



E-BOOK BREIN AAN

Leer hoe je kan leven vanuit je gevoel en
niet vanuit je hoofd.

WWW.PRAKTIJK-INNERLICHT.NL



ALTIJD AAN

Leven vanuit je hoofd. De ziekte van Lyme zorgde dat ik in vanuit deze overlevingsstrategie ging functioneren. Iedere dag had ik pijn en de pijn zorgde ervoor dat ik minder en minder ging voelen. . In combinatie met mijn innerlijke criticus ging ik denken. Denken werd uiteindelijk analyseren. Analyseren werd leven vanuit mijn hoofd. Het brein stond altijd aan. Beslissingen en situaties, alles werd uitgedacht. Alle mogelijke oplossingen had ik in mijn hoofd al afgespeeld. Hierdoor miste ik de essentie van het **voelen** van de gebeurtenis. Ik ga je tips geven hoe jij terug gaat naar het voelen.

STAPPEN

1
ERKENNEN DAT JE EEN ALTIJD AAN BREIN
HEBT

2
ONTSPANNING

3
CONTACT MET JE GEVOEL

4
JE EGO

5
TIPS OM PRAKTISCH MEE AAN DE SLAG TE
GAAN

BREIN AAN

De eerste stap van verandering is erkennen en bewustwording.

Herken jij jezelf in de volgende punten?

Grote kans dat je leeft vanuit je hoofd.

- Je maakt je veel zorgen over de toekomst
- Je vergeet waar de sleutels liggen
- Je kunt lastig beslissingen nemen
- Je hebt vaak een oordeel
- Je dwaalt vaak af in gedachten
- Je wilt alles begrijpen ook je gevoelens
- Je kan moeilijk tegen stiltes.

Leven vanuit je hoofd zorgt ervoor dat je leeft in de toekomst of in het verleden. Je bent niet in het huidige moment. Het kan ook zijn dat je de lat hoog legt en veel moet van jezelf. De druk zorgt ervoor dat het denken in stand blijft. Ons brein wil overleven en in de brein aan stand lijkt het alsof je in gevaar bent. Je lichaam maakt constant stresshormonen aan. Zeg eens tegen jezelf ik ben veilig en merk eens op wat dit met jou en vooral met jouw lichaam doet.





BEGINNEN

Oefening 1 Moeten: Stap 1

Sluit je ogen en stel jezelf de volgende vraag. Wat moet ik nog allemaal? Geef jezelf een paar minuten de tijd.

Schrijf nu alles op wat je nog 'moet' doen?

Maak prioriteiten welke dingen echt 'moeten'.

Vaak zijn we streng voor ons zelf en leggen we de lat hoog. Staat er ontspanning of tijd voor jezelf op jouw lijstje? Staan er vooral taken voor anderen op? Vraag je eens af.

Hoeveel tijd is er voor jou?

Stap 2

Schrijf ook maar eens 5 minuten al je gedachten op.

Kijk hoe snel een gedachten overgaat in een nieuwe en het laat je meteen zien waar jouw brein op dit moment aan denkt.

Stap 3:

Maak nu eens lijstje met wat jij nodig hebt om een fijn en gelukkig leven te hebben. Alles maak het gaat om je intentie om je verlangen en behoeften te voelen.

Gedachten zijn er altijd. We zijn nou eenmaal denkende wezens. De kracht ligt in het aandacht of juist geen aandacht hieraan geven. Alles wat je aandacht geeft groeit. Is er een negatieve gedachten en blijf je negatief denken dat zal dit alleen maar versterkt worden en omgekeerd. Probeer vaak een moment in het nu te pakken. Het werkt vaak simpel. Kijk eens om je heen en stel jezelf de volgende vragen:

- Waar ben ik?
- Wat zie ik om me heen?
- Welke geluiden hoor ik?
- Proef ik een smaak in mijn mond?
- Welke dag is het vandaag?
- Hoe is mijn ademhaling en waar voel ik mijn adem?
- Hoe voelt mijn lichaam?
- Hoe staan mijn voeten op de grond?
- Wat heb ik aan?
- Focus je op een punt en bekijk dit eens van alles kanten. Het mag ook een voorwerp zijn.

ONTSPANNEN

Je lichaam mag leren dat het veilig is om te ontspannen. Doe wat vaker een bodyscan en wordt bewust van je lichaam. Op youtube zijn vele geleide bodyscans te vinden.



ADEMENEN

De adem is het beste instrument dat we ter beschikking hebben. Adem ontspanning in en adem stress los. Blaas het weg. Adem 4 tellen in en 8 tellen uit.

PLAN IEDERE DAG EIGEN TIJD

Ga na hoe jij het beste kunt opladen? Je lichaam mag uit de stress stand komen. Kies voor een warm bad, rustige wandeling, meditatie of doe iedere dag tien minuten niets.



CONTACT MET JE EMOTIES

Wist je dat er twee soorten emoties zijn?

Primaire emoties en Secundaire emoties.

