

5 SLEUTELS VOOR MEER VRIJHEID IN JE HOOFD



Inhoudsopgave

Voor wie is dit e-boekje bedoeld?	2
Sleutel 1 – Wat je aandacht geeft, groeit	3
Sleutel 2 – Gebruik de kracht van positieve overtuigingen	6
Sleutel 3 – Evenwicht in denken, voelen en doen	9
Sleutel 4 – Luisteren naar je lichaam	11
Sleutel 5 – Maak het tastbaar	14
Liever met hulp?	17
Wie heeft dit e-boekje geschreven?	18

"Life is what happens to you, while you're busy making other plans"

Deze quote van John Lennon ben je vast in de één of andere vorm wel eens tegengekomen. Misschien heb je met een scheve grijns zitten knikken omdat je het zo herkenbaar vindt. We kennen het allemaal; het gevoel dat het leven met je op de loop gaat.

Het is gelukkig niet zo dat je daar niets aan kunt doen

Hoe je de touwtjes weer in handen krijgt kun je in dit boekje lezen. Je krijgt 5 eenvoudige maar essentiële sleutels om de regie weer te nemen en ook leer je hoe je bewust kunt worden van wat er nou eigenlijk steeds gebeurt.

Hoe meer verantwoordelijkheid je neemt voor je leven, hoe meer vrijheid je ervaart!

Voor wie is dit e-boekje bedoeld?

Als je jezelf herkent in één of meer van de volgende punten, dan is dit boekje wat voor jou:

- je piekert veel
- je roept vaak "waarom gebeurt mij dat nou weer, het is ook altijd hetzelfde!"
- je weet niet hoe je je leven kunt beïnvloeden
- je reageert vaak automatisch in situaties
- je hebt achteraf spijt van een keuze
- je wil je vrijer voelen
- je wil baas zijn in eigen hoofd
- je wil een aantal beperkingen loslaten

Tip: neem de tijd om elke sleutel te integreren. Dat kost tijd en oefening en dat is oké. (Je hebt geen examen-deadline of zo.)

Sleutel 1 – Wat je aandacht geeft, groeit

Ga maar eens na: als je urenlang loopt te piekeren over een probleem, ben je dat dus urenlang aan het voeden... Dan krijg je uiteindelijk het gevoel dat je gevangen bent in een denk-mallemolen.

Verstandelijk snappen we de kreet 'Wat je aandacht geeft, groeit' vaak wel en toch passen we het principe niet vaak genoeg toe om dingen echt te veranderen. Dan kan een negatieve gedachte je dagenlang in zijn ban houden.

Hoe verander je dat dan?

Door bewustwording. Test maar eens gedurende een dag: wáárheen gaan je gedachten? Hoe vaak neemt het probleem je gedachten in beslag? Het is net als fysieke pijn; als je er heel veel aan denkt wordt de pijn erger en erger.

Je wereld is meer en groter dan alleen je probleem, er is ook veel dat te waarderen is in je leven. Wat wil je laten groeien, je zorgen of je zegeningen?

Je kunt je gedachten stoppen en bijsturen; maak daar gebruik van! JIJ zit achter het stuur.

Tip: koop een mooi schriftje en neem elke avond 10 minuten de tijd om op te schrijven wat je fijn vond vandaag. Dat kan iets simpels zijn als 'zon in mijn gezicht' of 'glimlach van een vreemde'.

Het effect is dat je gedurende de dag een soort van positief zoekanker gaat maken en zo je aandacht verlegt van het negatieve naar het positieve. En bovendien is het erg leuk om later die fijne momenten na te lezen.



Moet je problemen dan maar negeren?

Nee, zeker niet. Kies ervoor om op een geschikt moment te gaan zitten en het probleem alle aandacht te geven. Kijk ernaar met compassie, het mag er zijn want er zit ook altijd ergens een goede bedoeling achter, een streven.

Laat alle gevoelens dagelijks een half uurtje toe, trek je terug met een doos met tissues, ga in bed liggen met een koptelefoon op, doorleef totaal en accepteer.

Daarna ga je proberen er het beste van te maken. Je stuurt je aandacht en kracht naar de mogelijke oplossing.

