

DE 7 PIJLERS VAN MINDFULNESS

Vol met handige tips en oefeningen
om direct toe te passen in jouw leven



Sandra van Doornik

INHOUD

■ Over mij

■ First things first

1. Oordelen, oordelen, oordelen

2. Geduld is een schone zaak

3. Never give up

4. Trust the process

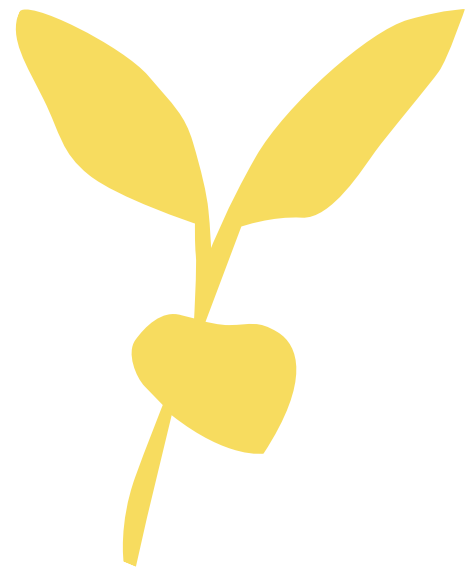
5. Bewustwording

6. Acceptatie

7. Let go

■ Echt vol zelfvertrouwen werken
aan je mindset

■ Mindfulness & zelfvertrouwen
Booster traject



OVER MIJ


Hello! Mijn naam is Sandra en ik ben een gecertificeerd Life Coach. Ik ben gespecialiseerd in Mindfulness en Zelfvertrouwen.

Het coachen en begeleiden van mensen is altijd een groot onderdeel geweest van mijn carrière. Na 10 jaar in loondienst te hebben gewerkt heb ik de stap genomen om voor mezelf te beginnen als Life Coach.

Na mijn scheiding en alle dingen die ik in het verleden heb meegemaakt werd voor mij steeds duidelijker dat ik vrouwen wilde helpen om lekkerder in hun vel te komen en om hun zelfvertrouwen te vergroten. Dit is namelijk iets waar ik zelf jarenlang mee heb geworsteld.

Werken aan je mindset en aan het vergroten van je zelfvertrouwen is zo enorm belangrijk. Vaak cijferen we ons als vrouwen helemaal weg en gaan we ontzettend in die please rol. En op een gegeven moment weten we niet eens meer, wie we nou zijn en wat wij graag zouden willen in het leven.





Als kind, ik denk vanaf mijn zesde ben ik door iemand die heel dicht bij mij stond enorm vernedert en afgekraakt over mijn lichaam en hoe ik eruit zag. Dit heeft denk ik tot mijn twaalfde geduurd. Ik was wat dikker en diegene kon dat niet verdragen.

Dit heeft grote impact gehad op mijn zelfbeeld en zelfvertrouwen. Ik ontwikkelde al vroeg faalangst en had totaal geen liefde voor mezelf. En het ergste was dat ik niet eens echt heel dik was.

Toen ik in de puberteit kwam veranderde mijn lichaam gelukkig weer. Ik verhuisde van Rotterdam naar Friesland met mijn moeder en werd een vrij opstandige puber die samen met vriendinnen uiteraard van alles uitprobeerde wat niet mocht.

Over de jaren heen had ik af en toe wel vriendjes maar op de een of andere manier zocht ik altijd de verkeerde vriendjes uit. Die vaak ook misbruik maakten van mijn verhaal en mij op dezelfde manier vernederden als destijds toen ik jong was. Vaak met een iets wat narcistisch karakter. Ik dronk veel en gebruikte drugs (zelfvernietigingsdrang). Mijn zelfbeeld was nog steeds nihil en ik had totaal geen eigenwaarde. Ik dacht dat dit zo hoorde want ja, tenslotte was dat hetgeen wat ik had meegekregen als kind.

De omslag kwam denk ik pas een jaar voordat ik ging scheiden van de vader van mijn dochter. Ik wilde een beter leven voor mijzelf. Ik ging me meer richten op het spirituele pad en werkte keihard aan mezelf. Samen met een coach kreeg ik mijn leven weer op de rit. Langzaam kreeg ik meer zelfvertrouwen en ben ik me meer gaan richten op Mindfulness. Er ging een wereld voor me open.

Het is nu dan ook mijn missie om vrouwen weer in zichzelf en in hun eigen kracht te laten geloven. En om ze te motiveren om echt te gaan doen wat zij graag willen doen. Trust me it's so worth it!



FIRST THINGS FIRST

Wat super tof dat jij meer wilt weten over mindfulness. Door het downloaden van dit e-book weet ik dat jij nu echt wilt werken aan je mindset!

Maar dit betekent ook dat het nu nog even niet zo lekker gaat of dat je graag wat dingen anders zou willen zien in je leven.

Ik zie heel veel vrouwen die wel de wil hebben om hun leven om te gooien of om de dingen helemaal anders te willen doen maar zij vinden het lastig om dit structureel toe te passen in hun leven. Als ze dit al kunnen dan weten ze ook niet precies hoe en wat ze dan kunnen veranderen. Hierdoor verandert er vaak helemaal niets.

