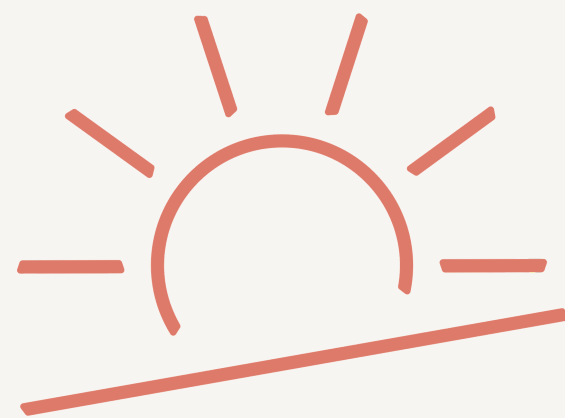




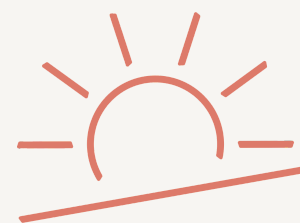
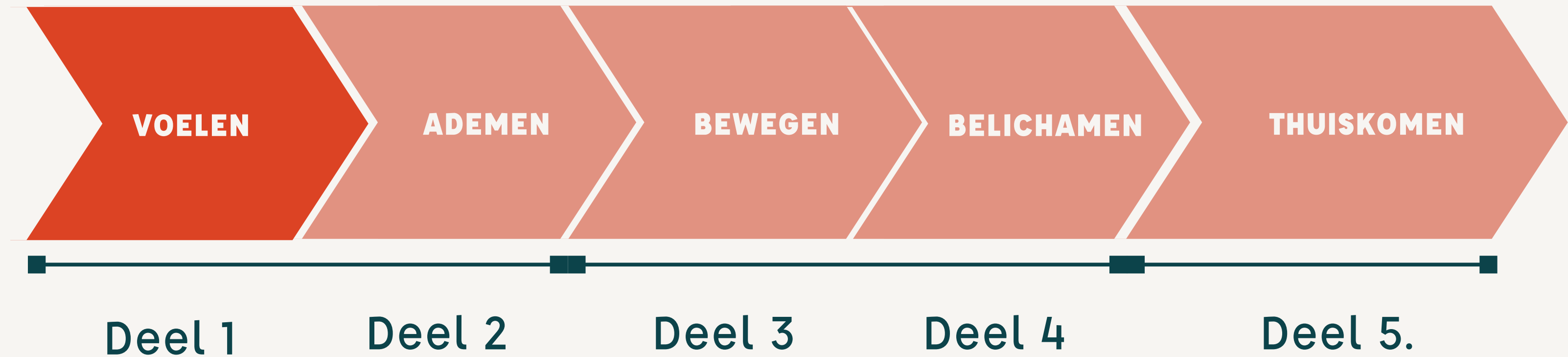
# Vertrouwen op jouw lijf



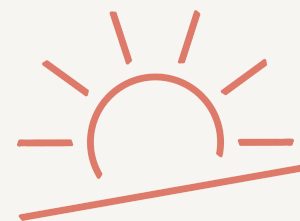
*video 2:  
voelen*

# Vertrouwen op jouw lijf

## Deel 1, video 2



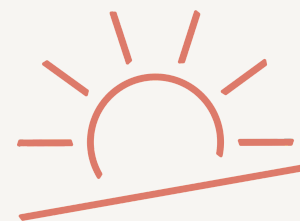
**Vertrouwen op jouw intuïtie?**





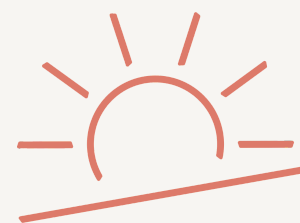
## Inhoud video 2

- 3 lagen van bewustzijn (o.a. intuïtie)
- Verschil observeren en identificeren

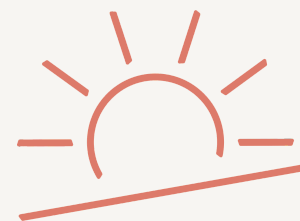


**Intuïtie?**

**Niet gek als het vreemd en onhaalbaar  
lijkt, zoiets te voelen**



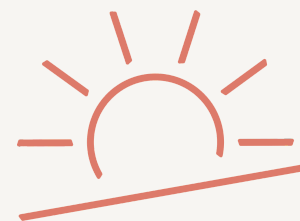
**Intuïtie vraagt ons immers om onze  
zintuigen op een meer subtiele manier  
te gebruiken**