Als je dit elke dag even doet, zal je merken dat je makkelijker je aandacht kunt bijsturen naar andere dingen en tegen jezelf kunt zeggen 'straks tijdens het pieker-halfuurtje krijgt mijn probleem weer alle aandacht maar nú even niet'.

Tip: na dit half uurtje kun je ook een mindmap maken, dat geeft overzicht in de emotiechaos.

Zoiets als op onderstaande afbeelding. Op de plaats van 'ik' zet je je probleem en dan ga je alles wat er in je opkomt noteren, alle associaties die je krijgt. Praktisch is om dat op losse briefjes te doen. Als je leeg bent ga je de briefjes groeperen zoals hier aangegeven met kleuren; welke kreten die je hebt opgeschreven kun je onder één noemer (kleur) scharen.

Als je dat hebt gedaan komt er meer overzicht en inzicht.



(Voorbeeld mindmap)

Sleutel 2 – Gebruik de kracht van positieve overtuigingen

Overtuigingen bepalen heel sterk de keuzes in je leven. Maar passen ze je nog wel? Geven ze je vrijheid of juist beperking?

Kan een overtuiging verouderen dan?

Ooit heb je over een gebeurtenis een gedachte gehad en daar een conclusie uit getrokken. Het kan ook zijn dat je de overtuigingen van je (voor)ouders hebt gekopieerd.

Overtuigingen bieden zekerheid. Maar je hebt beperkende overtuigingen ('Als je voor een dubbeltje geboren bent zul je nooit een kwartje worden') en ondersteunende overtuigingen ('Ik ben hier gewoon góed in').

Het is dus belangrijk om ze eens tegen het licht te houden.

Hoe pak je dat aan?

Ga het volgende na:

- a. hoe luidt de overtuiging, wat geloof je
- b. wat is de goede bedoeling hierachter
- c. waar houdt de overtuiging je vanaf
- d. wat heeft dat voor effect gehad in je leven
- e. welke overtuiging kun je dus beter hebben (met dezelfde goede bedoeling erin)

Voorbeeld

- a. De oer-Hollandse overtuiging *'Je kunt je kop beter niet boven het maaiveld uitsteken'*
- b. de goede bedoeling is: 'dan kan niemand kritiek hebben en ben je veilig'
- c. houdt je af van: ontwikkeling en jezelf profileren
- d. effect: je houdt jezelf klein en daar word je niet vrolijk van
- e. beter: 'Ik ga me ontwikkelen en profileren maar op zo'n manier dat ik me wel veilig voel'



(Vooral niet opvallen !)

Is dat voldoende?

Een overtuiging verander je niet alleen door een andere gedachte, je moet je gevoel er ook bij betrekken.

Wat gebeurt er in je lichaam als je de krachtgevende overtuiging hardop uitspreekt? Hoe kun je het ondersteunen met lichaamstaal? Wat is het effect als je dat doet?

Tip: Het is wetenschappelijk bewezen dat een lichaam 21 dagen nodig heeft om zich een nieuw programma eigen te maken. Dus herhaal de uitgesproken krachtgevende overtuiging samen met de bijbehorende lichamelijke sensatie gedurende 21 dagen. Je wordt het gewoon even!



Sleutel 3 – Evenwicht in denken, voelen en doen

Een eenvoudig schema dat een heleboel helderheid kan geven in je dagelijkse leven. Meer helderheid betekent meer focus. Door meer focus zullen emoties als spijt, twijfel, piekeren etc. minder ruimte innemen.



Wanneer pas je dat toe?

Als je vindt dat je soms verkeerde beslissingen neemt waar je achteraf spijt van hebt, dan kan dit schema je helpen.

Voorbeeld 1:

Je komt in je favoriete winkel en ziet een prachtig shirt in je lievelingskleur. Je wordt er heel erg blij van en koopt het meteen. Om er thuis achter te komen dat je al 3 vergelijkbare shirts hebt liggen...

Wat je hier hebt gedaan is voelen ("Oh wat een mooie kleur, voor mij gemaakt") en doen (kopen). Als je 'denken' erbij had betrokken had je misschien eerder bedacht dat het een impulsaankoop zou zijn.

Voorbeeld 2:

Je wilt een huis kopen en vindt er één die de perfecte ligging heeft ten opzichte van je werk en uitvalswegen. Er is een speeltuintje vlakbij voor de kinderen en de garage is groot genoeg. De prijs is goed en je koopt het, maar als je er woont ben je toch niet zo gelukkig als je hoopte.

