



ENDLESS

Coaching & Trainingen

**“WAAROM REAGEER IK ZOALS
IK REAGEER”**



**"DE WAARHEID ZIT IN JE GEVOEL,
JE GEVOEL IS ALTIJD DE
WAARHEID"**

VOORWOORD



Vlees en jus, 2018; het jaar van waarom reageer ik toch zo, waarom reageert mijn lichaam zo snel op situaties en gebeurtenissen, waarom gaan mensen zo met elkaar om, waarom reageren wij vaak zo heftig op elkaar, waarom interpreteren wij zo snel, waarom is het zo moeilijk om elkaar te begrijpen, waarom kunnen we zo moeilijk met feedback omgaan. Duizend en een vraag op waarom, waarom en waarom.

Achteraf lijkt het een fase in mijn leven dat ik tot mijn diepste 'zijn' kon komen, de focussing volledig op mezelf kon richten waardoor ik weer verder kon groeien, of ontwikkelen, maar net wat voor woorden we daar aan gaan geven. In ieder geval kwam ik op een level waar ik de passie heel goed kon ervaren en doorleven. En natuurlijk kunnen wij met zijn alle bedenken hoe het is, en waarom wij zo reageren, TOCH!... NEE..., nee nee, echt niet, echt NIET! Anders zag de wereld er veel anders uit... nou ja, de wereld met alle flora en fauna, en alles wat daar leeft en beweegt zou heerlijk zijn gang kunnen gaan, waar de MENS de grootste storende factor is.

Voor mijn gevoel zat ik op dat niveau, dat ik iets wilde betekenen op moedersaarde. Ik wilde mijn levenservaring en kennis kunnen delen om een bijdrage te leveren tot een verandering die nodig is op deze woekerende aarde die aan het ontwaken is. Graag verwijs ik naar de Endless en Sensus website waar je mijn zienswijze kunt lezen. En nogmaals, ik ben geen goeroe of god..... Maar weet inmiddels echt wel wat wij nodig hebben om moedersaarde te waarderen, en waar wij allemaal aan moeten werken. Toch wil ik hierbij een klein voorbeeld noemen; in principe kan de aarde goed voor zichzelf zorgen, dat is ecologisch bepaald, als het ware het DNA van moedersaarde. De grootste zorgen gaat in de toekomst het WATER zijn. Al dat water wat er nu is zal nooit méér worden, we moeten nog eeuwen lang met hetzelfde water doen. Als wij op deze manier met ons water blijven omgaan zal ons water uiteindelijk aan uitputting ten ondergaan. Dit is mijn waarheid.

18 jaar lang ben ik aan het investeren in mijn eigen praktijk voor therapie en begeleidingen. waarin ik binnen het reguliere en complementairezorg

vele ervaringen en kennis heb opgedaan. In het jaar 2018 heb ik; "Het pad van de man," doorlopen in zeven weekenden van drie dagen bij Ralph Nelissen. Jaren waarin ik volop in ontwikkeling zat waar ik in dat jaar ook mijn vrouw heb leren kennen. Zij is een prachtige vrouw met zoveel levenservaring, waarbij ik tot de dag van vandaag veel respect voor heb en bewonder hoe ze het altijd heeft kunnen volgehouden.

Op de inhoud ga ik verder niet op in, maar ik zal je vertellen dat ik dat niet had kunnen volhouden hoe zij dat heeft gedaan. Haar kracht doorzettingsvermogen, metaal sterk, oprechtheid naar haar omgeving en haar vergevingsgezindheid kan ik enorm waarderen. We hebben het wel eens over dat toeval niet bestaat waar we geregeld over praten. Is het toeval of valt het je toe. Zo hebben we het ook over affirmaties, manifesteren, waar dan de filosofische gesprekken uren kunnen duren.

Mijn doel was nog niet compleet, waar van binnenuit vanalles gaande was in mijn lijf kon ik de vinger er ook niet precies opleggen, maar ik voelde de behoefte om te schrijven, te filosoferen, helemaal los te gaan in hoe ik de wereld zie, dat bleef maar woekeren. Dat waren zo'n momenten die dan ook weer snel weg ebden, gezien mijn drukke leven weer de overhand nam; ma ja, het was niet anders.

Vanaf 2021 begonnen er ideeën te ontstaan gezien het mij steeds meer duidelijker werd dat ik kennis wilde overdragen in een vorm van trainingen met groepen mensen. Ik zag een podium waar ik mezelf zag staan. Er waren vaak momenten dat ik midden in de nacht gewekt werd door deze energie. Ik zat vol inspiratie en ideeën die ik wilde delen, namelijk;

**"JOUW VERHAAL IS OOK
MIJN VERHAAL!"**

Zo maakte ik een programma “Van man tot man” waarmee ik in 2022 de eerste pilot kon draaien met een groep mannen wat een heel mooi succes werd. Het werd als maar duidelijker dat mijn richting als het ware bepaald werd, zo’n gevoel dat je daar niet meer vanaf kunt wijken.

Vaak hadden wij beiden het over de momenten hoe we elkaar leerde kennen, en de mooie momenten op De Vlierenhof in Maasbree waar wij samen een tijdje hebben gewoond voor de rust en ruimte die wij beide nodig hadden. Wekelijks komt het nog voor dat wij geinen over het moment bij de Vlierenhof, en de opmerking “Vlees en jus” plaatsen. Namelijk ik ben opgevoed met het vlees in de jus op tafel, waar Petra is opgevoed waar vlees en jus apart werden geserveerd..... natuurlijk zit hier een heel verhaal achter, waar wij in de training nog zeker op terug zullen komen. Vanuit dit gebeuren ontstond de titel van de training; “Waarom reageer ik zoals ik reageer”.

De overtuiging was er dat er een training zou komen. Ik kan mij nog herinneren dat ik zei; ik ben al aan pagina 72, we zijn bijna klaar. Ha ha ha, inmiddels bestaat de training al uit 145 pagina’s en was nog groeiende. Ook gaf mijn gevoel aan dat er nog andere trainingen gaan ontstaan vanuit dat concept. Het woord eindeloos kwam naar boven waardoor de titel Endless is ontstaan.

Wat maakte het uitwerken van de Endless-training nu tot een succes! Is dat ik alle ruimte en vrijheid heb om mijn ding te doen, niets is te gek, ik kan

los gaan tot mijn diepste ik, mijn ego, tot mijn zijn, tot mijn kindsdeel en mijn onuitputtelijke onderbewustzijn. De wereldreis van maanden, en de ruimte met het geduld van mijn vrouw Petra maakte dat ik precies op papier kon zetten wat ik wilde overbrengen.

Ik kon het daarbij ook nog eens heel goed visualiseren, ik zag mijn podium waar de 2 pijlers met de rode draad stonden. Ik had in het jaar 2021, 2022 meerdere podcasts gemaakt.

Meerdere thema’s heb ik belicht in beeld en geluid zodat ik mijn zienswijze goed kon kaderen. Ik moest wel gaan kaderen anders zou ik het overzicht gaan verliezen, en belangrijke zaken over het hoofd zou kunnen gaan zien. Zo kon ik mezelf ook een halt toeroepen; Wiljo, je bent geen god of een goeroe, en je hoeft het wiel niet uit te vinden, laat dat EGO maar meekijken, laat het EGO niet de overhand krijgen.

Het ontwikkelen van mijn leerstrategie om de Endless-training te vormen kreeg een stevige basis. Wil je iets UITBEELDEN zal je een goede VORM moeten hebben wil je het kunnen GIETEN. Een ander ding waar ik het meest op werd uitgedaagd was mijn geduld, ik moest erin blijven geloven dat ik mijn manifest zou waar maken. Het bleef maar stuwen, ik wil je dan ook even verwijzen naar de tekst “Het leven is een kunst”. Wij creëerden een team om ons heen waar ik oprechte feedback van kon verwachten, wat mij weer ruimte gaf om de puntjes op de i te zetten.

**“HET WOORD EINDELOOS KWAM NAAR BOVEN, WAARDOOR DE TITEL
ENDLESS IS ONTSTAAN”**



ONTWAKEN

Ware vooruitgang komt niet door daden, maar door ontwaken.

Graag wil ik mijn visie, intuïtie met jullie delen. Ik wil dit benoemen als ontwaken. Je zal je nu wel afvragen: waar heeft hij het nu over? Nou, we zullen het er vast wel over eens zijn dat het niet echt lekker gaat in de wereld, toch? Het lijkt erop dat alles aan het wankelen is. Naar mijn idee zijn wij mensen ons er meer van bewust dat er een verandering aan de gang is, of misschien zijn we er ons juist van bewust dat er een verandering nodig zal zijn.

We hebben het er steeds meer over, maar stilletjes weten we onze weg daar niet in te vinden. Er gebeurt iets, maar je weet niet welke hulpvraag je moet stellen. Of is het zo dat wij het wel weten maar de hulpvraag niet durven te stellen? Of is het zo dat wij het wel weten maar niet de verantwoordelijkheid en het initiatief nemen in datgene wat we moeten doen? Er is iets dat we voelen en waarnemen, maar we kunnen de vinger daar niet op leggen. Of, ligt de vinger nu juist op de zere plek?

We hebben een wereld gecreëerd die totaal niet meer aansluit bij de mens, die totaal niet meer aansluit bij het kosmische, bij spiritualiteit, bij de natuur. Ons lichaam is totaal niet gebouwd op hoe wij de wereld om ons heen hebben gebouwd. Als stelling zou ik zeggen dat we een wereld hebben gecreëerd op de tekentafel. Alles is op die manier gecreëerd.

Alles lijkt toe te zijn aan een metamorfose, transformatie, structuur, ontwikkeling naar een totale bewustwording. We zijn toe aan een bewustzijnsniveau dat ik “de spiegel” noem: verbeter de wereld en begin bij jezelf. Ja, alles is aan vernieuwing toe. Vernieuwing is niet gebaseerd op goed en slecht, maar dat het anders kan en beter moet, in positieve zin van het woord moeten.

Ik geloof erin dat de mens wakker aan het worden is, en echt wel in staat is dit te veranderen. We zullen anders met elkaar moeten leren omgaan en de verantwoordelijkheid bij onszelf moeten zoeken. En ja, ieder mens heeft een vermogen om te kunnen veranderen.

Het is een proces dat iedereen zal raken. We zijn verdwaald in een wereld van wetten en regels, verdwaald in een wereld van etiketten, een gediagnosticeerde wereld, verdwaald in het toetsen van prestaties en productiviteit. We zijn verdwaald in snelheid en competities. Het lijkt meer op een dwingende maatschappij. We kunnen steeds moeilijker omgaan met feedback en zijn meer en meer bezig om maar geen gezichtsverlies te lijden. Ziektes en stoornissen nemen alsmaar toe.

Alles bij elkaar, de wereld is **burned out**. Het lijkt er bijna op dat wij onszelf bijna opnieuw moeten uitvinden. Het creëren van een bepaalde status zal je echt niet helpen je gelukkiger te maken. Er is maar een ding waar wij aan moeten en kunnen werken is en dat is aan onze binnenwereld. Geluk is echt niet te koop. Een sigaret, eten, drank, gokken, harder werken, middelengebruik, seksualiteit, het pleasen, gaan echt niet tegen je zeggen dat ze van je houden! We leven in een prestatie maatschappij.

Er is maar één manier waarop wij de wereld weer stabiel kunnen krijgen. Dat is door te werken aan onze **eigen verantwoordelijkheid**, en weer ontdekken hoe het is om te leven vanuit hart en ziel. Dit laatste is nogal een breed begrip betreft verantwoordelijkheid en reflecteren, maar het komt erop neer dat wij weer kunnen leven vanuit onze puurheid, wat wil jij, wat zijn jouw normen en waarden, hoe zou jij jouw leven willen invullen, wat zijn jouw behoeften en verlangen? Zou je kunnen leven zonder moeite te hebben met wat een ander van je kan vinden?

Natuurlijk allemaal vanuit respect en liefde. Het goed kunnen reflecteren op situaties en gebeurtenissen. En het hoeft niet altijd om gezeik en problemen te gaan. Verantwoordelijkheid en reflecteren gaat ook om successen die we met elkaar kunnen delen, delen is helen. Successen zijn de bouwstenen van groei en verbinding.

En als we daaraan gaan werken en daarin investeren, zal de wereld om ons heen ook gaan veranderen. We zijn het contact met de gehele natuur totaal verloren. En geloof me, de natuur

**WAT WIL JIJ, WAT ZIJN JOUW
NORMEN EN WAARDEN, HOE
ZOU JIJ JOUW LEVEN WILLEN
INVULLEN, WAT ZIJN JOUW
BEHOEFTE EN VERLANGEN?**

regelt het wel hoor. En die zal ons op onze verantwoordelijkheid gaan toetsen. Zie het als een spirituele ontwaking.

Kijk, alles is energie, alles is met elkaar verbonden. Zie het als een lemniscaat, polariteit, het een kan niet zonder het ander. De mens is uit balans en niet meer puur verbonden met de natuur, alsof wij niet meer in het grote geheel passen, het wringt, het is allemaal geforceerd, het lijkt wel een groot toneel stuk waarbij we diverse rollen spelen en soms niet meer weten welke jas we aan hebben.

Onze intuïtie en ons hart is uit balans en zowel het mentale en fysieke. Ons brein is er namelijk niet op gebouwd om alle invloeden te verwerken. Zie het als een scheefgroeit, ongelijkmatige processen in de ontwikkeling van de mens. Zie het als een mengpaneel van een studio waar diverse muzikanten niet in ritme kunnen blijven. Ik vergelijk het wel eens met het orkest van André Rieu waar de persoon die de triangel mag gebruiken het gehele orkest in verwarring kan brengen.

In feite zeg ik dat wij over-geïnformeerd worden in deze prestatie maatschappij. Dat over-geïnformeerde benoem ik als een "verstoring". Verstoring staat voor alles is energie, alles is trilling en met elkaar verbonden. Deze verstoring heeft invloed op elke cel van ons lichaam. Als voorbeeld: bij een traumatische ervaring ontstaat er een bundel energie die weer gekoppeld is aan herinneringen met gedachten en emoties.

Ja, spiritueel, ons hart en ziel hebben heel veel geduld en laten zich niet krenken door wat wij denken en hoe wij geconditioneerd zijn, ook al ervaren wij wel eens hartenpijn. Maar het hart geeft enkel een signaal af: waar ben je toch mee bezig? Het is puur een signaal.

Maar een gewaarschuwd mens telt voor twee. Wij onderschatten nog veel te vaak hoeveel invloed negatieve energie heeft op onze ontwikkeling. We onderschatten onze negatieve gedachten, de macht en de onmacht in deze wereld. We kunnen het wel beredeneren, maar als we daar echt de focus opleggen, dan zijn we alweer met het volgende bezig. We zijn zo snel afgeleid door invloeden en de dingen die we moeten.

De hoge druk waar wij in leven maakt ook dat ons lichaam zeer moeilijk kan herstellen na iedere doorsnee werkdag. We leven in een wereld vol met informatie. Ons brein heeft per nacht te weinig tijd om te kunnen herstellen van alle invloeden,

informatie en prikkels. Dan hebben we het nog niet over ons fysieke gehad, ook ons lichaam heeft rust nodig om te kunnen herstellen.

Als je me nu zou vragen wat het beste zou zijn, trek ik ook even mijn schouders op. Maar één ding weet ik zeker: als de mens terug naar zijn eigen verantwoordelijkheid gaat en weer gaat leren reflecteren op innerlijke processen waar hart en ziel de motors zijn, dan kan er veel veranderen. Om die verandering aan te gaan, komen we in strijd met onze angsten. De mens kan namelijk zo moeilijk tegen veranderingen. De mensenwereld is zo ingericht op controle dat loslaten moeilijk wordt, het is een strijd tussen voorspelbaarheid en onvoorspelbaarheid.

Ik benoem deze angst vaak als de angst voor het onbekende.

- > **Stel je voor dat ik verander, wat kan er dan gebeuren?**
- > **Wat vindt de ander van mijn keuzes?**
- > **Kan ik dat wel?**
- > **Durf ik dat wel?**
- > **Stel je voor dat...?**
- > **Hoe ga ik een ander uitleggen dat...?**

Allemaal van die fuckgedachten die gebaseerd zijn op angst, of eigenlijk angst voor de angst.

En ja hoor, wij mensen hebben de vrije wil om dit te veranderen. Maar om die verandering daadwerkelijk goed te laten transformeren zullen we erin moeten investeren, wetende dat de verandering niet vanzelf komt aanwaaien.

Ik ben ervan overtuigd dat we een andere vorm van een collectief kunnen creëren en de wereld vele malen zachter en gemoedelijker kunnen maken als ieder individu zijn of haar verantwoordelijkheid gaat nemen. Wij mensen moeten weer leren reflecteren op onze innerlijke processen, en beseffen dat alles al met elkaar verbonden is. En datgene dat allemaal met elkaar verbonden is, dat is het collectief.

Dank voor de aandacht en tijd.

Wijjo



ALS **IK** BLIJF KIJKEN ZOALS IK ALTIJD HEB GEKEKEN,
BLIJF IK DENKEN ZOALS IK ALTIJD HEB **GEDACHT**

ALS **IK** BLIJF DENKEN ZOALS IK ALTIJD HEB GEDACHT,
BLIJF IK GELOVEN ZOALS IK ALTIJD HEB **GELOOFD**

ALS **IK** BLIJF GELOVEN ZOALS IK ALTIJD HEB GELOOFD,
BLIJF IK DOEN ZOALS IK ALTIJD HEB **GEDAAN**

ALS **IK** BLIJF DOEN ZOALS IK ALTIJD HEB GEDAAN,
BLIJFT MIJ OVERKOMEN WAT ME ALTIJD **OVERKOMT**

SLEUTELWOORDEN TOT SUCCES

Welke 2 sleutelwoorden ga jij meenemen die jouw ondersteunen in het succesvol volgen van deze Endless-training.

Zelf draag ik altijd 2 sleutelwoorden met mij mee, die mij ondersteunen in mijn successen.

Aan het eind van de Endless-training zullen we samen de definities van onze sleutelwoorden gaan delen.

SLEUTELWOORD 1:

SLEUTELWOORD 2:



INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	3
Jongleer in je leven eens met een paar ballen minder	
ONTWAKEN	5
Wakker worden doe je elke dag, ontwaken maar een keer	
INLEIDING	14
De waarheid zit in je gevoel, je gevoel is altijd de waarheid	
STILTES EN RUST	16
Stilte een vriend van goede raad	
BOOM	17
Groei vergt tijdelijk afstand doen van zekerheden	
COFFIN BAY	19
Men hoeft de wereld niet te begrijpen, men moet alleen zijn plaats erin weten te vinden	
DE TWEE PIJLERS	20
Goede orde is het fundament van alle goede dingen	
WELKOM	21
Het geluk kijkt eerst of het welkom is	
DE VIJF BASISBEHOEFTE	23
Een struikeling kan een val voorkomen	
LEVEN IS EEN KUNST	25
Zoals de zon de bloemen kleurt, zo kleurt de kunst het leven	
DE GOEROE ZIT IN JEZELF	25
Acties leiden misschien niet altijd tot geluk, maar er is geen geluk zonder actie	
SCHADUWKANT	28
De zon heeft nooit één schaduw gezien	
VOLGERS	32
Het onderscheid tussen een leider en volger is verantwoordelijkheid nemen	
COMFORT ZONE	37
Als je het doet zoals je het altijd deed, zal er nooit iets veranderen	
VERANTWOORDELIJK + COALITIE = GROEI	39
Vrijheid betekent verantwoordelijkheid. Daarom zien de meeste mensen er tegenop	
DE SLEUTEL	42
De sleutel tot succes ligt in je eigen hand	
PERSOONLIJKE VERANTWOORDELIJKHEID EN LEIDERSCHAP	45
Leiderschap wordt niet uitgeoefend met woorden, maar met houding en daden	
PRIVACY EN VEILIGHEID	45
Veiligheid bereikt men niet door muren te bouwen, maar door deuren te openen	

GROEPSDYNAMICA	45
Kennis is macht, maar kennis delen is kracht	
FEEDBACK	46
In plaats van kritiek te vermijden, moet u ervoor zorgen dat kritiek voor u werkt	
MOTIVATIE EN DISCIPLINE	46
Alle successen beginnen met zelfdiscipline	
DOELEN: OKÉ ZIJN, VREDE, RUST EN LIEFDE	47
Het gaat er niet om hoeveel je doet, maar om hoeveel liefde je stopt in wat je doet	
DE 10 STAPPEN NAAR VREDE > RUST > OKÉ ZIJN > LIEFDE	47
Als je niet kunt wat je zou willen, dan moet je willen wat je kunt	
DRAAGLAST EN DRAAGKRACHT	48
Ware vooruitgang komt niet door daden, maar door ontwaken	
COMMUNICATIE	49
Het belangrijkste in communicatie is te horen wat niet gezegd wordt	
NON-VERBAAL EN VERBAAL	51
Wanneer je oordeelt over een ander, zeg je ook iets over jezelf	
INTERPRETATIES EN VERVORMINGEN	53
Het gaat niet om de uitkomst, maar om de interpretatie ervan	
HERKADEREN	54
Kijk ik naar het gras bij de burens, blijken ze het niet te hebben	
G-MOE	55
Herken je dat, zo moe zijn en niet kunnen slapen	
NIET TE VERTEREN	56
Dat ligt als een steen op je maag	
LEVENSLIJP PSYCHOLOGIE	59
Het leven is een droom, maar dromen is geen leven	
DE VIJF BASISBEHOEFTE	59
Hoe geringer onze behoeften, des te dichter naderen wij onszelf	
ONTWIKKELINGSFASES VAN HET KIND	60
Ontwikkeling is niet het vullen van een emmer, maar het ontsteken van een vuur	
OUDER, VOLWASSENEN, KIND	63
Kinderen zijn kwetsbaar spul, volwassenen zijn gelijmd kinderen	
MANNELIJKE EN VROUWELIJKE ENERGIE	64
Het aardige tussen man en vrouw is dat zij elkaar niet begrijpen	
SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT	68
Wanneer je oordeelt over een ander, zeg je ook iets over jezelf	
KINDSDELEN	69
Van kinderen kan je heel veel leren. Bijvoorbeeld: waar de grenzen liggen van je geduld	
HECHTING	71
Hoe meer belang mensen hechten aan wetten, des te meer misdadigers zijn er	
AMBIVALENT	72
En ik kan niet eeuwig heen en weer rennen tussen verdriet en grote vreugde	

PARENTIFICATIE	73
Loyaliteit is niet eenzijdig. Je moet het geven om het te ontvangen	
LOYALITEITEN	74
Ik heb misschien niet de meeste vrienden, maar ik heb wel fantastische vrienden	
SYMBIOTISCHE RELATIE	75
Een relatie krijg je niet door het beste maatje te vinden, maar door het juiste maatje te zijn	
VERLATINGS EN BINDINGSANGST	76
Als voor je kijken je bang maakt, en als achter je kijken je triest maakt, kijk dan naast je	
GEBEURTENIS, GEDACHTEN, GEVOELEN, GEDRAG, GEVOLG	77
Baat het niet, het schaadt wel	
PERCEPTIE	78
De beste manier om je toekomst te voorspellen is door haar zelf te creëren	
REFERENTIEKADER	79
Zie niet wat je denkt te zien, maar zie wat er is	
INTERNE DIALOOG	79
Dingen veranderen niet, alleen de manier waarop je ernaar kijkt	
PERCEPTIE PROJECTIE	80
Jij geeft zelf de betekenis aan je leven	
DE VIER BASISEMOTIES: BANG, BOOSHEID, BEDROEFD EN BLIJDSCHAP	80
Men kan zijn gevoel wel het zwijgen opleggen, maar men kan er geen grenzen aan stellen	
ONBEWUST ONBEKWAAM - BEWUST ONBEKWAAM - BEWUST BEKWAAM - ONBEWUST BEKWAAM	81
Zelfkennis is het begin van wijsheid	
DE IJSBERG	82
Het bewuste is vaak de dupe van het onbewuste	
SLACHTOFFER, KLAGER EN DE REDDER	84
Zij die te veel hart hebben, worden het slachtoffer van hen die niet genoeg hart hebben	
PSYCHOSOMATIEK	84
We moeten leren leven met onzekerheid	
HET LICHAAM LAAT JE NOOIT IN DE STEEK	85
Luister naar het fluisteren van je lichaam	
REACTIES VAN HET LICHAAM	85
Niet de arts maar het lichaam geneest de ziekte	
SPINNENWEB	85
Niet de dingen zelf brengen de mensen in verwarring, maar hun meningen over de dingen	
FYSIEKE STRESSYMPTOMEN	86
Niemand kan me pijn doen zonder mijn toestemming	
PSYCHISCHE STRESSYMPTOMEN	86
Als je focust op succes, dan zal stress volgen. Als je focust op excellentie, dan zal succes volgen	
ANGSTMECHANISME	87
Wie angst heeft voor de toekomst, heeft die toekomst al half bedorven	

TRIGGERS	88
Wie ziek wordt, is in de symfonie van het leven uit de maat geraakt	
TRAUMA	89
Geheugen is misleidend, omdat het wordt gekleurd door de gebeurtenissen van vandaag	
PIJN	90
Toen ik mijn grenzen leerde kennen, heb ik ze meteen een stukje verlegd	
4 TEGEN 4 OF 4 VERSUS 4	91
Achter elke frustratie schuilt een behoefte	
KEUZESTRESS OF DILEMMA'S	93
Als je een keuze moet maken en niet maakt, is dat op zich al een keuze	
TIPS EN TOOLS	93
Wie slim wil lijken, praat... Wie slim wil worden, luistert	
FUCK GEDACHTEN	94
Piekeren neemt niet de zorgen van morgen weg, maar wel het zicht van morgen	
ANGST VOOR DE ANGST	95
Angst is een slechte raadgever	
BEHOEFTEHIËRARCHIE	96
Gebruik je hoofd om jezelf te sturen, gebruik je hart om anderen te sturen	
ROUW EN VERLIES	97
Het lied is afgelopen, maar de melodie blijft hangen	
OVERDRACHT EN TEGENOVERDRACHT	98
Hoe onzelfstandiger een mens is, hoe meer hij de ander nodig heeft	
UITPUTTING EN ENERGIELEKKEN	99
Een burn-out is wat er gebeurt als je te lang probeert te vermijden mens te zijn	
VERSLAVINGEN	100
Verslaving is een vriendschap zonder vriend	
ILLUSIES EN WANEN	101
Waarover men niet kan spreken, daarover moet men zwijgen	
KERNKWADRANT	102
Kwaliteit is het uitsluiten van toeval	
LOGISCHE NIVEAUS	104
Gewoonte is een passie die aan geheugenverlies lijdt	
EXPOSURES	106
Het kan niet fout gaan, hooguit anders dan verwacht	
POLARITEIT EN KWANTUMFYSICA	107
Iedere ervaring bezit nu eenmaal een element van magie	
AFFIRMATIES, MANIFESTEREN EN TRANSFORMATIES	109
Je kunt niet meer worden dan jezelf. Je kunt wel meer jezelf worden	
HOGER BEWUSTZIJN, COLLECTIEF ONDERBEWUST ZIJN, AURA EN CHAKRA'S	111
Wie boven de verschillen uitstijgt, ziet de eenheid en leeft ernaar	

VERGEVEN, EREN, BUIGEN, ACCEPTEREN	111
Gedachten blijven je volgen tot je beslist ze los te laten	
SUCCESSEN OMZETTEN IN KRACHT, GENEZING EN HEALING	113
Beoordeel je succes naar hetgeen je moest opgeven om het te bereiken	
DE KRACHT VAN DANKBAARHEID	114
Niemand zegt dat een rups zijn transformatie tot vlinder ook leuk vindt	
WAT VERTELT ONS LICHAAM	117
De wijze draagt ruw geweven kleren over zijn lichaam en kostbare juwelen in zijn hart	
ALLES IS ENERGIE	120
De energie van de geest is de essentie van het leven	
HARTCOHERENTIE	121
Bij verdrietigheid, kijk dan opnieuw in je hart en zie dat je huilt om wat je vreugde schonk	
TRANCE	122
Het ogenblik om je te ontspannen, is wanneer je er geen tijd voor hebt	
FOCUSSEN	123
Geen enkele oplossing zal gevonden worden als je in drie verschillende richtingen rent	
CHAKRA'S	124
Volg je passie, stap op de weg en de weg zal aan je verschijnen	
5G SCHEMA	126
Gedrag verandert je zelfbeeld. Verander je zelfbeeld en je gedrag verandert gratis mee	
SCHEMA DE-ZEVEN-STAPPEN-REFLECTIE	127
Elke relatie is een reflectie van de relatie met jezelf	
POSITIEVE GEZONDHEID	128
Gezondheid een groot geschenk, tevredenheid de grootste rijkdom, trouw de beste relatie	
SMART	131
Kennis is nog geen wijsheid	
KERNKWADRANT	131
Leegte is een valkuil in het leven	
DE-ZEVEN-STAPPEN-REFLECTIE	132
Uit je pijnlijkste dieptepunten groeien uiteindelijk je grootste krachten	
NEGATIEVE SPIRAAL	135
Alle wegen leiden naar Rome	
BAM	137
Niemand kan bij een ander waarnemen en begrijpen, wat hij niet zelf heeft beleefd	
OPSTELLING	138
Traditie is het systeem dat kinderen wil belemmeren hun ouders te overtreffen	
ACTIVITEITEN	139
Wat je vandaag moet doen, moet je doen zoals je morgen denkt dat je het had moeten doen	
VOORBEREIDING TRAINING	140
De wortels van onderwijs zijn bitter, maar de vrucht is zoet	
ZELFLIEFDE	144
Zorgen moet je doen, niet maken	

INLEIDING

Ik wil je nu al bedanken dat je de moeite neemt om dit te lezen. Je zou kunnen denken: ‘bedanken?’ Ja, dat doe ik nu al. Dat ik deze training mag geven komt niet vanzelf, daar is heel wat aan vooraf gegaan. Ik zet het even zwart op wit, om zo een duidelijk beeld te schetsen waarom ik deze training ontwikkeld heb. Daar wil ik het volgende metafoor voor inzetten: mijn leven was ooit een bolderkar op vierkante wielen. Mijn gehele voorgeschiedenis had ik nodig om juist deze training te kunnen schrijven; om het later te kunnen delen. En meteen als ik dit schrijf, voel ik dankbaarheid door mijn lichaam stromen. En deze dankbaarheid wil ik met jullie delen, deze dankbaarheid heb ik bereikt door niet op te geven, wat ging gepaard met overgave, pijn, verdriet, angst, vechten en vluchten. Dat heb ik kunnen omzetten naar kracht, zelfkennis, passie en doelen.

Tijdens deze training zal ik vele levensverhalen delen om samen tot een besef te komen waarom wij reageren zoals wij reageren. En zo kreeg de training de titel: “Waarom reageer ik zoals ik reageer.”

Deze stelling gaf me de drive en de passie om de training verder te gaan uitschrijven.

Zo heb ik in het jaar 2022 de training “Van man tot man 2022” geschreven en gegeven en kunnen omzetten tot een mooi, dankbaar succes. Het zaadje dat ik plantte, kon zich geleidelijk aan ontwikkelen. De basis was er om voor meerdere doelgroepen een training aan te bieden.

Maandenlang heb ik gefocust op hoe ik dit vorm kon geven. Een van de criteria was puurheid; het moet van binnenuit komen, weg van alle literatuur en geconditioneerde kennis. Ik wil niet oordelen over wetenschap en alle collega’s in het werkveld. Maar mijn gevoel loodste mij richting eenvoud, de krenten uit de pap in Jip en Janneke taal, laagdrempelig, bereikbaar voor iedereen die de verantwoordelijkheid voor zichzelf wil en durft te nemen.

Tijdens de ontwikkeling van de training, merkte ik dat er een tijdlijn ontstond die mij terugbracht naar mijn jeugd en mijn kind zijn. Meer en meer kwam ik in die basis terecht. Ik voelde en doorleefde hoe belangrijk een gezonde basis is. Dat verdeelde ik later onder in de vijf B’s. En zo ontstond pijler één. Vanuit dat standpunt werd het voor mij al snel duidelijk waarom wij als mens zo reageren. Dat komt door de basisontwikkeling; het fundament dat zo belangrijk is voor de rest van ons leven, hoe we de wereld om ons heen waarnemen. Een stelling die daaruit voortkwam is: “iedereen heeft in Sinterklaas geloofd”. Dit hele proces leidde me naar de tweede pijler: “de-zeven-stappen-reflectie”. Deze basis was mijn houvast om de trainingen verder uit te werken. Met de feedback van een aantal liefdevolle mensen om me heen kan ik nu een fantastisch programma aanbieden dat wij samen gaan doorlopen, samen aangaan, samen gaan doorleven met een lach en een traan.





“WAAROM REAGEER IK ZOALS IK REAGEER”

“JOUW VERHAAL IS OOK MIJN VERHAAL”

STILTES EN RUST

In mijn beleving zijn dit de elementen voor een goede reflectie op lichaam en geest. Beide elementen, vaardigheden, geven een juiste focus op onbewuste processen. In feite is een bepaalde vorm van trance al ingezet. Ik ben er ook van overtuigd dat jouw onderbewustzijn de beste adviezen en de beste inzichten kan bieden voor een gezonde ontwikkeling, op een veilige en vertrouwde manier, allemaal ten behoeve van je gezondheid. Gezien ik in mijn vak hypnotherapie vaak direct en indirect met het onderbewustzijn werk, kan ik je zeggen dat daar mooie inzichten en resultaten mee behaald zijn.

Terug naar de podcasts 'Ontwaken'. Ik ben ervan overtuigd dat als wij goed leren reflecteren en daar onze verantwoordelijkheid in nemen de wereld er echt anders uit komt te zien. Het gaat dan niet om de natuur om ons heen die veranderd. Nee, wij mensen zullen veranderen en de wereld anders zien. De natuur redt zich wel. En ik begrijp dat het lastig is dat flora en fauna en verschillende diersoorten uitsterven, maar elke dag worden er ook weer nieuwe ontdekt. Nogmaals, de natuur regelt het zelf wel.

Wij hebben er ook niet voor gezorgd dat de mammoet en dinosaurus uitgestorven zijn, dat is aan de natuur, daar hebben we geen invloed op. En ja hoor, er zijn echt wel thema's waar wij invloed op kunnen hebben, om de natuur enigszins te kunnen besparen. Maar ik heb het nu over de mens, wij, jij, ik, die aan de beurt zijn om daar wat mee te doen.

Vandaar dat ik het afgelopen jaar zo intensief bezig ben geweest om de training te schrijven 'Waarom reageer ik zoals ik reageer'. Daarmee wil ik een bijdrage leveren aan een verandering die nodig is. Ik denk dat jij als lezer heel goed begrijpt waar ik het over heb.

En dat is een van de redenen dat ik de Endless-training aan het opzetten ben "Waarom reageer ik zoals ik reageer". Ik wil mensen weer een kans geven om bij zichzelf te komen. Niet naar de betere versie van jezelf, nee, de pure versie van jezelf. En beste lezer, jouw verhaal is ook mijn verhaal.

"IK WIL MENSEN WEER EEN KANS GEVEN OM BIJ ZICHZELF TE KOMEN"



BOOM

Hoe planten bomen zich voort? In de vruchten van de boom zitten zaadjes. Wanneer deze zaadjes op de bodem terecht komen, groeien deze uit tot plantjes en als ze geluk hebben tot een heuse boom. Net zoals elke boom een ander soort blad heeft, heeft ook elke soort boom een andere vrucht. Puurder dan puur kan in mijn ogen niet. Het komt zoals het komt, in dit tempo beweegt de natuur door elke cyclus van het jaar zonder invloeden van buitenaf. De natuur regelt het zelf wel, zonder gedachten en gedrag. Er is op de wereld maar één zoogdier dat de wereld en de aarde verrot, en dat is de mens. Daarbij ben ik benieuwd wie het er het langste volhoudt. Deze metafoor wil ik parallel leggen langs de ontwikkeling van de mens.

Ik zat lekker in een stoeltje op een camperplaats in zuidwest Australië te dagdromen en bleef staren naar mijn omgeving. Het was stil en ik bleef een beetje rondkijken zonder daar ook maar een invulling aan te geven, zie het maar als dagdromen. Links naast mij stond een oude boom schuin hellend naar voren. Het was een getekende boom met flinke kerven en gleuven. Het was zo'n karakteristieke boom met van die wortelkluwen groeiend boven de aarde. Je zou bijna denken: boom, hoe lang heb je nog? Menig mens had deze boom al als stookhout willen gebruiken. De boom was aan de onderkant van de takken kaal, waar de bovenste takken reikten naar de blauwe hemel.

Op een gegeven moment begon de oudheid van de boom mijn aandacht te trekken, en ik wilde meer weten over deze boom, vragen waar niemand antwoord op kon geven. Mijn filosofische gedachten begonnen zich daar eens mee te bemoeien gezien ik het niet meer kon loslaten, alsof deze boom mij wat te vertellen had. Daar zat een gevoel bij dat heel lastig is te omschrijven, maar vergelijk het maar met een diepe trance-ontspanning. In die periode was ik volop aan het schrijven voor de Endless training, "Waarom reageer ik zoals ik reageer".

Het minste of geringste wat in die periode mij triggerde, daar kon ik uren, soms wel dagen over filosoferen. Alles wat maar een aanvulling kon zijn voor de training, daar wilde ik mij in verdiepen. Deze verdieping zat hem niet alleen op de inhoud van de training, maar ook op mijn persoonlijke stukjes die ik daarin kon verwerken. Het eerste wat in mij op kwam is dat deze boom geen keuzes had in zijn bestaan tot de dag van vandaag, gezien deze boom niet kan denken en voelen. Maar deze boom bezit zeker wel een energetische kracht.

De voorplanting is puur natuur. Ok, dacht ik, maar waarom groeit zo'n boom dan zo scheef? Nou ja, logisch, deze boom staat aan de oceaankant met veel wind, met in zijn omgeving grotere en oudere bomen. Qua voeding aan regenwater krijgen in mijn beleving alle bomen dezelfde hoeveelheid water en groeien ze in dezelfde ondergrond. Ik kwam in de vergelijking met het pure van de natuur, en legde de ontwikkeling van deze boom langs de ontwikkeling van de mens.

De ontwikkeling en voorplanting van de boom is al miljoenen jaren oud, te vergelijken met ons DNA. Dat oeroude vergelijk ik bij de mens met het reptielenbrein. Even voor het gemak: het menselijk brein bestaat uit drie delen. Het kleinste oeroude is het reptielenbrein, het tweede is het zoogdierenbrein en het derde is het mensbrein.

Het is een verticale lijn van het eerste kleine naar het grootste brein, het mensbrein. Reptielenbrein staat voor ademhaling, hartslag, temperatuur, vecht-en-vluchtreactie, stress, voortplanting, overleven. Het zoogdierenbrein regelt emoties, sociaal gedrag, motivatie, angst, affecties, pijn en scant alle zintuigelijke informatie. Het mensbrein is de grote bibliotheek waar zoveel informatie ligt opgeslagen.

Een paar voorbeelden: leuke herinneringen, rekenen, schrijven, lezen, creativiteit, kleur, vorm, muziek, wiskunde, ratio en een emotionele kant, maar ook trauma en 1001 fuckgedachten. Je zal wel begrijpen waar ik het dan over heb. Voorbeeld hierbij is dat iedereen in Sinterklaas heeft geloofd. Waarom die boom zo scheef groeit, heeft met verschillende invloeden te maken, en dat geldt ook voor de mens. Het DNA van die boom is miljoenen jaren oud.

Zaadje en eitje vonden elkaar ooit waaruit weer



een nieuw DNA ontstaat. Maar toch, ik geloof dat generatie op generatie informatie van het DNA worden overgedragen, iets is waar wij geen invloed op hebben. Dus in feite is daar niets mis mee. Het reptielenbrein is ook zo oud en heeft een autonome functie, zowel bij de boom als bij de mens.

Wat maakt dat deze boom scheef is gaan groeien met een deel van wortels boven de aarde? Dat komt door al die jaren van de invloeden van buitenaf. Hoor je? Van buitenaf. En zo is dat ook bij de mens. Het DNA en autonome stelsel kun je in principe niet beïnvloeden, nogmaals: in principe niet beïnvloeden. En ja, daar gaat het nu om, dat is waar ik nu aandacht aan wil geven.

We zijn zo goed in dingen uitvinden, gemiddelde leeftijd omhoog krikken, ziektes bestrijden en genezen. We hebben de meeste mooie en handige uitvindingen, tot aan maanreizen toe. Maar aandacht schenken aan ons brein, ho maar. Daar is wel aandacht voor als het kwaad al is geschied. 1001 oplossingen zijn er, maar aandacht schenken aan de oorzaak, nee, daar is geen tijd voor. Anders gezegd, we zijn het gewoon kwijt. We zitten zo verstrengeld in een prestatiegeneratie dat wij de gezondheid van ons brein totaal uit het oog zijn verloren.

Voor de lichamelijke problemen zijn er zoveel loketten, instanties, boeken, cursussen en trainingen, meer dan voldoende. Allemaal gericht op oplossingen als het kwaad al is geschied. Geloof me, als wij weer op onszelf leren reflecteren, dus de aandacht op onszelf richten en weer de verantwoordelijkheid gaan nemen, zouden er zoveel minder psychische klachten zijn. En dan moeten we nog denken aan het kip of het ei: waar komen al die lichamelijke klachten toch vandaan?

Een ander feit is de vele invloeden waar een mens mee te dealen heeft, denk aan de opvoeding en het aantal gescheiden gezinnen. Voedingsstijl die bestaat uit smurrie, de druk van de school, studie en opleidingen, social media die 24/7 in beweging is, middelengebruik, afschuif-maatschappij, wijzende-vingerpolitiek, blinde vlekken in verantwoordelijkheden, prestatie-maatschappij. In de natuur zou geen enkele boom dat overleven. En tegenwoordig zijn er ook nog de invloeden voor de conceptie, tijdens de conceptie, de zwangerschapsperiode en de prestatiegrafieken waar de kinderen tegenwoordig aan moeten voldoen.

De aandacht zal weer gericht moeten worden op de basis van het leven, namelijk het zaadje, de bestuiving, de periode voor de conceptie. Wij moeten de verantwoordelijkheid nemen in die basis, zodat elke boom gewoon de weg naar boven kan groeien, zodat elke boom zijn takken kan uitslaan de vrije ruimte in. Wij moeten de nieuwe generatie kinderen niet gaan overbelasten met al die invloeden. Wij mensen zijn niet gemaakt op die harde windstoten, want er komt een punt in je leven dat je gaat breken of buigen. In het groter geheel is de gehele maatschappij al aan het buigen of breken. Er is een behoorlijke disbalans ontstaan in draaglast en draagkracht. Vele bomen kunnen heel wat natuurgeweld aan, maar als we in dat geweld, tempo en prestaties blijven functioneren, wat dan?

Ik ben ervan overtuigd dat als we in dit tempo doorgaan, we in de toekomst nog meer schade gaan aanrichten zowel mentaal als fysiek. Een kleine onderbouwing die ik kan plaatsen: er worden nog zoveel onderzoeken gedaan naar ziektes en stoornissen, dat geeft toch aan dat er veel aan de hand is? En ja, het is prima dat er onderzoeken met oplossingen zijn, niets mis mee, maar ik denk dat we ons veel meer moeten gaan richten op oorzaak en gevolg en preventie. In plaats van dat er eerst wat moet gebeuren, willen we ingrijpen.



COFFIN BAY

De meeste van jullie weten dat de reis die wij maakte ook in het teken staat van onze innerlijke reis. Een reis naar innerlijke processen: waarom ben ik hier, wat is de betekenis van het leven, waar zijn wij toch mee bezig, misschien wel: Wiljo, waar maak jij je druk om? Ik maak me niet snel druk, maar neem wel een bepaalde verantwoordelijkheid die met bewustwording te maken heeft. Om bij die bewustwording te komen, moeten wij ons naar mijn idee kunnen focussen op innerlijke processen. In de Endless-training is dat 'pijler 2' in 'de-zeven-stappen-reflectie'.

Voor mijn idee moet die Endless-training daar ook staan, staan in de zin van, dat het voor mij ok is. Ik wil dat de training voor 100% klopt, en met volle overtuiging kennis overdragen.

Maar voor het laten staan en om zo'n training te schrijven heb ik ruimte nodig, en die ruimte vind ik tijdens onze reis. Vandaag was zo'n super moment waarop alles klopte, dat heel moeilijk is te beschrijven. Mijn partner - zij ziet dat aan mij - vroeg aan mij net voor het vertrek van die magische plek: 'Wiljo, hoe was dit nu vandaag?' Het eerste dat in mij opkwam was ontroering, alsof ik er om kon huilen van geluk. Het raakte me in ieder geval. Ik bleef nog een hele tijd staan op die

plek om de omschrijving eens goed te kunnen doorvoelen. Het is de ultieme rust en de stilte terwijl de oceaan met het ruisen van het water het tempo bepaald. De sfeer was ook bevredigend met heel veel ruimte.

Terwijl ik daar enige tijd op bleef focussen, diende er iets moois aan: ik heb tijd te kort, zelfs tijdens deze reis heb ik tijd te kort, ik moet nog zoveel doen in dit leven. Waarna de ontroering nog dieper ging en ik besepte, nee Wiljo! Jij laat zoveel tijd van je afnemen! Dat is precies waar het om gaat. Wij verdoen onze tijd met allemaal gedoe, met allemaal fuck-gedachten. We passen ons aan, aan de wereld om ons heen, we pleasen, we komen niet voor onszelf op. Ik denk dat je wel weet wat ik bedoel, toch?

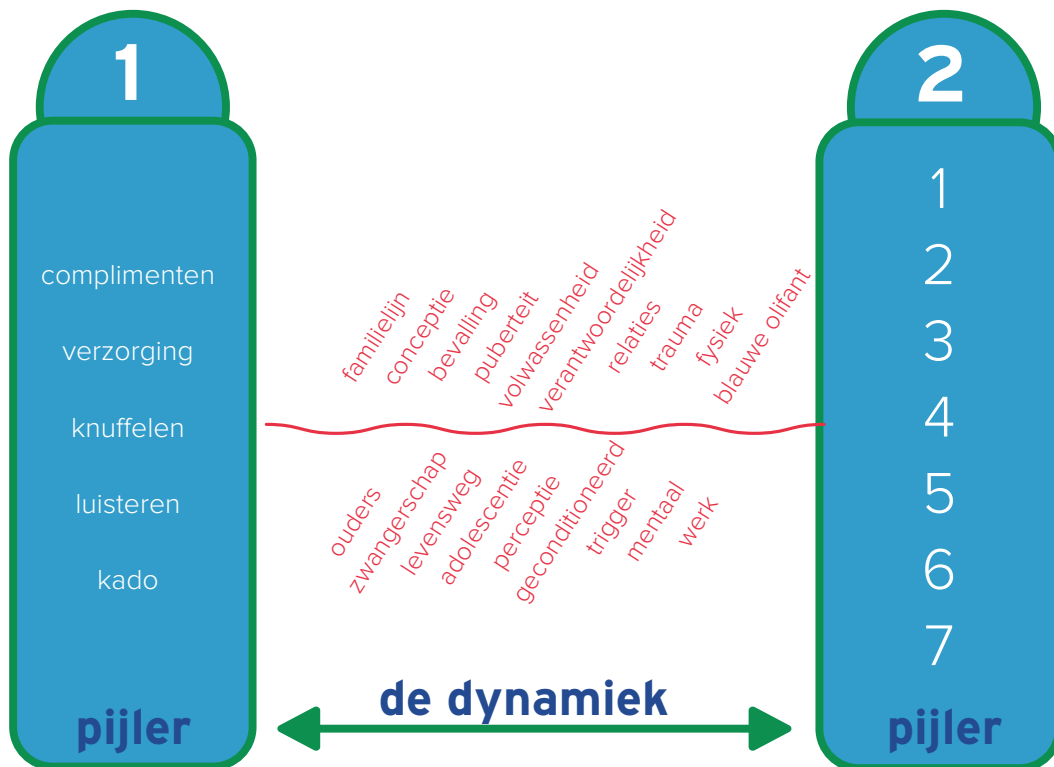
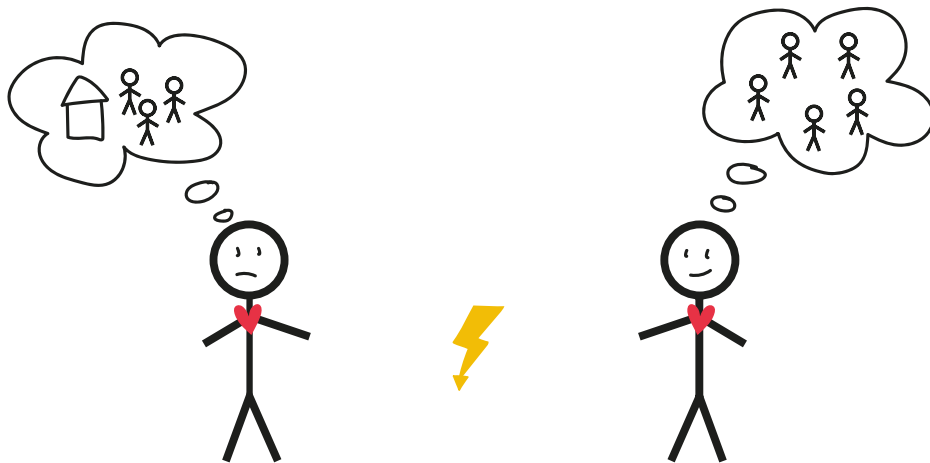
Het was zo'n diepgaand proces, dat ik voelde dat ik nog te veel ruimte in mijn leven laat innemen door allemaal gedoe. En dat is ook waar we in de training aandacht aan geven, de rode draad tussen de twee pijlers "waarom reageer ik zoals ik reageer". Wat gebeurt er nu allemaal precies van binnen in je lijf, of waarom reageert je lichaam zo heftig op bepaalde situaties of feedback? In ieder geval, dit wilde ik even met jullie delen.



DE 2 PIJLERS

Vanuit mijn filosofische benadering schetste ik mijn visie "Waarom reageer ik zoals ik reageer". Eerste pijler, de vijf basisbehoeften. Tweede pijler, de zevenstappenreflectie.

"Waarom reageer ik zoals ik reageer"



Bekijk video 'De rode draad met de 2 pijlers'

WELKOM

Welkom bij onze training; **“Waarom reageer ik zoals ik reageer”**. Endless is een onderdeel van Sensus praktijk voor therapieën en begeleidingen. Al ruim 20 jaar heb ik een praktijk voor therapieën en begeleidingen. In die 20 jaar heb ik veel ervaringen opgedaan in de reguliere en complementaire zorg. De laatste jaren merkte ik dat ik graag met groepen wilde werken. Ik heb vele opleidingen, trainingen en bijscholingen gedaan. Meer en meer voelde ik dat ik graag zulke trainingen wilde geven, maar dat zou wel wat tijd kosten.

Mijn gedachten waren: als ik dan toch voor een groep ga staan, wil ik ook iets goeds overbrengen. Het wiel uitvinden is niet nodig! Maar wat dan wel? Ik wilde een combinatie maken, een cocktail van psychologie, behandelingen, therapieën, begeleidingen, coaching, met al mijn werk en levenservaringen. Zo! Het zaadje was geplant.

Na veel nadenken en met mensen om me heen praten over deze nieuwe uitdaging, begon er een structuur te ontstaan, de rode draad. Uiteindelijk kreeg deze rode draad de twee pijlers. Ja, dat voelde goed! Tussen de twee pijlers kon de rode draad gelegd worden.

De twee pijlers zijn de uitgangspunten die in de trainingen blijven terugkomen. De eerste pijler staat voor de vijf basisbehoeften. De tweede pijler staat voor ‘de zeven-stappen-reflectie’. Mijn overtuiging is dat als de deelnemers de twee pijlers eigen maken - met alle thema’s die in de rode draad terugkomen - een hele andere kijk krijgen en gaan ervaren “Waarom reageer ik zoals ik reageer.”

Op YouTube Sensus Venlo belicht ik mijn visie op “de twee pijlers”, de basis waarop de training geschreven is. Het raakt bij ieder persoon dezelfde basisemoties. Deze basisemoties zijn voor een heel groot deel onbewust ontwikkeld. Op YouTube Sensus Venlo “mijn zienswijze” krijg je inzicht in de manier waarop we de training “iedereen heeft in Sinterklaas geloofd” geschreven is.

Het werkboek is opgebouwd vanuit diverse thema’s. Deze thema’s vormen samen de rode draad tussen de twee pijlers. Alle thema’s die omschreven zijn, hebben invloed op hoe jij denkt, voelt en je gedraagt. De training is een ontdekkingsreis naar jouw pure ik, naar jouw pure zijn, naar een gezonde balans tussen lichaam en geest. Je wil gaan ontdekken, onderzoeken, waarom jij reageert zoals je reageert.

Deze training is opgebouwd uit de levensloopspsychologie met een therapeutische en coachende benadering. Het lezen van deze werkmap en het maken van de opdrachten is een voorbereiding op de training. Ik zal jullie een ding vooraf al meegeven! Wat ik het meeste verafschuwde was fouten maken, mijn kwetsbaarheid tonen en mijn angsten. Daar ben ik nu het meeste dankbaar voor dat ik dit zelf ooit ben aangegaan.



IK WIL HET ZO GRAAG WETEN
BEN HET ZOEKEN ZO MOE

AL DAT GEDOE OP MIJN GEWETEN
WEG MET AL DAT GEDOE

IK FOCUSTE NAAR MIJN INNERLIJKE
TOEN MIJN GEVOEL MIJ AANSPRAK

JIJ WIL EEN DIEPERE VERBINDING
IK STOPTE MET HET MISSEN WAT IK NIET HAD

IK KWAM IN DE WERELD VAN GEDOE EN GEFUCK
HIER HEB IK WAT TE DOEN

IK GING MIJN ANGSTEN VOORBIJ
TOTDAT LIEFDE ZICH AAN MIJ LIET ZIEN

MET EEN SPIEGEL MIJ SPIEGELDE
IK STOPTE MET HET OPLEGGEN VAN DINGEN

IK STOPTE MET HET OPDRINGEN VAN MIJN WIL
IK LEERDE DE WARE MACHT EN INNERLIJKE KRACHT

DE KRACHT VAN HET LOSLATEN
IS HET NIET MEER VASTHOUDEN

DE KRACHT VAN NIET DOEN
DE KRACHT VAN HET AANGAAN

MIJN EIGEN WARE REALITEIT
IK STOPTE DE WEG NAAR PERFECTIE

DE SAMENSMELTING VAN HART EN ZIEL
OMRINGD MET PASSIE EN VUUR

ER IS GEEN ANGST EN GEVAAR
ALLEEN MAAR EEN GROOT GEBAAAR

IS HET DE SCHEPPING OF HET LOT
DAT KOMT HELEMAAL NIET AAN BOD

DE KERN VAN ONS BESTAAN
WE KOMEN VAN VER VANDAAN

IK LIET HET LICHAAM EEN MOMENT EVEN LOS
EEN KRACHTIG MOMENT VAN HET ONTWAKEN

DE GROTE LIJNEN VAN ONZE VOORoudERS
NIETS ZAL MIJ DOEN BEHOUDEN

ER ZIJN VELE BOEKEN GESCHREVEN
ER STONDEN VELE LERAREN TE PREKEN

DE WIJSHEID VAN BUITENAF NOOIT GEVONDEN
IK BEN MET HET DIEPSTE VERBONDEN

IK DOE LEKKER MIJN DING
EGAAL WAT EEN ANDER DAAR VAN VINDT

DE VIJF BASISBEHOEFTES

Hypothetisch ga ik uit van de vijf basisbehoeftes die onder pijler 1 worden genoemd bij de Endless-training. De vijf zijn complimenten, verzorging, knuffelen, luisteren en kado. Deze basisbehoeftes zijn heel belangrijk bij de ontwikkeling van de mens. Ik denk zelfs dat deze behoeften bij alles wat leeft, groeit en bloeit belangrijk zijn. Onderliggend heeft dat ook met gezien en gehoord worden, en met waardering en erkenning.

Deze basisbehoeftes kunnen ons vormen, of juist vervormen door alles wat wij in het leven meemaken. Stel dat je bij ieder thema van de vijf basisaspecten een rapportcijfer moet geven. Als je bent opgegroeid in een omgeving waarin je niet de juiste aandacht kreeg, waarin knuffelen en luisteren ontbraken, dan is er al scheefgroei. Als je de andere aspecten een 7 geeft en knuffelen en luisteren geef je gemiddeld een 3, dan is dat 24 punten bij elkaar. 24 delen door 5 is 4,8 gemiddeld voor de vijf basisbehoeften. De stelling die wij bij de training nemen is dat ieder mens gemiddeld een 7 wil behalen. Nee, niet behalen, maar een 7 gemiddeld nodig heeft voor een gezonde ontwikkeling.

