

Fit het voorjaar in

Hierbij mijn e-book met een aantal tips die je kunnen helpen om een boost te geven aan je gezondheid en je welzijn. Natuurlijk kan je bij mij op de bank komen liggen voor een ontspannende Cranio Sacraal sessie, maar je kan ook veel zelf doen om je beter te voelen.

Niets moet, alles mag.

Lees het rustig door en ik hoop voor je dat je er wat aan hebt of je aan het denken zet. Dat doe ik graag, want wat goed is voor je lijf, is ook vaak goed voor je hoofd.

Een win-win situatie dus!



Behoeften van een ander belangrijker maken dan die van jezelf.

Waar we met z'n allen aan lijden, is het jezelf niet op 1 zetten. De ander belangrijker maken dan jezelf. Het is een gif dat in onze maatschappij diep is doordrongen en door de overheid sterk wordt gepropageerd. Want, iemand die niet goed voor zichzelf zorgt, is makkelijk te misleiden. Ben je doodmoe? Een snack of pizza is dichtbij, DUS: kassa voor de fastfood ketens of de snelle snack. Gevolg; zwaarlijvigheid, ziekte en medicijnen. Kassa voor de farmaceut.



Zorg je wel voor je familie en je kinderen? Maar zou je o zo graag even een wandeling maken of een uurtje op de bank liggen en geef je niet toe aan je vermoeidheid? Saggerijn en ongemak. Niet leuk voor je liefste. En als het lang, jarenlang duurt: scheiding. DUS: kassa voor de juristen.



Zou je zo graag een opleiding doen om je creativiteit te boosten maar vind je het lastig deze tijd voor jezelf te claimen? Verbittering en zelfverachting liggen op de loer. Je ziet deze mensen wel lopen. Zo jammer, en toch heb je het zelf gedaan, of nagelaten. DUS: medicijnen tegen depressiviteit en kassa voor de farmaceuten.

Klinkt dit niet leuk? Het is ook niet leuk. Het erkennen en laten blijken van behoeften kan heel beangstigend zijn omdat we vaak beoordeeld worden als we dit doen. Vooral voor vrouwen die geleerd hebben om hun eigen behoeften te negeren ter wille van anderen.

We zijn nl niet verantwoordelijk voor de gevoelens van de ander. Het is wel goed om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gevoelens, daar word je een grote meid of jongen van. Maar als een ander boos of jaloers of saggerijng is, moet-ie dat zelf weten. En er iets aan doen, of niet. Maar jij hoeft de last van de gevoelens of frustraties van de ander niet te dragen. Dan zak je door je hoeven, en kan je zelf naar de dokter. DUS: kassa voor de dokter en de farmaceuten.

Doe je dit wel, dan zou je het emotionele slavernij kunnen noemen.

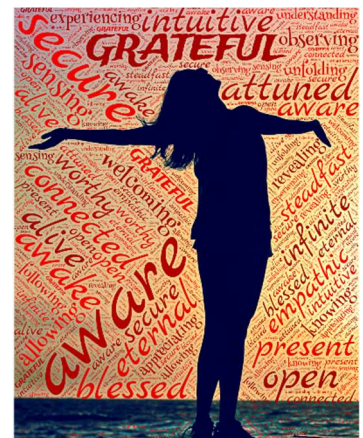
Niet leuk als ik het zo benoem? Het is ook niet leuk: het is zelfs ziekmakend en zorgt voor veel hartzeer en veel hartkwalen. We zijn geen vloermat! We zijn niet gemaakt om overheen te lopen. Wanneer je dit diep doorvoelt en tot je door laat dringen, dan ontstaat er respect voor jezelf. Dan sta je niet meer toe dat de ander over je heen loopt. Dan eer je jezelf. Dan merk je dat de ander ook niet meer over je heen loopt, want dan is er iets verandert in jezelf. Je straalt een andere energie uit en dat voelt de ander.



Dankbaarheid is de ultieme vorm van zelfzorg.

Wil je echt goed voor jezelf zorgen, dan is dankbaar zijn een hele mooie. Je kan dankbaar zijn voor de kleine dingen die je leven kleuren. Het maakt dat je je beter voelt, ook al gebeuren er nare dingen en heb je vele hobbels te nemen. Het zet je weer even in het nu. Je komt in een andere frequentie en dat geeft perspectief. Geen gedoe even over die aannemer die komt verbouwen of je kind dat niet te handelen was vandaag; toch dankbaar kunnen zijn voor je warme huis, de zon die naar binnen schijnt of het mooie boek dat je aan het lezen bent.

