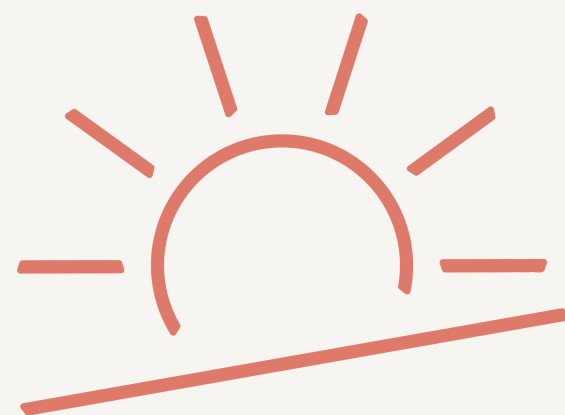




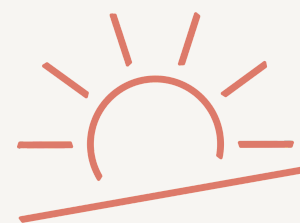
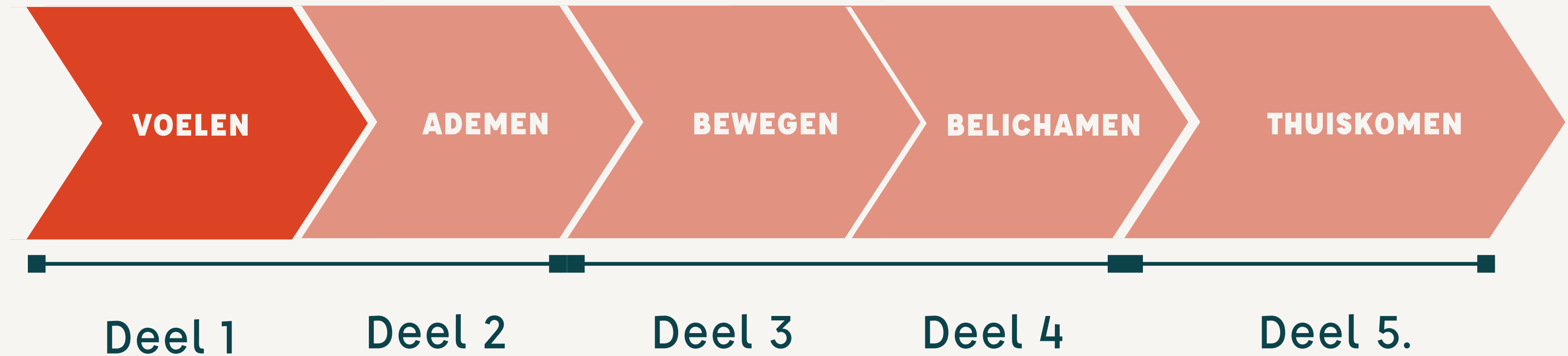
Vertrouwen op jouw lijf



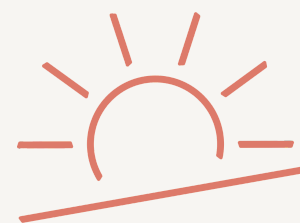
*video 1:
voelen*

Vertrouwen op jouw lijf

Deel 1



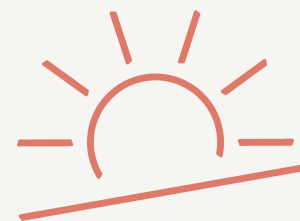
Ik voel niks?



