

Balans en vrede

Basismodule

op weg naar

meer heelheid
leven
van binnenuit
met Liefde

*Liefde mag niet langer over het hoofd gezien worden;
we kijken haar recht in de ogen. Voor blijvende verandering.*

In de trainingen van **B-come met liefde** begeleiden we jou op je reis naar zelfrespect, diepe verbinding en het ervaren van geliefd zijn. Samen, in aanwezigheid van Gods liefde, creëren we een ruimte voor groei, heling van trauma's en het cultiveren van een liefdevolle levensstijl. Welkom op deze bijzondere ontdekkingsreis naar de waarden waarmee we zijn gemaakt: respect, liefde en verbondenheid. Voor jou en je omgeving!

De boeken 'Gevoelstaal' en 'Alleen Liefde Heelt' vormen de basis! Meer informatie over de trainingen vind je op: www.b-come.nl

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets van deze training worden verveelvoudigd of verspreid zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Kampen 2024.

In deze basismodule (pad 1 van het boek Alleen Liefde Heelt) staat het thema balans centraal. We onderzoeken wat jou uit balans brengt en hoe je weer in evenwicht, een staat van vrede, kunt komen, waarbij het kernwoord stress is. Je ontdekt de oorzaken van disbalans en verkent mogelijkheden om beter samen te werken met je lichaam, om stress te verminderen. Op weg naar meer balans en vrede! Vrede - dat prachtige woord - dat staat voor heelheid, compleetheid en 'zijn in de staat zoals je bedoeld bent'.

Inleiding	5
Het autonome zenuwstelsel van disbalans naar balans, van onrust naar vrede.	7
Formuleren van doelen	8
Voorbeelddoelen - hervinden van evenwicht	8
Voorbeelddoelen - balans en leefstijl	9
Opdracht: Schrijf je doelen uit!	9
Oefening: basisademhaling	10
Nabespreking	11
Vragen basisademhaling	11
Vier oefeningen van 'snelweg' naar 'bospad'	12
Laat die voeten het werk doen	12
Wiegen	12
Oriënteren met je zintuigen	13
Bij een shut-down	13
Vragen van 'snelweg' naar 'bospad' oefeningen	14
Verbeeldingsoefeningen: ruimte maken in je hoofd	15
Oefening: Opbergplek.	16
Oefening: Open Ruimte	18
Vragen en tip bij de oefening 'open ruimte'	19
Het ABC van ontstressen	20
Achtergrondinformatie over de procedure. Bekijk het filmpje!	20
Spirituele overdenking en zegenbede 'Ik draag je'	23
Overdenking: Hoe ingenieus ben je gemaakt mijn lichaam?	23
Vragen	24
Zegenbede 'Ik draag je'	24
Evaluatie	26
Bijlage Lichaamsperceptie vragenlijst	27

Inleiding

Welkom bij de basismodule: Balans en Vrede

Deze basismodule richt zich op de praktische zorg en balans voor jouw welzijn. Je verlangt naar rust en vrede, en toch kan deze, hoezeer je ook je best doet, ver te zoeken zijn. De reden dat je de rust en vrede niet vindt, kan divers zijn. Wat we wel weten is dat een grote boosdoener in die verstoring stress is. Stress kan zowel worden veroorzaakt door moeilijke situaties, zoals ziekte van ouders, dreigend ontslag of financiële zorgen, als ook door onopgeloste problemen of traumatische ervaringen die niet zijn verwerkt. Wat de oorzaken ook zijn, stress brengt je uit balans, geeft je een opgejaagd gevoel, vermindert je concentratievermogen en brengt je emotioneel uit balans.

Daarom beginnen we in deze module met het hervinden van balans en het doorbreken van de neerwaartse spiraal.

- Je leert wat stress is en ontdekt de oorzaken ervan. Heb je stress vanwege moeilijke situaties in het hier en nu, of is de bron van stress onverwerkt leed?
- Je begrijpt beter hoe je lichaam reageert op stress, waardoor je jezelf beter begrijpt. We verdiepen ons hiervoor in het brein en het autonome zenuwstelsel.
- Je maakt kennis met lichaamssensaties, begrijpt hoe je lichaam reageert, en brengt dit met behulp van een vragenlijst in kaart. Hierdoor herken je je lichaamssignalen en leer je ernaar te luisteren.
- Je leert met behulp van de oefeningen hoe je kunt samenwerken met je lichaam om meer in balans te komen.
- Je staat stil bij hoe ingenieus het lichaam is gemaakt en je wordt je bewuster van hoe je relatie met je lichaam is.
- Je ontvangt een zegenbede, voor elk moment van de dag.

Na deze module heb je een basis gelegd voor stressmanagement in je dagelijks leven en het herstellen van balans. Daarnaast helpt deze module je bij het omgaan met trauma en het bevorderen van samenwerking met het lichaam om te genezen en terug te komen tijdens emotionele uitdagingen.

Dit document helpt je stap voor stap op deze reis. Een mooie reis toegewenst,

Become met liefde! Dat is wat ik je gun.

Janna Beek Bakker

P.s Deze module kun je volgen zonder de boeken 'Gevoelstaal' en 'Alleen Liefde Heelt' te hebben gelezen. Uiteraard hebben de boeken een grote meerwaarde. Als je een van deze boeken hebt, dan zijn dit de pagina's die je erbij kunt lezen. Ben je nieuwsgierig naar de boeken? Schaf dan een of beide boeken aan: ze zijn een bron van inspiratie: <https://b-come.nl/product/alleen-liefde-heelt/> en <https://b-come.nl/product/873/>

Gevoelstaal, Leef van binnenuit

Pagina 15 t/m 43 en pagina 106 t/m 113

Alleen Liefde Heelt

Pagina 112 t/m 131,150-156, 189 tot 192

Het autonome zenuwstelsel van disbalans naar balans, van onrust naar vrede.

Bekijk het filmpje: het autonome zenuwstelsel en leven in balans

1. Maak tijdens het bekijken van het filmpje aantekeningen in je logboek.
2. Vul na het kijken de vragenlijst in op pagina 27. Het geeft je inzicht in hoe jij op stress reageert.