De kwaliteit van het ongeboren kind begint al voor de conceptie. Tenminste, daar ben ik van overtuigd. Als voorbeeld neem ik meestal depressiviteit en verslavingen. Als één of beide ouders daar gevoelig voor zijn omdat dit vaak in de familielijn voorkomt, kan het kind daar in de toekomst ook gevoelig voor zijn. Of, groei jij op in een gezin waar veel mensen roken of groei jij op in een gezin waar niet gerookt wordt? Je begrijpt hoe gevoelig thema's kunnen overgedragen worden van omgeving naar het kind, van ouders naar het kind, misschien nog erger: van ouders naar het ongeboren kind. Of wat moet het ongeboren kind allemaal doorstaan tijdens de zwangerschap van de moeder?

Groeit een kind op als enig kind of in een gezin van 9 kinderen? Hoe is de ontwikkeling van een kind bij een samengesteld gezin. Wat voor invloed hebben scheidingen op de ontwikkeling, of rouw bij het overlijden van één van de ouders? Ik noem bij deze voorbeelden het kind, maar de basisbehoeften voor een gezonde ontwikkeling verloopt van het ongeborene tot aan je 88e levensjaar. Met andere woorden: er zijn zoveel invloeden die de levenskwaliteit en welzijn van de mens bepalen.

Op de volgende pagina korte voorbeelden die nodig zijn bij de vijf basisbehoeftes die onder pijler 1 vallen bij de Endless-training. Misschien kun je nu al eens voor jezelf focussen op hoe dat voor jou aanvoelt na het lezen van de vijf basisbehoeftes. Even terugkomen op dat rapportcijfer wat we kunnen geven: het is een hypothetisch uitgangspunt zonder te oordelen over onze ouders, opvoeders en verzorgenden.



COMPLIMENTEN
VERZORGING
KNUFFELEN
LUISTEREN
KADO

**“WAAROM REAGEER IK
ZOALS IK REAGEER”**

ENDLESS
Coaching & Trainingen

COMPLIMENTEN

Complimenten krijgen is goed voor de mentale gezondheid. Dat komt omdat het iemands zelfbeeld versterkt, waardoor de hersenen dopamine aanmaken. Dat is een stofje waar je een positief gevoel van krijgt. Complimentjes zorgen daarbij ook nog eens voor verbinding met anderen. Wij mensen zijn sociale dieren en een van onze diepste menselijke emotionele behoeftes is de behoefte om gewaardeerd en erkend te worden. Een compliment, en dus erkenning, kan ons enorm motiveren en gelukkig maken.

VERZORGING

Waren er voldoende gezond en verse voeding en drinkwaren aanwezig? Hoe vaak werd de was gedaan en werd er voor schone kleding gezorgd? Waren er voldoende verzorgingsproducten aanwezig? Was er een veilige ruimte om je te verzorgen? Was de omgevingstemperatuur voldoende op niveau?

KNUFFELEN

Als iemand je aanraakt of een knuffel geeft komt het stofje oxytocine vrij in je lichaam. Dit wordt ook wel het 'knuffelhormoon' genoemd en geeft je een sterk gevoel van verbondenheid en geluk. Aanraken werkt bovendien stress verlagend. Frequentie knuffels tussen echtgenoten en partners worden volgens onderzoek bovendien geassocieerd met hogere oxytocinespiegels - oxytocine staat beter bekend als het 'gelukshormoon', lagere bloeddruk en een lagere hartslag. Het hormoon oxytocine deactiveert onder meer het pijncentrum in je brein. Knuffelen is het liefdevol of zorgzaam tegen zich aandrukken van een of meerdere personen. De knuffel is een veel voorkomende manier om genegenheid te tonen, net als het geven van een kus. Knuffelen – het omhelzen van iemand anders – wordt sinds het begin der tijden gebruikt

om troost en steun uit te drukken. Knuffelen is de mooiste vorm van communicatie. We knuffelen als we blij, verdrietig, bang, trots, opgewonden, verdrietig en alles daartussenin zijn.

LUISTEREN

Luisteren is een uitdrukkingsvorm van erkenning en respect; het zet het licht op de ander en biedt ruimte om er te zijn. Door goed te luisteren creëer je de mogelijkheid voor de ander om zichzelf beter te horen; goed luisteren zorgt voor geruststelling en comfort. Actief luisteren bestaat uit iemand je volle aandacht geven, belangstelling tonen, iemand de ruimte geven zijn verhaal te doen, laten merken dat je aandachtig bent met een samenvatting, vragen stellen, doorvragen en feedback geven. Er zijn vijf soorten selectieve luistervaardigheden: vragen stellen, het parafraseren van inhoud, het reflecteren van gevoel, concretiseren en samenvatten. Wees aanwezig en nieuwsgierig in plaats van te denken aan hoe te reageren. Behoud een rustige en respectvolle toon bij het spreken en een ontspannen houding tijdens het luisteren. Beperk de afleiding door oogcontact te onderhouden en een relatief neutrale gezichtsuitdrukking is belangrijk.

KADO

Wanneer we iemand een cadeau geven, verwachten we onbewust dat we op een bepaald moment ook iets terugkrijgen. Het onderliggende principe is dat we met kado onze relaties verlengen en tegelijkertijd versterken. Kado's zijn bedoeld als verrassing; dat is ook de reden dat ze altijd zijn ingepakt. Er zijn veel redenen om iemand iets kado te doen. De eindejaar periode is een gelegenheid bij uitstek, maar je kan ook een geschenk geven om iemand te bedanken, om iemand te feliciteren, om te tonen dat je aan iemand gedacht hebt of omdat je iemand je appreciatie of liefde wil tonen.

LEVEN IS EEN KUNST

Zo nu en dan vragen mensen wel eens aan mij wanneer we klaar zijn met ontwikkelen, wanneer weet ik wie ik echt ben? Of soms krijg ik de opmerking van cliënten, houdt het nou nooit op? Simpelweg, nee, het houdt nooit op.

Met deze stelling moeten we ook weer opletten dat het erop kan lijken dat we nooit tevreden zijn. Als je het aan mij vraagt, ja, ik ben tevreden. Maar nee, ik ben nooit klaar met persoonlijke groei. op wat voor leeftijd ik ook zit. Wat mij betreft is het leven een kunstwerk.

Ik neem meestal de metafoor van Rembrandt van Rijn en zijn schilderij De Nachtwacht, die hij maakte in 1642. Als Rembrandt nu nog had geleefd, zou hij nog met zijn schilderspalet en kwasten aan het werk zijn aan De Nachtwacht. Een kunstenaar is nooit tevreden, anders gezegd, er is altijd wel iets dat net anders kan. En zo is het ook met het leven. We krijgen van onze ouders het grote kader mee, een basis met vele vormen, structuren, dimensies, kleuren, patronen, smaak en geur.

We krijgen al vanaf een vroeg stadium zoveel mee van onze ouders, en misschien zelfs nog van onze voorouders, tot aan het DNA toe. Ik geef wel eens aan dat de kwaliteit van het leven al voor de conceptie wordt bepaald. Naarmate je ouder wordt, merk je dat het strakke kader begint te knellen, het wordt op de een of andere manier benauwd. Gezien wij de eerste levensjaren alleen maar een referentiekader hebben van onze ouders, gaan wij daar meer en meer in geloven. Maar op de een of andere manier blijft het stuwten dat het niet strookt met jouw gedachten en of lichamelijke sensaties. Het liefst zou je dan een emmer verf over het doek van je ouders willen gooien, maar je bezwijkt onder de loyaliteit voor je ouders. Het wordt zo'n innerlijke zoektocht naar hoe jij de verf wil mengen, maar de invloeden van onze opvoeders, kleuterjuffen, leraren, docenten, politiek, de geheel maatschappelijke druk is zo bepalend voor hoe jij het doek of kunstwerk vorm wil geven. Als kind zijnde hebben we gemiddeld zeven jaar in Sinterklaas geloofd, en zo blijven we dat nog jaren lang doen met andere normen en waarden vanuit de vele invloeden.

We worden dan zo'n meelopers en zullen vast wel eens een applaus en compliment krijgen, maar als je zou vragen, ben je daar dan gelukkig mee? Ik begrijp dat dit vorige stuk zwart-wit over komt, maar ik wil hierbij ook zeggen dat al onze opvoeders, vormgevers en kunstenaars het met de beste intentie voor jou hebben willen doen, hoe naar het soms ook voor je was.

En andere stelling die ik weleens wil inzetten is dat wij puur worden geboren, maar meer worden gevormd dan gevormd. Het gaat erom dat wij onze eigen atelier vorm willen geven. Atelier staat voor ons hart en ziel. En de galerij staat voor ons huis, wie we wel en niet in ons leven toelaten. Maar door de innerlijke worsteling met dat sterke kader om ons heen, blijven we bezwijken onder al die invloeden.

Zoals de zon de bloemen kleurt, zo kleurt de kunst het leven. Als geest en hand niet samengaan, ontstaat er geen kunst. Het doel van de kunst is niet het uiterlijk van dingen weer te geven, maar het innerlijk. Wie een kunstwerk volledig begrijpt, heeft het opnieuw geschapen. Zelfliefde is niet het beeld dat je zou willen zien, noch het lied dat je zou willen horen, maar het beeld dat je ziet als je je ogen sluit, en een lied dat je hoort, ook al sluit je je oren.

Kunst ontstaat door samenwerking van je diepste innerlijke en de ego kunstenaar, en hoe minder de kunstenaar erbij doet, hoe beter.



DE GOEROE ZIT IN JEZELF

De goeroe zit in jezelf, is misschien wel het makkelijkste en oprechtste antwoord dat je kan ontvangen als je een hulpvraag hebt, of aan je persoonlijke ontwikkeling wilt werken. Dan zouden we nu klaar zijn en zou jij dit niet eens gelezen. En ja, hoe vaak ik deze gedachten al heb gehad; Wiljo, het antwoord zit in jezelf; jij bent de goeroe voor jezelf en ga het niet bij een ander zoeken.

In mijn Endless-programma ga ik uit van vier doelen; namelijk vrede, rust, oké zijn en liefde. Ik denk dat liefde wel het allesomvattende is. Er wordt tegenwoordig met zoveel trainingen en opleidingen gegooid, met zoveel nieuwe disciplines. Alweer een oeroude methodiek met een nieuwe jus. Ik vraag me soms af, is de wereld dan zo rot dat er voor elke scheet een nieuwe

therapeut moet komen?

Dit komt misschien wat direct over, maar het is wel een vraag die me bezighoudt. En ja, ik ben er ook één van die nu met deze training komt. En ja, ik heb iets te vertellen en denk te weten hoe het kan.

De andere kant van het verhaal is dat als er zoveel therapeuten en opleidingen bijkomen, dat dit ook een mooie beweging is, ervanuit gaande dat meer mensen naar een hoger bewustzijn willen en daar ook weer op geanticipeerd wordt door mensen die echt wel wat kunnen. En ja, ik heb ook diverse coaches en therapeuten mogen ontmoeten waarbij ik dacht, wauw dat was een mooie sessie, die spiegelde mij wat voor.

Waar ik meer op doel is dat er een valkuil, blinde vlek gaat ontstaan waar de hulpvraag onveranderd blijft, maar de therapeuten het wel denken te oplossen. Naar mijn idee zijn er zoveel praktijken met een diversiteit aan therapieën en wij een shoppers cultuur aan het creëren zijn voor de cliënten. En wat ik zorgelijk vind is de vakbekwaamheid van therapeuten, coaches, begeleiders wat betreft de hulpvraag van de cliënt. Een ander fenomeen wat mij bezig houdt; is het aanbod van opleidingen en cursussen dat therapeuten aflevert die het vak vaak helaas niet goed begrijpen, het welbekende aanmodderen en mensen valse hoop geven. Mensen geven er zoveel geld aan uit en schieten er geen bal mee op. Als voorbeeld: in mijn vakgebied wordt er in een paar dagen een cursus hypnose gevolgd en vervolgens noemt diegene zichzelf hypnotherapeut. Schildje op de muur, een creatieve website et voilà.

De gevolgen voor de cliënten wordt in mijn inziens sterk onderschat. Dat mensen enthousiast zijn naar bewustwording kan ik alleen maar toejuichen. Ik doel echter op de verantwoordelijkheid en de veiligheid ten behoeven van de gezondheid die vaak over het hoofd worden gezien. En zo gebeurt dat ook bij diverse groepstrainingen en bijeenkomsten die georganiseerd worden.

IK VRAAG ME SOMS AF, IS DE WERELD DAN ZO ROT DAT ER VOOR ELKE SCHEET EEN NIEUWE THERAPEUT MOET KOMEN?

En nogmaals, het is ieder zijn of haar eigen verantwoordelijkheid, zowel voor degene die de training geeft en diegene die deze volgen. En zo gaat dat met vele trainingen. Denk aan het overschot aan NLP-trainingen, familieopstellingen en regressietherapeuten; van klankschalen tot gezond eten.

En nogmaals, ik ben niet de goeroe, maar wil je wel meegeven dat ik vanaf 2001 tot en met 2007 heb gestudeerd om een goede basis therapeut te worden. En ik zit tot de dag van vandaag nog met vraagstukken waar ik op moet studeren. Ik ben vanaf 2020 bezig met het opzetten van de Endless-training, om dit goed en professioneel te kunnen aanbieden. De pilottraining die ik al met een groep mannen “van man tot man 2022” heb kunnen draaien, heeft laten zien dat het werkt, dat veranderingen blijven hangen en doorwerken.

Ja, ik heb goede, vakbekwame collega's waar ik mee samenwerk. En ja, het is ook goed dat er voldoende aanbod is. Binnen dat aanbod blijf ik ook steeds vernieuwen in samenwerkingen, scholing en kennis. Met de nadruk op samenwerken - dat zal de komende jaren, eeuwen - belangrijk worden, willen we gezamenlijk een verandering in beweging krijgen op onze mooie planeet.

En willen we een brug van de alternatieve en complementaire zorg maken naar de reguliere zorgverlening, om zo alle doelgroepen te voorzien, dan zullen we af moeten van alle ego eilandjes.

Wij hebben namelijk allemaal het zelfde doel: de alles omvattende liefde, rust, oké zijn en vrede. Er is een reden waarom jij dit bent gaan lezen, en die reden zal zeer waarschijnlijk zijn dat jij iets wil doen richting vrede, rust, oké zijn en liefde.

Een van mijn verantwoordelijkheden bij het geven van therapieën, begeleidingen, coaching en de Endless-training, is de deelnemers goed informeren over veiligheid, betrouwbaarheid, haalbaarheid en zuiverheid op vakbekwaamheid.



Dit valt onder preventie, om zo te voorkomen dat deelnemers een verkeerde keuze maken. In dit geval kan ik je gerust stellen bij jouw keuze, en ben benieuwd naar jouw reactie.

DEZE TRAINING IS VOOR JOU ALS:

- Je wilt investeren in jezelf; in zelfontplooiing en zelfontwikkeling
- Je inzicht wilt krijgen in je gedrag, je doen en laten en hoe jij je daarbij voelt
- Je je door wilt ontwikkelen in een betere vorm van communicatie
- De verantwoordelijkheid wil nemen in je mentaal en fysiek welzijn

DIT HAAL JE UIT DE TRAINING:

- Je ontdekt positieve veranderingen bij jezelf die je nooit eerder hebt ervaren
- Je kunt zowel mentaal als fysiek jouw verantwoordelijkheid nemen
- Het onbekende wordt een bron van kracht en creativiteit
- Een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning
- Meer energie in jouw leven
- Een groei van vertrouwen
- Meer inzicht in jouw keuzes
- Je staat meer open in jouw relaties
- Je communiceert vanuit jouw gevoel
- Je behaalt met daadkracht jouw doelen
- Fouten maken als brandstof tot succes
- Je ervaart dat je omgeving anders gaat reageren
- Vanuit enthousiasme en zelfvertrouwen nieuwe uitdagingen aangaan



SCHADUWKANT

Schaduwkanten zijn de kanten van ons gedrag waar wij geen zicht op hebben of die we ontkennen. Ze maken je blind, laten je reageren vanuit je opgeslagen emoties en dus vanuit je hoofd. Ze zorgen voor irritaties, boosheid, of zelfs agressie, waardoor je snel in de verdediging of afwijzing zal gaan.

Met de schaduwzijde wordt de donkere kant van iemands karakter bedoeld. Iedereen heeft een schaduwzijde, een duistere kant. Het tegenovergestelde is de zonzijde, de positieve kant die ook bij elke persoon aanwezig is.

Je kunt het ook jouw schaduwkant of duistere kant noemen. Het is een kant waarover je in het algemeen niet graag praat. Zeker niet als je iemand ontmoet die jou nog niet goed kent, dan begin je niet gelijk over jouw donkere kant te praten. De donkerste kant van je persoonlijkheid hou je natuurlijk het liefst verborgen. Soms bewust, maar meestal onbewust. Nergens voor nodig, want er valt van alles te leren over de verborgen kanten van je persoonlijkheid. De minder mooie eigenschappen die je zo zorgvuldig hebt weggestopt, kunnen af en toe best van pas komen.

Zonder iemand te willen aanzetten tot liederlijk drankmisbruik, is alcohol drinken de makkelijkste manier om verborgen eigenschappen van jezelf te ontdekken.

Alles wat je in het dagelijks leven zo keurig weet

weg te stoppen, komt op de vrijdagmiddagborrel gezellig naar boven. Een paar glazen wijn kan van de meest verlegen mensen party animals maken, maar het kan ook de nare kanten van iemand naar boven halen.

Zoals de gezellige buurman die op verjaardagen opeens seksistische grappen gaat maken of op de vuist wil met je vrienden. Al die eigenschappen die je niet van jezelf kent of wil kennen, kunnen op onverwachte momenten naar boven komen. Alcohol, maar ook vermoeidheid of op hol geslagen hormonen, er is altijd wel een verklaring voor gedrag dat je niet goed van jezelf kent. Toch is het een prachtige aanleiding om meer over jezelf te weten te komen. Wat je niet onder ogen wilt zien, kun je ook niet veranderen.

De schaduwkant is de persoon die je niet wilt zijn, maar die je wel bent. Iedereen doet onbewust zijn best om de minder mooie kanten verborgen te houden, voor de buitenwereld maar ook voor zichzelf. In de schaduw van de leuke persoon die je denkt te zijn, zitten seksuele en overlevingsinstincten, overblijfselen uit een tijd dat de mens vooral bezig was met overleven en reproduceren.

En overleven doe je, net als dieren, door af en toe flink je klauwen uit te slaan. Ook is de schaduw een soort vuilnisbak waar alle eigenschappen in verdwijnen waarvan we van jongs af aan geleerd hebben dat ze niet goed zijn. Zou het niet heerlijk zijn om een keer iemand wiens hoofd je niet



aanstaat een enorme klap in het gezicht te geven of te gaan stampvoeten als je je zin niet krijgt?

Helaas hebben al die ouders vroeger vreselijk hun best gedaan om je dat gedrag af te leren. Maar ongecontroleerde woede-uitbarstingen, sterke seksuele driften, ziekelijke jaloezie, het is allemaal gedrag dat je in de schaduw met je meedraagt.

Dat betekent niet dat je alleen maar narigheid in de schaduw vindt. Volgens de Jungiaanse psycholoog liggen er ook schatten verborgen. In therapie kijken we altijd of er iets is waar je afstand van hebt gedaan, maar wat je in het dagelijks leven juist goed kunt gebruiken. Sommige van die ogenschijnlijk minder plezierige kanten zijn al die jaren misschien ten onrechte weggestopt. Eigenschappen die wel degelijk hun waarde kunnen hebben als je ze maar niet als negatief bestempelt.

Weerbaarheid is een eigenschap, die vooral vrouwen heel lang hebben gemist omdat ze als meisje hebben geleerd om maar vooral lief te zijn. Opkomen voor jezelf en de wereld opeisen is gedrag dat veel vrouwen eeuwenlang naar de schaduwkant van hun persoon hebben verbannen. De schaduwkant is een kant die je niet aan de buitenwereld wilt laten zien, maar die net zo veel bij je hoort als de kant die je wel laat zien. Het is heel belangrijk om jezelf te durven zijn, of te worden wie je bent. Mensen doen onbewust vroeg in hun leven afstand van bepaalde eigenschappen die ze later juist heel goed kunnen gebruiken. Je kan pas een compleet mens worden als je alle eigenschappen van jezelf kent, ook de minder leuke. Het is heel belangrijk om jezelf te durven zijn, of te worden wie je bent.

Als ik in grote lijnen naar mezelf kijk, bestaat mijn schaduwkant uit agressie, driften, jaloezie en seksualiteit. Als kind zijnde tot aan de jaren twintig was ik een eenzame jongen. Een katholieke opvoeding die totaal niet strookte met mijn gevoel, geen beschikbare ouders in mijn omgeving, waardoor ik vanaf mijn 12e, acht jaar lang bij de overburen aandacht, erkenning en waardering kon vinden. Daar werd mijn eenzaamheid bevredigd door erkenning en waardering. Ik was jaloers op kinderen in mijn omgeving die in mijn ogen veel meer mochten dan ik toen dacht. Ik was bang om uit huis te moeten gezien mijn vier jaar oudere broer vanaf zijn 12e naar de kostschool moest.

Vanaf die tijd kan ik mij niets meer herinneren van mijn broer. De enige manier waarop ik thuis

mijn agressie kwijt kon, was bij mijn zussen. Ook zij waren vanaf hun 19e het huis uit. Het voelde alsof ik alleen thuis was. In de puberteit ontdekte ik de mannelijke ontwikkeling van haargroei tot mijn eerste erecties. In die periode kon ik mijn agressie en driften kwijt met masturberen. Ik voelde me echt een jongen worden, kon voor de spiegel staan als een man, maar dat was maar voor een korte duur gezien de spiegel de puisten lieten zien. Ik kwam in een ander gevecht: wat zouden de vrienden om mij heen vinden van die puistenkop met daarbij nog zo'n mager, tener bleek lijf?

Voordat het weekend begon liet de spiegel zien welke puist het grootste was. Ik kan je vertellen, dat zo'n puist in mijn beleving zo groot was als een pingpong balletje waardoor ik nog geen meisje durfde aan te kijken. Ja, ik was vaak jaloers op vrienden die mooie vriendinnen hadden. Het was een periode van stoer doen, een manier om erbij te horen. Daarbij kwam in die periode nog eens mijn hoog gevoeligheid en de kenmerken van ME naar boven.

In die periode werd er als het ware ook nog eens een beroepskeuze gemaakt door mijn vader. Wiljo zei hij, word maar slager, dan heb je voor de rest van je leven een baan waar je goed mee kan verdienen. Ok, ik startte de zesjarige opleiding tot ambachtelijk slager. Het was een drukke periode gezien ik vanaf mijn 17e de zesjarige slagersopleiding ging volgen. Eén dag in de week naar school met vijf dagen werk en alleen op de zondag vrij.

Zes tot zeven jaar zitten zwoegen om het allemaal maar geregeld te krijgen. Tijd voor een sociaal leven was er te weinig. Ik zat te vaak gevangen in leugentjes, manipuleren, agressie en vechten en vluchten.

In de adolescentiefase ontdekte ik mijn handigheid, het maken, het klussen, het oplossen. Dit werd steeds meer mijn uitdaging. Ik kon ondernemen en verantwoordelijkheden op mij nemen waardoor ik werd gezien en gehoord. In die periode ontstond een van mijn sterkste overtuigingen "wat de een kan, kan de ander ook."

Mijn grote voorbeeld werd mijn vader, waar ik mijn moeder meer op de achtergrond hield, of mijn moeder mij misschien wel losliet gezien ze totaal geen grip op mij had. En zo zijn er tientallen voorbeelden en situaties die ik zou kunnen belichten over een schaduwkant, met emoties en gedrag. Als ik het zwart-wit neer zou leggen,

was het een periode van faalangst en geen grip op mijn eigenwaarde. Mensen in mijn omgeving hebben echt wel tegen mij verteld, man, wat ben je goed, wat ben je lief, wat aardig van je, ga zo maar door. Het was er echt wel, maar van binnen was het een andere wereld dan ik aan de buitenwereld kon, of durfde te laten zien.

En nogmaals, ik heb vele en vele mooie dingen mogen ervaren en gezien. Het gaat meer om de beeldvorming van een schaduwkant die we allemaal hebben, of niet dan? Ik kan je vertellen wat mijn schaduwkant mij tot de dag van vandaag ook weer heeft opgeleverd. Nu lijkt het erop dat ik bij het vorige deel in de klaagbank zit, maar ik wil hierbij ook aangeven dat ik een fantastische jeugd heb gehad met de nodige aandacht van mijn ouders. Tot de dag van vandaag ben ik trots op mijn ouders, en kan daarbij zeggen dat ik van ze hou. Ik ben nu op een leeftijd waar je dingen anders bent gaan zien; anders kunt gaan zien. Dit allemaal omdat ik geleerd heb de verantwoordelijkheid te nemen, en zo naar je eigen aandeel te kijken in situaties en gebeurtenissen.

Mijn gehele voorgeschiedenis heeft er wel voor gezorgd dat ik uiteindelijk dit werk kan doen, waar ik elke dag met plezier aan begin. Dat ik nu kennis kan gaan delen door het ontwikkelen van de Endless training “Waarom reageer ik zoals ik reageer”. Ik kan terugkijken op een mooi leven tot de dag van vandaag. Ik weet hoe het is als je goed kan reflecteren en je verantwoordelijkheid daarin gaat nemen. Als laatste zou ik graag met je willen delen wat ik geleerd heb in wat voor emotionele situatie, tegenslag dan ook, hoe ik dit heb kunnen omzetten in kracht, rust, vrede, oké zijn met de allesomvattende liefde. Dit is dan ook de grote basis van de Endless training “Waarom reageer ik zoals ik reageer”.

Gelukkig is er ook een makkelijke manier om de verborgen kant van je persoonlijkheid te ontdekken, bijvoorbeeld door kritisch naar je medemens te kijken. Dus laat die vervelende buurvrouw, de zelfingenomen man van je vriendin of de veel te optimistische collega in je hoofd de revue passeren. Hoe vervelender je ze vindt, hoe beter het is. Alles waar je je namelijk aan ergert bij anderen, kan je helpen jezelf beter te begrijpen. Zo kun je vreemden gebruiken als spiegel van de ziel. Je ergeren aan anderen en een instinctieve hekel hebben aan wildvreemden zegt meer over jou dan over die anderen. En hoe slechter je de ander kent, hoe groter de projectie. Als je

emotioneel heftig op een ander reageert, is dat vaak iets wat je in jezelf onderdrukt.

Stel, je komt in je eentje op een receptie en je ziet een heleboel mensen die je niet kent. Je vraagt je af bij wie je moet gaan staan. En dan zie je altijd iemand die je direct tegenstaat. Misschien is dat een opschepperig iemand, iemand die het hoogste woord heeft. Als je je daaraan ergert, moet je je eens afvragen of je zelf niet iets meer van die eigenschap kunt gebruiken.

Iemand die eigenlijk aan niemand een hekel heeft, behalve aan die vage kennis die op het irritante af alleen aan zichzelf denkt. Bij doorvragen blijkt juist het gebrek aan empathie bij die ander haar te storen. En laat dat nou net de eigenschap te zijn die ze zelf misschien iets te veel heeft. Ik denk altijd eerst aan anderen en dan pas aan mezelf. Misschien moet ik ook eens denken “val allemaal dood” en eerst aan mezelf denken.

Een jonge moeder die twee studies afrondde en de hele wereld afreisde. Ook zij ergert zich aan niemand. Behalve dan aan die ene buurman die ze nauwelijks kent, maar die altijd maar opschept over hoe goed hij overal in is. Misschien moet ik mezelf ook wat meer op de borst kloppen, zegt ze. Misschien ben ik veel te bescheiden en is het juist die zelfingenomenheid die me bij de buurman ergert. De eigenschap die ik al van kinds af aan wegdruk, waardoor ik nooit helemaal goed uit de verf kom.

Hoe minder goed je iemand kent, hoe groter de spiegel die hij of zij je voorhoudt. Natuurlijk zijn er ook mensen die echt vervelend zijn die je niet kunt uitstaan om wat voor reden dan ook. Maar juist als je iemand heel slecht kent, is er waarschijnlijk een andere reden voor de irritatie die hij of zij bij je oproept. De vage bekende met zijn totale gebrek aan humor, kan je laten zien dat je je leven lang al te veel je best doet om iedereen te entertainen met grappen en leuke verhalen.

De afkeer die je van iemand kan hebben die altijd het hoogste woord heeft, kan je laten zien dat jij misschien wat uitgesprokener moet zijn. En een hekel hebben aan een collega die uitblinkt in onnozelheid, kan jou misschien laten zien dat je niet altijd je best hoeft te doen om de slimste van de klas te zijn. Natuurlijk is het niet altijd leuk om je eigen weggestopte kanten te herkennen, maar het levert wel een prachtige schat aan informatie over jezelf op. In mijn beleving en ervaring is

het leren van je schaduwkant een pre voor persoonlijke groei.

Iedereen heeft positieve en negatieve kanten, maar die horen wel bij elkaar. De meeste mensen zijn zich niet bewust van hun negatieve eigenschappen, maar je moet ze toelaten om te kunnen groeien. Dat gaat makkelijker als je het gevoel hebt dat je in wezen een goed mens bent. Als je positief tegenover jezelf staat, kun je je slechte eigenschappen makkelijker toelaten. Het is per definitie heel pijnlijk om die kant te zien, maar hoe pijnlijker het nu is, hoe blijer het je uiteindelijk maakt.

HOE KOM JE ERACHTER WAT JE SLECHTE KANTEN ZIJN?

Luister naar feedback van anderen. Als je fel reageert, is er misschien iets aangeraakt wat heftige emoties oproept. Let op je dromen, maar ook op je fantasieën en dagdromen. Hou een droomdagboek bij. Je schaduwkant kan zichzelf openbaren in een persoon in je dromen, die op je lijkt, maar die je ook angst inboezemt of dingen doet die jij eng vindt.

OM WELK GEDRAG VAN ANDEREN KUN JE JE KWAAD MAKEN?

Welke mensen vind je vervelend? Bedenk dat hoe slechter je iemand kent, hoe groter de projectie van je eigen schaduwkanten is. Welke eigenschappen draag je zelf sterk naar buiten? Als je maar blijft benadrukken dat je zo vergevingsgezind bent, heb je misschien ook een wraakzuchtige kant die je sterk onderdrukt. Als je een hele uitgesproken mening hebt die je te vuur en te zwaard verdedigt, zit er vaak iets achter wat je onderdrukt, waarschijnlijk het tegenovergestelde van wat je uitdraagt.

Vraag je af welke eigenschappen naar boven komen als je veel alcohol drinkt. Omdat alcohol je natuurlijke remmingen vermindert, kan er gedrag naar boven komen dat je doorgaans onderdrukt. Als je vecht met je schaduwzijde, dan heeft deze de macht over jou. Het ego en onze schaduwzijde kan ons behoorlijk bezig houden.

ACCEPTTEER JE SCHADUWZIJDE

Waar het eigenlijk over gaat is om deze schaduwzijde die we hebben, hebben we als mens te accepteren en daar eerlijk naar jezelf en eerlijk naar anderen in te zijn. Als je vecht met je schaduwzijde, dan heeft deze de macht over jou. Je wilt iets niet hebben wat er wel is, en daarmee onderdruk je het en komt het juist op allerlei sluiske manieren naar buiten.

HET EGO VECHT TEGEN DUISTERNIS!

Het ego wil niets liever dan perfect zijn. Het gaat er echter niet om alle schaduwkanten te ontmantelen en dan een perfect mens te worden of te zijn. Dat is een onbegonnen zaak en we zijn al perfect, juist ook met de schaduwzijde. Dus let op, wees beducht voor het ego, dat geen duisternis wil, want daardoor krijg je innerlijke strijd en kom je juist in de problemen. Natuurlijk groeien we en vallen er dingen, waar je voorheen moeite mee had, weg. Wat echter nog belangrijker is, is om jezelf volledig te nemen zoals je nu bent. Met alles, ja, ook met die kantjes waar je eigenlijk zelf een oordeel over hebt.

Het maakt je tot wie je bent, het maakt je mens. Dus ik heb een ongeduldig kantje in mij. Ik neem mijzelf met al die gekke fratsen en keur mijzelf goed ook met die schaduwkant. Ik kan je één ding verzekeren: dat maakt het leven een stuk leuker! Dat wens ik jou ook toe!



VOLGERS

Ik denk dat er nergens in de wereld zoveel verkeersborden, logo's, etiketten, aanwijzingsborden en richting aangevers staan als in Nederland. Hypothetisch ga ik nu alleen even van Nederland uit. Ik doel dan op de dichtheid van de bevolking en de psychische problemen. Er zijn landen en wereldsteden waar deze twee aspecten groter en hoger zijn. Maar goed, ik wil het even bij Nederland houden. Op de dichtheid en psychische problemen kom ik later nog op terug.

In vele berichten en podcasts schrijf en vertel ik vaak over de basis, reflectie en verantwoordelijkheden waar wij de aandacht weer aan moeten gaan geven. De basis waar ik steeds maar op terug blijf terugkomen is zo belangrijk voor de vroege ontwikkeling van het kind en de ouders, de tiener periode, pubertijd tot aan de jongvolwassenen aan toe.

Als je kijkt naar de Europese cijfers betreft psychische problematieken, liggen deze bij de jeugd schrikbarend hoog, wel op 20 procent. Daarbij ook nog een kanttekening dat het cijfer statistisch in Nederland ondermaats wordt bijgehouden. De schreeuw om meer data is daadwerkelijk aanwezig gezien er volgens UNICEF in Nederland nog veel te veel onbekend is.



Ik kan me voorstellen dat het een met het ander te maken heeft. 20 procent lieve mensen, daar gaat het om. Het is nog maar een schatting, waarvan in mijn beleving achter de deuren en bij ieder huisje zijn kruisje nog veel onbekend leed zit.

Nu kunnen we wel meteen met geld gaan gooien en direct naar een oplossing grijpen, waarop ik zeg, stop even. Zullen we eens heel goed gaan kijken naar oorzaak en gevolg? Het begint allemaal bij de jonge ouders en hun kinderwens, het aantal stuklopende gezinnen en relaties, samengestelde gezinnen, ouders die moeite hebben met de verantwoordelijkheid te nemen bij de opvoeding, ouders die moeite hebben met

reflecteren op hun eigen gedachten, gevoel en gedrag, de waardeloze voeding en junkfood, en dan nog de hoge verwachtingen van de kinderopvang, BSO, scholen, opleidingen op weg naar een beroepskeuze. Zo, een mondje vol zeg, en daarbij moet er in de vrijetijd ook nog zoveel.

Een van de eerste vragen die ik wel eens stel bij jeugd- en gezinsbegeleiding is: hoe vaak eten jullie als gezin gezamenlijk aan tafel zonder muziek, tv en social media? Een andere vraag is: hoe vaak wordt er nog voorgelezen bij het kind aan bed, en hoe vaak spelen jullie gezamenlijk een spel? De antwoorden zal ik je besparen. En om ons leventje enigszins prettig te maken grijpen

we naar het grote assortiment van alcohol, andere middelen en junkfood.

Ik oordeel niet graag, maar ik wil toch een stelling inbrengen. De basis op dit moment die ouders en de maatschappij de kinderen bieden noem ik een regelrechte verwaarlozing bij onze jonge kinderen en jeugdigen. In de podcasts “**G-moe**” en “**niet te verteren**” geef ik aan wat een van de oorzaken kan zijn. In feite zou het goed zijn om de diverse podcasts eens te beluisteren.



We begeven ons in een prestatimaatschappij die gevormd is als eenrichtingsverkeer, eenmaal op deze weg belandt, komen we daar niet meer vanaf, we denderen maar door. Er staat wel maximaal 100 km/h, maar de druk is er niet minder om. Zo werkt dat ook in ons brein, filevorming, hoge prestatiedruk, en eenmaal op een rotonde, word je dol van de gehele bureaucratie. De bevolkingsdichtheid geeft de druk aan in ons brein, stikstof, luchtvervuiling, benauwdheid. Het verstikte gevoel dat over je schouders wordt meegekeken, geeft al druk. En als je het even anders doet en je verlaat de snelweg gezien je over een andere route je doel wil bereiken, lijkt al bijna de weg naar de slachtbank.

En stel dat je ooit een doodlopende straat inrijdt, wat dan, stel dat de navigatie het begeeft en je moet om hulp vragen? Heel veel druk op de verbindingswegen in ons brein, waar het niet op gemaakt is. Zoveel onduidelijkheden, ongenoegen, macht en onmacht is terug te zien in het aantal politieke partijen in Nederland. In 2021 konden wij maar liefst uit 37 partijen kiezen, waarvan 17 voldoende stemmen behaalden. Het is een chaos in ons land, dat zo sterk doorwerkt in onze gezonde ontwikkeling, sfeer, verbondenheid, respect, normen en waarden. Dat is af te meten

aan het ziekteverzuim, de getallen en cijfers liegen er niet om.

Ik blijf erop hameren dat wij weer moeten leren wat verantwoordelijkheid is en weer moeten werken aan onze zelfreflectie. We zijn volgers geworden en als het even tegenzit gaan we slachtoffers en klagen. En als het daar niet mee lukt gaan we projecteren op de ander. Allemaal gebaseerd op angst. We zullen moeten gaan investeren in “waarom reageer ik zoals ik reageer”

En waar je deze zelfreflectie gaat trainen, cursus of bij een opleiding, dat maakt mij niet uit. Als jij maar initiatief en verantwoordelijkheid daar in gaat nemen. Nu leg ik het bij jou neer, maar de politiek, het onderwijs, de zorgsector en het bedrijfsleven zullen hier hard in moeten gaan investeren. Niet investeren in geld, maar investeren in anders kijken, anders denken, een weg met de minste weerstand, een weg zonder verkeersborden, logo's, etiketten, aanwijzingsborden en richting aangevers. Nieuwe wegen brengen een andere perceptie, een andere beleving van wat de wereld wel te bieden heeft. Een wereld waar we weer tot verbinding komen en ieder zijn verantwoordelijkheden kent, een wereld van zelfreflectie, leven vanuit ons hart en ziel, een wereld van 5G naar 2G, een wereld waarin het tempo gehalveerd is ten opzichte van 2023.

We moeten terugkomen van dat alles maar vanzelfsprekend is. Vanzelfsprekendheid maakt ons brein moe en lui. We drukken op een knop en de oplossing ligt al voorhanden. Ons brein heeft ook stress nodig, ons brein moet uitgedaagd worden zoals 100 jaar geleden. Ons brein wordt op deze manier lui waardoor de verveling toe slaat en wij uitwegen zoeken en creëren om ons brein weer te verzadigen met middelen, smurrie, dranken, alcohol, hard- en softdrugs. En ik ben ervan overtuigd dat als wij gaan samenwerken, verbindingen leggen, verantwoordelijkheden nemen en goed kunnen reflecteren, dat dat dezelfde kick brengt als al die vluchtmiddelen.

Ja, in deze drukke prestatimaatschappij zou je denken dat er genoeg afleidingen zijn en ons brein genoeg afwisseling zou hebben. Nee, nee, nee, in deze vanzelfsprekende prestatimaatschappij heeft ons brein te maken met overvragingen en een routinematige levenspatroon. Volg de borden, dan kom je er wel. Je ontwikkelt verveling op je werk en privé. Wat je vaak achteraf hoort bij scheidingen, de sleur in de relatie, het niet meer geprikkeld worden, de

motivatie drijft weg, je objectiviteit op je leven, gezin en werk raak je kwijt. Een mens raakt zijn draagkracht kwijt, en dat geldt ook voor de gehele prestatie maatschappij. De symptomen lijken zeer veel op een burn-out, maar er blijkt meer onder te zitten: Bore-out. De maatschappij is een sleur. Bore-out is geen klinische diagnose, maar wel iets dat meer de aandacht gaat krijgen de komende jaren.

Een Bore-out is een vorm van extreme verveling die op diverse gebieden kan ontstaan, zowel privé, op je werk, in je vrije tijd en met sociale contacten. Sleur, routinematige levenspatroon en het onder een bepaald niveau functioneren zijn dan vergelijkbaar met de symptomen vermoeidheid en depressiviteit. Het wordt alsnog lastiger om jezelf te motiveren waardoor de discipline en de verwaarlozing komt. De uitdagingen blijven weg. In feite gaat het erom hoe je in balans wil blijven bij overvragingen en ondervragingen, en bij draagkracht en draaglast. Je groeit als het ware uit je relatie en je werk.



De sleutel tot ontwaken en verandering kunnen wij bereiken via onze kinderen, met onze kinderen. In mijn beleving ligt de grote verandering bij de jeugd. Nu wil ik de verantwoordelijkheid niet bij de jeugdige leggen, integendeel. Het is een nieuwe generatie, een nieuw tijdperk, nieuwe fase van bewustwording die onze kinderen vele malen eerder begrijpen dan wij denken. In het hoofdstuk 'comfort zone' omschrijf ik wat de nieuwe generatie kinderen is.

Waarom de jeugd? Omdat deze de sleutel is tussen twee generaties. Deze kinderen begrijpen een andere dimensie en zijn sterker verbonden met het grotere geheel, zij hebben een sterker contact met hun ziel, en wat onze moeder aarde nodig heeft. Ja, ik noem het bewust moeder aarde. De nieuwe generatie kinderen kunnen vele malen makkelijker afstemmen op wat moeder aarde nodig heeft, zij zijn de sleutel tot ontwaken.

Moeder aarde betekent uitgenodigd te blijven kijken door te mogen kijken en zien, het altijd vooruit blijven kijken vanuit een onvoorwaardelijke liefde. Alles wat leeft op aarde is er vanuit moeder natuur en we zijn hier allemaal op aarde vanuit het moederhart.

Moeders intuïtie gaat boven de wetenschap. Bijzonder als we in stilte durven luisteren en werkelijk kijken naar de natuur wat moeder aarde ons wil zeggen. Bijvoorbeeld toen bij het coronavirus, ongelofelijk wat dit virus bij de mensheid teweeg heeft gebracht. Maar dit is ook bij het innerlijke van de mens. Er is niets puurder en zuiverder dan jouw innerlijk ziel, je onderbewustzijn en je hart. Zij weten wat goed voor jou is, wat goed voor moeder aarde is. En als wij daar de verantwoordelijkheid in nemen met goed reflecteren, zal het ontwaken vele malen sneller gaan. Bij het ontwaken wordt er een beroep gedaan op ieders eigen verantwoordelijkheid en om te blijven kijken naar het grotere geheel.

Wanneer we dat doen, wat zien we dan? Het is uitermate knap hoe de mensheid zich heeft ontwikkeld, hoe de wetenschap, de technologie steeds knapper, slimmer, productiever wordt. Bijzonder knap wat tegenwoordig allemaal kan. Maar hoe ver gaan we en waar is de arrogantie van de mens dat we denken "het" te weten, dat we de macht kunnen pakken, dat we dat kunnen beheersen? We zijn tijdelijk op aarde, we denken het allemaal te weten, maar onder een vergrootglas zijn we helemaal niet zichtbaar. We denken groot, maar zijn zo kwetsbaar en klein.

Wat ik al vaker aangeef, de natuur redt zich wel, hoor. We denken dat we de aarde naar de klote brengen. Nee, hoor. De natuur heeft er ook voor gezorgd dat de dinosaurussen niet meer konden leven op deze aardkloot.

We zijn vooral in competitie met de natuur, in competitie met onszelf, ook al wil je dat niet horen. De natuur geeft alle burgers van moeders aarde flink op zijn donder, met alle gevolgen. Het probleem lijkt groots en is achteraf maar zo klein. Durf klein te zijn in dit groter geheel en leef vanuit vrijheid, rust, liefde en vrede. Wees dankbaar. Wij hebben de natuur nodig en niet andersom. Liefde gaat nooit kapot, liefde is niet klein te krijgen. Blijf focussen op innerlijke processen en ontdek "waarom jij reageert zoals jij reageert". Ga mee in het allesomvattende en de flow van de natuur. Word een volger van de pure natuur, en geen volger van etiketten en regels.

AANTAL KINDEREN EN JONGEREN MET EEN DEPRESSIE

IN 2021 ZEGT BIJNA 7 PROCENT VAN DE JONGEREN VAN 12 TOT 18 JAAR DAT ZE IN HET AFGELOPEN JAAR MINSTENS ZES MAANDEN EEN DEPRESSIE HEBBEN GEHAD. DAT IS BIJNA EEN VERDUBBELING TEN OPZICHTE VAN 2020, TOEN 3,7 PROCENT VAN DE 12- TOT 18-JARIGEN DAT ZEI.

ONDER JONGEREN VAN 16 TOT 20 JAAR KOMT DEPRESSIE MET BIJNA 10 PROCENT HET MEESTE VOOR; DAT WAS IN 2020 NOG 7,3 PROCENT. VAN DE JONGEREN VAN 12 TOT 16 JAAR HEEFT 5,6 PROCENT NAAR EIGEN ZEGGEN IN HET AFGELOPEN JAAR MINSTENS ZES MAANDEN EEN DEPRESSIE GEHAD; IN 2020 WAS DAT 4 PROCENT.

DEZE GEGEVENS KOMEN UIT DE GEZONDHEIDSENQUÊTE (CBS, 2022). HET GAAT BIJ DEZE CIJFERS OM ZELF GERAPPORTEERDE GEVOELENS VAN DEPRESSIE EN NIET OM GEDIAGNOSTICEERDE DEPRESSIE.

OVER KINDEREN MET EEN GEDIAGNOSTICEERDE DEPRESSIEVE STOORNIS ZIJN GEEN NEDERLANDSE CIJFERS BEKEND. OP GROND VAN BUITENLANDS ONDERZOEK WORDT GESCHAT DAT BIJ CIRCA 1 PROCENT VAN KINDEREN ONDER DE 5 JAAR, 1,8 PROCENT VAN KINDEREN VAN 6 TOT 12 JAAR EN TUSSEN 0,4 EN 8,3 PROCENT (AFHANKELIJK VAN CRITERIA EN ONDERZOEKSMETHODE) VAN KINDEREN BOVEN DE 12 JAAR SPRAKE IS VAN EEN DEPRESSIEVE STOORNIS (TRIMBOS-INSTITUUT, 2009).

DEPRESSIE IS EEN STEMINGSSTOORNIS. KENMERKEND VOOR EEN DEPRESSIEVE STOORNIS IS RUSTELOOSHEID, SOMBERHEID, EEN VERMINDERD GEVOEL VAN EIGENWAARDE EN CONCENTRATIEPROBLEMEN. IEMAND DIE DEPRESSIEF IS, BELEEFTE NERGENS MEER PLEZIER AAN EN HEEFT WEINIG ENERGIE OM IETS TE ONDERNEMEN. BIJ KINDEREN EN JONGEREN WORDT EEN DEPRESSIE VAAK NIET HERKEND OMDAT ZIJ DOORGAANS NIET HET TYPISCHE GEDRAG VAN DEPRESSIEVE VOLWASSENEN LATEN ZIEN. KINDEREN MET EEN DEPRESSIE ZIJN VAAK PRIKKELBAAR EN ZE HEBBEN GEEN LOL MEER IN ACTIVITEITEN DIE ZE EERDER WEL LEUK VONDEN.

BIJ KINDEREN EN JONGEREN GAAT EEN DEPRESSIE VAAK GEPAARD MET LEER- EN GEDRAGSPROBLEMEN. DAARNAAST KUNNEN KINDEREN MET EEN DEPRESSIE KLACHTEN HEBBEN DIE OOK VOORKOMEN BIJ DEPRESSIEVE VOLWASSENEN: SLAAPPROBLEMEN, VERMOEIDHEID, BOOSHEID EN PRIKKELBAARHEID, VERMINDERDE OF JUIST VERMEERDERDE EETLUST, ANGST- EN CONCENTRATIEPROBLEMEN, LICHAAMELIJKE KLACHTEN ZOALS BUIKPIJN OF HOOFDPIJN, EN OOK STEMINGSWISSELINGEN. DEZE KINDEREN HEBBEN VAAK EEN NEGATIEF ZELFBEELD EN DENKEN SOMS: 'WAS IK MAAR DOOD'. OM VAN EEN DEPRESSIEVE STOORNIS TE KUNNEN SPREKEN, MOETEN VERSCHILLENDE VAN DEZE SYMPTOMEN GEDURENDE MINSTENS TWEE WEKEN VOORKOMEN.

NIET DOEN

De kracht van het juist NIET doen

Durf eens nee te zeggen tegen iemand anders zijn verantwoordelijkheden
Durf eens nee te zeggen van de verwachtingen van de wereld om je heen
Durf eens nee te zeggen tegen de hoge snelheid van de maatschappij
Durf eens nee te zeggen tegen de dingen die je allemaal nog wil doen
Durf eens nee te zeggen tegen al die gedachten die je ontkrachten
Durf eens nee te zeggen van al die fuck-gedachten in je hoofd
Durf eens nee te zeggen tegen het succes dat je wil behalen
Durf eens nee te zeggen tegen dat presterende ego van je
Durf eens nee te zeggen tegen de prestatie maatschappij
Durf eens nee te zeggen en je de een keer niet bereikt
Durf eens nee te zeggen tegen dat je een volger bent
Durf eens nee te zeggen tegen al die verplichtingen
Durf eens nee te zeggen tegen al die verslavingen
Durf eens nee te zeggen tegen je grillige ambities
Durf eens nee te zeggen tegen je gedrevenheid
Durf eens nee te zeggen tegen al dat doen
Durf eens nee te zeggen tegen de pleaser
Durf eens nee te zeggen tegen je ego
Durf eens nee te zeggen tegen je
Durf eens nee te zeggen tegen
Durf eens nee te zeggen



Durf jij JA te zeggen voor jezelf

Zeg eens ja voor jouw verantwoordelijkheden
Zeg eens ja ik wil het, ik kan het en ik doe het
Zeg eens ja, morgen is er weer een dag
Zeg eens ja voor jouw ritme en tempo
Zeg eens ja tegen jouw eigen mening
Zeg eens ja ik ben goed zoals ik ben
Zeg eens ja dat je rust gaat nemen
Zeg eens ja tegen ziel en zaligheid
Zeg eens ja voor jouw behoeften
Zeg eens ja dat je gaat vertragen
Zeg eens ja dat je gaat ontwaken
Zeg eens ja tegen jouw grenzen
Zeg eens ja voor jouw idealeen
Zeg eens ja voor jouw vrijheid
Zeg eens ja dat je gaat rusten
Zeg eens ja voor jouw ideeën
Zeg eens ja voor jouw ruimte
Zeg eens ja tegen jouw geest
Zeg eens ja, het is genoeg
Zeg eens ja, het is goed
Zeg eens ja, ik zeg nee



COMFORT ZONE

De comfort zone is een belangrijke plek waar we naar terug kunnen keren om te reflecteren, zaken weer in perspectief te kunnen zetten en op te kunnen laden. In de baai, zeg maar, je veilige haven waar je weet wat je kunt en daar ook op vertrouwt. Bij de Endless-training zal je vaak die grens ervaren van net binnen of buiten de comfort zone.

Met mijn zienswijze comfort zone wil ik in het model de logische niveaus erbij betrekken. Het is een model dat ik vaak gebruik bij coaching individueel, groepen en zelfs zakelijk voor een bedrijf dat visie en beleid inzichtelijk wil hebben. Het is een krachtig model gezien het duidelijk is bij het visualiseren, de taal en bij het schrijven. Het model kan ook nog ingezet worden als een opstelling, om deze mentaal en fysiek te beleven en te doorlopen. Verderop in het programma staat het model “de logische niveaus” omschreven. Op internet staat veel geschreven over de logische niveaus NLP.

Als eerste ga ik uit van het grotere geheel, het oneindige, het universum, het heelal tot aan de kern van onze aarde. Alles is met elkaar verbonden, van onze ziel, DNA, vlees en bloed, tot ons geconditioneerd denken. Specifieker hebben we het over energie, spiritualiteit, aura's, chakra's, het zenuwstelsel, het fysieke, vlees en bloed. Voor de een is deze materie bekend, en de ander weet niet waar het over gaat. Zie het grotere geheel als een enorme grote bol energie met daarin het aardse, de mens en de logische niveaus die sterk verbonden zijn met ons denken, het mentale en geconditioneerd gedrag.

De ziel maakt tijdens het leven een lange reis die begint bij de weg naar de aarde. Het komt

in contact met de ouders waar het zich bij wil voegen en bereidt hen voor op haar komst door middel van dromen, versnelde transformaties en de conceptie. Een ziel komt graag in een vrije omgeving terecht, afhankelijk van de levensles die hij wil leren. Los van oude patronen, karmische banden en maskers kan deze ziel op een soepele manier haar missie en ware zelf ontdekken. Karmische banden zijn relaties tussen mensen die elkaar kennen uit eerdere of vorige levens en die intense emoties met betrekking tot elkaar hebben ervaren. De geboortes van onze kinderen zijn de spiegel van het leven.

In deze tijd worden er veel kinderen geboren met een hogere energiefrequentie, de sterrenkinderen. Deze kinderen zijn energiewezens die na lange of korte periode weer naar de aarde komen om hier iets te brengen. De ouders waar dit kind zich mee gaat verbinden moeten dus een veilige basis vormen. Die basis is ook de eerste pijler van de Endless-training “Waarom reageer ik zoals ik reageer”.

De term sterrenkind wordt vaak als synoniem van nieuwtijdskind gebruikt, maar soms ook als benaming voor een bepaald type nieuwtijdskind. Een aantal eigenschappen van een sterrenkind zijn intuïtief, hoogsensitief, het ervaart makkelijk vrede, heeft compassie met mensen, vindt fijn om naar de sterren te kijken, heeft behoefte aan rustmeditaties, het voelt zich een met anderen en heeft sterke verbinding met de aarde.

Nu de betrokkenheid met de logische niveaus, waar het zieleke indaalt bij het niveau missie en zo verbinding maakt met alle zes de niveaus. Deze verbinding is een pure samensmelting, om het zo maar te zeggen, van een iets niet zichtbare energie naar het uit eindelijke vlees en bloed. Een energie die samengaat en stroomt via het



zaadje en het eitje, de conceptie, waar de kwaliteit van het aardse leven al begint. Deze verticale beweging blijft resoneren door alle zes de niveaus en blijft verbonden met het grotere geheel. Vlees, bloed en alle organen zijn maar bijzaak. Groei en ontwikkeling speelt zich allemaal af op dat energetische. Dat kan uitwerken op het mentale, fysieke en alle organen. Ons lichaam geeft slecht signalen af als er iets niets lekker verloopt op het levenspad. Dit proces verloopt de rest van je leven.

Nu zijn we op het punt gekomen van de comfort zone. Helaas, het is niet anders, maar we maken in dit leven vanalles mee. Jij, ik, iedereen. En dat wat we meemaken heeft invloed op elk niveau van de logische niveaus. En zo creëren wij een comfort zone. Jij, ik, iedereen. Voorbeeld: een jeugdige die opgroeit in een oorlogsgebied of bij een gezin waar verslavingen een rol spelen, zal zich anders ontwikkelen in hoe hij of zij de wereld gaat zien. Deze gebeurtenissen, invloeden hebben weer invloed op onze gedachten, gevoel en gedrag en vormen zo je referentiekader van waaruit jij weer gaat reageren. Al ben je nog zo zorgvuldig en geliefd opgevoed, er zullen thema's zijn die doorwerken op alle niveaus.



Met andere woorden, op alle niveaus gebeurt er van alles in combinatie met de invloeden van het grote geheel. Vanuit dat kader ga jij de wereld zien zoals jij het bent gaan zien, zo was het gewoon voor jou, je kende niet anders. Soms zag je bij andere mensen en gezinnen dat het daar anders was, en anders aanvoelde, maar ja,

je hebt nooit geleerd om anders te denken. Je lichaam reageerde wel met diverse klachten, maar nietsvermoedend wist jij niet dat dit allemaal met dit proces te maken had. Op latere leeftijd ga je ook nog denken dat het allemaal niet zo erg is, wat stel ik me aan, het is goed zo. Je verstopt de narigheid of probeert het op de een of andere manier van je af te schudden.

Binnen je eigen wereld creëer je als het ware nog een wereld, de comfort zone. Dat is een wereld die nooit iemand van de buitenkant kan waarnemen. We hebben als het ware een comfort zone die wij kunnen waarnemen door naar het gedrag van iemand te kijken. Maar er zit nog op een diepere laag, een comfort zone die verbonden is met missie en het grotere geheel. Even zwart wit: als je op dat niveau niets veranderd, zal er ook niets veranderen. Al dat andere waarvan we denken dat het veranderd is, blijft geconditioneerd gedrag. Dat geconditioneerd gedrag zal zeker fijn voelen en je kunt er blij van worden, niets mis mee. Vergelijk het met een hond die elke dag dezelfde brokken krijgt en blijft kwispelen.

