

WERKBOEK

STAP VOOR STAP VERTROUWEN OP JOUW LIJF

WERKBOEK DEEL 1: VOELEN

blij dieetvrij



OVER DE MINDSET-OPDRACHTEN

In het eerste deel van de module "Vertrouwen op jouw lijf" leer je meer over de drie essentiële elementen die je helpen in jouw leer- en ontwikkelproces: kennis, mindset en lichaamswerk.

Met de schrijfopdrachten in het werkboek word je telkens weer uitgedaagd om aandacht te besteden aan jouw mindset: aan jouw gedachten en overtuigingen. En te reflecteren op jouw gedrag.

De (schrijf-)opdrachten uit deze werkboeken helpen je om met een ander perspectief naar jouw lijf, jouw lichaamssignalen en de relatie die je hebt met jezelf en jouw lijf te kijken.

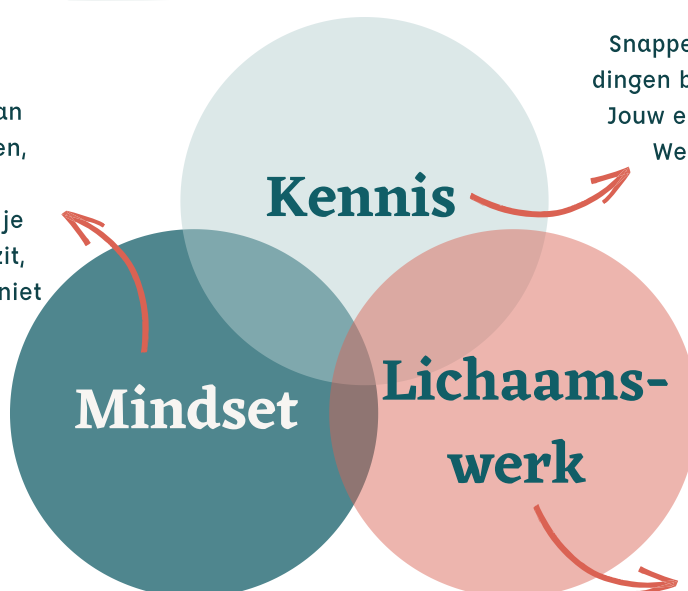
Dat betekent niet dat het soms niet lastig kan zijn die woorden zwart op wit te zien: jouw saboterende gedachten, jouw gevoelens.

Misschien merk je daarom dat je de opdrachten liever overslaat, zodat je die diepere laag uit de weg kan gaan. Als je merkt dat je deze weerstand voelt, dan is dat heel logisch. Menselijk!

Kijk of je gewoon kan starten met het eerste woord op papier. Doorgaans vloeien dan vanzelf de volgende woorden uit de pen.

De enige weg, is de weg er dwars door heen.

Je bewust zijn van
jouw overtuigingen,
jezelf coachen,
ontdekken waar je
jezelf in de weg zit,
welke gedachten niet
helpend zijn.



Snappen waarom je bepaalde
dingen beter wel/niet kan doen.
Jouw eigen gedrag begrijpen.
Weten wat helpend is.

(Leren) voelen.
Jouw emoties begrijpen.
Jouw lichaamssignalen
oppikken. Ontdekken waar
je weerstand ervaart tegen
vertragen. Oude wonden
herkennen en helen.



OVER HET LICHAAMSWERK

Los van de schrijfoopdrachten vind je in dit werkboek ook een overzicht van lichaamsgerichte oefeningen die je helpen om stap voor stap meer in contact te komen met jouw lijf.

In de video's worden deze oefeningen hier en daar wat uitgebreider toegelicht en van de meeste opdrachten vind je ook een los audio-bestand onder de video's die je stap voor stap begeleiden in de oefening.

Gebruik het werkboek om de oefeningen terug te lezen, en af te vinken als je ze hebt gedaan. Misschien wil je ook iets noteren over hoe je over de oefening hebt ervaren? Dat kan ook ontzettend waardevol zijn.