Ik heb een klein boekje naast mijn bed, waarin in (bijna) dagelijks bijhoud waar ik dankbaar voor ben. Het helpt echt en als ik het terug lees is het een soort film geworden over wat ik allemaal heb meegemaakt. Het zijn de kleine dingen: het gezellige samenzijn met vriendinnen, de fijne sessies met cliënten, mijn heerlijke bed waar ik elke avond weer in mag slapen....ik zet er niet in dat ik weer zoveel geld kwijt was voor mijn APK, maar wel dat mijn auto het nog steeds doet en er staat als ik hem nodig heb.



2

Gedachten discipline

Het gaat hier niet over sporten of starten met een fitness programma. Maar discipline in je hoofd is net zo belangrijk. Hoe dan?

Je hebt per dag ongeveer 60.000 tot 80.000 gedachten. Dus meer dan 1 per seconde in je waakbewustzijn. Veel daarvan worden gerecycled, wat betekent dat 90 tot 95% van je gedachten dezelfde zijn als gisteren, en als eergisteren en de dag daarvoor....

Dus niets nieuws onder de zon. Ook blijkt dat daarvan het grootste deel negatieve zelfpraat is, zoiets als; “het lukt me vast niet, ik ben daar ook niet geschikt voor, een ander kan het veel beter, ik ben te dik, te dun, niet slim genoeg” etc. Hoe voelt dat? Niet echt fijn toch? Want eigenlijk weet je best dat het niet waar is, ik herhaal: HET IS NIET WAAR!! Je bent een prachtig schepsel met uitzonderlijke kwaliteiten, een lichtwezen in een fysiek jasje dat al heel wat hobbels heeft doorstaan. Dus.. ga staan in je kracht en geef je negatieve overtuigingen de bons en besluit nu het anders aan te pakken. Negativiteit eruit en positiviteit erin.



Dit doe je zo; elke keer dat je je betrapt op een negatieve gedachte besluit je er een positieve gedachte voor in de plaats te zetten. Dus als je denkt: “zo geen zin in vandaag” zoek je iets waar je blij van wordt: je kat, je warme bed, de lekkere thee of koffie bij het ontbijt. Zoek iets wat je oplift, hoe simpeler hoe beter. Hou deze gedachte vast. Herhaal. Komt er iets anders naar boven, van: “dat lukt me niet” kijk dan naar buiten en kijk naar de vogels, de blauwe lucht, de zon die schijnt. Mij heeft het geholpen na het overlijden van mijn man en daarna de ziekenhuis opname voor mijn longontsteking, dus als ik het kan, kan jij het zeker. Geen smoesjes. Je kan het.

En heb je een hekel aan mensen op je werk, vindt je het moeilijk om met bepaalde mensen om te gaan: ook zij zijn pelgrims op weg naar een beter leven. Hou dit voor ogen en stuur ze positieve gedachten, en zoek iets in ze wat wel leuk is. Jij vindt het ook niet leuk om afgebrand te worden op bepaalde eigenschappen, dus zij ook niet. Zoek een aanknopingspunt wat je wel leuk vindt en ga daar mee door. In elk mens is wel een lichtstraaltje te vinden.

Zijn er echt mensen waar je bang voor bent, of liever een blokje omgaat als je ze tegenkomt? Stel je voor hoe ze eruit zien in hun pyjama, dan wordt het een stuk minder eng.

Zo geef je minder ruimte voor de negatieve gedachten. Je ergert je minder en je staat positiever in het leven. Het is een vorm van fitness voor je hoofd, en het leuke hiervan is: je hoeft er niet eens voor naar de sportschool!

Wat stoppen we in ons lijf?



Hoe goed zorg jij voor je koelkast?

Je koelkast is de plaats waar je je voedsel bewaart, waar die etenswaren liggen die je op een zeker moment zal eten. Hoe ziet het eruit? Zitten er veel restjes in, bewaar je deze tegen beter weten in terwijl je weet; dat ga ik niet meer opeten? Staan er nog aangebroken potjes jam of pesto die aan het schimmelen zijn of ligt er een – niet meer zo lekkere – komkommer. Kijk eens kritisch naar deze inhoud. Wat wil je

ermee? Het is wel de plek van waaruit je je eten gaat bereiden. Wees eens heel eerlijk en ruim je koelkast regelmatig op. Kan geen kwaad en je lijf zal er je dankbaar voor zijn.



Wat stop jij verder in je lijf?