Primaire emoties zijn kort en duren in het moment vaak maar 90 seconde. Het is een helende emoties. Ze ruimen op, laten los en verlichten.

De emoties zitten in je romp. Heb je primaire emoties zoals angst, boos of verdriet? Adem door de emoties heen. Ik vertelde eerder dat je adem je krachtigste instrument is. Voel je de emotie sta deze dan toe. Ga door de emotie heen en adem er doorheen en laat het vervolgens los. Dit is een proces wat je zelf kunt gaan toepassen en oefenen. Heb je lang primaire gevoelens vastgehouden? Bij het loslaten kan er veel vrijkomen en heb je tijd nodig om te herstellen.

Als je in je hoofd zit neger je vaak de primaire emoties. Het is net alsof je op de mute knop van je afstandsbediening hebt gedrukt.

Je voelt minder maar ook minder de positieve gevoelens. Het gevolg is dat we andere manieren gaan zoeken om niet te voelen.

In welke herken jij jezelf het meeste?

- **Afleiden:** We gaan suiker eten of spullen kopen. We willen niet stil staan bij ons gevoel
- **Vermijden/ontkennen.** Je loopt ervoor weg en gaat iets anders doen of je gaat in de ontkenning.
- **Relativeren:** Je ego stem komt aan het woord en zegt dat het wel mee valt of dat je sterk moet zijn
- **Piekeren:** We gaan oorzaken en oplossingen zoeken voor het gevoel in plaats van het voelen.
- **Klagen en in de slachtofferrol:** Waarom overkomt mij dit? Altijd heb ik pech?
- **Pleasen en compenseren.** We focussen ons op de ander om niet onze eigen pijn te hoeven voelen.
- **Vasthouden:** We blijven in de slachtofferrol en mopperstand staan. Energie gaat zich ophopen en vastzetten en uit zich vaak in een blokkade. Dit kan bewust maar ook onbewust.

CONTACT MET JE EMOTIES

De andere manieren zorgen ervoor dat we in de secundaire emoties komen. Dit zijn emoties van frustratie, boosheid, klagen, mopperen, slachtoffer zijn, maar ook depressieve gevoelens. Ze leggen eigenlijk een laagje om jouw primaire gevoel heen. Secundaire emoties kunnen uren, zelf dagen of jaren aanhouden. Het verschil is dat ze niet helen en dus niet opruimen of verlichten.

De eerste stap om in contact te komen met je primaire emoties is bewustwording. Emoties zijn gemaakt om te stromen en niet om vast te houden. Welke emoties ervaar jij?



JE EGO

Iedereen kent het kritische stemmetje wel in zijn of haar hoofd. Het stemmetje wat vooral ziet wat er niet goed is. Het is je ego. De boeddhisten noemen het de *monkey mind*. het is jouw innerlijke criticus waarmee we ons vaak identificeren. Je ego heeft overal een oordeel over en commentaar over. Het is een combinatie van ons denken, waarden, normen, ervaringen, overtuigingen, onze pijn en invullingen. Het ego wil altijd bevestiging en goedkeuring en het is nooit genoeg, net rupsje nooit gedacht. Ons ego vindt zichzelf heel belangrijk en laat zichzelf dan ook vaak horen. Een ego houdt niet van veranderingen en kiest liever voor een korte termijn oplossing. De meeste mensen identificeren zich met het ego. Het ego is slechts een deel van ons. In het leven geroepen om ons te beschermen tegen gevaren.

Als je ego in een negatieve spiraal zit zal dit leiden tot een heel scala aan gedachten, ik ben niet goed, ik kan het toch niet, wie ziet er nou op mij te wachten? Als je leeft vanuit je ego, leef je eigenlijk vanuit de overleefstrategie.

Je focus je vooral op wat mis kan gaan en kijkt vooral naar de kanten van jezelf die minder mooi zijn. Het ego houdt ons **brein** aan stand aan. Er is altijd meer en het is nooit klaar of genoeg.



JE EGO

Hoe kun je nu het beste omgaan met je innerlijke criticus.
Ik geef je graag een paar tips.

