

€15,-



Aan het roer van jouw leven

Maries Ligtfoot

*Ynnergy:
de oplossing
voor vermoeidheid,
onrust & onzekerheid*

Anderen over Ynnergy

.....
“Het was totale transformatie bij Ynnergy: ik wilde een kindje en een eigen zaak opbouwen. Een jaar later was ons kindje er en ook heb ik nu een goedlopende praktijk”

F.K. - orthopedagoog

“Ik kan nu pas echt mijn eigen leven leiden en dat is heerlijk”

E.K. - manager financiële dienstverlening

“Eén cursus voelen”

A.P. - binnenhuisarchitect

“Ik pak een aantal zaken nu echt anders aan, privé en zakelijk. Dat is beter voor mij en mijn hele omgeving”

E.D. - administratief medewerker

“Ik heb mijn eigen leven op de rit gekregen. Eerst 4 dagen per week plat vanwege migraine en nu uit de uitkeringssituatie en een goedlopend eigen bedrijf én mijn migraine is hanteerbaar geworden. Ik functioneer weer”

R.S. - ondernemer autobranche

“Jullie helpen mensen echt ergens doorheen”

J. V. - manager retail ad interim

“De hartklachten zijn niet meer teruggekomen na het volgen van de training ‘Persoonlijke Doorbraak’. Ik heb geleerd als directeur mijn ‘hart te volgen en mijn verstand te gebruiken’. Ik ben nu vrij van alle controles in het Jeroen Bosch ziekenhuis”

S.v.d.S. - directeur verzekeringsbranche

***Aan
het roer
van jouw
leven***

Maries Ligtvoet

Voor mijn vader en moeder
die mij het leven gaven

Aan het roer van jouw leven

1e druk 2014

© 2014 Ynnergy 's-Hertogenbosch – Maries Ligtvoet

www.ynnergy.nl

Vormgeving cover & binnenwerk Creatief Planbureau, 's-Hertogenbosch

Foto cover achterkant Artografy, Oss

Redactie StroomvanTaal, Helvoirt

Drukwerk Publishers Services, Oss

ISBN 978-94-91442-44-5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.aanhetroervanjouwleven.nl

Vooraf

“Een huisarts zei lang geleden tegen mij: ‘misschien moet je leren leven met je vermoeidheid en alle andere vage klachten.’ Ik stond toen aan het begin van mijn persoonlijke ontwikkeling.’ NEE’, zei ik en ik ging verder met mijn zoektocht totdat ik vond wat ik zocht: MEZELF, het mooiste wat me ooit is overkomen. Ik gun het iedereen.

Je hebt alles al in je! Je talenten, je gaven, je hulpbronnen. Het enige wat je hoeft te doen, is de weg vrij te maken door dát op te lossen wat je er steeds weer vanaf houdt. Om jouw eigen weg te vinden naar rust, geluk, energie, kracht, liefde en succes.”

Maries Ligtvoet

Over de auteur

Maries Ligtvoet werkt al jarenlang met veel passie en plezier met mensen die een beter leven willen en persoonlijk willen groeien in een veilige en inspirerende omgeving. Als geen ander heeft zij een voelspriet voor waar de kern van het probleem zit. Daar brengt ze mensen op een liefdevolle wijze naar toe. Ze weet uit eigen ervaring dat alleen als je dáár heengaat en doorheen gaat, wezenlijke verandering mogelijk is. Aan de hand van de Ynnergymethode die in de loop der jaren in samenwerking met haar partner gegroeid is, geeft ze trainingen in binnen- en buitenland. Ze schreef dit boek op haar geliefde vakantieplekken Spanje en Vlieland, waar ze drie maanden per jaar met haar gezin of alleen doorbrengt om te werken of om haar eigen inspiratie te vinden: één met het al, wandelend door de bergen, struinend door duinen, deinend genietend in zee.

Inhoud

| | |
|---|-----|
| Voorwoord | 10 |
| Josette Dijkhuizen, Vrouwenvertegenwoordigster Verenigde Naties 2013 | |
| 1 Inleiding | 14 |
| 2 Hoe het begon: het vrij worden van een vrouw | 18 |
| 3 De Ynnergy-methode | 40 |
| 3.1 Doen én Zijn | 42 |
| 3.2 Combinatie van de beste technieken | 43 |
| 3.3 De Ynnergy-methode: inzicht in ons onderbewustzijn en meer... | 45 |
| 3.4 Ynnergy: rationele, emotionele én fysieke intelligentie | 45 |
| 4 Denken-Voelen-Doen in balans | 54 |
| 4.1 Eigen kracht ontwikkelen en leren loslaten | 55 |
| 4.2 Wat je denkt wordt waar | 59 |
| 4.3 Voelen wie je echt bent | 62 |
| 5 Omgaan met emoties | 64 |
| 5.1 Emoties algemeen | 66 |
| 5.2 Het bestaan van primaire, secundaire en tertiaire emoties | 68 |
| 5.3 Primaire emoties | 68 |
| 5.4 Secundaire emoties | 71 |
| 5.5 Tertiaire emoties | 72 |
| 6 HEEL-woorden | 74 |
| 6.1 Het HEEL-principe | 75 |
| 6.2 Ademen, boeren, oprispingen en teiltjes | 78 |
| 6.3 Diepgang en expressie | 80 |
| 6.4 Humor en lachen om jezelf | 80 |
| 6.5 Een gezond emotioneel brein om heel te worden | 82 |
| 7 We bestaan uit delen | 84 |
| 7.1 Weet uit welke delen je bestaat | 85 |
| 7.2 De twaalf basisbehoeften | 88 |
| 7.3 Het innerlijk kind | 89 |
| 8 In je lijf | 96 |
| 8.1 Je verbinden met wie jij werkelijk bent | 97 |
| 8.2 Het zelfgenezend vermogen | 99 |
| 8.3 Seksuele energie is levensenergie | 100 |
| 8.4 Het herstellen van seksuele energie | 100 |
| 8.5 Hooggevoeligheid en lijfwerk | 104 |
| 9 Persoonlijk leiderschap: de koningin in jezelf | 108 |
| Ervaringen van vrouwelijke cliënten | 114 |

Voorwoord

door Josette Dijkhuizen

Vrouwenvertegenwoordigster Verenigde Naties 2013

Op de vraag of ik het voorwoord wilde schrijven voor een boek met een dergelijke inspirerende titel, zei ik onmiddellijk: JA! Graag stimuleer ik vrouwen om in hun kracht te gaan staan en dit ook te tonen. Dat is niet alleen goed voor de vrouw in kwestie zélf, maar ook voor de uitstraling die dat heeft op haar partner, kinderen, vrienden, collega's en zelfs op de verkoper in de bloemenwinkel. We worden 'aangestoken' door vrouwen met 'power'. We willen meer van hen weten, we zijn onder de indruk en we raken geïnspireerd.

Toch merk ik iedere dag weer dat het eenvoudiger gezegd is dan gedaan om echt in je kracht te staan. Het ontdekken van je (grootste) kwaliteiten is al lastig, want we zijn er zelf zo aan gewend dat we ze niet meer herkennen. Het helpt dan ook om regelmatig te reflecteren en ook écht te luisteren naar feedback van anderen. Complimenten niet wegwuiven met een "ach, dat kan toch iedereen", maar ze daadwerkelijk aannemen en voelen. Hierdoor maak je je al een stukje zelfverzekerder en sterker. Daarbij komt dat vrouwen over het algemeen een lage perceptie hebben van hun eigen kwaliteiten, waardoor het nog moeilijker is om ze te herkennen. De beperkende gedachten die Maries zo goed in dit boek beschrijft, zie ik vrijwel iedere dag. Het is echter heel goed mogelijk om je hier overheen te zetten en oude patronen te doorbreken. Daar biedt dit boek uitstekende handvatten voor.

Een mooi voorbeeld uit mijn praktijk is het project Krachtbedrijf waarin we vrouwen uit de opvang (huiselijk geweld) begeleiden bij het realiseren van hun droom: een eigen bedrijf. Alleen al door hen vertrouwen te geven en in

hen te geloven, geven we deze vrouwen een enorme 'boost' in hun gevoel van eigenwaarde en hun zelfvertrouwen. We zien de vrouwen iedere dag sterker worden. Het resultaat: durven dromen, meer daadkracht, optimisme en meer lef in het laten horen van hun stem. Hun krachten waren nooit weg, maar we activeren ze zodat deze vrouwen ze weer voelen en tonen!

In feite volgen we binnen Krachtbedrijf het HEEL-principe van herkennen, erkennen, expressie geven en loslaten. Ik gun iedere vrouw dit mooie proces van zelfontwikkeling en zelfverwerkelijking. We hebben daarbij niet alle randvoorwaarden zelf in de hand, maar wat we wél zelf kunnen, is afscheid nemen van onze beperkende gedachten en onze talenten daadwerkelijk tonen. We gaan aan het roer staan van ons eigen leven. Ik nodig je uit om daar vandaag al mee te beginnen!

Josette Dijkhuizen

Over Josette

Haar passie is ondernemerschap. Mensen inspireren en adviseren om meer uit hún ondernemerschap te halen. Of dat nu startende of meer ervaren ondernemers zijn, óf managers met een drang naar meer ondernemendheid.

Josette Dijkhuizen haalt haar inspiratie niet alleen uit eigen wetenschappelijk onderzoek, maar ook uit vele gesprekken met ondernemers. Deze kennis en ervaring vertaalt ze naar publicaties, columns en boeken (zoals 'Het Ondernemersgen' en 'Vallen, opstaan en weer doorgaan') en naar presentaties en workshops. Josette was voor 2013 benoemd tot Vrouwenvertegenwoordiger van Nederland bij de Verenigde Naties.

Josette Dijkhuizen

*Vrouwenvertegenwoordiger Verenigde Naties 2013 |
ondernemer(schap)adviseur | promovendus |
auteur van o.a. Het Ondernemersgen | spreker*

*Kijk voor meer informatie op
www.josettedijkhuizen.nl*

1

Inleiding

Veel vrouwen leven met beperkende gedachten als:

Ik kan het niet!

Ik ben het niet waard!

Ik ben niet goed genoeg.

Ik moet altijd voor de ander zorgen.

Het zijn van die beperkende gedachten die je klein houden. Gedachten die maken dat je je eigen kracht niet in de ogen durft te kijken. Dit kan je behoorlijk belemmeren om je leven vorm te geven zoals je dat eigenlijk, diep in je hart, zou willen. Een kleine troost als je dit herkent: je verkeert in het gezelschap van een grote groep vrouwen.

Je eigen kracht in de ogen kijken: veel vrouwen hebben dit niet geleerd van hun moeders. Ze zijn vaak een stapje terug gaan staan. Of ze zitten (nog) vast aan de heersende gedachte van vroeger: 'Je bent op de eerste plaats op de wereld om te zorgen voor de ander.'

In mijn praktijk voor training en coaching kom ik veel vrouwen tegen die op onbewust niveau nog vastzitten in de positie van die zorgende vrouw van vroeger. Een positie waarin er geen plek is voor ontwikkeling van het eigen zelf en eigen talenten. Met dit boek hoop ik vele vrouwen een handreiking te geven voor hoe ze werkelijk vrij kunnen worden van deze geschiedenis.

Het is nu tijd voor jou, voor óns, vrouwen, om onze eigen plek in te gaan nemen. De tijd vraagt erom dat wij onze eigenheid tonen, terwijl we op en top vrouw blijven en zijn: mooie vrouwen, authentiek verbonden met wie we in wezen zijn. Vanuit onze eigenheid stralen we kracht uit en passie. We geloven in onszelf, kennen onze sterke punten en valkuilen. We luisteren naar wat we nodig hebben en nemen onszelf en ons lichaam serieus. We kunnen, als we dit willen, voluit leven naast een partner in onze relatie.

Juist in zachte stevigheid vinden wij vrouwen onze kracht, omdat we leren daarin te blijven. Omdat we leren bij onszelf te blijven, verbonden met ons lichaam, ons hart en onze ziel om van daaruit onze eigen weg te gaan. De weg die voor ons bedoeld is, een eigen, authentieke weg met maximale ontwikkeling en uiting van onze talenten en creativiteit. Daar kunnen we ook de ander – onze partner, kinderen, familie, vrienden, collega's, medewerkers – in meenemen. We zijn een voorbeeld voor de ander geworden in plaats van dat we alleen maar in dienst staan van de ander.

Het vraagt een weg naar binnen om jezelf te leren kennen, je denken, je voelen en je doen: het vraagt om Ynnergy. Ynnergy, het is niet zomaar een naam. Het houdt de belofte in van een beter leven vol energie, kracht, vertrouwen, eigenheid en balans.

Vrouw, ben jij klaar voor transformatie?

2

Hoe het begon...

(Voor)ouders

.....

Terwijl ik dit schrijf ben ik op reis. Ik zit in pension Cordoba in Sevilla en geniet van het Sevilliaanse leven. Het gaat samen met de missie van deze reis: een boek schrijven. Mijn gedachten gaan terug naar zo'n 20 jaar geleden, de dag dat mijn moeder het leven liet op 55-jarige leeftijd. Dat was een enorme schok voor mijn vader, mijn broers en mij. Mijn moeder heeft Sevilla nooit mogen leren kennen. Terwijl de reisboeken al klaar lagen. De kaarten opengespreid op een gemetseld plateau naast de open haard in mijn ouderlijk huis. Boeken van Zuid-Spanje en Portugal, met steden als Granada, Cordoba, Sevilla, Lissabon. Ze had er zo graag nog heen gewild. Dit mocht niet zo zijn. Ze stierf onverwachts en voor ons allemaal veel te vroeg aan een hersenbloeding. Om haar te eren en omdat ik het mezelf méér dan toesta, geniet ik nu met volle teugen van al wat het leven te bieden heeft. Zo ook van de schoonheid van Sevilla.

Voor mij begon het allemaal in een klein Brabants dorpje, in Made. In een gezin met een vader – Luc Ligtvoet – en een moeder – Marietje van Geel. De moeder wilde zo graag een kindje maar had daar nog even op te wachten. Ik was dat kindje en ik kwam niet meteen. Na mij kwamen er nog twee broertjes. Mijn moeder kon haar geluk niet op met haar drie kinderen.

Mijn moeder heeft haar korte leven gewijd aan het opvoeden van ons, mij en mijn twee broers. Dat was haar wereld. Ze wist niet beter. Zo ging dat

in haar tijd, in haar gezin van herkomst. Zelf kwam ze uit een gezin van zestien kinderen. Ze was de tiende in de rij. In 1938 werd ze geboren in Terheijden, ook een Brabants dorpje onder de rook van Breda. Dat was normaal in die tijd: gezinnen met heel veel kinderen. Katholiek Brabant, waar de pastoor langskwam om zijn zegen te geven en aan te moedigen om nog meer zieltjes op de wereld te zetten.

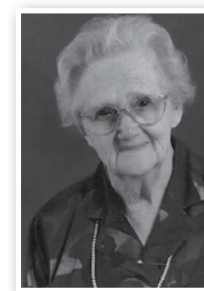
Mijn opa heb ik nooit gekend, maar volgens de verhalen was hij een hele lieve man, die hard werkte om achttien monden te voeden. Hoe doe je dat, achttien monden voeden?

Met zestien kinderen was er weinig tot geen ruimte voor eigenheid. En er was geen geld voor studie of anderszins. De schoolmeester is nog langs de deur geweest, een paar keer wel: "Laat Marietje toch doorleren, laat haar verder gaan". Maar er was geen ruimte voor Marietje. Want waar moest haar moeder – Marie Zwart – het geld vandaan halen toen ze er in 1948 alleen voor kwam te staan? Haar geliefde man – mijn opa en vader van Marietje en de anderen – stierf op 42-jarige leeftijd aan een hersenbloeding. Iets wat ook mijn moeder op 28 februari 1994 fataal werd evenals een broer en zus.

Tien jaar was mijn moeder toen haar vader stierf. Het hele gezin moest meehelpen om brood op de plank te krijgen. Zo ook Marietje. Ze werkte op jonge leeftijd voor een melkboer. Met haar melkkannetje ging ze 's ochtends in alle vroegte langs de deuren om melk te schenken bij mensen die dit nodig hadden. Ik stel me hierbij een echte ouderwetse melkkar voor. De melkboer duwde de kar voort en een paar meisjes met melkkannetjes gingen langs de deuren om de melk te verkopen. Het lot van mijn moeder. Zo was het.



Opa Bertus van Geel



Oma Marie Zwart



De 16 kinderen op een rij

Mijn jeugd

.....

In mijn eigen jeugd heb ik kennisgemaakt met een melkboer van een wat nieuwere soort: in een wit busje met kratten vol rammellende melkflessen. Toen ik klein was, zetten we de lege flessen twee keer per week buiten. De melkboer zette er volle voor in de plaats. In zo'n rekje groen of blauw waar zes flessen in pasten. De flessen met blauw zilverpapier dichtgemaakt. Ook dit is alweer zo lang geleden. "Gelukkig lijk ik niet op de melkboer." Zo'n aloud grapje. Nee, ik ben de dochter van Luc Ligtvoet en Marietje van Geel. Ik ben Maries Ligtvoet.

Na 39 dienstjaren van, jaren van hard werken, maar met plezier, is mijn vader met de VUT gegaan. Al die jaren iedere dag op zijn fiets van Made naar Geertruidenberg. Hij werkte als verspaningsvakman bij de MOD (mechanische onderhoudsdienst) van de voormalige PNEM. Hij was metaal draaier. Dat betekende dat hij voornamelijk achter de draaibank stond en daar metalen onderdelen (assen, bussen, naven, en dergelijke) bewerkte tot op de micrometer nauwkeurig. Het betrof onderdelen van ketels, turbines, warmtewisselaars en andere machines die samen voor de productie van electriciteit zorgden. Het was dus een echte vakman.

Mijn vader en moeder waren actieve mensen in de dorpsgemeenschap. Mijn vader nog steeds. Mijn moeder hielp op school bij verschillende activiteiten en werd vrijwilligster in de bejaardenzorg. Mijn vader was vrijwilliger en trainer in het verenigingsleven. Hij bekleedde vele functies in het bestuur en commissies van de voetbalvereniging van Made. Hart voor voetbal en zijn medemens. Na de dood van mijn moeder ging hij jaarlijks mee als ziekenbroeder naar Lourdes. Hij werd chauffeur in de bejaardenzorg, van de buurtbus en vrijwillig medewerker van tafeltje-dekje. Nog steeds is hij op verschillende van deze gebieden actief. "Ik kan beter voor andere mensen zorgen, dan dat ze dat voor mij moeten doen", zegt hij, fit en vitaal als hij is. Voor al deze goede zaken krijgt hij in april 2014 een Koninklijke onderscheiding. Blij verrast zijn wij. Zo'n welverdiende erkenning.

Ik groeide dus op in Made. Tegenwoordig heet dat dorp Made en Drimmelen, bij de prachtige Biesbosch. Als één van de weinige kinderen uit Made, wilde ik naar het Oelbertgymnasium in Oosterhout zo'n negen kilometer verderop. Waarom? Ik voelde: dáár wil ik graag heen. Nou, met mijn cijfers kon dat maar net, volgens twee leraren, meneer de Wijs en meneer Janssen, die bij mijn ouders langskwamen om hierover te praten. Mijn ouders dachten en zeiden tegen mij: "Maries, doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg!"

Het hele dorp ging naar de MAVO, LHNO of naar het Dongemond College in Raamsdonksveer acht kilometer verderop. Ik niet. "Je kunt het gaan proberen, maar je zult het wel moeilijk krijgen", zeiden de leraren. Ik heb acht jaar over het gymnasium gedaan, slaagde met zes zessen en één zeven (voor Frans) en heb er een heerlijke tijd gehad.

Altijd ergens door geprikkeld, ergens door uitgedaagd, koos ik mijn weg. Ik was me er niet van bewust welke weg dat dan precies was. Ik wilde uitbreken. Ik heb de schoonheid van de klassieke talen beleefd, het mooie gebouw: een oud klooster van de Kapucijnen, met weidse groene velden eromheen, waar we hockeyden en softbal speelden. Ik was er gelukkig. Blij met veel vrienden en vriendinnen. We maakten kennis met roken, drinken, uitgaan, vrijen. Een heerlijke tijd op alle fronten. Ook daarna liep mijn leven op rolletjes verder.

Studeren in Utrecht

.....

Mijn vriend, waar ik dacht mee te gaan trouwen, ging studeren in Utrecht. Dus ik koos voor een studie in Utrecht. Ik switchte tijdens de introductieweken van Sociologie naar Pedagogiek. Werken met ouders en kinderen, dat zou misschien weleens iets kunnen zijn. Ik wist het niet zeker.

De trein door mijn studentenleven denderde voort. Ik had verschillende kamers in Utrecht. De Vogelenbuurt, in een hoekhuis in de Johannes de Bekastraat met op de hoek een slijter. Een prachtig Utrechts volksbuurtje vlakbij de Koekoek- en de Kievitsstraat, waar als de zon schijnt de mensen op straat zitten met een boek en kopje thee of een borreltje. Vermoedelijk zal dat nog steeds zo zijn. Ik ben er al lang niet meer geweest. Daarna ging ik verder naar Lombok, naar het verlengde van de Kanaalstraat. Ook zo'n oud heerlijk buurtje waar de Turkse winkeliers hun broden, fruit en groente hebben uitgesteld op straat. Een echte multiculturele volksbuurt. Heerlijk om na college, voor een paar gulden in die tijd, een Turks brood, olijven en

verse tomaten te kunnen kopen. Maaltijden bereiden met twee huisgenoten in een vieze, oude, maar erg gezellige keuken in ons kleine studentenhuis. Het was een bovenwoning.

Mijn eigen kamer met spulletjes, verhuisd samen met mijn immer hulpvaardige vader, die mij uiteindelijk wel zeven keer heeft geholpen als ik weer eens ging verkassen. Iedere keer weer kwam hij met zijn auto en aanhangwagen. Zo'n ontzettende lieve man, zo'n toegewijde vader. Dit jaar wordt hij 76. Maar hij is nog zo vitaal en staat midden in het leven; een echte levenskunstenaar.

In Utrecht ging het leven door. Ik volgde colleges in Centrum Gebouw Zuid aan de Faculteit der Sociale Wetenschappen. Met mijn studiegenoten deed ik allerlei projecten, opdrachten, papers en tentamens. Op de één of andere manier had ik een goede discipline, ik wilde vooruit. In die tijd was er nog een authentieke collegezaal in gebruik in de stad. Alles van hout, wat een heerlijke plek om te zijn. Het was ergens in de buurt van de Oude Gracht. Vele fietsen rustten tegen de oude gevel van het grote robuuste pand. Ik was actief bij de USHC, de Utrechtse Studenten Hockey Club en bleef steeds vaker in de weekenden in Utrecht. We gingen veel op stap. Op zondag reed ik overdag door de stille stad naar de hockeyvelden. 's Middags door naar de kroeg, waarna ik met een aantal teamgenoten nog regelmatig de Veritas-disco bezocht of in één van de werfkelders aanlegde en pas in het ochtendgloren weer naar huis fietste. Ontnuchterend was het, om naar huis te fietsen en de krantenjongens tegen te komen. Het was een gouden tijd.

Zeker en onzeker

.....

In die laatste jaren van mijn studie was ik samen gaan wonen met mijn grote liefde van die tijd; een mooie en evenwichtige jongen, waarbij ik mijn rust vond. Op de Koekoekstraat, weer de Vogelenbuurt, vonden we een benedenetage met een hele brede hoogslaper in de achterkamer.