Zonde! Want dit is iets wat je kan leren. Als je weet wat je moet doen en hoe je het moet toepassen dan zul je zien dat je heel anders in het leven gaat staan en die verandering waar je naar op zoek bent eindelijk hebt gevonden.

In dit e-book neem ik je mee in de 7 pijlers van mindfulness. Ik geef ontzettend veel tips maar ik kan helaas niet alles in dit e-book kwijt. Aan het einde vertel ik meer over hoe ik je verder kan helpen!



1 OORDELEN

Oordelen, ja dat kunnen we goed he met zijn allen? En ook al denk je dat je dit echt bijna niet doet, toch doe je het. Waarom? Omdat de gewoonten om onszelf voortdurend te beoordelen er zo sterk is ingesleten dat we ons er nog nauwelijks van bewust zijn.

De neiging tot evalueren, vergelijken en be- en veroordelen is eigenlijk een bron van innerlijke problemen en conflicten.

Oordelen kan te maken hebben met jaloezie, afgunst, angsten, of zelfs woede. Maar vooral met het ontbreken van zelfvertrouwen.

"Je ontwikkelt de gewoonten om anderen te beoordelen, omdat het de nare gevoelens van verveling en teleurstelling verzacht".

Dit wordt ook wel negatieve versterking genoemd. Eigenlijk is het toch ook veel fijner om gewoon leuk te doen tegen en over elkaar?

Waarom moeten we andere mensen afkraken om onszelf beter te voelen? Denk daar eens over na? Waar zou dit bij jou vandaan komen?

Vanaf nu gaan we stoppen met oordelen en verleg je de focus naar jezelf. Focus op jezelf! Op wat jij kan en wil bereiken zonder te kijken of te oordelen over anderen.

Ja, leuk San maar hoe doe je dat dan? Ik ga je helpen:

Oefen met het volgende:

1. Besef dat jouw manier niet de manier is maar een manier;
2. Je weet niet wat iemand heeft meegemaakt;
3. Je wordt iemand die je niet wilt zijn (je doet alsof jij beter bent);
4. Jouw oordeel zegt eigenlijk meer over jou, dus wat triggert jou om iets lelijks te zeggen over een ander?



2 GEDULD

Dit is een lastige... Want ja, wij zijn het nu eenmaal gewend om snelle oplossingen en resultaten te krijgen. Ons hele leven zijn we hier namelijk in geconditioneerd. Wij denken en voelen de hele dag door en dit kun je niet zomaar ineens even uitzetten en veranderen in één grote blije bedoeling.

Met geduld hebben bedoel ik hier, dat je in eerste instantie de dingen gewoon kunt laten en zien zoals ze zijn. Besef je dat alles is zoals het is en dat alles voortdurend veranderd, ook al zien we dat niet direct op het moment zelf.

"Laat tijd zijn werk doen, niet alles hoeft meteen opgelost te worden. Probeer de controle wat meer los te laten en dingen op zijn beloop te laten".

Onderschat dit niet want dit is echt een hele belangrijke. Ik denk dat toen ik net met mindfulness begon ik hier het meeste moeite mee had. Ik was continue dingen aan het afdwingen en opeisen omdat ik antwoorden wilde of wilde weten hoe iets precies zat. Maar ook al krijg je die antwoorden dan zijn deze soms alsnog niet wat je er van had verwacht dus wat ben je er mee opgeschoten?


Oefeningen om meer geduld te krijgen:

- Heb oog voor je omgeving;
- Leer relativeren;
- Ga mediteren;
- Kijk naar de natuur;
- Zoek afleiding.

Heb oog voor je omgeving

Door oog te hebben voor je omgeving en te zien wat er allemaal om je heen gebeurt ga je dingen anders zien.





Je telefoon wat vaker weg leggen helpt hier bijvoorbeeld bij. Ga gewoon eens ergens zitten en denk na over dingen of besteed aandacht aan dagdromen. Hierdoor komen er minder prikkels binnen en oefen je in de controle wat meer los te laten.

Leer relativeren

Als iets voor jouw gevoel te lang duurt kun je jezelf helemaal gek maken. Misschien ga je vaker zuchten, vloeken, stressen of op je nagels bijten. Vraag je zelf op zulke momenten dan af wat je eraan hebt om je zo druk te maken? Het geeft je alleen maar meer onnodige stress. En je weet zelf ook wel dat je die energie veel beter kunt gebruiken. Vraag jezelf ook af of het echt zo erg is als je er wat langer over doet, of dat dit één van de regeltjes is die jij jezelf hebt opgelegd? Door te relativeren laat je die frustraties makkelijker los.

Vraag jezelf ook af hoe erg is dat je soms ergens langer over doet dan je zou willen. Door het te relativeren laat je frustraties makkelijker los.

