



Online training

Omgaan met

Gedachten en Gevoelens

Voor meer Geluk Gezondheid Liefde

Copyright en gebruik van mijn online trainingen, meditaties en materialen

Met veel liefde, zorgvuldigheid en aandacht zijn mijn onlinetrainingen, geleide meditaties en materialen door mijzelf samengesteld. Deze content mag door de deelnemer worden gebruikt uitsluitend voor persoonlijk niet-commercieel gebruik. Het is niet toegestaan mijn materialen te kopiëren, na te maken en inspreken met eigen stem, te bewerken, delen, doorverkopen of verspreiden naar andere personen of in openbare ruimten of groepen. Ook is het niet toegestaan om mijn materiaal te gebruiken voor bewerking of trainingsdoeleinden van enige vorm van kunstmatige intelligentie. Alle materialen zijn natuurlijk en niet kunstmatig bewerkt. De video-opnamen en foto's zijn natuurlijk en authentiek. De geleide meditaties zijn niet voorgelezen van papier of opgesteld of ingesproken door AI, of bewerkt door AI of gekopieerd van anderen, maar door mijzelf ingesproken vanuit afstemming op een hoger bewustzijn. De teksten en blogs zijn door mij persoonlijk geschreven, vanuit mijn gevoel, levenservaring en mijn jarenlange ervaring als therapeut en ook niet samengesteld of voorgesteld door kunstmatige intelligentie. Dankjewel om hier rekening mee te houden, dan kan ik me blijven inzetten om content te maken en zo blijft de integriteit van mijn werk behouden en wordt het op de juiste manier toegepast.

© Roos Plagge. Alle rechten voorbehouden

Wil je anderen inspireren, dan kan je ze wijzen op mijn gratis online training *Bij jezelf komen*
<https://praktijkbewust-zijn.nl/gratis-training> . Alvast mijn hartelijke dank hiervoor.

Roos Plagge ©
Lichaamsgericht Psychotherapeut, coach, trainer

www.roosplagge.nl
www.praktijkbewust-zijn.nl
www.traininginbewust-zijn.nl



Lieve deelnemer,

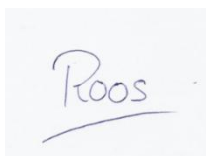
Wat bijzonder en moedig dat je jezelf de ruimte hebt gegeven om deze 15 praktische oefeningen eigen te maken. Hiermee geef je jezelf een kostbaar cadeau: tijd, aandacht en bewuste groei voor jezelf.

Het intrainen van deze vaardigheden vraagt commitment en zachtheid naar jezelf. Gun jezelf de tijd om te oefenen met alles wat je leert. Tijdens de geleide meditaties neem ik je stap voor stap mee je binnenwereld in, zodat je de vaardigheden echt kunt voelen, ervaren en integreren.

Ik raad je ook aan om te oefenen in je dagelijkse leven, juist tijdens de gewone momenten. Daar leer je toepassen wat je hier ontdekt. Je zult merken dat het steeds lichter, natuurlijker en meer eigen gaat voelen.

Heb je vragen of wil je iets delen over jouw proces? Je mag me altijd een berichtje sturen via info@praktijkbewust-zijn.nl. Ik lees je bericht persoonlijk en zal zelf reageren.

Hartelijke groet,



Roos Plagge

Lichaamsgericht psychotherapeut • Coach • Trainer

www.roosplagge.nl

info@praktijkbewust-zijn.nl

Mobiel: 06-59107329



Bij deze onlinetraining horen:

- 9 geleide meditaties die je ondersteunen in het verdiepen en toepassen van de vaardigheden.
- 6 ingesproken toelichtingen waarin ik extra uitleg geef over de oefeningen en thema's.



Inhoud

Deze onlinetraining is samengesteld vanuit mijn jarenlange ervaring als therapeut sinds 1992. Door de vele mensen die ik heb mogen begeleiden, weet ik dat juist het leren omgaan met gevoelens, emoties en gedachten een van de belangrijkste sleutels is om dichterbij jezelf te blijven en innerlijke rust te ervaren.

In deze training leer je 15 oefeningen die je helpen om bij jezelf te blijven, verdeeld over vier modules

Stap voor stap leer je:

- beter bij jezelf te blijven
- je emoties te herkennen en te reguleren
- je gedachtestroom te kalmeren
- en weer ontspanning te vinden in het hier en nu
- omgaan met je hoog gevoeligheid

*Er liggen veel mogelijkheden in jezelf klaar
om aangeraakt en tot bloei te komen
ze vragen alleen om
jouw aandacht en aanwezigheid*

Deze training bevat de opnames van de geleide meditaties en sommige uitleg van oefeningen van vier avonden toen ik deze cursus live gaf.

De 4 modules bevatten:

- 15 praktische oefeningen om om te gaan met emoties, gevoelens en gedachten, stap voor stap uitgewerkt in de werkboekjes.
- 9 begeleide meditaties die je ondersteunen in het verdiepen en toepassen van de vaardigheden.
- 6 ingesproken toelichtingen waarin ik extra uitleg geef over de oefeningen en thema's.



Wat je leert in deze onlinetraining

Meer inzicht in je emoties en vaardigheden om ermee om te gaan zodat je emoties niet meer overspoelen, maar zich kunnen ontladen en oplossen. Dat brengt rust, ontspanning en stilte in jezelf.

Tools om uit het piekeren te stappen. Je leert hoe je niet steeds in dezelfde gedachtepatronen blijft hangen, maar hoe je kunt verdiepen en tot nieuwe inzichten komt.

Helderheid in je denken. Je leert hoe je van verwarring en “sluiers” naar meer helderheid en overzicht kunt gaan.

Leven in het NU. Minder bezig zijn met het verleden of de toekomst, meer aanwezig zijn in dit moment, dat geeft ruimte en richting in je leven.

Eenvoudige, krachtige oefeningen om je innerlijke kracht te voelen en te versterken. Je leert keuzes maken die echt bij jou passen.

Beter bij jezelf blijven, ook in lastige situaties. Je leert triggers te herkennen en reguleren, zodat je minder snel wordt meegesleept door wat er om je heen gebeurt.

Omgaan met je gevoeligheid. Je leert prikkels beter verwerken, waardoor je meer rust en balans ervaart.

Verdieping in plaats van herhaling. Je doorbreekt oude patronen en komt bij de diepere antwoorden in jezelf, antwoorden die je verder helpen op jouw pad van groei.

Tijdsduur

De training is oorspronkelijk opgebouwd voor vier cursusavonden. Als je thuis alle materialen doorloopt, ben je gemiddeld 8 tot 12 uur bezig.

Het werkt het meest verdiepend om de training te verspreiden over meerdere weken of maanden, helemaal in het tempo dat voor jou prettig voelt. Door de oefeningen, meditaties en de informatie uit dit werkboek met regelmaat te herhalen, merk je dat de vaardigheden steeds meer in je systeem zakken en echt eigen worden.

Je krijgt in één keer toegang tot alle materialen. Ik raad je aan om de volgorde van de training aan te houden. Er zit een logische opbouwende lijn in die je proces ondersteunt. Je hoeft een vaardigheid niet volledig te beheersen voordat je met de volgende verdergaat. Je mag altijd teruggrijpen naar eerdere oefeningen of nog mooier, je zult merken dat de vaardigheden elkaar steeds meer gaan aanvullen en vanzelf samenkomen.