Twee kamers die werden gescheiden door deuren van geslepen gestreept glas. We hadden het goed samen. Hielden van lekker koken, ook voor vrienden. Hij studeerde Nederlands en Kunstgeschiedenis. We hadden een plek waar we elkaar steeds vonden. Thuis.

Ik had een druk leven en ook hij deed van alles. En we waren jong. Na zes heerlijke jaren wilde hij bij me weg. Hij was een jonge, blonde, slanke dame uit Groningen tegengekomen. Hij wilde vrij zijn. Ik was sterk en zei: "Ga maar, doe maar." Met pijn in het hart gingen we uit elkaar. Ik koos voor de trotsheid en de fierheid, ging niet bij de pakken neerzitten, maar heb een jaar lang veel gefeest en gehockeyd. 'Met mij was niks aan de hand!' Ik ging in een leuk meisjesstudentenhuis wonen. Een prachtig authentiek en gezellig huis. Ik zat in het laatste jaar van mijn studie. Steeds vaker begon ik aan mezelf te twifelen. Het ging bij tijd en wijlen slechter met me, voelde me steeds onzekerder. Mijn vaste basis, de relatie, was weg. Ik had vanaf mijn zestiende steeds een vriendje gehad. Wie was ik eigenlijk zelf?

Deze onzekerheid kende ik niet van mezelf. Tot mijn achttiende kon ik de hele wereld aan. Veel tegenslagen, behalve een paar keer zittenblijven, kende ik niet. Op mijn stageplekken had ik veel last van mijn onzekerheid. Eén van die plekken was het Ambulatorium aan de Universiteit van Utrecht. Mevrouw Niemeyer, een vooraanstaand pedagoge, was mijn stagebegeleidster. Het werk vond ik leuk: ouders en kinderen verder op weg helpen in moeilijke opvoedsituaties. Met de kinderen speelde ik in de spelkamer. Dé manier van communiceren met kinderen. Over wat we tegenkwamen in het spel van de kinderen gingen we in gesprek met de ouders. Dit vond ik al een stuk spannender: Wie was ik? Ik voelde me niet thuis op die plek, in die positie. Ik voelde me niet thuis bij mezelf. Ik was nog een angstig klein kind uit Made en voelde me te klein, te nietig, te weinig waard om dit werk te kunnen doen.

Een andere stageplek was bij Medisch Centrum Kinabu te Zeist. Een plek voor zieke kinderen die niet thuis konden wonen. Er was een school in het

gebouw. De kinderen woonden in woongroepen in het pand. Een mooie plek in de bossen van Zeist, waar ik aanvankelijk graag naar toe ging.

In gesprekken met mijn begeleidster kon ik de onzekerheid niet meer verbergen. Ik werd erdoor geleefd. Zij raadde mij therapie aan om hier iets mee te gaan doen. Ik ging praten met een psycholoog. Een aantal gesprekken brachten me niet verder. Ik werd depressief. Dit was ik toch niet? Ik herkende mezelf niet meer. Ik maakte met vallen en opstaan mijn studie af en kon afstuderen.

Mijn ouders, en ook ikzelf, waren trots. Doctorandus Maries Ligtvoet uit Made. Gehuld in een sjeke mooie rode lamswollen trui en een rode strakke rok met bijpassende pumps, nam ik mijn bul in ontvangst.

Aan het werk

.....

Maar ondertussen wist ik niet meer wie ik was. Onzekerheid en angst namen geregeld helemaal bezit van mij. Werken als pedagoog zag ik in die tijd niet zitten. Ik zag dit mezelf niet doen. Ik koos voor een baan als secretaresse bij de Nederlandse Spoorwegen op de afdeling Marketingcommunicatie & Design in Utrecht. Tijdens mijn studie had ik vele baantjes gehad, ik had de nodige werkervaring opgedaan en was handig en praktisch. Ik kon vliegensvlug typen en pakte aan wat ik kon. Ik was actief in studentassistentenschappen op de Universiteit bij verschillende vakgroepen, typte verslagen uit voor artsen en specialisten in ziekenhuizen, bracht de koffie rond in bedrijven terwijl ik een koffiekarretje voortduwde, liep rond in een hondenvak als promotie bij een speelgoedwinkel, en werkte als tandartsassistente bij de kaakchirurg in het Academisch Ziekenhuis Utrecht. Ik vond eigenlijk alles wel leuk en interessant.

Op die afdeling Marketingcommunicatie & Design van de NS, een leuke levendige afdeling, werkte ik als secretaresse van het afdelingshoofd.

Daar begonnen mijn problemen pas echt. Ik begon me na de spanning en het nieuwe van het eerste half jaar, steeds slechter te voelen. Ik was één van de hoogstopgeleiden en was de laagste in rang met het minste salaris. En dat klopte voor mij niet. Mijn zelfbeeld kelderde in een paar maanden naar de bodem van een diepe, zwarte put. Ik was zwaar depressief. Ik ging door met dansen en uitgaan, want dan voelde ik deze enorme frustratie en pijn niet. Op maandagen kwam ik daardoor regelmatig te laat op mijn werk, waarvoor ik dan terecht op mijn kop kreeg. Dit kon natuurlijk niet. Ik was geen student meer. Dat wist ik natuurlijk wel maar ik vond die overgang moeilijk. Ik kon in die dagen slecht kritiek verdragen. Uiteindelijk heb ik me ziek gemeld. Mijn baas stuurde een brief naar de bedrijfsarts, waarin hij aangaf dat ik kampte met persoonlijke problemen. Zelfs toen nog, wilde ik daar niet aan.

Ik bezocht verschillende therapeuten in Utrecht en haakte iedere keer vrij snel af. Onder andere bij de GZG, het toenmalige RIAGG, kreeg ik meteen een stempel op me gedrukt: ik zou een persuasieve persoonlijkheidsstoornis hebben of zoiets. Ik ben nooit meer teruggegaan naar het RIAGG.

Naar de stilte

.....

Mijn vriendinnen en mijn ouders wisten niet meer wat ze met mij aanmoesten. Ikzelf evenmin. Ik zat maar op mijn kamer apathisch te wezen en kwam nergens meer toe. Het was angstaanjagend.

Voor mezelf en ook voor mijn omgeving was het niet te bevatten. Mijn moeder wilde dat ik naar een psycholoog ging, maar daar had ik mijn buik al van vol. Ik voelde me zo 'niet gezien' en 'niet gehoord'. De huisarts uit Made wilde me pillen voorschrijven. Die weigerde ik ook. Ik las de mogelijke bijwerkingen in de bijsluiters en spoelde ze allemaal weg. Toch moest er wel iets gaan gebeuren.

Een goede vriendin zei tegen me dat ik eens kennis moest gaan maken met Zuster (Zr.) Annunciata in de Hooge Berktgemeenschap in Bergeijk,

een plek met een kapel. Misschien kon ik eens met haar praten. Ze praatte vaker met mensen die in de knel zaten. Dat deed ik. Ik belde op en kon op een zondagmiddag langskomen.. Met de trein en de bus reisde ik af naar Bergeijk. Over een landweggetje liep ik verder richting de gemeenschap en ontmoette daar Zr. Annunciata. Ze nodigde me uit om snel een week langs te komen om mijn levensverhaal eens op te schrijven. Dat deed ik. De week erop ging ik er voor een week heen.

Daar, in de kapel, werd ik voor het eerst sinds mijn jonge jaren opnieuw geraakt door een goddelijke stilte. Ik kwam thuis, thuis bij mezelf, huilde tranen met tuiten en schreef mijn levensverhaal op. Of ik ooit iets met contemplatie had gedaan, vroeg Zr. Annunciata me. Ik wist niet eens wat het woord betekende. Ik was alleen maar buiten mezelf bezig geweest: vriendjes, studie, werk en feesten.

Stilte. Dit was een eerste belangrijke stap in mijn persoonlijke ontwikkeling. Tot op de dag van vandaag kán en wil ik niet meer zonder.

Een week werd drie maanden. Drie maanden werden een jaar. Ik oriënteerde me op wat ik werkelijk wilde in mijn leven en overwoog zelfs om daar te blijven. Novice Maries werd ik daar met veel humor genoemd, door mensen die zich daar ook oriënteerden, die op dat moment eveneens 'het spoor bijster' waren.

Het was een veilige plek, aangenaam, omdat er heel veel lieve mensen woonden en nog steeds wonen. Grote en kleine mensen toen, jong en oud. Onze gezamenlijke noemer was Christus. "Waar meer in mijn naam samenkomen, daar ben ik." Daar in de kapel groeide mijn lijn met Christus. Een energie die mij op aarde zet, vertrouwen en stevigheid geeft, de overgave, de diepgang en een diep innerlijk weten. 'Het is goed zo.'

Mensen kenden mij daar in al mijn kracht én mijn kwetsbaarheid. Het was er fijn en toch was het mij in deze gemeenschap in Bergeijk te klein.

Ik miste de wereld. Ik ging solliciteren en kreeg een mooie baan in Eindhoven aangeboden als productontwikkelaar op het Centrum voor Vakopleiding in Eindhoven. Er werd een praktijkcentrum opgebouwd en ik had daar de coördinatie over.

In die tijd was ik nog heel bang. Ik had echte angstaanvallen en was enorm onzeker. En toch deed ik mijn werk, al kostte het me heel veel kruim. Alsof ik me schaamde voor wat er geweest was. De depressie en ik. En ik ging door. Ik groeide meer en meer in het werk en in mezelf. Na een jaar werd ik gevraagd om in de trainerspool van Arbeidsvoorziening te komen. IK!?

Ik ging werken met groepen en was zo bang. Wie was ikzelf? En toch deed ik het, met bloed, zweet en tranen. De laatste twee letterlijk. Iedere dag ging ik de stilte in, minimaal een half uur, om weer helemaal bij mezelf en tot rust te komen. In de kapel van de gemeenschap en op mijn eigen kamer. Stil zijn, met ogen dicht en opnieuw contact met mezelf en mijn lijf zoeken.

Ondertussen ging ik weer alleen wonen. Ik kocht van mijn zelfverdiende geld mijn eerste auto; een oerlelijke lichtblauwe Opel Kadett van tien jaar oud en ik was als een kind zo blij. Ik kocht hem over van een collega en heb de hele weg naar huis gelachen. Met mijn twee linkerhanden kende ik binnen de kortste keren alle mannen van de Wegenwacht in Eindhoven en omstreken, want om de haverklap had ik stukken aan deze auto. Maar dat mocht de pret niet drukken.

Ware liefde

.....

Ik was bezig met de toekomst en wilde een man en kinderen. Toen ontmoette ik Jan, een mooie man met donkere krullen en donkere warme ogen. We vielen als een blok voor elkaar. Hij speelde viool en was concertmeester in een kamerorkest. Eerste violist. Dat vond ik op zich al erg boeiend, het was voor mij een nieuwe wereld. De wereld van de

klassieke muziek, de wereld van de schone kunsten. Wij vonden elkaar in en over het leven. Gespreksstof te over.

Nu ben ik met Jan getrouwd en hebben we samen drie prachtige kinderen én Ynnergy. We hebben vele raakvlakken waarbij onze grootste interesse ligt in alles wat met persoonlijke ontwikkeling en bewustzijnsontwikkeling te maken heeft. Jan had ook al verschillende relaties achter de rug. Wij waren gek op elkaar en gingen ervoor. Anderhalf jaar later werd onze oudste dochter geboren. Twee maanden te vroeg kwam ze. Een heel klein pittig prachtig gaaf meisje.

Inmiddels was ik dus zeer vertrouwd geraakt met de stilte. Ik ontwikkelde me in mijn werk als trainer en stond voor groepen, nog steeds met het zweet in mijn handen. En toch zag ik het mezelf wel helemaal doen. Maar wat hield mij nou toch zo tegen? In ieder geval heel veel angst. Ik las boeken van Roy Martina over het ware zelf en dergelijke en ik voelde aan alles dat ik méér in me had dan wat ik liet zien. Ik kreeg in die tijd onze tweede, een heerlijk rossig, lief en zacht, mannetje en twee jaar later ons derde kindje. Een pittig klein prachtig donkerharig meisje. Wat waren we blij met deze schoonheden van kinderen van wie we zielsveel houden. Wat zijn kinderen toch mooi! En: wat vormen zij tegelijkertijd ook een spiegel.

Ondertussen ging het minder goed met mijn gezondheid. Ik was heel vaak moe, had geen of weinig energie en had een schildklierprobleem ontwikkeld. Een te traag werkende schildklier. In alles was ik een zeer bezig type: mijn werk in Eindhoven, drie kinderen, man, feestjes, verjaardagen, vrienden en veel vakanties in de natuur met bergen en zee.

Na ons derde kindje zat het bedrijf waar ik als trainer werkzaam was in de zoveelste reorganisatie. Ik was meer bezig met administratie dan met mijn werk als trainer. ik vond het een bureaucratische rompslomp. Papieren, papieren en nog eens papieren. Terwijl ik dit opschrijf denk ik aan Otje en

haar vogels die in één van de hoofdstukken van het boek *Otje* op zoek gaan naar papieren en met van alles en nog wat thuis komen: brieven, bonnetjes, krantenknipsels, kassabonnen... Zoveel papieren.

Ik koos ervoor vrijwillig weg te gaan en had de tijd mee. Ik kreeg twee jaar salaris mee en mocht me gaan om- of bijscholen. Dat liet ik me geen twee keer zeggen.

Ontdekkingstocht

.....

Ik was zo benieuwd geraakt in wat mij nou tegenhield om helemaal mezelf te zijn, om in mijn kracht te gaan staan en mijn grootsheid te leven. Ik koos voor een NEI-opleiding. Ik ontdekte dat er verschillende manieren zijn, om zaken die in ons onderbewustzijn opgeslagen zijn, aan de weet te komen. De NEI-methode is er één van. NEI staat voor Neuro Emotionele Integratie. Jarenlang heb ik ermee gewerkt en ik gebruik nog steeds de belangrijkste technieken. Met name op het gebied van emoties en het loslaten daarvan via bepaalde ademtechnieken.

“
*Als je doet wat je altijd gedaan hebt,
krijg je wat je altijd gekregen hebt*
”

Albert Einstein

Heel veel van wat ons tegenhoudt, zit opgeslagen in ons onderbewustzijn in de vorm van beperkende overtuigingen en emoties. Ongeveer 90% van ons gedrag, van dat wat zichtbaar is, wordt bepaald door dat wat opgeslagen is in ons onderbewustzijn. En dat is heel erg veel: 90%! 90% van ons gedrag is onbewust! Bewustzijnsontwikkeling is dus dé weg om persoonlijk te groeien. Als je je gedrag wilt veranderen, dan dient er bewustzijnsontwikkeling op gang te komen. Weten van waaruit jij de dingen doet zoals je ze doet. Alleen dat kan een wezenlijke verandering tot stand gaan brengen. Dan verander je iets in de kern.

Ademen is een hele belangrijke techniek in het loslaten van vastzittende belemmeringen. Door het binnen laten komen van zuurstof in ons systeem, worden er op emotioneel en fysiek niveau blokkades aangeraakt en losgetrild. Emotionele blokkades zitten vast op onze organen en op de meridianen, de zogenaamde energiebanen in ons lichaam. En zolang oude emoties ons blijven belemmeren, zijn we niet vrij en heel. Vandaar het belang om er in en doorheen te gaan. Ademen is een belangrijke techniek die verweven zit in de Ynnergymethode.

Een andere hele belangrijke techniek die ik ontdekte om onbewuste zaken bewust te krijgen is de techniek van de representatieve waarneming. Beter bekend onder de noemer: Familie- en Organisatieopstellingen. Dit wordt ook Systemisch Werk genoemd.

“Een ervaring doet meer dan duizend woorden”

Op de website www.familieopstellingen.info kun je uitgebreide informatie vinden over deze manier van werken.

Wat mogelijk is met familieopstellingen is dat er een diep inzicht komt in onbewuste processen en verhoudingen tussen mensen. Ook kunnen onbewuste emoties en overtuigingen zichtbaar gemaakt worden. En pas als iets zichtbaar wordt, kun je toe gaan werken naar het helen ervan en het loslaten om een vrij mens te worden.

Zo ontdekte ik in de allereerste familieopstelling die ik zelf onderging, dat mijn onrust, die ik vaak niet stop kon zetten, te maken had met het vroege overlijden van mijn opa, de vader van mijn moeder. Ik heb eerder in dit boek verteld dat hij overleed op 42-jarige leeftijd. Mijn moeder was toen tien jaar.

Nu weet ik, vanuit de theorie, maar nog veel meer vanuit onze eigen Ynnergy-praktijk, wat een impact dit vroege overlijden van een ouder heeft op een kind dat achterblijft. Het is één van de ergste dingen die je als kind kan gebeuren; het verliezen van één van de ouders. De basis valt weg. Je voorbeeld valt weg. De relatie van de andere ouder valt weg en deze komt alleen te staan, met zijn of haar vaak grote verdriet. Het is zo'n groot verdriet waarvan nog maar weinigen de impact inzien. Het kan een mensenleven bepalen. Laatst nog kwam ik een boek hierover tegen van Mieke Ankersmid (2002): *Verlaat Verdriet*. Een prachtige titel over verdriet dat is opgeslagen in een lichaam. Het refereert naar pijn die er nog zit vanuit een kinderleven waarin er iets traumatisch is gebeurd en waarvan pas later duidelijk wordt wat de impact ervan was.

In die tijd dat mijn opa kwam te overlijden, en een gezin met zestien kinderen achterliet, was er weinig ruimte voor emoties. Er was geen geld, dus iedereen moest zo snel mogelijk aan het werk. Het is dan letterlijk overleven.

Ik kwam erachter dat mijn moeder dit diepe verdriet nooit goed heeft kunnen verwerken. Zij en haar vader waren gek op elkaar. Mijn moeder was altijd heel positief ingesteld, opgewekt en attent. Toch heeft zij haar diepste emoties nooit echt aangekeken en waarschijnlijk ook niet kunnen aankijken. Er was geen ruimte voor. Ze heeft ook nooit het voorbeeld gekregen en niet geleerd, hoe met dit diepe verdriet om te gaan.

Toen ik geboren werd, zelfs al toen ik verwekt ben, heb ik dit als hooggevoelig persoon aangevoeld. En ik heb gezegd in mezelf: *"Kom maar*

mama, met jouw verdriet, ik draag het wel voor jou." Dit is wat kinderen doen. Kinderen willen dat het goed gaat met hun vader en moeder. Dus op het moment dat er iets van een niet verwerkte emotie is bij één van de ouders, nemen de kinderen het als vanzelfsprekend over. Dit is de magische liefde van een kind. Een kind dat alles wil doen om te zorgen dat papa en mama het fijn hebben. Vooral de hooggevoeligen onder ons, doen dat. Ze willen dat het goed gaat met en tussen hun ouders en dragen de emoties voor hen. Maar het lost niks op. Sterker nog; mensen hebben er alleen maar heel veel last van in hun leven.

Oorzaak van mijn onrust was het verdriet van mijn moeder dat ik met me meedroeg, zonder dat ik het zelf wist. Ik moest vaak heel hard huilen, dan was ik weer even wat rustiger, maar de onrust kwam en ging en kwam steeds weer. Ik ben zo blij dat ik hier ooit achter ben gekomen. Nu kan ik zeggen dat ik een hele diepe innerlijke rust heb kunnen ontwikkelen, die van mij is. Een basis waar ik altijd terug naar toe kan. Ik weet wie ik ben en wat van mij is. Dat is het enige waar ik helemaal verantwoordelijk voor ben. Naast mijn kinderen natuurlijk, waar ik als ouder voor een groot gedeelte nog verantwoordelijk voor ben.

Met allerlei technieken rondom loslaten, heb ik dat wat niet van mij was, maar van mijn moeder, los kunnen laten. God dank! Nu kan ik tenminste mijn eigen leven leiden.

Ik ben een gevoelsmens. Veel dingen voel ik aan en in. Heel gemakkelijk. En dan is er een ander 'ding' wat ontwikkeld mag worden, namelijk: Het Denken. Mijn man is al begonnen dit tegen mij te zeggen toen ik er alleen nog maar weerstand op had. Als ik me 'lekker voelde', had ik echt niks anders meer nodig. Maar daarin schuilt nu juist het probleem. Ik voelde me ook heel vaak niet lekker en werd dan overspoeld door allerlei emoties waarvan ik niet wist van wie ze waren en waarom of waar ik dat voelde.

In de hele ontwikkeling die ik tot nu toe gegaan ben, is dit misschien wel

mijn grootste ontwikkelingssprong geweest. Het inzicht in mijn denken en wat de gevolgen daarvan zijn.

Vanuit NLP, Neuro Linguïstisch Programmeren, maar ook de inzichten die Byron Katie me gaf vanuit 'The Work' en vanuit mijn eigen ervaring, begon ik steeds meer te geloven dat aan ieder gevoel, denken vooraf gaat!

Als je denkt: 'Ik ben niets waard!', dan voel je je ook niets waard. En dan voel je je hoogstwaarschijnlijk niet erg lekker.

Als je denkt: 'Ik ben goed bezig', dan voel je je waarschijnlijk voldaan en energiek.

Ik weet vrij zeker, dat velen van degenen die dit lezen, hier nog eens ernstig over na willen denken of dit echt wel zo is. Neem je tijd ervoor en ga het maar ontdekken.

Ik ben me meer en meer bewust geworden van de kracht van ons denken. Jan, mijn man, had in zijn studie NLP-practitioner en -master en aansluitend de TCC-studie Transformational Coaching & Counseling, een leraar bij wie hij 'aan zijn lippen hing'. Dat op zich is al opmerkelijk, omdat ik met een zeer eigenwijze man getrouwd ben. De Belg Eric Schneider, zijn leraar, was één van de drie personen die NLP vanuit Amerika naar Europa heeft gehaald. NLP is niet een kunstje wat we kunnen leren, wat overigens bij sommige instituten wel zo voorgeleefd wordt. Nee, NLP is een grondhouding waarmee we als we het echt toepassen, de wereld op een open, milde en minder oordelende manier kunnen waarnemen. Eric Schneider is ook auteur van verschillende boeken, waaronder *Naar het hart van communicatie*. Een aardig intellectueel hoogstandje over diepere vormen van communicatie.

Eric zei vaak, en altijd met zijn prachtige Belgische accent:

"It's all in the mind, what else..."

Dit is voor mij als gevoelsmens zulke interessante materie geworden dat ik er trainingen over ben gaan geven. Want dat wat je denkt, wordt waar. *"Thoughts become Things"* staat daarom niet voor niets onder de handtekening van Ynnergy. Dat wat we denken vormt mede een belangrijke basis voor onze geluksbeleving.

Ik heb me in de NLP-opleiding die ik zelf ben gaan volgen vooral laten inspireren door NLP als levenshouding; een open en milde houding. Niet een gevoel van 'tsjakka' à la Emile Ratelband, maar meer een open houding naar de wereld, waarin ik me ben gaan realiseren dat alles perceptie is. Ieder mens neemt vanuit zijn 'model van de wereld', vanuit zijn perceptie, de werkelijkheid op zijn of haar manier waar. Dit is één van de zogenoemde vooronderstellingen uit het NLP-gedachtengoed.



Als het denken dan een belangrijke basis vormt voor onze geluksbeleving, dan is het zeer interessant om na te gaan of we ons denken kunnen beïnvloeden?

JA, zeg ik, vanuit de grond van mijn hart. Dat is zeker mogelijk. En ik ga je een voorbeeld geven.

