

EVEN PAUZE

**TIPS EN OEFENINGEN VOOR
MEER BALANS IN JE LEVEN**



MARIA H.J. GEELEN

Inhoud

Inleiding: Waarom dit e-boek?.....	3
Voor wie	3
Hoe?	3
Begin vandaag nog!.....	3
1. Het ABC van ontspannen.....	5
Ademen	5
Benen	5
Centrum	6
2. Waarom pauze momentjes belangrijk zijn.....	7
3. Zelfonderzoek.....	9
Vragen die je jezelf kan stellen	11
4. Lekker slapen.....	12
5. Gezonde leefstijl.....	13
6. Goede voornemens	14
7. oefeningen.....	15
Pauze oefening 1 Hand onder de bil.....	15
Pauze oefening 2. Diep ademen	15
Pauze oefening 3. Yogaoefening.....	15
Pauze oefening 4. Bewegen.....	15
Pauze oefening 5. Lichaams-scan	15
Call to action.....	16

Heb je dit e-boek doorgestuurd gekregen van iemand anders?

Ga dan naar <http://www.degoudenpiramide.nl> en vraag je eigen exemplaar aan zodat je zeker weet dat je de meest recente versie hebt. Je ontvangt dan tevens de video's die bij dit e-boek horen en meer inzichten en tips (maximaal één keer per week) om je te helpen meer in je lijf te komen.

Doorzenden, kopiëren of verveelvoudigen van dit e-boek is niet toegestaan. Gratis exemplaren zijn verkrijgbaar via www.degoudenpiramide.nl

Inleiding: Waarom dit e-boek?

Voor wie

Dit e-boek is bedoeld voor iedereen die stress ervaart. Wil je vandaag nog GRATIS een eerste, makkelijk uit te voeren begin maken met het verkrijgen van meer balans in je leven? Laat dit e-boek jou dan helpen met de balans te vinden in je werk en privéleven, tussen lichaam en geest.

Bij het schrijven heb ik vooral een zelfstandig ondernemende vrouw van tussen de 40 en 60 jaar in gedachten omdat ik zelf ook tot die categorie behoor. We kennen het allemaal: Je hebt veel ballen in de lucht te houden en je ervaart een te hoge werkdruk. Je moet van alles en iedereen loopt aan je te trekken en je wil niemand teleurstellen. Je bent bang dat je dit niet gaat volhouden en dat je volledig op zult branden. Je voelt de stress zijn vernietigende werk doen in je lijf.

Je weet waarschijnlijk wel wat je nodig hebt, maar het is nog niet zo eenvoudig dat in je leven te integreren. Ontspanning, goede slaap, regelmaat en een gezonde leefstijl, je wilt het graag maar het lukt nog niet helemaal of helemaal niet.

Je wilt graag meer energie hebben. Je verlangt naar een lichaam zonder pijn en stress. Een leven waarin je gemak en rust ervaart. Een fijne verbinding met collega's en klanten. Een heldere, eerlijke communicatie en een harmonieuze samenwerking. Een goede werk-privébalans. Dat is waarnaar je verlangt.

Hoe?

De weg naar meer balans in het leven van de moderne, overbelaste mens verloopt altijd via het lichaam. Daar kwam ik tijdens mijn studie psychologie al achter die ik eind jaren tachtig in Utrecht afrondde. Naast mijn studie verdiepte ik mij al in allerlei vormen van lichaamswerk. Na mijn studie heb ik diverse lichaamsgerichte methoden eigen gemaakt en veel zelfonderzoek gedaan. Omdat we tegenwoordig bijna alleen nog maar mentale prikkels krijgen, leven we te veel in ons hoofd en te weinig in onze eigen gevoelswereld. We zijn vervreemd van onze eigen emoties en voor de weg terug naar jezelf is je lijf het vertrekpunt. Jouw lichaam is de schakel tussen je verstand en je gevoel. Het is de weg naar een betere gezondheid, meer energie en meer controle over je leven.

Begin vandaag nog!

De afgelopen dertig jaar heb ik allerlei vormen van lichaamswerk bestudeerd, ondergaan en beoefend. Dat heeft ertoe geleid dat ik uit al die lichaamswijsheden de *M.A.R.I.A-methode* heb ontwikkeld.

Het gaat over het leren luisteren naar je lichaam (Rebalancing, Trager Approach), het uitdagen van je lichaam (de koudetraining van de Wim Hof-methode) en over de adem als bron van al het leven, als de spirituele wijsheid tussen lichaam en geest.

Als je geïnteresseerd bent in mij en de *M.A.R.I.A-methode* en hoe ik je kan helpen meer balans en gezondheid te vinden in je leven, hoe je meer energie en meer controle kan ervaren, dan kan je vandaag nog beginnen met de tips en pauzeoefeningen die ik je via dit gratis e-boek *Even Pauze* aanbied. Dit cadeau van mij aan jou, kan je zien als een inleiding op

de M.A.R.I.A-methode. Het is een eerste oriëntatie op mijn manier van werken. Ervaar de rust en de bezinning die alleen al een *Pauze* op het werk of waar dan ook waar het hectisch is, met een simpele oefening kan brengen. Lees de zes korte hoofdstukjes (H1-6) om iets van mijn 30 jaar praktijkervaring mee te krijgen, maar doe vooral elke werkdag minstens 1 keer een van de Pauze-oefeningen van hoofdstuk 7 met behulp van de bijgeleverde pauzevideo's die ik persoonlijk voor *Even Pauze* gemaakt heb. Blijf dit doen voor optimaal resultaat, zorg dat het een vast onderdeel van je (werkzame) leven wordt.