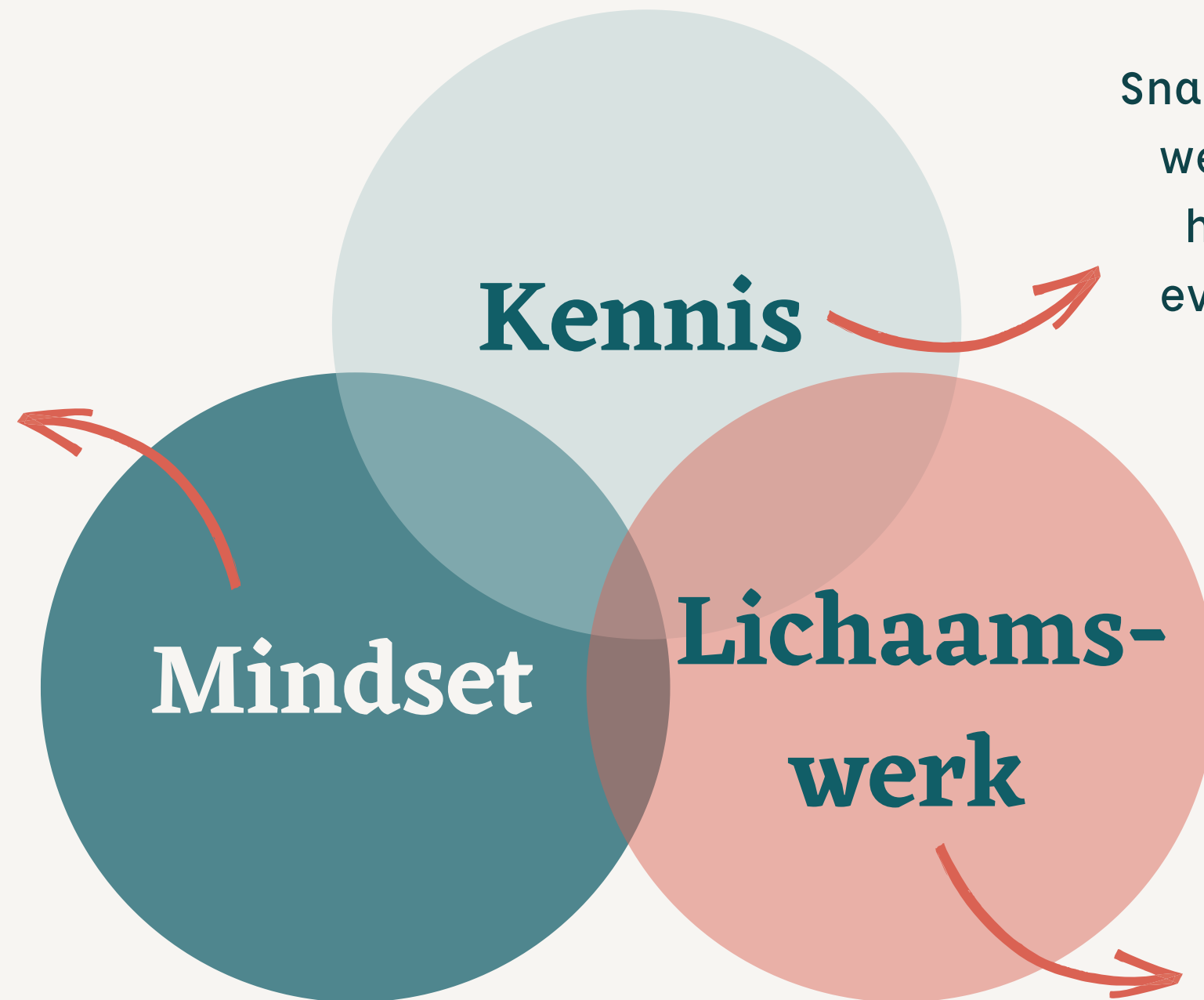


Inhoud video 1

- Stap voor stap onderzoeken en contact maken met jouw 7(!) zintuigen
- Verschil opmerken tussen interne en externe focus
- Verschillende vinger-oefeningen

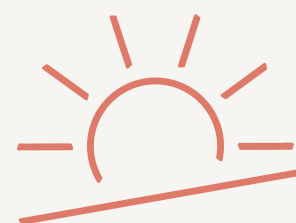


Reflecteren, stil staan bij hoe iets bij jou werkt, en bij wat je ergens van vindt. (in de videolessen, maar voornamelijk schrijfoopdrachten)



Snappen hoe iets werkt en waarom we iets doen. Meer achtergrond hebben (in de videolessen en eventueel verdiepende boeken)

Oefenen met in contact komen met jouw lijf en jouw lichaamssensaties, zodat je een vertrouwensband kan kweken. (videolessen, maar vooral ook de lichaamswerk-opdrachten)



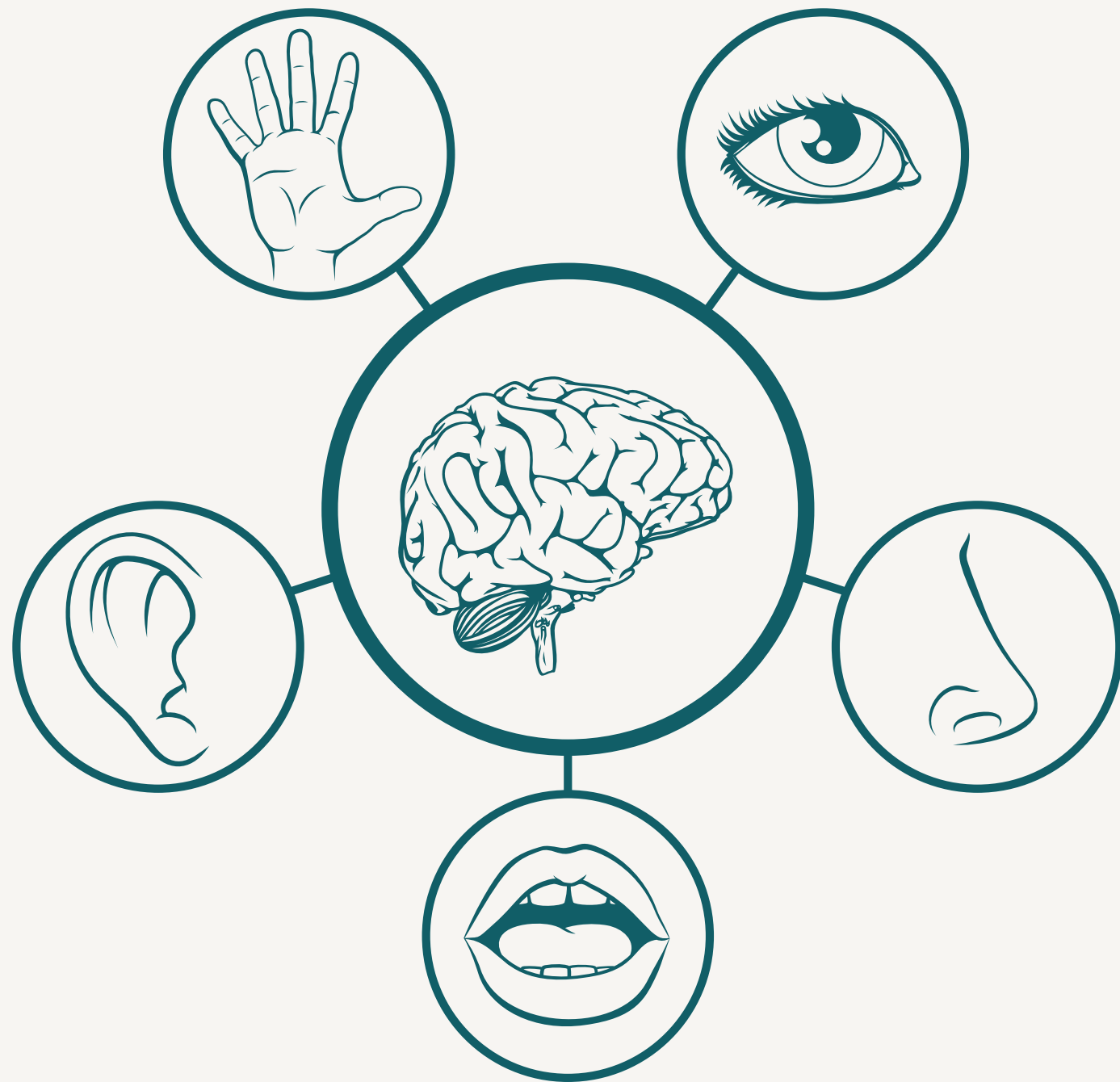
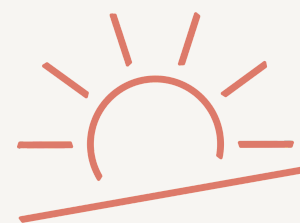