Op één van mijn Qigong trainingsweken tot Qigong-instructeur, kregen we de zogenaamde Wallsquat-oefening. Dit is een oefening waarbij je je wervelkolom traint en waarbij je tegelijkertijd de vloeistof die rondom de wervelkom stroomt in beweging zet. Een hele mooie oefening om je rug sterk en gezond te maken. En ook met een zeer positieve invloed op het hele centrale zenuwstelsel, doordat je de vloeistof in beweging brengt. Je staat met je neus tegen een muur, the Wall, en je maakt op een bepaalde manier een kniebuiging helemaal naar beneden en van daaruit weer omhoog. De opdracht was om die 100 keer te doen. De eerste dagen was ik daarmee bezig en ik was echt enorm aan het worstelen. Het lukte me met veel moeite om vijf keer achter elkaar deze beweging te maken. Ik werd mij bewust van mijn gedachten: “dat het zwaar en heel moeilijk was”, “dat ik dit niet kon”, “dat dit niks voor mij was”, “dat het te zwaar was”. De volgende ochtend nam ik me voor om dit denken niet toe te laten. Ik geloof niet in het uitschakelen van het denken maar wel in een bepaalde focus van het denken. Ik liet de negatieve gedachten simpelweg niet toe. In plaats daarvan focuste ik mij op iets anders, namelijk: “Hoe kan ik maximaal ontspannen?” en “Hoe houd ik mijn aandacht totaal in mijn lichaam door maximale focus daarop?” En jawell! 100 keer maakte ik de Wallsquat met gemak! Daarna zwabberde ik wel naar de ontbijttafel omdat mijn beenspieren dit totaal niet gewend waren, maar dat herstelde wel weer. Dit was een ware overwinning voor mij. En wat is dit een voorbeeld van hoe je gedachten je kunnen belemmeren. Maar dus ook hoe gedachten zo voor je kunnen werken.

Ik geloof dat dit voor alles in het leven zo geldt. De kracht en tegenkracht van onze gedachten worden enorm onderschat. Ik geloof werkelijk dat hier een belangrijke basis ligt voor een gelukkig leven.

Een andere hele belangrijke basis die ons gevoel van geluk mede bepaalt, is de mate waarin we in ons eigen lijf kunnen blijven. Hierboven beschrijf ik de kracht van de ‘mind’ die mij in mijn lijf bracht. In de specifieke oefeningen, maar ook door de dag heen. Door iedere keer opnieuw de aandacht te brengen naar je lichaam en daarbij te leren voelen wie jij bent, wat je voelt, hoe jij jezelf ervaart, ontwikkel je lichaamsbewustzijn en dat is Bewust-Zijn.

Ik heb verbinding ontwikkeld tussen mijn denken, mijn voelen en mijn doen. Heel simpel: wat voelt goed? Wat voelt niet goed? Je lichaam weet alles en dan handel je echt vanuit jezelf, vanuit wie jij in wezen bent. Jouw lichaam weet wat goed voor je is. Als je leert je te verbinden met je lichaam, dan verbind je je met jouw innerlijk, met jouw innerlijk weten, met je mind, je gevoel, je hart en je ziel. Diep van binnen weet jij wat goed is voor jou. Maar eerst is de verbinding met het lichaam nodig om het te kunnen gaan ervaren en er ook naar te kunnen gaan handelen. Het is de mooiste ontwikkelingsweg die ik heb kunnen gaan: de weg naar mezelf, naar mijn authentieke zelf.

En ik zie het als mijn missie om iedereen zo’n mooie ontwikkeling te gunnen... de weg naar binnen. De weg naar zichzelf, naar kracht, rust, energie en authenticiteit.

3

De Ynnergy- methode

De Ynnergy-methode is anders, anders dan de aanpak van de meeste coachings- en hulpverleningspraktijken. Die richten zich doorgaans op één deel van de mens. Ynnergy spreekt de mens aan op drie verschillende vlakken: het denken, het voelen én het doen. Op het moment dat mensen anders willen leren denken, is het belangrijk dat dat geïntegreerd wordt in het hele lichaam. Wij zijn niet alleen ons hoofd. We hebben ook een lijf dat meedoet én dat de boel kan tegenhouden. Op het moment dat er emoties in het spel zijn, is het belangrijk hoe de 'mind' dit oppikt. Is er nog een beperkende overtuiging die de verandering tegenhoudt? Dan kun je het wel vergeten. Een verandering heeft pas echt kans van slagen als er werkelijk integratie plaatsvindt. Dus door de verbinding te maken tussen het denken, het voelen en het doen!

Deze drietrapsmethode - de Ynnergy-methode - is niet zomaar uit de lucht komen vallen. Ik heb proefondervindelijk, in mijn eigen ontwikkeling, ervaren hoe krachtig deze aanpak is, door te werken op deze drie verschillende vlakken.

In mijn praktijk zie ik wat voor diepe en blijvende veranderingen het bij mensen teweegbrengt. Het mooie van de aanpak is dat hij volledig aangepast kan worden op wat er nodig is. De één heeft net wat meer nodig op het gebied van het voelen, de ander op het gebied van het denken en weer een ander juist op het gebied van het doen.

3.1 Doen én Zijn

.....

Onze hersenen kunnen functioneren in twee modussen: de *doe-modus* en de *zijns-modus*. Beide zijn heel verschillend maar allebei zijn ze kostbaar en waardevol. Het is belangrijk om ze in de juiste context en op het juiste moment te gebruiken.

De **doe-modus** is belangrijk als je in je leven stappen wilt zetten, doelen wilt bereiken of beperkende overtuigingen wilt slechten. Als je een doel wilt bereiken, moet je verbonden zijn met de doe-modus. Een voorbeeld: een timmerman heeft een stapel hout en wil daar een tafel van maken. Hij is als het ware ontevreden over de huidige situatie, namelijk een stapel hout. Hij wil dat het iets anders wordt dan een stapel hout, namelijk een houten tafel. Op dat moment gaat hij in de actie. Hij gaat dingen doén. Allereerst maakt hij een ontwerp voor de tafel. Dan bepaalt hij wat hij nog meer nodig heeft om de tafel te gaan maken: gereedschap, spijkers, bouten, moeren, olie of wax. Als hij helder heeft voor zichzelf wát hij wil en hóe hij het wil, kan hij de tafel gaan maken. Door het doén bereikt hij wat hij wilde bereiken: een houten tafel.

De **zijns-modus** is een totaal andere modus van de hersenen. Deze modus heb je vooral nodig in het dagelijks leven om je gelukkig te kunnen voelen. Als je hersenen in de zijns-modus staan, dan ben je gericht op dat wat er is. Zonder oordeel, zonder verwachting zeg je diep van binnen 'ja' tegen de huidige situatie. Je hebt daar vrede mee en probeert niks te veranderen. Deze modus brengt een diepe acceptatie, rust en een gevoel van tevredenheid met zich mee.

Een voorbeeld uit mijn eigen gezinsleven: ik heb drie kinderen, drie pubers. Als wij 's avonds met z'n allen aan tafel zitten, is het nogal eens onrustig. Iedereen wil zijn verhaal vertellen en iedereen heeft er al een dag werk en school opzitten. Ik wil echter geen ruzie aan tafel, geen gedoe. Op het moment dat ik innerlijk tegen deze situatie 'onrust aan tafel' in verzet ga,

voel ik me onrustig. Toch is het op dat moment nu eenmaal zo. Ongelofelijk is het hoe anders ik de situatie ervaar als ik er 'ja, het is zo' tegen zeg dan wanneer ik er 'nee' tegen zeg. 'Ja' zeggen tegen wat er is, geeft rust, ruimte en een diep gevoel van vrede.

De Ynnergy-methode verbindt de zijns- en de doe-modus met elkaar en maakt helder wanneer welke modus het beste ingezet kan worden.

3.2 Combinatie van de beste technieken

.....

In de Ynnergy-methode komen de beste technieken uit coachings- en therapieland samen. De technieken die alleen en gecombineerd ingezet worden, zijn:

NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren): technieken die denkkraft ontwikkelen, werken met delen en met bewust leren associëren en dissociëren.

NEI (Neuro Emotionele Integratie): primaire emoties ontdekken, ademen, acupressuur, emoties aankijken en leren voelen.

Familieopstellingen: daarbij wordt met name bekeken welke van de drie natuurwetten in het gedrang zijn en wat de kernoorzaken zijn van het probleem. Volgens de grondlegger van de familieopstellingen stroomt de liefde, de energie niet in een persoon, gezin, bedrijf als er natuurwetten niet nageleefd worden. Als energie niet goed kan stromen, kan dat grote lichamelijke, psychische- en/of gedragsmatige gevolgen hebben. Met de helende opstellingen van Ynnergy kijken we waar de kern van het probleem zit en wat is nodig om het patroon werkelijk te gaan doorbreken.

Lichaamswerk: technieken uit de qigong, hartcoherentie, mindfulness. Meditatie: uit verschillende stromingen, onder ander uit het boeddhisme en het christendom, uit mindfulness en body-mindfulness.

Innerlijk Kind-werk: Welke emoties en gedachten horen bij het kind in je? Welke emoties en gedachten uit je kindertijd zijn zo hardnekkig en willen gehoord en gezien worden, nu nog steeds in je volwassen leven? En wat is nodig om hier de baas over te worden zodat jij als volwassene jouw eigen leven gaat bepalen in plaats van dat het kind in jou jouw leven bepaalt?

De drie natuurwetten binnen systemisch werk

Bert Hellinger, de grondlegger van familieopstellingen, zegt erover: Als één van deze natuurwetten niet nageleefd wordt, dan stroomt de liefde niet. En de liefde is dan een breed begrip. Liefde is energie.

Het gaat om de volgende natuurwetten:

1. Posities

Iedereen neemt binnen het systeem de juiste positie in.

2. Buitensluiting

Niemand van het systeem mag buitengesloten worden of er buiten gaan staan. Iedereen hoort erbij.

In de huidige generatie maar ook in de vorige generaties.

3. Evenwicht

De balans tussen geven en nemen moet kloppen.

Het is niet te bevatten hoe belangrijk het naleven van deze wetten is en welke consequenties het kan hebben als ze niet nageleefd worden. Omdat de meeste mensen dit niet weten is bewustzijnsontwikkeling nodig als er problemen zijn. Als deze natuurwetten niet nageleefd worden, kan dat vele uitingsvormens hebben; van lichte tot zeer zware psychische problematiek, lichamelijke problematiek, gedragsproblemen, problemen in het gezin en/of de relatie en problemen in de organisatie.

3.3 De Ynnergy-methode: inzicht in ons onderbewustzijn en meer...

Ynnergy richt zich op de (veelal onbewuste) oorzaak onder een 'probleem' dat iemand ervaart. Met de Ynnergy-methode ga je naar de kern van het probleem. Alleen door dit kernprobleem op te lossen, is wezenlijke en blijvende verandering mogelijk. Als je je realiseert dat ongeveer 90% van ons gedrag gestuurd wordt door ons onderbewuste (onderzoeken Pittsburg University, begin jaren '70) dan is het erg interessant en doeltreffend om juist met dat onderbewuste aan het werk te gaan. Dáár kom je uit bij de diepste oorzaken van vastzittende emoties en beperkende overtuigingen. Dáár zijn blokkades, die ons belemmeren het leven te leven zoals we dat zouden willen, voorgoed omver te werpen.

3.4 Ynnergy: rationele, emotionele én fysieke intelligentie

Rationele intelligentie

Ynnergy maakt gebruik van de techniek van de representatieve waarneming, beter bekend onder de naam Familieopstellingen. Met deze techniek kom je terecht in het veld van het onderbewustzijn van de mens en krijg je zicht op wat er daar zoal speelt. Dat breng je naar de oppervlakte. We worden ons bewust van wat er in ons is.

Alleen inzicht is echter niet voldoende om drastisch te veranderen. Daar zijn nog andere stappen voor nodig. Deze hebben te maken met inzicht krijgen in hoe wij als mens functioneren en het helingsproces dat wij nodig hebben in verschillende situaties. De Ynnergy-methode richt zich vooral op bewustzijnsontwikkeling op verschillende gebieden. Met effectieve technieken uit Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP), wordt gewerkt aan de rationele intelligentie (IQ). Ynnergy noemt dit ook wel *denkkrachtontwikkeling*. Denkkracht is van cruciaal belang, want ons denken bepaalt ons voelen!

Emotionele intelligentie

.....

Emotionele intelligentie, aangeduid met EQ, is het evenwicht tussen emotie en verstand. Het EQ geeft aan hoe mensen omgaan met emoties van zichzelf en met die van anderen. Tevens geeft het aan hoe iemand reageert op situaties waaraan hij of zij niets kan veranderen. Het is van belang ons leven te beheersen, anders zouden we zijn overgeleverd aan de grillen van onze impulsen.

Als wij tijdens tegenslagen in ons leven de controle verliezen over onze gedachtenstroom en daarmee over onze gevoelswereld, zijn we niet in staat om te doen wat het beste voor ons is. Dit gebeurt bijvoorbeeld als we ons geïrriteerd, depressief of angstig voelen. De emoties nemen het van ons over.

Je zou het ook zo kunnen samenvatten: ons verstand is ons stuur; ons voelen is onze passie. En zonder emoties heeft het leven geen zin. Want de emoties blijheid, vreugde en een gevoel van gelukzaligheid, maken dat je kunt gaan genieten van het leven, van je kinderen, je man, je werk, seks et cetera. Maar het is ook belangrijk om emoties als verdriet en pijn, eenzaamheid en boosheid te durven voelen. Deze maken dat je het leven voluit leeft in al zijn vreugde en verdriet. Dat er levensenergie door je lichaam stroomt. Bedenk dat emoties ook energie zijn. Als je deze, vaak minder gewilde, emoties wegstopt, kunnen er blokkades ontstaan in je lichaam waardoor de levensenergie niet meer vrij kan stromen. Daardoor kun je geïrriteerd raken, boos, agressief of depressief.

Maar als ons voelen en denken met elkaar in evenwicht zijn, kunnen we een mooi en gepassioneerd leven leven.

Mensen met een goed ontwikkeld EQ zijn maatschappelijk succesvoller. Daniël Goleman (1995), schrijver van het boek *Emotionele Intelligentie*, zegt hierover dat de ontwikkeling van de *Emotionele Intelligentie* een betere

garantie is voor succes in het leven dan de ontwikkeling van het IQ. Na het verschijnen van zijn gelijknamige boek is dit een nog belangrijker begrip geworden. Want ook in het bedrijfsleven wordt deze term inmiddels gehanteerd. Hoewel het geen exact meetbare eigenschap is, zijn er al EQ-tests ontwikkeld die in assessments gebruikt worden bij het aannemen van personeel.

Wat wellicht wat verheldering brengt in deze term, is het rijtje van belangrijkste EQ-eigenschappen (Goleman, 1995):

Zelfkennis

Mensen met een hoog EQ zijn zich bewust van wat ze voelen.

Optimisme

Mensen met een hoog EQ denken positief over hun eigen mogelijkheden en laten zich niet snel uit het veld slaan.

Kunnen afzien

Mensen met een hoog EQ kunnen het opbrengen om te werken aan iets wat ze op langere termijn willen.

Empathie

Mensen met een hoog EQ kunnen zich goed verplaatsen in de gevoelens van anderen.

Sociale vaardigheden

Mensen met een hoog EQ kunnen goed met zowel bekenden als met onbekenden omgaan.

Ynnergy werkt ook met facetten uit de NEI-methode. Binnen deze methode wordt gewerkt aan het bewustmaken en los maken van emoties. Er wordt duidelijk waar emoties mee te maken hebben en waar en wanneer ze zich hebben vastgezet in het lichaam. Het gaat er in de NEI-methode uiteindelijk om, om mensen de oorspronkelijke emoties te laten herbeleven. Het verschil tussen emoties - primaire, secundaire en tertiaire emoties - is daarbij van belang. Je leest er meer over in hoofdstuk 5.

Fysieke intelligentie

.....



*Er huist meer verstand in uw lichaam,
dan in uw beste wijsheid*



Friedrich Nietzsche

Ons lichaam geeft aan wat we nodig hebben - is fysiek intelligent. Je kunt het voelen als je ernaar leert luisteren. Als je ernaar durft te gaan luisteren. Hoe zou het zijn als je zo in contact bent met je lichaam, met jezelf, dat je aanvoelt wat jij nodig hebt om goed te blijven functioneren, om gezond en vitaal te blijven in je werk en je privéleven? Jij bent jouw lichaam. Je kunt er niet omheen. Hier heb je het mee te doen in het leven. Het gaat verder dan alleen aanvoelen. Het vraagt ook ernaar te handelen. Maar hoe luister je naar de signalen van je lichaam? Ziek zijn is niet normaal. Het heeft je altijd iets te zeggen. Het is een teken dat je aan jezelf, aan jouw lichaam voorbij bent gegaan. Leren om je eigen grenzen echt te voelen is een kunst op zich. En dan moet je vooral leren om deze grenzen rustig en duidelijk aan te geven. Je wordt als het ware sensitiever naar jezelf en je omgeving. Je leert woorden te geven aan wat jou raakt. Als je je bewust wordt van je lijf, je gevoel en wat dat gevoel voor jou betekent, ben je ook beter in staat te communiceren. Het lichaam is de basis van het denken én het gevoelsleven van ons als mens. Het in contact komen met je gevoel is niet voor iedereen hetzelfde. Er is één overeenkomst: We hebben er in ieder geval ons lijf voor nodig. Ons gevoel zetelt in ons lichaam. Je kunt op verschillende manieren de levensenergie door je lichaam laten stromen en

zo meer in contact komen met je gevoel. Dat werkt voor iedereen anders. De één bereikt dat door het oefenen met bewegingen, anderen gebruiken daarvoor de adem. Deze oefeningen blijken in combinatie met denkkrachtontwikkeling, een (hele) goede stap te zijn om in contact te komen met je eigen gevoel en om dit stap voor stap te durven toelaten. Wat betekent het als je gevoel en emoties gaat toelaten in jezelf? De Ynnergy-methode combineert al deze technieken met elkaar in de body-mindfulness-methode, een methode waarbij een combinatie gemaakt wordt tussen verschillende, effectief gebleken, lichaamsgerichte technieken uit de yoga, mindfulness, qigong, meditatie en hartcoherentie. Juist deze combinatie maakt *optimaal leren voelen* mogelijk. Hierin zit al de verbinding tussen body en mind. We gebruiken onze mind om in ons lichaam thuis te komen. Je kunt gaan leren onderscheiden wat van jou is en wat van de ander. Dit is fysieke intelligentie pur sang!

Steeds vaker wordt stress behandeld met technieken waarbij het hele lichaam, de fysieke intelligentie, aangesproken wordt. Ynnergy gebruikt hierbij de eerder genoemde methode van de body-mindfulness. Juist in de combinatie van het aanspreken en ontwikkelen van fysieke intelligentie zit de oplossing van veel leed. Sommige mensen stoppen hun emoties in zijn geheel weg. Dat lijkt een oplossing, maar dat is het niet. Emoties worden namelijk in het lichaam opgeslagen, met alle nare gevolgen vandien. Negatieve emoties kunnen zich vastzetten op onze meridianen (energiebanen), op onze organen en in de rest van ons lichaam. Ook overtuigingen kunnen erin vastgezet worden. Volgens Ynnergy vormt dat de oorzaak voor vele ziekten als het gevolg van niet geheelde, niet doorleefde emoties. Hierover vind je meer in hoofdstuk 6. Christiane Beerlandt schrijft hier uitgebreid over in *De sleutel tot zelfbevrijding* (2001).

Servan-Schreiber benoemt in zijn boek *Uw brein als medicijn* (2003) het emotionele brein. Dit emotionele brein ligt midden in de hersenen en controleert volgens hem alles wat met ons psychologisch welbevinden te maken heeft. En wat voor een groot deel, de fysiologie van het lichaam

regelt: hartfunctie, bloeddruk, hormonen, spijsvertering en het immuunstelsel. Emotionele storingen kunnen optreden als dit emotionele brein slecht functioneert.

Vitaal blijven in het contact met de ander is een kunst, vooral in deze tijd met smartphones, waarin we altijd en overal bereikbaar kunnen zijn. Je kunt dit alleen maar als je werkelijk contact met jezelf kunt maken. Je lijf leren voelen. Leren voelen wat jij nodig hebt. Er is een cd van de body-mindfulness-methode zodat je er thuis mee aan slag kunt. Eén van de oefeningen van de cd staat hier beschreven, een zogenaamde klop-oefening.

OEFENING - Kloppen (oefening 3 body-mindfulness cd)

Doel: contact maken met je eigen lichaam en je gewaar worden van de energie die in je lichaam stroomt en deze op gang brengen.

- Ga met twee voeten op de grond staan.
- Breng je aandacht naar je voeten.
- Denk aan je voeten. Voel je voeten.
- Neem hier even de tijd voor.
- Maak nu een plankje van je rechter onderarm
- Maak kloppende bewegingen met je hele handpalm op de bovenkant van je linkerarm. Begin bij je hand en klop rustig door naar boven.
- Houd je aandacht in je lichaam op de plaats waar je klopt.
- Klop door naar boven naar de schouder en het schoudergewricht.
- Draai nu je arm en klop op de binnenkant van je arm terug naar je handpalm.
- Maak nu een plankje van je linkeronderarm. Doe hetzelfde bij je rechterarm. Begin bij de hand, klop naar boven naar schouder en schoudergewricht. Draai je rechterarm en klop de binnenkant van je rechterarm.
- Ga door naar je buik en klop je hele buikgebied en alle organen die daar liggen. Blijf er met je aandacht bij!
- Klop vervolgens het middenrif en ga verder met het hart- en longengebied. Dit doe je wat rustiger in verband met de gevoeligheid daar.

- Ga met je vingertoppen verder naar je hals. Klop ook je hele gezicht.
- Ga door met beide handen over de twee hersenhelften.
- Masseer de nek.
- Klop weer met je hele hand de wervelkolom van boven naar beneden.
- Via het heiligbeen klop je over je billen door naar de achterkant van beide benen. Klop door naar beneden, via de enkels naar de zijkant van de voet. Draai met je handen door naar de tenen. Blijf kloppen.
- Kom via de voet en via de binnenkant van je benen al kloppend omhoog, via de liezen naar de buik.

Herhaal dit hele rondje.

Daarna ga je stilstaan en voel je wat er in je lichaam gebeurt. Je voelt altijd iets! En dit is precies de bedoeling. Er komt beweging in jou! Het kan van alles zijn wat je voelt:

- pijn of zwaarte: de stromende energie stuit dan op vastzittende blokkades in je lichaam
- warmte: de energie is in beweging gekomen en veroorzaakt een warm gevoel
- tintelingen: de energie is in beweging gekomen en er worden allerlei afvalstoffen losgelaten
- kou: er worden emoties losgelaten

Al met al een heel scala aan mogelijkheden van wat je kunt voelen. Het heeft allemaal te maken met het gaan stromen van de energie.

Sommigen mensen zijn zo hardnekkig dat ze zeggen niets te voelen. Het vraagt training om je mind iedere keer opnieuw naar je lichaam te brengen. Uiteindelijk zul je resultaat boeken. Altijd!

Met de body-mindfulness-methode ga je leren om echt vanuit jezelf te handelen op basis van je gevoel, waarbij je jouw denken, jouw stuur, nooit uit het oog verliest. Je gaat leren om je gevoelens uit te drukken. Je stimuleert het creatieve en oplossende vermogen, want ook dat heeft een plek

in het lichaam en zeker niet alleen in het hoofd. Het gaat altijd om de verbinding. Leren luisteren naar jezelf, leren voelen wat jij nodig hebt, is een intelligentie op zich; de fysieke intelligentie dus.

