzelf een klein beetje weer open. En kan liefde weer beide kanten opstromen.

Probeer het maar eens deze week en let goed op wat er gebeurt.

Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd!

Als je geen puf hebt om de yogamat uit te rollen of een rustige plek te zoeken om te mediteren, begin de dag dan met een lach.

Dit is een hele oude spreuk die altijd werkt.

Hoe vaak lach jij op een dag?

Lachen is zeer gezond en het kost je niets!

Een glimlach geeft je al direct een goed gevoel en ontspant je. Lachen versterkt het immuunsysteem, waardoor het lichaam beter bestand is tegen virussen en bacteriën.

Lachen ontspant en vermindert stress. Het houdt de bloeddruk in balans en is gezond voor het hart. Het verhoogt

het zuurstofgehalte in het bloed, stimuleert de bloedsomloop en ontspant de spieren.

Tijdens het lachen komen er endorfine vrij in je hersenen, waardoor je je goed gaat voelen en eventuele pijn en een teveel aan stresshormonen vermindert.

Méér lachen is goed voor iedereen en vooral voor diegenen die kampen met stress, depressie, bezorgdheid en slapeloosheid.

Dus begin alvast met glimlachen en kijk eens of je iemand aan het lachen kunt maken.

Wie geen tijd heeft, is armer dan een bedelaar

Toen ik deze spreuk las moest ik eerst even gniffelen. Het is een Nepalees gezegde en als ik dan de rijen wachtende mensen op de Mount Everest voor me zie, dan komt er toch spontaan een lach in mij op.

De Bucketlist.

Altijd maar weer verlangen en het streven naar geluk en succes. Zo hebben we nooit tijd om te genieten van alles en vooral van het leven dat gewoon aan ons voorbij trekt.

Hoe is het toch mogelijk dat we nooit tijd hebben omdat we

altijd druk zijn en van alles moeten en dan op vakantie gaan op zoek naar rust en tijd die ons dan gegeven wordt.

Dan zien we dit opeens als het hoogste goed, omdat we dit niet meer gewend zijn.

En zijn we nou wel helemaal zo druk?

Een heleboel dingen zijn niet nodig. Misschien wel leuk maar niet nodig. Niet nodig om je echt gelukkig te voelen.

Als ik op de man afvraag waar jij gelukkig van wordt, dan antwoorden de meeste mensen altijd direct met zaken als geliefd zijn, in harmonie leven, samen zijn, genieten van elkaar.

Ik heb nog nooit iemand gehad die antwoordde de hoogste functie binnen het bedrijf te bekleden of de meest beroemde persoon op aarde te zijn.

Misschien als kind dromen we dit maar zodra we ouder worden, meestal na ons 40^{ste} levensjaar dan komt de wijsheid inzakken.

En dan beseffen we dat geluk in kleine dingen zit en vooral in gezondheid, liefde en samen delen en zijn.

Inmiddels doen we een heleboel extra omdat dit interessant staan op social media of omdat onze vrienden dit ook doen.

Denk maar eens eerlijk na, zeg jij gemakkelijk dat je even helemaal niets te doen hebt en je aan het vervelen bent?

Burn - out en andere gerelateerde klachten komt echt niet alleen van werkdruk. Vaak hebben we onze eigen druk ook flink opgevoerd.

En moeten we van alles van onszelf om bij te kunnen benen wat de rest van de wereld doet.

Gun jezelf alleen het allerbeste, geef jezelf tijd cadeau!

En als iemand je vraagt waar hij je een plezier mee kan doen, dan zeg je graag een uurtje tijd om niets te doen.

Want druk zijn en druk doen is niet meer van deze tijd!

7

Houd van jezelf



Ik hou van mij en
ik laat mij nooit
meer gaan!



Jij, Jijzelf, evenals iedereen in het universum, verdient jouw liefde!

Soms zijn we zo bezig met de ander. Willen we dat de ander gelukkig is, zorgen we ervoor dat de ander blij is, geven we al onze aandacht aan de ander.

Dat lijkt een mooi en altruïstisch gebaar maar dat is het niet. Als je goed voor jezelf zorgt, heb je van binnen rust en kun je pas echt oprechte aandacht aan de ander geven.

Daarom is het in eerste instantie belangrijk jezelf met liefde te omringen.

Heb compassie voor jezelf als je iets “fout” doet. Het hoort bij het leven en aldoende leert men, juist van de fouten.

Zet jezelf deze week eens op 1.

Je verdient het!

Als duizend anderen van je houden, maar je houdt niet van jezelf, zal andermans liefde nooit volstaan.

Steeds komen we weer op dit thema uit. Wat we ook doen, hoe we ook werken aan onszelf de vraag blijft steeds: Houden we van onszelf?

Als het antwoord nee is, dan weet je dat je nog genoeg te doen hebt. Aan het einde van dit hoofdstuk heb ik de tekst van het geweldige lied van Harrie Jekkers geplaatst. Zing dit liedje luidkeels mee en begin langzaam weer meer van jezelf te houden.

Maar als het antwoord ja is, dan is het de vraag, houd je genoeg van jezelf?

Want vaak denken we dat we goed genoeg voor onszelf zorgen, maar blijkt dat toch niet altijd het geval te zijn.

Bijvoorbeeld als je voor de zoveelste keer het mediteren maar weer hebt opgegeven omdat je toch echt geen tijd hiervoor kunt vrij maken in je drukke leven.

Of omdat je een aantal maanden enthousiast wekelijks de yogalessen hebt gevolgd, maar merkt dat je nu alweer een paar weken niet meer bent geweest, omdat er altijd iets tussen kwam.

Ons brein is werkelijk een master in ons om de tuin leiden en als we hierin trappen, wil dit zeggen dat we nog niet voldoende van onszelf houden.

Als je echt van jezelf houdt dan maak je hoe dan ook tijd vrij voor alles wat goed voor je is, waar je blij van wordt en wat je echt gelukkig maakt.

Tijd voor een onderzoekje dus.

Kijk deze week eens kritisch naar wat jij gedurende de dag doet waar je je echt prettig bij voelt.

Begin elke dag met jezelf en anderen te vergeven.

Vergeven is het mooiste kado wat je jezelf kunt geven en daarom kun je de dag niet beter beginnen dan met jezelf en anderen te vergeven.

Dit klinkt misschien wat zwaar, maar doordat je het elke dag doet is het juist niet zwaar.

En als je niet een twee drie weet waarom dan maakt dat ook niet uit.

Er is een heel mooi vergevingsritueel van de Huna Indianen uit Hawaï en dat heet Ho'opono opono. en het betekent zoveel als dingen weer goed maken, problemen oplossen.

Als ons brein steeds maar weer achter de feiten aanloopt en met oplossingen komt die wel in het straatje van ons ego passen, hebben we er toch maar weinig aan.

Want als ons ego gestreeld wordt en geholpen wordt is het resultaat dat we nog verder van onszelf gaan afstaan. We gaan nog meer geloven in dit geweldige ego, we willen het zo graag.

Bij jezelf blijven betekent jezelf accepteren. Hieruit vloeit vanzelf meer tolerantie naar anderen.

Sta elke dag even bij jezelf stil en spreek deze 4 zinnen uit

Het spijt me

Vergeef me als je lieft

Ik hou van je

En ik dank je

Zo kom je steeds dichterbij je echte kern, je echte zelf. Diegene, die unieke persoon die je echt bent. Want wees niet bang, je zal zeker dingen vinden waar je niet trots op bent of dingen waar je spijt van hebt en daarvoor vraag je vergeving aan jezelf.

Het mooie is dat je altijd vergeven wordt. Omdat je alles vanuit onwetendheid op dat moment hebt gedaan. Alles dat op je pad komt heeft een reden.

En het is heel logisch dat je niet meteen weet waarom en je handelt dan naar wat voor jou op dat moment haalbaar is.

Dus wees mild voor jezelf, gun jezelf een nieuwe kans en wees dankbaar dat je de kans hebt gekregen om inzicht te krijgen in jezelf!

Stilte verlicht je levenspad. Door niet te spreken, zie je duidelijker

Deze mooie spreuk van Gandhi is o zo waar, maar o zo moeilijk vind ik.

Als ik meer de stilte op zoek en ga wandelen hier in de prachtige natuur en kustlijnen, dan komt mijn hoofd weer wat tot rust en kom ik weer tot mooie nieuwe inzichten.

Maar terwijl ik dit weet, denk ik toch heel vaak als ik druk ben, dat ik dan juist druk moet blijven. Zou dat een overblijfsel zijn van onze opvoeding dat als je maar hard genoeg werkt, je vanzelf beloond wordt?

Wandelen, zomaar even ergens gaan zitten mijmeren dat voelt als niksdoen als lanterfanten en dat brengt geen geld in het laatje hoor ik in mijn hoofd mijn oma zeggen. En dus blijf ik maar weer achter de p.c. doorwerken op zoek naar manieren om mijn werk te verbeteren.

En hoe meer ik dit blijf doen, hoe drukker het in mijn hoofd wordt, hoe minder zin ik heb om naar buiten te gaan om te gaan lopen en mediteren lukt al helemaal niet meer. Zodra ik stil ga zitten komen er minstens 10 dingen meteen in me op die ik nog moet doen.

En in mijn hoofd is het weer een kakofonie van verschillende gedachten, to -do lijstjes, en liedjes. Als ik dan denk dat ik in ieder geval even lekker kan uitrusten als ik uitgeput naar bed

ga, kom ik bedrogen uit. Want mijn geest blijkt helemaal niet moe te zijn. Die trekt rustig een paar nachten door om oplossingen te bedenken en me met alle goede bedoelingen te helpen.

HELP!

Dan is het weer tijd geworden om mezelf eens goed onder de loep te nemen.

Ik ben weer in dezelfde valkuil getrapt. Die van werken, doorgaan en vooral aan anderen denken en niet aan jezelf.

Het enige medicijn wat nu helpt is de rust en de stilte opzoeken. Mooie lange wandelingen maken onderwijl luisterend naar de natuur en dan als mijn geest weer wat is bijgekomen, dan weer gaan zitten, ogen dicht en mijn geest laten rusten op het ademen. Adem in, ik kom thuis, adem uit, ik glimlach naar mijn ademhaling.

Maar vooral naar mezelf. Ik kom langzaam weer bij en tot rust!

Vergeven is alle hoop loslaten op een beter verleden!

Vergeven: een groot woord met een soms zware lading, waar velen moeite mee hebben.

We leerden vroeger dat je moest vergeven, maar er werd niet bij verteld hoe je dat dan deed.

Maar eigenlijk is vergeven eenvoudig, als je het kunt zien als een innerlijke schoonmaak.

Je doet het uit liefde voor jezelf.

Je hebt de ander, de 'dader', er niet bij nodig om te vergeven.

Dat is de grote misvatting over vergeven: dat het over de ander gaat. Het gaat over jou. Jij kunt het aan jezelf geven.

Als iemand je irriteert, dan komt diegene je helpen iets op te ruimen.

Neem de tijd om hier even bij jezelf rustig over na te denken wat dit kan zijn.

Waarom moet ik altijd vergeven?

Omdat jij van jezelf houdt!

Zo neem je verantwoordelijkheid voor je leven en ben je geen slachtoffer meer.

Uiteindelijk brengt vergeving je de 3 V's:

Vrijheid

Vreugde

Vrede

Wie irriteert jou?

Let deze week eens goed op of iemand irritaties bij je oproept. Ga dan thuis er even voor zitten op een rustige plek en sluit je ogen.

Adem een paar keer diep in en uit en laat je gedachten dan weer eens over deze persoon en de situatie gaan.

Wat voel je?

Wat denk je?

Kun je dit opschrijven?

Zo kom je langzaam aan erachter wat er bij jou gebeurt en hoe je dit bij jezelf kunt oplossen.

Vergeven is een kenmerk van de sterken!

Niet altijd makkelijk, maar ook dit kun je trainen. Oud zeer, wrok, gekwetste gevoelens kunnen er in je lichaam uiteindelijk voor gaan zorgen dat je klachten krijgt en ziek wordt.

“Vergeving is het kostbaarste bezit wat je jezelf kunt schenken!”

Het gaat hierbij alleen om jou. Zodra je vergeeft, voel jij je beter en lichter.

En je vergeeft jezelf ook sneller uiteindelijk. Alles waar je je schuldig over voelt, kun je jezelf vergeven omdat het leven verder gaat en je belooft aan jezelf de les hierin te leren.

Denk eens na of er in jou oud zeer aanwezig is en of je dit kunt ombuigen in liefdevolle vriendelijkheid en vergeving. Een prachtige methode hiervoor is de Metta meditatie.

Over niets berouw hebben is het begin van wijsheid!

Alles in je leven heeft een functie. Alles waarvan je je denkt, had ik dat maar zo gedaan, had toch de functie dat je het niet zo hebt gedaan. Als je beseft dat alles komt zoals het komt en moet zijn zoals het is, dan wordt je leven makkelijker.

Accepteer alles zoals het is gegaan, en bedenk waar je nu bent. Juist de dingen die in jouw ogen fouten waren, hebben je geholpen te zijn waar je nu bent.

Neem eens ergens de tijd om voor jezelf na te gaan, welke leermomenten jij al in je leven hebt gehad.

When you get what you want, but not what you need.

Deze zin komt uit het prachtige lied Fix you van Coldplay. Die hoorde ik van de week op de radio en toen sprong deze zin er voor mij uit. Ik moest daar over nadenken.

Hoe vaak krijgen we inderdaad wel wat we willen, maar is dat niet wat we nodig hebben?

Maar denken we dat we het nodig hebben en dat we er gelukkiger van worden. En ook weten we dat we als we eenmaal hebben wat we denken te willen, dan is het ook al weer snel gewoon en is het gelukzalige gevoel wat we dachten te verkrijgen al heel snel weer vervlogen.

Maar, wat is het dan wat we nodig hebben en hoe weten we dit?

Dat is de vraag die we ons moeten stellen.

Om hier achter te komen is het belangrijk te ontdekken wie we echt zijn. Zonder al onze maskers en lagen van bescherming.

Als we laagje voor laagje naar binnen gaan, zullen we ontdekken wat onze authentieke kern is.

Onze ziel die ons leidt en die een missie heeft en die voor iedereen uniek is.

We hoeven dan niet te concurreren met anderen wat we zijn allemaal uniek en hebben allemaal onze eigen missie.

En zodra we hier achter komen, dan weten we precies wat we nodig hebben en dan komt deze zin van het refrein van Coldplay als een leidende kaarsvlam in het duister:

Lights will guide you home!



Rupsje nooit goed genoeg

Ken jij het syndroom van Rupsje nooit goed genoeg?

Op dag 1 piekerde ze zich door een hele nacht zorgen over haar toekomst heen.

Dag 2 begon met malen of ze wat aan haar uiterlijk moest doen, om meer gewaardeerd te worden.

Toen dag 3 aanbrak, analyseerde ze zich door 3 hele nachten afvragen waar ze nu eigenlijk echt goed in was.

Op dag 4 peinsde ze zich door 4 lange dagen lang door wat anderen nu echt van haar vonden heen.

Dag 5 brak aan en nu vroeg ze zich 5 hele dagen af waarom ze toch altijd pech had.

En op dag 6 begon ze 6 hele dagen de balans op te maken van haar verleden.

Dag 7 was nog niet begonnen of ze dacht 7 hele dagen onafgebroken na over hoe het allemaal beter kon.

Dag 8 begon ze met 8 hele dagen herkauwen van al haar problemen.

Nu Dag 9 is aangebroken werd er 9 hele dagen geplust en mint

Tot Dag 10 aanbrak en ze steeds verder wegzakte in een donker gat.

En toen zat rupsje vol, bomvol ze kon niet meer. Ze liet zich opvangen in een cocon en begon met de eerste les.

Ze leerde dat ze eerst zelf het zuurstofmasker op moet zetten voordat ze anderen gaat helpen. Toen leerde ze hoe ze zich beter moest verzorgen.

En daarna leerde ze van zichzelf te houden en ontdekte ze dat ook zij een hele mooie unieke kern heeft. Deze kern, de ziel, is de reden waarvoor ze hier op aarde is. Dat waar ze echt voor leeft.

Nu kon rupsje nooit goed genoeg eindelijk uit de cocon breken. Ze was er klaar voor.

Ze is nu een mooie vlinder geworden die haar licht laat stralen over anderen die vanzelf ook blij en gelukkig worden als ze in haar bijzijn zijn.

Ik hou van mij, want ik ben verreweg de leukste die ik ken!

Veel mensen vinden van jezelf houden egoïstisch. Heb jezelf lief is echter niet egoïstisch. Sterker nog het is noodzakelijk om vervolgens ook anderen echt lief te hebben.

Nog steeds is het zo dat we vinden dat vrouwen zich dienstbaar horen op te stellen. het is toch wel normaal dat een meisje ook wat meehelpt thuis en als ze gaat trouwen dan hoort ze ook voor haar man te zorgen.

En als er kinderen komen dan dient de moeder de kinderen te allen tijde voorop te zetten.

Dus wanneer mag ze dan aan zichzelf denken?

Je kunt denken als je dit leest, nou dat is toch bij ons niet meer zo.

Maar dan vraag ik je hoe komt het dan dat vrouwen nog steeds niet het gelijke loon krijgen voor hetzelfde werk als mannen?

Qua mentaliteit moet er ook bij ons in het Westen nog steeds een hoop veranderen.

Vrouwen blijven het goed voor zichzelf zorgen maar uitstellen. Dat komt wel als de kinderen wat groter zijn. Maar het leven is nu.

En het is niet egoïstisch.

“Alleen als je van jezelf houdt dan geef je pas iets kostbaars als je ik hou van jou tegen een ander zegt”, zingt Harrie Jekkers en het is waar.

Als jij gelukkig bent dan straal je dit uit en worden de mensen in je omgeving ook besmet met het geluksvirus van jou.

Je eigenwaarde bepaal je zelf!

Als je dit zo leest, denk je vast:” ja natuurlijk bepaal ik dat zelf.
”

Maar.....is dat ook echt zo?

Hoe vaak zijn we niet in ons hoofd bezig met hoe anderen ons zien?

En weten we precies tegen onszelf te vertellen wat anderen van ons vinden of hoe ze over ons denken.

Is het je ook wel eens opgevallen dat jij ook veel bezig bent met anderen?

Dat je je oordeel al klaar hebt over de ander terwijl je deze persoon niet echt kent?

Ook dit houdt verband met hoe jij jezelf ziet. Dit betekent dat je ook jezelf beoordeelt.

En zo kan het weer heel druk zijn in je hoofd.

Kies ervoor je hoofd elke dag even wat rust te geven.

Ga zitten op een rustige plek en zeg dan ook echt even tegen je brein:” lief brein, fijn dat je me elke dag weer helpt om alles op te lossen maar nu mag je even rusten.

Ga maar in je mand liggen en laat me maar even alleen. Het mag!”

En als je dan zo zit en merkt dat je brein toch weer stiekem bezig is, zeg dan weer:” nee brein, even terug, ”

Zo geef je je hoofd en je brein even rust om bij te komen en kom je zelf ook even bij van al dat geratel.

Als je dit 2 keer per dag even doet, al is het maar een paar minuten, zal je merken dat het rustiger wordt in je hoofd. Ook ga minder oordelen en dus ook oordeel je ook minder oordeelt over jezelf.

En zo groeit je eigenwaarde, want zeg nou zelf je bent toch de leukste persoon die je kent!

Wrok koesteren is iemand gratis in je hoofd laten wonen!

En o wat geldt deze tekst ook voor mij.

Het is erger geweest, ik werk er hard aan. Want inderdaad wat woonden er veel mensen in mijn hoofd.

