

Les 8
Alia
wient

De magie van je lichaam

LES 8 ALIGNMENT



De magie van je lichaam

Het lichaam is de plek waar je ziel huist. Wat het mogelijk maakt om hier op aarde te leven. Het lichaam is iets magisch. Het zorgt ervoor dat je kunt waarnemen via de zintuigen, het laat je voelen of iets pluis of niets pluis is. Je kunt ermee bewegen. En je hebt dat mega geavanceerde brein erbij gekregen. Whouw!

MAGIE

Vaak sta je er niet bij stil hoe bijzonder je lichaam eigenlijk is. Hoe het werkt, wat het allemaal kan, hoe oneindig veel info het geeft. Het is iets om zuinig mee om te gaan en trots op te zijn.

Lange tijd zag ik mijn lichaam als een bewegingsapparaat en een uiterlijk vertoon. Voor mij was het lichaam datgene waarmee ik dingen deed en hoe ik eruit zag. Ik stopte er voeding in waardoor het in leven bleef.

Teveel voeding zorgde voor een ongezonde relatie met mijn lichaam en ook toen er lichamelijke ongemakken kwamen was ik er ontevreden over.

Ik stond totaal niet stil bij de communicatie tussen mijn lichaam en brein. Laat staan dat ik de magie ervan inzag en doorhad hoeveel invloed ik zelf had op deze disbalans.

JE LICHAAM IS EEN GEAVANCEERDE COMPUTER

Nu een aantal jaar later en veel kennis en ervaring rijker zie ik het lichaam als een wandelend wonder. Het omhulsel is samen met het brein, de organen, botten, pezen, spieren, vatenstelsel, endocriene stelsel en zenuwstelsel een ongelooflijk geavanceerde machine die niet door een mens bedacht kan zijn. Daar zit iets groters achter.

Deze les gaat over deze geavanceerde computer. Over de magie van je lichaam in zijn totaliteit en de samenwerking tussen je brein, je organen en je bewegingsapparaat. Het gaat ook over hoe het mis kan gaan en wat je kunt doen om met hulp van je lichaam te helen.

Hoe je de samenwerking kunt optimaliseren zodat je helemaal klaar bent om te manifesteren en licht te leven vanuit flow en liefde. In verbinding met jezelf en anderen.

In de vorige lessen heb je al kunnen ervaren wat je kunt aflezen van je lichaam en wat het je vertelt. In deze les gaan we een stapje dieper. Hoe je lichaam je kan helpen om te kalmeren, te helen en te herstellen van stress en pijn. Met behulp van je bewegingsapparaat, je brein en je organen kun je je jezelf in Alignment brengen. Een juiste samenwerking en afstemming is cruciaal. De verbinding tussen je lichaam, geest, ziel en het universum/goddelijke voelt ook als iets magisch. Vaak zelfs alsof je vleugels hebt.

Terwijl ik nu zit te typen voel ik een kriebel in mijn buik omdat de woorden er zo uit rollen. Mijn darmen rommelen. Mijn hoofd zegt...jaaaaa, dit wordt weer een gave les en de ideeën komen zomaar op. "O ja en dat, en dat, en dat is een leuke oefening en dat kan er ook bij..." Ik schrijf ze dan snel op een memootje en typ verder. Alignment is merkbaar, voelbaar, zichtbaar en zelfs tastbaar door wat je uiteindelijk als resultaat krijgt. De samenwerking van alles wat in je lichaam huist is dan ultiem.



OPDRACHT 1: JIJ EN JE LICHAAM

BEANTWOORD DE VRAGEN

1. Wat voor relatie heb jij met je lichaam?

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

2. Op welke manier kijk jij naar je lichaam? Welke gevoelens ervaar je daarbij?

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

3. Hoe praat jij over je lichaam?

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

4. Waar gaat je aandacht vooral naar toe? Op positieve of negatieve manier? Welke delen vragen aandacht? Welke juist niet?