Bij de training gaan wij samen deze comfort zone ontdekken. Waar ligt de grens om uitgedaagd te worden? Of waar ligt de grens om juist te leren? Net binnen of buiten die grens.

En geloof me, beste lezer, klaar ben je nooit. Tot de dag van vandaag komen er bij mij nog gedragingen naar boven waarvan ik denk, uh, waar kom jij vandaan, wat gebeurt er? Of: jeetje, dat was een bijzondere droom, en goh, het lijkt erop of ik die persoon al jaren ken.

Andere gewaarwordingen die er ook kunnen zijn, zijn waarschijnlijk déjà vu's.

Déjà vu: een gevoel van herkenning hebben wanneer men zich op een bepaalde plaats bevindt terwijl men er nog niet eerder geweest is. Of het gevoel hebben een bepaalde gebeurtenis al eens eerder te hebben meegemaakt terwijl de gebeurtenis plaatsvindt. Je bent in gesprek en weet ineens al wat de ander gaat zeggen. Of je ziet iets gebeuren en weet dat je dat op exact dezelfde manier en plaats al eens eerder zag. En toch besef je je dat dit eigenlijk helemaal niet kan.

De spirituele verklaring van een déjà vu is dat voordat je dit leven ging leiden, je samen met je gidsen een route hebt uitgestippeld. Een déjà vu vertelt je af en toe dat je op de goede levensweg zit. Hoe dan ook, het blijft een bijzondere ervaring. Sterker nog, je moest eens weten hoe vaak ik dit

heb ervaren. Toen ik dit stuk ging schrijven was ik in Australië, dat is toch een eindje uit de buurt zou je zeggen. Ik kom daar met iemand in gesprek en het lijkt alsof we dagelijks bij elkaar op de koffie komen. Deze ervaring konden we gelukkig allebei bevestigen.

Poeh, als ik eraan terug denk hoe vaak ik deze sensatie in mijn jeugd heb meegemaakt. Achteraf denk ik, had ik ze maar had opgeschreven, dan had ik kunnen bewijzen dat het bestaat. Maar nu denk ik, laat maar, het klopt gewoon, punt.

Wat zo interessant is bij die grens op dat niveau, is dat je daar kwetsbaar mag zijn, mag ontdekken, mag waarnemen, mag aftasten, mag invoelen. Het is een niveau waar inzichten worden geboden, waar kansen en mogelijkheden liggen. Het is daar zo puur, groot, oneindig, kleurenrijk en soms zo helder ultra wit. Op deze lagen of niveaus spelen thema's van onze ouders en verre voorouders.

Voorbeeld als een kind bij een bepaald thema niet gehoord of gezien wordt, of er zijn dingen gebeurd in het verleden, kan het zomaar zijn dat

dat kind bepaald gedrag laat zien. Bijvoorbeeld een puber met lange haren voor zijn ogen, zwart gekleed met een capuchon en een pet op, die al zuchtend zijn bed uitkomt. Met zijn kapotte gym schoenen op een gammele fiets naar school, en hij denkt aan zijn volgende piercing en tattoo, en als het even tegenzit, kijkt hij uit naar zijn jointje.

Deze ontwikkeling speelt zich allemaal af op dat niveau. Wij zien van alles aan de buitenkant, maar we weten totaal niet wat er echt speelt bij dat kind.

Wat ik hierbij ook wil aangeven, is dat wij nog te veel en te vaak oordelen over iemands zijn comfort zone. In vele trainingen en cursussen wordt daar aandacht aan besteedt. Dat is prima, maar daar wordt toch te makkelijk over gedacht en ze gaan niet genoeg de diepte in. Vandaar dat ik graag met de logische niveaus werk, want zo maak je namelijk verbinding met het grotere geheel. Comfort zone is iets waar je niet voor kiest.



VERANTWOORDELIJK + COALITIE = GROEI

Ik was enkele weken onderweg voor een reis van zeven maanden. Ik zal zeker niet ontkennen dat ik met een heerlijk vakantiegevoel daaraan ben begonnen. De reis op zich was al een wens vanaf mijn twintiger jaren. Ik kan je zeggen dat deze wens de laatste jaren behoorlijk begon te broeien. En natuurlijk hebben wij allemaal onze wensen, waar de realiteit ook om de hoek komt kijken. Het blijven wensen, erin blijven geloven is in feite al manifesteren.

Het maken van affirmaties en manifesteren van dingen gaat mij steeds beter af. De definitie van ergens in geloven, oftewel de kracht van de overtuigingen, werd alsmaar voelbaarder met al zijn uitwerkingen. Maar ik wilde meer. Meer in de zin van, wie ben ik, waarom reageer ik zoals ik reageer? Mijn passie is een deel van het groter geheel kunnen zijn, om zo een bijdrage te kunnen leveren aan een bewustwording die moeder aarde nodig heeft. Zo ontstond er een innerlijk gevoel van spreken, schrijven, kennis overdragen aan mensen, groepen, ouders, kinderen, scholen en instanties. Nogmaals, ik ben echt niet de goeroe die het allemaal weet hoor, en laat staan dat ik het wiel wil gaan uitvinden. Maar datgene wat ik weet, wil ik graag delen. Jouw verhaal is ook mijn verhaal.

TOT DE DAG VAN VANDAAG HEB IK DEZE TIME-OUTS NODIG OM TE KUNNEN AFCHAKELLEN.

Ik wil je toch even meenemen in mijn voorgeschiedenis. Ik ben vanaf 1995 zo nieuwgierig geworden. Toen ben ik gaan geloven dat er meer is tussen hemel en aarde. Dat kwam door een gebeurtenis thuis. Het was een waarneming op tweede kerstdag rond 6:15 uur in de ochtend. Mijn oudste dochter kwam de slaapkamer binnen en ging bij ons op bed liggen. Opeens werd de gehele slaapkamer verlicht, dit licht kan je vergelijken met iemand die aan het lassen is met metaal, zo'n fel licht was dat. Dit hele gebeuren duurde zo'n acht seconden terwijl het buiten ijzig koud en mistig was. Dit hele gebeuren had zo'n impact op mij die ik tot de dag van vandaag niet kan uitleggen. Ik reisde stad en land af naar paranormale beurzen, en ontmoete veel mensen die een bepaalde gave hadden. Dat ging van een kaartenlegger tot iemand die heel goed was in het magnetiseren.

Zo gingen er zo'n vijf à zes jaar voorbij en ik merkte dat er innerlijk wat gebeurde dat ik moeilijk kon verwoorden. Het contrast tussen de innerlijke waarnemingen en de buitenwereld werd alsmaar groter. Het leek erop dat ik de wereld om me heen niet begreep, en zeer waarschijnlijk de wereld om me heen mij niet meer kon begrijpen. Mijn toenmalige vrouw en biologische moeder van mijn twee dochters steunde mij in deze zoektocht, oftewel ontdekkingsreis. Wat heet toeval, waar ik vanaf 2001 aan een vierjarige opleiding ben begonnen in Utrecht tot Hypnotherapeut, in combinatie met werken en twee jonge, opgroeiende kinderen.

Ik wil langzaam naar de essentie van dit verhaal. Ik maak vaak de vergelijking dat ik een persoon of situatie binnen drie seconden kan waarnemen en heel goed kan omschrijven. Als ik nog verder terugkijk en ervaar, kan ik nu wel aangeven waarom ik het in mijn jeugd zo moeilijk had, toen kon ik namelijk al die indrukken en sensaties niet verwerken.

Ik heb zo'n 20 à 25 jaar alles wat ik waarnam niet kunnen delen. Het leek vaak op voorspellingen, waar ik nu verder niet op wil in gaan. Ik kon niet eens een hulpvraag verzinnen, en laat staan bedenken waar ik toen moest aankloppen met deze vraag. Het ging allemaal ten koste van mijn concentratie, ten koste van mijn sociale contacten. Ik was er wel, maar ook weer niet. Eén ding wat ik toen wel wist, was hoe ik mijn dag door moest komen. Ik zat in zo'n modus van bewust blijven leven, wat mij heel veel energie kostte. Mijn lichaam was zo vaak moe van het bewust leven, dat ik, in welke situatie dan ook, zo in slaap kon

vallen. Later heeft een huisarts mij verteld dat het ME is. Het stelde me enigszins gerust dat ik met dat labeltje iets kon uitleggen.

Voor mij werd alsmaar duidelijker dat ik met hoog gevoeligheid te maken had, en ik heel veel prikkels moest verwerken. Nu verteld mijn ervaring dat de diagnose ME een gevolg is van mijn hoog gevoeligheid en mijn manier van informatieverwerking. Nu kan ik wel over een opluchting praten.

Er was maar één manier om die prikkelverwerking te stoppen, en dat was slapen. Tot de dag van vandaag heb ik deze time-outs nodig om te kunnen afschakelen. Tegenwoordig is dat niet meer door te slapen, maar door ontspanning te zoeken: meditatie, ademhalingsoefeningen, stilteuimtes, in ieder geval zo min mogelijk prikkels.

Ik kan in mijn beleving de definitie van HSP, hoog gevoeligheid wel verklaren. Kinderen, jeugdigen, pubers en adolescenten die vanaf het jaar 2000 zijn geboren zullen dit beamen. Ze kijken mij dan verwonderlijk aan als ik uitleg wat ze zoal innerlijk waarnemen met alle innerlijke sensaties. Bij zo'n gesprek komt er vaak een lading los met een grote opluchting. Het is dan overduidelijk dat zij zich op dat moment gezien en gehoord voelen.

Ik denk weleens dat ik een voorloper ben op de generatie van nu. Ouders zijn in die periode voor deze kinderen totaal niet op de hoogte gebracht door scholen en instanties. Anders gezegd, in die periode was er vele malen minder informatie als het gaat over kinderen van deze tijd, HSP, et cetera. In die tijd werd alles weggeschreven als probleemgedrag. In mijn lagere schoolperiode werd je gestraft als je niet stil kon blijven zitten, of er werd zo'n ouderwetse krijtborstel naar je hoofd gegooid. En ja hoor, de ouderwetse draai om de oren was er ook geregeld. En als je dan nog eens door 33 klasgenoten werd uitgelachen, kan ik je zeggen dat dat best vervelend was, om het zo maar te zeggen.

Wetenschap, psychiaters, gedragsdeskundige, psychologen, onderzoekers waren/zijn zo intensief bezig geweest met het vormen van etiketten en

GELOOF ME, WE HOEVEN ECHT NIET ZOVEEL TE BEZUINIGEN, WE MOETEN GEWOON EFFECTIEVER SAMENWERKEN.

labels. Geen etiket, geen hulp. Punt. Er moet wel iets zijn met het gedrag van uw kind anders kunnen wij u niet helpen. Uuh, oh, oké! Het kan nog erger: het kind heeft geen etiket, dan ligt het aan de opvoeding. Nu is er over de opvoeding veel te zeggen hoor, maar dat laat ik even links liggen. In ieder geval zal dit zeker wat bij je oproepen terwijl je dit leest. Ik wil hierbij wel even wat rechtzetten, namelijk dat ik hele goede ervaringen heb met collega-psychiaters, psychologen, gedragsdeskundige en met sociale wijkteams van de gemeente.

Maar waar het hapert is het tempo, zowel in de breedte als in de diepte. Er zijn de laatste decennia grote veranderingen wat betreft kennis over de ontwikkeling van nieuwe generatie jeugdigen. In mijn beleving zit er een grote kloof tussen de huidige generatie jeugdigen en hun ouders. Even vooraf om te voorkomen dat je me hoort oordelen: in de huidige situatie, zoals ik het zie, kunnen wij als mensen zeer moeilijk reflecteren. Het lijkt wel een wereld van projectie. Met reflectie bedoel ik dat er een cultuur is ontstaan van afschuiven, de makkelijkste weg kiezen, bij drie keer op de teentjes getrapt te zijn van relatie veranderen, vluchten naar nieuw werk, vluchten in middelengebruik.

Inmiddels is het alweer een heel verhaal, maar wil terug naar de essentie van wat ik met je wil delen. Het gaat erom dat het kind zo lang mogelijk kind mag blijven, maar daar hebben we volwassen mensen voor nodig die dat kunnen bieden en goed kunnen reflecteren.

De maatschappij; met name jonge ouders, instanties en scholen zijn niet goed ingericht op deze nieuwe generatie kinderen en de verzorgende ouders, terwijl er zoveel goede informatie ter beschikking is, zoveel kennis aanwezig is. Maar die wordt niet goed benut. En dan zal ik het nu maar zwart-wit inkoppen! Het kost allemaal maar geld, en stel je voor dat de een meer weet dan de andere, nou, dat zou toch gezichtsverlies zijn.

Binnen de maatschappelijke en sociale hulpverlening in samenwerking met instanties, scholen en gemeente is er meer competitie dan coalitie. En een ander thema wat er speelt is het afschuiven van verantwoordelijkheid. Steeds weer die wijzende vinger, het niet kunnen omgaan met feedback. Ja sorry, ik ga nog even door. Dan nog eens urenlange vergaderingen, de ronde tafel overleggen de gehele bureaucratie, de ellenlange dossiers die niet meer te lezen en te begrijpen zijn, dossiervorming die totaal niet strookt met de mens zijn hulpvraag. Allemaal ontstaan uit angst, macht en onmacht. En als laatste wil ik nog één ding kwijt, anders stop je waarschijnlijk nog met lezen: de individuele hulpverlening en gezinsondersteunende bejegening vanaf de tekentafel.

Ik krijg in de praktijk hulpvragen van kinderen en ouders die een trauma hebben opgelopen door instanties en de manier waarop ze zijn bejegend in die jaren, toen zij voor hun hulpvraag aanklopten bij instanties. Ouders en kinderen durven al bijna geen hulp meer te vragen, gezien de hulpverlening in de reguliere zorg en in de jeugdzorg rot is. Ouders durven geen gezinsondersteunende vragen te stellen, bang om in de bureaucratische mallemlen terecht te komen. De angst voor de hulpverlening krijgt de overhand waardoor de hulpvraag op inhoud dreigt te verzwakken. Naar mijn mening moeten in de toekomst, het liefst vandaag nog, de reguliere zorg en complementaire zorg gaan samenwerken. Punt. Als we die kennis eens gaan delen, kunnen we heel veel hulpvragen beantwoorden.

Geloof me, we hoeven echt niet zoveel te bezuinigen, we moeten gewoon effectiever samenwerken.

En ja hoor, daar hebben we het struikelpunt! Samenwerking, samenwerken. De definitie van samenwerking is ontkracht op de manier zoals het nu gaat. Waar het op neer komt is dat wij ons moeten gaan richten op onze verantwoordelijkheden. Het lijkt zo oordelend naar de hulpverlening, maar het is ook aan de ouders om eens goed in de spiegel te kijken naar waar hun verantwoordelijkheid ligt. De formule waar we naar toe moeten is **verantwoordelijk + coalitie = groei**.

Voor mij betekent dat verantwoordelijkheid nemen, het betekent dat ik de Endless-training ben gaan schrijven en wil uitdragen, en dat ik de Endless-training voor diverse doelgroepen wil

inzetten.

Nu zet ik mijn ego wel even op de voorgrond omdat ik erin geloof dat dit een toegevoegde waarde heeft aan ieders persoonlijke ontwikkeling. Een andere formule die zeer waarschijnlijk effectiever gaat worden is **reflecteren + verantwoordelijkheid = zelfliefde**.

En ja, ik kan wel begrijpen dat jij nu denkt: hé Van Gassel, wie is hier nu aan het projecteren? Ok, die gedachte mag je hebben, maar ik zeg er wel bij dat ik in alle verantwoordelijkheid met mijn visie de uitdaging aan wil gaan met wie dan ook. En nogmaals, er gaan veel dingen goed, maar het moet anders.

Ik wilde iets delen, maar het blijkt inmiddels alweer een heel verhaal te zijn. Het gaat erom, lieve mensen, de essentie in dit verhaal is dat we juist moeten voorkomen, preventie, het voorkomen is beter dan genezen. En mijn vraag aan jou is, terwijl je dit leest, hoe is jouw balans in reflecteren en projecteren?



DE SLEUTEL

Voor kinderen is het vanzelfsprekend dat je probeert de wereld te redden. Ik denk dat dat voor de meeste kinderen geldt. Zij zijn nog niet verwaarloosd door de keuzes van onze ouders, voorouders, de politiek en de prestatie maatschappij. Deze kinderen zitten nog net niet in de wirwar van de wereld van nu. Kinderen zijn niet met hun ego bezig, houden zich niet bezig met dat het gras groener is bij de buren, zijn niet met bezig auto's, voor de zoveelste keer het huis verbouwen, de inkomsten en uitgaven, de verwarming toch maar een graadje lager te zetten, de hypotheek, overall maar aan te voldoen en erbij horen.

Wij volwassenen zijn continue aan het relativeren en dat doen kinderen juist niet. Kinderen kunnen zo puur uit de hoek komen met de meest

waardevolle vragen waar de volwassenen totaal nog niet aan gedacht hebben. Een mooi voorbeeld: papa, waarom zijn bij de toiletten mannen en vrouwen gescheiden en bij de invaliden niet? Kinderen zijn in wezen progressief en alle volwassenen zijn in wezen conservatief. Het is juist de bedoeling om kinderen in hun waarde te laten, en ze niet belasten met de hedendaagse prestatie maatschappij. Ik blijf erbij dat wij en de nieuwe generatie ouders veel te veel druk leggen op de ontwikkeling van een kind.

Kinderen kunnen immers veel beter prioriteiten stellen dan wij volwassenen. Leg je een kind uit dat het op de wereld niet lekker loopt als we zo doorgaan, zal het kind in actie komen, een plan bedenken. Maakt niet uit wat het kost, en waar je het geld vandaan moet halen. Maar praktisch zal

het plan wel zijn. En dat is misschien wel de enige manier om een probleem echt aan te pakken.

Slimme oplossingen en samenwerken, leren wat verantwoordelijkheden zijn, verbeter de wereld en begin bij jezelf. Als we de politiek eens een tijdje aan onze kinderen overlaten, dan zou het in ieder geval een stuk gezelliger worden. In de meest mooie fantasieën en dromen van een kind zitten vaak de mooie en pure oplossingen.

Op het moment dat deze oplossingen bespreekbaar gemaakt gaan worden, komt de ego van volwassenen deze weer ontkrachten met: ja, maar; stel je voor; in het verleden dit en dat; dat is niet te betalen, dat gaat veel geld kosten; dat vinden papa en mama echt geen goed idee. De volwassenen schieten direct in hun angst en willen meteen hun eigen schip verdedigen.

Ik kreeg ooit rond mijn 25e een opmerking van iemand die zei: als je van kinderen houdt, moet je er geen nemen. Deze opmerking is me tot de dag van vandaag bijgebleven. Ik ben zelf ooit kind geweest, en stond zelf voor de keuze wel of geen kinderen ontvangen op deze wereld. Deze opmerking is zeer waarschijnlijk de drijfveer geworden waarom ik de training “waarom reageer ik zoals ik reageer” de wereld in wil hebben. Niet vanuit ego de training de wereld in, maar vanuit puurheid en passie omdat de wereld dat verdient.

De voorplanting kunnen we echt niet stoppen, en dat kunnen we echt niet maken, maar wat dan wel? Maar een kind nemen kunnen we ook als een egoïstische keuze zien. Waarom? Omdat je een kind er echt geen plezier mee doet om al dat gedoe, gedonder en wat wij als ouders aan onze kinderen nalaten mee te maken. Verdorie, het ongeboren kind heeft geen keuze, toch?

Waarom zou je je keuze om kinderen te krijgen laten afhangen van een mogelijk toekomstbeeld? Het komt allemaal echt niet vanzelf goed, toch?

Ik denk dat dit onderwerp zelfs in het onderwijs besproken mag worden, een gezonde stelling die ingebracht mag worden. We moeten wel voorkomen dat dit thema een discussie gaat worden. Het doel is open communiceren op gevoel en zelfreflectie om verantwoordelijkheden te ontwikkelen.

Met het oog op de wereldcrisis, klimaat, milieu, hoe we omgaan met de voedselketen en de derde wereldoorlog, is het beter om ons minder

voort te planten voor onze medemensen, de ongeborenen en de natuur? Of is het ontvangen van kinderen essentieel voor een betekenisvol menselijk leven?

Ik noem het bewust ontvangen van kinderen in plaats van het krijgen van kinderen. Soms lijkt het erop dat het krijgen van een kind een product is. Sommige landen stimuleren de toename van kinderen, andere landen hebben een één-kind beleid, en in sommige landen promoten ze volop sterilisatie.

Het leven doorgeven is inherent aan leven, net als bewegen, ademen en vrijen. Mijn kinderen zijn groot gebracht met een groot klimaatvraagstuk, en daar ben ik ook verantwoordelijk voor. De periode van een keuze maken voor kinderen was een periode dat alles kon en mag, niets was te veel. Huis, auto, drie keer per jaar met vakantie, uitgebreide verjaardagsfeestjes, vier keer verhuizen, verbouwing na verbouwing, werk en vooral met succes en ego bezig. Laat het gras bij de burens alsjeblieft niet groener zijn. We zijn totaal niet bezig met onze verantwoordelijkheid in wat wij voor onze kinderen nalaten, inmiddels vier kleinkinderen. Dan denk ik, hoe gaan zij dit allemaal oplossen?

Ik wil en kan in ieder geval een bijdragen leveren aan een positieve wending door kennis over te dragen met de training “waarom reageer ik zoals ik reageer”. Dat ik op latere leeftijd het gevoel heb een bijdrage geleverd te hebben om de wereld te laten ontwaken, en mensen bewust heb gemaakt om geen volger meer te zijn. Ik hoop dat alle deelnemers aan de training kunnen zeggen dat de zeven-stappenreflectie werkt en dat daardoor de wereld er toch iets anders uit begint te zien.

Het gaat om compassie of mededogen, het natuurlijke vermogen om je betrokken te voelen bij pijn en lijden, met de wens om deze pijn en dit lijden in jezelf en anderen te verlichten en daarin verantwoordelijkheid te nemen. Weer tot verbinding komt met de natuur, flora en fauna, voeding.

“WAAROM ZOU JE JE KEUZE OM KINDEREN TE KRIJGEN LATEN AFHANGEN VAN EEN MOGELIJK TOEKOMSTBEELD? HET KOMT ECHT NIET VANZELF GOED, TOCH?”

Het afval scheiden lukt al goed, het bewust omgaan met onze energie, water, gas en elektriciteit is steeds meer een vanzelfsprekendheid, maar het is te weinig. Allemaal gebaseerd op geconditioneerd gedrag, want als we daar niet aan voldoen zijn er consequenties.

Keuzes en beslissingen moeten gebaseerd en overtuigend zijn gemaakt op verantwoordelijkheid en zelfreflectie. Verantwoordelijkheid en zelfreflectie die puur vanuit lichaam en geest worden gemaakt, zijn voelbaar in heel je lijf en doen en laten.

En ja, de Endless-training bevat veel informatie en belicht vele thema's, maar het komt vanuit mijn hart dat ik denk dat deze informatie ook nodig zal zijn, wil je de training begrijpen. En ja, het komt soms wat zwart-wit over, maar dat is nodig als je mijn passie en visie wilt begrijpen, waarom ik de laatste twee jaar zo intensief bezig geweest ben met het opzetten van de training "waarom reageer ik zoals ik reageer". Omdat ik daar in geloof dat het werkt. Ik ben geen goeroe, ik wil het wiel niet opnieuw uitvinden, maar ik ben een ervaringsdeskundige die ontdekt en bewezen heeft dat de training individueel en in groepsverband werkt.

In andere thema's die ik geschreven en belicht heb kwamen vaak ontwikkeling, opvoeding en kinderen naar voren. Wat ik al aangaf, de kinderen gaan de sleutel tot succes worden om deze aarde weer tot een eenheid te maken. Een ander thema wat ik hier wil bespreken, is HSP, hoog sensitiviteit. Hoogsensitieve kinderen zullen de komende decennia meer en meer geboren worden. We hebben ze zeer waarschijnlijk ook nodig om maar enigszins iets te kunnen veranderen, maar goed, dat even terzijde.

WAT IS HOOGSENSITIEF, WAT ZIJN HOOGSENSITIEVE KINDEREN?

Een hoogsensitief kind wordt geboren met een zeer opmerkzaam zenuwstelsel en hersenen die informatie grondig verwerken. Het betekent dat de buitenwereld heftiger binnenkomt bij deze kinderen. Naast de externe prikkels die wij opnemen via de zintuigen, heeft een hoogsensitief kind ook te maken met interne prikkels, zoals onze gevoelens. We schetsen even de grote lijnen om zo een beeld te krijgen van deze kinderen. Misschien ben jij wel één van de één op de vijf mensen?

EEN HOOGSENSITIEF KIND HEEFT GEEN FILTER

Hierdoor komen de prikkels de hele dag door binnen, waardoor hun emmer veel sneller vol zit, met overprikkeling tot gevolg. Daarnaast denkt een hoogsensitief kind eerst goed na voordat het in actie komt. Dit uit zich in wanneer jij met je kind naar een nieuwe plek gaat, het daadwerkelijk eerst de situatie bekijkt voordat het deelneemt.

Dit wordt ook wel het stop-en-checksysteem genoemd. Je tiener kan hierdoor geremd gedrag laten zien, maar daadwerkelijk neemt je kind de situatie in zich op en wikt en weegt het alle mogelijke scenario's voordat je kind in actie komt.

Hoogsensitiviteit is een kenmerk dat vanaf de geboorte al aanwezig is. Deze karaktereigenschap is ook erfelijk. Vaak wanneer je kinderen hoogsensitief zijn, ben jij dat ook als ouder. 15 tot 20 procent van de bevolking is hoogsensitief, kortom één op de vijf personen.

OVERPRIKKELD

Doordat een hoogsensitief kind geen filter heeft, ligt overprikkeling snel op de loer. Vaak presteren hoogsensitieve tieners 's morgens het beste, maar dit hoeft niet altijd zo te zijn. 's Morgens zijn er nog geen externe prikkels binnengekomen, waardoor het hoofd nog relatief leeg is. Gedurende de dag komen er steeds meer prikkels binnen, daardoor kan je tiener overprikkeld raken.



PERSOONLIJKE VERANTWOORDELIJKHEID EN LEIDERSCHAP

Persoonlijk leiderschap is het vermogen om jezelf te leiden om doelen te bereiken, zowel privé als zakelijk. De kern van persoonlijk leiderschap is zelfkennis, waarbij je beseft dat de lastigste te managen persoon op aarde ... jijzelf bent! Het gaat erom dat je je bewust bent van je talenten, kwaliteiten, valkuilen en patronen en dat je weet wat er nodig is om goed te kunnen functioneren. Het zorgt ervoor dat je jouw doelen kunt behalen en dat je dat kunt doorgeven aan anderen, waarbij je het voortouw durft te nemen, weet dat je grote mate van beïnvloeding kunt hebben en aan het roer staat.

Hierbij splits ik de verdiepingen in twee, namelijk:

Je eerste uitdaging is van persoonlijk leiderschap. Dat gaat erom dat je weet wie je bent en waar je voor staat. Waarom reageer ik zo zoals ik reageer.

Je tweede uitdaging van verantwoordelijkheid ligt bij de mensen om je heen. Dat betekent: oog hebben voor je familie, je naasten en je collega's. Als mens ben je geen losstaand individu. Je bent altijd autonoom én staat in verbinding met anderen. Daarom gaat een groot deel van de verdieping over hoe je je sociaal beweegt met anderen

Bij de training die jij gaat volgen, word je ook uitgedaagd op **motivatie en discipline**. We willen iedere deelnemer goed informeren, je kunt namelijk huiswerkopdrachten verwachten. Huiswerk als schrijven, creativiteiten inzetten, praktijkopdrachten, exposures, ontspanningsoefeningen, meditaties. Wij geven je voer mee, en jij zal moeten kauwen.

PRIVACY EN VEILIGHEID

Privacy houdt in dat jij je dingen kan doen binnen de groep zonder dat de buitenwereld daarvan af weet, invloed op heeft of een inbreuk op maakt. **Veiligheid en privacy** hebben dan ook veel met elkaar te maken. Respectvol met elkaar omgaan zodat ieder zijn of haar kwetsbaarheid kan laten zien en de mogelijkheid krijgt om deze uit te dagen.

GROEPSDYNAMIEK

Een heel belangrijk onderdeel, fundament bij onze trainingen is wel de dynamiek van de groep. De deelnemers zijn gedisciplineerd en gemotiveerd om individuele en groepsdoelen te behalen. De deelnemers voelen zich medeverantwoordelijk voor de dynamiek van de groep. De groepsleden tonen respect voor de mening en het karakter van een ander groepslid. Er bestaat geen falen, alleen feedback.





FEEDBACK

Het is fijn als we elkaar bij de training feedback gaan geven, en begrijpelijk soms ook wel lastig. Door op de juiste manier naar elkaar terug te koppelen, voorkom je vervelende situaties en blijft de sfeer en dynamiek aanwezig. Maar zo simpel is dat geven van feedback nog niet. Een basisuitgangspunt zal je helpen: top, tip en top. Als eerste (top) geef je aan wat je goed vindt in de gehele context. Aansluitend geef je een tip, en als afsluiter een specifieke top van iets binnen de context.

Binnen de structuur van feedback kun je denken aan: geef constructieve feedback, spreek vanuit jezelf, wees concreet, verplaats je in de ander, sta open voor een reactie, geef feedback op prestatie, niet op persoonlijkheid, kies het juiste moment en geef de ander de ruimte om de feedback te ontvangen.

MOTIVATIE EN DISCIPLINE

Wat is het verschil tussen motivatie en discipline? Motivatie gaat over onze bereidheid om een taak uit te voeren, terwijl discipline gaat over het uitvoeren van een taak ondanks de bereidheid. Anders gezegd: motivatie is doorgaan als je NIET wilt stoppen en discipline is doorgaan als je WEL wilt stoppen.

Goede voornemens vooropstellen voor deze training is één ding, ze realiseren is iets anders.

ACHT MANIEREN: HOE KWEK IK ZELFDISCIPLINE?

- › Breng in kaart hoe jij je tijd besteed
- › Evalueer je tijdsbesteding
- › Besef wat zelfdiscipline je op kan leveren
- › Maak elke dag een planning
- › Zorg voor regelmaat
- › Zet jezelf aan een taak
- › Beloon jezelf
- › Reflecteer

DEZE VEERTIEN EENVOUDIGE TIPS HOUDEN JE ENERGIEVOL EN GEFOCUST OP JE DOELEN:

- › Zoek gemotiveerde mensen op voor feedback
- › Stel doelen voorop en blijf daar flexibel in
- › Conditioneer je geest om positief te blijven
- › Hou jezelf verantwoordelijk voor je resultaten
- › Conditioneer je lichaam, blijf fit door afleidingen, bewegen, voeding en nachtrust
- › Vermijd negatieve mensen, zij verspillen je alleen maar energie en tijd
- › Hou het doel in het vizier, als een activiteit niet in het teken staat van dit doel, is die waardeloos
- › Verruim je horizon, doe niet elke dag hetzelfde op dezelfde manier

- Wees niet (te) perfectionistisch, niet piekeren, maar doen! Dat is pas een goede keuze.
- Leer van je fouten, falen bestaat niet
- Relatieveer succes, word niet zelfgenoegzaam, blijf ook ambitieus na een behaald succes
- Formuleer doelen niet op een dwingende manier
- Passiviteit is de snelste weg naar mislukken
- Denk na voordat je spreekt. Beter om te zwijgen, dan om iets te zeggen dat je doel niet dient

DOELEN: OKÉ ZIJN, VREDE, RUST EN LIEFDE

Bij deze training gaan wij uit van de vier hoogste doelen die wij kunnen behalen in ons leven, namelijk oké zijn, vrede, rust en liefde. Oké zijn staat voor jezelf mogen zijn, ongeacht wat de wereld om je heen van je kan vinden. Vrede staat voor dat wij al duizenden jaren in oorlog zijn, oftewel bezig zijn om vrede te krijgen. Vrede staat ook voor innerlijke vrede, geen gevecht meer met oude patronen en overtuigingen. Vrede staat ook voor dankbaarheid en acceptatie. Rust staat voor ruimte, onafhankelijkheid, stilte bij lichaam en geest. Liefde staat voor de allesomvattende zelfliefde met de wereld om je heen.

DE TIEN STAPPEN NAAR VREDE > RUST > OKÉ ZIJN > LIEFDE

De tienstappenreis naar onvoorwaardelijke liefde en zelfliefde hebben wij uitgewerkt. Bij elke stap zijn er ontdekkingen voor verdere ontwikkelingen om te integreren naar het autonome van lichaam en geest en ver daarbuiten. Wij zijn ervan overtuigd dat er meer is tussen hemel en aarde.

- Verlangen, zelfontplooiing, verantwoordelijkheid
- Gevormde gewoontes loslaten, verslavingen, comfortzone
- Omarmen van je eigen emoties
- Keuzes maken, veranderen van zekerheden
- Compassie, betrokkenheid bij alle emoties, verantwoordelijkheid nemen
- Ontdekken van stiltes, meditaties, wandelen in de natuur
- Creëren van jouw innerlijke werkelijkheid
- Onbewuste signalen, aarde, je lichaam laat je nooit in de steek
- Jouw bestaansrecht, ieder mens is uniek, aarde, genieten, ervaren
- Transformatie, fysiek, mentaal, hart, ziel, geest, overdracht, LIEFDE



DRAAGLAST EN DRAAGKRACHT

Stress heeft te maken met de hoeveelheid spanning of druk die je ervaart. Wanneer de eisen die aan je worden gesteld of die je aan jezelf stelt, overeenkomen met wat je aankunt, spreken we van gezonde spanning of gezonde stress. De draaglast (de belasting) en draagkracht (de belastbaarheid) zijn dan met elkaar in evenwicht. De draaglast wordt gevormd door factoren en eisen uit je omgeving die spanning veroorzaken. De draagkracht wordt bepaald door jouw mogelijkheden om stress te voorkomen en er mee om te gaan. Er ontstaan problemen wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Bijvoorbeeld doordat er in korte tijd veel gebeurt of het heel druk is, waardoor de draaglast groter wordt (zwaarder). Maar het kan ook zijn dat je moe of ziek bent, waardoor je draagkracht vermindert. Resultaat is dat de eisen die gesteld worden, groter zijn dan wat je aankunt of denkt aan te kunnen.

WAT IS DRAAGKRACHT

De draagkracht zijn de dingen die ervoor zorgen dat je sterker bent. Voorbeelden die iemands draagkracht vergroten zijn werkgeluk, energie, leuke collega's, ervaring met werkzaamheden, afwisselend werk, lichamelijke gezondheid, goede conditie, sporten, fietsen naar het werk, gezond eten.

WAT IS EMOTIONELE DRAAGKRACHT

Emotionele draagkracht is de gevoelsmatige ruimte die je van binnen ervaart om op ontspannen wijze in contact en verbinding te blijven met jezelf en anderen tijdens normale en uitdagende omstandigheden. Het is het door je heen laten stromen van emoties en pijn zonder spanningen af te wentelen op anderen.

HOE WEEET JE OF JE MENTAAL INSTABIEL BENT

Emotionele instabiliteit, ook wel psychische instabiliteit of labiliteit genoemd, houdt in dat je buitenproportioneel emotioneel reageert, voornamelijk op negatieve gebeurtenissen. Ook ervaar je over het algemeen meer negatieve emoties, zoals somberheid of angst.

SYMPTOMEN VAN PSYCHISCHE INSTABILITEIT

Je maakt impulsieve en plotselinge besluiten. Je hebt last van woede-uitbarstingen, je reageert snel boos op anderen. Je snapt niet waarom je gevoelens zo sterk zijn of waarom je juist zo leeg voelt. Je voelt jezelf onbegrepen door anderen en onzeker over jezelf.

HOE RAAK JE EMOTIONEEL UITGEPUT?

Bij lichamelijke klachten is het vaak makkelijk te achterhalen wat er precies aan de hand is. Psychologische klachten liggen meestal wat moeilijker. Omdat we constant onderhevig zijn aan alle processen en gedachten in ons hoofd, kan het lastig zijn om erachter te komen waardoor je nou precies zo opgebrand bent. Vaak is het een opeenstapeling van allerlei factoren die het probleem veroorzaken.

De twee meest voorkomende factoren die meespelen in een gevoel van mentale of emotionele uitputting zijn werk en je sociale leven.



**ER ONTSTAAN PROBLEMEN
WANNEER DE DRAAGLAST
GROTER WORDT DAN DE
DRAAGKRACHT.**

COMMUNICATIE

Vooraf wil ik eerst belichten wat vaak onderschat wordt betreft woord, taal en zinsopbouw met daarin de verborgen emoties. In elk woord zit meer lading (emoties) dan wij ons er vaak van bewust zijn. Als voorbeeld neem ik een opmerking in een dialoog. Stel je voor dat je vriend of vriendin, of misschien wel je werkgever vaker de opmerking maakt: **jij doet altijd zo dom, ik begrijp er niets van.** Als voorbeeld dat iemand iets niet lukt bij een opdracht.

Je kan je vast wel voorstellen dat als kleine kinderen zo'n opmerkingen moeten ontvangen, er een verbaasde blik uit de ogen kan komen van het kind. Het snapt niets van deze opmerking.

Als we deze woordkeuze en de zinsopbouw eens uitrollen, ga je vast een andere kijk krijgen op woord, taal en zinsopbouw. En stel je dan nog eens voor dat deze persoon in een andere omgeving krijgt te horen: **doe niet zo dom man**, en weer in een andere omgeving hoort hij, **begrijp je het weer niet?** Zo kunnen specifieke woorden in combinatie met emoties iemand zijn perceptie behoorlijk beïnvloeden. In mijn beleving gebeurt dit vooral in de jonge ontwikkelingsfase.

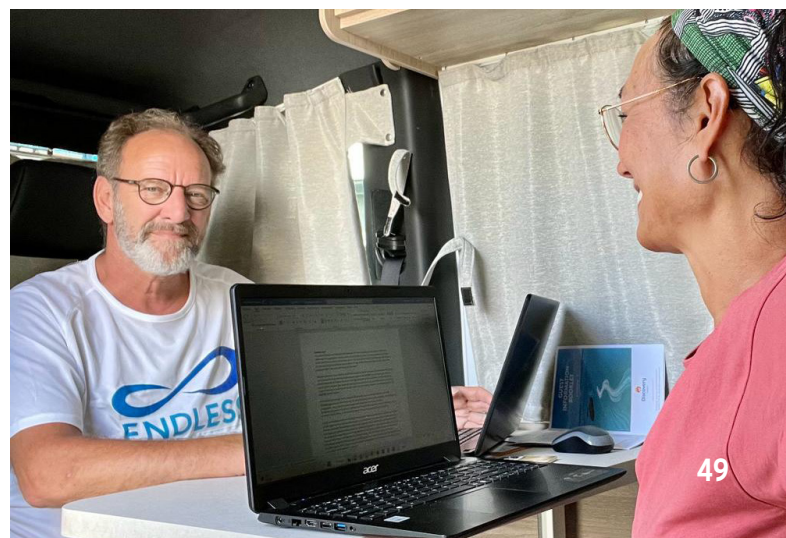
Dat ziet er zo uit.

- Jij** > specifiek op de persoon gericht, als trigger, dat zeiden mijn ouders ook altijd tegen mij
- doet** > is gedrag, ik werd in het verleden vaak gestraft door de omgeving
- altijd** > gedachten kunnen zijn, ik doe het nooit goed, kreeg ik mee van mijn ouders
- zo** > is specifiek in iets, zie je wel, de zoveelste keer, wat met gedrag te maken heeft
- dom** > is waar iemand in is gaan geloven, ik ben dom, dom wordt zijn perceptie
- ik** > zoveel mensen begrijpen mij niet, ik zal wel dom zijn, alweer een bevestiging
- begrijp** > ben ik dan zo raar, het zal wel, ik ben dom, weer iemand die me niet begrijpt
- er** > staat voor alweer gaat er iets niet goed
- niets** > jeetje, wat doe ik toch verkeerd in mijn gedrag, ik ben inderdaad niet ok
- van** > ja, het is eenmaal zo, ik neem het dan maar aan, bevestiging

Ik denk dat wij allemaal dit soort opmerkingen kennen en begrijpen om daar goed mee om te kunnen gaan. Als ik naar mezelf kijk wat ik wel eens voor opmerkingen maak, en achteraf denk ik ook, oeps, dat moet ik even rechtzetten met de desbetreffende persoon. Maar voor een mens die maar vaak genoeg dit soort opmerkingen moet incasseren, maken zo'n woorden en opmerkingen een hele andere perceptie en zelfbeeld van iemand. En wat er dan nog bij komt, dat dit soort opmerkingen vele emoties doen verdringen met alle gevolgen van dien.

Een voorbeeld van mijzelf, een opmerking die mijn ouders maakten: **wacht maar als je later groot bent.** Dit soort opmerkingen maakten dat ik vanuit mijn jonge ontwikkeling dacht dat als je later groot bent er vanalles staat te gebeuren in je leven. Ik ging nog net niet denken, ik zal het maar goed doen, anders ga ik later naar de hel.

Tot de dag van vandaag begrijp ik de opmerkingen nog niet. Of misschien wel, ze



wilden me beschermen en hadden het beste met me voor. En ja, als je op een bepaalde leeftijd bent, kun je inderdaad begrijpen waarom ouders met dit soort opmerkingen kwamen. Het was lastig voor mij in mijn jonge ontwikkeling, het maakte mij steeds onzekerder, wat leidde tot faalangst.

Maar we kunnen eenmaal niet zonder feedback, vanuit onze jonge ontwikkeling tot aan onze 88e jaar.

Met het voorbeeld dat ik hierboven schetste, kunnen we zeker begrijpen wat we daarmee bedoelen, en het zal echt wel als positieve feedback bedoeld zijn.

* Reactie in dialoog

JIJ DOET ALTIJD ZO DOM, IK BEGRIJP ER NIETS VAN

Woorden + taal = emotie (negatief)

Zin + emotie = perceptie (wereldbeeld)

Trigger + perceptie = reactie (boos, verdriet, pijn, trauma)

* Nu geven we een positieve feedback op iemands gedrag

OP EEN OF ANDERE MANIER IS HET VOOR MIJ NIET DUIDELIJK WAAROM HET JOU NIET LUKT, IK ZOU HET ZO GRAAG WILLEN BEGRIJPEN.

Reactie (positieve woordkeuze) + **perceptie = trigger** (blij, gezien, gehoord voelen)

Perceptie (wereldbeeld) + **emotie** (positief) = **zin** (positieve feedback)

Emotie (positief) + **taal** (staat voor leren) = **woorden** (ontwikkeling)

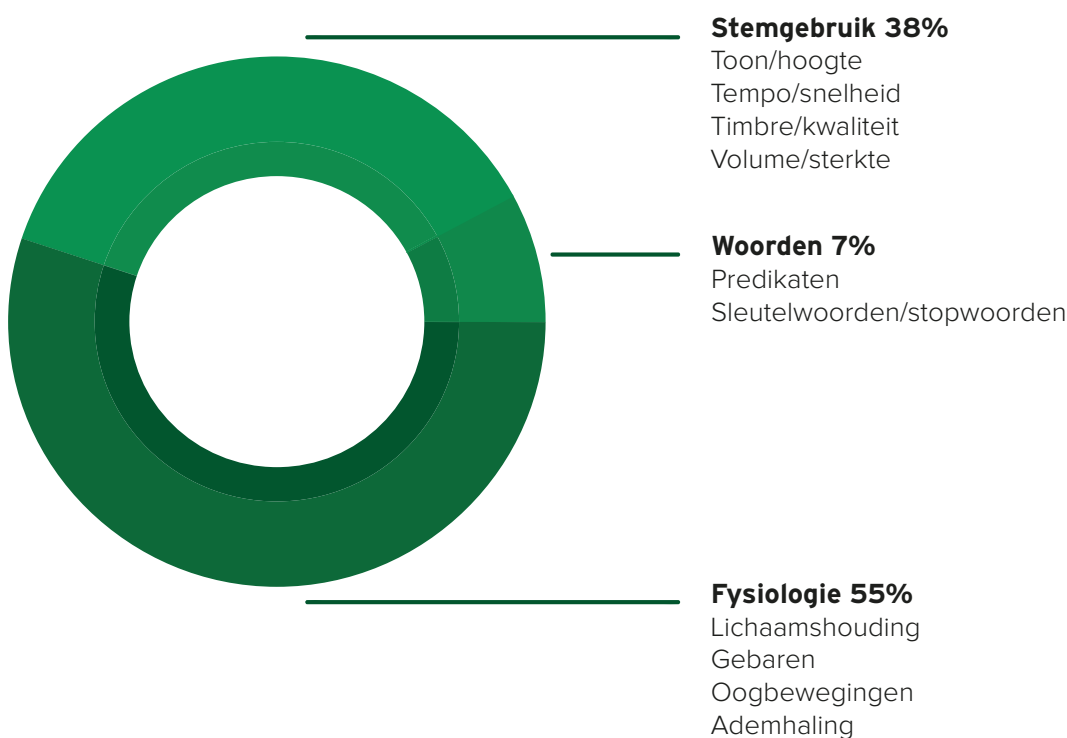
OPDRACHT

Als je voorbeeld 1 en 2 vergelijkt, hoe voelt dat dan voor jou?

Dit thema komt uitgebreid aan bod bij de training. In het volgende hoofdstuk gaan we uitgebreider in op non-verbaal en verbaal.

NON-VERBAAL EN VERBAAL

Het verschil tussen verbaal en non-verbaal: verbaal is mondeling, communiceren met woorden uitgesproken of geschreven. Bij mondelinge communicatie zijn het de non-verbale signalen die belangrijke aanvullende informatie geven over bedoeling en emoties. Non-verbale communicatie is belangrijk omdat het veel meer zegt over jouw intenties, gevoelens en emoties dan dat verbale communicatie dat doet. Het zegt eigenlijk wat je echt vindt en voelt. Woorden zijn daar slechts een selectie van. De drie kenmerken, gezichtsuitdrukking, lichaamshouding en intonatie zijn nog maar een paar kenmerken van non-verbale communicatie. Daarnaast vallen bijvoorbeeld wel/niet oogcontact maken, lichamelijk contact maken en handgebaren onder non-verbale communicatie.



Onze communicatie is dus voor 93 procent een onbewust proces. Juist van dit grote deel zijn we ons vaak niet bewust. De houding, mate van rapport en ons stemgebruik is vaak een vanzelfsprekend automatisme. De resterende 7 procent bestaat uit de woorden die we kiezen. De woorden houden direct verband met de wijze hoe we ze uitspreken, ons stemgebruik dus!

Woorden hebben geen absolute betekenis, maar krijgen betekenis in een bepaalde context. Non-verbale gedragingen bestaan uit onze lichaamstaal en de klank van onze stem. De zin: "Ja, dat is heel erg leuk!" op een luchtige vrolijke manier uitgesproken, heeft een totaal andere betekenis dan dezelfde zin op een ernstige, zware toon uitspreken.

Binnen groepsdynamica is het belangrijk om te weten dat het non-verbale aspect sterker is dan het verbale aspect. De wijze hoe we woorden uitspreken, heeft een grotere kracht dan de woorden zelf. Rapport wordt wel omschreven als dat magische gevoel wat je kunt ervaren van de ene persoon naar de andere. Met rapport krijgen we rechtstreeks toegang tot het onderbewuste van de ander. Rapport is geen techniek of methode, het is veel meer een bepaalde houding. Deze houding wordt gekenmerkt door:

- Aandacht** Aandacht hebben voor de ander zoals die ander is.
- Respect** Respect hebben voor het model van de wereld van de ander.
- Afstemmen** Afstemmen en volgen op de ander voordat je gaat leiden.
- Rapport** Is een toestand die wordt gekenmerkt door wederzijdse ontvankelijkheid en respect. In een situatie waar rapport is, blijkt dat de suggesties onvoorwaardelijk worden geaccepteerd.

Om effectief en betekenisvol te communiceren moeten de drie elementen ondersteunend (congruent) aan elkaar zijn. Als iemand bijvoorbeeld zegt: ik ben niet boos op jou op een luide toon, met zijn armen over elkaar en je niet aankijkend, kun je je afvragen hoe geloofwaardig dit is. Mensen zijn bereid jou te volgen als jij bereid bent hen te volgen. Mensen houden van mensen die zijn zoals ze zelf zijn. We sluiten ons het liefst aan bij de mensen die ongeveer hetzelfde model van de wereld hebben als wij.

MIRRORING & MATCHING

We brengen rapport tot stand door overeenkomstige zaken te creëren of te ontdekken. Er zijn veel manieren om met iemand gemeenschappelijkheid, en dus een toestand van rapport, te bereiken. Je kunt uiterlijkheden, non-verbale en verbale communicatie spiegelen. De combinatie van non-verbaal en verbaal is belangrijk omdat je met alleen woorden niet voldoende rapport kunt creëren. Terwijl woorden inwerken op iemands bewustzijn, werkt fysiologie in op het onderbewustzijn. Om iemand te kunnen spiegelen is het belangrijk dat je zintuiglijk scherpzinnig observeert.

SPIEGELEN

Bij mirroring nemen we de fysiologie van de ander totaal over, alsof je voor een spiegel staat. “Lichaam en geest beïnvloeden elkaar wederzijds”. Een bepaalde fysiologie behoort bij een bepaalde stemming en interne representatie. Door de fysiologie te spiegelen krijgen we toegang tot de stemming en zelfs tot de interne representatie van mensen. Het doel hierbij is een beter contact, gebaseerd op empathie.

MATCHING AFSTEMMEN

Bij matching stemmen we op een bepaald element van de fysiologie, de tonaliteit of de woorden van de ander af. Matching betekent gelijkheid en begrip. Mensen met bijvoorbeeld hetzelfde stemgeluid hebben het gevoel dat ze elkaar begrijpen en aanvoelen. Matching op verbaal gebied is het eens zijn met iemand. Je erkent als het ware het model van de wereld van de ander. Bij mirroring ervaren we het model van de wereld van de ander, bij matching behouden we ons eigen model van de wereld.

CROSS-OVER MIRRORING

Bij cross-over mirroring nemen we, met een ander lichaamsdeel, een bepaalde beweging van de andere persoon over. Zo kan je bijvoorbeeld met je hand dezelfde beweging maken als de ademhaling van de andere persoon.

MISMATCHING

Het tegenovergestelde van matching is mismatching. Het bewust of onbewust afkeren van of niet afstemmen op de ander. Zoals Ja een uiting van matchen is, is Nee een uiting van mismatchen. Een andere, meer verkaptte, vorm is, Ja maar. Bij matching zijn we gericht op de overeenkomsten of gelijkheid en bij mismatching op de verschillen of ongelijkheid.

VOLGEN EN LEIDEN

Door te volgen stem je af op de ander. Wanneer er rapport tot stand is gebracht, kun je het volgen veranderen in leiden. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door een element van je fysiologie of tonaliteit te veranderen. Wanneer er sprake is van rapport, dan verandert de andere persoon (onbewust) mee.

BACKTRACKING

Backtracking betekent het herhalen of samenvatten van iemands bewoordingen. Hierbij maak je gebruik van de sleutelwoorden die de ander heeft gebruikt en de daarbij behorende tonaliteit. Door het gebruik van backtracking bouw je rapport op met je gesprekspartner. Bij backtracking is zintuiglijke scherpzinnigheid belangrijk. Luister naar wat de ander zegt en let daarbij vooral op bepaalde sleutelwoorden. Dit zijn woorden die eruit springen omdat de spreker ze regelmatig gebruikt of omdat de spreker zelf aangeeft dat hij die items belangrijk vindt. Let daarbij ook op de tonaliteit waarmee deze woorden worden uitgesproken. Geef vervolgens een beknopte samenvatting van wat de ander heeft gezegd en verweef daarin de sleutelwoorden en tonaliteit. Let op: gebruik exact dezelfde woorden en vul zelf niets in.

INTERPRETATIES EN VERVORMINGEN

Ik wil graag nog iets verduidelijken. Woordkeuze, citaten en teksten blijken al een trigger te zijn in hoe wij als mens deze interpreteren. Ik benoem dit als “woordgedrag”

Alleen al de woorden ‘moet’ en ‘moeten’ kunnen mensen door getriggerd worden. Schijnbaar raakt dat al de lading bij die persoon. Dat is een van de dingen die vaak gebeuren: feiten en emoties worden meteen uit hun context gehaald, alsof het er op lijkt dat de vecht- of vluchtmodus alweer zijn werk doet. Aan woorden en taal zitten onbewust zoveel emoties gekoppeld. Ik noem dat meestal geconditioneerd “woordgedrag”. Ik ga hier nu niet te veel op in, maar het heeft voor 80 procent te maken met hoe wij in onze jonge levensjaren zijn opgevoed. In feite was er toen maar één referentiekader, namelijk onze ouders en opvoeders.

Dit zijn enkele woorden die een totale andere betekenis kunnen hebben:

Wij/wei, eis/ijs, houd/hout, moet/moed, lijden/leiden, hei/hij, licht/lig, even veel/evenveel, mei/mij, speld/spelt, wijden/weiden, nog/noch.

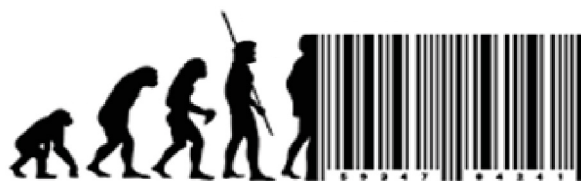
Boeken: lees/reis, **Arm:** lichaamsdeel/niet rijk, **Bank:** zitmeubel/geldinstelling, **Beer:** roofdier/ondersteuning van een muur, **Bel:** schel/blaasje, **Bestand:** wapenstilstand / computer, **Bevallen:** behagen/een kind ter wereld brengen, **Afvallen:** gezondheid / sportwedstrijd, **Streng:** opvoeding / haarvlecht.

Dat is wat ik meestal in de praktijk ook aangeef bij het woord ‘moeten’, in de positieve zin van het woord ‘moeten’. Moeten staat dan voor, het willen en doen, het kunnen en aangaan, verantwoordelijkheid nemen. Het woord ‘moeten’ krijgt een totale andere vorm en emotionele lading. Bij woordspelling, humor, grappen en moppen kunnen we er met z’n allen zo om lachen. Dan mogen we wel ver de grens over tot de meest belachelijke grappen en humor. Op zo’n momenten vinden we het leuk en geven we er ook nog geld uit aan deze woorden. Het verschil hierin is dat daar geen angst bij zit, het gaat om het leed van een ander. Misschien krijg je al een duidelijker beeld van waarom ik zo intensief bezig ben met het opzetten van de Endless training “Waarom reageer ik zoals ik reageer”.

HOE INTERPRETEER JIJ BARCODE?

Ik in ieder geval als iets waar wij als mens vanaf MOETEN, het is BAR hoe wij geCODEerd zijn en worden. En dat is een van de redenen dat ik de Endless-training aan het opzetten ben “Waarom reageer ik zoals ik reageer”. Ik wil mensen weer een kans geven om bij zichzelf te komen. Niet naar de betere versie van jezelf, nee, de pure versie van jezelf. En beste lezer, jouw verhaal is ook mijn verhaal.

We hebben geen controle over de manier waarop mensen onze ideeën of gedachten interpreteren, maar we hebben wel controle over de woorden en tonen die we kiezen om ze over te brengen. Vrede is gebaseerd op begrip en oorlogen zijn gebaseerd op misverstanden. Onderschat nooit de kracht van een enkel woord en gooi nooit roekeloos rond met woorden. Eén verkeerd woord of verkeerd geïnterpreteerd woord kan de betekenis van een hele zin veranderen en een oorlog veroorzaken. En één goed woord, of één vriendelijk woord, kan je de hemel en open deuren schenken.



HERKADEREN

Een herkadering is eigenlijk niets meer dan 'een nieuwe betekenis geven aan de feiten'. Positiever leren denken, dat willen we allemaal wel! Maar hoe doe je dat? Een handige NLP tool die je hiervoor kunt gebruiken is het herkaderen. Simpel gezegd betekent het dat je een andere betekenis aan een gebeurtenis of gedrag geeft, door er op een andere manier naar te kijken. Hierdoor creëer je meer keuzevrijheid.

Misschien herken je het wel: je zit vast in belemmerende gedachten. Het piekeren gaat maar door en je hebt het gevoel dat je klem zit. Op zo'n moment is het heel behulpzaam om het herkaderen toe te passen. Het helpt je direct om uit de 'loop' van negatieve gedachten te komen, zonder iets aan de situatie te hoeven veranderen.

