



Je hebt alles

en zit toch niet lekker in je vel



Praktijk
Joanna van Maanen

Zijn wie je bent

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Hoofdstuk 1 - Geef jezelf wat je nodig hebt	4
Hoofdstuk 2 - Ontdek je verlangen; wat is jouw wens?	5
Hoofdstuk 3 - Wat houdt jou tegen en wat is de oorzaak?	6
Hoofdstuk 4 - Loslaten van spanning	8
Hoofdstuk 5 - Maak het je eigen	9
Herkenbaar?	10
Over Joanna	11





Inleiding

Je bent een vrouw en eigenlijk heb je het best goed voor elkaar. Je hebt leuk werk, wellicht een partner, kinderen, een fijne vriendenkring om je heen en je doet regelmatig leuke dingen. Ook heb je misschien al het een en ander gedaan op het gebied van therapie, coaching of persoonlijke ontwikkeling. Denk aan yoga, meditatie of dans. En toch, als je heel eerlijk bent naar jezelf toe, zit je nog steeds niet lekker in je vel en je weet eigenlijk niet goed hoe dat komt.

Je voelt je soms lamgeslagen en uitgeput of je voelt je snel wiebelig en geraakt. Misschien voel je zelfs wel een depressieve ondertoon die je probeert weg te nemen door afleiding te zoeken door veel te scrollen op sociale media, te snoepen of door het drinken van alcohol.

Hoe kan dat toch?

Dat komt doordat jij jezelf te weinig geeft wat je nodig hebt. In dit e-book vertel ik je wat ik daarmee bedoel.





Hoofdstuk 1 Geef jezelf wat je nodig hebt

Wij, vrouwen, zijn geneigd om voor anderen te zorgen, altijd voor de ander klaar te staan. Zeker als je een gezin hebt en/of in de zorg werkt is het bijna onze tweede natuur om voor anderen dag en nacht gereed te staan. Bijvoorbeeld als je kind ziek is en naar de dokter moet, dat je dan toch weer een vrije dag opneemt. Dat je niet naar je wekelijkse les op de sportschool gaat, omdat een collega ziek is en jij gevraagd bent om in te vallen op het werk. Dat je een maaltijd extra kookt en die naar je oude buurman brengt. En zo hebben we allemaal onze eigen voorbeelden.

Wat we vergeten is om regelmatig stil te staan bij de vraag: Wat wil ik? Waar heb ik nu zin in? We vergeten om voor onszelf te zorgen en de dingen te doen die wij zelf nodig hebben, zaken die ons energie geven. Bijvoorbeeld met een vriendin of vriend een eind gaan wandelen in het bos, of samen een dagje naar de sauna, en misschien zelfs wel een weekendje weg met je partner. Of dat boek lezen dat al langere tijd op je nachtkastje ligt, maar waar je maar niet aan toe komt, omdat je 's avonds te moe bent om nog te lezen.

Als je dit soort dingen te weinig doet, dan is het logisch dat je op een gegeven moment minder lekker in je vel gaat zitten. Als je alleen maar 'geeft' en jij jouw eigen batterij niet regelmatig oplaadt, dan loopt die langzamerhand leeg totdat die helemaal op is. En dat wil je te allen tijde vermijden.

Waarschijnlijk vertel ik je niets nieuws en weet je dit al lang. Het is de bekende 'open deur'. Maar het klinkt veel makkelijker dan het is. Want ook al weet je dit misschien allang, toch is het vaak lastig om jezelf te geven wat je nodig hebt.

Hoe komt dat nou?

Hoe komt het toch dat we dit dan niet doen? Dit komt doordat we vaak niet weten wat we verlangen of wensen.



Hoofdstuk 2 Ontdek je verlangen; wat is jouw wens?

Als je googelt op verlangen krijg je verschillende betekenissen, zoals heftige behoefte hebben aan iets, begeren, bevestiging, wensen, dromen etc. Verlangens zijn gevoelsmatige prikkels die aangeven wat je nodig hebt om geluk, voldoening en vervulling te vinden in je leven. Bij verlangen denken we vaak aan iets heel groots, maar het kan ook iets kleins zijn. Een groots verlangen (of wens) is bijvoorbeeld om in je eentje drie maanden een trail te gaan wandelen in de Verenigde Staten. En een kleine wens is om eens per week een avond voor jezelf te hebben waar jij mag doen wat je wilt.