Probeer elke oefening minimaal een keer te doen. En als het lukt, kijk ook eens of je een aantal van de oefeningen kan herhalen, zodat je bijvoorbeeld dagelijks één lichaamswerk opdracht uitvoert.

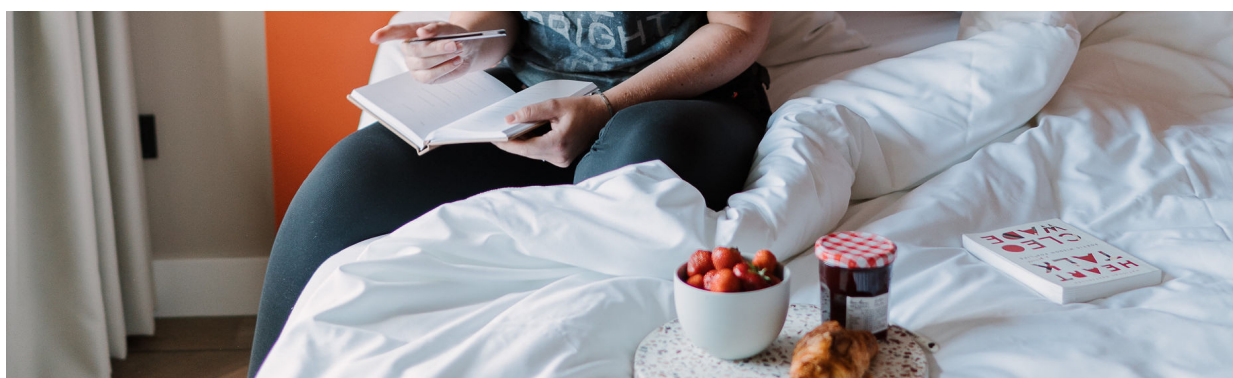
De opdrachten kosten meestal maar een paar minuten tijd.

En ook bij de lichaamsgerichte opdrachten zal je misschien weerstand opmerken. Nogmaals, dat is heel menselijk!

Soms uit zich dat puur in saboterende gedachten. Bijvoorbeeld, omdat je niet direct het nut ziet van de opdracht.

Kijk of je dit kan blijven onderzoeken vanuit liefdevolle nieuwsgierigheid: Misschien ga je ook hier opdrachten uit de weg, omdat je bang bent voor wat je zal voelen of ervaren. Onderzoek hoe je jezelf er doorheen kan helpen. Bijvoorbeeld door met jezelf af te spreken: ik doe het voor 10 seconden, en dan is het genoeg.

Maak het klein, en verwacht niet meteen teveel van jezelf. Jouw eigen tempo is oké, maar blijf de blokkades onderzoeken, die je jezelf gaandeweg opwerpt.



MINDSET-OPDRACHT 1. VRIJ SCHRIJVENOVER VOELEN

VRAAG 1

Waarom is voelen zo'n belangrijk onderdeel van dit proces?



VRAAG 2

Wat zorgt bij jou mogelijk voor weerstand tegen voelen wat er in jouw lijf te voelen is?



VRAAG 3

Wat zijn de verhalen die je jezelf vertelt over de relatie die je hebt met jouw lijf? Of, makkelijker gezegd: welke dingen denk je over jouw relatie met jouw lijf?



VRAAG 4

Wat maakt het voor jou eng/spannend/ongemakkelijk om meer aanwezig te zijn in je lijf?



MINDSET-OPDRACHT 2. ASSOCIATIES BIJ DE BENODIGDE INGREDIËNTEN

In de eerste video besprak ik kort 5
benodigde ingrediënten:

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

Wat betekenen deze verschillende
ingrediënten voor jou?

ZELFCOMPASSIE

GEDULD

VERGEVINGSGEZINDHEID

LIEFDEVOLLE NIEUWSGIERIGHEID

AANWEZIGHEID IN HET NU



MINDSET-OPDRACHT 3. IN HET NU

WAAR IS JOUW AANDACHT?