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

5. Op welke manier gebruik jij de informatie die jouw lichaam geeft? Of negeer jij ze juist?

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

6. Als je goed luistert naar je lichaam? Wat vertelt ze jou dan allemaal?

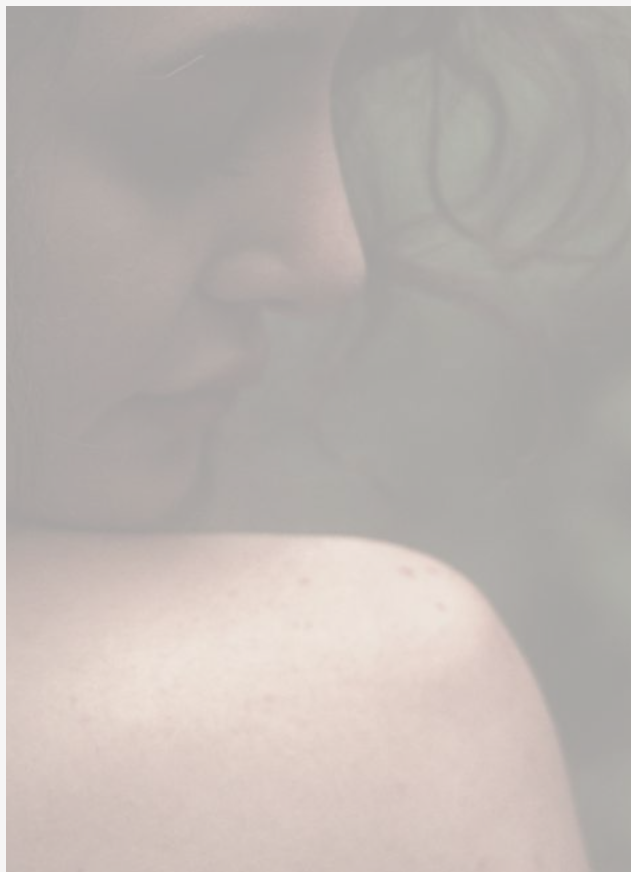
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

A person is shown in silhouette, sitting in a meditative pose on a large rock. The background features a calm body of water and a hazy, distant shoreline under a soft, overcast sky. The overall mood is peaceful and contemplative.

Je lichaam
is de tempel
waarin
je ziel woont

STORING IN HET SYSTEEM

Zojuist schreef ik even over een ultieme samenwerking. Het kan helaas ook heel anders gaan. Je lichaam kan erg uit balans raken. Je brein kan negatieve gedachten produceren en informatie foutief interpreteren, je zenuwstelsel kan ontregeld raken en fysiek kun je vermoeid of ziek worden.



Hormonen kunnen stresshormonen blijven produceren waardoor de geluksstofjes niet langer worden aangemaakt. Je kunt pijn krijgen of ziek worden, stijf van de stress staan, je opgebrand of down voelen. De totale samenwerking is dan helemaal verstoord. Je bent niet meer Aligned. Voor even is dit oké maar langer niet aligned zijn gaat problemen geven. Lichamelijke ongemakken komen nooit alleen door iets van je lichaam. Het is altijd een combinatie van factoren.

DE AUTOMATISCHE PILOOT IN ACTIE

HET AUTONOME ZENUWSTELSEL.

In les 5 noemde ik de oorzaken van uit Alignment raken. Het onderdeel Trauma, stress en burnout belicht ik in deze les. Dit zijn immers grote oorzaken en gevolgen van het lang uit Alignment zijn. Bij hooggevoelige mensen al vaak van kindsaf aan.

Ik kies ervoor om je meer te vertellen over het autonome zenuwstelsel omdat de ontregeling hiervan zoveel invloed heeft. Er is in mijn ogen, nog veel te weinig aandacht hiervoor. Er is voor oog voor cognitie en gedrag binnen de reguliere gezondheidszorg maar je lichaam heeft een automatisch deel wat haar eigen gang gaat, haar eigen weg kiest automatisch reageert op informatie van buitenaf.

Dit deel is je autonome zenuwstelsel. Het regelt je ademhaling, je hoeft er niet bij na te denken. Als je hebt gegeten geeft je autonome zenuwstelsel een seintje naar je hersenen zodat de spijsvertering aan de gang gaat. Als je wilt lopen dan zorgt het autonome zenuwstelsel een seintje zodat dat de beweging in gang wordt gezet. Jij hoeft hier niet over na te denken, het wordt geregeld. Je autonome zenuwstelsel werkt samen met je hormoonstelsel en zorgt voor de communicatie tussen het centrale zenuwstelsel, de organen en klieren. Het klinkt even als biologie maar dan begrijp je waarom ik dit zo'n belangrijk onderdeel vindt van Alignment.

Signalen van een ontregeld autonoom zenuwstelsel:

Voel jij je emotioneel of lichamelijk uitgeput? Ben jij steeds aan het rennen en kun je geen rust vinden? Moet jij je afzonderen en afsluiten om het leven aan te kunnen?

