

Nu is het jouw tijd





Praktijk Corpus Anima

Leef jij je eigen leven?

Wil jij de bal zijn die in het doel wordt geschopt, als speelbal van het leven? Of neem je weer de controle in jouw leven?

Jouw brein kun je vergelijken met een navigatiesysteem. Als je een duidelijke bestemming invoert, gaat jouw brein op zoek naar manieren om deze bestemming te bereiken. Als je geen helder doel hebt, is de kans klein dat je dat doel dan ook gaat bereiken.

MAAR:

1. Hoe doe je dat?
2. Waar moet je beginnen?
3. Wie of wat heb jij daarvoor nodig of wat heb je daarvoor nodig?
4. Hoeveel vertrouwen/liefde heb je daarvoor nodig?
5. Hoeveel tijd heb je daarvoor nodig?
6. Hoeveel energie heb je daarvoor nodig?

Bij mij leer je technieken die je kunt toepassen in jouw dagelijks leven. Technieken die je van verslaving, angsten, fobieën, trauma's afhelpen door het negatieve om te zetten naar het positieve. Hierover meer in het volgende hoofdstuk Ankers.



Praktijk Corpus Anima

Wat zijn ankers?

Een **anker** is een externe prikkel, die een interne stemming oproept.

Voorbeeld: als er thuis **altijd** tegen jou gezegd wordt dat je dom bent, dan ga je dit op een gegeven moment ook geloven. Doordat je dit als waarheid beschouwt, zul je ook merken, dat dom op een gegeven moment bij jou is geïntegreerd. Jij en dom zijn een. Als er iemand in jouw omgeving een geintje maakt, waar het woordje dom in voorkomt, gaan gelijk bij jou de rode vlaggen uit. Je denkt of voelt dan gelijk, **die vind mij ook dom**, terwijl die ander daar helemaal geen kwade bedoeling bij heeft.

Hoe kan het dat je ineens boos of verdrietig wordt tegen iemand die je niet kent, maar die het woordje dom gebruikt?

Dat komt, omdat deze persoon een interne stemming bij jou oproept, door middel van een externe prikkel. Dit refereert voor jou naar die persoon- personen die jou (in het verleden) hebben uitgelachen en je dom hebben genoemd. Aan dom hangt een negatieve herinnering.

Hoe kun je dit behandelen, zodat je makkelijker kan omgaan met woorden die mensen in jouw omgeving gebruiken die voor jou negatieve herinneringen ophalen?

Ons brein slaat alles wat wij in ons leven tegenkomen op. Het brein is jouw harde schijf. Hierop staan alle herinneringen uit jouw leven. Positieve en negatieve. Jouw herinneringen kun je niet deleten, maar we kunnen ze wel een positieve intensie geven. Daardoor wordt deze negatieve herinnering zachter en acceptabeler.

Helaas blijven de negatieve herinneringen ons het langste bij.

Hoe mooi zou het zijn om deze negatieve herinneringen om te zetten naar kleine, onherkenbare, zachte, geluidloze, reukloze en gevoelloze herinneringen. Dat als er een externe prikkel op jou afkomt, dat de interne stemming hier nauwelijks of niet meer op reageert.



Praktijk Corpus Anima

Er was eens

Een baby

Deze baby ben jij. Lief en klein, net geboren en nog warm vanuit moeders schoot. Je bent vrij van gedachten en hebt alleen maar een gevoel. Gevoelens voor liefde en vertrouwen. Jij als baby vertrouwt erop dat zijn ouders hem/haar onvoorwaardelijke liefde, troost, vertrouwen en eten geven.

Maar wat gebeurt er als jouw ouder(s) dat niet kunnen?

Dan ervaart de baby stress. En stress geeft een baby een onveilig gevoel. Deze baby voelt al in zijn vroege leven dat hij zijn ouders niet kan vertrouwen, dat zijn ouders hem geen liefde en troost kunnen geven waar hij/zij zo naar verlangt. Dus gaat de baby huilen. Dit is het enige communicatiemiddel dat de baby heeft. Dus ja, wantrouwen kan al ontstaan in een periode waarin jij misschien nog helemaal niet kon communiceren.

Als jij daarnaast in jouw jeugd ook nog eens wordt genegeerd of niet voor vol wordt aangezien, wordt het vertrouwen wantrouwen en is er een negatief anker geplaatst.

Wat wordt hier gecreëerd?

Dat het niet krijgen van liefde gekoppeld wordt aan wantrouwen. Met andere woorden. Iemand die je wantrouwt heb je lief, want dat hoort bij elkaar. Jouw eigen vader en moeder, die jou lief zouden hebben, gaven jou geen vertrouwen. Mensen lopen hierbij het gevaar, dat zij steeds dezelfde “foute” mensen op hun pad tegenkomen. Dit kan privé of op het werk zijn.