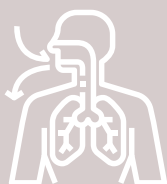
- Bewust worden dat je meer bent dan je ego.
- Leven in het hier en nu. Gedachten zijn er non stop de kunst is er geen aandacht aan te geven en er geen oordeel aan geven. Het vergt oefening en training maar iedereen kan het leren.
- Kom in je lijf, ga bewegen en ben actief
- Schrijven. Het helpt je onderbewustzijn om zich uit te drukken. Schrijf vooral ook op waar je dankbaar voor bent. Dankbaarheid heeft een van de hoogste trillingen en je focust je meteen op de positieve kant van het leven. Lees regelmatig terug wat je hebt geschreven hier kun je veel uit leren.
- Breek met oude patronen en negatieve overtuigingen.
- Omarm je ego en luister wat hij of zij je te vertellen heeft. Geef je ego een naam en een opdracht om mee bezit te zijn.
- Ruim schuld en schaamte gevoelens op.
- Kies voor verandering en doorbreek de automatische piloot. Fiets eens een keer andersom, of doe een handeling in een andere volgorde.
- Maak contact met je andere stem, je intuïtie en ga leven en vertrouwen vanuit de intuïtie.
- Durf los te laten en te vergeven. Blijf niet hangen in oude stukken maar ruim op en geef niet al je energie hieraan af.
- Kijk wat een mooi mens je bent. Je bent niet de flubberbuik, die dikke billen of je onzekerheid. Zeker als je hier al jouw focus op gaat liggen mis je hoe bijzonder je bent. Geef jezelf vaker een compliment. Kijk in je spiegel en zeg: Wauw wat zie jij er goed uit vandaag. Voelt dit onwennig zeg dan: Ik kies er vandaag voor om mezelf mooi te vinden.
- Als je vrienden met je ego maakt zal je merken dan je beter kunt manifesteren en dat de wet van aantrekkingskracht krachtiger wordt.
- Meditatie of een krachtige energetische sessie helpen je om rust in je systeem en denken te creëren.

PRAKTISCHE TIPS SNEL IN JE LIJF



Stop

Stop met alle bezigheden en focus op het hier en nu.
Wordt bewust van je denkpatronen.



Ademen

Volg je ademhaling en adem in en langer uit. Bewust ademen zorgt voor vertraging en dan komt het rust systeem online en kan jij je accu opladen.



Hoofd leeg

Maak je hoofd leeg en je lijf actief. Ga bewegen. Ben je niet zo sportief wees creatief.



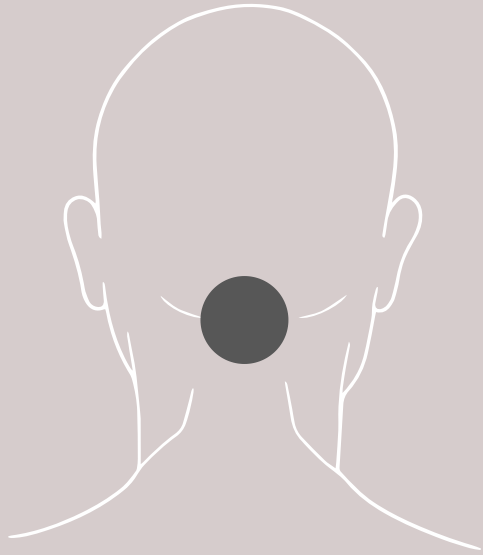
Prioriteiten

Plan ontspanning. Maak het belangrijk en stel prioriteiten.



Start met EFT

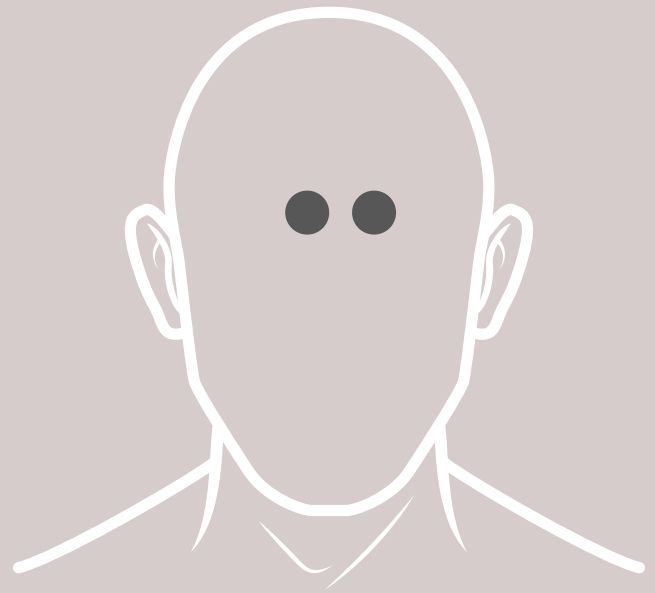
Eft is een kloptechniek en helpt je om negatieve gedachten uit je systeem te verwijderen. Ik leer je twee belangrijke punten.



ACHTERKANT SCHEDELRAND

Klop met twee of drie vingers op de plek. Herhaal de volgende zin.

Ik hou, waardeer en accepteer mezelf en leef vanuit vertrouwen.



TWEE PLEKKEN AAN HET BEGIN VAN DE WENKBRAUWEN

Klop met twee of drie vingers op de plek. Herhaal de volgende zin.

Ik ben volledig de baas over mijn energie en geef toestemming om me volledig te ontspannen





**Stop thinking
Start doing.**



W W W . P R A K T I J K - I N N E R L I C H T . N L



Ik hoop dat dit e-book je helpt om de eerste stap te zetten naar een nieuw bewustzijn. Heb je nog vragen of wil je graag een krachtige energetische sessies om je systeem op te schonen? Neem dan contact met me op en zie ik je snel.

Liefs Sandy

WWW.PRAKTIJK-INNERLICHT.NL