Ga mediteren

Mediteer jij al? Top, dan is dit een mooie manier om van je ongeduld af te komen. Heb je nog nooit gemediteerd? Start hier dan mee. Wat heb je te verliezen? Zoek een rustig plekje op, thuis of in de natuur. Maak het gezellig voor jezelf, steek een kaarsje en of wat wierrook aan. Zorg dat alle elektrische apparatuur is uitgeschakeld. Zoek een meditatie op Youtube van minimaal 10 min. in een onderwerp naar keuze en probeer het gewoon. Probeer verschillende meditaties uit, oefen met ademen en verschillende posities (zitten, liggen staan) en kijk wat voor jou het beste werkt.

Kijk naar de natuur

De natuur heeft nooit haast en toch is alles af. Als je een zaadje plant dan moet je het verzorgen zodat het gaat groeien . Als de tijd rijp is komen er blaadjes en bloemen aan en gaat het bloeien. Zo werkt het



in het echte leven ook! Alles heeft tijd nodig om te groeien. En alles wat jij tijd en aandacht geeft gaat groeien of... Ja, of niet! Probeer te berusten in, dat als het niet gaat groeien dat het dan ook niet voor jou bedoeld is. Hoe graag je het ook wilt. Of het is nu niet het juiste moment, je moet iets veranderen of er komt iets beters. Als je op die manier gaat denken, zul je veel verschil gaan merken.

Daarnaast is het sowieso goed om meer tijd in de natuur of in ieder geval buiten te besteden. We zijn er helemaal niet voor gemaakt om altijd maar binnen te zitten. Helaas zijn we vaak door werk gebonden om het grote deel van de dag binnen door te brengen. Zorg er dus voor dat wanneer het kan je zoveel mogelijk tijd buiten doorbrengt. Hier laad je van op. Geniet van de kleine dingen om je heen. De vogeltjes die fluiten, de vlinders, de blaadjes aan de bomen, de zee, het strand, het maakt niet uit waar je bent of wat je doet. Neem het in je op en probeer van die kleine dingen te genieten!

Zoek afleiding

Lees een boek, ga sporten of doe een spelletje maar haal je mind af van hetgeen je ongeduldig maakt. Door afleiding te zoeken kom je weer in een rustigere flow en voel je je minder gestrest. Het heeft namelijk ook helemaal geen zin om je druk te maken, het komt zoals het komt dus ga iets anders doen en relax your mind!





3 NEVER GIVE UP

We hebben allemaal al voorgevormde opvattingen over hoe we in elkaar zitten en over wie we zijn. Mindfulness betekent dat we bereid zijn om alles wat we denken te weten gewoon lekker aan de kant zetten en ieder moment weer opnieuw beleven.

"Eigenlijk ga je dus je brein op een positieve manier her-programmeren".

Juist wanneer we dagen of weken lang niet hebben geoefend kun je bij jezelf denken van, nou dan heeft het helemaal geen zin meer ik laat het erbij.

Niets is minder waar! Gewoon door blijven gaan. Steeds weer opnieuw beginnen en proberen.

Juist in omstandigheden die moeilijk zijn, juist wanneer we de moed dreigen te verliezen, juist wanneer gevoelens van hopeloosheid of onverschilligheid zich van ons meester dreigen te maken is het verstandig

een nieuw begin te maken met oefenen.

Op een gegeven moment gaat jouw brein de nieuw aangeleerde momenten voor waar aan zien en ben je ready for the next level.

Stop dus niet met mediteren, stop niet met het creëren van al die mooie nieuwe positieve dingen, stop niet met alle dingen die je nu opnieuw bent gaan leren om jouw leven nieuw licht in te blazen.

"Never give up! Just keep going you can do this!"

Oh, en had ik al gezegd dat een positieve mindset niet betekent dat je geen negatieve dingen meer ervaart of meemaakt?

Dit is een hele grote misvatting. Het betekent alleen maar dat je beter om kunt gaan met alle moeilijke dingen in het leven die je nog gaat meemaken of al hebt meegemaakt. Remember: we zijn hier om te leren!





4 TRUST THE PROCESS

Vertrouwen in het proces is lastig vooral als je het geduld hebben nog niet helemaal onder de knie hebt. Het is dus belangrijk om niet op te geven. Als jij iets aan het doen bent waarvan jij denkt dat dit bij jou hoort. Heb dan vertrouwen dat het goedkomt. En dat betekent niet dat je rustig achterover kunt leunen totdat het gaat gebeuren. Nee! Je moet er hard voor werken, blijven proberen, blijven verbeteren, just keep going zoals in hoofdstuk 3 beschreven.

En dit is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Want als je tegenslag na tegenslag krijgt, ga je twifelen aan jezelf. Is dit dan wel voor mij? Heb ik niet verkeerd gekozen? Hoe komt het dat het niet lukt?

Allereerst is het goed dat je jezelf die vragen stelt. Echter kun je niet verkeerd kiezen. Als jij namelijk voelt dat het voor jou is, dan is het voor jou. Je hebt alleen nog niet de juiste benadering gevonden. Dus blijven verbeteren, blijven proberen totdat het wel lukt.