Ben je erg emotioneel maar weet je niet hoe met deze emoties om te gaan? Of voel je juist heel weinig? Voel je daardoor afstand in je relatie of is er veel drama?

Heb je het idee dat je anderen tekort doet?

Heb je lichamelijke klachten die medisch onvoldoende te verklaren zijn? Voelt je hele lichaam pijnlijk en gespannen?

Heb je moeite met keuzes maken, beslissingen nemen?

Ervaar je weerstand naar je werk toe terwijl je het vroeger zo leuk vond? Offer jij meer en meer vrije tijd op om je leven aan te kunnen?

Weet je niet meer wat je wilt?

HERKEN JIJ ZE?



Take Care

FIGHT FLIGHT FREEZE

Dit alles voelt als veel stress, kan wijzen op trauma, burnout, depressie en daarmee dus ook op een onregelmatig autonoom zenuwstelsel. Want die gaan hand in hand. En dan helpt alleen praten niet. Dan werken de opmerkingen zoals: "Je moet gewoon positief denken, gewoon loslaten of niet zo stressen" ook niet.

De normale interventies die zouden moeten helpen, werken niet. Je werkt mega hard aan jezelf maar het resultaat is nihil. Je doorleeft je emoties, analyseert je verleden en alles in het hier en nu, probeert positief te denken, beweegt regelmatig en eet gezond. Alles helpt een beetje maar niet blijvend.

Wanneer je zenuwstelsel is onregelmatig bekijk je alles door een troebele bril. Je denkt misschien dat je partner niet meer bij je past, je geen goede moeder bent. Je vindt dat je je werk niet goed doet. Je vermijdt prikkels en sociale contacten maar je blijft moe.

De ontregeling in jouw autonome zenuwstelsel beïnvloedt jouw energiefrequentie, je gedachten, je emoties en je gedrag. Daarmee beïnvloedt je ook de mensen om je heen. Dus behalve dat jij ze anders ziet en ervaart, reageren ze ook anders op jou. Het heeft dus veel invloed op de manier waarop jij je met anderen verbonden voelt.

Het autonome zenuwstelsel regelt ook jouw reactie op onveiligheid en (potentieel)gevaar. Het bestaat uit een sympathisch en parasympatisch deel. Die namen mag je gelijk vergeten want ik noem het sympathisch deel de actie tak en het parasympatische deel de veilige tak.

Bij een goede werking is de veilige tak actief. Je voelt je rustig, veilig verbonden met jezelf en anderen. De communicatie tussen je zenuwstelsel en je brein is in balans en open. Je ben in een ontspannen staat van zijn. Je hormonen maken gelukstofjes aan.



Wanneer er meer inspanning nodig is dan gaat het actie deel werken. Het zorgt ervoor dat je die deadline kan halen, een sportprestatie kan leveren, acuut kan reageren als je kind bijna in het water valt. Als iemand je bedreigt vecht je terug of je vlucht naar een veilige plek. Er is een moment van stress en in plaats van serotonine, oxytocine en dopamine wordt er adrenaline en cortisol aangemaakt. Je hartslag gaat omhoog, je ademhaling versnelt en je spieren, pezen krijgen extra bloed. Je kunt snel reageren. Je denkt niet meer maar doet. Dit gaat (bijna) automatisch.

Als de situatie achter de rug is zorgt de veilige tak dat je systeem weer kalmeert zodat jij je weer rustig en veilig voelt. Je kunt weer helder denken, je voelt je weer verbonden.

Maar dan gebeurt er iets: Een ruzie of confrontatie, teveel werkdruk, een verlies, verhuizing, een gevaarlijke situatie op straat. Een verlies, ziekte... Afwijzing, lelijke woorden, mishandeling. Je voelt je alleen staan, je wordt niet begrepen, er is niemand om op terug te vallen, de pijn die je voelt is heftig. De situatie duurt te lang. Je actie tak is geactiveerd door het signaal GEVAAR.

