



ACCEPTATIE ALS STARTPUNT VOOR VERANDERING

MASTERCCLASS ACCEPTATIE

Door Saskia Koopman

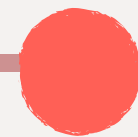
Inhoud

VAN DE MASTERCLASS "ACCEPTATIE ALS STARTPUNT VOOR VERANDERING"



DEEL 1.
HET ACCEPTEREN VAN
DE STATUS QUO

De berg van acceptatie



DEEL 2.
VERANDER JOUW RELATIE
MET PIJN

Dé boost voor jouw zelfverouwen.



DEEL 3.
STAP UIT DE
SLACHTOFFERROL

Touwtjes in jouw handen!



**Veel van het onnodig lijden dat ervaren,
creëren we zelf, omdat we niet in staat zijn
onze pijn te voelen.**

PIJN IS ONDERDEEL VAN ONZE MENSELIJKE ERVARING.
PIJN IS EEN GEVOEL, EEN ZWAARTE DIE WE ALLEMAAL MEEMAKEN.

We lijden als we ons constant druk maken over de uitkomst. Deze proberen te controleren en manipuleren.
Je verslaafd voelen aan de worsteling. Iets wat we allemaal met vlagen doen.





Lijden is dus optioneel.

EN NIET NOODZAKELIJK.

Als je steeds beter snapt hoe je jouw lijden veroorzaakt, kun je jezelf steeds beter in staat stellen om op een effectievere manier met de pijn om te gaan.

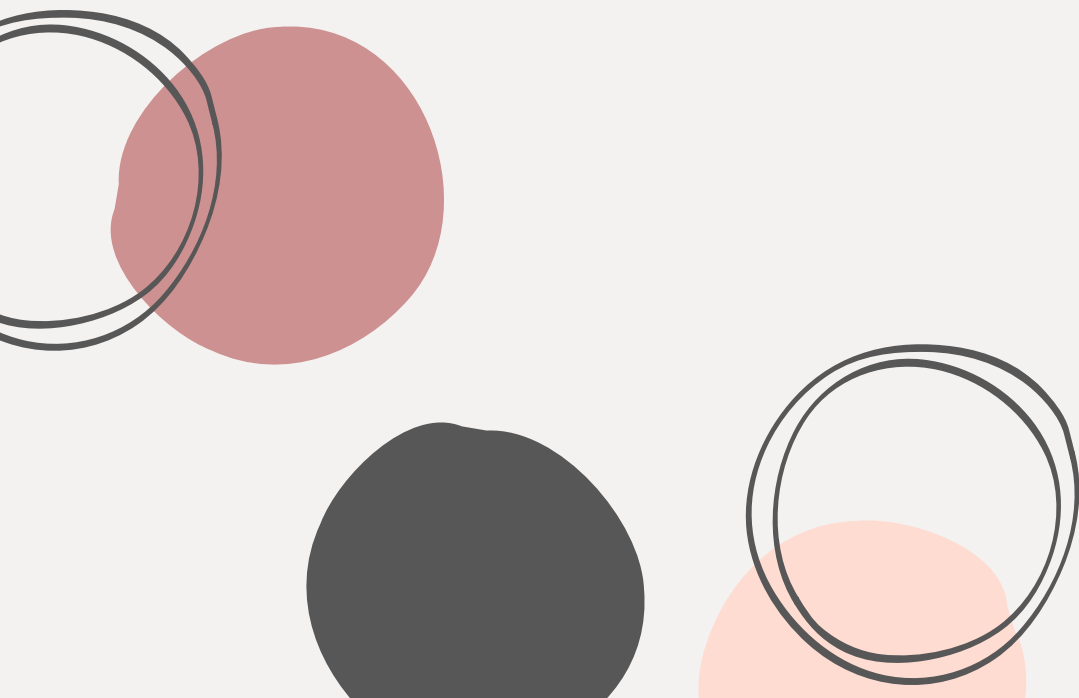
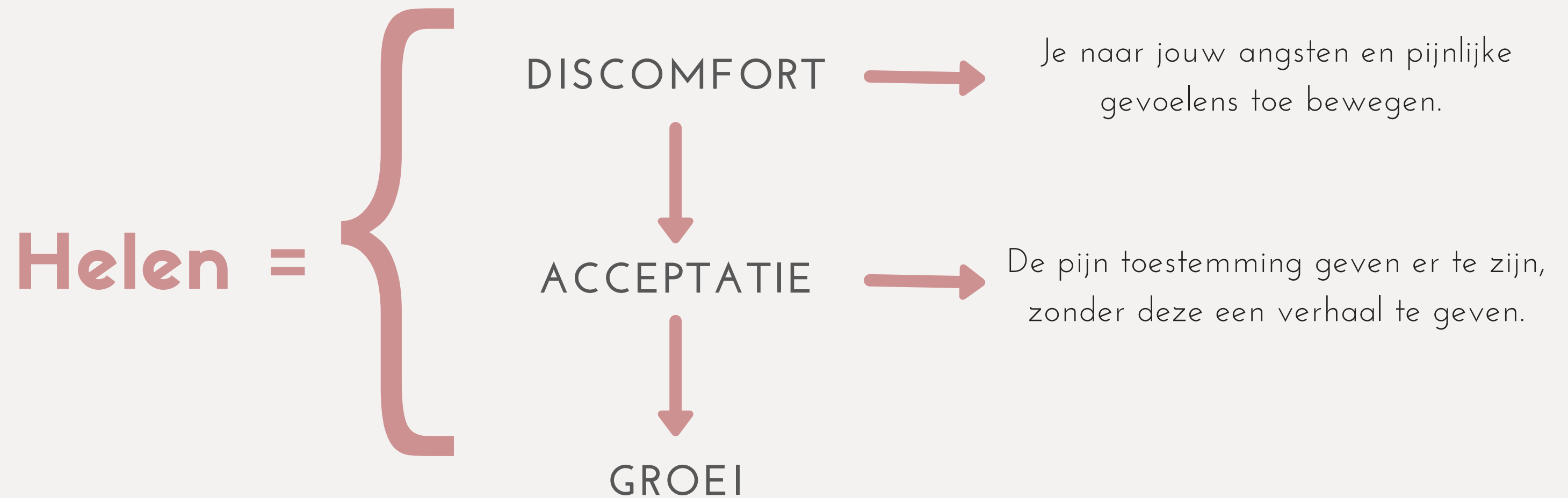




We kiezen ons lijden, als we bang zijn om onze pijn te voelen.