Kijk, wij hebben al vroeg geleerd in onze opvoeding om onze aandacht naar buiten te richten en te vertrouwen op wat anderen ons te zeggen hebben. We zijn niet gewend om deze aandacht juist naar binnen te richten en te vertrouwen op onszelf, op ons gevoel, op onze eigen intuïtie. Vertrouwen op je eigen gevoel, op je eigen kunnen is het mooiste wat er is. Als je dit volledig onder de knie hebt. Dan heb je dus ook de goedkeuring van andere mensen niet meer nodig. Hoe fijn is dat?

Ja maar San, hoe doe je dit dan?

Vertrouwen op jezelf, in jezelf en het proces kan lastig zijn. Vaak heeft dit te maken met oude patronen, belemmerende overtuigingen en het innerlijke kind.

Om je een beetje op weg te helpen ga ik je een aantal tips geven om te leren vertrouwen. Alvorens ik je deze tips ga geven is het belangrijk om te weten dat het 'm zit in de kracht van herhaling.





Dus, en daar is tie weer: Keep going, niet gelijk opgeven! Het heeft tijd nodig om onderdeel te worden van je systeem. Je hebt je hele leven gehad om deze overtuigingen aan te leren. Het kost dus ook moeite om deze overtuigingen te veranderen. Ben je ready?

Oefening om meer te leren vertrouwen op het proces

1. Visualiseren
2. Herhalen
3. Uitspreken

1. Visualiseren


De eerste stap is exact weten wat je wilt bereiken en dit visualiseren. Ja leuk maar hoe doe je dit dan precies? Het begint bij het concreet maken van je droom of doel. Vaak blijft het een beetje vaag in je hoofd en het is juist belangrijk om helder te krijgen voor jezelf wat je precies wilt. Dus maak een plan om je doel te bereiken. Aan de hand van deze stappen:

- Bepaal de datum wanneer je je doel wilt bereiken;
- Bepaal exact wat je er voor over hebt om je doel te bereiken;
- Stel een concreet en duidelijk plan op om je verlangen om te zetten in werkelijkheid en start direct met dit plan of nou ready bent of niet, just do it;
- Schrijf een korte krachtige verklaring over de eerste 3 stappen. Let op! deze moet echt kort zijn anders kan je 'm niet uitleggen aan jezelf of aan andere mensen. Max 5 zinnen;
- Lees je verklaring minimaal 1 keer per dag hardop voor;
- Zie, voel en geloof dat je dit doel al hebt bereikt.

2. Herhalen

Herhaal de eerste stap minimaal 1 keer per dag. Blijf dus visualiseren wat je wilt bereiken. Elke dag weer, steeds weer hetzelfde. Het trainen van je onderbewustzijn kost tijd. Dit is dan ook direct de reden waarom niet veel mensen er mee doorgaan. Maar nogmaals je kan je mindset niet in slechts 1 dag veranderen. Zou wel fijn zijn natuurlijk, maar dan komen we weer op het puntje geduld uit.





Dus blijven herhalen. Als je namelijk gaat herhalen dan gaat jouw brein dit op den duur als de waarheid zien. And then.... The magic starts to happen!

3. Uitspreken

De verklaring die je hebt geschreven uit stap 1, die leg je onder je kussen. Elke avond voor je gaat slapen lees je die hardop voor. Zet desnoods een wekker om je verklaring te lezen. Blijf dit elke avond doen. Het enige wat je nodig hebt is motivatie en discipline. Zelfs als je niet gemotiveerd bent, blijft de discipline. Discipline is je grootste vriend vanaf nu. Blijf gefocust, you can do this!



5 BEWUSTWORDING

Bewustwording is inzicht krijgen in een situatie. Beseffen dat iets je wel of niet helpt. Zodra jij je bewust wordt van bepaalde gedachten of situaties die niet helpend zijn, dan ben je al een heel eind. Want op dat moment kun je ze ombuigen naar iets positiefs. Dit klinkt heel makkelijk, maar dat is het niet. Ja sorry, ik wilde dat ik je voor eens en altijd van je negativiteit af kon helpen, maar dit is geen miracle boek. En helaas heb ik geen toverstaf.

"Je moet het allemaal zelf doen en de kracht bezitten om dit continue te blijven herhalen totdat het onderdeel is van je systeem".

Gelukkig bezitten we de innerlijke kracht om onszelf continue te willen verbeteren. Jezelf de vraag stellen: zijn deze gedachten of is deze situatie nuttig? Kan je helpen. Als het antwoord op die vraag nee is, probeer je dan te focussen op iets positiefs. Denk bijvoorbeeld terug aan een positieve situatie uit het verleden.

Denk ook niet dat je er dan bent. Vaak als we in zo'n negatieve gedachte spiraal zitten blijven die negatieve gedachten komen. De kunst is dus om dan ook die positieve situatie continue weer naar voren te halen.

"Herhalen, herhalen en had ik al gezegd herhalen? Ja, want daar zit het 'm in!"

Wat ook goed is om je te realiseren is vaak en- dat is misschien even niet zo leuk als je daar zelf nog niet aan had gedacht: je zelfbeeld.

