

WORD GROTER DAN DAT WAT JOU KLEIN HOUDT



Ann Weiser Cornell en Egbert Monuur

Les één

Welkom bij deze e-cursus waarin we je zullen laten zien hoe jij groter kunt worden en je problemen kleiner!

Zijn er op dit moment te veel stress factoren in je leven om rustig na te kunnen denken?

Heb je een te grote emotionele last?

Loop je als het ware in een donkere mist?

Schiet je telkens in tranen op momenten van teleurstelling?

Ben je gauw de gebeten hond in relaties?

Heb je vaak het gevoel dat je er buiten staat?

Zou je, wat er ook gebeurt, graag kalm en zelfverzekerd willen overkomen?

Het geheim is: Groter Worden

■ Als je groter wordt, word je kalmer, omdat
■ je niet langer vast zit in een te kleine
■ wereld.

■ Je wordt ook slimmer, omdat je een
■ groter perspectief hebt en je niet
■ overgeleverd bent aan je emoties.

■ Je maakt betere keuzes, je relaties zijn
■ beter en je geniet meer van het leven.

**Ik wil je voorspiegelen hoe je er uit
zult komen te zien en hoe het is als
*je groter wordt dan je problemen.***

■ Ik heb veel te doen, maar ik kan daar prima mee om gaan.

■ De telefoontjes van mijn zus houden me niet meer zo in de
■ greep als eerder.

■ Hij was boos, maar ik ging me niet verdedigen.

■ We kwamen eruit door er samen over te praten.

■ Ik voel me zo kalm en ontspannen – en tegelijkertijd weet ik
■ dat ik goed bezig ben.

Een overzicht van de e-cursus

De e-cursus bestaat uit vijf lessen. In iedere les geven we een oefening die je moet doen. Deze heeft een onmiddellijk effect op hoe je het leven benadert. Dus nu al, vandaag, op dit moment.

We laten je precies zien hoe je het moet doen, met oefeningen die verduidelijkt worden met voorbeelden. Het huiswerk bestaat uit het in praktijk brengen van het aangereikte vaardigheden gedurende één dag, totdat je de volgende les ontvangt per email. Daarin staat dan weer een nieuwe vaardigheid. Iedere keer is dat een verrijking voor je bronnen en sluit het aan bij de eerdere. Aan het eind van de e-cursus heb je vijf op elkaar afgestemde vaardigheden om met je aandacht moeilijke gevoelens te benaderen. Deze helpen om *groter te worden dan dat wat jou klein houdt*.

Natuurlijk werkt het alleen als JIJ het werk doet! Het heeft slechts een minimaal effect als je alleen maar de e-cursus doorleest en niet doet wat wordt aanbevolen. Maar dat begrijp je wel.

Het goede nieuws is dat de oefeningen niet moeilijk zijn. Ga aan de slag, geef het een kans. Je KUNT je leven veranderen en kalmer en meer georganiseerd gaan leven. Dat maakt het een stuk plezieriger.



Dus laten we beginnen met het oefenen van de eerste vaardigheid...

De eerste vaardigheid: “Iets in mij”

Onze eerste krachtige vaardigheid om *groter te worden dan dat wat jou klein houdt* is samen te vatten in drie woorden:

“iets in mij.”

Gewoon drie kleine woorden! Laten we eens nagaan waarom deze zo krachtig zijn.

Wanneer je vastzit in een emotie en je gebruikt op zo’n moment de woorden “iets in mij”, dan verleg je het perspectief van klein naar groot. Je gaat namelijk *buiten* je emotie stappen en daarmee word jij groter dan die emotie.

Voorbeeld: “Ik ben boos.” —> “Iets in mij is boos”.

Voorbeeld: “Ik ben bezorgd.” —> “Iets in mij is bezorgd.”

Zie je hoe dat werkt?

Probeer dat nu eens voor jezelf. Vul het volgende zinnetje in met iets dat een moeilijke of ongemakkelijke emotie voor je is of iets wat je recentelijk hebt gevoeld.

“IK BEN



“IETS IN MIJ IS”

Nadat je deze verandering in taalgebruik hebt uitprobeerde kun je nagaan wat het verschil voor jou betekent.

Hier volgen enkele verschillen die mensen vaak aangeven.

“Het is net alsof ik een moment zorgzaam en observerend bij mijn eigen gevoelens was.”

“Ik heb het gevoel dat ik niet langer bepaald word door mijn emoties.”

“Mijn zenuwen werden ogenblikkelijk gekalmeerd.”

“Ik voel een zekere afstand tot mijn emoties, net alsof ik ruimte heb in mijzelf.”

“Met de eerste zin voelde ik dat er geen oplossing was en met de tweede zin met daarin ‘iets in mij’ begon iets in mij zich te ontspannen.”

Dat is allemaal best verbazingwekkend! Ik heb echt iets met deze oefening omdat drie woorden het hele perspectief veranderen. En dat niet alleen, ook de stemming wordt er door beïnvloed en het helpt ons ook om onze intelligentie beter te gebruiken.