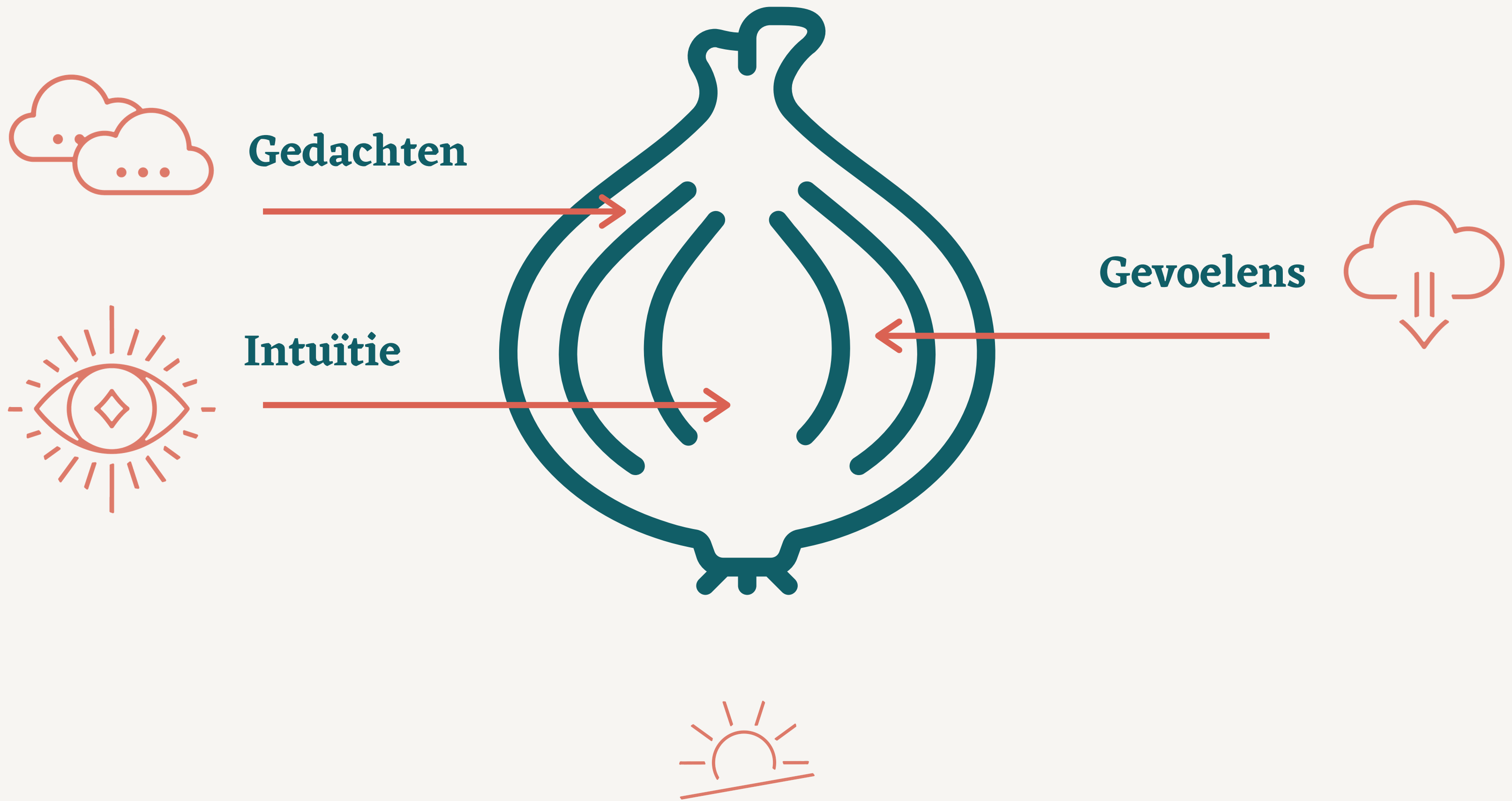
# Hoe leer je het voelen?

Puur en alleen door meer in jouw lichaam aanwezig te zijn.  
Door jouw denkende zelf een pauze te geven, en je aandacht bewust te  
verleggen naar alles wat je kan voelen in jouw lijf.