Als je oude patronen wilt gaan doorbreken betekent dit vaak dat je een negatief zelfbeeld hebt ontwikkelt over de jaren. Dit betekent overigens niet dat we nu alle mensen de schuld gaan geven wie daar, ons inziens, verantwoordelijk voor zijn.

Nee, dat zou te makkelijk zijn. En wat heb je er uiteindelijk aan?



Je kunt iemand anders wel de schuld geven, echter ben jij dan van je negatieve zelfbeeld af?

Nope! Dus ja, het is wel belangrijk om te achterhalen wie daar aan hebben bijgedragen en waar die gevoelens en gedachten vandaan komen.

Maar oude patronen doorbreken is erg lastig en vaak is hier hulp bij nodig. Het is namelijk een heel heftig proces om doorheen te gaan.

"Je angsten, boosheid, (zelf)vernietigingsdrang en minderwaardigheden moeten allemaal in kaart gebracht worden".

Het is belangrijk om te achterhalen waar ze vandaan komen en hoe ze zijn ontstaan. Pas als dat inzichtelijk is gemaakt kun je patronen gaan doorbreken.

He San, helemaal niet leuk dit. Ik dacht met dit boek kom ik er wel... Ja, je kan absoluut een heel eind komen met dit boek. Maar beat jezelf niet op als je meer hulp nodig hebt!


Ook ik heb hulp nodig gehad om dit allemaal uit te vogelen en om weer volledig in mijn kracht te kunnen staan. And gues what? Ik schaam me er niet voor. Het was het beste wat ik ooit heb kunnen doen.

"Wil je weten waarom? Omdat goed in je vel zitten en in jezelf geloven het mooiste geschenk is wat je jezelf kunt geven".

Weet je, we geven best veel geld uit aan onze uiterlijke verzorging. Maar innerlijke verzorging is misschien nog wel belangrijker. Alleen heerst hier echt een taboe op. Ik bedoel je schreeuwt niet van de daken van: "Zo ik heb me toch een goede coach, die geeft me zoveel inzichten en helpt me weer de beste versie van mezelf te worden". Super triest eigenlijk, maar dit is wel de realiteit. En ik vind dit echt zo sad. Why? Waarom is aan je mind werken zo erg?

Dat zal ik je vertellen. Dat heeft met een stukje faalangst te maken. We vinden dat we gefaald hebben als we er in ons hoofdje even niet meer uitkomen.





Door je te realiseren dat het juist super krachtig is om aan je zelf te werken en om een beter leven voor jezelf te willen als wat je had kom je een heel eind. En weet je wat nog meer? Schijt hebben!

Schijt hebben aan wat de rest denkt. Mensen die hier namelijk iets van vinden zijn vaak zelf zo ver van hun eigen pad afgedwaald dat ze alleen andere mensen nog maar negatief kunnen beoordelen. Dit zijn juist de mensen die eens aan zichzelf zouden moeten werken.

**"Wees trots op jezelf als je de kracht hebt gevonden om hulp te zoeken om aan jezelf te werken!
You can do this queen!"**

Ik vind het belangrijk om dit te benadrukken want we zitten met zoveel interne conflicten. Maar uiteindelijk maakt het helemaal niets uit wat anderen er van vinden. Jij moet jou happy maken. De enige die happy moet zijn met zichzelf dat ben jij!

Want wat denk je dat er gebeurt als jij helemaal gelukkig bent met

jezelf en je leven? Juist, dan verandert alles om je heen. Je gaat betere dingen aantrekken in je leven. Je word een betere moeder, een betere partner, vrouw, vriendin, collega. Alles gaat de goede kant op stromen.

"We hoeven niet te pleasen, we moeten leven. En zoveel mogelijk genieten van het leven. Dat is het allerbelangrijkste!"

Nou goed, genoeg gepraat...

Let's talk about hoe we meer bewust kunnen worden in de vorm van tips:

- Start met dagelijks mediteren (gewoon doen);
- Start met dagelijks affirmeren (Ik ben../ik heb..);
- Denk voor elke negatieve gedachte 3 positieve (herhalen, herhalen etc);
- Achterhaal waar je negatieve gedachten vandaan komen (zelfbeeld);
- Schrijf je gevoelens op in een journal/dagboek;
- Spreek dagelijks hardop uit waar je dankbaar voor bent.



6 ACCEPTATIE

Voor ons moderne mensen is dit weer zo'n lastig begrip en ik zal je precies uitleggen waarom. Wij denken namelijk alles wel te kunnen regelen, anderen te kunnen overtuigen of desnoods af te kunnen dwingen. Want ja, wij hebben nou eenmaal gewoon recht op geluk!

WRONG!

Nou, niet helemaal want we hebben in zekere zin wel recht op geluk. Echter is dit niet zo vanzelfsprekend. De realiteit voldoet namelijk niet altijd aan onze verwachtingen. En wat gebeurt er dan? Juist, teleurstelling en ergernis. En dat was nou net hetgeen wat we niet meer wilde of wat we wilden voorkomen.