En dat met alle gedachten, herinneringen en emoties wordt een drukke boel.

Wraakgevoelens, boosheid, woede zijn emoties waar jij uiteindelijk meer last van hebt dan de ander.

Nu weet ik ook dat als iemand dit jaren tegen mij zou hebben gezegd, dat ik dan had gedacht je hebt makkelijk praten.

Maar nu ik een aantal jaren bezig ben met het trainen van gelijkmoedigheid, kan ik zeggen dat het inderdaad zo is dat het je tegenhoudt om gelukkig te zijn. En dat het alleen effect op jezelf heeft.

Dus laten gaan deze emoties, laat los.
Niet makkelijk maar zo de moeite waard!

De woede die je voelt door een ander, geeft precies aan hoever je over je eigen grenzen bent gegaan.

Woede is bij mij geen onbekende.

En deze les loopt als een rode draad door mijn leven heen.

Ik voel vaak woede en vind het dan lastig de echte oorzaak helder te krijgen.

Na jaren van yoga en meditatie slaag ik er in om wat vertraging en inzicht aan te brengen.

Maar woede is toch nog steeds sterk aanwezig in mij.

Soms vind ik het ook positief.

Het is sterk en zorgt ervoor dat ik vooruit blijf gaan. Het is mijn drive. Maar als het uit de hand loopt dan is het niet meer positief.

Als ik niet meer helder kan denken en begin te schermen met allerlei oordelen en ga veroordelen dan gaat het niet meer goed.

Dan is het voor mij een teken dat ik de stilte moet opzoeken.

De natuur in en even alleen zijn.

Hoever ben ik over mijn grenzen heen gegaan?

Want als je boos bent dan betekent dit voornamelijk dat je over jouw grenzen hebt laten lopen.

De enige manier om met woede om te gaan, is jezelf terugtrekken en bij jezelf nagaan wat het is wat jou zo boos maakt.

Dit heeft tijd nodig, want eerst ben je vooral boos op de situatie of de personen.

En dat mag, dat komt eerst.

Daarna als de emotie wat meer is gezakt, kun je ruimte en tijd voor jezelf maken en eerlijk bij jezelf nagaan wat het nu werkelijk is dat jou irriteert.

Vaak zit er onder de boosheid een diepgelegen pijn die getriggerd wordt.

Pas als je hier iets mee gaat doen, kun je je grenzen gaan aangeven. Want dan pas weet je waar ze liggen.

Grenzen sluiten anderen niet uit, ze sluiten ons op

Dus hoe werkt dat dan met onze eigen grenzen, tot hier en niet verder?

Of stellen we dan juist paal en perk aan onze eigen vrijheid?

Lastig vraagstuk dus ik zal een voorbeeld geven van iets waar ik zelf nog steeds me worstel. Ik ben erg gevoelig voor het feit dat men denkt dat ik te weinig doe.

Ik wil niet als lui worden gezien en vind dat ik een harde werker ben.

Mijn overtuiging was altijd “Wie niets doet kan ook niets fout doen” en mijn ouders hebben mij altijd meegegeven als echte ondernemers” Bezig blijven, want rust roest”

Nou die eerste overtuiging die klopt voor mij nog steeds als een bus, want wie niets doet kan ook niets fout doen. Maar deze gebruik ik dan ook te pas en te onpas als schild.

En is dat wel nodig?

Want als je niets doet kun je ook niets fout doen, dat is toch mooi?

Dan kan ik dus terugkaatsen dat fouten juist goed zijn want daar leer je van. Maar als je er niet van wilt leren dan is het misschien wel goed om niets te doen.

Bovenstaande is een typisch voorbeeld van een innerlijk dialoog, dat ik met mezelf voer om achter het antwoord te komen.

Bezig blijven want rust roest!

Laten we die andere er even bij pakken. Bezig blijven, want rust roest”

Als je niet bezig blijft dan gaan je prestaties achteruit en dat leidt tot minder succes. Deze heb ik voor mezelf al aardig getackeld want die heb ik uitgetprobeerd.

En als ik momenten van rust inlas, momenten van niets doen dan gaan mijn prestaties juist omhoog.

Dus deze overtuiging heb ik vervangen door

“Een uur per dag te [mediteren](#) en als ik druk ben 2 uur.”

Want door juist weer in die rust te komen en de stilte merk ik dat mijn geest tot rust komt en er weer ruimte komt voor nieuwe plannen en nieuwe energie.

Allemaal goed en wel maar als iemand mij verwijt dat ik het er maar van neem en een lekker lui leven leid dan kan ik zo op de kast zitten.

Dus ondanks mijn ervaringen en mijn voorwerk irriteert het me als ik gezien word als weinig productief.

Toni, mijn man, die kan mij hier nog steeds flink mee op stang jagen.

Terwijl hij zelf in mijn ogen ook niet het toonbeeld van vlijt en hard werken is.

Het wordt dan een wedstrijd wie werkt het hardst. Daar ben ik heel goed in, wedstrijdjes doen.

En, zoals we weten, zijn onze partners onze spiegels, dus hier ligt nog een mooie les voor mij te wachten.

Woede, hoe ga je er dan mee om?

Deze wedstrijdjes mogen we best verliezen, sterker nog als we dit onder de knie krijgen dan voelt het als winnen.

Geen wedstrijdje doen en proberen liefdevolle vriendelijkheid te beoefenen.

Blij zijn met het leven dat ik leid en als anderen zichzelf op mij projecteren, door te vinden dat ik niet veel doe, te weten dat het hun eigen projectie is.

En dus niet boos worden maar beseffen dat ik al veel geleerd heb. Namelijk door te genieten van het leven. In plaats van

mijn tijd te verdoen, alsmáar werkend achter de pc in een kamertje, terwijl het leven buiten aan zee verder gaat.

Dit te beseffen en los te laten dat ik het oneerlijk vind of onjuist, is de les die ik de komende tijd ga toepassen.

Oneerlijkheid of onrecht is een lastig thema. Want wanneer is iets echt onrechtvaardig of oneerlijk?

Vaak is het lastig de andere kant te zien, terwijl die er altijd is, hoe moeilijk het ook is. De advocaat van de duivel spelen kan je helpen hierbij.

Maar voor nu is laten gaan en de positieve kanten van je eigen leven zien, de beste oplossing om woede los te laten.

Dus laten gaan en ik ga vanaf nu een nieuwe overtuiging introduceren, namelijk “Ik rust op mijn lauweren. “

Ik rust op mijn lauweren

Want op je lauweren rusten komt voort uit de Griekse traditie na de Olympische spelen gelauwerd worden met palmtak en laurierkrans.

Ook betekent Laurea in het Latijn laurierboom of krans, die symbool staat tot het bekronen van een welverdiende prestatie. En dit is precies wat we vaak vergeten, genieten van die welverdiende prestatie.

Vaak gaan we dan meteen weer door of beginnen we met iets nieuws.

Dus daarom ga ik mijn aandacht meer verleggen naar genieten van de prestatie door vaker op mijn lauweren te rusten.

Ik neem rust na volbrachte arbeid en ben tevreden met wat ik heb bereikt.

Dus heb je iets afgemaakt, al is het de afwas of een andere klus, neem dan ook even de tijd om hiervan te genieten.

Ga even lekker zitten, kijk voor je uit en bedenk dat het leven toch eigenlijk heel mooi is!

Ik hou van mij

Tekst: Harrie Jekkers

Ik hou van mij
Hoor je nooit zingen
Ik hou van mij
Wordt nooit gezegd
Maar ik hou van mij
Ga ik toch zingen
Want ik hou van mij van mij alleen en ik meen het echt

Ik hou van mij want ik ben te vertrouwen
Ik hou van mij van mij kan ik op aan
Ik hou van mij op mij kan ik tenminste bouwen
Ik hou van mij en ik laat mij nooit meer gaan

Ik blijf bij mij en niet voor even
Ik blijf bij mij voor eeuwig en altijd
Ben zelfs bereid mijn leven voor mezelf te geven
Ik blijf bij mij totdat de dood mij scheidt

Ik hou van jou
Zeg ik soms ook wel
Ik hou van jou schat en ik meen het echt
Maar ik hou van jou zeg ik alleen maar voor de spiegel
Zo komt ik hou van jou weer bij mezelf terecht

Ik hou van mij van mij van mij
En van geen ander
Want ik ben verreweg de leukste die ik ken
Ik hoef mezelf zonodig ook van mij niet te veranderen
Ik hou van mij mezelf gewoon zo als ik ben

Want ik hou van jou
Betekent meestal
Schat hier heb je mijn problemen los maar op
Ik leef in een hel en verwacht van jou de hemel
Je geeft de hel weg, dank je wel zeg
Rot lekker op

Want ik hou van jou is niet de sleutel tot de ander
Maar ik hou van mij al klinkt het bot en slecht
Want wie van zichzelf houdt die geeft pas echt iets kostbaars
Als ie ik hou van jou tegen een ander zegt

Als je even niet zo van jezelf houdt, luister dit liedje dan 3 keer
daags en probeer het steeds harder mee te zingen. Glimlach
naar jezelf en besef dat je de leukste bent die je kent

8

Mindfulness



Heb je een probleem?
nee? Don't worry!
Heb je een probleem?
Ja? kun je het
oplossen? Ja? Don't
worry!
Nee? Don't worry!



Als je goed kijkt, kun je iedere dag iets moois zien!

Goed kijken, dat is een mooie uitdaging!

Vaak denken we dat we goed kijken maar zien we toch iets anders.

Of we zien het helemaal niet meer. Omdat we haast hebben en altijd maar druk zijn.

En daardoor missen we de schoonheid om ons heen.

Maar ook de schoonheid in ieder mens. Als we geen tijd hebben, laten we ons volproppen met ingefluisterde media informatie en worden we hierdoor gehersenspoeld.

We geven snel een oordeel links en een mening rechts.

Maar komt die wel echt bij ons vandaan of is die gemanipuleerd door woorden die als een losgeslagen dam over ons heen worden gestort elke dag.

Het is belangrijk je elke dag af te vragen, komt dit bij mij vandaan of niet?

Om dan een eerlijk antwoord op deze vraag te krijgen, is het belangrijk dat je in goed contact staat met jezelf. En je een open geest hebt.

Een open geest kun je blijven oefenen door echt goed te kijken. Met aandacht.

Een mooie oefening hiervoor is het ontdekken van 10 dingen.

Elke dag als je naar buiten gaat probeer je 10 dingen te ontdekken die je mooi vindt, terwijl je buiten wandelt/ loopt. Hierdoor vertraag je en wordt je rustig. Je gaat je zintuigen meer activeren, waardoor je meer en beter waarneemt. En je komt zo weer beter in contact met jezelf.

Daarna stel je jezelf de vraag vind ik dit ook of niet?

Als je het wat langzamer doet, dan gaat het vlugger!

Deze geweldige spreuk is van Toon Hermans en klinkt misschien tegenstrijdig, maar is echt waar.

Vaak denken we hoe sneller hoe eerder we klaar zijn, maar vaak werkt dit tegen ons.

Om nog sneller te kunnen zijn, proberen we ons steeds bekwaamer te maken in het doen van meerdere taken tegelijk,

multitasking. En er zijn best een aantal dingen die we tegelijk kunnen doen.

Zo kunnen we met een hand tandenpoetsen en hebben we dus een andere hand over om iets anders te doen.

Dit varieert van lezen, gezicht crème aanbrengen of een paardenstaart maken bij je dochter.

Maar als we eerlijk zijn, is het wel zo dat de dingen die we met alle aandacht doen, dus langzamer, wel beter gedaan worden. Als je 's avonds nog even snel de afwas doet, zie je de volgende ochtend het resultaat van het snelle wassen en kun je het nog eens doen.

Het klinkt misschien saai en waarschijnlijk heb je deze al wel vaker gehoord, maar het geeft niets om het nog eens te proberen.

Als je iemand bent die altijd alles sneller snelst wil doen, probeer dan af en toe eens iets met aandacht te doen. Heel rustig en neem hier wat tijd voor.

Het haalt namelijk ook het tempo uit je dagelijks ritme. En dat is nu juist voor de snelle hazen onder ons zo belangrijk.

Vertraag maar eens en doe het langzamer.

Los van een beter resultaat zal je gaan merken dat het leven rustiger wordt en dat jij steeds ontspannener wordt.

En waarschijnlijk nodigt dit je uit om steeds meer langzamer en met aandacht te gaan doen.

De wereld gaat niet sneller draaien als jij meer gaat haasten.
Dat was past in een dag is precies goed genoeg.

En dan bedoel ik niet het aantal uren of minuten, dat is maar relatief. Maar dat wat past in een dag waar jij ontspannen bij blijft, dat is precies goed genoeg.

De wereld is waar die nu is!

Geduld, kent U die uitdrukking?

Dit is wat mij momenteel bezig houdt.
Ik werk ergens voor en dan heb ik hier bepaalde verwachtingen over.

Dan gebeurt dit niet meteen en dan word ik ongeduldig. En als ik ongeduldig word, dan ga ik aan mezelf twijfelen.

Dan gaat het in mijn hoofd steeds drukker worden met vragen als: " Doe ik het dan verkeerd?

Of moet ik meer doen?

Moet ik het anders doen?

enzovoort enzovoort.

Daarom is geduld een schone zaak.

Iemand die mij zeer goed kent zei me een paar dagen geleden:
"De wereld is waar die nu is."

En dat stelde me gerust.

Eerst moest ik er even goed over nadenken maar nu begrijp ik dat dit precies is, wat het is.

We denken vaak dat we harder moeten werken en meer moeten doen om dat we achter de feiten aanlopen.

Maar niets is minder waar.

Het gaat juist om durven achterover te leunen. Weten dat je alles hebt gedaan wat in je kunnen ligt. En nu wachten tot er iets gebeurt.

Net als een zaadje wat je hebt geplant en water geeft. Dan duurt het ook even voordat je het resultaat gaat zien.

Overgave aan het leven. Dat doen, wat je graag doet en dan het lef hebben om rustig af te wachten tot er gebeurt wat er moet gebeuren.

En daar dan weer lering uit trekken.

Oef...ik vind het toch best nog wel lastig.

Het leven is simpel. Wat moeilijk is, is simpel leven!

Deze uitspraak heb ik vrij vertaald naar de uitspraak van Johan Cruijff

" Voetbal is simpel. Wat moeilijk is, is simpel voetballen."

En dat is een waarheid als een koe.

Elke keer als ik denk, nu snap ik het, nu ga ik me niet meer druk maken want het is me nu helder, dan duurt dit gevoel maar heel even.

Want dan komt er weer iets op mijn pad dat deze mening weer helemaal overhoop gooit.

Het voelt als leren fietsen met vallen en opstaan.

Even gaat het goed en fiets je al een heel stuk.

Maar zodra je denkt, zo nu kan ik wel een hand los laten, dan ...lig je weer op je snufferd.

Heel bijzonder. Maar toch ook heel mooi. Het houdt je bij de les en zorgt ervoor dat je niet gaapt van verveling.

Want een ding is zeker, het leven is verreweg van saai.

Leren in het leven houdt nooit op. Wel groei je en dus kom je steeds weer een stapje verder.

Als we haast hebben, dan gaat groeien juist langzamer om ons tegen te houden, onszelf voorbij te gaan.

Zodra je weer tot stilstand komt, dan groei je weer.

Dat vind ik zo bijzonder, want dit is het tegenovergestelde van hoe ik geconditioneerd ben.

Ik adem in, ik kom thuis. Ik adem uit, ik glimlach naar mijn ademhaling!

Deze prachtige wijsheid van Thich Nhat Hanh blijf ik steeds weer toepassen als ik merk dat ik weer teveel op zoek ben. Ken jij dat ook?

Dat je denkt ik moet op zoek naar nog meer kennis, nog meer weten, nog weer eens iets anders uitproberen?

Tot ik tot de conclusie kom dat dit zoeken mij alleen maar weer verder van mezelf afbrengt.

Dan keer ik weer terug naar deze simpele maar zeer doeltreffende zinnen.

Als ik inadem begin ik weer opnieuw en kom ik weer bij mezelf thuis.

Als ik uitadem glimlach ik, want ik laat los wat ik niet meer nodig heb.

Meer is het niet en als je de boeken van Thich Nhat Hanh leest, dan zal je bemerken dat hij het ook zo uitlegt. Hou het simpel, zoek niet verder maar kom steeds weer thuis bij jezelf. Voel je lichaam en adem!



We zijn allemaal amateurs, het leven is te kort om professioneel te worden.

Charlie Chaplin, een hele bijzondere man.

Het was zeker een knappe man. Maar we kennen hem vooral als klungelige, Hitler imitator die overal een zooitje van maakt.

Hoe bijzonder is het, dat je alles met een kleine, simpele beweging om kunt zetten in humor. Deze alleskunner komt dan met deze uitspraak.

En het geeft rust. Als we allemaal gelijk zijn, dan hoeven we ons ook niet beter voor te doen. En we hoeven ook niet harder te gaan werken in de hoop dat we beter worden. We zijn precies goed zoals we zijn.

Want de roep om beter te willen zijn, of professioneel, is een roep van het ego. Niet van onze unieke kern.

Deze kern gaat over gelijkheid, over onvoorwaardelijke liefdesstroom voor iedereen en bovenal om liefde en waardering voor jezelf.

Besef dat als we dood gaan, we niets meer hebben aan het vele geld dat we hebben verdiend en onze status die we met zorg hebben opgebouwd.

Doe wat je leuk vindt en waar je met passie over kunt praten.
En je zal merken dat je hier altijd voldoende mee kunt verdienen om fijn van te leven.

Ik heb dit zelf mogen ervaren.

Mijn uitdaging- Emigratie naar Sardinie

Toen ik samen met mijn man Toni in 2007 naar Sardinie vertrok, wisten we niet wat we gingen doen. Zijn familie waarschuwde ons om dit toch vooral niet te doen, omdat er hier geen werk is.

Zelf ben ik vrij impulsief van aard en ik dacht dat het wel mee zou vallen. Ik ben een aanpakker dus er zou vast wel iets zijn wat ik kon doen.

Nou dat was dus niet zo.

Ik kwam iemand tegen die mij leerde een site te maken en Sardinietrips was geboren. We werden een bemiddelingsbureau voor toerisme.

En dat hebben we vele jaren met plezier gedaan. Maar ik ging steeds meer mijn passies combineren en hieruit ontstond Sunny Mind Travel.

Om de stap te nemen en alleen nog maar retraites en coaching reizen aan te bieden, was de lockdown nodig.

Toen we bemerkten dat we het ook konden redden met wat minder inkomsten, durven we de stap te wagen en 100% voor ons nieuwe avontuur te gaan staan.

Dit was niet gemakkelijk en ik voelde me op verschillende momenten best even getest, als er weer een aanvraag kwam voor verhuur terwijl er geen enkele aanvraag kwam voor coaching.

Ergens in mij was er dan die stem die me zei dat ik dit misschien toch even moest doen om toch weer inkomsten te hebben.

En soms heb ik er ook aan toegegeven, maar de uitkomst ervan was altijd dat het ons niet verder bracht.

Dus leer ik hiervan dat ik geen concessies moet doen en dat er vanzelf een beter aanbod komt dat beter past bij wat wij bieden.

Ik leer te vertrouwen op het leven en op mezelf. En dat is heel bijzonder. Elke dag een weer een beetje meer.

En dat leer ik het beste door steeds weer vanuit mijn denken naar mijn gevoel te gaan.

Juist te blijven oefenen in het voelen van het lichaam, dat helpt mij enorm om echt te kunnen voelen wat ik nodig heb.

En als dit even goed gaat, dan schiet dat er vaak weer bij in. En neem ik niet meer de tijd voor mezelf.