Het is goed mogelijk dat je eigenlijk niet weet wat je verlangen of wens is. Meestal weet je juist wat je niet meer wilt. Dat noem ik 'tegengesteld verlangen'. Soms weet je het ongeveer en dat was ook bij Mirjam het geval. Tijdens het traject hebben we dit daarom concreet gemaakt.

Het verhaal van Mirjam

Mirjam kwam naar mij toe omdat ze al langere tijd erg moe was en geen fut meer had om leuke dingen te doen. We hebben allereerst in kaart gebracht wat ze allemaal deed. Ze had een drukke en verantwoordelijke baan, een samengesteld gezin en deed vrijwilligerswerk voor eenzame ouderen. En dat laatste wilde ze echt niet loslaten, benadrukte ze tijdens ons gesprek verschillende malen.

Het bleek verder dat ze hoge eisen stelde aan zichzelf. Zo werkte ze regelmatig over omdat er iets af moest (als ik dat niet doe, dan kunnen mijn collega's de volgende dag niet verder) en vond ze het moeilijk om een goede balans te vinden tussen haar kinderen en die van haar partner. Samen hadden ze duidelijke gemeenschappelijke regels gemaakt over de opvoeding van hun kinderen. Hij was verantwoordelijk voor zijn kinderen en zij voor de hare. In de praktijk bleek dat weerbarstig te zijn en soms lastig om mee te dealen. Dat bezorgde haar stress. Ze was altijd bang om zijn of haar kinderen tekort te doen.

Haar wens was om meer rust in haar hoofd te hebben en om meer tijd voor zichzelf te hebben. Tijdens het intakegesprek hebben we dit zo concreet mogelijk geformuleerd. Mirjam wilde graag elke week dinsdagmiddag en donderdagavond voor zichzelf hebben.

Toch betekent het kennen van je verlangen én het concreet maken niet dat je het dan meteen gaat doen. Dat herken je misschien ook wel. Want misschien weet jij precies wat je wens is. En heb je het net zo concreet als Mirjam. Hoe komt het dat we het dan toch niet gaan doen? Dat komt doordat er iets is wat je tegenhoudt.



voice dialogue – de beschermer

Hoofdstuk 3 Wat houdt jou tegen en wat is de oorzaak?

Vaak zijn het belemmerende overtuigingen of gedachten die je onbewust tegenhouden om te doen wat je het liefst wilt doen. Belemmerende overtuigingen die veel voorkomen zijn bijvoorbeeld: ik kan het niet, ik ben niet goed genoeg, ik ben het niet waard of ik doe er niet toe. Een bekend voorbeeld is dat als je vroeger gepest bent op school, je nu een laag zelfbeeld hebt en nog steeds onzeker bent op je werk en veel bevestiging vraagt. Soms zonder dat je het zelf doorhebt overigens.

Vaak is er een 'rode draad' te zien, oftewel een terugkerend patroon. Dit ontstaat al in je jonge kindertijd. Als pasgeboren baby ben je heel kwetsbaar en kun jij je niet verdedigen. Je bent afhankelijk van je ouders/verzorgers die voor je zorgen. Je leert al heel snel wat je kunt doen om onplezierige ervaringen te vermijden en zo bouw je een verdedigingsmuur om je heen. Dit gebeurt helemaal automatisch en is ook de start van de ontwikkeling van jouw persoonlijkheid.

Meestal wist je al snel hoe je je ouders aan het lachen kon krijgen, maar ook wanneer ze boos werden. Je leerde hoe je een zekere controle kon uitoefenen op jouw omgeving om minder leuke ervaringen te vermijden. Zo kon je je terugtrekken in een fantasiewereld of juist heel erg je best doen op school. Daarbij ontwikkelde je bijvoorbeeld een ambitieuze kant van je zelf die anderen wil plezieren. Of je merkte dat je ouders trots waren als je precies binnen de lijntjes kleurde. Zo ontwikkelde je al op vroege leeftijd de perfectionist in jou die alles heel precies wil doen.

Op deze manier ontwikkelen we al op heel jonge leeftijd verschillende 'ikken'. Deze worden ook wel subpersonen genoemd en die kunnen te pas en te onpas tevoorschijn komen. Vaak herken je ze aan die innerlijke stemmetjes in jou. Elke subpersoon heeft een eigen stem, eigen verlangens of angsten en elke subpersoon heeft een belangrijke en vaak beschermende functie in ons leven. Ook kan die subpersoon jou tegenhouden om te doen wat je werkelijk wilt doen. Dat was het geval bij Liesbeth.

