Verbinding met jezelf

- Bewust worden van:
  - lichaam
  - gedachten
  - emoties en gevoelens
  - gedrag

- De stopknop indrukken

- Kiezen voor momenten voor jezelf → Stilte

- Verbinding met jezelf is nodig om je echt te kunnen verbinden met de ander

DE KREEFT KOMT ONDER DRUK TE STAAN
EN VOELT ZICH NIET COMFORTABEL

Omarmen van ongemak

- we willen massaal weg van stress en ongemak
- ongemak is een uitnodiging tot groei
- wees vriendelijk en mild naar jezelf
- alles gaat voorbij
- Intuitie & Zingeving

‘Lief zijn voor jezelf is een van de allerliefste dingen die je kunt doen zei de mol.’

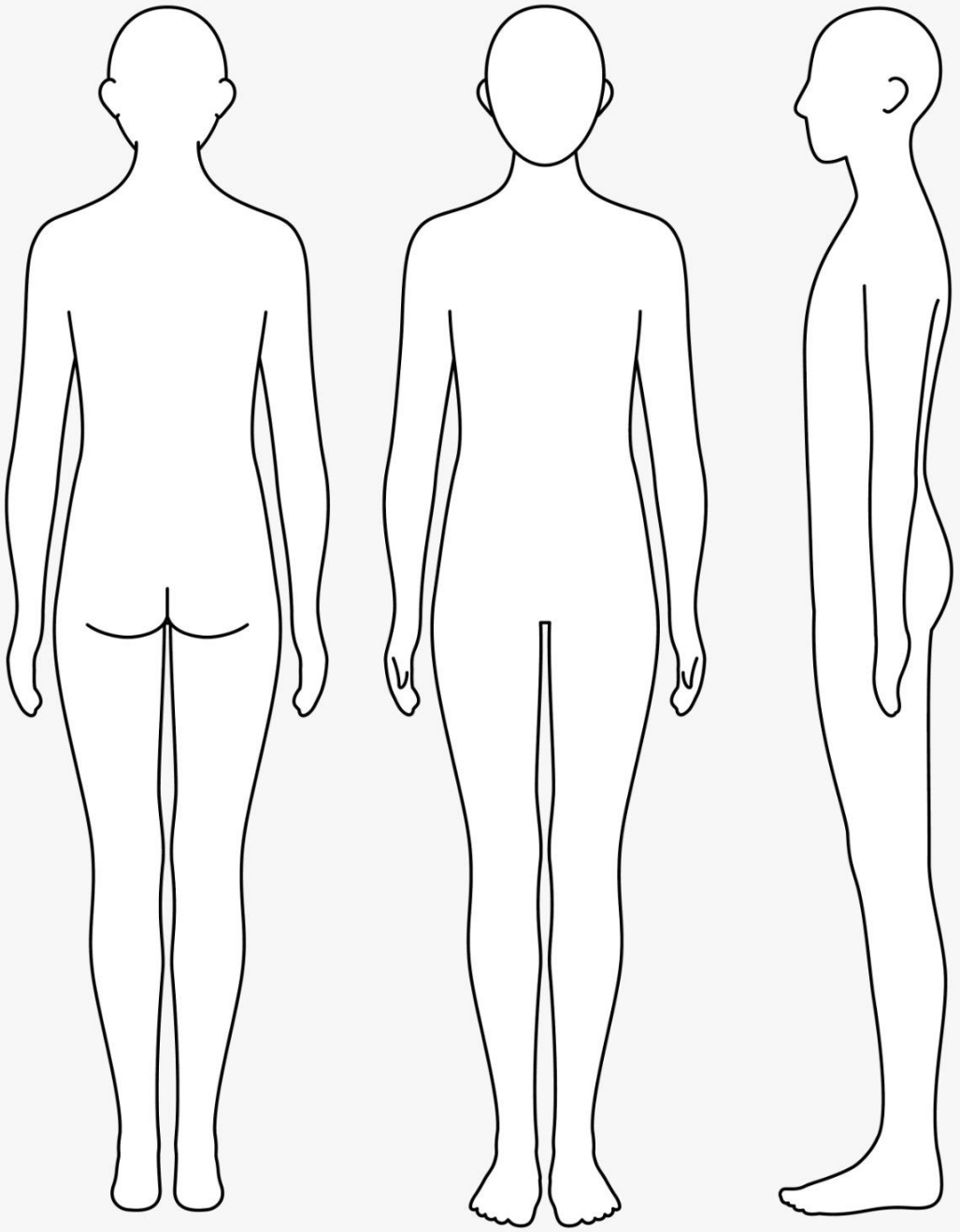
THE KEY IS TO FIND YOUR BALANCE

Stress sneller signaleren

- het lichaam heeft een dubbele functie:
  → het luistert naar en reageert op wat onze geest allemaal bedenkt
  → het praat tegen ons in de vormen van pijn & ongemak