Herkaderen wordt ook wel 'reframen' genoemd. Het idee achter herkaderen is namelijk dat het 'frame' waardoor je een situatie bekijkt, je standpunt bepaalt. Als je het frame verschuift verandert ook de betekenis, en veranderen je denken en gedrag vaak mee. Daarbij blijft de situatie hetzelfde; jij verandert enkel jouw manier van kijken, waardoor je de situatie in een ander perspectief kunt zien. Herkaderen is een techniek van het positief denken'. Wat in eerste instantie als iets negatiefs wordt geframed, kun je dankzij herkaderen als neutraal of positief gaan zien.

Je gedachten en overtuigingen hebben invloed op je gedrag en daarmee op je leven. Overtuigingen zijn denkbeelden waarmee jij je eigen subjectieve werkelijkheid creëert. Zo hebben sommige mensen de overtuiging dat ze niks waard zijn, of dat iedereen tegen hen is. Dit soort overtuigingen werken belemmerend. Maar er zijn ook versterkende overtuigingen, die je juist verder helpen. Al je overtuigingen samen vormen als het ware een gekleurde bril waarmee jij naar de wereld kijkt. Meestal zijn we ons nog niet bewust van de betekenis die we geven aan dat wat we waarnemen.

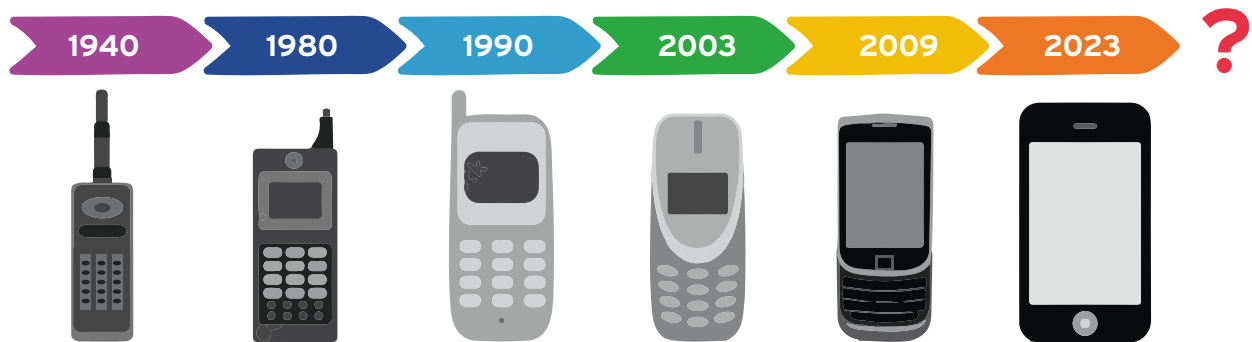
Het 'labelen' van dat wat we waarnemen gebeurt razendsnel. Voor positieve overtuigingen/labeltjes is dat geen probleem, maar bij beperkende overtuigingen is het niet zo handig. Want jouw overtuigingen hebben invloed op je emoties en je gedrag. Als jij je beter in je vel wilt voelen of gelukkiger in het leven wilt staan, is het handig om je eigen denken te kunnen herkaderen. Want door een andere betekenis aan een gebeurtenis van buitenaf te geven, kan ook de reactie erop je emotie en het gedrag veranderen.

Bij herkaderen doe je dit door de belemmerende overtuiging 'op te rekken' door er een andere overtuiging naast te zetten. Zo komt er meer beweging in een vastgelopen denkwijze. Hierdoor kun je makkelijker oplossingen realiseren en je je zelfverzekerder en gelukkiger voelen. Herkaderen is het creëren van een nieuwe kijk op de wereld. Jij bepaalt zelf waar je het accent legt; op het negatieve deel, dan lijkt het probleem overweldigend, leg je het accent op het positieve deel, dan ligt een oplossing voor de hand. Taal is hier wederom heel belangrijk: dus hoe breng je de boodschap.



G-MOE

G staat voor Generatie in ontwikkeling in mobiele telefonie. Als je deze generaties op een tijdlijn zou zetten, ziet die er als volgt uit. We beginnen bij het begin, de 0G-generatie. In de jaren veertig waren Motorola en Bell System pionier op het gebied van mobiele telefonie.



Wat ik met deze tijdlijn wil aangeven, is de snelheid en de kracht die de laatste jaren zijn toegenomen op vele gebieden. Even voor het gemak: de snelheid van de G-telefonie, en de G van G-krachten in de autosport. Waar ik op doel is dat ons brein daar niet voor is gemaakt. Ons brein kan al deze informatie niet meer aan. Er zijn zoveel invloeden en informatie die ons brein de laatste decennia moet verwerken, dat ons brein wordt overvraagd. 24/7 is er informatie om ons heen waar wij aan verslaafd zijn geraakt, niet meer zonder kunnen.

Deze overvragingen komen voor in je privé, vrije tijd en op je werk. De snelheid van alle invloeden kan het brein qua ontwikkeling niet meer aan. Het brein ontwikkelt zich continue onder druk van alle invloeden. In mijn beleving zijn de mentale en psychische klachten vanaf de jaren 80 en 90 alleen maar meer geworden. Ik zeg wel eens, de wereld is burned-out. Ik begrijp nu wat mijn oma, opa en mijn ouders bedoelen met: van werken word je niet moe. Ze hadden gelijk, want van werken word je anders moe, lichamelijk moe.

En ik blijf erbij dat de mentale overvragingen, en voldoen aan alle verwachtingen ons moe maakt, G,moe. We zijn in een maatschappij terecht gekomen met veel te hoge verwachtingen, of te wel een prestatie maatschappij. De verwachtingen mogen er zijn, niets mis mee, maar een juiste balans in de verwachtingen met de mentale draaglast en draagkracht is totaal verstoord.

Als ik zie en hoor waar ouders, opvoeders en hun jonge opgroeiende kinderen tegenwoordig aan moeten voldoen met schema's, protocollen, Cito-toetsen, en ga zo maar door; dan kan het toch ook niet anders dan dat wij ons brein aan het uitputten zijn, oftewel we creëren energielekken. Op ons [YouTube kanaal](#) kun je in de podcasts **Stress** meer te weten komen over wat overvraging met een mens kan doen.

Vandaar dat ik als metafoor de 5G wil inzetten, omdat ons brein daar niet voor is gemaakt, punt. Nogmaals, er zijn zeker mooie ontwikkelingen op gebied van de psychologie, digitale wereld, de technische wereld, voedingsindustrie, wetenschap en de zorg. Maar we zullen anders met onze energie om moeten leren gaan. De reden dat ik nu energie benoem is omdat ons brein op dit moment niet de tijd en de ruimte krijgt die het nodig heeft voor herstel tijdens onze nachtrust.

Als ik cliënten ontvang met slaapproblemen en burn-out, zul je nu waarschijnlijk wel begrijpen wat voor antwoord ze zeer waarschijnlijk krijgen te horen.

Maar er gebeurt nog meer als je G-moe bent. Ons denken wil niet verliezen van de verwachtingen en invloeden van onze ouders, in relaties en werkgevers als voorbeeld. Op jonge leeftijd creëren we al loyaliteiten, de pleasers, de aanpassers en de schikkers. Onbewust gebeurt er vele malen meer dan wij ons bewust zijn. Er ontstaat een scheefgroei in ons brein, namelijk tussen ons rationele en emotionele ontwikkeling.

Ik benoem dit even in het kort voor het gemak, anders ben ik dadelijk 100 pagina's verder. We creëren zo een maatschappij met volgers die op latere leeftijd moeilijk kunnen reflecteren op hun eigen behoeftes en verlangen en moeilijk keuzes kunnen maken. In feite ontstaat er al een emotionele verwaarlozing vanaf onze puurheid; onze geboorte.

En dat is een van de redenen dat ik de Endless-training aan het opzetten ben “Waarom reageer ik zoals ik reageer”. Ik wil mensen weer een kans geven om bij zichzelf te komen. Niet naar de betere versie van jezelf, nee, de pure versie van jezelf. En beste lezer, jouw verhaal is ook mijn verhaal.

Ja, geloof me, we zullen terug naar de basis moeten en onze kinderen geven wat ze op jonge leeftijd nodig hebben. Anders gezegd, we mogen onze kinderen niet de reflectie afnemen waar ze recht op hebben. Toch?



NIET TE VERTEREN

Misschien wel de meest onderschatte stress die ons lichaam dagelijks moet ondergaan, fysiek en emotioneel moet verteren. En het heeft ook nog eens een belangrijke functie voor ons lichaam. Het gaat namelijk om ons spijsverteringsstelsel dat ik ook de aandacht wil geven.

Waarschijnlijk is het je niet ontgaan dat ik het laatste jaar met veel passie en energie bezig ben met het opzetten van de Endless training. Vele berichten zijn te zien, te horen en te lezen op social media, die ik ook graag met jullie wil delen. Directheid en openheid is een manier van werken wat bij mij past en waar ik me goed bij voel. Daarom wil ik mijn visie en stellingen ook haarscherp inzetten, als het ware zwart-wit. Naar mijn idee is dat nodig om deelnemers aan de Endless training mentaal naar hun bewustzijn te sturen. Het is allemaal met de positieve intentie voor ieders persoonlijke groei. Het autonome zenuwstelsel regelt automatisch bijna alle onbewuste functies en processen in je lichaam, zoals je ademhaling, je hartslag, je bloeddruk, de energieproductie, stofwisseling en de spijsvertering. Dit laatste, het spijsverteringsstelsel, wil ik nu onder de aandacht brengen. Bij het functioneren van de darm kijken we al snel naar de inhoud ervan. We denken dan aan het gehalte van de gezonde darmflora, de aanwezigheid van gifstoffen, pathogenen, spijsverteringsenzymen en voeding. Echter is er nog één zeer belangrijke factor die veel invloed heeft op het functioneren van het gehele spijsverteringskanaal, en dat is het zenuwstelsel. Het zenuwstelsel bij de mens is opgebouwd uit het centrale zenuwstelsel (de hersenen) en het ruggenmerg. Daarnaast hebben we een perifere zenuwstelsel dat het gedeelte is van het zenuwstelsel dat buiten de hersenen en ruggenmerg valt. Het zijn die zenuwbanen die de verbinding vormen tussen de organen en het centrale zenuwstelsel. Het is dus het verbindende deel van het zenuwstelsel dat belangrijk is en altijd optimaal zou moeten functioneren.

Voor het functioneren van het perifere zenuwstelsel wordt er onderscheid gemaakt tussen twee verschillende delen van het perifere zenuwstelsel. Aan de ene kant het parasympatische deel dat voor de rust en ontspanning zorgt. Aan de andere kant het sympathische deel dat voor actie zorgt. Deze twee delen hebben we allebei nodig en ze horen perfect in balans te zijn met elkaar. We hebben in ons

leven een goede balans nodig van rust en actie.

Het parasympatische gedeelte van het zenuwstelsel zorgt voor de opname van voedingsstoffen, een grotere productie van spijsverteringssappen, snellere darmbeweging en verwijding van bloedvaten naar het spijsverteringsstelsel. Deze zaken kosten het lichaam veel energie en kunnen daarom het beste geregeld worden vanuit de rustsituatie van het parasympatische zenuwstelsel.

Het sympathische zenuwstelsel zorgt voor actie en de zogenaamde vecht-of-vluchtreactie. In de natuur zou het lichaam als het door een leeuw achterna gezeten wordt geen prioriteit stellen aan een goede spijsvertering, maar wel aan het optimaal functioneren van de spieren om weg te rennen.

Als het sympathische zenuwstelsel in het lichaam de overhand heeft, dan heeft de spijsvertering hier dus onder te lijden. Het spijsverteringsstelsel krijgt dan minder prikkels en minder bloedtoevoer en dat kan allerlei problemen geven voor darmen.

Het is belangrijk om te weten dat beide zenuwstelsels werken met stoffjes die neurotransmitters heten en deze zorgen voor de communicatie tussen de zenuwcellen. De beide zenuwstelsels maken volop gebruik van een neurotransmitter genaamd acetylcholine. Zonder deze stof gaat de werking van beide zenuwstelsels verkeerd lopen. Bij een ongezond voedingspatroon en te veel stress heeft dat invloed op het beschreven proces.

Als er geen balans meer te verkrijgen is voor het lichaam tussen de twee typen zenuwstelsels zal het spijsverteringsstelsel enorm te lijden hebben. Je zou je nu kunnen afvragen waarom zo'n uitgebreide uitleg over dit thema, spijsvertering. Inmiddels weten we al van alles van diverse soorten stress: oorzaak en gevolg, opvoeding, trauma, ga zo maar door. De intentie bij dit thema ligt op wat ik in het begin al aangaf: de meeste onderschatte stress die het lichaam dagelijks te verwerken heeft, ik zou het bijna onder traumatische ervaring of verwaarlozing willen scharen.

Kom, dan neem ik je even mee en maken we een rondleiding door onze dagelijkse supermarkt bij jou in de buurt. Eenmaal door het poortje komen we als eerste bij de groenten afdeling. De meeste supermarkten hebben tegenwoordig een behoorlijk assortiment. Binnen dit assortiment kom je al diverse gemanipuleerde artikelen tegen die

HET MEEST ONDERSCHATTE STRESS WAT ONS LICHAAM MOET VERTEREN, IS VOEDING

allesbehalve een voedingswaarde hebben. Maar oké, als je goed je best doet, kun je een aardig gezond recept bij elkaar krijgen om dagelijks nog iets gezonds naar binnen te krijgen.

We gaan verder, en gaan richting de broodafdeling voor vers brood, als we nog van vers kunnen spreken. Al snel komen we in de verleiding met al die hartigheden en die oh zo verrukkelijke geur die de speekselklieren aan het werk zet.

Links en rechts zien we de zuivelproducten en de kaasafdeling. Zuivelproducten waren vroeger een ambachtelijk product en het product deed ook de naam ambacht een eer aan. Het waren de oeroude vakmensen die hun producten met passie en liefde produceerden. Ook binnen de zuivelproducten stikt het door geur- en smaakstoffen gemanipuleerde producten. Hoeveel procent van de melkkoe daar nog in verwerkt zit, zou een mooie quizvraag zijn.

Een stukje verder komen we nog de meterslange junkfood afdeling tegen, namelijk de kant-en-klare diepvriesproducten. Opwarmen, opbakken, verhitten binnen tien minuten, nauwelijks afwas en binnen 30 minuten kan je heerlijk uitbuiken op de bank voor de tv.

En zo lopen we even verder waar de verleidingen alsmat groter worden. Hoe verder we doorlopen des te meer opgewonden worden we van alle smaken, geuren, vetten, zouten, en niet te vergeten: suiker. Het lijkt wel een snoepwinkel.

En ja hoor, echt, dit is nog niet het einde. Nee, nu nog het vloeibare, wat misschien wel de meeste meters van de hele winkel in beslag neemt. Ook hier met alle geuren en smaken, en vooral niet vergeten het alcoholische assortiment dat ze bieden. Jeetje, wat een feest.

Al met al, als we hier een grove schets van maken, kunnen we wel stellen dat voor 80 procent van alle meters in de supermarkt gemanipuleerde producten zijn met geur en kleurstoffen, vetten, zouten, zuren en vooral suikers.

Beste mensen, wij hebben helemaal niet in de gaten wat die 80 procent allemaal met ons doet.

KOM TOT HET BESEF WAT WIJ FYSIEK EN MENTAAL ALLEMAAL MOETEN VERTEREN

Ten eerste hebben wij niet in de gaten dat wij aan veel producten verslaafd zijn. Ten tweede worden daar nog altijd belachelijke prijzen voor gevraagd. Ten derde zijn veel producten gemanipuleerd en hebben totaal geen voedingswaarde. Het vult onze buiken wel, maar het levert geen energie op. Vandaar dat wij na een paar uur na het avondmaal weer een hongergevoel krijgen. Even een zijstapje: wij weten tegenwoordig helemaal niet meer wat honger is. Ons voedingspatroon valt meer binnen de verslaving en geconditioneerd gedrag vreters.

De vetten, zuren, zouten, suikers en alcohol zijn zo sterk verbonden met emoties en ons beloningssysteem dat we niet meer zonder kunnen. De laatste decennia is dit sterk ontwikkeld, met alle klachten tot gevolg. Ik zal je besparen over welke klachten we het dan hebben. Tientallen hulpvragen krijg ik per jaar van cliënten die willen afvallen. Nogmaals, met alle respect en zonder oordeel, maar als we voorbij de hulpvraag kijken en op emoties uitkomen, verandert de hulpvraag.

Cliënten denken nog te vaak dat hypnotherapie een trucje is en de therapeut het werk doet. Helaas, dan moet ik je teleurstellen. En ja hoor, er zijn echt mooie resultaten waar gewichtsafname blijvend is, mede door de combinatie van de therapeut en de discipline van de cliënt die zijn of haar huiswerk goed doet.

Het is bekend dat ik ook met hypnose werk. Dat houdt in werken met het onderbewustzijn. En geloof me, jouw onderbewustzijn weet echt wel wat goed voor jou is, allemaal ten behoeve van en voor je gezondheid. In alle sessies die ik de afgelopen decennia heb gedaan bij gewichtsproblemen kwam naar voren dat cliënten voor 40 tot 60 procent te veel eten. Omdat? Als je terugkijkt naar het rondje supermarkt krijgen we veel te weinig gezonde voeding binnen die geen energie oplevert. Het lichaam geeft een signaal af, het wil energie. Dat interpreteren wij als honger. Vervolgens worden vetten, zuren, zouten en suikers omgezet in vet, vocht en smurrie. Ik

denk dat ik bij dit laatste niet veel meer hoeft uit te leggen wat de gevolgen zijn. Vetten, zuren, zouten en suikers geven direct een signaal af aan ons beloningssysteem. In feite is het gewoon een smurrie-verslaving. Maar zo'n smurrie-signaal is maar van korte duur.

Terug naar het begin van de meest onderschatte stress die ons lichaam te voorduren heeft. Misschien wordt het nu duidelijk wat onze maag en darmen allemaal te voorduren hebben, wat voor stress dat allemaal is. Waar moet die smurrie allemaal naar toe, waar moet dat worden opgeslagen? Weet jij dat? En dan nog de afval en gifstoffen die het lichaam te verwerken heeft. Ik zou zeggen, neem nog maar een maagremmer, en even rusten op de bank, en later op de avond bij de tv nog even een zakje chips met cola. Uh, doe toch maar een wijntje.

Ik wil het rondje supermarkt toch even afmaken. Eenmaal bij de kassa word je ook nog eens verleid met die grote manden en rekken snoepgoed die links en rechts staan, je staat er toch maar te wachten. En vervolgens word je ook nog eens afgerekend met die Hollywood-prijzen, en dat moet je op dat moment ook nog maar zien te verteren. Je moest eens weten wat je voor al die smurrie moet betalen. Ja, en dan nog even naar servicebalie voor sigaretten waar vast nog iets aan je vingers kan blijven plakken. Je moet toch de emoties wegvreten gezien je geen prijs hebt op je kras- of staatslot.

Wat ik eigenlijk wil aangeven: kom eens tot het besef wat wij fysiek en mentaal allemaal moeten verteren. We zijn op deze manier onze kwaliteit van het lichaam aan het interen.



LEVENSLIOP PSYCHOLOGIE

De levensloopspsychologie gaat uit van het idee dat de menselijke ontwikkeling plaatsvindt in interactie met zijn omgeving. De mens is dus niet voorgeprogrammeerd of statisch, maar is dynamisch. Hij leert met vallen (tegenslag) en opstaan (successen).

Wij vinden dit bij de aangeboden trainingen en rode draad, tussen de pijlers passen om de deelnemers goede inzichten te geven in waarom wij reageren zoals we reageren. Het zal belangrijk zijn om inzicht te krijgen in wat invloeden doen voor onze ontwikkeling.

Denk aan te vroeg geboren baby's, stress van de moeder bij de zwangerschap, scheidingen van ouders, sterfgevallen, gezondheidsproblemen, gepest zijn, worstelen met de geaardheid, traumatische ervaringen, de overgang van de lagere school naar de middelbare school, lichamelijke of mentale beperkingen, hechting en bindingsproblematieken, verlatingsangst, bindingsangst, sociale angst, verslavingsgevoeligheid, negatief gedrag.

Zo creëren wij **onbewust** een **perceptie** van de wereld om ons heen. Het zijn de invloeden die ons vormen! Iedereen heeft in Sinterklaas geloofd, toch? Op ons [YouTube kanaal](#) kun je de podcasts luisteren: **Mijn zienswijze**.



DE VIJF BASISBEHOEFTE (PIJLER ÉÉN)

De levensloop psychologie heeft ons tot de vijf basisbehoeften gebracht. Pijler één; waar veel op gereflecteerd gaat worden, bestaat uit de invloeden van complimenten, verzorging, knuffelen, luisteren en kado. Deze pijler laat zien hoe wij gevormd zijn, oftewel vervormd zijn door de vele invloeden in ons leven tot nu toe. En bij deze pijler en dit thema zal het inzichtelijk worden hoeveel invloed ze hebben op veilige hechting, autonomie, leeftijd gerelateerde realistische grenzen, zelfexpressie, spontaniteit en spel, cultuur en leefomgevingen, leefstijlen, gedachten, gevoel en gedrag. Samenvattend: hoe ons referentiekader is opgebouwd.

Het gaat om wat we hebben meegemaakt in ons leven in wat voor vorm dan ook, situaties, gebeurtenissen, etc. Hoe lastig ook! Onze ouders hebben het op hun beste manier voor ons gedaan. Ik kan begrijpen dat dit je raakt, maar uiteindelijk zal je het begrijpen.

ONTWIKKELINGSFASES VAN KIND

BABY: 0-1 MAAND

De eerste maand van je baby staat vooral in het teken van slapen, drinken en groeien. Gemiddeld slaapt een baby de eerste maand nog zo'n zeventien uur per dag. Je kind moet wennen aan de wereld en doet nog niet veel, behalve een beetje om zich heen kijken. Het belangrijkste wat je baby in de eerste maand doet qua ontwikkeling, is groeien. Je baby moet wennen aan het leven buiten de baarmoeder, en jullie moeten wennen aan het leven met een baby erbij.

BABY: 1-4 MAANDEN

Als je baby ruim een maand oud is, kun je gaan uitkijken naar het eerste lachje. Gemiddeld beginnen baby's rond zes weken terug te lachen naar hun ouders. Er is nu meer communicatie met je baby mogelijk. Hij gaat steeds meer reageren als je tegen hem praat of met hem speelt. Door middel van lichaamstaal en huilen laat je baby zien waar hij behoefte aan heeft.

BABY: 4-8 MAANDEN

Zo mag je vanaf vier maanden beginnen met de eerste hapjes. Op motorisch vlak maakt je kind ook grote stappen. Zo leert je baby in deze fase waarschijnlijk omrollen en tijgeren, later ook zitten en misschien al kruipen. Ook laat je kind zich steeds vaker horen. Voorheen maakte hij vooral geluidjes, maar vanaf vier maanden gaan baby's echt brabbelen. Ze proberen 'terug te praten', of 'mee te zingen' als jij een liedje zingt. Het zicht van je baby verbetert ook: je kind gaat diepte zien en kan steeds beter scherp zien in de verte. Het slaapritme van je baby kan in deze ontwikkelingsfase flink veranderen.

BABY: 8-12 MAANDEN

De laatste fase dat je je baby nog 'baby' kunt noemen is aangebroken! Het begint ook al steeds meer een kind te worden, zeker als hij zich straks begint op te trekken en gaat staan. Zo verloopt de ontwikkeling van de fijne motoriek, waar de eerste woordjes eraan komen. Het kind begint naast zijn ouders steeds meer gezichten te herkennen, bijvoorbeeld zijn opa's en oma's, of zijn vaste leidsters op de crèche. Baby's leren tussen de zes maanden en negen maanden namelijk vreemden van bekenden te onderscheiden. Ook leert hij 'afstand' ervaren, waardoor hij kan gaan huilen als jij bij hem weggaat. Deze verlatingsangst of eenkennigheid kan lastig zijn, maar het hoort bij de emotionele ontwikkeling van je baby. Ook herkent je baby inmiddels zijn eigen naam en gaat hij daarop reageren.

DREUMES: 1-2 JAAR

In deze periode gebeurt er een heleboel. Een van de leukste vaardigheden die je kind aan het leren is, is praten. Uiteindelijk leert je dreumes gemiddeld drie nieuwe woorden per dag. Door je kind voor te lezen en veel met hem te praten, stimuleer je zijn spraakontwikkeling. Met een dreumes in huis is het grote opvoeden echt begonnen. Je kind krijgt een duidelijke eigen wil en laat die ook merken. Hij wil graag dingen zelf doen, ook al kan hij dat nog helemaal niet. Hij begint ook gedrag te imiteren, van andere kinderen, maar vooral van zijn ouders.



PEUTER: 2-3 JAAR

De peuterpuberteit en driftbuien. In deze fase is het belangrijk dat de ouders op één lijn zitten qua opvoeding. Stel duidelijke grenzen en wees consequent. Peuters zijn erg geïnteresseerd in andere kinderen, maar samen spelen gaat vaak nog niet echt. Je kind kan zich nog niet goed in een ander verplaatsen en stelt zichzelf centraal. Als er ruzie ontstaat, kun je gelukkig wel al goed met je peuter praten. Hij begrijpt bijna alles wat jij zegt en kan zelf ook al korte zinnnetjes terugzeggen.

PEUTER: 3-4 JAAR

Je peuter is nieuwsgierig en wil van alles weten hoe het werkt. Ook krijgt hij een grote fantasie en gaat magisch denken. Je kind kan nu goed rollenspellen doen, zoals prinsesje spelen of politie en boef. Door die ontwikkelende fantasie kunnen ook angsten ontstaan. Bang voor een monster in de slaapkamer, voor een krokodil in het afvoerputje van het bad. Je kind krijgt steeds duidelijker een eigen karakter. Ook beginnen peuters op deze leeftijd hun gevoelens beter te begrijpen en worden ze zich bewust van de gevoelens van anderen. Dit kun je stimuleren door gevoelens te benoemen. Een peuter krijgt in deze fase ook het besef van wat goed en fout is en kan zich ergens schuldig over voelen. Geef je kind regelmatig complimenten, dat is goed voor zijn zelfvertrouwen.

KLEUTER: 4-6 JAAR

Kleuters gaan op school ontzettend veel leren en al ben jij daar niet bij, je merkt de ontwikkeling enorm. Je kind komt thuis met allerlei nieuwe wijsheden en vaardigheden, je staat regelmatig versteld. Een dag naar school en spelen met vriendjes kost veel energie, zeker in het begin. Dat kan thuis nog wel eens leiden tot heftige driftbuien of flinke vermoeidheid. Sommige kleuters hebben ook een terugval in bijvoorbeeld zindelijkheid, of gaan opeens weer duimen. Dit is over het algemeen tijdelijk en heeft te maken met de spanningen en alle nieuwe indrukken op school. Je kind krijgt steeds meer interesse in zijn eigen lichaam en dat van anderen. Kleuters vinden het erg interessant om doktertje of vader-en-moedertje te spelen. Misschien zegt je kleuter ook wel dat hij verliefd is. Wat betreft de motorische ontwikkeling durft je kind steeds meer: hoger klimmen, harder fietsen, van grote hoogte naar beneden springen.

SCHOOLKIND: 6-12 JAAR

Tijdens deze jaren ontwikkelt hij zich van een kind tot een prepuber. Je kind maakt regelmatig een groeispurt met daarbij horende groeipijnen. Maar de grootste ontwikkeling ligt in deze fase op cognitief en sociaal-emotioneel vlak. Je kind van zeven jaar denkt al logisch na en leert oorzaak en gevolg kennen. Hij leert steeds meer dingen begrijpen, maar leert ook oordelen en conclusies trekken. Hij wordt zelfstandiger en leert wat verantwoordelijkheid is. Je helpt hem als je hem die verantwoordelijkheid ook geeft, door hem steeds meer los te laten en te vertrouwen. Je kind leert wat normen en waarden zijn en vormt een zelfbeeld. Schoolkinderen willen graag geaccepteerd worden en erbij horen, maar krijgen ook te maken met groepsgedrag, verliefdheid, afwijzing, geaardheid, pesten, populariteit, pikorde. Het is daarom in deze fase erg belangrijk om je kind te steunen en veel positieve en stimulerende aandacht te geven, zodat hij voldoende zelfvertrouwen krijgt en houdt.



PUBER: 10-15 JAAR

De puberteit begint bij elk kind op een ander moment. In de lichamelijke ontwikkeling gebeurt er een hoop bij je kind. Kinderen maken tijdens de puberteit vaak een flinke groeispurt door. Ook kunnen de bewegingen van je kind tijdelijk wat ontregeld zijn, waardoor hij slungelig overkomt.

Veel pubers krijgen last van puistjes of van een zweetlucht. Er begint schaamhaar te groeien, en haar onder de oksels. Bij meisjes beginnen de borsten zich te vormen en bij jongens groeien de geslachtsorganen. Ook krijgen jongens de baard in de keel. Bij meisjes komt de menstruatie op gang. Pubers krijgen over het algemeen ook een grote eetlust en hun slaappatroon verandert. Tijdens de puberteit vinden er ook grote ontwikkelingen plaats in de hersenen van je kind. Hoe de puberteit zich precies uit in gedragsveranderingen, verschilt per kind. Het ene kind heeft er niet veel last van, terwijl een ander kind behoorlijk onhandelbaar kan worden.

Voor de meeste pubers geldt wel dat ze last krijgen van een wisselend humeur. Hun emoties kunnen alle kanten opgaan. Ook onzekerheid speelt hierbij een rol; over hun veranderende lichaam en het ontdekken van seksualiteit. Het is belangrijk om je puber de kans te geven hierover te praten en zijn gevoelens te delen.

Pubers hebben ook een sterke drang om risico's te nemen en spanning op te zoeken. Dat is typisch pubergedrag, maar misschien heb jij de neiging om dit tegen te houden. Toch is het belangrijk om je kind de ruimte te geven om zelf te experimenteren, te ontdekken en fouten te maken, want daar leren ze van.

ADOLESCENT: 15 TOT 18 À 23 JAAR

De laatste van de ontwikkelingsfasen van je kind is de adolescentie. Het is de fase na de puberteit: je kind heeft zich lichamelijk ontwikkeld tot een jong volwassene en zijn definitieve lengte bereikt. Waarschijnlijk is je kind nu ook seksueel actief, of wordt dat binnenkort.

De ontwikkeling van het puberbrein bevindt zich tijdens de adolescentie in de laatste fase. Je kind krijgt steeds meer grip op zijn eigen doen en laten en kan inmiddels weloverwogen keuzes maken, zijn gedrag evalueren en zich aanpassen aan sociale situaties. Je kind kan nu zelf zorg dragen voor zijn eigen gezondheid, uiterlijk en leefstijl. Hij maakt zich echt klaar om zich los te maken van zijn ouders en uit huis te gaan.



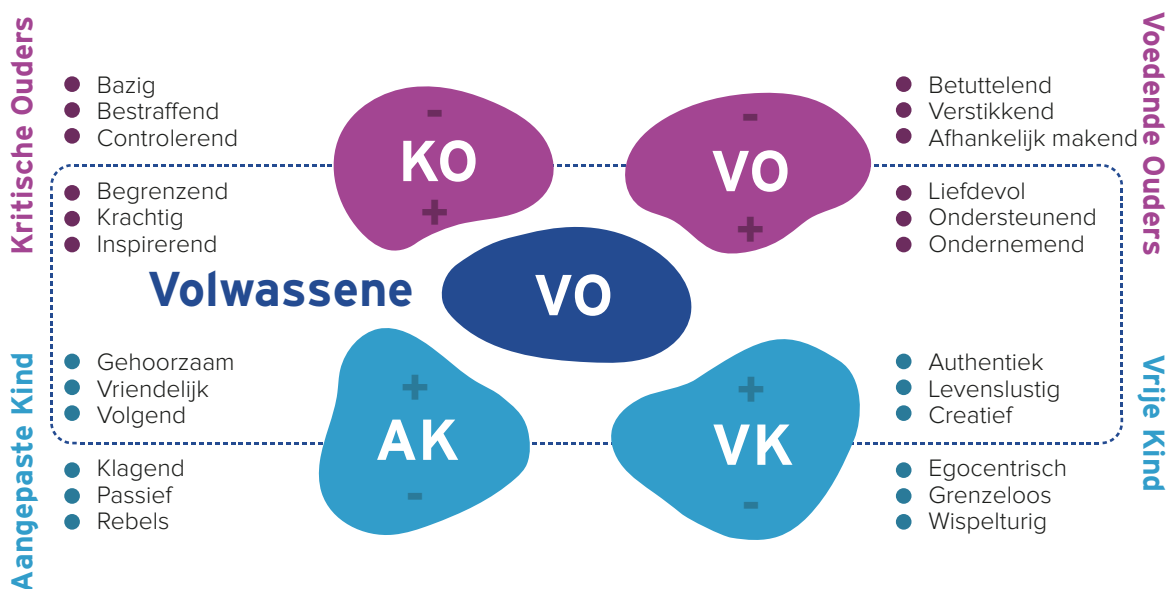
OUDER, VOLWASSENEN, KIND

Ik ben ok, jij bent ok: mensen zijn allemaal waardevol. Conflicten kunnen we samen oplossen, ten gunste van jou en mij. Verandering, groei en intimiteit zijn mogelijk.

Ik ben niet ok, jij bent ok: Ik ben minder waard dan jij, jij kan het beter dan ik, ik geef wel toe in een conflict, ik ben niet belangrijk en gelukkig, het resultaat is minder belangrijk dan wat jij van mij denkt.

Ik ben ok, jij bent niet ok: Ik ben belangrijker dan jij, ik druk mijn oplossing door ten koste van jou eventueel, dat maakt mij niet uit. Ik weet wat goed is voor jou.

Ik ben niet ok, jij bent niet ok: Het leven is hopeloos, niet de moeite waard, er valt niets aan te veranderen, het is hopeloos.



In structurele zin geeft het model van de egotoestanden inzicht in de ontwikkeling en persoonlijkheidsstructuur van de mens. Structurele analyse leert dat de **ouder egotoestand gedachten, gevoelens en gedrag** bevat die zijn overgenomen door ouders of ouderfiguren.

De **volwassen egotoestand** bevat gedachten, gevoelens en gedrag als directe reactie op het hier en nu. En het **kind egotoestand** bevat gedachten, gevoelens en gedrag, herhaald uit de kinderjaren. 'In mijn kind zijn' betekent dat er psychische energie stroomt naar dit deel van mijn persoonlijkheid en dat ik bijvoorbeeld vreugde ervaar als er iets leuks gebeurt en ik dit laat blijken door te lachen.

Als ik kritisch ben naar mijn dochter, die met volle mond praat, en ik daarbij in mijn gevoel, denken en gedrag lijk op hoe mijn vader reageerde op mij toen ik klein was, reageer ik vanuit de *ouder egotoestand*. Ik kan in een bepaalde situatie boosheid voelen naar een collega en me bedenken hoe mijn moeder zou reageren. Ik laat mij, wanneer ik 'in mijn volwassene' ben, niet door deze impulsen leiden. Ik (h)erken ze wel. Functioneel gezien (zie afbeelding) kan het model worden gebruikt om inzicht te krijgen in het communicatieve gedrag van mensen. Het functionele model van de egotoestanden maakt aan de buitenkant zichtbaar wat er van binnen gebeurt.

Vanuit de ouder reageren mensen kritisch (positief confronterend, KO+: 'ik vind het erg vervelend als je dat doet, wil je dat niet meer doen?' of negatief verwijtend, KO-: 'jij doet nooit iets goed!') en positief voedend/zorgend, VO+: 'je bent verdrietig, kan ik iets voor je doen?' of negatief zorgend/betuttelend, VO-: 'laat mij het maar doen, ik zie je zo aarzelen'.

Vanuit de volwassene, V, vragen mensen naar de feiten, verzamelen ze informatie en zoeken ze naar overzicht. Vanuit het kind reageert iemand speels, nieuwsgierig, spontaan, levenslustig en gepast emotioneel (vrij kind, VK) of rebels (rebels kind, RK), of positief of negatief aangepast (aangepast kind, AK). Voorbeeld van die laatste twee, respectievelijk: niet met voeten op tafel in een vergadering gaan zitten of doen wat de ander wil uit angst voor afwijzing.

MANNELIJKE EN VROUWELIJKE ENERGIE

Samen is het jouw totale energie die je bij de conceptie hebt meegekregen. Je voelt je als mens het meest evenwichtig als je mannelijke en vrouwelijke energie in balans is. Dan ervaar je veerkracht, kun je gemakkelijk aanvoelen wat er nodig is en sta je stevig in je schoenen. Op het moment dat je mannelijke en vrouwelijke energie in balans is, voel je je zacht én sterk. En niet te vergeten, je zit dan goed in je gevoel. Hierdoor kun je, terwijl je geheel bij jezelf bent en blijft, je 'innerlijk' voelen en tegelijkertijd in contact treden met een ander. Dus je hebt dan zowel contact naar binnen als naar buiten. De vrouwelijke energie voor het contact naar binnen en de mannelijke energie voor het contact naar buiten. Mannelijke energie en vrouwelijke energie is allebei even belangrijk. Je hebt kracht en zachtheid nodig in je leven. Zo heb je ook beide energieën nodig in je relatie, werk, bijvoorbeeld als je leiding geeft of samenwerkt. Eigenlijk kunnen we rustig stellen dat mannelijke en vrouwelijke energie van groot belang is in alle menselijke relaties.

Als je mannelijke en vrouwelijke energie in balans is lopen vriendschappen en alle andere sociale contacten soepel omdat je je ontspannen voelt en anderen moeiteloos aanvoelt zonder jezelf te verliezen. En uiteraard is een gezonde balans in je mannelijke en vrouwelijke energie ook wezenlijk voor de beleving van je levensenergie en seksualiteit. Je kunt dit ook omdraaien. Als je seksuele energie stroomt komt dit je mannelijke en vrouwelijke energie ten goede. Mannelijke energie helpt je om zichtbaar te zijn in de wereld. Het is een energie die leidt tot daadkracht, grenzen stellen, voor jezelf opkomen, en zorgt ervoor dat je ondernemend bent en tot initiatieven komt. Vrouwelijke energie is van nature meer naar binnen gericht, naar ons gevoelsleven. En daar waar die naar buiten is gericht, ziet die toe op het innerlijk van de anderen. Het is een zachte, ontvankelijke, verbindende en een sociale energie.

Als je mannelijke energie domineert zul je naar alle waarschijnlijkheid erg veel nadruk leggen op het bereiken van doelen, hoe je wilt worden gezien in de buitenwereld en op succes en erkenning door anderen. Hierdoor wordt je vrouwelijke energie onderdrukt, waardoor je het contact met je gevoelsleven en daardoor met jezelf en de ander verliest. Bij een overdosis aan mannelijke energie ben je eerder gefocust op het

doel en minder op het proces, dus hoe je het doel bereikt. Je zult dan eerder waarde hechten aan het aanzien van anderen dan aan de impact van je handelen op anderen. Je mist dan de empathie die je nodig is voor een menselijk handelen. Dit leidt ertoe dat je je houvast meer buiten jezelf dan in jezelf zoekt. Je probeert steeds te presteren en succesvol te zijn, het liefst wil je het beste zijn van allemaal.

Zo kan er gemakkelijk gespannenheid ontstaan door de angst niet te bereiken wat je wilt. Bovendien kan hierdoor gemakkelijk voorbij worden gegaan aan de menselijke en emotionele aspecten van anderen met het oog op het door jou beoogde doel. Door het belang dat wordt gehecht aan het aanzien naar buiten toe, zal je de indruk willen wekken dat je heel sterk en krachtig bent. Dit om de van binnen heersende onzekerheid, angst zoveel mogelijk te onderdrukken en te verbergen.

Mensen met teveel aan mannelijke energie hebben moeite om te voelen, hun hart te openen, zich emotioneel te verbinden met een ander, moeite om zich kwetsbaar te tonen en controle los te laten. Een symptoom hiervan is het voortdurend druk willen hebben en de neiging om ideeën en plannen heel snel in handelen om te willen zetten. Door een overschot aan mannelijke energie of een tekort aan vrouwelijke energie, ben je geneigd om te veel te denken, te piekeren en zorgen te maken. Dit leidt tot rusteloosheid, stress, een gevoel van leegte en het ontbreken van bezieling en plezier in dat wat je doet. Met een overschot aan vrouwelijke energie of een tekort aan mannelijke energie is iets je snel te veel. Het zorgt voor overprikkeling, omdat je te veel met anderen bezig bent. Grenzen stellen is dan moeilijk, omdat de mannelijke kracht, die je daarvoor nodig hebt, ontbreekt. En de disbalans in je mannelijke en vrouwelijke energie geeft je een wankel gevoel waardoor onverwerkte emoties gemakkelijker omhoog komen. Door je vrouwelijke energie kun je je

**ALS JE MANNELIJKE EN
VROUWELIJKE ENERGIE IN BALANS
IS LOPEN VRIENDSCHAPPEN EN
ALLE ANDERE SOCIALE CONTACTEN
SOEPEL**

gemakkelijk inleven in anderen en diep in je eigen gevoelens zinken. Als je je eigen gevoelswereld onvoldoende kent, je eigen gevoel en emoties te weinig toelaat, en te veel op anderen bent gericht, raak je overvol en overprikkeld. De emoties van anderen zetten jouw emoties in beweging en doordat je je eigen gevoelswereld onvoldoende kent, raak je hierdoor verward.

Als de vrouwelijke energie de mannelijke energie domineert kan dit er toe leiden dat je te veel met anderen bezig bent. Een zachte zorgzame kant, gecombineerd met te weinig eigenwaarde leidt gemakkelijk tot please gedrag. Omdat je niet genoeg met je zelf en je eigen gevoel verbonden

voelt, raak je de grond onder je voeten kwijt, waar je onzeker van wordt. Je wilt graag goed doen, maar vergeet jezelf. Er is dan sprake van onvoldoende verbinding met de mannelijke energie in jezelf, waardoor je niet voor jezelf kunt opkomen en je innerlijke daadkracht mist.

Wanneer je vrouwelijke energie domineert, keer je te veel naar binnen. Je raakt angstig voor wat er om je heen gebeurt en richt je uit veiligheid alleen op je eigen wereld en verantwoordelijkheden. Je sluit je af voor de wereld om je heen en wordt liever niet opgemerkt of gezien. Dat voelt dan bedreigend. Je neemt je plek niet meer in en kunt niet meer laten zien wie je bent.

WAT IS MANNELIJKE ENERGIE?

De mannelijke energie is naar buiten gericht.

- > **Leiding**
- > **Actie**
- > **Daadkracht**
- > **Grenzen**
- > **Doelgericht**
- > **Geven**
- > **Succes**
- > **Focus**
- > **Stabiel**
- > **Plannen**
- > **Logica**
- > **Oplosser**
- > **Resultaat**

WAT IS VROUWELIJKE ENERGIE?

De vrouwelijke energie is naar binnen gericht.

- > **Zacht**
- > **Warm**
- > **Gevoel**
- > **Sensueel**
- > **Intuïtief**
- > **Overgave**
- > **Flow**
- > **Creatief**
- > **Speels**
- > **Ontvangen**
- > **Aanraking**
- > **Oogcontact**
- > **Natuur**

MOEDER

De aarde heeft warmte nodig. Met te weinig warmte vriest het en zit alles letterlijk muurvast. Met een beetje warmte groeien dingen langzaam. Te weinig licht en warmte leidt tot somberheid en traagheid. Warmte en licht leiden tot inspiratie, groei en bloei. Jij hebt ook warmte nodig.

- > Als het vriest en je bent er onvoldoende op gekleed, vries je dood.
- > Als je buiten bent in een omgeving tussen 10 en 18 graden Celsius, red je het net.
- > Als je buiten in een omgeving bent tussen 20 en 30 graden Celsius, ga je lekker.
- > Je lichaam, geest en ziel hebben warmte nodig om te functioneren, te floreren, te openen om te kunnen groeien en bloeien.



Als kinderen ongeveer één jaar oud zijn, gaan ze lopen, dat gaat letterlijk met vallen en opstaan. Stel het kind is anderhalf jaar oud, dan kan het al redelijk lopen. Als het kind valt, begint het hard te huilen. Een moeder waarbij de warmte volop stroomt, zal natuurlijkerwijs haar kind oppakken en liefdevol troosten.

Vanaf het moment van conceptie tot en met je geboorte, en vanaf het begin van het leven in moeders warme schoot waar veiligheid en liefde aanwezig zijn: het symboliseert de magie van het leven, de magie van jouw leven, dat in de eerste negen maanden ingebed was in de liefde, de warmte, voeding met veiligheid wat voor een foetus levensnoodzakelijk is voor een gezonde ontwikkeling.

Hoe de warmte van moeder doorwerkt naar jou? Hoe meer warmte een baby vanaf de conceptie meekrijgt, hoe prettiger het mensenleven verloopt, dit geldt in dezelfde mate voor de ziel. De voeding, liefde, warmte en veiligheid die jij hebt ontvangen, geef je later weer door aan jouw partner, familieleden, kinderen, vrienden en collega's.

Een tekort aan voeding, liefde, warmte en veiligheid die jij hebt ontvangen, geef je later ook weer door aan jouw partner, familieleden, kinderen, vrienden en collega's. Dan onderbreek je de liefdevolle beweging naar anderen toe. Dat uit zich dan in relaties die uit elkaar vallen, of nog erger, een leven met conflicten en spanningen.

Als kind blijf je een leven lang de warmte van je moeder opzoeken. Als er geen kink in de kabel is, zal je moeder een leven lang warme banden met meerdere mensen onderhouden. Deze mensen blijven bij je moeder langskomen voor gezelligheid. Als er wel een kink in de kabel zit, dan zul je innerlijk de beweging naar je moeder toe maken.

Maar als je met of door je moeder nare

dingen hebt meegemaakt, dan zul je ook een terugtrekkende beweging maken. Je ziel, psyché, gevoel, emoties en je lichaam hebben een geheugen. Als je ziel schade heeft opgelopen door je moeder, dan uit zich dat in moeilijkheden hebben om de liefde van je leven te vinden. Ook het vinden van een loopbaankoers, van werk dat je met liefde, met hart en ziel doet kan dan moeilijk worden, of het vinden van een werkgever waar je langere tijd met plezier kan blijven werken. Deze blijft dan compleet op afstand of je krijgt huwelijken die eindigen in een echtscheiding.

VADER

Als het goed is krijg je in je leven voeding, warmte, liefde en veiligheid mee van je moeder. In de eerste plaats ontvang je van je moeder het leven en krijg je haar liefde en vertrouwen mee, en daarmee basale rust. Op de lagere school smeert ze je bammetjes, ze kookt, ze leert je dat je gewoon je leuke, authentieke, warme en waardevolle zelf bent.

Van moeder ontvang je het leven en van vader ontvang je de kracht. Zo ontvang je van beiden samen levenskracht. Van vader ontvang je bovendien energie, pit in je donder om het zo maar te zeggen. Dat is pure, essentiële levenskracht en soms vechtlust.

Stel je een kind voor, dat op de lagere school wat vaker gepest wordt, en dat dit voor de derde of vierde keer gebeurt, het kind komt huilend thuis en toevallig zijn de beide ouders thuis. Dan is het moeders rol om het kind warmte, liefde, troost en veiligheid te bieden. Dat kan ze doen door het kind op schoot te nemen, te troosten, te omarmen en de tranen droog te kussen, net zo lang als nodig, zodat het kind weer in de eigen basale rust komt.

Het is vaders rol om het kind te vertellen dat het nu tijd wordt om de boosdoener een halt toe te roepen, er moet een grens aangegeven worden. In overdrachtelijke zin moet het kind leren om met de vuist op tafel te slaan. Ja, ik weet het, het is de klassieke rolverdeling. Met voeding, liefde, warmte en veiligheid staat moeder symbool voor onze binnenwereld. Met grenzen, doel, focus en kracht staat vader symbool voor de buitenwereld.

Laat ik dat toelichten met leren vissen als metafoor. Als het kind 4 of 5 jaar is, kan het voor het eerst meegaan met vader om te vissen. Als kind heb je dan een schepnetje, een emmertje

of ander speelgoed en je speelt er allemaal mee. Als het kind wat ouder wordt, krijgt het een eerste hengel, wat aas, tekst en uitleg. Zo beginnen vader en het kind samen te vissen. Als het kind weer wat ouder wordt, wordt het vissen meer serious business. Dan gaat het steeds meer om het doel. Wie vangt hier de meeste en de grootste vissen? Het is dan leuk om apetrots met de verse vangst op de foto te gaan. Als de relatie met je vader goed is, dan is het leuk als er onderlinge concurrentie is.

Verbondenheid met vader maakt onoverwinnelijk, dat zet je in je kracht, het creëert verbondenheid met je vader, het leert je te winnen en daar volop van te genieten en het leert je dat het oké is om te verliezen. Het is belangrijk dat je vader super trots op je is.

Stel je voor, dat je gaat solliciteren en je moeder roept naar je: "lieve schat, je bent de leukste persoon die ze kunnen aannemen, je bent ook één van de beste in je vakgebied. Als ze je niet aannemen, zijn ze gewoon gestoord!"

Stel je voor, dat je gaat solliciteren en je vader je roept naar je: "hé knaller, je bent de leukste persoon die ze kunnen aannemen, je bent ook één van de beste in je vakgebied. Als ze je niet aannemen, zijn ze gewoon gestoord!"

Voel je het verschil?

Om succesvol stappen in de buitenwereld te zetten, heb je het nodig dat je vader apetrots op je is en vierkant achter je staat. Als je met of door vader zielsmatige schade hebt opgelopen

of hij is veel te vroeg overleden, dan zul je het waarschijnlijk moeilijk vinden onbevreesd en krachtig de wereld in te stappen, te focussen en doelen te bereiken.

Je kunt in jezelf de beweging voelen om de wereld in te gaan, maar als er schade zit, ontstaat ook meteen een haperende beweging. Als deze beweging een beetje aarzelend is, dan denk je eerst nog eventjes na, als het een grote haperende beweging is, dan zou je het liefste de dekens over je hoofd trekken.

Als je te weinig grenzen, doel, focus, kracht en levensenergie van je vader hebt meegekregen, kan zich dat uiten in te weinig assertiviteit in vriendschappen en relaties, te weinig grenzen stellen en te makkelijk over je heen laten lopen. In dat geval kun je het moeilijk vinden om je te manifesteren, je ronduit lekker onbescheiden te laten zien aan de buitenwereld, en zonder rekening te houden met de gevoeligheid van degene tegen wie je praat

Dat kan zich uiten in te onverzorgde en te slonzige kleding, een huis dat te slonzig en onverzorgd is, zodat je er niet trots op bent, je hebt te veel tweedehands spullen, niets dat echt staat als een huis en straalt. Je kan moeilijkheden hebben om in sollicitaties nummer één te zijn, omdat je in het leven van vader ook niet nummer één was.

Of je maakt een tegengestelde beweging: dat je boos bent op vader, dat je niet een gezonde concurrentie aangaat, maar dat je er een strijd van maakt.



SEKSUALITEIT EN INTIMITEIT

Het valt niet mee om openlijk over seks te praten: slechts 6% van de mensen met een seksueel probleem krijgt uiteindelijk professionele hulp. Dit terwijl het een belangrijk onderdeel is van een goede algehele gezondheid van de mens en betrokkenen. Denk bijvoorbeeld aan preventie van soa's en ongewenste zwangerschap, of het signaleren van seksueel geweld. Door het gesprek aan te gaan als hulpverlener help je je cliënten over de drempel. Je draagt dan bij aan een cultuur waarin praten over seksualiteit normaal is, waardoor mensen minder last hebben van schaamte en vooroordelen.

Dit laatste geldt vooral voor mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking en jongeren of ouderen in een instelling. Zij zijn vaak afhankelijk van hun verzorgers en begeleiders om ruimte en mogelijkheden te creëren voor een seksueel actief leven. Door hun deze ruimte te bieden maak je een positieve seksualiteitsbeleving mogelijk en verbeter je de kwaliteit van leven, zodat je een beter beeld krijgt van wat er daadwerkelijk speelt.

Privacy, veiligheid, vertrouwen en respect staat boven alles, ook bij de Endless training. Ook dit kan een thema worden tijdens het traject. Het doel is dat iedere deelnemer totaal open kan zijn en op zijn gemak voelen bij dit thema. Als trainer, coach voel ik mijn verantwoordelijk bij dit thema om iedere deelnemer goed in te lichten.

Intimiteit is een van de meest waardevolle aspecten van een relatie. Over het algemeen zien we dat vrouwen hier meer bedreven in zijn dan mannen. Seksualiteit is kort gezegd de lustopwekkende, "uitvoerende" vorm van houden van. Seksualiteit heeft een lichamelijke en geestelijke kant.

Wat valt er onder intimiteit? Denk maar aan een knuffel, een arm om iemand heen slaan, gearmd

lopen, of dichtbij elkaar zitten. Een specifieke vorm van fysieke intimiteit is seksuele intimiteit: je deelt behoeften, gevoelens en seksualiteit met elkaar. Bij emotionele intimiteit maak je de ander deelgenoot van wat er in je binnenwereld afspeelt.

Wat valt er onder seksualiteit? Gedrag van alle vormen van seksueel contact, van knuffelen, zoenen tot geslachtsgemeenschap, alsook alle gedragingen die alleen worden verricht en kunnen leiden tot seksuele opwinding bij de persoon zelf of een ander.

Platonische relatie wil zeggen dat de personen binnen een relatie geen seks hebben met elkaar. Maar dit hoeft niet te betekenen dat er helemaal geen fysiek contact is of seksuele spanning is binnen een platonische relatie.

Intimiteit roept voor veel mensen als eerste een associatie op met een romantische relatie, maar eigenlijk is dit gevoel van vertrouwen en verbondenheid belangrijk voor alle relaties in je leven. Emotionele verbondenheid met een vriend of vriendin, of met een familielid, is net zo goed belangrijk.

In het eerste jaar van de relatie heeft 70 procent van de koppels ongeveer twee keer per week of vaker seks. Na vijf tot tien jaar is dit percentage gedaald tot 23 procent. Koppels die langer dan tien jaar samen zijn, hebben soms wel drie maanden - of langer - geen seks.

De meeste mensen identificeren zich op seksueel gebied als heteroseksueel. Andere seksuele oriëntaties zijn bijvoorbeeld homoseksueel, lesbisch, biseksueel, panseksueel of aseksueel. Seksuele geaardheid is niet iets wat je kunt kiezen, het is vaak iets wat je ervaart en achter komt naarmate je ouder wordt. Je kunt ontdekken dat je lesbienne, homoseksueel of biseksueel bent. Als je voorkeur uitgaat naar een partner van hetzelfde geslacht, dan heb je een homoseksuele geaardheid.

INTIMITEIT ROEPT VOOR VEEL MENSEN ALS EERSTE EEN ASSOCIATIE OP MET EEN ROMANTISCHE RELATIE, MAAR DIT GEVOEL VAN VERTROUWEN EN VERBONDENHEID IS BELANGRIJK VOOR ALLE RELATIES IN JE LEVEN.

KINDSDELEN

Deze reader brengt jou veel inzichten en informatie over “Waarom reageer ik zoals ik reageer”. De twee pijlers met de rode draad is het basismodel dat je vaardiger moet maken in het reflecteren en je verantwoordelijkheid nemen in je gedrag, denken en voelen.

Kijk, alles heeft met elkaar te maken en staat met elkaar in verbinding, alles is energie. Buiten dat alle onderwerpen en thema's belangrijk zijn, wil ik dit thema misschien wel als één van de belangrijkste belichten. Ja, dat kindsdeel in ons. En geloof me, tot de dag van vandaag is die kleine Wiljo nog actief. Tijdens de training kom ik met genoeg voorbeelden waardoor jij je zeker in dat kindsdeel gaat herkennen. En ja, echt, ik kan er zo van genieten als die kleine Wiljo reageert, hij heeft mij namelijk zo geholpen in “waarom reageer ik zoals ik reageer”

Je persoonlijkheid bestaat uit wie je nu bent. Zo heb je als volwassene nog speelse, magische en kwetsbare delen in je. Deze delen hebben ieder eigen gevoelens en overtuigingen.

De manier waarop je in het dagelijks leven functioneert, wordt grotendeels bepaald door reacties en gedragingen die je als kind geleerd hebt. Je reacties en gedragingen blijken vaak een overlevingsstrategie te zijn die je als kind nodig had om geen pijn te hebben, of om letterlijk te overleven. De overtuigingen die je toen hebt ontwikkeld, kunnen later een beperkend en belemmerend effect op je persoonlijke ontwikkeling en functioneren hebben.