Inhoud van de modules

Module 1

- Geleide meditatie 'met jezelf zijn'
- Toelichting 'wat is meditatie en waarom'
- Geleide meditatie 'met je aandacht bij jezelf zijn'
- Toelichting hoe je om kan gaan met de sensaties, emoties en gevoelens in je lichaam
- Geleide meditatie 'laat je hart spreken'

Module 2

- Geleide meditatie 'liefdevol bij jezelf komen'
- Toelichting hoe gedachten werken
- Toelichting telmeditatie
- Toelichting oefening 'wie ben ik'
- Geleide meditatie 'wie ben ik'

Module 3

- - Geleide meditatie 'bij jezelf komen met vaardigheden'
- Toelichting naamoefening
- Geleide meditatie 'Landen in jezelf voor een gelukkig en Licht leven'

Module 4

- - Geleide meditatie 'jezelf toelaten met alles wat er is'
- Toelichting van alle vaardigheden en oefening
- Geleide meditatie 'verzachten in jezelf'

Tips voor jouw proces

- **Schaf een mooi schrijfboekje aan** waarin je al je ervaringen, inzichten en gevoelens opschrijft. Door woorden te geven aan wat je beleeft, maak je het dieper van jezelf. Het daadwerkelijk opschrijven helpt je om alles nog beter te verankeren in je bewustzijn. En zo kan je later ook teruglezen hoe je bent gegroeid.
- **Plan momenten voor jezelf in** bij voorkeur een paar keer per week waarin je een meditatie beluistert of een oefening doorleest. Door tijd in je agenda te reserveren, geef je jezelf letterlijk ruimte om te groeien, te voelen en te oefenen.



Module 1 – bij jezelf komen, omgaan met gevoelens

Het doel van meditatie is jezelf, je denken en je gevoelens onderzoeken. Bewust worden van wat er is. Meditatie heeft er niets mee te maken dat je jezelf dwingt tot iets, bijvoorbeeld ontspanning, maar meditatie is een manier om de confrontatie aan te gaan met jezelf, met wat er is.

Wat er daardoor vanzelf ontstaat is meer Gezondheid, Geluk en Liefde.

We gaan door middel van meditatie onderzoeken:

- mind bewustzijn
 - o bewust van wat er met je denken gebeurt.
- energie bewustzijn
 - o bewust van de energie die je voelt in je lichaam
- zielsbewustzijn
 - o bewust van je ziel, je essentie, je pure zelf

In deze cursus ga je op alle drie deze gebieden jezelf onderzoeken. Je krijgt oefeningen die je erbij zullen helpen en die eenvoudig toepasbaar zijn in je dagelijkse leven.

Het leren omgaan op een makkelijke manier met het denken, je energie, gevoelens en contact houden met je essentie/ziel vraagt training en oefening, het blijft een dagelijks proces je hele leven lang. Maar door het bij te houden vergroot je je draagkracht.

De komende periode kom je in een proces terecht. Ik raad je aan om elke dag iets toe te passen wat je hebt geleerd. Wat naast het doorvoelen belangrijk is en blijft is ook snappen en woorden geven aan wat er gebeurt. Maak daar aantekeningen van en geef jezelf tijd en ruimte om woorden te vinden. Het geven van woorden aan je ervaring geeft je erkenning en inzichten.

Hoe het werkt

Doorloop de 15 oefeningen in de volgorde waarin ik ze voor je heb samengesteld. Deze volgorde is zorgvuldig opgebouwd: elke oefening bereidt je voor op de volgende, zodat ze uiteindelijk allemaal samen voor je gaan werken. Je zult merken dat je steeds beter leert omgaan met je gevoelens, gedachten en innerlijke processen.

Bij elke module horen verschillende geleide meditaties en ingesproken oefeningen. Neem de tijd om ze zo vaak te herhalen als voor jou fijn voelt. Herhaling brengt verdieping totdat je merkt dat het vanzelf gaat en je de vaardigheden op een natuurlijke manier kunt toepassen in je dagelijks leven



Extra tips voordat je aan de slag gaat:

- Snel of veel doen is niet altijd beter. Het gaat om de intentie en de kwaliteit waarmee je oefent, niet om de kwantiteit.
- Het bewustwordingsproces stopt nooit helemaal. Dat is normaal; er is altijd ruimte om verder te groeien en te verdiepen.
- Voel de uitnodiging in elke meditatie om te groeien en te ontdekken wat er in jou aanwezig is.
- Geef jezelf de tijd om de oefeningen echt eigen te maken. Merk je weerstand? Dat kan wijzen op een blokkade die aandacht nodig heeft. Juist door er mee aan de slag te gaan kan er beweging ontstaan.
- Voel je niet gehaast. Neem alle tijd en ruimte die je nodig hebt, maar probeer wel een flow te behouden waarin je regelmatig met de materialen bezig bent.
- Je hoeft niet in lotushouding te zitten voor de meditaties. Voor sommige meditaties is het fijn om rechtop te zitten, maar voel zelf wat goed voor je voelt.
- Word je afgeleid tijdens een oefening of meditatie? Laat het gebeuren, merk het op en keer daarna rustig terug naar jezelf om verder te gaan.



Oefening 1

Aandacht oefening

Waar ben je nu met je aandacht? Leg alles even neer en zie wat er gebeurt.

Probeer deze oefening een aantal keren per dag te doen. Als je dit de komende weken dagelijks oefent verandert je leven. Het zal je bewuster maken. Stilstaan bij jezelf, wat er gebeurt in jezelf geeft die transformatie. De wijsheid zit al in jou, maar als je blijft doorgaan en geen 'pauze' neemt, als is het maar een paar minuten, kom je niet tot jezelf.

Beluister nu de geleide meditatie 'met jezelf zijn'. Deze meditatie begeleid je om naar binnen te keren en met jezelf te zijn. Onderzoek eens of je al met je aandacht bij jezelf bent of dat je terug moet naar jezelf om bij jezelf te zijn.

Oefening 2

Groeimoment opname

Het opschrijven van je ervaringen, inzichten, zorgen en twijfels brengt verlichting. Wanneer je woorden geeft aan wat er in je binnenwereld gebeurt, erken je jezelf. Schrijven met pen en papier zorgt bovendien voor vertraging, waardoor je automatisch dieper kunt voelen en makkelijker verwerkt wat aandacht vraagt.

Groeimoment-opnames zijn een waardevol kompas op jouw pad van bewustwording en groei.

Pak je schrijfboekje erbij en neem de tijd om voor jezelf te noteren:

- Waar sta je op dit moment in je leven? Wat houdt je bezig?
- Waar verlang je naar groei? Wat wil je graag leren of veranderen?
- Welke groei heb je de afgelopen periode al ervaren?
- Wat is jouw motivatie om met deze training mee te doen?
- Hoe zou jouw leven eruitzien als je bewust om kunt gaan met je denken, je gevoel én kunt leven vanuit je werkelijke essentie?

Neem de tijd, adem tussendoor even diep in en laat de woorden vanzelf komen. Alles is goed.



Wat is verlichting

De mate van 'verlichting' die iedereen wel zoekt in zijn leven heb ik zelf ook altijd gezocht, maar ik ben er al vroeg achter gekomen dat werkelijk verlichting niet iets is dat zich afmeet aan je leven zoals het is.

Als je je mate van verlichting afmeet aan je leven zoals het is ga je voorbij aan alle rijkdom en mogelijkheden die er zijn in jezelf en om je heen. Door jezelf toe te staan om pas verlicht te zijn als je leven probleemloos verloopt ontnem je jezelf een werkelijk verlicht leven.

Het is de grootste uitdaging van iedereen om jezelf te zijn en bij jezelf te blijven wat er dan ook op je pad komt. Juist door jezelf te blijven en te zijn kun je op jouw manier je leven inkleuren, je eigen leven leven en zo bijdragen aan de wereld, simpel omdat je jezelf bent.

Want door jezelf te zijn sta je in contact met je essentie en draag je dat uit in de wereld. En jij hebt iets bij te dragen in deze wereld waarin we leven. Je bent hier niets voor niets, je hebt iets te leven. Door bewust te zijn van jezelf kun je steeds beter luisteren naar je innerlijk kompas zodat je bewust bent van wat jouw zielsverlangen is om hier te leven.

Je essentie is wie je bent diep vanbinnen, daarover heen zijn sluiers gekomen door wat je hebt meegemaakt. Die sluiers ontstaan door ervaringen die je meemaakt in je leven. Daardoor ontstaan gedachten patronen en kunnen emoties zich vastzetten.

Door de confrontatie aan te gaan met jezelf en bewust te worden van deze sluiers kunnen ze in beweging komen en gaan helen.