- wat zijn jouw fysieke alarmsignalen?

- bewustwording



Ontspannende activiteiten

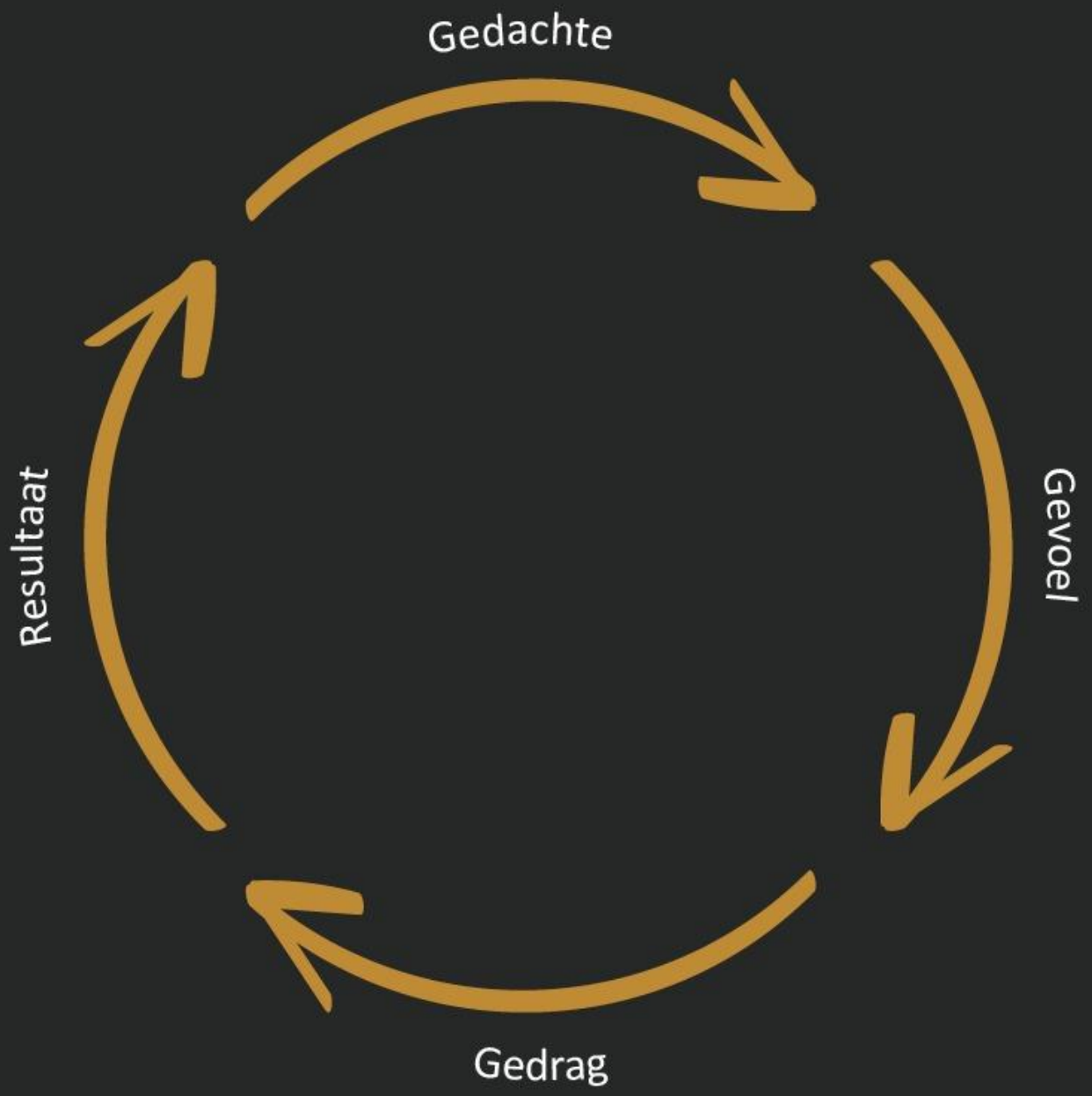
- Wat versta jij onder ontspanning?
- Sluipverbruik VS. Herstellende ontspanning

