ZiensWijs
COACHING EN THERAPIE

Les 7

Alignment

Verbinding met je innerlijke zelf

LICHTERLEVEN-ACADEMIE.NL

Verbinding met je innerlijke zelf

ALLES WAT JE VERLANGT IS ER AL
ALLES WAT JE WILT ZIJN BEN JE AL
ALLES WAT JE GELOOFT KUN JE CREËREN
JIJ BENT ONEINDIG
GROOTS

JE WAS ALTIJD AL GENOEG

Deze les gaat over jou. Over jouw kern, jouw schoonheid, jouw potentie, jouw pure zelf. Het gaat ook over jouw aardse persoon, inclusief alles wat daar bij hoort. Je mooie, leuke, grappige en positieve kenmerken. Maar ook over de kenmerken die jij niet leuk vindt, over je angst, onzekerheid, verdriet en schaamte. Want dat mag er ook zijn. Dat hoort ook bij jou.

Je was altijd al genoeg

Je wilt perfect zijn. Logisch want je ouders en/of anderen in je omgeving hebben geprobeerd een perfect persoon van jou te maken. Ze wilden dat je gelukkig was en succesvol. Dat je binnen de maatschappij optimaal functioneert.

Ze hebben hun normen en waarden overgedragen met hun subjectieve bril op. Vanuit hun eigen achtergrond en geschiedenis, met hun eigen tekortkomingen. Ze hebben zich misschien niet afgevraagd of het wel voor jou het juiste was. Of wat ze gaven ook aansloot bij jouw behoefte.

Het ironische is dat je al perfect was. Als baby werd je geboren zonder angst, schaamte en vol liefde en vertrouwen. Ze hadden niet hoeven sleutelen. Een gezond en veilig klimaat was genoeg geweest. Vertrouwen, erkenning, veiligheid, liefde en aanmoediging, meer is er eigenlijk niet nodig.

OPDRACHT 1

Neem een moment voor jezelf om bij jezelf aanwezig te zijn en een impuls te volgen. Geef jezelf even een moment van liefdevolle aandacht alsof je een vriendin aandacht geeft. En stel jezelf deze vraag:

Wat kan ik vandaag al denken of doen om me beter/fijner te voelen?

Ik schenk
mijzelf
de
volle aandacht

Afwijzing

De meest universele angst die we mee dragen de angst dat we er niet bij horen, niet mee mogen doen, afgewezen worden. Dit gevoel, deze diepe pijn wil je koste wat kost vermijden. Daarom heb je jezelf aangeleerd om te voldoen aan verwachtingen, om je aan te passen, om goed genoeg te zijn in de ogen van een ander. Wat ze afkeurden heb je diep weggestopt.

AFGESCHEIDEN VAN JEZELF

In plaats van afgescheiden te raken van een ander heb je er onbewust voor gekozen om een delen van jouw innerlijke zelf af te scheiden. Het mocht er niet meer zijn.

Zo beschermde jij jezelf. Maar je realiseerde je niet dat dat juist de eenzaamheid vergroot, vertrouwen doet afnemen en ook onveilig voelt.

Je bent dingen over jezelf gaan geloven door afwijzing die je kreeg of omdat je niet mee mocht doen: Dat je iets niet kon, dat je saai of juist lastig was.
Dat je niet interessant was, niet goed kon leren, niet succesvol kon zijn.
Dat je geen fouten mag maken, iemand tot last bent als je aandacht vraagt.
Dat je gevoeligheid een zwakte is
En dat je veel te diep nadenkt en dat dat zo vermoeiend is. Iedere afwijzing is een kras op je ziel, een diepe pijn en aanpassing kon dat voorkomen.

De angst om die pijn weer te voelen zorgt ervoor dat heel goed bent geworden in het geven wat wordt gevraagd en te voldoen aan verwachtingen. Maar jet gevoel van eenzaamheid en verdriet blijft. Net als vermoeidheid en het diepe gevoel van niet goed genoeg zijn. Niet omdat de mensen om je heen je innerlijke nog afkeuren. Veel van hen kennen haar zelfs niet. Je voelt dat gat omdat jij zelf die delen niet erkent, niet ziet en niet accepteert.

Je accepteert het nog niet dat je onzeker bent maar je irriteert je eraan.
Je heb last van die eeuwige gevoeligheid en je doet er alles aan om angst en schaamte te vermijden. Je werkt heel hard om jezelf te bewijzen dat je ertoe doet.

Ik vertel je nu dat het er mag zijn. Het is een deel van MENS zijn. Al die verborgen stukjes, samen met je aangepaste stukken maken jou een HEEL persoon.

BEWUST-ER ZIJN

Ik hoop dat je door de eerdere lessen patronen bent gaan ontdekken. Dat je je bewust bent geworden dat bepaalde gedachten je niet helpen om je fijn te voelen. Gedachten over jezelf die je klein houden, die je de grond in boren. Dat ze je groei en plezier in de weg staan.
Ik hoop ook dat je voelt dat je Inner Being ruimte wil, dat ze tevoorschijn wil komen, hoe spannend dat ook kan zijn.