Wat je hier gedaan hebt is denken (prijs, ligging, grootte, etc.) en doen (kopen). Als je 'voelen' erbij had betrokken door bijvoorbeeld op de sfeer in te voelen terwijl je door het huis liep, had je gemerkt dat het een verstandige koop was maar toch niet goed voelde.

Voorbeeld 3:

Je ligt 's avonds in bed en moet de volgende dag een ingewikkeld gesprek voeren met een collega. In gedachten zie je je collega voor je en ga je alle punten af die je moet zeggen en wat haar/zijn mogelijke reactie daarop zal zijn. Je krijgt kriebels in je buik en kan er niet kan slapen.

Wat je hier doet is voelen en denken en weer terug, en wéér.... Als je 'doen' hierbij betreft door even het licht aan te doen en een lijstje te maken van te bespreken punten, mogelijke reacties van jouw collega en vervolgens jouw reactie daarop is het uit je hoofd. De kans is groot dat je dan wel in slaap valt.

Tip: kopieer het voorgaande schema op creditcard formaat en stop het in je agenda of portemonnee als reminder.



(Spijt...)

Sleutel 4 – Luister naar je lichaam

Je lichaam is niet alleen een vervoermiddel om je verstand te verplaatsen. Het herbergt een heleboel informatie. Als je je lichaam niet inschakelt raak je de toegang tot die informatie kwijt. Het effect is dat je later ‘met de gebakken peren’ zit.

Waarom zou je naar je lichaam moeten luisteren?

Als je alleen leeft naar het ritme dat je verstand bedenkt voel je je behoeftes niet meer zo goed. Je lichaam geeft wel signalen als eten, drinken, slapen, ontspannen, spieren losmaken, ophouden, gevaar etc. maar die kun je ‘overrulen’ met je verstand.

Later zal je daar last van krijgen en je conditie zal achteruit gaan. Gevoelens kun je niet bedenken, die moet je voelen en daar heb je je lichaam voor nodig.

Emoties die je verstandelijk negeert blijven in je lichaam zitten en dat kan zich uiten in verhoogde bloeddruk, overgewicht, uitslag, hoofdpijn, duizeligheid, etc. Dat kan je aardig beperken en het kan lang duren voordat je daar weer vanaf bent.

Hoe minder je verdringt, hoe meer vertrouwd en veilig je lichaam voelt.



*Lichamelijke en
geestelijke balans*

Hoe verhoog je je lichaamsbewustzijn?

Ga op een stoel zitten met je voeten op de grond. Maak contact met je rug. Voel hoe je rug tegen de stoel rust en voel het verschil tussen je rug en de stoelleuning, jij eindigt ergens en de stoel begint ergens.

Voel je voeten op de grond en het gewicht dat op je voeten drukt als je voorover leunt. Til ze op en zet ze neer. Voel je tenen in je schoenen.

Scan nu je lichaam van boven naar beneden, je fysieke sensaties. Hoe voelt je lichaam nu, voelt alles goed, wat is het 'basisgevoel' van je lichaam?

Dan roep je de herinnering op aan een prettige en rustige gebeurtenis. Beleef opnieuw wat je zag, hoorde, voelde en rook. Waar in je lichaam is dat waarneembaar?

Vervolgens roep je de herinnering op aan een lastig moment. Weer beleef je wat je toen zag, hoorde, voelde en rook. Wat is er in je lichaam waarneembaar en hoe verschilt dat van de vorige sensatie?

Merk op wat er met de sensaties in je lichaam gebeurt als je je gedachten verandert.

Een gezond gewicht

Een andere manier om niet naar je lichaam te luisteren is veel snoepen om emoties te verdoven. De meeste mensen die last hebben van het jojo-effect kunnen gedurende een bepaalde periode vaak goed een dieet volgen op wilskracht, maar gaan later weer onderuit in emotionele periodes.

Als je op zo'n moment naar je lichaam luistert merk je vaak dat je geen honger hebt, maar behoefte hebt aan troost. Of iets dat de onrust in je weg neemt. Zou het niet effectiever zijn om eerst daar aan te werken?