Automatische piloot

- ons brein is liever lui dan moe
- reageert vanuit geautomatiseerde patronen
- het is moeilijker stress signalen te signaleren
- makkelijk om af te dwalen → we zijn vaak niet aanwezig bij de dingen die we doen

Gedachten

- gedachten hebben invloed op onze geestelijke en lichamelijke staat van zijn → het placebo effect
- gedachten die we vaak hebben worden overtuigingen
- **Het is onmogelijk om alleen maar positief te denken !**


Gedachte
Gevoel
Gedrag
Resultaat

Invloed van pieker gedachten

- ons brein ziet het verschil niet tussen een echte situatie of een piekergedachte

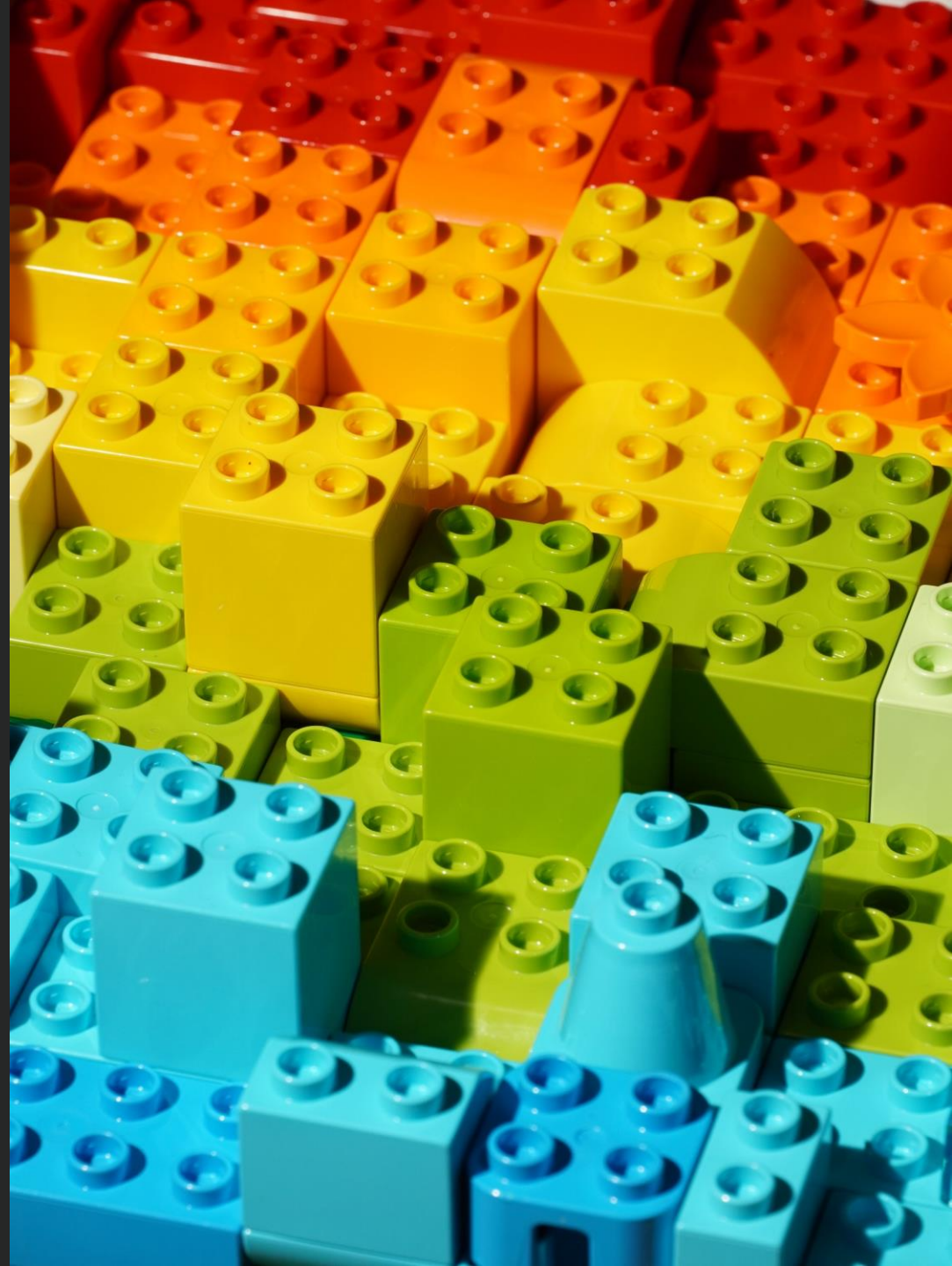
- Ons brein heeft een rookmelder

  → Speelt altijd op safe → snelle beslissingen op basis van onvolledige informatie
  → kaapt de selectiecentrum → zorgt ervoor dat alle aandacht naar de waargenomen dreiging gaat
  → dit resulteert in **piekeren & het in stand houden van de stressreactie**

‘Worry is like a hamster wheel. It gives you something to do, but it doesn’t take you anywhere.’

Brein programmering

- neurale netwerken en verbindingen tussen cellen
- de interactie tussen de cellen is adaptief
- neurale netwerken die regelmatig met elkaar communiceren worden steeds krachtiger
- elke gedachte die we hebben, creëert of stimuleert deze verbindingen