"Acceptatie begint dus bij: accepteren dat het leven nou eenmaal niet altijd leuk is en dat je niet altijd helemaal happy de peppy door het leven kan gaan en gelukkig bent".

Dus stap 1 is: Leer om te lijden. Ergernis, teleurstelling en boosheid horen gewoon bij het leven. Dus dat betekent dat je niet moet ontkennen dat je iets gewoon heel vervelend, verdrietig of irritant vindt.

Stap 2 is: Deal met je angsten. We zijn vaak geneigd nare situaties te vermijden om ons niet nog eens zo bang, boos of verdrietig te hoeven voelen. Niet doen, ga je angst aan! Durf je niet te presenteren? Probeer het gewoon! Het hoeft niet perfect. Hoe vaker je het doet.... Hoe comfortabeler het wordt.

Stap 3: Focus je op de feiten. Hier gaat het vaak mis en gaan onze gedachten met ons aan de haal. Soms zitten we in één of ander zelfverzonnen verhaal wat helemaal niet berust op de waarheid, puur op aannames. Omdat we denken iets te weten. We moeten niet denken maar zeker weten. Hou het dus altijd bij de feiten, op wat je zeker weet!





Stap 4: Vernietig je eigen controle strategieën: Je ontwikkelt allemaal je eigen controle strategieën. Zo kun je angst bijvoorbeeld maskeren met agressie en eenzaamheid met arrogantie. Wat kan helpen is om in plaats van bijvoorbeeld vanuit boosheid te reageren, je gevoel op dat moment te onderkennen, en dit te benoemen. Voorbeeld: Als je dit tegen me zegt, dan voel ik me verdrietig. Probeer je gevoel te benoemen in plaats van het te onderdrukken en iets te doen wat je eigenlijk helemaal niet wilt.

Eigenlijk zouden we veel vaker ons gevoel moeten benoemen in plaats van te reageren vanuit een bepaalde angst. Denk er maar eens over na, vaak als je verdrietig bent, reageer je met boosheid. Of als je gefrustreerd bent, reageer je met tranen. Benoemen wat je echt voelt, kan heel bevrijdend zijn.

Door met stap 5: Observatie. En deze vergt wat inspanning... Maar probeer je bij opkomende ergernissen of angsten te concentreren op het feit dat je kampt met gevoelens of gedachten.

Kun je deze los zien van elkaar? De ervaring los koppelen van de gebeurtenis? Bijvoorbeeld je hebt vliegangst en je gaat vliegen, bedenk dan dat de situatie niet vreselijk is, maar dat jouw gevoel erbij vreselijk is. Zet je gevoel even los van jezelf neer. Zet hem voor je op het tafeltje in het vliegtuig. Klinkt heel zweverig dit San... Klopt, maar wil je van je angst afkomen of? Dus bekijk jouw gevoel nu eens met een andere blik. Als je nu in een trein zou zitten zou je dan nu ook zo voelen?

Stap 6: It's all about your goals. Vraag je zelf af waar je voor leeft? Wat zijn je doelen, wat zijn je dromen? En accepteer de daarbij behorende consequenties. Wil je een carrière switch? Ga ervoor maar ga niet bij de pakken neerzitten als het niet gelijk lukt. Keuzes kan je niet vermijden. Enne, niet kiezen is ook een keuze...

Tot slot, de laatste stap: Wees empathisch. Probeer je te verplaatsen in anderen. Je weet niet wat anderen meemaken op dit moment. Jij kan geïrriteerd raken van iemands gedrag, terwijl degene misschien wel



net zijn of haar relatie heeft verbroken. Probeer dus niet te snel te oordelen. Wanneer je geen enkele reden kan bedenken voor iemands gedrag probeer je dan voor te stellen wat voor effect jouw reactie heeft op de ander. Hoe zou jij je voelen als jij zo'n reactie kreeg als die jij net hebt gegeven? Dit is sowieso een hele mooie om mee te nemen. Behandel mensen zoals jijzelf ook graag behandeld wilt worden.

Oefening weegschaal

- Kijk naar de weegschaal hieronder;
- Denk aan jouw probleem;
- Leg aan de ene kant van de weegschaal jouw probleem (P);
- Leg aan de andere kant van de weegschaal jouw gevecht (G) met het probleem;
- Wat is zwaarder? Het probleem of jouw gevecht? Druk dit uit in percentages en schrijf het erbij.



De clou van dit verhaal: Stop even met vechten of vluchten! Het is dodelijk vermoeiend en het lost niets op. Het is soms beter het leven gewoon even te laten zijn voor wat het is. In plaats van te gaan trekken aan dingen die je niet in de hand hebt. Het gevecht is in 9 van de 10 gevallen altijd zwaarder, remember that!



7 LET IT GO

Loslaten de laatste stap. Als je alle stappen hebt doorlopen kun je gaan leren loslaten. Waarom is dit dan toch zo moeilijk voor ons. Nou eigenlijk heeft dat met al die voorgaande stappen te maken. Maar vooral met het stukje controle. We willen zo graag die controle houden omdat het ontzettend moeilijk is bepaalde dingen los te laten. Maar wat als... STOP daarmee die "Ja maar, wat als" is precies datgene wat je los moet laten.