Het verhaal van Liesbeth

Toen Liesbeth bij me kwam, werkte ze op een basisschool als assistent-leerkracht. Al langer had ze de wens om een opleiding te gaan doen om basisschoolleerkracht te worden. En telkens stelde ze de beslissing uit. Ze vertelde dat ze de jongste thuis was en twee oudere broers had die goed presteerden op school. Zij was 'niet zo slim' zoals ze het zelf formuleerde en haar ouders en broers bevestigden dat vaak door dat te zeggen dat ze het toch niet kon. En dat is ze zelf gaan geloven. Om zichzelf te beschermen had ze een sterke 'Beschermer' (een subpersoonlijkheid) ontwikkeld die haar daarin bevestigde. "Doe het maar niet, want als het niet lukt, ben je weer zo teleurgesteld."

Je kunt met zo'n subpersoonlijkheid 'in gesprek gaan', dit heet Voice Dialogue, ook wel stemmendialoog genoemd. Tijdens dit 'gesprek' bleek dat de beschermer van Liesbeth in haar leven was gekomen om haar te beschermen tegen de opmerkingen van haar ouders en broers. Daarnaast bleek Liesbeth ook een sterke innerlijke criticus te hebben die haar steeds bevestigde dat ze te dom was om die opleiding te doen.

Ook al waren de beschermer en de innerlijke criticus in het leven van Liesbeth gekomen om haar te beschermen, nu ze volwassen is, heeft ze hen niet meer op die manier nodig. Sterker nog, ze beperken haar nu in het leiden van haar leven. Dat komt mede doordat de beschermer en innerlijke criticus geen onderscheid kunnen maken tussen nu en vroeger. En ook niet tussen wat er nu nog wel of niet relevant is. Bovendien weet de beschermer niet welke nieuwe ervaringen Liesbeth intussen allemaal heeft opgedaan.

Tijdens de sessie met Liesbeth ontdekten we ook dat Liesbeth een doorzetter heeft die door de innerlijke criticus op de achtergrond is gezet. Daarom ging Liesbeth in de volgende sessie in gesprek met hem. Hierdoor is de doorzetter nu sterker aanwezig en de beschermer en de innerlijke criticus zijn wat meer naar de achtergrond gegaan.

Doordat Liesbeth meer inzicht heeft gekregen in haar subpersoonlijkheden en hoe die met elkaar samenwerken voelt ze zich sterker en blijer.

Ook al weet je wat jou tegenhoudt en wat de oorzaak is, dan kan het zijn dat het nog steeds moeilijk is om te doen wat je wilt doen, omdat er (onbewust) nog spanning in je lijf zit.





verbonden ademhaling

Hoofdstuk 4 Loslaten van spanning

Wat we ons vaak niet realiseren is dat we negatieve ervaringen opslaan in ons lichaam. Dat kan zich gaan ophopen waardoor we (onverklaarbare) lichamelijke klachten kunnen krijgen en onze levensenergie niet volop door ons lichaam stroomt. Je voelt je letterlijk niet lekker in je vel zitten. Je ziet het terug in allerlei uitdrukkingen: iets op je lever hebben, gal spuwen, een brok in je keel hebben, het ligt zwaar op de maag etc. Het is dan moeilijk om volop te leven en je verlangen concreet te maken/je verlangen te leven, dus je zelf te zijn. Zolang er nog spanningen in je lijf zitten, lukt het je vaak niet. Ook al weet je dus eigenlijk wat je zou moeten doen.

Mocht je al eens bij een psycholoog geweest zijn en nog steeds niet lekker in je vel zitten, dan verklaart dit ook meteen waarom je je nog steeds niet echt beter voelt. De spanning zit nog in je lijf.

Een manier om spanning los te laten is verbonden ademen. Bij deze vorm van ademen, adem je 3 tellen krachtig in en 3 tellen ontspannen uit. Er zit geen pauze tussen de in- en uitademing. Door op deze manier te ademen ontstaat er een diepe ontspanning in je lichaam. Onderdrukte/onverwerkte emoties, gevoelens, pijnlijke herinneringen of negatieve overtuigingen komen naar de oppervlakte en kun je zo verwerken. Dit gebeurde bij Mirjam.

