

# WORD GROTER DAN DAT WAT JOU KLEIN HOUDT



Ann Weiser Cornell en Egbert Monsuur

# Les drie

WELKOM BIJ LES DRIE VAN DEZE E-CURSUS  
WAARIN WE JE WILLEN LATEN ZIEN HOE JIJ GROTER  
KUNT WORDEN ZODAT JOUW PROBLEMEN KLEINER  
ZULLEN WORDEN.

Ik wil je er aan herinneren dat het doel van deze cursus is om ontspannen, helderder en effectiever te worden. Je leert dus *niet* om moeilijke of onaangename gevoelens te *verdringen*. Het gaat erom dat we groter worden dan onze problemen en *in contact blijven* met onze gevoelens en ons leven.

Dit is een revolutionaire manier van leven ... En toch is het ook eenvoudig. Het is niet te moeilijk. Hopelijk heb je al verschil bij jezelf opgemerkt, anders zou je nu waarschijnlijk niet meer verder lezen.

WORD ONTSPANNEN, HELDERDER EN EFFECTIEVER

Hoe ging het oefenen je af de afgelopen 24 uur? Lukte het je ook gemakkelijk om “hallo” te zeggen tegen ‘iets in je’ dat misschien overweldigend was of beangstigend of waardoor je van slag dreigde te raken? Heb je dat al een paar keer kunnen toepassen?

Hoe voelde dat allemaal aan?

Jannie schreef: “Het lukt me allemaal wel. Ik kan ‘hallo’ zeggen tegen wat ik voel. Maar hoe moet ik nu verder?”

Alien zei: “Ik zeg er ‘hallo’ tegen, maar het zei niets terug. Is dat wel de bedoeling?”

**HEEFT DIT ALLES NOG VRAGEN BIJ JE OPGEROEPEN?**

In deze derde les van de e-cursus komen enkele vragen aan de orde. En ik ga jullie een erg krachtige en eenvoudige oefening aanleren die je leven op grondige wijze zal veranderen.  
Laten we aan de slag gaan.

# De derde oefening: Ik leg er mijn hand op

De derde krachtige vaardigheid van *groter worden dan dat wat jou klein houdt* bestaat uit het leggen van je hand op het deel in je dat zich niet goed voelt. Het is een vriendelijk gebaar naar je lijf. Wanneer je dat doet, steun jij jezelf en herinner je jezelf eraan dat je een zachtmoedige houding van “gezelschap houden” oefent.

Onthoud: Door te zeggen “iets in mij” verandert je emotionele bewustzijn van ‘ik ben dit gevoel’ naar ‘ik heb dit gevoel – iets in mij voelt ...’ ‘Ik ben mijn gevoel’ verandert in ‘het gevoel is gewoonweg een deel van mij’.

Daarna ben je een vriendelijke relatie aangegaan met dat “iets in jou” door er tegen te zeggen: “Hallo, ik merk je daar op.” Met de derde krachtige oefening – Ik leg er de hand op – maak je op zachte en zorgzame manier contact met “iets in jou” dat zich misschien wel onthutst voelt of overweldigd of bang. Ik hou van deze vaardigheid omdat het leggen van je hand zo eenvoudig is – het vraagt niets speciaals, je hoeft er geen training voor te doen.



**JE HOEFT ER ZELFS NIET VOOR  
IN DE STEMMING TE ZIJN**

Je bent misschien net zoals Joerie die tegen me zei: "Ik weet niet hoe je vriendelijk en zorgzaam moet zijn." Ik lachte hem toe en zei: "Dat is niet erg. Je weet niet hoe je dat moet doen? Laat je hand gewoonweg maar bewegen naar waar je het gevoel opmerkt." Joerie probeerde het ... en zei: "Hmm. Het voelt al beter. Ik weet niet waarom, maar het voelt zeker al beter."

Zou eenvoudig is het dus!

De beste manier om deze krachtige beweging te oefenen is door het te combineren met de eerdere oefeningen.

1. Je wordt je gewaar van een emotionele reactie, meestal een onprettige.
2. Je zegt: "Iets in mij voelt dat op deze manier" en je zegt er "Hallo" tegen.
3. Je laat je hand zachtjes bewegen naar de plek waar je het voelt.