We leren bijvoorbeeld om heel goed ons best te doen, altijd klaar te staan voor anderen, anderen voor te laten gaan, of dat het alleen goed genoeg is als het perfect is. We maken ons kleiner dan we zijn of rekken ons uit om meer te zijn dan we kunnen. Faalangst, perfectionisme en een gebrekkig zelfvertrouwen worden hier geboren.

Tijdens de training zal worden gewerkt aan het invullen van de behoeften van die delen, het leren en het ontwikkelen van zogenaamd gedrag

onderscheiden van gevoelens en gedachten vanuit ‘de volwassene’, degene die je nu bent. Daar draait het immers om. Vanuit het inzicht van vroeger kijken we samen naar hoe je op dit moment moeilijke situaties kunt aanpakken, wat je daarvoor nodig hebt zodat je concreet en praktisch aan de slag kunt. Het mooie bij dit thema is dat we dit in groepsverband kunnen ontdekken en elkaar daarin gaan steunen. Wanneer je in verbinding komt met je innerlijke kind kom je in verbinding met je intuïtie en lichaam. Iedereen heeft het, een innerlijk kind.

Bij de training gaan wij uit van twee kindsdelen, namelijk het pure kind met ziels- en hartsbewustzijn, en het gekwetst kindsdeel, met alle kwetsuren die je hebt opgelopen in je kindertijd, waarop het ego in het onbewuste de overlevings- en beschermingsmechanismen heeft gecreëerd. Op het moment dat je ouder wordt en tegenslagen en verdriet te verwerken krijgt, komen de patronen vaak weer tevoorschijn omdat ze ‘oude’ pijn triggeren, waardoor je onbewust ook vanuit oud zeer reageert.

Vanuit primaire emoties reageer je dan op bepaalde situaties en vooral ook hoe je met jezelf en anderen omgaat. Daarom kleurt dit vaak het geheel en zijn we niet meer objectief, maar reageren we vaak vanuit dader- of slachtoffergevoel. Dit is vaak de grootste worsteling in een leven van een mens.

Het transformatieproces van ego naar hartsbewustzijn is heel lastig in het begin, want je patronen zijn zo diep ingesleten dat je vaak niet door hebt wat je doet, maar je merkt het aan je omgeving dat het niet in je voordeel is. Je loopt als het ware tegen een muur op en je handelt vanuit onmacht terwijl je intentie goed is, maar het lukt niet meer, waardoor je het gaat opgeven. De kans op psychische en lichamelijke klachten zullen voelbaarder worden.

Als een volwassene voortdurend in zijn of haar gekwetste kindsdeel zit, dan kun je niet goed functioneren, dan ben je uit balans, dan wil je dat anderen jouw verantwoordelijkheden dragen. Je gooit er met de pet naar, het kan je allemaal niets meer schelen en je verzuipt in je eigen ellende met alle gevolgen van dien.

Het mag nu wel duidelijk zijn dat dit een belangrijk thema gaat worden, een waar ik de nadruk op blijf leggen in het reflecteren met de twee pijlers

**ALS EEN VOLWASSENEN
VOORTDUREND IN ZIJN OF HAAR
GEKWETSTE KINDSDEEL ZIT, DAN
KUN JE NIET GOED FUNCTIONEREN**

”waarom reageer ik zoals ik reageer”. Het contact met het volwassene deel en de kindsdelen kan een belangrijke stap zijn om een balans in je leven te krijgen en te ervaren.

Het is belangrijk dat je zelf leert om jezelf in balans te brengen en om objectiever op situaties en/of anderen te reageren. Je zorgt zo beter en op een gezondere manier voor jezelf en bent meer op het echte leven gericht in plaats van op destructief gedrag en/of negatieve overtuigingen.

Zie jezelf als een volwassene die verbinding maakt met het innerlijke kind. Luister naar wat je gekwetste kind jou te vertellen heeft. Wees bewust dat je altijd keuzes hebt, ook de keuze in hoe je je van binnen voelt. Voeding, beweging, buiten zijn, de natuur, goede nachtrust, positieve afleidingen, positieve mensen, creativiteit, muziek, dans, de wil om jezelf te helen. Ik zal je vertellen, wat ik in het verleden het meest verafschuwde, waar ik de grootste innerlijke strijd mee had, kwetsbaarheid, het maken van fouten en angst, daar heb ik achteraf het meeste van geleerd.

Die levensenergie blijft zoeken naar integratie, we blijven zoeken naar manieren om onze wonden te helen. Maar als we er ons niet bewust van zijn, blijven we vaak onze gedragspatronen herhalen. We kunnen dit doorbreken door ons beschadigde

kindsdeel weer te integreren. En geloof me, ik heb het zelf allemaal mogen ervaren. In ons organisme, het geheel, of hoe je het ook wil noemen, zit een enorme kracht, energie, misschien wel de onverwoestbare drang naar genezing.

Durf de emoties en belevingen en herbelevingen er te laten zijn. Je emoties onder ogen zien en ernaar luisteren is een uiting van zelfliefde. Neem je emoties serieus egaal wat de ander ervan kan vinden. Je emoties hebben wat te vertellen, ze onthullen vaak een verhaal waar jij je misschien niet van bewust was.

Ga een gesprek aan met jezelf. Blijf objectief focussen op wat er gebeurt. Het kan helpend zijn om naar foto's en film uit het verleden te kijken. Je zal ook ontdekken wat je er allemaal van hebt mogen leren, hoe naar het soms ook was. Het is vaak dat stemmetje in jouw hoofd wat kritisch is en niet van veranderingen houdt, dat houdt dingen liever zoals ze zijn. Daar heb je in ieder geval controle over. En het blijven graven in het verleden heeft echt geen zin. Ga vanaf nu eens denken dat jij jezelf niet meer in de steek gaat laten, dan heb je al een hele mooie stap gezet.



HECHTING

Het grote belang van een goede hechting tussen moeder, verzorger en baby. De hechting tussen moeder en baby heeft invloed zijn op het latere leven van het kind. Een slechte hechting kan leiden tot allerlei psychische problemen op latere leeftijd, zoals onzekerheid, eetproblemen, angst en stress. In de eerste periode na de geboorte ontwikkelen de moeder en baby een band. Er ontstaat een 'hechting' tussen moeder en kind. Als deze interactie goed gaat dan ontstaat er een 'veilige hechting': het kind voelt zich goed en is over het algemeen genomen ontspannen. De moeder reageert op een goede manier op de vragen en het gedrag van haar kind en zij begrijpt wat haar kind nodig heeft. Maar als de interactie tussen de moeder en baby verstoord raakt, dan ontstaat er een onveilige hechting. Zo'n onveilige hechting heeft vaak gevolgen voor het latere leven van het kind.

DRIE SOORTEN ONVEILIGE HECHTING

Er worden grofweg drie groepen van onveilige hechting onderscheiden:

ONVEILIG-VERMIJDENDE HECHTING

Bij de onveilig-vermijdende hechting is de moeder vaak niet betrokken bij het kind. Dat zorgt ervoor dat het kind er niet van uit gaat dat de moeder er voor hem of haar is. Daarom gaat het kind veelal de moeder negeren en zelfstandig dingen doen.

ONVEILIG-AMBIVALENTE HECHTING

De onveilig-ambivalente kinderen hebben vaak moeders die onvoorspelbaar zijn voor het kind: de ene keer is de moeder er wel voor hen en de andere keer totaal niet. Deze kinderen willen heel graag naar hun moeder toe en raken in paniek als de moeder weggaat.

GEDESORGANISEERDE HECHTING

De gedesorganiseerde hechting is een moeilijke type hechting: deze kinderen willen wel bij de moeder zijn, maar tegelijkertijd ervaren zij veel stress en spanning als ze bij hen zijn. Dit is het geval als het kind bang is voor de moeder. Vaak zijn er ingrijpende gebeurtenissen zoals mishandeling geweest.



AMBIVALENT

Ambivalent-gehechte kinderen zijn vooral onzeker door het sterk wisselende, inconsistente gedrag van hun ouders. Ze zoeken voortdurend nabijheid, zijn soms erg afhankelijk, passief of boos. Ze missen het zelfvertrouwen van een veilig gehecht kind. Ambivalentie is een gespleten gevoel. Je wil iets, en je wil het tegelijkertijd ook niet. Of je wilt iets, en tegelijkertijd ook iets anders, en je kunt niet kiezen.

WAT IS ANGSTIG AMBIVALENTE HECHTING

Angstig ambivalent gehechte ouders zijn op hun beurt niet goed afgestemd op de baby. Ze hebben bijvoorbeeld moeite om hun kind los te laten als er geen angst, spanning of pijn is. Het gedrag van de ouder en het gedrag van het kind zijn hierdoor niet los te zien van elkaar.

WELKE HECHTINGSVORMEN ZIJN ER

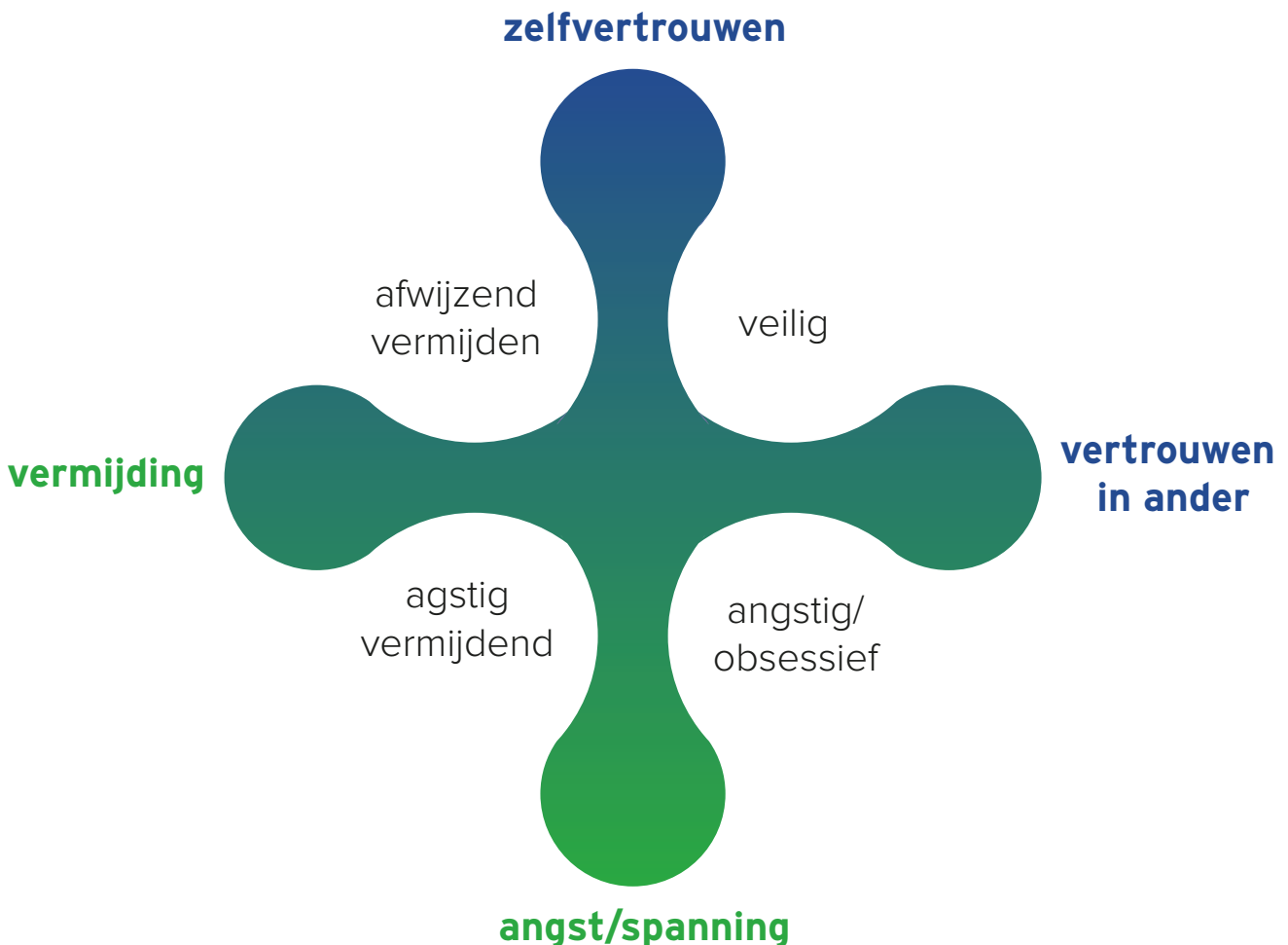
In alle gevallen kan gehechtheid in drie hoofdcategorieën worden ingedeeld: veilige hechting, angstige hechting en vermijdende hechting. Daar kunnen we nog een vierde, zeldzamere hechtingsstijl aan toevoegen: de angstig vermijdende hechting.

WAT IS EEN AMBIVALENT GEDRAG

Uitingen van een gelijktijdige aanwezigheid of een snelle afwisseling van tegengestelde verschijnselen, strevingen, wensen, voorstellingen, gevoelens en/of driften. In hoofdzaak gaat het hierbij om uitingen van liefde en haat, lust en onlust, waar en onwaar jegens dezelfde persoon of personen.

HOE HERKEN JE ONVEILIGE HECHTING BIJ VOLWASSENEN

Degenen met een onveilige hechtingsstijl, aan de andere kant, kunnen de neiging hebben om behoeftig of afhankelijk te worden in hun naaste relaties, zich egoïstisch of manipulatief te gedragen wanneer ze zich kwetsbaar voelen, of gewoonweg terugdeinzen voor intimiteit.



PARENTIFICATIE

Hoewel het kind niet voor het leven gekozen heeft, is het kind zijn ouders wel wat verschuldigd. Ouders zijn daarentegen het kind passende zorg verschuldigd. Deze band wordt ook wel zijnsloyaliteit genoemd. Vanuit deze loyaliteit en liefde geven ouders aan hun kinderen, maar kinderen geven ook aan hun ouders. Een kind heeft het natuurlijk vermogen om te geven. Dat begint met de eerste glimlach. Kinderen belonen ouders op hun eigen manier voor wat ouders voor hen doen. Van parentificatie is sprake als een kind de verantwoordelijkheid op zich neemt voor het welbevinden van een ouder. Een kind houdt zoveel van zijn ouders dat hij bijvoorbeeld de pijn die een ouder heeft niet kan verdragen en daarom voor zijn ouders gaat zorgen. Omdat ouders het kind het leven gegeven hebben, bestaat er tussen ouders en kind een band. Op de lange termijn verwachten we min of meer een evenwicht tussen wat we geven en wat we ontvangen. We verwachten dat rekening gehouden wordt met de behoeften van de ander en dat de ander rekening houdt met onze behoeften. Op deze manier ontstaat er een gevoel van vertrouwen en veiligheid. Een kind heeft niet alleen recht op liefde, aandacht en verzorging, maar ook het recht om te geven aan de ouders. Het is belangrijk dat dit geven van het kind wordt gezien en erkend. Dan ontwikkelt het een gevoel van zelfwaarde en groeit het kind op tot een persoon die verantwoordelijkheid kan nemen. Een kind dat niet gezien wordt in wat het geeft, blijft bij de ouders in de schuld staan zonder er iets tegenover te kunnen zetten. Ouders geven immers meer aan het kind dan wat het kind terug kan geven. Als het kind de erkenning moet missen, houdt het daaraan een pijnlijk gevoel van tekortschieten en gevoelens van onrecht aan over.

Constructieve parentificatie heeft de volgende kenmerken:

- Passend, dat wil zeggen: het kind kan vanuit de kindpositie geven
- Het gaat niet ten koste van de ontwikkelingstaken van het kind
- Het is tijdelijk van aard
- Het kind krijgt erkenning voor het geven

Destructieve parentificatie heeft de volgende kenmerken:

- Langdurig van aard

- Het is niet passend; het kind verschuift van kindpositie naar ouderpositie
- Het kind krijgt geen erkenning voor het geven
- Het gaat ten koste van de ontwikkelingstaken van het kind
- De onderhuidse boosheid die het kind heeft opgeslagen wordt omgezet in projectie op de ander

Deze rol ontstaat in een gezin waar spanningen heersen, meestal tussen ouders. Het kind heeft als doel om het gezin bij elkaar te houden, door bijvoorbeeld niet lastig te zijn.

Deze vorm wordt ook wel het perfecte kind genoemd. Deze kinderen hebben voelsprietten gekregen voor de verwachtingen van de ouders. Ze gedragen zich in de buitenwereld op een manier zoals de ouders willen dat zij zich zouden moeten gedragen.

De ouder overlegt met het kind over kwesties die niet bij de leeftijd van het kind horen. Het lijkt alsof het kind een gelijke sparringpartner is.

Het kind is geneigd om niet bij andere kinderen te spelen of kinderen mee naar huis te nemen om te spelen. Daarmee willen ze de ouders ontlasten, of juist tijd vrijmaken om voor de ouder te kunnen zorgen.



LOYALITEITEN

Loyaal betekent dat je trouw bent. Je kunt loyaal zijn aan iemand (een persoon) bijvoorbeeld in jouw privéomgeving (partner, ouders of kinderen) maar jouw loyaliteit kan zich ook uiten aan de organisatie waar je werkt (organisatieloyaliteit), aan jouw klanten, aan jouw baas of aan jezelf.

WAAROM IS LOYAAL BELANGRIJK

Loyaliteit zie je overal terugkomen. Je kunt loyaal zijn in relaties, maar bijvoorbeeld ook binnen je werk. Een loyaal iemand probeert zijn werk binnen een bedrijf zo goed mogelijk uit te voeren. Hij laat zich naar buiten toe zo positief mogelijk uit en houdt de negatieve zaken binnen het bedrijf voor zich.

WAT IS EEN LOYALITEITSCONFLICT

Een kind kan terecht komen in een loyaliteitsconflict. Simpel uitgelegd is een loyaliteitsconflict een situatie waarin een kind niet kan of wil kiezen tussen twee personen of hun wensen. Bij een scheiding wil een kind in feite trouw zijn en blijven aan beide ouders. Maar door bepaalde gebeurtenissen tijdens en na een scheiding kan ook uw kind voor moeilijke keuzes komen te staan.

Uw kind komt in een loyaliteitsconflict als de ene ouder kwaadsprekt over de andere ouder in het bijzijn van uw kind. Uw kind houdt namelijk onvoorwaardelijk van beide ouders. Het wil enerzijds de kwaadsprekende ouder gelijk geven omdat het van die ouder houdt. Anderzijds wil uw kind geen kwaad horen over de andere ouder omdat het ook van die ouder houdt.

Een loyaliteitsconflict kan ook ontstaan als uw kind bij de ene ouder wil wonen maar daar niet voor uit durft te komen uit angst de andere ouder te kwetsen.

HOE VOORKOM JE EEN LOYALITEITSCONFLICT

Vraag uw kind niet om keuzes te maken die loyaliteitsconflicten scheppen. Vraag niet: 'bij wie wil je jouw verjaardag vieren, bij papa of bij mama?' U plaatst uw kind dan in een onmogelijke positie. Als uw kind u kiest, kwetst het de andere ouder. En voor uw kind is het heel moeilijk om te zeggen dat het eigenlijk liever bij de andere ouder wil zijn.

U kunt beter een neutrale vraag stellen: 'hoe wil je jouw verjaardag vieren?'

Als uw kind het gevoel heeft dat het de andere ouder 'verwaarloost', dan kunt u een compromis voorstellen. Zo laat u zien dat u het belangrijk vindt dat uw kind een goede relatie met de andere ouder in stand houdt.



SYMBIOTISCHE RELATIE

Je merkt aan jezelf dat je het lastig vindt om alleen te zijn. Wanneer je partner niet aanwezig is, wil je hem of haar het liefst de hele dag berichten sturen. Zonder dat je het doorhebt, laat je je partner merken dat je het niet fijn vindt als hij of zij iets gaat doen met vrienden. Je wilt samen zijn en bent erg afhankelijk van hem of haar. Komen er kinderen bij kijken, dan merk je dat je het lastig vindt om je kinderen los te laten. Je maakt je meer zorgen dan de gemiddelde ouder en stelt allerlei eisen aan je kind. Zowel de relatie met je partner als de relatie met je kinderen verloopt stroef, maar hoe komt dat nou?

WAT IS EEN SYMBIOTISCHE RELATIE

Bij symbiose in een relatie bestaat er een sterke betrokkenheid en afhankelijkheid tussen twee of meer personen. Dit zie je in liefdesrelaties, vriendschapsrelaties of ouder-kindrelaties, bijvoorbeeld in een moeder-dochterrelatie of moeder-zoonrelatie.

WANNEER HEB JE EEN ONGEZONDE SYMBIOTISCHE RELATIE

Wanneer er problemen binnen de relatie zijn, kan er sprake zijn van een ongezonde symbiotische relatie. In liefdesrelaties is dit te herkennen aan het feit dat alles om jullie twee lijkt te draaien. Dit gevoel komt meestal voor in het begin van de relatie. Als dat gevoel blijft aanhouden en het lijkt alsof jullie je eigen leven kwijt zijn, kan het goed zijn daar iets in te veranderen, zodat er een juiste verhouding ontstaat en je naast je partner voldoende contact hebt met vrienden en familie. Ook kan het zijn dat je merkt dat je niet jezelf kunt zijn, of dat er sprake is van jaloezie. Dit kan zowel in vriendschappen als liefdesrelaties voorkomen. Vaak zie je dat mensen in ongezonde symbiotische relaties ook een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben voor andermans geluk, waardoor ze hun eigen geluk negeren of vergeten. Een sterke afhankelijkheid bij een ouder-kindrelatie kan ervoor zorgen dat een kind zich niet optimaal ontwikkelt. Dit kan zich op verschillende manieren uiten:

Het kind cijfert zichzelf weg: als ze het gevoel hebben niet genoeg te voldoen aan de behoeften en eisen van de ouder, cijfert het kind zijn of haar eigen behoeften en belangen weg en gaat zich gedragen naar de eisen van de ouder. Het kind ontwikkelt geen functionerend geweten: wanneer je je kind niet leert dat hij of zij verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen gedrag en zelf moet nadenken voor ze iets doen of zeggen, leert een kind niet wanneer het zijn gedrag moet veranderen.

Het kind ontwikkelt geen eigen identiteit: als je erg betrokken bent bij je kind en je je snel zorgen maakt, kan het zijn dat je je kind onbewust of bewust niet kan loslaten.

Bijvoorbeeld wanneer het kind na school niet mag buitenspelen of als tiener niet uit mag gaan. Hierdoor krijgt een kind weinig ruimte om een eigen identiteit te ontwikkelen.

HOE ZIET EEN GEZONDE SYMBIOTISCHE RELATIE ERUIT

In een gezonde relatie maak je afspraken waar beide partijen een fijn gevoel bij hebben. Zie het als een relatie waarin je geeft, maar ook kan nemen. Daarnaast is het belangrijk dat jullie allebei weten wie je bent en een individu bent met eigen doelen en talenten. Met het besef dat niemand aan andermans eisen hoeft te voldoen en ieder vertrouwen heeft in zichzelf.



VERLATINGS EN BINDINGSANGST

Kun je bindingsangst én verlatingsangst hebben?

Achter bindingsangst gaat vaak verlatingsangst. Dat betekent niet dat iedereen met bindingsangst en verlatingsangst heeft, of andersom. Wel is het zo dat die twee elkaar vaak aantrekken. Iemand met bindingsangst trekt iemand aan die verlatingsangst heeft en omgekeerd.

KUN JE EEN RELATIE HEBBEN MET IEMAND MET BINDINGSANGST

Personen met bindingsangst voelen zich al gauw verstikt, ook al doe jij niets verkeerd. Geef hen genoeg ruimte om hun ding te doen en gedraag je niet al te bezitterig. Onthoud goed dat vrijheid essentieel is, ook in een relatie.

WIE TRIGGERT JE BINDINGSANGST

Negatieve emoties zijn belangrijk als trigger van bindingsangst. Als je bindingsangst hebt en negatieve gevoelens ervaart, kun je in blinde paniek raken binnen een relatie omdat je die negatieve gevoelens direct associeert met afwijzing. Bindingsangst kan dan ineens omslaan in verlatingsangst.

HOE DENKT IEMAND MET BINDINGSANGST

Wanneer je bindingsangst ervaart, kan je ook erg twijfelen aan je partner. Je gaat denken dat er van alles mis is met de ander waardoor jij je voelt zoals je voelt. Heel vaak kan dan de gedachte opkomen om te stoppen met de relatie.

WAAROM TREKT IEMAND MET BINDINGSANGST IEMAND MET VERLATINGSANGST AAN

Iemand met verlatingsangst trekt een partner aan met bindingsangst en andersom. Dat gebeurt niet bewust, maar de onderliggende dynamiek is zo sterk dat beiden ervoor zorgen dat er tussen zichzelf en de ander een veilige marge blijft, een soort tussenruimte waardoor de ander niet te dichtbij kan komen.

WAT MOET JE NIET ZEGGEN TEGEN IEMAND MET BINDINGSANGST

Wanneer je hem/haar de ruimte geeft, durft hij/zij misschien wel intiemer te worden. Praat niet over de toekomst. Het is heerlijk om te fantaseren over later, zoals bijvoorbeeld samenwonen of kinderen, maar iemand met bindingsangst wil hier meestal nog niet aan denken.

WAT VOELT IEMAND MET BINDINGSANGST

Als je bindingsangst ervaart, vind je het moeilijk om je aan iemand te hechten. Wanneer een contact emotioneel of fysiek gezien te intiem wordt, neem je afstand. Contacten blijven vaak oppervlakkig. Je vindt het moeilijk om een commitment aan te gaan en krijgt binnen een relatie al snel een beklemmend gevoel.

SYMPTOMEN VAN VERLATINGSANGST

Je wilt steeds bevestiging krijgen en voelt je erg ongelukkig en afgewezen als je dat niet krijgt. Je wilt voortdurend aandacht van de ander. Je bent snel en veel verliefd, maar de potentiële partners nemen altijd na een tijdje afstand. Alleen zijn vind je absoluut niet fijn.

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN VAN VERLATINGSANGST

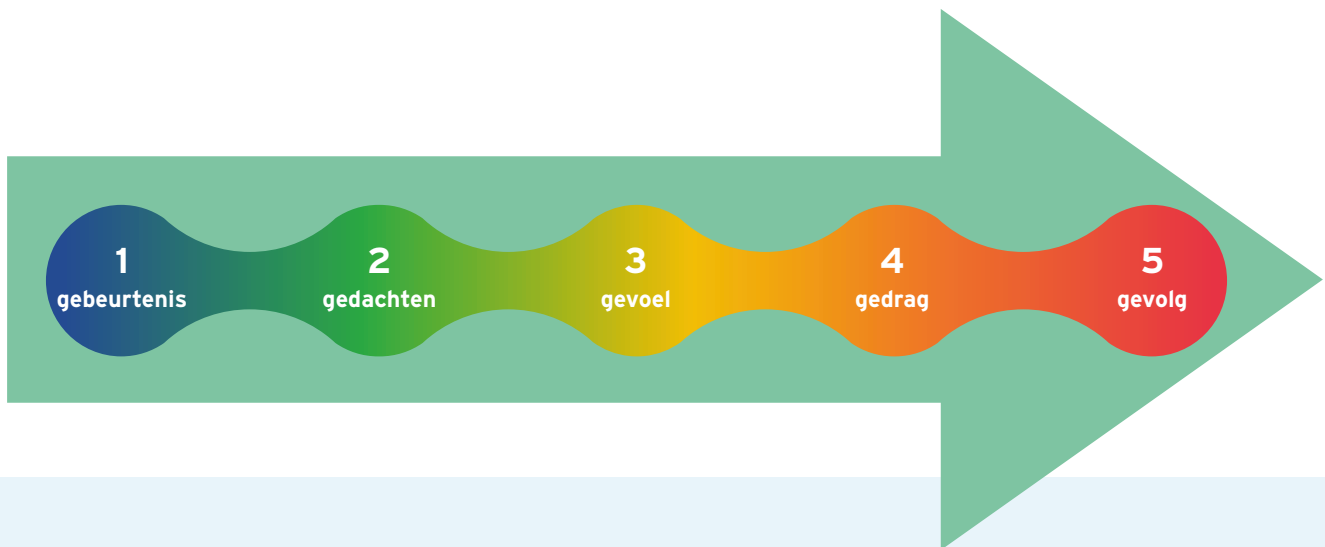
Mensen met verlatingsangst hebben last van symptomen als angst om alleen te zijn, dus zonder bekenden om je heen; extreme jaloezie als de ander goed op kan schieten met iemand anders, of daar ook leuke dingen mee wil doen. Dit wakkert de angst dat je denkt dat de ander je wil verlaten aan.

GEBEURTENIS, GEDACHTEN, GEVOELENS, GEDRAG, GEVOLG

Hoe je je voelt heeft te maken met wat je denkt. Dit geldt voor ieder mens. En wat je denkt, heeft weer te maken met wat er gebeurt. De gebeurtenis leidt tot bepaalde gedachten, deze gedachten vormen je gevoelens en die gevoelens bepalen je gedrag.

Deze 5G's houden met elkaar verband. Als je bijvoorbeeld denkt aan een spannende gebeurtenis als een sollicitatiegesprek of je bent het ergens niet mee eens, schieten er vast allerlei gedachten door je hoofd. Als dit vooral gedachten zijn als 'ik kan dit nooit' of 'dat durf ik niet', dan voel je je hoogstwaarschijnlijk rot. Maar als je denkt 'dit is eigenlijk wel leuk om te doen', dan voel je je vast een stuk beter. Als je je beter voelt, ga je je anders gedragen.

Die verdomde FUCK GEDACHTEN hebben zo véél invloed in hoe wij ons voelen en gedragen.



OPDRACHT

Welke drie fuckgedachten zou jij willen veranderen?

SITUATIE

FUCK GEDACHTEN

SITUATIE

FUCK GEDACHTEN

SITUATIE

FUCK GEDACHTEN

Dit thema komt uitgebreid aan bod bij de training.

PERCEPTIE

Perceptie betekent letterlijk waarneming en door waarneming creëren we bewustzijn. Vanuit bewustzijn handelen we. Perceptie gaat over het interpreteren, selecteren en organiseren van verschillende soorten informatie die wij zijn gaan selecteren door de vele invloeden.

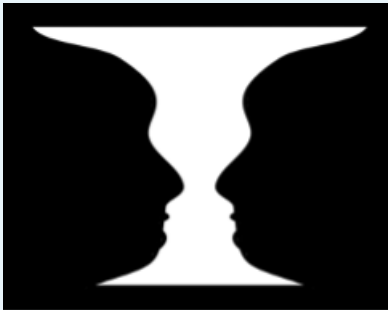
Perceptie is het proces waarin het individu zijn zintuiglijke indrukken ordent en interpreteert om zin te geven aan zijn omgeving. Of je wilt of niet, je hersenen ordenen de informatie die je via je zintuigen binnenkrijgt en voegen er een betekenis aan toe. Ze interpreteren wat de zintuigen waarnemen. Als ik je nu vraag je ogen te sluiten en aan een **BLAUWE OLIFANT** te denken, wat neem je dan waar? Terwijl er geen **BLAUWE OLIFANTEN** bestaan. Maar je hersenen maken er toch een beeldbeleving van!

Onder sociale perceptie of interpersoonlijke perceptie valt een proces als het vormen

van een mening over een ander persoon. Deze vorm van perceptie kan worden gekleurd door de eigen ervaringen, culturele achtergrond, levensgeschiedenis en persoonlijkheidskenmerken. Een van de valkuilen hierbij is dat wij overtuigd raken van onze perceptie. De percepties worden geloofwaardigheden en overtuigingen waar we niet vanaf willen wijken. **HET IS ZOALS HET IS. PUNT.**

Waarschijnlijk denk je nu aan vele voorbeelden die je herinneren aan wat je ouders wel en niet goed vonden, toch?

Door invloeden en perceptie creëren wij een referentiekader. Dat referentiekader kan je zien als een bibliotheek waar wij onbewust en bewust uit reageren.



REFERENTIEKADER

Het referentiekader is een combinatie van persoonlijke waarden, standpunten, normen en ervaringen die bepalen hoe je iets waarneemt en beoordeelt. Het geeft richting in het verwerken van informatie en in je handelen. Je referentiekader wordt gevormd door de ervaringen die je opdoet, de manier waarop je opgevoed wordt en de gangbare normen en waarden van de cultuur waarin je leeft.

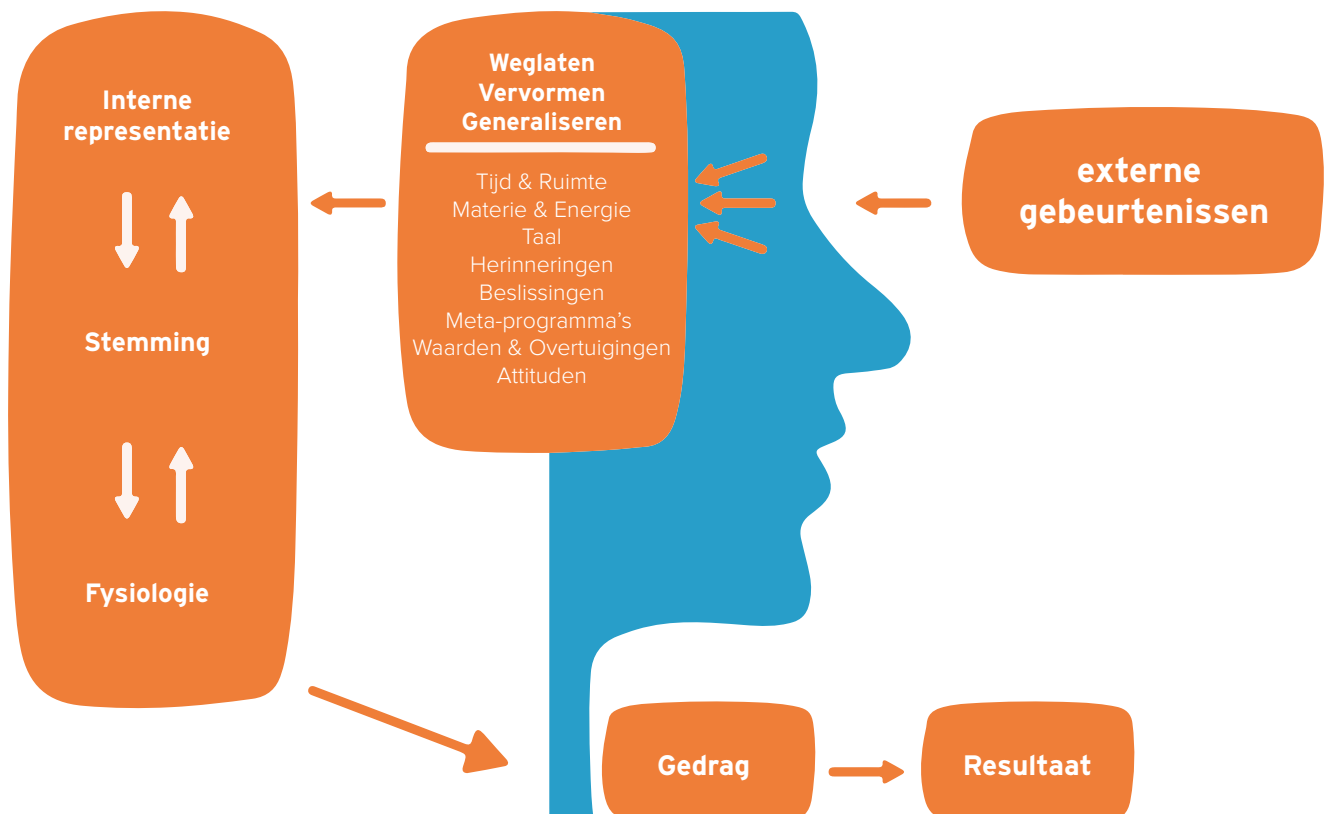
Van daaruit ontwikkel je je verlangens, behoeften en je voorkeuren voor eten, drinken, partners, sport, kleding, vakanties, vrije tijd, opleiding, werk en financiën. Een referentiekader zoals de wereld eruit ziet zoals jij het ziet en/of wilt zien. Weet dat jouw referentiekader voor 95 procent onbewust gevormd is. Vele, vele, vele keuzes heb je onbewust gemaakt of zijn voor je gemaakt.

Die keuzes hebben zeer veel invloed op hoe jij je nu voelt. We moeten het ook niet te zwart-wit zien, gezien er ook vele mooie momenten en keuzes zijn geweest en die een positieve invloed hadden op je ontwikkelingen.

Vanuit deze levensloopspsychologie komen we uit bij de **vijf basisbehoeften**, de eerste pijler die vele inzichten gaat geven. Op ons [YouTube kanaal](#) kun je de podcasts luisteren: **Lollie**.

INTERNE DIALOOG

De interne dialoog is het gesprek dat je de hele dag door met jezelf voert. Het is het innerlijke stemmetje dat voortdurend iets vindt, denkt of voelt over mensen, dingen of situaties. Te veel gedachten hebben, maakt het druk in je hoofd. Het geeft onrust. Veel gedachten zijn ook nog eens negatief en niet waar. Denk aan aannames, oordelen of negatieve gedachten in het algemeen. Wanneer je innerlijke dialoog gevuld is met negatieve gedachten, dan zullen die ook doorklinken in de communicatie met anderen. Bovendien kan een hoofd vol gedachten je afleiden in gesprekken met anderen. Bewustwording van je innerlijke dialoog, is dan ook bewustwording van de ruis van je gedachten.



PERCEPTIE PROJECTIE

Alles wat je waarneemt wordt onbewust gefilterd. De objectieve waarneming wordt gegeneraliseerd en vervormd en er wordt veel informatie weggelaten. Zo ontstaat je subjectieve interne representatie. Vertel jij aan de ene persoon je verhaal en deze gaat het overbrengen aan een tweede persoon en zo verder, dan zal er nog maar weinig overblijven van het eerste verhaal: jouw verhaal. Projectie heeft van zichzelf een vrij negatieve lading. In de psychologie wordt er van projectie gesproken wanneer iemand eigenschappen van zichzelf of emoties van zichzelf probeert te verdringen of te verbergen door deze te toe te kennen aan iemand anders.



DE VIER BASISEMOTIES: BANG, BOOS, BEDROEFD EN BLIJ

Ieder mens kent vier basisemoties, namelijk boos, bang, blij en bedroefd. Deze worden wel de vier B's genoemd. Al deze emoties hebben een functie; je kunt hierdoor als mens overleven. Ook kunnen emoties een combinatie van deze vier basisemoties zijn. Dit is bijvoorbeeld zo als je teleurgesteld bent. Teleurstelling bestaat namelijk uit de gevoelens boos en bedroefd. Misschien weet je nog wel meer van dit soort 'combinatiegevoelens' te noemen?

Belangrijk is dat er niet zoiets als een foute emotie bestaat: alle emoties zijn goed, want ze zijn van jou, maar ze zijn niet altijd even fijn. Nare gevoelens voel je meestal ergens in je lichaam, op een soort 'spanningsplek'. Zo kun je als je erg boos of bang bent gaan trillen of zwetende handen krijgen. Of gaan knipperen met je ogen. Maar er zijn nog heel veel meer plekken in je lichaam waaraan je het kunt merken als emoties invloeden hebben hoe jij je voelt, met alle klachten van dien. Denk aan migraine, prikkelbare darmsyndroom, slecht slapen, burn-out, spierpijn, slecht zien, niet kunnen eten, of juist veel gaan eten, behoeften aan middelen, snel geïrriteerd raakt, concentratieproblemen, sociale klachten. Je hebt geen controle meer over situaties en gebeurtenissen.



ONBEWUST ONBEKWAAM - BEWUST ONBEKWAAM - BEWUST BEKWAAM - ONBEWUST BEKWAAM

Als je weet hoe de leercirkel verloopt, dan heb je meer compassie met jezelf als het niet in één keer lukt. Het helpt je om door te gaan en niet direct op te geven of te denken dat het je nooit gaat lukken. Voor het voelen en snappen hoe het werkt kun je je zelfreflectie makkelijker ontwikkelen. Een van de doelen van de training is om op dat punt te komen van onbewust onbekwaam. Als het ware ligt er op dat punt, dat niveau je uitdagingen.

FASE 1: ONBEWUST ONBEKWAAM

Als je iets nog nooit gedaan hebt, kan het eenvoudig lijken. Op dat moment ben je onbewust onbekwaam. Of je weet niet dat je iets niet weet. Dit is een neutrale fase. Zeker als je niet weet dat je iets niet weet, kan dat heel comfortabel zijn.

FASE 2: BEWUST ONBEKWAAM

In deze fase word je je bewust dat je iets niet kunt. Hier heb je een keuze. Je kunt er voor kiezen bewust onbekwaam te blijven. Of je kiest ervoor dat je iets wilt gaan leren.

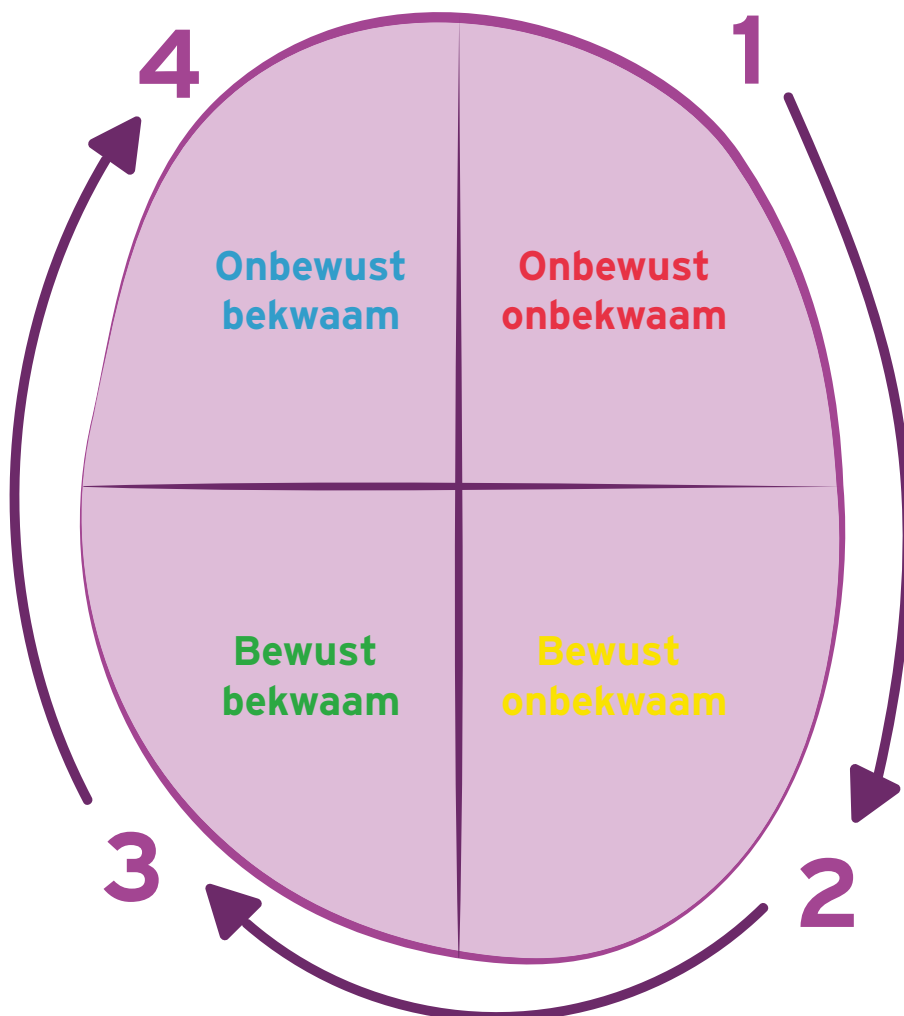
In deze fase start je met leren en met oefenen. Je komt er achter wat er allemaal bij komt kijken en hoeveel oefening er nodig is. Soms heb je dan het idee dat het je nooit gaat lukken. Dit is vaak een onprettig gevoel.

FASE 3: BEWUST BEKWAAM

Langzamerhand krijg je het in de vingers en gaat het je steeds gemakkelijker af. Je wordt bewust bekwaam. Dit is een prettige fase, omdat je merkt dat dingen nu lukken, ook al ben je je hier nog wel bewust van en moet je er nog goed bij nadenken.

FASE 4: ONBEWUST BEKWAAM

Tenslotte, na heel veel oefening lijken de dingen als vanzelf te gaan. Je wordt onbewust bekwaam. Je kunt deze fases voortdurend blijven rondgaan. Steeds kun je nieuwe dingen ontdekken die je nog niet kende. Zoals bijvoorbeeld een slipcursus als je inmiddels auto denkt te kunnen rijden. Het is belangrijk om te weten dat bij elk leerproces je door deze fasen heen gaat. Het model kan je helpen te begrijpen waarom bepaalde fasen van het leerproces zo onaangenaam voelen. Hierdoor wordt het eenvoudiger deze fasen gewoon te doorstaan en het positief te blijven benaderen.



DE IJSBERG



BOVEN DE WATERLIJN: OPPERVLAKKIG, ZICHTBAAR EN BEWUST

Boven de waterlijn bevindt zich het gebied van zichtbaar gedrag, kennis en vaardigheden. Gedrag is wat je laat zien, wat je doet, je wijze van uitdrukken, je houding en manier van communiceren. Je capaciteiten geven aan wat je kan, wat je talenten en vaardigheden zijn. Dit kennis- en gedragsniveau is een responsieve wereld; het is meetbaar, zichtbaar en toetsbaar. Reacties van de omgeving op wat je doet, weet en kan, zijn heel belangrijk. Zonder omgeving, zonder mensen, zonder feedback, ben je eigenlijk betekenisloos. De waarde van jouw identiteit wordt ontleend aan hoe jij jezelf ervaart, in relatie met de omgeving en anderen.

Er is geen goed of slecht gedrag, wel effectief of ineffectief gedrag. Ineffectief gedrag kenmerkt zich onder andere door: passiviteit, berusting, cynisme, conflicten, depressiviteit, klagen, verwardheid en defensief gedrag. Effectief gedrag bij mensen, wordt onder meer getypeerd door: het vermogen om problemen op te lossen, doelstellingen te realiseren en de welwillendheid om te leren. Probleem denken is een kenmerk van ineffectief gedrag, daarentegen past denken in mogelijkheden bij effectief gedrag. Om verandering van je gedrag te realiseren dien je de onderwaterelementen aandacht te geven.

ONDER DE WATERLIJN: ONZICHTBAAR EN ONBEWUST

Onder de waterlijn bevinden zich de opvattingen, zelfbeeld, normen en waarden, persoonlijke eigenschappen, overtuigingen en motieven. Dit is het gebied van de onzichtbare en onbewuste componenten. Wat geloof ik, wat voor type mens ben ik, welke waarden hanteer ik, wat wil ik bereiken, wat vind ik belangrijk, wat rechtvaardig ik voor mezelf, hoe wil ik worden herinnerd en wat is mijn missie als mens?

Dit zijn slechts enkele voorbeelden van persoonsgerichte levensvragen die op je pad kunnen komen en die om een antwoord vragen. Voor het realiseren van persoonlijke groei en gedragsverandering zijn veranderingen onder de waterlijn van belang. Veranderingen op het gebied van overtuigingen, zelfbeeld, normen en waarden, identiteit en drijfveren.

OVERTUIGINGEN

Overtuigingen zijn opvattingen die je hebt over situaties, anderen en over jezelf. Vele van deze diepgewortelde overtuigingen werken belemmerend en blokkeren de ontwikkeling. Voorbeelden van hardnekkige overtuigingen: dit lukt mij nooit, daar ben ik te dom voor, ik ben onzeker en ik ben het niet waard. Overtuigingen vormen zich in de loop van ons leven. Het begint al in de kindertijd door de

opvoeding. Als ouders keer op keer tegen het kind zeggen dat hij of zij niet zo egoïstisch moet zijn en aan andere kindjes moet denken, dan kan het kind dit interpreteren als: anderen zijn belangrijker dan ik. Een conclusie die tot de overtuiging kan leiden; ik ben niet belangrijk.

Overtuigingen geven betekenis aan gebeurtenissen, de hele dag door. Dit geeft ons een bepaald gevoel, een emotie die direct invloed heeft op ons gedrag. Daar ons brein overtuigingen ziet als 'de waarheid', stuurt het ons gedrag. Maar het stuurt ook hoe wij over anderen denken en hoe wij met anderen omgaan. Zijn overtuigingen alleen maar negatief? Nee, ze kunnen ook positief werken. Stimulerende overtuigingen geven ons kracht, vrijheid en mogelijkheden.

ZELFBEELD

Zelfbeeld is hoe iemand over zichzelf denkt en hoe diegene zichzelf ziet. Het zelfbeeld wordt gevoed door de omgeving en beïnvloedt direct het gedrag. Het zelfbeeld heeft een groot effect op het zelfvertrouwen en in hoeverre iemand zichzelf de moeite waard vindt. Mensen met een negatief zelfbeeld hebben weinig zelfvertrouwen en dit gaat dikwijls gepaard met faalangst en lichamelijke klachten.

NORMEN EN WAARDEN

Normen en waarden gaan feitelijk over wat wij goed en fout vinden. Normen en waarden zitten in ons systeem geklemd. Normen zijn onze richtlijnen voor het dagelijks handelen. Wel of niet in de wet beschreven, zijn het eigenlijk opvattingen over hoe men zich dient te gedragen. Normen zijn gedragsregels waarop je jezelf en een ander kan afrekenen. Waarbij je niet moet vergeten dat elk land, iedere cultuur en elke bevolkingsgroep zijn eigen normen heeft.

Waarden zijn betekenisvolle idealen. Het zijn denkbeelden die het leven mooier maken en nagestreefd dienen te worden. Waarden zijn opvattingen over alles wat wenselijk is, zoals liefde, veiligheid, respect, privacy, zelfverzekerdheid, vrede, mildheid, eerlijkheid, vrijheid, gelijkheid, solidariteit, structuur, tolerantie en rechtvaardigheid.

Normen komen voort uit waarden. Een voorbeeld: je vraagt een ander niet om hulp, deze norm komt voort uit de waarde zelfstandigheid. Of, in een rij wacht je netjes tot je aan de beurt bent, deze norm kun je koppelen aan de waarde geduld en respect. Er zijn honderden waarden en wellicht duizenden sociale gedragsregels die ons denken beïnvloeden en ons gedrag dagelijks sturen.

PERSOONLIJKE EIGENSCHAPPEN, DE IDENTITEIT

Dit zijn de persoonlijke kenmerken van het individu, wat de mens uniek en eigen maakt. Hier zit het ik-gevoel. Het draait hier om de essentiële waarden die je als mens uitdraagt, in je sociale leven, werk en samenleving. Hier staat de identiteit van het individu centraal. Je identiteit vormt de basis voor je 'zijn', je hebt deze zelf ontwikkeld.

MOTIEVEN EN DRIJFVEREN

Het diepst onder de waterlijn liggen de motieven en drijfveren. Dit is het gebied van je levensdoel, spiritualiteit, zingeving en jouw missie als mens. Vanuit welke sterke innerlijke bron handel je? Termen als emotie, drijfveer, motief en beweegredenen zetten ons in beweging. Drijfveren zorgen ervoor dat we in actie komen en dingen doen.

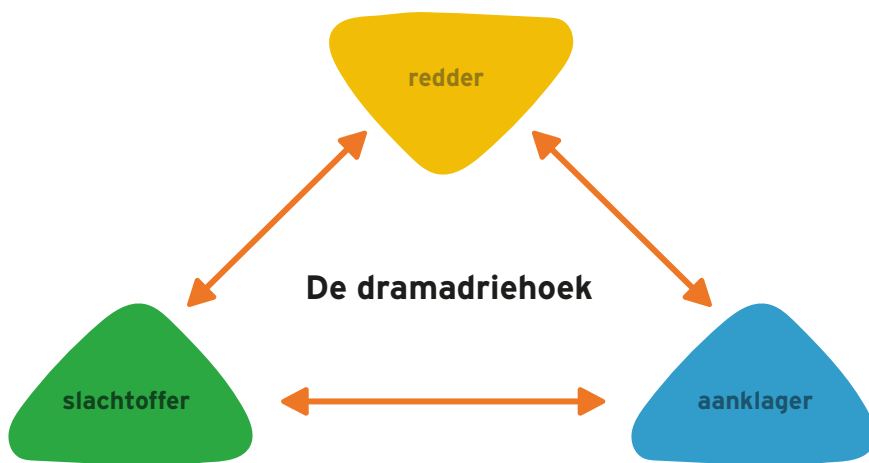
SLACHTOFFER, KLAGER EN DE REDDER

Deze driehoek slachtoffer, klager en de redder zijn nauw met elkaar verbonden. Het is een dynamiek, een mechanisme dat lijntjes heeft met onze angst en perceptie die we al eerder hebben omschreven. Als jij jezelf niet kan redden zit het gevaar erin om in de slachtofferrol of de klagersrol te blijven hangen. Een welbekende opmerking die vaker voorbijkomt is: wat is zij/hij weer aan het slachtofferen. In het ergste geval kan het zelf zo zijn dat mensen gebruik maken van ziekte winst, gebruik maken van hun beperkingen om maar de aandacht te krijgen. Negatieve aandacht is ook aandacht. Welbekende uitspraken zijn:

SLACHTOFFER: ik kan het niet, ik vind het zo moeilijk, wat als dit, wat als dat, stel voor dat

KLAGER: anderen kunnen het beter, zij hebben altijd het voordeel, ik heb altijd pech, waarom ik

REDDER: ik wil het, ik kan het, ik doet het, ik accepteer mezelf precies zoals ik ben, ik ben oké



PSYCHOSOMATIEK

Wat zijn somatische functies? Het **somatisch** zenuwstelsel dient voor bewuste waarneming, willekeurige bewegingen en verwerking van opgenomen informatie (integratie). Hier zijn zintuigen en skeletspieren bij betrokken. Door het somatische zenuwstelsel worden houding en beweging van het lichaam geregeld.

Psychosomatische klachten zijn lichamelijke klachten die niet of onvoldoende verklaard kunnen worden door een lichamelijke aandoening, maar verergeren door of het gevolg zijn van een psychologisch probleem. Wanneer psychische klachten geuit worden als lichamelijke symptomen, spreken we van somatisatie.

WAT ZIJN SOMATISCHE KLACHTEN?

Als je lange tijd onverklaarbare lichamelijke klachten hebt, zoals pijn of uitvalsverschijnselen, dan kun je een somatisch-symptoomstoornis hebben. Met een somatisch-symptoomstoornis heb je last van lichamelijke klachten waarvoor geen fysieke of medische oorzaak kan worden gevonden.

Stress kan leiden tot psychische klachten zoals slaapproblemen en moeheid, somberheid en psychose. Ook kan je last krijgen van lichamelijke klachten, zoals hartkloppingen, een gejaagd gevoel, een hoge bloeddruk en veel zweten. Dit zijn signalen dat de stress te veel wordt of te lang duurt.

HET LICHAAM LAAT JE NOOIT IN DE STEEK

Tandpijn, buikpijn, vermoeidheid, honger, toiletgang, darmklachten, slechter gaan zien, migraine, benauwdheid: er zijn 101 kenmerken en signalen waar we direct naar luisteren en in actie komen. Hoofdpijn met een paracetamol en weer doorgaan!

REACTIES VAN HET LICHAAM

Wij luisteren echt slecht naar ons lichaam en geest. Wij stappen veel te snel over de signalen heen. Wij denken veel te vaak dat we de oorzaak hebben gevonden, maar achteraf blijkt het een gevolg te zijn. Denk aan prikkelbaredarmsyndroom, PDS. Vele medicaties worden daarop ingezet om de klachten te verminderen, maar ze blijven aanhouden. Ik zal je de gehele theorie besparen, maar als ik je zeg dat de darmen (dikke darm) rechtstreeks is verbonden met de psyché, gaat er nu waarschijnlijk een lichtje branden. De behandelingen worden ingezet op het psychische en mentale stuk waardoor de klachten vele malen minder worden, dan wel helemaal verdwijnen.

SPINNENWEB

Wij gebruiken deze metafoor spinnenweb vaak om een duidelijk beeld te schetsen dat alles met elkaar verbonden is. Alles waar wij uit bestaan en functioneren, spiritualiteit, geest en lichaam, hebben invloed op elkaar. Als jij van een muziekconcert hebt genoten, of jouw favoriete club heeft gewonnen, dan zit je vol adrenaline.

Op dat moment voel jij helemaal geen nare dingen en je lichaam is heel relaxt. Dat heerlijke gevoel komt omdat je alle DOEM hormonen hebt aangemaakt. Zo werkt dat ook met trauma's die zijn opgeslagen in je lichaam, zowel mentaal als fysiek. Elk trauma nestelt zich in je lichaam op diverse plaatsen. Als wij nu vanuit het spinnenweb gaan beredeneren, nestelen trauma's zich vanaf de zijkant tot in de kern.