Hoe bewuster je bent hoe meer je vloeiend en in stroming kunt leven. Met in stroming leven bedoel ik dat de juiste dingen en de juiste mensen op je pad komen om een stukje met je mee te lopen. Om je te spiegelen en inzichten te geven. Als je ergens voelt dat er weerstand is in je leven of in jezelf, is er nog een stukje waar je naar mag kijken. In deze training gaan we hier dieper op in zodat je hier ook echt wat mee kunt.

Het aangaan van de confrontatie met jezelf is niet altijd makkelijk, het kan pijnlijk zijn, er kunnen angsten, zorgen of twijfels komen, maar juist het wel aangaan zal je uiteindelijk die verlichting geven die je verlangt.

*Door mee te gaan met de flow van het leven,
het is zoals het is, het komt zoals het komt,
blijf ik bij mezelf, dan blijf ik in mijn kracht
en houd ik vertrouwen.*



Oefening 3

Met je aandacht van binnen naar buiten zijn

Voor de meeste mensen is het heel gewoon dat hun aandacht rondzwerft... ze zijn er niet aan gewend in het centrum van hun hoofd te zijn. Toch is dit centrum een heel belangrijke plaats. Het is er licht en helder en hoe dichter je in het centrum komt hoe lichter en helderder het wordt. Het helpt je je te ontspannen en jezelf te zijn zonder dat je je constant bezig moet houden met eindeloos veel overwegingen. Het centrum van je hoofd is eigenlijk een natuurlijke plek om te zijn. Als je veel bezig bent met anderen of situaties om je heen vergeet je jezelf als centrum te nemen en ga je weg uit dit middelpunt.

In het centrum van je hoofd zijn heeft niets met het denken te maken. Het heeft alles te maken met het IN jezelf zijn. Juist door hier echt te zijn, zal je merken dat je denken rustiger en helderder wordt.

De plek zit precies in het midden van je hoofd. Stel je een denkbeeldige lijn voor tussen je oren, kom met je aandacht achter je ogen en vindt daar een denkbeeldig puntje van licht.

Het kan zijn dat je aandacht het niet fijn vindt in je hoofd opgesloten te zitten, misschien heeft ze de neiging te ontsnappen. Er kunnen geluiden om je heen zijn die je aandacht naar een ander punt lokken. Of je betrapt jezelf erop dat je denkt aan wat je moet doen na deze oefening. Dan is je aandacht dus druk bezig met de omgeving en andere dingen en niet met het zijn in het centrum van je hoofd.

Je kunt je voorstellen dat je oogballen zich voor je bevinden, dat je je neus van binnenuit ziet, met aan weerskanten je oren. Of je luistert naar het ruisen van het bloed dat door je oren stroomt... het is een vertrouwd geluid dat je helpt in contact te komen met je eigen innerlijke stilte. Luisteren naar de geluiden in jezelf is een zeer goede manier om je echt in het centrum van je hoofd te voelen.

In je leven staan vanuit het centrum van je hoofd is een simpele en doeltreffende vaardigheid om bij jezelf te blijven. Als je hier bent met je aandacht kijk en luister dan eens van binnenuit de wereld in. Dan ben je helemaal bij jezelf en kijk je de wereld in van achter je ogen en luister je wat er in de wereld is van binnen naar buiten.



Oefening 4

Gebruik je lichaam als anker

Bij jezelf komen is een gevoel. Een manier van zijn, van in je leven staan. Als je dit gevoel eenmaal goed kunt doorvoelen en je merkt dat het je veel oplevert om echt bij jezelf te zijn, blijf je het vanzelf doen.

Je gebruikt je lichaam als anker, als je je lichaam voelt, ben je immers bij jezelf. Oefen er gedurende de dag eens mee om steeds bewuster van je lichaam te zijn.

Je gaat oefenen met bewegen en bewust zijn van je lichaam vanuit dit middelpunt.

Wordt bewust van je benen, je armen, je buik, je borst, je hoofd, ga alles af in je lichaam en bemerk welke plekken je beter bewust wordt en misschien zijn er plekken die je lastig kan voelen. Wat je dan ook tegenkomt, laat het zijn zoals het is, alleen maar waarnemen. De plekken waar je minder bewust bent, kunnen emoties, of herinneringen opgeslagen liggen in je lichaam. Je hoeft er niets mee te doen, alleen maar met je aandacht in je lichaam zijn en zijn wat wat er is. Meer is het niet. Als het oncomfortabel wordt, sta je dat toe en je blijft toch met je aandacht bij je lichaam. Als je voelt dat je een beweging wil maken, voel je vrij die te maken.

Je lichaam als anker gebruiken, kan ook betekenen dat je bewust bent van je ademhaling, hoe die is, zonder iets te willen veranderen, alleen maar bewust zijn. Door bewust te zijn van je fysieke lichaam ben je direct in het NU, je kan namelijk niet je lichaam gisteren voelen of je ademhaling hoe die straks is. Door in het NU te voelen blijf je uit beschadigde delen die je terugnemen naar oude ervaringen waar emotionele pijn bij komt kijken. Mochten die delen wel naar voren komen als je bewust bent van je lichaam kan je ze via je huidige lichaamsbewustzijn, via je volwassen zelf door middel van je lichaam verwerken.

Overgave en JA naar jezelf

Kan een NEE zijn naar de ander

Overgave aan jezelf is veilig

Als dat niet zo voelt....

Wat kan je jezelf geven zodat je veilig bent voor jezelf?



Oefening 5

Sensaties en energie voelen, bodyscan tijdens stilzitten of liggen

Wees bewust van de sensaties in je lichaam. Het kan zijn dat je een druk voelt, een draaiing, verschuiving, of je voelt sommige plekken niets, je kan een spanning voelen. Probeer je minder op de emoties te richten, maar meer op de sensaties op de energie..

Dit is een belangrijke oefening om aan te gaan in jezelf wat aandacht wil. Het kan zijn dat je een storm voelt in jezelf, sta die dan toe. Het kan zijn dat je een knoop in je maag voelt onderzoek die dan. Misschien voel je een klem op je keel, ga er met je aandacht naartoe. Wat je dan ook tegenkomt, sta het toe en ga er mee zitten.

Door meer de aandacht aan de energie te geven en minder aan de emotie of het gevoel kan je lichaam opgeslagen herinneringen verwerken. Als je aandacht aan de emotie geeft gaat het denken meedoen en dat helpt je niet verwerken, verwerken gaat door het doorleven in je lichaam.

Oefening 6

Sensaties en energie voelen, bodyscan met beweging

Het doel is dat je tijdens je dagelijkse leven bewust kan blijven van jezelf en wat er in jezelf gebeurt. Het helpt je die keuzes te maken die bij je passen, echt van binnenuit te leven, simpelweg omdat je ermee in contact staat wat er van binnen gebeurt. Probeer eerlijk te zijn tegen jezelf, die ruimte te nemen, die grenzen te stellen die je van binnen voelt die je zelf nodig hebt. Durf op te komen wat van binnen in jou aandacht wil en jezelf uit te spreken. Dit bewustzijn ga je eerst oefenen met je ogen open, kan je dan bewust blijven van je binnenwereld, of verlies je jezelf in de buitenwereld. Als dit lukt, ga je ook bewegen en voel of je bewust kan blijven van jezelf. Het doel is bewust blijven van jezelf als je beweegt in de wereld waarin je leeft. Contact houden met je eigen gevoel en jezelf niet verliezen in de buitenwereld.

Beluister nu de geleide meditatie ' met je aandacht bij jezelf zijn'

De vaardigheden die je tot nu toe geleerd hebt worden geoefend in deze meditatie. Blijf ermee oefenen totdat je het kan zonder de meditatie te beluisteren.



Oefening 7

Laat je hart spreken

Jouw hart weet altijd de waarheid. Keer naar binnen en voel wat er in jezelf gebeurt en maak contact met je hart. Je hart is verbonden met je ziel, met je pure zelf, je essentie. Door met je aandacht naar dit gebied te gaan kan je daar makkelijker contact mee maken, als je dit helemaal durft toe te laten komt er een doorgaan naar je pure zelf. Mocht je nog spanningen voelen of het is lastig hier te komen, geef jezelf dan tijd om eerst aandacht te geven aan de emotionele beschadigingen die jouw hart heeft opgelopen. Door er simpelweg bij stil te staan, kan je hart zich gaan ontladen en komt er meer ruimte voor jou om er contact mee te maken.