Mogelijk heb je al verborgen stukjes van jezelf ontdekt en begin je ze anders te belichten. Alsof je met een zaklamp rond omheen loopt om ze eens vanaf alle kanten te bekijken.

Misschien doe je een aantal dingen waarvan je je nu realiseert dat ze je niet gelukkig maken. Passen personen niet meer bij je.
Maar vooral hoop ik dat je begint te beseffen dat jij je iedere dag goed en fijn mag voelen. Dat je goed bent zoals je bent en veel meer dan dat. Dat je altijd al helemaal goed en heel bent geweest. Dat je je mag verbinden met alles wat er in jou is.

EN DAT JE DUS DE DINGEN MAG DENKEN, VOELEN EN DOEN DIE ERVOOR ZORGEN DAT JE DAT OOK ALS DUSDGANIG EVRAART.

Voorbeeld van mijzelf.
Mijn moeder vond mij lastig en dat sprak je ook vaak uit. Ik was niet het meisjesmeisje waarop ze hoopte maar heel levendig met een eigen wil. Ik werd vaak afgekeurd om mijn impulsiviteit, creativiteit en energie. Daardoor leerde ik van mijzelf dat het niet goed was om druk te zijn. Dat mijn vindingrijkheid vermoeiend was en mijn eigen wil lastig was voor anderen.

Dit heb ik jaren met mij meegedragen en vooral in de pubertijd en adolescentie heb ik me eenzaam en incompleet gevoeld. Als ik mijn hart volgde dan werd ik afgewezen en deed ik anderen pijn. Als ik me aanpaste deed ik mezelf pijn.

Eenzaamheid ontstaat vooral als je een groep mensen om je heen hebt die je niet zien, je emoties en gevoel niet (h)erkennen en je behoeften niet kunnen vervullen. En jij kunt het ook niet want je hebt het nooit geleerd.

De verandering ontstond toen ik de pijn van de woorden 'Jij bent lastig' toeliet. Ik voelde het verdriet van het kleine meisje en de afwijzing.

ANDERS KIJKEN

Doordat ik het toeliet kon ik de angst voelen maar ook de behoefte eronder. Ze wilde leuk gevonden worden. Toen ging ik met de zaklamp langs 'mijn lastig' zijn.

Ik ging begrijpen dat mijn eigenschappen juist heel waardevol waren alleen voor mijn moeder destijds moeilijk om mee om te gaan. Zij had andere verwachtingen, andere behoeften maar dat was niet mijn verantwoordelijkheid. Ik ging die delen van mijzelf heel leuk vinden en tegelijkertijd mijn moeder met andere ogen zien.

Het was best een klus voor haar om zo'n creatief vrij kind te hebben terwijl ze zelf door haar opvoeding vast zat in haar aangepaste stuk. Ik spiegelde een verborgen deel van haar. Omdat ze zelf zo'n behoefte had aan voorspelbaarheid en structuur was het lastig voor haar om met mijn impulsiviteit en reactiviteit om te gaan.

Maar ik ging voelen dat dat niets met mij te maken had. Dat was zo bevrijdend en helend. Ik wees mijzelf niet langer af en dat gaf zelfvertrouwen. Daardoor verdween ook stukje bij beetje de angst om daarom afgewezen te worden door een ander.

OPDRACHT2

Welk klein signaal geeft jouw Innerlijke kind af waar je gehoor aan mag geven? Wat durf je er al te laten ZIJN? Het mag een emotie zijn, een actie, afgewezen karaktertrek, een nieuwe gedachte over jezelf.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ik zie je
Ik hou van je
Het is veilig

OPDRACHT 3

Hoe leuk ben jij?

Schrijf zoveel mogelijk dingen op die je leuk, grappig, knap, uniek vindt aan jezelf. Noteer alles wat er in je op komt, zonder er te lang over na te denken. Het mogen groten en kleine dingen zijn. Uiterlijk en innerlijk. Over eigenschappen, jezelf in relatie tot anderen, hobby's, werk, huishouden, creativiteit etc..
Doe dit daarna ook met wat jij niet leuk vindt aan jezelf. Schrijf ook hierbij alles op en kijk er met een milde oordeel loze blik naar. Duw het niet weg maar laat stromen wat je ervaart en wat er komt.

Dit vind ik leuk aan mezelf:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dit vind ik niet leuk aan mezelf:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Acceptatie van wat niet leuk is.
Liefde voor jezelf betekent niet dat je alles aan jezelf geweldig moet vinden. Dat zou evengoed je kop in het zand steken zijn en zou ook afwijzing van een deel van jou betekenen. Acceptatie houdt in je alles van jou er mag zijn en erkend wordt. Dus juist ook je angst, je onzekerheid, je perfectionisme, je onmogelijkheden. Want juist daar zit de kracht van heling. Van één zijn met alles.

GEHOOR GEVEN AAN JE BEHOEFTE

Er zit namelijk altijd een behoefte onder. Als je die kunt voelen en daaraan gehoor kunt geven dan vindt er een transformatie plaats.
Als we ons onrustig en oncomfortabel voelen zijn we geneigd daarvan weg te lopen. Vaak door actie of door aan een ander onderwerp te denken.