Terwijl dit ook nodig is als het goed gaat. Het moet als het ware een vaste routine zijn op mijn dag. Net als andere handeling zoals tanden poetsen, wassen etc.

Dus elke keer weer opnieuw beginnen bij het begin en terug naar het voelen!

Pas als het allemaal tegen zit en je denkt dat je niet verder kunt zakken, dan keert het tij

Dit is onze uitdaging!

Vaak haken we af en denken we "ok dit is dus niet voor mij weggelegd" en stoppen we ermee. Als we het hebben over een nieuwe uitdaging, nieuwe baan of onderneming.

Maar ook op het gebied van relaties kunnen we soms denken "nu gaat het niet meer" of "ik gooi de knuppel in het hoenderhok."

Of je voelt je steeds verder wegzakken in een soort neerwaartse spiraal en dan kom je aan op het punt dat je denkt "bekijk het allemaal maar."

Dat punt, dat moment waarop je echt denkt "ik geef het op", dat is het moment waarop je je les krijgt gepresenteerd als je net nog even vol houdt.

Als je opgeeft, dan denk je dat je er vanaf bent. Maar niets is minder waar. Deze les gaat zich toch weer aan je presenteren en zal je een soortgelijks iets gaan meemaken. Wat betekent dat je eerst weer van voor af aan gaat beginnen.

Probeer hier eens bij stil te staan en bedenk dat er altijd na regen weer zonneschijn komt. Maar houd even vol als je het zwaar hebt. Zoek zo veel mogelijk de rust en de stilte op. Zoek troost in de natuur en door de stilte dient uiteindelijk de juiste oplossing zich aan.

Het is het proberen waard. Het vereist wat doorzetting maar ik weet zeker dat je het kunt!

Alleen gedachten die ons tijdens het wandelen invallen, zijn waardevol

Dit is wat mij betreft nu echt een waarheid als een koe.
Uit eigen ervaring weet ik dat ik soms uren thuis achter de computer kan denken en overdenken maar er komt niets nuttigs uit.

Maar zodra ik alles even laat voor wat het is en ik ga naar buiten om even lekker in de natuur te wandelen, dan kom ik even tot rust.

En dan borrelen de goede ideeën van zelf op.
Omdat het belangrijk is eerst even helemaal tot rust te komen in je hoofd en ruimte te creëren voor de goede ideeën en daarbij helpt het wandelen.

En het is ook nog eens goed voor je gezondheid dus wat wil je nog meer!



Simpel is het moeilijkst

We leren van alles op school: we leren hoe alle landen en de bijbehorende hoofdsteden heten, we leren vreemde talen spreken, formules oplossen..

We leren veel over wat ver van ons afstaat, maar waarom leren we niet meer over die machinerie die ons elk moment draaiende houdt: ons lichaam?

Bij biologie komen we te weten hoe we technisch in elkaar zitten, maar er wordt ons niet verteld hoe we het lichaam kunnen inzetten om onszelf goed te voelen.

Zoals je door te oefenen steeds beter gitaar leert te spelen, of door hard te trainen bij voetbal uiteindelijk dat mooie doelpunt maakt, kun je jezelf ook leren om je hoofd leeg te maken en je gedachten even te parkeren.

‘Waarom zou je dat willen?’ vraag je je misschien af.

Nou, omdat je beter wilt leren omgaan met spanning, pijn, angst en/of paniek. Omdat je minder met gedachten bezig wilt zijn (piekeren), of omdat je je in een druk leven staande wilt houden.

‘Gewoon even stil zijn’: het klinkt zo simpel en dat is het in wezen ook, maar de wijze Johan Cruijff zei het al: ‘Simpel is het moeilijkst’.

Zoek het niet te ver weg en probeer het simpel te houden. Even stil zijn alleen met je gedachten en gevoelens.

Als je dit al eens per dag beoefent, ben je al een heel eind!

Kennis komt en gaat, maar wijsheid blijft!

· De valkuil van deze tijd is, dat we veel kennis willen vergaren om onszelf te helpen. Uiteindelijk zorgt dit misschien wel voor nog meer stress en druk op jezelf.

Wijsheid is al in jezelf, want alles is precies zoals het moet zijn. Ook jij en alles wat je doet.

Laat voor deze week de boeken eens dicht en ga met je aandacht naar jezelf.

Merk eens op dat je ademt, wat een wonder! Verander je ademhaling niet maar blijf je ademhaling volgen met mildheid.

De ademhaling is de poort naar jouw wijsheid. Door niets te doen als alleen maar de ademhaling te volgen komt jouw wijsheid vanzelf tot je zonder kennis!

Live now!

Not in the past

Not in the future,

But in the present!

That's the present of life.

Als je eet, eet dan. Als je leest, lees dan. Als je zit, zit dan!

Mindfulness begint al met de kleine dingen. Probeer eens iets met volle aandacht te doen.

Neem 1 handeling bijvoorbeeld tandenpoetsen, afwassen, douchen, naar je werk fietsen etc. En doe deze ene handeling zo bewust mogelijk zonder weg te dromen of aan andere dingen te denken.

Probeer je zo goed mogelijk te concentreren. En houd dit deze week eens vol.

Een begin met meditatie is gemaakt,

Veel mensen komen aan levenswijsheid als schooljongens die het antwoord overschrijven, zonder zelf de berekening hebben uitgevoerd.

Momenteel is het steeds meer een trend om veel kennis te vergaren over spiritualiteit en gezondheid.

Maar al onze kennis zit al in ons. We zoeken het vaak te ver van ons af.

begin vandaag weer eens met je ogen sluiten en op te merken dat je ademhaalt.

- Je ademt in en je weet dat je inademt.

Je ademt uit en je glimlacht naar je ademhaling. –

Zo kom je vanzelf weer dichtbij jouw echte kern, daar waar alle spiritualiteit en antwoorden liggen besloten die je nodig hebt.

9

Geluk



Succes is krijgen wat je
wil.
Geluk is hebben wat je
wil.



Ga niet op zoek naar geluk, maar ontdek in jezelf waar jij jouw geluk in jezelf tegenhoudt

Dit is wat mij betreft de spijker op zijn kop slaan.

Geluk zoeken

Ons hele leven besteden we door buiten onszelf op zoek te gaan naar het geluk. We willen de lotto winnen en dan alles kunnen doen wat we maar wensen.

Ook willen we verre reizen maken op zoek naar andere culturen die ons misschien een antwoord kunnen geven op de vraag waar we het geluk vinden.

En we willen dat onze buitenkant zo goed mogelijk eruit ziet en maken deze buitenkant zoals wij onszelf graag zien, jong en strak.

En we vechten uit alle macht tegen vergankelijkheid. Ouder worden en verwelken is uit den bozen dat hoort niet bij het geluk.

Maar ondanks alle energie die we in het zoeken naar geluk stoppen, worden we niet gelukkiger. Het lijkt eerder alsof we leger worden en oppervlakkiger.

Waar vind je geluk?

Dan is er deze zin die je vertelt waar je het geluk moet zoeken. Althans het geluk is er al dat ligt recht voor je neus. Maar hoe zie je het? Hoe gaan die oogkleppen af en ontdek je dat het al die tijd al daar was?

Door in jezelf te zoeken waarom je het tegenhoudt.

Door alles wat we meemaken, [trauma's](#), al onze overtuigingen en conditioneringen, vaak opgelegd door de

maatschappij waarin we leven, weten we niet meer hoe we het geluk kunnen zien.

Als we leren weer echt contact met onszelf te maken. Weer aandacht te hebben voor onszelf, echt aandacht en interesse, komen we erachter wie we echt zijn.

Zonder al die jassen die we hebben aangetrokken om te laten zien wie we zouden willen zijn of denken te zijn.

Moed

Dit vraagt veel moed. Maar als je het aandurft al deze jassen uit te doen en eerlijk te kijken naar wie je bent diep van binnen dan ontdek je dat er een heel mooi en uniek persoon tevoorschijn komt waar je alleen maar trots op kunt zijn. En als je dan je ogen opent dan is het geluk ineens daar recht voor je neus!

**Het is niet eenvoudig geluk in jezelf te vinden.
Maar ergens anders vind je het zeker niet!**

Ook op zoek naar klavertjes 4?

Denk je dat geluk maakbaar is en dat je er naar op zoek moet gaan net zolang tot je het vindt?

Dan kan ik je uit eigen ervaring vertellen dat dit allemaal verloren energie is.

Geluk zit al in je, dus je hoeft het niet ver te zoeken!

De moeilijkheid alleen is, hoe kom je daarbij?

Want soms is het net als zoeken naar de pot met goud aan het eind van de regenboog.

Waar zit het dan verstopt en hoe vind je dat?

Ook dit antwoord zit al in jou!

En het is minder moeilijk te vinden dan je denkt. Het begint bij weer aandacht te hebben voor jezelf. Even te vertragen en de tijd nemen voor jou.

We razen maar door en vergeten onszelf helemaal tot we echt uitgeput en vol klachten instorten.

Ga maar eens met je aandacht naar jezelf. Stop met wat je aan het doen bent en ga lekker zitten. Sluit je ogen en breng je aandacht naar jou, naar jouw lichaam.

Hoe voelt je lichaam aan?

Wat kun je waarnemen en waar?

En blijf dan als je iets waarneemt, heel even met je aandacht juist hierbij. Bij dit gevoel dat je waarneemt. Of dit nu pijn, ongemak, weerstand of spanning is of misschien wel een andere gevoel.

Maar geef het maar even juist aandacht, laat het er maar even zijn.

Wat fijn dat je dit kunt voelen bij jezelf, wat een bijzonder moment.

Geniet hier even van zonder oordeel of bij jezelf af te vragen waarom je dit voelt. Alleen waarnemen en voelen.

Wat een geluk dat we voelen!

Succes is krijgen wat je wilt. Geluk is hebben wat je wil

Soms moet je iets wel een paar keer lezen voor dat het pas echt tot je doordringt wat er staat.

Zo ook met deze quote.

Ik las deze en knikte meteen heel begrijpend mee, maar eigenlijk viel het kwartje niet meteen.

Dus ga er maar even goed voor zitten en lees de zin, het liefst hardop, rustig en langzaam voor.

Geniet van wat op je pad komt, ongeacht wat het is. In alles zit schoonheid en in alles kun je de liefde herkennen.

Als je dit ziet en blij kunt zijn met alles wat je toe geworpen wordt, dan ben je een gelukkig mens.

Dit is niet altijd makkelijk en zeker in moeilijke tijden is het vaak lastig de schoonheid en liefde te zien.

Neem dan even wat meer tijd voor jezelf om stil te kunnen staan. Ga niet harder hollen maar vertraag. Neem dan even pauze van hetgeen je zo bezig houdt en concentreer je op iets kleins. Een bloemetje wat tussen de grote stenen toch blijft bloeien of de zonnestralen die tussen al die grauwe en grijze wolken toch blijven stralen. En sta dan even stil!

Er zijn 2 oorzaken van lijden: iets willen wat er niet is of iets niet willen wat er is

Dit is de sleutel naar het geluk!

Denk er maar eens over na.

Vaak hebben we iets maar zien we niet eens dat we het hebben of zijn we er niet blij mee.

We waarderen het niet. In plaats daarvan denken we alleen maar aan zaken die we niet hebben.

Dingen die we zouden willen doen, reizen die we zouden willen maken, persoonlijkheden die we zouden willen zijn. Dit verlangen naar iets wat er niet is zorgt ervoor dat we ons niet gelukkig voelen.

Dus is de oplossing om niet meer te lijden en gelukkig te zijn, je bewust worden van datgene wat er wel is.

Wat wel aanwezig is in jou en om je heen.

Dat juist te waarderen, want elk ding heeft een positieve en een negatieve kant.

Het ligt aan jou welke kant je naar boven haalt.

Of zoals Johan Cruijff het zo treffend zei: Elk nadeel heb zijn voordeel!

Als we in staat zijn die kant ook te zien als we geconfronteerd worden met obstakels in ons leven, dan wordt het leven stromend.

Dan overkomt het leven ons en hoeven we niet meer te vechten.

En dan houden we veel meer energie over en voelen we ons prettig.

Loslaten is de term die hierbij hoort. En dat hoor je vast heel vaak maar om dit goed te kunnen doen en te weten wat je los mag laten en hoe dat is een hele kunst.

Door meer te leven met wat je hebt en dat te waarderen, kun je ook makkelijker los laten. Vooral dat wat je toch niet hebt, maar denkt te willen hebben.

10

Geduld



Geduld is in kalmte
accepteren dat de dingen
anders gebeuren dan je
in gedachten had.



Luister veel, spreek op het juiste moment!

Eerlijk is eerlijk, dit is een tekst die ik ook mezelf vaak voorhoud. Want ik vind het ook zo fijn om te praten, te kletsen en te babbelen.

Maar is het allemaal wel zo relevant wat ik zeg?

En is het niet allemaal gebabbel, gepraat en geklets?

Want spreken is anders dan praten, babbelen en kletsen. Spreken houdt iets in. Dat gaat ergens over. Dus dat is interessant en daar steek je wat van op.

Maar wanneer spreken we echt en is het geen gebabbel?

De Dalai Lama zei eens:

Als je praat, herhaal je alleen wat je al weet. Als je luistert, dan leer je iets.

En dat is mooi gezegd. Vaak nemen we niet de tijd om echt te luisteren en walzen we meteen met onze eigen mening en interpretaties over de ander heen. En daar leren we niets van, want wat we zeggen is al bekend.

Als we eerst echt zouden luisteren dan zouden we ook eens iets op kunnen steken doordat we een nieuwe invalshoek horen en zo leren het ook eens van die kant te bekijken.

Mijn ervaring is dat ik pas ga luisteren als ik eerst al mijn mening heb gespuut.

Terwijl het handiger is eerst te luisteren en dan tot de conclusie te komen dat mijn mening toch anders is of niet op zijn plaats is op dit moment.

Laten we deze week allemaal de kwaliteit van het echte luisteren beoefenen. En er zo achter komen dat we aan het eind van de week heel veel geleerd hebben.

Het heeft geen zin tegen een muur aan te duwen, in de hoop dat die verandert in een deur!

Ben jij ook een duwer?

Denk je dat als je maar hard genoeg duwt er vanzelf beweging in komt?

Nou ik zal jullie eerlijk bekennen, ik zeker!

Steeds weer ben ik er van overtuigd dat als ik me er maar genoeg mee bemoei en er heel veel energie in blijf stoppen, dit ook echt een effect gaat hebben.

Maar het enige effect wat het op mij heeft, is dat ik weer met pijn in mijn rug, afgepeigerd, leeggezogen als een cocktaillemmer op een Ibiza feestje, op de bank inzak.

Waarom is dat toch zo moeilijk om te accepteren dat we niet alles onder controle hebben?

Je kunt er allerlei boeken over lezen en theoretisch snap ik het best wel. Maar het ook uitvoeren dat blijft toch nog steeds een lastig ding.

Ik zie het wel van mezelf en elke keer beloof ik beterschap voor de volgende keer.

Wie weet gaat het me ooit wel lukken om de dingen meer bij een ander te laten en zelf mijn eigen energie te bewaren.

Je verliest een vijand als je hem tot vriend maakt!

Dit is eigenlijk best makkelijker dan je denkt. Iemand wordt in je hoofd vaak tot een nog grotere vijand gemaakt. Terwijl het vaak maar om iets kleins ging.

Als we iedereen als mens bekijken, komen we er vaak achter dat er meer meespeelt. En kunnen we onze vermeende vijand ook vergeven. En accepteren dat het zo gelopen is.

Een mooie oefening is de Metta meditatie. Hier beoefen je gelijkmoedigheid. Dat uiteindelijk voor jou van grote waarde is.

Het zorgt ervoor dat je boosheid sneller weer wegebt en er minder of geen wrokgevoelens overblijven.

Dit zorgt voor een betere gezondheid, want deze gevoelens gaan aan je vreten.

Metta meditatie

*Mag ik gelukkig zijn
Mag ik gezond zijn
Mag ik in vrede leven
verlost van al het lijden.*

Eerst wens je dit aan jezelf en lees je deze zinnen 3 keer zo voor. Dan vervolgens wens je dit een geliefde toe, dan een neutraal persoon en als laatste iemand die als een vijand voor je is.

Juist door dit laatste te oefenen in alle oprechtheid, werk je aan gelijkmoedigheid. Je zal merken dat het in het begin best moeilijk is.

Maar na wat oefening merk je dat het steeds beter gaat.

Je zult je lichter gaan voelen.

Hier bemerk je dat negatieve gevoelens ten opzichte van de ander vasthouden alleen jouzelf treft. Zodra je deze kunt loslaten, voel je hoe bevrijdend dit voor jou werkt.

Irritatie is iets wat je jezelf aandoet

Dit vind ik wel een lastige.

Het heeft heel lang geduurd tot ik dit doorhad.
En eerlijk gezegd vind ik het nog lastig om echt goed te voorzien.

Als ik me aan iemand irriteer, dan ging ik ervan uit dat dit door die persoon kwam.

Nu weet ik dat er iets is dat mij raakt, waardoor ik geïrriteerd raak. Iets in mij wat als het ware resoneert met die ander.

Op het moment dat ik dit bij mezelf durf te ontdekken en hier mee aan de slag ga, kan ik dit deel van mij helen en zo zorg ik ervoor dat ik deze irritatie uiteindelijk niet meer heb.

Dat is de theorie en het werkt.

Maar het toepassen ervan gaat niet over 1 nacht ijs.

Want het is zo fijn om naar de ander te wijzen en te zeggen: "Ik heb last van jou dus dat is jouw schuld."

Maar waarom heb je hier last van?

Waarom irriteert je bepaald gedrag?

Waarom triggert bepaald gedrag van anderen jou?

Dit is het waard om goed te onderzoeken.

En het vereist moed en kracht om eerlijk bij jezelf na te gaan hoe dit toch komt.

En het vereist vooral ook veel geduld. Het antwoord zal je niet direct vinden. Dat kost tijd, meer ervaring en nog meer irritatie.

Net zolang tot je het doorziet.

Dan kun je dat deeltje van jezelf de ruimte geven en als je uitademt loslaten!

Wees uw vijand dankbaar voor de les in tolerantie, zelfbeheersing en geduld

Deze prachtige zin vanuit het Boeddhisme is een echte eye opener voor me geweest.

Vaak zijn we boos en wensen we onze "vijand" van alles toe.

Maar als we even de tijd nemen, als de hevigheid wat is afgenomen, om de situatie eens goed en vanuit een andere invalshoek te bekijken, dan komen we vaak tot de conclusie dat het ons heeft verder gebracht.

Soms liepen we vast en kwamen we niet verder in het leven, omdat we maar tegen een muur aan het duwen waren. Dan laat deze lastige persoon je zien dat je beter door een deur kunt gaan om verder te komen.

Dit zien we niet meteen zo en als iemand ons problemen bezorgt, vinden we deze persoon lastig en vooral heel stom en

nog veel meer.

Maar uiteindelijk als onze emoties wat af zijn genomen en we wat meer door onze waas heen kunnen zien, dan moeten we vaak toegeven dat het ons wat geleerd heeft.

Elke situatie is een les in tolerantie, zelfbeheersing en geduld.

Niet altijd nemen we deze les ter harte, en ik plaats mezelf hiermee met stip op 1, want wat kan ik dat ook moeilijk vinden om geduld en zelfbeheersing te beoefenen terwijl ik veel liever een potje zou schelden, handgebaren maken en zou willen oordelen.

Maar bij deze wil ik iedereen die ik in mijn leven getroffen heb en waar ik flink wat op heb gescholden alsnog bedanken voor deze grote les.