Het beeld van het bospad (para sympathisch zenuwstelsel) en van de snelweg (sympathisch zenuwstelsel) maakt duidelijk dat we verschillende mogelijkheden hebben om tot rust te komen of in actie te komen. Hierover gaan onderstaande vragen

3. Als je bedenkt dat er in jou én een bospadsysteem is én een snelwegsysteem, op welk pad/weg bevind jij je meestal?
4. Stel je voor dat je in de auto meestal in de vijfde en zesde versnelling rijdt (zelfs op kleine wegen) en je schakelt zelden terug, kun je je voorstellen dat de banden eerder slijten en de motor eerder problemen krijgt? Zou het ook zo kunnen zijn dat als je in het leven - om welke reden dan ook - meestal in de vijfde of zesde versnelling bent en zelden terugschakelt naar het bospadsysteem, dit wat vraagt van je lichaam? Met andere woorden, veel lichamelijke klachten komen voort uit langdurige stress. Wat zijn jouw gedachten hierover?
5. Het goede nieuws is dat je innerlijke systeem zo is gebouwd dat je op beide systemen een beroep kunt doen. Je kunt leren om terug te schakelen, je kunt leren om vaker op het bospad te zijn voor vrede en rust, voor balans. Dit vraagt tijd en geduld voor je lichaam, maar het is de moeite waard. Hoe is het idee voor jou dat je kunt samenwerken met je lichaam om hierin verandering te brengen?
6. Bekijk nog een keer je ingevulde vragenlijst met bovenstaande vragen in je achterhoofd. Welke gedachten komen er nu bij je op?
7. De doelen helpen je om de eerste stappen te zetten. Waar ben jij nieuwsgierig naar en welke eerste stappen wil jij zetten voor meer balans en vrede in jouw leven?

Formuleren van doelen

Je doelen

Je doelen zijn jouw persoonlijke richtingwijzers op het pad van balans. Wat wil je veranderen in je leven? Zie het als een ontdekkingsreis, waarbij er geen goed of fout is. Het gaat erom de reacties van je lichaam beter te begrijpen; ze hebben een boodschap. Jij reageert met acceptatie en leert samen te werken met je lichaam.

Doelen

Hieronder vind je voorbeelden van doelen die gericht zijn op hervinden van balans en vrede. Overweeg welke aspecten voor jou relevant zijn als het gaat om stress en disbalans. Denk hierbij aan het herstellen van evenwicht na een turbulente dag, het behouden van rust tijdens werkuren, of het zelf-coachen door een paniekaanval heen. Reflecteer op wat stress voor jou betekent en wat vrede/balans voor jou inhoudt. Raadpleeg de ingevulde vragenlijst wanneer je jouw doelen formuleert. Hieronder vind je voorbeelddoelen voor inspiratie:

Voorbeelddoelen - hervinden van evenwicht

- **Bewustwording:** De komende week ga ik dagelijks drie situaties noteren die mijn stressniveau beïnvloeden en mijn lichamelijke reacties daarop. Dit helpt me bewuster te worden van mijn stressoren en lichaamsreacties. Of: Ik wil de komende week bijhouden wat me onderuit haalt, wat me triggert en hoe mijn lichaam hierop reageert. *De ingevulde vragenlijst houd ik er regelmatig bij.*
- **Ontspanningstechnieken:** Ik ga de komende twee weken elke dag een ontspanningsoefening proberen en in mijn logboek opschrijven hoe ik me voel na de oefening. Mijn doel is om de meest effectieve oefeningen te vinden die mij helpen ontspannen en mijn stress verminderen. Ik plastificeer ze.

Voorbeelddoelen - balans en leefstijl

- **Beweging:**
 - Doel: Dagelijkse wandelingen
 - Concreet doel: Ik ga elke dag minimaal 30 minuten wandelen.
 - Ik houd mijn voortgang bij in mijn agenda.
- **Suikerinname:**
 - Doel: Suikervrije alternatieven ontdekken
 - Concreet doel: Voor de komende maand vervang ik suiker in mijn dagelijkse koffie door natuurlijke zoetstoffen. Ik maak een lijst van mijn ontdekte alternatieven.
- **Ademhalingsoefeningen:**
 - Doel: Dagelijkse bewustwording van ademhaling
 - Concreet doel: Ik reserveer elke ochtend vijf minuten voor bewuste ademhalingsoefeningen. Ik gebruik een app of video als hulpmiddel en noteer mijn ervaringen.

Opdracht: Schrijf je doelen uit!



Oefening: basisademhaling

Je adem reguleren is een heel goede manier om weer meer tot jezelf te komen. Je kunt de oefeningen altijd doen, zowel zittend als staand.

Tijdsduur om te oefenen: **5 -10 minuten.**

Deze basis ademhalingsoefening is een eenvoudige diepe ademhalingsoefening die je op vele manieren kunt inzetten, waar en wanneer je dit maar wilt. Als er wordt gesproken over de middenrif: je middenrif is een grote spier die je romp in twee delen verdeelt: je borstholte en je buikholte. Boven het middenrif liggen de longen en het hart, eronder de lever, de maag, de milt en darmen. Als je ademt trekt de spier als het ware de longzakken open waardoor er zuurstof de longen in kan stromen. Je buik (de organen in je buikholte, de lever, maag, milt en darmen) zet een beetje uit. **Je navel komt dus ietsje van de ruggengraat af.**



Beluister de audio

Plaats je handen op je bovenbenen met de toppen van je vingers rustend op je knieën. Een alternatief is om je handen in je schoot te leggen, waarbij de rug van je rechterhand in de linkerhandpalm rust en de duimen elkaar lichtjes aanraken.

Begin met het uitzetten van je borst, waardoor je longen wijd opengaan. Haal diep adem, waarbij de lucht door je neusgaten stroomt naar de buik. Richt je aandacht op buik en voel hoe deze zich vult met lucht. Als een ballon die op wordt geblazen. De navel gaat hierbij van de ruggengraat af. Neem de tijd om deze beweging te voelen, gewaar te worden wat er zich in je lichaam afspeelt. Nogmaals adem rustig in, één ademteug per keer, en ervaar hoe je buik zich bij elke inademing naar voren beweegt. Je kunt deze beweging iets overdrijven om het gevoel volledig te begrijpen.

Bij het uitademen, laat de lucht langzaam en gecontroleerd ontsnappen, terwijl je navel in de richting van je ruggengraat beweegt. Je kunt deze beweging ook iets overdrijven door alle lucht aan het einde van de uitademing uit je longen te persen. Als je merkt dat het ontspannender is om uit te ademen door je mond, voel je vrij om dat te doen.