En zo hebben we te maken met drie verschillende intelligenties: het IQ, het EQ en het FQ. Als je deze drie verschillende intelligenties in balans leert brengen, kun je een gelukkig, gezond, gebalanceerd en gepassioneerd leven, leven. Nogmaals, de sleutel hierbij is altijd de verbinding tussen denken, voelen en doen.

4

Denken Voelen Doen in balans

Zoals al beschreven, ligt de focus van de Ynnergy-methode op drie vlakken: denken, voelen en doen. Als je het denken, het voelen en het doen in balans brengt, levert dat innerlijke energie op en levenslust.

4.1 Eigen kracht ontwikkelen en leren loslaten

.....

Als je je verbindt met alle delen in jezelf, jouw denken, jouw voelen en jouw handelen, word je een mens uit één geheel. Dan bepaal je zelf hoe jij je voelt. Jouw denken bepaalt hoe je je voelt. Jij bepaalt of je gevoelens er helemaal mogen zijn en of je deze kunt toelaten. Stel je je er helemaal voor open, dan kun je handelen en leven vanuit de verbinding tussen denken en voelen. Dan ontstaat er congruentie, authenticiteit en waarheid. Geen holle mensen met alleen een buitenkant, mooie kleren, mooie huizen en grote auto's, maar mensen die diep van binnen 'weten' wat ze te doen hebben in dit leven, weten dat ze ertoe doen en waar ze voor staan. Ook dan kun je mooie kleren kopen, je droomhuis bouwen, een luxe auto kiezen of vaak op vakantie gaan. Het gaat erom: Doe jij wat je wilt? Wil jij wat je doet?

De enige manier waarop je dit te weten komt, is via de weg naar binnen. In ons lichaam zit alles opgeslagen. Deepak Chopra schreef een boek met de mooie titel: *Herontdek je Lichaam, Hervind je ziel* (2009). Een titel die erop doelt dat als je bij jouw zielsbestemming uit wilt komen, dat niet kan zonder in je lijf uit te komen. Je lichaam is niet een losstaand deel van jou.

Het hoort bij jou. Jouw ziel zetelt in jouw lichaam.

Lichaamswerk is dan ook een belangrijke sleutel!

Dit lichaamswerk bij Ynnergy heet, zoals al eerder genoemd, body-mindfulness. Body-mindfulness verbindt de kracht van Qigong-oefeningen met de kracht van mindfulness en de kracht van hartcoherentie. Qigong-oefeningen brengen de energiestroom in je lichaam op gang. Dit kun je voelen in je lichaam als je ermee aan de slag gaat. Hartcoherentie zorgt ervoor dat het rationele denken zijn dominante rol loslaat. Het hart neemt de centrale plaats in en stuurt ons lichaam aan. Door de aansturing vanuit het hart kun je meer tevredenheid en helderheid van geest ervaren, en het helpt je om beter naar anderen te luisteren en efficiënter en effectiever te handelen. Boosheid en angst nemen af. De kracht van Mindfulness heeft betrekking op het 'met volle aandacht in je lichaam aanwezig zijn'. Met je mind ga je namelijk 'richting zoeken' in je lijf. Met lichaamsgerichte oefeningen richt je de aandacht naar plekken in je lichaam die belangrijk zijn, waarbij je al binnen een paar tellen je lijf gaat voelen. En dit is de goede richting. Dat je contact krijgt met je voelen, je lijf, je zijn. Dat je gaat voelen dat de energie gaat stromen in verschillende delen van je lichaam. Dat je gaat voelen dat je kunt voelen. Er is een cd van gemaakt waarmee je thuis aan de slag kunt. Effectieve oefeningen die je direct in beweging brengen, letterlijk en figuurlijk. De oefeningen zijn gericht op twee pijlers.

1 **Meer en meer in je eigen kracht komen**

Die echte, eigen innerlijke kracht zit in je lichaam. Het is een plek die gelegen is diep in je onderbuik. Je komt daarbij terecht door je onder andere te verbinden met je perineum. Een plek die gelegen is tussen anus en geslachtsdelen. Een ander belangrijk punt om je bewust van te zijn, zijn je voeten waarmee je contact maakt met de aarde. De oefeningen zijn erop gericht om je innerlijke kracht te versterken, waardoor jij sterker wordt.



2 Meer en meer in de ontspanning komen

Ontspannen is hetzelfde als loslaten. Maar ja, hoe doe je dat? Ynnergy gebruikt onder andere de techniek van de progressieve relaxatie in de lichaamsgerichte oefeningen. Daarbij wordt eerst in de verschillende delen van het lichaam bewust spanning opgebouwd, zodat daarna de ontspanning als vanzelf komt. Er wordt losgelaten wat je niet meer nodig hebt, zoals ballast in de vorm van vastzittende emoties, overtuigingen, verwachtingen en oordelen. De oefeningen zijn erop gericht om de energie door de energiebanen heen te 'pompen'. De energie die in beweging komt, stuit op de blokkades in de meridianen, energiebanen en in de organen die gekoppeld zijn aan de meridianen. In onze organen zitten vaak emoties vast. Door de energie in beweging te brengen komt deze vanzelf bij de organen, bij de blokkades terecht. Dat laatste voelt niet altijd even fijn, maar je merkt dat er echt iets aan het gebeuren is in je lichaam. Deze methode is bijzonder effectief, al met een paar kleine oefeningen bereik je resultaat.

“
*sinds ik deze oefeningen dagelijks doe,
ben ik meer bij mezelf,
heb ik meer contact met mezelf, ben ik krachtiger en veel
minder bezig met wat de ander van mij denkt.
ik heb echt hierdoor een mooie,
grote nieuwe opdracht binnengehaald.*

L.M., ondernemster

4.2 Wat je denkt wordt waar

.....
Thoughts become Things: als je je realiseert wat dit betekent, dan is elke vorm van denkkraachtontwikkeling handig, effectief en waarschijnlijk baanbrekend. Als je iets anders gaat denken, wordt er iets anders waar.

Om gedachten te beïnvloeden is het belangrijk om eerst zicht te krijgen op wat je eigenlijk denkt. Bewustwording van je gedachten. Dit is op zich al een interessant zelfonderzoek. Gedachten en overtuigingen worden gevormd vanuit je diepste waarden. Deze waarden zijn die dingen in het leven die belangrijk voor je zijn en waar je gelukkig van wordt. Eigenlijk is dat alles wat het leven de moeite waard maakt! Voorbeelden zijn: rust, harmonie, energie, vrijheid en liefde.

Er bestaan echter ook persoonlijke waarden of criteria. Voor elk mens zijn deze criteria anders. Ze worden gevormd door persoonlijkheid, opvoeding en cultuur. Deze persoonlijke waarden motiveren en inspireren mensen om te doen wat ze doen. Criteria sturen het gedrag. Voorbeelden van persoonlijke waarden zijn: veiligheid, zekerheid, vertrouwen.

Om zicht te krijgen op je gedachten is eerst een zogenaamde onthechting of afstand belangrijk. Hiermee bedoel ik dat je jezelf af en toe los leert zien van je gedachten. Je hebt gedachten, maar je bent ze niet. Je hebt emoties, maar je bent ze niet. Jij bent jij. Jouw gedachte is slechts iets wat voorbij komt en ook weer gaat. Jij bent het niet.

Vanuit NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) komen we dan terecht bij de lijn van de neurologische niveaus, ontwikkeld door Gregory Bateson (1904-1980): *overtuigingen - vermogens - gedrag*

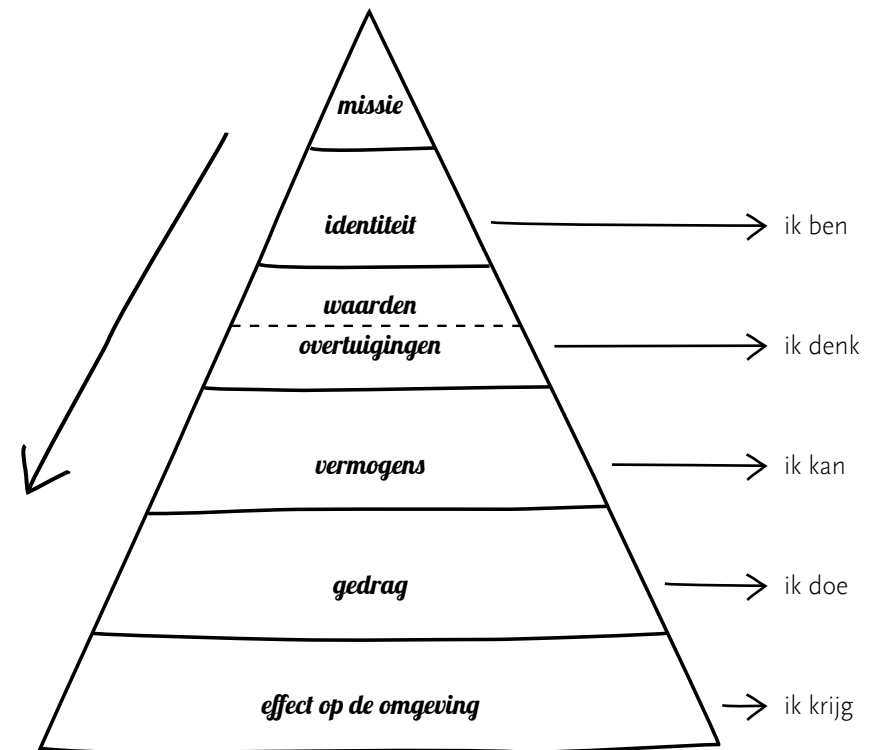
of

ik denk - ik kan - ik doe



Later heeft NLP-ontwikkelaar Robert Dilts dit schema nog verder uitgewerkt. Dit model is erg krachtig wanneer het wordt gebruikt om veranderingsprocessen in gang te zetten en om inzicht te krijgen in wat jij denkt, kunt en doet.

Wat je denkt bepaalt je gedrag en dus de situatie!
Thoughts become Things



Wat je denkt bepaalt je gedrag en dus het effect op de omgeving!

Het belangrijkste uit deze lijn van de neurologische niveaus is de gedachte: *ons denken bepaalt ons gedrag!* Het bepaalt hoe we ons gedragen. Het bepaalt wat we laten zien aan de buitenwereld. Een interessante en baanbrekende gedachte in mijn ogen. Als dit zo is, kan ik dus invloed uitoefenen op wat ik doe. En kan ik invloed uitoefenen op wat ik voel. Want het voelen schaar ik gemakshalve onder ons gedrag.

Als je een tijd met dit schema aan de slag gaat en je verdiept in je gedachten en waar die vandaan komen, dan kun je beperkende gedachten gaan omkeren naar verruimende gedachten. Immers, is die gedachte die jij hebt wel van jou? Of is hij misschien van je vader of moeder of heeft de hele vrouwenlijn altijd zo gedacht en gedaan? Dan is ie dus niet van jou en mag jij hem gaan loslaten als deze gedachte jou beperkt in je leven. Het begint met de bewustwording van hoe en wat jij denkt. Bewustwording is het begin van alle verandering.

4.3 Voelen wie je echt bent

Onthechting oftewel afstand nemen is nodig om te kunnen zien hoe het bij jou werkt. Het is niets meer of minder dan bewustwording, dan het ontwikkelen van bewustzijn.

Graag neem ik je mee in mijn persoonlijke ervaring met bewust-zijn. Ik heb er mijn levenswerk van gemaakt. Mijn manier om in het leven te staan.

Het is zo'n heerlijkheid om met jezelf verbonden te zijn; om je één te voelen met wie je in wezen bent. Om je los te maken van emoties en overtuigingen waar je last van hebt en die niet goed voor je zijn. Dit geeft een heel diep gevoel van geluk en tevredenheid. En dat kan ook voor jou zo werken, als je ervoor kiest.

Als je tegen iemand zegt: "ik wil alleen maar zijn, in de stilte zijn, in een hutje op de hei", stuit je vaak op weerstand en dat is te begrijpen.

Want met 'alleen maar in stilte zijn', kom je niet ver als je ook doelen wilt bereiken en iets wilt betekenen in de maatschappij en voor anderen. (En dat wilde ik ook.) Toch is het 'zijn' voor mij de basis van waaruit ik meer en meer wil leven. Leven in verbinding met mijn diepste wezen, mijn diepste zijn, waarbij hoofd, hart en lijf verbonden zijn. Hoe mooi is het, om helemaal van daaruit te gaan handelen. Vooral de verbinding in het lichaam is basaal. We zijn niet alleen ons hoofd. We hebben een lijf en een hart. Die verbinding maakt ons tot een mens uit één geheel en dat maakt compleet. Ik wil me graag een compleet mens voelen met alles erop en eraan. Ik wil HEELheid ervaren en vandaaruit ZIJN. Ik neem daar anderen graag in mee.

Ik ben een hele gelukkige vrouw op aarde. Ook voor jou is dit mogelijk. Ik nodig je er van harte voor uit.



*Stralender dan de zon
Reiner dan de sneeuw
Fijner dan de ether
Is het zelf
De geest die leeft in het midden
van mijn hart
Ik ben het zelf
Het zelf ben ik*



Rudolf Steiner (1918)



5

*Omggaan
met emoties*

5.1 Emoties algemeen

.....

In het begin van mijn carrière bestudeerde ik als personal trainer en coach de NEI-methode. Destijds een nieuwe methode, ontwikkeld door arts en trainer Roy Martina. Tijdens die studie raakte ik geïnteresseerd in het begrip 'emoties' en hoe deze emoties zich kunnen vastzetten in ons onderbewustzijn. NEI staat voor neuro-emotionele-integratie. Ook hieruit blijkt het belang van de integratie van emoties. Het gaat om het integreren van de emoties in ons hele wezen, om de verbinding tussen het denken en het voelen. Deze verbinding helpt ons als we optimaal gezond willen zijn, ons gelukkig willen voelen en als we goed willen functioneren. Met de NEI-methode wordt die verbinding tussen denken en voelen gemaakt door een verbinding te leggen tussen de linker- en de rechterhersenhelft. De hersenen in onze linkerhersenhelft houden zich bezig met analytische zaken, met denkbare zaken en logisch denken, de logica. Het begrip staat in deze hersenhelft op de voorgrond. In onze rechterhersenhelft zijn de hersenen meer bezig met gevoelszaken, met emoties.

Op het moment dat er emoties geblokkeerd worden, omdat we er bang voor zijn, omdat er geen ruimte voor was bij je ouders, op school of in jezelf, gaat er iets mis met de verbinding tussen het denken en het voelen. Er ontstaat dan een soort vreemd lichaam in je lijf dat op zichzelf staat en niet verbonden is met de rest. Dit kan 'een eigen leven' gaan leiden. Maar wat gebeurt er dan fysiek?

Ik ben geen arts, maar ik heb hier wel zo mijn eigen ideeën over. Ik geloof dat mede hierdoor verschillende ziektes kunnen ontstaan. Dat er ziektes ontstaan door de slechte verbinding tussen de verschillende onderdelen in het lichaam. Hier stuit je ook direct op het verschil tussen de Westerse en Oosterse geneeskunde. In het Westen worden ziekten als op een op zichzelfstaand fenomeen bekeken. Terwijl in het Oosten naar het hele plaatje van de mens wordt gekeken, wat leidt tot betere resultaten bij de diagnose en behandeling van ziekten. Een holistische zienswijze kijkt naar de mens in zijn totaliteit en werkt op verschillende niveaus, op verschillende lagen

van de mens. Alles staat met elkaar in verbinding. Het één beïnvloedt het ander, waardoor het zeer interessant en doeltreffend is om je niet te beperken tot het fysieke, maar ook te kijken naar de geest, de mind, voeding en emoties. Ook Servan Schreiber (2003) verwijst naar de doeltreffendheid van de holistische zienswijze in zijn boek *Het brein als medicijn*.

Het doet me denken aan de tijd dat ik werd opgeleid tot Qigong trainer en regelmatig les had van verschillende Chinese leraren en masters. Tijdens één van die trainingen vertelt de Chinese leraar over een patiënte in zijn gezondheidscentrum in Maleisië. Deze vrouw was ziek. Ze had diabetes waar ze veel last van had. Deze Qigongmaster en tevens arts werkte veel met Qigongtechnieken waaronder de orgaanmassage. Een simpele massage die iedereen kan leren. Ik leer dit ook aan iedereen in mijn eigen praktijk. De arts stuurde de vrouw naar huis met een opdracht: Ga iedere dag de orgaanmassage een uur doen. De vrouw ging naar huis, maar had hem verkeerd verstaan ('every hour?'). Ze deed alle dagen daarna, één maand lang, iedere dag deze orgaanmassage. Niet één uur, maar wel acht uur per dag. Dit is een ongelooflijk verhaal! Acht uur op een dag bij jezelf een orgaanmassage doen, is een hele opgave. Maar zij deed dit. Het gevolg: ze was helemaal beter! Ook deze arts was zeer verwonderd en blij door wat er was gebeurd. Dit is opnieuw een teken dat emoties en energieën zich kunnen vastzetten in het lichaam: in onze energiebanen, onze organen of op andere plekken in ons lichaam. Is het niet een soort Fremdkörper waar we dan in ons lichaam mee te maken krijgen?

Een ander voorbeeld is dat ik in mijn werk twee cliënten ben tegengekomen waarbij ik in het werken met het onderbewustzijn, uitkwam op de vastzittende emotionele verbittering. Vanuit de Oostere gezondheidskunde weet ik dat de emotionele verbittering zich zetelt in de galblaas. Zij vertelden me, ieder afzonderlijk, dat ze hun galblaas al jaren geleden hadden moeten laten verwijderen! Het roept direct de vraag op: waar gaat de verbittering dan naar toe als je dit probleem in jezelf niet aankijkt en oplost?

In de jarenlange ervaring in mijn beroepspraktijk heb ik heel duidelijk kunnen zien en vaststellen dat niet iedere emotie dezelfde is. Er zijn verschillende soorten emoties. Dan doel ik niet op het verschil in de inhoud: angst, verdriet, eenzaamheid of woede, maar op de vorm. Er valt namelijk onderscheid te maken tussen primaire, secundaire en tertiaire emoties.

5.2 Het bestaan van primaire, secundaire en tertiaire emoties

.....

Onze emoties kunnen diep weggestopt zijn. Ze kunnen al heel oud zijn. En je kunt je zelfs de vraag stellen of ze wel van jou zijn. Of zou het zomaar kunnen zijn dat je ze hebt overgenomen van je vader, je moeder of een familielid dat nog wat verder van je af staat, zoals een opa of oma? Uit ervaring weet ik hoe vaak dit gebeurt. Ik kom het dagelijks tegen in mijn praktijk. Het kan een enorme impact hebben op een mensenleven. Het maakt dat iemand zijn eigen leven niet op de rit kan krijgen of zijn plek in het leven niet kan vinden. Het kan zijn dat mensen hierdoor depressief worden of in een burn-out terechtkomen. En dat allemaal omdat wij ons er niet bewust van zijn. Het vraagt om verdieping en onderzoek. Met de Ynnergy-methode kun je er snel achterkomen wat er nu eigenlijk speelt. Het vraagt om concretisering van wat er onder de emotie zit, om je te gaan realiseren wat er nu echt aan de hand is.

5.3 Primaire emoties

.....

Diepe emoties noemen we de primaire emoties. Ze hebben zich een plek toegeëigend in je lichaam. Ze zitten vast in de meridianen, de energiebanen in je lichaam en in de organen. De organen en de meridianen zijn met elkaar verbonden, zo blijkt uit de verschillende namen, zoals bijvoorbeeld: de galblaasmeridiaan, de maagmeridiaan en de longmeridiaan. De enige manier om primaire emotionele blokkades op te ruimen, is er dwars doorheen te gaan. Sommige primaire emoties kunnen je leven

bepalen. De primaire emoties zijn de oorspronkelijke emoties, die ontstaan zijn op een moment waarop je deze emotie voor het eerst voelde. Primaire emoties kunnen bijvoorbeeld zijn: eenzaamheid, pijn, verdriet.

Ze kunnen op veel verschillende manieren ontstaan. Bijvoorbeeld bij een vroeggeboorte waarbij een kind wekenlang gescheiden wordt van de moeder, bij adoptie waarbij het kind wordt weggegeven, bij overweging van een abortus, bij het niet gewenst zijn. Deze emoties gaan zo diep, dat ze vaak onbewust aanwezig zijn in je systeem. Ze hebben zich vastgezet in het lichaam. Als deze emoties onbewust blijven, blijven ze vastzitten in het lichaam. Als je ze niet aankijkt, doorleeft en daarmee oplost, zullen er continu gebeurtenissen zijn in je leven die iedere keer opnieuw raken aan deze diepste emoties. Je reageert iedere keer opnieuw als het ware vanuit die eerste emotie, want die zit nog vast in je lichaam. Dus ook hier vraagt het om bewustzijnsontwikkeling. Word je bewust van jouw triggers. Word je bewust van jouw diepste primaire emoties. En niet om er in te gaan hangen. Nee! Juist om ze los te kunnen laten en als vrijer mens door het leven te kunnen gaan.

Hoe meer primaire emoties je los kunt laten, hoe vrijer je wordt als mens.



Als je dwars door het vuur gaat
 door nederig
 door het doolhof van zelfvertwijfeling
 als je dwars door nederig gaat
 kan het licht je verblinden.

Je gaat door arrogantie, je gaat door pijn,
 je gaat door een altijd aanwezig verleden.
 En wacht maar niet tot het geluk je redt;
 ga door het vuur naar het licht.

Als je gaat door
 ik ben beter dan iedereen,
 Als je kwaadheid beleeft,
 minachting voor jezelf
 en de kracht hebt dat alles te erkennen.

Als het verleden je laat lachen
 en je kunt genieten van de magie
 die jou je eigen oorlog liet overleven,
 dan ontdek je dat dat vuur passie is
 en dat er in de verte een deur is, geen muur.

Er is een beetje magie in alles
 en dan wat verdriet ter vereffening.



Lou Reed, uit Vonken van Verlangen 2002

5.4 Secundaire emoties

.....

Secundaire emoties zijn emoties die ontstaan, nadat de primaire emoties er waren. Kinderen die in hun jonge jaren niet genoeg gezien of gehoord zijn, zijn bijvoorbeeld in hun latere leven vaak boos of agressief. De boosheid of agressie is de secundaire emotie. Er zit dan meestal pijn of verdriet onder.

Het wrange van alles is dat deze emoties - boosheid, agressie en woede - niets oplossen. Het enige dat echt oplossend werkt, is om naar de primaire emotie toe te gaan. En dit vraagt wat onderzoek in je onderbewustzijn. Wanneer is deze emotie begonnen? Waar heeft het mee te maken? Wanneer heeft het zich vastgezet?

Daarbij helpt de techniek van het Innerlijk Kind-werk. Met het Innerlijk Kind-werk in combinatie met NLP- en NEI-technieken onderzoek je de emoties die je kunnen overnemen in je dagelijks leven, maar die feitelijk gevormd zijn in je kinderjaren. Juist de combinatie van verschillende technieken maakt dat je dit beter of vaak zelfs heel goed leert hanteren. De denkkraachtontwikkeling wordt hierbij gebruikt om inzichten te combineren met handvatten voor 'hoe te handelen'.

In de Ynnergy-praktijk komen veel mensen die deze laatste stap niet gemaakt hebben. Het op de eerste plaats leren onderscheiden van primaire, secundaire en tertiaire emoties is van groot belang om werkelijk een vrij mens te worden. Op het moment dat je dat inzicht niet verwerft, kun je blijven hangen in vastzittende emoties of beperkende overtuigingen.

Ik zou het wel tegen iedereen willen zeggen: "Mensen! Leer jezelf kennen en bevrijd jezelf. Vastzittende emoties kun je echt loslaten."