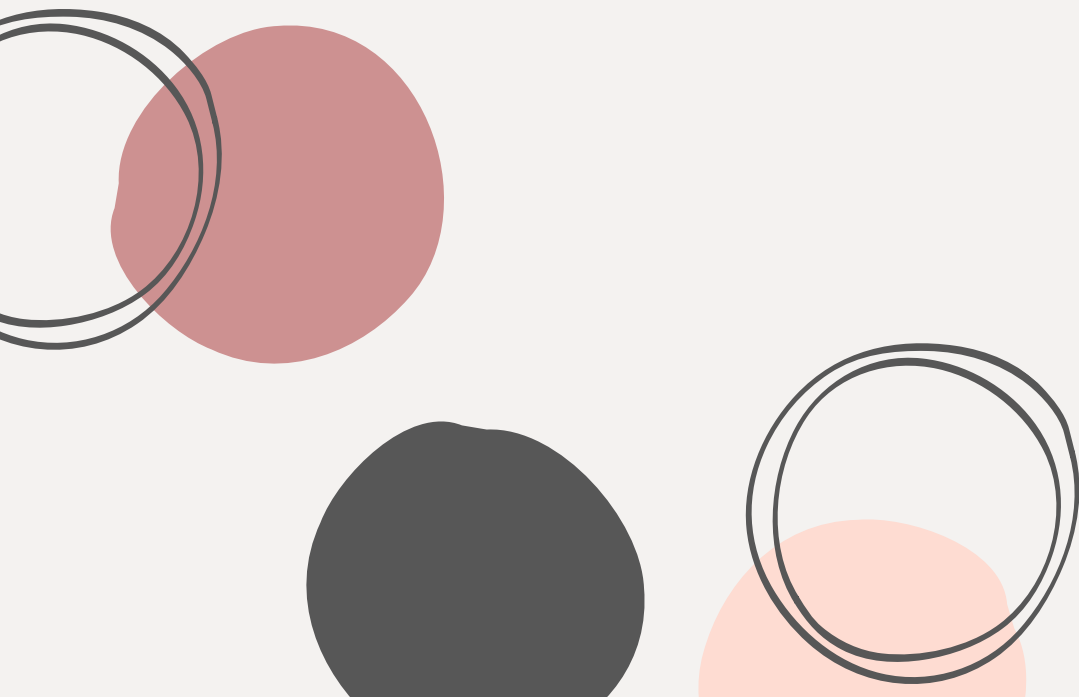
MAAR ALS WE PIJN STEEDS MEER KUNNEN ZIEN ALS IETS WAT ONS HELPT GROEIEN, ALS EEN ONDERDEEL VAN ONZE MENSELIJKE ERVARING, dan kunnen we groeien en veranderen in nieuwe versies van onszelf.





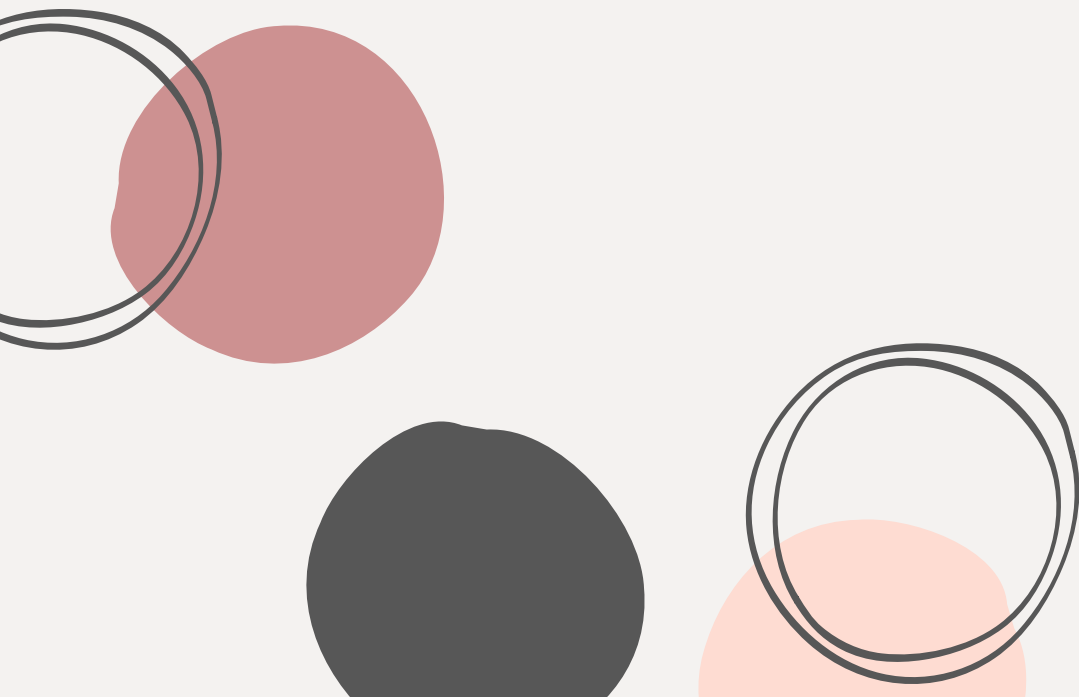
**Denk eens terug aan een tijd die je
veel pijn opleverde.**

WAS HET EEN MOMENT VAN GROEI EN TRANSFORMATIE?



**Als we proberen weerstand te bieden
aan dat wat is, en denken dat alles
anders ZOU moeten zijn...**

EN WE PROBEREN ALLES TE CONTROLEREN EN MANIPULEREN,
DAN CREËREN WE ONS LIJDEN.





**"LIFE IS HAPPENING FOR ME IN
PERFECT TIMING."**

SAMANTHA SKELLY



Jouw capaciteit om pijn te voelen

LATEN GROEIEN

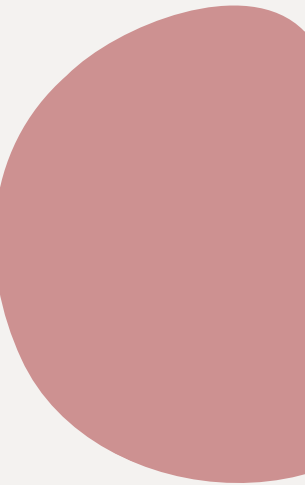
Jouw lijden

VERMINDEREN



**Stel je begint met het
beklimmen van die berg van
acceptatie.**

EN HALVERWEGE BESLUIT JE JOUW ANGSTEN
TE VERMIJDEN...





Dat is een beetje als besluiten dat je met een angstaanjagende rollercoaster besluit mee te rijden,

MAAR TERWIJL JE INSTAPT, SLUIT JE JE OGEN, GRIJP JE JE NAARSTIG VAST AAN DE RELING, OF JE VRAAGT HET PERSONEEL JOUW RIEM TE DUBBEL-CHECKEN.

