

Jij aan het Roer van je Gevoel



IN 7 STAPPEN
VAN ONRUST NAAR OVERGAVE

Een Handleiding door Rijke van der Knokke

Inhoudsopgave

INHOUDSOPGAVE	2
OVER RIJKE	3
INTRODUCTIE	4
DISCLAIMER	7
MY JOURNEY	8
TIME FOR CHANGE	11
DE 7 STAPPEN	13
START VANDAAG	16

RIJKE VAN DER KNOCKE

Over Rijke

Hi, ik ben Rijke, Women Facilitator en eigenaar van From Hiding To Shining waar ik talentvolle vrouwen die zich verstoppert, met liefde begeleid naar een authentiek en blij leven.



Ik volgde studies op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, kleur en tuinarchitectuur. Verdieping vind ik in een HBO opleiding tot Levenstherapeut. Creativiteit en gevoel voor schoonheid zijn een rode draad in mijn leven. Deze schoonheid, die zeker niet gaat over perfectie, leg ik graag vast door middel van foto's en schilderijen; een liefde die me voedt en ontspant.

Ik voel me in mijn element als ik werk met talentvolle vrouwen die zich verstoppert en verlangen naar een authentiek en blij leven. Ik ben als een onderzoeker en reiziger die ervaring en kennis met liefde deelt, zodat ook jij je leven met plezier kunt leven.

CONTACT: rijke@fromhidingtoshining.nl

Introductie

Als tiener kwam ik voor het eerst in aanraking met de leer die balans tussen lichaam en geest als uitgangspunt voor een gelukkig en gezond leven ziet. Ik voelde direct een klik. Zo logisch en tegelijkertijd een enorme uitdaging. Mijn eigen reis hierin is met vallen en opstaan geweest, met fysieke en mentale uitdagingen. En iedere keer bracht deze combinatie me terug in mijn kern. Het is dan ook met groot plezier dat ik twee oefeningen en de 7 stappen die ik bij elkaar heb gebracht met je deel.

We zijn gewend om onze gevoelens voor onszelf te houden en als je dat lange tijd hebt gedaan is er kans dat je explodeert, omdat je het niet meer kunt houden. Boosheid, verdriet, teleurstelling.... Het is alsof we het verbergen of erdoor overspoeld raken.

Een klein incident kan de druppel zijn tot een uitbarsting die niet in verhouding staat tot wat er gebeurde. Of als iemand vraagt hoe het met je gaat, zeg je 'Goed! En met jou?', voor je de tijd hebt genomen om echt even in te tunen hoe het met je gaat. Soms verberg je je gevoel uit bescherming, bijvoorbeeld in een zakelijke omgeving of in een omgeving waar je je niet helemaal welkom voelt. Maar het kan ook zijn dat je niet weet hoe je je voelt.



Op zich kan het niet veel kwaad als je een keer uit je slof schiet of je gevoel verbergt. Het gaat mis als je lange tijd, herhaaldelijk je gevoelens inslikt of uitbarstingen hebt en doorgaat alsof er niets aan de hand is.

Van binnen kook je en naar buiten laat je een glimlach zien. Je hele lichaam is gespannen, maar je maakt de ene grap na de andere om het gezelschap te vermaken.

Het zijn enkele voorbeelden van signalen dat je niet aan het roer staat van jouw gevoelens.

Als je je gevoelens weet te herkennen en erkennen gaat je gezondheid omhoog, ervaar je meer plezier en wordt je leven makkelijker!



Deze handleiding is een uitnodiging om met kleine stappen je eigen leven in de hand te nemen en te ervaren dat jij kunt bepalen hoe je je voelt. Ook al klinkt dat nu nog als een paradox, je zult ervaren dat het mogelijk is om je gevoelens toe te laten en met plezier en energiek te leven. Niet alleen wanneer het je meezit. Ook in de perioden, en misschien wel juist in de perioden dat het wat minder makkelijk gaat in je leven.

Disclaimer

DEZE HANDLEIDING IS GEEN VERVANGING VAN PERSOONLIJK ADVIES, COACHING OF THERAPIE. BIJ TWIJFEL, RAADPLEEG EEN PROFESSIONAL IN JE OMGEVING. ALS JE PERSOONLIJK BEGELEID WILT WORDEN, KUN JE CONTACT OPNEMEN MET EEN PROFESSIONAL NAAR JE KEUZE. FROM HIDING TO SHINING BIEDT DIVERSE PROGRAMMA'S WAAR JE GEBRUIK VAN KUNT MAKEN. DEZE ZIJN GERICHT OP PERSOONLIJKE TRANSFORMATIE EN WORDEN TIJDENS DE INTAKE OP JOU PERSOONLIJK AFGESTEMD.