Aan de slag met alle 3 de essentiële elementen:

- Mindset-oefeningen (schrijfopdrachten)
- Lichaamswerk (opdrachten, oefening)

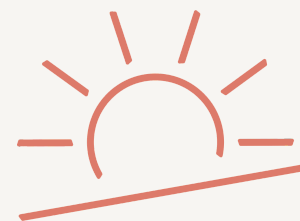
5 zintuigen

- Zien
- Horen
- Voelen (aanraking)
- Ruiken
- Proeven

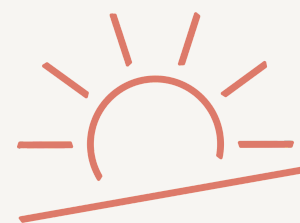


Een zesde zintuig?

**Ook wel ons "buikgevoel" genoemd
of onze intuïtie**



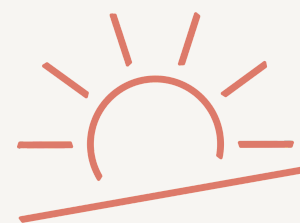
**Soms "voelen" we dingen aan,
omdat we in staat zijn om onze
7 zintuigen op onbewuste en subtiele
manieren te gebruiken**





Bijvoorbeeld

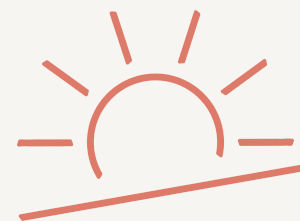
We merken onbewust de micro-expressies op, op het gezicht van onze partner, en “voelen aan” dat hij of zij ergens boos over is





Het échte zesde zintuig: kinesthesie

Het kunnen voelen en bewustzijn van de houding en beweging van ons lichaam.
(ook wel positiezin en bewegingszin)

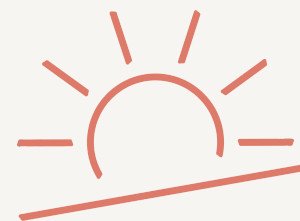


Hoe dat werkt?

Stel je wilt schoppen met jouw onderbeen.

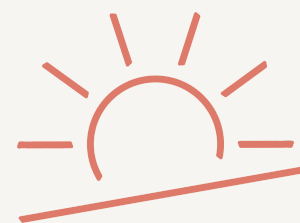
Allereerst hebben jouw spieren informatie nodig over waar het been nu is, hoeveel gewicht er (eventueel) op ligt, of het op dit moment gebogen of gestrekt is en hoeveel spierspanning er op dit moment is.

Hiervoor heb je speciale neuronen in en om jouw gewrichten, en in jouw spieren.



Lichaamswerk

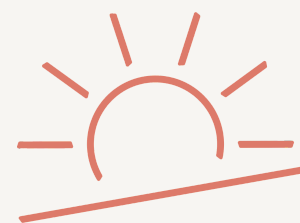
Kijk maar eens of je op dit moment, zonder naar jouw lijf te kijken, kan ontdekken in welke houding je zit.





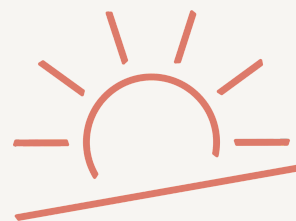
Het zevende zintuig: interoceptie

Dit zijn alle sensaties die we IN ons lijf kunnen ervaren.

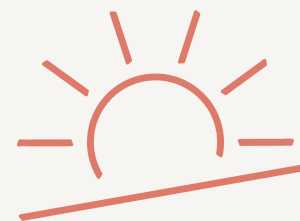


Denk alleen al aan simpele dingen als:

- Heb ik dorst?
- Heb ik het koud?
- Heb ik honger?
- Heb ik pijn (in mijn buik, bijvoorbeeld)?
- Voel ik een fijne tinteling?
- Klopt mijn hart snel of langzaam?