Jouw onderbewuste weet allang dat je zoekt naar antwoorden, dat je zelf sabotage pleegt en niet doet wat jouw gevoel je ingeeft en dat is voor nu allemaal ok



Praktijk Corpus Anima

De verandering

Die start bij JOU!

Vanaf vandaag tijd om jouw eigen roer van jouw eigen schip weer eens in eigen handen te nemen. Stop met pleasen, jezelf uit te gummen en jezelf niets gunnen. Ga voor het ultieme. Waar liggen jouw verlangens. Waar wil je heen.

Samen met jou ga ik de uitdaging aanengaan we kijken waar je tegenaan loopt. Je kunt het soms niet alleen en heb je hulp nodig. Die hulp is hier

Ga veranderen, voordat het te laat is. Ga voelen wat je nodig hebt.

Ik wacht op je. Op mijn site kun je ook mijn verhaal lezen en geloof me, ik ben echt overal geweest en licht maar een puntje vande sluier op. Maar ik ben er ook nog en als ik het kan, dan kan jij het ook. Je hebt het allemaal al in je om te veranderen, alleen moeten de knoppen nog aangezetworden.

Ik voel en zie hoe mooi het is om mezelf te zijn. Hoe ik jongeren help om hun leven anders in te richten. Om ze handvatten te gevenen een beetje bij te sturen, want per slot van rekening moet je het zelf gaan doen.



Wat heb jij nodig

Gaan aan de slag met bovenstaande vragen en vul de checklist in

Het gaat niet om de score van de checklist, maar het gaat over het algehele beeld. Aan het eind van de list weet jouw onderbewuste al wat de keuze zal zijn voor jou. Jouw onderbewuste weet dat jij al dicht bij de verandering bent, maar nog niet durft, toegeeft uit angst of zelfsabotage. Als het beeld negatief is, dan kun je mij mailen, bellen of appen. Ik ben ook bereikbaar op Instagram, Facebook en LinkedIn. Samen bespreken we wat voor plan jij nodig hebt.

Hier is moed en lef voor nodig, maar het levert jou **'at the end'** zoveel moois op. En dat gun ik je.

Ik hoop jou spoedig te ontmoeten voor ons eerste gesprek.

Ellen

Bereikbaar op : info@praktijkcorpusanima.nl of op (0) 6 43 81 68 21

Checklist



Vul hier jouw checklist in

Stellingen die betrekking hebben op jou	Ja	Nee
Ik ben al moe als ik 's morgens opsta		
Ik voel mezelf onrustig		
Ik voel mezelf down-depressief		
Ik ben niet tevreden met mezelf		
Ik sluit mijn gevoelens af		
Ik maak veel fouten		
Ik heb een hekel aan mezelf		
Ik heb weinig tot geen vrienden		
Ik heb moeite om relaties aan te gaan		
Ik heb geen zin meer om te leven		
Heb je angsten?		
Ben jij sociaal ingesteld?		

Stellingen die betrekking hebben op jouw werk	Ja	Nee
Ik voel me begrepen op mijn werk		
Ik voel me gezien op mijn werk		
Ik voel me gehoord op mijn werk		
Ik word empathisch behandeld op mijn werk		
Ik voel me veilig op mijn werk		
Ik voel me comfortabel bij mijn collega's		
Er heerst hiërarchie op mijn werk		

Stellingen die betrekking hebben op jouw familie	Ja	Nee
Ik voel me veilig in mijn gezin		
Ik voel liefde in mijn gezin/mij geliefd voelend		
Ik heb de vrijheid in mijn gezin om mezelf te zijn		
Ik heb een liefhebbende moeder		
Ik heb een liefhebbende vader		
Mijn ouders zijn blij met mij		
Ik heb mijn eigen identiteit		

Stellingen over jouw wereld	ja	Nee
Ik voel me veilig waar ik leef		
Ik voel me veilig bij mijn vrienden		
Ik ben financieel onafhankelijk		
Ik ben een respectvol mens		
Ik lees veel nieuws-krant-socialmedia		
Houd jij jezelf tegen in het stellen van doelen?		
Wat ontbreekt er in jouw huidige situatie?		
Ben je-leef je gezond?		
Lever jij een bijdrage in onze wereld aan?		
Zit je veel op jouw mobiel-laptop-I-pad?		
Ben jij vooral gericht op de buitenwereld?		
Wil jij vooral overal controle over (be)houden?		