Ik ben ervan overtuigd dat deze pauzeoefeningen al een gunstig effect zullen hebben op je welbevinden en ik nodig je van harte uit om je ervaringen met mij te delen zodat ik ze, mits je daarvoor goedkeuring verleent, op mijn website kan zetten. Mocht je desalniettemin behoefte hebben aan verdere verdieping, meld je dan aan voor de volgende stap, de *M.A.R.I.A-methode*. Het betaalde programma duurt drie maanden, waarin je elke week een video met een oefening ontvangt en er elke maand een live bijeenkomst gepland zal zijn. Door middel van de video's, de live bijeenkomsten en persoonlijke begeleiding zet ik me volledig voor je in zodat jij jouw persoonlijke doelen kan realiseren in een leven waarin meer balans, gezondheid en energie zal zijn.

Ik wens je veel plezier met het lezen van dit e-boek, maar vooral met het doen van de pauze-oefeningen, want het gaat niet om 'denken', maar om 'doen'!

Op naar een sterk, vrij en blij leven!

Maria Geelen

Bedenker van de *M.A.R.I.A-methode*

Ga voor meer info naar: <https://degoudenpiramide.nl/online-programma/>

1. Het ABC van ontspannen

Voor je het weet zit je in de stress. Het zijn momenten die we niet hebbe voorzien en plots verschijnen. Iemand zegt iets dat je raakt, er gebeurt iets dat je niet verwacht of een apparaat gaat plots stuk. Het leven geeft je tal van momenten om gestrest van te geraken. In een acuut stress-moment is het van belang om jezelf zo snel mogelijk weer tot bedaren te brengen.

Je kan jezelf snel tot rust brengen met behulp van het ABC voor ontspannen. Op elk moment dat het nodig is, heb je met het ABC voor ontspannen een sleutel in handen om weer tot rust te komen. Besef dat je te alle tijden zelf verantwoordelijk bent hoe je reageert op een situatie. De situatie zelf heb je niet altijd in de hand, maar wel je reactie erop. Juist in een situatie waarin de stress maakt dat je niet meer goed na kan denken kan een hulpmiddel goed van pas komen. Als er veel te voelen is en je systeem is bezet door stress dan wordt je denkvermogen in beslag genomen. Dat maakt dat je reageert vanuit een staat waarmee je ongewenst schade kan aanrichten. Op zo'n moment is er letterlijk meer ademruimte nodig.

Het ABC kan je elk moment herinneren omdat het zo eenvoudig is. Iedereen kan zich de eerste letters van het alfabet herinneren, ook in een acute stress situatie.

Ademen

De A staat voor Ademen. Kom je in een stressvolle situatie, begin dan met bewust ademen. Je kunt het bewust ademen oefenen op elk willekeurig moment. Nu bijvoorbeeld. Adem eens diep in en heel langzaam uit. Drie keer bewust ademhalen voordat je iets zegt of doet, kan heel wijs zijn. Het brengt je tot rust en je hersenen functioneren beter. Als iemand iets zegt of doet wat je boos of bang maakt dan kan je ervoor kiezen direct te reageren óf om eerst jezelf die paar ademhalingen te gunnen en je zenuwstelsel te ontspannen.

Eén diepe ademhaling kan het verschil maken. Adem diep in en heel langzaam uit alsof je door een rietje blaast. De kans dat je met geweld (naar de ander of naar jezelf) reageert op een situatie is daarmee een stuk kleiner. (zie pauze oefening 2 H7)

Benen

De B van het ABC van ontspannen staat voor Benen. Nadat je een aantal keren diep hebt doorgeademd kom je met je aandacht naar je benen. Daarmee aard je jezelf en geef je je ervaring letterlijk benen. Dit maakt het gemakkelijker om de ervaring te dragen. Je benen brengen je in contact met de aarde. Benen geven zekerheid en stabiliteit. Je benen heb je nodig om te kunnen staan in de wereld, met beide benen op de grond. Je benen zijn als de wortels van een boom.

De wortels hoeven niet te stoppen daar waar je benen en voeten stoppen. Je kunt je voorstellen dat ze verder de grond in gaan. Stel je voor dat er wortels groeien uit je voeten de grond in. Laat het stevige wortels zijn die wijd vertakken.

De B staat ook voor je Bekken en Billen, kortom je Basis. Meer contact met je basis en benen kun je verkrijgen door te komen staan en het gewicht te verplaatsen van het ene naar het andere been. (zie pauze oefening 7 H7)

Centrum

De C van het ABC van ontspannen staat voor Compassievol Contact maken met je Centrum. Onder Centrum kan je de hele voorkant van het lichaam verstaan en omvat je borst-, buik- en keel-gebied. Het is het gebied waar gevoelens en emoties huizen. Nadat je (bewust) hebt geademd, in contact bent gekomen met je benen, is het tijd om subtieler te voelen in je centrum, het gebied van je romp en het gevoel toe te laten. In zachtheid en compassie voor jezelf. Je armen zijn een verlengde van je hart-gebied en je kunt het contact met je centrum vergroten door jezelf te omarmen of je handen bij je buik en borst te leggen. Sta jezelf toe om alles te voelen wat zich aandient.