In het volgende hoofdstuk ga ik nader in op het helingsproces dat voor ieder mens met een open mind en de wens voor een beter leven mogelijk is.

5.5 Tertiaire emoties

Tenslotte komen we uit bij de tertiaire emoties. Tertiaire emoties zijn emoties die je hebt overgenomen van een ander: van je vader of je moeder, van broertjes of zusjes, van opa's of oma's. Meestal ben je hier totaal niet van bewust. Hier komt het belang van het systemisch werken en denken naar voren, met de Ynnergy-methode als belangrijk instrument. Bewustwording van wat er is, is een eerste stap verder in jouw ontwikkelingsproces.

Het uitgangspunt van systemisch denken is het volgende:
als mensen vormen wij verschillende systemen, bijvoorbeeld: het gezin (van herkomst), het werk, de afdeling, partnerrelatie et cetera. Er zijn veel verschillende systemen waar we deel van uit maken. Als we geboren worden, komen we terecht in een 'gezin van herkomst'. In dit gezin worden mensen geboren. Wat er gebeurt in deze gezinnen van herkomst, en de consequenties die dit kan hebben voor het latere leven, wordt door velen behoorlijk onderschat. Met name vanuit een stuk onwetendheid. We weten namelijk niet hoe ons onderbewustzijn werkt en welke keuzes we van daaruit als kind maken.

Wat belangrijk is om je te gaan realiseren is het volgende:
Als kind zijn we heel loyaal naar onze ouders. We willen dat het goed met hen gaat. Hele jonge kinderen voelen precies aan wat hun ouders missen of nodig hebben.

Als ouders niet emotioneel volwassen zijn geworden, gaan de kinderen de emotionele blokkades, de niet opgeloste emotionele problematiek van hun ouders, dragen. Ze zeggen eigenlijk tegen hun ouders:

'Ik draag het wel voor jou papa'

'Ik draag het wel voor jou mama'

Dit kan gaan om zeer uiteenlopende zaken. Bijvoorbeeld het niet verwerkte verdriet bij het overlijden van een broertje of zusje, een ouder die veel te vroeg gestorven is of de pijn van het niet gezien zijn als kind.

Deze loyaliteit kan zo ver gaan dat kinderen zelfs bereid zijn te sterven voor hun ouders.

Op het moment dat kinderen problemen van ouders 'overnemen', betekent dit dat ze een verkeerde plek innemen in het systeem van herkomst. Ze gaan immers op de plek van een vader of moeder staan en nemen niet hun eigen plek in, namelijk die van het kind.

Een verkeerde plek innemen binnen een systeem kan zich uiten in verschillende soorten klachten. Van lichte tot zware fysieke of emotionele klachten. Ook kunnen er lichte tot zeer zware gedragsproblemen ontstaan.

Bij Ynnergy klopten mensen aan met bijvoorbeeld ernstige migraine, burn-out, angsten, depressieve klachten, verslavingen en bipolaire stoornissen. Bijna altijd is de oorzaak te vinden in het verleden én in de manier waarop mensen er nu mee omgaan. Als mensen uit het verleden zo'n belangrijke plek innemen in jouw leven, kun je niet je eigen leven leven. Je kunt er je eigen plek niet innemen, maar je leeft (gedeeltelijk of soms helemaal) het leven van de ander met ook de emoties van die ander.

Een belangrijk losmaakproces kan pas op gang komen, als je je bewust bent van wat er eigenlijk aan de hand is.



HEEL- worden

6.1 Het HEEL-principe

.....

H E E L is een belangrijk begrip binnen de Ynnergy-methode. In hoofdstuk 4 en 5 verwees ik al een aantal keren naar het begrip 'heelheid'. De letters van het woord H E E L vormen de stappen die nodig zijn om HEEL te worden.

H staat voor herkenning

E staat voor erkenning

E staat voor expressie geven aan

L staat voor loslaten

Een patroon Herkennen, Erkennen, Expressie geven aan het patroon en dit vervolgens Loslaten kan heel veel oplossen. Het kan patronen oplossen waar je steeds tegenaan blijft lopen in allerlei fasen in je leven.

Herkennen

.....

Gebleken is dat dit HEEL-principe in veel gevallen te gebruiken is. Zoals eerder aangegeven, is het herkennen van wat er speelt, een belangrijke eerste stap.

Dit vraagt om denkrachtontwikkeling en om bewustzijnsontwikkeling.

Die denkkraft is nodig om je te kunnen richten op het waarnemen van wat er is. Het vraagt om het losmaken daarvan en om onthechting. Je gaat als het ware boven jezelf hangen en kijkt naar wat er is. Het kan zijn dat er een bepaalde gedachte is, een beperkende overtuiging, of dat je overspoeld dreigt te worden door bepaalde emoties. Of een combinatie hiervan. Als je hierin gaat verdiepen met behulp van de Ynnergy-methode, dan ontwikkel je een visie op jezelf, op wat er bij jou en in jouw hoofd en lijf gebeurt. Dit is bewustzijnsontwikkeling. Je wordt je bewust van dát wat er in jou is.

Voorbeeld:

Ik kom uit een gezin waar vroeger altijd opgekeken werd tegen de huisarts, de notaris, de advocaat. Ik heb me jarenlang kleiner gevoeld dan 'de gestudeerden', ook nog toen ik zelf klaar was met mijn studie. Op het moment dat ik dit patroon kon gaan Herkennen en wist waar het vandaan kwam, kon ik het Erkennen, er Expressie aan geven en het vervolgens Loslaten. Ik heb deze 'geleende' overtuiging daar kunnen laten waar hij vandaan kwam: uit de geschiedenis van mijn vader en moeder.

Erkennen

.....

Erkennen is ja-zeggen tegen dat wat je herkent. We hebben zo vaak de neiging om 'nee' te zeggen tegen onszelf, tegen dat wat in ons is. Ja-zeggen is een hele belangrijke stap om te groeien naar het loslaten ervan. Het erkennen van dat wat is, gaat in ieder geval al ruimte geven, want je accepteert dan datgene wat er in jou is.

Dit komen we ook tegen binnen mindfulness. 'Ja zeggen' tegen dat wat is. Bij Ynnergy gaan we een stap verder, omdat wij ervan uit gaan dat je als mens kunt groeien door patronen en overtuigingen te keren.

Expressie

.....

Door expressie te geven aan wat er is, komt er ruimte voor iets anders. Maar eerst is het belangrijk om de primaire emoties te ervaren en te voelen. Vandaar dat eerst Herkenning en Erkenning van de primaire, secundaire en tertiaire emoties nodig is. Voor sommigen is het lastig, eng en vervelend om de allereerste primaire emotie te gaan voelen die zich op een bepaald moment in je leven heeft vastgezet. Het voelen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Het kan diep weggestopt of zelfs afgesloten zijn.

De technieken waarmee deze expressie bereikt wordt, kunnen variëren. Eén van de technieken die ik binnen Ynnergy gebruik is de neuro-emotionele integratie, oftewel het NEI-principe. Hierbij wordt een combinatie gemaakt van inzicht verkrijgen in, erkennen en het stimuleren van de verschillende delen van de hersenen en een ademtechniek. Via een acupressuurtechniek worden de zogenaamde nulpunten, die gelegen zijn in de oren, geactiveerd. Hiermee stimuleer je de linker- en de rechterhersenhelft om meer met elkaar te gaan samenwerken. Daarmee wordt het denken en het voelen congruent, zodat de vastzittende emotie integreert in het hele systeem. De primaire emotie is dan niet meer een los deel, maar wordt opgenomen in het geheel. Dat kan alleen maar met voelen. Het voelen van emoties is de weg naar bevrijding. Via de ademtechniek die daarbij ook gebruikt wordt, is het mogelijk bij dieperliggende, vastzittende emoties te komen.

Loslaten

.....

Door de primaire emotie te doorvoelen en te doorleven kan hij pas echt losgelaten worden. Dan ontstaat er ruimte voor een nieuw gevoel. Op het moment dat de emotie gevoeld wordt, kan de energie gaan stromen. De adem wordt erheen gebracht en door de toevoeging van zuurstof wordt de emotie losgetild en kan er losgelaten worden.

6.2 Ademen, boeren, oprispingen en teiltjes

.....

De laatste jaren in mijn beroepspraktijk ben ik erachter gekomen dat vastzittende emoties niet alleen via ademen losgemaakt kunnen worden. Het klinkt misschien vreemd, maar deze emoties kunnen ook loskomen door middel van boeren en oprispingen, soms zelfs tot braken aan toe. Emoties zetten zich vast in ons lichaam als we ze onderdrukken en niet doorleven en loslaten. Ze blijven dan zitten waar ze zitten. Een ongezonde zaak, dit onderdrukken van emoties.

Je krijgt er concreet fysieke klachten van. Onderdrukking van negatieve emoties door het cognitieve brein - en niet de negatieve emoties zelf - drukken het zwaarst op hart en bloedvaten. Dit zeggen onderzoekers van de Berkeley Universiteit (2010).

Het verstikken of oppotten van emoties kan dus ernstige gevolgen hebben voor je gezondheid. Het vraagt lef en vertrouwen om echt naar jezelf en naar je eigen emoties te kijken en te luisteren. Het vraagt lef om werkelijk te durven doen waar je hart naar uitgaat.

Hoeveel mensen blijven niet in verstikkende situaties vastzitten, hoe beklemmend die situatie ook is. Een verstikkend huwelijk bijvoorbeeld. Of een baan waarbij je jezelf ernstig tekort doet en zelfs je belangrijke persoonlijke waarden aantast. En dat doe je puur omdat je weet wat je hebt en niet weet wat je krijgt. Je blijft in je comfortzone zitten, ook al is die niet even fijn. Blijven zitten in een situatie die je kent, met negatieve stress, angsten en pijn, ook dat is een comfortzone. Je bent dan zo bekend met deze verstikkende situatie dat dat veilig aanvoelt. Je blijft dan liever in deze veilige comfortzone dan dat je een onbekende, 'onveilige' situatie opzoekt. Misschien wel een leven zonder die baan, zonder die man of vrouw.

Tijdens de Ynnergyavonden waarin we werken met diepliggende, vastzittende emoties, wordt er naast ademen, regelmatig geboerd en

krijgen mensen oprispingen waardoor het fysieke lichaam in beweging komt. Emoties die vastliggen op de verschillende organen komen los en er ontstaat ruimte.

Het kan ook zijn dat mensen ziek worden na een sessie en dat er teiltjes nodig zijn. Mensen kunnen koorts krijgen, hoofdpijn, huilbuien en noem maar op. 'Yes', zeggen we dan. Dit is expressie geven aan dat wat vastzit. Dit is ergens doorheen gaan om het helemaal los te kunnen laten.

Zo ben ik er de laatste jaren achtergekomen dat ik mensen mee kan helpen met het loslaten van emoties door mee te boeren met dat wat ik in hen voel. Ik voel diepliggende emoties tijdens sessies aan en boer dan mee om los te kunnen laten. In het begin was dat aardig gênant. Tegenwoordig vertel ik mensen wat ik doe. Het beste is dat mensen zelf vooral diep doorademen en loslaten. Het is tenslotte hun lijf en het zijn hun vastzittende emoties.

Door deze fysieke manier van werken komt er een levensstroom in beweging die de blokkades laat verdwijnen.

Soms voel ik mezelf niet lekker en dan weet ik soms helemaal niet wat er aan de hand is. Het kan dan zomaar zijn dat er iets uit het verleden, uit mijn onderbewustzijn, opborrelt dat opgeruimd wil worden. Ik heb ontdekt dat als ik dan een halfuur flink ga ademen met soms boeren erbij, ik me daarna weer kiplekker voel.

Dus geef je adem de vrije loop. Maak er geluid bij als je wilt en zet jezelf vooral niet vast. Een leuke uitdaging in onze maatschappij waar van ons verwacht wordt dat we netjes zitten, netjes praten en ons vooral onberispelijk gedragen. Want wat zouden anderen wel niet van ons denken? Wij roepen op tot diep doorademen, tot boeren en oprispingen, tot uiten wat in je is, in woord en geluid. Word maar eens een keer boos. Laat je verdriet eens zien. Ben gewoon mens. Dit hoeft niet in het openbaar, maar ga eens zitten met jezelf en voel eens goed wat er in je is en wat eruit wil.

6.3 Diepgang en expressie

.....

Hoe dieper je naar je emoties kunt gaan, hoe meer je oplost en hoe meer energie er vrij komt. Dit vraagt om durf, lef en een omgeving waar je je veilig voelt. Veel mensen zijn echter bang om te voelen en blijven bijvoorbeeld in angst en matheid of zelfs depressie steken. Maar dat is vele malen erger.

Op het moment namelijk dat je een emotie voelt, voel je hem. Je bent dan in het nu. Er is dan geen probleem. Als je de emotie er gewoon laat zijn, heb je vrede met de situatie die altijd maar even duurt. 'Ja' zeggen is ook nu weer de manier om je lekker te voelen. 'Ja' zeggen tegen dat wat er is. 'Ja zeggen' tegen de realiteit zoals beschreven bij de zijns-modus in hoofdstuk 3. Want het levert uiteindelijk een gevoel van vrede en harmonie op. Matheid is echt een teken dat er niet voluit geleefd wordt. Leven zonder emoties heeft geen zin. Leven is voelen! Alleen dan kan er levensenergie stromen. Met volle teugen kun je dan genieten van het nu en ZIJN in volle omvang.

6.4 Humor en lachen om jezelf

.....

Wat naast de diepgang en expressie van emoties ook heel belangrijk is, is humor. Lachen is één van de beste mogelijkheden om levensenergie te laten stromen. Als je lacht, stroomt er levensenergie door je energiebanen. Het bloed gaat sneller stromen en je krijgt meer energie.

Er zijn verschillende manieren van lachen. De aanstekelijke schaterlach bijvoorbeeld, die als muziek in de oren klinkt (body-mindfulness cd nr 1 'Happy'). Er worden emoties losgetrild. Wat dat betreft ligt lachen heel dicht bij huilen.

Het is heel goed om eens om jezelf te lachen. Kijk eens hoe je iedere dag weer tegen dezelfde stommiteiten aanloopt of in dezelfde valkuilen stapt.

Iedere keer weer opnieuw. Dat is toch om te lachen. Je krijgt er een heel ander gevoel van.

Mildheid ontwikkelen naar jezelf, zonder jezelf te veroordelen is een belangrijke stap in je eigen ontwikkeling. Daarmee word je tegelijkertijd milder naar mensen in je omgeving, in plaats van alles te veroordelen wat in jouw ogen niet goed is. Als je jezelf veroordeelt, zeg je 'nee' tegen dat wat er is. Dat geeft geen goed gevoel.

Een fysiologisch kenmerk van een gevoel van harmonie in onszelf is de glimlach. Niet een gemaakte glimlach van de mondhoeken omhoog brengen, maar één die komt vanuit ons hart. De ogen gaan dan vanzelf meelachen en samenknijpen. Dan is de glimlach echt. Op dat moment is er harmonie tussen denken en voelen. Dan is er sprake van hartcoherentie en volledig ja-zeggen tegen dat wat er is. Volledig ja-zeggen tegen de realiteit en omarmen wat er is. 'Ja, je bent welkom.'

OEFENING - hartcoherentie

- 1 *Haal twee keer zwaar en diep adem. Richt de aandacht vooral op de uitademing. Als je je op de uitademing concentreert, kom je terecht in een zachte, evenwichtige toestand.*
- 2 *Na tien tot vijftien seconden richt je je aandacht op je hartstreek. Stel je voor dat je door je hart ademhaalt. De in- en de uitademing vinden plaats via het hart. Stel je voor dat je bij het inademen de zuurstof binnenbrengt die je nodig hebt. En stel je voor dat je lichaam zich ontdoet van alle afvalstoffen bij de uitademing, van alle stoffen die het niet meer nodig heeft.*
- 3 *Stel je hart voor, en stel je voor dat je zacht en soepel bent, in pure helende en kalme energie. Merk hoe het hart zich ontspant.*
- 4 *Maak contact met dat gevoel van warmte of ruimte dat nu in je borst komt. Soms is dit gevoel ver weg, als je het niet gewend bent. Het kan een heel nieuw gevoel zijn om de warmte, om het zachte toe te laten.*

Heel effectief is het om positieve gevoelens op te roepen. Liefde en dankbaarheid zijn mooie gevoelens waarop het hart direct resoneert. Of het nu liefde voor de natuur is, liefde voor kunst, liefde voor een kind of liefde voor een ouder. Er kan een innerlijk gevoel van dankbaarheid ontstaan, dat direct een glimlach op het gezicht brengt. Een glimlach die van binnenuit komt.

Het oproepen van een positieve emotie, mooie herinnering of zelfs een bedachte situatie, brengt het hart en daarmee het lichaam al meer en meer in evenwicht en balans.

Probeer het eens!

6.5 Een gezond emotioneel brein om heel te worden

De voorgaande oefening is een mooie oefening maar niet altijd toereikend. Ons leven vraagt namelijk om een gezond verwerkingsmechanisme. Vanuit de EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van traumatische ervaringen, wordt gesproken over een 'adaptief informatieverwerkings-systeem'. Daarmee kunnen emotionele trauma's op een gezonde manier verwerkt worden. Servan-Schreiber geeft aan: "Vanuit de EMDR-theorie wordt de informatie over het trauma niet verteerd, maar in plaats daarvan opgeslagen in het centrale zenuwstelsel. Beelden, gedachten, geluiden, geuren, emoties, lichamelijke gevoelens en overtuigingen die men aan het trauma heeft verbonden, worden dan opgeslagen in een neuronennetwerk dat een eigen leven gaat leiden" (Servan-Schreiber, 2003). Dit netwerk verankert zich in het emotionele brein en bij iedere kleinste herinnering aan het oorspronkelijke trauma wordt het weer geactiveerd.

Waarom de éne mens wel op een adequate manier om kan gaan met traumatische gebeurtenissen en de ander niet, heeft te maken met de kwetsbare periode waarin een mens zich bevindt. Kinderen en zwangere

vrouwen zijn bijvoorbeeld kwetsbaarder, en ook vrouwen in de overgang.

Maar de éne mens is ook 'gewoon' gevoeliger dan de andere. Bij hooggevoelige mensen komt alles recht de ziel binnen als zij zich hier niet tegen leren 'wapenen'. Vanuit mijn praktijk stel ik: ontwikkel denkracht en ontwikkel emotionele intelligentie, om je gevoel en je verstand in balans te krijgen. Lichaamswerk helpt hier ook bij. Daarover meer over in hoofdstuk 8: In je lijf.

In mijn werk kom ik veel (hoog)gevoelige mensen tegen die kwetsbaarder zijn en waarbij emoties het gemakkelijker overnemen van de gezonde delen in het lichaam. Ook zie ik veel mensen die emoties weggeduwd hebben en ze niet aan hebben willen kijken. Daarover meer in hoofdstuk 7: We bestaan uit delen.

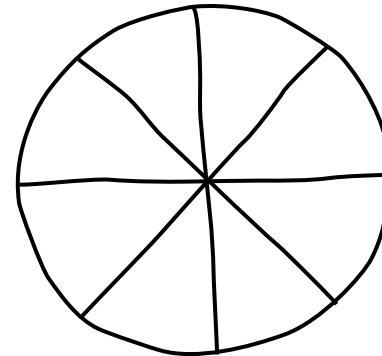
Daarnaast zie ik veel mensen die als kind emotionele gebeurtenissen hebben meegemaakt die hen in hun latere leven nog veel te veel bepalen. Blijf niet bij de pakken neerzitten, maar geloof werkelijk in een beter leven. Je bent het waard en je bent nooit te oud om er iets bij te leren.

We bestaan uit delen

7.1 Weet uit welke delen je bestaat

.....

Als mens bestaan wij allemaal uit delen. Tijdens mijn trainingen teken ik altijd een grote cirkel, als een soort ronde taart die verdeeld is in verschillende taartpunten.



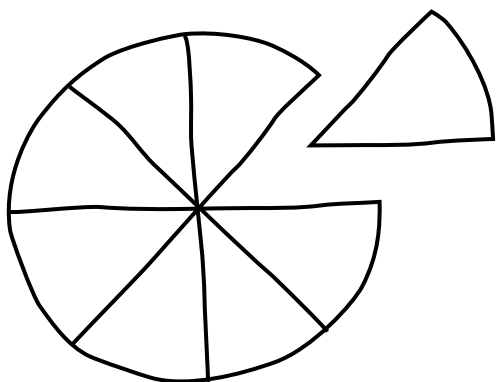
Het visualiseert ons leven, jouw leven. Deze cirkel ben jij. Jij, met al je verschillende delen. Elk deel vertegenwoordigt een deel van jouw persoonlijkheid. Bijvoorbeeld: je talenten, je eigenschappen, je doorzettingsvermogen, je ik-kracht, je verzorgende capaciteiten, je lach, je moederrol, je creatieve deel, je probleemoplossend vermogen, je verschillende emoties, je rol als zus of als echtgenoot, je rustige deel, je vrolijke deel, je intelligente deel, je zieke deel en noem zo maar op. Het zijn er tientallen, zo niet meer.



Als je als mens één geheel vormt, ken je je delen en ken je je kwetsbare en sterke kanten. Er is niet één deel dat buiten de cirkel valt, dat los staat van de rest, want alle delen horen bij jou. In termen van taartpunten: er is niet één taartpunt die buiten de taart valt, want alle taartpunten horen bij jou. Jij vormt die hele taart. Dit gegeven lijkt misschien vanzelfsprekend, maar dat is voor heel veel mensen niet het geval.

Wat mensen vaak doen is, dat ze delen waar ze liever niks mee te maken willen hebben, wegduwen. Als een boei die je onder water duwt, zodat je hem niet meer ziet. En wat gebeurt er met een boei die je heel lang en diep onderduwt, wegstopt? Juist, die knalt vroeg of laat met een enorme kracht omhoog. Dat werkt precies zo met die weggestopte delen, die zich ineens of soms geleidelijk in alle heftigheid aandienen. In veel verschillende uitingsvormen. Denk aan burnout, depressie of angstaanvallen, diepe angsten of onzekerheid. Depressie kan bijvoorbeeld een teken zijn van niet-verwerkte of niet-doorleefde emoties. Ook kunnen mensen ziek worden. Wat gebeurt er met niet-verwerkte emoties? Emoties gaan vastzitten in het lichaam op organen en in energiebanen. Als de energie niet weg kan, niet door kan stromen, dan gaat de vastzittende emotie rotten. Dat voelt niet lekker en kan zich uiten in verschillende lichamelijke ongemakken. Ik heb iemand in mijn praktijk gehad die continu moest kokhalzen. Al die tijd had ze emoties weggestopt, ingeslikt en weggeduwd. Ze probeerde alles eronder te houden tot het echt niet meer ging.

Zo'n deel van ons laat zich niet zomaar wegduwen. Het zal altijd gezien willen worden. Zonder dat deel dat we wegstoppen, zonder die ene taartpunt, zijn we niet heel.



De eerste stap naar heling is weer de herkenning (zie het hoofdstuk 'HEEL- worden'). Herkenning van de verschillende delen die aandacht nodig hebben en gezien willen worden.

Zo'n heel belangrijke taartpunt is die van het innerlijk kind. Dit is het kleine kind in ons, in al zijn kwetsbaarheid en gevoeligheid, dat zo graag gezien en gehoord wil worden door papa en mama. Het zijn zulke menselijke behoeften. In de Ynnergy-methode wordt daar veel aandacht aan besteed.