Goed om te doen:

Schrijf deze week eens wat situaties, personen op waar je boos was het moeilijk had of het niet eens was. En probeer dan deze situatie eens vanuit een andere hoek te bekijken.

Wat heeft het je gebracht?

Waar sta je nu?

Geduld is een schone zaak

Deze zou ik bijna boven mijn bed moeten hangen!

Wat is dit voor mij moeilijk.

" Geduld is de kunst om de motor stationair te laten lopen, terwijl je eigenlijk vol gas op zijn staart wil trappen"

Deze spreuk dekt dan voor mij vooral de lading. Ik kan best geduldig werken of geduld hebben met mijn man, als ik mezelf voor de 1000ste keer hetzelfde hoor zeggen.

Ook mijn kinderen kan ik vrij vaak opnieuw iets uitleggen of leren indien nodig. Zolang het maar geen wiskunde is.

Maar als het gaat om iets afwachten, iets leuks wat in het vooruitzicht is afwachten, dan word ik opeens weer dat kleine kind dat niet kan slapen omdat het de volgende dag op schoolreisje gaat. Ik noem het dan ook het Efteling gevoel.

Dan komt er een soort van spanning over me heen en word ik onrustig van binnen. Het liefst zou ik dan meteen in actie komen, maar dit kan niet want het is pas over een maand of langer.

Dan probeer ik al mijn training in te zetten en tegen mezelf te zeggen, leef nu wees aanwezig in het nu.

Maar dit is heel hard werken om dat spanningsgevoel naar de achtergrond te werken.

Nu ben ik benieuwd of jullie dit herkennen?

Zijn jullie ook gespannen als jullie iets nieuws gaan doen of iets leuks?

En hebben jullie dan ook moeite hier rustig onder te blijven?

11

De Natuur



Het geheim van de natuur
is haar geduld en
vertrouwen.



De natuur heeft geen haast. En toch komt alles voor elkaar!

Als je haast hebt, vraag je dan eens af of het echt nodig is om je te haasten?

Kun je misschien ook best wel iets langzamer gaan?

Als je al te laat komt, dan maakt 10 minuten meer ook niet meer uit.

Neem je voor om niet te strak te plannen, zodat je meer ruimte en tijd hebt.

Dan kun je eens van de reis genieten ook al heb je die al zo vaak gereden/ gelopen.

De kracht van de natuur zit hem in haar geduld en vertrouwen. Alles komt precies zoals het komen moet op het juiste moment.

We kunnen aan worteltjes trekken maar daar gaan ze niet sneller van groeien.

Zodra de worteltjes er klaar voor zijn, kun je ze heel gemakkelijk uit de aarde halen.

Dit geldt ook voor onkruid wieden. Voor mij is alles kruid, dus het woord onkruid voelt voor mij een beetje vreemd, maar het gaat er om dat we vaak vinden dat bepaalde plantjes niet daar mogen groeien waar ze groeien en moet dit gewied worden.

Doe je dit dan is dat vaak zwaar werk, de plantjes laten niet los en je moet flink wat kracht gebruiken. Zodra je hier mee op houdt en de plantjes pas verwijderd als zij uitgebloeid zijn, dan trek je ze er zo uit.

De morgenstond heeft goud in de mond!

Dit bekend spreekwoord werd mij al van kleins af op aangeleerd met name door mijn opa.

Mijn opa was een hard werkende man die zijn hele leven slager is geweest. Toen hij met pensioen ging (moest) hebben mijn ouders een huis met veel grond tussen de boerderijen gekocht.

Dit lag midden op de Veluwe tussen Ede en Wekerom. Hier kon hij zijn eigen boerderij beginnen. En al snel hadden we allerlei soorten dieren.

Honden, (wilde) katten die hij tam probeerde te maken, pony's, 1 koe, geitjes die al snel over het gemaakte hek sprongen de grote vrijheid in, kippen, kalkoenen, ganzen, konijnen en soms een lammetje van de buurman die we mochten bijvoeden.

Mijn opa kon niet tot 9 uur blijven liggen om vervolgens op zijn oude dag al deze dieren te verzorgen. Hij stond voor dag en dauw op om al zijn klusjes te doen en lag vroeg op bed.

En altijd zei hij dan weer:” De morgenstond heeft goud in de mond.”

Zilver is ook mooi

Ik begreep dat nooit wat hij daar nou mee bedoelde. Ik dacht als je zilver nou mooier vindt dan kun je ook 's nachts leven en lekker uitslapen?

En een groot gedeelte van mijn leven heb ik ook zo geleefd. De ochtend eigenlijk gewoon overslaan. Ik vond mijzelf een avond of nachtmens en was niet al te vroeg aanspreekbaar.

Tot ik op Sardinië ging wonen en me steeds meer ging verdiepen in een andere levenswijze. Ik was al geen nachtmens meer, maar toch nog zeker wel een avondmens.

Maar wonende op Sardinië, midden in de natuur ga je al snel mee het ritme van de natuur.

Dus je gaat vanzelf toch vroeger slapen en dan kun je ook eerder op staan. Dus mijn ritme verschoof al aardig richting de ochtend.

Uiteraard zorgen twee kinderen er ook voor dat je steeds vroeger gaat opstaan. Maar nog steeds stond ik op wanneer het echt noodzakelijk was, geen minuut eerder.

Magie in de ochtend

Tot ik merkte dat vroeger opstaan toch best wel prettig was. En zo ging ik mijn wekker voor de rest van het gezin zetten om in ieder geval heel even, al was het maar een kwartier, de dag voor mezelf te beginnen. En dit voelde zo fijn en ik merkte dat ik mijn dag op deze manier anders begon rustiger was.

Inmiddels word ik nu rond 5.30 wakker om eerst te gaan mediteren en dan ga ik lopen.

En nu pas snap ik wat mijn opa bedoelde. Als je zo vroeg in de ochtend in de natuur loopt, die langzaam met je mee ontwaakt, dan voel je je een met alles. En dit gevoel is zo sterk en geeft je zoveel innerlijke kracht dat je het gevoel hebt dat je alles kunt wat je maar wilt.

Je kunt wel houden van zilver, maar goud is meer waard. En de ochtend is het moment waarop het gebeurt, waarop de magie tot leven komt. Waar je je inspiratie en ideeën krijgt.

En dus had mijn opa groot gelijk als hij zei:’

“ De morgenstond heeft goud in de mond!”

Neem met de rozen ook de doornen aan, opdat de rozen je niet ontgaan!

Deze tekst heeft jaren lang in het huis van mijn ouders gehangen, zonder dat ik me er van bewust was wat het inhield. ja iets met rozen de doornen.

Maar wat dit nou met elkaar te maken heeft?
Nu hangt dit bordje bij ons in huis op Sardinië en dringt de betekenis pas echt tot me door.

Zonder doornen geen rozen.
Net als zonder zwart geen wit, zonder nacht geen dag, zonder zon, geen maan en zonder slecht geen goed.
Maar ook zonder lijden geen geluk.

Het hoort echt bij elkaar. Als je verlangt naar het een, dan blijkt als je het eenmaal hebt, dat het ander toch zo slecht niet was.

Heerlijk weer

Neem bijvoorbeeld de heerlijke zomer in Nederland. Vaak droomden we van een heerlijke echt zomer in Nederland.

En niet een zomer waar het een paar dagen mooi weer is en dan regent het weer. maar nu wordt toch wel heel zichtbaar hoe belangrijk regen is.

Te lange droogte en warmte is niet goed voor de natuur en voor ons.

Ik heb dat zelf ervaren hier op Sardinië. Onze zomers zijn altijd warm en beginnen eind mei en eindigen ergens in november.

Er valt dan bijna tot geen regen.

Soms is het zo warm en ontzettend droog dat niet alle beplanting het overleeft. Toch valt er op een gegeven moment weer het nodige vocht naar beneden en dan knapt de natuur meteen weer op. Uitgedroogde planten komen opeens weer tot leven.

Als het eenmaal droog en warm is, besef je pas hoe fijn het is als het regent. En dat dit ook zijn positieve kanten heeft.

De natuur

Nu hoor ik je zeggen, ja maar niet te vaak. Dat zou zo zijn als wij het voor het zeggen hadden in de natuur. Maar gelukkig weet de natuur wat beter voor haar is en regelt dit zo dat het precies goed is.

Ik hoop dat meer mensen gaan beseffen dat het van uiterst belang is, de natuur te laten zijn zoals die hoort te zijn. En dat we meer respect voor alles wat ademt en leeft krijgen.

Want zonder natuur geen leven .

Daarom vraag ik je deze week eens om je heen te kijken en op te merken hoe mooi en vooral ingenieus alles in de natuur is.

Wie op zijn tenen loopt kan nietilstaan. Wie met grote passen loopt, kan niet wandelen.

Dit Chinese spreekwoord geeft aan hoe belangrijk het is niet jezelf voorbij te lopen.

In mijn beleving kennen wij zo'n soortgelijk spreekwoord niet. Een paar komen er bij me op zoals:

Haastige spoed is zelden goed

Hoge bomen vangen veel wind

Toch vind ik dit Chinese spreekwoord op een of andere manier vriendelijker en milder klinken.

De spreekwoorden die ik ken, hebben een oordelend karakter met een belerend vingertje. Zo van pas maar op anders eet de boze wolf je op.

Terwijl dit spreekwoord juist duidelijk aangeeft wat je anders mist. En dat is wat we willen weten. Niet dat we anders gestraft worden. Maar een goede en duidelijke reden waarom.

Want inderdaad als je op je tenen loopt, ben je niet bij jezelf en loop je jezelf voorbij.

Zodat je op den duur niet meer weet wie je bent. Je raakt totaal vervreemd van jezelf als je op je tenen loopt. Als je stil staat kom je weer bij je zelf terug.

Met beide benen en voeten op de aarde.

Als je grote stappen neemt, heb je haast. Je hebt haast om de toekomst in te halen.

Wat onmogelijk is.

Je leeft niet echt want de toekomst zal altijd in het vooruitzicht blijven.

Als je wandelt, neem je de tijd om hier te zijn. In het nu. De enige plek waar je echt kunt ervaren dat je leeft. Zo kun je geuren opsnuiven, echt zien wat er te zien valt en geluiden horen.

Deze zintuigen laten je het moment echt beleven. Zo ervaar je dat je leeft. Dit spreekwoord geeft heel duidelijk voor mij de essentie van het leven weer.

Wees jezelf en neem de tijd om alles wat er gebeurt, goed in je op te nemen.

Zodat je elke gebeurtenis echt be- leeft!



De seizoenen

Loslaten betekent tijdelijk het houvast verliezen. Niet

loslaten betekent voor altijd het houvast verliezen.

Herfst, wat mag je nu laten gaan?

De bomen laten hun bladeren los en weten dat ze hierdoor weer plaats maken voor nieuwe bladeren. Zo laten wij ook het oude los om plaats te maken voor het nieuwe.

Wat laat jij los in de herfst?

Als je naar de bomen kijkt dan zie je dat elk blad zijn eigen tempo heeft om te verkleuren en vervolgens los te laten. Dit geldt ook voor jou, niet alles kun je meteen loslaten. Soms moet je iets nog even vastpakken voordat je het loslaat.

Neem eens de tijd om goed bij jezelf na te gaan wat je niet meer nodig hebt.

En wat neem je vooral wel mee naar het volgende jaar. Dat is ook belangrijk. Zodra je meer inzicht hebt in wat je vooral wel wilt houden, wordt het ook duidelijker wat je los mag laten.

Laat dan los op een liefdevolle en dankbare manier. Want alles wat je loslaat heeft je eens gediend en gebracht waar je nu bent.

Winter, tijd van stilte en bezinning

De drukte van de feestdagen ligt weer achter je. Je mag naar binnen keren. Tijd nemen voor reflectie. Verstillen. Mogelijk ben je het nieuwe jaar ingegaan met allerlei goede voornemens.

Wil je oude patronen loslaten.

Meer tijd nemen voor jezelf.

Tot dan toe verborgen kanten van jezelf ontdekken.

Een nieuwe start maken.

Maar hoe houd je nu jouw goede voornemens vast?

Zodat je ze daadwerkelijk waar gaat maken?

De stilte in de winter helpt je om naar binnen te keren. Volg dit natuurlijke ritme. Je mag je voelsprietten naar binnen richten – op jezelf. Ervaren hoe het nu met je gaat en jouw verlangen ontdekken.

Je hebt waarschijnlijk veel mensen een gelukkig Nieuwjaar gewenst en er misschien ook wel over na gedacht wat je ze wilt toewensen.

Maar hoe zit het met jou?

Heb je jezelf al een gelukkig nieuwjaar gewenst?

En wat verwacht je van het nieuwe jaar?

Wat zou je willen verwezenlijken dit jaar?

Ga daar eens voor zitten en schrijf dit voor jezelf op.

Eventueel kun je er ook een tekening of symbool van maken dat je ergens neerzet.

Zodat dit je helpt herinneren aan je doel voor dit jaar.

Ga dan even zitten op een plek waar je niet gestoord kan worden en neem even 10 minuten de tijd om dit doel, het symbool voor je te zien.

Keer met je aandacht naar binnen en volg eerst even een paar minuten je ademhaling om vervolgens je jouw doel voor te stellen.

Stel je voor dat dit doel nu, net als alle andere planten, nog een zaadje is.

Dat zich langzaam in de winter gaat ontwikkelen en gaat wortelen. Zodat het in de lente langzaam zichzelf mag gaan laten zien.

Heel rustig totdat het in de zomer in volle bloei mag komen.

Alleen jij kunt ervoor zorgen dat dit zaadje tot bloei komt door je voor te nemen dit vol aandacht en toewijding te verzorgen.

Je kunt ook een klein plantje in huis nemen en dit plantje symbool laten staan voor je doel dit jaar.

Door je zorg en aandacht sta je elke dag even stil bij dit plantje en dus bij jouw doel.

Lente, groei en ontwikkeling

In de lente is de energie voelbaar. Je wil meer naar buiten, bent actiever en komt weer in actie. Het wordt weer langer licht en dus duren de dagen langer. Dat betekent ook dat je dus meer mag gaan doen.

De lente is een periode van groei en ontwikkeling, waarbij de Yang-energie die stijgt symbool staat voor actie, kracht en vooruitgang.

Dit is een uitstekend moment om je plannen concreet te maken en stappen te zetten richting je doelen.

Overweeg om specifieke acties te definiëren, prioriteiten te stellen en je energie gericht te gebruiken om je visie werkelijkheid te laten worden.

Het is nu de tijd om je dromen op papier te zetten en plannen te gaan maken die je kunt omzetten in daadkracht en actie.

Om dit goed te kunnen doen is de winter van belang.

In de winter gebruik je de rust en de inwaartse yin energie om heerlijk te verbeelden, fantaseren en te dromen. Als je hier goed te tijd voor hebt genomen, dan komt de lente als geroepen om alle dromen om te zetten in actie.

Vertrouw op de kracht van deze opwaartse energie en zet je intenties krachtig neer voor een succesvolle lente!

Zomer, alles bloeit en straalt

De zomer is een uiting van alles waar je voor gewerkt hebt, dus laat alles nu maar in vol ornaat zien.

Dit betekent dat de zomer een periode is waarin alles waar je hard voor hebt gewerkt, zichtbaar en duidelijk wordt. Het is een tijd waarin je prestaties, inspanningen en successen volop tot uiting komen, alsof alles in volle glorie wordt getoond.

Met andere woorden, de zomer symboliseert een moment van beloning en erkenning voor je harde werk.

Wel is het in de zomer belangrijk dat je geen andere plannen maakt of veranderingen. De trein loopt nu en die is nu aardig op stoom dus maak de rit af.

Ook al ben je niet zo tevreden of loopt het misschien juist even niet. Blijf volharden en sta achter je plan of project.

Vertrouw erop dat alles precies komt zoals het komt en blijf achter je plan staan.

Ook dit is een belangrijk moment voor groei.

Durf door te zetten en vertrouwen te houden.

De zomer leert je dit.

Tevens mag je nu ook meer genieten van alles en van meer vrije tijd.

Omdat alles nu loopt komt er ook meer ruimte voor vrije tijd, vakantie en gewoon genieten van de leuke dingen in het leven.

Trilling; wist je dat in het universum alles beweegt?



Alles is trilling

Trilling; alles in het universum is dynamisch. Altijd als ik langs de net gehooide velden rijd word ik gegrepen door

de ronde hooibalen.

Het voelt als magisch, als een Dali schilderij en ik krijg er altijd Pink Floyd muziek bij. Nu laatst besepte ik mij waarom dit is. Als er vierkante hooibalen in een veld liggen, dan heb ik dit namelijk niet. Het is de vorm, de ronde vorm die het gevoel geeft alsof het in beweging is.

Rond is cyclisch, is dynamisch.

In het universum bestaat geen stilstand. Alles vibreert, pulseert ritmisch, draait en beweegt in cycli. Alles stroomt en op elk moment hebben in elke afzonderlijke cel van je lichaam enkele duizenden micro chemische processen plaats.

Klank is stemming

We hebben het over goede vibes of een slechte sfeer. We hebben er een antenne voor en weten met ons hart waar de muziek speelt.

Het universum is als een grote symfonie en juist omdat alles trilt en met alles verbonden is, beïnvloedt alles elkaar ook.

Alle atomen zenden energie uit en ontvangen energie. Dankzij het zogenaamde resonantieprincipe komen trillingen samen.

Precies zoals golfbergen van een trilling elkaar versterken vindt in tegenovergestelde trillingen afname plaats. Zo kunnen collega's elkaar in een team versterken of juist verzwakken.

Dissonantie

Elke ruzie, elk oordeel, elk gejammer leidt niet alleen tot vermindering (ik ben doodmoe) maar ook tot dissonanties en wanklanken (ik kan het niet meer aanhoren). Deze disharmonie staat liefde en compassie in de weg en leidt tot ziekte en scheiding(dit is niet te harden)

Trilling, harmonie en heling

Harmonie en oprecht mededogen leidt tot heling en eenheid. Omdat alles elkaar beïnvloedt dragen we tot heling van de wereld bij als ik mijn aandeel in de disharmonie ontdek en hier verantwoordelijkheid voor neem.

Ik ben een onderdeel van de wereld, dus als ik mijzelf heel, dan heel ik de wereld. Zo kan ik dus door mijzelf in harmonie te brengen een actief onderdeel zijn van het helen van de wereld.

Dit lijkt maar een klein aandeel, maar het is net als met de vlinder die aan de ene kant van de wereld klapt met haar vlinders en een aardbeving veroorzaakt aan de andere kant. De impact is groter dan we denken.

Shake oefeningen

Mijn zogenaamde [shake oefeningen](#), vanuit mijn [Bodymind](#) coaching, zijn op het hierboven omschreven principe gebaseerd.

Allereerst kies je een leuk muziekje uit dat bijdraagt aan het in harmonie brengen van jouw emoties.

Vervolgens breng je je lichaam in trilling door verschillende bewegingen te doen die het lichaam in trilling brengen. Hierdoor zal opgeslagen spanning makkelijker uit je lichaam losgeschud worden en oplossen. Dat betekent dat je met zo min mogelijk energie en inspanning het lichaam in beweging brengt. Hier laat je zoveel mogelijk spanning los als je door iets anders geschud wordt.

Dit verbetert de mobiliteit van je gewrichten, daar waar vaak als eerste rigiditeit te merken is bij een teveel aan opgeslagen spanning. Het gevolg is dat de energie weer vrijuit kan gaan stromen in je lichaam.

Zodat alle cellen hun processen zo goed mogelijk kunnen uitvoeren. En dat resulteert dan weer in een betere fysieke en mentale gezondheid!

Op vakantie zie je dat het leven toch anders bedoeld was!