Nu richten we ons op de in- en uitademing oefening: Adem in (je buik wordt rond als een ballon), houd de adem twee tot drie seconden vast en adem vervolgens langzaam uit met een gecontroleerde ademstroom. De ballon loopt langzaam leeg. Adem in... houd vast... en adem nu uit... Herhaal dit tien keer waarbij de uitademing enkele tellen langer duurt dan de inademing!

Neem even de tijd om op te merken wat je voelt en herhaal de oefening indien gewenst.

Nabespreking

In de meeste gevallen vergt het oefenen om vertrouwd te raken met deze ademhalingstechniek. Als de oefening (nog) niet goed lukt of je denkt dat je het niet juist doet, kan het helpen om de oefening met iemand anders te doen. Een partner of vriend(in) kan ondersteuning bieden en feedback geven.

Een andere nuttige tip is om, terwijl je inademt, je gedachten of hardop 'in' te zeggen, een korte pauze in te lassen en bij de uitademing 'uit' te zeggen. Dit helpt bij het focussen op het ritme van de ademhaling en het bewustzijn van het proces.

Een variatie die je kunt proberen is tijdens de inademing je voor te stellen hoe koele lucht door je longen stroomt en zich verspreidt naar de delen van je lichaam waar je spanning ervaart (zoals de nek, schouders, boven- of onderrug en buik). Tijdens de uitademing stel je je voor hoe de spanning je lichaam verlaat. Experimenteer met deze variaties om te ontdekken wat het beste voor je werkt.

Vragen basisademhaling

1. Is deze oefening nieuw voor jou, of ben je er vertrouwd mee?
2. Als deze oefening nieuw voor je is, hoe ga je deze dan oefenen?
3. Wanneer ga je deze oefening toepassen? Bijvoorbeeld ik pas deze oefening toe als ik uit balans ben. Wat ontdek je?

Vier oefeningen van 'snelweg' naar 'bospad'

Hier zijn vier oefeningen die helpen bij het reguleren van je emoties en het verminderen van stress. Met andere woorden als je van de 'snelweg' wilt gaan naar het 'bospad'. Ze nemen slechts enkele minuten in beslag en je kunt ze overal uitvoeren. Probeer alle vier de oefeningen uit en kies er vervolgens twee die je de komende weken regelmatig zult doen. Neem ook je stresslijst erbij: welke oefening helpt jou het beste in welke situatie? Tip: Ze zijn ook erg leuk om samen met kinderen te doen!

Laat die voeten het werk doen

Wanneer? **Bij frustratie, irritatie of opgejaagd gevoel, terugkeren naar 'het bospad'.**

De oefening kan zowel zittend als staand worden uitgevoerd. Zorg ervoor dat je voeten stevig op de grond staan. Wanneer je de 'snelweg-energie' voelt opkomen (gejaagdheid), breng je je aandacht naar je voeten. Beweeg ze van links naar rechts zonder het contact met de grond te verliezen. Tijdens deze beweging oefen je lichte druk uit op de zijkant van je voet, alsof je verbinding maakt met de aarde.

Vervolgens beweeg je je voeten naar voren door je hielen iets op te tillen en naar achteren door je hielen stevig in de grond te drukken. Let ook op de betrokkenheid van je kuitspieren. Herhaal deze afwisselende bewegingen terwijl je je bewust blijft van je omgeving.

Wiegen

Wanneer? **Bij overprikkeling of overspoeling van emoties, terugkeren naar 'het bospad'.**

De oefening kan zowel staand als zittend worden uitgevoerd. Plaats je benen iets uit elkaar om een stabiele basis te creëren. Begin zachtjes heen en weer te wiegen. Als je intens boos bent, kun je tijdens het wiegen het geluid "SJJJJ" maken: SJJJJ. Voel de activiteit in je buikspieren, waar je veiligheid verankerd is.

Voor een gevoel van geborgenheid, nabijheid of troost, kruis je je armen over elkaar en leg je ze op je borstkas. Houd je bovenarmen vast met je handen en wieg je bovenlichaam van links naar rechts. De bewegingen hoeven niet groot te zijn; ga op zoek naar wat voor jou prettig aanvoelt. Als het veilig voelt, kun je je ogen sluiten. Kalmerende muziek kan de troostende ervaring versterken.

Oriënteren met je zintuigen

Wanneer? **Bij overprikkeling of overspoeling van emoties; terugkeren naar het 'bospad'.**

Je wandelt in de ruimte of omgeving en met je vinger(s) strijk je over de voorwerpen die je je tegenkomt, zoals de rand van een kast, een bureaustoel, een plant, de muur, de stam van een boom, een bank, of een muurtje. Richt je aandacht op je vingers en voel wat je aanraakt. Je kunt ook hardop benoemen wat je ziet, aanraakt, ruikt of proeft.

Op deze manier verleg je je focus en kan dat wat je overspoelt of uit balans brengt beter reguleren.

Bij een shut-down

Wanneer? **Bij een een toestand van apathie, lusteloosheid, afgescheidenheid, depressie, machteloosheid, of dissociatie (immobilisatie).** Van shut down naar 'het bospad' (verbinding met jezelf).

De oefening: houd een klein (liefst wat zwaarder) balletje in je dominante hand neemt. Gooi het omhoog en vang het weer op met dezelfde hand, zonder naar het balletje te kijken. Blijf recht voor je uit kijken terwijl je het balletje gooit en opvangt. Je kunt dit doen terwijl je rondloopt. Wissel af door met je andere hand te gooien of probeer steeds hoger te gooien, met een boogje te gooien, sneller te gooien en vangen, of sneller te lopen terwijl je gooit.

In het boek Alleen Liefde Heelt staan nog meer oefeningen: p.246 t/m 251 met meer achtergrondinformatie

Vragen van 'snelweg' naar 'bospad' oefeningen

1. Observeer bij elke oefening wat er in je lichaam gebeurt en accepteer dit zonder er iets van te vinden. Schrijf je observaties op!
2. Welke oefening(en) hebben je voorkeur? Wanneer ga je deze doen?
3. Pak je stresslijst erbij. Hoe helpen het doen van de oefening(en) je bij het reguleren van emoties en/of het verminderen van stress, en bij het terugkeren naar 'het bospad'?
4. Hoe is het om zo samen te werken met je lichaam en deze beter te leren kennen? Wil je hierover iets aan je lichaam schrijven?

