

TIPS, OEFENINGEN, TOOLS, TEKSTEN

# EHBO VOOR RUST IN JE HOOFD EN JE LIJF

[www.marariewald.nl](http://www.marariewald.nl)

Versie 1 februari 2019  
[www.marariewald.nl](http://www.marariewald.nl)



## Over de inhoud

Dit boekje heb ik samengesteld speciaal voor mijn klanten die bij mij komen voor een (Healende) Coachingsessie.

Want een sessie is een boost voor je persoonlijke en spirituele ontwikkeling. Met veel inzichten, een lege rugzak ga je na de sessie naar huis. Maar dan komt er een vervolg en dat begint bij jou. Want jij moet die positieve stappen in stand houden. Juist door je mindset, je gedrag, je gedachten aan te passen blijf je groeien.

### **Ik gun iedereen meer rust in het hoofd, je lijf en je leven.**

Wat voor mij werkt geef ik daarom graag door. De oefeningen die je in dit boekje vindt zijn vooral snel, gemakkelijk en overal toe te passen. Zelf houd ik niet van lange oefeningen, heb er het geduld niet echt voor.

Sommige oefeningen heb ik zelf bedacht, sommige oefeningen en ideeën heb ik ooit gevonden op social media of in boeken. Voor zover mogelijk heb ik de bronvermelding erbij gezet. Vaak weet ik echt niet wie de oefening heeft bedacht. Meestal heb ik de gevonden oefeningen aangepast en herschreven zodat ze voor mij gingen werken en bij mij pasten. Ook jij kunt ze aanpassen. Als het maar werkt voor jou.

Dit is de eerste versie maar er zullen ongetwijfeld aanpassingen volgen. Wil je op de hoogte worden gehouden van mijn e-books, tips dan verwijst ik je naar mijn website om je aan te melden voor de maandelijkse updates.

*Mara Riewald*

Dronryp  
www.marariewald.nl  
[info@marariewald.nl](mailto:info@marariewald.nl)

#### **Photocredits:**

Alle foto's zijn gemaakt door Nadine De Ruiters Fotografie Oldeberkoop



Tools en tips om stevig in je schoenen te (blijven) staan!

## **EHBO voor rust in je hoofd en je lijf**

In dit e-book vind je uiteenlopende tips, oefeningen, teksten, nadenkertjes die je helpen (weer) stevig in je schoenen te staan, dichtbij jezelf te blijven. Kortom rust in je hoofd en je lijf. Kijk wat bij jou past, en wat voor jou werkt.

De reden dat ik zoveel verschillende oefeningen heb beschreven is vanwege het feit dat natuurlijk ieder mens uniek is. Wat voor mij werkt, hoeft voor jou niet te werken. En andersom. Wat mij betreft hebben ze wel hun werking bewezen.

Geef het de tijd als je kiest voor een oefening. Met een keertje doen bereik je wel iets maar het helpt je pas echt als je bepaalde dingen integreert in je leven. Dus vaker toepast. Liefst iedere dag of ieder moment dat je je overweldigd of onrustig voelt. Door andere mensen, prikkels van buiten, een vol hoofd.

Kortom pas ze toe op momenten dat jij getriggerd wordt. En uit balans bent.

Ben heel benieuwd of en hoe het je verder helpt. En welke oefening jou het meeste helpt.

### **Mijn tip: Stel jezelf open voor deze oefeningen.**

Geloof erin, pas ze consequent toe en je komt tot rust. En bedenk dat de meest ongeduldige, cynische mensen ook het meeste stress ervaren. Geef jezelf een kans en geloof dat het werkt.

Heb je vragen over deze oefeningen of een waardevolle aanvulling? Ik hoor het graag.

Heel veel succes, plezier en vooral rust in je hoofd, je lijf en je leven toegewenst.

Lieve groet,

*Mara Riewald*



## Inhoud

### Overzicht EHB0 voor meer rust in je hoofd en je lijf

1. Met beide benen op de grond. Te aarden, weer terug in het NU.
2. Je hoofd leeg maken.
3. De dag afsluiten met een douche van energie.
4. Tips beter voor jezelf zorgen, zelfliefde.
5. Uit balans door het oordeel van anderen.
6. Doe alles eens anders.
7. Overmand door emoties.
8. Onbestemde gevoelens.
9. Hooggevoelig en prikkels van anderen?
10. Ben jij normaal of ben jij anders?
11. Verander je emoties.
12. Verander je mindset, je gedachten.
13. Keuzestress?
14. Inzicht in obstakels in je leven.
15. Groeidrempels voor een liefdevol leven.
16. Angst om fouten te maken.
17. Verander je woordkeuze.
18. Stop met klagen, de klaagarmband.
19. Verander je realiteit, oefenen van dankbaarheid.
20. Geniet van je leerproces in plaats van alles snel te willen.
21. Tijd en rust voor jezelf, ga mediteren.
22. Ontdek je innerlijke kracht.



**1** Met beide benen op de grond. Te aarden, weer terug in het NU.

***Uit balans, ervaar je onrust, chaos misschien zelfs. Hoogstwaarschijnlijk ben je niet goed geaard.***

Aarden is heel belangrijk wanneer je het gevoel hebt dat je uit balans bent. Wanneer je je heel druk in je hoofd voelt. Kortom niet lekker in je lijf zit. Je kunt er zelfs duizelig van worden, je heel naar en wazig voelen als je niet goed gegrond, geaard bent. Vaak wil je wegvlugten als je je zo rot voelt. Vooral hooggevoelige mensen hebben hier veel last van. Met name omdat ze veel prikkels van de omgeving oppikken. Dat geldt ook voor kinderen.

### **Met beide benen stevig op de grond**

Een gemakkelijker manier van aarden is gewoon lekker actief te zijn. Dus in de tuin aan het werk, een lekkere wandeling in de natuur, springen, dansen, stampen. Letterlijk met je voeten stevig op de grond. Waardoor je beter in je lijf zit en minder in je hoofd. Kortom meer en beter in balans bent.

Het is jammer genoeg niet altijd en overal mogelijk te springen, te lopen, te dansen, te stampen of in beweging te komen.

In dit soort gevallen kun je ook met je aandacht naar je voeten gaan, voel, visualiseer dan als het ware dat je voeten stevig vastgeplakt zitten op de vloer. Dit kan zelfs in de winkel als je bij de kassa staat de wachten.

Tegelijk kun je focussen op je ademhaling, adem naar je buik. En ervaar dat je buik bij iedere ademhaling uitzet en weer normaal wordt. Niemand ziet het!



## Let op je ademhaling

Sowieso is je ademhaling een belangrijke tool. Wanneer je stress ervaart, niet goed gegrond bent voel je vaak dat je ademhaling hoog zit, dat je dus niet naar je buik ademt. Als je je bewust bent van je ademhaling, kun je snel schakelen en je richten op de buikademhaling. Dit helpt je snel weer bij jezelf te komen.

Het beste is ook op platte schoenen te lopen wanneer je moeite hebt met aarden, binnen op pantoffels of sokken. Nog fijner is het op blote voeten naar buiten als het kan.



*1 a Oefening: Ga in een 'X' staan*

### **Even uit je kracht? Doe deze oefening! Gevonden op Facebook.**

Wanneer je het even niet meer weet, wanneer je uit balans bent, onrust ervaart.

Ga staan zoals de persoon op de afbeelding hieronder staat.....

Voel dat wanneer je in de houding van deze X staat je borst en je hartchakra open gaat.

Visualiseer een zon of een bloem die opengaat in je hartchakra. Ervaar de liefde en warmte van de zon, die steeds krachtiger wordt. Die positieve krachtige energie laat je door je hele wezen stromen. Laat je hele lijf en aura opvullen door die warmte van de zon.

Zie dat die fijne energie van de zon jou schoonmaakt en je oplaadt met nieuwe schone energie. Dan voel je weer verbonden met jezelf. Voel het licht, de liefde en die warmte van de zon.

Blijf zolang staan als het voor jou goed voelt.

Voel de warmte in je borstgebied.

Voel dat alles gaat stromen, je voelt dat een mooie, lichte energie via je hartchakra (in je borst in het midden) en je kruin naar binnen stroomt.

Voel dat die prachtige universele energie je hele lichaam en je aura om je heen opvult.

Daar vind je je eigen kracht terug die je dan even kwijt was.

Of anders gezegd, je bent terug in het NU.

Gebruik deze oefening dagelijks.