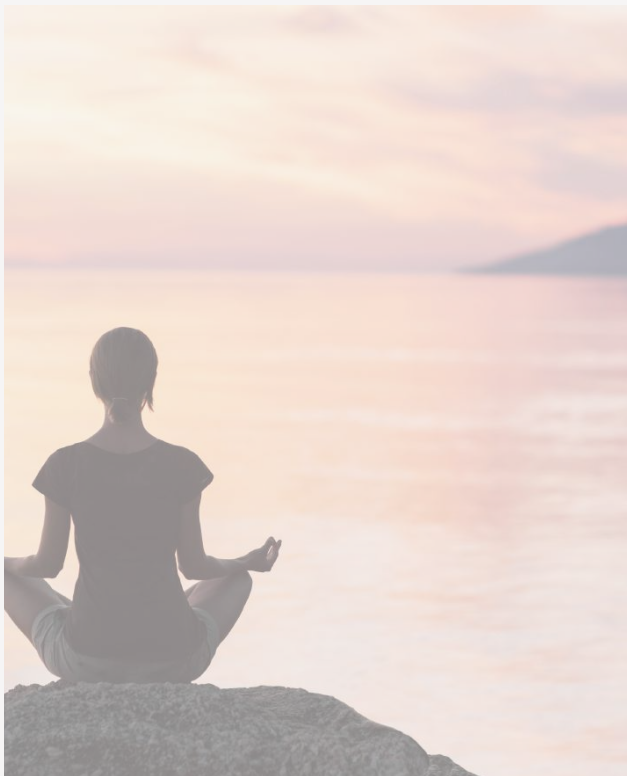
Je kunt niet vechten of vluchten. Het gevoel van onveiligheid houdt aan, de veilige tak wil je systeem wel kalmeren maar doordat de situatie aanhoudt, er geen ruimte is om te ontladen, de dreiging te heftig en intens is blijft de actie tak actief. De stress blijft aanwezig, trauma kan zich vastzetten en je systeem is voortdurend in paraatheid. Dit is de overlevingsstand.

In een slechte relatie, baan met veel werkdruk, onveilige jeugd, bij continue aanpassen en uit Alignment zijn kan deze stand jaren geactiveerd zijn, zelfs zonder dat je het echt door hebt. Je voelt je wel moe, onrustig en gestrest maar je weet niet dat het hierdoor komt. Je kunt situaties, slecht beoordelen, je voelt je onzeker, er zijn misverstanden, je gedachten zijn negatief, je voelt je somber. Misschien trek je je steeds vaker terug.

Als dit te lang aanhoudt raakt je autonome zenuwstelsel te overbelast en ontregeld. Het kalmeren lukt niet meer, de actiestand is te lang actief en dan wordt een derde tak geactiveerd. De shutdown. Dit is heftig.

Ik kon toen de shutdown kwam 3 dagen niet meer lopen en mijn burn-out duurde 2 jaar. Mijn slaap is erdoor volledig ontregeld geraakt en jaren lang bleef mijn autonome zenuwstelsel verstoord. De actietak werd bij het minste of geringste actief terwijl er helemaal geen 'gevaar' was.

WAAR BEVIND JIJ JE?



Als je actiestand geactiveerd is ben je tijdelijk niet aligned. Je inner being wil zich immers niet gestrest, bang, onzeker voelen.

Wanneer dit een korte periode is en je machine goed werkt dan geeft dat niet. Want zodra jij je weer ontspannen voelt kun je de draad weer oppakken en ben je weer in de natuurlijke staat van ZIJN. Je bent weer Aligned. Je kunt van dingen genieten, je voelt je verbonden met jezelf en anderen.

Wat echter belangrijk is je te beseffen is dat wanneer de actietak actief is, je veel stress of angst hebt, je stemming afneemt omdat er geen geluksstofjes kunnen worden aangemaakt. Daarnaast is de communicatie met je brein minder of zelfs geblokkeerd (De bekende blackout bij bv een examen). Je kunt (sociale) situaties minder goed inschatten en beoordelen. Je kunt je minder concentreren en er is geen helderheid in je gedachten. Je gaat piekeren en of malen.

Hoe langer dit aan houdt des te meer je veerkracht afneemt. Je raakt vermoeider en steeds verder van jezelf verwijderd.

OPDRACHT 2: HOE VOEL JIJ JE?

Sta eens stil bij jouw gemoedstoestand en hoe jij je meestal voelt.

Het autonome zenuwstelsel heeft een prachtige magische functie waar we zuinig op moeten zijn. Zelf wilde ik dat ik dit alles 25 jaar eerder had geweten. Als je namelijk doorhebt welke stand actief is kun je daarop interventies plegen om bewust je systeem te kalmeren zodat het seintje veilig en verbonden weer wordt afgegeven.