7.2 De twaalf basisbehoeften

Allemaal hebben we als kind 12 basisbehoeften die we graag als we nog kind zijn, bevredigd willen hebben (*Fiona Brouwer, 2006*).

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1. Zorg | 7. Bevestiging |
| 2. Vertrouwen | 8. Erkenning |
| 3. Begrip | 9. Geruststelling |
| 4. Respect | 10. Waardering |
| 5. Bewondering | 11. Goedkeuring |
| 6. Acceptatie | 12. Aanmoediging |

Bij ieder kind zijn er in meer of mindere mate gaten geslagen bij het invullen van deze basisbehoeften. Als je jezelf hier niet in leert helen, blijf je hier een leven lang last van houden op verschillende gebieden in je leven.

Je geeft je partner er bijvoorbeeld continu van langs omdat jij te weinig erkenning van hem ervaart. Terwijl het om een gemis uit je jeugd gaat.

Of herken je dit? Je bent continu op zoek naar goedkeuring op je werk. En je werkt je het apezuur. Maar niemand anders dan jijzelf kan jou die goedkeuring geven waar jij naar verlangt. Jij bent de enige die een niet goed ingevulde basisbehoefte kan helen. Op het moment dat het geheeld is, ben je er niet meer mee bezig en is het geen issue meer.

Als zaken niet geheeld worden kun je er last van houden in verschillende soorten relaties: in de relatie met je partner, op je werk, in de relatie met je kinderen en je ouders. Ook in de relatie met je lichaam. Want als deze issues niet geheeld worden, kun je eindeloos last hebben van vage lichamelijke klachten, onrust, je niet lekker voelen of noem maar op. Ook kan het zijn dat je als kind al een strategie hebt gevonden om hiermee om te gaan, die je in je huidige leven nog steeds (onbewust) inzet:

- heel hard gaan werken of sporten om gezien te worden
- in alles wat je doet bevestiging vragen
- je mannetje staan en er altijd voor de ander zijn, dan krijg je in ieder geval waardering, terwijl je jezelf vergeet
- van je afslaan

7.3 Het innerlijk kind

Dit kleine kind is een deel waar ik veel mee werk, omdat daar bij veel mensen een helingsmogelijkheid zit. Van tevoren is het belangrijk om na te gaan wat het precies is wat jou raakt. Vaak kom je het tegen in het gedrag van de ander. Ook hier gaan we weer naar het primaire plaatje. Wat was

de allereerste keer dat je dit gevoel had? Dat je niet gezien werd? Dat je hoorde dat je niet voldeed als kind? Dat jouw ouders niet inzagen wat jij nodig had? Wanneer was het de allereerste keer dat je de emoties als pijn, verdriet, eenzaamheid, niet vertrouwen, geen erkenning hebt gevoeld? Dat is vaak het moment dat het zich ook heeft vastgezet. Want iedere nieuwe ervaring is er weer één die hetzelfde oorspronkelijke plaatje bevestigt. 'Zie je wel', denk je dan of voel je dan. Bij de gevoelige kinderziel komt dit heel diep binnen.

Dit soort gevoelens kunnen zich al op hele jonge leeftijd vastzetten. Zelfs op het moment dat je in de baarmoeder van je moeder zat. Je leeft op zo'n moment in zo'n groot energetisch veld dat alles wat er gebeurt bij je moeder, in de relatie met je ouders, binnen kan komen. Kinderen staan zo open. Die pikken alles op van wat er speelt.

Het is belangrijk om deze delen te leren kennen, zodat je er iets mee kunt gaan doen.

Ik ga ervan uit dat onze ouders altijd gaven wat ze konden geven en deden wat ze konden voor hun kind. Heel vaak zijn ze machteloos en lukt het henzelf niet om helemaal aanwezig te zijn en vrij van dat wat ze zelf hebben meegemaakt. Bij veel ouders spelen eigen pijn en emoties nog een grote rol. Ook bij hen zijn gaten geslagen.

En hier kom je dan weer bij de dynamiek uit, dat een klein kind er altijd toe neigt voor zijn ouders te gaan zorgen. Dit is niet goed en komt ook bij het familieopstellingswerk sterk naar voren: in een (gezins)systeem neemt ieder zijn eigen positie in! Zo luidt één van de natuurwetten.

En als een natuurwet niet nageleefd wordt, ontstaan er grote of kleine storingen op verschillende terreinen. Denk aan gedragsproblemen, gezondheidsproblemen, je plek niet kunnen vinden in je leven, burnout, problemen in de relatie en/of problemen op je werk.



Het grootste cadeau wat je je kinderen kunt geven, is je eigen pijn en de eigen delen helen die dat nodig hebben. Helemaal aanwezig leren zijn in je eigen lijf, waar je innerlijke rust hebt gevonden en er kunt zijn voor de kinderen. In zachte stevigheid, zodat je een basis vormt waarop zij kunnen groeien en bloeien.

Onze ouders zijn al oud of leven misschien zelfs niet meer. Dat maakt niet uit. Als zij anders hadden gekund, hadden ze dat gedaan. *Don't blame them!*

Nu ben jij aan zet!

Jij alleen, echt alleen maar jijzelf, bent verantwoordelijk voor hoe jij met jezelf en jouw delen omgaat. Kun jij ze geven wat ze nodig hebben?

Kun jij het kleine kind in jou geven wat het nodig heeft?

In mijn praktijk, met de Ynnergy-methode, kom ik hier onherroepelijk terecht als dat nodig is: altijd naar de kern gaan van waar de heling nodig is. En als je dit aangaat is het resultaat gelukgevend; het leidt tot een ervaring van compleet-zijn. Het is toch te gek om jezelf echt te leren kennen en te gaan merken hoe leuk je eigenlijk bent en jezelf dat te leren geven wat je nodig hebt.

Vanuit een veilige sfeer ga je stapje voor stapje op zoek naar de blokkade in jezelf, naar dat wat jou tegenhoudt om jouw leven te leven in fierheid en vrijheid. Dan kun je gaan zeggen: 'Ik sta aan het roer van mijn leven'.

Dit is echt en authentiek! Ons lichaam verhuult niets, maar durf je werkelijk te kijken naar datgene wat nodig is in jouw leven en naar wat de delen die jij liever niet ziet, nodig hebben?

Als de delen heel lang en diep weggestopt zijn, kunnen ze zo groot worden, dat je er uiteindelijk niet meer omheen kan en het de gezonde delen helemaal overneemt. Zo sterk kan een deel gezien willen worden.



*Het voorbije is niet dood;
het is niet eens voorbij.
We maken het van ons los en doen
alsof we er niets van weten.*

*Wie zich zijn verleden niet herinnert
is gedoemd het te herhalen.*



C. Wolf

Wat je dan ziet, is bijvoorbeeld dat mensen:

- zwaar depressief worden
- altijd onrustig zijn
- heel vaak boos of agressief worden
- fysieke klachten krijgen
- in een verslaving vluchten
- in een burnout terechtkomen.

De Ynnergy-methode werkt met verschillende technieken. Het werken met delen is voor velen een eye-opener waarmee je hele oude wonden kunt helen. Bewustwording van wat er aan de hand is, is de enige manier om te groeien als mens: privé en zakelijk. Hiervoor is wel zelfonderzoek nodig. Je zult gaan ervaren hoe bevrijdend het is, als je je gaat openen voor jezelf.

Je doorbreekt voorgoed belemmerende patronen!

En soms is het spannend. Ja. Maar binnen een veilige cliënt-therapeut-relatie is het goed te doen en is aangaan, loslaten en groei mogelijk.

“

Vandaag tegen de avondstond leidde ik
het meisje met haar blinde ogen
een eind weegs in het bos
waar 't duister en vol schaduwen was.
Ik leidde haar naar een schaduw,
die onze kant op kwam.
Hij raakte haar wangen aan
met zijn fluwelen vingers.
En nu heeft ook zij
de schaduwen lief.
En is haar angst verdwenen.

”

Opal Whitely

In je lijf

“
Wanneer je je met iets verbonden voelt,
geeft die verbondenheid je onmiddellijk
een doel om voor te leven
”

Jon Kabat-Zinn,
uit: *Honderd lessen in Mindfulness* (2009)

8.1 Je verbinden met wie jij werkelijk bent

.....

Verbonden zijn met je eigen lichaam kan je een groot gevoel van geluk en tevredenheid brengen. Hoe beter je verbonden bent in je eigen lichaam, hoe meer je uitkomt bij wie jij werkelijk bent. Body-mindfulness is hiervoor een belangrijke en blijvende oefening. We zijn zo geneigd om weg te gaan uit ons lichaam. Vaak hebben we oordelen over wat er in ons is, of hebben we oordelen over de ander. Direct ben je dan weg van jezelf. Je aandacht richt zich vooral op hoe het zou moeten zijn, in plaats van op het ZIJN. Herken je dat? Je schiet in het oordeel omdat je wilt dat de situatie anders is, dan hij werkelijk is. Als je niet verbonden bent met jezelf, loop je eerder het risico dat je vooral bezig bent met hoe de ander zou moeten zijn, met hoe de ander zich gedraagt, wat de ander zegt en hoe die het zegt. Dat kan je partner zijn, je kind, vader, moeder, broer, zus of je leidinggevende. Je aandacht richt zich niet zozeer op jezelf, maar op de ander.

Daarmee haal je jezelf weg – van jezelf. Het gebeurt in een split-second dat we steeds opnieuw weer weg zijn van onszelf. Vaak heb je niet in de gaten dat je daarmee ook jezelf afwijst of veroordeelt. Wat een ruimte zou het geven als je de veroordeling van jezelf en de wereld los zou kunnen laten. Het kan een enorme opluchting zijn om vanuit oordeelvrij gewaarzijn te kijken naar jezelf, zonder afwijzing: je hoeft niets aan jezelf te verbeteren om een waardevol mens te zijn. Je bent het al.

In diezelfde fractie van een seconde kun je weer terugkomen in jezelf. Hierin kun je je trainen. Dat is heus niet moeilijk, als je maar helder hebt wat je kunt doen. Een voorbeeld uit de body-mindfulness is dat je jezelf gaat trainen om een tijdje stil te staan of zitten, terwijl je je gedachten als wolkjes voorbij laat drijven. Ze zijn er, maar ze komen en gaan. Je hebt er geen oordeel over. Wat het ook is dat je ziet aan jezelf: neem het oordeelvrij waar. Dat betekent niet dat je van jezelf moet houden als je dat niet voelt. Gewoon kijken zonder oordeel, met een welwillende houding, is voldoende.

En vanuit deze oefenende houding in het leven blijven staan, daar zit de kans en de kunst. Op zo'n manier dat het een automatisme wordt dat je aardt, dat je terugkomt in jezelf. Het vraagt om bewustzijnsontwikkeling om je te gaan realiseren wat het betekent om echt bij jezelf te zijn en te blijven. En hoeveel je dat zal gaan opleveren. Je mind is een krachtig instrument dat je helpt om steeds weer terug te komen bij jezelf, bij wie jij bent, bij jouw bewuste ZIJN. Iedere keer maak je kort via je mind weer de beweging naar punten in je lichaam die je verbinden met wie jij werkelijk bent. De punten waar je je mee kunt verbinden zijn: je voeten, je perineum, het gebied van het hart (twee centimeter achter je borstbeen), het punt middenin je hoofd en een punt zo'n 20 centimeter boven je hoofd.

Je komt dan in zijnskwaliteiten terecht. Ze worden ook wel de hogere waarden genoemd. Het zijn kwaliteiten in het leven waar mensen gelukkig van worden als ze dit ervaren:

| | | |
|------------|----------|------------|
| Vertrouwen | Harmonie | Autonomie |
| Vrede | Vrijheid | Waarheid |
| Compassie | Wijsheid | Vervulling |

Als je verbonden bent met wie je werkelijk bent, kom je onherroepelijk in één of meerdere van deze kwaliteiten terecht.

8.2 Het zelfgenezend vermogen

.....

Het zelfgenezend vermogen werd al duizenden jaren geleden ontdekt door de Oosterse Chinese geneeskunde. Je kunt er contact mee leren maken. Het vraagt om training. Wat je terugkrijgt is goud, is totaal verbonden zijn met jezelf en met het veld om je heen. Het is eenheid. Ieder woord dat je eraan geeft, doet afbreuk aan de ervaring van één-zijn. Lynne Mc Taggart schrijft over het morfogenetisch veld in haar boek *Het veld* (2009). Er zijn verschillende benamingen voor dit veld. Het wordt ook wel het zero-point field genoemd. De Chinezen die Qigong beoefenen, noemen het het Chi-veld. Chi is levensenergie. Het zijn verschillende benamingen voor hetzelfde: een zeer krachtig energieveld waarin we, als we er contact mee gaan maken, onszelf kunnen genezen. We kunnen kwalen doen verdwijnen, omdat we dan gebruik maken van de helende Chi, de helende energie, die overal om ons heen te vinden is. We kunnen die helende krachten in onszelf brengen, de energie in onszelf aanzetten. Dan ook kunnen we gaan beschikken over de hogere waarden als geluk, rust, vrijheid, compassie en liefde. In dat krachtige energieveld is alles te vinden wat we als mens echt nodig hebben en waar we gelukkig van worden. Het gaat voorbij aan al het denken. Het is één-zijn met jezelf in de meest pure vorm. Wel gebruiken we denkkraft om hier te komen. Met onze mind kunnen we onszelf trainen om in dit voelen terecht te komen. Het lijkt tegenstijdig. Dat is het niet. We maken op deze manier juist de verbinding tussen denken, voelen en doen. We maken verbinding met ons lijf waar de levensenergie door de meridianen, door de energiebanen, heen stroomt.

8.3 Seksuele energie is levensenergie

.....

Een mogelijkheid om helemaal thuis te komen bij jezelf is om ervoor te gaan zorgen dat de seksuele energie goed doorstroomt. Seksuele energie is dan een middel om samen te (gaan) vallen met wie je in werkelijkheid bent. Veel vrouwen leven (te) veel in hun hoofd. Dat is te hoog in je lichaam, het zorgt voor afgescheiden-zijn van wie je werkelijk bent. De oerkracht van vrouwen zit laag, in de onderbuik en vrouwelijke geslachtsorganen. Om van afgescheiden-zijn naar eenheid te gaan, is een nieuwe verbinding nodig tussen het hart en het buik- en bekkengebied. Levensenergie gaat makkelijker stromen: naar je hart en vanuit die verbinding met je eigen hart naar de buitenwereld: je partner, je kinderen, je werk en je bezigheden. Er komt een verlangen vrij als je verbonden bent met je oerkracht. Een verlangen om helemaal te worden wie jij bent en om totaal samen te gaan vallen met waar jij voor bedoeld bent. Dit noemen we je zielsbestemming. Dat maakt gelukkig en krachtig. Als je één wordt met jezelf, kun je vanzelf gaan loslaten wat niet van jou is. Je kunt overtuigingen en emoties die niet van jou zijn, loslaten. Energie kan dan stromen in plaats van dat het stolt en opgeslagen wordt op verschillende plekken in je lichaam, in verschillende organen, met allerlei mogelijke kwalen tot gevolg. Als je verbonden bent je seksuele energie dan ben je de energie die jij 'bent'. Als jouw levensenergie door kan stromen, dan kun je loslaten wat niet van jou is.

8.4 Het herstellen van seksuele energie

.....

Het herstellen van seksuele energie gaat om het herstellen van je diepste band met jezelf. Kun je jezelf wel totaal accepteren zoals je bent? Helemaal ja zeggen tegen jezelf en tegen wie jij bent? Hieraan gaat vaak een belangrijk proces vooraf, namelijk het proces van optimale acceptatie van je ouders. Jij komt voort uit je ouders. Je bent uit hen beiden geboren. In het leven van een pasgeborene of kind kunnen ingrijpende ervaringen zijn of gebeurtenissen plaatsvinden zoals bijvoorbeeld een vroeggeboorte,

een ziekenhuisopname, opgevoed worden door een angstige, depressieve moeder, een oorlogsverleden van de ouders, een vroegtijdige dood van een ouder. Dit kan eraan bijdragen dat een kind niet geheel bevredigd wordt in zijn diepste basisbehoeften. Het kan zijn dat er innerlijk afstand ontstaat tussen ouder en kind. Een kind kan zich afgewezen voelen door één of beide ouders. Het voelt zich dan niet goed genoeg. De overtuiging: "ik ben niet goed genoeg" wordt dan geboren.

Hellinger, de grondlegger van familieopstellingen, geeft aan dat herstel van deze relatie met de ouders van wezenlijk belang is voor de positieve ontwikkeling van een mens. Hij heeft er in zijn boek 'De verborgen dynamiek van familiebanden' (2001) een prachtige tekst over geschreven, zie volgende pagina's. Het gaat over de dankzegging aan de oorsprong van het leven.

“

Lieve mama/moeder,
ik neem alles wat van jou komt,
alles, met alle consequenties.
Ik neem het voor de volle prijs die het jou gekost heeft
en die het mij kost.
Ik zal er ter herinnering aan jou iets goeds van maken,
om je te bedanken en te eren.
Wat je gedaan hebt, mag niet tevergeefs zijn geweest.
Ik koester het dicht bij mijn hart.
En als het mij vergund is, zal ik het doorgeven,
zoals ook jij gedaan hebt.

Ik neem je als mijn moeder
en je mag mij hebben als je kind (zoon/dochter).
Jij bent mijn moeder en ik ben jouw kind.
Jij bent groot en ik ben klein.
Jij geeft en ik neem, lieve mama.
Ik ben blij dat je papa als je man hebt gekozen.
Jullie zijn de juiste ouders voor mij.

Lieve papa/vader,

ik neem alles wat van jou komt,
alles, met alle consequenties.
Ik accepteer het voor de volle prijs die het jou gekost heeft
en die het mij kost.
Ik zal er ter herinnering aan jou iets goeds van maken,
om je te bedanken en te eren.
Wat je gedaan hebt, mag niet tevergeefs zijn geweest.
Ik koester het dicht bij mijn hart.
En als het mij vergund is, zal ik het doorgeven,
zoals ook jij gedaan hebt.

Ik neem je als mijn vader
en je mag mij hebben als je kind (zoon/dochter).
Jij bent mijn vader en ik ben jouw kind.
Jij bent groot en ik ben klein.
Jij geeft en ik neem, lieve papa.
Ik ben blij dat je mama als je vrouw hebt gekozen.
Jullie zijn de juiste ouders voor mij.

”

Bert Hellinger,

uit: De verborgen dynamiek van familiebanden (2001)

Het herstellen van levensenergie, van seksuele energie, heeft dan ten diepste te maken met je ouders. Het heeft te maken met het herstel van de relatie. De relatie van jou met je vader. De relatie van jou met je moeder. Het heeft te maken met het innemen van jouw eigen plek. De plek van het kind van vader en moeder. Zonder hen had jij niet geleefd. Dit vraagt om dankzegging. Dankzegging voor het leven wat jij van hen hebt gekregen.

In jouw lichaamscellen zit heel veel opgeslagen. Veel meer dan je je ooit bewust was. Je werd verwekt in een groot energetisch veld met alle energie van je moeder en alle energie van je vader. Wat daarvan is meegekomen in jouw cellen? Open als je stond, kreeg je het vanzelf mee naar binnen. Als je je eigen leven niet op de rit kunt krijgen, is het nodig jouw eigen cellen te herstellen. Want niet alles wat van je vader en van je moeder was, hoeft jij mee te dragen in jouw cellen, in jouw leven. Je hoeft alleen maar het goede mee te nemen. Herstel van de relatie met je ouders, maakt dat je je eigen levensstroom kunt gaan vinden. Dit herstel van je eigen levensstroom valt samen met herstel van je eigen seksuele energiestroom. Als die niet op orde is, beweegt je leven niet goed. Als jouw energiestroom goed beweegt, heeft dat een groot effect op je zelfherstellend vermogen. Je zit lekkerder in je vel. Je geneest sneller van allerlei kwalen of je immuunsysteem is zo krachtig dat ziekteverwekkers niet eens de kans krijgen om je systeem binnen te dringen.

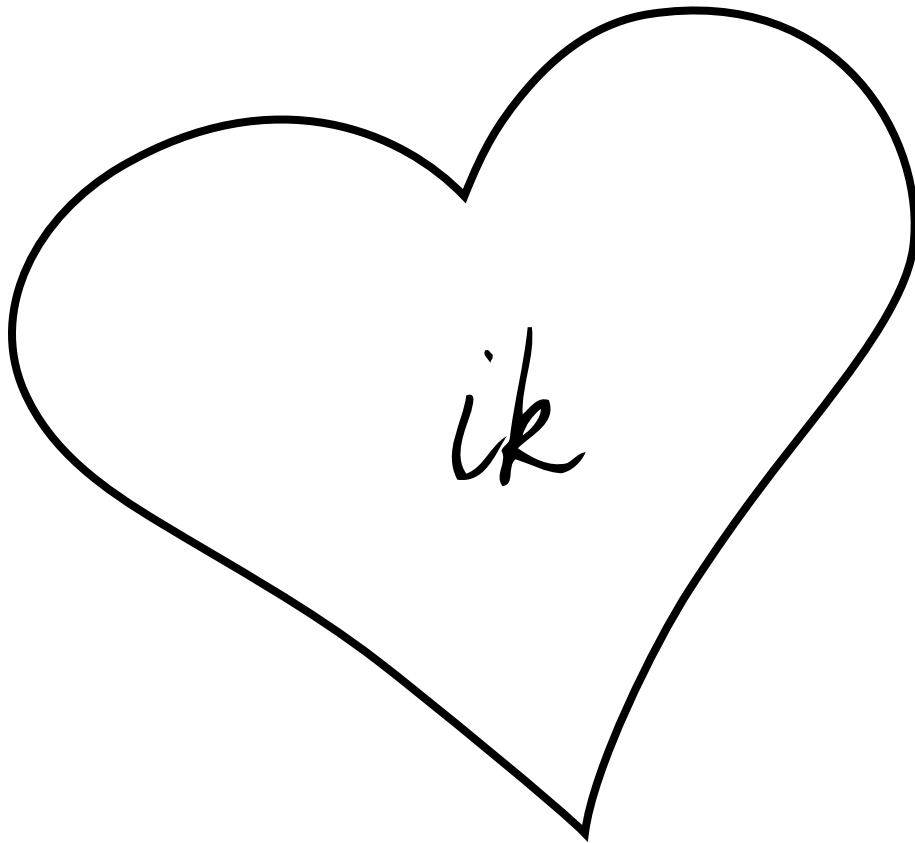
8.5 Hooggevoeligheid en lijfwerk

.....

Uit eigen ervaring weet ik dat mensen die hooggevoelig zijn, er doorgaans meer last van hebben als ze niet goed verbonden zijn met hun lichaam. Hooggevoelige mensen voelen veel in van hun omgeving en van andere mensen om hen heen. Hoe hou je je in deze wereld met zo'n veelheid aan prikkels, staande? Als hooggevoelig mens probeer je je vaak staande te houden door in je hoofd de controle te houden over je leven, over wat je allemaal voelt. Dit is (helaas) precies de verkeerde weg, hoe pijnlijk dat

misschien ook klinkt. Want doordat je je zo op je hoofd focust, vergeet je aanwezig te zijn in je lichaam. Je probeert je af te schermen voor wat je aanvoelt en invoelt. De gedachte dat je je af zou moeten sluiten betekent weer dat je er in je hoofd mee bezig bent om je af te sluiten van energieën van andere mensen. Maar dit helpt helaas niet. Wat hooggevoeligen vooral mogen ontwikkelen, is aanwezig zijn in hun lijf. Iedere keer opnieuw daar terug naar toe gaan, door middel van oefeningen en training. Dit blijkt in de praktijk helemaal niet zo moeilijk. Het vraagt om een leidraad welke oefeningen wanneer handig zijn. Geen urenlange oefeningen, maar een training van het bewustzijn om snel en kort weer terug in je lijf te komen. Op het moment dat we in ons eigen lijf zijn, kunnen we namelijk direct gaan loslaten. Alsof we een soort doorstroomkanaal worden van allerlei energieën die we direct weer los kunnen laten omdat we één zijn met onszelf en verbonden met het grote, helende energieveld om ons heen.