Lichaamstaal

Lichaamstaal bepaalt het merendeel van de communicatie! Dus het loont de moeite om eens te controleren of wat je zegt overeenkomt met je lichaamstaal.



Tip: check de volgende punten en voel het verschil!

- kijk je omhoog of omlaag
- haal je adem met je buik of met je borst
- kijk je de ander recht aan of ontwijk je de blik
- praat je laag en rustig of hoog en gehaast
- is je intonatie vlak of levendig
- sta je met je beide benen op de grond of sta je te wiebelen



Wat straal je uit ?

Sleutel 5 – Maak het tastbaar

Je kunt een situatie waarover je loopt te piekeren tastbaarder maken zodat je ermee kunt werken en jezelf bijsturen. Dat geeft opluchting en dus ruimte.

Is dat mogelijk dan?

Jazeker, jij bent de baas in je hoofd! Je vertaalt je emoties in vormen. De vorm die je ervan maakt is een persoonlijke vertaling van het proces in je hoofd. Ga je met de vorm spelen, dan beïnvloed je dus je emoties.

Hoe doe je dat?



Voorbeeld: je hebt last van iemand.

Geef een cijfer aan de last (10 = maximale last). Sluit je ogen, maak een beeld van die persoon en ervaar wat die persoon aan emoties in je oproept. Neem de tijd om dat zo duidelijk mogelijk te ervaren, dus wat zie je, voel je, hoor je en ruik je.

- Als je hem of haar een plaats om je heen zou moeten geven, waar zou die persoon dan staan? Staat hij of zij voor, achter of opzij van je?
- Hoe dichtbij staat die persoon?
- Zit ze op je schouder in je oor te tetteren of staat hij te bulderen? Hoor wat er gezegd wordt en op welke toon.
- Staat ze ergens te springen of staat hij met zijn armen te zwaaien?
- Kijk eens naar de grootte van het beeld en de kleuren.
- Ruik je misschien ook nog iets?

Dan ga je aan de slag:

- Schuif de persoon naar een andere plaats. Wat goed voelt, je kunt alle kanten gebruiken, voor je achter je, links, rechts, naar boven of beneden.
- Daarna maak je die persoon kleiner door hem of haar naar achteren te schuiven, zo ver als je wenst.

- c. Dim het geluid dat deze persoon maakt of verander het geluid. Als het een brullende vent is geef je hem ineens een hoog piepstemmetje of laat je hem of haar ineens hééééél lááááág en laaaangzáááám prááááaten..
- d. Vertraag eventuele beweging tot slow-motion of totale stilstand.
- e. Maak de kleuren van het beeld van die persoon zwart-wit en het totale plaatje onscherp.
- f. Roep de geur van je favoriete bloem op, of een bos na de regen o.i.d.

Doe dit uitgebreid en zorgvuldig, met gevoel. Kijk dan nog eens goed naar dat door jou aangepaste beeld: zijn je emoties mee veranderd? Wat voor cijfer geef je nu?

De eerstvolgende keer dat je die persoon tegenkomt schiet je misschien in de lach omdat je dat piepstemmetje weer hoort..

Je kunt dit ook doen met situaties. Je maakt een totaalbeeld van het probleem en voert precies dezelfde handelingen uit.

Tip: tijdens een lastige situatie kun je visualiseren dat er een plexiglas wand tussen jou en de ander/de situatie zakt (of een stolp over je heen). Je ziet en hoort alles nog wel, maar je bent beschermd door de wand en het bereikt je allemaal een stuk minder heftig.



Beschermd..

Wat houdt je tegen om NU aan de slag te gaan voor meer vrijheid in je hoofd!

Het allerbelangrijkste is dat je beseft dat je je niet willoos over hoeft te geven aan de dingen die gebeuren en het effect dat het heeft op jou.

Je kunt meer invloed op je leven uitoefenen als je de voorgaande stappen toepast. Niet even snel 'tussen de soep en aardappelen door' maar met overtuiging en gevoel. Neem je tijd, speel ermee, het is leuk!

Het zijn eenvoudige, maar beproefde methoden die een heleboel mensen al toegepast hebben en het effect was dat ze daadkrachtiger werden en meer lucht en plezier kregen. Die moeite ben je toch zeker waard!