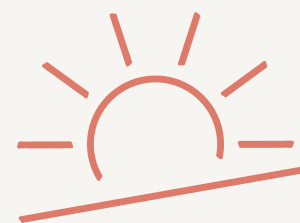
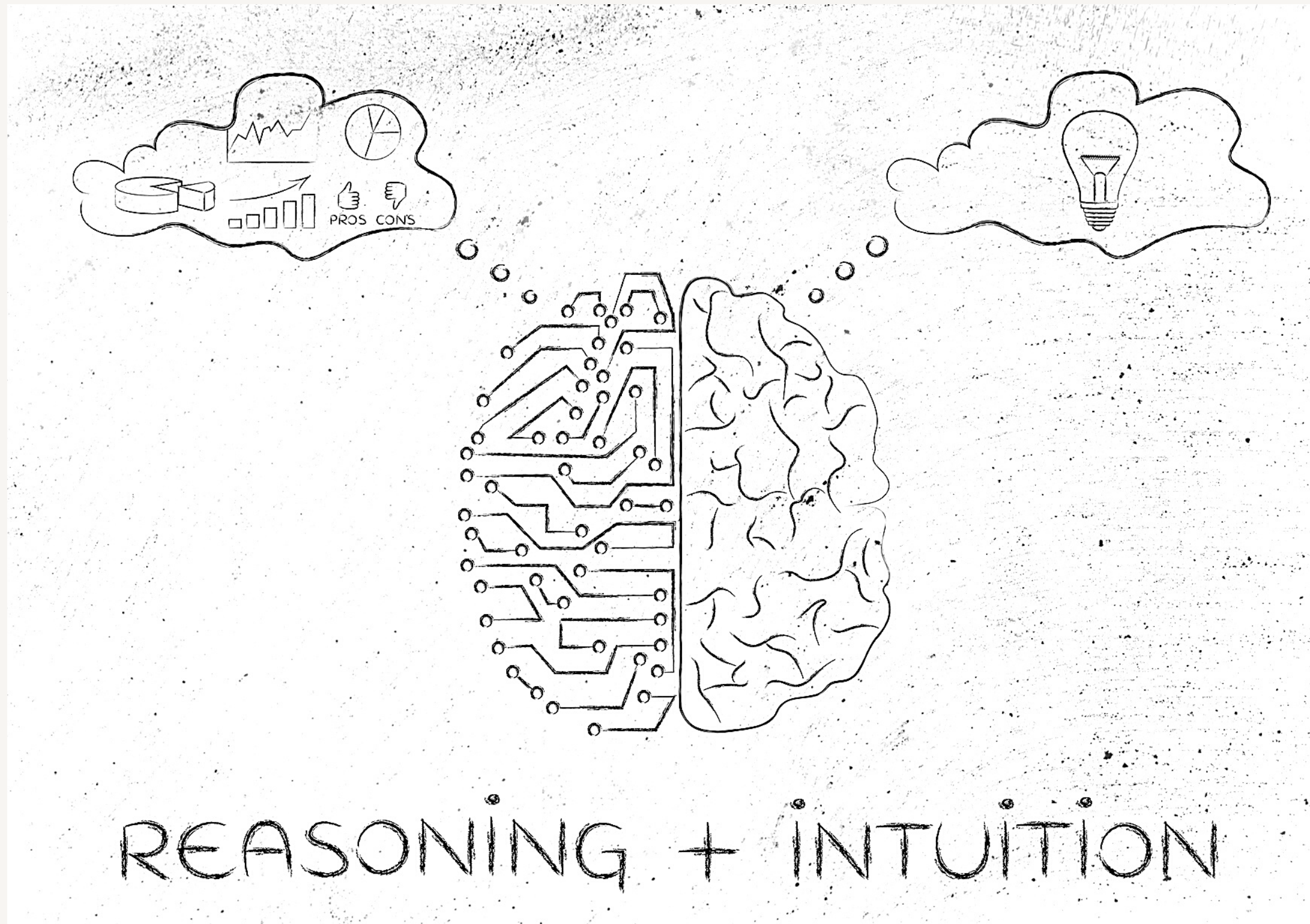
(Interoceptie)