Hoe vaak zeg je niet tegen jezelf als je terug komt van vakantie, nu probeer ik dit vakantiegevoel vast te houden?

En hoe lang lukt dit?

Al vrij snel word je weer helemaal opgeslokt door de hectiek van het dagelijkse leven. Maar kijk eens of je iets kunt aanpassen, waardoor je toch een beetje dat relaxte vakantie gevoel kunt oproepen.

Af en toe gedurende de dag wat mijmeren of wegdromen is een heel goed anti- stress middel. Ergens op je drukke dag een klein momentje pakken waar je even gaat zitten en niets doet.

Ogen sluiten en de zon weer even op je huid voelen, wegdromen bij jouw Sunny moment. Je zal merken dat ook het bijbehorende relaxte gevoel weer even terug is in je lichaam.

Doordat je gedachten weer bij het fijne gevoel en de fijne herinneringen zijn, wordt dit ook gekoppeld aan hoe we ons voelen. Alle spanningen, drukke gedachten maken zo even plaats voor ontspanning en rust in het hoofd. Zoals je dat ook op je vakantie hebt ervaren.

Als je nog op vakantie gaat of nog bent, maak dan eens een "geheugenfoto"

Wat is een geheugenfoto?

Als je ergens bent en je voelt je heel gelukkig, sta hier dan echt bewust bij stil en sluit even je ogen.

Maak als het ware een "foto" in je hoofd van dit moment door het zo zorgvuldig mogelijk met je ogen dicht voor je te zien.

Te projecteren op het innerlijk scherm achter je ogen.
Zodra je thuis bent, kun je dit beeld, deze foto altijd weer oproepen als je het even moeilijk hebt of druk.

Zo heb je altijd een probaat anti- stress middel op zak dat gratis is en 100% gegarandeerd werkt!

De minuten rond de jaarwisseling zijn magisch, gebruik ze bewust.

Allemaal vieren we de jaarwisseling op onze eigen manier. Iedere cultuur heeft zo zijn tradities en ieder mens heeft zo zijn voorkeuren.

Deze dag, 31 december voor ons, is de laatste dag van het oude jaar en de laatste dag om nog even achterom te kijken. Voordat het nieuwe jaar begint.

Een laatste kans voor bezinning.

Dit is goed om te doen, want zo kun je goed voor ogen houden waar je in het nieuwe jaar aandacht aan wilt besteden.

Dan vlak voordat de klok 12 uur slaat vanavond, wees dan even stil en denk aan het nieuwe jaar. Wat zou jij wensen voor het nieuwe jaar, hoe zal jouw jaar er uit zien als je mocht kiezen?

En stuur deze wens rond 12 uur het universum in door er even bewust bij stil te staan.

Sta nu eens even stil bij afgelopen jaar.

Wat heeft het afgelopen jaar jou gebracht?

Kun je 1 ding bedenken waar je blij mee bent?

Iets wat je leuk vond of waar je een fijne herinnering aan hebt?

Wat wens je voor het nieuwe jaar?

Je kunt de antwoorden op deze vragen opschrijven en dan om 12 uur verbranden zodat je deze energie nu aan het universum geeft.

Je manifesteert zo jouw nieuwe jaar!

Ik wil mezelf eens ontmoeten, in plaats van steeds tegenkomen!

Dat is inderdaad waar ik naar op zoek ben.

Wie ben ik nu echt?

Dat ik mezelf vaak tegen kom is een feit. Want simpelweg tegen mezelf zeggen, nu doe ik dat nooit meer, dat werkt dus niet.

Onder al die lagen die ik om mezelf heen heb gedrapeerd, al die jassen die ik heb aangedaan, zit mijn echte ik. En die zou ik nu graag eens willen ontmoeten.

Ik begrijp dat dit alleen kan als je jezelf eerst tegen komt. Want zodra je tenminste door hebt dat je jezelf weer bent tegengekomen, is er in ieder geval bewustwording.

Bewustwording van een jas die je dacht uit getrokken te hebben maar stiekem toch weer aan had gedaan.

Hoe bevrijdend zou het zijn als we al onze jassen die we door de tijd heen onszelf hebben aangemeten, uit zouden kunnen doen?

Mijn verhaal

Ik heb getracht dit te doen door mijn eigen verhaal op te schrijven. Dit verhaal is het onomwonden verhaal van mijn leven tot nu toe. Het verhaal wat vertelt hoe ik ben geworden en waar ik vandaan kom.

Dit verhaal heb ik vervolgens in mijn eerste boek [Sunny mind up!](#) mee laten drukken. Dus iedereen die bij mij boekt, ontvangt dit boek en kan dit verhaal lezen. Zo kan ik me niet meer verschuilen achter zelf bedachte verhalen, ideeën die in mijn hoofd echt waarheid geworden zijn of illusies die ik zelf gecreeerd heb.

Best spannend wel, maar vooral bevrijdend.

Mezelf bloot geven was spannend er zat veel angst op. Angst die in mijn hoofd werd vertaald door allerlei “wat als?” en “maar misschien dan?” vragen te stellen.

Ik heb hierdoor geleerd mezelf te blijven toetsen. Als ik me in een situatie bevind dan stel ik mezelf even de vraag:” Is dit de echte Monique?”

Dat zorgt er weer voor dat mijn beide beentjes weer op de grond komen en die dikke winterjas uitgaat.

Dat wens ik jullie ook een lichter leven met minder jassen aan.

Trek eens een jasje uit, dat zorgt voor verkoeling!

We maken grote reizen om dingen te zien waarop we in onze eigen omgeving geen acht slaan

Deze keer geen gevatte zin of hippe spreuk, maar een nadenker.

Iets wat me de laatste tijd bezig houdt en wat ik graag met jullie wil delen.

We zijn altijd maar bezig voorbij de horizon te kijken en hebben geen tijd meer over voor datgene wat recht voor ons staat.

We vinden het leed op afstand zo erg dat we er graag wat aan willen doen. Dus doneren we, gaan op reis of schrijven ons in voor een vrijwilligersopdracht.

Maar hoe zit het met je omgeving?

Je familieleden die bij je in de buurt zijn. Gaat het ook goed met hen?

Neem je wel eens de tijd om even echt met ze te praten of naar ze te luisteren?

We rennen maar door van de ene activiteit naar de andere. In ons hoofd zijn we tot aan de kerst al helemaal georganiseerd en voor ons werk maken we ook heel wat overuren in ons hoofd.

Het is goed hier af en toe op gewezen te worden om je blik weer om je heen te richten. Zo zie je weer hoe jouw directe omgeving toch prachtig is.

En ook alle personen die in jouw directe nabije omgeving zijn. Dus sta deze week eens stil en kijk om je heen en noem dan 10 dingen op waar je blij van wordt.

Dit mogen ook personen zijn, als het maar in je nabijheid is.

Wat ben je toch een gelukkig mens!



De wijze overdenkt zijn eigen fouten, niet die van een ander!

Een heel logisch gezegde eigenlijk.

Maar toch betrappen we ons erop, als je eens goed nadenkt

waar je je allemaal druk om maakt, dat dit vaak meer met de ander heeft te maken dan met jezelf.

Ook al houden we onszelf voor de gek met goede bedoelingen als de ander willen helpen. Vaak als we de gedachten echt goed onder de loep nemen, hebben ze toch ook een voordeel voor ons.

Dan zou onze oplossing echt het beste zijn, maar de vraag is voor wie?

Is het niet stiekem met name het beste voor jou?

Als je dan beseft dat we totaal geen invloed op de ander kunnen uitoefenen en dat ieder zijn eigen proces gaat.

Dan kunnen we misschien proberen los te laten, dat we de ander zo graag willen helpen.

Laten we eens beginnen bij het helpen van onszelf. De enige persoon waar je echt invloed op kunt uitoefenen.

Het geeft veel rust als je de gedachten over de ander kunt laten voor wat ze zijn!

Voor nieuwe dingen moet je ruimte maken

Om nieuwe dingen te gaan doen is het inderdaad belangrijk ruimte te maken.

Hoe doe je dit?

Door dingen die je niet meer gaat doen op te ruimen. Net als je kledingkast op zijn tijd een grote opruimbeurt nodig heeft, geldt dat ook voor jou.

Het voorjaar is een goede tijd om grote schoonmaak te houden. Voor jezelf te evalueren wat je nog wilt meenemen naar het nieuwe jaar en waar je afscheid van neemt.

Maak maar eens een lijstje met blijven en opruimen. En neem dan heel bewust afscheid van de dingen die je onder opruimen hebt verzameld.

Je kunt ze denkbeeldig in een prullenbak doen en weggooien.

Zo maak je weer ruimte voor nieuwe uitdagingen en leuke kansen die dit jaar voorbij gaan komen!

Elke inademing is een nieuw begin. Elke uitademing is loslaten!

Ik ben een groot van ademhaling. Je adem is er altijd en geeft je elke ademhaling weer de kans om opnieuw te beginnen.

Elke inademing is een nieuw begin en elke uitademing een moment van loslaten.

Dat ruimt op en geeft lucht.

En het geeft je tevens het gevoel dat alles goedkomt.

Je kunt altijd weer opnieuw beginnen, door gewoon weer in te ademen.

Dus adem nu maar rustig uit en ontspan!



Geluk helpt soms, moed altijd!

Onlangs heb ik weer gemerkt dat moed absoluut nodig is om verder te komen in het leven.

En dan heb ik het niet over carrière maken, geld verdienen of andere manieren om aan anderen te tonen dat je het hebt gemaakt.

Maar dan bedoel om aan jezelf te tonen dat je verder komt in het leven.

Persoonlijke groei, dat bedoel ik.

Hoe kom je verder in het leven met jezelf.

Zodat je het steeds prettiger met jezelf gaat vinden?

Dat vereist moed. We kijken weg, zoeken afleiding om maar niet af te dalen naar onze donkere krichten diep van binnen.

Maar als je toch de moed hebt om dit te doen, dan zal je rijkelijk beloond worden met het gevoel dat je weer een stukje lichter mag leven.

Dit is voor mij het ware geluk!

Pas als je de moed toont om je weg te gaan, dan toont de weg zich aan jou!

Dit is voor mij echt zo'n zin, die moet ik even tot me door laten dringen. Maar dan vind ik het zeer ondersteunend.

Is het voor jou ook herkenbaar dat je soms een keuze maakt, een nieuwe weg inslaat, maar dan bang bent of je wel goed hebt gedaan?

Het brengt je aan het twijfelen, nadenken, piekeren. Of de weg goed is, dat weet je pas als je de weg bent ingeslagen.

En wat zouden we graag bevestiging willen bij het maken van onze keuze. Het zeker willen weten.

Maar toch denk ik, als ik terug kijk op eerdere keuzes, als de keuze gemaakt is met het hart, dan toont de weg zich inderdaad aan je.

Je hoeft je geen zorgen te maken, als er hobbels op de weg zijn, zie het als tests die je even van de wijs willen brengen, maar eigenlijk willen weten of je echt achter je keuze staat.

Ik zet in vol vertrouwen de eerste stap. Ik hoef de hele weg nog niet voor me te zien. Het gaan om het zetten van deze eerste stap.

Er is slechts 1 weg naar geluk

En dat is ophouden je zorgen te maken over zaken waar je toch geen invloed op hebt.

Leren te ontdekken wat voor gedachten je hebt, zorgt ervoor dat je ook leert je gedachten te herkennen. Dan ga je opmerken dat je bepaalde gedachten hebt, die wel erg vaak terug komen.

Bemerk je dat dit gedachten zijn die je zorgen laten maken over iets waar je geen verandering in kunt brengen?

Dan is het tijd geworden deze gedachten te laten gaan. Te bedanken voor hun aanwezigheid maar ze helpen je niet verder om gelukkig te worden.

Loslaten van zorgen gedachten ruimt op en zorgt voor een lichter leven!

Over niets berouwen hebben is het begin van alle wijsheid!



12

Vertrouwen



**Zorgen
verdwijnen waar
vertrouwen
begint.**



We wantrouwen ons hart teveel en ons hoofd te weinig

Probeer deze week eens te gebruiken om te kijken of je echt naar je hart luistert of dat je gedachten er steeds weer tussen komen.

Kun je dit onderscheid bemerken?

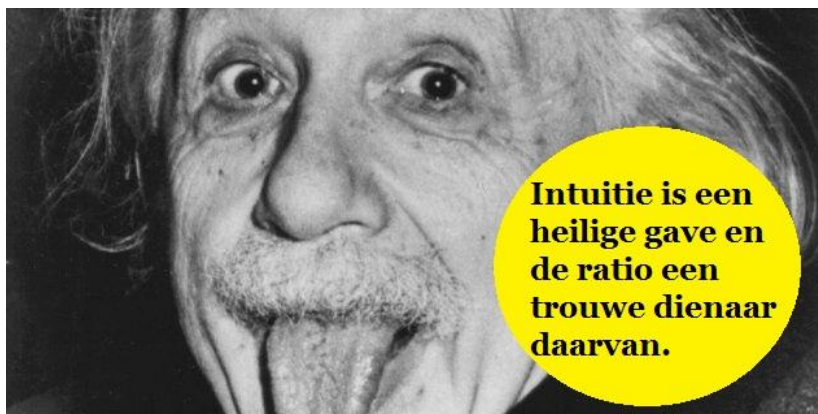
Het is niet gemakkelijk, onze gedachten zijn zo goed als altijd aanwezig als hele brutale personen die zich elke keer aan je opdringen.

Het kost veel inzet en moeite om door dit lawaai de zachte liefdevolle stem van je hart te horen.

Maar neem er deze week eens af en toe de tijd voor om toch aandacht te schenken aan het bescheiden hart en ontdek meer over jezelf.

De vraag is hoe je dit doet.

Door af en toe even stil te worden en alleen maar te voelen. Wat voel je in je lichaam, hoe voelt je adem, hoe gaat met je nu, op dit moment?



**Intuïtie is een
heilige gave en
de ratio een
trouwe dienaar
daarvan.**

Intuïtie is een heilige gave, de ratio een trouwe dienaar daarvan

Deze spreuk van Albert Einstein vind ik zeer interessant en vooral actueel. We mogen Albert Einstein toch wel als boegbeeld van de wetenschap bestempelen lijkt me en daarom vind ik juist deze uitspraak van hem zo boeiend.

Momenteel zijn er overal discussies of ieders mening wel even zwaar mag wegen. Heb jij er wel verstand van en mag je dan meepraten wordt er gevraagd of Misschien is niet iedereen intelligent genoeg en moet er dus voor hen beoordeeld worden wat ze wel of niet mogen lezen.

Dit soort uitspraken maken bij mij dat ik een vreemd gevoel in mijn onderbuik krijg.

- En er komen vragen bij mij op als
- wie bepaalt dit dan?
 - op welke voorwaarden mag deze persoon hier over beslissen?
 - is dit democratisch?
 - en vooral wat is intelligentie dan?

Allereerst wat is intuïtie eigenlijk?

Intuïtie is een ingeving, een vorm van direct weten, zonder dat dit beredeneerd is.

Intuïtie wordt in de gangbare definities omschreven in termen van zowel een functie of proces, als de inhoud of het product van een functie of proces.

Zo geeft de Webster dictionary de volgende definities van intuïtie:

- de directe perceptie van waarheid, feiten e.d., onafhankelijk van enig redeneerproces
- een feit, of waarheid die op deze wijze is waargenomen
- een scherp en snel inzicht
- het vermogen of eigenschap van een dergelijke snelle perceptie of direct inzicht

En dit geeft aan dat intuïtie van onschatbare waarde is want in deze tijden kunnen we nergens anders meer uit opmaken wat waarheid is en wat niet.

Het maakt niet uit welk artikel je post als iemand er een goed gevoel bij heeft zal die een duimpje doen en als iemand het er niet mee eens is dan krijg je commentaar.

En of dit artikel nu onderbouwd is of niet, doctoren, klinici, psychologen, virologen of niet er zijn altijd voorstanders of tegenstanders.

Dus wordt er niet altijd op basis van rationele intelligentie beoordeeld of het de waarheid bevat.

Want uiteindelijk gaat het om jouw waarheid. En jouw waarheid is niet alleen gebaseerd op ratio maar ook op wat jouw gevoel hierbij is.

Wie bepaalt wat wel en niet waar is?

Dat bepaal alleen jij!

En hierbij is de intuïtie onmisbaar. Als je alleen kunt nadenken en via wetenschappelijk onderbouwde studies je mening laat bepalen door anderen dan kom je er nooit achter wat waar is en wat niet.

Ook al doe je nog zoveel research naar welke wetenschapper de meeste titels heeft, de beste onderzoeken of andere erkenningen, het zegt nog steeds niets over de waarheidsgetrouwheid van zijn onderzoek. Je zult dus goed bij jezelf moeten blijven voelen wat voor jou klopt en aannemelijk is.

Zweverig

Vaak worden mijn uitspraken als zweverig bestempeld en dat komt waarschijnlijk ook omdat ik niet steeds al mijn bronnen hierbij vermeld.

Bij deze kan ik jullie mededelen dat achter mijn uitspraken een gedegen studie zit en mijn mening is vaak gestoeld op verschillende onderzoeken vanuit de wetenschap die ook bewezen zijn door verschillende praktijkonderzoeken, maar het lijkt wel alsof het niet uitmaakt wat ik zeg of schrijf ik moet me altijd verantwoorden.

En daar kies ik niet voor.

Ik ben van mening dat iedereen heel goed zelf kan nadenken en vragen kan stellen en dat iedereen intuïtie bezit. Het moet wel getraind worden. Dus als je graag bij jezelf te rade wilt gaan om te weten of iets echt waar is zal je dit moeten trainen.

Intelligentie is niet af te meten in een IQ test of welke opleiding je hebt gevolgd. Intelligentie is wat je doet met je verstand en of je ook de mogelijkheid hebt op vanuit verschillende invalshoeken te kunnen bekijken of iets klopt of niet.

Als we alleen op basis van rationele intelligentie ons leven zouden indelen dan worden er beslissingen genomen die niet in lijn zijn met het welzijn van mensen op verschillende andere vlakken zoals emotioneel welzijn, sociaal welzijn, mentaal welzijn.

En dat is precies wat er nu gebeurt, er wordt alleen rationeel besloten wat het beste is.

Maar je kunt geen land besturen met alleen rationele beslissingen, je zal ook naar je onderbuik moeten luisteren. Die overigens in nauw contact staat met je hersenen dus in je lichaam werkt alles al nauw samen.

Het gaat er nu om dat we kiezen voor een samenleving die dit ook doet.

De brain laten samenwerken met gut feeling.

Dus ik nodig je uit om deze week eens te proberen een artikel wat bij jou meteen irritatie opwekt eens rustig door te lezen en dan eens bij jezelf na te gaan hoe jij het artikel ervaart.

Wat het bij doet, hoe het jou laat voelen en dan probeer je eens vanuit een andere invalshoek te kijken.

Leef je eens in inde andere persoon en probeer te bekijken of je kunt volgen waar deze redenering vandaan komt.

En probeer dan na te gaan hoe jij de discussie zou voeren. Wat voor jou werkt en hoe jij het ziet.

Dit is zeker niet gemakkelijk en ik zeg jullie eerlijk dat ik dit ook niet altijd goed beheers maar ook dit vereist oefening en oefening baart kunst.

Oordeel niet op basis van uiterlijk. Een goed gevuld hart kan schuil gaan onder een armzalige jas.

Iets wat ik mijn hele leven belangrijk heb gevonden. Laten we iedereen gelijk behandelen. Vaak denk je bij jezelf dat je dit ook doet.

Maar eerlijke introspectie laat soms iets anders zien. Kijk af en toe diepgaand bij jezelf naar binnen en vraag jezelf of je echt oprecht iedereen gelijk behandelt.