Het verhaal van Mirjam

Mirjam had al een aantal sessies bij mij gedaan rond het thema 'Boosheid'. Deze keer besloten we om hierop te gaan ademen omdat ze voelde dat ze nog veel spanning in haar lijf had zitten. Toen Mirjam begon te ademen begon ze na een tijdje helemaal te trillen over haar hele lichaam en schreeuwde ze tenslotte haar boosheid eruit. Hiermee gaf ze alle spanningen die nog opgekropt in haar lijf zaten ruimte. Ik zat naast haar, legde soms mijn handen op bepaalde plekken op haar lijf en vroeg/zei soms wat tegen haar, zodat ze wist dat ik bij haar was en haar kon ondersteunen.

Na afloop stroomden de tranen over haar wangen en voelde zij zich heel ontspannen. Volgens haar had ze er een heleboel opgekropte spanning uit geademd.

Het is niet altijd dat het er zo heftig aan toegaat. Soms ervaar je 'alleen' een diepe ontspanning. Dus laat je niet afschrikken door dit verhaal van Mirjam.

Een paar dagen later kreeg ik een appje van haar dat de sessie haar goed had gedaan en dat zij zich een stuk lichter en krachtiger voelde en meer ontspannen dan daarvoor.

Is de spanning weg, dan wil dat nog steeds niet zeggen dat het je altijd lukt om te doen wat je eigenlijk wilt doen. Dat vergt oefening.





polariteitsmassage

Hoofdstuk 5 Maak het je eigen

Het is altijd spannend om met een veranderings- of bewustzijnsproces bezig te zijn. Dus logisch dat het niet in één keer lukt om je gedrag te veranderen. Je oude gedrag is je immers bekend en vertrouwd. En als het een keer niet gaat en je hebt toch weer iets gedaan voor een ander wat je eigenlijk niet wilde, denk dan niet gelijk van 'zie je wel, ik kan het gewoon niet. Ik ben een hopeloos geval'.

Het is spannend en uitdagend om een nieuwe kant van je te laten zien. Je weet immers wat je hebt, maar je weet nog niet wat je krijgt. Ik noem deze fase ook wel 'het niemandsland of de twilight zone'. Het is een overgangsgebied, de fase van het 'niet-weten' waar je doorheen gaat en dat is op zich al reuze boeiend.

In deze fase ontstaat de verandering pas echt. Jouw 'nieuwe ik' vormt zich en dat heeft tijd en ruimte nodig. Daar mag je met vallen en opstaan mee oefenen. Het zal niet in één keer goed gaan en dat hoeft ook niet. Ongetwijfeld zijn er momenten dat je halverwege terug rent naar het oude gedrag. Er zijn ook momenten dat je aan de overkant komt en experimenteert met nieuw gedrag. Als dat positief voor je uitpakt, wordt het makkelijker om het de volgende keer nog eens te doen.

Wat heel belangrijk is in deze fase, is om geduldig te zijn en lief te blijven voor jezelf ook als het nog niet lukt. Kleine stapjes nemen en blijven oefenen en soms terugkomen bij mij zoals Inge.

Het verhaal van Inge

Inge heeft een aantal sessies bij mij gedaan en het gaat goed met haar. Ze is druk bezig met het oefenen van nieuw gedrag. Zo zegt ze op haar werk vaker haar mening en durft meer voor zichzelf op te komen. Ze vindt het nog steeds lastig en merkt dit aan haar lijf. Ze krijgt dan last van haar onderrug en van een zeurende hoofdpijn. Daarom komt ze soms voor een polariteitsmassage.

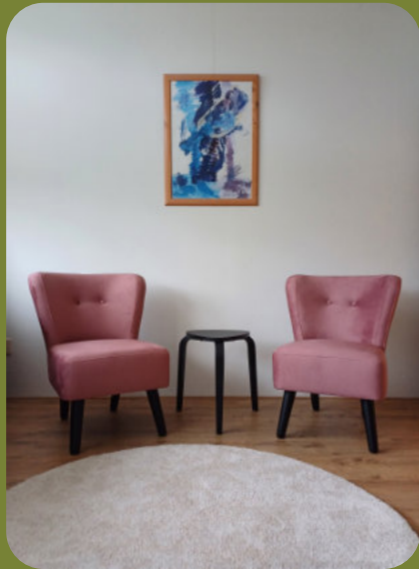
Deze massagevorm heft namelijk blokkades op in je lijf waardoor je levensenergie meer gaat stromen. Daardoor wordt het gemakkelijker om nieuw gedrag eigen te maken en te integreren. Dit komt doordat het zowel gericht is op je lichaam als op je geest.