# 3 lagen van bewustzijn



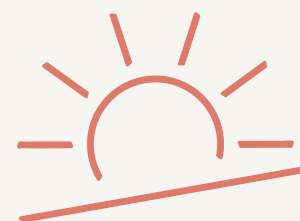




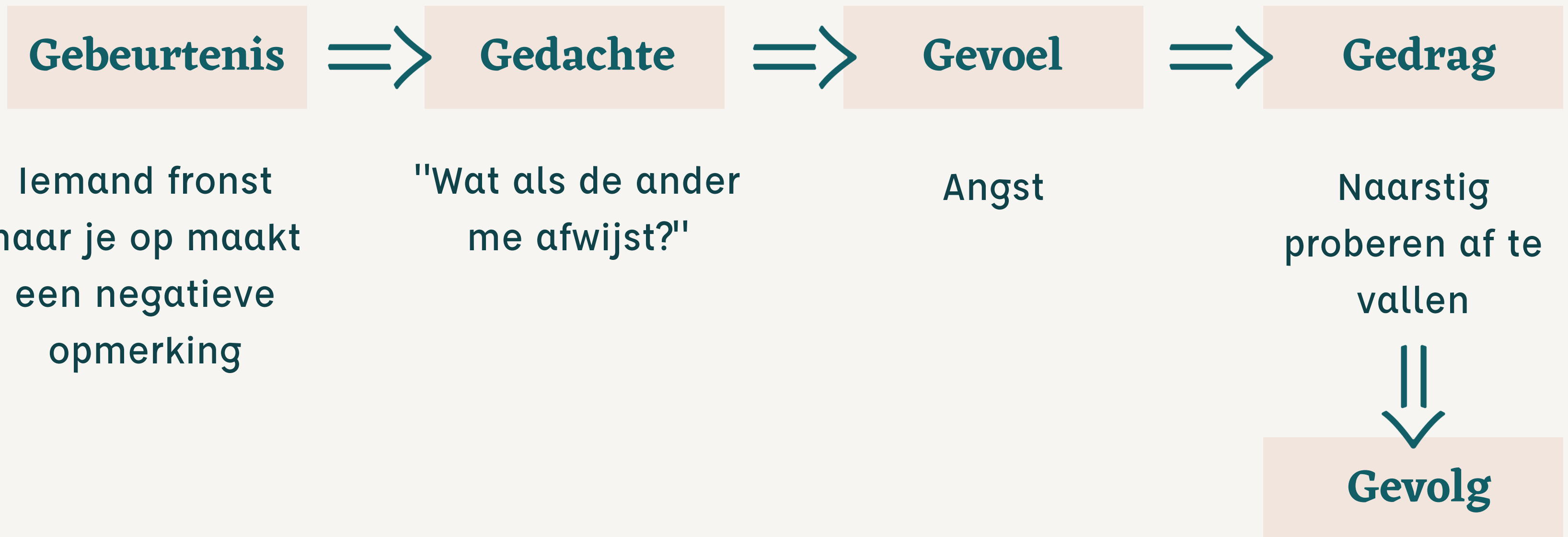


# Onze gedachtewereld (intelligentie, redeneren, analyseren)

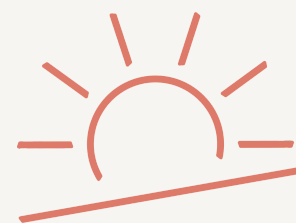
- Dit is wat ons in staat stelt logisch te kunnen nadenken.
- Het de drukte in ons hoofd.
- Hier schuilt onze innerlijke criticus.
- Ons brein is gebouwd om te overleven. Om je te waarschuwen voor mogelijk gevaar.



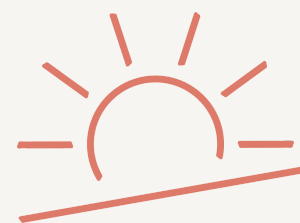
# Onze gedachten beïnvloeden ons continu