Wees niet boos op jezelf maar onderzoek het gevoel en of de gedachte om erachter te proberen te komen waar het vandaan komt.

Soms is iets diepgeworteld in je aanwezig vanwege opvoeding en omgeving. Je kunt je hier van losmaken door tijd voor jezelf vrij te maken en hiernaar te kijken zonder oordeel.

De kersttijd is ook hierdoor vaak een wat beladen tijd. Er is even wat meer tijd voor jezelf en dit maakt vaak meer los dan we zouden willen.

Wees geduldig met jezelf, sta open voor jezelf, kijk eerlijk en oprecht en wees mild voor jezelf. De allergrootste eerste stap is gezet!

Hoe oud zou je zijn als je niet wist hoe oud je was?

Leuke vraag om jezelf eens te stellen, hoe oud voel je je?

Dit zegt ook veel over je gesteldheid, hoe sta je in het leven.

Denk er maar eens over na en wat dan is jouw uitkomst?

Het hart fluistert, luister goed!

Vaak overschreeuwen we ons hart met onze gedachten en wordt het hart niet meer gehoord. Als je af en toe de tijd neemt even ervoor te gaan zitten en in stilte alleen bent met je gedachten, zal je merken dat je hart zich laat horen.

Leer luisteren tussen de regels van de gedachten.

We worden allemaal geconfronteerd met een reeks kansen. Op schitterende wijze vermomd als problemen.

Dit is wat mij betreft de sleutel tot geluk.

Maar hoe lastig kan dit soms zijn voor ons om dit te voorzien. Als we het moeilijk hebben, dan hebben we al snel de neiging om ons slachtoffer hiervan te voelen.

Waarom word mij dit aangedaan, waarom ik?

Hierdoor komen we in een negatieve spiraal terecht die ons niet helpt groeien.

Terwijl als we het probleem kunnen proberen vanuit een andere invalshoek te zien, het ons heel veel kan brengen. Dit vereist alleen wel heel veel moed en kracht.

Als je eens terug kijkt op je leven, dan zal je opmerken dat juist de moeilijke tijden je uiteindelijk verder hebben gebracht. Je hebben gevormd tot wie je nu bent.

Allemaal hebben we ons eigen pad te gaan met daarop de nodige obstakels die we dienen te nemen.

We hebben geen invloed op de obstakels maar wel op hoe we ze nemen.

Als we ze kunnen zien als leermomenten, een schitterende kans om te groeien, dan wordt het leven anders. Jij beleeft het leven anders.

ga deze week maar eens een moment zitten zonder dat je gestoord wordt. En denk dan eens terug.

Laat je leven maar eens voorbij komen.

En?

Wat valt je op?

Hoeveel problemen heb jij gehad die uiteindelijk kansen bleken te zijn?

Alles wat ik nodig heb, komt naar me toe in een volmaakte volgorde van tijd en ruimte.

Louise Hay



Alles wat ik nodig heb, komt naar me toe in een volmaakte volgorde van tijd en ruimte!

Ken je dat ook, dat je zou willen dat het al morgen is?

Dat je ergens naar uit kijkt en dat het maar niet opschiet?

Of dat je wacht op een beloning die maar niet komt?

En dat als de tijd is aangebroken, het altijd anders komt dan je had verwacht.

Dan weet je ook dat we vaak teveel energie stoppen in het proberen te besturen van de toekomst. Maar dat dit is als proberen een muur om te duwen. Verspilde energie.

Doe je best, doe dat wat je kunt en vergeet dan niet achterover te leunen en af te wachten vol geduld. Het komt allemaal zoals het moet komen. En vertrouw hierop.

En geniet dan ook van het wachten. Het even niets hoeven te doen. Vol vertrouwen alles los laten en laten binnen komen in

jouw toekomst. Een voor mij hele mooie maar vooral ook moeilijke les. Ik wil graag de controle houden, ervoor zorgen dat alles komt zoals ik dat bedacht heb.

Maar ik heb al zo vaak ondervonden dat dit echt niet zo werkt.

Je zorgen maken; waarom doen we dit eigenlijk?

Laatst zag ik een video van een Indische swami voorbij komen dat mij zeer aansprak.

Hij zei het volgende:

Do you have a problem? No? Don't worry!

Do you have a problem? Yes? Can you solve it? Don't worry!

Do you have a problem? Yes? Can you solve it? No? Don't worry!

De moraal van dit kleine verhaaltje, wat er ook aan de hand is, je hoeft je geen zorgen te maken.

Zo kan ik ook het liedje van Bobby Mc Ferrin aanhalen, don't worry be happy. In plaats van je zorgen maken wees blij.

En als je dan zijn tekst goed beluistert, haalt hij voorbeelden aan van problemen die wij waarschijnlijk niet eens herkennen. Als iemand heeft je bed weggehaald en nu kun je niet meer slapen, don't worry be happy!

Want ook zijn conclusie is dat als je je zorgen maakt, het alleen maar erger wordt. Je gezicht is gefronst en dat maakt iedereen ongelukkig.

Je zorgen maken

Je zorgen maken zeggen wij in het Nederlands. Dus er zijn geen zorgen, we maken ze. Als er iets gebeurt, dan komen er in ons hoofd allerlei mogelijkheden op wat het vervolg zou kunnen zijn.

Maar we weten nog niets.

En vaak blijkt het totaal anders te verlopen. Niet zoals we hadden gedacht.

Bestaat er ook zoiets als je terecht zorgen maken?

Ja maar zal je zeggen er zijn toch wel situaties waar het nodig is om je zorgen te maken?

Stel je bent bij de dokter en je krijgt te horen dat je kanker hebt en dit is vrij ernstig, de prognose is dat je nog maar kort te leven hebt.

Dan zou je kunnen zeggen, nu is het toch niet meer dan normaal dat ik me zorgen maak. Natuurlijk is dat logisch, maar wat brengt het je?

Als je zorgen maken je iets zou opleveren dan zou ik het je zeker aanraden.

Maar we weten allemaal dat als we ons zorgen maken we gespannen zijn.

We zijn alert en activeren de gevaarmodus. En dit betekent dat we het stress niveau verhogen. Dit vreet energie en verlaagt ons immuunsysteem.

Vaak weten we dit wel maar het uitvoeren is lastig.

Soms maken we ons ook zorgen omdat we ons zorgen maken en weten dat dit niet goed is voor onze gezondheid.

Wat dan te doen?

Richt je op leuke dingen en probeer zorgen los te laten.

Als je merkt dat je je zorgen begint te maken zeg dan tegen jezelf kan ik het nu oplossen?

Als het antwoord ja is dan doe dit meteen. Als je antwoord nee is, dan zeg je tegen jezelf ok dan houd ik nu op met me zorgen te maken want dat helpt me niet. Je richt je aandacht op positieve dingen.

Wat gaat er wel goed, wat is er nu wel fijn?

Waar word je nu blij van?

En wat ik vaak doe is een positief liedje op zetten en lekker bewegen. Dit zorgt er bij mij meteen voor dat ik in een andere stemming kom en me beter voel.

Dit advies is gemakkelijk, voor iedereen te doen en het kost niets.

Je lichaam is zelfhelend en heeft behoefte aan jouw vertrouwen.

Als jij je gedachten los kunt laten en de zorgen kunt laten verdwijnen en je richt op positieve gevoelens, dan geeft je hier mee aan dat je je vertrouwen hebt gegeven aan je lichaam en dat wat komen gaat. We kunnen niet overal controle op uitoefenen. Dus geef je over aan het leven, laat het je gebeuren. En blijf positief.

Don't worry, be happy!

Of met de woorden van Bob Marley:

Don't worry about a thing, cause every little thing is gonna be alright



13

Angst



Angst kan de dood niet
stoppen, dat is een gegeven.

Maar angst bepaalt soms
dat je al ruim daarvoor bent
gestopt met leven.



Ben jij ook zo bang?

Ben jij ook zo bang?

Dit komt uit een liedje van Toontje Lager uit de jaren 80 en bij Angst komt meteen deze zin al zingend in mijn hoofd. In het liedje wordt ook gesproken over allerlei mogelijke angsten waar we bang voor zouden kunnen zijn.

Als angst ons leven gaat bepalen, dan leven we eigenlijk niet meer. We kunnen niet meer genieten van de kleine dingen en zien alleen nog maar gevaar.

Er zijn uiteenlopende meningen over hoe met angst om te gaan. Het onderdrukken van angst is in ieder geval geen goed idee. Hiermee wordt angst alleen maar versterkt.

Moedig zijn is je angst onder ogen zien, te aanvaarden en toch je hart te volgen. En ik denk dat dit de beste benadering is.

Angst hoort bij het leven maar juist door de angst aan te kijken en te accepteren dat je bang bent, kun je de angst al een stuk verminderen.

Dus moedig zijn en je angst onder ogen zien is het beste wat je kunt doen voor jezelf. Zodat je angst leefbaar wordt en jij niet meer geleeft wordt door de angst.



Angst is een slechte raadgever

Soms hoor ik in deze woelige tijden ook de andere versie langs komen. Namelijk angst is een goede raadgever. Maar dit gezegde klopt niet.

Angst is alleen een goede raadgever als deze direct wordt ingezet bij een aanval op je leven en je direct moet handelen.

De zogenaamde vlucht of vecht reactie wordt dan geactiveerd in ons lichaam en dit gaat allemaal buiten onze ratio om.

Er wordt razendsnel gereageerd in ons reptielenbrein en dit uit zich in lichamelijke reacties als een versnelde hartslag, sneller en korter ademen, geen spijsvertering meer en het scherper maken van onze zintuigen.

Maar dit is dan ook alleen een reactie die direct wordt ingezet bij direct gevaar.

Dus zodra dit gevaar geweken is, mag deze reactie weer langzaam uitdoven en mag het andere deel van het zenuwstelsel het weer overnemen, de rest and digest, zodat het lichaam tot rust komt en weer kan herstellen van de enorme uitputtingsslag die het heeft geleverd.

Angst is een slechte raadgever als dit onze enige raadgever is en deze ook ongevraagd advies blijft geven. Dit gebeurt als we angstig zijn en er niet direct gevaar dreigt. Als we gespannen zijn voor ons werk of school of bang zijn omdat we in onzekerheid verkeren.

Of als we klakkeloos aannemen wat er allemaal kan gebeuren zonder ons logisch verstand aan te spreken.

Niets is zeker in het leven, we leven tot aan onze dood in onzekerheid.

En we zijn niet continue in een levensbedreigende situatie, de kans dat we doodgaan is niet direct vrij groot.

Ook al weten we dat er elke dag mensen sterven. De dood hoort bij het leven, zonder dood geen leven. Er worden ook elke dag weer nieuwe mensen geboren.

Het gaat erom dat de angst ons leven niet gaat beheersen. Angst is bedoeld en in die zin alleen een goede raadgever, als er direct gevaar dreigt.

Maar als angst continue in ons leven aanwezig is dan is ons zogeheten stresslevel continue verhoogd en dit betekent dat

ons lichaam dus continue een uitputtingsslag levert en geen tijd heeft om te herstellen.

Nu is de tijd om op adem te komen, als we gedwongen thuis moeten zitten en de hele wereld tot stilstand komt. Maar als angst nu ons leven regeert, kan ons lichaam nog steeds niet tot rust komen.

Waar angst is, kan liefde niet stromen.

Zorg er nu in deze tijd voor dat je goed voor jezelf zorgt en probeer angst te verminderen.

Dit doe je concreet door minder je focus te leggen om de nare zaken en meer op de leuke dingen.

Zeg tegen jezelf dat je 2 keer per dag het nieuws bekijkt maar laat het verder weer los. Bedenk of je er iets aan kunt veranderen en zo ja doe dit dan. Kun je dat niet, laat het los en kijk naar een leuke film of geniet van mooie muziek.

Dans, zing en doe dingen waar je vrolijk en blij van wordt.

Als je bang bent maakt je lichaam ook stoffen aan die ons immuunsysteem verlagen en dit zorgt ervoor dat we sneller vatbaar zijn voor ziekten. Dus werk hieraan en laat angst steeds minder je leven beheersen.

Waar angst is, kan geen wijsheid zijn!

Als we ouder worden, ontwikkelen we steeds meer angst. Deels is dit omdat we nare ervaringen opdoen. En angst zorgt ervoor dat we de volgende keer eerst goed uitkijken voordat we weer hetzelfde laten gebeuren.

In die zin heeft angst dus een positieve functie.

Maar het kan ook ons leven gaan beheersen.

Als er teveel angst is in ons leven worden al onze beslissingen hierdoor beheerst. We verliezen dan uit het oog wat realistisch is en wat niet.

Waar angst is, kan geen liefde zijn is een mooie regel. Als we angst kunnen transformeren in liefde, lossen we angst op. En als er weer liefde stroomt, is er wijsheid. Want in liefde zit wijsheid besloten.

Dit begint met acceptatie voor jezelf. Acceptatie voor alle keuzes die je tot nu toe hebt gemaakt in het leven en de gevolgen hiervan.

Begin vandaag nog met een begin te maken met acceptatie voor jezelf.

Schrijf 5 beslissingen op die je in het verleden hebt gemaakt. Ongeacht of je dit een goede of verkeerde beslissing vindt.

Kun je daarna alle beslissingen accepteren als onderdeel van jou?

Het heeft jou gevormd tot waar je nu bent.

De edele kunst van Not giving a Fuck

Dit boekje dat is geschreven door Mark Manson gaat over het accepteren van jezelf precies zoals je bent. Hoe meer we ons focussen op wat we niet zijn, hoe meer we verlangen naar anders te zijn wat weer onhaalbaar is en uiteindelijk angst veroorzaakt omdat we niet kunnen halen wat blijkbaar heel veel anderen wel kunnen.

Dus de suggestie is not to give a fuck. En dat werkt volgens mij ook heel bevrijdend. Niet te pas en te onpas want er is voldoende om wel om te geven, maar los te laten wat we niet zijn en de aanvaarden wat we wel zijn.

Dus in plaats van mooie krachtzinnen te bedenken over hoe je zou kunnen zijn gaat het er meer om blij te zijn met wat je werkelijk hebt en niet zo nodig meer te willen of anders.

We worden vaak overstroomd met allerlei positieve affirmaties, voorbeelden over hoe je leven zou kunnen of moeten zijn en dat voelt weer als falen in onszelf, als we bemerken dat we dit nog niet kunnen of hebben.

Zelf ervaar ik dit ook regelmatig.

Men zegt het mij ook. Zo van als je yoga geeft dan hoor je je zo te gedragen of dan hoort je leven zo te zijn. Maar ik ben ik en ik doe mijn best en dat is meer dan voldoende.

Dankzij mijn yoga en mindfulness training zie ik het leven inderdaad anders. Want ik kom van ver, heel ver.

Dus elke keer als ik het gevoel heb dat het niet snel genoeg gaat of ik dien me anders te gedragen, dan denk ik even terug aan mijn pad dat ik tot nu toe heb afgelegd.

Dan voel ik dat ik al vele, grote stappen heb gemaakt om te zijn waar ik nu ben en dan mag ik trots op mezelf zijn.

Als ik merk dat ik onrustig wordt, prikkelbaar en ongeduldig dan probeer ik weer wat meer tijd vrij te maken voor mezelf.

Keuzes maken, steeds weer opnieuw, zonder bang te zijn dat het de verkeerde keuze is.

Het is de keuze die je nu maakt. Zodra je weer verder bent en je zou het anders gedaan hebben, is dat op basis van wat je dan weet, dus je kunt het nooit verkeerd doen.

Mezelf lief hebben en compassie koesteren voor wat er mis gaat. Wetende dat ik nog veel te leren heb en dat ik daar de rest van mijn leven mag over doen.

Not giving a fuck is een keuze die ik maak als het me niet dient en ik het los mag laten.

Niet alles hoort bij mij of hoef ik meteen op te pakken, ik mag ook wel eens even vakantie hebben!

Depressie is de toegangkaart tot verslaving

Deze bonte uitspraak wil ik graag in dit artikel verdedigen.

Na verschillende studies gevolgd te hebben over depressie en vooral ook veel zelfonderzoek wil ik hieronder mijn stelling uitleggen.

Allereerst wat is depressie?

Hieronder de 9 criteria zoals deze in de DSM zijn omschreven, het handboek voor de psychiatrie waaraan je moet voldoen om de diagnose depressief te krijgen.

1. Sombere stemming, gedurende het grootste deel van de dag en bijna elke dag, zoals blijkt uit ofwel subjectieve mededelingen

(bijvoorbeeld zich verdrietig, leeg of hopeloos voelen)

NB bij kinderen en adolescenten kan de stemming prikkelbaar zijn.

2.

Duidelijk verminderd(e) interesse of plezier in alle of bijna alle activiteiten, gedurende het grootste deel van de dag, bijna elke dag.

3.

Gewichtsverlies zonder dat dieet wordt gehouden. Of gewichtstoename (bijvoorbeeld meer dan 5% van het lichaamsgewicht binnen één maand), of bijna elke dag een afgenomen of toegenomen eetlust.

4. Insomnia of hypersomnia bijna elke dag.

5. Psychomotorische agitatie of vertraging, bijna elke dag.

6. Vermoeidheid of verlies van energie, bijna elke dag.

7. Gevoelens van waardeloosheid of buitensporige of onterechte schuldgevoelens (die het karakter van een waan kunnen hebben) bijna elke dag.

8. Verminderd vermogen tot nadenken of concentreren, of besluiteloosheid, bijna elke dag.

9. Recidiverende gedachten aan de dood (niet alleen de vrees om dood te gaan), recidiverende suïcidegedachten zonder een specifiek of een suïcidepoging. Of een specifiek plan om suïcide te plegen.

Ik denk dat de meesten van ons meerdere punten uit deze 9 criteria herkennen al was het dan misschien niet elke dag maar zeker wel af en toe of een periode.

Wat is verslaving

Dan is de vraag, wat is verslaving? Als je hier een definitie van zoekt dan wordt het vooral omschreven als het afhankelijk zijn van een bepaald middel dat verslavend is.

Kortom de oorzaak van verslaving wordt gegeven aan het middel.

Maar we kunnen ons afvragen of dit zo is?

Vele middelen worden aangemerkt als verslavend of zeer verslavend maar waarom?

Het gaat dan om het effect van het middel.

Wat doet het middel met je?

Alles wat ervoor zorgt dat we pijn niet hoeven te doorvoelen kan verslavend werken.

Het woord ver-slaving is wel veelzeggend vind ik. Je onderwerpt je aan iets. Je hebt zelf niets meer over jezelf te zeggen. Je bent slaaf van datgene wat je steeds opzoekt.

De realiteit

Als de werkelijkheid zoals wij die ervaren uitzichtloos is, we geen vertrouwen meer hebben in de goedheid van de mens of het dagelijkse bestaan als een sleur ervaren dan zoeken we naar een uitweg om aan deze realiteit te ontsnappen.

Hiervoor zijn legio opties te bedenken. Dit hoeven we niet alleen in verslavende middelen te zoeken, dit kan ook internet zijn of een andere handeling of zelfs sport. Zodra we iets gebruiken of doen met als doel even weg te zijn uit de werkelijkheid is dit een vorm van verslaving.

We merken dan dat we er als het ware steeds naartoe worden getrokken. Er ontstaat een innerlijk gevecht. Je wil graag weer

even vluchten uit de werkelijkheid maar je weet ook dat het maar tijdelijk is en je de werkelijk toch onder ogen moet komen.

Dus je zegt tegen jezelf nee nu niet, straks.

Maar dan kom je met allerlei excuses in de trant van ach even maar of wat maakt het toch uit, geeft toch niet?