(ALLEMAAL GEDRAG WAT JE VERTELT DAT JE DIT INDERDAAD ERG ENG MOET GAAN VINDEN EN BETER HAD KUNNEN VERMIJDEN!)

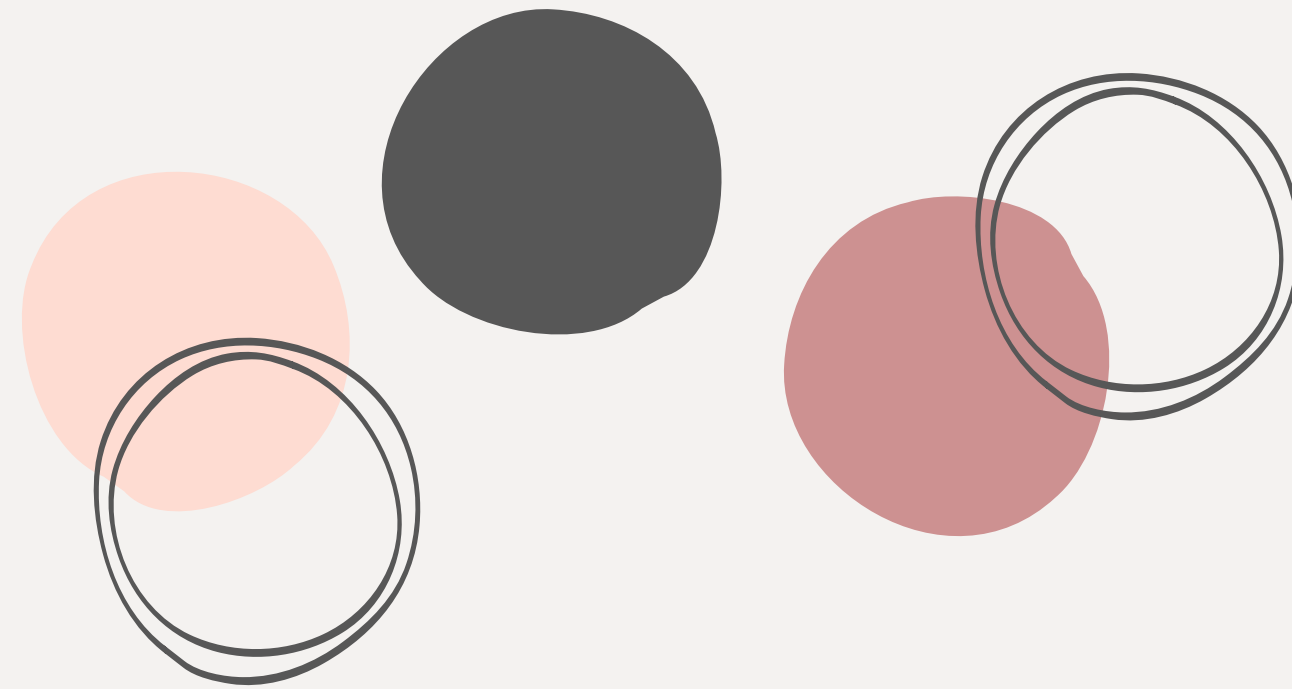
Maar stel die rollercoaster staat op je lijst. Wat zou het voor je doen als je je ogen zou openen. Vol vertrouwen in het stoeltje zou gaan zitten, zonder alles te dubbel checken. Achterover zou leunen en zou gaan genieten van het ritje?

Jouw pijn erkennen

HET VOELEN
EN ER LATEN ZIJN.

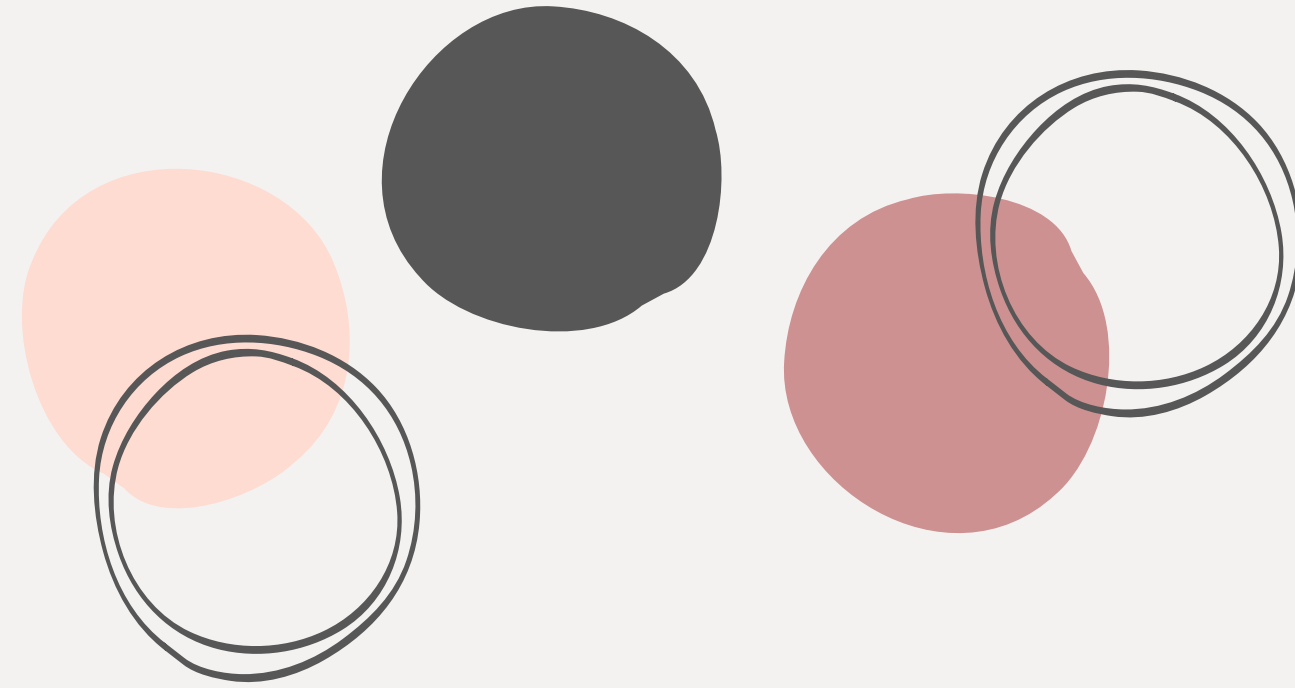
Maar niet: Er veel over nadenken

HET PROBEREN TEVEEL BETEKENIS
TE GEVEN, TE BEHEERSEN OF ER
ONDERUIT TE KOMEN.