1. Sta eens stil bij hoeveel procent van de dag je in gedachten bent, en hoeveel procent van de dag je in jouw lijf aanwezig bent (met al jouw zintuigen aanwezig).

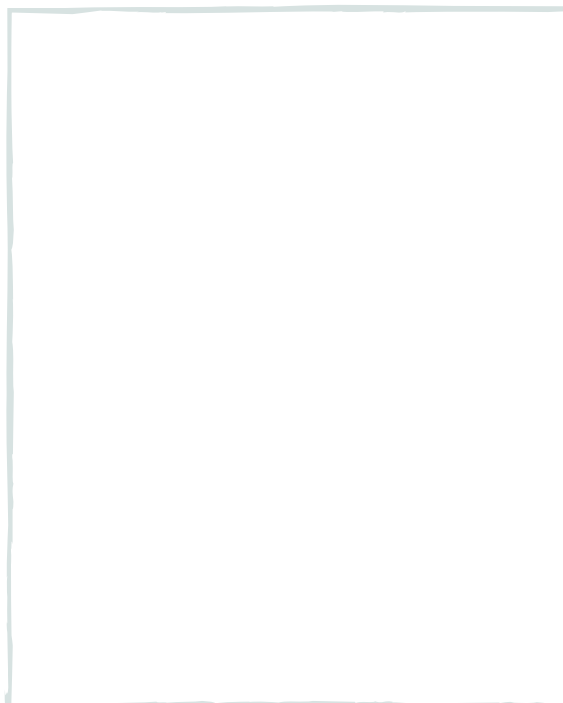


2. Heb je ideeën over wat je zou kunnen doen om meer aanwezig te zijn in jouw lijf? En wat zou dit je opleveren?



BEKIJK DE AFBEELDINGEN OP PAGINA 5.




3. In hoeverre laat je je gedurende de dag leiden door gedachten over het verleden, of de toekomst?



4. En als je evalueert hoe iets gaat, focus je je dan op het bewijs dat iets niet lukt, of op het bewijs dat iets je wél lukt?



BIJLAGE OPDRACHT 3

Verleden	Nu	Toekomst
		
<p>Wat heb ik allemaal al gegeten? Wat gebeurde er toen? Wat zei de ander toen?</p>	<p>Wat voelt nu goed? Waar honger ik naar? Waar heb ik nu behoefte aan?</p>	<p>Wat als ... gebeurt? als ik aankom als de ander ... doet als mijn lijf...</p>

Waar ligt jouw focus?

Alles wat niet goed gaat		Alles wat wel goed gaat
Bewijslast verzamelen: Zie je wel, ik kan het niet		Bewijslast verzamelen: Zie je wel, ik kan het leren



MINDSET-OPDRACHT 4. 7 ZINTUIGEN

WAAR IS JOUW AANDACHT?

1. Als je veel achter een PC werkt, gebruik je voornamelijk jouw ogen. Doe je fysiek werk, zoals post bezorgen, dan ben je meer bezig met kinesthesie, en jouw lichaam verplaatsen in de ruimte.

Sta eens stil bij welke zintuigen jij gedurende de dag het meest hebt gebruikt. Ben je vooral extern of intern gefocust?

2. Aandacht die vrij is om te focussen en dan weer verlegd te worden is essentieel voor ons welzijn, zodat alle sensaties op een adequate manier voor input zorgen. Heb je weleens het idee dat je je teveel bezig houdt met de input van één type zintuig?

3. Hoe kun jij herstellen van een dag waarop je voornamelijk bezig bent geweest met het opmerken van alles OM je heen?

4. Hoe zou jij kunnen experimenteren met wat meer balans tussen de verschillende zintuigen gedurende jouw dag?



MINDSET-OPDRACHT 5. INTUÏTIE

BEKIJK EERST VOELEN VIDEO 2.

1. 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"?