Allerdaagse verslavingen

Allemaal weten we dat je een junk wordt genoemd als je heroïne in je aderen spuit en dat je dan ver van huis bent. Maar hoe zit dat dan met andere verslavingen?

Even een paracetamolletje slikken is toch niet zo erg?

Of, wat voor kwaad kan het als ik overmatig sport, dat is toch goed voor de gezondheid?

Zeker zijn er genoeg voorbeeld van verslavingen te noemen die niet direct schadelijk zijn voor je gezondheid, maar waar het vooral om gaat is het wegvluchten in iets om de realiteit even niet onder ogen te komen.

Er is iets wat we dienen aan te gaan, we dienen de confrontatie op te zoeken maar in plaats hiervan vluchten we ervan weg.

Zodra we de confrontatie aangaan neemt het verslavend gedrag af.

Vluchtgedrag

Zelf ben ik een periode verslaafd geweest aan het roken en later ook wel alcohol en drugs. Nu kan ik ter verdediging zeggen dat ik buiten het roken niet elke dag gebruikte of alleen op feestjes, maar mijn doel was wel om te drinken om niet aanwezig te zijn of drugs te nemen om niet meer te voelen. Dus te verdoven en een andere realiteit te ervaren.

Ik durfde niet in de realiteit te leven zoals ik die beleefde en vluchtte zo vaak als het maar kon weg in een soort zelfgecreëerde werkelijkheid waar ik in kon verblijven. Het gekke is dat deze eigen waarheid mij juist veel pijn bezorgde en ik uiteindelijk meer verdriet en pijn opzocht dan dat het mij zou kosten om de confrontatie aan te gaan.

Maar daar kwam ik pas achter toen ik me bewust werd van mijn gedrag en ik de moed had om mijn rug te rechten en de angst recht in de ogen aan te kijken.

Zodra je verantwoordelijkheid neemt in je leven, dan weet je dat alleen jij verantwoordelijk bent voor jouw daden. En hoe jij omgaat met wat het leven je biedt.

Je stelt je kwetsbaar op en dat is spannend maar uiteindelijk geeft je dit juist meer kracht en controle over je leven. Zodat je meer en meer het gevoel krijgt dat jij het leven bestuurt.

Dit is een veranderingsproces wat tijd kost maar wel de moeite waard is.

Medicatie

Na mijn studie over depressie was de conclusie dat je depressie alleen kunt bevechten met medicatie, oftewel anti-depressiva. Maar dit is weer een middel om de confrontatie niet aan te hoeven gaan.

Het is geen geneesmiddel want zodra je ermee stopt komt de depressie des te harder terug. Als je al geen last krijgt van bij of nawerkingen van het medicijngebruik.

Dit is dus niet de oplossing.

Hoewel ik wel kan snappen dat het soms fijn is om even het zware gevoel kwijt te zijn om bij te komen. Dan kan anti-depressiva een oplossing zijn, als je blijft beseffen dat dit

tijdelijk is om je even door deze zware periode heen te helpen. Net als een pijnstillertje de ergste pijn voor je opvangt.

Daarna zal je het weer zelf moeten doen.

Een oplossing zou ik mijn mening kunnen zijn, dat je begint met anti depressiva en dan na verloop van tijd een traject volgt om deze af te bouwen terwijl je gelijk leert hoe jij zelf verantwoordelijkheid kunt dragen voor je pijn.

Hoe je jouw leven op een andere manier kunt gaan zien en leven.

Voel je je depressief, ben je somber, heb je negatieve gedachten die steeds maar weer terug komen en kom je hier niet uit?

Dan is de stap naar een verslaving snel gemaakt. De verslaving zorgt ervoor dat je even je gedachten kunt verzetten of misschien wel uitzetten.

En je voelt je even fijn en niet meer somber. De toekomst doet er even niet meer toe, je wordt opgeslokt door je verslaving.

Maar de verslaving heeft een groot nadeel. Het beheerst je leven. Wat het ook is zodra je ergens aan verslaafd bent, roept het continue om jouw aandacht.

Alleen door de confrontatie met jezelf aan te gaan en juist jouw angst op te zoeken en er met mededogen mee om te gaan zorgt ervoor dat je geen verslaving nodig hebt en zelf in controle bent.

Een coaching traject waarbij je leert oude pijn, trauma, die je met je meedraagt op een andere manier te ervaren, te transformeren, zorgt ervoor dat je afscheid kunt nemen van je depressie en angsten.

Hierbij is het in mijn mening zeer van belang dat je zowel het lichaam als de geest bij dit proces betreft, want juist het lichaam houdt de spanning vast die je mag gaan los laten.

Wachten is de nieuwe luxe

Wachten wordt vaak als negatief gezien, zonde van de tijd. Maar in onze tijd die we al helemaal volgepland hebben, is een moment nietsdoen echt luxe geworden.

Moet je ergens even wachten?

Ga die tijd dan niet meteen invullen, door te gaan bellen, internetten of iets anders, maar geniet er van dat je even niets hoeft te doen.

Sta helemaal happy in de file, laat een ander voor in de rij bij de supermarkt, glimlach in de wachtkamer bij de dokter en maak een praatje met je buurman.

Je zal merken dat wachten dan ten eerste niet meer vervelend is, maar je uiteindelijk ook nog energie geeft.

Geniet ervan dat je even teruggefloten wordt en niet verder kunt. Je wordt tot stilstand gebracht en probeer je hier maar aan over te geven.

Wees dankbaar voor de stilte en rust waarbij je weer even op adem kunt komen.

Als duidelijk wordt dat je doel niet wordt bereikt, verander dan je aanpak, niet je doel!

Deze tekst is voor mij best actueel. Vaak als het tegen zit of even niet zo goed gaat, dan denk ik dat ik niet op het juiste pad zit of dat het doel wat ik nastreef niet voor mij is

. Maar kijk eerst eens naar hoe je het aanpakt. Misschien kun je daar veranderingen in aanbrengen om je doel wel te bereiken.

Het najaar leent zich goed om je doelen eens te bekijken en voor jezelf te evalueren of het goed gaat en wat er anders kan.

Hier is het vooral van belang te bekijken welke angst je beperkt om je doel te bereiken. Ergens saboteren we onszelf en het is goed dit te ontdekken.

Vaak zit er een angst onder jouw aanpak die ervoor zorgt dat je jezel saboteert.

Met mijn methode “Het levenspad” bekijk ik aan de hand van archetypen welke weerstanden jij in je hebt die jou ervan weerhouden volledig in je kracht te staan.

Juist waar we de meeste weerstand tegen voelen, daar valt een mooie les te leren. En dan wordt die weerstand opeens heel waardevol.

Sommige mensen komen in je leven als zegeningen. Anderen als lessen.

Vaak als je iemand hebt in je buurt waar je aan ergert, verander dan je invalshoek. Probeer deze persoon eens als leraar te zien.

Wat wil deze persoon jou doen inzien in jezelf?

Dat is niet altijd gemakkelijk, want als je erge ruzie hebt gemaakt of die persoon heeft je gekwetst dan zit er even niet op te wachten dit anders te bekijken.

En dat mag.

Eerst mag je je naar voelen, gekwetst en slachtoffer van het gebeurde. Het is heel belangrijk hier eerst bij stil te staan om vervolgens verder te gaan kijken. Maar deze eerste stap is noodzakelijk om de les te kunnen begrijpen.

Daarna kun je je invalshoek veranderen en de zaak op een andere manier gaan bekijken.

En dan rijst de vraag: Wat kun je hier leren?

En dat vereist een open blik zonder sarcasme en eerlijkheid naar jezelf toe.

Alles wat we zijn is het resultaat van wat we hebben gedacht. Wat we denken dat worden we

Probeer eens iets positiefs over jezelf te denken.

Angst komt meestal voort uit negatieve gedachten die we hebben. Die vooral over onszelf gaan. Hoe we zijn of hoe we zouden moeten zijn.

We halen onszelf vaak omlaag en hebben veel negatieve gedachten waar we ons vaak niet eens meer bewust van zijn. Begin de dag met een positieve gedachte over jezelf. En herhaal deze gedachte 3 maal voor jezelf. Houd dit minstens 8 weken vol en je zal merken dat het werkt

Verwachtingen zijn het zaad van teleurstellingen

Geen verwachtingen hebben zorgt voor een lichter leven. Dit geldt in eerste instantie voor jezelf. Schep geen verwachtingen voor jezelf waardoor je lichter leeft.

Laat het leven komen zoals het komt en geniet van de mooie momenten maar laat ook de nare momenten welkom zijn.

Probeer, hoe moeilijk ook, hier de les van in te zien om te kunnen groeien.

Wat je aandacht geeft, groeit!

Het mooie is dat alles wat je geen aandacht geeft niet groeit. Zo kun je ook eigenschappen, gewoonten, reacties van jezelf die je niet zo leuk vindt aan jezelf, minder aandacht geven en dan zal je merken, dat dit ook minder wordt.

In het boeddhisme werken ze met tegenpolen. Dus wat je van jezelf niet zo leuk vindt, neem daar de tegenpool van en geef dat juist aandacht.

Maar het begint allemaal met liefde. Geef jezelf aandacht en compassie. Je doet het goed wat iedereen ook zegt!

Give yourself a break en weet dat elke dag weer een nieuwe kans is!

Horen is iets anders dan luisteren!

Een van de voordelen van in het moment zijn, is dat je ook weer aandacht hebt voor een ander.

Dus niet alleen hoort, maar ondertussen andere gedachten hebt, maar echt luistert naar de ander.

Dit is zeer waardevol.

Kijk eens of je deze week in aandacht naar een ander kunt luisteren.



Als je iets wilt, dan spant het hele universum samen om je daarbij te helpen.

Deze tekst vind ik altijd rustgevend.

Als je iets echt heel graag met heel je hart wil, geef dit door aan het universum en laat het dan los, echt los.

Als het iets is dat je moet doen dan wordt het voor je geregeld en hoeft je je niet meer in te spannen.

Is het niet iets dat jij moet doen, dan wordt het niet geregeld maar weet je ook meteen dat vechten geen zin heeft.

Doe je aardig of ben je aardig?

Dit is een interessante vraag!

Ben je aardig dan gaat dit vanzelf.

Doe je aardig dan kost je dit teveel energie.

En dan is altijd de vraag waarom doe je aardig?

Vanuit het zoeken naar goedkeuring en waardering van anderen?

Of omdat je bang bent dat mensen je anders niet meer leuk vinden?

Het is goed hier eens voor jezelf goed over na te denken.

Voor je het weet lopen mensen over je heen terwijl jij denkt dat je zo lekker in de groep ligt.

5 redenen om niet aardig te doen

1- Wanneer je niet jezelf kunt zijn en anders niet eerlijk kunt zijn. Kom voor jezelf op en zeg de waarheid!

2- Geef je eigen mening. Wees niet bang om je mening te geven en onthoud dat als iedereen het altijd met elkaar eens is, er nooit een interessante discussie kan ontstaan.

3- Als je bang bent om de verkeerde keuze te maken. Het maakt niet uit als je een keer verkeerd beslist, ook dat hoort bij het leven en is menselijk.

4- Als je teveel werk aanneemt. Dan werk jij je over de kop en anderen gaan je er echt niet meer om waarderen. Houd je eigen gezondheid hoog in het vaandel.

5- Als aardig zijn je in een ongemakkelijke situatie brengt. Zorg altijd dat als je iets niet meer prettig vindt, dat je dit zo snel mogelijk afkapt en aangeeft dat dit voor jou niet prettig is.

Komt aardig zijn vanuit je hart omdat je dit graag zelf wil doen voor de ander dan is het oprecht en gaat het vanzelf.

En dat merkt en voelt de ander ook. En dan heeft jouw aardig zijn veel meer waarde.

Uiteindelijk heeft aardig doen geen zin.

En als je meer en meer weet wat jij leuk vindt en fijn, dan wordt aardig zijn een gewoonte die je bij jou past!



14

Acceptatie



Acceptatie is een
bewustzijns groei in
onvoorwaardelijke liefde.



Doe maar normaal dan doe je al gek genoeg.

Als je je hoofd boven het maaiveld uitsteekt, dan wordt je meegemaaid met de graanhalmen.

Wat betekent dat eigenlijk?

Wanneer je je hoofd boven het maaiveld uitsteekt wordt het mee gemaaid met de graanhalmen.

Wil je dat niet, dan moet je dus diep ineengedoken zitten. Het gaat erom dat je jezelf niet groter dan de anderen maakt, want dan val je op.

En dit heeft een grote waarde voor onze overleving.

Als je als kuddedier buiten de groep valt, dan word je opgegeten. Daar komt dit vandaan.

Maar nu voelt dit voor ons alsof we niet onszelf mogen zijn.

Want eigenlijk zijn we allemaal uniek. Ook al lijkt dit niet altijd zo. Voor ons zijn zebra's ook allemaal hetzelfde, toch blijken ze allemaal anders te zijn.

In onze eigenheid zit onze kracht. Maar dit is misschien niet direct de kracht die jij zou willen hebben. Misschien had je liever een andere superpower gehad.

Als we accepteren wat we zijn en wie we zijn dan komt alles wat we nodig hebben als vanzelf op ons pad.

Dus steek je kop maar boven het maaiveld uit, durf jezelf in vol ornaat te laten zien en van net als hoge bomen veel wind. Dan ga je als een speer!

Te weten dat je onwetend bent, is het begin van alle wijsheid!

Kennis is macht is een bekende uitdrukking.

Maar wat heb je eraan?

Word je dan gelukkiger als je meer weet en dus meer macht hebt?

Als je bedenkt dat alles continue verandert en dus ook alles waarvan we denken dat het zo is, steeds weer anders is, wat is er dan onomstotelijk waar?

Onze gedachten?

Of onze waarnemingen?

En onze gevoelens en emoties?

Nee ook niet, dit is een interpretatie van ons brein.

Het maakt niet uit

Dus alles wat we leren en denken te weten hoeft niet per definitie waar te zijn. Dan mogen we ook best zeggen.

He dat wist ik niet!

Zonder dat we ons hoeven te schamen.

Is dat niet heerlijk?

Het is prima om iets niet te weten, het maakt niet uit.

Probeer het maar eens uit.

Als iemand je iets vertelt en je hebt geen idee zeg dan eens

Goh wat bijzonder, dat wist ik niet!

En leef je nog, ben je nog dezelfde persoon?

Voelt het nu lichter aan nu je niet meer al die zware last van
de alwetendheid met je hoeft mee te torsen?

Je kunt beter niets doen, dan druk zijn met niets!

Dit is zo waar maar o zo moeilijk!

Als we niets doen, hebben we al snel de neiging toch weer iets te doen. Lezen, kijken, denken, puzzelen, opruimen, rondlopen.

En voor je het weet ben je alweer druk bezig met niets.

Echt niets doen is echt tot rust komen.

En dat zorgt voor ruimte in je hoofd en voor nieuwe energie en inspiratie.

Maar daarvoor moet je eerst wel door een doolhof van dingen om in deze rust te belanden. En dit doolhof zorgt vaak voor zoveel afleiding dat je voordat je het weet alweer bezig bent met een onderwerp waarvan je hoopte dat dit nu toch was afgesloten.

Leven is het meervoud van lef!

Elke nieuwe dag vormt weer een nieuwe uitdaging.

Waarin je steeds weer voor de keuze staat ga je de uitdaging aan of niet?

Om echt te leven en niet geleefd te worden heb je zeker lef nodig. Moed en kracht om voor jezelf te kiezen en te durven kiezen.

Een beslissing te nemen. Het maakt niet uit of de beslissing de goede is, jij neemt hem en daarmee aanvaard je de consequenties.

Door knopen door te hakken, moed te hebben om te beslissen, kom je verder op je pad. Zo leert het leven je steeds weer een les.

Dus toon lef en durf te leven!

Je kunt niet meer geven dan de ander wil ontvangen.



Je kunt niet meer geven dan de ander wil ontvangen!

Deze zin is zeer herkenbaar voor me.

En ik denk met mij nog zeer veel anderen.

Vaak willen we een ander helpen en denken we zeker te weten wat het beste is voor de ander.

Maar niet altijd wordt dit gewaardeerd. Of we dringen ons teveel op met de beste bedoelingen hoor maar wel overdonderend voor de ander.

Dan wordt het weer even tijd dit in te zien en een stap terug te doen.

Want alle energie die we stoppen in het geven aan de ander, wat de ander niet kan of wil ontvangen, is weggegooide energie. En dat is zonde, die konden we dan beter voor onszelf gebruiken.

Vaak als we teveel met een ander bezig zijn, is dit een teken dat we een beetje voor onszelf weglopen. We zoeken een excuus om niet met onszelf bezig te zijn.

Denk daar maar eens over na. Voel jij je soms ook wel eens moedeloos als de ander weer niet luistert of doet wat jij hebt gezegd?

Doe dan eens een stap terug en breng meer tijd met jezelf door. Verleg je aandacht naar jezelf. Je zal zien dat je het nodig hebt!

Diep in jezelf zit een wijze vriend die je het pad laat zien!

Als we onzeker zijn gaan we bij iedereen te rade. Maar hoe meer goedbedoelde adviezen we verzamelen, hoe meer we van onszelf verwijderd raken. Ons hoofd maakt draait overuren.

Neem dan de tijd om je juist wat af te zonderen. Maak een lange wandeling in de natuur en probeer je hoofd wat rust te bieden en echt aanwezig te zijn bij de wandeling, bij de natuur. Bekijk alles om je heen alsof je het voor het eerst ziet en neem alles zo goed mogelijk in je op.

Je zult zien dat jouw wijze vriend zich spontaan bij je meldt, nadat je je geest wat rust hebt gegeven. En deze raad is de enige raad die je blind kunt volgen.

Het is de stem van je hart en die stem heeft altijd het beste met je voor!

Het leven geeft je altijd een nieuwe kans, die heet morgen!

Elke dag heeft weer een nieuw begin. Je kunt dit vergelijken met je adem. Elke inademing is als een nieuwe dag, als een nieuw begin.

Wat er ook gebeurd is, wat je ook gedaan hebt, welke fouten je gemaakt hebt, het maakt niet uit, je kunt altijd weer opnieuw beginnen.

Vaak hebben we angst dat we iets zo fout hebben gedaan dat er geen mogelijkheid meer is om opnieuw te beginnen.

Maar zolang we dit uitstellen wordt die angst alleen maar groter.

Wat is gebeurd hoort in het verleden thuis.

En je verdient niet een tweede kans, want dat suggereert dat je geen derde kans meer verdient.

Je verdient het om alles wat is gebeurd in het verleden te laten rusten.

Je bent precies goed zoals je bent.

Als je moeite hebt om jezelf te vergeven voor iets wat je in het verleden hebt gedaan, bedenk dan dat je daarom al vergeving waard bent.

Je kunt het niet ongedaan maken, maar je kunt er wel van leren en elke inademing, elke nieuwe morgen, een nieuw begin maken!

Ik sta even stil, dat is al een hele vooruitgang!

Dat klinkt ook een beetje tegenstrijdig toch. Hoe kun je nou vooruitgang boeken als je stil staat?

Toch is niets minder waar, want juist als je tot stilstand komt, komt je geest tot rust.

En als je geest tot rust komt, komt er weer ruimte, daar waar je het nodig hebt.

De ruis verdwijnt en er komt weer ruimte voor constructieve gedachten en ideeën.

Dus probeer eens af en toe even stil te staan gedurende je dag.

Gewoon even stoppen met wat je doet en denkt en alles loslaten. Een moment nemen om uit de trein, die maar doordendert, te stappen.

Je hoeft niet eens je ogen te sluiten maar alleen even te stoppen met wat je doet en denkt.

Waar bevind je je op dit moment?

Neem deze ruimte eens goed op met je zintuigen.

