

The Body Knows Everything

No one is you and that is your power

INZICHT-OEFENING 'OVERTUIGINGEN & 'IK BEN'

In deze oefening ga je met jouw overtuigingen aan de slag. Overtuigingen die je hebt omgezet naar de welbekende 'IK BEN'. Iets wat ons hoofd / ons ego enorm prettig vindt. Lekker helder, overzichtelijk en een mooie houvast. Maar het bijzondere, of zeg maar juist bizarre, is dat het voor ons hoofd niet uitmaakt of dit prettige of geen prettige overtuigingen zijn. Als het zich er maar aan vast kan houden. Daar waar ons lichaam feilloos onderscheid maakt tussen wat bijdraagt aan ons welzijn en wat niet, doet ons hoofd dat dus niet. En dat maakt het ook zo lastig deze overtuigingen 'zomaar' te detecteren en om te zetten naar iets liefdevols.

Deze oefening helpt je om inzicht te krijgen in jouw overtuigingen, een wezenlijke stap in het loslaten en bewegen naar jouw puurheid. Het maakt dat je met meer compassie en begrip naar jezelf kunt kijken. En dat verzacht. En laat verzachting nou hard nodig zijn in de weg richting verandering. Succes!

1

Maak een lijst met al jouw IK BEN's. Van 'ik ben kind van mijn ouders, vader/moeder/partner' tot je werkfunctie. Je verantwoordelijkheden, misschien ziektes die je bij je draagt. Eigenschappen en rollen. Vervolgens sta je even stil bij iedere IK BEN. Adem rustig gelijkmatig in door je neus en uit door je mond en voel in je lichaam wat, iedere IK BEN met je doet. Krijg je er een fijn, warm of liefdevol gevoel van of niet zo'n fijn gevoel?

Vervolgens deel je alle IK BEN's in twee categorieën in. De eerste is 'COMFORTABEL' en de tweede is 'ONCOMFORTABEL'. Als je de tijd hebt genomen om te voelen, geeft je lichaam dit als vanzelf aan. Voel je nog weinig (no worries), verdeel de lijst dan vanuit je eerste ingeving.

Kies dan een item uit de lijst ONCOMFORTABEL. Hiermee gaan we verder.

2

Stel, je voelt je oncomfortabel in de rol als kind van je ouders. Iets voel je wringen. Stel jezelf de vraag: waarom voel ik mij oncomfortabel als kind? En op het antwoord dat je jezelf geeft, stel je wederom de waarom-vraag. Tot je niet meer verder kunt. Merk je dat je hier niet uit komt, ga dan een specifiek moment na waarin je getriggerd werd in interactie met je ouders en pluis deze verder uit.

Zo kun je bijvoorbeeld uitkomen bij: omdat ik niet gezien wordt voor wie ik ben. Deze zin gaan we omzetten in een overtuiging. Want zolang je het bij de ander houdt, verandert er welgeteld.. niks :).

Deze zin zou dus kunnen worden: **ik ben het niet waard om gezien te worden voor wie ik ben.** Dit is dan je diepste overtuiging die ten grondslag ligt aan én jouw gedrag én wat gespiegeld wordt door jouw interactie met de buitenwereld.

The Body Knows Everything

No one is you and that is your power

Op het moment dat je inzicht hebt in je diepste overtuigingen, zijn er uiteraard allerlei wegen die naar Rome leiden. En Rome is in dit geval: het loslaten van jouw belemmerende overtuigingen. Ik geef je een aantal tools mee die je kunt inzetten, zodat je zelf jouw weg kunt bepalen. Weet dat bewustwording al een hele grote stap is in het loslaten van diepe overtuigingen. En weet dat het tijd kost. En dat dat ok is :).

3

DOORVOELEN

Op het moment dat je merkt dat je getriggerd wordt op één van je overtuigingen, probeer je allereerst uit de interactie met de ander te blijven. Want op het moment dat je erin gaat, reageer je vanuit de emotie die op deze overtuiging zit en wordt je eigenlijk alleen maar nog meer bevestigd dat deze overtuiging klopt. Weet dat je hoofd hier enorm krachtig in is.

Lukt het je om uit de interactie te blijven, zoek dan een rustige plek op voor jezelf (lukt het niet op het moment zelf, dan doe je het later op de dag). Het enige dat je dan doet, is ademen en voelen. Je gebruikt hiervoor de techniek 'verbonden ademhaling'. Je ademt gelijkmatig in door je neus en uit door je mond (bijv 5 tellen in en 5 tellen uit) en er zit geen pauze tussen de uit- en inademing. Je kijkt waar je wat voelt in je lichaam, welke emoties opkomen en doet niks anders dan zitten/ liggen, ademen en voelen wat er gebeurt. Op deze manier geef je de emotie bij jouw overtuiging op een zachte manier de ruimte, waardoor het in beweging kan komen. Je zult merken dat hoe vaker je dit beoefent, hoe meer de overtuiging naar de achtergrond raakt. En ook hier.. het is ok als het tijd kost. We zijn nou eenmaal geneigd om weg te gaan van wat niet fijn voelt.

4

WAT WEL: LIEFDE & POSITIVITEIT

Niet alleen wil je jouw overtuiging loslaten, maar je wil deze misschien ook wel vervangen door iets wat liefdevol en krachtig is, oftewel: wat je WEL bent. Jij bepaalt zelf waar jouw energie naartoe gaat (let op: dit is een enorm krachtig vermogen van ons als mens). Dus besteed voldoende tijd aan wat mooi, fijn en liefdevol is. Al is het maar dat ene kopje dat je afgelopen vakantie kocht. Of een vogeltje in je tuin. Onderneem iets waar je blij van wordt. Omring je met mensen die een positieve vibe hebben. Dit klinkt basaal, maar het is één van de meest wezenlijke stappen. Wees zo veel en vaak mogelijk liefdevol.

5

ADEMREIS

Soms zitten overtuigingen diep verweven in de cellen van je lichaam, gekoppeld aan traumatische ervaringen. Of het zijn overtuigingen die al generaties lang bestaan, doorgegeven door je (voor)ouders, ook dan verweven in je lichaam. Een ademreis kan dan helpend zijn, om jouw cellen als het ware te vernieuwen en deze 'oude' energie eruit te laten. Met een ademreis kom je tot diep in je onderbewustzijn en kun je een prachtige transformatie in gang zetten. Een hele fijne aanvulling op het mentale deel van de inzichten in je belemmerende overtuigingen.