WEBSITE FROM HIDING TO SHINING

PERSOONLIJK CONTACT

My Journey

Een aantal jaren terug heb ik een behoorlijk diepe afwijzing ervaren in mijn familie. Ondanks dat het me diep raakte, wist ik dat deze beslissing werd genomen vanuit een wond die generaties terug voert. De beslissing raakte mij, maar ook degene die de beslissing maakte voelde daar waarschijnlijk verdriet en pijn bij. Ik wist het allemaal, maar mijn hart deed pijn. En wat doe je dan?

Verdriet, boosheid en oude overtuigingen kwamen om de hoek. Het voelt of ik kan kiezen. Kiezen wat ik doe met mijn gevoelens en gedachten.



LET THE MAGIC BEGIN

Ik besluit om mijn magische gereedschap in te zetten dat me helpt om te kiezen hoe ik me voel. En in dit geval besluit ik om te voelen wat er gevoeld wil worden. Ik gaf verdriet en boosheid als het ware toestemming om dichterbij te komen.

Tranen van rouw, boosheid en frustratie laat ik vrij. Ik schreeuw en sla met kussens op een muur. Maar niet meer dan dat; ik laat me niet meevoeren in een eindeloze boosheid en verdriet. Ik besluit om een soort voertuig voor mijn emoties te zijn en ze door me heen te laten gaan, terwijl ik aan het stuur blijf. Ze nemen me niet over.

Met het vrijlaten van mijn emoties laat ik de negatieve energie vrij waar deze hele situatie mee gevuld is. Ik voel hoe mijn aderen zich weer vullen met liefde, alsof zonnestralen mijn ziel raken, helpend me verder te openen voor liefde, het leven en plezier.



En natuurlijk heb ik tijd nodig om te herstellen van het verdriet. Maar het is magisch om te ervaren dat ik kies hoe ik me voel, zelfs in moeilijke tijden. Niet door mijn emoties te ontkennen, maar juist door ze te erkennen, herkennen en ze door me heen te laten gaan.

Het is als een duik in de zee. Ik voel het water overal om me heen en ik hoor hoe de golven op het strand slaan. Op dat moment voel ik mijn kracht om te zwemmen toenemen en kom ik verfrist en geschoond het water uit – de zon op mijn gezicht.

Dus, lieve jij, als je je overspoelt voelt door je emoties en je oude overtuigingen gelooft, neem dan de beslissing. Neem de beslissing dat jij aan het roer staat van jouw lichaam en bepaalt hoe je je voelt. Probeer het – het is zo bevrijdend. En zoek hulp als je voelt dat er een laag onder ligt die je vasthoudt in de emoties, of je er vandaan houdt waardoor je niet of weinig voelt.

Time for Change

Hoe zou het zijn als je daadwerkelijk kunt kiezen hoe je je voelt? Altijd en overal...

Dat lijkt misschien onmogelijk. Het lijkt soms dat gevoel is iets dat je overkomt, dat je er geen invloed op hebt. Maar weet je dat je - al dan niet bewust - kiest of je boos wordt, je inhoudt, van streek raakt of lacht?

Misschien geloof je het niet. Misschien denk je dat je geen keuze hebt over hoe je je voelt of wat iets met je doet. Maar je kunt dus daadwerkelijk bepalen hoe je je voelt. In het begin zal het wat oefening vragen, en na een tijdje zal je systeem, je lichaam automatisch je favoriete keuze maken.

Eigenlijk gebeurt dat al. Maar omdat je systeem heeft 'geleerd' om van streek te raken, je gevoel te negeren, boos te zijn of lelijk te doen tegen een ander als je te veel prikkels krijgt, zal dat de emotie zijn waar je systeem het snelst naartoe gaat. Dat is de automaat.



TIJD VOOR VERANDERING

Het goede nieuws is, je kunt het veranderen! Je kunt je systeem als het ware herprogrammeren. En het werkt echt. Als je hiermee begint kan het voelen als een flinke uitdaging. Maar als je doorgaat, wordt het steeds makkelijker. En geloof me, het is het waard, want het maakt je leven zo veel makkelijker en lichter.

Als je overspoeld raakt door een emotie en je niets anders kunt doen dan boos worden, je terugtrekken of van binnen koken en aan de buitenkant net doen of er niets aan de hand is dan zullen deze emoties een andere uitweg zoeken. Kramp, plotselinge warmte, een innerlijke explosie die kan uitmonden in een heftige uitbarsting. Soms is het een optelling van kleine irritaties die tot een heftige uitbarsting leidt, en soms is een verkeerde opmerking, beweging of gebaar voldoende.

Daar kun je dus verandering in brengen. Are you ready?

Here we go!

DE 7 STAPPEN

JIJ AAN HET ROER VAN JE GEVOELENS

1. Adem een paar keer rustig in en uit en breng hetgeen je stress veroorzaakte in je gedachten en neem vervolgens waar op welke plek je in je lichaam spanning of stress voelt.