De kern kun je zien als ons hart, en al die andere draden staan voor lichaam en geest. Dus, hoe dichter het trauma bij de kern nestelt, des te zwaarder is het trauma met ladingen en alle gevolgen van dien. Stel je voor dat je getriggerd wordt op een thema, dan zal je vanaf nu zeker kunnen begrijpen dat alle ladingen worden geraakt, namelijk dat het gehele spinnenweb in beweging komt en deze trillingen over het gehele web door trillen.

Er wordt een emotie geraakt omdat je bijvoorbeeld niet slaagt voor een examen, geconfronteerd wordt met een slecht gesprek of je derde relatie wordt verbroken - dan zullen bij zo'n specifiek thema alle ladingen trillen. En zo kunnen ook onderlinge thema's elkaar raken waardoor de emotionele impact van een situatie vele male groter is.



FYSIEKE STRESSYMPTOMEN

- > Hoofdpijn;
- > Pijnlijke schouders en nek;
- > Gespannen kaken;
- > Slechter slapen;
- > Onrustige benen;
- > Darmklachten;
- > Gespannen maaggebied (harde maag);
- > Bonkende oren/oorsuizen;
- > Hoge bloeddruk;
- > Versnelde hartslag;
- > Hoog ademen;
- > Rugpijn;
- > Gespannen spieren;
- > Duizelig;
- > Misselijk;
- > Vermoeidheid;
- > Te veel roken, eten of drinken;
- > Overmatig zweten.

PSYCHISCHE STRESSYMPTOMEN

- > Algeheel gevoel van onrust;
- > Concentratieproblemen;
- > Piekeren;
- > Cynisme;
- > Irritatie;
- > Boosheid;
- > Emotionele gevoeligheid;
- > Gevoel 'op de rand' te staan;
- > Jezelf terugtrekken;
- > Mentale vermoeidheid;
- > Negatieve gedachten.

WELKE KLACHTEN ZIJN HERKENBAAR?

BIJ WELKE KLACHTEN HEB JE WEL EENS OM HULP GEVRAAGD?

Deze opdracht komt later terug bij de reflectie opdrachten.

ANGSTMECHANISME

Het angstmechanisme hebben we verdeeld in verantwoordelijkheid, zelfbeeld, controle, schuldig, veiligheid en kwetsbaarheid. Dat angstmechanisme is miljoenen jaren oud. Een vecht-, vlucht- en bevriesreactie is een reflex die als automatisch verdedigingsmechanisme bij mensen en dieren optreedt als er acuut gevaar dreigt. Boodschapperstoffen (neurotransmitters) spelen een grote rol in het angstcircuit in de hersenen. Het gaat vooral om de stoffen cortisol, serotonine, dopamine en noradrenaline.

Als de hersenen gevaar detecteren, sturen ze een signaal naar de amygdala. Dit amandelvormige hersengebied reguleert gevoelens van stress en angst en zorgt dat je je bang of gespannen voelt in bedreigende situaties. Bij gevaar activeert de amygdala de hypothalamus, een breindeel dat op zijn beurt de neurotransmitter naar de hersenstam stuurt.

Wanneer het gevaar geweken is, neemt het parasympathische zenuwstelsel de leidende rol van het sympathische zenuwstelsel over. Het lichaam produceert dan endorfine en dopamine om kalm te worden en de innerlijke balans weer te herstellen.

Het sympathische zenuwstel maakt de benodigde energie vrij om te handelen, bijvoorbeeld wanneer er gevaar dreigt of aanwezig is. Het parasympathische zenuwstelsel brengt het lichaam in een toestand van rust en herstel als het gevaar geweken is.

Waarom deze onderverdeling verantwoordelijkheid, zelfbeeld, controle, schuldig, veiligheid en kwetsbaarheid? Kort omschreven omdat wij steeds vanuit deze onderverdeling handelen en denken.

Denk bijvoorbeeld aan een sollicitatiegesprek wat gaat komen. Dan ben je met je zelfbeeld bezig om daar maar niet de controle over te verliezen, allemaal vanuit veiligheid en je achteraf niet schuldig willen voelen: 'had ik het maar anders gedaan', of 'wat zullen ze van me denken?' of 'het was best lastig bij sommige vragen om mijn kwetsbaarheid te laten zien, waarbij het zweet me bijna uitbrak.'

Waarom liggen we in de nacht wakker en houden we ons zo bezig met de dag van morgen? Je denkt na over je nieuwe werkplek en collega's. Wat gebeurt er als je een presentatie moet houden, hoe reageert het mechanisme op je eerste vliegvakantie, hoe voel jij je als je een keuze maakt bij een scheiding met je partner? Er gaat een wereldbeeld, perceptie ontstaan waar jij je niet goed gaat voelen of functioneren.

Het komt vaak voor dat we in een slachtoffers- en klagersrol terechtkomen. We zouden ons zelf zo graag redden in onze keuze en beslissingen, maar we durven niet. Onbekende invloeden die een perceptie van de wereld hebben gevormd, daar kunnen we niet van loskomen. We weten wel hoe en wat we willen, maar die grote MAAR- en de WAAROM-gedachten blijven ons maar FUCKEN.



TRIGGERS

De reden voor jouw gevoeligheden ligt in het verleden. Jouw trigger is ooit ontstaan, omdat er iets gebeurd is en je op dat moment je emoties en gevoelens niet geuit hebt. Als kind maak je pijnlijke en/of gevoelige ervaringen mee. Vele invloeden vormen, vervormen ons waardoor er onbewust traumaervaringen worden opgeslagen in lichaam en geest. Bij herhaaldelijke invloeden wordt zo'n trauma een levendig deel van het brein. Zo'n deel reageert uiteindelijk net zo snel als andere delen, denk bijvoorbeeld aan als je plots een rood stoplicht ziet.

Er bestaan verschillende soorten triggers:

INTERNE TRIGGERS: emotionele gedachten, gevoelens en houdingen tegenover problemen.

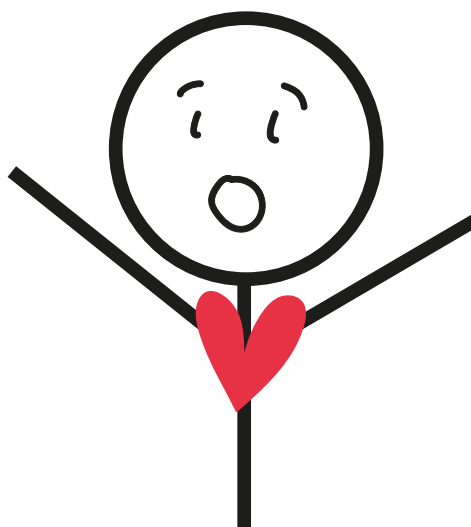
EXTERNE TRIGGERS: als alarmbellen, meestal kunnen ze gezien of gehoord worden.

FYSIEKE TRIGGERS: denk aan misbruik van middelen, bij een biertje willen roken.

WAT DOET EEN TRIGGER?

Een trigger is een mechanisme dat een proces in gang zet. Meestal ontstaat de trigger als er in een ander proces aan een vastgestelde voorwaarde wordt voldaan, zoals het overschrijden van een grenswaarde.

Want mensen die je helemaal niet waarderen voor wat je doet of wie je bent en dit ook niet uitspreken, kunnen je emotioneel maken. Dat raakt je. Je wordt dan boos, gefrustreerd, onzeker, verdrietig. Soms verlies je daardoor het vertrouwen in die persoon of ontstaat er een barst in je relatie tot die persoon.



WAT KAN JOU TRIGGEREN?

WAAR VOEL JE DAT IN JE LICHAAM?

- 1.
- 2.
- 3.

Deze opdracht komt later terug bij de reflectie opdrachten.

TRAUMA

In de psychiatrie en psychologie wordt de term trauma gebruikt wanneer iemand na een schokkende gebeurtenis blijft steken in gevoelens van angst, woede of eenzaamheid. De gebeurtenis is in dat geval zo ongewoon, pijnlijk, schokkend of extreem dat het niet lukt om ermee om te gaan. Dat uit zich in nare herinneringen; beelden en gedachten die zich vaak opdringen, angstige dromen over de traumatische gebeurtenis.

Je reageert soms alsof de traumatische gebeurtenis opnieuw plaatsvindt. Je voelt je erg angstig als je wordt geconfronteerd met iets wat met deze gebeurtenis in verband staat. We spreken dan van herbelevingen en regressies.

Traumatische ervaringen kunnen leiden tot problemen in het omgaan met jezelf en anderen. Je hebt bijvoorbeeld minder controle over je gevoelens en gedrag. Er is sprake van een grotere kwetsbaarheid of gevoeligheid. Sommige mensen trekken zich terug en zijn somber.

Op ons [YouTube kanaal](#) kun je de podcasts luisteren: **Oorlog in mijn lijf**.

IS TRAUMA EEN PSYCHISCHE AANDOENING

Het verschil tussen PTSS en andere psychische stoornissen is dat een PTSS altijd een direct gevolg is van een trauma. Bij andere stoornissen kunnen negatieve gebeurtenissen in iemands leven ook een rol spelen, maar is de stoornis niet een direct gevolg van een trauma.

Klachten na een traumatische gebeurtenis gaan bij een groot deel van de mensen geleidelijk over. Zij verwerken het trauma en pakken hun leven weer op. Wanneer je PTSS hebt, heb je het trauma niet verwerkt. Je houdt klachten of krijgt jaren later ineens klachten.

WAT VOOR TRAUMA'S ZIJN ER

Er zijn twee verschillende soorten trauma's. Bij het eerste soort is er één keer iets gebeurd dat traumatisch was voor jou. Dit heet een enkelvoudig trauma. Bij het tweede soort heb je meerdere nare ervaringen gehad over een langere periode.

KAN JE ONBEWUST EEN TRAUMA HEBBEN

Ja dat kan, het kan zijn dat je jezelf bewust of onbewust afsluit voor de verwerking van het trauma. Dan stop je het weg en vermijd je nadenken over je gevoelens en gedachten die met het trauma te maken hebben.



PIJN

Pijn is een signaal wat vanaf onze geboorte actief is. Als je een pijnprikkel voelt, voel je deze met je sensorische zenuwen, deze sturen dan signalen door naar je hersenen. De hersenen sturen dan signalen terug naar de spieren om te bewegen, bijvoorbeeld je hand wegtrekken van een kokend water of een andere warmtebron. Pijn kan betekenen dat iets in het lichaam beschadigd is of wordt. Zoals bij een wond, ontsteking, ziekte of gebroken been. Pijn zorgt ervoor dat we iets doen om schade te voorkomen en het lichaam te laten genezen.

Is pijn een gevoel? Wanneer het lichaam een schadelijke stimulus detecteert, signaleren de pijnreceptoren in de hersenen deze om de dreiging te beoordelen en een bijbehorende actie in te zetten. In deze vorm is pijn niet gerelateerd aan gevoelens of emoties; het is gewoon een lichamelijke functie.

Grof weg is pijn te verdelen in drie verschillende soorten. Acute pijn bij stoten of vallen, zenuwpijn door beschadiging van het zenuwstelsel en chronische pijn doordat zenuwen en hersenen overgevoelig zijn geworden.

Hoe voelt emotionele pijn? Als je geen aandacht besteedt aan je emotionele pijn, blijft het zitten in je lijf. Je gaat je moe voelen en je krijgt last van allerlei fysieke en mentale ongemakken. Onprettige gewaarwordingen in je lijf en ongewenste emoties zorgen ervoor dat je naar

je hoofd schiet om het daar op te lossen en te controleren.

Kan je lichaam pijn doen van verdriet? Uit onderzoek is aangetoond dat mensen met liefdesverdriet ook daadwerkelijk fysieke pijn kunnen voelen. Dit komt omdat onze hersenen de emotionele pijn van het einde van een relatie op dezelfde manier registreren als fysieke pijn, zoals bijvoorbeeld je arm stoten.

Ik vergelijk pijn en angst vaak met elkaar, en wil dit belichten gezien in dit thema veel aspecten samen komen. Hier onder is dit uitgebeeld met drie plaatjes **verleden**, **heden** en **toekomst**. In pijn en angst zitten vaak trauma's onbewust opgeslagen. In feite gaat het erom wat is nu de echte pijn, of de daadwerkelijke pijn als je nu in de tandartsstoel zou liggen.

Vanuit het moment, vanuit het heden, vanuit het NU, zou het kunnen zijn dat je herinnerd wordt aan de keren dat het niet prettig was bij een zenuwbehandeling. Maar het zou ook zo maar kunnen zijn dat jij weet; morgen naar de tandarts te moeten, de pijn (herinnering) al zijn werk doet. Nou, ik kan je aangeven hoe dat voor mij in het verleden was, waar ik dagen van tevoren al aan de diarree was om naar de tandarts te gaan. Misschien krijg je een idee hoe triggers en trauma's dagelijks op vele gebieden geraakt worden, of te wel de eerste pijler geactiveerd wordt: "Waarom reageer ik zoals ik reageer"

VERLEDEN



HEDEN



TOEKOMST



4 TEGEN 4 OF 4 VERSUS 4

Je zou bijna denken dat we het over een spelprogramma gaan hebben. Nee, wat er belicht gaat worden is een hypothetische benadering wat op dieper niveaus gebeurt. Oftewel, wat gebeurt er tussen de hoogst haalbare doelen en de mindfuck. Tussen deze twee niveaus is een bepaalde vorm van strijd waar het lichaam sterk op reageert, een strijd tussen je diepste verlangens en je behoeftes. Ook wel de 4 hoogst haalbare doelen namelijk; rust, vrede, oké zijn en liefde en daarnaast de 4 basis emoties; boos, bang, bedroefd en blij. Als we een stapje verder gaan is 4 plus 4 is 8, waar de 8 staat voor het lemniscaat. Voordat ik verder mijn filosofische en hypothetische zienswijze over de 4 tegen 4 wil delen met de betekenis van een lemniscaat, wil ik hierbij aangeven dat alles energie is. Alles is met elkaar verbonden. Neem deze gedachten mee bij het verder lezen!

Het Lemniscaat houdt in dat het leven, maar ook dingen leren en het inzicht verkrijgen, oneindig zijn. Zo is voor mij in het verleden “Endless” ontstaan, met uiteindelijk de training “Waarom reageer ik zoals ik reageer”. Het Lemniscaat is een zeer oud en veel gebruikt teken. Je vindt het terug in bijna alle culturen. Sommigen noemen het de ‘liggende acht’, omwille van de gelijkenis. Wanneer we het Lemniscaat als een tekening hanteren dan zien we twee polen die op gelijke afstand van elkaar staan met daartussen een circulaire weg die kruist in het midden. Het Lemniscaat houdt in dat het leven, het leren en het inzicht verkrijgen oneindig is en in elkaar over blijft vloeien.

Het lemniscaat heeft te maken met energie, met doorstroming, met kracht! ‘Wat je zaait zal je oogsten’; een standaard wet van het Universum, ook wel bekend als de wet van ‘oorzaak en gevolg’. Het Lemniscaat kan ook gebruikt worden om krachtige aardstralen af te zwakken en voor meer harmonie te zorgen voor mens, dier en plant. Door het plaatsen van Lemniscaten in het huis of in de grond wordt de straling vanuit de aarde opgevangen en in een eeuwigdurende beweging gebracht. De straling wordt niet opgeheven, maar

opgevangen en afgezwakt en blijft stromen in het Lemniscaat. Zo ontstaat er meer balans en evenwicht voor mens, dier en plant. De beweging van het lemniscaat kan in alle richtingen stromen, zowel horizontaal, verticaal en diagonaal. Er staat geen wet op hoe een lemniscaat behoort te stromen. Het is een continue beweging die onophoudelijk blijft stromen zoals alle planeten om de zon. Zie het als een wisselwerking tussen tegengestelde krachten, of communicerende vaten, Ying – Yang, man – vrouw, dag – nacht, plus – min, goed – fout, schuld – onschuld, liefde – haat, macht – onmacht, noord pool – zuid pool, negatief – positief.

Heel veel voorbeelden die bij jou wel bekend zijn. Nu naar mijn stelling “**4 tegen 4 of 4 versus 4**”. Uitgangspunt, alles is energie, en het een kan niet zonder het ander.

Even voor een duidelijk beeld, we hebben een groepje hoogste doelen (1) *Vrede, rust, oké zijn en liefde*. En we hebben de vier basis emoties (2) *Bang, boos, bedroefd en blij*.

Zou je dit contrast eens willen ervaren, plaats je een groep links en de andere groep rechts in je handen. Met je armen iets gestrekt en de groep in beide handen, blijf je daar eens 10 minuten op focussen in wat je zoal kan waarnemen.

Dan kan je zien en voelen hoe groot het contrast is tussen beide energieën (1) het allesomvattende en oneindige, *versus* (2) het limbisch systeem, amygdala en hypocampus.

En juist bij dit contrast tussen beide kan het wel eens ploffen als een donderslag. Het kan zelf tot de meest vreselijke ziektes ontwikkelen. De meest voorkomende gevolgen kan je vergelijken met een burn-out.

Het hele limbische systeem wordt gevormd door een groep hersenstructuren in de grote hersenen die betrokken zijn bij emotie, emotieregulering, emotioneel geheugen, genot en motivatie. Hier worden onder andere hormonen geproduceerd en wordt de temperatuur en de eetlust geregeld. De amygdala is betrokken bij het aansturen en verwerken van verschillende emoties als angst, woede en genot en ook motivatie. Het maakt deel uit van het limbisch systeem. De amygdala is ook verantwoordelijk voor het bepalen van herinneringen en waar de herinneringen worden opgeslagen in de hersenen. De hippocampus speelt een belangrijke rol bij de opslag van

**‘WAT JE ZAAIT ZAL JE OOGSTEN’;
EEN STANDAARD WET VAN HET
UNIVERSUM, OOK WEL BEKEND ALS
DE WET VAN ‘OORZAAK EN GEVOLG’.**

informatie in het geheugen, de ruimtelijke oriëntatie en het controleren van gedrag dat van belang is voor de overleving.

Zo zijn er ook blokkades bij mentale, emotionele of fysieke beschermingsmechanismen. Ze houden ons veilig. Vaak ligt er onder die blokkade een angst of beperkende overtuiging die daaraan gekoppeld is.

Een emotionele blokkade ontstaat door een conflict tussen verstand en gevoel. Wanneer emoties steeds onderdrukt worden, is het op den duur bijna niet meer mogelijk om deze emotie te uiten, dit is een emotionele blokkade.

Een blokkade is simpel gezegd een verstoring in de energiestroming in je lijf. Een blokkade ontstaat door een onverwerkte emotionele gebeurtenis of angst. Op het moment dat er iets gebeurt dat je niet leuk vindt dan ontstaat er een geblokkeerde cel in je lichaam.

Spirituele en energetische problemen zijn problemen, klachten en ervaringen die je het gevoel geven dat je wordt geblokkeerd, tegengehouden, gemanipuleerd. Je wilt verder met je leven, alleen is er iets, voor je gevoel, dat tegenwerkt. Vaak gaan er jaren voorbij voordat de klachten zich manifesteren en zichtbaar worden, en het kwaad al is geschied met alle gevolgen van dien.

Energetische blokkades zijn 'knopen van energie' in een chakra of in je aura. Deze knopen blokkeren de energiestroom in jouw systeem, waardoor jij vervelende sensaties kunt krijgen in lichaam en geest.

Je hebt veel pech, dingen die bij anderen makkelijk en vanzelfsprekend gaan, daar moet jij hard voor werken; Er ontstaan onverklaarbare (chronische) lichamelijke klachten of je oude lichamelijke klachten verergeren zich; Je hebt depressieve en negatieve gedachten.

De meest voorkomende blokkades die snel waarneembaar zijn, zijn bij de nek en schouders met pijnscheuten, hoofdpijn, migraine, last van je ogen en snel overprikkeld raken.

Een blokkade in de onderrug veroorzaakt vaak rugpijn of menstruatieklachten. Soms moeite met zwanger worden.

Een blokkade bij de hartstreek kan benauwdheid en depressie veroorzaken.

Blokkades bij je buikstreek zitten vaak allerlei emoties samengeklonterd. Als een steen op de

maag, dat kan spijsverteringsproblemen geven en ernstig energiegebrek.

WAT KUN JE ZELF DOEN OM EEN BLOKKADE OP TE LOSSEN?

Je kunt de plek strekken, waardoor de blokkade los komt. Strecken betekent spieren strekken, gewrichten buigen. Denk aan yoga of andere strekoefeningen.

Je kunt de plek laten masseren. Dat maakt niet alleen huid en spieren los. Ook de blokkades worden losser.

Weet je niet waardoor het is veroorzaakt? Wordt het erger bij verdriet? Bij boosheid? Bij machteloosheid of angst? Ga met je aandacht eens helemaal naar de plek waar de blokkade zit. Wat voel je als je daar bent? Welke herinneringen komen er boven? Welke gedachten gaan er door je heen?

Maar wanneer de oorzaak niet is opgelost zal de blokkade weer terugkomen.

Weet je waardoor de blokkade is veroorzaakt? Dan kun je dat trauma (laten) oplossen met therapie of begeleiding. Tijdens de training is het mogelijk om een afspraak te maken voor een consult.

En daar is de Endless-training op gericht, het reflecteren op lichaam en geest, op fuckgedachten die je ziek maken, en daar waar jij invloed op hebt door goed te leren luisteren naar je lichaam. Je lichaam laat je nooit in de steek. Pijler twee, de-zeven-stappen-reflectie is gericht op oorzaak en gevolg, om zo je nieuwe doelen te verwezenlijken.

“GA MET JE AANDACHT EENS HELEMAAL NAAR DE PLEK WAAR DE BLOKKADE ZIT. WAT VOEL JE ALS JE DAAR BENT? WELKE HERINNERINGEN KOMEN ER BOVEN? WELKE GEDACHTEN GAAN ER DOOR JE HEEN?”

KEUZESTRESS OF DILEMMA'S

Als je te maken hebt met een dilemma dan heb je de keuze uit twee of meer opties. Een dilemma maakt het je moeilijk omdat je een keuze moet maken uit twee of meer zaken die allemaal van dezelfde waarde voor je zijn. Ze zijn allebei of allemaal heel aantrekkelijk of juist helemaal niet. Je kiest uit twee of meer goede zaken of twee of meer kwaden!

Dit kan overal betrekking op hebben, waarvan jij er één mag kiezen, bijvoorbeeld op spullen, verhuizing, een nieuwe baan, voor welke verjaardag of feest zal ik kiezen, met wie zullen we op vakantie gaan, verbouwen of verhuizen of een

keuze maken uit twee heel goede sollicitanten. Een dilemma zet je vaak voor het blok en maakt het jou moeilijk. Vaak blijft de twijfel of jij de juiste keuze hebt gemaakt.

De meeste dilemma's die jij in je leven zal meemaken, daar kom je wel weer overheen. Er zijn echter ook dilemma's die een stuk moeilijker liggen als het gaat over leven en dood. Dilemma's ga je tegenkomen in dit traject. De heftigste dilemma's die je gaat ontmoeten zijn tussen je hart en je fuckgedachten.

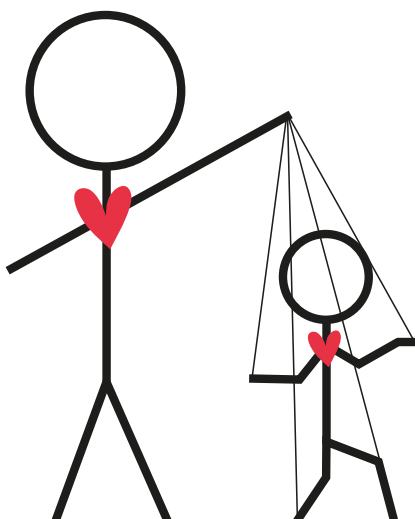
TIPS EN TOOLS

Waar wij bij de trainingen voor waken is dat de deelnemers in verwacht en functioneel gedrag terecht komen. Je zal misschien nu denken: 'maar daar gaan we toch voor, ik wil toch veranderen!' Ja, dat klopt. Wij maken hierin een verschil tussen veranderingen vanuit je pure zelf, vanuit je hart en gevoel en het aanleren van truckjes die niet lichaamseigen zijn.

Het komt nog veel te vaak voor dat cliënten en deelnemers trainingen volgen met TIPS en TOOLS waardoor er zeker een verandering heeft plaats gevonden. Dat is ook prima, daar oordelen wij ook niet over. Maar wij maken daar een onderscheid in omdat we denken dat dat een valkuil is. Het is namelijk zo dat TIPS en TOOLS gemiddeld na drie

maanden verzwakken. Je kan je truckje toepassen waar het uiteindelijk toch niet lekker aanvoelt. Je kan mensen conditioneren tot een gedrag maar dat wil niet zeggen dat jij je daar echt lekker bij voelt.

Jouw diepste verlangen en behoeften, zoals jij in het leven wil staan, worden niet bevredigd. Je neemt als het ware een rol aan waar je in eerste instantie zeker goed in kan functioneren, maar uiteindelijk begint het te zeuren in je lijf. Het doel bij het volgen van de training is de beste keuzes maken die aansluiten bij hoe jij in het leven wil staan. Je wil weg van het aanpassen en schikken aan andermans gedrag en behoeften.



OP WAT VOOR MOMENTEN ZET JIJ JE MASKER OP?

FUCKGEDACHTEN

Eigenlijk zijn we nu op het punt gekomen waar jij in uitgedaagd gaat worden. We gaan kijken naar die verdomde FUCKGEDACHTEN waar je nooit bewust voor hebt gekozen en waarmee je referentiekader is opgebouwd. Die opbouw in vorming en vervorming hebben we voor een groot deel onbewust ontwikkeld. Dat hebben we vooraf uitgebreid omschreven.

Jij weet dat BLAUWE OLIFANTEN niet bestaan, maar toch maakt ons brein een beeld van een BLAUWE OLIFANT.

HOE WERKT GEDACHTENKRACHT?

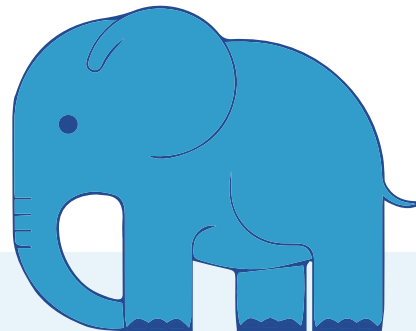
Positieve gedachten trekken positieven gedachten en situaties aan. Negatieve gedachten trekken negatieve gedachten en situaties aan. Zo werkt de wet van aantrekkingskracht.

VOORBEELD VAN KRACHT EN ONTKRACHTING

Stel je eens voor dat twee gelijkwaardige personen in een woestijn 40 kilometer moeten lopen om te overleven. De ene persoon gaat deze uitdaging aan met de gedachten: ik wil het, ik kan het, en ik doe het!

De tweede persoon gaat deze uitdaging aan met de gedachten: poeh poeh, hoe lang nog, goh wat is het warm!

Voor welke gedachten zou jij kiezen?



OPDRACHT

Welke drie fuckgedachten zou jij willen veranderen?

FUCK GEDACHTEN 1

FUCK GEDACHTEN 2

FUCK GEDACHTEN 3

Deze opdracht komt later terug bij de reflectie opdrachten.

ANGST VOOR DE ANGST

Angst voor de angst. Wanneer iemand ontzettend bang is voor iets, kan er een angst voor de angst ontstaan. Hierbij wordt iemand zo bang om angst te ontwikkelen, dat dit juist de kern van het probleem wordt. Iemand ontwikkelt namelijk angst voor angst, wat een behoorlijke belemmering is voor een normaal leven.

Angst is een emotie veroorzaakt door een waargenomen of beleefde bedreiging die meestal leidt tot een vermijding of ontwijking daarvan. Boodschapperstoffen (neurotransmitters) spelen een grote rol in het angstcircuit in de hersenen. Het gaat vooral om de stoffen serotonine, dopamine en noradrenaline. Bij mensen met een angststoornis werken deze boodschapperstoffen niet goed. Dan is de verwerking van angstsignalen uit balans.

EEN PRAKTIJKVOORBEELD ANGST VOOR DE ANGST: HOOGTEVREES.

In mijn praktijk ontmoet ik vaker cliënten met hoogtevrees. De eerste behandelingen vinden plaats in de praktijk waarna we de angst ook gaan uitdagen met exposure: het blootstellen aan. Ik gebruik hier een flat van twaalf hoog in de buurt; De Molenbossen.

Na de behandelingen is de cliënt vrij van de hoogtevrees. FIJN TOCH! Nu komt de angst voor de angst om de hoek kijken waarop de client met de vraag komt: 'wat als ik tijdens de vakantie in een hotel van tien hoog kom te zitten?' Cliënt is in principe getraind om van de hoogtevrees van de flat in de Molenbossen af te komen, maar hoe gaat het bij andere hoogtes?

Precies daarom behandel en train ik cliënten in diverse omgevingen met verschillende locaties. Een angst moet je in diverse omgevingen en locaties trainen. Denk bijvoorbeeld ook eens aan autorijangst, watervrees, straatvrees en sociale omgevingen.



BEHOEFTEHIËRARCHIE

Wat betekent het? Hiërarchie is een manier om personen te ordenen volgens asymmetrische relaties tussen hen. Dat wil zeggen dat een persoon, die hoger staat in de rangorde, de baas is over meerdere anderen die lager staan in de rangorde. Hiërarchie wordt tegenwoordig veelal gebruikt om een structuur weer te geven waarin de machtsverhoudingen worden bepaald. Het wordt in ieder bestuursstelsel gebruikt, zodat men een zicht krijgt tussen lagere en hogere organen binnen een bedrijf. Men kan de hiërarchie op vele gebieden inzetten.

Bij de Endless training zetten wij de **behoeftehiërarchie** in. Waar vaak bij een hiërarchie een duidelijk beeld gecreëerd wordt in feiten, praktische zaken, rangorde, productie en effectiviteit, gaan wij jouw hiërarchie van behoeften in kaart brengen. In deze behoeftehiërarchie zitten emoties, verlangens, betrokkenheid en verbinding. Het maken van een hiërarchie is een moment opname en staat niet op zich; namelijk morgen kan het weer anders zijn.

Wanneer je dagelijks, wekelijks of maandelijks een hiërarchie zou maken, dan zal je inzicht krijgen in de top 5 wat voor jouw belangrijk is. wat jouw drijfveren zijn en waarvoor je wil gaan.

In de linker kolom een aantal suggesties die je in de rechter kolom op volgorde mag plaatsen. Plaats deze naar je gevoel en probeer niet na te denken over de keuze die je maakt. Maak voor jezelf een top 15.

VOORBEELD BEHOEFTEN:

- | | |
|----------------|----------------|
| > Werk | > Waardering |
| > Financieel | > Sport |
| > Voeding | > Seksualiteit |
| > Partner | > Buitenland |
| > Vakantie | > Binnenland |
| > Reizen | > Familie |
| > Intimiteit | > Drank |
| > Vrijwilliger | > Knuffelen |
| > Scholing | > Gokken |
| > Zomer | > Auto |
| > Winter | > Ondernemen |
| > Motor | > Alcohol |
| > Vrienden | > Drug |
| > Mantelzorg | > Junkfood |
| > Roken | > Festival |
| > Theater | > Kinderen |
| > Film | > Studie |
| > Kinderen | > Muziek |

JOUW TOP 15

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15

OVERDRACHT EN TEGENOVERDRACHT

Dit zijn termen uit de hulpverlening waarbij overdracht de projectie van de cliënt naar de hulpverlener is en tegenoverdracht de projectie van de hulpverlener naar de cliënt.

(Tegen)overdracht betekent dat beelden, situaties, personen en emoties vanuit het verleden worden overgedragen van de ene situatie op de andere, dat kan zowel positief als negatief zijn.

Er is sprake van overdracht wanneer de client de ander anders ziet dan die werkelijk is. Dit ligt aan de manier waarop diegene de buitenwereld waarneemt, hoe die het ziet en niet wat die werkelijk ziet. Hij projecteert iets of iemand uit het verleden, van zichzelf op de ander of de buitenwereld. We herhalen allemaal patronen die we geleerd hebben van de oudste relaties die we kennen: met onze ouders, tussen onze ouders en met onze broers en zussen, familie, leraren en docenten, et cetera.

Voorbeeld: De cliënt projecteert zijn gevoelens over zijn vader op de hulpverlener [overdracht], als reactie daarop gaat de hulpverlener de cliënt zien als een afhankelijk type en geeft hem teveel vaderlijke adviezen, tegenoverdracht. Tegenoverdracht hoeft niet altijd door overdracht uitgelokt worden, maar kan wel.

Tegenoverdracht is de overdracht van degene, waar de ander op een bepaalde manier afhankelijk van is (bijv. een coach, counselor, psycholoog, hulpverlener, leraar, etc.). Dit kan gebeuren wanneer deze persoon iets van zichzelf in de ander ziet en zich daar niet bewust van is. Het is dan ook belangrijk dat diegene altijd bij zichzelf te rade gaat of dit van hem is of van de ander. Het is belangrijk om bewust te zijn van je eigen ideeën en gevoelens t.o.v. de ander, zodat je deze niet verwart met die van de ander. Wees je ook bewust van het feit dat wat je waarneemt een projectie kan zijn van je eigen (onbewuste) gevoelens.

Projectie is iets anders dan overdracht, bij projectie worden gevoelens die iemand op een bepaald moment voelt, geprojecteerd op een ander. Iemand denkt dan dat de ander precies hetzelfde als hij denkt en voelt over een situatie of persoon, terwijl dat helemaal niet zo hoeft te zijn.



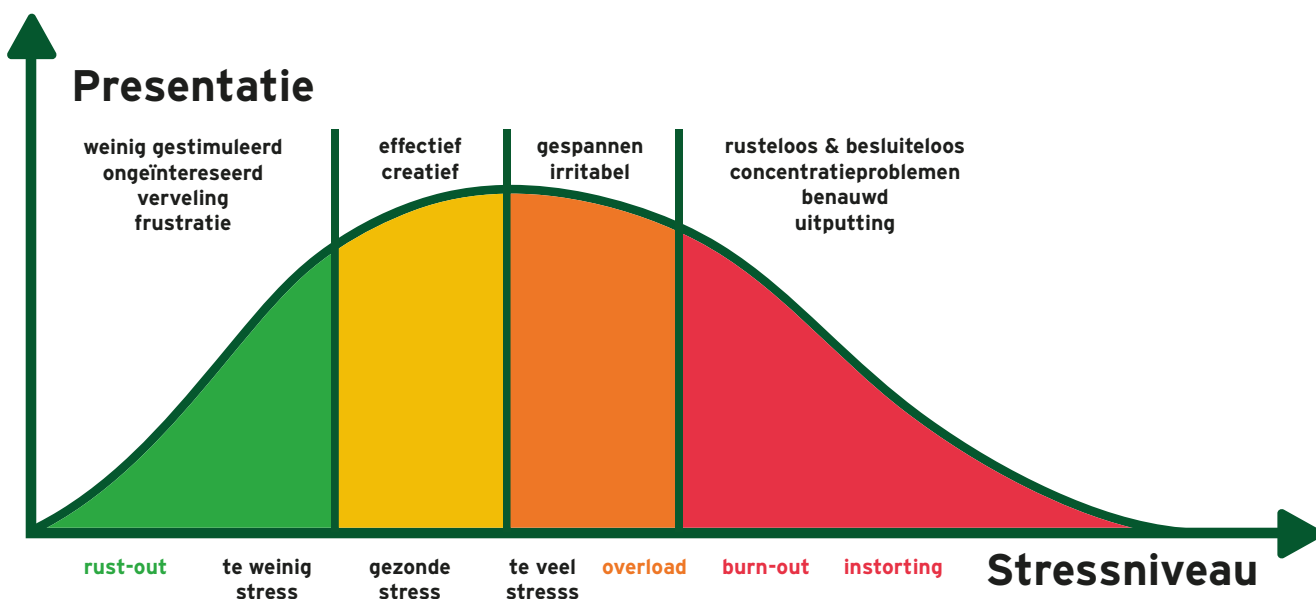
UITPUTTING EN ENERGIELEKKEN

Stress betekent dat de draaglast groter is dan de draagkracht. Je hebt het gevoel dat je niet aan de eisen kunt voldoen die aan jou gesteld worden en voelt hierdoor spanning en druk. Een bepaalde mate van stress is nodig om goed te kunnen functioneren. Stress zorgt er namelijk voor dat jouw lichaam in beweging komt.

We gaan stress voor het gemak meten van 0 t/m 10, waarvan 10 het hoogste stresscijfer is.

WAT IS POSITIEF AAN STRESS?

Om optimaal te kunnen presteren hebben we een bepaalde mate van spanning en dus stress nodig. Positieve stress is bijvoorbeeld de spanning die een plezierige gebeurtenis oproept, zoals voor een wedstrijd of voor vakantie. Na enige tijd verdwijnt deze spanning weer en keert het lichaam terug in een toestand van rust.



In het vorige schema zie je hoe een stressniveau opgebouwd kan worden. Stel je blijft in het dagelijks leven, voor een langere periode, in oranje en rood (level vijf tot acht) functioneren, dan kun jij je misschien wel voorstellen wat voor klachten dat kan geven, zowel mentaal als fysiek. Het lichaam kan niet meer herstellen wat ten koste gaat van je energieniveau, met alle gevolgen van dien.

Op ons [YouTube kanaal](#) kun je de podcasts luisteren: **Stress**.

Deze uitputting en energielekken hebben zeer veel invloed op ons immuunsysteem. Gezien onze darmen, spijsvertering en het immuunsysteem ook energie leveren, raken zij door veel stress uitgeput met nog grotere gevolgen. Je lichaam kan in principe niet meer op een gezonde manier herstellen. Een andere factor die ook invloed heeft op onze gezondheid en herstel, is dat er teveel **cortisol hormoon** wordt aangemaakt.

Om ons goed te voelen en goed te kunnen herstellen van onze dagelijkse verantwoordelijkheden, met behoud van een gezond energieniveau, worden er hormonen aangemaakt. Deze vier geven wij de naam **DOES**. Dit staat voor de hormonen **dopamine, oxytocine, endorfine en serotonine**. Elk van deze vier hormonen zorgen voor een speciaal soort geluk. Dopamine staat voor beloning. Oxytocine speelt een belangrijke rol bij het verbinden van sociale contacten met gevoelens van plezier. Het speelt een centrale rol bij moederbinding, vriendschappen en romantische interacties, evenals bij seksualiteit. Endorfine staat voor geluk en werkt pijnverzachtend, en serotonine heeft een stimulerende werking.

Bij een te hoog cortisolgehalte worden de vier DOES-hormonen verzwakt of de werking van deze hormonen komt stil te vallen.

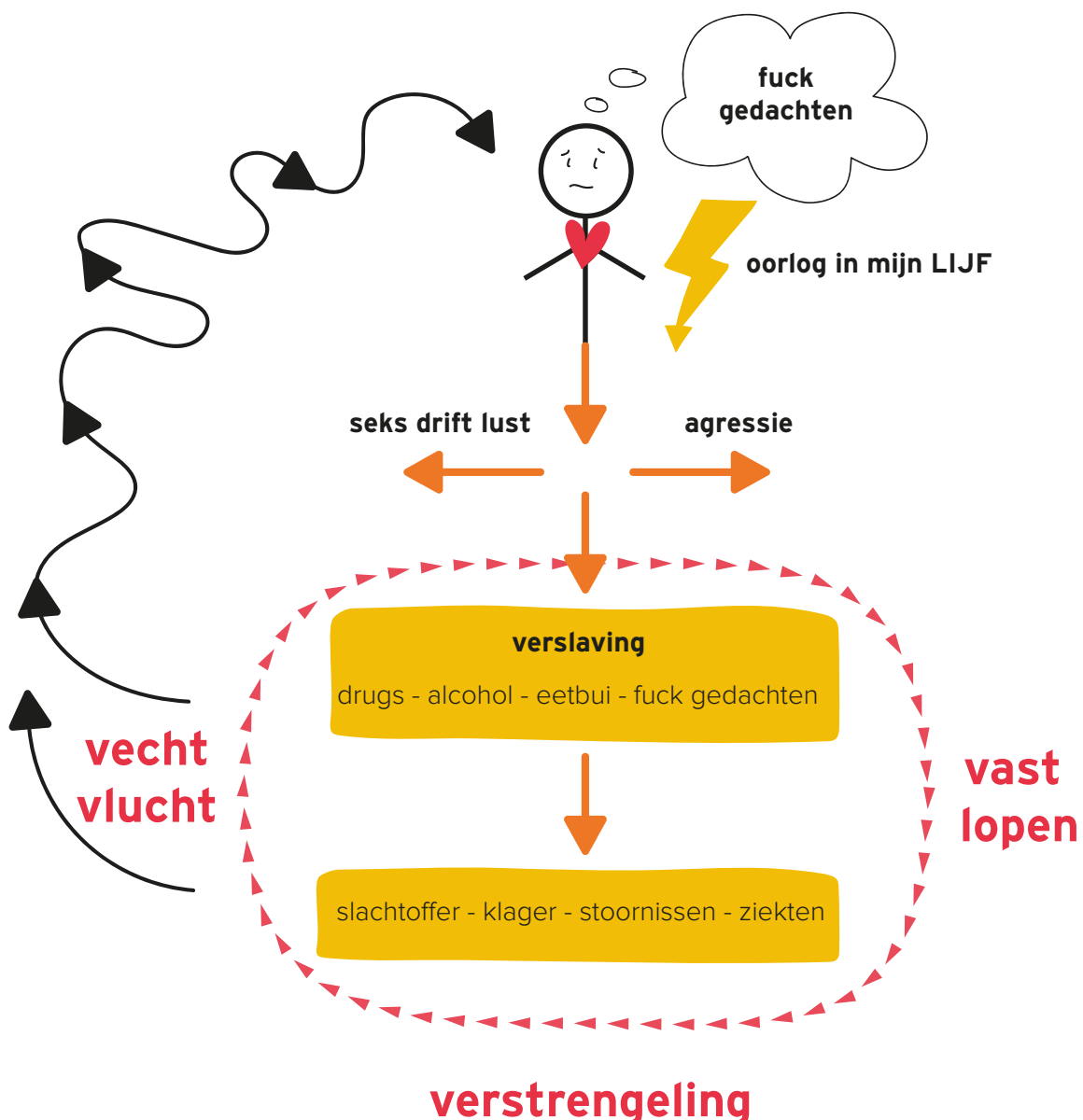
VERSLAVINGEN

Er bestaan twee soorten verslavingen: aan stoffen (alcohol en drugs zoals cocaïne) en gedrag (gok- en gameverslaving). Alcohol- en drugsverslaving bestaan al eeuwen, de afgelopen jaren zijn daar nieuwe vormen bijgekomen, denk aan gamen, medicijnen en dagelijks uren op de telefoon.

Bij onze trainingen benaderen wij verslaving vanuit een ander standpunt. Het welbekende vechten en vluchten, het niet vanuit je hart leven waar de gedachten het dan overnemen. Als blijkt dat je vanuit je hart met de fuckgedachten er niet meer uit komt, is de kans dat je in een dissociatie komt: weg van de werkelijkheid, oftewel in zo'n

verwarring komt dat je er niet meer uit komt.

Deze moeilijke, nare sfeer giert als het ware door je lichaam en brengt de nodige sensaties met zich mee. Sensaties als pijn, verdriet, eenzaamheid, er niet meer bij horen, isolatie, onzekerheid, falen, onmacht, boosheid of woede wil je dan verzachten door middelengebruik, eten, klagen, slachtofferen, en in het ergste geval ontwikkel je een stoornis of een ziekte. In de training gaat de aandacht vooral uit naar de fuckgedachten. Het zijn de fuckgedachten die jij onbewust hebt ontwikkeld die we al uitgebreid hebben omschreven.



ILLUSIES EN WANEN

Een illusie is een schijnbare werkelijkheid of een onjuiste interpretatie van de werkelijkheid. Gaan we de definitie van illusie ontrafelen komen we op, begoocheling, drogbeeld, droom, droombeeld, fantasie, fictie, hallucinatie, hersenschim, hersenspinsel, inbeelding, spooksel, verbeelding, waan, waandenkbeeld, waanvoorstelling, zelfbedrog, zelfbegoocheling, zinsbedrog, zinsbegoocheling, waanidee.

WAT IS EEN VOORBEELD VAN EEN ILLUSIE?

Een bekend voorbeeld is wanneer je lang genoeg naar het vallende water van een waterval kijkt. En vervolgens naar de rotsen eromheen kijkt, lijkt het net alsof de rotsen langzaam naar boven bewegen. Waarom wij dit belichten bij de training is wanneer mensen, deelnemers wegraken van de werkelijkheid. Het meeste simpele voorbeeld zal voor jouw herkenbaarder zijn door het gezegde; Het gras bij de burens is echt niet groener dan bij jou hoor.

Mensen hebben vaak idealen nodig om aan op te trekken, om gelukkig te zijn, om zich gelukkig te voelen. Onderliggende, denk aan de ijsberg waar zich veel meer afspeelt, veel meer dan een mens soms aan kan, of niet naar het onderliggende te kunnen of te durven gaan. In het onderliggende zitten vaak ladingen en thema's verborgen, denk aan je schaduwkant, triggers, trauma's, angsten, angst voor de angst, hechting en bindingsangst, je masker, vecht-vlucht-verstijven, vele thema's die in deze reader beschreven staan.

Er is ook een gezond stukje illusie in de ontwikkeling hoor, als ik naar mezelf kijk hoe dat in mijn jeugd ging, ik wilde het ene moment brandweer worden, dan weer wielrenner, dan weer een goede timmerman, en zo ging ik van het ene naar het andere. Ik schoot van dag tot dag naar nieuwe ideeën wat ik op latere leeftijd makkelijker kon relativeren naar reële mogelijkheden en kansen. En nog hoor, tijdens mijn werk met het opzetten van de Endless-training komt dat gevoel van, ik kan dit en dat, en stel voor dat.

Ik schiet dan ook nog van het ene idee naar het andere, mijn EGO neemt het dan over. En al die wanen en ideeën geven je een lekker gevoel. In principe is dat ook een verslaving, je wil gevoed worden met dat lekkere gevoel, en daar heb je middelen voor nodig, en die middelen zijn de wanen, idealen, grote ideeën, wat bij mensen tot grootheidswaanzin en of paranoïde wanen kan ontwikkelen.

Bij een grootheidswaan ziet iemand zichzelf als belangrijker of machtiger dan zijn omgeving. Of hij denkt dat hij heel bijzondere talenten heeft.

Tijdens onze wereldreis konden mensen ons via social media, zeven maanden volgen, waarop wij reacties kregen die niet reëel waren. Wij zijn 30 dagen op Bali gebleven en waar we het leven op of van Bali op een totaal andere manier hebben ervaren en leren kennen. De werkelijkheid kan anders zijn dan dat het is. Stel je zou 10 mensen vragen wat het eerste is waar ze aan denken bij Bali, het Aziatisch continent. Vaak hoor je als eerste, daar wil ik wel wonen, zon, warmte, goedkoop, oceaan, lekker eten, een beetje werken en verder niets doen. Het lijkt er bijna op dat mensen helemaal los gaan en zich verliezen in de realiteit, weg van de werkelijkheid.



KERNKWADRANT

Om je te kunnen blijven ontwikkelen, moet je niet alleen weten wat je al wél kan (je kernkwaliteit), maar ook waar je in wil oefenen, wat je tegenhoudt en waar je je groen en geel aan ergert? Deze vier onderdelen samen vormen je kernkwadranten. Een kernkwadrant bestaat uit: je kernkwaliteit, valkuil, uitdaging en allergie. Dit zijn vier karaktereigenschappen die bij iedere persoon horen. Het zijn de specifieke eigenschappen die een persoon kenmerken. In tegenstelling tot vaardigheden die aangeleerd zijn, zijn kernkwaliteiten dus aangeboren eigenschappen.

Iedereen heeft een aantal van deze kwaliteiten, maar sommige van deze kernkwaliteiten zijn zo sterk aanwezig dat ze juist een valkuil worden. Iemand die erg goed kan analyseren, kan volgens dit model bijvoorbeeld neigen naar besluiteloosheid. Een valkuil is dus een karaktereigenschap die een doorgeschoten vorm is van een kernkwaliteit en wordt ook wel vervorming genoemd. Het tegenovergestelde van iemands valkuil is iemands uitdaging.

Het tegenovergestelde van besluiteloosheid is daadkracht. De persoon die goed kan analyseren, maar moet oppassen voor besluiteloosheid moet dus werken aan zijn daadkracht. De uitdaging is dus een karaktereigenschap die het

tegenovergestelde is van iemands valkuil. Deze kwaliteit is een goede aanvulling op iemands kernkwaliteit. Allergie is wanneer een ander doorschiet in een van zijn kernkwaliteiten, dan kan dat bij andere personen wrevel opwekken.

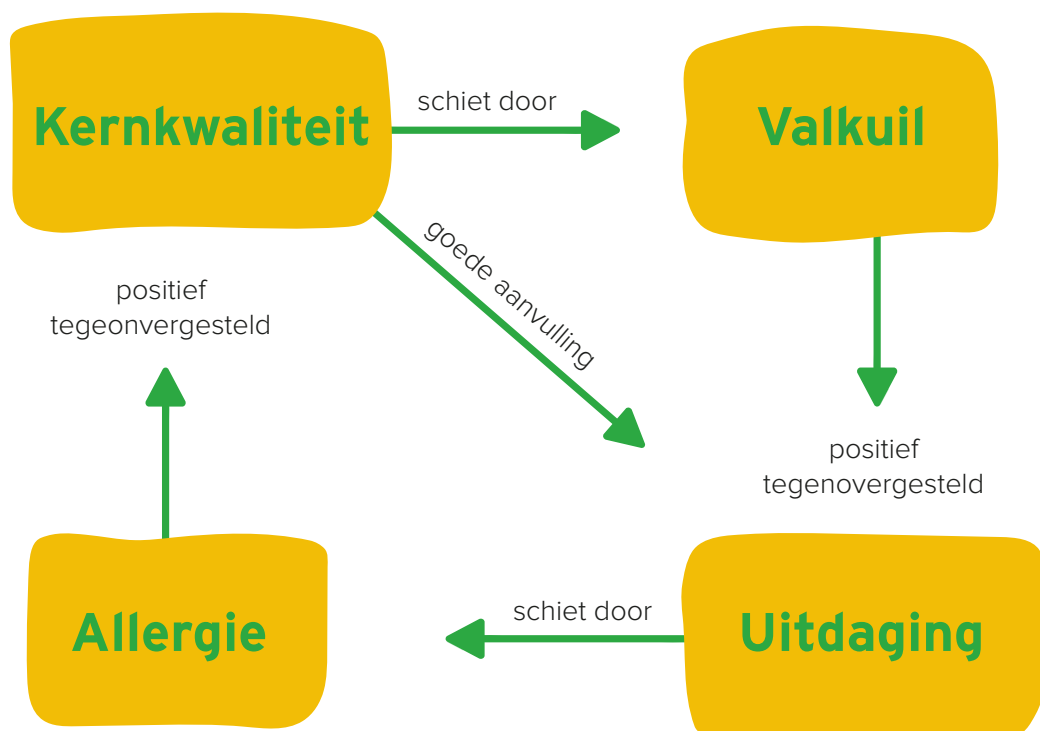
Opmerkelijk is dat de een mens zich meer aan bepaalde, doorgeschoten kernkwaliteiten ergert dan aan andere. Iemand die heel goed kan analyseren, kan allergisch zijn voor impulsief gedrag. De allergie is dus datgene dat iemand met een bepaalde kernkwaliteit als lastig ervaart. Daarnaast is deze allergie een doorgeschoten vorm van de uitdaging: impulsiviteit is immers ook doorgeschoten daadkracht. Je kan daarom veel leren over jezelf wanneer je je aan bepaalde mensen ergert.

Kernkwaliteit: waarover krijg ik regelmatig complimenten? Wat maakt mij tot wie ik ben?

Valkuil: wat zou ik minder moeten doen, en uit zich als ik gestrest ben? Wat is de kwaliteit waar ik soms te ver in doorschiet?

Uitdaging: wat zou ik eigenlijk meer moeten doen? Wat is het tegenovergestelde van mijn valkuil?

Allergie: welk gedrag van anderen irriteert me mateloos? Wat is het tegenovergestelde van mijn kernkwaliteit?



OPDRACHT

Wat is het eerste waaraan je denkt bij...

KWALITEIT

VALKUIL

UITDAGING

ALLERGIE

Deze opdracht komt later terug bij de reflectie opdrachten.



LOGISCHE NIVEAUS

Ieder mens heeft in meer of mindere mate de behoefte om te veranderen en zich te ontwikkelen. We willen meer van iets; meer impact maken, meer betekenis ervaren of ons gelukkiger voelen. Of we willen juist minder; minder zorgen, minder haast of minder onzekerheid. Om blijvend te ontwikkelen en veranderen is het waardevol inzicht te krijgen in het niveau waarop je denkt. Ontwikkeling en verandering worden in grote mate bepaald door de wijze waarop we denken en leren. Onze manier van denken beïnvloedt immers ons vermogen om te leren, en hoe meer we (kunnen) leren, hoe meer we ontwikkelen. Hoe meer we ontwikkelen, hoe meer verandering we kunnen aanbrengen. In onszelf, en daarmee vaak ook in onze omgeving.

Wil je je problemen verhelpen, dan is het van belang ze op het juiste niveau van diepgang aan te pakken. Doe je dit niet, dan is de kans klein dat je echt verandering aanbrengt, zeker op de langere termijn.

Dit thema wordt bij de Endless-training behandeld.

MISSIE

- > Wat is mijn doel?
- > Wat is mijn missie?

IDENTITEIT

- > Wie?
- > Wie ben ik?
- > Waarden
- > Waarom?
- > Wat is voor mij belangrijk?

OVERTUIGING

- > Waar geloof ik in?
- > Waar ben ik van overtuigd?
- > Welke mindset heb ik nodig?



VAARDIGHEDEN

- > Hoe?
- > Hoe doe ik het?
- > Wat kan ik wel?
- > Wat kan ik nog niet?

GEDRAG

- > Wat?
- > Wat doe ik?

OMGEVING

- > Waar en wanneer, met wie?
- > Waar reageer ik op?
- > Wat bereik ik? Wat is het resultaat?

OPDRACHT

Vul jij eens op elk niveau jouw gedachten:

MISSIE

IDENTITEIT

OVERTUIGING

VAARDIGHEDEN

GEDRAG

OMGEVING

Deze opdracht komt later terug bij de reflectie opdrachten.

EXPOSURES

Exposure is een ander woord voor blootstelling. Bij de meeste angsten, confrontaties en uitdagingen zijn de exposures bij de training gericht op diepere lagen. Bij de stelling “waarom reageer IK zoals IK reageer” gaan wij jou blootstellen aan je angst, kwetsbaarheid, controle, verantwoordelijkheid, veiligheid, zelfbeeld en schuldig voelen. Het doel is dat je diep opgeslagen ladingen gaat transformeren naar kracht, vrij zijn, je oké voelen, vrede en liefde. Jij wil gaan reflecteren op de wereld om je heen naar jouw verlangen, behoeften, waarde en normen.

Gedurende het programma ga jij aan het werk om dit dagelijks te gaan oefenen in de praktijk. Het mag spannend zijn, laat je lichaam maar reageren, laat de fuckgedachten maar komen, niets mis mee. Ik feite vragen wij jou om jezelf uit te dagen in OVERGAVE gesteund door de trainers en de deelnemers. Voorafgaand hebben we je al over het een en andere geïnformeerd, bijvoorbeeld over hoe ons lichaam reageert.

Met andere woorden, je gaat *all in*.

WAT ZIJN DE EERSTE UITDAGINGEN DIE NU IN JE OPKOMEN?

1.

2.

3.

4.

Deze opdracht komt later terug bij de reflectie opdrachten.



POLARITEIT EN KWANTUMFYSICA

DE WET VAN EENHEID

Jij, ik, je partner, je vrienden, je ouders, we zijn allemaal één! Dat er een soort van verbinding tussen ons allemaal is, wordt ook wel de matrix genoemd. Wellicht heb je dit zelf ook weleens ervaren. Je denkt aan een persoon die je een tijdje niet hebt gesproken en niet veel later krijg je een whatsappbericht van diegene. De wet van eenheid helpt ons te zien dat we allemaal één zijn en dat alles wat we denken, zeggen en doen een impact kan hebben op het hele menselijke bewustzijn. Op zich ook logisch als je weet dat we allemaal ontstaan zijn door de oerknal.

DE WET VAN TRILLINGEN

De wet van trillingen vertelt ons dat elk deeltje materie op een bepaalde frequentie vibreert. Het maakt niet uit of het steen, metaal, water, hout, plastic, een mens of vuil van een andere planeet is. Alle materie trilt. Ook al lijkt het in menselijk oog niet zo, maar zelfs onze gedachten zenden bepaalde trillingen uit.