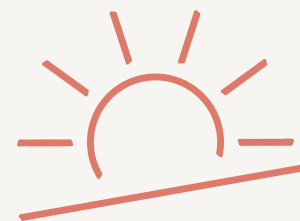
**Interoceptoren helpen ons om ons
innerlijk welzijn te observeren**



Voor een deel krijgen we er niets van mee

De hoofdfunctie van interoceptie is namelijk het zorgen voor homeostase in ons lijf.

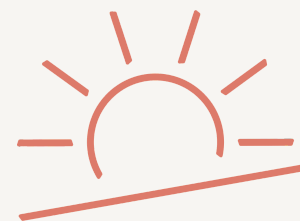
Het zorgen voor voldoende essentiële stoffen die we nodig hebben om te leven (zoals zuurstof, water en voedsel) en ook het uitscheiden van afvalstoffen, zodat ons lijf als het ware zijn noodzakelijke evenwichtstoestand in stand houdt.



Interoceptie en hongergevoelens

De interoceptieve prikkel van een glucosetekort zorgt ervoor dat we als mensen een hongergevoel ervaren en op zoek gaan naar eten.

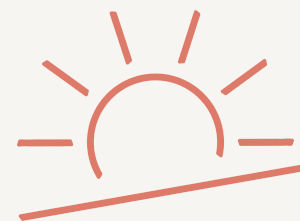
De honger is gestild zodra de prikkels van het voldoende gevuld zijn het verzadigingsgevoel hebben opgewekt.



Interoceptie en emotionele intelligentie

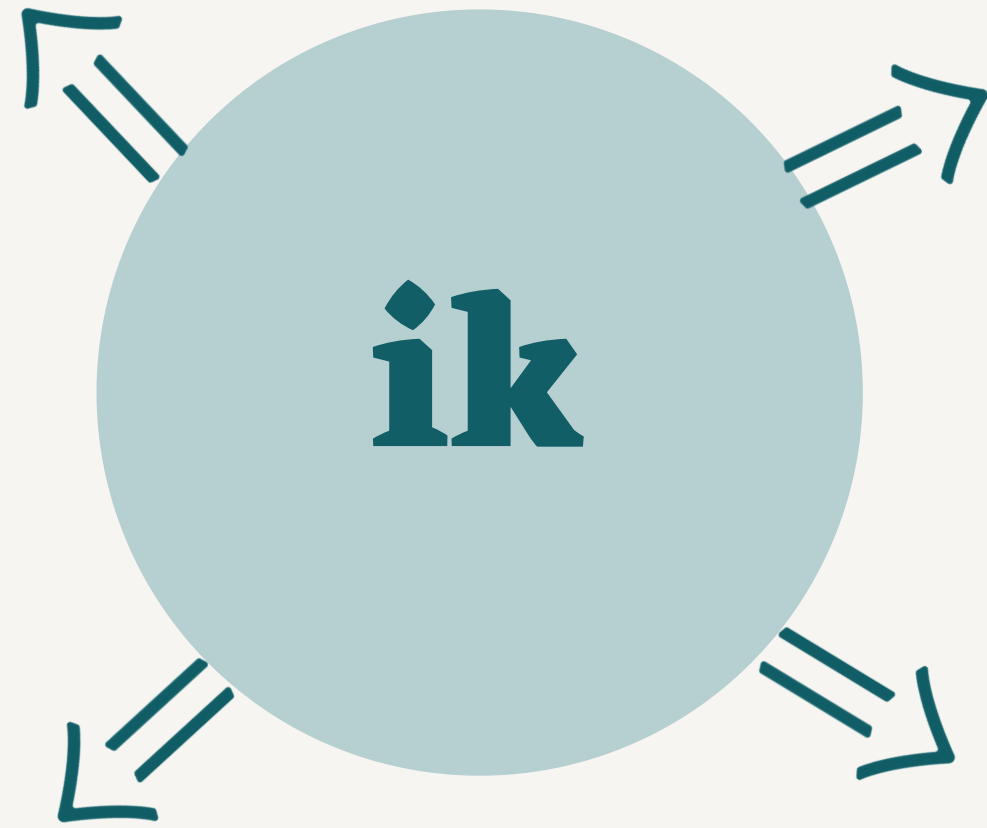
Het gebruikmaken van interoceptie wordt ook wel gelinkt aan onze emotionele intelligentie en het maken van "goede keuzes": hoe meer we ons bewust zijn van onze innerlijke staat van zijn, hoe beter we weten wat we voelen.

En hoe beter we weten wat we voelen, hoe meer we ons bewustzijn van wat we willen en nodig hebben.