2. Waarom pauze momentjes belangrijk zijn

Overlaad jij jezelf door lang door te gaan met werken? Vergeet je wel eens pauzes te nemen? Als het sympathisch zenuwstelsel aanstaat is er een neiging om maar door te gaan. Er komt adrenaline vrij en je voelt geen vermoeidheid. Je neemt dan geen tijd voor pauze. Je gaat maar door. Misschien ben je bang dat al het werk niet afkomt. Soms is het behulpzaam om iets af te maken, maar soms is dat precies wat extra spanning veroorzaakt.

Doordat je geen pauze neemt voel je die stress niet. Je sluit je af van je gevoel. Daarom blijf je doorgaan.

Je negeert je gevoel. Het gevoel lijkt niet behulpzaam te zijn. Het staat je in de weg. Je gaat dingen doen om je gevoel weg te drukken. Je gaat bijvoorbeeld eten om niet te hoeven voelen dat je moe bent. Je wilt graag door blijven gaan. Je drinkt koffie om jezelf op te peppen. Om bij te tanken neem in de avond een wijntje met wat chips in de hoop dat het wat ontspanning geeft. Het werkt echter verdovend en het lijkt even dat alle problemen opgelost zijn. Stress neemt zonder dat je het in de gaten hebt toe en je merkt dat het lastiger wordt om tot rust te komen.

Je zet jezelf onder druk en blijft functioneren. Je voelt ergens wel aan dat het ongezond is om alsmaar door te gaan en geen pauze te nemen. Het is een patroon geworden en dit patroon blijkt je niet zomaar te kunnen stoppen. Gedragspatronen worden neurologische paadjes die elke keer als je het weer doet een diepere groef maakt. Je glijdt steeds gemakkelijk in deze groef en op langere termijn wordt het steeds lastiger om een ander, gezonder pad te kiezen.

Als bepaalde patronen gewoontes worden, raken ze onbewust. Je weet niet meer dat het een patroon is. Het wordt zo vertrouwd dat je gelooft dat dit de enige manier is en dat het niet anders kan. Dus je doet er niets meer aan om het te veranderen. Je blijft hangen in hetzelfde patroon totdat er werkelijk iets ernstigs gebeurt. Een crisis moet je wakker schudden. Maar de crisis kan ook maken dat je jezelf nog verder in de problemen brengt. Dat je gelooft dat het niet meer beter kan worden. Je bent als het ware gehypnotiseerd door je eigen ongezonde patronen. Je kan niet meer 'out of the box' denken.

Een pas op de plaats is dan nodig. Als we die pas-op-de-plaats maken gaan we voelen wat er onder de oppervlakte ligt. Door te vertragen wordt een ander deel van onszelf voelbaar. Het is het deel dat je wilde vermijden. Je gaat je ellendig voelen. Je gaat je moeheid voelen. Je gaat je een mislukking voelen.

Weet dat de stemmetjes in je hoofd niet de ultieme waarheid zijn! Om het gevoel toe te laten is het fijn om iemand in de buurt te hebben die je ondersteunt, aanmoedigt, begeleidt. Bedenk dat als je op dit gevoels-pad gaat, je op de goede weg bent!

Als je jezelf toestaat te voelen, dan is er hoop! Sta jezelf toe alles te voelen en creëer een nieuw neurologisch paadje. Gevoel verandert voortdurend. Niets blijft hetzelfde. Nieuwe mogelijkheden dienen zich aan. Je ziet dat het pad dat je liep niet het enige pad is. Er zijn vele wegen. Langzaam maar zeker ga je jezelf en je gevoel vertrouwen. Je komt in contact met je eigenliefde en creativiteit groeit als je jezelf geeft wat je werkelijk nodig hebt.

Pauze nemen is essentieel om de hogere wijzere delen van jezelf tot je te laten spreken. Het zijn delen die normaal verborgen blijven, je weet dat het er is maar je komt er niet zo gemakkelijk bij. Die delen van jezelf die in het onbewuste zitten weten wat goed voor je is. Als je pauze neemt, kom je in de parasympatische stand, de 'rust en verwerken' – stand (rest-&-digest), waar je dat wat allemaal op je af gekomen is, een plek kan geven. Er is tijd en ruimte nodig om te voelen wat je behoefte is. Vraag aan jezelf wat je nodig hebt. En wacht geduldig op het antwoord. Het is nodig om uit de sympathische stand te komen, de stand waar we klaar zijn om te vechten en te vluchten. Het sympathische en parasympatische deel van ons zenuwstelsel is een oud systeem ook wel het reptielenbrein genaamd dat prima functioneert voor onze overleving. Het is het systeem dat in tijden van gevaar in gang gezet wordt. Sympathische activering moet afgewisseld worden met parasympatische activering. Oftewel na stress is ontspanning nodig.