Je kunt alleen dan volledig de leiding hebben over je leven als je de realiteit van je lichaam en alle diepgewortelde intuïtieve manieren waarop het zichzelf kan uitdrukken kunt erkennen.

Professor Elvin Samrad. Psychiater

Verbeeldingsoefeningen: ruimte maken in je hoofd

Ruimte

Je hoofd is vol
Gedachten tuimelen over elkaar heen
Je moet nog zoveel

Je hart is vol
Gevoelens, angsten en zorgen
Over nu, verleden of toekomst

Je lijf is vol
Spanning, vermoeidheid, verkramping
Verzameld, opgespaard

Kon je dit alles maar even loslaten
Jezelf vrijer voelen
JBB

Misschien ben je meer visueel ingesteld. In dat geval is een verbeeldingsoefening heel fijn om te doen. Als je minder visueel ingesteld bent, is deze oefening ook prettig, omdat het je rechterbrein en creatieve inspiratie stimuleert.

In het dagelijks leven doe je zoveel indrukken op dat je hoofd al snel 'vol' aanvoelt. Je zegt dan misschien: 'Er kan niets meer bij.' Je volgt het nieuws, moet boodschappen doen, de rekeningen betalen, of je piekert de hele dag en maakt je zorgen om veel dingen. Of je wordt steeds achterhaalt door situaties uit het verleden. Met andere woorden, je hebt zorgen en als gevolg daarvan stress en het lukt je steeds moeilijker om te focussen op wat er op dat moment aandacht nodig heeft. Hetgeen ook weer stress oplevert.

Hieronder vind je twee oefeningen, de 'opbergplek' en de 'open-ruimte' oefening, die je helpen om meer ruimte te ervaren in je hoofd. Dit is een eenvoudige oefening, zo eenvoudig dat je bijna niet geloofd dat het iets voor je kan doen. Maak ze je eigen zodat het een automatisme wordt!

De ontstane ruimte helpt je om beter te focussen, meer in het hier-en-nu te zijn en/of te landen.

Oefening: Opbergplek.

Maak eerst de vragen en beluister dan de audio. Denk aan wat je wilt opbergen. Hier zijn enkele voorbeelden van wat je kunt opbergen om meer rust in je hoofd te ervaren:

- **Wat zich nu aandient:** Bijvoorbeeld, je wilt een e-mail schrijven aan je beste vriendin, maar er liggen ook nog belastingformulieren en andere klusjes die afgehandeld moeten worden. Wat als je deze klusjes opbergt om je aandacht bij het schrijven van de email te hebben? Of stel, je zit in een bijeenkomst maar je gedachten dwalen steeds af naar je zieke moeder. Je kunt even de zorgen om moeder 'parkeren' om daar een later moment de volledige aandacht aan te geven.
- **Zorgen over de toekomst:** We kunnen overmand zijn door zorgen wat je dag en nacht in beslag kan nemen. Bijvoorbeeld het vinden van een nieuwe baan, relatieperikelen of zorgen om de veiligheid in de buurt. Het is goed om aan deze dingen aandacht te geven, maar op een gerichte manier. Door op te bergen en een tijdstip te kiezen om er bewust aandacht aan te geven is veel waardevoller.
- **Dingen uit het verleden:** Er kunnen wonden zijn die nog niet zijn geheeld en veel stress geven. Misschien ben je je bewust dat er wel tien ervaringen zijn uit het verleden die aandacht vragen om te kunnen helen, maar niet allemaal tegelijk. Ook hierbij helpt het opbergen: maak bijvoorbeeld labels (zie boek Alleen Liefde Heelt) waar je opschrijft wat aandacht behoeft. En werk ermee wanneer het echt kan.

Belangrijk om te onthouden: De opbergplek is niet bedoeld om zaken weg te doen, te vergeten of te negeren. Je geeft ze bewust een tijdelijke plek waar je altijd bij kunt wanneer jij dat wilt! En, er kunnen geen personen in de opbergplek. Wel reacties van hen die je bijvoorbeeld van streek maken

'In vrede leg ik mij neer, en meteen slaap ik in, want U, **heer**, laat mij wonen in een vertrouwd en veilig huis. Wat heerlijk om zo te slapen omdat je je vertrouwd weet en veilig.'

OPBERGEN: beluister de audio



We starten met de ademhalingsoefening.

Stap 1: Visualiseer een opbergplek, zoals een kast, een kluis, een kist, een koffer, of een doos...

Stap 2: Plaats de dingen die je op dit moment niet kunt gebruiken in deze opbergplek. Doe dit met behulp van je verbeeldingskracht. Je maakt er pakketjes van die je opbergt, of stenen die je weglegt of ballontjes die de kast invliegen, een hond die ze voor je wegbrengt. Laat je creatieve brein de weg vinden die voor jou past. Oordeel hier niet over. Neem er de tijd voor.

Stap 3: Als alles is opgeborgen, sluit je de opbergplek af. Doe de kast op slot, sluit de kist, of zet de doos weg. Neem even de tijd om te ervaren hoe dit voor je is. Wat merk je op? Sluit af met de ademhalingsoefening.

Schrijf je ervaring uit!

Tip 1: Elke keer dat je in de pieker-zone komt, zie dan het beeld weer voor je van hoe je jouw 'dingen' hebt opgeborgen.

Tip 2: Bekrachtig dit met een in- en uitademing.

Tip 3: Je kunt je opbergplek visueel maken door deze te tekenen, te schilderen of te beschrijven. Pak dit erbij wanneer je de oefening doet. Je kunt ook een tastbare opbergplek kiezen, zoals een doos, kist of lade. Maak eventueel een lijst van zaken die je daar wilt leggen. Als het om moeilijke situaties gaat, kun je labels toevoegen en deze er één voor één uithalen wanneer het daar de tijd voor is.

Gebruik je creativiteit, zodat je minder stress ervaart en je situaties gericht en liefdevolle aandacht kunt geven. Je helderheid en focus nemen toe. Oefening baart kunst is daarbij wel het adagium.

Oefening: Open Ruimte

Herken je dat gevoel van ruimte, zoals wanneer je op de top van een berg staat en de wolken voorbij ziet drijven. Of wanneer je op zee vaart en het uitgestrekte water ziet en de golven die voorbij kabbelen. Of als je op een bankje zit met de uitgestrekte weilanden om je heen en de ganzen ziet wegvliegen. Je hebt dat gevoel van ruimte vast weleens ervaren.