## 1 b Visualisatie, gevonden op Facebook

**Die je helpt in het NU terug te komen en los te komen van een vol hoofd en als je niet fijn in je vel zit.**

### **Weer in balans komen.**

Zorg eerst voor een ontspannen houding op een rechte stoel of lekker kussen. Op een plek waar je even niet wordt gestoord. Sluit je ogen en adem een paar keer naar je buik. Als je voelt dat je adem regelmatig en rustig is begin je met de visualisatie.

Visualiseer een hele bos kleurrijke ballonnen om je heen, grote en kleine.

Ze zijn met een touwtje of riempje bevestigd aan je schouders.

Visualiseer dat deze ballonnen jou heel langzaam naar boven trekken. Je gaat hoger en hoger met de ballonnen mee de lucht in. En jij bepaalt hoe hoog je wilt gaan. Net zolang tot het voor jou goed voelt.

### **Ervaar de verandering in je hoofd, je lijf.**

Misschien voel je je hoofd lichter worden, je lichaam als geheel. Misschien voel je juist heel veel fijne energie door je hele lijf. Dan mag je stoppen en dus besluiten niet hoger te gaan. Dit is jouw grens. Met deze oefening heb je een hogere energie gerealiseerd. Kom langzaam weer in het NU en voel hoe je energie nu aanvoelt.

**Tip:** als je het handig vindt spreek dan zelf deze visualisatie in op je mobieltje. Heb je hem altijd bij de hand.





## 1 c Aarden, gronden

### **Aarding op snelle manier.**

Deze manier van aarden kun je overal doen. En deze manier is ook absoluut aan te raden als je ergens naartoe moet waar je je niet op je gemak voelt. Hooggevoelige mensen in de zorg ervaren vaak verlies van energie doordat ze juist heel veel van andere mensen overnemen. Juist in de zorg ben je heel betrokken bij andere mensen, heb je vaak fysiek contact en ben je letterlijk een ondersteuner voor andere mensen. Goed aarden is dan absoluut van groot belang om te voorkomen dat je zelf uitgeput, leeggezogen raakt. Maar in plaats daarvan in je eigen kracht en eigen energie kunt blijven.

### **Voeten in je voeten.....?! Huh.**

Ja je steekt je (blote) voeten in denkbeeldige schoenen, je duwt je voeten sterk naar voren. Zover je kan.

Je bent dan in een moment goed geaard.

Jouw eigen energie en aura is weer zoals het hoort om je heen.

Dit is een supersnelle manier van aarden.

Paar seconden en overal te doen.

Een oefening om meerdere malen per dag te doen.

Letterlijk sta je weer met beide benen op de grond. Verbonden met de aarde.



## 2 Een vol hoofd. Visualisatie je hoofd leegmaken.

Soms zitten we echt met een hoofd dat overloopt met gedachten, angst, echt van alles. Gek kun je ervan worden. Natuurlijk helpen bovenstaande oefeningen maar deze oefening geef ik mijn cliënten ook altijd mee. Voor de ene werkt het super, de ander heeft iets anders nodig. Beoordeel het zelf.

Deze oefening is geschikt om op ieder moment van de dag te doen. Zelfs als je even op het toilet zit. Maar ook absoluut voor je gaat slapen. Of als je onrust voelt. Vooral als je wat vaker oefent heel snel te doen.

In het begin is het handig je ogen te sluiten, zodat je niet of minder wordt afgeleid.

Ga met je aandacht naar je hoofd, voel dat je hoofd vol zit met gedachten, emoties. Druk.

Visualiseer een klepje of deurtje bovenaan je hoofd, op je kruin. En open dit klepje/deurtje. Visualiseer dat alles wat die druk in jouw hoofd veroorzaakt, uit dat klepje stroomt naar buiten. Weg uit je hoofd. Laat alle gedachten, alle angst, alle emoties, al het onzekere lekker naar buiten stromen. Visualiseer dat het allemaal boven je de lucht in gaat. Het verspreidt zich en vervaagt uiteindelijk. Uit je hoofd. Zodra je het nodig hebt is het er voor je.

**Versie 2.** Mocht je een echte beelddenker zijn maar vind je dit lastig dan helpt het een stofzuiger te visualiseren. Visualiseer dat deze stofzuiger alles uit je hoofd, je systeem zuigt, alles wat jou nu niet dient. Wat je niet nodig hebt. Tot alles weg is uit je hoofd.

Ervaar de rust en de ruimte in je hoofd. En zodra je het nodig is, is de informatie voor jou beschikbaar.

### Jouw tijd

*Het meest kostbare cadeau wat je iemand kunt geven.*

*Jouw tijd. Een kostbaar stukje van je leven dat je nooit meer terugkrijgt.*

*Wanneer je merkt dat iemand dit kostbare cadeau niet waardeert, stop er dan mee jouw tijd weg te geven. Of zoek mensen die jouw gift wel waarderen.*

*Sommige mensen vinden jouw tijd en aandacht heel vanzelfsprekend.*



### *3 De dag afsluiten met de douche van energie.*

Een hele fijne afsluiting vind ik persoonlijk de douche van reinigende, helende, liefdevolle energie.

Ook deze oefening geef ik vaak mee aan mijn klanten. Sowieso sluit ik een Healende Coachingsessie af met deze prachtige energie.

Wanneer je een drukke of volle dag achter de rug hebt. Veel prikkels hebt ervaren dan is het aan te raden om al die prikkels, energie van anderen los te laten. En de meeste mensen douchen 's avonds.

Stel je voor als je onder de douche staat dat het water helende, zuiverende energie is waarmee je alle ballast wegspoelt. Alle prikkels en alles wat je heeft gehinderd spoelt weg in het doucheputje.

Visuaal dit proces met je ogen dicht en ervaar ook echt dat alles van je af spoelt. Weg ermee. Na de douche zit jij weer lekker in je eigen schone energie. Fijne avond.

#### **TIP:**

***Je kunt ook gebruik maken van een affirmatie zoals bijvoorbeeld:***

Je zegt een aantal malen tegen jezelf: 'Ik laat alles los wat niet van mij is'.

**Een andere manier** is letterlijk de overbodige ballast naar de grond te duwen. Vanaf je hoofd naar beneden. Het lastige is om dat voor je gehele lichaam te doen, misschien heb je iemand om het samen mee te doen.



## 4 Zelfzorg en zelfliefde

Leer ook te ontvangen, voel aan wanneer de balans tussen geven en nemen weg is. Durf ook zelf te vragen om iets. Om aandacht. Zeg wat je wilt.

Lees eens over zelfliefde, hoe goed zorg jij voor jezelf?

Stel jezelf eens op de eerste plek. Bedenk bij ieder verzoek of je dit ook echt wilt of dat je er even nu geen zin in hebt. **Nee zeggen mag ook!**

Scherm jezelf af voor mensen die energie bij je weg trekken. Anderen gebruiken jou als empathisch mens wel eens om hun zorgen en angsten, gedachten bij jou te lozen. Omdat je zo goed kunt luisteren, omdat ze echte aandacht bij jou voelen. Een mooie eigenschap maar deze mensen gaan dan ook al snel over je grenzen. Ze vergeten wat het met jou doet.

Zij gaan als het ware fluitend de deur uit, opgelucht en jij zit met hun energie die vaak niet echt fijn voelt. Kortom je neemt van hen over en zij zijn het kwijt.

Je hoeft dit soort mensen niet weg te sturen maar je mag ze best (tijdelijk) op afstand houden. En respect eisen voor jouw grenzen en ruimte. Zeg eens nee! En als je dat lastig vindt kun je uitleggen waarom je nee zegt. Voor jezelf!

**Laat verwachtingen los**, als je iets geeft omdat jij het graag wilt, verwacht dan niet iets terug. Zo word je niet teleurgesteld.

Wees tolerant in de eerste plaats voor jezelf, in de tweede plaats voor anderen.

En **geef jezelf** wat je van anderen graag wilt of verwacht. Liefde, vriendschap, respect, zelfliefde.

Je hoeft niet perfect te zijn, die ander trouwens ook niet.



## 5 uit balans door anderen

### ***Je afhankelijk maken van het oordeel van anderen.***

Oftewel je zoekt de liefde en waardering bij anderen. Kansloze wedstrijd.

Het is niet zo dat mensen jou afkeuren. Nee ze zijn te veel met zichzelf en hun eigen ego bezig. Zichzelf goed te keuren. Wat anderen wel willen goedkeuren is je status. Niet wat of wie jij bent maar wat ze in jou willen zien. In het artiestenwereldje zie je dit vaak terug in de adoratie van fans.