Reminder:
Pijn kan ons helemaal niet schaden.

HET VOELT ALLEEN TIJDELIJK EVENTJES WAT ONCOMFORTABEL.
(EN WE ZIJN ZO BANG VOOR DAT VERVELENDE GEVOEL!)



Het jammere is dat je door al jouw pijn uit de weg te gaan nooit jouw authentieke zelf leert kennen.

HET IS ONTZETTEND KRACHTIG ALS JIJ LEERT KENNEN WIE JE ÉCHT BENT,
EN ALS JE LEERT DAT JE ÉLK GEVOEL DAT ER OP JE PAD KOMT AAN KAN.

Als je iets van je weg duwt, dan heb je er ook geen eigenaarschap over.

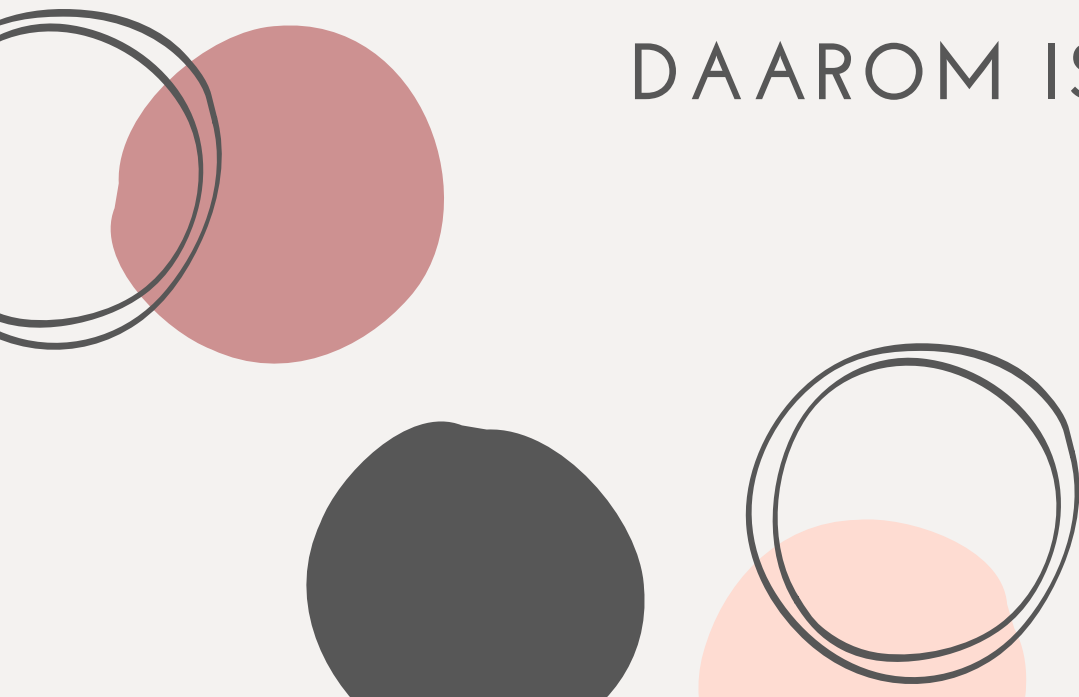
Als je jouw ervaring omarmt, en inziet hoe je de eigenaar en mogelijk de veroorzaker bent, dan heb je er macht over en invloed op.

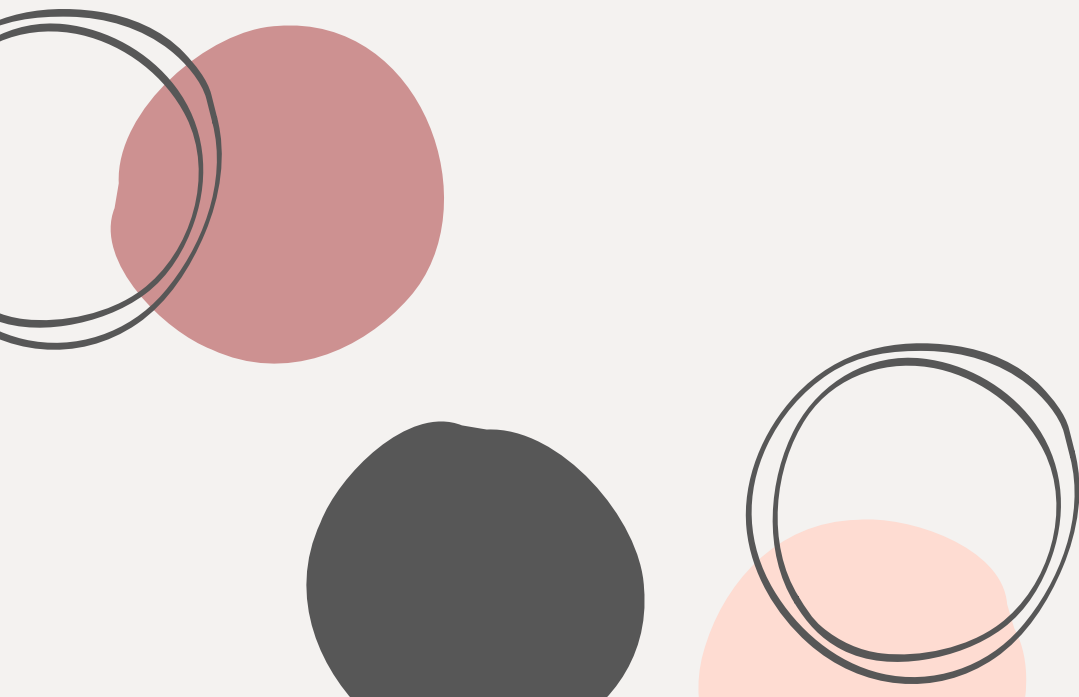
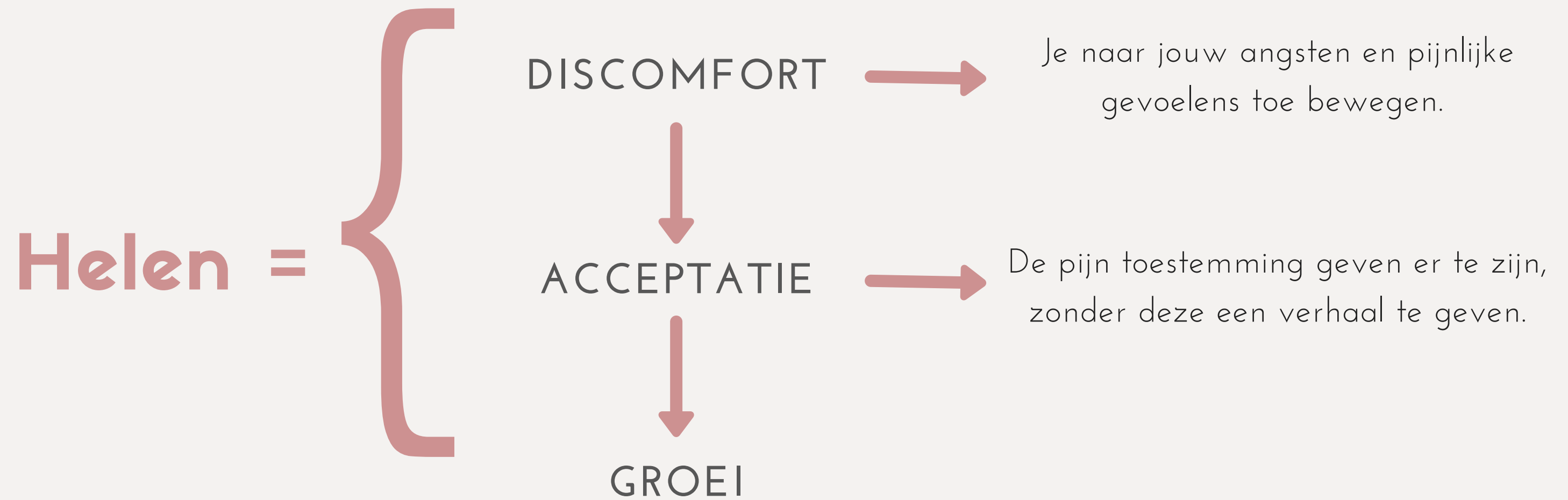