Stel je voor dat je gedachten als de voorbijdrijvende wolken zijn, de kabbelende golven of de wegvliegende ganzen. Je kijkt ernaar en je hoeft er niets mee te doen. Niet op dat moment. Alleen als je er bewust voor kiest zoals bij de vorige oefening is uitgelegd. Zo creëer je meer ruimte in je hoofd.



Oefening:

Je begint met de ademhalingsoefening. Herhaal het in- en uitademen een aantal keer totdat je enigszins tot rust bent gekomen. Stel je vervolgens voor dat je op een plek bevindt waar het uitzicht heel ruim is: op een bergtop, op zee, bij uitgestrekte weilanden... Neem de tijd voor deze visualisatie.

Neem waar hoe het is om in deze ruimte te zijn! Wat merk je op? Welke lichaamssensaties neem je waar? Luister even naar je ademhaling zonder deze te veranderen. Wees in deze ruimte.....

Het beeld waar je nu naar kijkt. Neem dat beeld nu tot je. Besef dat het niet buiten jou is maar in jou! In je hoofd, in je hart, je lichaam. Ervaar de ruimte in jou en maakt deze ruimer en ruimer.

Vanuit deze ruimte kijk je naar de wolken (dit is het voorbeeld wat we nu nemen) Zie de wolken als jouw gedachten. Je ziet ze voorbij drijven. Daar gaan ze. Je observeert ze. Nu richt je je weer op de uitgestrektheid die in jou is. En dan weer naar de wolken die voorbij drijven. Wissel dit een paar keer af. Neem de tijd om al je gedachten voorbij te laten gaan, totdat het rustiger wordt in je hoofd. Terwijl je je kalmer voelt, laat je geest even rusten in deze ruimtelijkheid. Neem daarvoor zoveel tijd als je nodig hebt of zoveel tijd als jij wilt.

Vragen en tip bij de oefening 'open ruimte'

1. Observeer bij elke oefening wat er in je lichaam gebeurt en accepteer dit zonder er iets van te vinden. Schrijf je observaties op!
2. Welk beeld van ruimtelijkheid spreekt jou het meeste aan?
3. Wat voor voorbijgaand beeld past bij jouw gedachten: wolken, opvliegende ganzen, golven? Zoek er een afbeelding bij of maak er een. Dit wordt afbeelding A.
4. Kies of maak een afbeelding die het tegenovergestelde uitdrukt van ruimtelijkheid, voor wanneer het heel vol is in je hoofd (afbeelding B). Bijvoorbeeld een mensenmassa, een snelweg, krioelende kikkers...
5. Hang beide afbeeldingen naast elkaar op. Als het druk is in je hoofd, kijk je naar afbeelding B. Neem waar wat er in je gebeurt en wees er met aandacht bij. Adem in en uit. Ga dan naar afbeelding A. Adem in en uit. Pendel zo een aantal keer heen en weer tussen B en A, waarbij je steeds langer stil staat bij de ruimtelijkheid. Je eindigt bij afbeelding A, zoals ook de audio eindigt.

Toen ik geboren werd, ademde ik dezelfde lucht in als andere mensen. Mijn geboorte schokte de wereld niet en ik slaakte eenzelfde eerste kreet als iedereen....

En Hij is degene die ons gevormd heeft, die hem met een levende ziel heeft beziel
en hem de levensgeest heeft ingeblazen..

Wijsheid 7: 7 en 14: 10

Het ABC van ontstressen

Het ABC van ontstressen is een oefening die is ontwikkeld door Marina Riemslag. Zij heeft jarenlang onderzoek gedaan naar stress en stressgedrag.¹ Deze oefening kan ingezet worden bij dagelijkse stress als ook bij chronische stress als gevolg van trauma.

(In de volgende modules leer je met behulp van de Cirkel van Liefde meer over trauma en je zelfhelende vermogens).

Het is belangrijk deze oefening nauwkeurig uit te voeren volgens de aangegeven instructies, zoals uiteengezet in de video. Elke stap is zorgvuldig doordacht en draagt betekenis.²

Tip: print oefeningen uit en plastificeer ze. Zo heb ik verschillende oefeningen altijd op mijn bureau liggen.

Achtergrondinformatie over de procedure. **Bekijk het filmpje!**

Het ABC van ontstressen zijn feitelijk vijf stappen maar voor het gemak zo genoemd.

Stap A: Deze **houding** helpt je te ontspannen met de minste energie. De beide voeten plat op de grond helpt je te gronden. De ogen naar beneden gericht om beter te voelen.

Je naam uitspreken betekent dat het gaat om jou en jouw werkelijkheid. En de hand op je hart is een moment om even stil te staan bij warmte en liefde in jou (liefde heelt)!

Hardop spreken is belangrijk voor je brein omdat het op deze manier de opdrachten hoort en verwerkt!

Stap B: Je denkt aan óf voelt de stressvolle situatie. Beide opties zijn geschikt. 'Door je te concentreren op de situatie, deze te voelen of eraan te denken vindt je onderbewuste alle

¹ Riemslag, Marina (2018), *Jezelf ontstressen in minder dan vijf minuten*. Leer 'Het ABC van ontstressen'. Bornem, Live The Connection Publishing. Zie ook haar website: <https://livetheconnection.com/methode/marina-riemslag/>

² Beschrijving van de oefening p. 176- 204.

zintuiglijke signalen die met deze situatie te maken hebben. (Zie ook Alleen Liefde Heelt, p. 113 t/m 120). Je systeem vindt automatisch de triggers die aan de amygdala zijn gehecht.³

Stap C: Deze zinnen zijn van essentieel belang voor het tot stand brengen van de verbindingen tussen de zintuiglijke signalen die tot nu toe gekoppeld waren aan de amygdala. Het commando aan het brein is om nu verbindingen te maken met alle zintuiglijke signalen en tussen je hersenhelften waar dat eerder niet is gebeurd, bijvoorbeeld door te hoge stress, shock of isolatie. Met als doel deze informatie in het langetermijngeheugen op te slaan.

Jouw naam betekent opnieuw dat het gaat om alles wie jij bent en wat je in je draagt.

Stap D: Je ondersteunt dit proces door handen en voeten te kruisen. Door deze houding worden zowel het linker-als rechterbrein gestimuleerd om mee te doen! En door je ogen dicht te doen is het meest comfortabel om je op de situatie te concentreren.