Een balans zoeken tussen focus op anderen en focus op jezelf

anderen



anderen

anderen

anderen

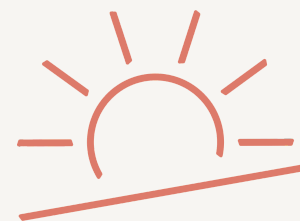


anderen

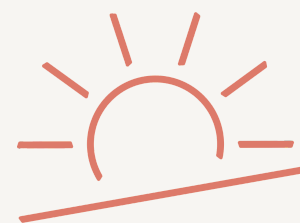
anderen

anderen

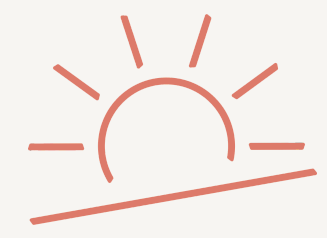
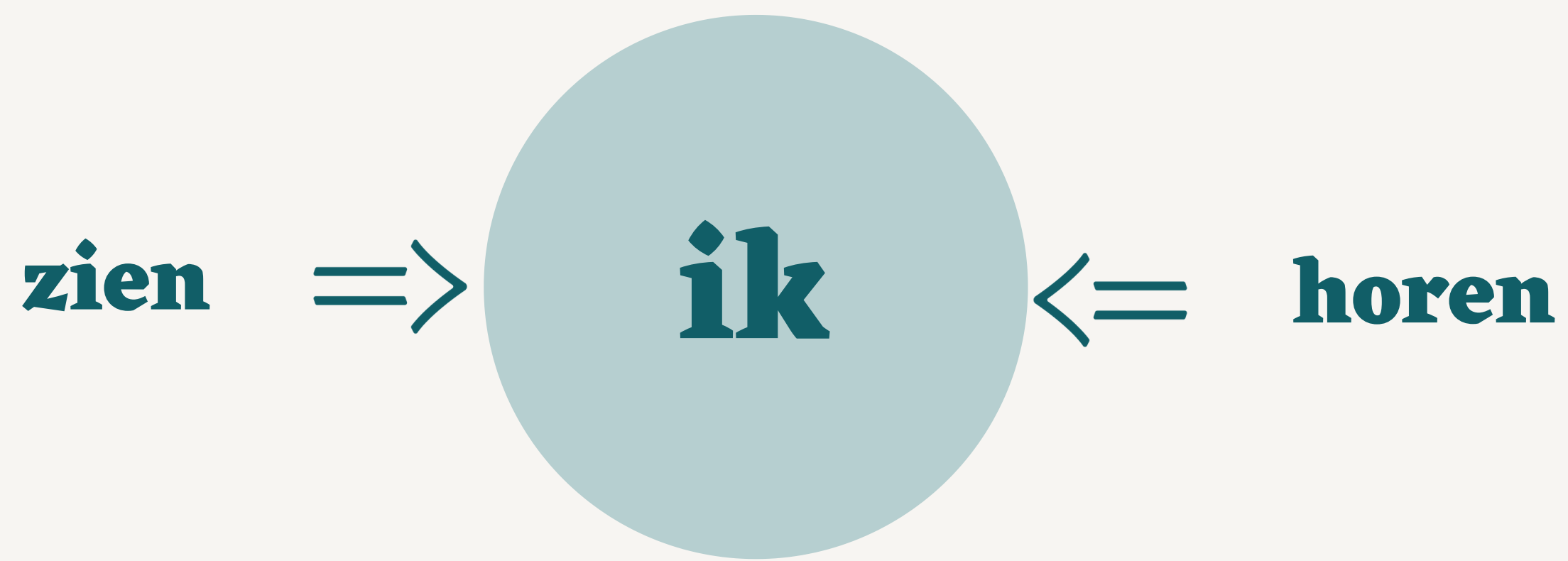
anderen



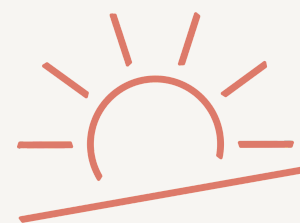
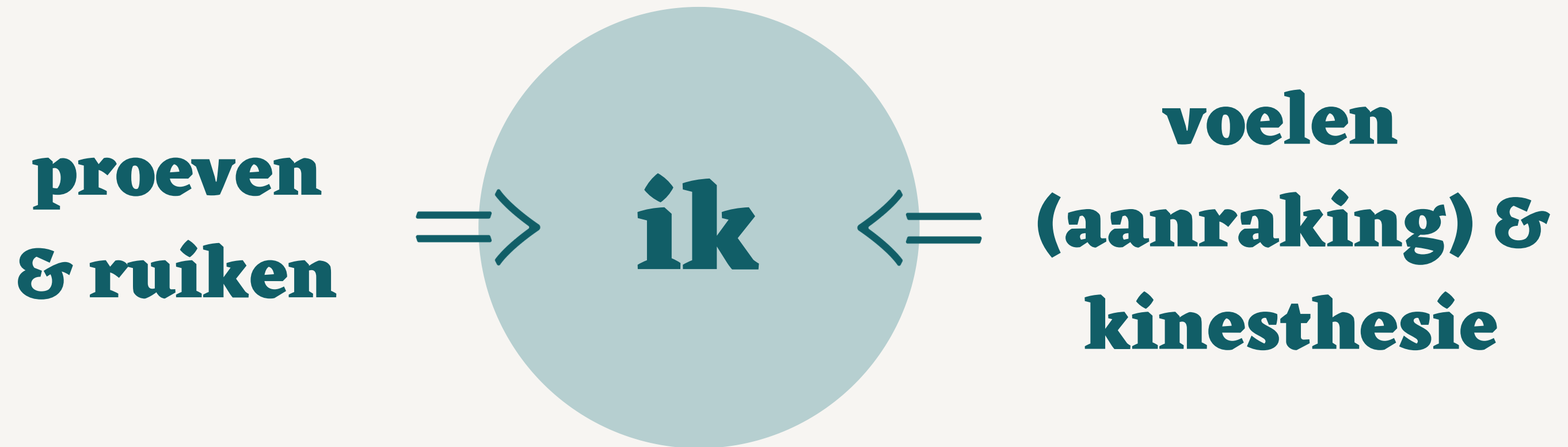
**Een balans zoeken tussen focus op
externe zintuigen en interne zintuigen**