Deze drie bewegingen werken samen op zachte wijze. Ze horen bij elkaar.

De eerste twee bewegingen hoeft je niet samen te laten vloeien. Deze derde oefening bewijst zijn bruikbaarheid iedere keer op momenten dat er een emotionele reactie in je lijf valt op te merken. Soms voel je bijvoorbeeld een strak gevoel in je keel, of een zwaar gevoel in je hart. Laat daar dan je hand maar naar toe bewegen, naar je keel of je hart.

Karel had iedere keer een pijn in zijn borst als hij aan zijn zoon dacht, die in het ziekenhuis lag. Hij liet zijn hand gaan naar die pijnlijke plek. Hij voelde in zijn lijf dat dit zachtaardige gebaar iets veranderde in de heftigheid van zijn bezorgdheid. En hij ervoer een vernieuwd gevoel van zachtmoedigheid en kracht, waarvan hij besepte dat hij dit over moest brengen aan zijn zoon bij zijn volgende bezoek. Gedurende de rest van die dag was hij in staat om, iedere keer wanneer hij deze pijn voelde, zijn hand te laten bewegen naar deze plek.

Je hoeft je niet precies bewust te zijn waar je gevoelige plek zich bevindt. Laat je hand er maar naar toe gaan! Je zult er van staan te kijken dat jouw hand wel weet waar die plek zich bevindt.

(En als je het nog niet zeker weet, laat dan je hand maar naar je hartstreek gaan en ga na of dat goed voelt.)

Laten we het maar gaan toepassen.

Ik stel voor om je vandaag iets meer bewust te zijn van je lijf. Ga maar na hoe je nu zit. Zou je lijf wat comfortabeler willen zitten? Streck je een beetje uit. Draai je hoofd zachtjes rond op je nek. Neem een keer of twee heel bewust adem. Ga met je aandacht mee in je lijf, speciaal naar het binnengebied – je keel, je borst, je hart en middenrif, je buik en daaronder. Geef eens woorden aan een gevoel dat je daar op dit moment kunt ontwaren of dat je daar recentelijk ervoer.

**“IK VOEL ...”**

**LAAT JE HAND EENS ZACHTJES  
BEWEGEN NAAR DE PLEK WAAR JE  
DAT VOELT.**

**VERTROUW JE HAND.**

**DIE WEET WEL WAAR HET NAAR TOE  
MOET.**

Het is goed om daar een tijdje met je aandacht te blijven. Er wordt nu een vertrouwensrelatie geschapen. Merk op hoe dat voelt. Je zou zelfs kunnen opmerken dat HET (het gevoel zelf) blij is dat je daar met je aandacht aanwezig bent.

# Waarom we dit doen

Door deze krachtige vaardigheid te leren, ga je ervaren wat ik “de radicale acceptatie van alles” noem. Je kunt meteen een opmerkelijke verandering waarnemen door je hand de gevoelige plek aan te laten raken. Het geeft je een gevoel van acceptatie voor wat zich daar emotioneel aandient. Als je dat regelmatig doet, zal je geleidelijk aan een diepe verbondenheid en contact gaan ervaren.

Waarom zou je gevoelens accepteren die je onprettig vindt? Ik noem drie redenen. Eén: Uiteindelijk ben jij degene die zichzelf moet accepteren – en wanneer jij jezelf accepteert, zal je hele leven veranderen. Twee: Omdat al je gevoelens veranderen ... en ze veranderen sneller wanneer je ze accepteert. En drie: Omdat verandering die van binnen uit komt wordt begeleid door een innerlijk kompas. Dit ‘kompas’ heeft een fijngevoeligheid voor wat goed is. Deze fijngevoeligheid is veel omvattend en biedt ons meer dan wat onze rationele vermogens ons kunnen bieden.



**DE RADICALE ACCEPTATIE VAN ALLES:  
WANNEER JE JEZELF ACCEPTEERT,  
ZAL JE HELE LEVEN VERANDEREN.**

# Hoe kun je dit je eigen maken?

Gedurende de dag kun je telkens je lijf gewaarworden. Geef jezelf 'pauzemomenten', zodat je kunt nagaan hoe het in je lijf voelt.