Beluister nu de Geleide meditatie 'Laat je hart spreken'

Einde module 1

Schrijf voor jezelf in je schrijfboekje:

- Wat heb je geleerd.
- Welke afspraken maak je met jezelf.
- Welke inzichten neem je mee.
- Wat wil je verder oefenen en uitbouwen.
- Wat helpt je beter bij jezelf te blijven.



Module 2 – omgaan met gedachten

Groeimomentopname

Pak je schrijfboekje erbij en neem de tijd om voor jezelf te noteren:

- Welke afspraken ben je nagekomen met jezelf?
- Wat heb je hiervan geleerd? Wat heeft het je laten zien?
- Voelt deze afspraak kloppend en haalbaar voor jou of wil je die bijstellen?
- Met welke inzichten ben je verdergegaan?
- Welke nieuwe inzichten heb je gekregen?

Schrijf zonder oordeel, vanuit mildheid en nieuwsgierigheid naar jezelf. Alles wat je opschrijft is waardevol.

*Gedachten kun je niet onderdrukken,
maar je hebt elke keer weer de vrije keus
of je meegaat met een gedachte
of de illusie ervan inziet.*

Gedachten komen en gedachten gaan. Soms heb je veel gedachten, soms wat minder. Wat opvallend is, is dat je meer gedachten hebt als je meer spanningen ervaart. Gedachten hoeven niet altijd constructief te zijn, kunnen verwarrend en tegenstrijdig zijn en hoeven niet altijd een goede raadgever te zijn. Toch kunnen ze ons behoorlijk bezig houden. Het meest opvallende is, is dat gedachten zich steeds herhalen. Er zit eigenlijk weinig vernieuwends bij.

Veel mensen proberen hun gedachten te onderdrukken. Weg te stoppen of te vermeiden door zich ergens anders op te richten. Dit helpt slechts tijdelijk want de gedachten komen toch altijd weer terug. Soms komen er zelfs gedachten die je liever niet hebt en zo kom je in een vicieuze cirkel van gedachten die komen, je wilt ze niet denken, richt je op iets anders waardoor je verder bij jezelf weggaat en waardoor je meer spanning krijgt en je dus weer meer gedachten krijgt.

Juist doordat je gedachten wegdrukt geef je ze eigenlijk aandacht en wordt het meer. Het gaat er niet zozeer om wat je niet meer wilt, in dit geval bijvoorbeeld denken, maar wat je wel wilt. In dit geval bijvoorbeeld rust in je hoofd.



Gedachten is eigenlijk niets anders dan een autonoom proces van je lichaam. Je hersenen produceren gedachten, net zoals je hart klopt, je nagels groeien en je spijsvertering zijn werk doet. Je kunt ze niet sturen, niet beheersen en ook niet stilzetten. Hoe langer je je ademhaling inhoudt om te proberen te stoppen met ademen hoe dieper je zult ademen. Zo werkt het ook met gedachten, hoe harder je probeert ze te stoppen, hoe meer gedachten er komen. Accepteer simpel dat je er bent, dat je een mens bent met gedachten.

Uiteindelijk is alles wat we wel of niet doen gebaseerd op wat we voelen, wat er in ons gebeurt. Ergens zijn we (on)bewust op zoek naar iets te voelen of iets te vermijden. Daarom blijft het belangrijk om bewust te zijn van je lichaam en de sensaties daarin. Daarin zit uiteindelijk je drijfveer.

Ik ben niet wie ik denk dat ik ben

ik ben wat ik voel

Als ik mezelf voel dan ben ik er echt

Je kunt eens een oefening doen om te kijken hoe jouw gedachten flow werkt. Gedachten hebben namelijk een ritme. Net zoals je hart klopt in een ritme produceren je hersenen gedachten in een ritme.

Door op afstand naar je gedachten te kijken en dit ritme te ontdekken zal je hier bewust van worden. Als je je hier bewust van wordt kan het best zijn dat het lijkt alsof je ontelbaar veel gedachten hebt. Maar kijk maar eens of je toeschouwer kunt zijn van de manier hoe er gedachten ontstaan uit je hersenen en hoeveel gedachten en in welk ritme jouw hersenen gedachten produceren.

Als je steeds bewuster wordt, kun je ook nog eens gaan merken dat je gedachten uit een specifiek gedeelte van je hersenen komen. Als je erop gaat letten kun je dit bewust gaan voelen. Er is een deel van je hersenen actief waardoor er gedachten ontstaan.



Dus onthoud:

Je bent niet je gedachten, je bent wat je voelt vanbinnen. Gedachten worden gevormd door je hersenen en verdwijnen weer, onwillekeurig, daar heb je geen invloed op. Als jij ervoor kiest om mee te gaan met een gedachte voedt je hem en daardoor komt er een gedachte op een gedachte op een gedachte. Zo wordt een gedachte een verhaal. En het verhaal blijft zich in een loop herhalen. Door naar het gevoel te gaan, kan je dit doorbreken en nieuwe inzichten krijgen en een nieuw pad gaan bewandelen.

Beluister de geleide meditatie 'liefdevol bij jezelf komen'

Beluister de toelichting hoe gedachten werken

Oefening 7

Bewust worden hoe je gedachtestroom werkt, onderzoek het ritme

Ga rustig zitten en wordt bewust van je lichaam, pas zoveel mogelijk toe wat je hebt geoefend in de eerdere oefeningen. Als je dat kan, sta dan eens steeds meer gedachten toe. Zie je gedachten als wolkjes die voorbijrijden, je kan ervoor kiezen om mee te gaan met een verhaal, dan stap je op een wolkje of je observeert dat er steeds maar wolkjes voorbijrijden. Of je stelt je voor dat je gedachten botsautootjes zijn, je stapt niet in een autootje, maar ziet dat er botsautootjes rondrijden. Kijk eens of je het ritme van je gedachten kan ontdekken. Net als het kloppen van je hart een ritme heeft. Je onderzoekt dus niet inhoudelijk je gedachten, maar het ritme waarmee jouw zenuwstelsel je hersenen aanstuurt.

Het kan zijn dat alles kriskras door elkaar raast, dan onderzoek je dat van een afstandje. Of je merkt dat je heel snel meedrijft in een verhaal, stap steeds uit het verhaal en kom terug bij je lichaam als anker en je gaat weer terug naar het observeren van het ritme van je gedachten.

Beluister de toelichting telmeditatie



Oefening 8

Gedachten tellen, telmeditatie

Ga lekker ontspannen zitten en je bent bewust van je lichaam en hoe je zit op de stoel. Van hieruit ga je je gedachten tellen. Elke gedachte is 1 tel. Dus ook gedachten als: wat duurt het lang, wat een stomme oefening, wat voor weer is het buiten, hoelang duurt dit nog. Zo ga je observeren hoe vaak jouw gedachten komen. Probeer niet te oordelen of in te vullen, de oefening is erop gericht om bewust te zijn van de productie van gedachten die uit jouw hoofd komen. Het gaat er niet om dat je een bepaald aantal gedachten moet tellen, maar het tellen helpt je om op afstand naar het proces 'gedachten' te kunnen kijken.

Als je hier mee aan de slag gaat zal je merken dat er een bepaald ritme in de productie van gedachten uit je hersenen komen. Het kan zijn dat ze heel snel achter elkaar komen. Dat ze een tijdje stil zijn en dan weer komen. Er zit altijd een bepaald ritme in. Als je deze oefening doet zonder geleide meditatie probeer het dan minimaal 10 minuten te doen. Deze vaardigheid ga je steeds beter beheerser naarmate je hem vaker toepast.