Korte pauze momentjes dienen ervoor om jezelf rust te geven en je hoofd leeg te maken. Als je de pauze momentjes benut om te verbinden met je lijf brengt je dat in het 'hier-en-nu'. Je kan weer opladen. Je kan op een dieper niveau uitrusten.

Uitputting is het gevolg van continue stress. Als je sympathisch zenuw stelsel, bedoeld om te vechten of te vluchten, continue aan staat dan houden de bijniere niet op met adrenaline aanmaken. Dat put je uit. Kortdurende stress is prima, het is zelfs helpend. Adrenaline die vrijkomt is een waardevol stofje. Het veroorzaakt focus en zet je aan tot actie. Als een stress moment niet gevolgd wordt door een ontspannen moment dan blijft je systeem 'aan'. Je denk-hersenen blijven actief en je krijgt er een chaotisch hoofd. Door de constante prikkels om je heen kan het zijn dat je niet meer aan ontspanning toekomt. Mobiele telefoon, televisie en internet werken doorgaans niet mee aan ontspanning.

Fysieke klachten kunnen het gevolg zijn. Als je systeem constant 'aan' staat geeft dit op den duur fysieke klachten. Spanning die zich opbouwt gaat zich ergens in je lijf nestelen. Bij de een is dat de nek en schouders de ander krijgt last van rug, en bij weer een ander is het de buik. Buikpijnen als gevolg van stress zijn zeer verklaarbaar. Je darmen zijn je 2^e brein en ze functioneren goed in de parasympatische stand, bedoeld om te rusten en verteren. De spijsvertering heeft eronder te lijden als je te lang in de sympathische stand staat.

Maak een pas op de plaats bij een te drukke agenda. Tijd doorbrengen in de natuur helpt je zenuwstelsel tot rust te brengen. Verbinden met je ware natuur en je lijf. Je hoofd wordt helder en je kan beter relativeren.

Zorg dat je doelen helder zijn en maak vervolgens een goede planning. Het stellen van heldere en uitdagende doelen helpen je om met zin en enthousiasme eraan te werken. Het is belangrijk doelen te hebben die je energie en levenslust geven. De planning zorgt ervoor dat je voelt dat er zeeën van tijd zijn en in de planning hoort ook tijd voor pauze nemen. Het is vervolgens van belang om de balans te vinden tussen actief bezig zijn enerzijds en rust nemen anderzijds. Om elke keer opnieuw te genieten van hoe ver je al gekomen bent. Het is belangrijk om tijd te nemen om te vieren wat er al is gelukt. Voelen omvat alles: zowel de moeilijke momenten als de geluksmomenten.

3. Zelfonderzoek

Jezelf toe te staan alles te voelen vraagt een nieuwe programmering. Dat wat eerder mogelijk geen ruimte kreeg mag nu wel ruimte krijgen.

Je gevoel toelaten is een hulpmiddel om erachter te komen hoe het met je gaat. Voel je jezelf ontevreden over bepaalde zaken? Ontevredenheid toelaten is een goed begin. Ontevredenheid kan gaan over je omgeving, de ander óf over jezelf. Op het moment dat jij jouw ontevredenheid ontkent, duw je het weg uit je bewuste mind. Dat werkt zo met elk gevoel dat je hebt als je het ontkent. Het gaat in je onbewuste mind zijn eigen leven leiden. Misschien merk je daar in eerste instantie niets van en ben je opgelucht dat het probleem weg is. Jouw gevoel vertegenwoordigt een essentieel deel van jezelf. Als je daar niet naar luistert dan werkt dat hetzelfde als een lastig kind dat je geen aandacht geeft. Dat gaat op een gegeven moment méér problemen geven.

Ongenoegen groeit bij verdringing en vermijding van een probleem. Dat deel dat weggeduwd wordt heeft ongenoegen. Dat deel wil graag gezien en gehoord worden. Als je het wegdrukt kan dat boosheid veroorzaken in je systeem. Als je die boosheid vervolgens ook weer wegdrukt wordt het kil en gevoelloos in je. Als dat een tijdje zo blijft kan het zelfs overgaan naar hatelijkheid. Wat niet gezien of gehoord wordt zal zich op geniepige onverwachte momenten laten zien of horen. Het is verbittering die ontstaat als we essentiële gevoelens wegduwen. Verbittering naar anderen óf jezelf. Je fysieke lichaam reageert hierop. Je weet niet meer wat goed zorgen voor jezelf inhoudt.

Voelen wat er werkelijk in je leeft en dit ruimte geven heeft vertraging nodig. Het jezelf toestaan te voelen wat er is kan je oefenen. Het onbewuste patroon beslaat 95% van onze mind, slechts 5% is bewust. Door te vertragen ga je dingen opmerken. Gedachten die er zijn gaan opvallen. Misschien gaan er gaten vallen in je gedachten, dan gaan er momenten van rust en ruimte ontstaan. In dit gebied waar rust en ruimte is, ga je voelen. Voelen is niet-denken. Voelen vraagt vertrouwen zodat dat wat er is naar boven mag komen. Om het voelen gemakkelijker te maken kan je beginnen bij het voelen van je fysieke sensaties. De trillinkjes, de prikkende en jeukende sensaties, de beweging van je ademhaling. Het contact van je voeten met de vloer, je billen in de stoel. Je richt je aandacht op jezelf en je lichaam zonder commentaar te geven, want dat komt uit je denken.