"Over bepaalde dingen hebben we gewoonweg geen controle ook al zouden we dat super graag willen. Let it be, just let it be..."

Ja leuk San maar mijn kind gaat nu iets doen waar ik het niet mee eens ben. Just let them. Je kunt je kind adviseren en daarna is het up to them. Ook zij moeten hun eigen fouten maken.

Ja maar mijn partner snapt toch wel dat dit zo niet gaat werken? Just let him, je kan jouw advies geven en dan moet je loslaten.

Ja maar, ik heb alles geprobeerd en het moet gewoon lukken want ik wil het zo graag. Ja precies je hebt er alles gedaan. Als dit niet gaat werken dan ga je het gewoon op een andere manier proberen, tot het je wel lukt. And in the mean time.... Precies, loslaten!

"Loslaten betekent niet dat je het niet meer mag willen, maar dat je NU oké leert zijn met waar je nu staat.

Ik noem nu een aantal voorbeelden van situaties waarin je beter kunt loslaten. Maar als je niet kunt loslaten betekent dit dat je heel erg in de controle modus zit. Altijd maar alles willen controleren, wat heb je eraan? Leer loslaten wat niet van jou is. En leer uiteindelijk ook je eigen dingen waar je geen invloed op hebt los te laten. Hoe moeilijk dit ook is.

Met loslaten bedoel ik overigens niet dat je je emoties moet negeren en als een ijskonijn door het leven moet gaan.





Het betekent vaak wel dat je teveel in het verleden leeft. Dus realiseer je dat als je 's avonds in bed ligt te piekeren dat je met iets bezig bent wat je waarschijnlijk niet kunt veranderen.

"Wat je beter kunt doen is jezelf de vraag stellen: Heb ik er alles aan gedaan?"

Kun je die vraag met ja beantwoorden, dan kan je niet anders doen dan het loslaten en lekker gaan slapen.

Wanneer je die vraag met nee, beantwoord dan bedenk je wat je er nu nog aan kunt doen. En dat is dan ook het eerste wat je de volgende dag gaat doen. En dan ook loslaten en lekker gaan slapen.

Klinkt makkelijk toch? Maar zo makkelijk is het ook. We maken ons met zijn allen veel te druk over dingen waar we geen invloed op hebben. Met als gevolg dat we er helemaal aan onder door gaan. Voor je het weet zit je in een dikke burn-out helemaal uitgeblust over

dingen waar je wel alles aan gedaan hebt maar niet los kunt laten.

Ik weet zeker dat hoe meer je dit doet hoe lekkerder je je gaat voelen. En dat is wat we willen toch? We willen MEER positieve gedachten en MINDER negatieve gedachten. En nogmaals: natuurlijk heb je af en toe negatieve gedachten, maar uiteindelijk zul je dit los moeten laten.

"Het niet loslaten heeft uiteindelijk alleen invloed op jezelf als persoon en niet op datgene waar jij de schuld en negatieve gevoelens naartoe schuift".

Tips om te leren loslaten:

- Kijk wat in je cirkel van invloed ligt: pak aan wat je kunt, laat los wat niet van jou is;
- Focus je op jezelf, je hebt geen grip op hoe andere mensen zijn of wat ze doen;
- Leef zoveel mogelijk in het NU i.p.v. het verleden of toekomst met mindfulness.



OH NEE, WAS DIT HET AL?
RELAX!
HIER STOPT HET NATUURLIJK NIET



Ik hoop dat ik je met die ebook op weg heb kunnen helpen om anders in het leven te gaan staan. Echter vergt het natuurlijk wel wat meer van je dan een paar van deze tips toevoegen aan je levensstijl. Om echt een verandering te bewerkstelligen, denk ik dat je meer hulp nodig hebt.

Er zijn een aantal punten die je echt goed onder knie moet krijgen om blijvende verandering te creëren:

1. Belemmerende overtuigingen achterhalen;
2. Oude patronen doorbreken;
3. Werken aan je zelfbeeld, zelfliefde en zelfvertrouwen;
4. Je dagelijkse routine aanpassen;
5. Je levensstijl aanpassen;
6. Je mind trainen om anders te gaan denken;
7. De 7 pijlers consequent toepassen en blijven herhalen.





ECHT VOL ZELFVERTROUWEN WERKEN AAN JE MINDSET

Ik heb je natuurlijk mega veel tips en oefeningen gegeven om aan je mindset te werken. Maar het kan natuurlijk heel goed zijn dat je wat meer hulp nodig hebt om dit allemaal aan je dagelijkse routine toe te voegen. Zomaar lukraak wat van deze tips toepassen gaat je niet helpen naar het leven waar je eigenlijk naar verlangt. Tenslotte ben je bij dit e-book gekomen omdat je graag iets wilt veranderen, toch?

Ik geloof oprecht dat jij uiteindelijk ook zonder hulp een heel eind kan komen. Maar ik weet ook zeker dat als ik je verder ga helpen je dit binnen 3 maanden al realiseert.