Hoe ziet alles er om je heen uit?

Zie je andere mensen?

En wat voor geluiden hoor je?

Wat voor geuren kun je ruiken?

Waar ben je nu?

Neem dan een paar keer bewust adem en bedenk wat is het mooi waar ik nu ben, wat leef ik toch een mooi leven.

Glimlach naar jezelf en voel klein geluk door je heen stormen!

Don't be so sad and thoughtful, remember that life is like a mirror, it smiles at you if you look at it smiling.

Deze quote is inderdaad waar, dat heb ik meerdere keren getest en ondervonden.

Zo heb ik een keer een man, die altijd voor zijn huis zat op de weg waar ik langsliep, gedag gezegt.

Maar deze man keek heel chagrijnig en zei niets terug. Toen heb ik me bedacht, vanaf nu ga ik hem elke dag oprecht een fijne dag wensen.

En de truc is inderdaad oprechtheid, want als iemand die nors kijkt maar even het idee heeft dat je het niet meent, dan lukt het niet. Je moet het echt vanuit je hart zeggen en menen.

Dus ik ging me voorstellen dat hij nare gedachten had en heel veel had meegemaakt.

En nu hoefde het voor hem niet meer zo en dus was gedag zeggen ook niet een belangrijk onderdeel van zijn dag.

Dus de volgende keer groette ik hem oprecht vanuit mijn hart. Ik wilde zijn dag een beetje lichter maken, zijn pijn een beetje meer draaglijk maken.

En warempel ik kreeg een gemompeld "Buongiorno" terug.

En zo ging het door tot hij mij enthousiast begroette voordat ik dit kon doen en een praatje maakte.

Hij heeft nog ongeveer een jaar geleefd en zijn glimlach kan ik me nog steeds herinneren.

Grenzen houden anderen niet buiten, ze sluiten jou juist in.

Heel lang vond ik het bewaken van grenzen maar onzin vanwege deze quote.

Inderdaad hoe meer je jezelf begrenst, des te meer voel je je opgesloten. Maar grenzen bewaken klinkt misschien streng, toch is het belangrijk jezelf te leren kennen en te weten wat jouw grenzen zijn.

Niet door ze te bewaken maar door ze te voelen en bewust je grens te verleggen als het kan en goed voelt.

In contact zijn met jezelf is noodzakelijk, wil je weten en goed kunnen aanvoelen wat voor jou goed voelt en wat niet.

Als je deze stap overslaat en meteen rationeel je grenzen gaat bewaken, dan sluit je jezelf alleen maar in of op.

Dus als jij jezelf herkent in please gedrag en altijd maar aan anderen denkt en nu zegt, zo nu ga ik eens aan mezelf denken. Dat gebeurt er vaak iets dat doorslaat naar de andere kant.

Dan wordt ja ineens nee zonder motief. En dat voelt ook niet fijn.

Weten wat goed voor jou is, weten wat jouw grenzen zijn op dit moment, is oefenen in aanvoelen, voelen en invoelen.

Zo blijf je goed in contact met jezelf en blijf je tevens ook flexibel. Dat voelt als vrij en is anders dan je grenzen bewaken.

Als je jezelf accepteert, verdwijnt de behoefte om een ander te veranderen!

Dat is de truc!

Hoe kun je jezelf compleet accepteren met alles wat bij je hoort?

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

Toch werkt dit wel zo, want hoe meer je aan het oordelen bent over anderen hoe meer je jezelf niet accepteert.

Je kent vast wel die uitspraak dat als je met 1 vinger naar de ander wijst, je eigenlijk met 3 vingers naar jezelf wijst.

Dus als je merkt dat je teveel op anderen aan het letten bent, bijvoorbeeld je partner, kinderen of vriend, dan is het raadzaam je even terug te trekken en te ontdekken wat er nu zo storend is en waar het met jou resoneert.

Meestal ontdek je dan dat er een stukje [oude pijn](#) zit, waar jij jezelf nog niet helemaal hebt geaccepteerd.

Werk hier aan met vergeving via bijvoorbeeld het Ho- opono opono ritueel of een andere methode die je helpt bij het vergeven van je fouten en je leert jezelf te accpeteren zoals je bent.

Dan zal je merken dat je niet meer zo de behoefte voelt om ander te veranderen.

Wanneer je verliest, verlies dan niet de les!

Vaak als we iets gedaan hebben wat misschien niet de bedoeling was achteraf, dan voelen we ons schuldig.

We hebben spijt van wat we gedaan hebben en stiekem hopen we vurig dat we op een dag wakker worden en het verleden is opeens helemaal anders. Het is nooit gebeurd.

Zoals je je schuldig blijft voelen, blijf je ook de hoop voeden op een ander verleden. Dit is dus nutteloos want het verleden gaat niet meer veranderen.

Het is gebeurd, het is niet meer terug te draaien, het is wat het is.

Zolang we in schuld en schaamte blijven hangen is er geen ruimte om een les te leren.

En juist die les maakt dat we ons niet meer schuldig hoeven te voelen. We hebben onze les nu geleerd.

Hoe doe je dit dan?

Simpelweg door eerst jouw emotie de ruimte te geven.

Dus de schuld en of de schaamte echt te doorvoelen. Dat betekent dat je je echt wentelt in je schuldgevoel en je schaamte.

Kinderen kunnen zich heel goed overgeven aan een emotie en dat is nu precies hetgene wat jij ook doet.

Dat wat je van binnen voelt, maak je nu groter.

Je zal merken dat, zodra je dit doet, jouw emotie echt de ruimte geven, je al begint te voelen dat het niet echt nodig meer is.

Dan komt er een stukje vergeving naar je zelf toe. Je kunt de volgende zinnen herhalen:

Het spijt

Vergeef me alsjeblieft

Ik hou van je

En ik dank je

Want jij houdt van jezelf en weet dat alles vergeven is, zodra jij de tijd hebt genomen erbij stil te staan.

Je verlost jezelf van de last die onnodig met je mee draagt door je schuldig te voelen. En je laat het verleden nu los.

Wie zijn eigen weg gaat, kan door niemand worden ingehaald.

Ieder gaat zijn eigen pad en dat pad bewandel alleen jij.

Soms heb je verschillende personen die even met je op lopen en dan gaan ze weer hun eigen weg.

Dit kan ook voor ouders of andere familieleden gelden. Hoe moeilijk dit ook is. Ook zij bewandelen hun eigen pad en dat kan soms niet opgaan met jouw pad.

Dit doet pijn en wekt vaak onbegrip.

Toch dienen we te accepteren dat ieder zijn eigen weg gaat.

Ik vergelijk het vaak met een trein.

We stappen in en gaan onze reis vervolgen, terwijl we in een wagon verblijven. Er stappen andere mensen bij in terwijl anderen weer uitstappen.

Soms stap jij uit om over te stappen en soms stappen anderen uit.

Maar jij blijft jouw pad vervolgen en kunt door niemand worden ingehaald want alleen jij bewandelt de weg die voor jou bedoeld is.

Rijkdom heeft niet te maken met het hebben van grote bezittingen maar met het hebben van weinig behoeften.

Rijkdom is niet het hebben van iets maar in staat zijn te voelen. Hoe minder je voelt des te minder rijkdom je kunt voelen.

Als je heel veel bezit en alles kunt doen wat je wilt, wat moet je dan nog? Niet maakt je meer blij want alles heb je al gedaan of in de kast staan.

Dromen van iets wat je graag zou willen bereiken is zo waardevol en zeker als je op een dag de stoute schoenen aantrekt en je droom gewoon gaat realiseren.

Door moed en lef te vertonen en erop te vertrouwen dat wat jij graag uit het leven wil halen ook naar je toe komt.

Ook kun je dromen van iets wat je niet gaat realiseren, dit is net zo waardevol. Geen dromen meer hebben is een leeg bestaan.

Blij zijn met wat je hebt zit hem in kunnen voelen dat wat je al hebt je gelukkig maakt.

En dat zit hem voornamelijk in het ervaren van kleine dingen, zoals zonlicht dat door je raam naar binnen schijnt of een eerste bloemetje dat uitkomt.

Het hebben van verlangens geen vaak een ongelukkig gevoel. Terwijl het natuurlijk ook fijn is om een doel te hebben en ergens voor te gaan.

En dit kan een klein doel zijn of een grote droom die je nu eindelijk wilt realiseren. Dan ga je over tot actie en ga je jouw doel in gang zetten. Dat is ook een heel fijn gevoel waar je van kunt genieten. Vooral de reis naar je doel toe is fijn.

Dus ga eens bij jezelf na wat maakt jou blij?

Welk geluk kun je nu al ervaren?

En dan ga je bij jezelf na, wat is mijn droom wat zou ik graag willen en is dit te realiseren?

Maak een plan en ga ervoor!

Laat het leven ook eens van jou genieten!

Inderdaad, neem het heft in handen en neem de leiding over jouw leven. Stel jouw welzijn en jouw geluk centraal en geniet volop met al je zintuigen en voelsprietten van het leven.

Hieronder 4 tips hoe je dat het beste kunt doen.

Zelfbewustzijn:

Reflecteer over je eigen gevoelens, gedachten en verlangens. Het is belangrijk te begrijpen wat jou nu echt gelukkig maakt en hoe jij daar zelf voor kunt zorgen.

Je eigen welzijn:

Voel wat jij nodig hebt om plezier in het leven te hebben. Wat zijn je hobbies, waar raak je nie tover uitgesproken en met wie ga je het liefst om.

Positief denken:

Deze quote gaat ook over de uitnodiging om het leven op een positieve manier te bekijken.

Niet dat alles positief is, want dat

is nu eenmaal niet zo, maar wel hoe jij er mee om gaat. Dat kun je altijd op een positieve manier invullen.

Leven op je eigen voorwaarden:

Jij bepaalt wat er in jouw leven bij je past. Jij bepaalt jouw grenzen en voorwaarden.

Die moeten dan wel gebaseerd zijn op het feit dat jij jezelf accepteert zoals je bent en je niet anders voordoet en probeert aan de verwachtingen van anderen te voldoen.

Ook is het belangrijk dat je niet vergeet dat het leven niet alleen draait om hard werken en veel bereiken. Maar meer over het genieten van de mooie momenten, wat je hebt en wie je bent.

Accepteer jezelf met alles wat jou jou maakt.

Alles wat bij je verleden hoort, dat jou gemaakt heeft tot wie je nu bent. Omarm jezelf met alles wat jou tot jou heeft gemaakt.

15

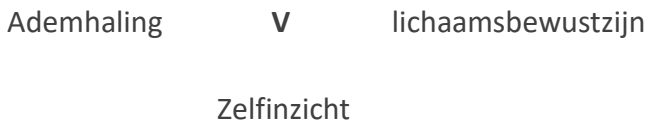
Het V model



Vertragen
Voelen
Vereenzelvigen
Verademen
Verbinden
Vergeven

Wat houdt het V model in?

Je trechtert vanuit het lichaamsbewustzijn en de ademhaling je aandacht naar meer zelfinzicht.



Het V model is opgebouwd uit 6 te doorlopen stappen.

En je kunt steeds weer opnieuw bij stap 1 beginnen, zodra je merkt dat je iets dwars zit of behoefte voelt weer meer in contact met jezelf te komen.

Stap 1 Vertragen

Zodra je vastloopt, je hoofd tolt van alle input en je er even niet meer uitkomt dan begin je met jezelf te vertragen. Stop met wat je doet en haal jezelf uit de versnelling.

Zodra je stopt met wat je doet en weer aandacht hebt voor het nu, zal je merken dat je meteen spanning loslaat. Aankomen in het hier en nu en je aandacht alleen op jezelf richten.

Verblijven– bij dat wat je opmerkt, waarneemt met je zintuigen.

Verwonder– je over alles wat je waarneemt met je zintuigen alsof het de eerste keer is dat dit ziet, hoort, ruikt, proeft of voelt.

Vertrouwen– opbouwen met jezelf dat je best even samen met jezelf kunt zijn.

Loop niet weg voor wat er zich aandient maar vertrouw erop dat het goedkomt als je je aandacht even laat rusten bij jezelf in plaats van naar buiten toe.

Stap 2 Voelen

Zodra je gestopt bent en je aandacht bij jezelf hebt gebracht, dan ga je je richten op je lichaam. En wat je voelt in je lichaam.

Wat wil jouw lichaam jou vertellen?

Voelen kun je met je zintuigen. Door de aandacht te richten op het horen, het zien, het ruiken, het proeven of het voelen met de huid.

Wat voel je nog meer in je lichaam op dit moment?

Verdragen- van datgene wat je voelt. Loop er niet voor weg maar laat het aanwezig zijn. Geef het de aandacht die het nodig heeft om gevoeld te worden.

Verdiepen- in jezelf. Breng je aandacht verder naar binnen om je steeds bewuster te worden van alles wat er zich afspeelt in je lichaam. Dus niet alleen spierspanning maar ook andere gewaarwordingen in het lichaam.

Verfijnen- van deze sensaties zorgen ervoor dat je steeds scherper en sneller je lichaam kunt lezen. En beter gaat begrijpen wat je lichaam je te zeggen heeft.

Stap 3 Vereenzelfig

Word weer een met je lichaam. Sluit vrede met je lijf en word je ervan bewust dat je lichaam en geest samen een zijn.

Ervaar dat alles wat je voelt bij jou hoort en er mag zijn. Het maakt jou wie je bent. Wees trots op alles wat je bent en hoe je hier nu gekomen bent.

Kom thuis bij jezelf.

Vereenvoudigen- maak het niet te moeilijk. Probeer alleen je lichaam waar te nemen. Leg er geen druk op als je niet meteen iets voelt wees dan geduldig. Alles heeft oefening nodig.

Verantwoorden- Neem verantwoording voor wat je waarneemt door alleen te voelen wat en waar je het voelt en je niet af te vragen waarom.

Verankeren- alles wat je waarneemt in jezelf als onderdeel van jou. En veranker je lichaam als basis waar je altijd op terug kunt vallen. En je altijd de waarheid geeft.

Stap 4 Verademen

Door te [verademen](#) kom je tot bedaren.

Dat lucht op.

Zo kalmeer je en kom je tot rust.

Neem met elke inademing weer verse lucht tot je en voed je lichaam met nieuwe zuurstof, nieuwe energie. En als je uitademt laat zoveel mogelijk gebruikte lucht en alles wat je niet meer nodig hebt, los.

Inademen zorgt voor nieuwe energie, voor inspanning en uitademen zorgt voor ontspanning en loslaten wat niet meer nodig is.

Als je aankomt in het hier en nu kun je jouw ademhaling observeren. Niets veranderen, geen oordeel. Alleen maar waarnemen dat je ademt.

Vervliegen- Elke ademhaling vervliegt. Zodra hebt ingeademd vervliegt deze energie weer tijdens het uitademen. Net als alles in het leven vervliegt.

Vervolgen- Zo kun je steeds weer verder komen. Je pad vervolgen ook al was je even op een zijpad aangekomen.

Stap 5 Verbinden

De ademhaling verbindt je geest weer met je lichaam en verenigt gevoelens en emoties in jezelf.

Het verbindt de losse eindjes die anders eindeloos doormalen in je hoofd als gedachten.

En verenigt je met jouw echte innerlijke kern. Jouw zelf zodat je weer voelt en weet wie je bent en wat je wilt.

Accepteren en aanvaarden wat je hebt en bent, zorgt ervoor dat jij je verbind met wie je echt bent diep van binnen. Je verbind je met jouw authentieke zelf.

Verlossen- Zo verlos je jezelf van alles wat niet bij je past en alles wat jij niet bent.

Verlichten- En dat voelt een stuk lichter als je die zware bagage mag loslaten. Laat datgene wat niet bij jou hoort maar achter of bij diegene waar het wel bij hoort. Neem alleen mee op je pad wat bij jou hoort.

Stap 6 Vergeven

Uiteindelijk ben je in staat te accepteren wat is en wat bij jou hoort.

Je vergeeft jezelf en anderen en laat zo alle hoop los het verleden te veranderen.

Dit doe je niet uit schuldgevoel of om er vanaf te zijn maar omdat jij van jezelf houdt en je slachtofferschap zo opgeeft in ruil voor kracht en autoriteit over jezelf.

Door te vergeven word je **V**rij en neem je

Verantwoordelijkheid voor jouw leven. Je bestaansrecht ontvang je van jouw ziel, van niemand anders. Je hoeft niemand verantwoording af te leggen als alleen aan jezelf. Zo lost emotionele last op en transformeert angst in liefde en compassie.

Ware **V**ergeving herstelt de gelijkwaardigheid en zorgt ervoor dat jij geen slachtoffer of dader meer bent.

Want iedere dader is ook weer slachtoffer.

Vergeving leidt tot

Vrijheid – van oordelen.

Vrede – en innerlijke rust

Vreugde – het geluk dat je jezelf gevonden hebt

Soms herken je jezelf in een van deze stemmingen

Veranderen

Verblinden

Verzanden

Verbreken

Verdedigen

Verdringen

Verduidelijken

Verdriet

Als je dit bij jezelf herkent dan is het tijd om weer bij stap 1 te beginnen.



V model coaching

Dit model heb ik ontworpen op basis van mijn ervaring met het coachen en ik zal dit model dus ook gebruiken bij een coaching traject op Sardinië.

Doordat je hier een aaneengesloten periode bent, kun je zo alle stappen doorlopen.

Eenmaal weer thuis kun je nu zelf de stappen weer doorlopen als je merkt dat je weer wat aandacht nodig hebt voor jezelf, omdat je tegen iets aanloopt, het leven even niet meer stroomt of oude patronen herkent.

Pas wanneer het V model wordt ingezet, kom je weer bij jezelf en kun je jouw antwoord vinden. De coaching sessies helpen je hierbij.

Tijdens de coaching sessies maak ik gebruik van archetypen en heb ik hiervoor een methode ontwikkeld die doorvraagt vanuit je onderbewuste zodat jouw antwoord naar boven komt.

Als je meer wilt weten en geïnteresseerd bent, kun je een online strategie sessie aanvragen. Deze is geheel vrijblijvend en we bekijken samen wat jij nodig hebt.

Tot slot

Dit boek heb ik geschreven na aanleiding van een aantal zaken die mij interesseren. Ook heb ik me laten inspireren door de ervaring die ik tijdens de coaching sessies heb opgedaan met mijn verschillende klanten.

Daarom wil ik vooral iedereen bedanken die al eens bij mij is geweest voor een coaching traject. Dankzij jullie heb ik deze ervaring mogen opdoen en kan ik die weer delen in dit boek.

Ik ben een transformatieve Bodymind coach. Dat houdt in dat ik altijd het lichaam betrek bij mijn coaching.

Dit is heel belangrijk omdat ik nog te vaak merk dat met verschillende trajecten heeft gedaan en ook veel verschillende inzichten heeft opgedaan maar er dan verder in de praktijk niet zoveel mee kan.

Dan loop je het risico in slachtofferschap te blijven hangen als je eenmaal weet wat je hebt, waar het door komt of wat de oorzaak is.

Interessanter is het hoe je jouw leven kunt leiden op de manier die voor jou fijn is zodat je weer plezier in het leven hebt.

Informatie:

Mocht je meer willen weten of geïnteresseerd zijn om een traject met mij te gaan doen, stuur mij dan een mail naar info@sunnymindtravel.nl of whatsapp 0039-3450514357

Dan plannen we samen een strategie gesprek.

Dit is geheel vrijblijvend en daarna heb jij een beter idee wat jij op dit moment nodig hebt.

Dank voor het lezen van dit boek.

Geniet van jezelf, er is er maar 1 van!

moniquevanproosdij.nl/

sunnymindtravel.nl/



**Je eigenwaarde
bepaal je zelf.**