

HOOFDSTUKKEN



VOORWOORD	7	ANGST, DEPRESSIE EN	
MIJN BLAUWDRIJK	11	BURNOUT	123
		DE MEEST VOORKOMENDE KLACHTEN	125
		DE STEM VAN DE EMOTIES	131
		ANGST	133
		DEPRESSIE	141
		BURN-OUT	141
		VERGEVING EN	
		VERWERKING	147
		WAAROM IS VERWERKING EN VERGEVING	
		BELANGRIJK?	148
		RODE VLAGGEN VOOR	
		ONVERWERKTE PIJN	153
		HOE VERWERKEN WE?	157
		VERGEVING	161
		ZELFVERTROUWEN	169
		WAT BETEKENT ZELFVERTROUWEN?	171
		ZELFBEELD	173
		BEGRENZING EN ZELFVERTROUWEN	179
		TIPS VOOR EEN BETER ZELFBEELD	189
		DE LIEFDE	193
		HET BEGRIIP LIEFDE	194
		ZELFLIEFDE	199
		DE PERSOONLIJKE LIEFDESIMPRINT	207
		VERTROUWEN IN DE LIEFDE	210
		SUCCES EN GELD	215
		SUCCES	216
		DE WET VAN DE AANTREKKINGSKRACHT	224
		GELD	227
		VEERKRACHT	233
		DE PALMBOOM	235
		HOE KOM JE UIT EEN CRISIS?	240
		DANKBAARHEID	243
		NAWOORD	247
AFFIRMATIES	15		
WAT ZIJN AFFIRMATIES?	17		
HOE WERKEN AFFIRMATIES?	25		
DE ZES UITGANGSPUNTEN VAN			
AFFIRMATIES	29		
WAAR KOM IK			
VANDAAN?	45		
HOE WORDEN JE OVERTUIGINGEN	47		
GEVORMD?			
WIE BEN IK?	51		
DE FAMILIEPIRAMIDE	54		
HET PROCES VAN			
VERANDERING	67		
VAN ONBEWUST NAAR BEWUST	69		
HET VOORDEEL VAN EEN CRISIS	76		
ZELFSABOTAGE	77		
FOCUS OP WAT JE WÉL WILT	79		
VAN SLACHTOFFER NAAR HELD	83		
GEZONDHEID	89		
WAT BETEKENT GEZONDHEID?	91		
GEZONDHEID EN GEDACHTEN	94		
DE BASIS VOOR EEN GOEDE			
GEZONDHEID	99		
LEVEN IN HET NU	105		
DE KUNST VAN HET ZIJN	107		
DE PIEKERFABRIEK	113		
WAT HEB JE GELEERD OVER			
ONTSPANNING?	115		

'The happiness of
your life depends
upon the quality of
your thoughts.'

MARCUS AURELIUS

VOORWOORD

HOE LEES JE DIT BOEK?

'Je levensgeluk wordt bepaald door de kwaliteit van je gedachten.' Al eeuwenlang wordt deze uitspraak van de filosoof Marcus Aurelius onderschreven door verschillende filosofen en psychologen. Alles wordt aangestuurd vanuit je geest en dit beïnvloedt voor een groot deel hoe je je voelt en hoe je functioneert in het leven. Daarom maak ik zo graag gebruik van affirmaties: een affirmatie is een krachtig positief zinnetje dat je als een soort mantra herhaalt, waardoor je jezelf kan herprogrammeren. Je kan het zien als een magische spreuk waardoor je je beter gaat voelen. Het is een vorm van constructief denken, en het goede nieuws is: het werkt echt. De wetenschap heeft dit bewezen. En je kunt het leren!

Als psycholoog zie ik in mijn praktijk dagelijks mensen die vastlopen door de manier waarop zij denken over zichzelf, over anderen en/of over de wereld. Het zijn diepe overtuigingen, zoals 'ik ben niets waard' of 'mensen zijn niet te vertrouwen'. Op jonge leeftijd worden deze gedachten al gevormd en ze laten vele jaren later nog steeds hun sporen na. Door de oorsprong van deze overtuigingen te onderzoeken, bijvoorbeeld in therapie, word je geholpen om nieuwe frisse gedachten te introduceren voor een fijner, rustiger en krachtiger bestaan. Gezond denken kan je gelukkig leren, en ik laat je graag zien waar je kan beginnen.