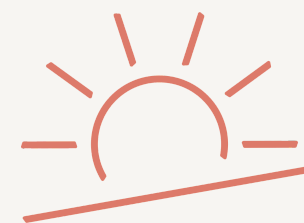
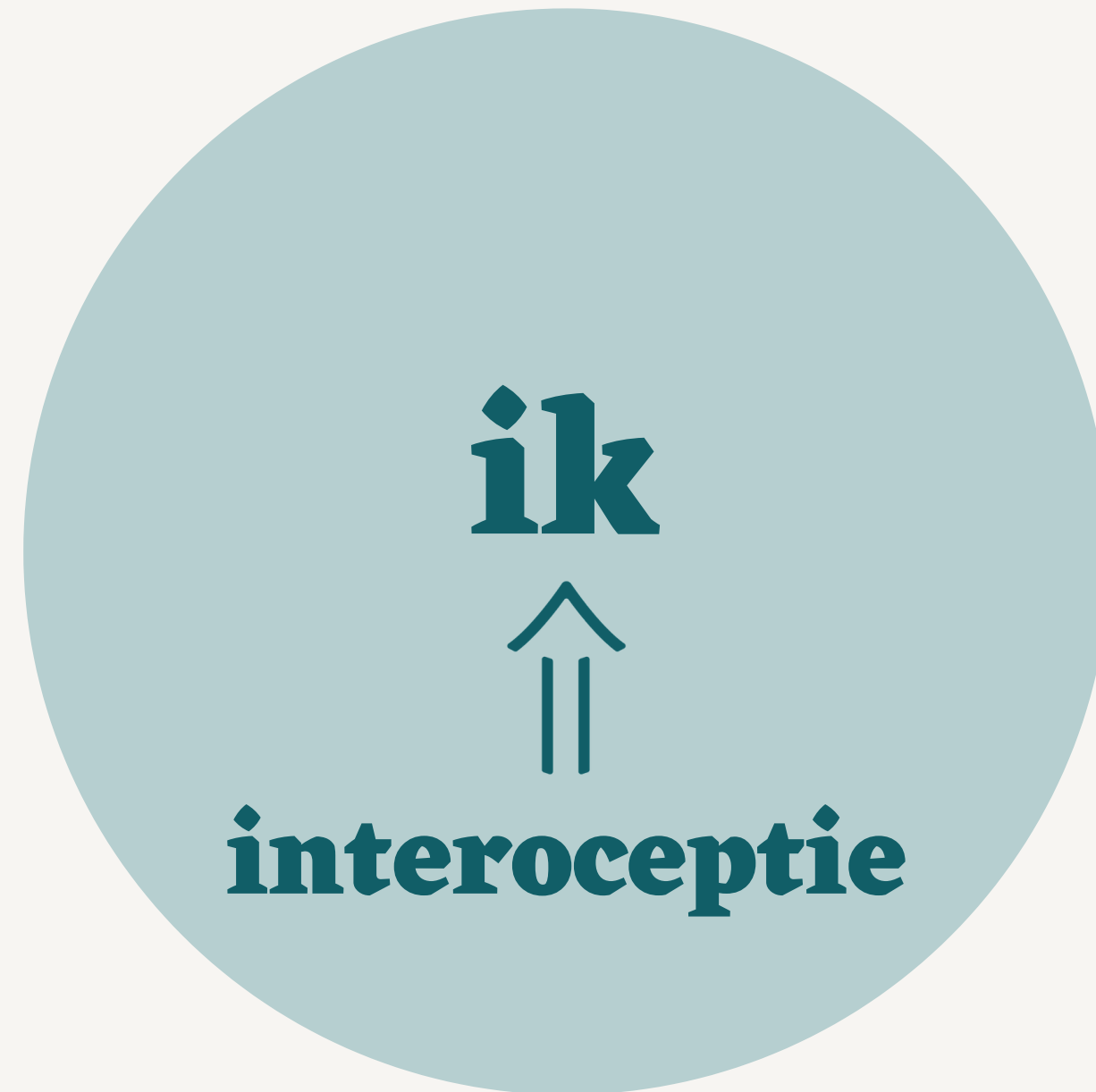
Exteroceptors: voor het monitoren van de wereld om ons heen



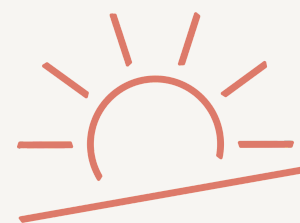
**Het monitoren van
dat wat op/in ons lijf komt
(onze buitengrenzen)**



Interoceptors: het monitoren van wat er in ons lijf gebeurt



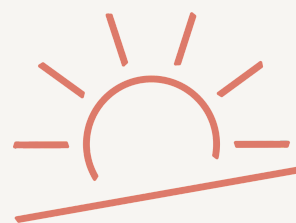
**Al deze zintuigen zijn belangrijk:
een voorkeur hebben of nadruk leggen
op één manier van waarnemen kan
zorgen voor mentale of emotionele
instabiliteit**





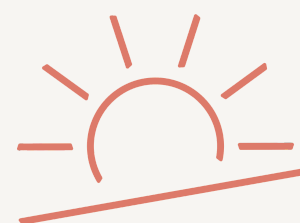
Teveel focus op de externe zintuigen, kan ervoor zorgen dat je te waakzaam wordt in het monitoren van het gedrag van anderen en de wereld om je heen.