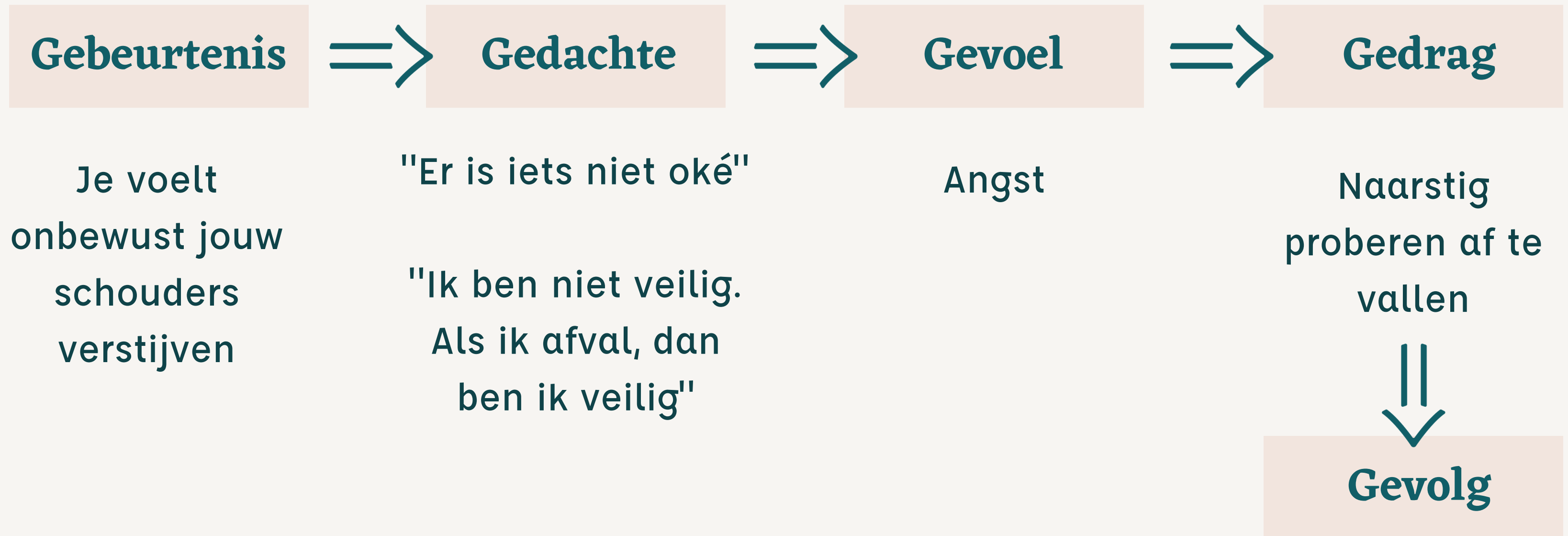
**5G model**



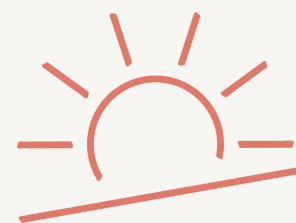
**Dit proces is ontstaan, omdat ergens bij horen vroeger cruciaal was om te overleven!**



# Onze gedachten gaan ook aan de haal met lichaamsensaties

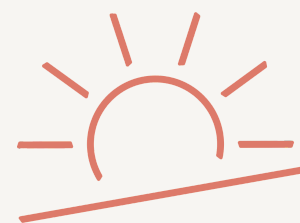


**5G model**



## Reminder

**Je bewustzijn van saboterende of niet-helpende gedachten is cruciaal om uit oude patronen los te breken**

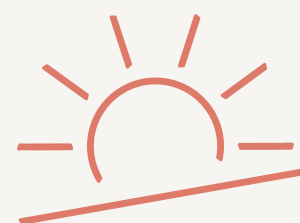




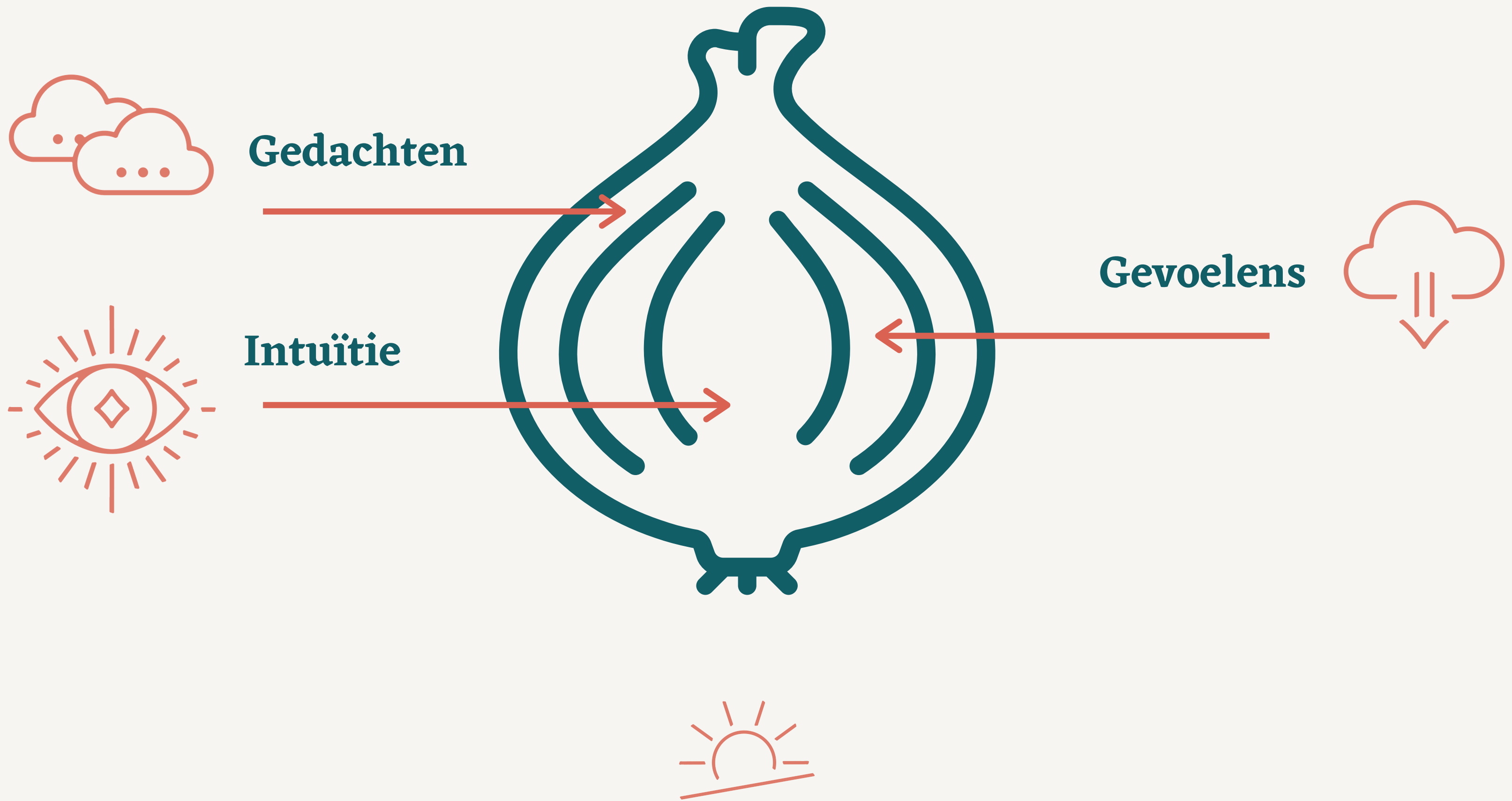
# Onze gedachten zorgen dikwijls voor controle- gedrag