Hoe we denken, en door welke lens we de wereld in kijken, wordt bepaald door onze achtergrond. Hoe ben je opgevoed? Wat heb je meegemaakt en in welke cultuur leef je? Op basis van deze informatie vorm je een persoonlijke blauwdruk, gevuld met overtuigingen en gedachten, positief én negatief. Onbewust word je de hele dag door dit systeem aangestuurd en dat heeft een grote impact op hoe je het leven ervaart. Als je geleerd hebt om door een roze bril de wereld in te kijken, zal je luchtig en vrolijk door het leven gaan. Als je geleerd hebt om de wereld te zien door een grijze bril, dan zal je mistroostig en zwaarmoedig door het leven gaan.

Maar wat is aangeleerd kan ook weer afgeleerd worden, en daarom is het belangrijk om onderzoek te doen naar waar je vandaan komt. Soms zijn overtuigingen al generaties oud en worden ze keer op keer doorgegeven. Het is de kunst om je steeds bewuster te worden van alle overtuigen die je in de loop der tijd hebt aangenomen als waarheid. Door onderzoek te doen naar je afkomst en levensgeschiedenis kom je tot de kern van je (belemmerende) overtuigingen en kun je van daaruit frisse, liefdevolle affirmaties gaan vormen. Dit werkt effectief en kan als levensveranderend worden ervaren.

In dit boek zal ik allereerst het principe van affirmaties, het belang van je levensgeschiedenis en het proces van verandering uitleggen. Als deze materie nieuw voor je is en je nog in de onderzoekende fase zit, dan is het fijn om deze hoofdstukken eerst te lezen, zodat je met een solide basis je gedachteprocessen kan gaan bestuderen. Vervolgens beschrijf ik levensthema's die horen bij de tijd waarin we leven en waarmee de meesten van ons te maken krijgen. Ik hoor namelijk vaak dezelfde uitdagingen terugkomen. Aan de hand van verhalen en voorbeelden uit mijn praktijk zal ik deze thema's beschrijven. Ze bieden herkenning en stimuleren zelfreflectie. En ik geloof dat er vanuit zelfreflectie een groter bewustzijn kan ontstaan, dat verandering vanuit deze basis begint. Daarom vind je bij ieder hoofdstuk vragen die je kunnen helpen om jezelf beter te leren kennen. Ze helpen je inzicht te krijgen in welke van jouw overtuigingen gezond zijn en welke niet meer. Hoe beter je weet wat je wilt veranderen, hoe beter je affirmaties kunt formuleren!

Dit boek is geschreven met ruimte voor speelsheid en persoonlijke behoeften. Het is de bedoeling dat je geprikkeld wordt door de affirmaties, de voorbeelden, de oefeningen en de reflectievragen. Door jezelf de vrijheid te geven om het boek te gebruiken op de manier die bij je past, kan het als een soort bijbel fungeren. Een werk dat je openslaat wanneer je verlangt naar meer kracht, verdieping of inspiratie en dat telkens op een nieuwe manier gelezen en geïnterpreteerd kan worden.

Ter inspiratie vind je op iedere bladzijde een affirmatie die betrekking heeft op het thema van het hoofdstuk. Je kunt elke affirmatie gebruiken als deze voor jou passend is, maar voel je óók vrij om er een eigen variant op te maken, in je eigen taal, helemaal bedacht vanuit jouw authentieke zelf. Het is leuk om met taal te spelen en nieuwe verrassende woorden te gebruiken. Het vormen van affirmaties heeft een speels element en is ook bedoeld om je creativiteit te stimuleren. Hou je niet vast aan de door mij bedachte affirmaties, maar laat je intuïtieve stem spreken en creëer daarmee de affirmaties die wezenlijk passen bij jou!

Het begrip affirmatie is al eeuwenoud. Aan alle kennis voeg ik mijn persoonlijke ontdekkingen toe op basis van alles wat ik in mijn leven heb bestudeerd op het gebied van psychologie, filosofie en lichaamsgerichte therapieën. Met passie voor heling en nieuwsgierigheid voor het onbekende onderga ik zelf zo veel mogelijk therapeutische behandelingen, healings en ceremonies, om wat voor mij van waarde is door te kunnen geven.