Op iemand neerkijken is voor velen de manier om zichzelf superieur te voelen. Je hoeft er ook helemaal niet zoveel voor te doen. Je hoeft alleen maar minderwaardig over iemand te denken. Te oordelen.

En vrijwel iedereen doet het. Sommigen oordelen in stilte, anders doen het voluit, schreeuwen het uit.

**Een ander kan ons nooit een goed gevoel geven over onszelf**, dat kunnen we eigenlijk alleen zelf. Door goed voor onszelf te zorgen. Liefde en waardering aan ons zelf te geven. Kortom wat we van anderen verwachten of wensen aan onszelf geven. Wat een rust. En wat een fijn gevoel als je deze nadenker meester bent!

- ✓ Volg je eigen koers, je eigen pad.
- ✓ Zorg goed voor jezelf.
- ✓ Wees selectief in wie je toelaat in je leven.
- ✓ Stel jezelf open en laat jezelf zien zoals je bent.
- ✓ Je kunt nooit iedereen tevreden stellen.

Het allerbelangrijkste: Hou van jezelf! De echte jij is prachtig, uniek, bijzonder! Jij bent jij!



## Boodschap aan onszelf!

Uit je, manifesteer je zoals je het voelt en trek je geen zier aan wat anderen van je denken of zeggen.

UIT je, SPREEK, MANIFESTEER je zoals je het voelt en maak je hierin vrij.

BAAN JEZELF EEN WEG..... een weg die steeds meer in-het-leven-zijn leidt, een weg die nooit meer eindigt, omdat jij jezelf als het ware 'vermenigvuldigt': jij gaat meer en meer op jezelf lijken!

Jij ziet het nu heel helder voor ogen: dat BEN IK en IK mag er zijn als IK!

In Vreugde en (Zelf)liefde leid jij nu jouw bestaan.

Innerlijke vrede met jezelf: een absolute 'ja' aan jezelf, aan het leven in de zijnsvorm die jij bent, zoals het leven zich in jou wil manifesteren.

Jij kruipt niet meer weg!

Jij manifesteert jezelf in volle glorie en weet, voelt dat jij mag zijn wie je bent, Zoals jij bent, dat jij moet jezelf zijn, zonder uitstel, zonder je iets aan te trekken van wat een ander over jou te zeggen heeft!

Jij neemt de totale verantwoordelijkheid over jezelf, over jouw bestaan in eigen handen.

Zelfzeker, zelfbewust en liefdevol! ♡

Ook boodschap aan mijzelf trouwens.

*Je bent geboren om echt te zijn,*

*Niet om perfect te zijn.*

*Je bent geboren om jezelf te zijn,*

*Niet om wat anderen willen dat je bent.*



## 6 Oefening: Doe alles eens anders

Ben je perfectionistisch, heel erg dienstbaar, zorg je misschien niet zo goed voor jezelf? Ben je erg van de regeltjes, op tijd komen, op tijd eten, zelfde ontbijt, zelfde lijstje boodschappen, zelfde soort kleding. Op zaterdag iets anders eten, de rest van de week aardappelen? Kortom je hebt het razend druk met de regels en afspraken die je jezelf hebt opgelegd. Die je misschien wel van je ouders hebt geleerd. Zo ging het vroeger nu eenmaal. Of je gezin, je partner is dat nu eenmaal gewend. Alles loopt op rolletjes dankzij jou.

Ben je hier tevreden mee? Helemaal goed. Wil je meer vrijheid, meer plezier ervaren? Jezelf uitdagen?

### **Doe dan eens alles anders. Gewoon echt letterlijk ANDERS.**

- ✓ Gewoon eens een keer niet een volledige maaltijd klaarzetten als jij eens lekker aan de boemel gaat met een vriend(in).
- ✓ Zoek je favoriete muziek en ga lekker swingen, springen, dansen. Zalig echt! Nog leuker om dit met je partner en je kinderen te doen.
- ✓ De was van je gezin eens niet opruimen, dat mogen ze zelf doen, toch?
- ✓ Kijk eens naar de mensen die je grenzen niet respecteren. Ga met ze in gesprek.
- ✓ Zeg eens nee! En leg uit dat je de ander niet afwijst maar dat je kiest voor jezelf.
- ✓ Neem je partner eens onverwacht mee uit eten, naar de bioscoop. Doe iets wat je al jaren wilde doen.
- ✓ Ga naar buiten zonder jas, zonder kleren desnoods.

Nou je begrijpt hiermee wel wat ik bedoel. Zoek de verrassing, de rebel en de passie, de vrolijkheid weer in jezelf. Buiten je comfortzone. Nu zul je zeggen, wat vinden anderen hiervan? Als je dat belangrijk vindt, kun je vooraf vertellen wat je voornemens zijn. En wat je ermee wilt bereiken, waarom. En als jij wilt kun je vertellen hoelang je dit wilt gaan doen. Je mag ook hun medewerking, begrip vragen. Wat maar goed voelt voor jou.

Ik wens je veel fun, flow, passie en bezieling. Wat je ook doet.

***Bang zijn, maar het toch doen!***



## *7 Overmand door emoties en gevoelens?*

Vraag je af is deze emotie van mij of zijn ze van iemand anders?

Dit zie je vaak bij jonge kinderen maar ook steeds vaker bij (jong)volwassenen. Vaak zijn ze overgevoelig en snel overprikkeld. Nemen ze gauw emoties van anderen over. Ze voelen nu eenmaal meer. Ze zijn niet anders maar nemen anders waar.

Zomaar vanuit het niets kan ik bijvoorbeeld buikpijn, hoofdpijn voelen, me zomaar intens verdrietig voelen. Me rot voelen, moe, zelfs volledig leeggezogen. Ook kan ik zomaar pijn voelen.

Als je niet weet waar het vandaan komt of wat de oorzaak is, kan het je enorm onrustig, moe en onzeker maken.

En je bent niet de enige hoor. Al mijn cliënten ervaren dit. Ze signaleren het wel. Maar weten niet wat ze ermee moeten. Vaak ervaren ze onzekerheid, soms ook eenzaamheid. Deze gevoelens hangen af van in welke mate ze deze onverwachte interrupties ervaren.

### **Herkennen, erkennen**

Ervaar je iets een gevoel, pijn, emotie, zomaar vanuit het niets. Ga dan eens rustig zitten. Bedenk en voel aan of het van jou is, of misschien van iemand anders. Als het van jou is, ervaar het dan en voel wat het je duidelijk wil maken. Heb je het te druk, voel je je niet op je gemak, ben je vermoeid, is het tijd voor een rustmoment etc.

In vele gevallen is het niet van jou. En wat je voelt kan bijvoorbeeld van je partner zijn, die boos uit zijn werk thuis kwam, van je kind die ruzie had gehad met een vriendje. Maar ook van de buurvrouw die gewoon met het verkeerde been uit bed is gestapt en je buiten niet eens goedendag zei.

### **Hoe ik ermee omga?**

Dit kun jij ook proberen. Door de energie letterlijk terug te geven, van je weg te duwen. Met je handen. Je mag het ook naar de aarde duwen. Letterlijk duw je die negatieve energie weg van jou. Hardop zeggen mag ook. Je zult je snel beter voelen.





## 8 Soms klopt het gewoon niet. Onbestemde gevoelens.

Maar wat er nu aan de hand is, geen idee. Je voelt je onrustig, misschien wat geïrriteerd over je eigen onrust.

Je ervaart weerstand, helder maar waartegen dan.

Je hebt de neiging voor die onrust weg te lopen, ik wel in ieder geval. Iets heel anders te doen, te negeren. Tot het rare gevoel is verdwenen.

Tot..... het weer terug komt.....

### **Wat kun je ermee?**

Hoe kun je hiermee dealen? Lastig is het zeker. Zeker als je iets niet herkent. En er geen raad mee weet eigenlijk.

Ga dan even rustig zitten. Want er is duidelijk iets wat je aandacht wil. Enkele voorbeelden.

- ✓ Het is een ergernis over iets of iemand, misschien met betrekking tot jezelf. een gevoel van onmacht.
- ✓ Er gaat iets niet zoals je het zou willen.
- ✓ Misschien heeft een persoon uit je omgeving iets gedaan of gezegd wat dit gevoel heeft opgeroepen.
- ✓ Het kan zelfs iets heel ouds zijn, uit je kindertijd. Een voorbeeld je niet gehoord of gezien voelen. Je minderwaardig voelen.
- ✓ Of je hebt verwachtingen en bent daarin teleurgesteld.