Wanneer je iets onprettigs voelt of emotioneel reageert, laat dan vriendelijk je hand daar naar toe gaan. Als je het fijn vindt, kun je dit combineren met het zinnetje: "Ik zeg hier 'Hallo' tegen".

Onthoud dat het bij deze vaardigheid gaat om het aanwezig zijn bij je gevoel. Je hoeft niet met je hand te wrijven of te kloppen, of te proberen het gevoel te veranderen.

**JE HAND ZEGT IN ESSENTIE: "JA, IK WEET DAT JE DAAR BENT - EN IK BEN DAAR BIJ JOU." IK HOU JE GEZELSCHAP.**

**EN BLIJF DAAR DAN VOOR EEN TIJDJE, IN IEDER GEVAL**

In mijn jeugd kon ik wel eens de hele dag rondlopen met een strak gevoel om mijn maag. Maar ik was me er niet van bewust. Tot op zekere hoogte natuurlijk wel, maar aan de andere kant was ik me er niet van bewust. Ik had wel een tijdje nodig om te leren opmerken wanneer dat strakke gevoel er was. Wanneer je tijd maakt om na te gaan wat je bij jezelf lijfelijk voelt, zal je datgene gaan opmerken wat je al een tijdje meedraagt in je leven. Wanneer je je hand naar die gevoelsplek laat gaan, wacht dan rustig of je daar ook een verlangen in kunt ontdekken. Dat verlangen wordt wakker gemaakt door het te erkennen. Er is misschien nog meer nodig – maar door deze vaardigheid toe te passen opent zich meestal een deur voor nieuwe mogelijkheden en naar wat er vervolgens allemaal in positieve zin kan gebeuren.



# Wanneer je deze vaardigheid kunt toepassen & meer

Als je voor een groep moet spreken en je maag draait rond of je voelt daar een strakke knoop, neem dan wat stilte tijd voor jezelf en zeg: "Iets in mij is bang, en ik zeg daar 'Hallo' tegen." Leg daarna je hand op je maagstreek.

Als je je gewaar bent dat je een zware last op je hart meedraagt over het verlies van een vriend of dierbare, pauzeer dan regelmatig en laat je hand zachtjes naar de plek van je hartstreek toe gaan. Zeg niet langer meer de gebruikelijke zinnestelsels zoals: "het komt wel weer goed" of "dit gaat wel weer voorbij". Zeg liever maar gewoon tegen het gevoel: "Ik ben hier. Ik ben met jou."

Als je je helemaal gebroken voelt vanwege een crisissituatie, onthoud dan dat je een moment kunt nemen om te voelen wáár in je lijf je het meest geraakt bent. Laat je hand er vervolgens naar toe gaan. Zeg vriendelijk: "Iets in mij voelt zó geraakt" en vervolg met: "ik zeg daar 'Hallo' tegen". Adem eens diep door. Dit heeft maar een kort moment nodig. Het maakt een groot verschil in hoe goed jij je beslissingen neemt en hoe jij je keuzes maakt in wat deze crisis nodig heeft.

MORGEN

De vierde *word* groter dan dat wat jou klein houdt - vaardigheid is een van mijn favorieten. We zullen je laten zien hoe jij jezelf kunt zijn in het kalme, heldere centrum van je emotionele leven. Ik hou van deze vaardigheid! Door trouw te blijven oefenen, verandert je leven ...

# Wil je snel meer weten?



Als je benieuwd bent naar wat er morgen aan bod komt, zou je ook het eerste hoofdstuk kunnen gaan lezen van Ann Weiser Cornell's boek 'De kracht van focussen'. Je kunt het hoofdstuk vinden door onderstaande link aan te klikken.

[www.mariekehoeve.nl/artikelen](http://www.mariekehoeve.nl/artikelen)

Dit was de derde van vijf lessen in de e-cursus "*Word groter dan dat wat jou klein houdt*"  
Verspreiding van deze e-cursus is toegestaan. Geef het gerust aan familie en vrienden door.

© 2011 Ann Weiser Cornell, <http://www.focusingresources.com> en <http://www.mariekehoeve.nl>