Dit boek is gevuld met informatie, oefeningen en rituelen waar ik graag mee werk en die van grote betekenis voor mij zijn. Mijn wens is dat alles wat voor jou werkt ook weer door jou zal worden doorgegeven aan de mensen die je liefhebt. In vrijheid, op jouw manier. Zo maken we met elkaar de wereld een stukje lichter en gelukkiger.

Laat je inspireren en verrassen, en maak van zelfstudie vooral een mooi avontuur!

*Liefs,
Frederique*

Mijn blauwdruk verandert met mij mee.
Elke keuze, ervaring en ontwikkeling draagt
hier aan bij



Ik voel me krachtig
Ik voel me optimistisch
Ik voel me hoopvol



Ik verander van vorm en kleur als ik dat wil, ik ben mijn
eigen levenskunstenaar

AFFIRMATIES

HOOFDSTUK 1

AFFIRMATIES



AFFIRMARE

Latijn

Uitspraak:

- IPA: / ,AF:IR'MA:RE

Woordafbreking:

- af - fir - ma - re

Betekenis:

- Bekrachten
- Bevestigen
- Bewaarheden
- Confirmeren
- Verzekeren

WAT ZIJN AFFIRMATIES?

Het woord affirmatie stamt af van het Latijnse woord *affirmare*, wat 'versterken' of 'bekrachten' betekent. Het is een krachtig, positief zinnetje dat je als een soort mantra herhaalt waardoor je je beter gaat voelen. Je kan het zien als een vorm van constructief denken waarmee je de kwaliteit van je leven positief kan beïnvloeden.

Net als alles en iedereen in het universum besta je uit energiedeeltjes. Alles in jou vibreert en trilt. Zo ook je gedachten. Je bent dus eigenlijk een levend energieveld. Met deze kennis kun je je voorstellen dat je gedachten impact kunnen hebben op je welzijn, zowel positief als negatief. Als we piekeren ontstaan er onrust en stress. Dit is voelbaar in ons lichaam en in ons energieveld en zorgt voor spanning en vermoeidheid. Als we constructieve en vrolijke gedachten hebben, creëren we een andere trilling. Die voelt anders en zorgt voor veerkracht en stabiliteit.

Met onze gedachten zenden we niet alleen een trilling uit naar onze binnenwereld, het lichaam, maar ook naar de buitenwereld, het universum. De trilling die we naar buiten toe uitzenden, komt volgens de wet van de aantrekkingskracht als een boemerang bij ons terug. Dat werkt zo: positieve, liefdevolle en harmonieuze gedachten hebben een hoge trilling en trekken dezelfde trilling aan. Je dag loopt lekker, je voelt je fijn en in een flow. Negatieve, angstige en kritische gedachten hebben een lage trilling, en die trekken ook dezelfde trilling aan. Je dag loopt niet zoals je wilt, je bent gespannen en geïrriteerd. Het is daarom belangrijk om bewust te kiezen voor een goede vibe! En dat begint bij een gezonde manier van denken.

Affirmaties laten je zien hoe je met gedachten kan spelen en bewust een andere trilling kan inzetten. Met een simpel zinnetje kan je een verandering ervaren in hoe je je voelt. Stel je maar voor dat je de volgende gedachte ervaart: 'ik ben machteloos, deze situatie is niet op te lossen'. En dat je die gedachte omzet naar: 'voor alles is een oplossing, ook voor deze situatie'. Beide zinnen zijn anders geladen en hebben een eigen trilling. Welke kies jij?

Gedachten, klanken en taal zijn allemaal trillingen en worden gevoeld in je lichaam, maar ook in de ruimte om je heen. Negatieve én positieve affirmaties hebben dus op hun eigen manier een energetische impact op je gezondheid én op de interactie met de buitenwereld.

Ik start mijn dag met een lach
Vandaag kies ik voor eenvoud en luchtigheid



Ik hou ervan om uit mijn comfortzone te komen, ik ontwikkel
me iedere dag



Ik neem verantwoordelijkheid voor mijn leven, en kies ervoor
om mijn geest te vullen met gedachten die mij dienen en een
bijdrage leveren aan mijn welzijn

BIJ MIJ IN DE PRAKTIJK

Ik heb jarenlang een therapeutisch retraiteweek gefaciliteerd in Engeland, genaamd 'The Bridge Retreat'. Dit is een week waarin mensen allerlei vormen van trauma, verlies en pijn komen verwerken, om beter in hun vel te zitten. Ik noem het ook wel een emotionele detox: het opruimen van onderdrukte emoties. Gedurende deze week staan emoties als boosheid en woede dagelijks centraal. Alleen al de gedachte om contact te maken met hun boosheid en die te uiten in groepsverband, kan een overweldigende angst en spanning opwekken bij de deelnemers. Dit is in de ruimte waar we werken voelbaar als een strakke, dichte energie.