Natuurlijk is het niet zo dat het de woorden ‘iets in mij’ zijn die de verandering veroorzaken. De verandering ontstaat doordat het gebruik van deze woorden een verschuiving aanbrengt in je aandacht. Je kunt daarna op deze manier beter omgaan met moeilijke gevoelens.

Werkt het echt?

Hier is het verhaal van Dorien:

Dorien wist niet waarom de diploma-uitreiking van haar zoon zulke intense emoties naar boven bracht. Totdat ze zich realiseerde dat die dag ook de datum was van de dood van haar tweelingbroer. Datgene en de stress van de mensen die zouden blijven logeren veroorzaakten een tikkende tijdbom. Zou ze misschien een hyperventilatieaanval krijgen in het auditorium van de school? En een vreetaanval in de nacht ervoor? Een week slapeloze nachten? Of was er een andere manier te vinden om hier mee om te gaan?

Gelukkig, een vriend had haar verteld over “iets in mij” en Dorien besloot dit te proberen. Ze gaf aandacht aan het gevoel dat het meest aandiende om het de gelegenheid te geven van zich te laten spreken – “Ik mis Tim zo erg” – en zette daarvoor de woorden “iets in mij”.

“Iets in mij mist Tim zo erg.”

Ze merkte dat haar hand onbewust naar haar borststreek ging, net alsof ze gezelschap gaf aan dat “iets in haar” wat haar broer zo erg miste. Ze kon het verdriet in haar borst voelen, als een zachte plek rondom haar hart.

Ze merkte een diepe zucht op. Ja, het verdriet was er. Maar het aparte was ook dat ze zich hierbij beter voelde.

Ze kon nu beter met alles om gaan. Ze voelde zich beter worden.

“Ik mis Tim zo erg.”



“Iets in mij mist Tim zo erg...”

Het geheim van heel ons werk



JIJ bent groter geworden.

Door dit toe te passen (het uitspreken van “iets in mij”) kun je het onderliggende geheim gaan ervaren van “*Word groter dan dat wat jou klein houdt*”. Dit is een heel andere benadering dan die van je moeder als ze tegen je zegt: “Kop op”, of van je vrienden als ze je willen bemoedigen met: “Probeer er overheen te stappen!”

Door te zeggen “iets in mij is verdrietig” (of boos of wat je ook voelt) blijf je steeds in contact met het gevoel. Je hoeft het niet te onderdrukken of het te beoordelen. Het gevoel is eerst hetzelfde, maar JIJ bent groter geworden.

Vanuit die plek van groter worden dan je gevoel, vind je een andere manier om met je moeilijke gevoel om te gaan, en kun je er compassie aan tonen. Hiervan uit kun je veranderen. (Je kunt dat nu al voelen. Klopt dat?) *Groter worden dan dat wat jou klein houdt* leidt tot compassie en compassie leidt tot natuurlijke verandering. Zo hoef je niets te forceren. Je hoeft moeilijke gevoelens op deze manier niet te ontkennen of te verdringen.

(Natuurlijk kun je dat ook doen met plezierige en prettige gevoelens, maar waarom zou je dat doen? Het is niet nodig om je aandacht te veranderen ten opzichte van prettige gevoelens.

Prettige gevoelens zijn er om van te genieten!)

Hoe kun jij dit je eigen maken?

Luister naar je woorden en gedachten.
Wanneer je jezelf hoort zeggen (of denken)
“Ik ben.....” of “Ik voel.....”

Verander dan de woorden in: “iets in mij is (of voelt)”

Als je dag zo vol is van alles wat je moet doen en het moeilijk is om aandacht te besteden aan wat je zegt en denkt, dan kun je een pauze inlassen. Er zijn momenten in iedere dag dat je een minuutje of wat alleen zult zijn. Neem op zulke momenten een pauze en luister zorgvuldig naar wat je tegen jezelf zegt. Hoor je iets als “Ik ben boos” of “Ik ben bezorgd”? En merk eens op wat er gebeurt als je dat verandert in “iets in mij voelt”

Wanneer kun je dit toepassen?

Je kunt het toepassen in een verhitte discussie met een familielid. Je kunt er even bij stilstaan hoe jij je onder deze discussie voelt.

“Iets in mij voelt...”

Als je tijdens je werk gefrustreerd raakt over jezelf, kun je een pauze nemen.

“Iets in mij voelt...”

Als je wakker ligt 's nachts en bezorgd bent over geld. Merk dan het gevoel op dat je op dat moment hebt. Zeg dan:

“Iets in mij voelt...”

Doe het!

Morgen

De tweede “*Word groter dan dat wat jou klein houdt*” - vaardigheid is een manier om de eerste meer kracht mee te geven en meer effectief te laten zijn. Als je eenmaal geleerd hebt om “iets in mij...” toe te passen en hebt opgemerkt wat er dan gebeurt, dan ben je er aan toe om de mogelijkheden van de tweede vaardigheid te leren en je eigen te maken.

Dit was de eerste van vijf lessen in de e-cursus "*Word groter dan dat wat je 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>