Bij binnenkomst praten we altijd kort bij. Wat is er de afgelopen tijd gebeurd? Waar is ze tegenaan gelopen? Waar wil ze tijdens de massage aandacht aan besteden?

Inge mag zich tijdens de massage heerlijk ontspannen. Soms vraag ik iets of geef ik een kleine opdracht om wat dieper adem te halen of met aandacht naar een bepaald deel van haar lijf te ademen waar ik spanning voel bij haar.

Na afloop hebben we altijd weer een kort nagesprek hoe ze de massage heeft ervaren. In de loop van de tijd heb ik Inge zien veranderen van een wat schuchtere vrouw tot iemand die straalt en weet wat ze wil. Ze voelt zich letterlijk en figuurlijk lichter want ze is tijdens haar traject ook een aantal kilo's afgevallen. Ze heeft namelijk veel minder behoefte aan emotie-eten.





de praktijkruimte

Herkenbaar?

Herken je jezelf in dit e-book en/of de verhalen van Mirjam, Liesbeth en Inge? Wil je ook weer lekkerder in je vel zitten? Wil je lichter en vrolijker door het leven gaan? Duidelijke keuzes kunnen maken voor jezelf?

Ik begeleid je graag. In dit e-book heb je alvast kunnen lezen hoe ik dat kan doen. Toch ziet het er bij iedereen anders uit, want hoe ik dat doe, is afhankelijk van je vraag.

Neem gerust contact met me op als je daar meer over wilt weten of mij wilt leren kennen. In een kennismakingsgesprek kunnen we het hier dan over hebben.

Je kan mij bereiken op:
04 44 168 238 of
info@joannavanmaanen.nl





Joanna van Maanen

Over Joanna

Ik ben Joanna van Maanen (1968) en woon in Amersfoort. Ik ben nieuwsgierig, leergierig en af en toe een beetje de kat uit de boom kijkend. Ik ben vrij introvert en de laatste jaren zie ik daarin steeds meer mijn kwaliteiten. Ik geloof in het goede van de mens en heb een diep innerlijk vertrouwen dat 'alles uiteindelijk goed komt'.

Persoonlijke groei en ontwikkeling loopt als een rode draad door mijn leven. Ik was nog vrij jong toen ik mijn eerste cursus volgde rond dit thema. Het was een logische stap dat ik na mijn studie ging werken in een vormingscentrum voor jongeren en (jong)volwassenen.

Na ruim 10 jaar besloot ik de overstap te maken naar het communicatievak. Ook hierin stond de mens centraal en heb ik vooral gewerkt bij patiëntenorganisaties. En tegenwoordig werk ik, naast mijn praktijk, met veel plezier als begeleider op een locatie met mensen met een verstandelijke beperking.

Ik ben geïnteresseerd in de mens en in zijn beweegredenen en ik houd van leren. Deze combinatie heeft ervoor gezorgd dat ik de vierjarige hbo-opleiding tot Spiritueel Werker ben gaan volgen bij Spiritueel centrum Aurora in Heeze.

Tijdens deze opleiding ben ik aan de slag gegaan met mijn eigen levensthema's. Ik heb veel oude pijn verwerkt en daardoor is mijn leven een stuk leuker en plezieriger geworden.

Ook merk ik dat ik nu sneller door moeilijke stukken heen beweeg. Zo ontstond de wens om anderen te begeleiden bij het helen van hun levensthema's.

In mijn vrije tijd loop ik hard en ben ik graag in de natuur. Ik heb een kruidenopleiding gevolgd en vind het heerlijk om zelfgemaakte theetjes, tincturen en zalfjes te maken van kruiden die ik zelf heb geplukt of gekweekt.

Inmiddels weet ik dat ik het heel fijn vind om leuke dingen met vrienden te doen zoals naar de film gaan, een hapje te eten of gezellig met elkaar thuis af te spreken. Ik krijg daar energie van, zolang ik er ook voor zich dat ik voldoende 'alleen-tijd' heb.

Deze balans zorgt ervoor dat ik kan zijn wie ik ben en dat gun ik iedereen, dus neem vooral contact op als je dit ook wilt.