Als we in de middag met boosheid gaan werken en die luid en ongeremd geuit kan worden, vult de hele ruimte zich met toxische woede: een vurige, spannende, intense energie. Die zorgt voor een heel andere vibratie en beleving dan de angst van de ochtend. Na een uur fysieke en verbale expressie van hun woede worden de deelnemers in een diepe ontspanning gebracht met een rustgevende visualisatie en liefdevolle vergevingsgezinde affirmaties. De ruimte vult zich nu met zuurstof, sereniteit, en verlichting. Dit leidt tot weer een heel andere energie, die wederom helder is waar te nemen.

Gedachten, klanken en taal zijn allemaal trillingen en worden gevoeld in je lichaam, maar ook in de ruimte om je heen. Deze waarneming van emoties in de vorm van trillingen noem ik ook wel het voelsprietensysteem. Als psycholoog maak ik vaak gebruik van mijn voelspriet. Ze helpen mij de steeds veranderende energie die de ruimte gedurende mijn sessies vult te lezen, en daarmee helder in verbinding te staan met mijn cliënten. Ik luister goed naar wat ze zeggen en voel scherp mee met wat er gebeurt op het emotionele vlak. Zo kan ik op het juiste moment een gerichte vraag stellen en de cliënten helpen om van het hoofd in het lichaam te zakken, en daarmee in het gevoel.

Oefening

Pak een wit vel papier en teken intuïtief je gedachten. Probeer niet te veel na te denken maar ze vanuit je gevoel vorm te geven en in te kleuren.

Hoe ziet een negatieve, angstige, kritische, eenzame of zorgelijke gedachte eruit?

Hoe ziet een positieve, liefdevolle, optimistische, vloeibare of compassievolle gedachte eruit?

VOLGENS DE WETENSCHAP SELFFULFILLING PROPHECY

De kracht van je verwachtingen, de selffulfilling prophecy, je hebt er misschien wel eens van gehoord. Het is een term uit de psychologie en is ook wel bekend als 'de zichzelf waarmakende voorspelling'. Het is je eigen idee, je eigen profetie over hoe je toekomst zal zijn. Heb je jezelf wel eens de vraag gesteld hoe je verwachtingen van succes de realiteit beïnvloeden?

We hebben allemaal overtuigingen en aan de hand daarvan doen wij voorspellingen over gebeurtenissen in ons leven. Stel, er wacht je een groot project en je hebt de overtuiging dat je alles in je hebt om dit project te laten slagen, dan is jouw voorspelling dus succes. De selffulfilling prophecy zorgt ervoor dat wij op zoek gaan naar bewijzen in de realiteit, waardoor we gedurende het project al heel gauw onze eerste successen zullen waarnemen. Wat een *energy boost*! Onze roze bril zorgt ervoor dat we ons eigen idee, onze eigen voorspelling uit zien komen.

Maar wat als we de roze bril vervangen door de grijze bril, eentje die de realiteit beziet vanuit angst en onzekerheid, waardoor je overal beren op de weg ziet? De overtuiging is in dit geval totaal anders, want je vertelt jezelf dat het project zwaar zal worden en dat je niet in staat zal zijn de bijhorende problemen op te lossen. Je voorspelling is dat het zal mislukken. Bij het allereerste probleem dat zich voordoet klap je dicht en wordt je voorspelling werkelijkheid.

*De magie van een affirmatie zit 'm in het geloven van wat we denken.
Daarmee veranderen we de energetische lading van de gedachte en creëren
we een nieuwe realiteit. Simpele voorbeelden hiervan zijn:
Ik kan het! Het is te doen! Het is me gelukt!
Ik kan het niet! Dit is te ingewikkeld! Ik ben afgehaakt!*

De wetenschap is in deze theorie gedoken en deed een aantal interessante bevindingen. Zo werd er een experiment op een school uitgevoerd waarbij leraren werd verteld dat bepaalde leerlingen in hun klas zeer getalenteerd waren. Die leerlingen werden compleet willekeurig geselecteerd, maar kregen in de klas een speciale behandeling.