BEANTWOORD DE VRAGEN

1. Wanneer voel jij je veilig en verbonden?

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

2. Wanneer is je hoofd helder en zijn je gedachten rustig?

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

A feeling
of peace in your
body and mind
is your aim

ANGST

Angst is een emotie die altijd stress geeft en een verhoogde activatie van je zenuwstelsel. Angst is ook een, in basic, gezond signaal dat er gevaar dreigt. Dan is het een instinctieve reactie wat maakt dat op een bepaalde manier angst er altijd zal zijn. Er is echter wel een groot verschil tussen reële angst en angst die ontstaat omdat we dingen bedenken die ons angst bezorgen en het systeem activeren. Of omdat er door een eerdere ervaring een verstoring is ontstaan in je systeem.

Je hoeft niet nooit bang te zijn. Je hoeft angst niet uit te bannen maar voor je gezondheid is het wel belangrijk om met angst en angstige gedachten om te gaan. Hoe meer je namelijk aandacht geeft aan angstige gedachten en zorgen hoe meer je ervan krijgt. Het blokkeert je oplossingsgerichte vermogen waardoor je niet rustig wordt.

Als er een trauma is ontstaan dan maakt dat iedere koppeling daaraan, elke situatie die erop lijkt, iedere trigger je autonome zenuwstelsel dit als gevaar registreert en dus activeert. Vandaar dat je bij Trauma steeds in de angst, paniek, stress of zelfs shutdown schiet. En alleen praten niet helpt.

OMGAAN MET ANGST EN HET KALMEREN VAN JE ZENUWSTELSEL.

Voordat ik je tips geef hoe met angst om te gaan wil ik zeggen dat bij trauma er echt een bepaalde vorm van steun, begeleiding nodig is. Je hebt hoe dan ook hulpbronnen nodig, iemand die thuis is in het begeleiden bij trauma en het liefst ook weet hoe het bij hooggevoelige mensen werkt. Wanneer trauma doorleefd wordt en de energie vrij komt is dit emotioneel en vaak vermoeiend. Dan heb je veilige en liefdevolle mensen om je heen nodig.

Trauma zet zich net als stress niet alleen vast in je hoofd maar dus ook in je lichaam. Daardoor is alleen praten erover niet voldoende. Dat maakt het enerzijds wat complexer maar tegelijkertijd is daarmee je lichaam ook een magische hulpbron om dit weer los te laten.

OMGAAN MET ANGST

Angst zorgt voor een lage energiefrequentie, het kan je leven beheersen. Angst en je zorgen maken is vaak een coping die je al van jongs af aan hebt geleerd. Het kan ontstaan omdat je ouders vaak riepen: "Kijk uit hoor dat je niet..." of "Pas op anders..." Zo ontwikkelde je het idee dat er altijd gevaar op de loer ligt of iets ergs zou kunnen gebeuren.



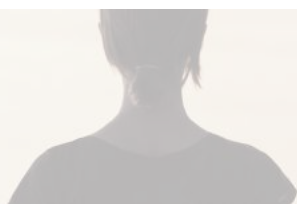
Angst en je zorgen maken voor wat er kan gebeuren kan ook zijn ontstaan doordat je iets ingrijpends hebt meegemaakt. Je wilt de pijn, het verdriet, de angst niet meer voelen. Je bedenkt vooraf allerlei scenario's wat er zou kunnen gebeuren in de hoop er zo controle over te krijgen. Maar juist dat zorgt voor angst voor iets wat er niet is: Je kunt een bedachte afwijzing al voelen, je voelt de rouw al om iemand die je mogelijk kwijt zou kunnen raken. Je denkt dat je, door je zorgen te maken en alle scenario's te bedenken, een ramp kunt voorkomen. Je grip hebt en het veilig kan maken. Dat maakt het lastig om je geen zorgen meer te maken, zeker als het gaat over mensen van wie je houdt of zaken die je dierbaar zijn.

Dit is echter een schijnzekerheid en schijncontrole. Want alle aandacht die je geeft aan mogelijk negatieve uitkomsten zorgt er alleen maar voor dat je je nog meer zorgen gaat maken. Zo werkt de wet van aantrekking.

TIPS & TRICKS

Angst wegduwen werkt niet. Zeker niet als je autonome zenuwstelsel is verstoord en de actietak in werking is. Wat kun je dan wel doen om angst te reduceren en je minder zorgen te maken?