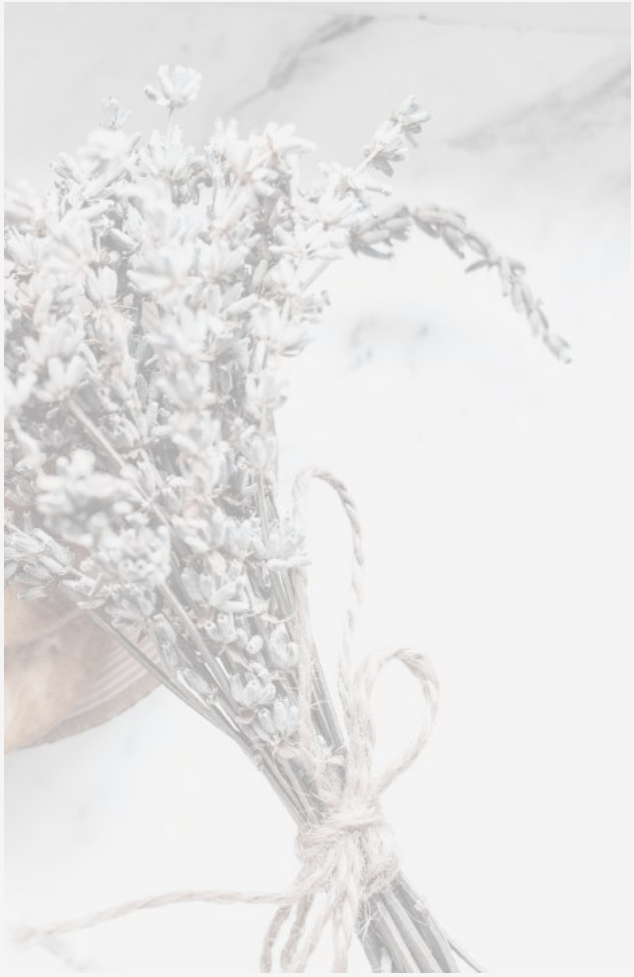
Stel dat je bijvoorbeeld steeds geïrriteerd raakt als je partner of een familielid iets doet. Je moppert op die ander maar je vindt vooral jezelf een naar mens omdat je steeds zo geïrriteerd bent, zeurt, niet gezellig bent. Dat deel van jou wil je het liefst weg hebben en wegduwen. Maar het popt steeds op. Er zit namelijk iets onder wat iets van jou nodig heeft. En door niet langer te oordelen maar te luisteren, gehoor te geven aan wat er nodig is, ontstaat er veiligheid en ontlading.

Met een **audio oefening** nodig ik je uit om juist naar zo'n pijn plek te gaan, die te laten zijn, te voelen welke behoefte op diepere laag is. En te ervaren wat dat doet.
De link naar de oefening staat in de academie

OPDRACHT4: AANDACHT VOOR WAT ER NIET MAG ZIJN

WIENS LEVEN LEID JIJ?

Er zijn ongemerkt heel veel dingen die je doet omdat het van je gevraagd wordt. Je bent reactief bezig in plaats van proactief. Je reageert op vragen, verzoeken van anderen, je stemt af op behoeften van anderen. Ongemerkt pas je je dus erg veel aan.



Vanaf vandaag mag dat anders. Je mag meer gaan handelen vanuit jouw flow, behoefte, inspiratie. Dus eet eens iets wat jij lekker vindt, ongeacht of de anderen het graag eten. Ga naar bed als je voelt dat je moe bent. Neem initiatief als je het voelt opkomen. Zeg NEE als iemand vraagt om af te spreken en je er geen zin in hebt, ook al weet je dat de ander het graag wil.

Geef aan wat je op je werk niet bevalt en wat je liever doet. Sterker nog….als je werk je niet bevalt, maak eens een lijstje met wat je wel wilt…hoe je ideale job eruit ziet. Het zijn allemaal voorbeelden waarin jij de regie pakt. Waar je afstemt op je inner being en je flow volgt.
En dat kan in het begin best heel oncomfortabel voelen.

100% VERANTWOORDELIJK

Neem vanaf vandaag 100% stap voor stap verantwoordelijkheid voor jouw leven, jouw gedachten en gevoelens. Leef je leven op jouw voorwaarden verbonden met je innerlijke Zelf. Laat alles van jou er zijn zonder oordeel.
Hoe weet je of je verbonden bent? Als je blij wordt van het idee om iets te doen, zodra het in je opkomt, dan klopt het. Dat is namelijk je inner being, de inspiratie die opkomt. Zorg dan dat je je niet laat afschrikken door je gedachten, je criticus of je angst. Ze mogen er ook zijn en laten slechts de onderliggende behoefte ervaren waar je ook aandacht voor mag hebben. **FEEL THE FEAR AND DO IT ANYWAY**

OPDRACHT 5

Waar ga jij vanaf vandaag de regie pakken vanuit je innerlijke zelf?

Feel the
Fear
and do it
Anyway