De volgende meditatie helpt je om toeschouwer te zijn van je eigen gedachten. Het is de tel-meditatie. In deze meditatie heb je twee ankers. Een anker is een symbolische manier om je mind bezig te houden zodat je uit het denken kunt blijven en in rust kunt komen. Hoe meer je in rust komt, hoe minder gedachten er komen.

Anker 1:

Een anker is het tellen. Bij elke uitademing tel je een keer. Dus bij de eerste uitademing tel je 1, je gaat rustig mee met de flow en wacht geduldig op de volgende uitademing en je telt 2. Zo ga je maar door.

Anker 2:

Een ander anker is het gevoel dat er lucht langs je neusvleugel naar buiten stroomt bij de uitademing.

Ga ontspannen zitten op een stoel, wordt je bewust van je handen, je voeten en hoe je op de stoel zit. Word je bewust van je ademhaling. Voel hoe bij elke ademhaling de lucht langs je neusvleugels naar buiten stroomt.

Je gaat nu elke uitademing tellen, dus je ademt in, je ademt uit en voelt de lucht langs je neusvleugels stromen, tel dan 1. Adem in, adem uit en voel de lucht langs je neusvleugels en tel dan 2. Zo tel je door, als je de tel kwijtraakt begin je weer van voren af aan.

Als je tussendoor gedachten krijgt mogen die er gewoon zijn, maar je blijft bij wat je voelt en bij de oefening.



Het gaat er niet om dat je een hoge score haalt. Het tellen en het voelen van de luchtstroom langs je neusvleugels zijn slechts ankers om je mind bezig te houden.

Als je zo een tijdje door kunt tellen in de oefening, zal je waarschijnlijk ergens tussen de 50 en 100 merken dat je wat 'zakt' of wat meer gaat 'landen'. Je zult merken dat je rustiger wordt. Op een gegeven moment kun je het tellen loslaten en in het gevoel dat je ervaart wat mijmeren.

Bijvoorbeeld:

Je bent ergens en je maakt je druk om iets. Je hebt veel gedachten ergens over. Je weet nu hoe je uit het denken, uit het verhaal moet blijven en bij jezelf te blijven. Door toeschouwer te worden van je denken, identificeer je je minder met je denken en kan je bij je gevoel/intuïtie komen.

Je bent ergens en het raakt je wat iemand tegen je zegt. Je voelt dat je weggaat bij jezelf. Door weer in het centrum van je hoofd te komen, kom je weer terug bij jezelf.

Je bent ergens en iets triggert je, daardoor ga je met je aandacht weg bij jezelf in de ander, of in de situatie. Weg bij jezelf. Door je aandacht te verleggen naar jezelf en terug te komen bij je eigen verlangens, wat je zelf wilt, komt je weer terug bij jezelf.

Beluister de toelichting 'wie ben ik'

Oefening 9

Wie ben ik

Jouw rol in je leven is opgebouwd uit gedachten

Als je aan iemand vraagt wie hij of zij is, dan worden eigenschappen en rollen opgenoemd, zoals moeder, vader, of het beroep wordt opgenoemd.

Maar dat is niet wie je bent, dat is een rol die je hebt aangenomen in dit leven. En de rol die je hebt aangenomen is een logisch vervolg op de ervaringen die je hebt opgedaan in je eerste levensjaren en de overtuigingen die daaruit zijn ontstaan.

Wie zou je werkelijk zijn als je je niet meer kan identificeren met de rollen die je hebt aangenomen in deze aardse realiteit? Door jezelf te identificeren met de rollen en de overtuigingen die je hebt aangenomen leef je in een versmalling. Versmalling hoort ook wel bij de aardse realiteit. Het deel dat je persoonlijkheid is ontkomt daar niet aan, maar het gaat erom dat je daar voorbij kunt kijken, dat je daar voorbij kunt waarnemen om je te



realiseren dat je zoveel ruimer en vrijer bent dan wie je denkt dat je bent vanuit die versmalling.

Je kent vast wel het gevoel van zondagmorgen, of het gevoel van vrijdagmiddag. Er is een collectief bewustzijn waarvan we allemaal onderdeel zijn. Niet alleen onze innerlijke energiebalans stuurt de aanmaak van onze gedachten, maar ook de gedachten van andere mensen om ons heen. Je kunt het ook merken als er bepaalde thema's in het nieuws zijn, de kracht van de media heeft invloed op ons denken.

Dat gehele apparaat is er en hangt samen met onze aardse werkelijkheid. Sommige mensen noemen het ook wel de Matrix, collectief denken of massabewustzijn.

Door je bewust te blijven van je innerlijk gevoel kun je bijdragen aan de wereld en los blijven van deze illusie. Je hoeft deze massagedachte niet af te keuren, of te negeren of te veroordelen. Het mag er zijn, het is er want het hangt samen met de materiële versmalling waarin we leven in deze werkelijkheid.

In de volgende meditatie kun je het verschil ervaren tussen zijn wie je denkt dat je bent en werkelijk jezelf zijn voorbij je gedachten.

De tekst van de geleide meditatie "wie ben ik" heb ik uit het boek "Vrijheid is" van Brandon Bays.

Beluister de geleide meditatie ' wie ben ik'

Wie ben je, wie ben je echt?

Dat is een gevoel, diep vanbinnen

Voorbij alle aangenomen lagen

Vanuit de buitenwereld

Herinner wie je bent

Licht en Liefde

Herinner de puurheid van je innerlijk kind



Tekst van de oefening 'wie ben je'

Zodra je een vraag gehoord hebt, doe je je ogen dicht en voel je dat je je openstelt voor het antwoord vanuit je binnenste. Aanvankelijk kunnen er woorden in je opkomen, maar wanneer je doorvraagt, voel je wellicht dat je in een enorme, onbegrensde ruimte terecht komt, waar woorden en gedachten afwezig zijn. Durf het precies te beleven en te voelen zoals jij het beleeft en voelt.

1. Als alle dingen van buitenaf waarmee je je in het verleden vereenzelvigd hebt, je spullen, je familie, je manier van leven, van je afgenomen zouden worden, wat zou er dan overblijven? Wie zou er dan overblijven? Wie ben je eigenlijk zonder al die dingen? Wie ben je?
2. Als je het zonder je overtuigingen, gedragspatronen, ideeën, aangeleerde kennis, deskundigheden zou moeten stellen, als dat allemaal weg zou vallen, wat zou er dan overblijven? Wie ben je?
3. Wanneer er geen woorden of rollen waren waarmee je jezelf kon omschrijven, geen betrekkingen of relaties of banen of verworven kennis, wanneer dat er allemaal niet was, wie zou je dan zijn? Wat zou er overblijven? Wie ben je?
4. Zou er, zonder al die etiketten en dingen die naar jou verwijzen, dingen die jouw identiteit vaststellen en bepalen, nog wel iemand zijn? Wie ben je zonder al die paraferalia? Wie ben je?
5. Stel dat je gezin, je achtergrond, je bezittingen, je kennis, je materiële rijkdom of je baan niet kon gebruiken om contact te leggen of betrekkingen aan te gaan met anderen, wat zou er dan nog overblijven? Wat zou via jou het woord voeren? Wie ben je?
6. Als alle etiketten weg zouden vallen en je zou je in alle oprechtheid openstellen en vragen: Wie ben ik? Wat zou er dan in je opkomen?
7. Wie ben je? Wie ben je werkelijk? Wat blijft er over? Wie ben je?
8. Rust nu maar in de onverbloemde aanwezigheid van je eigen essentie, en als je eraan toe bent mag je je ogen weer opendoen. De hele manifeste wereld is welkom om lichtvoetig door de enorme, open uitgestrektheid van je eigen wezen te dansen.

Bron: "Vrijheid is" van Brandon Bays.



Door je bewust te worden van je denkprocessen kom je dichterbij jezelf, wie je werkelijk bent. Dit is een proces dat je misschien wel je leven lang blijft uitwerken als je je hier bewuster van wilt worden.

Je bent een mens en daarom denk je

Het denken helpt je om je persoonlijkheid te laten groeien. Door te denken kunnen puzzelstukjes op zijn plaats vallen. Door het denken kunnen bepaalde overtuigingen over jezelf en over het leven samenvallen waardoor er meer stroming ontstaat.