### **Loslaten**

Door te onderzoeken waar nu echt de schoen wringt of schuurt. Net zoals je met schoenen in het zand loopt en het zand je aan de blote voeten begint te irriteren. Je verwijdert het zand en weg is de irritatie.

Zo werkt het ook met weerstand of onrust, rare gevoelens. Kijk ernaar, onderzoek waar het vandaan komt (uit je jeugd, van een vriend(in)), accepteer dat het er is en laat het los. En weg is de lading, het rare gevoel, de emotie. Het laat jou los.



## Herken, erken en transformeer het gevoel. 🦋

Zeg tegen jezelf, ik weet het, heb het gezien, ok het mag er zijn maar nu mag het verdwijnen, ik laat het los.

Het helpt je meester te worden over je gevoelens, gedachten.

Herkenbaar of niet? Hoe deal jij met die onbestemde gevoelens?

*Blijf bij jezelf want je bent geweldig.  
Houd het simpel en alle deuren gaan voor je open.  
Het komt allemaal goed.*

*Gebruik je talenten. Die heb je!!!*



## Licht en donker

We willen ons vaak laten zien van onze beste kant. Als we ons rot voelen, verdriet of woede ervaren, zijn we geneigd dit weg te duwen, van ons af te zetten. Onder het kleedje te veegen. Een veel gehoorde zin is 'hou je maar stil, dan gaat het vanzelf weg/over.' We willen ons gewoon fijn en gelukkig voelen, wat dit ook mag inhouden.

## Niets is minder waar

Wat we van onszelf negeren of wegduwen, onze eigen 'minder mooie kanten of gevoelens', is in feite onszelf afwijzen.

En als we onszelf afwijzen, tegen onszelf gaan vertellen dat we niet goed genoeg zijn omdat we iets vervelends voelen, halen we onszelf onderuit.

## Jong geleerd

En dat hebben we al jong geleerd. Te doen wat hoort. We leren dat als we gehoorzaam zijn, ons normaal gedragen, ons aanpassen, dat we dan goede burgers zijn. Goede kinderen, medewerkers, ouders etc.

## Grote jongens huilen niet

En lieve meisjes hebben geen grote mond. Als je emoties of gevoelens ervaart, wordt je al snel vertelt dat je je niet aan moet stellen, dat het niet waar is wat je voelt.

Zo leer **je echte emoties te negeren**, echte gevoelens weg te stoppen. Kortom je vergeet dat je een intuïtie hebt die je liefdevol vertelt wat goed voor jou is. Niet zeuren, het gaat wel weer over.



## Licht en donker het mag

Door vervelende gevoelens en emoties er te laten zijn. Je er niet tegen te verzetten laten ze jou los. Je geeft het geen extra aandacht maar je verzet je ook niet. Dan waaien deze emoties weg. Je mag het loslaten in licht en liefde.

## Verzet

Verzet je je tegen gevoelens of duw je negatieve gevoelens weg. Stop je het weg dan komt het weer terug. Veel heftiger. Totdat je het onder ogen ziet. Dan pas laat het je los.

Kortom licht en donker mogen er zijn. Het hoort bij ons, bij het leven.

Een alleszeggende spreuk:

*Licht en donker*

*Staan tegenover elkaar.*

*Maar het ene*

*Hangt af van het andere,*

*Zoals de stap van het rechterbeen*

*Van die van het linker.*

Uit een fundamentele oertekst van het Zenboeddhisme

## *Nadenker:*

*'Naar iets willen kijken is de grote toverformule op de weg naar zelfkennis.*

*Naar alles te kijken en begrijpen dat het goed is, zoals het is.'*



## 9 Hooggevoelig en overprikkeld

### ***Ben jij hooggevoelig en ervaar jij extra overprikkeling bij anderen?***

Dan heb ik nog een extra tip voor je die in meerdere gevallen erg handig kan zijn.

Stel je zit bij iemand aan tafel en je weet vaak van tevoren dat je emoties van die persoon meekrijgt. Net alsof die persoon in jouw energie zit.

Wat je kunt doen is iets tussen je in zetten. Een vaasje met bloemen, of iets anders. Je kunt ook een roos tussen jullie in visualiseren en daarmee aangeven dat die bloem de scheidingslijn aangeeft tussen jullie energie. Ervaar je prikkels of emoties focus je dan even weer op die roos tussen jullie in. Daar stopt de energie van die ander. En tot die roos is uitsluitend van jou, en van niemand anders.

### **Nog een stapje verder**

Visualiseer een haag van rozen om je heen. Maak hem zo groot mogelijk als je wilt, dit kan voordat je een gesprek in gaat. Visualiseer die haag rozen, stop er zoveel rozen in als je wilt. Ververs ze regelmatig als je het gevoel hebt dat je meer prikkels meekrijgt van de ander.

Binnen die haag is jouw energie, daar mag niemand zonder jouw toestemming komen. Doe dit in gedachten zo vaak mogelijk als je lastige contacten of gesprekken hebt die je uitputten of die je raken. Voel ook echt wat die scheidingslijnen met je doen. Het is een manier om bewust in je eigen energie te blijven. Het zijn jouw rozen, jouw energie.

Natuurlijk mag je ook andere bloemen uitkiezen. Maar rozen zijn voor mij favoriet, omdat ik ze rood visualiseer, passie voor mezelf voel en de regie heel strak in handen heb. Voor mij voelen rode rozen daarom goed. Kies jij je eigen bloem als je wilt.



## 10 Je hebt altijd het gevoel dat je anders bent

### **De grote KRACHT van jouw eigen waarden en normen**

Voordat je kunt bepalen wat je eigen normen en waarden zijn, is het nodig eerst een eigen geloof te creëren.

- ✓ Het geloof in jezelf!
- ✓ Jij mag denken wat je denkt.
- ✓ Je mag voelen wat je voelt.
- ✓ Je mag zijn wie je bent!
- ✓ En je hoeft niet altijd te voldoen aan de normen en waarden van de maatschappij, je ouders, je omgeving.

Wees lekker eigenwijs en heb een eigen mening. Met respect!

Jij bent uniek en mag dus ook anders zijn dan een ander.

En precies daarom mag jij geloven in je eigen wijsheid.

En wie heeft trouwens de voorwaarden bedacht wat nu normaal is en wat niet?

Ik voor mezelf, en dat mag jij lekker ook!

Maak eens een lijstje van je eigen normen, waarden en geloofsovertuigingen.

Geloof erin en beloof jezelf achter je eigen dingen te blijven staan.

Stel jezelf eens de volgende vragen:

- ✓ Wat is eigenlijk normaal.
- ✓ Wie heeft de voorwaarden of de definitie voor normaal bedacht?
- ✓ Is iedereen om jou heen normaal?
- ✓ Wat vind je juist zo leuk aan andere mensen?



Nadenker:

**Welke eigenschappen triggeren je juist?** Zou je heel misschien ook wel eens wat meer gek willen doen, wat meer extravert, ad rem, open, kwetsbaar zijn? Durf je niet? En als een ander dit soort gedrag laat zien, erger je je misschien wel eens. Maar denk je heel stiekem wel eens, durfde ik dat maar?

Ik voelde mezelf nooit normaal, nu accepteer ik mezelf als anders, maar bijzonder, uniek, authentiek.

Juist omdat ik mezelf ben en dus anders, zeker geen kloon. Ook jij mag die rode eend zijn, grijze muizen en klonen zijn er echt genoeg.

*'Een van de ergste gevoelens is het geloof dat je niet belangrijk bent,  
er niet toe doet.*

*Kijk eens om je heen.*

*Heb je expres of onbedoeld iemand genegeerd, over het hoofd gezien?'*



## 11 verander je emoties

### **Voel je je boos, verdrietig, geërgerd, van je stuk gebracht?**

Je weet vast dat je je niet tegelijk boos en tegelijk geamuseerd, vrolijk, liefdevol kunt voelen toch? Voel je dus een negatief gevoel of emotie aankomen, ga dan eens een hondje, baby, je hubby, je buurvrouw knuffelen. Gewoon zomaar spontaan.

Ervaar dan eens hoe je je dan voelt, afgezien van de verbaasde blikken misschien in het begin. Een stapje verder kun je ook proberen. Vooral als er geen knuffels in de buurt zijn.

#### **Visualisatie:**

Ga lekker op een stoel zitten, op een plek waar je niet wordt gestoord of wordt afgeleid. Uiteraard heb je alle storende factoren uitgezet of weggelegd. Doe je ogen dicht.