Een mooi gedicht

Don't quit

When things go wrong as they sometimes will
When the road you're trudging seems all uphill
When the funds are low, and the debts are high
When you want to smile, but you have to sigh
When care is pressing you down a bit –
Rest if you must, but don't quit

Success is failure turned inside out
The silver lining of the clouds of doubt
And you never can tell how close you are
It may be near when it seems afar
So, stick to the fight when you're hardest hit -
It's when things go wrong that you mustn't quit

Ik wens je veel keuzevrijheid en plezier in je leven!

Yvonne van der Sloot – Praktijk Yens



Wat doe je als je dieper of verder wil en daarbij hulp nodig hebt?

Wil je persoonlijke begeleiding om nog meer beperkingen los te laten en de touwtjes van je leven nog steviger in handen krijgen? Bel me dan voor een gratis kennismakingsgesprek:

- om te kijken of het klikt en je me je vertrouwen kunt geven
- wat de wederzijdse verwachtingen zijn
- of je echt bereid bent te veranderen (soms zitten er toch nog wat verborgen voordelen achter het oude gedrag)
- of je doel ecologisch verantwoord is (dat jij en niemand anders er schade van gaat ondervinden).

We maken een afspraak over het te volgen traject. Meestal plannen we 5 sessies elke 14 dagen en daarna eventueel nog 2 sessies om de maand als nazorg. Als een andere vorm gewenst is dan kan dat natuurlijk ook.

We starten het traject met een persoonlijkheidstest, een startmeting om de gradatie van het probleem te bepalen en een oefening waarin we je doel tastbaar maken.

Het vervolg is op maat en varieert dus per persoon. Naast de NLP interventies (waaronder mBIT, hypnose, oogbewegingstechniek en systeemwerk) krijg je als ondersteuning regelmatig een energiebehandeling en mogelijk bloesem-remediedruppels. Je krijgt ook bewustwordingsopdrachten mee en andere praktische opdrachten als training.

De eerste keer ontvang je een map waarin alles bewaard kan worden en waarin een notitieboekje zit zodat je -ook tijdens de sessies- notities kunt maken. Bij elkaar levert dat een handig naslagwerk voor je op.

Aan het eind van het traject doen we een eindmeting en vergelijken die met de beginmeting. Dat maakt het effect helder!

Je kunt bellen voor meer informatie naar 06 – 22 888 281 of mailen naar info@praktikyens.nl

Nog meer weten?

Ga naar www.praktikyens.nl voor meer informatie over het bovenstaande en de laatste activiteiten.

Door wie is dit e-boekje geschreven?



Ik heet Yvonne van der Sloot en werk als kerncoach in mijn eigen praktijk Yens. Mijn werkende leven ben ik ooit begonnen als directiesecretaresse, omdat de behoefte om anderen te ondersteunen toen al aanwezig was.

Wat ik al snel merkte was dat het toch niet helemaal de voldoening gaf waar ik oorspronkelijk op gehoopt had. Ik had vaak het gevoel dat ik geleefd werd, dat anderen meer kwamen halen dan brengen en dat het ontevreden gevoel dat dat me gaf hún schuld was. Niet de mijne.

Tot ik mijn eerste NLP opleiding deed... Ik ontdekte dat er heel veel programma's en filters in mijn hoofd zaten die de werkelijkheid kleurden. Die mijn beeld van de wereld vormden. En dat dat niemands 'schuld' was, behalve de mijne.

Er ging een wereld voor me open! Ik begon gretig aan elke nieuwe dag!

Dat gevoel van de touwtjes weer in handen krijgen, het vermogen invloed uit te oefenen op het verloop van je leven, niet krachteloos in een hoekje te blijven zitten, dat wens ik iedereen van hárte!

Na het volgen van een aantal NLP- en energiewerk-opleidingen ben ik in 2007 gestart met mijn eigen praktijk. Het is mijn missie om mensen met aandacht te coachen naar zelfredzaamheid, authenticiteit, inzicht en compassie en inmiddels heb ik al héél veel mannen en vrouwen mogen begeleiden naar dat doel.

Wat ik met dit e-boekje hoop te bereiken is dat er nog meer mensen 'getriggerd' worden om in beweging te komen, met het doel meer uit hun leven te halen. En dat hen dat dezelfde kick mag geven die ik destijds kreeg.

Ik wens je een goede reis en mocht je een pitstop nodig hebben dan help ik je.