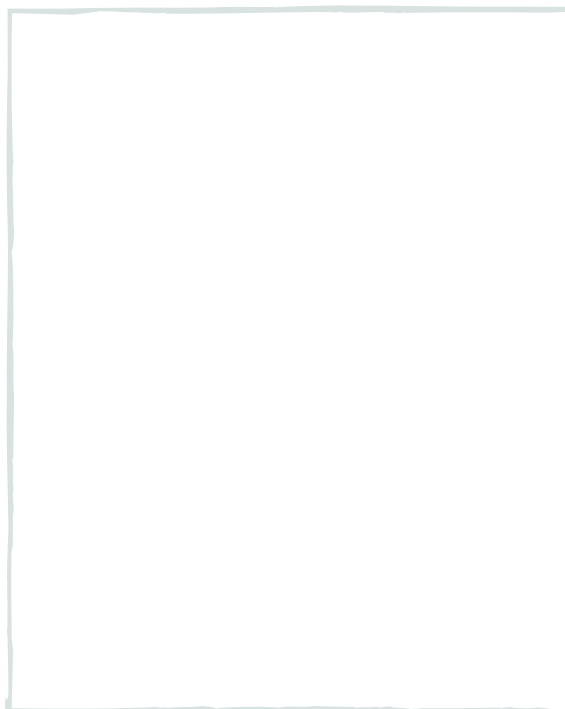
Voel in jouw lijf hoe je lichaam reageert op die vraag. Hoe voelt een intuïtieve "ja" in jouw lijf?



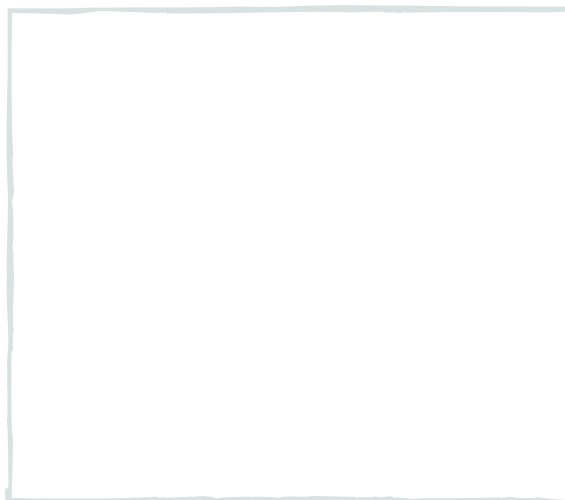
2. Doe hetzelfde voor een vraag waarop het antwoord zeker een "nee" is. Hoe voelt een intuïtieve "nee" in jouw lijf?