Ja je voelt die emotie, die boosheid, verdriet of wat dan ook maar.

Maak contact met je hele lichaam en ervaar wat die emotie met je doet. Soms voelt het alsof je keel dichtzit, je maag ineens krimpt. Je druk op je hoofd ervaart, in je borst, bij je hart.

Waar voel je die emotie in je lichaam.

Zodra je dat echt voelt, visualiseer dat je dat gevoel, die dichtzittende keel, die druk op je borst, hart, hoofd etc. Visualiseer dat je dat gevoel in je hand neemt, je kunt als het ware met je hand dit letterlijk uit je lichaam pakken. Of visualiseer dat je dit doet.

Bekijk en visualiseer (met ogen dicht nog steeds) dat dat gevoel verandert in iets anders, een baby, een jonge hond, jong poesje, iets liefs. Uiteraard kan het ook een ander levend wezen zijn waar je voor smelt. Of een knuffel van vroeger, van je kind.

Duik in die knuffel emotie. Niemand ziet je, je bent alleen dus het is nooit gek genoeg.

Blijf zo lekker een poesje zitten met die knuffel. En ervaar hoe je je nu voelt.

Als het goed is heb jij het negatieve gevoel, de emotie getransformeerd in iets liefdevols, iets fijns of op zijn minst een neutraal gevoel.





## 12 Verander je mindset en je gedachten

### **Mindset**

Verander je gedachten als:

"Ik ben slachtoffer"

"Ik ben het niet waard"

"Ik ben lelijk"

"Ik kan niks goed doen"

### **Naar**

"Ik heb de regie, ik bepaal"

"Ik ben super waardevol"

"ik ben mooi en perfect zoals ik ben"

"Ik ben goed zoals ik ben"

En zie hoe snel je leven dan verandert, in positieve zin.

Want bedenk dat je bent wat je denkt.

Denk je negatief over jezelf? Draai het eens om. Focus op wat je echt zielsgraag wilt.

**Let op wat je zegt of denkt**

*De wet van actie en reactie is universeel geldig.*

*Je gedachte is een actie; en de reactie erop is de automatische respons van je*

*onderbewustzijn op je gedachte!*

*Denk uitsluitend positief!*



Stel er komt een jong kind (misschien je buurmeisje, of een jongere versie van jezelf) bij je aan de deur.

Huilend en overstuur. Jij vraagt wat er aan de hand is.

En dat kind is gevallen met de fiets, broek kapot, handen open, knie kapot.

En ze is bang voor haar moeder haar reactie, ze kan ook niets goed doen. Ze is stom vindt ze zelf. Ik ben zo'n mooie fiets niet waard.

Wat zou jij dan zeggen? Echt? Jij mag het invullen?

Nou en waarom zou je dan wel zo hard tegen jezelf zijn? Ik weet namelijk wat je tegen dat jonge meisje zou zeggen.....



## 13 Keuzestress

### **Keuzes maken lastig?**

Wanneer je keuzes maakt uit liefde en met vertrouwen in jezelf en de toekomst, kunnen deze keuzes alleen maar tot succes leiden.

Waarom zou je dan uit angst in je oude situatie blijven? En in je vaste gewoontes en patronen?

### **Je gevoel weet wat goed voor je is.**

Om te voelen wat de juiste keuze is, is het belangrijk te leren luisteren naar je hart, je gevoel. Dat weet wat goed voor je is en wat niet.

Het is te leren. Begin met goed voor jezelf te zorgen. Door je eigen welzijn bovenaan je prioriteitenlijstje te plaatsen.

Je gevoel vertelt je als je aan jouw behoeften voorbij gaat. Tenslotte gaat je lichaam signalen geven en uiteindelijk word je ziek.

Je voelt en merkt dat alles stroef gaat of dat alles tegenzit. Net of je naast die trein staat in plaats van meerijdt naar het volgende station.

Kortom luister naar je gevoel en je lichaam. laat je niet leiden door angst of je ego die graag verandering willen saboteren.

*Eerlijkheid tegen jezelf is echt een issue.*

*O ja?*

*Eerlijk tegen jezelf betekent soms nee zeggen tegen een ander? Of tegen iets van een ander!*

*Je adressenboekje ruimt wel op!*



## 14 inzicht in obstakels (bron FB geloof ik)

Voel jij je slachtoffer en onderuit gehaald  
Door het verleden, je jeugd, door anderen, door wat je is overkomen  
Van je pad, in plaats van op je pad lopen  
Van opstaan en opnieuw proberen  
Wees liefdevol en vriendelijk tegen jezelf  
Je leert en groeit  
Gevoelens en gedachten zijn ok  
Jouw gedachten zijn niet allemaal waarheid  
Jouw gedachten zijn jouw perspectief  
Gedachten kun je veranderen  
Gedachten zijn superkrachtig  
Denk je negatief  
Dan werken ze tegen je  
Gebruik je jouw gedachten in positieve zin  
Dan voel je je niet alleen beter  
Het gaat dan ook beter en makkelijker  
Jouw toekomst en je leven zien er dan ineens beter uit  
En alleen al door je eigen mindset en je gedachten te veranderen  
Sta je anders in het leven  
Ontdek je toevalligheden, synchroniteit die voor jou werken  
En kun je de realiteit, je leven beter aan  
Word je leven fijner, makkelijker, ervaar je meer flow  
En zal het leven in positieve zin met je mee veranderen  
Omdat jijzelf verandert bent  
Omdat jij de regie terug hebt genomen

vervolg



Je groeit

Je bent krachtig

je heelt jezelf

Je voelt je eigen power

je kan dit

je doet het immers al

*Als je ziet waar je nu staat, bent in je leven.*

*Heeft het verleden je dan verrijkt of juist naar beneden gehaald?*

*Hoeveel leermomenten of groeidrempels heb jij ervaren?*

*Waar sta jij nu?*



## 13a Oefening Keuzestress

### ***Kiezen? Tussen een mooie kans, uit je comfortzone of in het oude blijven?***

Je weet nu wat je hebt en niet wat je krijgt. Dit kan enorm veel onrust en onzekerheid met zich meebrengen. Toch verandert er niets als we niet in beweging komen. Tegelijk zien we allemaal apen en beren en hebben we ook nog eens te maken met allemaal goedbedoelde adviezen vanuit onze omgeving. Je hoofd loopt over en uiteindelijk denk je van laat maar. Doodzonde!

Deze oefening helpt je wat orde in je hoofd te creëren zodat je een besluit kunt nemen die goed voor jou voelt. En eentje die je weloverwogen neemt. Want echt als je niets doet, blijft alles bij het oude. En diep in je hart wil je dat niet.

### **Oefening:**

- ✓ Neem een A4 of A3 papier.
- ✓ Deel het in tweeën, vouw of teken een verticale lijn in het midden.
- ✓ Links zet je boven de kolom: wat gebeurt er als ik het niet doe?
- ✓ Rechts zet je boven: wat kan er gebeuren als ik het wel doe.

Schrijf alles op wat in je opkomt. Laat je niet belemmeren door je hoofd en je weerstand, je ego. Ga er vanuit dat alles mogelijk is.

Schrijf zolang door tot je niets meer weet.

### **Na de oefening.**

Voel wat je kansen zijn, wat voor moois mis je als je deze kans niet aangrijpt? Beoordeel ook de kwaliteit van hetgeen je tegenhoudt. Zijn het de oordelen van anderen die je weerhouden om de keuze te maken? Is het angst voor minder geld, verlies van geld zelfs? Ben je bang dat je je huis uit moet? Kortom bekijk hoe reëel deze angsten echt zijn.



## 14 Inzicht in obstakels, energievreters.

### **Heb je het altijd te druk?**

Altijd teveel te doen? En geen idee hoe je meer rust en orde kunt creëren? Heb je soms het gevoel dat alles tegenzit. Voel je je rot, neerslachtig en heb je het gevoel dat je in een negatieve spiraal zit?

Dan heb ik een **mooi oefening** voor je.

Een leuke oefening om helder te krijgen wat de obstakels zijn die je weerhouden van een fijn en vredig leven vind je hieronder. Bovendien helpt deze oefening je razendsnel weer beter in je vel te komen. Daarnaast heb je snel in het snotje dat je zelf de regie hebt over veel van die obstakels.