De basis voor voelen is veiligheid. Als je geen veiligheid ervaart schiet je onbewust in een overlevingsmechanisme dat je ontwikkeld hebt toen je een jong kind was. Het overlevingsmechanisme gaf je veiligheid als kind en is nu je volwassen bent meestal niet het meest effectieve om te doen. Het is wel nodig dit mechanisme eerst te leren kennen alvorens je een meer passende reactie kan ontwikkelen.

Het voelen en erkennen van angst is hierin een belangrijke stap. Angst maakt je alert en zorgt voor terugtrekken. Angst heeft een functie: het is behulpzaam in situaties waar gevaar is. Het zorgt ervoor dat je oplet en voorzichtig bent. Angst kan je plots overvallen als het getriggerd wordt in een bepaalde situatie. Dat gebeurde mij een keer in de winter in het koude water. De angst werd getriggerd door een situatie, maar vooral door een gedachte over de situatie:

Op een ochtend in de winter was ik aan zwemmen in de vaart en in plaats van 2x op en neer te gaan zoals ik eerder had gedaan, besloot ik in één keer dezelfde afstand te zwemmen. Toen ik omdraaide om terug te gaan schrok ik van de afstand, het leek opeens zo ver! Ik zag op dat moment geen mensen in de buurt wat normaal wel het geval was, er waren meestal wel mensen met hun hondje aan wandelen. Ik kreeg gedachten in de trant van 'Er verdrinken soms mensen in koud water'. Deze gedachten hadden direct effect op mijn ademhaling. Het ontnam me letterlijk de adem. Ik zwom met angst naar de kant. Daar aangekomen ervaarde ik weer rust. Ik kreeg weer adem. Ik zwom rustig verder, wel dicht langs de kant. Het was bijzonder te merken hoe een gedachte direct zo'n sterke invloed had op mijn gevoel.

Angst kan getriggerd worden door slechts een gedachte Het is nooit de situatie alleen die angst oproept. Belangrijker nog zijn de interpretaties die we hebben óver situatie.

Als een angstige situatie uit het verleden geen plek gekregen heeft dan blijft die slapend aanwezig op de achtergrond om vervolgens wakker te worden in een situatie die erop lijkt. Voor het voelen van oude angst, die nog niet verwerkt is, is er een zekere veiligheid nodig. Is er onvoldoende veiligheid dan schieten we in een oud vertrouwd overlevings-gedrag en hebben we waarschijnlijk niet door dat angst eraan ten grondslag ligt. Is het wel veilig om te voelen dan ervaren we angst als een gevoel dat gevoeld kan worden en hoeven we ons er niet door te laten beperken.

Angst kan onbewust blijven als je geen risico's neemt. Je zoekt veiligheid door jezelf in te perken. Het in je schulp blijft zitten is vertrouwd en veilige. Het houdt je echter ook op de plaats. Op den duur is dat niet bevredigend. We zijn gemaakt om te groeien en te ontwikkelen. Om te groeien is het nodig om uitdagingen aan te gaan. Het geeft een bevredigend gevoel als we groeien en bloeien. Het is een diep menselijke behoefte om iets neer te zetten in deze wereld, iets wat voor jou van belang is. Iets waarvoor je leeft. Je wilt graag iets betekenen voor anderen. Je wil graag succes hebben met je bedrijf en met wat je doet. Daarvoor is het nodig uit je schulp te komen. En dat betekent risico's nemen. Het gaat wringen in je als je in je schulp blijft zitten en jezelf tegenhoudt om te groeien. Een deel van je wil groeien en bloeien en dat gaat botsen met het deel wat kiest voor veiligheid.

Uit je comfortzone komen voelt oncomfortabel. Het is echter een tijdelijk gevoel. Je zet een kleine stap die oncomfortabel is en het wordt al snel vertrouwd als je het een 2^e keer, een 3^e keer doet. Het oncomfortabele wordt comfortabel en dat zorgt voor groei. Zo snel leren we. Je hebt je terrein uitgebreid. Het nemen van een ijsbad is een mooi voorbeeld. Je eerste ijsbad kan een heftige oncomfortabele ervaring zijn. De 2^e keer weet je wat je te wachten staat en is het al een heel stuk gemakkelijker. Het ijsbad staat in deze voor alle oncomfortabele dingen in ons leven.

Het voelen van fysieke sensaties zijn een hulpmiddel om in het oncomfortabele aanwezig te blijven. De ademhaling kan helpen om in dat gevoel te ontspannen. Het is het tegenovergestelde van ervan weggaan. De neiging is om van oncomfortabele situaties weg te gaan. Fysiek of emotioneel. Dat is het patroon. We kunnen het patroon doorbreken door er bewust naartoe te gaan met ons bewustzijn én onze ademhaling. Het oncomfortabele bewust op te zoeken.

Het ijsbad is een mooie oefening om uit je comfortzone te komen. Te oefenen om comfortabel in het oncomfortabele te worden. Het maakt dat je gemakkelijker in andere situaties uit je comfortzone komt en jezelf toestaat te groeien.