Als we maar zorgen voor ..., dan komt het goed.

Zo proberen we ons zenuwstelsel gerust.  
te stellen.

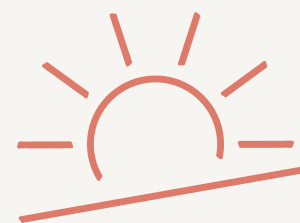


# 3 lagen van bewustzijn

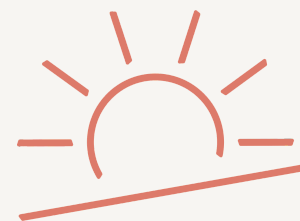




**Kun je fysieke sensaties  
opmerken, zonder er meteen  
een verhaal over te vertellen?**



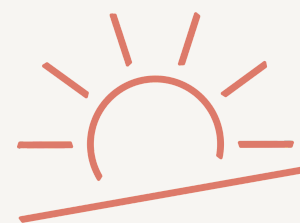
**“Ik voel me onrustig,  
en dat is oké en menselijk”**



# Vertrouwen & belichaming

Als we in gevecht zijn met onze gedachten,  
kunnen we onze intuïtie ook niet oppikken.

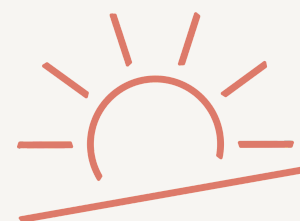
We moeten vanuit vertrouwen naar ons lichaam kunnen luisteren  
en steeds meer in contact staan met ons lijf.



# Stap voor stap

Deze module gaat je hierin helpen:  
Je tools geven om je gedachten stil te zetten.  
Te voelen wat er in jouw lijf aanwezig is.  
Dit te observeren zonder direct te oordelen.

Zodat we steeds beter in staat zijn onze intuïtie te gebruiken.



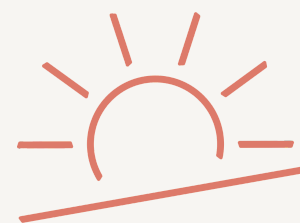


# Laag 1

## Pak pen en papier

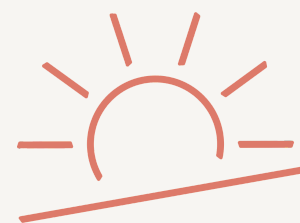
Pauzeer deze video en neem nu 5 minuten de tijd om alle gedachten in jouw hoofd te observeren.

Wat denk je allemaal?  
Schrijf het op.



# Observeren in plaats van identificeren

- Ik **bén** niet mijn gedachten;
- Gedachten komen en gaan, het zijn slechts wolkjes die in mijn hoofd voorbij drijven;
- Gedachten zijn niet altijd waar;
- Ik hoef de gedachten niet te geloven.



## **Laag 2:**

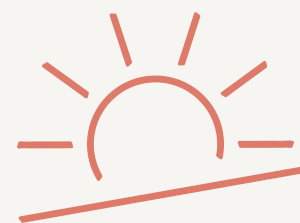
**Probeer een laagje af te pellen:**

**Wat voel je?**

**Wat voelt verkramp?**

**Wat voelt ontspannen?**

**Wat gebeurt er in jouw lijf?**

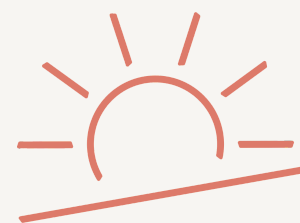


## Lichaamswerk

# Bodyscan

Emoties uiten zich altijd in fysieke sensaties in ons lijf:  
In ons nek, ons borstgebied, ons hartgebied, net onder  
onze ribben (de solar plexis), in onze buik, onze heupen.

Scan je lijf en kijk wat je kan opmerken.