**Acceptatie zorgt voor eigenaarschap
en macht.**

**Je kunt iets niet veranderen als je er
geen macht over hebt.**

DAAROM IS ACCEPTATIE IETS WAT ÁLTIJD VÓÓR GROEI KOMT.

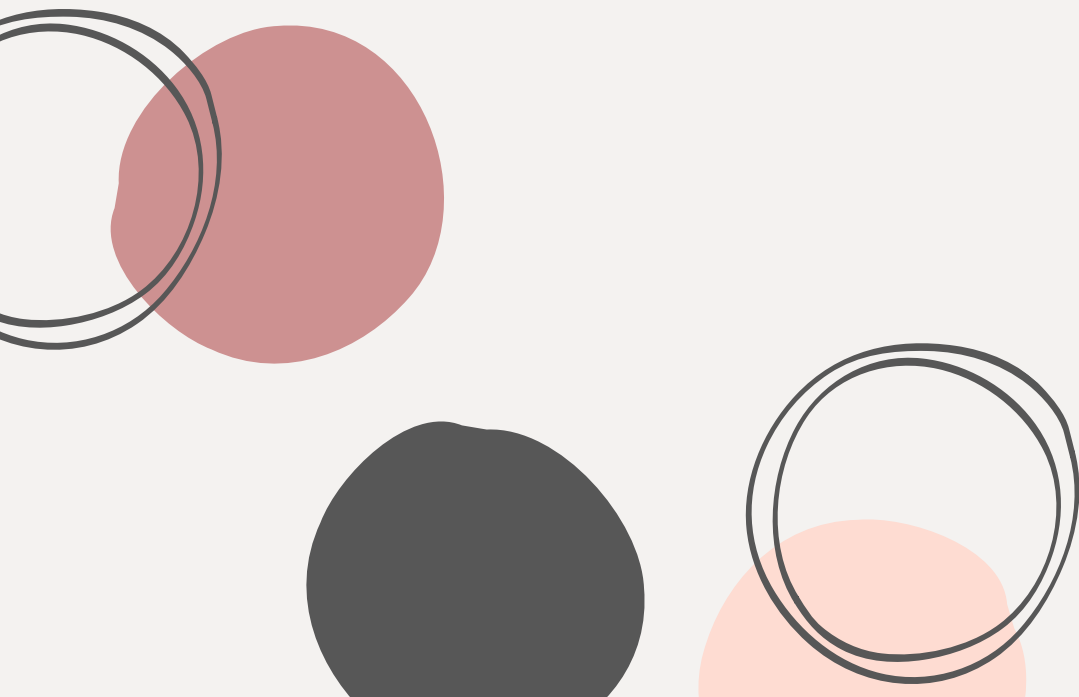




Wat als je gewoon jouw angst of stress kan voelen?

WAT ER DAN OOK IN JOUW LIJF PLAATSVINDT.

Zonder er een heel verhaal omheen te vertellen. Zonder het teveel betekenis te geven.
Zonder extra lijden te creëren.



Weten dat je jouw pijn aan kan

HET VOELEN
EN ER LATEN ZIJN.

**Maar niet:
Er veel over
nadenken**

HET PROBEREN TEVEEL BETEKENIS
TE GEVEN, TE BEHEERSEN OF ER
ONDERUIT TE KOMEN.

Hoe we associëren

EN IETS MET VLAGEN
TEVEEL BETEKENIS GEVEN?

WE HEBBEN EEN
SENSATIE.

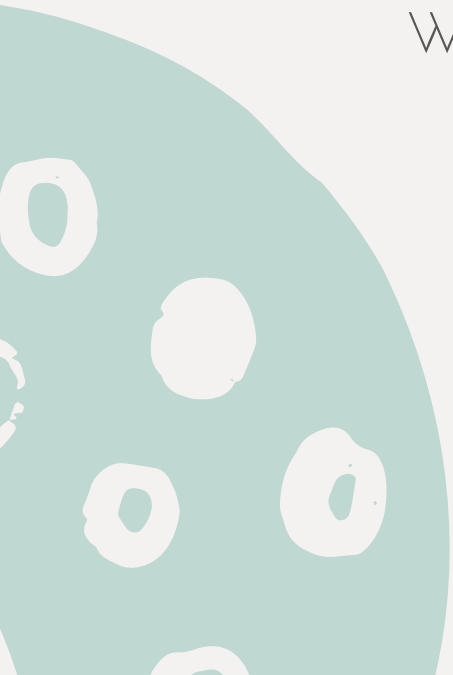
We voelen iets bewust of
onbewust in ons lijf.

OH, IK VOEL ME
ANGSTIG.

LOGISCH, ER IS GENOEG
OM ME ZORGEN OVER TE
MAKEN!

En gedachten poppen op: "Ik ben ook
waardeloos/niet goed genoeg."

"Het zal nooit weggaan.
Ik ben ook zo zwak." etc.