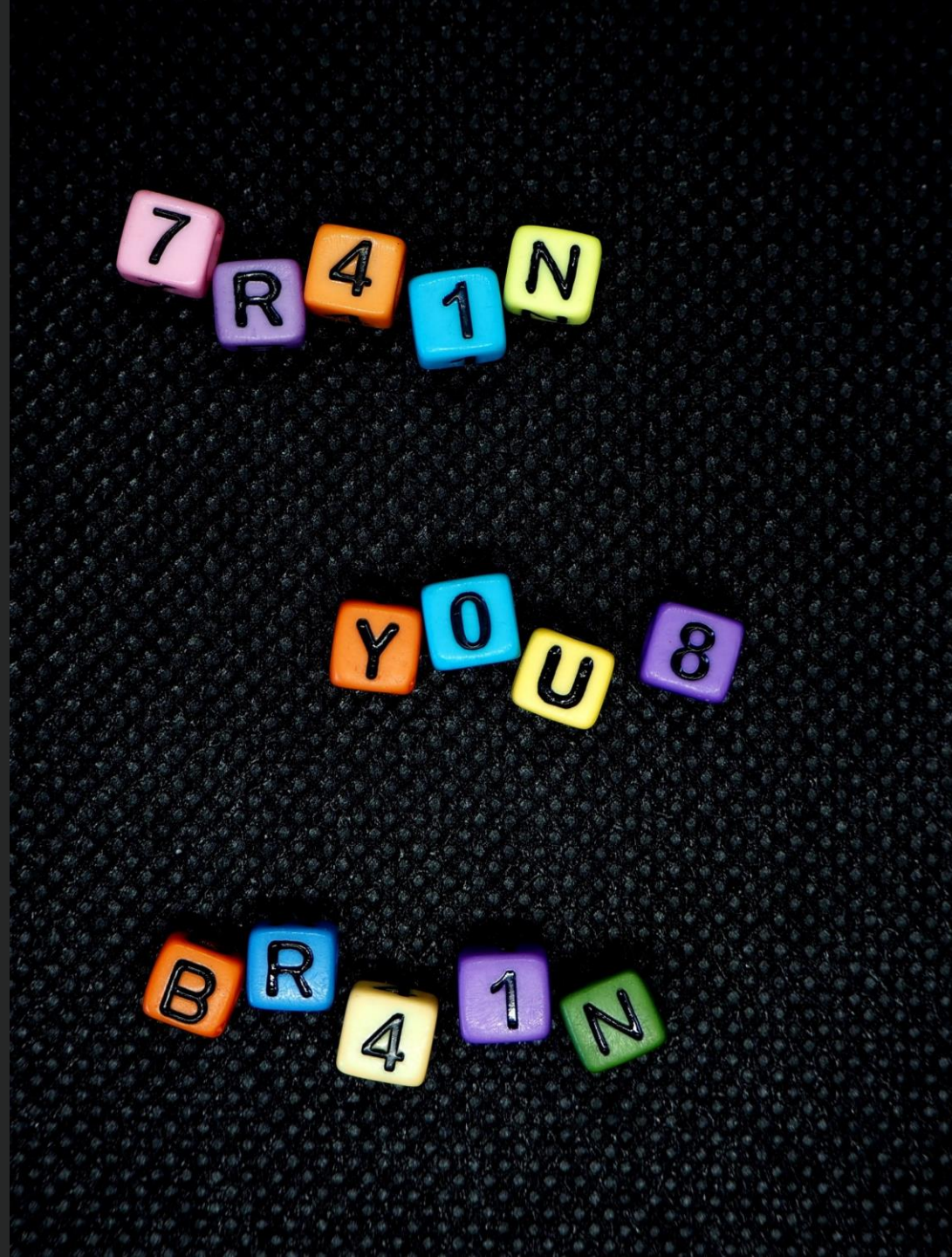


“Ons onderbewuste systeem neemt de besturing over, zodra ons bewuste systeem niet oplet.”

Charlotte Labee

Herprogrammering

- op de auto-pilot reageren we vanuit onze programmering
- we kunnen onszelf herprogrammering
- ons brein veranderd alleen bij urgentie → dit vraagt bewustzijn



3 stappen

Stap 1 = bewustwording

Stap 2 = acceptatie

Stap 3 = onderzoek

1. Bewustwording

- stap 1 = de stopknop → van de auto-pilot naar bewust aanwezig zijn
- de adem & aeropress techniek
- we hebben pas invloed als we weten wat er in onze binnenwereld speelt
- dit kunnen we trainen

“We kunnen een probleem niet oplossen met dezelfde denkwijze als waarmee deze is veroorzaakt .”

Albert Einstein

2. Acceptatie

- het roze olifant effect
- dit is hoe het nu is
- ga ermee zitten → Mindfulness

Mindfulness meditatie

- het trainen van bewust aandacht te richten op het huidige moment
- zonder oordeel, vanuit nieuwsgierigheid & vriendelijkheid
- ga ermee zitten → Mindfulness
- **alles was je aandacht geeft groeit**

“Leave your front door and your back door open. Allow your thoughts to come and go. Just don’t serve them tea.”

Shunryu Suzuki

3. Het onderzoek

- we hebben gedachten, maar we zijn ze niet
- gedachten en overtuigingen op waarheid te onderzoeken

Is het waar?	Is het belangrijk?
Heb ik er (nu) invloed op?	Anders kijken

3. Het onderzoek

- we hebben gedachten, maar we zijn ze niet