DE WET VAN CORRESPONDENTIE

De wet van correspondentie is dat dezelfde patronen overal bestaan in ons universum. Van micro- tot macroniveau. Maar het kan ook op ons toegepast worden, in de zin dat onze uiterlijke wereld vertegenwoordigt wat er in onze innerlijke wereld gebeurt. Met andere woorden: ben je vrolijk, dan zal je in de buitenwereld allemaal vrolijke dingen zien. Ben je daarentegen verdrietig en depressief, dan zal de wereld er ook zo uit zien. Dit is wel gelijk een hele goede. Dit betekent dat je met je eigen gedachten en gevoelens je eigen wereld kan veranderen. Begin met iets te ondernemen waardoor je je goed voelt en je gaat automatisch meer positieve gebeurtenissen aantrekken. Je hebt daarom zeker de controle en de kracht over je eigen leven.

DE WET VAN AANTREKKING

De wet van aantrekking is de krachtigste wet in het universum. Het zegt eigenlijk dat dingen die op elkaar lijken, tot elkaar worden aangetrokken. Soort zoekt soort. Hoe komt het dan dat sommige relaties uit tegenpolen bestaan? Diegene waarmee je een relatie hebt heeft waarschijnlijk kwaliteiten of eigenschappen die jij graag zou willen hebben. Maar het gaat nog dieper dan je zou denken. De wet van aantrekking leert ons dat onze gedachten ook aantrekkelijk zijn. Onze gedachten kunnen mensen, omstandigheden, gebeurtenissen, geld en dingen in ons leven aantrekken. Dit gebeurt op basis van hoe we denken en voelen, maar ook of we het echt geloven. Maar de wet van aantrekking is niet alleen de krachtigste wet in het universum. Het is ook een reeks leringen die ons helpt te begrijpen wie we zijn, waarom we hier zijn, en zelfs onze eigen onsterfelijkheid.

DE WET VAN GEÏNSPIREERDE ACTIE

De wet van geïnspireerde actie stelt dat je jouw eigen realiteit kan creëren als je het advies van je innerlijke wezens volgt. Wij mensen noemen dit ons instinct, onze intuïtie. Gemotiveerde actie is hier niet goed genoeg, want dat is actie die wordt ondernomen vanuit het 'moeten' of 'ik wil niet echt, maar ik kan de wilskracht opbrengen om het te doen'. Moeten en niet echt willen gaan gepaard met negatieve emoties en dat is geen inspiratie.

DE WET VAN EEUWIGE TRANSMUTATIE VAN ENERGIE

De wet van eeuwige transmutatie van energie gaat over waarom energie nooit statisch is. Energie is dynamisch in de zin dat het constant verandert. Het staat nooit stil. Het groeit of het sterft af. Hetzelfde gebeurt met onze eigen energie. We kunnen gedachten kiezen die ons beter laten voelen of juist slechter. Door bewust te kiezen voor beter voelende gedachten nemen we de controle over de transmutatie van energie.

DE WET VAN OORZAAK EN GEVOLG

Ik denk dat de meeste van ons deze wet wel kennen. Het is namelijk een wet die ons op school al werd geleerd, maar het heeft een diepere betekenis. Het heeft een diepere betekenis als het wordt toegepast op de wet van aantrekking. Traditioneel betekent dit dat alles wat we doen een gevolg heeft. Ons wordt bijvoorbeeld geleerd dat we goede cijfers halen als we hard studeren.

**BEGIN MET IETS TE ONDERNEMEN
WAARDOOR JE JE GOED VOELT
EN JE GAAT AUTOMATISCH MEER
POSITIEVE GEBEURTENISSEN
AANTREKKEN. JE HEBT DAAROM
ZEKER DE CONTROLE EN DE
KRACHT OVER JE EIGEN LEVEN.**

Zelf ben ik meer van dat de inzet van hard studeren moet worden beloond in plaats van het halen van goede cijfers, omdat je zo zelfontwikkeling stimuleert. Het belonen van goede cijfers kan prestatiedruk geven en valt onder een statische mindset, maar dat terzijde. Als we de wet van oorzaak en gevolg betrekken op de wet van aantrekking dan gaat het vooral om hoe we ons voelen. Niet alleen gaan we beter presteren en zijn we vrolijker, maar het hele universum zal het ook beter doen, omdat we allemaal één zijn. Het heeft invloed op het collectieve bewustzijn van de mens.

DE WET VAN COMPENSATIE

Wat je zaait zul je oogsten. Dat is wat de wet van compensatie je verteld. Als je voornamelijk negatieve gedachten hebt, dan zul je vooral negatieve gebeurtenissen aantrekken en een negatief leven hebben. Behandel je anderen slecht, dan word je zelf ook slecht behandeld. Zo zie je maar weer dat positiviteit superbelangrijk is. Niet alleen voor jou, maar ook voor de mensen om je heen.

DE WET VAN RELATIVITEIT

De relativiteitswet gaat over dat alles wat we zien als goed of slecht, hoog of laag, warm of koud, gebaseerd is op iets waarmee we het kunnen vergelijken. Anders gezegd: er moet iets zijn dat we vergelijken met wat we analyseren. Je kan je bijvoorbeeld arm voelen, omdat je hele rijke vrienden hebt die meer geld dan jij verdienen, terwijl je zelf ook al veel geld verdient, zeg maar bovengemiddeld.

Dit maakt het relatief. De kans is groot dat je al

in de top één procent van de rijkste mensen ter wereld zit als je alle ontwikkelingslanden meetelt. Maar wat maakt het uit? Hoe beter je over jezelf kunt voelen, hoe beter je zult zijn en zult doen. Vergelijk je daarom niet met anderen en focus je op jezelf.

DE WET VAN POLARITEIT

De wet van polariteit vertelt ons dat wanneer je weet wat je niet wilt, je dan weet wat je wel wilt. Wanneer je het contrast ervaart dat je niet in je leven wilt, schiet je krachtige verlangens naar de dingen die je wel wilt in het leven. Zo simpel kan het soms zijn. Je hebt contrast nodig in het leven om te weten wat je echt wilt.

DE WET VAN RITME

Alles komt in cycli. Dat is wat de wet van ritme ons verteld. We komen tot leven en we sterven. Zo gaat het ook met goede en slechte tijden in het leven. Als je jezelf op een dieptepunt bevindt dan kan je er zeker van zijn dat het tijdelijk is, vooral als je erin gelooft dat het tijdelijk is. Alles draait in het leven, zoals een muziknummer begint en eindigt en er weer een ander nummer komt.

DE GESLACHTSWET

De geslachtswet gaat niet over dingen die mannelijk en vrouwelijk zijn. Het gaat erom hoe alles zowel mannelijk als vrouwelijk is. Als we deze wet betrekken op de wet van de aantrekkingskracht dan betekent dit dat alles ofwel geven of ontvangen is. De Yin en Yang! Zelfs in onszelf hebben we mannelijke en vrouwelijke energie. Om een harmonieus leven te leiden is het beste dat beide partijen in balans zijn.

ALS JE JEZELF OP EEN DIEPTEPUNT BEVINDT DAN KAN JE ER ZEKER VAN ZIJN DAT HET TIJDELIJK IS, VOORAL ALS JE ERIN GELOOFT DAT HET TIJDELIJK IS.

AFFIRMATIES, MANIFESTEREN EN TRANSFORMATIES

WAT WORDT BEDOELD MET MANIFESTEREN

Manifesteren is het openbaren, iets zichtbaar maken, bekendmaken. Het manifesteren van jouw verlangen, betekent de weg die je aflegt naar het uitkomen van je wens. Van dromen naar doen en ontvangen.

HOE BEGIN JE MET MANIFESTEREN

Hoe begin je eraan? Manifesteren werkt in enkele stappen: je bepaalt je intentie, dus iets wat je graag zou willen wensen, verlangen. De volgende stap is echt voelen hoe het zou zijn als je wens al zou uitgekomen zijn. De daarop volgende stap onderneem je daadwerkelijk actie om jouw wens uit te laten komen.

WAT IS EEN GOEDE AFFIRMATIE

Goede affirmaties zijn zinnen die je kracht, zelfvertrouwen en positiviteit geven, of iets anders wat jij graag wilt ervaren. Zorg er dus ook voor dat je dit al voelt als je je affirmatie gebruikt. Er zijn heel veel affirmaties die je kunt vinden, maar het kan zijn dat deze niet allemaal met jou resoneren.

HOE GEBRUIK JE AFFIRMATIES

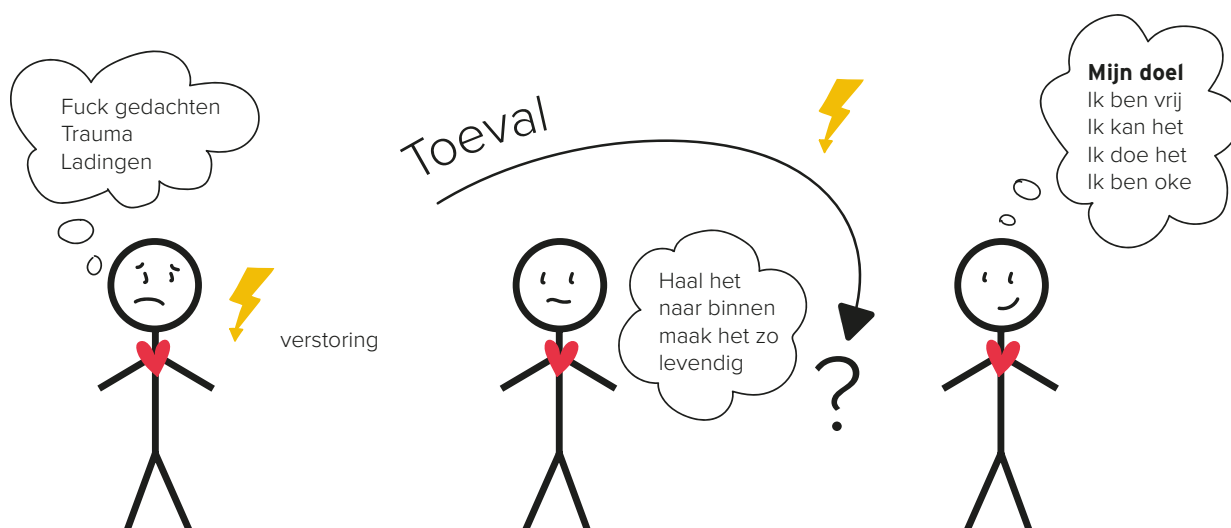
Een affirmatie is een positieve uitspraak die je helpt om je gevoelens en gedachtes te sturen. Dat doe je door de uitspraak of zin regelmatig (liefst een paar keer per dag) te herhalen. Zo programmeer of stuur je als het ware je gevoel. En wat je voelt, straalt je weer uit.

HOE VAAK AFFIRMATIES HERHALEN

Affirmaties zijn positieve en krachtige zinnen die je helpen bij meer (zelf)vertrouwen, op weg naar jouw dromen en verlangens. Ze helpen bij het bereiken van jouw doelen. Je herhaalt deze dagelijks (meerdere keren) hardop of in je gedachten.

HOE WERKEN POSITIEVE AFFIRMATIES

Als je jouw positieve affirmaties regelmatig herhaalt worden ze onderdeel van je onderbewustzijn en je overtuigingen. Ze komen vooraan in je gedachten te zitten. Wat je denkt, vormt jouw werkelijkheid. Als je jouw positieve affirmaties regelmatig herhaalt worden ze onderdeel van je onderbewustzijn en je overtuigingen.



DE WEG NAAR MANIFESTEREN

MAAK ER EEN BEELD BIJ

Visualiseren is een essentieel onderdeel bij manifesteren. Want hoe wil je dat jouw leven er over tien jaar uitziet? Om je niet te laten leiden door die negatieve stemmetjes in je hoofd die zeggen dat het toch niet gaat lukken, is het belangrijk om je brein tot rust te brengen. Dat kun je doen door te mediteren en te visualiseren. Je zakt dan wat dieper in je onderbewuste, komt dichterbij jouw kern en geeft zo de ruimte aan jouw diepere verlangens.

FOCUS OP GEVOEL

Het gaat namelijk niet om de vorm of het proces. Er zijn meerdere wegen die leiden naar Rome. En wellicht kun je jouw droomleven realiseren op een manier waar jij nog niet eerder bij stil hebt gestaan. Je kunt gauw vast komen te zitten in je eigen tunnelvisie. Maar als je in je visualisaties focust op het eindresultaat en daarbij met name het gevoel dat het bij jou teweegbrengt, dan kun je de vorm loslaten en laat je je verrassen door wat er allemaal op je pad komt.

Durf je passie te volgen. Dus hoe voel jij je wanneer je financieel vrij bent? Hoe voel jij je wanneer je een fijne relatie hebt? En hoe voelt het wanneer jij een eigen bedrijf runt? Op deze manier communiceer je naar je onderbewuste wat echt belangrijk voor je is en kan dat deel van je brein aan de slag om creatieve oplossingen te zoeken om dat te gaan realiseren.

HERINNER JEZELF ERAAN

Wanneer je een mooi beeld hebt gevormd is het tijd om het op papier te zetten. Schrijf het op in een mooi boekje. Herhaal dit ook vaak, desnoods iedere dag voordat je gaat slapen. Of ga lekker knippen en plakken en maak een mooi visionboard of moodboard. Doe dit ook weer op gevoel.

Maar wees zo concreet en gedetailleerd mogelijk. Wil je financieel vrij zijn, wat houdt dat dan in? Hoeveel geld heb je daar dan voor nodig? Wil je een fijne relatie? Beeld je dan eens in hoe zo'n relatie eruitziet, wat doe je op dagelijkse basis samen met je partner en hoe voelt dat? Wil je een succesvol bedrijf leiden? Hoe ziet jouw werkdag er dan uit?

LET OP JE TAALGEBRUIK

Wanneer je opschrijft hoe jouw mooiste leven eruit

komt te zien, is het essentieel dat je alles positief formuleert. Met actief taalgebruik en zonder voorwaarden erin op te nemen. Zorg er ook voor dat ze in het nu geformuleerd zijn. Vermijd ook woorden als NIET en GEEN. Je brein begrijpt en registreert deze woorden niet. Dus schrijf geen dingen op als: 'ik maak me geen zorgen meer over mijn gezondheid'. Dan programmeer je jezelf dus zo dat jij je juist wel zorgen maakt over je gezondheid.

WEES DANKBAAR EN LAAT JE VERWACHTINGEN LOS

Wees dankbaar voor wat je nu al allemaal in je leven hebt, voor de lessen die je leert, het pad dat je aan het afleggen bent en wees vooraf al dankbaar voor het mooie dat er straks allemaal nog gaat komen. Dankbaarheid is een van de meest krachtige emoties die er zijn. Een grote fout die vaak gemaakt wordt is om je ideale leven als doel te gaan zien dat per se gehaald moet worden. Daarmee creëer je hoge verwachtingen, zet je druk op jezelf en raak je snel gefrustreerd als het niet de goede kant op lijkt te gaan.

Door die druk en frustratie zit je niet meer in de krachtige positieve emoties die je brein nodig heeft om verandering te creëren. Je kunt 'manifestatie' zien als iets zweverigs, maar het feit is dat de meeste succesvolle mensen op de een of andere manier hiermee bezig zijn, omdat ze begrijpen hoe het brein werkt. Wanneer jij een lijstje met een top tien van je ideale leven zou maken, wat zou er dan met stip op nummer één staan?

**WEES DANKBAAR VOOR
WAT JE NU AL ALLEMAAL
IN JE LEVEN HEBT, VOOR
DE LESSEN DIE JE LEERT,
HET PAD DAT JE AAN HET
AFLEGGEN BENT EN WEES
VOORAF AL DANKBAAR VOOR
HET MOOIE DAT ER STRAKS
ALLEMAAL NOG GAAT KOMEN.**

HOGER BEWUSTZIJN, COLLECTIEF ONDERBEWUST ZIJN, AURA EN CHAKRA'S

We moeten drie niveaus in de psyché onderscheiden: het bewustzijn, het persoonlijk onbewuste en het collectief onbewuste.

Het collectief onbewuste is een erfenis van onze voorouders. Het is niet individueel, maar gemeenschappelijk voor alle mensen en is de echte basis van de psyché. Men is het erover eens, dat het onmogelijk is het levende organisme te begrijpen, los van zijn relatie met de omgeving. Hetzelfde geldt voor de psyché, deze bijzondere organisatie moet nauw aansluiten bij de omstandigheden van de omgeving. We moeten verwachten dat het bewustzijn reageert op, en zich aanpast aan het heden, omdat het dat deel is van de psyché dat hoofdzakelijk betrokken is bij de gebeurtenissen van het moment.

Maar van het collectief onbewuste, zijnde een tijdloze en universele psyché, zouden we reacties verwachten op universele en constant aanwezige toestanden, of het nou psychologisch, fysiologisch of fysiek is. Het collectief onbewuste, voor zover we er iets van kunnen zeggen, schijnt te bestaan uit mythologische motieven of oerbeelden.

In feite kan de gehele mythologie opgevat worden als een soort projectie van het collectief onbewuste. We zien dat bijvoorbeeld heel duidelijk als we kijken naar de sterrenbeelden aan de hemel, waarvan de oorspronkelijke, chaotische vormen tot zinvolle beelden werden omgezet door de erop geprojecteerde beelden. Dit verklaart de invloed van de sterren zoals de astrologen die zien. Deze invloeden zijn onbewuste, introspectieve waarnemingen van de activiteiten van het collectief onbewuste.

VERGEVEN, EREN, BUIGEN, ACCEPTEREN

Accepteren is een werkwoord. Dat betekent dat je moet oefenen om beter te worden, zoals bij een sport of het leren spelen van een instrument. Het werkt niet zo dat je van de ene op de andere dag weet hoe je moet accepteren. Dit leerproces kent zijn ups en downs en natuurlijk kan dat weleens frustrerend zijn. Maar elke keer als je acceptatie oefent, word je er beter in. Je verandert en versterkt letterlijk de neurale netwerken in je brein. Accepteer de frustratie en de moeilijkheden die je ervaart bij de vijfstapenoefening van acceptatie.

REALISEER JE DAT PIJN EN LIJDEN ONDERDEEL ZIJN VAN HET LEVEN

Pijn en lijden vormen een onderdeel van het leven. De mens is niet perfect. De wereld is niet perfect en je leven zal nooit perfect zijn. Door dit te realiseren, zet je de eerste stap richting werkelijke acceptatie. Iedereen heeft met dezelfde problemen te maken. Fysieke en emotionele pijn, imperfectie, ziekte, vermoeidheid, ouderdom en de dood horen bij het leven. Mensen hebben de neiging om de vergankelijkheid van het leven te negeren. Met name wanneer we jong zijn, willen we niets weten van de eindigheid van dingen. Maar zolang we dit negeren, zullen we blijven lijden. Je hoeft niet altijd gelukkig te zijn of van elk moment te genieten. Soms is het leven gewoon niet leuk en dat is oké.

STOP MET ONTKENNEN

Ieder mens voert stilletjes een oorlog met zichzelf. We hebben allerlei nare emoties die we niet willen voelen: een gebroken hart, verdriet, teleurstelling, pijn. De meeste mensen proberen ze weg te jagen met een smartphone, drank, drugs of sport, nog meer werken, vluchten of emoties projecteren op de omgeving. Je wilt geen pijn, je wilt blij zijn en het oneindige leven hebben. Maar wanneer je je best doet om iets niet te zijn, dan identificeer je jezelf er juist mee. Misschien werk je hartstikke hard, maar voel je je nog steeds een lui figuur. Terwijl, als je luiheid accepteert en het er laat zijn, dan kun je gewoon jezelf zijn. Je identificeert je er niet langer mee.

**STOP MET ONTKENNEN,
WANT WANNEER JE
JE BEST DOET OM
IETS NIET TE ZIJN,
DAN IDENTIFICEER JE
JEZELF ER JUIST MEE.**

LEER LOSLATEN

Je hecht jezelf aan van alles en nog wat. Je hecht jezelf aan mensen, spullen, ervaringen, gevoelens. Daarbij hecht je jezelf te zeer aan zinloze zaken en te weinig aan de zinvolle. Maar jouw verwachtingen van de dingen waar je waarde aan hecht en jouw verlangens naar bepaalde zaken (materialistisch, seksueel of emotioneel) stellen je alleen maar teleur. Acceptatie is leren loslaten. Laat je verwachtingen los. Laat dingen waar je geen controle over hebt los. Vraag jezelf eens af of je controle hebt over datgene waar je je zorgen over maakt. Heb je dat wel? Dan maak je een plan om er wat aan te doen. Laat perfectie los en stop met het vechten tegen de realiteit. Leren loslaten doe je onder andere door het nemen van therapieën, begeleidingen, mindfulness en ademhalingsoefeningen

MINDFULNESS ACCEPTATIE: EEN OEFENING

Leren accepteren is een lichamenlijk proces, geen cognitief proces. Uiteraard helpt het wel om bepaalde dingen te realiseren en in overweging te nemen. Maar uiteindelijk is het een proces dat plaatsvindt in je lichaam. De volgende mindfulness oefening is een fysieke oefening waarmee je je weerstand tegen onaangename situaties leert te verminderen. Vind een rustige kamer en ga in meditatiehouding zitten of liggen. Op ons [YouTube kanaal](#) staan diverse **oefeningen** die je kan inzetten.

ACCEPTATIE EN COMMITMENT

Acceptatie betekent niet dat je dingen niet kunt veranderen. Acceptatie en actie gaan hand in hand. Dat is de basis van Acceptance and Commitment Therapy. Stel, je hebt overgewicht. Je kunt je lichaam op dit moment accepteren, zonder haat of zelfafwijzing. Maar tegelijkertijd kun je er iets aan doen. Uit zelfliefde ga je gezonde dingen eten en meer sporten. Acceptatie betekent niet altijd dat hetgeen wat je moet accepteren voor altijd hetzelfde blijft. Je kunt het heden accepteren, maar tegelijkertijd een open en realistische blik op de toekomst hebben.

Als je met een ACT-therapeut werkt, leer je te luisteren naar wat je tegen jezelf zegt. En dat is vaak schokkend. Hierdoor leer je steeds beter inzien of een probleem direct actie nodig heeft of dat het geaccepteerd moet worden voor dit moment. Ongezond, ingesleten gedrag of gedachtepatronen worden op die manier verbroken.

ACCEPTATIE LEIDT NIET TOT PLEZIER, MAAR WEL TOT GELUK

Leren accepteren is niet bijzonder leuk. Het geeft je geen direct plezier of genot zoals een hamburger met frietjes, een koud glas bier of een gepassioneerde vrijpartij. Maar wanneer je leert omgaan met ongemak en onaangename gevoelens, krijg je iets zeer waardevols terug: het besef van de overvloedigheid van de dingen en het leven zoals het is, juist omdat alles tijdelijk en eindig is. Leren accepteren leidt tot onvoorwaardelijke? Rust, vrede, oké zijn en liefde.



SUCCESSEN OMZETTEN IN KRACHT, GENEZING EN HEALING

De beste voeding die lichaam en geest kunnen gebruiken zijn succeservaringen. Bij de training die je gaat volgen, zal hier veel aandacht aan besteed worden. Bij voeding denken wij vooral aan eten en drinken en dat klopt ook. Maar de onderschatte voeding waar wij veel te weinig aandacht aan schenken zijn de succeservaringen.

Als je er vanuit gaat dat alles energie is, kun jij vast wel mooie ervaringen herinneren zoals een vakantie of concert en ook dingen die jij ooit moeilijk vond en achteraf trots op bent. Geloof me, er zijn duizenden voorbeelden van successen.

Net als bij affirmaties en manifestaties brengt dat iets teweeg in je lijf, de adrenaline giert door je lijf door de aanmaak van diverse hormonen. Alleen al de aanmaak van hormonen is een gezonde voeding voor lichaam en geest. We gaan nog een stapje verder, oftewel een stapje dieper. Bij de successen die wij behalen komt ook energie vrij, en juist deze energie is zo krachtig en gezond

voor lichaam en geest. Deze energie heeft ook een helende en genezende werking.

Maar het is belangrijk om te zeggen dat je geen healer of genezer bent. Bij sommige klachten zal je een huisarts of specialist nodig hebben. Kijk, wij nemen ons lichaam heel vaak voor lief. Je moest eens weten wat ons lichaam per dag allemaal moet verwerken, repareren, helen. Het is vanzelfsprekend dat als wij een wondje hebben, het lichaam dat vanzelf geneest. We staan daar veel te weinig bij stil.

Er gebeurt zoveel in ons lichaam waar we niet bij stil staan. Vandaar dat wij bij de trainingen veel aandacht gaan geven aan dankbaarheid. We willen dat we vaker stil staan bij onze behaalde successen en deze energie door je lichaam en geest te laten stromen. Tijdens de training ga je ook kennis maken met ademhalingsoefeningen, wij noemen dat 'adem je vrij'.



DE KRACHT VAN DANKBAARHEID

Dankjewel zeggen als je partner boodschappen heeft gedaan. Of je gelukkig prijzen met die fijne collega, met het dak boven je hoofd en het verse kopje koffie voor je neus. We weten wel dat het 'goed' is om dankbaar te zijn, maar in de waan van de dag schiet het er vaak bij in.

Toch is het voelen en tonen van dankbaarheid een van de eenvoudigste manieren om je in korte tijd een stuk gelukkiger te voelen, om stress te verlagen en om je sociale contacten te laten bloeien. Dankbaarheid springt daaruit, doordat het zulke grote en duidelijk positieve effecten heeft op onze gezondheid, ons geluksgevoel en onze relaties. Voor een deel zit dankbaarheid in onze persoonlijkheid: de een is van nature meer geneigd om zijn zegeningen te tellen dan de ander.

Vele cliënten hebben wij de afgelopen jaren dit mogen overdragen. Daaruit blijkt hoeveel effect

dit heeft op hoe iemand zich kan voelen en hoe de wereld om hen heen veranderd. Ze hebben vaker positieve emoties, zijn tevredener met hun leven en hebben positieve verwachtingen van de toekomst. Tegelijkertijd hebben ze minder gevoelens van angst en depressie.

Je kunt het leren! Nu is er altijd een kip-eivraag bij dit soort zaken: maakt dankbaarheid wel echt gelukkiger, of hebben gelukkige mensen gewoon meer reden tot dankbaarheid? Toch lijkt het erop dat dankbaarheid eerder een oorzaak van geluk is dan een gevolg.

Vele cliënten hebben laten zien dat wanneer zij via oefeningen meer dankbaarheid voelden, dit leidde tot een toename in geluk en welzijn. Voor ons is dankbaarheid het meest onderschatte woord in de Dikke van Dale. De goedkoopste investering: gedachten en gedrag die je direct kan toepassen! Toch?



SPIRITUALITEIT EN TRANSFORMATIE

Steeds meer mensen hebben het gevoel dat ze spiritueel aan het ontwaken zijn. Voor sommigen is dit een langzaam en geleidelijk proces terwijl het voor anderen juist heel snel kan gaan. Maar hoe langzaam of snel je ook ontwaakt, de kans is groot dat je stuit op weerstand. Spiritueel ontwaken gaat namelijk gepaard met grote, innerlijke veranderingen. Het kan soms zelfs voelen alsof je jezelf verliest. Wie je dacht te zijn, is toch niet wie je bent. Dit kan voelen als een identiteitscrisis, want wie ben je dan wel? Wie ben je zonder alles wie je dacht dat je was? Dat roept veel verwarring op en je kan je dan ook best even verdwaald voelen. Spiritueel ontwaken stelt je op de proef. Daarna komt het volgende: vormgeven aan die nieuwe identiteit en het weerstaan van de verleiding om weer naar je comfortzone terug te keren. Belangrijk is om te onthouden dat bijna alle grote veranderingen voor verwarring kunnen zorgen. Je zult het oude moet afbreken om ruimte te maken voor nieuwe inzichten. Waar dit uiteindelijk toe leidt is het houden van jezelf, het mooiste dat je als mens kunt doen. Want alleen als je van jezelf houdt en jezelf volledig accepteert kun je vanuit pure liefde naar anderen kijken en leef je met meer respect voor jezelf, andere mensen, dier en natuur.

VERSCHILLENDE TEKENEN DIE DUIDEN OP SPIRITUEEL ONTWAKEN

- 1. Je zoekt vaker de natuur op.** Spiritueel ontwaken betekent dat je meer in contact wilt komen met je ware natuur, wie jij werkelijk bent. Daarom voel je vaak ook de behoefte om meer met de natuur in verbinding te staan. Dit brengt je ook gemakkelijk in contact met je eigen natuur. Er zijn daar namelijk niet zoveel afleidingen, het is kalm en vredig. Dat stemt overeen met jouw ware essentie en dus zal dit je aansporen om meer de natuur in te gaan.
 - 2. Je besteedt steeds meer tijd alleen in de stilte en daar geniet je van.** Daar waar je vroeger misschien altijd dacht dat je andere mensen nodig had om het leuk te hebben of overal bij moest zijn om een interessant leven te hebben, kies je er na je spiritueel ontwaken voor om meer tijd alleen door te brengen. Je verbindt je daardoor opnieuw en gemakkelijker met jezelf. In de stilte zijn ook alle antwoorden op je vragen aanwezig. Hoe stiller je wordt en hoe meer je vertraagt, hoe meer antwoorden naar het oppervlak zullen rijzen.
 - 3. Je zorgt beter voor je lichaam.** Wat je vaak ziet voor een spirituele ontwakings is dat men het lichaam voor lief neemt. Er wordt niet altijd zo zorgvuldig of liefdevol mee om gegaan. Dit gaat vaak onbewust en er is ook vaak een gegronde reden voor. Zo zijn er mensen die zich onveilig zijn gaan voelen in hun lichaam vanwege al die onverwerkte emoties, omdat ze nooit hebben geleerd hoe je met emoties kan omspringen. Na een spirituele ontwakings zie je dan dat ze weer in contact komen met hun lichaam en gaan ze als vanzelf gezonder en bewuster eten, met aandacht voor waar de voeding vandaan komt.
 - 4. Je toont je ware zelf aan de wereld.** Spiritueel ontwaken zorgt er dus voor dat je meer van jezelf gaat houden. Hierdoor word je minder afhankelijk van wat anderen van je denken. De enige goedkeuring en toestemming voor iets dat je nodig hebt, is die van jezelf. Je komt er daardoor voor open te staan om je intiemste gedachten en gevoelens met anderen te delen, zonder je beschaamd te voelen.
 - 5. Je hecht minder waarde aan materie.** Je wilt minder dingen en zoekt naar meer eenvoud in je leven. Dit betekent niet dat als je spiritueel ontwaakt dat je je moet uithongeren of dat je jezelf helemaal niet meer mag verwennen. Juist wel blijven doen; dat bourgondisch eten en jezelf verwennen! Maar er zal hier meer balans in komen. Daar waar je voorheen bijvoorbeeld een praktische en materialistische verslaving had, ga je na je spiritueel ontwaken bewuster hiermee om.
 - 6. Je intuïtie ontwikkelt zich.** Door al het bovengenoemde ga je je steeds meer op je gemak en veilig voelen bij jezelf. Hierdoor durf je steeds meer op je gevoel te vertrouwen en gaan de chakra's zich openen. Je maakt dus keuzes op basis van je gevoel, je merkt dat het goed uitpakt voor jezelf en je energie stijgt. Hoe vaker zich dit voordoet, hoe meer je intuïtie zich ontwikkelt en hoe sterker die wordt. Spiritueel ontwaken en bewustzijn.
- De mensen die dit spiritueel ontwaken ervaren, zien dat hun bewustzijn groeit. Hun interesses ontwikkelen zich en de betekenis van het leven is voor hen aan het veranderen. Hun wereld wordt ook

groter. Misschien herken je het wel, dat je denkt dat het leven gaat over naar school gaan, afstuderen, een baan zoeken en vervolgens huisje boompje beestje en werken tot je 65e . Bij mensen die spiritueel ontwaken verandert dit perspectief, ze krijgen nieuwe streefdoelen en inspiraties. Ze gaan het leven hierdoor anders benaderen, ruimer denken, zien alles niet meer zo zwart-wit en worden creatiever. **LOS VAN AL DIE FUCK GEDACHTEN.**

Dat creatieve is ook wat we in essentie zijn! We zijn creators. Door spiritueel te ontwaken komen die mensen dus weer in verbinding met dit stuk van zichzelf. Dat gaat allemaal gepaard met het verlangen om zichzelf te veranderen, dat is de eerste stap om de wereld te veranderen. Het begint namelijk allemaal bij jezelf en van daaruit steek je als vanzelf het licht in andere mensen aan en dat brengt ware verandering teweeg.

Het proces van spiritueel ontwaken is geen proces met een duidelijk begin- en eindpunt. Het leven zit vol veranderingen en daarmee ook jouw spiritueel ontwaken. Wellicht denk je dat je op een gegeven moment volledig spiritueel ontwaakt bent, maar dan komt er toch iets op je pad dat je uitnodigt om nóg dieper spiritueel te ontwaken. Je kan je dus afvragen of er überhaupt ooit een einde komt aan spiritueel ontwaken.

Zelfliefde als leidraad bij je spiritueel ontwaken is het om inzichtelijker te bepalen hoe ver je op weg bent, door aan te voelen hoeveel je van jezelf houdt. Waarbij 'van jezelf houden' meer is dan een vaag begrip. Het betekent dat je niets doet wat je eigenlijk niet wilt, wat tegen je gevoel in gaat. Je maakt dus keuzes in je relatie, werk, vriendschappen, etc. die passen bij jouw innerlijke behoeften.

Dat is lang niet altijd makkelijk en voelt soms misschien egoïstisch, maar het is wel van essentieel belang om je eigen pad te vinden en zo spiritueel te kunnen ontwaken en ontwaakt te blijven.



WAT VERTELT ONS LICHAAM?

Hieronder een klein overzicht wat ons lichaam te vertellen heeft. *Dit thema wordt tijdens de training behandeld.*

OGEN

Van binnen naar buiten. Linker oog: je houdt emotionele gefrustreerde zaken vast. Rechter oog: een dwingende oproep tot gronding van jezelf.

OREN

Je luistert niet naar je innerlijke wijsheid. Linker oor: gevangen zitten en niet weten hoe eruit te raken. Rechter oor: oeververlangen naar evenwicht, sta je toe voor aardse schatten.

NEUS

Jij forceert iets, doordrijven, je voelt je gekwetst door anderen, afhankelijk van anderen. Jij snijdt je af van je innerlijke wijsheid, steek je neus niet in andermans zaken, maar leef bewust vanuit jezelf.

KEEL

Vrij maken van jezelf, het opkomen voor jezelf, hoe ontvang je emoties en ervaringen.

SCHILDKLIER

Mogelijk onder sterk gezag staan, je leeft slechts voor een ander, angst en machteloosheid. Je kropt kwaadheid en frustraties op, neem je verantwoordelijkheid.

MAAG

Kom uit je schuilkelder, laat los wat aan je knaagt, emotionele verwerking spanning.

DUNNE DARM

Je zoekt steun steeds bij anderen in plaats van te vertrouwen in je eigen basis, lang geleefd onder dominante druk, verwijt niet de anderen, je loopt angstig weg van jezelf.

DIKKE DARM

Je angstig voelen, bedreigd door iets waar je volledig machteloos tegenover staat. Veranderingen en loslaten.

BLAAS

Blaas grijpt je bij je kraag, zij dwingt je hier en nu te zijn. Eerlijk zijn met je gevoelens. Weiger jij de waarheid onder ogen te zien. Je verbergt de gevoelens voor anderen. Gevoel van onvermogen, angst en machteloosheid.

BLAASONTSTEKING

Jij houdt je stil, verstard, versteend voor stilte voor de storm. Jij staat je gevoelens niet toe te laten stromen. Je leeft niet vanuit de gevoelens. Kwaadheid uit je niet. Wees niet kwaad op een ander, de oorzaak van stilstand ligt bij jezelf. Verjaag die kilte en sta vreugde en warmte toe.

VOORHOOFDONTSTEKING

Angstig zoekende gedachten. Verzet en persoonlijke frustratie. Besluiteloosheid. 2 kanten op.

GAL

Gekwetst, machteloosheid, je zwijgt, je voelt je niet begrepen.

GAL BRAKEN

Je bent gespannen, je biedt weerstand, je braakt het uit.

GALBLAAS

Frustratie, ergernis, bitterheid, zwijgen.

BLAAS

Onveilig, besluiteloos, niet in staat iets te laten gaan.

NIEREN

Emoties worden verwerkt, angstig vasthouden aan oude emoties, verstoring in de relatie met jezelf
Angst, geen vertrouwen, achterdocht.

NIERSTENEN

Je neemt je plaats niet echt in. Je zit boordevol energie. Je leeft te veel aan voldoen aan anderen
of aan wetten. Je durft je diepste krachten niet te vertrouwen. Dubbele persoonlijkheid: van binnen
innerlijke krachten en gevoelens die naar buiten geen uitweg vinden. Naar buiten toe functioneel.

LEVER

Je onderdrukt je krachten en emoties. Houd woede, wrok, haat vast. Je komt er niet uit zolang je geen
vertrouwen hebt op je innerlijke zelf.

GAL STENEN

Een omgeving die niet veilig voelt, niet geaccepteerd in liefde en begrip. Je gevoelens niet echt tonen
Je minderwaardig in jezelf terugtrekken. Bang voor anderen, besef je talenten en toon ze. Verwerk je
emoties en zet deze om in talenten.

LONGEN

Zoek de balans tussen denken en emoties. Verstikt in eigen vooroordelen. Je wordt kwaad op jezelf
door je eigen verstikking van emoties en angsten, macht en onmacht. Depressie, droefheid, verdriet,
verlies, arrogant.

ASTMA

Innerlijke gespannenheid. Angstig om je eigen ruimte in te nemen. Je wantrouwt jezelf.
Ouders die bemoederend of een verstikkende basis opvoeding hebben gegeven.

BRONCHITIS

Vast zitten. Spanning, pijn, verdriet, onmacht, inwendig verzet, kwaadheid hierom.
Boordevol energie die niet vrijkomt, onderhuidse stuwingen. Je vaart geen koers en doel voor ogen.
Je voelt niet bekwaam genoeg vanuit je levenslucht te leven.

HART

Je sluit je af. Niets mag binnen en naar buiten stromen.

BORST

Je wilt verder in een richting die niet goed voor je is. Het leven houd je tegen en roept je terug.

RUG

Onderrug: bang voor het diepste in jezelf, zoekt toevlucht bij anderen, klampt vast aan anderen.
Middenrug: je houdt het verleden vast, fixeert op feiten die allang voorbij zijn.
Bovenrug: stroef, leef niet vanuit het zonnecentrum, twijfel aan je waarde, verlangt liefde van anderen.

SCHOUDERS

Je voelt je niet veilig. Kluizenaar. Krampachtig staande houden. Zware lasten.

NAGELBIJTEN

Angst en onvoldoende geaard. Angst dat oudere volwassenen je straffen.

ECZEEM

Signalen en energieën drukken zich vanuit het onbewuste naar buiten.

OBSTIPATIE

Angst en onzekerheid houdt je zeker vast. Angst om je oude situatie los te laten.

DIARREE

Je hebt angst dat iets of iemand macht over je krijgt. Onvoldoende stevig geworteld. Nerveuze angstgevoelens.

ISCHIAS

Je wijkt af van je. Bouwt het leven op een zijweg. Jij vindt je Ik niet zo waardevol genoeg.

JEUK

Je denkt en zoekt verward.

HART

Beledigd, gekwetst, verlaten voelen, teleurgesteld.

MILT/ALVLEESKLIER

Weinig gevoel van eigenwaarden, afhankelijkheid van anderen.

MAAG

Zorgen, bezorgdheid, obsessief, afkeer, emotie verteren.



ALLES IS ENERGIE

Alles is energie, en daarmee heeft alles een trilling. Dus ook jouw lichaam, je emoties, je gedachten en de woorden die je uitspreekt.

GAMMA-GOLVEN

Gamma-golven trillen 30 – 80 maal per seconde (Hz). Deze hersengolven komen voor wanneer men in een verhoogde staat van bewustzijn verkeert en zeer alert functioneert. Bijvoorbeeld als je zonder moeite topprestaties kan leveren door gelijktijdige integratie van alle binnenkomende processen uit verschillende gebieden van het brein. Maar ook bij woede uitbarstingen, gebruik van geweld, hoge mate van stress en totale onbalans is er sprake van gamma hersengolven.

BÈTA-GOLVEN

Bèta-golven trillen 16-30 maal per seconde (Hz) en komen in het dagelijks leven het meeste voor. Bijvoorbeeld als je bezig bent met een lezing geven, werken, sporten, een discussie, etc. Je bent dus actief en op de buitenwereld gericht. Zo produceer je bij stress en spanningen veel bèta-golven terwijl er relatief weinig andere hersengolffrequenties aanwezig zijn. Dit is een oncomfortabele staat van zijn, het verkeren in het ego waarbij het ego bepaalt. Je gedachten botsen op elkaar, je slaagt er niet in om ze te stoppen en het lukt zelfs niet om ze rustig genoeg te laten gaan om je aandacht op één gedachte te kunnen richten. Helder denken is er dan ook niet meer bij. Als de bèta-golven aanwezig zijn met een goede verhouding tot de andere hersengolven, dan geeft het hele waardevolle kwaliteiten. Bèta-golven zijn namelijk van groot belang, daardoor kun je logische denken, concrete problemen oplossen en is je aandacht actief naar buiten gericht. Bèta-golven helpen ons dus om bewust te functioneren in de wereld.

ALFA-GOLVEN

Alfa-golven trillen 8-12 Hz. Ze nemen vanzelf toe zodra je de ogen sluit. Dit houdt verband met ontspannen waakzaamheid en een licht meditatieve bewustzijn zoals bij mindfulness. Er vindt versneld leren plaats dankzij het feit dat er in deze toestand minder stress bestaat en de concentratie optimaal is. Alfa-golven zijn ook aanwezig tijdens het dagdromen, fantaseren en visualiseren.

THÈTA-GOLVEN

Thèta-golven trillen 4 - 8 Hz. Thèta wordt geassocieerd met een tranceachtige, mentale, visuele en verbeeldende bewustzijnstaat. Ook wordt het geassocieerd met diepe meditatie (vipassana), de mentale toestand tijdens oppervlakkige slaap en emotionele creativiteit. In thèta kunnen zich visuele beelden voordoen en er is weinig tot geen besef van het fysieke lichaam. Een persoon kan zijn/haar lichaam gewaarworden als een energieveld of als lichaamsdelen die rondzweven maar niet verbonden zijn.

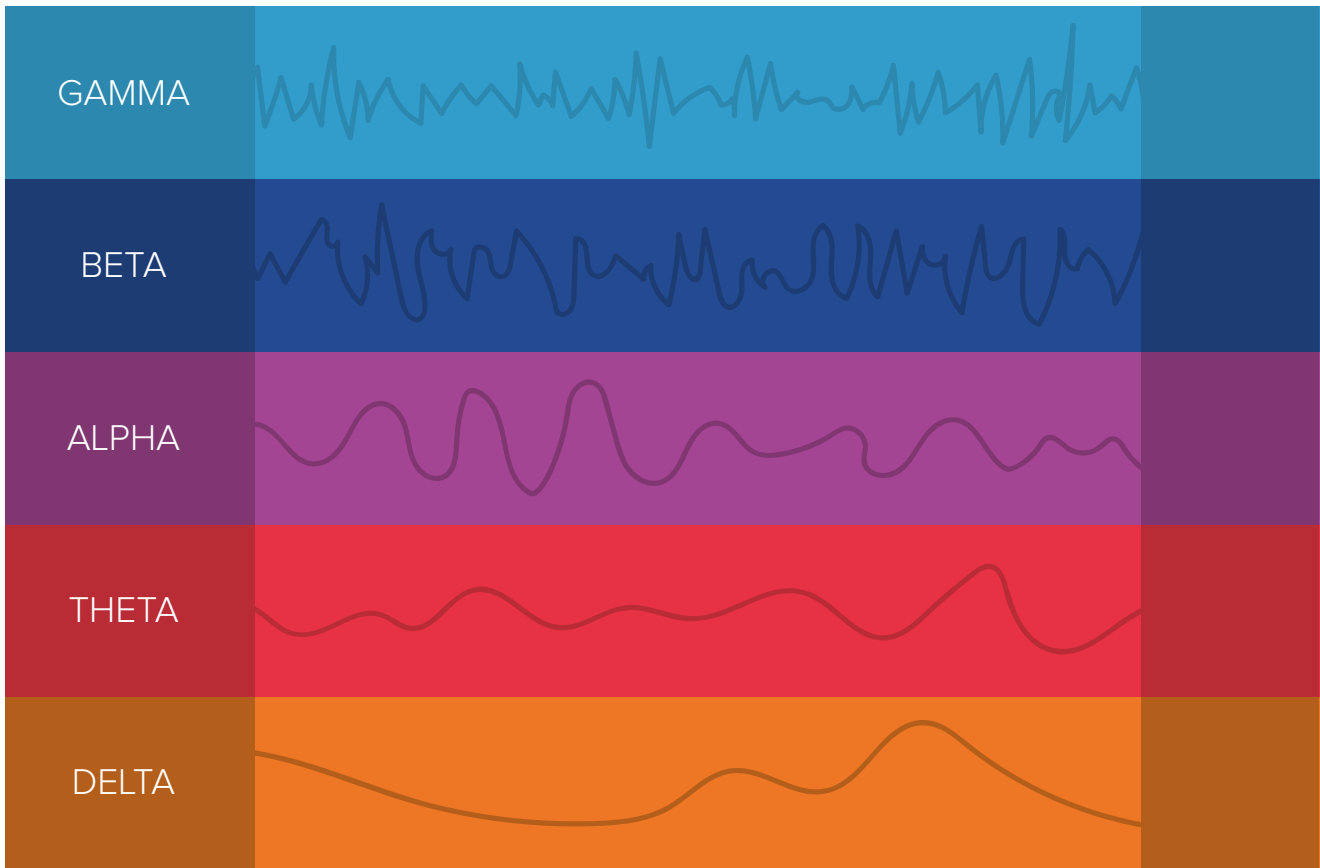
De ervaring die iemand heeft bij hersengolf activiteit in het thèta-niveau is het meest vruchtbare. Thèta is de ideale bewustzijnstaat voor bepaalde soorten zelfprogrammering, versneld leren en zelfgenezing. Ook uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat door regelmatig te mediteren in een thèta-toestand, de geestelijke en lichamelijke gezondheid toeneemt. Je herstelt sneller van zware ziektes en lichamelijke operaties en je bent helder van geest.

DELTA-GOLVEN

Delta-golven trillen 0 - 4 Hz. Deze golven zijn het sterkst aanwezig in diepe slaap. Als je in slaap valt dan komt er eerst een periode waarin je veel delta-golven produceert, daarna volgt de REM-slaap en dan weer een periode met veel delta-golven. Naarmate de nacht vordert, worden die periodes met delta-golven steeds minder lang. De delta-golven zijn verbonden met de herstelstadia van de slaap. De delta-golven zijn ook verbonden met empathie, intuïtie, en het zesde zintuig: een soort radar die op onbewust niveau uitzendt en ontvangt. De persoon gebruikt het onbewuste deel van de hersenen, waarin archetypische beelden zijn vastgelegd. Wanneer deze gestimuleerd worden, verliest iemand het besef wat er om hem heen gebeurt en is er geen herinnering aan de activiteiten die uitgevoerd werden.

In de diepste lagen van delta (0–2 Hz) zijn er geen mentale plaatjes, hier worden ze gevormd. Ook is er geen besef van het fysieke lichaam. In de hogere lagen van delta (2–4 Hz) kun je dromen hebben waarin je als het ware “wakker” bent en je je verbonden voelt met alles en iedereen. Dit is het niveau waar de “dromen” profetisch van aard zijn. De meeste beelden die op dit niveau worden waargenomen, kunnen werkelijkheid worden in de materiële wereld.

Menselijke hersengolven



HARTCOHERENTIE

Bij een **goede hartcoherentie** is er sprake van een gelijkmatig, ‘sinus’-golfachtig patroon in de hartritmevariabiliteit (HRV). De activerende en herstellende activiteit van het autonome zenuwstelsel zijn dan in balans.

WAT IS HARTCOHERENTIE ADEMHALING?

Hartcoherent ademen betekent dat je via een regelmatige in- en uitademing je hartvariabiliteit beïnvloedt: de tijd tussen de hartslagen. Hierdoor stuurt je hart een seintje naar je brein ‘je bent veilig’ en ontspant je zenuwstelsel. Hartcoherent ademen creëert coherentie tussen je gedachtengolven en hartritmegolven.

WAT IS EEN HARTCOHERENTIE TRAINING

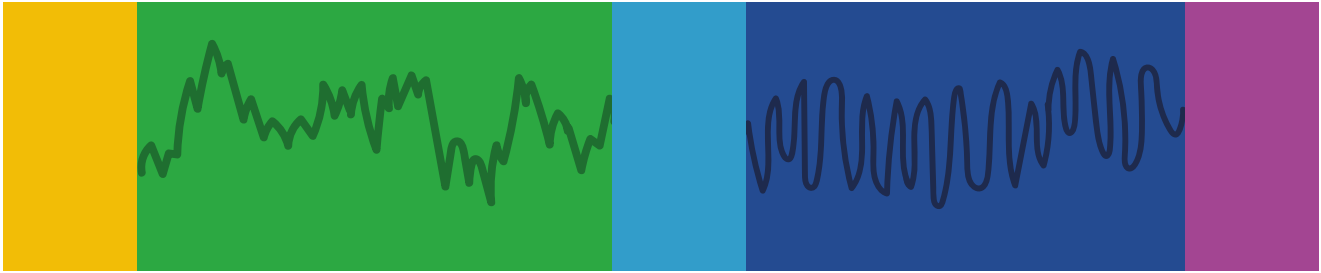
Tijdens een hartcoherentie training begeleiden we je om adem te halen op je eigen optimale snelheid. Hierdoor krijg je meer controle over je hartslag en ademhaling. Je leert vervolgens wat het effect van je ademhaling is op de variatie in je hartslag.

Het is een heel belangrijk onderdeel bij de trainingen. Bij een goede ademhaling breng jij jezelf in een trance. In deze trance zal je merken bij het focussen vele male makkelijker kan communiceren

met je lichaam en geest. Het is de meest goedkope en geadviseerde methode bij het oplossen van problemen, inzichten krijgen en een hulpbron naar een betere versie van jezelf.

stress

ontspanning



TRANCE (HYPNOSE)

Hypnose is trance, een staat van bewustzijn waarbij je volledig geconcentreerd en in diepe ontspanning bent. Het woord is afgeleid van het Griekse woord 'hypnos', dat 'slaap' betekent. Maar het is geen slaap! En hypnose, trance is eigenlijk helemaal niet zo bijzonder. Want ieder mens komt wel een paar keer per dag in een staat van hypnose. Bijvoorbeeld als je gefascineerd naar een film kijkt of verdiept bent in een spannend boek en geen notie hebt van wat er om je heen gebeurt.

Het is een staat van diepe rust en daarom heel prettig. Bij het juist aanleren en toepassen zal het een verrijking zijn van inzichten, ontdekkingen, ontwikkelingen en integratie in lichaam en geest.

Je onderbewustzijn is een schatkamer aan informatie en hulpbronnen om je doelen te bereiken. Je ontvangt de beste informatie die bij je past, die bij jou hoort te zijn.

Hieronder een afbeelding. Aan jou de vraag om hier eens enige tijd naar te blijven kijken. Je blijft je focussen op het midden van de cirkel.



FOCUSSEN

Focussen is aandacht geven aan iets van binnen dat nog vaag is en waarvan je toch kunt voelen dat het hoort bij iets in je leven. Als je bij dat 'iets' stilstaat op een vriendelijke, uitnodigende manier, krijgt het de kans zich te ontvouwen en zijn eigen verhaal te vertellen. Het wordt duidelijk waar het echt om gaat. Meestal leidt dit tot opluchting, fysieke ontspanning en kleine of grote positieve veranderingen in je leven.

Bij focussen ben je niet bezig met het steeds opnieuw beleven van je gevoelens of emoties, en ook niet met van alles uitpluizen over jezelf en verklaringen zoeken. Het is een proces van luisteren naar wat je lijf je aanreikt en met aandacht en respect stilstaan bij wat er daar vanbinnen is, zonder oordeel en zonder meteen een oplossing te willen. Het verrassende is dat er dan op een heel diep niveau verandering kan komen; je organisme weet zelf hoe dat moet.

Als je hebt leren focussen, beschik je over een vaardigheid die je in je verdere leven kunt toepassen, op allerlei momenten, in allerlei

situaties. Focussen helpt je bijvoorbeeld om erachter te komen wat je werkelijk voelt en wat je echt wilt; je leert op een positieve manier met zelfkritiek om te gaan. Focussen helpt je ook om oude pijn en oude patronen los te laten, of die delen van jezelf die je verbannen hebt weer in het geheel op te nemen. Dat geeft ruimte voor innerlijke groei en er komt energie vrij voor nieuwe ontwikkelingen.

Focussen kan ieder ander proces waar je mee bezig bent ten goede komen, bijvoorbeeld vrijwel elke vorm van therapie en lichaamswerk, je spirituele ontplooiing of het ontwikkelen van je creatieve mogelijkheden. Bovendien: wie heeft leren focussen, kan anderen daarin laten delen. Dat komt de menselijke verhoudingen ten goede, in de privésfeer en in je werk, eigenlijk in alle situaties waar mensen met mensen te maken hebben.

In voorgaande informatie zullen vast wel zaken en thema's voorbij zijn gekomen die de aandacht nodig zullen hebben.



CHAKRA'S

Wat zijn de symptomen van elke ontwakende chakra? Het mag wel duidelijk zijn dat wij ervan uitgaan dat alles energie is, en alles met elkaar in verbinding staat. Bij de training maken we ook kennis met dat alles in verbinding met elkaar staat, oftewel, het een kan niet zonder het ander. Zo geeft jouw maag signalen dat iets wel of niet goed gaat. Zo werkt dat ook bij de chakra's. Tijdens het traject wat jij gaat volgen zullen de chakra's ook in beweging komen door de invloeden van jouw bewustwording. Jij hebt gekozen om deze training te volgen om te komen tot inzichten en persoonlijke ontwikkeling. Daarom besteden wij ook aandacht aan de chakra's.

Wij zien deze chakra-ontwikkeling als het ontwaken van de chakra's. Dat kan een verrijking zijn, maar ook onaangenaam. Het vergroot de waarneming van onze zintuigen waardoor we voorbij de 'normale' grenzen van ons zintuiglijke systeem kunnen zien, horen, voelen, proeven en ruiken. De meest kenmerkende en gemeenschappelijke ervaring is het loskomen van energie als een elektrische schok vanuit de basis van de wervelkolom alsof deze onder stroom staat. Zo geeft iedere chakra zijn eigen signaal af aan het fysieke en het mentale.