- 1. Erken en observeer je angst en ook dat deel van jou wat bang is.** Ontken het niet, bestrijd het niet en probeer het niet te controleren. Laat het er gewoon zijn zonder oordeel alsof het een ander iets is. Jij bent niet je angst. Het is er gewoon. Door zo een milde afstand te creëren tussen jou en de angst geef je het niet al je energie en aandacht. Je hoeft niet geforceerd te stoppen met je zorgen te maken. Dat werkt alleen maar averechts omdat je het dan juist wel aandacht geeft. En dat kost energie.
- 2. Verplaats je aandacht naar het hier en nu.** Richt je op je bezigheden. In het hier en nu gebeurt er niets. Angst en zorgen zijn altijd gekoppeld aan pijn, verdriet, eenzaamheid, onzekerheid, of schaamte. Een herinnering uit het verleden of een bedachte gedachte voor de toekomst. In het hier en nu is het meestal niet aan de orde. Plezier, liefde, verbinding, gezelligheid, passie zijn emoties die daar tegen overstaan. Vul daarom je dag met zoveel mogelijk dingen waar je blij van wordt.
- 3. Wees lief voor jezelf. Liefde is de tegenpool van angst.** Wanneer je je zorgen maakt of je bang voelt heb je liefde nodig, in eerste plaats voor jezelf. De oefening uit les 7 is dan mooi om toe te passen en jezelf te geven wat je nodig hebt.
- 4. Plaats de angst in een grotere, algemenere context.** Als ik me bijvoorbeeld zorgen maakte om mijn financiële situatie dan zoomde ik uit en formuleerde ik gedachten als: "Tot nu toe is het altijd goed gekomen, ik kan mijn huis verkopen en kleiner gaan wonen, ik kan een krantenwijk nemen, ik kan in nood vrienden om hulp vragen." Natuurlijk waren dat geen ideale opties maar ze hielpen me om de angst om te buigen naar onrust of een neutraal gevoel. Van daaruit kon ik weer logischer nadenken. En het kwam ook altijd goed. Juist door weer omhoog te krabbelen naar vertrouwen.



JE SYSTEEM KALMEREN

Wanneer je in het verleden iets heel ingrijpends hebt meegemaakt dan herinnert je systeem dit. De gebeurtenis, de pijn, angst en verdriet ligt opgeslagen in je cellen. Je autonome zenuwstelsel heeft dit als gevaar geregistreerd en dit heeft invloed gehad op de bedrading. Er is een bepaalde koppeling ontstaan die er nu nog steeds is.

Stel dat je een keer met een onvoldoende thuis kwam en je werd er erg op afgewezen. Je kreeg straf, een pak slaag, je moest naar je kamer. Er was niemand die je troostte, die zei dat het niet erg was, dat fouten maken mag en dat een prestatie niets zegt over jou. Je was alleen, je was intens verdrietig maar kon het niet kwijt. Het sloeg naar binnen en je stopte het weg.

Er ontstonden overtuigingen als: "Ik ben niet goed genoeg, ik mag geen fouten maken, ik heb gefaald, als ik goed presteer dan wordt er van mij gehouden."

Telkens wanneer je nu een fout maakt, iets niet lukt, je feedback krijgt geeft jouw autonome zenuwstelsel het sein GEVAAR af waarmee de actietak wordt geactiveerd. Daar kun je niets aan doen op dat moment, dat is de koppeling die is gemaakt.

Maar je voelt angst en stress opkomen, je hartslag gaat omhoog, je wilt het liefst vluchten of wegkruipen. Onbewust is daar de angst voor de afwijzing en straf van vroeger. Je wilt die pijn niet opnieuw voelen. Je voelt je onveilig, verward, misschien wel paniekerig.

Hoe meer jij je bewust bent van jouw bedrading, de koppelingen hoe meer jij jezelf kunt gaan helpen om je weer veilig en verbonden te voelen; om een nieuwe koppeling te maken. Je kunt leren je systeem te kalmeren.



CALM THE BODY & MIND

FASE 1: LAAT HET GEBEUREN

De eerste fase is het er laten zijn. Stop als het kan of zo snel mogelijk daarna met wat je aan het doen bent zodat jij je lichaam aandacht kan geven. Zoek zo snel mogelijk de ruimten om je lichaam even de kans te geven de sensaties en emoties die je ervaart te uiten. Ieder doet dat om een eigen wijze zoals bijvoorbeeld, huilen, trillen, zuchten, boos zijn, misselijkheid, vol schieten, lopen... Ga ook niet er controle op uitoefenen door bijvoorbeeld je ademhaling te willen reguleren. Alles is beter dan weer bevroren en wat je voelt weer binnenhouden. Want dan is er weer een negatieve koppeling bij.