### **De oefening**

- ✓ Zoek een rustige plek, lekker buiten misschien? Met een groot vel papier en pen, kleurtjes en stiften.
- ✓ Stel een vraag, bijvoorbeeld wat weerhoudt mij een gelukkig, bezielend leven te leiden?
- ✓ focus je op je hartchakra.
- ✓ Schrijf alles wat in je opkomt in een mindmap. Grote en kleine obstakels.
- ✓ Groepeer obstakels die met elkaar horen.

Zie de verbanden en kijk welke ellende jou het meeste stress oplevert.

Wat ga je eraan doen? Schrappen die ellende natuurlijk. Jij hebt de regie! De controle over jouw leven. Heerlijk.

En je krijgt meer ruimte voor de dingen die jij zielsgraag wilt doen.

De bezem erdoor. Wens je veel plezier. *Bron en inspiratie: SoChicken.nl*



## 15 Begrijp je soms de verwarring op aarde niet?

### **Groeidrempels naar een liefdevol leven.**

Lessen van moeder Teresa! ♡

- ✓ 'Mensen zijn vaak onredelijk, onlogisch. Vergeef ze toch maar.
- ✓ Als je vriendelijk bent, kunnen mensen je beschuldigen van egoïstische bijbedoelingen. Wees toch maar vriendelijk.
- ✓ Als je succesvol bent, zul je soms valse vrienden krijgen, en echte vijanden. Wees toch maar succesvol.
- ✓ Als je eerlijk en oprecht bent zullen er mensen zijn die je bedriegen, blij toch maar eerlijk.
- ✓ Wat je jaren hebt gekost om op te bouwen, kan iemand anders van de ene dag op de andere vernietigen.  
Blijf toch maar bouwen.
- ✓ Als je sereniteit en geluk vindt, kunnen anderen jaloers zijn.  
Blijf toch maar gelukkig.
- ✓ Het goede dat je vandaag doet, zullen mensen morgen zijn vergeten.  
Blijf toch maar goed doen.
- ✓ Geef de wereld het beste dat je hebt en ook al zal het nooit genoeg zijn.  
Geef de wereld toch maar het beste dat je hebt.

Zie je uiteindelijk is het tussen jou en God of waarin jij gelooft, het was hoe dan ook nooit tussen jou en hun.'

Wanneer je dit voor ogen houdt kan het je helpen om de verwarring hier op aarde te begrijpen.

Het helpt je om te weten waarom het zo belangrijk is om met jouw authentieke Zijn door te gaan.

**Jij bent jij en je bent perfect en uniek zoals jij bent!**





## 16 Angst om fouten te maken?

Deze sluit heel mooi aan op de voorgaande oefening. Want als we iets anders, iets nieuws beginnen. Dan weten we **nooit** waar het toe zal leiden. Natuurlijk niet. Er kan iets misgaan ondanks je mooie planning. Deze angst weerhoudt mensen vaak om nieuwe dingen te gaan ondernemen. Maar het onthoudt je ook de mooie ervaring om te leren en te groeien.

**Mijn favoriete woord, ik heb er meerdere, is toch wel dat veel dingen omkeerbaar zijn.**

Je mag altijd anders kiezen, of een ander besluit maken. En gaat er iets mis, dan heb je meestal ook iets geleerd. Dan weet je voor de volgende keer dat je iets anders moet doen, het anders moet gaan aanpakken.

Neem een voorbeeld aan een baby die leert te lopen, die valt vaak maar staat ook altijd weer op. Tot ze uiteindelijk zonder vallen kunnen lopen. Dit geldt ook voor fietsen.

**Bekijk fouten eens als groeidrempels die je hebt gemeesterd.** Wees trots op jezelf als je het roer omgooit omdat het oude niet meer werkte. Wees trots op jezelf als er iets misgaat maar dat je toch hebt doorgezet of een andere route hebt gekozen.

### **Leren is rijkdom en groeien.**

Geniet ook vooral van de stappen die je zet en niet op alleen de dingen die fout kunnen gaan. Kijk eens wat er wel goed is gegaan. Laat je niet te snel van je doel afbrengen.

**Tip:** Focus op het proces en niet alleen op het doel. Geniet van de stappen en de successen, hoe klein ze ook zijn. Rome is ook niet in 1 dag gebouwd, vroeger leerde je ook niet in een keer fietsen, praten of lopen. Een succesvolle ondernemer word je ook niet ineens. Alles gebeurt in stappen.

‘Nog een hele mooie spreuk die ik je niet wil onthouden.

*‘Waar een deur sluit, gaat een andere deur open.’*



## 17 Verander je woordkeuze:

Hoeveel en hoe vaak **moet** jij iets? Van jezelf, voor je gevoel, vanuit je waarden, vanuit je opvoeding. Voordat je het weet is het woord moeten een woord dat je overal te pas en te onpas gebruikt. Onbewust vaak ook nog. Toch beperkt het onze vrijheid als we alles doen vanuit het moeten. Ik zie het ook zo vaak terug op websites, in teksten. Je moet dit, je moet zus, zo.

Moeten doen we op de wc werd er vroeger wel vaak gezegd. En zo is het ook. Je moet niks namelijk. Je hebt altijd een keuze.

### Oefening:

Verander eens een hele week het woord **moeten** in **willen**.

- ✓ Ik moet boodschappen doen, ik wil boodschappen doen.
- ✓ Ik moet naar huis, ik wil naar huis.
- ✓ Ik moet naar mijn werk, ik wil naar mijn werk.
- ✓ Ik moet 10 kilo afvallen, ik wil 10 kilo afvallen.

### Nog eentje:

Ook het woordje **kunnen** belemmert ons vaak onbewust. En houdt ons ook nog eens klein. In sommige gevallen gaat het zover dat mensen echt een laag zelfbeeld hebben dat ze denken dat ze niets meer kunnen.

**En als je denkt dat je iets niet kunt, of wanneer je denkt dat je iets wel kunt. In beide gevallen heb je gelijk.** Jij kiest dus wat je denkt.



Verander nu ook eens het woord **kunnen** in **willen**.

- ✓ Ik kan die studie nooit doen. Ik wil die studie niet doen.
- ✓ Ik kan geen leuke relatie opbouwen. Ik wil geen relatie.
- ✓ Ik kan niet 10 kilo afvallen. Ik wil geen 10 kilo afvallen.
- ✓ Ik kan geen andere baan vinden. Ik wil geen andere baan.
- ✓ Ik kan dit niet. Ik wil dit niet.

**Tip:** doe dit eens met iemand uit je omgeving. Maak er een leuke ontdekkingsreis van met je kinderen, je partner. Leer van elkaar. Ervaar wat het met iemand doet! Wat voor inzichten krijg je?

*Faalangst? Streef naar perfectie!*

*Maak de maatstaf zo hoog zodat je zeker weet dat je er niet aan kunt voldoen.*

*Geef jezelf er dan van langs.*

*Succes verzekerd om je faalangst te vergroten.*



## Nadenker

### 18 Stop met klagen.

*Ik begin met een vraag:*

Met wat voor soort mensen ga jij liever om? Met positieve, blij, tevreden mensen of met mensen die altijd klagen, ontevreden zijn, met neergetrokken mondhoeken en een dikke frons tussen hun wenkbrauwen lopen? Eerlijk antwoorden!

### **Hoe vaak klaag jij?**

Ben jij een eeuwige klager? De eerste stap is bewustwording. Noteer eens hoe vaak je klaagt, waarover. Maar kijk ook eens hoe je je daardoor voelt. Hoe je denkt. Kortom wat dat klagen bij jou teweeg brengt.

### **Dan nog een vraag:**

Hoe begint jouw dag? Hoe word je wakker?

Is dat met een fijn gevoel, blij, dankbaar dat er weer een nieuwe, bijzondere dag begint?

Of begint jouw dag met tegenzin, knorrig, boosheid, verdriet, somberheid en blijf je liever met je hoofd onder het dekbed liggen. Kijk je enorm op tegen de dag, je werk.

### **Vraag**

Wat doet het met jou als je op bovengenoemde manieren jouw dag begint? Blijft je stemming de hele dag zo? Dus ben je blij en happy, weet je dat de hele dag vast te houden? Geniet je van de dag?

En in het andere geval blijf je de hele dag zo negatief, verdrietig, boos, somber?

Wat doet het met jou? Wat doet het met jouw omgeving? Maar ook wat doet het met jouw gezondheid?

### **En nog eentje**

Wat kun jij zelf aan deze stemming, jouw gevoel, het begin van de dag, doen? Hoe kun jij je stemming beïnvloeden? Sommige mensen zeggen dat je gewoon positief moet denken.

Maar vaak is het zo simpel nog niet.