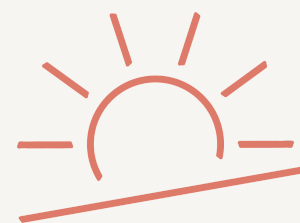


**Ook hier geldt weer:**

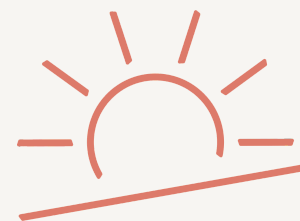
**je bent niet jouw angst, jouw stress.**

**Je observeert het en merkt het op.**

**Identificeer jezelf er niet mee.**

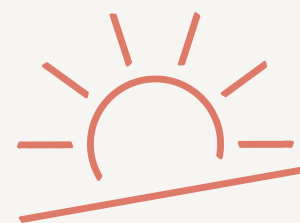


**“Ik ben ook altijd zo angstig”  
= een niet helpende gedachte**



## **Laag 3:**

**Kijk of je de subtiliteit van jouw intuïtie  
kan opmerken**

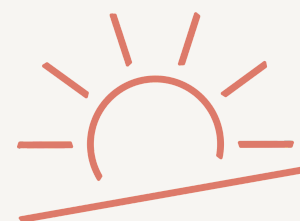


## Lichaamswerk



## Ja-vraag

- Sluit je ogen en focus je op wat er te voelen is in jouw lijf
- Stel jezelf een vraag waarop het antwoord zeker "ja" is. Zoals: Heet ik ... (vul jouw naam in)? Of "houdt ik van mijn kinderen"?
- Voel in jouw lijf hoe je lichaam reageert op die vraag.

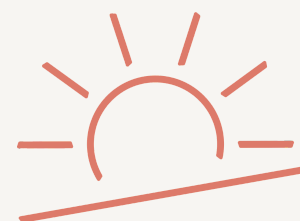


## Lichaamswerk

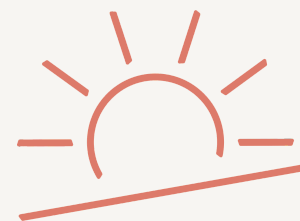


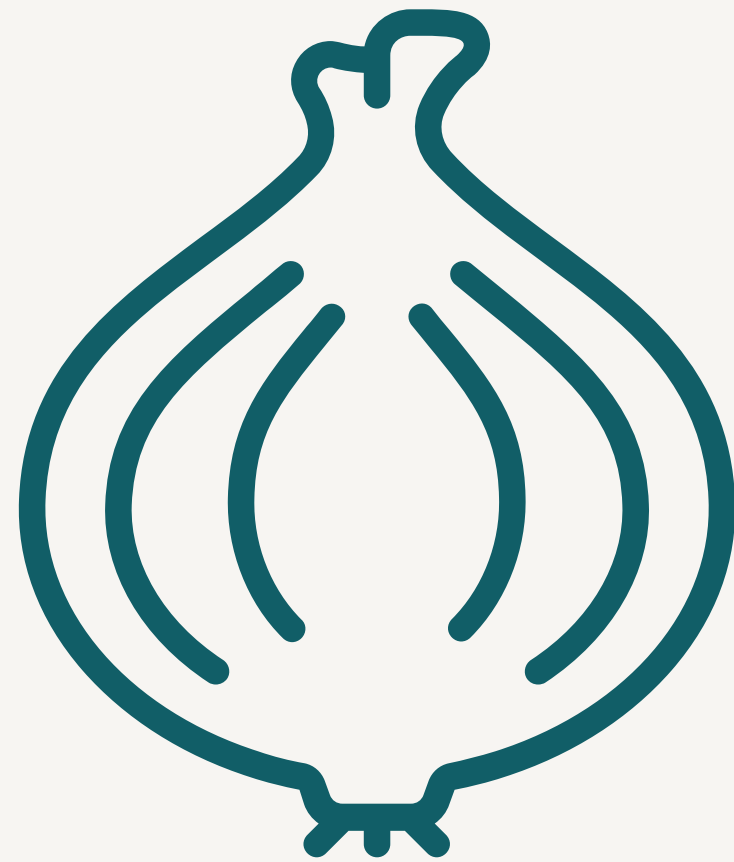
## Nee-vraag

- Sluit je ogen en focus je op wat er te voelen is in jouw lijf.
- Stel jezelf een vraag waarop het antwoord zeker "nee" is. Zoals: Heet ik ... (vul een andere naam in)?
- Voel in jouw lijf hoe je lichaam reageert op die vraag.



Nu nog niks kunnen voelen is helemaal oké,  
en vrij logisch als je dit voor het eerst doet.