3. Wat is het verschil tussen angst en intuïtie? Hoe kun je dat opmerkingen bij jezelf?

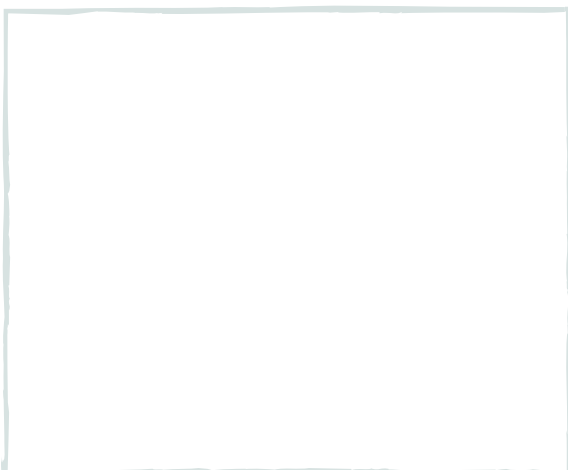


4. Hoe zou jij de komende dagen kunnen experimenteren met hele kleine beslissingen nemen op basis van jouw intuïtie?



MINDSET-OPDRACHT 6. VERTROUWEN

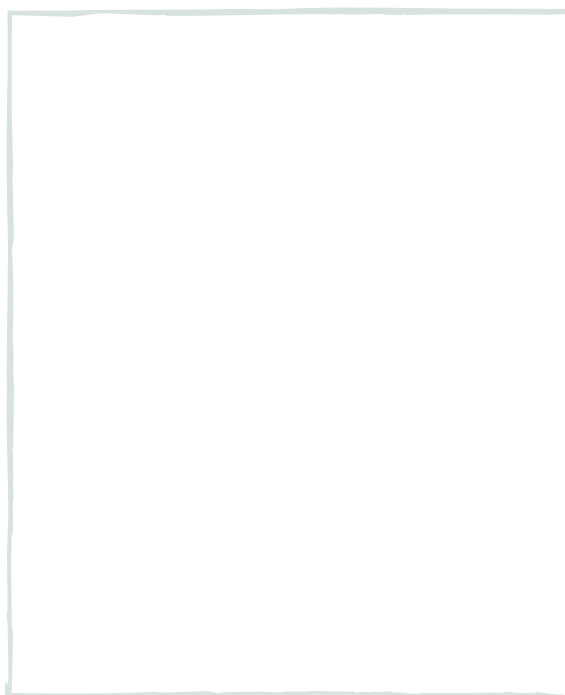
1. Hoe is het vertrouwen dat je hebt in jezelf en jouw lijf?



2. Hoe kun je jezelf helpen om te bouwen aan die vertrouwensband?



3. Welke kleine stappen kun je nu al zetten om jezelf en jouw lijf het signaal te geven dat je naar ze luistert en ze serieus neemt?



LICHAAMSWERK OPDRACHT 1. FOCUSSEN EN VERLEGGEN

Neem een paar minuten om je met bewuste aandacht te focussen op jouw verschillende zintuigen.

STAP 1

Sluit jouw ogen en merk de sensaties op die je IN jouw lijf kunt voelen. Start eerst met het globaal opmerken wat er in jouw lijf te voelen is.

Verplaats je aandacht dan bewust naar verschillende plekken in jouw lijf:

- jouw hart en jouw hartslag
- jouw longen, en hoe ze zich vullen met lucht
- jouw lichaamstemperatuur, bijvoorbeeld in jouw voeten of jouw buik.
- Scan je lijf en ontdek of je ergens tintelingen of pijn kan voelen.

STAP 2

Open je ogen en kijk om je heen. Luister naar de geluiden die je kan opmerken. Geniet even van het bewust om je heen kijken, en het opmerken van de details in de objecten en de ruimte om je heen.

STAP 3

Verleg dan jouw aandacht naar jouw lichaamshouding. Kun je de sensaties opmerken die je meer vertellen over of je benen gebogen of gestrekt zijn? En welke delen de grond, stoel of bank raken?

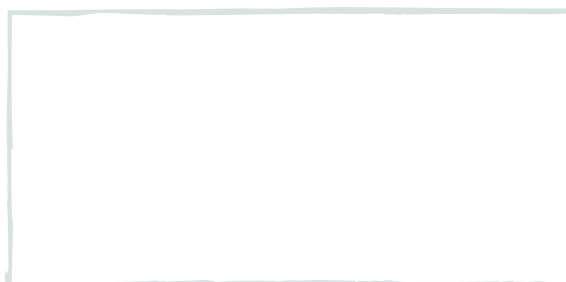
STAP 4

Wordt je dan nu bewust van jouw huid. Op welke plekken voel je de kleding die je draagt op jouw huid? Raak jezelf eens aan, eerst met lichte en dan met stevigere druk.

Voel je vrij om te gaan verzitten of iets anders te veranderen en opnieuw jouw zintuigen te activeren.

STAP 5

Reflecteer: welke van deze sensaties voelden het meest vertrouwd? Wat voelt gemakkelijk en/of ongemakkelijk?



LICHAAMSWERK OPDRACHT 2. RUIKEN EN PROEVEN

Kies een maaltijd uit, waarbij je geen haast ervaart, om deze korte oefening te kunnen doen.

STAP 1

Neem bewust de tijd om echt jouw eten te ruiken en te proeven.