**Kortom word je bewust van je eigen klaaggedrag.** Wat de gevolgen en de effecten zijn. En kijk eens hoe jij je eigen gedrag, je eigen woorden zou kunnen veranderen of beïnvloeden.

Een prachtige tool is gebruik maken van de Klaagarmband!

### **Eenvoudig, leuk en zeker effectief.**

- ✓ Je draagt gewoon een armband, maakt niet uit wat voor soort, eentje die je gemakkelijk kunt losmaken.
- ✓ Elke keer als je jezelf hoort klagen, in je hoofd of hardop tegen iemand, wissel je de armband van pols.
- ✓ Vertel je familie, vrienden en collega's op over je uitdaging. Wanneer je zelf niet in de gaten hebt dat je klaagt kunnen ze jou erop aanspreken. En je dus ondersteunen.

Kijk eens hoe lang je het volhoudt zonder de armband te hoeven wisselen, maar ook om je te laten zien hoeveel je eigenlijk klaagt. Als je het leuk of handig vindt kun je in de tussentijd ook opschrijven waarover je klaagt. Schaf hiervoor een leuk schriftje aan.

Leuk is dit ook met je kinderen of partner te doen.



## 19 Verander je realiteit. Oefening in dankbaarheid

We zitten soms zo vast in het denken over wat we niet hebben. Herkenbaar? Dat we soms te weinig oog hebben voor wat we wel hebben.

Logisch gevolg is dat we in het eerste geval meer in de angst blijven zitten. En in het tweede geval meer in overvloed en positiviteit zitten. Ook ervaar je alvast de dankbaarheid voor datgene wat je nog niet hebt maar wat je zielsgraag wilt manifesteren.

Dus zeker de moeite waard om hier een oefening mee te doen. Ik doe deze eerste iedere dag. En het voelt heerlijk. Ook daarna realiseer je je wat voor bofkont je eigenlijk bent. Ik wel in ieder geval en ook ik heb lange tijd in de donkere energie geleefd.

Ik geef hieronder 2 oefeningen. Kijk wat bij jou het beste past.

### **Oefening 1 manifesteer wat je zielsgraag wilt**

Ik doe dit als ochtendritueel. Het kan ook op een ander moment van de dag. Wat jij wilt.

Ga in een prettige houding zitten, op een stoel waar je rechtop kunt zitten.

Houd je handen tegen elkaar voor je borst, voor je hartchakra (in het midden van je lijf, tussen je borsten) Op deze manier geef je je hartchakra extra energie.

Sluit je ogen en denk aan alles wat je dankbaar bent en spreek dat hardop uit.

Ga net zolang door tot je echt dat fijne gevoel ervaart en voelt.

### **Bijvoorbeeld:**

- ✓ Ik ben dankbaar voor de zon die iedere dag gratis opkomt
- ✓ Ik ben dankbaar voor het lekkere eten dat ik iedere dag krijg
- ✓ Ik ben dankbaar voor de partner die van mij houdt
- ✓ Ik ben dankbaar voor de natuur buiten



- ✓ Ik ben dankbaar voor de vrede die wij in dit leven ervaren
  - ✓ Ik ben dankbaar voor mijn lieve huisdier
  - ✓ Ik ben dankbaar dat ik een dak boven mijn hoofd heb
  - ✓ Ik ben dankbaar dat ik gezond ben
  - ✓ Ik ben dankbaar voor de kleding die ik draag, de fijne collega's die ik heb.
- Etc. Het maakt niet uit of je dingen dubbel opnoemt. Dat gebeurt toch.

Als je op een gegeven moment ervaart dat je dat fijne gevoel hebt. Ga dan je dankbaarheid tonen voor dingen die je nog niet hebt maar die je wel zielsgraag wilt.

- ✓ Ik ben dankbaar dat ik voldoende geld verdien en dat ik ook overhoud om weg te geven
- ✓ Ik ben dankbaar dat ik verre reizen mag maken
- ✓ Ik ben dankbaar dat ik zo gelukkig ben in mijn werk als.....
- ✓ Ik ben dankbaar dat ik succesvol en intens gelukkig ben als ondernemer of als therapeut....
- ✓ Ik ben dankbaar voor de blokhut waar ik prachtige mensen mag begeleiden in hun groei en genezing.

Je snapt ook hiermee wat ik bedoel.

Als je helemaal klaar bent, je niets meer weet. Ga dan ontspannen zitten en ervaar ook echt die dankbaarheid. Wat is het leven mooi he? Nu heb jij een prachtig begin van de dag en als je dit iedere dag doet, zul je ervaren dat er naar je wordt geluisterd. Wat je uitstraalt trek je aan.

## Oefening 2

Is een hele leuke om met meer mensen te doen. Met je gezin, op je werk.

Spreek af dat je iedere dag op een gekleurd papiertje iets schrijft waarvoor je dankbaar bent. Gebruik verschillende kleurtjes en doe ze in een glazen pot.

Heb je even een dipje, of heeft een ander een dipje. Pak dan zo'n papiertje en lees voor waar je dankbaar voor bent of waar je gezinslid dankbaar voor is. Laat je verrassen.



## 20 Geniet van je leerproces in plaats van alles snel te willen

### **Snelheid, we willen vaak zo snel.....**

- ✓ heel snel iets veranderen
- ✓ snel beter worden en herstellen als we ziek zijn
- ✓ iets vervelends achter de rug hebben
- ✓ snel iets leren, hebben we dat maar gehad
- ✓ snel jezelf geen slachtoffer meer voelen
- ✓ snel 10 kg afvallen
- ✓ snel ons doel bereiken, ook al is het een vaag doel
- ✓ snel helderheid hebben over de toekomst
- ✓ snel weten wat de uitkomst, het resultaat is
- ✓ de perfecte relatie, baan, huis, etc

### **Maar leren, groeien, herstellen, het leven is geen marathon, geen bestuurbare auto.**

Mijn healende coachingsessies bijvoorbeeld realiseren snel verandering. Bepaalde zaken die je belemmeren, dwarsbomen, ballast van het verleden mag ik vaak verwijderen.

Maar dit betekent niet dat ik even snel alles voor elkaar maak, het even snel voor je regel. Het is geen quick fix.

Een ander deel van de sessie brengt jouw blinde vlekken naar boven, je valkuilen, je manier van denken, ervaren, je saboterende eigenschappen. Het geeft je inzichten, belangrijke inzichten. Over wat jou belemmert in je leven, wat je tegenhoudt het leven te leiden zoals jij dat echt wilt.

### **Jij bepaalt, jij hebt de regie!**





Want jij bepaalt wat je doet met je inzichten, met je wake up calls, want dat zijn het. Doe je niets, dan blijft alles bij het oude, ben je helaas je geld kwijt voor mijn tarief. Kom je in actie, wow dan kom jij jezelf tegen, je unieke jij!

### **Als alles snel kon dan.....**

Zou je heel veel belangrijke inzichten en leerervaringen missen en overslaan. Als we iets heel snel zouden doorlopen zouden we onze levenslessen missen.

Kortom omarm je groeidrempels, geniet van het proces, van de kleine en grote stapjes die je maakt. En wees dankbaar voor alle leerdrempels die jou de meest authentieke versie van jezelf als resultaat hebben. De echte Jij!

*‘Wie ben ik om briljant, prachtig, talentvol en fantastisch te zijn? Wie ben jij*

*eigenlijk om dat niet te zijn?’*

*Nelson Mandela, mijn held*



*21 Vind de tijd en de rust voor jezelf. Ga mediteren.*

Mediteren is een manier om te ontspannen en je geest en hoofd leeg te maken. Mediteren is een manier om de rust in jezelf te vinden. Innerlijke rust. Het is eigenlijk een cadeautje voor jezelf. En alles is goed, alles is ok dus je kunt het niet verkeerd doen. Ook al komen gedachten voorbij en ben je snel afgeleid, ook dat is goed. Ga gewoon terug naar je ademhaling. Laat je leiden door je ademhaling. Ook de duur is prima. Begin eens met tien minuten per dag. Even tijd voor jezelf.

### **Meditatie oefening.**

Ga zitten op een rustige plek waar je niet wordt gestoord. Je kunt zowel de lotushouding aannemen als op een bank of stoel gaan zitten. Belangrijk is het dat je rechtop zit en dat de ruimte waarin je je bevind prettig aanvoelt en niet donker is.