Hoe je iets kan erkennen

(EN VERVOLGENS DOORVOELEN)



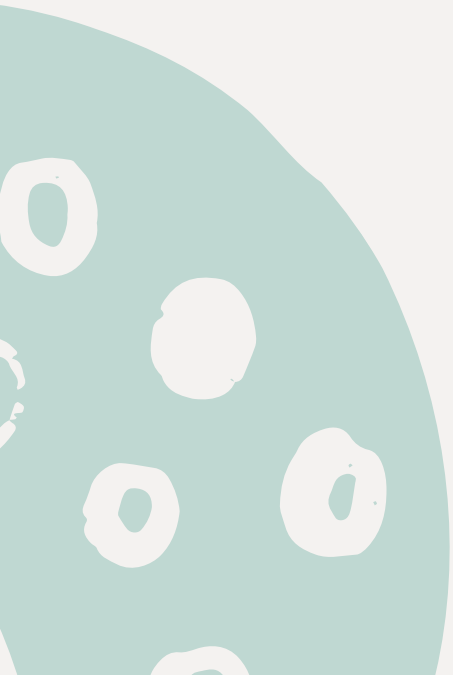
WE HEBBEN EEN
SENSATIE.

We voelen iets.

HÉ, IK VOEL ME
ANGSTIG.

OK, DAN BEN IK MOGELIJK
TEVEEL IN MIJN HOOFD/
AAN HET PIEKEREN.

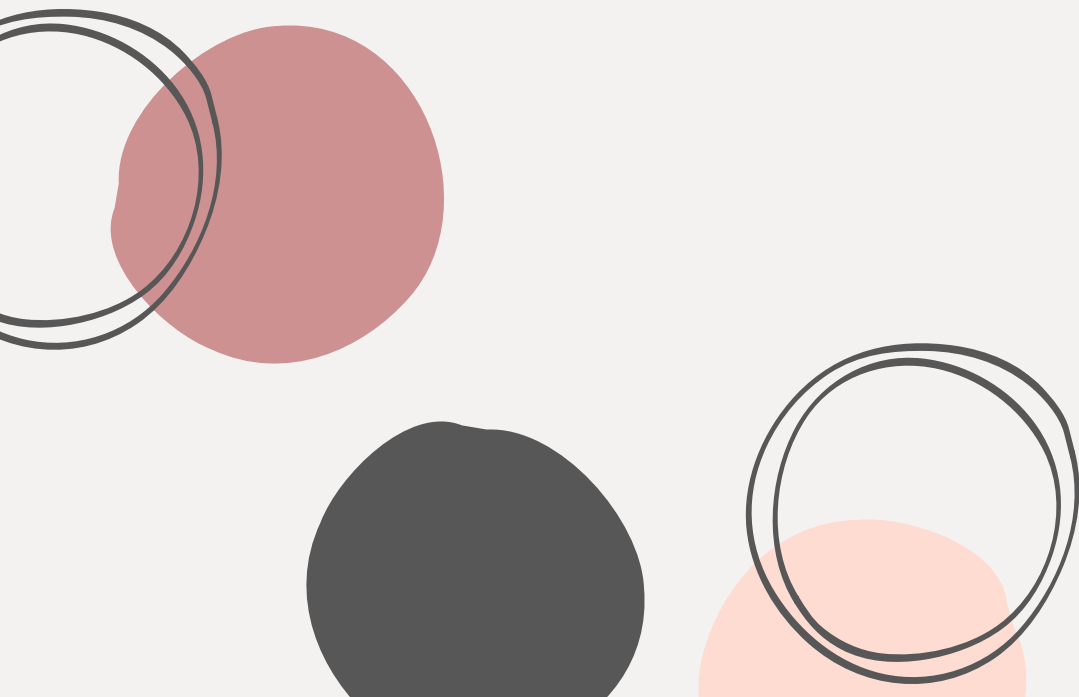
Ik ben niet aanwezig in het hier en nu,
maar maak me zorgen over de
toekomst of het verleden.



**We kunnen ons hele leven ons best
doen om ons "veilig" te houden en zo
min mogelijk pijn te voelen.**

TERWIJL ALS WE DE PIJN KUNNEN ZIEN KUNNEN WE
BIJVOORBEELD ERKENNEN DAT OUDE WONDEN WORDEN
GERAAKT (ZOALS DE *WORTHINESS WOUND!*)

We kunnen de pijn zien als een katalysator voor groei!

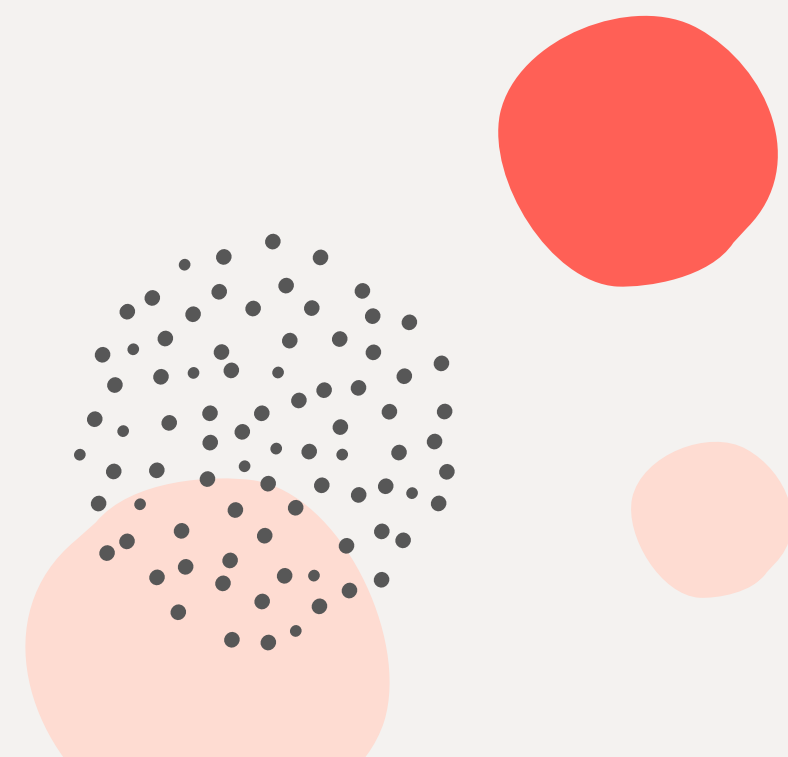




**"WE NEED TO FEEL IN ORDER TO HEAL.
WE GO INTO OUR DARKNESS IN ORDER TO FEEL
OUR LIGHTNESS.**

**THE DEEPER WE GO INTO OUR DARKNESS, THE
DEEPER WE GET TO EXPLORE OUR PAIN, THE MORE
SPACE WE HAVE TO EXPERIENCE OUR LIGHTNESS."**