Einde module 2

Schrijf voor jezelf in je schrijfboekje:

- Wat heb je geleerd.
- Welke afspraken maak je met jezelf.
- Welke inzichten neem je mee.
- Wat wil je verder oefenen en uitbouwen.
- Wat helpt je beter bij jezelf te blijven.



Module 3 – lichter en gelukkiger leven

Je hebt inmiddels meerdere keren geoefend met de basisoefeningen. Je hebt ervaren hoe het is om je aandacht van binnen naar buiten te verplaatsen, om woorden te geven aan je gevoelens en om je lichaam als anker te gebruiken. Je hebt geoefend met het toelaten van sensaties — zowel zittend, liggend als in beweging.

Je hebt gevoeld hoe het is wanneer je hart mag spreken, je gedachtestroom hebt onderzocht en ervaren hoe het voelt wanneer je jezelf niet meer volledig identificeert met al je rollen.

Je bent prachtige innerlijke stappen aan het zetten. Elke oefening helpt je om dieper bij jezelf te komen en steeds meer te leven vanuit wie je werkelijk bent.

Beluister de geleide meditatie ‘bij jezelf komen met alle vaardigheden’

Maak een Groeimoment-opname

Neem een rustig moment voor jezelf. Adem een paar keer bewust in en uit, laat je schouders zakken en voel even waar je nu staat op jouw pad. Pak je schrijfboekje erbij en geef jezelf de ruimte om te vertragen.

Beantwoord daarna voor jezelf de onderstaande vragen. Schrijf vanuit eerlijkheid, mildheid en nieuwsgierigheid. Alles wat je opschrijft is alleen voor jou.

- **Welke oefeningen of vaardigheden ondersteunen je op dit moment het meest?**

Wat brengen ze je in je dagelijkse leven?

- **Wat wil je de komende tijd nog meer oefenen of beter leren?**

Waar verlang je naar in je ontwikkeling?

- **Welke gevoelens en emoties kom je telkens opnieuw tegen?**

Wat willen deze emoties je misschien zachtjes laten zien?

- **Wat is je hartsverlangen op dit moment?**

Wat roept je van binnenuit en vraagt om gezien te worden?

- **Lukt het je om dagelijks contact met jezelf te houden?**

En wat zorgt ervoor dat je dit contact soms verliest?

- **Laat je pen rustig bewegen.**

Alles wat je opschrijft is waardevol en helpt je om steeds bewuster te worden van jezelf, je innerlijke wereld en je groei.



Oefening 10

Communiceren vanuit mijn gevoel, Inquiry

Deze oefening leert je te praten over je gevoel en doe je met zijn tweeën. Neem 10 of 15 minuten per persoon om contact te maken wat er in je speelt en daarover te praten met de ander. Je mag je ogen sluiten tijdens het gesprek of wegstijgen. Je vertelt geen verhaal, maar stopt steeds en praat over je gevoelens. Het is helpend om je hand op die plek in je lichaam te leggen waar je spanning voelt en daarover te vertellen tegen de ander. Je kan ook een van de thema's hierboven nemen om over te praten.

Doel van de oefening is niet de ander informeren, doel van de oefening is jezelf horen praten, jezelf helpen om woorden te geven aan je proces. Praten vanuit diepere lagen in jezelf.

De ander luistert alleen, mag vriendelijk knikken en luistert alleen maar, geeft geen feedback tussendoor en gaat ook niet in op het verhaal. Alleen luisteren en de prater de kans geven pauzes te laten vallen om woorden te vinden in het verhaal.

Dit is een hele fijne oefening om te doen met een partner waarin je elkaar de ruimte geeft om te praten en te luisteren in plaats van alleen tegen elkaar te praten zonder te luisteren.

Voordat je de oefening begint, pas je vaardigheden toe die je tot nu toe geleerd hebt, anker voelen, lichaam voelen, van binnen naar buiten er zijn, enz.

Oefening 11

Gedachten als energie

In je lichaam en om je lichaam kun je je energie voelen. Dit kun je voelen doordat je bepaalde spanningen, druk of kramp voelt, maar je kunt ook stroming voelen. Allerlei verschillende sensaties in je lichaam kun je waarnemen. Sommige sensaties blijven lang of ken je al een hele tijd en andere sensaties zijn per situatie of per moment verschillend.

Al deze sensaties zeggen iets over jouw energiesysteem en hoe jouw energie stroomt. Zo is er ook energie aanwezig in je hoofd, in en rondom je hersenen. Merk het maar eens op. Het kan zijn dat je niet zo gewend bent om bewust te zijn van je gevoelens en spanningen in je hoofd. Geef jezelf de tijd dit rustig te onderzoeken.

Hoe voelt jouw hoofd? Is het vol, is er chaos, of misschien voel je wel rust of misschien kun je helemaal niet je hoofd voelen. Of zit je eigenlijk alleen maar in je hoofd? Het maakt niet uit wat je waarneemt, als je je maar bewust bent van wat je waarneemt. Door heel bewust met je aandacht alle energieën te scannen in je hoofd merk je dat er energiepatronen zijn



die je kunt waarnemen. Door deze energiepatronen of vastzittende energieën er te laten zijn zal je merken dat ze uiteindelijk afnemen of oplossen.

Het werkt eigenlijk heel bijzonder. Want hoe de energie in je hoofd is, zo vormen zich je gedachten. Dus niet andersom. Het is niet zo dat je hoofd druk of vol is doordat je veel denkt!

Je bent niet wie je denkt dat je bent. Je bent wat je voelt

Je krijgt veel gedachten doordat er veel energie in je hoofd is die aandacht wil.

Door het zo te gaan zien kun je er wat aan gaan doen. Het denken is namelijk niet te stoppen, maar met de energie in je hoofd kun je wel wat mee.

Oefening 12

Omgaan met emoties in plaats van weerstand tegen emoties

Weerstand tegen emoties is altijd weerstand tegen jezelf. Je hebt nu eenmaal bepaalde emoties. Je kunt 2 dingen kiezen. Of je laat je je erin meeslepen met alle denkpatronen die erbij horen. Of je kiest ervoor om toeschouwer te worden, nieuwsgierig te onderzoeken wat er nu eigenlijk gebeurt in jezelf. Als je dit doet zal je merken dat de emotie zich gaat oplossen.

Word eerst bewust van je lichaam. Voel of je ergens weerstand voelt in je lichaam ervaar dan het gevoel dat dat teweegbrengt zonder er in je hoofd een verhaal van te maken. Als je nu geen weerstand voelt denk dan aan iets dat je lastig vindt in je leven, dan ontstaat er vanzelf een weerstand. Dan kun je hier mee oefenen.

Voel de weerstand en ervaar dan de sensatie die dat teweegbrengt zonder er in je hoofd een verhaal van te maken. Oordeel niet, vul niet in, neem het aan en onderzoek het, sta het gevoel toe. Benoem voor jezelf het gevoel, verdriet, boosheid, angst, onrust, zenuwachtigheid, onzekerheid, frustratie en laat het er zijn, geef het erkenning. Als er een verhaal meekomt, sta het verhaal dan toe, maar blijf gefocust op het gevoel wat in je lichaam aandacht wil. Het gaat er niet om wat jij (denken) ermee wil, maar je focust je op het gevoel, wat je gevoel wil van jou!



Beluister de geleide meditatie ‘Landen in jezelf voor een gelukkig en Licht leven’.

In deze meditatie komen alle vaardigheden die je hebt geoefend op een natuurlijke manier samen. Je wordt stap voor stap meegenomen om dieper in jezelf te zakken, te verzachten en te landen in jouw eigen Licht.

Neem na afloop een moment om in je schrijfboekje te noteren wat je hebt ervaren. Schrijf zonder oordeel, gewoon als een zachte terugblik op wat zich in jou heeft laten zien.

Oefening 13

Naam oefening

Beluister de uitleg van de naam oefening

Een krachtige oefening om in het NU te zijn is de naam oefening. Deze helpt je te centeren in jezelf en volledig vanuit jezelf er te zijn.