- gedachten en overtuigingen op waarheid te onderzoeken
- overtuigingen vragen iets meer aandacht
  → onderzoek de oorsprong
  → daag de overtuiging uit
  → kies voor de tegenovergestelde, positieve overtuiging
  → handel hiernaar
- dit is bewuste herprogrammering

Inzicht geeft invloed

- bewustzijn = key
- ons brein is ingesteld op energie besparen & reageert vanuit programmering
- stress legt een laagje over onze basisbehoefte

‘Between stimulus and response there is a space. In that space is our power to choose our response. In our response lies our growth and our freedom .’

Viktor E. Frankle

Dankbaarheid

- dankbaarheid is een krachtige emotie
- natuurlijke detox: Dankbaarheid helpt ontspannen en tot rust te komen
- train je dankbaarheidsspier
- deel je dankbaarheid

PAUL DE BLOT

Dankbaarheid

NIEUWE LEIDEN

‘Niet geluk maakt ons dankbaar, maar dankbaarheid maakt ons gelukkig.’

Thich Nhat Hanh

Toolkit

- mindfulness & Meditatie
- dankbaarheidsboekje
- leer stress sneller signaleren
- herstellende ontspanning
- vriendelijkheid voor jezelf

‘You should sit in meditation for twenty minutes everyday, unless you are to busy, then you should sit for an hour .’

Ontspannings-cocktail

- inchecken → dit is wat er is → fysieke & mentale sensaties
- focus om de buikademhaling
- progressieve spierontspanning
- focus op het vertragen van de uitademing

Intentie

Wat is jouw grootst mogelijke kleine stap?