- Wat ruik je allemaal? Kun je specifiek zijn?
- Welke verschillende smaken kun je proeven?
- Kijk of jouw zintuigen voor jouw gevoel "ja" of "nee" zeggen tegen iets wat "buiten" je was, en nu als het ware over jouw lichaamsgrenzen heen gaat.
- Hoe kun je echt met al jouw aandacht kunt genieten van deze maaltijd?
- Wat is daarvoor nodig?

**proeven
& ruiken**



ik

STAP 2

Reflecteer: welke van deze sensaties voelden het meest vertrouwd? Wat voelt gemakkelijk en/of ongemakkelijk?

Wat merkte je verder op?



LICHAAMSWERK OPDRACHT 3. INTERNE FOCUS OEFENING

Creëer een stille ruimte met wat privacy. Zet een wekkertje van 10 minuten.

STAP 1

Neem even de tijd om in te checken bij jouw lijf. Bij elk onderdeel. (Doe een bodyscan en ga bijvoorbeeld van jouw voeten naar jouw kruin elk lichaamsdeel langs.)

STAP 2

Vraag jezelf dan: wat heeft nu mijn aandacht nodig?

Het kan een bepaalde specifieke sensatie zijn in jouw lijf, zoals een tinteling, steek, pijntje of verkramping. Maar ook een groter, minder specifiek, gevoel.

Kijk of je er contact mee kan maken. Kun je het voor jezelf beschrijven?

Kijk of je er zonder oordeel naar kan kijken, en puur vanuit nieuwsgierigheid.

Geef jezelf het signaal dat je het erkent, en dat het er mag zijn.

STAP 3

Als de wekker gaat, en je hebt uitgebreid de tijd genomen om het gevoel aandacht te schenken, het te erkennen en te beschrijven. Geef jezelf dan het signaal dat het tijd is om te stoppen, maar maak de afspraak met jezelf om later terug te keren bij deze sensatie.

Bedank jouw lichaam nog even voor haar input.

STAP 4

Let erop dat je de sensaties niet verder gaat uitpluizen, categoriseren of analyseren. Vertrouw erop dat geregeld even bewust luisteren naar wat er gebeurt in jouw lijf voldoende is om ervoor te zorgen dat je goede beslissingen neemt over jouw dieperliggende behoeftes.

STAP 5

Reflecteer kort op deze oefening.



LICHAAMSWERK OPDRACHT 4. CONNECTIE MET LICHAAMSSYSTEMEN

Ons lichaam bestaat uit meerdere complex samenwerkende systemen. Denk aan ons hart- en vaatstelsel, ons ademhalings-systeem en ons spijsverterings-systeem.

STAP 1: ADEMHALINGS-SYSTEEM

Zet een timer van 5 minuten. Zoek een comfortabele plek, zittend of liggend. En verplaats jouw aandacht naar jouw ademhaling.

Merk alle bewegingen op groot en klein, die door dit systeem veroorzaakt worden, zoals het op en neer beweging van jouw borst of jouw buik. Maar ook bijvoorbeeld de subtielere sensaties bij jouw neus.

Kijk dan of je op andere plekken in of op jouw lijf sensaties kunt opmerken die veroorzaakt worden door jouw ademhaling.

STAP 2: HART- EN VAATSTELSEL

Doe hetzelfde voor jouw hart- en vaatstelsel. Zet weer een timer van 5 minuten en verleg je aandacht naar jouw hartslag.

Als jij deze niet direct kan voelen, start dan eerst met een vinger op jouw pols of in jouw nek. Je kan ook een hand op jouw hart leggen. Als je eenmaal het ritme hebt opgemerkt, kijk of je de hartslag kan voelen in jouw lijf, zonder jezelf aan te raken.

Wat kun je opmerken aan jouw hartslag: hoe hart klopt jouw hart? Ben je ontspannen of juist onrustig? Kun je dat gevoel ook op andere plekken opmerken op of in jouw lijf?

STAP 3: VERTERINGS-SYSTEEM

Schenk een glas water voor jezelf in en ga rustig zitten. Neem dan een slok water. Kijk of je alle sensaties kunt opmerken die je allereerst op jouw lippen en in jouw mond, en vervolgens in jouw lijf kunt voelen, terwijl je een slok neemt. Kun je de slok water voelen als deze in jouw maag landt?