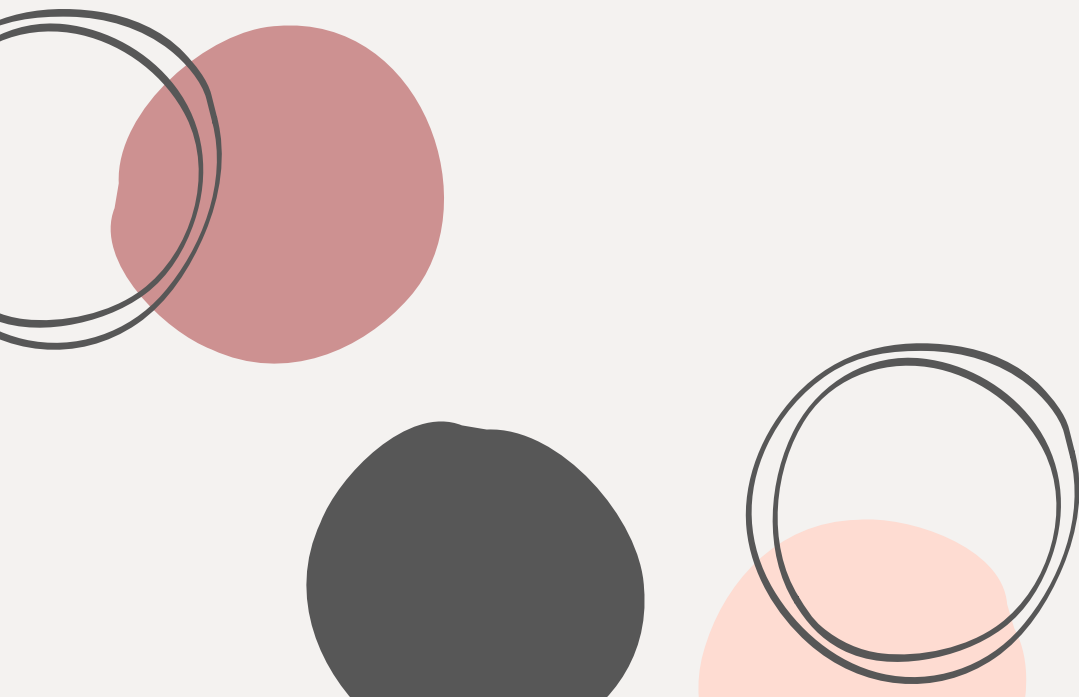
SAMANTHA SKELLY



**Misschien hebben jouw ouders ooit
gezegd: "Huil maar niet, wees maar
niet verdrietig?"**

EN HEB JE ONBEWUST HET SIGNAAL GEKREGEN DAT HIER NIET
VEILIG IS OM PIJN TE VOELEN?

Dus stopte je het weg, voelde je het niet meer?



**Maar stel dat je dat verhaal zou
veranderen?**

**En elke keer dat je pijn voelt, je die
pijn ziet als een geweldig signaal van
jouw lijf.**

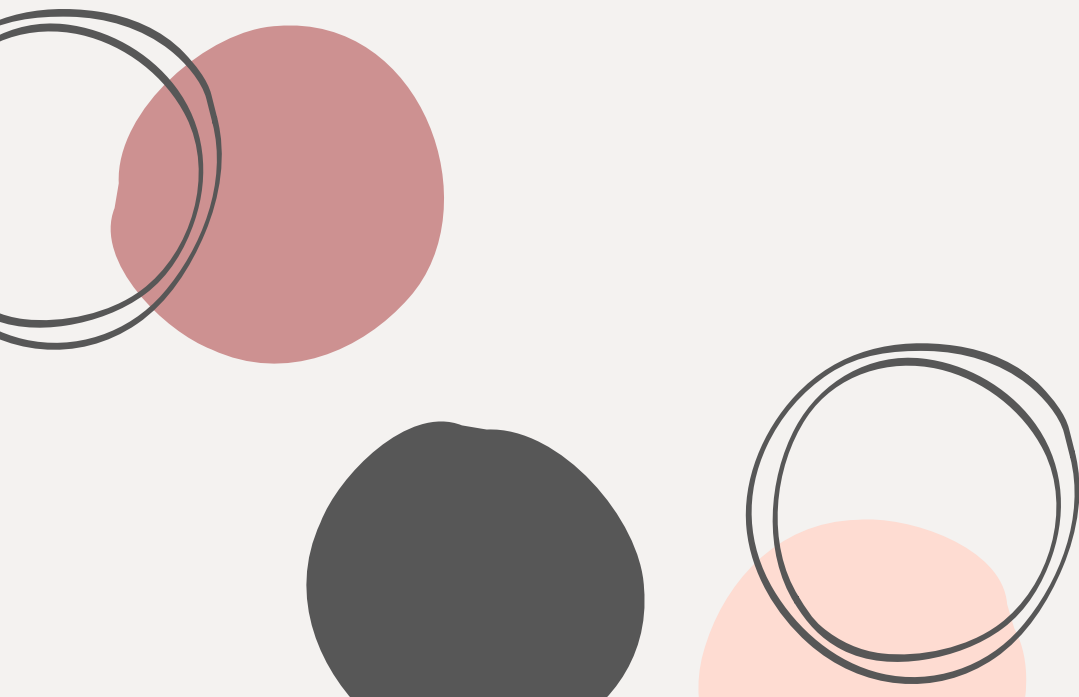
EEN SIGNAAL OM OP TE LETTEN, TE LUISTEREN NAAR DIE PIJN.

Jouw lichaam geeft je immers waardevolle signalen met al die emoties.

**Kijk eens of je die pijn écht kan laten
zijn zonder je ervan af te leiden.**

(MET ETEN, OVERACTIEF SPORTEN, OVERWERKEN, SEX, GOKKEN,
ROKEN, DRINKEN, EINDELOOS BROWSEN.)