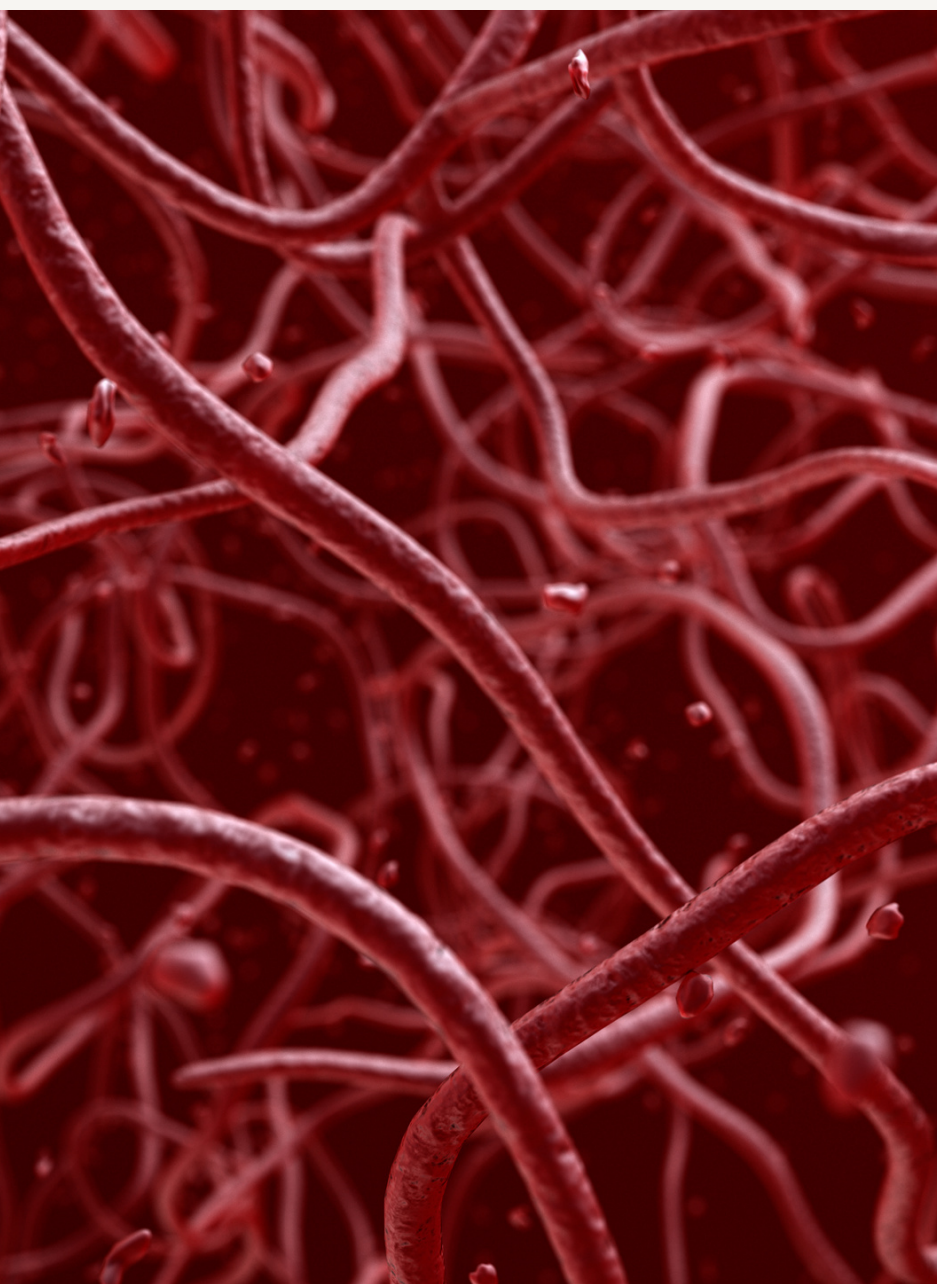
Wat weer kan leiden tot stress en angst en valse attributie: altijd zoeken naar oorzaken om je heen.



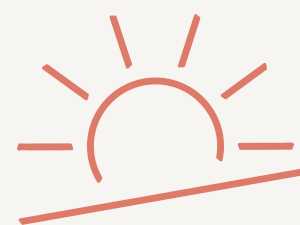


Teveel bezig zijn met wat er op ons lijf gebeurt, met onze buitengrenzen of buitenkant, kan ervoor zorgen dat we ons te druk maken over wat er in en uit ons lichaam gaat.

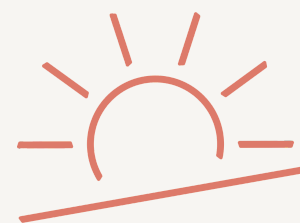




Teveel bezig zijn met wat er in ons lijf gebeurt, kan leiden tot hyperchondrie (een overdreven bezorgdheid om de eigen gezondheid), lichaamsobsessie en een overtrokken reactie op kleine lichaamssensaties.