Tijdens het Mindfulness & Zelfvertrouwen Booster traject begeleid ik je 3 maanden lang om meer rust en zelfvertrouwen te ontwikkelen aan de hand van verschillende Mindfulness technieken. Dit doe ik op een manier die past bij jou als persoon, bij jouw achtergrond en op basis van de ervaring die je al hebt met deze onderwerpen.

Aan de hand van zes 1 op 1 coachsessies en persoonlijke begeleiding via whatsapp, mail of telefoon gaan we aan de slag met onderwerpen uit dit e-book en gaan we een plan maken hoe we jouw leven nog veel leuker kunnen maken.



Je hebt nu twee opties.....

1. Je kan het eerst nog even zelf proberen.

Ik heb geprobeerd om je zoveel mogelijk waardevolle informatie te geven. Tegelijkertijd weet ik ook dat een e-book niet zoveel impact maakt als ik graag zou willen. Want heel eerlijk, waarschijnlijk ben je morgen de helft al weer vergeten. Dat betekent dus automatisch ook dat er weinig gaat veranderen aan je huidige situatie en aan je mindset.

2. Je maakt nu een super spannende keuze en je kiest voor jezelf, voor jouw toekomst.

Je kiest ervoor om serieus aan de slag te gaan met jezelf en schakelt de hulp in van iemand die dit al heeft meegemaakt en jou is voorgedaan. Je bent bereid om er voor de volle 100% voor te gaan en je wilt er het liefst vandaag nog mee beginnen.





MINDFULNESS & ZELFVERTROUWEN BOOSTER TRAJECT

Stel je maakt de keuze om voor het Mindfulness & Zelfvertrouwen Booster Traject te gaan. Wat betekent dit dan?

In het Mindfulness & Zelfvertrouwen Booster Traject begeleid ik je 1 op 1 om meer rust en meer zelfvertrouwen te krijgen aan de hand van verschillende mindfulness technieken en help ik je om dit structureel toe te passen in jouw leven.

Het Mindfulness & Zelfvertrouwen Booster Traject past echt goed bij je als je:

- aan je mindset wilt werken;
- weinig zelfvertrouwen hebt;
- iets wilt veranderen in je leven maar niet goed weet wat;
- vaak ligt te piekeren;
- weinig energie hebt
- gestrest bent;
- op de automatische piloot draait;
- meer balans wilt;
- jezelf vaak de vraag stelt: is dit het nou?

Als jij je in 1 of meerdere van voorgenoemde punten herkend, dan past dit traject perfect bij jou!

Een leven op jouw voorwaarden staat centraal. Waarin de nadruk ligt op hoe we jouw leven op korte termijn gewoon weer veel leuker kunnen gaan maken.

Wanneer voorgenoemde punten in wat extremere mate aanwezig zijn, je wat dieper wilt gaan en je je zelfvertrouwen wilt maximaliseren dan adviseer ik het Mindfulness & Zelfvertrouwen Mastery traject, dit past dan beter bij je.



DE INHOUD

- Een 3 maanden traject waarin we kijken naar jouw behoeftes op het gebied van zelfvertrouwen en mindfulness;
- Zes 1 op 1 coachsessie (online via teams) waarin we al jouw struggles en aandachtspunten boven water halen en hier gericht mee aan de slag gaan;
- Concrete opdrachten en oefeningen in de vorm van templates die we in de coachsessies uitvoerig bespreken;
- Gedurende en na het traject persoonlijke begeleiding van mij via whatsapp, mail of telefoon. Waarbij ik voor je klaar sta om al je vragen te beantwoorden;
- Een concreet en direct toepasbaar actieplan voor na het traject. Gericht op jouw persoonlijke groei.





DE RESULTATEN

- Je hebt inzicht in je belemmerende overtuigingen en negatieve denkpatronen;
- Je weet hoe je deze punten moet ombuigen naar positieve overtuigingen;
- Je hebt meer zelfvertrouwen, zelfliefde en bent zeker van jouw kwaliteiten;
- Je weet wat je wilt bereiken en hoe je daar gaat komen;
- Je kan de 7 pijlers van mindfulness integreren in jouw levensstijl;
- Je leeft volgens jouw voorwaarden en creëert balans in je huidige leven;
- Je kiest meer voor jezelf, zodat je op alle vlakken die voor jou belangrijk zijn kan floreren;
- Je hebt een positieve & relaxte mindset;
- Je hebt een concreet actieplan gericht op jouw persoonlijke groei.





Ben je ready? Ben jij er klaar voor om meer rust & zelfvertrouwen te ontwikkelen? Wil jij werken aan je mindset en leren om positiever te denken en in het leven te staan?

[Check dan hier](#)

Wil jij echt een deep dive maken en een master worden in Mindfulness?
Gaan we het onderste uit de kan halen en jouw zelfvertrouwen
maximaliseren?
Dan past het Mindfulness & Zelfvertrouwen Mastery traject beter bij je.
[Check dan hier](#)


www.sensacoaching.nl