Voordat je de meditatie begint neem je de intentie om alles volledig los te laten. Alles is goed. Je gaat zitten, sluit je ogen en laat alles gaan zoals het gaat. In het begin zul je merken dat er zowel van binnen als buiten je lichaam nog veel te ervaren is. Veel gedachtes, beelden, kleuren. Maar ook geluiden, andere sensaties.

Om te kunnen mediteren hoef je niets te doen of te weten. Het is simpelweg je ogen sluiten handen in elkaar vouwen zoals bij bidden in het christelijke geloof en waarnemen met je ogen dicht. Als je merkt dat je wordt afgeleid, dan begin je gewoon opnieuw. En ga je terug naar je ademhaling.

### **Geen doel**

De intentie van de meditatie is geen doel dat behaald dient te worden. Elk moment in de meditatie helpt je automatisch om steeds dieper in jezelf, in de rust te duiken. Je kunt het nooit verkeerd doen. Het enige dat je hoeft te doen is de tijd volmaken die je per dag wilt mediteren.

*Je hoeft of moet niks.*

*Wanneer je geen zin hebt om te mediteren, doe het dan niet. Schrijf in plaats daarvan op waarom je die dag niet wil mediteren.*



## 22 Ontdek je innerlijke kracht

### **Nadenker**

GELOOF dat je kunt bereiken wat je wilt.

Heb het VERTROUWEN dat het allemaal voor jou in orde komt.

Misschien wel anders dan je denkt.

Leef in OVERGAVE. Het komt zoals het komt.

Leef zoveel mogelijk in het NU.

Leven in en denken aan verleden en de toekomst leidt alleen maar af en zet je vast in je hoofd.

Veel vaker gebruik ik hetzelfde woord maar dan als Over-gave.

Wat zijn jouw gaven?

Onderzoek jouw gaven, praat erover, deel je gaven met anderen.

Al mijn klanten hebben een bijzondere gave, vaak zijn ze zich hiervan niet bewust. Vooral omdat ze vast zitten in beperkende gedachten en vasthouden aan wat ze nu hebben, weten en ervaren.

Vastzitten in angst om te verliezen als ze stappen gaan maken. Iets anders doen waar ze zielsgelukkig van worden. Maar toch je weet wat je hebt, niet wat je krijgt. Angst voor de oordelen van je omgeving.

### **Maar het is het waard.**

Herontdek jouw gave. Mijn gave heeft me gebracht waar ik nu ben. Mijn verleden, mijn leven, jeugd heeft me gemaakt tot de persoon die ik nu ben. Maar wat heb ik die gave lang weggeduwd!

Maar wat ben ik zielsblij dat ik mijn gave zichtbaar mag en durf maken! Er is veel veranderd maar ik ben steeds meer mezelf geworden.

Ik gun het jou ook!



*Je eigen power.*

*Kijk eens naar je verleden, de hindernissen die je hebt overwonnen, alles wat je hebt geleerd.*

*Wat je hebt meegemaakt en het heeft je niet gebroken, juist sterker gemaakt.*

*Dankzij jouw eigen power!*



*Hoe overwin je snel je angsten en je stress?*

*Niet door de omstandigheden of gebeurtenissen proberen te veranderen. Maar de manier waarop je met die omstandigheden en gebeurtenissen omgaat.*

*Gebeurtenis + Jouw reactie = uitkomst of resultaat*



*Ik vraag je niet om te veranderen,  
maar ik nodig je uit om te groeien*

### **Waarom is groeien soms zo lastig?**

Omdat groeien verandering inhoudt.

Verandering roept weerstand op.

Weerstand ervaren is moeilijk/lastig.

We gaan liever lastige issues uit de weg.

En we kiezen ervoor om alles bij het oude te laten.

We moeten dus echt uit onze comfortzone als we willen groeien.



22 *Ontdek je innerlijke kracht door van je zelf te houden.*

### ***Je verdient het om super gelukkig te zijn.***

Het is een rode draad in vrijwel al mijn teksten, ook in mijn sessies met klanten. Je verdient het om gelukkig te zijn. De vraag aan jou is, vind je dat zelf ook? Misschien herken je jezelf in onderstaande?

Je wilt zielsgraag levensvreugde, fijne relaties en innerlijke vrede en rust. Je wilt je verleden loslaten en je wilt echt zielsgraag eindelijk het leven waarvan je altijd hebt gedroomd. Het moment om daarmee te beginnen is NU.

Er is maar een weg die je naar dat droomleven brengt, en dat is van jezelf houden. En dat betekent niets meer of minder antwoord op de vraag: Wie ben ik werkelijk en hoe wil ik leven?

### **Ontdek wie je bent**

We hebben het vaak niet geleerd: van onszelf houden. Doe maar gewoon dan doe je al gek genoeg. Of misschien heeft iemand in het verleden wel eens beweerd dat je dom of incompetent bent? Misschien ben je gepest, vernederd, gekleineerd of wordt er misbruik van je gemaakt. Dit zegt helemaal niets over jouw waarde!

Ik zeg wel eens tegen mensen 'Ik hou van mezelf, eindelijk'. Ik ben perfect zoals ik ben'. Dan kijken ze me wel bevreemd aan, ook een beetje met die blik: Goh dat zou ik ook wel willen.

*Ook jij bent uniek, bijzonder, authentiek, waardevol, kleurrijk met jouw eigen bijzondere talenten, vermogens, je sterke kanten.*

### **Kies voor jouw weg**

Maak je op voor de spannendste reis van je leven, door je innerlijk. Je bent een briljant die misschien nog niet zo schittert als zou moeten. Misschien zit er op sommige plekken nog een laag aarde op jou. Door van jezelf te houden, spoel je deze laag eraf door liefdevolle energie als een heerlijke regenbui.



Zelfliefde betekent absoluut niet dat we overdreven egoïstisch zijn. Nee van onszelf houden betekent dat we onszelf waarderen en dat we gezond zelfvertrouwen hebben. Liefde en genegenheid voor jezelf zijn de belangrijkste fundamenten voor een gelukkig leven. Als dat fundament stevig is, zullen anderen je automatisch respecteren. En zo niet, je bent geen slachtoffer, neem afscheid. Je kunt alles veranderen wat je in de weg staat om een vol en rijk leven te leiden.

Maar het begint bij jou.

### **Enkele stellingen als nadenkertje**

Hoe is het met jouw liefde voor jezelf gesteld? De eerste ingeving als reactie is vaak ook het echte antwoord.

- ✓ Ik houd van mijzelf en ik respecteer mijzelf
- ✓ Ik vind alleen de behoeften van anderen belangrijk
- ✓ Ik kwel mezelf regelmatig met overdreven twijfels en onzekerheden
- ✓ Ik zet mezelf onder grote druk, en vind mezelf nooit goed genoeg
- ✓ Ik zorg niet goed voor mijn lichaam, ik eet niet gezond en ik beweeg te weinig, en ga me regelmatig te buiten aan teveel alcohol, roken en andere slechte gewoonten.  
Terwijl ik weet dat het niet goed voor me is.
- ✓ Ik heb in mijn leven veel dingen meegemaakt en ik denk dat ik daar nooit overheen kom
- ✓ Ik heb last van emoties als woede, haat. En ik krop ze op, kan het niet loslaten
- ✓ Ik kan gewoon geen 'nee' zeggen
- ✓ Ik laat het toe dat anderen mij beledigen, kwetsen, misbruiken, terroriseren
- ✓ Mijn relatie is in orde
- ✓ Ik word in mijn relatie regelmatig gekwetst
- ✓ Ik kom iedere keer weer de verkeerde partner tegen
- ✓ ik heb het gevoel dat ik mijn leven niet leef



## Was het pijnlijk deze vragen te beantwoorden?

Niemand anders dan jijzelf kan een einde aan die pijn maken. De eerste stap is door jezelf te vertellen:

*Ik houd van mezelf zo goed en zo kwaad als op dit moment mogelijk is.*

Wanneer je genegenheid voor jezelf voelt, kun je je behoeften serieus nemen, luisteren naar de taal van je lichaam. Je stelt jezelf gezonde grenzen, kwelt jezelf niet meer met negatieve gedachten en je voelt geen drang of behoefte meer om anderen in je omgeving te controleren. Je beschadigt jezelf niet meer maar je zegt tegen jezelf: Ik ben belangrijk. Wat ik zeg, voel, denk telt!

Lukt het allemaal niet? Vraag dan hulp en ondersteuning. Het begint bij jou!

Dit was de laatste oefening/tekst. Succes en ik wens je veel rust in je hoofd en je lijf.

Lieve groet,

Mara Riewald