Dus...loslaten en je actietak haar werk laten doen. De stress eruit. Volg de impulsen die je lichaam aangeeft. Zorg wel dat je verbonden blijft met de omgeving om je heen dus ervaar je lichaam en de sensaties in het hier en nu, daar waar je op dat moment bent. Door naar je lichaam te gaan geef je het de kans de situatie zelf in te schatten en haar werk te doen. Als er geen acuut gevaar is zal het eerder zelf kalmeren. Belangrijk bij deze fase is dat je echt je richt op de lichamelijke sensaties zodat je gedachten niet de leiding krijgen of de kans krijgen er iets van te vinden.

FASE 2: OPNIEUW VERBINDEN

De tweede fase is bewust weer opnieuw contact maken met je lichaam. Wrijf rustig je handen in of over elkaar. Was ze met warm water en lekkere zeep. Wrijf zachtjes en liefdevol over je armen of benen. Misschien ga je gapen, wil je jezelf omarmen. Op deze manier ervaart je lichaam dat het veilig is en help je jezelf uit de actiemodus.

Geef je lichaam de kans om te ontstressen en tot rust te komen. Check steeds of je je weer ontspannen voelt, of je ademhaling en hartslag vanzelf weer rustig wordt. Of is er nog meer ontlading nodig? Zitten er nog emoties in je lichaam die eerst nog aandacht nodig hebben? Ga dan eerst daarheen.

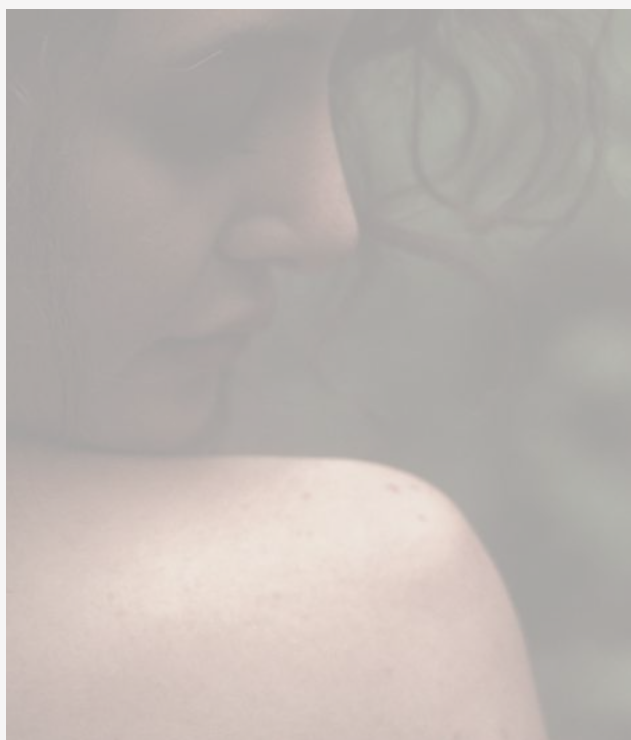
Als je merkt dat je rustig bent van binnen, verbind je dan opnieuw met je omgeving door je zintuigen te activeren. Kijk naar de bekende dingen om je heen, luister naar de geluiden om je heen, wat ruik je allemaal?



FASE 3: HELDER DENKEN EN DOEN

Je gaat je beseffen dat er koppelingen zijn en dat je reactie te maken heeft met ervaringen uit het verleden. Het is nog niet relevant dat je precies weet om welke ervaring het gaat. Je kunt wel achterhalen welk gevoel in het hier en nu gekoppeld is aan de angst. Bijvoorbeeld: 'Het is niet veilig, ik ben niet welkom, ik voel me machteloos of ik voel me niet serieus genomen.'

Maar besef dan heel goed dat het vroeger was en niet nu. Dat dit een andere situatie is. Praat jezelf (je innerlijke kind) geruststellend toe alsof je haar moeder bent.