Als je hooggevoelig bent, is het extra belangrijk om vaak buiten te zijn, liefst in de natuur. Om je te verbinden met de helende natuur en vooral met de gezondmakende aarde. In de helende energie die als vanzelf in de natuur aanwezig is, kun je jezelf makkelijk opladen en ook overtollige ballast loslaten als er onverhoopt toch wat energie van de ander is blijven plakken aan je systeem. Ook hier zijn hele makkelijke effectieve oefeningen voor. Het is de continue opdracht om in je eigen lijf aanwezig te zijn of er terug te komen. Het voelt als thuiskomen.



“

JA

*ik heb je lief zoals je soms
gelijk een gouden zomerdag bent*

nee nee nee

ik heb je lief zoals je bent

nee nee

ik heb je lief zoals

nee

ik heb je lief

”

K. Schippers

uit: ik heb de liefde lief (2002)

Persoonlijk leiderschap: de koningin in jezelf

Tijdens een korte retraite op Landgoed Bleijendijk kwam ik een boek tegen van Anselm Grün en Linda Jarosch, waar ik door gegrepen werd. In dit boek *'Je ware vrouwelijkheid ontdekken'* (2006), beschrijven zij aan de hand van 14 archetypen verschillende beelden van de vrouw, waarin het wezen van de vrouw en het potentieel dat in haar schuilt, tot uitdrukking komen. Ze verbinden in hun boek deze beelden met 14 bijbelse vrouwenfiguren. Ze kozen voor het getal 14 omdat dat een helend en ook een vrouwelijk getal is. Het gaat hier over de volgende 14 archetypen aan de hand van bijbelse vrouwen.

| | |
|-----------------|---|
| Deborah | - de rechter |
| Ester | - de koningin |
| Eva | - de moeder |
| Hagar | - de verlatene en door de engel beschermd |
| Hanna | - de wijze vrouw |
| Judit | - de strijdster |
| Lydia | - de priesterlijke vrouw |
| Maria Magdalena | - de hartstochtelijk liefhebbende vrouw |
| Maria | - de transformerende vrouw |
| Marta en Maria | - de gastvrouw en de kunstenaar |
| Mirjam | - de profetes |
| Ruth | - de vreemdelinge |
| Sara | - de lachende vrouw |
| Tamar | - de wilde vrouw |

Het was boeiend om deze verschillende beelden tegen te komen van de vrouwen die Grün en Jarosch beschrijven. Het beeld wat mij bij het schrijven van dit boek het meest trof, is het beeld van Ester - de koningin. Als het gaat over aan het roer van je eigen leven gaan staan, zelf verantwoordelijkheid nemen voor jouw leven, dan raakt dat aan het beeld van haar. Dit bijbelverhaal gaat als volgt:

Ester is een eenvoudig joods meisje en wordt koningin omdat ze de koning voor zich weet te winnen. Op het moment dat haar volk en zijzelf bedreigd worden, gaat ze staan. Ze spreekt zichzelf uit en hierdoor luistert de koning naar haar. Nu wordt Haman opgehangen; hij die het joodse volk, en dus Ester, wilde ombrengen. Haman hangt aan de galg die hijzelf bestemd had voor de joden.

Ester straalt moed en kracht uit. Ze richt haar leven in naar het haar goeddunkt. Ze staat op zichzelf en is van niemand afhankelijk. Hier gaat het om het beeld van de innerlijke koningin.

Voor veel vrouwen is het een ware openbaring als ze de koningin in zichzelf gaan ontdekken. Veel vrouwen weten niet van het bestaan van de koningin in zichzelf. Ze zijn niet gewend om de koningin in zichzelf werkelijk toe te laten. Zoveel vrouwen die ik ken en heb leren kennen in mijn praktijk, houden zich klein. Ze zitten vast in het huismoederschap, in hun dochterrol of in de rol van de vrouw-van. Ze leven een leven waarbij ze zelf op de tweede plaats komen. Wat zijn zij zelf immers waard?

Grün beschrijft over de koningin in de vrouw: "De koningin in hen geeft hen zelfstandigheid, waardigheid en vrijheid. De koningin heerst en laat zich niet beheersen. Ze loopt rechtop en laat zich zien. Ze is trouw aan zichzelf. Ze leeft in harmonie met zichzelf" (2006).

De koningin in ons wil van klein naar groot. Ze wil niet langer leven vanuit de onderdrukking waar vrouwen jarenlang niets waard waren,



niet meetelden en niet gezien werden. Zij wil een 'waardige koningin' zijn. Jarosch geeft aan: "De koningin in de vrouw belichaamt het verlangen naar ware grootte. Ze voert ons naar eigenwaarde en zelfrespect en brengt ons ertoe zelf de verantwoordelijkheid voor ons leven te nemen. De koningin kent haar waarde en laat zich die door niemand ontnemen. Ze weet dat haar waarde niet afhankelijk is van de mening van anderen, maar stoelt op respect voor zichzelf."

Een koningin laat zich niet bepalen door anderen, maar bepaalt zelf. Ze laat negativiteit en oordelen bij de ander en laat zich er niet door raken. Koninginnen hebben een innerlijke zekerheid ontwikkeld en deze verinnerlijkt. Ze hebben een groot gevoel voor eigenwaarde en laten ook de ander in hun waarde. Ze durven grenzen te stellen en zijn niet bang om de ander daarmee te verliezen. Ze zijn verantwoordelijk voor zichzelf. Een koningin beslist of ze zich laat afzwakken. Ze sluit negatieve zaken buiten en kiest voor dat wat haar kracht geeft. Ook in de relatie werpt dit zijn vruchten af. Als een vrouw helder, krachtig en duidelijk is, weet een partner wat hij aan haar heeft.

Een koningin heeft geen kritiek op haar eigen lichaam of het lichaam van anderen. Hier schuilt immers een oordeel in. Ons lichaam is ons zo eigen. Het is een huis waarin wij wonen, met onze geschiedenis, onze overtuigingen en onze emoties.

"Diegene die vernedert, is het koninklijke in zichzelf kwijt", zegt Jarosch. "En waarom zouden we daaraan meer aandacht schenken dan aan het bijzondere van onszelf?"

Dit is een mooie gedachte en brengt alleen maar meer schoonheid in onszelf. Want als we het bijzondere in onszelf aandacht gaan geven, wordt het alleen maar groter en schoner. Echte schoonheid komt van binnenuit. Het geeft uitstraling. Daarmee zet je een krachtige energie neer, waarmee je mensen in je omgeving ook nog eens positief beïnvloedt. Die mensen gaan er zelf meer van stralen.

Wat me nog meer raakte in Grün's woorden: dat een koningin zich bewust is van haar eenvoudige afkomst. Ze accepteert ook haar eigen eenvoud en het gewone in zichzelf. Ze koestert ook dat deel. Een koningin strikt ook de veters van haar schoenen en poetst haar eigen tanden. En daarmee is ze ook zo menselijk. Ze zorgt goed voor zichzelf en voor dat wat goed is voor haar. Ze stelt hierin haar grenzen. Ze is niet bang om alleen te zijn, want ook dan heeft ze het goed.

Er is een diep vertrouwen gegroeid in haar binnenste, in haar diepste wezen. Innerlijk is ze vrij!

Is het geen mooi beeld, een prachtig voorbeeld? Zie het als een uitnodiging:

Word innerlijk vrij.

Word een koningin!

Ervaringen van vrouwelijke cliënten

Aan een aantal vrouwen die bij Ynnergy trajecten hebben gevolgd, vroeg ik of ik hen mocht interviewen of per e-mail vragen mocht voorleggen voor dit boek. Zij gingen akkoord en gaven hun toestemming voor publicatie.

Ik stelde hen de volgende vragen:

Waar liep je tegenaan?

Waar zat je verlangen?

Wat kwam je tegen in jezelf in het proces bij Ynnergy?

Waar ben je mee aan de slag gegaan?

Hoe heb je je inzichten concreet vertaald en vormgegeven?

Wat heeft jouw proces je opgeleverd?

Wat zou je willen meegeven aan andere vrouwen?

De persoonlijke ervaringen van deze vrouwen kunnen van betekenis zijn voor jou als lezer van dit boek. Wie weet, sta jij wel voor het belangrijkste proces van je leven? Lees hieronder de verhalen die ik opgetekend heb vanuit de interviews met Carmen, Sofie, Harriet, Jolanda, Trees en Fiona.

Carmen: overspannen moeder van twee kinderen, getrouwd en 24 uur werkzaam in de administratie

Waar liep je tegenaan?

Ik liep tegen een hele dikke muur aan, die me om deed vallen. Ik was altijd bezig anderen te pleasen. Mensen om me heen in mijn privéleven en ook de mensen op mijn werk, waaronder mijn werkgever. De ander was altijd belangrijker dan ikzelf en mijn eigen gezondheid. Ik cijferde mezelf weg voor iedereen. Ik luisterde niet naar mijn gevoel en mijn lijf.

Ik kon niet meer, ik zag het niet. Mijn alsmaar doorgaan werd doorslaan! Ik hing kokhalzend boven de wc voor feestjes en uitjes. Ik werd beroerd op het moment dat ik aan werk dacht of daarheen ging. Ik ontwikkelde allerlei lichamelijke klachten van buikpijn, maagpijn tot schouderproblemen. Toen heb ik aan de bel getrokken bij Ynnergy, bij jullie dus. Mijn man heeft bij Ynnergy een traject gedaan en heeft vervolgens een goedlopende eigen zaak op kunnen bouwen na een lange arbeidsongeschiktheidsperiode vanwege ernstige migraine. Ik kon er niet meer onderuit. Wat ik de laatste jaren deed, was 'maar doorgaan'. Geen tijd, lef en zin om verder te kijken, maar ik had het ook niet in de gaten gehad. In het begin van het traject bij Ynnergy had ik nogal wat weerstand, maar al snel werd me duidelijk dat ik er ECHT DOORHEEN MOEST. Ik ben blij dat ik dat pad heb gekozen.

Waar zat je verlangen?

Mijn verlangen over wat ik nu eigenlijk wilde was me volledig onduidelijk. Ik ging het traject 'De Doorbraak' compleet blanco in. Inmiddels is me duidelijk, dat ik mezelf niet gezien heb en zeker niet naar mezelf of mijn lichaam heb geluisterd, omdat ik het ook gewoon niet zág.

Wat kwam je tegen in het proces bij Ynnergy?

Ik was zoekende naar de puzzelstukken, inmiddels liggen ze allemaal op tafel en kan ik aan de slag om ze tot een geheel te leggen. Alleen dat al geeft zoveel meer rust.

Waar ben je mee aan de slag gegaan?

Ik ben aan de slag gegaan met het luisteren naar mezelf en naar mijn lichaam, door beter en duidelijker te luisteren en te reageren op wat ik ervaar, om sterker en positiever in het leven te staan. Knopen zijn doorgehakt, keuzes zijn gemaakt, fobieën waar ik last van had, heb ik overwonnen. Ik heb diepe inzichten gekregen en heb delen van mezelf geheeld. Dat wat ik had meegemaakt en heb ervaren in mijn jeugd mag geen blokkade meer zijn in mijn leven... ik wil genieten van alles en iedereen en vooral lekker in mijn vel zitten.

Hoe heb je inzichten concreet vertaald en vormgegeven?

Omdat alles (onder andere in de familieopstellingen) letterlijk wordt genomen, werk ik er zelf ook vooral letterlijk mee. Zo ontstaat er geen verwarring. Ik ga letterlijk uit van wat er is in mijn leven, in mijn werk, in mijn privéleven, in mijn lichaam. Het begint zelfs een leuk spel te worden in het dagelijkse leven. Ook alle kwalen die mijn lichaam begon te ontwikkelen, waren signalen die ik niet goed oppikte. Ik zie nu waar deze lichamelijke problemen mee te maken hebben, waarom ik dit heb en waar ze voor staan. Ik heb in één van de Ynnergy-bijeenkomsten het boek in kunnen kijken van Christiane Beerlandt: De sleutel tot zelfbevrijding. Ik herken zoveel van mezelf en ben dit serieus gaan nemen. Het geeft weer vertrouwen.

Wat heeft het je opgeleverd?

Voor nu brengt dit traject me een hoop duidelijkheid en rust, hiermee kan ik nu verder werken. Een soort van opwaartse spiraal. Heerlijk. Ik ben enorm benieuwd hoe ik er over een half jaar in sta.

Bij het opmaken van dit boek, kreeg ik dit bericht van Carmen:
"Jaaaaaaa, ik ben net gebeld, ik heb een nieuwe baan!!
Werkgever heet Eric!! Eric was mijn monsterboard.nl tijdens de familieopstellingen. Een nieuwe baan bij een architectenbureau, met daarbij het hoofdkantoor van een bekende Nederlandse ontwerper... En feestjes bij openingen van projecten mee organiseren..."

Noot van de auteur:
En zo werkt het met familieopstellingen bij Ynnergy: Ynnergizers helpen elkaar vaak bewust en heel vaak ook onbewust! Alles is energie. Er worden tijdens de familieopstellingen zaken in gang gezet die groter en mooier zijn dan we zelf soms kunnen vermoeden. Onbegrijpelijk? Ja, dat snap ik. Dit kun je alleen maar ervaren.

Wat zou je willen meegeven aan andere vrouwen?

Het begint écht bij jezelf. Ook al please je anderen en denk je dat je goed doet, je draagt je gevoel (vaak onbewust) over. "Your children will become who you are, so be who you want them to be!"

Blijf leergierig, behandel het heden en los de verleden pijnen op, koester je innerlijke kind, stop nooit met dromen, vergeef, wanneer iemand zonder lach is geef deze dan de jouwe, tel je zegeningen, onderzoek je hart en wees bereid om te veranderen, ontdek de waarde van je lichaam en vind vrede met jezelf...

Sofie: getrouwd, moeder van 3 kinderen, drukke baan en zorg voor ouder wordende moeder. Kreeg een burn-out.

Waar liep je tegenaan?

Ik liep stuk op de hectiek en drukte van het hedendaagse leven. Moeder van drie schoolgaande kinderen. Goede maar zeer drukke baan. Ik wilde graag alles goed doen. Ik was op het punt aangekomen dat ik niet meer kon ontspannen. Werken, thuis de boel draaiende houden, sporten, sociale contacten, zorg voor ouder wordende moeder en ga zo maar door. Vervolgens kwam daar ook nog een pijnlijke afwijzing voor een promotie bij en voilà... de burn-out diende zich aan.

Waar zit je verlangen?

Mijn verlangen zit in een meer gebalanceerd leven. Meer voelen, minder denken en piekeren. Betere keuzes maken. Hopelijk gaat de energie (ook op werkgebied) weer stromen.

Wat kwam je tegen in het proces bij Ynnergy?

Bij Ynnergy kwam ik tijdens de familieopstellingen patronen tegen die ik met mijn verstand niet had kunnen bedenken. Tijdens de open coachgroep werd ik me bewust van hoe ik met mijn impulsen en met mijn lichaam omga. Ook de manier waarop ik denk, word steeds duidelijker.

Waar ben je mee aan de slag gegaan?

Bij mezelf blijven door middel van de aangereikte oefeningen. Kritisch kijken naar manieren van denken. Bewust worden. Het lukt nog niet om de body-mindfulness dagelijks toe te passen, dat is wel een wens.

Hoe heb je inzichten concreet vertaald en vormgegeven?

De inzichten vanuit de familieopstellingen werkten meteen, daar hoefde ik niet concreet mee aan de slag. Doordat ik (na 40 jaar) de juiste positie weer innam in mijn gezin van herkomst, ten opzichte van mijn vader, moeder en zus, viel alles op zijn plaats. Daarnaast werk ik met ankers om mezelf continue te herinneren aan nieuwe mogelijkheden. Zo heb ik een foto als achtergrondscherf op mijn telefoon wat mij eraan herinnert dat ik niet de zorgen van de wereld hoeft te dragen. ("Ieder mens draagt alleen zichzelf!")

Wat heeft het je opgeleverd?

Tot nu toe rust en steeds meer acceptatie van wie ik ben. Niet meer zoveel moeten maar dicht bij mezelf blijven. Vanuit de familieopstellingen bij Ynnergy is er een niet uit te leggen last van mij weggefallen. Dit is voelbaar in alle contacten in mijn leven (man, kinderen, collega's).

Harriet: getrouwd, moeder van twee tieners, werkzaam als manager in de zorg

Waar liep je tegenaan?

Tegen de vraag: Wat wil ik nu in mijn werk? Doe ik datgene wat ik doe nog met heel mijn hart of zit ik in een gewoonte. Past wat ik doe nog bij me of moet ik iets anders gaan doen? Ik wilde deze keuzes maken met mijn hart en niet met mijn hoofd, maar wel beiden met elkaar verenigen bij het beantwoorden van deze vraag.

Waar zat je verlangen?

Bij werken vanuit mijn hart. Werken vanuit datgene waar ik van nature heel goed in ben: werken vanuit verbinding en aan verbinding.

In mijn leven wil ik als mens congruent zijn. Gevoel en verstand met elkaar verbonden. Eén geheel zijn.

Ik wil alles wat ik doe doen vanuit mijn gevoel. Dat wil niet zeggen dat ik mijn hoofd niet gebruik. Zeker wel. Maar wat ik doe moet goed voelen.

Ook al is het soms een lastige weg, een moeilijke beslissing of heeft het verregaande consequenties: het is oké als het goed voelt.

Wat kwam je tegen in het proces bij Ynnergy?

Mezelf. Ik zocht naar antwoorden op vragen: Hoe komt het dat ik zo reageer, waar komen mijn emoties vandaan?

Wat ik vond, waren antwoorden waardoor ik dat wat ik tegenkwam kon laten waar het hoorde. Ik kon accepteren dat het is zoals het is. Ik heb gezien dat de antwoorden op mijn vragen in mijn systeem van herkomst liggen. De oorzaak van het probleem was niet van mij en die heb ik nu ook daar kunnen laten waar die thuishoort. Ik hoef er niets meer mee, hoef alleen te weten dat het er is en dat het ook zo heeft moeten zijn. Het heeft me gemaakt tot wat ik nu ben met alle kracht die ik nu in me heb. Het is goed zo. Maar de antwoorden zitten ook in mezelf. Als je de rust neemt om te luisteren kun je ze horen, als je de moeite neemt om ze te voelen, word je ze gewaar.

Waar ben je mee aan de slag gegaan?

Met beslissingen nemen vanuit mijn gevoel, niet vanuit mijn emotie. Hiervoor heb ik heel veel gehad aan het lichaamswerk, body-mindfulness. Het maakt dat je in het hier en nu heel snel bij je gevoel kunt komen en dit gevoel leert onderscheiden van je emoties. Met name de gong-oefening vanuit de body-mindfulness heeft me echt heel veel gebracht. Het is wel een kwestie van doorzetten, maar dan levert het je ook dubbel en dwars op wat je investeert. Van daaruit heb ik me mijn oorspronkelijke vraag gesteld: Wat wil ik nu in mijn werk? Ik heb mijn antwoord gevonden. Ik weet wat ik wil en ben het nu aan het realiseren. En zien dat het werkt, dat levert ook weer energie op.

Hoe heb je inzichten concreet vertaald en vormgegeven?

Momenteel ben ik bezig mijn werk vorm te geven op de manier waar ik helemaal achter sta, met mijn doel voor ogen. Ik doe dit vanuit congruentie. Dat maakt dat ik heel veel energie heb, maar ook rustig ben. Mijn hoofd loopt niet meer over. Ik kan mijn denken stoppen op het moment dat ik het wil, rust in mijn hoofd creëren. Gewoon op ieder moment van de dag, door even een ogenblik rust te pakken, erbij stil te staan, mezelf te *resetten*. Ik heb geleerd even letterlijk 'naar buiten te kijken' als het heel hectisch om me heen is. Gewoon om uit de gekte van alledag te stappen, ernaast te gaan staan, ernaar te kijken, vanuit mezelf te bepalen wat ik wil, wat goed is en dan van daaruit te gaan handelen. En het effect is dat er dan veel meer van de grond komt.

Wat heeft het je opgeleverd?

Rust, rust, rust. Dat was ook wat ik zocht aan het begin van mijn tocht. Rust in mijn hoofd, in mijn lijf. En leven vanuit mijn gevoel; en dat voelt goed! Is het dan zo dat ik nooit meer een hectische dag heb of haast? Natuurlijk wel. Maar ik herken het, en kan daarnaar handelen. De mensen om me heen merken het ook en ik hoor regelmatig: je ziet er zo ontspannen uit. Hoe kan dat, het is hier zo druk? Maar het voelt super. Nog een mooie bijkomstigheid, maar voor mij een belangrijke: mijn hele bewuste leven, sinds mijn kindertijd, heb ik heel weinig geslapen. Vier tot vijf uren per nacht en vaak in stukken, soms iets meer. Op den duur ook iets meer door medicatie, maar marginaal. Sinds mijn gong van de body-mindfulness-oefeningen slaap ik zes tot acht uren per nacht en word uitgerust wakker. Dus: ik ben wakkerder dan ooit.

Wat zou je willen meegeven aan andere vrouwen?

Gun jezelf dat je stopt met piekeren. Zoek uit waar het vandaan komt, laat het daar waar het hoort en leef vanuit het hier en nu naar je toekomst. Ben je er ook van bewust dat, zodra je de last van een ander gaat dragen, je niet alleen jezelf tekort doet, maar ook de ander. We kunnen de last van de ander niet oplossen, alleen in stand houden. Dus: zorg eerst goed voor

jezelf en kijk van daaruit waar je je voor inzet.

Bedenk dat piekeren meestal gaat over zaken waar je geen grip op hebt, omdat ze van de ander zijn. Als je leeft vanuit je eigen gevoel, dan vaar je op je eigen kompas. Dan heb je je eigen antwoorden en daar heb je zelf grip op. LEEF JE EIGEN LEVEN; maar dan wel ten volle!!!

Dus dames: gun jezelf je Zelf, want het is best leuk om jezelf te leren kennen.

Jolanda: onlangs getrouwd en mede-eigenaar van een architectenbureau

Waar liep je tegenaan?

Ik ontdekte een rode draad in mijn leven; steeds weer raakte ik alles kwijt wat mij dierbaar was. Kon ik hier iets aan doen? Was dat toevallige pech? Het gebeurde zo regelmatig dat zelfs mijn omgeving het opviel. Laat staan ikzelf. Ik geloof niet in 'toeval', dus ik ging op zoek naar antwoorden.

Waar zat je verlangen?

Ik wilde meer rust en vertrouwen vinden in mijn toekomst. Ik wilde leren van wat ik eerder meemaakte.

Wat kwam je tegen in het proces bij Ynnergy?

Ik kwam een stukje onverwerkt verdriet tegen, wat ongemerkt een grote invloed uitoefende op mijn levensgeluk. Ik ontdekte twee dingen. Ik kwam er via opstellingen achter, dat ik niet in het centrum van mijn eigen leven stond. Ik gaf deze plek aan anderen, en ik kwam erachter dat ik teveel opgeslokt wordt, of mezelf laat opslokken, door de drukte van alledag.

Waar ben je mee aan de slag gegaan?