Kun je voelen hoe vol jouw buik is? Drink langzaam slok voor slok het glas leeg, en onderzoek jouw sensaties in jouw buik.

Er is geen goed of fout. Het opmerken van subtiele sensaties vergt liefdevolle aandacht en oefening!



LICHAAMSWERK OPDRACHT 5. VERGROTEN EN VERKLEINEN

Ons lichaam is altijd in beweging. Ook als we slapen en stil liggen. Ons hart klopt, onze longen bewegen, onze darmen werken.

In deze oefening maak je een connectie met jouw lijf. Vergroot je de van nature heen en weer bewegingen van jouw lijf, en onderzoek je, zonder oordeel, wat goed voelt en wat niet.

RUIMTE INNEMEN

Ga voor deze oefening op de grond of op bed liggen.

Neem even je tijd om te gaan verliggen, totdat je voor jouw gevoel goed ligt.

Begin dat met het vergroten en verkleinen van jouw lijf:

- Spreid allereest jouw armen en benen zo wijd mogelijk uit.
- Krul jezelf daarna helemaal op in een soort balletje of foetus-houding.

Kijk of je je aandacht kan brengen naar alle spieren die deze beweging mogelijk maken. En herhaal deze bewegingen een paar keer. Groot, klein, groot, klein, groot, klein.

Sta dan stil bij hoe het voelt.

- Voelt het vergroten en uitspreiden van jouw lichaam ongemakkelijk of juist heerlijk?
- Voelt het kleiner maken van jouw lichaam fijn en vertrouwd, of juist als een beperking?

Er zijn geen goede of foute antwoorden.

REFLECTIE

Schrijf dat wat je hebt opgemerkt tijdens deze oefening hieronder op.



TO-DO LIJSTJE

Niets geeft de "doeners" onder ons zoveel voldoening als het zetten van vinkjes. Het is natuurlijk niet het hogere doel. Maar als het afvinken van de opdrachten je helpt om ze écht tijd in te plannen in jouw agenda en de daadwerkelijk te gaan doen, gebruik deze lijst dan vooral!

De rechterkant heeft expres nog een aantal lege vakken: je kunt hier zelf beslissen welke oefeningen je nogmaals wilt doen, omdat ze ofwel heel waardevol waren, ofwel je weerstand opmerkte bij jezelf.

Mindset-opdracht 1	Lichaamswerk opdracht 5
Mindset-opdracht 2	
Mindset-opdracht 3	
Mindset-opdracht 4	
Mindset-opdracht 5	
Mindset-opdracht 6	
Lichaamswerk opdracht 1	
Lichaamswerk opdracht 2	
Lichaamswerk opdracht 3	
Lichaamswerk opdracht 4	



BELANGRIJK

Het kan zijn dat er gaandeweg oude wonden geraakt worden, of dat je wordt herinnerd aan traumatische ervaringen die tot op heden diep waren weggestopt.

De Feeling Worthy intensive module in de Blij Dieetvrij club gaat hier iets dieper op in, en kan je helpen dit verder te onderzoeken.

Help jezelf de emoties te doorvoelen door stil te staan bij waar je ze in jouw lijf voelt, en hoe je ze met ademhaling of liefdevolle beweging kan losmaken.

Merk je dat je hierin zelf niet verder komt? Weet dan dat het niet zwak is om te vragen om hulp!

Soms kom je er zelf niet uit, en is het fijn om de hulp van een goede vriendin of een therapeut in te schakelen.

De opdrachten in de club zijn op geen enkele manier vervanging van reguliere gezondheidszorg of van 1-op-1 begeleiding door een klinisch psycholoog of therapeut.

BOEKENTIPS

Bodyfullness -
Christine Caldwell, PhD.

Befriending your body -
Ann Saffi Biasseti

Het Presence Proces -
Michael Brown