Nuttig je veel nieuws, roddelbladen of thrillers? Alles heeft een trilling, zo ook tv programma's en radio zenders. Het nieuws heeft de neiging om je alleen de dingen te vermelden die verkeerd gaan; het drama en de rampen. Word je daar blij van of blijft het je nog achtervolgen in je bed? Dan is het slim hier ook je dieet op toe te passen: een nieuws dieet. Consumeer nog alleen dat waar je blij van wordt en een goed gevoel aan over houdt. De rest kan je links laten liggen. Je mist niet veel en het is toch elke dag hetzelfde...

Slapen...



“Een goede nachtrust bestaat niet alleen uit voldoende slapen, maar ook uit een goede slaapkwaliteit. De meeste mensen hebben gemiddeld tussen de 7 en 8 uur nodig. Dit kan wisselen per persoon. Sommige mensen hebben genoeg aan 6 uur en anderen hebben 9 uur slaap nodig (LUMC)”

In je slaap verwerk je de gebeurtenissen van overdag. Het is een essentieel onderdeel van je dag en dus belangrijk voor je gezondheid. Ik

merk dat ik in deze turbulente tijden echt acht tot negen uur slaap nodig heb. Energetisch voelen we mee met alle mensen op deze aarde, dus nu er zoveel gebeurt overal, krijgen we daar ook een stukje van mee. Hierover hoef je niet te gaan mediteren, zulke dingen kunnen ook verwerkt worden in je slaap. Ga daar dus bewust mee om en reserveer deze tijd om je weer op te laden en nieuwe energie op te doen.



Het beste is om niet teveel belastende tv te kijken voordat je gaat slapen. Deze beelden moeten dan nog eerst verwerkt worden in je eigen meet- en regelcentrum waardoor je pas later de slaap kan vatten. Ik ben geen voorstander van het in je bed kijken naar de tv voordat je gaat slapen. Dan duurt het langer voordat je rustig in slaap kan vallen. Je slaapkwaliteit wordt dus minder.

5

Het onderdrukken van je gevoelens.

Gevoelens die je moeilijk of lastig vindt, kan je verstoppen of verdringen. Het vervelende van deze gevoelens is echter dat ze toch aanwezig blijven in je lijf. Vroeg of laat knagen ze zich een weg naar buiten op een manier die je misschien niet fijn vindt. Ze kunnen je gezondheid beïnvloeden of je ziek maken. Soms komen ze op onverwachte momenten naar boven en schrik je er zelf van. Vooral woede is een lastige; die wordt behoorlijk weggestopt. Je kan bang zijn voor de consequenties om het te voelen, bang zijn om bijvoorbeeld je baan te verliezen of om de verbinding te verliezen met je dierbaren. Het is ook een gevoel dat niet gewaardeerd wordt in onze maatschappij, dus wordt het in het algemeen al onderdrukt. We verzinzen een smoes of lachen het weg. Je baas zal het niet waarderen als je op maandagmorgen woedend binnen komt stormen om te vertellen wat er allemaal niet deugt..

We hebben ook niet geleerd om het op een constructieve manier te uiten. Dus stoppen we het weg en komt het soms via een omweg (via het boos worden op een gemakkelijk object, of op je kind of de buurvrouw) naar buiten. Dat lucht even op, maar laat de aanleiding zitten.



Constructiever is het om deze boosheid te voelen en te onderzoeken. Om te kijken; waar komt het nu vandaan? Hoe komt het dat ik zo boos ben op Jantje, wat voel ik daar nu bij en wat maakt dat ik hier zo op aansla? Onderzoek dit gevoel en voel het. Doe er dan iets mee. Schrijf het op, huil erom, vertel het de muren, of schreeuw het eruit (als er niemand thuis is) of ga naar het bos of strand. Vertel het de bomen, je kat of je knaagdier. Vraag jezelf af; wat wordt er zo in mij geraakt dat ik er zo boos van wordt? Hier ligt de sleutel tot een dieper inzicht. Dit geldt natuurlijk ook voor andere gevoelens. Soms is het zo duidelijk, soms duurt het langer.

Voel ook wat de behoefte is die daaronder ligt. Voel je je niet gezien, wil je graag meer contact maar weet je niet hoe, heb je je nooit kunnen uitspreken en zou je dat wel graag willen enz. Vaak ligt daar een stuk uit je jeugd wat nog aandacht nodig heeft, een innerlijk kind dat trappelt om wat liefde te krijgen.. Vanuit onze overlevingsstrategieën hebben we stukjes van onszelf weggestopt om te overleven, ook al had je een goede jeugd. Die stukjes willen ook gezien en gehoord worden en voor een harmonieus leven is het fijn als deze stukken gezien worden zodat ze op een positieve manier geïntegreerd kunnen worden in je leven.