Nadat ik mijn doorbraak had in de training Persoonlijke doorbraak ben ik duidelijke keuzes in mijn leven gaan maken. Hierdoor nam ik het roer weer in eigen handen. Ik maakte bewust meer ruimte en tijd voor mezelf. Waar ik voorheen de overtuiging had dat ik genoeg moest nemen met resttijd, ben ik nu als eerste aan de beurt.

Hoe heb je inzichten concreet vertaald en vormgegeven?

Door met regelmaat te luisteren naar mijn lijf (onder andere body-mindfulness en hardlopen) en bewust contact te maken met een stukje kind in mij, kom ik bij mijn gevoel. Dit heb ik nodig om in mijn kracht te staan en om in het middelpunt van mijn leven te blijven. Mijn valkuil is zo druk zijn in mijn hoofd, door het alledaagse, dat ik me opgejaagd voel en mezelf uiteindelijk tekort doe.

Wat heeft het je opgeleverd?

Mijn eerste impuls is 'harder rennen' als dat nodig is, in plaats van dat ik eerst een stapje terug neem om te kunnen overzien wat er nodig is. Ik ben me bewust geworden van wat ik nodig heb om een fijner leven te hebben en om een fijner mens te kunnen zijn.

Wat zou je willen meegeven aan andere vrouwen?

Het 'overleven' van vrouwen in deze maatschappij met een drukke baan, een gezin, sociale contacten, en zo nog honderd dingen, vraagt ogen-schijnlijk om verharding. Niet zeuren, maar gewoon een tandje hoger. Het tegenovergestelde is waar. Wij mogen meer vanuit ons gevoel en vanuit liefde gaan leven. Bewust kiezen voor onszelf en niet hollen, maar juist stil gaan staan.

Trees: getrouwd en moeder van twee kinderen die hun eigen weg gaan

Waar liep je tegenaan?

Ik liep er tegenaan dat ik nog niet hersteld was van een burnout. Een aantal factoren speelden hierbij een rol: de overgang, het overlijden (na twee jaar verzorging) van beide ouders, het loslaten van de zorg voor kinderen, het huwelijk, et cetera. Er zat geen energie meer in mijn lijf.

Waar zat je verlangen?

Mijn verlangen zit (en zat) erin dat ik balans en rust vanuit een energieke geest en lichaam zou kunnen krijgen. Om weer een 'warm' lichaam te krijgen.

Wat kwam je tegen in het proces bij Ynnergy?

Hier kwam ik vooral tegen dat er in het onderbewuste heel veel wordt opgeslagen, maar dat dit behoorlijk blokkerend kan werken als je er niets aan doet. Door de opstellingen komen deze blokkades naar boven; ze geven een verhelderend inzicht. In mijn geval liep ik aan tegen het 'niet-gezien-zijn' als kind. Ook kon ik hierbij zien dat ik hetzelfde in de richting van mijn kinderen heb gedaan. Vooral dit laatste is erg confronterend. Het is niet meer te veranderen en het is zoals het is. De inzichten die ik kreeg, waren verhelderend.

Waar ben je mee aan de slag gegaan?

Ik ben aan de slag gegaan met anders naar situaties kijken en steeds meer vragen te stellen in plaats van aannames te doen.

Hoe heb je inzichten concreet vertaald en vormgegeven?

Mijn inzichten heb ik vertaald in op een andere manier gaan kijken. Bijvoorbeeld door meer te communiceren met mijn omgeving en door meer vragen te stellen om uit te zoeken of dingen wel zijn zoals ik denk dat ze zijn. Ook ben ik bij familie te rade gegaan hoe het verleden er heeft uitgezien. Mijn ouders waren in die zin vreemden, maar door vragen te stellen bij familie zijn er meer dingen helder geworden. Dit geeft ook een vorm van rust omdat de oorsprong van bepaalde handelingen te begrijpen is.

Wat heeft het je opgeleverd?

Het heeft mij meer rust opgeleverd en aanvaarding van de situatie zoals die is, maar ook zoals die was. De negatieve insteek van mijn kant heeft te veel energie gekost. De berusting geeft veel meer ruimte voor nieuwe dingen.

Wat zou je willen meegeven aan andere vrouwen?

Ik zou vrouwen willen meegeven meer vragen te stellen en minder aannames te doen. Als vrouw ben je zo gewend om voor kinderen en partner te denken dat je vergeet ze te vragen of het wel klopt wat ze denken. Dit

geldt ook in de richting van anderen, maar vooral in de richting van ouders. Het is een soort vicieuze cirkel. Inmiddels ben ik van mening dat het heel aanmatigend is te denken dat je weet wat goed voor de ander is, zonder te vragen of het wel klopt. De dingen kunnen anders worden ervaren dan ik kan inschatten, maar door het niet bespreekbaar te maken kan het een eigen leven gaan leiden.

Fiona heb ik uitgebreid geïnterviewd. Zij is begonnen bij Ynnergy in de nog oude vorm, eind 2006. De Ynnergy-methode bestond nog niet in zijn huidige hoedanigheid. Maar juist door het verhaal van Fiona begrijp je wellicht beter waarom we toe zijn gegaan naar deze Ynnergy-methode: alleen als je naar de kern toegaat, is wezenlijke verandering mogelijk.

Waar liep je tegenaan vlak voordat je bij mij kwam?

In die tijd was ik op alle fronten hard aan het werk; het opknappen van een oud huis, een nieuwe studie, werken in de avonduren en zorgen voor een partner met een burn-out. Dit was teveel bij elkaar en duurde te lang. Ik kon zelf niet meer opladen. Toen alles op de rit was, stortte ik in. Ik weet nog dat ik uit het raam keek en dacht: Help me! Ik was uitgeblust en wist dat ik het niet langer alleen kon. Toen ik jouw foto op de site zag, wist ik dat jij mij kon helpen.

Waar zat jouw verlangen Fiona?

Ik wilde weer gaan stromen en echt in mijn kracht komen. Ik was alleen maar met de ander bezig en droeg iedereen behalve mezelf. Ik verlangde naar iets veel diepers en wilde écht van mezelf gaan houden. Toen wist ik nog niet hoeveel lagen er zaten voordat ik daar uit zou komen.

Wat kwam je tegen in het proces bij Ynnergy?

Ik ontdekte dat ik altijd met de ander bezig was, misschien ook om niet naar mezelf te hoeven kijken. Jij hielp mij om naar mezelf te gaan kijken, met verschillende oefeningen en stille momenten. En dat was heel moeilijk. Het naar binnen gaan, naar mezelf kijken, lukte bijna niet. En op momenten dat dat wel lukte kwam er een heel diep verdriet naar boven. Hele oude

pijn van mijn pestverleden bijvoorbeeld. Van mijn onzekerheid als klein meisje in die tijd, die over haar grenzen heen liet gaan door de ander. Echt onverwerkt verdriet, diepe pijn, die ik had weggestopt. Hier zat ik in vast zonder dat ik dat zelf wist. Ik zat vast in het patroon van IK en de ANDER, waarbij de ander altijd mijn uitgangspunt was. De ander was belangrijker dan ikzelf.

Ik vocht tegen dát wat ik niet prettig vond in en aan mezelf. Ik duwde dat deel weg en wilde perfect zijn. Later leerde ik pas dat juist die delen mij een compleet mens maakten.

Pas toen mijn relatie voorbij was, kwam ik mezelf tegen en besepte ik dat IK de belangrijkste in mijn eigen leven was. Ik was zelf mijn liefste partner, mijn beste collega en fijnste buurvrouw. Ik hoef het niet meer bij de ander te gaan zoeken. En dit heeft mij bevrijd.

In die tijd heb ik oprecht sorry kunnen zeggen tegen mezelf dat ik zó aan mezelf voorbij was gegaan. Dit was het begin van houden van mezelf.

Waar ben je mee aan de slag gegaan?

Ik heb oude zaken die mij belemmerden om in het nu te leven en gelukkig te zijn, opgeruimd. Ik heb alles aangekeken wat mij nog belemmerde en ben aan de slag gegaan met stille momenten met mezelf en lichaamsgerichte oefeningen vanuit jullie body-mindfulness, met lief leren zijn voor mezelf met jullie hulp. Jullie konden alles met elkaar verbinden. Mijn denken – mijn voelen en mijn doen waardoor ik mezelf meer en meer begon te begrijpen. Het was lang niet altijd gemakkelijk. Toch kon ik vanaf het moment dat ik mezelf heb aangekeken en tegen mezelf heb gezegd: “Je hoeft het niet meer bij de ander te zoeken”, steeds weer daar naar terug. Op den duur gaf dit me een sterk gevoel. Ik was er namelijk al en ik hoefde er niet zo hard voor te werken, als ik maar momenten met mezelf bleef zoeken.

Toch voelde ik het gemis van een partner in mijn leven en begon hard te werken om ‘de ware te vinden’. Ik raakte gefrustreerd dat dit niet lukte en heb op een gegeven moment gezegd: “Die man die bij mij hoort, die komt maar naar mij toe.”

Door ook echt los te laten, kwam er vanzelf een partner op mijn pad. Ik hoefde niet meer hard te werken, het stroomde vanzelf tussen ons. Inmiddels genieten wij samen van een prachtige zoon.

Mijn belangrijkste levensles kreeg ik na een auto-ongeluk, waarbij ik de dood in de ogen heb gekeken. Een agressieve weggebruiker drukte mij van de weg waardoor ik in de tegengestelde richting in de koplampen van een vrachtwagen keek. Op dat moment wist ik dat ik het niet ging overleven en gaf me eraan over. Een bundeling van kracht op dat moment zorgde ervoor dat ik precies het juiste deed om de vrachtwagen te omzeilen.

Lichamelijk mankeerde ik niets, maar maandenlang zat ik thuis met een posttraumatische stressstoornis. Weer werd ik in mijn leven slachtoffer en dat haalde mij opnieuw uit mijn kracht. Naast de EMDR-sessies die ik als traumabehandeling kreeg, wist ik dat er meer nodig was. Zo nam ik weer met jullie contact op.

Ja Fiona, ik weet nog hoe je toen binnenkwam. Als een bang vogeltje, totaal van de kaart en niet wetende hoe nu verder. Opnieuw kreeg jij iets te verstouwen. Bij mij begon er op dat moment een lichtje te branden. Opnieuw was er sprake van hetzelfde thema als eerder, namelijk Dader – Slachtoffer thematiek. Dit was een patroon in jouw leven. Ik was inmiddels helemaal thuisgeraakt in Systemisch werken en bereikte daar veel mensen mee. Vooral omdat mijn manier van werken verder gaat dan alleen een inzicht geven. Het gaat er mij om dat er werkelijk door iets heengegaan wordt. Dan pas kun je namelijk echt iets loslaten.

Ik weet nog hoe je in de groep binnenkwam. Zeer kwetsbaar, bijna doorschijnend. Je gaf iedereen een heel slap handje.

Wat er de volgende dag gebeurd is, is onbeschrijfelijk. Jij hebt mij met verschillende systemische oefeningen in contact gebracht met mijn loyaal zijn aan slachtofferschap. Ik was zo loyaal aan slachtoffers, dat ik bijna mijn eigen leven niet kon leven. Telkens kwam ik in situaties (pesten, misbruik, ongeluk, relatie) waarin ik weer slachtoffer werd. Ik kon niet in contact komen met mijn eigen verlangen, omdat ik alleen maar gefocust was op de

slachtoffers.

Dit patroon bleek al generaties lang te bestaan en de oorsprong lag bij mijn opa die de oorlog heeft meegemaakt. In één van die oefeningen keek ik op eens recht in de ogen van mijn opa en toen viel voor mij alles op z'n plek.

Ik was verbonden met het slachtofferschap van vele oorlogsslachtoffers waar mijn opa mee te maken had gehad en zou me daar eerst van los moeten maken voordat ik verder kon met mijn leven. De dader bleef ik wegduwen. Jij maakte me bewust dat dader en slachtoffer altijd bij elkaar horen en dat uiteindelijk de verbinding maken met de dader helend is. In die sessie heb jij mij hiervan bewust gemaakt. Door jouw manier van handelen heb jij werkelijk een helingsproces op gang gebracht waardoor ik me heb los kunnen weken van het hele slachtofferschap waarin ik diep vastzat en waardoor ik niet vrij kon zijn.

Ik weet nog dat ik je na de sessie het bos in stuurde. Letterlijk. We zaten op een prachtige plek in de Ardennen. Je ging nog aardig verward weg. Anderhalf uur later kwam je terug. Het was totale transformatie. Je straalde weer. Je was er weer. Er had zich in jou echt iets getransformeerd.

Ja het was inderdaad totale transformatie, waarin ik mij realiseerde dat ik direct met de rest van mijn leven wilde beginnen. Ik had twee grote wensen voor 2012: mama worden en een eigen praktijk beginnen... en met succes! Ik geniet intens van het moederschap en een goedlopende praktijk. Ik ben nog verder gegaan bij Ynnergy omdat ik ook met systemisch werk wilde leren werken en deed de opleiding *Systemisch werk* bij jou.

Wat heeft het je opgeleverd?

Ik ben gaan durven dromen. Ik ben bij mijn diepste verlangens uitgekomen. Ik wil mezelf omarmen, steeds opnieuw, vanuit mijn eigen kracht. Van daaruit wil ik contact maken met anderen. Ik kan altijd weer naar mezelf terug. Daar is het warm, goed en veilig. Ik wil vanuit dankbaarheid leven dat ik hier leef en vanuit een mooi nest geboren ben. Ik heb alles meegekregen en heb de kans om vanuit mogelijkheden te leven.

Ik wil me niet meer blindstaren op 'wat kan er nog meer?', maar ik wil omarmen wat er al is en daarmee met volle tevredenheid in het leven staan, onbevangen, blij als een kind.

Ik wil vanuit een open hart open blijven staan voor datgene wat er op mijn pad komt. Door vanuit mijn hart te leven, komt dat naar me toe wat een aanvulling voor me is, wat goed voor me is. Met mijn hoofd kan ik dat inzicht nooit voelen en bereiken.

Ik vertrouw erop dat het leven me brengt waar ik hoor te zijn, vanuit de taak die ik hier op aarde heb. Ik heb alles in me en de juiste energieën wijzen me de weg.

Wat wil je andere vrouwen meegeven?

BEVRIJD JEZELF en vervolgens: wil niet steeds méér, maar ga vanuit een diepe tevredenheid stoppen met zoeken, laat oude zaken los en dan kom je op de plek waar jij hoort. Heb geduld met jezelf. Je bent nooit klaar. Het zou zelfs saai zijn, als er niks meer te ontwikkelen valt.

Dankwoord

Graag bedank ik de mensen die me hebben geholpen in dit proces en die het mogelijk maakten te schrijven over mijn levenswerk: Ynnergy. Om te beginnen mijn man en kinderen, die mij alle ruimte gaven om dit te doen. Lia Hesemans van Stroom van Taal, mijn schrijfcoach en steun en toeverlaat die mij steeds weer hielp te structureren en mij steeds het gevoel gaf: het wordt mooi en goed! Mijn lieve vriendinnen: Rachel Tegels, psychotherapeut en kritisch lezersoog. Marie-José van Mook, psychotherapeut en kritisch oog en Krista Heins, die met haar heldere mind dit boek meer body heeft kunnen geven. Nicoline Steenbakkers, lieve vriendin en medewerker van boekhandel Palaya, ervaren lezeres die mij goede tips gaf om dit boek tot een echt boek te maken. Ik dank de cliënten van Ynnergy, die hun ervaringen wilden delen achter in het boek en mij het vertrouwen gaven met hen te mogen werken. En ik dank alle sponsors, die achterin het boek vermeld staan, die er mede voor zorgden dat dit boek kon worden uitgegeven. Ik dank de vrienden die mij aanmoedigden dit boek te gaan schrijven: Arjan Pijnenburg, Hugo Janzen, Nicole Hagenbeek en Lena Maelissa en verder alle anderen die ik misschien nog vergeten ben te noemen. Ook dank ik mijn verschillende leraren die mij hebben gebracht waar ik nu sta. Ik dank mijn hoogste leider en de aarde, de zon, de maan en de sterren dat dit mogelijk mocht worden. Duizend maal dank.

Literatuur- lijst

- Beerlandt, C.** - *De sleutel tot zelfbevrijding*. Uitgeverij Beerlandt Publications, 2001
- Brouwer, F.** - *Ik ben een goede relatie*. Spectrum, 2006
- Chopra, D.** - *Herontdek je lichaam, hervind je ziel*. Servire, Kosmos uitgevers, 2009
- Goleman, D.** - *Emotionele Intelligentie*. Atlas/Contact, 1995
- Grün, A. & Jarosch, L.** - *Je ware vrouwelijkheid ontdekken*. Ten Have, 2006
- Hellinger, B.** - *De verborgen dynamiek van familiebanden*. Altamira-Becht, 2001
- Kabat-Zinn, J.** - *Honderd lessen in Mindfulness*. Altamira-Becht, 1990
- Opleiding Aandachtgerichte Therapie - Mindfulness - Mindfulness Based Cognitive Therapy Haarlem**. CIVAS, 2009
- Opleidingsmateriaal NEI** - Linn opleidingen, Limburg
- Opleidingsmateriaal NLP** - Vidarte opleidingen, 's-Hertogenbosch
- Reed, L.** - *uit: Vonken van Verlangen*. Veenbaas, W & Goudswaard, J. Phoenix Opleidingen, 2002
- Rijnsoever, R. van** - *Seksuheel, een goddelijk geheim*. Elikser, 2011
- Servan-Schreiber, D.** - *Uw Brein als medicijn*. Kosmos, 2003
- Steiner, R.** - *De filosofie van de vrijheid*. Christofoor, 1998
- Veenbaas, W. & Goudswaard, J.** - *Vonken van Verlangen. Systemisch werk, perspectief en praktijk*. Phoenix Opleidingen, 2002
- Whitely, O.** - *Vanavond*. Uit: *De ontembare vrouw*. Becht, 1996
- Wikipedia** - *Fysieke Intelligentie 2013* naar R. Stemberg, Handbook of Intelligence, Cambridge. Cambridge University Press, 2000
- Wolf, C.** - *Patronen van een jeugd*. Van Gennep, Amsterdam, 1971

Sponsors

Veel van wat ik heb geschreven zit in mijn hoofd, mijn lijf en leden. De afgelopen 25 jaar ben ik op verschillende terreinen bezig geweest met persoonlijke ontwikkeling. Ik heb veel gestudeerd en gelezen en ben vooral in mijn eigen ontwikkeling en in mijn jarenlange beroepspraktijk wijs geworden in wat mensen helpt om aan het roer van hun eigen leven te kunnen gaan staan. Ik heb zoveel mogelijk bronvermeldingen gedaan, als ik nog wist waar mijn kennis vandaan kwam. Excuses als ik niet volledig ben geweest. De Ynnergy-methode is al doende ontstaan. We hebben eigen inzichten gecombineerd met kennis uit studie en boeken.

Maries Ligtoet

| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| Guido van Gils | Jelle & Saskia de Groot |
| Astrid Berkers | Harriet Kuipers & Sjaak Floris |
| Machteld Bouwmeester, Tel4Biz | Dianne de Heijde |
| Sjef van der Schoot, Studio Zjev | Marjan Tresfon |
| Dimphy van Alphen | Bert van Mook |
| Leo & Annie de Heijde | Marijke Damen - van Geel |
| Ben Ligtoet | Nan van Schendel |
| Mirjam Koreman | Diane Brouns |
| Monique van de Klooster | Els van de Borgh - van Unnik |
| Cédric Schretlen, Céweb | Nicole Timmerman - van Meel |
| Nicole Hagenbeek & Hugo Janzen | J.M.J. Kuyper |
| Nan de Graaf | Stef Bots |
| Oda Schelhaas - van Gorkum | Annie Mestrum |
| Margje de Laat - Goosen | Fred de Heijde |
| Harald & Maureen Lamberts | Joost Verhagen, Export - Growth |

Kijk voor de actuele sponsorlijst op www.ynnergy.nl/sponsors

Ynnergy Training & Coaching

Vivaldistraat 35

5216 EK 's-Hertogenbosch

T 073 7515075

E info@ynnergy.nl

Voor de mogelijkheden van de verschillende trainingen en workshops zie:

www.ynnergy.nl

Je bent welkom voor een:

- vrijblijvend kennismakingsgesprek
- intake/doelstellend gesprek
- openbare training

Voor nadere informatie en voor het bestellen van boeken en/of cd's:

www.ynnergy.nl/producten

Anderen over Ynnergy

.....

“Nadat ik bij Ynnergy ben geweest en diepe inzichten heb gekregen, pas ik dagelijks een aantal simpele oefeningen toe in het contact met de ander. Ik verlies mijn zelfvertrouwen niet meer.”

L.M. - eigenaar Lena-Lena waarderingsgeschenken

“Ik wist niet dat ik zo vastzat in mijn denken en hoe bevrijdend het is om de beperkende gedachte los te laten”

A.M. - manager zorg

“Altijd gedacht dat ik het allemaal wel met mijn wilskracht, met mijn denken kon oplossen. Het traject bij Ynnergy heeft me geholpen meer mijzelf te zijn. Ik ga nu ruim 1 jaar later blijvend anders om met vragen en behoeften van anderen. Wat een inzicht om te leren eerst goed voor mezelf te 'zorgen' om van daaruit er voor een ander te zijn.”

R.H. - verkoper

“Lieve mensen, als je inzichten mist in relaties, families, werkproblematiek, ga niet bij de pakken neerzitten en neem contact op met Ynnergy zodat je weer aan het stuur leert te staan van je eigen leven. Zonde van de tijd als je je leven niet leeft zoals je het eigenlijk zou willen”

H.J. - ondernemer audiovisuele projecten

“In haar Ynnergy-werk laat Maries Ligtvoet op geheel eigen wijze zien wat het belang en de betekenis is van een goede hechtingsrelatie, waarin de ouder het vermogen heeft om het kind te zien als een wezen, met innerlijke gevoelens en behoeften”

M.J. van Mook - klinisch psycholoog-psychotherapeut

Ynnergy helpt!



Aan het roer van jouw leven is een boek voor vrouwen die:

- voelen dat er meer is in het leven dan wat ze nu ervaren
- ten volle willen leven en schitteren
- zich willen bevrijden van belemmerende patronen, gedachten of emoties.

We hebben alles al in ons, onze kwaliteiten, onze talenten, alleen zijn ze zo vaak verstoep en kunnen we er niet bij. In dit boek lees je hoe je er wél bij kunt komen. Want dat dat kán is zeker. Het vraagt om Ynnergy, een weg naar binnen, om je energie en passie voor altijd te kunnen laten stromen en te gaan leven vanuit je hart. Laat jouw licht voortaan stralen over de wereld. Het kan als jij het wilt.

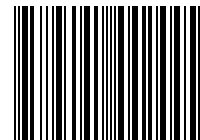
drs Marië Ligtoet is pedagoog, trainer en coach. Zij werkt met haar gave: naar de oorzaak gaan, in- en meevoelen, therapeutisch werken met emoties en verborgen dynamieken. Ze doet dat onder andere met NLP, innerlijk kindwerk, familie- en organisatieopstellingen en lichaamsgerichte meditatie.

www.aanhetroervanjouwleven.nl

‘De beperkende gedachten die Marië zo goed in dit boek beschrijft, zie ik vrijwel iedere dag. Het is echter heel goed mogelijk om oude patronen te doorbreken. Daar biedt dit boek uitstekende handvatten voor.’

Josette Dijkhuizen,
vrouwenvertegenwoordigster
Verenigde Naties 2013

ISBN 978-94-91442-44-5



9 789491 442445 >