Je concentreert je op de stressvolle situatie tot de stress weg is of verminderd is. Je ogen gaan na een tijdje van zelf open. (Als de stress onvoldoende is verminderd dan kun je het herhalen, zie E).

Door de voeten plat op de grond te zetten en de vingertoppen 7 seconden tegen elkaar te plaatsen geef je het brein de gelegenheid om de veranderingen op te slaan. Hiermee ga je over naar een rustpositie,

Stap E: Je evalueert de situatie, en als het niet oké is ga je door naar D. (Het is okay als je verschil opmerkt). Je sluit af met de vaststelling dat de zintuiglijke alarmsignalen die oorspronkelijk aan de amygdala waren gekoppeld, nu in verbinding zijn gebracht en in verbinding blijven.

Je bedankt je lichaam voor wat het heeft gedaan in de veilige geborgenheid door je hand op je borst te leggen en het te bedanken.



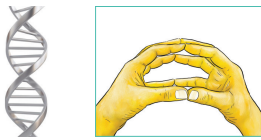
Opdracht: probeer deze oefening uit in verschillende situaties en noteer wat je opmerkt. Beschrijf wat je er bij ervaart. En besluit na een aantal weken welke plek je deze oefening wel/niet gaat geven en waarom wel/niet.

³ p. 187.

Het ABC van ontstressen



- Doe het wanneer je je niet goed voelt: bij iedere stress en stressreactie.
- Gebruik bij stress en lastige gevoelens: zowel nu, t.a.v. het verleden en de toekomst.
- Gebruik bij iedere onaangename situatie: o.a. bij verwijten, uitstelgedrag, pijn, e.a.

A	<p>Zit rechtop, beide voeten plat op de grond, kin parallel aan de vloer, ogen open naar beneden gericht. Leg je hand op je borst. Ga met je aandacht naar een plaats in je lichaam.</p> <p>“ Zeg: <i>'Mijn naam is ... (jouw voornaam)'</i>.</p>
B	<p>Ervaar de (stressvolle) situatie door je erop te concentreren: voel ze of denk eraan.</p>
C	<p>“ Zeg: <i>'Het is het allerbeste om nu verbindingen te maken'</i>. “ Zeg: <i>'(Jouw voornaam) creëert nu alle verbindingen door in DNA-streng te zitten'</i>.</p>
D	<p>Kruis nu je handen en voeten in DNA-streng en sluit je ogen. Concentreer je op de (stressvolle) situatie tot de stress weg is. Neem even de tijd. Zodra de stress weg is, gaan je ogen vanzelf open. Zet je voeten naast elkaar, plat op de grond en plaats je vingertoppen tegen elkaar gedurende ongeveer 7 seconden.</p> <p>DNA-streng: voeten over elkaar en handen in elkaar gestrengeld.</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  of  <div style="margin-left: 20px;"> <p>Dan ongeveer 7 seconden:</p>  </div> </div>
E	<p>Ga terug naar de (stressvolle) situatie en merk het verschil. Merk je nog geen verschil, herhaal D.</p> <p>“ Kijk naar beneden en zeg: <i>'Wanneer dit gebeurt, blijf ik helemaal in verbinding'</i>. Leg je hand op je borst, ga met je aandacht naar een plaats in je lichaam en dank voor de veranderingen.</p>

Bibliografie

Bandler, R. & Grinder, J., (1981, 1989). In Trance-formatie. Neuro-linguïstisch programmeren en de structuur van hypnose.
 Demmison, P. & C., (1986, 2010). Brain Gym™. Simple Activities for Whole Brain Learning.
 Diamond, J., (1980, 1983). Your Body Doesn't Lie. Unlock the Power of Your Natural Energy.
 Hawkins, D., (1995, 2012). Power versus Force. The Hidden Determinants of Human Behavior.
 Riemsdagh, M., (2018). Jezelf ontstressen in minder dan vijf minuten. Leer 'Het ABC van ontstressen'.
 Van den Heuvel, M., (2011). Het verbonden brein, in Neuropraxis, nr. 1, 3-14.

Live The Connection Workshop Ontstressen en Kernmodule - Kopieer enkel in deze oorspronkelijke layout
 Updates van dit werkblad zijn aan te vragen via de Live The Connection website
 Januari 2021 7.0 © Copyright Live The Connection

1A

www.livetheconnection.com

Ga naar de website om online te kijken

Spirituele overdenking en zegenbede 'Ik draag je'

Als mens hebben we een diepgaande behoefte om gerespecteerd te zijn, **verbonden** en geliefde te zijn, zelfs door ons eigen lichaam. De betekenis van de Naam van God -JWHW verwijst hiernaar: Ik ben, Ik ben altijd met je, ik zie je, ik hoor je, en ik wil dat je innerlijke en harmonie ervaart.

In de overdenking willen we stilstaan bij de ongelooflijke complexiteit van het lichaam. Het besef hiervan heeft mij geholpen om met meer respect met mijn lichaam om te gaan, ernaar te luisteren en het te begrijpen. Wanneer we erkennen dat alles in ons lichaam een reflectie is van wie we zijn als mens en hoe alles met elkaar verbonden is, groeit ons respect hiervoor. Respect, verbinding en liefde zijn essentieel voor jouw lichaam om zich goed te voelen en te kunnen helen.

Een zegenbede is als een zachte bries die liefdevolle woorden draagt voor jouw ziel. Het maakt niet uit welke geloofsrichting je volgt; ontvang het als een uiting van zorg en genegenheid. Laat deze woorden als een warme deken om je heen vallen, als een reminder dat er goede wensen zijn voor jouw welzijn, vanuit een plek van oprechte genegenheid. Van 'Ik-Ben' die met je is.

Overdenking: Hoe ingenieus ben je gemaakt mijn lichaam?

Wie heeft het Autonome Zenuwstelsel gecreëerd?

Als twee rivieren die onder het oppervlak van mijn huid stromen.

Wie heeft het brein met 100 triljoen zenuwcellen gemaakt?

Gelijkaardig aan de sterren in het heelal.

Wie heeft de ademhaling geschapen als een onzichtbare wind?

Wie heeft de taal gecreëerd voor het hart, het brein en de buik om met elkaar te communiceren? Om samen te werken, te creëren: beweging, klanken en taal en nog veel meer?

Autonoom Zenuwstelsel, jij bent als twee rivieren in mij. Die alle organen voorzien van water en energie. Soms stromend als een kalme beek in mij, ons meenemend naar nieuwe horizonnen. Dan weer als een kolkende rivier die me in beweging brengt. Van rust naar beweging van beweging naar rust, net als het ritme van dag en nacht.