Een zelfonderzoek is behulpzaam om te leren voelen wat er is. Het is fijn om met een partner te doen maar het kan ook alleen. Je spreekt een bepaalde tijd af met elkaar met het doel alles wat er in je leeft te begroeten, te erkennen en ruimte te geven. Je kan ook een zelfonderzoek doen naar aanleiding van een vraag die je aan jezelf stelt.

Vragen stel je aan het onbewuste deel van jezelf. Als je jezelf vragen stelt kan je het antwoord spontaan op laten komen. Je partner met wie je de oefening doet stelt jou de vraag of je stelt hem aan jezelf als je het in je eentje doet. Neem pen en papier en schrijf op wat er direct in je opkomt zonder erover na te denken. Nadenken doe je met je bewust mind. Blijf jezelf de vraag herhaaldelijk stellen en kijk wat er in je opkomt. Het komt vanuit diepere onbewuste delen van jezelf. Blijf de vraag herhalen totdat je een inzicht krijgt.

Als je partner de vraag aan je stelt is de functie van de partner om een ruimte te creëren waarin alles gevoeld mag worden. Een liefdevolle open ruimte waarin alles ervaren mag worden. De partner luistert zonder te reageren. Wel kunnen verhelderende vragen gesteld worden. Echter alleen als dit helpt om bij het gevoel te komen. Een zelfonderzoek met een partner vraagt oefening om naar elkaar te luisteren in een uitnodigende open sfeer waarin oordelen adviezen en reacties achterwege blijven.

Als je de tijd te neemt om te voelen op een manier dat pijn verwerkt kan worden dan merk je dat je vrijer wordt van dwangmatigheden. Je wordt rustiger en je wordt meer aanwezig.

Vragen die je jezelf kan stellen

- Wat voel ik op dit moment?
- Wat ervaar ik?
- Wat houdt me bezig?
- Wat als .. (vul de zin eens aan met datgene waar je bang voor bent of wat je probeert te vermijden)
 - Voorbeeld 1: ik heb zin om een chocolaatje te eten. Wat als ik dit niet doe?
 - Voorbeeld 2: ik voel me onrustig. Wat als ik nu eens stil op mijn stoel blijf zitten?
- Wat zou er gebeuren als ik niet krijg wat ik graag zou willen krijgen?
 - Voorbeeld 3: Ik wil graag aandacht. Wat zou er gebeuren als ik dit niet krijg?

4. Lekker slapen

Als je niet goed kan slapen kan je daar overprikkeld van raken. Als je slecht slaapt verlaagd het je energieniveau en focus. Het is lastiger om de dingen te doen die je graag zou willen doen. Dat geeft onrust. Vanuit die onrust slaap je slecht. Je voelt je ontevreden en dat zorgt voor minder focus en minder energie. Het is een cirkeltje waarin je terecht komt. Je komt vast te zitten in een patroon van zelfkritiek en ontevredenheid. Het slaat over naar anderen om je heen waardoor je verbinding met anderen eronder lijden. Je valt uit naar anderen want je voelt je niet lekker over jezelf. Het kost je veel energie jezelf te beheersen. Je wilt het veranderen maar het lukt niet gemakkelijk en je raakt ontmoedigd.

Ontmoediging heeft direct invloed op je energie niveau. Je hebt er geen zin meer in. Je raakt op de langere termijn in een depressie. De negativiteit vreet aan je. Het leven verliest zijn glans en je hebt moeite de zin ervan te ontdekken. De negatieve spiraal beïnvloedt hoe je omgaat met jezelf én met anderen. Je zoekt houvast aan iets of iemand. Het maakt je afhankelijk en dat maakt je kwetsbaar. Als dat éne ding of die éne persoon wegvalt ben je nergens meer. Daar wil je niet aan denken, maar in de nacht kan die dreiging wel omhoog komen. Het veroorzaakt onrust waardoor je slecht slaapt.

De sleutel ligt erin een pas-op-de-plaats te maken en te voelen wat zich aandient. Er is wat moed voor nodig om het zwart gapende gat in de ogen te kijken en niet in vermindering te gaan. Het kan voelen dat je het niet overleeft als je het gevoel toelaat. Je wilt ervan weg, want het voelt niet fijn. Je wilt liever naar het vertrouwde gevoel. Maar dat ben je zat en je neemt het besluit om in het zwarte gat te zakken. Je weet dat het een gevoel is en niet de werkelijkheid. Het voelt echter wél als de werkelijkheid. Het vraagt oefening om er niet van weg te gaan maar juist ernaar toe te gaan en erin te 'zijn'. Het vraagt oefening om er geen energie in te steken om ervoor te zorgen dat het gevoel weggaat.

Om het zwarte gat in te gaan is het heel behulpzaam om ondersteuning te krijgen. Het is fijn om iemand te hebben die je daarin begeleidt. Je hebt het niet voor niets altijd vermeden. Maar nu is het tijd om iets anders te doen dan wat je altijd deed. Een ander neurologisch paadje aan te leggen in je systeem. Elke keer opnieuw te besluiten ernaar toe te gaan in plaats van ervan weg te gaan. Het vraagt vertrouwen en dat bouw je op met kleine stapjes. Elke keer opnieuw stel je jezelf gerust dat het oké is om te voelen.