EERSTE CHAKRA: STUIT

- * Een brandend gevoel in het gebied van de anus en schaamstreek.
- * Invloed op ontlasting
- * Pijn in voeten en benen
- * Prikkelingen in de voeten
- * Aambeien
- * Pijn in de onderrug
- * Onrust
- * Gevoeligheid voor geuren

TWEDE CHAKRA: HET GEBIED NET ONDER DE NAVEL

- * Een brandend gevoel bij het plassen
- * Gezwollen geslachtsorganen
- * Kort en heftig orgasme zonder voldoeningsgevoel
- * Meer bloedverlies bij de menstruatie
- * Sterkere seksuele behoefte
- * Verandering in smaak
- * Spierpijn in het onderste deel van het lichaam

DERDE CHAKRA: BUIKGEBIED

- * Opgezette buik
- * Vermoeidheid
- * Gevoeligheid van maag en darmen
- * Gevoeligheid van de lever en andere inwendige organen

VIERDE CHAKRA: DE HARTSTREEK

- * Moeite met ademen
- * Pijn in de borst
- * Heftige emoties
- * Emotionele disbalans
- * Pijn in de bovenrug
- * Huiduitslag
- * Hoge bloeddruk
- * Depressie

VIJFDE CHAKRA: KEEL GEBIED

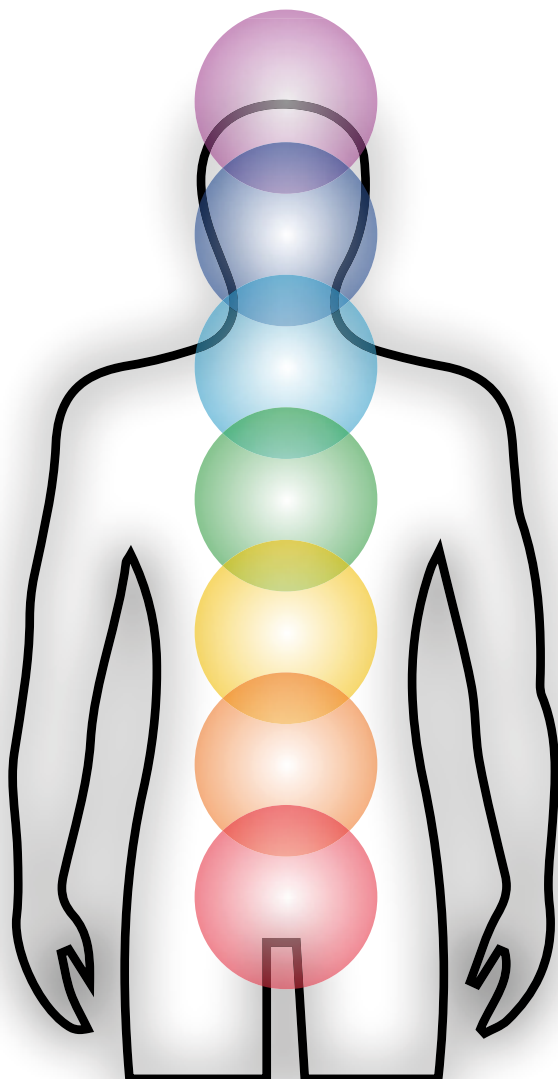
- * Keelpijn/keelontsteking
- * Schorre stem
- * Pijn in schouders/nek/hoofd
- * Oorinfecties/tijdelijke doofheid

ZESDE CHAKRA: DERDE OOG, TUSSEN JE WENKBRAUWEN

- * Nachtmerries/slecht slapen
- * Licht gevoel in het hoofd
- * Desoriëntatie
- * Oogproblemen
- * Verandering van visueel perspectief
- * Verstopte neus
- * Veel speeksel
- * Druk bij het derde oog
- * Sensatie bij het centrum van het voorhoofd

ZEVENDE CHAKRA: KRUIJN, LEVENSTROOM

Dit is het bovenste chakra van de zeven en bevindt zich aan de kruin van het hoofd. Het is onze bron van verlichting en spirituele verbinding met alles wat er is. Het is een verbinding met ons hogere zelf, met elk wezen op de planeet, de goddelijke energie die alles in het universum creëert.



5G SCHEMA

PROBLEEM

GEBEURTENIS

GEDACHTEN

GEVOELENS

GEDRAG

GEVOLGEN

ALTERNATIEVEN

GEBEURTENIS

GEDACHTEN

GEVOELENS

GEDRAG

GEVOLGEN

EVENTUELE AANTEKENINGEN

DE-ZEVEN-STAPPEN-REFLECTIE

SITUATIE

1.

2.

3.

4.

5.

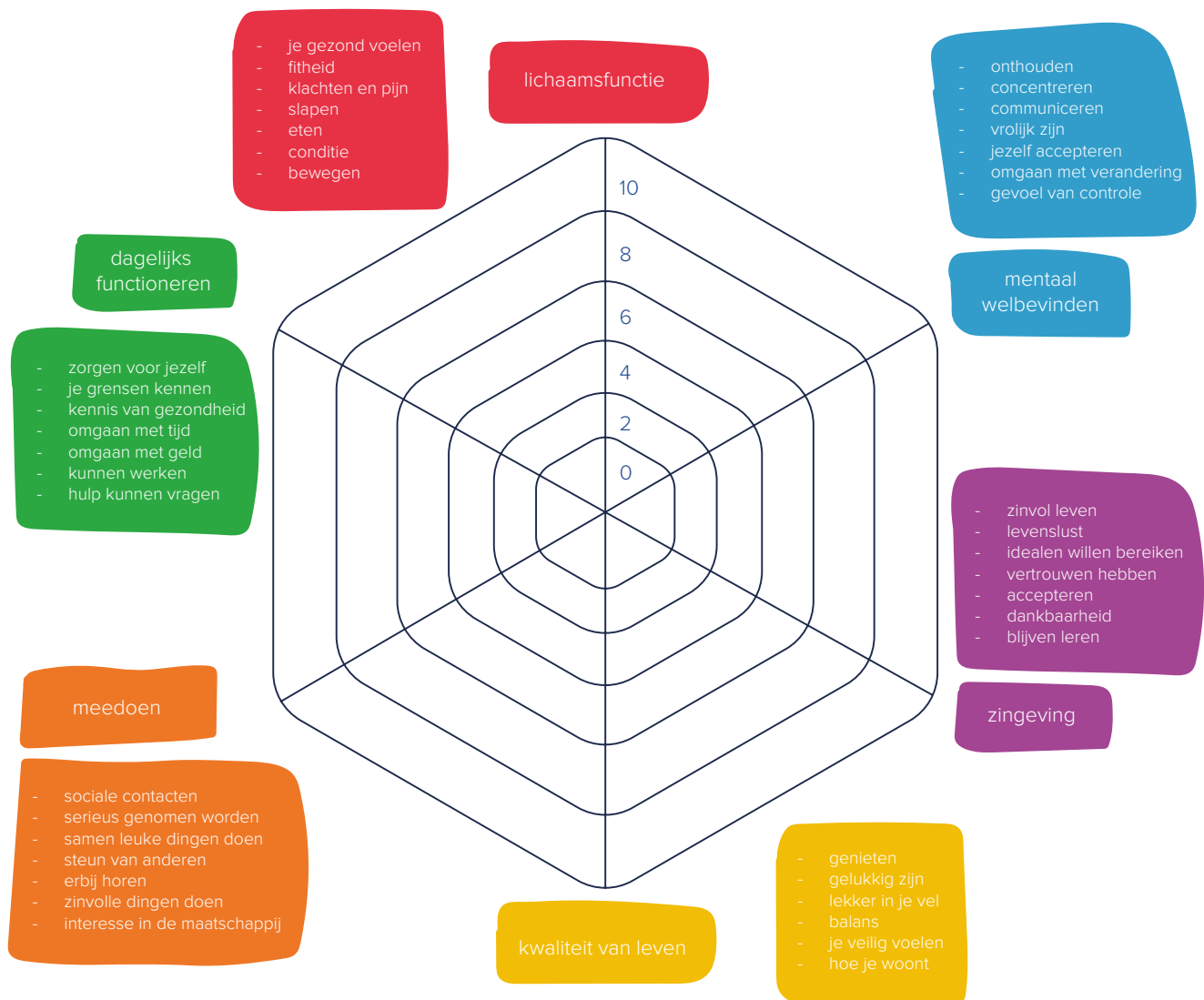
6.

7.

WAT IS POSITIEVE GEZONDHEID?

Positieve gezondheid kiest voor een andere focus op gezondheid: door het accent te leggen op de mens en niet op hun aandoeningen.

Positieve gezondheid is uitgewerkt in zes dimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, meedoen, zingeving, kwaliteit van leven en dagelijks functioneren. Met die bredere benadering wordt bijgedragen aan jouw vermogen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Niet gezondheid is het doel, maar een betekenisvol leven. Het gedachtegoed laat je beter aansluiten op persoonlijke behoeften.



De 6 pijlers van Positieve Gezondheid zijn:

- Lichaamsfuncties – Ik voel me gezond en fit
- Mentaal welbevinden – Ik voel me vrolijk
- Zingeving – Ik heb vertrouwen in mijn eigen toekomst
- Kwaliteit van leven – Ik geniet van mijn leven
- Meedoen – Ik heb goed contact met andere mensen
- Dagelijks functioneren – Ik kan goed voor mezelf zorgen

EEN GEZONDHEIDSVISIE

Het denken over gezondheid en ziekte is de laatste jaren sterk aan het veranderen. Lange tijd zagen we gezondheid vooral als afwezigheid van ziekte. Positieve Gezondheid kijkt juist breder. Daarbij gaat het niet om gezondheid als een statisch gegeven of een te bereiken doel. Maar om de veerkracht van mensen om zich aan te passen aan wat zich in het leven voordoet. Die meer dynamische benadering doet meer recht aan mensen en aan wat voor hen betekenisvol is.

EEN METHODE

Die brede invulling van gezondheid, is uitgewerkt in zes dimensies. Die zijn voortgekomen uit onderzoek naar wat mensen zelf verstaan onder gezondheid. Zij blijken niet alleen lichamelijke gezondheid belangrijk te vinden, maar bijvoorbeeld ook zingeving, meedoen en kwaliteit van leven. Het spinnenwebdiagram beschrijft de zes dimensies en bijbehorende aspecten. Met het spinnenweb kunnen mensen hun eigen gezondheid in kaart brengen. Ook is het een instrument dat kan worden ingezet als opmaat naar een gesprek over gezondheid en welzijn.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Positieve Gezondheid is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Kun je je bijvoorbeeld voldoende redden? Voel je je gelukkig of misschien juist eenzaam? En is er misschien medische zorg nodig of steun uit je omgeving? Het gaat erom dat jij je gezond en energiek voelt, op de manier die bij jou past. Het invullen van de vragenlijst Positieve Gezondheid helpt je kiezen en bespreken wat voor **jou belangrijk** is.

De voordelen:

- Je krijgt een vollediger beeld van hoe het echt met je gaat.
- Je kunt de uitkomsten bespreken met iemand waar je je prettig bij voelt. Een vriend[in], je buurvrouw of bijvoorbeeld je arts of hulpverlener.
- Ga na wat je graag zou willen veranderen en bespreek hoe je dat kan aanpakken.
- Je kunt de test vaker doen om te zien of er iets verandert

TEST JE POSITIEVE GEZONDHEID

Tijdens de test beantwoord je in totaal 42 vragen over verschillende onderwerpen. Na afloop krijg je een overzicht van je persoonlijke score.

Wat zijn de onderwerpen?

- Hoe voel ik me lichamelijk?
- Hoe gaat het mentaal met me?
- Hoeveel vertrouwen heb ik in mijn eigen toekomst?
- Lukt het me te genieten van het leven?
- In hoeverre kan ik meedoen in de samenleving?
- Hoe ziet mijn dagelijks leven eruit?

Wat zijn de onderwerpen?

Over ieder onderwerp krijg je 7 stellingen te zien. Geef bij elke stelling aan in hoeverre je het ermee eens bent of niet. Vul in wat je zélf belangrijk vindt. En niet wat de dokter of een andere persoon wellicht wil horen. 0 = niet mee eens, 10 = helemaal mee eens.

Hoe krijg ik de uitkomst in bezit?

Je antwoorden brengen je Positieve Gezondheid in kaart. Dat gebeurt aan de hand van het spinnenwebmodel. Dat ingevulde model kun je vervolgens downloaden, opslaan of printen.

Hoe kan ik meedoen?

- Maak je persoonlijke account aan
- Log in
- Start de test
- Wil je volgen hoe het met je gaat in de loop van de tijd? Vul dan op een later moment nog eens de test in.

Als je de vragen hebt beantwoord, verschijnt er in het spinnenweb je gezondheidsoppervlak. Reflecteer daarop door jezelf een aantal vragen te stellen:

- Wat valt op als je kijkt naar je gezondheidsoppervlak?
- Wat is voor jou belangrijk, wat zijn jouw dromen of drijfveren?
- Wat wil je veranderen of meer aandacht geven?
- Wat kan een eerste stap zijn?
- Is er iets wat je daarbij tegenhoudt?
- Wat of wie kan je helpen?

Stap 3. Sta even stil bij je ervaring

Hoe was het voor je? Dit is wat je kunt ontdekken:

- Er komen thema's boven die je niet had verwacht.
- Een voornemen formuleren is niet zo moeilijk, maar hoe ga je het volhouden?
- Het is gewoonweg belangrijk om ook geregeld even stil te staan bij hoe het met jouzelf gaat. Dat komt jou ten goede.

TIPS

Je kunt op verschillende manieren aan de slag met je Positieve Gezondheid. Ga na wat je graag zou willen veranderen en bespreek hoe je dat aan kan pakken.

Een app kan een handig hulpmiddel zijn om te werken aan je Positieve Gezondheid. iPH werkt samen met de GGD AppStore. Deze apps zijn getoetst op gebruiksvriendelijkheid, betrouwbaarheid, privacy & veiligheid én onderbouwing.

En, helemaal handig: de apps in de GGD AppStore zijn gerangschikt naar de thema's van Positieve Gezondheid. Zo vind je eenvoudig apps die passen bij het thema waar jij aan wilt werken.

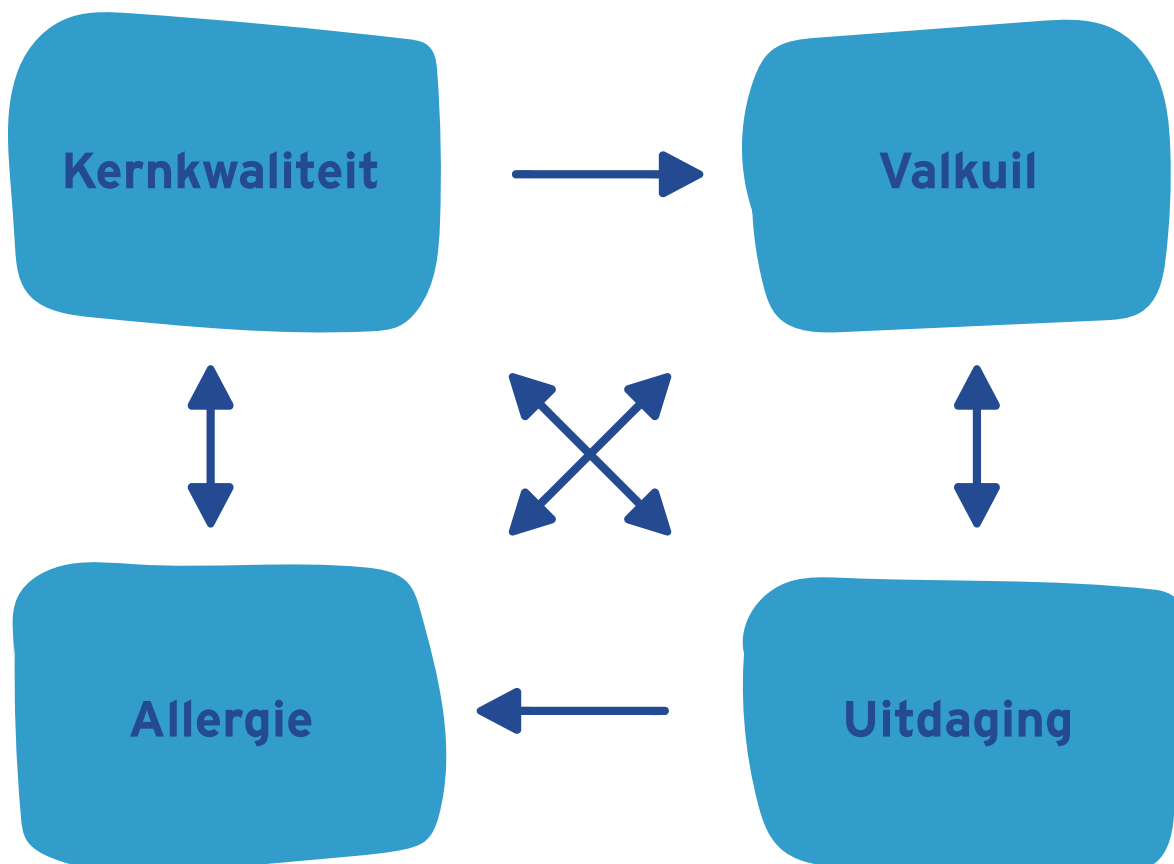
Wil je aan de slag met je Positieve Gezondheid? Kijk dan voor betrouwbare apps in de [GGD AppStore](#) of ga naar www.mijnpositievegezondheid.nl.

SMART



Dit thema wordt tijdens de training behandeld.

KERNKWADRANT



Dit thema wordt tijdens de training behandeld.

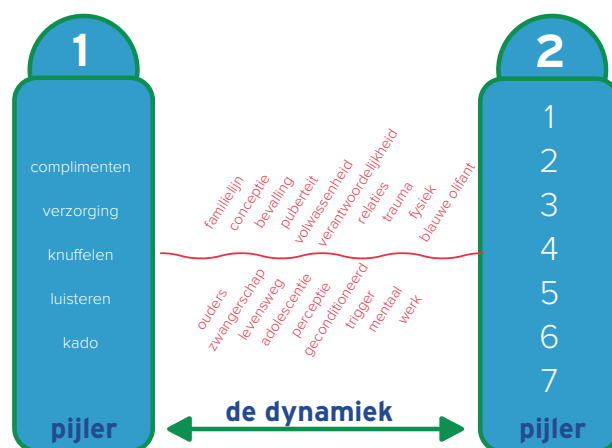
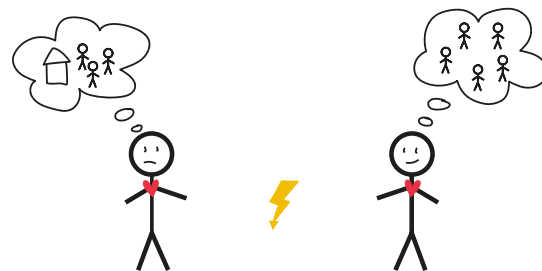
DE-ZEVEN-STAPPEN-REFLECTIE

De zeven stappen reflectie is een onderdeel van de Endless training “Waarom reageer ik zoals ik reageer”. Het is de tweede pijler van het model waar veel aandacht aan besteed wordt. De tweede pijler, de zevenstappen reflectie, brengen veel inzichten in; “waarom reageer ik zoals ik reageer”. Het mooie bij de Endless training is dat je uiteindelijk patronen en structuren gaat ontdekken in; “waarom reageer ik zoals ik reageer” en vandaar de rode draad tussen de twee pijlers. Hiernaast mijn eerste schets uit 2019 van de twee pijlers en de rode draad.

Via ons YouTube kanaal kun je in de video ‘De rode draad met de 2 pijlers’ bekijken wat mijn hypothetische zienswijze is betreffende de Endless training.

[Video ‘De rode draad met de 2 pijlers’](#)

“Waarom reageer ik zoals ik reageer”



Het is best lastig om dit in theoretische vorm te omschrijven hoe het werkt; gezien je heel goed moet opletten wat je denkt, en in een dialoog heel goed moet opletten wat iemand letterlijk zegt of omschrijft. Het gaat om de verfijning van het reflecteren, je wil als het ware naar het diepste onderliggende wat zich daar afspeelt, bij jezelf of bij de ander.

Daarbij is de non-verbale communicatie zeer belangrijk. Het is niet zomaar een trucje wat je toepast, nee; de Endless training raakt wel de vaardigheden van een coach of een therapeut. In principe is de gehele training geschreven op het reflecteren van jouw gedachten, van jouw gedrag met de bijbehorende emoties, omdat jij wil weten: “waarom jij reageert zoals jij reageert”. Je wil volledig vanuit je hart en ziel leven en daar op kunnen vertrouwen, in plaats van het projecteren op de wereld om je heen, en/of het geluk zoeken in de buitenwereld.

En dat is ook de kracht van de Endless training dat we alle krenten uit de pap gehaald hebben, en daar een intensieve training van gemaakt hebben. Ja, nogmaals; het raakt zeker de kwaliteiten en vaardigheden van een coach en een therapeut. We trekken geen trukendoos open, maar we willen wel een weg openen naar iets veel groters, niet naar de beste versie van jezelf, nee, die is er al. Trucjes hebben we in het verleden al genoeg geleerd; we gaan op ontdekkingsreis en kijken naar inzichten, mogelijkheden, kansen in hoe jij jezelf kunt uitdagen en je daar super goed bij gaat voelen.

Vandaar dat wij het belangrijk vinden dat de deelnemers aan de Endless training goed voorbereid en geïnformeerd zijn door het bekijken en beluisteren van de podcasts, het lezen van de reader en het maken van de opdrachten in de reflectie werkmapp.

En niet te vergeten dat er bij het gehele traject 3 individuele sessies gepland zijn. Al met al ben je zo'n 60 uur intensief met de training bezig, en dat is ook weer de reden dat wij de training verspreid hebben over enkele maanden. Namelijk; bewustwording met het oefenen en toepassen, baart kunst. En dat heeft tijd nodig.

Reflectie houdt in hoe jij kunt afstemmen op jouw innerlijk gevoel, op jouw innerlijke dialoog met lichaam en geest en de verbondenheid tussen het mentale en jouw hart. Afstemmen heeft ook met

doorvragen te maken, het blijven doorfilteren naar de kern; jij wilt naar het diepste onderliggende in jouw kern. In deze kern zit meestal het belemmerde deel, ladingen of negatieve gedachten, of een doel waar iemand juist voor wil gaan.

Het vooraf doornemen van de reader en het maken van de reflectie opdrachten is nodig om je in beweging te krijgen. Alleen al de intentie dat je gaat deelnemen zal je onderbewustzijn met open armen ontvangen. De reader is als het ware de rode draad van de training waarin je korte omschrijvingen in kunt teruglezen van thema's die wij behandelen; in ieder geval thema's die aan de orde komen.

De reflectie werkmap is bedoeld om je op scherp te zetten. Het gaat erom dat iedere deelnemer in een groep, individueel of online makkelijk kan instappen en niet overvraagd gaat worden. En ja beste lezer, ik weet als geen andere hoe het is met zweet druppels op mijn rug en geknepen billen een training te volgen. Weet je, jouw verhaal is ook mijn verhaal.

Hier onder een voorbeeld van iemand die soms het gevoel heeft dat ze haar mobiele telefoon kapot wil gooien.

In de reflectie komt iemand met een opmerking zoals hier boven met het voorbeeld, en dat is stap 1. Bij het juiste doorvragen kom je bij stap 7. Bij stap 7 wordt als het ware het thema bloot gelegd. In dit geval **bevrediging**. Het is dan maar de vraag of jij of de client tevreden bent met deze vorm van bevredigen. Ik persoonlijk zou denken, er gaat iets niet lekker. Van daaruit kunnen we naar de volgende 7 stappen reflectie, het vervolg 1, 2 en 3.

Een ander aandachtspuntje is dat de antwoorden onder 2 t/m 6 [blauw] veel met elkaar te maken hebben, ze overlappen elkaar.

VOORBEELD 1	VERVOLG (1)	VERVOLG (2)
<ol style="list-style-type: none">1. ONBEWUST NAAR BOVEN2. TELEFOON KAPOT GOOIEN3. NIEUWGIERIG WAT ER GEBEURD4. IK ZIT NIET GOED IN MIJN VEL5. STERK GEVOEL, TANDEN OP ELKAAR6. VOLDOENING7. BEVREDIGING	<ol style="list-style-type: none">1. BEVREDIGING2. FIJN GEVOEL3. ONTSPANNING4. LOSLATEN RUIMTE5. VRIJHEID6. GROEIEN ZELFVERZEKERD7. EIGEN WAARDE	<ol style="list-style-type: none">1. EIGEN WAARDE2. IK ZOU WEL WILLEN ALS IK LEES WAT ANDEREN ALLEMAAL DOEN3. WILLEN DOEN WAT ANDEREN DOEN IN HET WERKVELD4. AFGELEID DOOR DE TELEFOON5. UITSTELLEN, IK KOM ER NIET AAN TOE6. FRUSTRATIE7. PASSIEF

Voorbeeld gaat verder op de volgende pagina.

VERVOLG (3)

1. **PASSIVITEIT DOORBREKEN**
2. **ACTIEF, DOEN**
3. **LEVENS VREUGDE**
4. **VOOR MIJ ZINVOL**
5. **IN BEWEGING KOMEN**
6. **DWINGEN**
7. **LOL**

CONCLUSIE

MET HET TOEPASSEN EN HERHALEN VAN DE 7 STAPPEN REFLECTIE KUN JE ZIEN BIJ VERVOLG (3) DAT DE CLIENT IETS TE DOORBREKEN HEEFT DOOR IN ACTIE TE KOMEN EN TE GAAN 'DOEN' OM DE **PASSIVITEIT** TE DOORBREKEN.

CLIENT HEEFT UITEINDELIJK DE PASSIVITEIT DOORBROKEN EN HEEFT LEVENSVREUGDE EN ERVAART **LOL**. EIGENWAARDE IS TOEGENOMEN EN DE GRILLIGHEID OM EEN TELEFOON KAPOT TE GOOIE IS NIET MEER VOORGEKOMEN.

OP DE EEN OF ANDERE MANIER KAN ZE NU HAAR WERK DOEN IN HET WERKVELD WAT HAAR COLLEGA'S OOK DOEN.

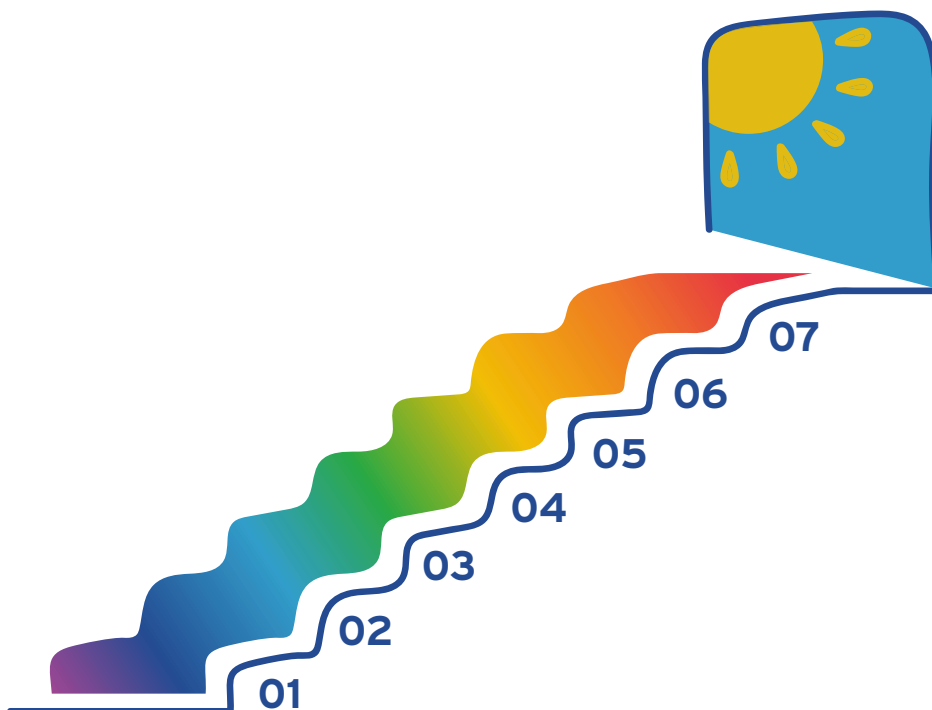
! EN WAAR DIE GRILLIGHEID VAN HET KAPOT GOOIE VAN DE TELEFOON OIT IS ONTSTAAN, IS HELEMAAL NIET MEER AAN DE ORDE.

WE KUNNEN AANGEVEN DAT DEZE CLIENT EEN THEMA HEEFT GETRANSFORMEERD.

En dan wil ik nog even terug komen op de rode draad tussen de pijlers. In die rode draad zit redelijk veel theorie. Het zijn kleine onderbouwingen die omschreven staan. Ik heb hier bewust voor gekozen omdat wij naar de verfijning willen komen van: "waarom reageer ik zoals ik reageer".

Het gaat er niet om dat je dit allemaal theoretisch moet onthouden; Nee, het gaat erom dat je inzichten krijgt hoe wij als mens ontwikkelen, hoeveel er onbewust gebeurt, wat invloeden van buitenaf doen, hoe belangrijk pijler 1 is; de vijf basis behoeften.

Hoe meer duidelijkheid met inzichten zodat ons brein niet meer hoeft te gissen naar; zit het zo, of zit het zo. Door inzichten en duidelijkheid halen we juist veel ruis weg. Voor mij was het dat de grote puzzel zichtbaarder werd. Vandaaruit kon ik vele male makkelijker reflecteren op oorzaak en gevolg, of te wel; "waarom reageer ik zoals ik reageer".



NEGATIEVE SPIRAAL



Dit thema hebben wij bewust als laatste geplaatst, maar niet geheel onbelangrijk. Alles bij elkaar is het behoorlijk wat informatie dat je al gelezen hebt. Zoals al eerder aangegeven willen wij alle deelnemers goed informeren om de Endless-training goed te kunnen starten. Het is niet zomaar een cursusje wat je gaat volgen, nee, het vraagt enige motivatie en discipline. In ieder geval, jij hebt er voor gekozen om de Endless-training “Waarom reageer ik zoals ik reageer” te gaan volgen.

Ik praat uit eigen ervaring gezien ik vele opleidingen en scholingen heb gevolgd en vaak daar overvraagd werd, waar ik maar uit fatsoen maar ja knikte dat ik het kon volgen, Ja, ik zat daar ook wel eens met die fuck gedachten wat een ander van me kan vinden om te voorkomen dat ik niet kon falen. Weet je, Jouw verhaal is ook mijn verhaal!

Een negatieve spiraal beheerst vaak je hele doen en laten. Je ziet alles somber in. De energie vloeit uit je lichaam en je voelt je neerslachtig, moedeloos en uitgeput. De zes hierboven aangegeven triggers zijn allemaal met elkaar verbonden. Het lijkt erop, dat je vaak door deze zes wordt uitgedaagd. Je zal gedurende de Endless-training ervaren welke van de zes op dat moment het dominant is aanwezig is. en daar is niets mis mee hoor. Het kan je juist gaan helpen en ondersteunen in het proces “Waarom reageer ik zoals ik reageer”. We gaan daar juist op reflecteren met de-zeven-stappen-reflectie, vandaar dat wij je dit alvast mee willen geven.

Hieronder hebben wij al diverse tips waar je aan zou kunnen denken mocht het even niet lekker gaan.

Zie het als een stukje voorbereiding op de Endless-training. Je brein zal ervan genieten.

1. BENADER HET LEVEN VAN DE POSITIEVE KANT

Een effectieve manier om je negatieve spiraal te doorbreken is: positief in het leven te staan. Je zult merken dat een stuk prettiger in je vel gaat zitten en meer energie krijgt. Dus denk niet: dat lukt mij niet. Of: dat kan ik niet. Want, zo werk je je negatieve gedachten in de hand. Kies ervoor te zeggen van: Okay, ik ga mijn uiterste best doen, het zal mij lukken dit goed te doen of op te lossen.

2. OMRING JE MET POSITIEVE MENSEN

Observeer je vrienden en kennissen eens? Hoe staan zij in het leven? Positief of negatief? Dus, nemen zij de dingen zoals ze zijn? Of mopperen zij op van alles en nog wat? Is dat laatste het geval? Dan is de kans groot dat zij je aansteken met hun negatieve gedachten en houding. Echter, omring je je met positieve mensen? Je zult dan merken dat ook die positieve houding op je overslaat.

3. LEER JEZELF DANKBAAR TE ZIJN

Zie het leven niet als een vanzelfsprekend iets. Leer jezelf dankbaar te zijn. Voor die prachtige zonsopgang en/of ondergang. De stralende glimlach van je kind, je partner die je knuffelt en de heerlijke frisse buitenlucht die je 's ochtend inademt als je de deur uitgaat. Geniet gewoon van al deze kleine dingen. Doe dat met volle teugen. Dompel je erin onder en put energie uit al dat goede en fijne in je leven. Je zult merken dat het zorgt voor heel veel positieve vibes die je helpen die negatieve spiraal te doorbreken. Gewoon doen!

4. WEES DIENSTBAAR EN HELP JE MEDEMENS

Iets doen voor anderen loont zeker de moeite als je kampt met negatieve gedachten. Want, enerzijds leert de ervaring dat dienstbaar zijn je afleidt van je negatieve denkpatroon, omdat je niet met jezelf bezig bent, maar met je medemens. Anderzijds zorgt iets doen voor anderen ervoor dat je een goed gevoel krijgt over jezelf. Je voelt je positiever doordat je inziet dat je het helemaal nog niet zo slecht of beroerd hebt.

5. LEER TE ACCEPTEREN

Neem het leven zoals het is. Want, zeg eens eerlijk? Niets is toch perfect? Jij niet, je familie niet en ook je vrienden niet. Nee, zelfs de wereld waarin je leeft niet. Dat bewijs wordt elke dag geleverd. In de kranten, op tv, radio en op internet. Dus neem het allemaal wat luchtiger. Leer het leven te accepteren, waar loslaten wat moeilijker zal zijn, en een van je uitdagingen gaat worden. Perfectie is immers een beeld dat jezelf creëert en waar je naar wilt leven. Maar is dat nodig? Sta wat blijmoediger en minder serieus in het leven, want dat zorgt voor positieve gedachten die helpen die negatieve spiraal te bestrijden.

6. LACH ZO VEEL JE KUNT

Schud die negatieve gedachten van je af en lach. Doe dat zo vaak je kunt. Immers, lachen ontspant, vermindert stress, verbetert je humeur en levert ook nog eens positieve energie op. Dus kom in actie en zet je lachspieren aan het werk om die negatieve spiraal te doorbreken. Kijk naar een grappige film, lees een humoristisch boek, laat je kietelen of luister naar grappen. Des te vaker je het doet des te meer positiviteit je ervaart en des te lekkerder ga je in je vel zitten.

7. PAK JE EET- EN LEEFPATROON AAN!

Ook je voeding en leefwijze hebben invloed op je gedachten. Door te kiezen voor een gezond en gevarieerd eetpatroon met veel volkoren producten, groenten en fruit voel je je energiever en fitter dan wanneer je regelmatig kant-en-klaar voedsel eet en de nodige snoep, chips en suikerrijke frisdranken tot je neemt. Dat eten vergt energie en put je uit en werkt negatief denken in de hand. Datzelfde geldt voor weinig ondernemen en niet regelmatig bewegen. Dat maakt je eveneens lui. Doe liever actieve dingen.

BAM (BODY, ADEMHALING EN MIND)

Door de BAM-methode leer je hoe je door middel van verschillende ademhalingstechnieken en je mindset je bloot kunt stellen aan een ijsbad. Daarmee kun je veel gezondheidswinst boeken. Je maakt kennis met de die pijlers die gezamenlijk op die niveaus werken: je Body, Mind & Soul. Het geeft je immuunsysteem een boost, het zorgt voor mentale frisheid, helderheid en geeft een diepe meditatieve rust. Ook al schrikt het velen in eerste instantie af, kou heeft net als warmte een therapeutische en gezondheids bevorderende werking.

Ons lichaam is van oorsprong uitstekend uitgerust om om te gaan met de kou. Het beschikt over het vermogen om zich snel aan zowel kou als warmte te kunnen aanpassen. Het gaat niet om de sensatie dat jij nu kan zeggen: 'ik heb ook ooit een ijsbad ondergaan.' Dat zal je ego natuurlijk strelen. Nee, bij deze training gaat het erom dat jij controle kan hebben op invloeden, dat je de kracht en sensatie van je ademhaling gaat ontdekken, weg van die fuckgedachten, toch.

VOORDELEN BIJ DE KOUDE TRAINING, MET HET ADVIES OM DIT WEKELIJKS TE DOEN.

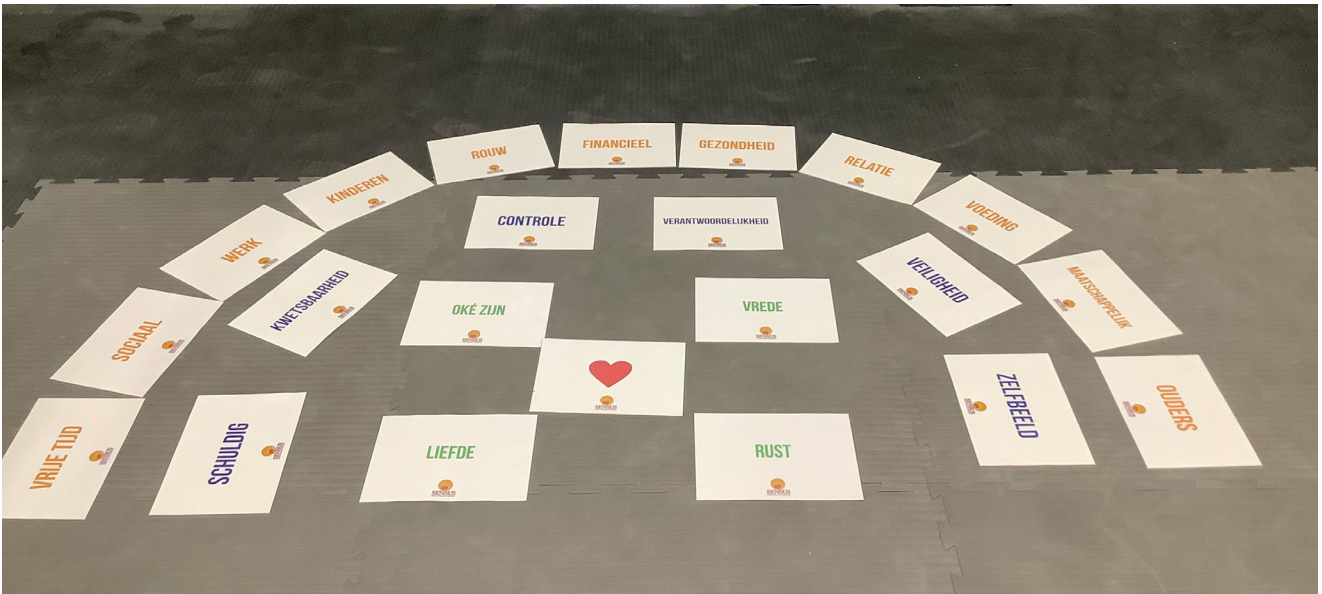
- Warmteregeling verbeterd, zodat je sneller kunt opwarmen wanneer je het koud hebt
- Door stimulatie van hormonen, bloedvaten en stofwisseling verbetert je energie
- Het vermindert daarnaast ook spierbeschadigingen en ontstekingen
- Kou zorgt ervoor dat je cellen (weer) gevoeliger worden
- Gelukshormoon serotonine een boost gegeven
- Aanmaak van bruin vet wordt gestimuleerd
- Skincare routines zijn niet meer nodig
- Je stofwisseling gaat enorm omhoog
- Een boost voor je immuunsysteem
- Je ontwikkelt een killer mindset
- Je bloedcirculatie verbetert
- Sportprestaties verbeteren



Fysieke activiteiten kunnen per training verschillen

OPSTELLING

Bij een opstelling ga je ervaren wat “invloeden” hebben op je ontwikkeling.



Fysieke activiteiten kunnen per training verschillen

ALLES IS ENERGIE

In een sportzaal gaan we aan het werk met hoe energie is opgeslagen in ons lichaam. Het is een hele bijzondere ervaring. Je leert hoe trauma, ladingen opgeslagen zitten in het lichaam en hoe we deze kunnen loslaten.

Bij een opstelling zal je de “invloeden” zowel mentaal en fysiek gaan beleven.



Op ons YouTube kanaal vind je enkele beelden hiervan onder de naam ‘van Man tot Man’.

[YouTube beelden van Man tot Man](#)

ACTIVITEITEN

De stilte wandeling is een van de bijzondere momenten bij de training. Bij dit thema ga je ervaren wat de kracht van de stilte is. Fysieke activiteiten kunnen per training verschillen.

**WANDELEN IS ONTSPANNEND EN GEZOND,
DIT DOE JE ALLEEN, SAMEN OF MET JE
HOND.**

**WANDELEN IN DE BOSSEN, DUINEN OF
LANGS HET STRAND,
SAMEN HAND IN HAND.**

**WANDELEN KUN JE OOK ALLEEN,
GENIETEN VAN ALLES OM JE HEEN.**

**WANDELEN DOOR DE BERGEN OF DOOR
DIEPE DALEN,
WANDELROUTES LOPEN EN VOORAL NIET
VERDWALEN.**

**WANDELEN HOUDT JE OP DE BEEN,
DIT IS GOED VOOR IEDEREEN.**

VOORBEREIDING DEELNAME AAN DE ENDLESS TRAINING

Hieronder staat een link naar ons YouTube kanaal en een lijst met video's die je op volgorde kan beluisteren en bekijken. Dit geeft voor jou als deelnemer een gegronde basis om de training goed te kunnen volgen.

[Klik hier voor YouTube kanaal @sensusvenlo1006](#)

De belangrijkste YouTube-podcasts:

- > **Ontwaken**
- > **Welkom**
- > **Mijn zienswijze**
- > **De 5 basis behoefte**
- > **Iollie**
- > **De 2 pijlers**
- > **Waarom reageer ik zoals ik reageer**
- > **Oorlog in het lijf**
- > **Trigger**
- > **Stress**
- > **Trauma verstrengeling**
- > **Relatie ruis**
- > **Onwetendheid + onmacht = angst**
- > **Burn-out**
- > **Toeval**
- > **Dankbaarheid**
- > **Passie + visie = missie**

Voordat je de opdrachten gaat invullen en uitwerken, adviseer ik de YouTube-podcasts eerst te beluisteren en te bekijken. Probeer geleidelijk aan de 3 meditatie oefeningen op te pakken, die vind je ook terug in het [YouTube kanaal](#).

WEGEN

WANNEER WE LINKS GAAN LOPEN OMDAT HET MOET
MAAR NAAR RECHTS GAAN OMDAT WE DAT WILLEN

KIEZEN WE VOOR ONSZELF EN DAT VOELT GOED
GEEN ZWARE LASTEN MEER DIE WE MEE TILLEN

MAAR WANNEER WE NAAR RECHTS GAAN VANUIT ANGST
OMDAT WE NAAR LINKS GAAN NIET DURVEN

DAN ZITTEN WE ONS HELE LEVEN GEVANGEN
EN LOPEN WE ALTIJD ROND MET EEN VERLANGEN

OM IETS TE DOEN WAT WE ECHT GRAAG WILLEN
GEEN TIJD MEER AAN DIE ANGST TE VERSPILLEN

EN ZEKER NIET MEER DOOR ANDERE TE BELETTEN
DAAR MOGEN WE ECHT WEER OP GAAN LETTEN

DURF JE EIGEN WEG TE GAAN
WEES NIET BANG OM NEE TE ZEGGEN

JE HOEFT IN DIT BESTAAN
NIET AL JE KEUZES UIT TE LEGGEN

STILTE

DE KRACHT VAN DE STILTE
OFTEWEL, DE STILLE KRACHT

SOMS IS STILTE TAAL
STERKER DAN VERBAAL

EEN MOMENT ZONDER DENKEN
EEN RUIMTE MET GESCHENKEN

STILTE EEN VRIEND VAN GOEDE RAAD
EEN SFEER ZONDER BERAAD

ZIJ DIE ALLE STILTE VREZEN
HEBBEN NOOIT HUN HART GELEZEN.

ZIJ DIE HUN ZIEL NIET KENNEN
TIJD OM DIE TE VERKENNEN

IN STILTE VOEL IK MIJ
ONGEDWONGEN EN VRIJ

IN STILTE HOOR IK EEN STEM
EEN PROCES ZONDER REM

NIET VERDRIETIG, VERLATEN OF VERGETEN
ALLES NAAR WAARDE GEMETEN

MET GROTE VOORDELEN
ZIJN ER GEEN OORDELEN

IN STILTE NOG ZOVEEL BEDEKT
INZICHTEN DIE IK HEB ONTDEKT

STILTE IS DE DIEPSTE KLANK.
NOGMAALS BEDANKT

ER BESTAAN VEEL SOORTEN LAWAAI, MAAR SLECHTS EEN SOORT STILTE.

OP WEG NAAR DE WIJSHEID IS DE EERSTE STAP STILTE
DE TWEEDE LUISTEREN
DE DERDE ONTHOUDEN
DE VIERDE OEFENEN
DE VIJFDE ONDERWIJZEN AAN ANDEREN

STILTE, JIJ BENT HET MOOISTE WAT IK OOIT HEB GEHOORD

OPLEIDINGEN EN BIJSCHOLINGEN

De Endless-training “**Waarom reageer ik zoals ik reageer**” is grotendeels geschreven vanuit mijn levenservaring, opleidingen, bijscholing en praktijkervaring van de afgelopen 25 jaar. Ik ontdekte hoe ik een spiegel kon zijn voor anderen, die ook hun knopen willen ontwarren en een betere versie van zichzelf nastreven. Wel beschik ik als therapeut en begeleider over de nodige deskundigheid. Wijsheid zit in jezelf. Alle antwoorden zitten in je hart, je ziel, je geest en je denken. Van daaruit geef je richting aan je leven, met hart en ziel. Ik ben ook eigenlijk niet zozeer de leider, maar meer een gids. De regie komt gaandeweg steeds meer bij jezelf te liggen.

Ik wil ook mijn dankbaarheid uiten aan alle docenten, trainers, opleidingen, bijscholing, collega's en het lees- en lesmateriaal waar ik wat krentjes uit heb genomen. En als laatste aan alle cliënten die ik heb mogen ontmoeten, die ook een spiegel waren.

SETH, Utrecht
SETH, Utrecht
SETH, Utrecht
SETH, Utrecht
BGL&Partners, Zeist
EQLibre, Amsterdam
Yvette Reisig, Emmeloord
BIVT, Beverwijk
BIVT, Den Bosch
Hypnose, Bussum
Trans Art, Den Haag
NVTH, Eindhoven

Ashana, Venlo:
Mutsaersstichting, Venlo
Mutsaersstichting, Venlo
Mutsaersstichting, Venlo
Zandberghoeve, Koningslust
Lucas Derks, Nieuwegein
Jos van Boxtel, Utrecht
Jos van Boxtel, Utrecht
Jos van Boxtel, Utrecht
Ralph Nelissen, Leerdam
Rob de Groof, België Aarschot
Kim Teeuwen, Sittard
NVTH, Eindhoven
Hyenzo, Eindhoven
Marijke Brouwers, Den Bosch
Gina Avans, Houten
Majella Lammers, Brunssum
BIVT, Leende
Hypnose, Bussum
Vera Slot, Hillegom
Vera Slot, Hillegom
Anna Koolen, Rosmalen
Yuheal, Venlo
Belfoor, Ermelo

De 4 jarige opleiding tot hypnotherapeut
NLP Praktitioner
Medische vakken
Master NLP
Jeugd en gezin
EFT (Emotioneel Gerichte Therapie)
EFT (Emotioneel Gerichte Therapie)
EMDR
PDS (prikkelbaar darmsyndroom)
Speciale hypnose technieken
CMT engergetisch werk (Conscious Mind Training)
PSBK (CPION medische en psychosociale vakken)
Ontwikkelings psychologie Levensloop
DSM 4 en 5 Fysiologie en anatomie en farmacologie
Wet en Etiek
RET (Rationeel-emotieve gedragstherapie)
Energetische kindtherapeut
Gedragsclassificatie
Nistotraining Systeemgericht werken
Psychopathologie
Psychopathologie
Sociaal panorama
Ericksoniaanse Hypnotherapie 1
Ericksoniaanse Hypnotherapie 2
Ericksoniaanse Hypnotherapie 3
Pad van de man
Virtuele maagband
Beeldtaal
EMDR Alexander Bund 1
EMDR Alexander Bund 2
Stromend door de overgang
Simpson hypnotherapie
Hypnotherapie voor kinderen met Buik en hoofdpijn
Faalangst
Chronische pijn
Ademmethode Wim Hof en Koude training
Adem je vrij
Alexander Techniek
Koude training BAM
Tinnitus

ZELFLIEFDE



Is een staat van waardering voor jezelf die groeit uit de dagelijkse acties die jij onderneemt om je fysieke, psychologische en spirituele groei te ondersteunen.

ZELFLIEFDE ONTWIKKELEN

- Zelfliefde wil zeggen dat jij een hoge achting hebt voor je eigen welzijn en geluk.
- Iemand die zelfliefde aan zichzelf toont, zorgt voor zijn eigen behoeften en offert hierbij zijn eigen welzijn niet op om anderen te behagen.
- Zelfliefde betekent geen genoeg nemen met minder dan dat je verdient.
- Zelfliefde betekent jezelf accepteren zoals je op dit moment bent, voor alles wat je bent. Het betekent dat je je emoties accepteert voor wat ze zijn en je jezelf op de eerste plek zet.
- Zelfliefde kan voor iedereen iets anders betekenen, want we hebben allemaal verschillende manieren om goed voor onszelf te zorgen. Waar de één sporten heerlijk vindt om goed voor zichzelf te zorgen, vindt iemand anders dit juist verschrikkelijk. Daarom is het belangrijk om uit te zoeken hoe zelfliefde er voor jou als individu uitziet. Zelfliefde is een ontzettend belangrijk deel van jouw mentale gezondheid en hangt nauw samen met zelfcompassie.

De eerste stap naar meer zelfcompassie is helder krijgen hoe je tegen jezelf **praat**. Wat is de toon van je innerlijke monoloog en welke woorden gebruik je? Vervolgens is het de kunst om alle woorden die je associeert met **streng** zijn tegen jezelf, met het woord **moeten** erin, of een variant daarop, te vervangen door een minder dwingend woord, zoals **willen** of **gunnen**.

Niet; ik moet naar de sportschool, maar ik wil naar de sportschool. Of vraag jezelf af, als je boos bent op jezelf omdat iets mislukt is, wat je tegen een vriend zou zeggen in dezelfde situatie. Die woorden, en de vriendelijke intentie erachter, copy-paste je naar jezelf. In het begin denk je: ja, dag, wat een onzin. Maar het is een kwestie van regelmatig doen. Hou het minimaal een maand vol, dan wordt die stem van jou.'

Dus hoe meer zelfcompassie je hebt, hoe **eerlijker** je naar jezelf kunt kijken. Omdat je niet de behoefte hebt om iets mooier te maken dan dat het is. Je weet: dit zijn mijn **imperfecties**, hier heb ik mee te dealen. Dan kun je ook meer bereiken, omdat je meer fouten durft te maken en daar weer van leert.

Mensen met een gebrek aan zelfcompassie zijn juist bang om fouten te maken. Omdat ze dan een pak rammel van zichzelf krijgen. Die verlammen, ontkennen hun fouten, wijzen naar een ander, of handicappen zichzelf: ik heb me niet goed voorbereid, ik heb slecht geslapen. Alles om te voorkomen dat ze zichzelf met de zweep geven. Niet dat mensen met meer zelfcompassie het prettig vinden om fouten te maken, maar ze gooien er niet nog een schepje bovenop door zichzelf te veroordelen.

Vaak leren we om negatieve emoties te onderdrukken, omdat we niet weten wat we ermee aan moeten. **Zelfliefde** is het tegenovergestelde, namelijk dat je serieus neemt wat je op dat moment voelt en dat erkent. Stel je staat 's ochtends op met een kutgevoel, je hebt geen zin om te werken. We zijn gewend om tegen onszelf te zeggen: niet zeuren, hop onder de douche en door. Maar die gedachte "ik heb geen zin" zit er nog steeds onder.

Het is beter om te erkennen wat je voelt door tegen jezelf te zeggen: "Ik snap dat je geen zin hebt, opstaan met een rotgevoel is ook vervelend." Zoiets. Dan ben je het nare gevoel uiteindelijk sneller kwijt. Als je gewoon doorduwt met je kaken op elkaar, dan straf je jezelf eigenlijk dubbel met een extra laag van frustratie en weerstand.

"ZELFLIEFDE IS SERIEUS NEMEN WAT JE OP DAT MOMENT VOELT EN DAT ERKENT"

Zelfliefde wordt vaak in verband gebracht met een soort **me-time**. Lekker met chocola en een maskertje op de bank. Wat prima is en heel relaxt kan zijn. Maar het kan ook een manier kan zijn om jezelf af te leiden van wat je echt voelt. Mensen weten dat als ze naar die plek in zichzelf gaan waar het pijn doet, dat het dan niet echt een pretje wordt. Dus blijven ze liever aan de oppervlakte. Maar emoties willen gevoeld worden, hoe dan ook. Anders blijven ze zeuren.

Erkennen wat je voelt maakt het verschil. Als je de tijd neemt om te voelen wat er onder al die sombere gedachten schuil gaat, komt er ontspanning, en ook liefde voor jezelf, dat je je daar steeds meer door durft te laten leiden. Wanneer je je slecht voelt neem daar de ruimte voor. Als je bij een emotie komt en daardoor moet huilen, merkt dan dat er zachtheid onder zit. Alles is liefde, hoor je weleens. Dat vond ik altijd onzin, zeker op momenten dat ik alles kut vond. Maar als er verdriet vrijkomt, kom je daarna bij het zachte deel van jezelf en voel je de liefde die daar zit. Je bent als het ware door een pantser gekraakt. Door de ruimte en ontspanning die dan ontstaat, ga je haast automatisch ook meer liefde voelen voor andere mensen.

Maak je eigen **definitie van succes**. En dat doe je onder andere door je af te vragen of je tijd en energie spendeert aan de juiste dingen. Hoe zou je ideale week eruitzien als je je eigen tijd kon indelen? Waar zou je dan de meeste **aandacht** aan besteden, wat betreft slapen, sporten, vrienden en familie zien, zelfontwikkeling? Als je je bewuster bent van welke elementen voor jou belangrijk zijn om je goed te voelen, dan ga je daar in het dagelijks leven vanzelf meer naar op zoek. Door te focussen op wat jou energie geeft in plaats van wat je denkt dat anderen van je verwachten, kom je dichterbij jezelf te staan. Spreek daarnaast je behoeften uit naar de mensen in je omgeving.

Leren hoe je nee moet zeggen, maakt je ja veel krachtiger.'

We zijn diep geconditioneerd om onszelf tegen te werken. Dat komt door de boodschappen die de meesten van ons hebben meegekregen: we moeten er op een bepaalde manier uitzien, we moeten ons zus en zo gedragen, we moeten een bepaalde bijdrage leveren en ga zo maar door. Al die **maatstaven** hebben we geïnternaliseerd en het gevolg is dat we vaak denken dat we **tekortschieten**. Een stem in je hoofd die zegt: niet goed genoeg. Er is iets mis met je.

De eerste stap naar meer zelfliefde is je **bewust** worden van die gedachten. **Erkennen** dat je jezelf de grond in praat en hoeveel impact dat heeft op je leven. Want als je negatief bent over jezelf, ben je minder goed in staat om van het moment te genieten, of om creatief te zijn. Angst en schaamte sluiten de succesvolle gedachten af van ons brein af, we hebben minder toegang tot de hersengebieden die te maken hebben met leren en groei. Angst en schaamte dwarsbomen de denkfuncties die je nodig hebt om succesvol te kunnen functioneren in het dagelijks leven, met alle uitdagingen of veranderingen die dit dagelijks leven met zich mee brengt.

Vriendelijkheid en nieuwsgierigheid zetten die gebieden juist aan. We doen onszelf en anderen dus echt tekort als we onszelf neerhalen. Het belangrijkste is leren om de oordelen die je hebt over jezelf met die talloze fuckgedachten op te merken en ze niet te geloven. Want ze zijn meestal gebaseerd op **angst**. Je kunt die gedachten niet stoppen, maar je kunt ze wel herkennen en denken: dit is niet de waarheid, het zijn gewoon gedachten. Als je dit oefent, verliezen ze hun kracht en worden ze minder prominent.'

Zelfliefde affirmaties kan helpen om hardop tegen jezelf te praten, al dan niet in de spiegel. Zo kan je voor het slapen iets benoemen van de dag waarop je trots bent dat je dat hebt gedaan of voor elkaar hebt gekregen. Of geef jezelf juist aan het begin van de dag een compliment over je lijf of een eigenschap terwijl je naar jezelf kijkt in de spiegel. Je kunt deze complimenten ook opschrijven zodat je er later nog eens naar kunt kijken! Deze bekrachtigende zinnen werken ontzettend heel goed.

Alleen de stap om daadwerkelijk te beginnen is vaak iets te groot voor mensen. Ook is het belangrijk om je eigen grenzen aan te houden. Durf te kijken naar wat jij nodig hebt en hiervoor te kiezen. Dat houdt dus ook in dat je nee moet leren zeggen. En nee, dat is niet egoïstisch, dat heet zorgen voor jezelf. Een ander doet of kan dit niet voor je doen, dus zorg dat je dit zelf leert.

**“NEE ZEGGEN TEGEN EEN
ANDER IS EIGENLIJK JA
ZEGGEN TEGEN JEZELF!”**

Nee zeggen tegen een ander is eigenlijk ja zeggen tegen jezelf! Als je je werkelijk verdiept in jezelf en begrip ontwikkelt voor je eigen menselijkheid, wordt je blik op andere mensen vanzelf zachter. Je krijgt meer diepgang, je blik wordt ruimer, je oordeelt minder snel. Zelfrespect gaat over jezelf onvoorwaardelijk accepteren zoals je bent. En dat je het recht hebt je behoeften en verlangens te vervullen.

De Endless-training “Waarom reageer ik zoals ik reageer” is de opstap naar een mooi stuk bewustwording, zelfontwikkeling met de juiste inzichten naar zelfliefde voor je eigen welzijn en geluk.

De rivier van het leven stroomt. Spring erin, met het risico te verdrinken, met het risico echt te leven!