Als het ritme van cellen, van openen en sluiten. Als het ritme van de ademhaling van in- en uitademen. Ik leef!

Jij, mijn lichaam verwijst maar me naar ritme en harmonie, naar het openen van de handen om te geven en het sluiten van de handen om te ontvangen. Het openen om naar buiten te keren, het sluiten om naar binnen te keren.

Wat zich in jou afspeelt is een expressie van mijn innerlijke mens-zijn. Verlangend naar meebewegen op het ritme van rust en beweging, van open en sluiten. Van harmonie!

Laten we terugkeren naar het ritme van dagen en nachten naar het ritme van de ademhaling - kalm, in- en uitademen. Naar het luisteren naar de innerlijke bewegingen in diepe verbinding. Met respect en ontzag voor elkaar. Met liefde voor hoe en door wie we zijn gemaakt.

Vragen

1. Hoe zou je jouw relatie met je lichaam willen omschrijven?
2. Hoe is het te beseffen dat het zo ongelooflijk ingenieus is gemaakt?
3. Hoe is het te beseffen dat je kunt samenwerken met je lichaam?

Zegenbede 'Ik draag je'

De basis van rust en vrede is gedragen zijn: Ik draag je! Beluister de audio. Het is helpend voor je brein om nieuwe neuropaden aan te maken. En voor je hart om de vrede/balans te koesteren.

Ik draag je

Mijn Kind
Wees gezegend met Mijn liefde
en vrede
Ik draag je

Ik draag je
Op mijn schoot
Zoals een nest zijn vogel draagt
Papa's armen zijn kind
Zo koester ik jou

Lief kind
Wees gezegend met geborgenheid

Ik draag je
op de heup, zoals Ik Ephraim droeg
Met die stevigheid
Zo Houd ik je vast

Lief Kind
Wees gezegend met nabijheid

Ik draag je
In mijn armen
Zoals Marie Jezus in haar armen hield
Zo bemin ik je

Wees gezegend met tederheid

Ik draag je
Op mijn rug
Zoals Boena Zilverbloem droeg⁴
Vliegend naar nieuwe horizonnen
Zo breng ik je naar thuis

Wees gezegend met die veiligheid

Ik houd van je
Mijn kind
Om wie jij bent

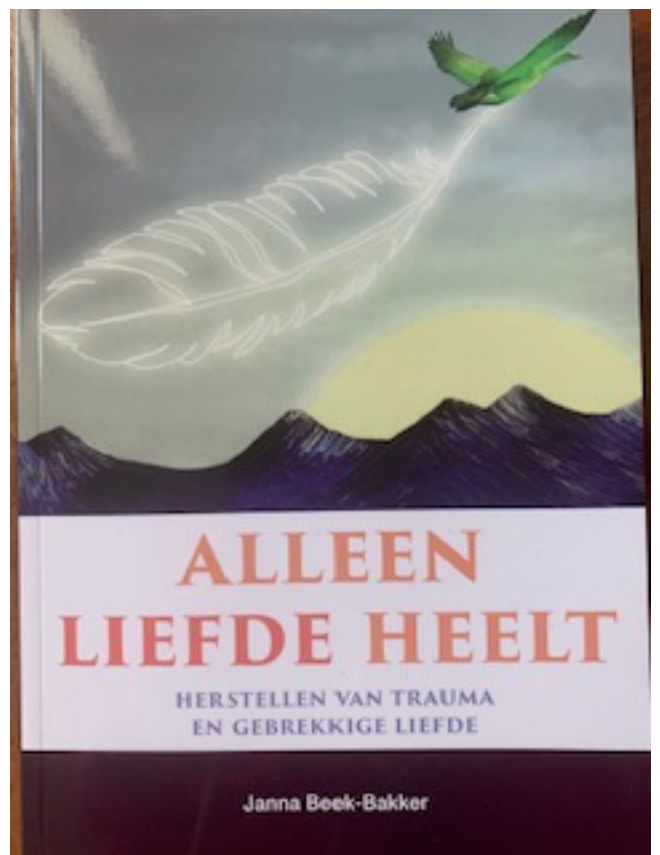
⁴ Boena en Zilverbloem zijn de hoofdpersoon in het verhaal van het Zilverwoud. Je kunt dit boek als verhaal kopen en het is opgenomen in het boek Alleen Liefde Heelt

Evaluatie

Het is goed om elke week terug te kijken op de afgelopen week. Dit doe je aan de hand van je doelen. Reflecteer op je ontdekkingen op het pad van balans en vrede. Geef jezelf erkenning voor de momenten van groei en de stappen die je hebt gezet. Gebruik positieve woorden om je ervaringen te beschrijven en vermijd zelfkritiek. Elk stapje telt en mag gevierd worden.

Schrijf een samenvatting waarin je benoemt wat goed ging, welke inzichten je hebt opgedaan en hoe je gegroeid bent. Wees bewust van de positieve momenten en geef jezelf de waardering die je verdient.

Daarnaast, kijk vooruit naar de komende week. Formuleer haalbare doelen voor jezelf, kleine stappen die je verder brengen op dit pad. Blijf mild voor jezelf en onthoud dat groei een continu proces is. Je kunt ook andere vormen van expressie gebruiken, zoals tekenen, om je ervaringen en wensen vast te leggen.



Bijlage Lichaamsperceptie vragenlijst

Stephen W. Porges, PhD Copyright (c) 1993 Vertaling verschaft door Godefroid, E., Dhar, M., & Wiersema, R.
J.

De lichaamsperceptie vragenlijst bevat 3 sub-testen:

- 1) Reacties op stress
- 2) Reactiviteit van het autonomen zenuwstelsel
- 3) Hoe handel je als je stress ervaart?

Elk van de items in de lichaamsperceptie vragenlijst wordt beantwoord op een 5-punten scoring schaal. Gebruik een potlood en gom elk antwoord uit dat je wenst te veranderen netjes uit.

1. Reacties op stress

Beeld je in hoe bewust je bent van je lichamelijke processen. Selecteer het antwoord dat jou het nauwkeurigst beschrijft, gebruik makend van de volgende 5-punten schaal en zet het nummer **achter** de betreffende issue.

