

## Wijsheid halen uit je Gedachten en Gevoelens

Soms betrap je jezelf, dat je volledig in beslag wordt genomen door gedachten.

Helemaal wanneer de aard van de gedachten gaan over twijfels, piekeren, zorgen maken, onzekerheid ed. Dan zijn dit vaak signalen dat gevoelens als angst opkomen. En omdat we bang zijn om controle te verliezen, gaat het hoofd ermee aan de haal.



Of wanneer de aard van gedachten gaan over onvrede, frustratie, beschuldigende gedachtes over een ander of een situatie. Dan zijn dit vaak signalen dat gevoelens als boosheid opkomen, en je met het hoofd schiet in een negatieve spiraal, van bijvoorbeeld veroordelende gedachten.

Wanneer je zo wordt meegenomen in het hoofd, dan kan dit voelen alsof je gevangen zit in de zolderkamer. En dan is dat vaak een te eenzijdig perspectief. Dit kost ook veel energie, het sluimert in je systeem en ongemerkt word je aandacht opgeslokt met die negatieve gedachten.

Dan kan het helpen om de gedachten is nader te observeren en verder uit te pluizen, en je af te vragen:

- 'Waar komen die gedachtes eigenlijk vandaan?'
- 'Welke herhalende gedachten zoemen voorbij?'
- 'Waardoor komt het dat ik er zo mee bezig ben?'
- 'Welk gevoel zit daaronder, is het boosheid, verdriet, angst, of een mix van?'
- 'Waar gaat het eigenlijk écht over?'

Als je het lastig vindt om hier alleen naar te kijken, dan helpt het om iemand anders te vragen om deze vragen aan je te stellen. Dat kan soms al heel snel wat lucht, ruimte en helderheid geven, omdat je de dialoog met de ander hierover aangaat.

Wanneer je behoefte hebt om een stapje dieper te gaan, dan kun je de oefening hieronder doen en ontdekken wat dit je brengt.

### De oefening 'Van Hoofd naar Gevoel'

Met deze oefening neem ik je mee in een aantal stappen naar een reis naar je gevoel. Wanneer je de neiging hebt om in die zolderkamer, je hoofd, te vertoeven is het een hele klus om naar de begane grond te gaan, laat staan de kelder.

De begane grond is dan een metafoor voor je buik en de kelder is je bekkengebied.

Deze twee etages zijn gebieden van je lichaam die je uitnodigen om naar je gevoel af te dalen.

Ben je benieuwd om te ervaren wat de oefening je brengt? Zo ja, lees dan verder.

### **a. De Voorbereiding**

- Kijk of je ongeveer 10 a 15 min. ongestoorde tijd voor jezelf kunt vrijmaken om deze oefening te doen.
- Kies een plek in huis, in de ruimte, waar je je prettig voelt en kunt zitten in een stoel met rugleuning.
- Heb evt. papier en pen in de buurt om na de oefening je bevindingen of ervaringen op te schrijven.
- Voordat je gaat zitten, ga je staan en kun je je lichaam even wakker maken, doe dit vanuit je knieën en laat de rest van je lichaam heen en weer schudden. Voor ongeveer 1 minuut. Voel even na wat je voelt. Dit is de eerste stap van hoofd naar je lijf.
- Ga dan in een actieve houding zitten, wat wilt zeggen: voeten op de grond, rechte rug, zonder dat je er te veel moeite voor hoeft te doen, en je zoveel mogelijk ontspannen kunt zitten.
- Zet dan nu de timer op 10 á 15 minuten (met vriendelijk alarmbelletje;-).

### **b. Dan ga je nu beginnen**

1. Scan voor jezelf dit moment, welke aard van gedachtes/gevoelens/situaties/fysieke sensaties je op dit moment in beslag nemen? Als je het niet weet, laat je deze vraag rusten.
2. Sluit je ogen en breng je aandacht naar binnen toe. Door met je aandacht naar je ademhaling te gaan.
3. Observeer een paar ademhalingen hoe de ademhaling is. Zonder dat je iets hoeft te veranderen. Voel bijvoorbeeld: a. het tempo, b. de diepte, c. waar in je lichaam voel je de ademhaling bewegen, e.a.
4. Ga dan met je aandacht wat dieper en voller ademhalen. Zowel naar je onderbuik gebied als naar je borstkas, zowel naar de zijkanten, als de voor (borst en buik) en achterkant (je rugkant). Doe dit ongeveer 5 ademhalingen.

5. Weet dat je ademhaling je ankerpunt is, hier kun je altijd met je aandacht naartoe teruggaan.
6. Nu kun je je aandacht van je ademhaling afbrengen en breng je aandacht naar je buik. Hoe voelt het in je buik? Heel fysiek: welke sensaties neem je waar, bijv is er spanning, leegte, volheid, druk, beweging, pijn, energie, etc
7. Voel je buik, adem er naartoe, en blijf hier een moment even bij. Zonder dat je iets hoeft te veranderen. Ervaar wat er gebeurt met je aandacht en waarneming als je erbij blijft. Lukt dat? Als je merkt dat je afdwaalt naar gedachtes, dan ga je met je aandacht terug naar je ademhaling naar je buik.
8. Breng je aandacht nu af van de fysieke ervaring. Welke gevoelens of emoties neem je waar? Kun je voelen in welk(e) gebied(en) je deze voelt in je lijf? Misschien voel je het als een energiestroom door je lichaam gaan? Terwijl je voelt, adem je door.
9. Je kunt blijven zitten, maar je kunt ook gaan staan. Doe dat wat prettig voor je is.
10. Adem in, en visualiseer hoe je frisse, schone, positieve energie inademt. En bij de uitademing visualiseer je hoe oude, negatieve energie je lichaam verlaat. Wees bewust van opruimen en jezelf vullen met nieuwe energie.
11. Doe dit totdat je *alarmbelletje* afgaat.
12. Wanneer je klaar bent, houd je ogen nog even gesloten en scan jezelf op dit moment, observeer je lichaam, je gevoel, je gedachtes, opnieuw.
13. *Wat merk je als impact?*

### c. Afronding

- Open je ogen. Ga zitten, wanneer je was gaan staan.
- Neem rustig de tijd om terug te komen. Neem de ruimte in je op, kijk om je heen.
- Wat heb je gemerkt of gehaald uit de oefening?
- Schrijf evt. in een paar zinnen op, hoe was het vóór de oefening? Wat gebeurde er tijdens? en Wat merkte je op ná de oefening?
- Als er nog andere inzichten bovenkwamen schrijf ze op, als je wilt.
- Dit is het einde van de oefening en kun je je dag weer gaan vervolgen.

Je kunt deze oefening vaker herhalen. Houd er rekening mee dat je zonder verwachting erin stapt. Elke keer kan de ervaring heel anders uitpakken. Laat je verrassen.

Ik ben benieuwd om te horen hoe het voor je is om de oefening te doen.

Mocht je behoefte hebben in wat persoonlijkere ondersteuning om dieper in te zoomen?

Kom dan voor een 1-op-1 sessie en kijken we samen naar hoe je een verdieping kan zakken in je gevoel.

Ik wens je veel oefenplezier van hoofd naar gevoel!

Warme groetjes,

Jessica Versluijs

[jessica@insidewisdom.nl](mailto:jessica@insidewisdom.nl)

0622726858

[www.insidewisdom.nl](http://www.insidewisdom.nl)