Je lichaam helpt je erbij. Verbind je met je lijf, je adem, je fysieke sensaties. Je wordt rijkelijk beloond als je op de bodem van het gat aankomt. Mogelijk voelt het als doodgaan. Te beseffen dat je niet werkelijk doodgaat, brengt de transformatie. Je oefent jezelf in doodgaan. Elke avond dat je gaat slapen sta je jezelf toe om dood te gaan. De transformatie van waken naar slapen is als een stukje doodgaan. Jezelf dit toestaan, er vertrouwd mee worden, doet je op een gegeven moment heerlijk slapen.

5. Gezonde leefstijl

We willen allemaal ziekte voorkómen. Maar zolang je niet geconfronteerd wordt met ziekte, denken we er niet aan dat dit kan gebeuren. Een ongezond leefpatroon is gemakkelijker te ontwikkelen dan een gezond leefpatroon. We neigen naar gemakkelijk en snelle oplossingen en worden beïnvloed door de commercie. Je ziet een hamburger en je krijgt zin in een hamburger. Het vraagt discipline om een gezond leefpatroon op te bouwen. We weten allemaal wel wat gezond is, en toch doen we niet wat goed voor ons is. We worden bestuurd door ons onbewuste, dat 95% van ons bewustzijn in beslag neemt. Als je niets doet, neemt het onbewuste het dus snel over.

Ziekte ligt op de loer als je een ongezonde leefstijl aanhoudt. Je wordt geleefd en je hebt weinig energie. Op langere termijn heeft het desastreus gevolgen. De meeste ziektes zijn een gevolg van een ongezonde leefstijl. Als je wacht tot je ziek bent is het vaak al te laat. Je hebt niet meer de energie om een gezond pad in te slaan. Je kan de ziekte opvatten als een wake-up call, maar dit is niet de gebruikelijke manier om naar ziekte te kijken. Je komt terecht in een molen van medicatie en pijnbestrijding.

Doelen stellen helpt. Is je doel helder dan is de volgende stap om je hierop te blijven focussen. Je doelen helpen om van ongezond naar gezond naar optimaal te gaan. Je doelen geven je kracht energie en levenslust. Je bedenkt de eerste, meest logische stap die je kan zetten richting je doel en maakt de beslissing deze stap daadwerkelijk te zetten. Als je bent afgeweken van je beslissing kan je weer opnieuw beslissen. Het is heel krachtig om een beslissing te nemen. Blijf wel alles voelen wat er is. Het gevoel hoeft niet weg en jij hoeft er niet van weg.

Als je een beslissing neemt zonder je gevoel erbij te betrekken is dat niet zo krachtig. De beslissing maakt jezelf krachtig, sterk, vrij en blij. Net als het doel dat je voor ogen hebt. Het is een uitdaging én iets wat je heel graag wilt. Als je eraan denkt dat je jouw doel bereikt hebt, voel je je blij en vol energie. Het is de motor waarop je jouw activiteiten laat draaien. Je staat elke dag met plezier op om weer verder aan je doelen en plannen te werken. Het geeft energie, levenslust, vrijheid en blijheid.

Diep van binnen weet je wat goed voor je is. Een nieuw patroon vormt zich. Doe het 21 dagen en het zit in je systeem. Je maakt hiermee een nieuw neurologisch paadje.

Ideeën om in je leven te integreren:

- a. begin met een halve liter water en citroen te drinken in de ochtend;
- b. begin de dag met bewegen, ademen of mediteren;
- c. neem een koude douche in de ochtend, bouw het langzaam op;
- d. eet gezond en plan je eten van tevoren;
- e. plan pauze momenten in je schema.

6. Goede voornemens

Het geconditioneerde denken beperkt ons. Het gaat over het verleden of over de toekomst. In het ongecontroleerde denken zelf zit geen creativiteit. Het wil niet zeggen dat denken niet zinvol is, maar besef dat het in vele situaties beperkend is. Ingevingen komen niet uit het denken. Creativiteit komt niet uit het denken.

Het denken is een groot begrip en iedereen zal er misschien iets anders onder verstaan. Als we spreken over 'in je hoofd zitten' bedoelen we allemaal wel het beperkende aspect ervan. We willen een oplossing voor het beperkende denken en die vinden we niet in het denken zelf. Een oplossing vind je niet op het niveau waar het probleem ontstaan is.

Het nemen van een besluit in de richting van het bereiken van je doelen maakt je geest vrij. Iets besluiten is iets anders dan denken. Maak je geen beslissing dan neemt het oude patroon het over. Voor je het weet ben je je goede voornemens weer vergeten. Het geconditioneerde denken is zoveel sterker omdat het een diep ingekerfd neurologisch pad is. Je ervaart een terugval als je weer in het oude vertrouwde patroon valt. Het oude patroon is een hoofdweg en het nieuwe patroon is nog maar een bospaadje. Dat mag nog vaak belopen worden wil je het pad goed zien en herinneren.