1) Nooit **2) Af en toe** **3 Soms** **4) Doorgaans** **5) Altijd**

Tijdens de meeste situaties ben ik me bewust van:

Frequent slikken

Oorsuizen

Een drang om te hoesten om mijn keel te schrapen

Mijn lichaam dat schommelt als ik sta

Een droge mond

Hoe snel ik adem

Waterende of tranende ogen

Mijn huid die jeukt

Geluiden geassocieerd met mijn spijsvertering

Vermoeidheid en pijn aan de ogen

Spierspanning in mijn rug en nek

Een zwelling van mijn lichaam of lichaamsdelen

Een drang om te urineren

Bevende handen

Een drang om te ontlasten

Spierspanning in mijn armen en benen

Een opgeblazen gevoel door het ophouden van water
Spierspanning in mijn gezicht
Kippenvel
Zenuwtrekken in mijn gezicht
Uitgeput zijn
Maag- en darm pijn
Rollende of trillende ogen
Een uitgezette of opgeblazen maag
Zwetende handpalmen
Zweet op mijn voorhoofd
Onhandigheid of het opbotsen tegen mensen
Trillende lippen
Zweet onder mijn oksels
Gewaarwordingen van prikkelen, tintelen of gevoelloosheid in mijn lichaam
De temperatuur van mijn gezicht (vooral mijn oren)
Het knarsen van mijn tanden
Een algemene zenuwachtigheid
Spierpijn
Gewrichtspijn
Een volle blaas
Mijn oogbewegingen
Rugpijn
Mijn neus die jeukt
Het haar in mijn nek dat rechtop staat
De nood om te rusten
Moeilijkheden om me te focussen
De drang om te slikken
Hoe hard mijn hart klopt
Een geconstipeerd gevoel
Vasculaire reacties, zoals het rood of wit worden van mijn gezicht, of me flauw voelen.
Veranderingen in mijn lichaamshouding zoals voorover gebogen staan, hoofd naar beneden en gesloten knieën.
Spanning in of het beven van mijn spieren zoals armen en benen die slap aanvoelen, handen die beven en trillende lippen.

Een snellere en oppervlakkige ademhaling en moeilijkheden om op adem te komen.
Reacties van mijn spijsvertering zoals maag-en darmklachten, winderigheid, krampen en diarree.

Moeilijkheden om mijn aandacht te schenken omwille van mijmerende gedachten of dagdromen.

Moeilijkheid in mijn sensorisch vermogen zoals problemen met horen, zien, ruiken, of voelen van aanrakingen.

Emotionele problemen zoals frequentere gevoelens van depressie, frustratie, woede of kwaadheid.

Moeilijkheden om mijn gedachten te organiseren.

Moeilijkheden om duidelijk en verstaanbaar te praten.

Vul in: ik word me bewust van de volgende reacties en kies er maximaal vijf uit!

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. Reactiviteit van het autonome zenuwstelsel

Het autonoom zenuwstelsel is het deel van jouw zenuwstelsel dat jouw cardiovasculaire, ademhalings-, spijsverterings-, en temperatuurregulatie systemen controleert. Het is ook betrokken in de beleving en expressie van emoties. Het autonoom zenuwstelsel functioneert verschillend van persoon tot persoon. Deze schaal is ontwikkeld om te meten hoe jouw autonoom zenuwstelsel reageert.

Gebruik makend van de volgende 5-punten schaal, evalueer jezelf op elk van de onderstaande stellingen:

1) Nooit 2) Af en toe 3 Soms 4) Doorgaans 5) Altijd

Ik voel me misselijk.

Ik heb moeilijkheden om ademhalen en eten te coördineren.

Mijn neus loopt, ook als ik niet ziek ben.

Als ik eet, heb ik moeilijkheden met praten.

Mijn hart klopt vaak onregelmatig.

Als ik eet, voelt het voedsel droog aan en plakt het aan mijn mond en keel.

Ik heb last van maagzuur.

Ik voel me alsof ik moet braken.

Ik voel me kortademig.

Ik heb moeilijkheden om ademhalen te coördineren met praten.

Als ik eet, heb ik moeilijkheden om slikken, kauwen, en/of zuigen te coördineren met ademhalen.

Ik heb een aanhoudende hoest, die interfereert met praten en eten.

Ik kwijl, vooral als ik opgewonden ben.

Ik kokhals van het speeksel in mijn mond.

Ik maak veel speeksel aan, ook als ik niet aan het eten ben.

Ik heb moeilijkheden om mijn ogen aan te passen aan veranderingen in verlichting.

Ik heb pijn in mijn borst.

Ik kokhals als ik eet.

Als ik praat, heb ik vaak het gevoel dat ik moet hoesten of het speeksel in mijn mond moet doorslikken.

Ik ben geconstipeerd.

Ik heb een slechte spijsvertering.

Na het eten heb ik spijsverteringsproblemen.

Ik heb diarree.

Als ik adem, heb ik het gevoel dat ik niet genoeg zuurstof kan opnemen.

Ik heb moeilijkheden om mijn ogen te sturen.

Ik word duizelig wanneer ik urineer of ontlast.

Ik heb moeite om te focussen als ik duistere of helder verlichte plaatsen betreed.

Vul in:

Ik word me bewust van de volgende reacties en kies er maximaal drie uit!

1.

2.

3.

3. Hoe handel je als je stress ervaart?

Elk van ons handelt verschillend op stresserende gebeurtenissen en omstandigheden. Gebruik makend van de onderstaande 5-punten schaal, evalueer jezelf op elk van de onderstaande stellingen:

1) Nooit 2) Af en toe 3 Soms 4) Doorgaans 5) Altijd

Als ik emotioneel gestresseerd ben omwille van een specifiek probleem:

Benader ik het probleem op een directe manier.

Trek ik me terug.

Weet ik dat dingen later beter zullen zijn, dus wacht ik totdat ik me beter voel vooraleer ik handel.

Weet ik dat dingen beter zullen gaan als ik onmiddellijk handel.

Voel ik mentale spanning.

Voel ik me gefrustreerd.

Voel ik me onzeker.

Voel ik me doelloos.

Als ik emotioneel gestresseerd ben omwille van een specifiek probleem:

Voel ik me duizelig.

Heb ik moeite om te spreken.

Voel ik tintelingen in mijn gezicht.

Voel ik mijn suikerspiegel dalen.

Vul in:

Ik word me bewust van de volgende reacties en kies er drie uit!

- 1.
- 2.
- 3.