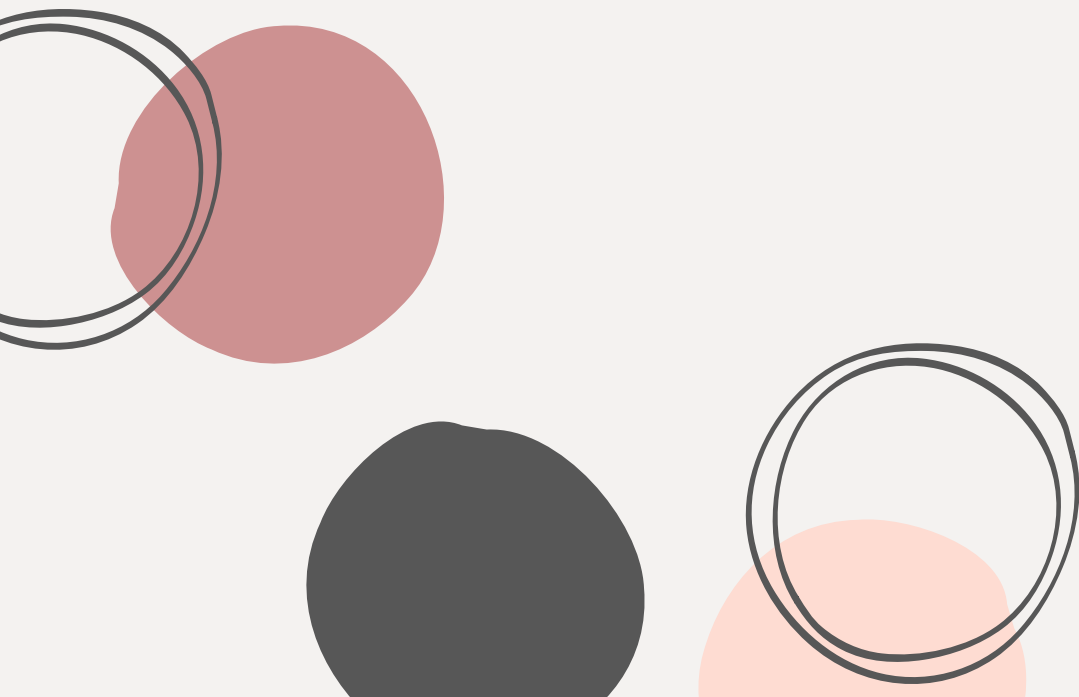
Kun je die pijn tegemoet treden met liefde, met zelfcompassie?



Kun je jouw pijn, verdriet, angst tegemoet treden?

EN DIE EMOTIES VERTELLEN: IK BEN ER VOOR JE, IK HOU VAN JE,
WAT HEB JE NODIG? HOE KAN IK NOG LIEVER VOOR JE ZIJN?

In plaats van je ogen ervoor sluiten. Net doen alsof het niet bestaat.

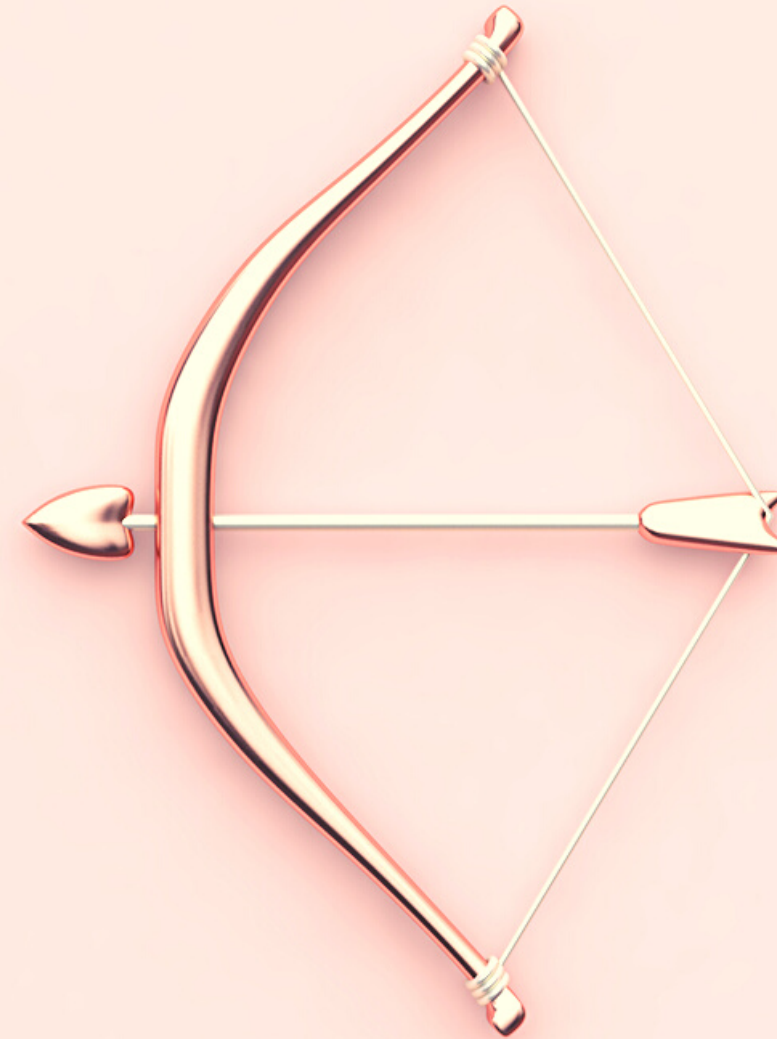


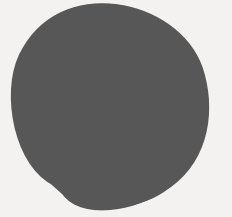
Klinkt dat nu heel moeilijk?
Zwaar? Of complex?

Dan kan het zijn dat je het zelf moeilijker
maakt dan het is.

Die liefde zit allang in jou. Dat is de liefde
die je deelt met jouw kinderen. Met
diegenen om je heen die je lief hebt.

Besluit om het makkelijk te maken.





DUS KUN JIJ:

- 1.) Jouw status quo accepteren? Die plek waar je nu bent?
- 2.) Jouw gevoelens accepteren zoals ze komen en gaan? Soms ups, soms downs?



Opdracht 2.

A.) BEKIJK IN HOEVERRE JE N.A.V. LES 1 DE EERSTE SITUATIE OP DE LIJST ÉCHT BENT AANGEGAAN? WAAR KNEEP JE JE OGEN DICHT TOEN JE IN DE ROLLERCOASTER STAPTE?

B.) GA DE SITUATIE NOGMAALS AAN, ALS JE MERKT DAT JE DE PIJN PROBEERDE TE VERMIJDEN.

C.) BEWEEG JE NAAR DE TWEEDE SITUATIE OP JOUW LIJST TOE, EN GEEF JOUW PIJN EN ANGST DE RUIMTE TOTDAT JE DEZE VANZELF VOELT AFNEMEN.

Schrijf weer in jouw dagboek over de ervaringen van het beklimmen van de berg van acceptatie.

Deel 3:

HET EIGENAARSCHAP HELEMAAL
NAAR JE TOE TREKKEN?