Ademhalen

Ademhalen doen we de hele dag en we staan er verder niet bij stil. We hoeven onze ademhaling ook niet s 'morgens aan te zetten. Het is een onderdeel van ons lichaam dat altijd aanwezig is. Maar juist omdat het er altijd is vergeten we hoe belangrijk het is.

Wanneer je bewust ademhaalt, brengt het je terug naar jezelf. Wanneer je je verbindt met je ademhaling breng je je aandacht naar binnen. Het versterkt je ruggengraat en opent je borst en je hart. Wanneer je je bedreigd voelt, het even niet meer weet of bang bent, is het goed om te ademen. Juist in een situatie van stress, ben je geneigd om samen te trekken; je zakt wat in, je trekt je rug krom en trekt je hoofd en schouders

in. Wanneer je dan je aandacht verlegt naar je ademhaling, open je en krijg je ruimte. Je borst gaat omhoog en je opent je hartruimte. Je ademhaling verdiept zich en je hoofd ontspant. Je frontale cortex (het voorste deel van je hersenen, achter je voorhoofd) kan weer meedoen en je hebt je beslissingen centrum weer tot je beschikking.

Ademen kan overal: in je bed, in de rij bij de kassa, onder de douche of als je in de auto zit. Het voordeel van bewust je aandacht verleggen naar je ademhaling, is dat deze zich meteen verdiept. De ademhaling wordt langzamer en dus doeltreffender. Ook adem je meer zuurstof in waar je hersenen weer heel blij van worden.

Probeer dus in tijden van stress de tijd te nemen om bewust om te gaan met je ademhaling. Leg je hand op je onderbuik en je andere hand op je hart en voel wat dit met je doet. Hou dit een paar minuutjes vol en registreer de verandering.

Kijk zelf wanneer het voor jou de beste tijd is om je adem te ademen. In de ochtend wanneer je wakker wordt, tijdens je ochtendmeditatie of wanneer je je hond aan het uitlaten bent. Ook kan het helpen om je adem te verdiepen als je niet kan slapen. Als ik niet kan slapen en wakker lig, ga ik vaak in bed zitten en een kwartier mediteren en ademen. Vaak kan ik daarna weer goed slapen. Alsof mijn hoofd dan schoongespoeld is..



En nog een laatste tip:

“Voel je je wel eens lusteloos en vermoeid? Veel mensen zijn overbelast omdat ze meer geven dan ontvangen. Ze moeten zo veel volhouden dat ze steeds meer doen zonder daarbij bevlogenheid te voelen. De compensatiestand hierbij is lusteloosheid. Wanneer je je heel lang lusteloos gedraagt dan ben je versneld vatbaar voor ziekte omdat de innerlijke bewuste houding ontbreekt om je werkelijk tot het leven te committeren. Je kan je dan niet bezighouden met onderwerpen die je echt raken.” (Marieke de Vrij).

Vraag jezelf eens af: waar word ik nu echt blij van? Dingen doen die je leuk vindt is van levensbelang. Je krijgt er energie van en je laadt je batterij weer op. Het opent je hart en geeft ook vaak weer nieuwe inzichten omdat je je even niet bezighoudt met het gedoe van alledag. Achter m'n naaimachine voel ik me helemaal zen en kan ik heerlijk ontspannen. Even alleen de focus op de naad die gespeld moet worden of de mouw die erin moet....



We zijn een ijverig volkje, maar al te ijverig kan ook teveel zijn. Hoeveel procent van je tijd besteed jij aan jezelf? En dan bedoel ik niet je tanden poetsen of de hond uitlaten.. Echte quality time; dus je hobby, je sport of een moment van bezinning met een kopje thee of een meditatie. In deze tijd wordt onze aandacht erg versnipperd door alle indrukken die we opdoen gedurende de dag. Zo raak je ontworteld en kan je je ontheemd gaan voelen.

Dus; richt je blik naar binnen en voel hoe het met je gaat, ervaar welke beelden er door je hoofd spoken. Wat je innerlijk beweegt. Neem vervolgens afstand van deze beelden zodat je blik en je gevoel gezuiverd worden. Zonder deze beelden kan je wortelen in het hier-en-nu en kan je handelen van binnenuit. In plaats van dat je reageert op de buitenwereld. Bewust jezelf even op 1 zetten is als een verfrissende douche, je krijgt er energie van.

Wat vind jij fijn om te doen of waar krijg jij energie van?