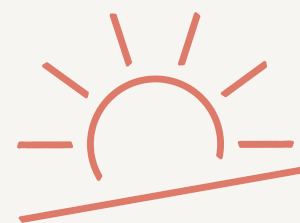




## Oefen met het afpellen van die laagjes

Wanneer is het mijn brein die "nee" zegt  
(gebaseerd op angst en een wirwar van  
gedachten)?

Wanneer is het mijn intuïtie die nee zegt  
(het voel logisch, en zeker, gegrond)



# In je werk, relaties, eetgedrag etc.

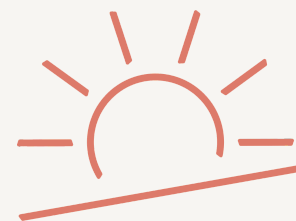
Zal ik dit wel/niet doen?



Wha, nee, wat als...  
gebeurt? (angst)



Nee, het voelt niet als  
de juist keuze (intuïtie)







# **Bouwen aan vertrouwen op jouw lijf en intuïtie**

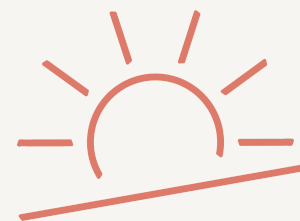


# De dieetmentaliteit zorgt ervoor dat we onszelf steeds "teleurstellen"

"Vanaf maandag begin ik opnieuw!  
Op vrijdag hield ik het al niet meer vol."

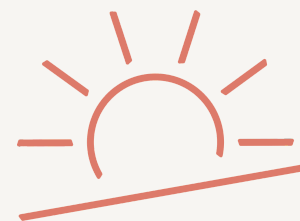
Dit creëert een patroon:

"Ik doe niet wat ik met mezelf afspreek  
Dus, ik ben niet te vertrouwen."



## Onderzoek:

**Hoe is jouw vertrouwen, op jezelf en op jouw lijf?  
Hoe kun je bouwen aan die relatie met jezelf en  
jouw lijf, zodat je die vertrouwensband kunt  
herstellen?**





Kijk of je hierin nieuwsgierig en oordeel-loos kan zijn. Denk aan de 5 benodigde ingrediënten:

- Geduld
- Liefdevolle nieuwsgierigheid
- Zelfcompassie
- Vergevingsgezindheid
- Aanwezigheid in het nu



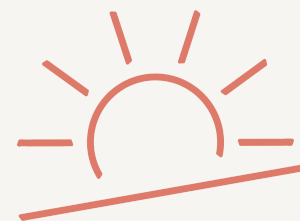
Luisteren naar, en reageren op die lichaamssensaties, zorgt ervoor dat we een diepere connectie en vertrouwensband met ons lichaam opbouwen.

# Begin klein

Kijk of je de komende dagen bij het klaarmaken van een bepaalde maaltijd even stil kan staan bij de vraag:

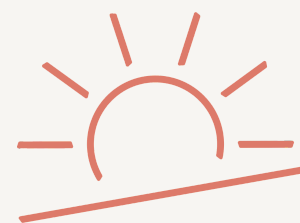
"Wil mijn lichaam dit?"

En kijk of je een intuïtieve ja of nee kan opmerken in jouw lijf.



**Breid het langzaam uit met liefdevolle &  
nieuwsgierige vragen als**

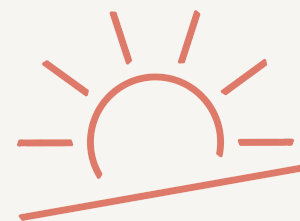
"Wil ik dit echt?"  
"Waar honger ik naar?"



# Het bouwen aan een vertrouwensband

Betekent ook dat je moet stoppen met people pleasen. Met  
ja zeggen als je nee bedoelt.  
(en een intuïtieve nee voelt in jouw lijf)

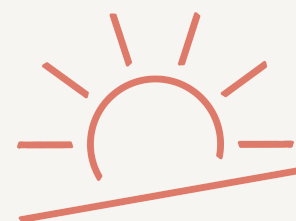
Alleen dan kan je jezelf en jouw lijf het signaal geven dat  
je een vertrouwensband wil opbouwen





# Deel 1: Voelen

- De 3 onderdelen van leren: kennis, mindset, lichaamswerk
- De 5 benodigde ingrediënten: Geduld, liefdevolle nieuwsgierigheid, zelfcompassie, vergevingsgezindheid en aanwezigheid in het nu
- Bewust worden van de 7(!) zintuigen
- Het verschil tussen interne en externe focus
- De 3 lagen van bewustzijn (gedachten, emotie en intuïtie)
- Observeren i.p.v. identificeren



*maak het je eigen  
met de opdrachten!*

**Deel 2 gaat je helpen,  
om uit je hoofd en in jouw lijf  
te komen met ademwerk**