Bij je geboorte heb je een naam meegekregen. In deze naam zit een kracht, deze naam maakt wie jij bent in dit leven. Welke persoon jij bent. De naam die je gekregen hebt is een mooi instrument om bij jezelf te komen op een bijzondere simpele manier.

Het gaat erom dat jij je volledige naam toestaat in je gevoel. Dat je werkelijk voelt van binnen dat het goed is dat je die persoon bent die bij die naam hoort.

Bij de ‘wie ben ik’ oefening heb je geoefend om in jezelf loskomen van de identificatie van de persoonlijkheid om ruimte te geven aan wie je werkelijk bent vanuit je ziel vanuit je essentie. Dat is helemaal goed en als het goed is heeft je dat ook ruimte gegeven.

In deze oefening ga je je persoonlijkheid ruimte geven. Ga jij wie jij hier bent in deze wereld erkenning geven. Het gaat erom dat je werkelijk je naam, je geboortenaam gaat aannemen en helemaal doorvoelt in je hele zijn. Dat helpt je om in het NU er echt te zijn. Het is jouw geboorterecht om er te zijn, het is je geboorterecht om gelukkig te zijn en voor jezelf te leven. Voel je een JA vanbinnen?

Door verzet te hebben tegen je naam of een deel van je naam verzet je je tegen jezelf of een deel van jezelf.



En als je praat, schrijft of denkt, doe je dat dan vanuit IK? Zeg of denk je vanuit IK? Zeg je bijvoorbeeld: 'ik vind dit of dat', of laat je de 'ik' meestal weg uit je schrijf of spreektaal?

Durf jij echt vanuit IK te denken, te praten en te schrijven?

Durf jij er echt helemaal te zijn en jezelf te laten zien?

In ieder geval aan jezelf?

Mag jij een IK hebben?

Of pas jij je altijd aan en vergeet je de IK?

Je gaat ergens rustig zitten of liggen en zegt eerst 'IK' in jezelf en 'IK BEN'. Wissel het af en speel er wat mee wat goed voelt voor jou. Vind je weg er maar in.

Alles wat er in jezelf gebeurt geef je alle ruimte. Laat in alle rust en stilte het woord IK tot je doorringen. Laat de IK door je hele lichaam heen gaan, neem hier de tijd voor. Van top tot teen.

Daarna ga je naar de volgende stap en dat is het benoemen van je eigen naam in jezelf. Gebruik je geboortenaam en je doopnamen en je achternaam. Denk er niet te veel bij na, laat het ontstaan en sta je naam toe in je hele zijn.

Geef jezelf de tijd om hiermee de komende periode mee te oefenen. Er kan allerlei oude ballast omhoogkomen. Oude zaken in jezelf die nog aandacht willen. Laat ze gerust omhoog borrelen en blijf je richten op je naam, je gaat gewoon door met de oefening. Je zult merken hoe vaker je hiermee bezig bent hoe moeitelozer het voor je wordt.

Elke keer als je deze oefening doet ga je steeds meer jezelf aannemen en ga je steeds meer, stapje voor stapje loslaten wat nog bij je was dat niet van jou was.

Als dit je makkelijk afgaat kun je een stapje verder gaan. Je zou je voor kunnen stellen dat je je naam in je hart plaatst, zodat jij echt vanuit je eigen hart leeft. Dat je je naam in je ogen plaatst zodat je echt vanuit je eigen ogen de wereld in kijkt. Je handpalmen, je voetzolen toe-eigenen. Is je buik van jou? Zeg je naam in je buik zodat je hele buik ingenomen is met jouw: 'IK BEN'.



Zo kun je verschillende plekken in je lichaam afgaan waarvan jij voelt dat er nog zaken losgelaten mogen worden die niet bij je horen en die ook al niet van jou waren. Zaken die je nog met je meedroeg.

Schrijfoefening

- Durf je er echt te zijn vanuit wie je bent?
- Wat gebeurt er met je als je je geboortenaam zegt in jezelf? Als je een doopnaam hebt, is het anders als je die zegt? Of je roepnaam?
- Wat zegt dat jou? Wat leer je hiervan?

Einde module 3

Schrijf voor jezelf in je schrijfboekje:

- Wat heb je geleerd.
- Welke afspraken maak je met jezelf.
- Welke inzichten neem je mee.
- Wat wil je verder oefenen en uitbouwen.
- Wat helpt je beter bij jezelf te blijven.



Module 4 – je ruimte innemen

Groeimomentopname

- Neem eens de tijd om terug te lezen met welke intentie je deze cursus bent begonnen. Wat raakte je toen? En als je nu kijkt... wat heb je geleerd en waarin ben je gegroeid? Sta even stil bij alles wat je al hebt gedaan en de stappen die je hebt gezet.
- Kijk vervolgens met mildheid naar waar je nog beter mee wilt leren omgaan. Wat vind je soms nog lastig? Wat vraagt nog wat extra aandacht, tijd of oefening? Schrijf dit op als een liefdevolle richtingaanwijzer, niet als iets dat 'moet', maar als iets dat je mag verzorgen in jezelf.

Je mag echt trots zijn op jezelf dat je al zoveel hebt geoefend met de verschillende vaardigheden:

- Er zijn van binnen naar buiten, in contact met jezelf en je omgeving.
- Bewust zijn van je energie en de sensaties in je lichaam, en deze toelaten zonder oordeel.
- Aandacht geven aan je hartsverlangen en wat echt belangrijk voor je is.
- Je identificatie losmaken van de rollen die je vervult, zodat je dichterbij je ware zelf kunt komen.
- Je bestaansrecht erkennen en het recht op geluk en liefde dat daarbij hoort volledig toelaten.
- Omgaan met je gedachten, zonder erin mee te gaan, en toeschouwer worden van de dynamiek van je denken.

Elke oefening die je doet brengt je dichterbij jezelf en helpt je leven lichter, vrijer en bewuster te maken.

Beluister nu de geleide meditatie 'jezelf toelaten met alles wat er is'



In deze laatste module ga je extra kracht bij zetten bij wat je tot nu toe geoefend hebt. Dit ga je doen door een positieve affirmatie te gebruiken. En door in jezelf een loodlijn te voelen om echt in jezelf te zijn.

Beluister de toelichting van alle vaardigheden en de oefening

Oefening 14

Creëer een positieve affirmatie

Een affirmatie is een korte zin die je tegen jezelf zegt waardoor je je direct sterker voelt. Als je deze zin zegt tegen jezelf dan voel je stroming in jezelf van je energie, voel je je kracht en weet je van binnen dat dit iets is wat bij jou past. Er mogen geen ontkenningen in zitten.

Schrijf voor jezelf een aantal mogelijke affirmaties op en vertel ze tegen de persoon die naast je zit, deze mag alleen luisteren of knikken en mag niets zeggen, ook geen suggesties doen, alleen luisteren. Je blijft praten over je affirmaties en voel in jezelf wat het met je doet om dit uit te spreken.

Vragen die de ander aan je kan stellen (varianties mag ook, wees creatief, maar houd de vragen kort en geef de ander de tijd na te denken, stiltes laten vallen is belangrijk)

- Zit er een ontkenning in deze affirmatie?
- Gun jij jezelf deze affirmatie? Mag dit er zijn voor jou?
- Wat voel je gebeuren in jezelf als je je affirmatie uitspreekt?
- Wil je nog iets veranderen aan je affirmatie waardoor het nog krachtiger voor je zou worden?



Oefening 15

Loodlijn

De ruimte om je heen ervaar je van binnen naar buiten. Je kunt je een denkbeeldige lijn voorstellen die dwars door je lichaam heen loopt. Je kan je voorstellen dat je het puntje van licht in je hoofd verbindt met nog twee puntjes van licht. Stel je er een voor in het midden van je borstkas en een in het midden van je buik. Deze drie puntjes kun je met elkaar verbinden waardoor er een loodrechte lijn ontstaat die van onderen afvloeit de aarde in en omhooggaat de kosmos in.