**Aandacht die vrij is om te focussen
en dan weer verlegd te worden is dus
essentieel voor ons welzijn, zodat
alle sensaties op een adequate
manier voor input zorgen**

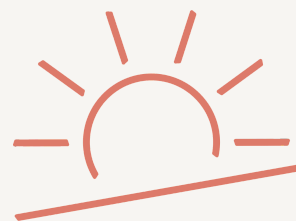


Lichaamswerk

Focussen en verleggen

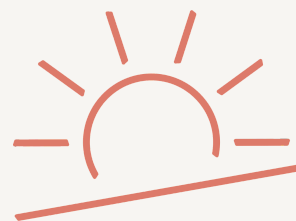
1. Sluit je ogen en focus je op de sensaties in jouw lijf.
2. Open je ogen en kijk om je heen. Luister naar wat je hoort.
3. Richt je dan op jouw lichaamshouding en het gevoel van jouw kleding op jouw huid.

Welk van deze sensaties voelt het meest vertrouwd?



Sta eens stil bij welke zintuigen jij overdag voornamelijk gebruikt

Hoe kun je voor meer balans zorgen tussen het gebruik van
de verschillende zintuigen?

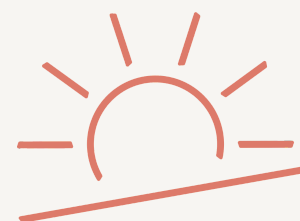


Lichaamswerk



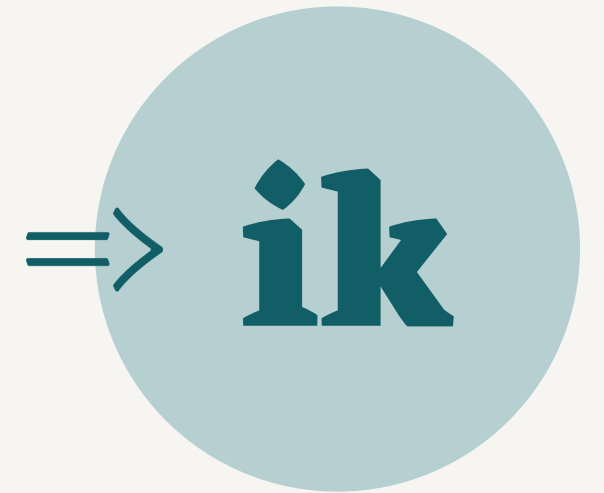
Aandacht schenken en verleggen

1. Creëer een stille ruimte met wat privacy.
2. Neem even de tijd om in te checken bij jouw lijf. Bij elk onderdeel. (Bodyscan)
3. Vraag jezelf dan: wat heeft nu aandacht nodig?
4. Benoem en erken wat je voelt. Geef het even bewust aandacht.
5. Geef dan aan dat het tijd is om te stoppen, maar dat je op een later moment zal terugkeren bij die sensatie.



Lichaamswerk

**proeven
& ruiken**

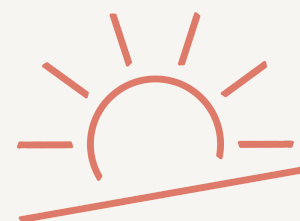


Ruiken en proeven

Bij de volgende maaltijd (waarbij je geen haast ervaart), neem bewust wat tijd om echt jouw eten te ruiken en te proeven.

Kijk of jouw zintuigen ja of nee zeggen tegen iets wat buiten je was, en nu over die lichaamsgrenzen heen gaat.

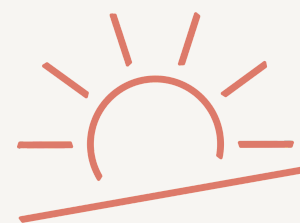
Kun je echt met al jouw aandacht genieten van deze maaltijd?



Hoe vind je een balans
tussen hier zijn



En steeds meer
hier zijn





Juist het luisteren naar, en reageren op die lichaamssensaties, zorgt ervoor dat we een diepere connectie en vertrouwensband met ons lichaam opbouwen.

**Lichaamssensaties
(oncomfortabel)**

automatisme



**Copingmechanisme
uit het lijf**

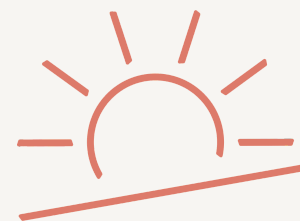


opmerken en
bewust kiezen



aanleren

**In het lijf
Wat voel ik?
Wat heb ik nodig?
Wat is nu lief voor
mezelf?**





Neem de tijd

Voor de opdrachten uit het werkboek:
Één schrijfopdracht of lichaamsgerichte
opdracht per dag, bijvoorbeeld.



**En ben je een denker,
vink dan niet alleen jouw to-do lijstje af. ;)**

Reflecteer. Wees nieuwsgierig.

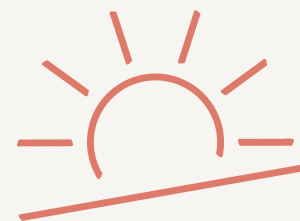
*Hé, hoe is de balans eigenlijk?

Waar ervaar ik weerstand?

Hoe kan ik mezelf helpen?

Hoe daag ik mezelf hierin uit?

Wat kan ik nog voelen of ervaren?*



Reminder:

Geef jezelf tijd, om niet alleen de lessen te volgen en te snappen (kennis), maar ook de reflectieopdrachten (mindset) én het lichaamswerk te doen.