Als er veel op je afkomt is de neiging groot om weer in het oude vertrouwde patroon te schieten. Het gevolg is dat er helemaal niets verandert. Op langere termijn geloof je ook niet meer erin dat er iets veranderen kan. Je probeert en je vergeet het weer en na een tijdje zeg je: 'zie je wel, het werkt niet'. Diepe ingesleten patronen nemen het gemakkelijk over in een stress situatie.

Verlangen brengt je naar het leven van je dromen en maakt van tijd prioriteit. Wat wil je werkelijk? Wat maakt je warm? Waar gaat het werkelijk om voor jou, in het leven? Als je geen tijd maakt voor deze vragen wordt het ook geen prioriteit. Je verlangen om eigen zeggenschap te hebben moet zó groot worden dat je er al je tijd aan besteedt. Een vervullend leven is als je jouw tijd besteedt aan datgene wat je prioriteit geeft, aan wat werkelijk van betekenis is voor je, wat er werkelijk toe doet. Welke waarden in het leven zijn dat?

Het afstemmen en het tijd nemen voor jezelf voor je lijf, voor je belangrijkste waarden geeft je energie en levenslust. Ik ben ervan overtuigd dat dat gezondheid oplevert. We zijn ervoor gemaakt het leven van onze dromen te leven. Ik help je graag dit te ontdekken in jezelf, hieraan bij te dragen.

7. oefeningen

Korte pauze momentjes dienen ervoor om jezelf rust te geven en je hoofd leeg te maken. Het brengt je in het 'hier-en-nu'. Deze vijf oefeningen helpen je om te verbinden met je lijf. Maak er een gewoonte van om korte pauze momentjes in je dag in te bouwen. Deze oefeningetjes passen prima in deze pauze-momentjes. Speel er eens mee om na elk uur werken 5 of 10 minuutjes pauze te nemen.

Pauze oefening 1 Hand onder de bil

Creëer meer lichaamsbewustzijn door een hand onder je bil te leggen voor enkele minuten. Je kan de handpalm naar boven leggen of naar onder, afhankelijk van de hardheid van je stoel en wat je eigen voorkeur heeft. Na enkele minuten neem je de hand weer weg. Voel daarna het effect. Is er verschil tussen de rechter en linker bil?

Uitleg: na een tijdje voel je niet meer dat je hand onder je bil ligt. Als je hem na enkele minuten weer weghaalt, is het effect duidelijk voelbaar. Probeer het maar eens uit terwijl je dit e-boek aan het lezen bent.

Pauze oefening 2. Diep ademen

Adem diep in en heel langzaam uit, alsof je door een rietje blaast; Eén enkele ademhaling kan al een groot verschil maken. Als je iets meer tijd hebt doe dan eens een rondje [Wim Hof Methode](#) ademhaling.

Uitleg: de ademhaling is de afstandsbediening van ons zenuwstelsel. We kunnen onze staat beïnvloeden door onze ademhaling te veranderen.

Pauze oefening 3. Yogaoefening

Doe een yoga oefening. Kom op de grond liggen en breng je benen omhoog. Streck ze één voor één. Als je meer geoefend bent, doe dan de kaars. Hierbij komen zowel je benen als je onderrug omhoog en je 'staat' op je schouders met je handen in je rug ter ondersteuning. Een uitdagende oefening kan zijn om op je hoofd te komen staan of een handstand te doen. Door op de kop te komen staan stroomt het bloed eens even de andere kant op. Dat is heel gezond en daarna kan je weer fris verder gaan met waarmee je gebleven was.

Pauze oefening 4. Bewegen

Je lichaamsbewustzijn kan je vergroten door jezelf te bewegen. Staand kan je het gewicht verplaatsen van het ene naar het andere been. Voel in detail wat er gebeurt tijdens de beweging. Wat gebeurt er in je voeten? Wat in je bekken? Zittend kan je de wervelwave doen. Op de inademing breng je de borst naar voren en je hoofd naar achteren, op de uitademing hoofd naar voren en maak je een bolle rug. Doe dit zo lang als dat het prettig voelt.

Pauze oefening 5. Lichaams-scan

Concentreer je op een deel van je lichaam en scan je gehele lichaam deel voor deel.

Door je aandacht naar (delen van) je lichaam te brengen komt je zenuwstelsel tot rust. Het denken wordt uitgeschakeld en je komt in een meditatieve stand waarbij je diep uitrust.

Call to action

Om je te helpen je doelen te realiseren, en een gezond fit en vervullend leven te leiden, wil ik je graag helpen. Wil jij meer uit het leven halen?

De eerste stap is om de video's die bij dit e-boek horen te bekijken en de oefeningen te doen. Probeer het uit. Als het bevalt blijf de oefeningen dan doen.

De volgende stap is om je aan te melden voor de M.A.R.I.A-methode. Het betaalde programma dat drie maanden duurt, waarin je elke week een video met een oefening ontvangt en er elke maand een live bijeenkomst gepland wordt. Door middel van de video's, de live bijeenkomsten en persoonlijke begeleiding zet ik me volledig voor je in zodat jij jouw persoonlijke doelen kan realiseren in een leven waarin meer balans, gezondheid en energie zal zijn.

Ga voor meer info naar: <https://degoudenpiramide.nl/online-programma/>