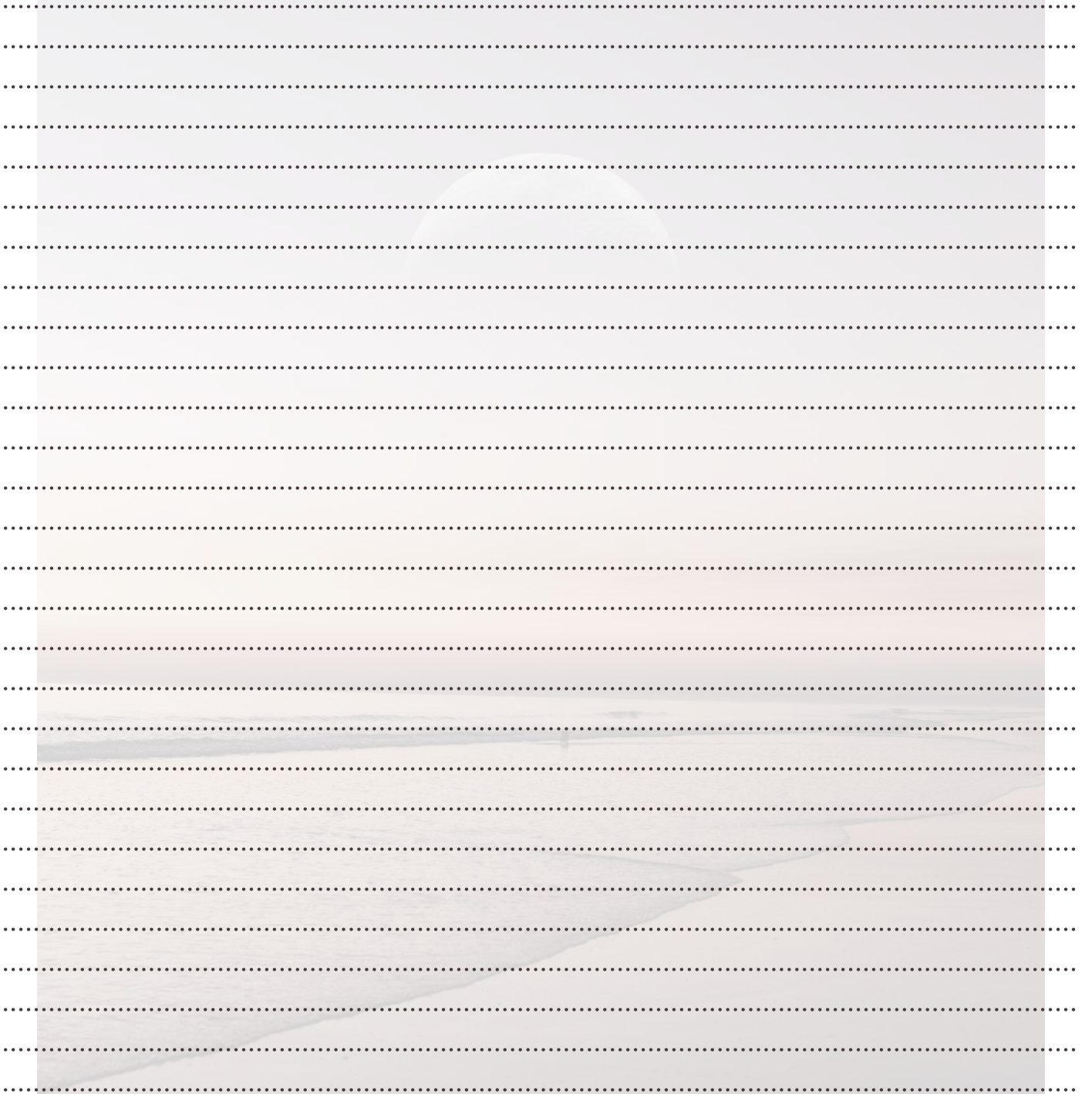


Telkens wanneer je je deze stappen herhaalt zul je merken dat je jezelf sneller weet te kalmeren. Dat je gaat voelen dat het veilig is bij jezelf. Dat je nu je volwassen bent op een andere manier met een situatie kunt omgaan en dat je nu een keuze hebt.

Je bent niet langer het kindje wat er alleen voor stond. Jij kunt nu jezelf geven wat je nodig hebt. Je grens aangeven, voor jezelf opkomen en liefdevol voor jezelf zijn. Jij hebt nu de regie.

**JIJ BENT NU DE LIEFDEVOLLE
VOLWASSENE DIE JE TOEN ZO HARD
NODIG HAD.
JIJ BENT NU DE PERSOON BIJ WIE
HET VEILIG IS, WAARDOOR JE
GEHOORD EN GEZIEN WORDT.**

RUIMTE VOOR EXTRA AANTEKENINGEN





You are
the light
of your
SOUL