

A photograph of two hands, one above the other, reaching towards a bright, glowing light source in the center. The background is dark with numerous out-of-focus purple and pink light spots, creating a bokeh effect. The hands are positioned as if they are about to grasp the light.

Hoe belangrijk ben jij?



Leef jij je eigen leven?

Heb je het gevoel dat je zelf aan het roer staat van jouw leven? Of merk je dat omstandigheden, verwachtingen van anderen of oude patronen soms bepalen welke kant je opgaat?

Je kunt jouw richting vergelijken met een navigatiesysteem: als je weet waar je naartoe wil, wordt het makkelijker om keuzes te maken die daarbij passen. Maar als je bestemming niet duidelijk is, kun je blijven zoeken zonder echt vooruit te komen.

Sta daarom eens stil bij deze vragen:

1. Waar wil je naartoe?
2. Waar zou je willen beginnen?
3. Wie of wat heb jij daarbij nodig?
4. Hoeveel vertrouwen en steun heb je daarbij nodig?
5. Hoeveel tijd heb wil je jezelf hiervoor geven?
6. Hoeveel energie heb je op dit moment beschikbaar?

Binnen Praktijk Corpus Anima kijken we samen naar wat jou belemmert en wat jou kan helpen om meer regie, rust en vertrouwen te ervaren. Daarbij kunnen verschillende technieken worden ingezet, altijd passend bij jou in jouw tempo.
In het volgende hoofdstuk lees je meer over ankers: prikkels die onbewust gevoelens, gedachten of herinneringen kunnen oproepen.



Wat zijn ankers?

Een **anker** is een externe prikkel, die automatisch een gevoel of herinnering kan oproepen.

Dat kan bijvoorbeeld een woord, geur, geluid, plek of situatie zijn. Wanneer iets in het verleden vaak is gekoppeld aan een nare ervaring, kan een soortgelijke prikkel later opnieuw spanning, verdriet of boosheid oproepen.

Stel dat je vroeger regelmatig te horen kreeg dat je “dom” was. Dan kan het gebeuren dat je later sterk reageert wanneer iemand dat woord gebruikt, ook als diegene het helemaal niet tegen jou bedoelt. De reactie komt dan niet alleen voort uit het moment zelf, maar ook uit wat het woord voor jou is gaan betekenen.

Hoe kun je hiermee omgaan?

Het helpt om te herkennen welke situaties of woorden iets bij jou oproepen en welke herinnering of overtuiging daaronder kan liggen.

Door hier bewust naar te kijken en er op een andere manier mee om te leren gaan, kan de lading van zo’n herinnering verminderen. De herinnering verdwijnt niet, maar hoeft je ook niet meer op dezelfde manier te beïnvloeden.

Zo ontstaat er meer ruimte om in het hier en nu te reageren, in plaats van vanuit oude pijn of oude overtuigingen.



Er was eens

Een baby

Een baby wordt klein en kwetsbaar geboren en is volledig afhankelijk van de mensen om zich heen. Liefde, aandacht, veiligheid en troost helpen een kind om vertrouwen te ontwikkelen in zichzelf en in anderen.

Maar wat gebeurt er wanneer ouders of verzorgers die veiligheid niet altijd kunnen bieden?

Dan kan een kind spanning en stress ervaren. Omdat een baby nog niet met woorden kan uitleggen wat er aan de hand is uit die spanning zich bijvoorbeeld door huilen, onrust of terugtrekken.

Wanneer een kind vaker ervaart dat zijn behoeften niet worden gezien of beantwoord, kan dat invloed hebben op hoe het later naar zichzelf en naar anderen kijkt. Er kunnen overtuigingen ontstaan zoals:

“Ik moet het alleen doen”

“ik ben niet belangrijk genoeg”

“ik kan anderen niet vertrouwen”

Deze overtuigingen ontstaan meestal niet bewust. Ze kunnen zich ontwikkelen vanuit wat iemand als kind heeft meegemaakt en later ongemerkt invloed houden op relaties, keuzes en gevoelens.

Het goede nieuws is dat oude patronen niet voor altijd hoeven te blijven bepalen hoe je je voelt of hoe je reageert. Door te herkennen waar ze vandaan komen ontstaat er ruimte om andere keuzes te maken en nieuwe ervaringen op te doen.



De verandering

Die start bij JOU!

Verandering begint vaak op het moment dat je besluit om weer wat meer ruimte voor jezelf te maken. Misschien merk je dat je jezelf regelmatig aanpast aan anderen, je eigen behoeften opzij zet of niet goed weet wat jij eigenlijk wilt. Dan kan het helpen om opnieuw stil te staan bij vragen zoals:

*“wat heb ik nodig”
“waar verlang ik naar”
“Wat wil ik anders”*

Je hoeft niet alles alleen te kunnen. Soms is het juist helpend wanneer iemand een stukje met je meeloopt, met je meekijkt en je ondersteunt bij wat je onderweg tegenkomt.

Binnen Praktijk Corpus Anima kijken we samen naar wat jou belemmert en wat jou kan helpen om stap voor stap weer meer regie te ervaren.

Veranderen betekent niet dat je iemand anders moet gaan worden. Het gaat er juist om dat je dichter komt bij wie jij bent en keuzes leert maken die bij jou passen. De mogelijk heden zitten vaak al in jezelf. Soms heb je alleen wat ruimte, inzicht en ondersteuning nodig om ze weer te kunnen zien.

Je hoeft niet alles in één keer te veranderen. Begin waar je nu bent



Wat heb jij nodig

Soms weet je heel goed dat je iets anders wilt, maar nog niet precies wat je nodig hebt om daar te komen. De vragen en checklist in dit e-book kunnen je helpen om daar eens rustig bij stil te staan. Niet om jezelf te beoordelen, maar om te ontdekken wat er speelt en waar jij op dit moment behoefte aan hebt.

Kijk vooral naar het geheel. Welke antwoorden vallen je op? Waar voel je weerstand? En waar merk je juist opluchting of herkenning?

Misschien ontdek je dat je behoefte hebt aan meer rust, duidelijkheid, vertrouwen, grenzen of ruimte voor jezelf.

Je hoeft niet meteen alle antwoorden te hebben. Als je merkt dat je ergens vastloopt, hoef je dat ook niet alleen uit zoeken. Binnen Praktijk Corpus Anima kunnen we samen kijken naar wat jij nodig hebt en welke begeleiding daarbij past.

Kleine veranderingen kunnen al veel in beweging zetten

Ik hoop dat dit e-book je helpt om weer wat dichterbij jezelf te komen

Leuk je te ontmoeten

Ellen
Praktijk Corpus Anima
info@praktijkcorpusanima.nl

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 depressief		
Ik ben niet tevreden met mezelf		
Ik sluit mijn gevoelens af		
Ik maak veel fouten		
Ik ben vaak kritisch op mezelf		
Ik heb weinig tot geen vrienden		
Ik heb moeite om relaties aan te gaan		
Ik vind het leven moeilijk		
Ik heb angsten		
Ik ben 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		
Ik vind, dat er hiërarchie heerst 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		
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 besteed veel tijd aan nieuws en social-media		
Ik durf doelen voor mezelf te stellen		
Ik zorg goed voor mijn lichamelijke en mentale welzijn		
Ik besteed veel tijd achter een scherm		
Ik heb het gevoel dat ik iets kan bijdragen aan mijn omgeving		
Ik vind het moeilijk om dingen los te laten		
Ik neem voldoende tijd om stil te staan bij mezelf		