2. Adem nogmaals een paar keer rustig in en uit. Adem in door je neus en uit door je mond. Kies vervolgens een rustige plek in of buitenshuis en maak contact met de persoon of situatie die je bij punt 1. in gedachten hebt genomen. Neem er even de tijd voor. Adem een paar keer bewust in en uit en neem waar wat er in je lichaam gebeurt (emoties, gedachten, gevoelens etc) en laat ze als het ware stapje voor stapje



dichterbij komen. Neem het waar en geef ruimte aan wat er wil gebeuren. Huil als je voelt dat je tranen krijgt, maak geluid als je stem zich wilt laten horen, sla op een kussen en voel bij elke

slag, bij elke traan, bij elke brul je frustratie, je irritatie, je boosheid uit je lichaam verdwijnen. Doe dit een aantal minuten en neem waar hoe je je voelt. Herhaal deze stap tot je voelt dat het voor nu genoeg is. Als je voelt dat je er klaar voor bent, ga je naar de volgende stap.

3. Schud je lichaam van hoofd tot teen, zoals een hond dat doet die uit het water komt. Neem hier de tijd voor. Begin met het schudden van je linker- en rechtersoet, je linker- en rechterbeen en ga zo door tot je je hele lichaam in trilling hebt gebracht. Voel even na.

4. Maak wederom contact met de persoon of situatie die je stress en spanning veroorzaakt heeft. Adem een paar keer rustig en uit en visualiseer dat elke uitademing de resterende spanning over deze situatie als het ware een beetje laat 'smelten'. Herhaal de ademhalingen tot je verlichting voelt op de spanningsplek. Je kunt je voorstellen dat je inademt vanuit een poel van liefde die je met de uitademing door je lichaam laat gaan, waardoor de contractie steeds een stukje verder smelt.

5. Bedenk nu hoe je het gebeuren dat je spanning of stress geeft een volgende keer wilt ervaren. Dit is een cruciaal moment. Je gaat hier heel bewust kiezen hoe je je wilt voelen. In plaats van boos, overspoeld of gestrest – hoe wil je je voelen? Schrijf dat op.

6. Ga vervolgens iets anders doen om even afstand van de situatie te nemen. Maak een wandelingetje, doe de was, ruim even wat op, knip je heg of maai je gras. Elke keer dat de irritatie weer in je gedachten komt, haal je een paar keer rustig adem en vertel je jezelf dat je nog steeds JIJ bent. Dat je de gevoelens VOELT, maar niet BENT.

7. Adem een paar keer diep in. Voel hoe je longen en de rest van je lichaam zich vullen met levenskracht. Voel hoe je innerlijke kracht toeneemt. Voel hoe je de emoties en gevoelens ruimte hebt gegeven en realiseer je dat jij bepaalt hoe je je voelt. Niet vanuit hardheid en boosheid, maar vanuit liefde naar jezelf en de ander (ook al voel je dat nu nog niet). Jij bepaalt hoeveel plezier en vreugde je toelaat. Voel hoe de frisse lucht je longen vult en je bloed zich als het ware reinigt door deze oefening. Schrijf op hoe je je wilt voelen en wat je ervan weerhoudt. De volgende keer dat je je overspoeld voelt door je emoties lees je deze aantekeningen weer. Om je eraan te herinneren hoe je je wilt voelen en wat je nodig hebt om je te voelen zoals je wilt voelen. Herhaal stap 2. als je emoties, frustraties en irritaties ruimte willen.



Start vandaag

Je kunt vandaag beginnen. Het hoeft niet iets groots te zijn dat je bezighoudt. Het kan iets kleins zijn zoals irritatie over de regen op het moment dat je naar je werk wilt lopen. Pas de 7 stappen toe. Je zult zien, voor je het weet lach je erom en dans je met de regen. Maak je een andere keuze dan geïrriteerd te zijn, neem je de bus en wandel je een andere dag naar je werk. Of kies je wel voor de wandeling. Neem je je favoriete paraplu mee en dans je met de regen die je overal ziet. Geniet van wat jou gelukkig maakt en laat je lach vrij!

Ik hoop je te inspireren met deze 7 stappen. Het kan spannend zijn om deze emoties toe te laten en je gevoelens ruimte te geven, je tranen de vrije loop te laten, boosheid toe te laten of je stem te laten horen. Begeleiding is hierbij fijn en geeft je een bedding waarbinnen je dit stapje voor stapje kunt doen.

Als je dit niet alleen wilt doen, zoek contact met een professional om je hierin te begeleiden. Het zoeken van hulp zou hierin weleens het grootste cadeau kunnen zijn dat je jezelf geeft!

From Hiding To Shining biedt [diverse programma's](#) waar je gebruik van kunt maken. Als je op een diepere laag naar jezelf en je patronen wilt kijken, weet je dan welkom en voel je vrij om [contact](#) op te nemen! Je bent het namelijk zo waard om je leven authentiek en met plezier te leven!



Jij aan het Roer van je Gevoel

— *Shining* —
From Hiding to