Als je visueel bent ingesteld kan je je dit inbeelden, als niet visueel bent ingesteld, kan je het voelen alsof er een loodrechte lijn door je heen loopt.

Jij bent het centrum van je eigen wereld

Jij bent het centrum van je eigen wereld. Stel jij jezelf als centrum? Of maak je anderen het centrum van je wereld. Als je dat doet ga je eigenlijk direct weg bij jezelf. Je kunt er echt zijn als je in je centrum blijft, heel dicht bij jezelf, in je eigen loodlijn.

Ook je relaties verdiepen zich als jij er echt bent vanuit jezelf, van binnen naar buiten. Wat je echter wel zult merken is dat mocht je eerder jezelf niet altijd als centrum hebben gesteld, naar anderen. Dat deze andere mensen in verzet kunnen komen omdat zij het centrum van jouw wereld willen blijven. Maar zo werkt het niet, zij hebben hun eigen verantwoordelijkheid om in hun eigen centrum te staan. En het is jouw verantwoordelijkheid om jezelf serieus te nemen en vanuit je eigen centrum er te zijn.

Beluister de geleide meditatie 'verzachten in jezelf'

Einde module 4

Schrijf voor jezelf in je schrijfboekje:

- Wat heb je geleerd.
- Welke afspraken maak je met jezelf.
- Welke inzichten neem je mee.
- Wat wil je verder oefenen en uitbouwen.
- Wat helpt je beter bij jezelf te blijven.



AFSLUITING

Gefeliciteerd! Je bent aan het einde gekomen van deze training omgaan met gedachten en gevoelens.

Als je alles hebt doorlopen, heb je:

- **Geluisterd naar de fluisteringen in jezelf**
Heb je ze opgeschreven? Neem jezelf serieus en luister aandachtig naar wat ze je willen vertellen.
- **Ruimte gegeven aan je emoties, gevoelens en gedachten**
Heb je ze durven toelaten? Dit is een belangrijke stap; door je gevoelens te erkennen, maak je jezelf lichter en vrijer.
- **Inzichten gekregen over welke stappen je kunt zetten**
Tijdens de schrijfoefeningen kwamen er stappen naar voren. Zet de eerste stap, hoe klein ook, en bouw van daaruit verder.
- **Meer contact gemaakt met jezelf**
Door je naam te voelen in jezelf ben je meer bij je kern gekomen. Het blijft een proces, maar je bent goed op weg!

Blijf oefenen, blijf luisteren, en gun jezelf de tijd om deze verbinding met jezelf steeds sterker te maken.

Je hebt een prachtig begin gemaakt. Je bent het zo waard om jezelf te zijn en vanuit jezelf te leven.



Neem jezelf serieus

Neem je eigen waarheid serieus

Luister naar jezelf en handel ernaar

Je kunt de meditaties en dit werkboekje meerdere keren doorwerken. Hoe vaker je dit doet, hoe meer verdieping je zult ervaren. Je zult merken dat het steeds makkelijker wordt om bij jezelf te komen en innerlijke rust te voelen.

Wil je meer leren van mij en je verdiepen in specifieke thema's? Dan zijn er verschillende mogelijkheden:

- **Individuele therapie:** www.praktijkbewust-zijn.nl
- **Live of online trainingen:** www.traininginbewust-zijn.nl
- **Webshop voor onlinetrainingen en geleide meditaties**

Daarnaast zijn er ook gratis geleide meditaties die je kunt beluisteren:

<https://www.lichterlevenacademie.nl/geleide-meditaties/>

Volg mij ook op social media voor inspiratie en tips:

- **Facebook:** <https://www.facebook.com/lichterlevenacademie>
- **Instagram:** <https://www.instagram.com/roosplagge/>
- **YouTube:** <https://www.youtube.com/channel/UCvKsfS3cXoIEt30EPiCk8rw>

Vergeet niet: je staat er niet alleen voor. Er is altijd hulp beschikbaar en het is mogelijk om een lichter, vreugdevoller en vrijer leven te leiden. Je kunt steeds beter je eigen innerlijke waarheid en wijsheid leren herkennen en erop vertrouwen.

En ik weet zeker: jij kunt dit leren!



Lieve deelnemer,

De volgende stappen die je kan maken is tijd blijven maken voor jezelf, naar binnen blijven keren en naar jezelf te blijven luisteren. Oefenen met leven van binnen naar buiten.

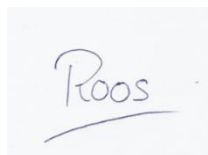
Gun het jezelf, je bent het zo waard. Overleg gerust even met me, ook als je ervaringen wilt delen naar aanleiding van deze training. Ik ben altijd benieuwd naar je ervaringen en beantwoord ook graag je vragen. Ik lees je bericht persoonlijk en reageer er ook zelf op.

Ik wil je hartelijk danken dat je de moeite hebt genomen voor jezelf om deze vaardigheden te onderzoeken, te oefenen en te doorgronden. En bedankt voor je vertrouwen in mijn training.

Ik vind het fijn een berichtje van je te ontvangen met je vragen en ervaringen over deze training. Ik lees je berichtje zelf en zal ook zelf antwoorden.

Ik wens je een licht en vreugdevol leven waarin je volledig jezelf kan zijn!

Veel liefs,



Roos Plagge

Lichaamsgericht psychotherapeut • Coach • Trainer

www.roosplagge.nl

info@praktijkbewust-zijn.nl

Mobiel: 06-59107329





Vragen van deelnemers

Vanuit mijn ervaring weet ik dat onderstaande vragen bij je zouden kunnen spelen. Als dat zo is, heb je hier alvast mijn reactie daarop. Je mag me ook een bericht of mail sturen met je vraag of als je iets wil delen kan dat. Ik lees je vraag persoonlijk en zal zelf antwoorden.

Ik merk dat ik veel onrust of andere emoties ervaar tijdens de meditaties.

- Als je van alles voelt gebeuren in jezelf tijdens de meditaties is dat heel goed! Dat betekent dat er van alles zijn kans pakt in jou om aandacht te krijgen. Je kunt eens bekijken wat er eigenlijk nog aandacht wil hebben in jou dat te maken heeft met deze gevoelens. Wees eerlijk tegen jezelf. Het kan zijn dat er verdriet omhoogkomt, maar ook onrust, irritatie, onzekerheden of angsten. Laat je systeem er maar mee ontladen, alle emoties zijn welkom. Schrijf er over zodat je ze kan verwerken. Het kan zijn dat het eerst wat erger wordt, maar je zal merken dat het snel beter te hanteren wordt.

Ik kom maar niet in het voelen, het lijkt zelfs wel alsof ik niets voel.

- Als je weinig of niets kunt voelen dan heb je waarschijnlijk gevoelens onderdrukt. Dat kan zijn ontstaan in eerdere situaties in je leven, of omdat je niet echt hebt geleerd om te gaan met gevoelens en emoties in jezelf. Daarom is het verwoorden zo belangrijk, zie het als een oefening om steeds beter te kunnen verwoorden wat er in jezelf gebeurt.

Ik vraag me steeds af of ik het wel goed doe.

- Je kunt het niet fout of goed doen tijdens de meditaties. Alles wat er gebeurt is jouw unieke ervaring en dat is precies de juiste. Als je erg bezig bent met of je het wel goed doet, dan heb je wellicht last van beperkende overtuigingen die je nog in de weg zitten.

Je hebt het over overgave aan jezelf, wat bedoel je hiermee?

- Overgave aan jezelf betekent dat je geen enkele weerstand hebt tegen wat je voelt, of wat er gebeurt in jezelf. Dat je er bent, in het NU, in overgave, dat je weet dat het goed is en veilig om helemaal jezelf te zijn. Misschien ben je het wat verleerd doordat je meer bezig bent met de omgeving, geef jezelf de tijd om hiermee te oefenen.



Lees je de meditaties voor van papier?

- Nee, ik stem me af en voel wat ik mag doorgeven, dat is wat ik inspreek. Dat maakt dat de meditaties een bepaalde zuivere energetische lading hebben. Als je je ervoor openstelt, kun je het voelen.