



## DAG 4

Actie:

voelen, denken & doen!

DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

**Het maakt niet uit welke volgorde je hanteert:**

**Voelen, denken & dan doen of**

**Denken, voelen & dan doen en er zijn nog meer varianten mogelijk**

Wat belangrijk is, is dat je uit je hoofd komt en in je hart. Dat beide met elkaar in verbinding staan en jij doet waar jij je goed bij voelt.

Dat kan door toe te durven laten wat er in je lijf leeft, te voelen wat er is.

**Lichaamsbewustzijn**

In onze westerse wereld zijn wij in de loop der jaren afgedwaald van ons lichaamsbewustzijn en denken we met ons denken alles op te lossen i.p.v. met ons gevoel. Dit met alle gevolgen van dien. We pikken de signalen die ons lichaam ons geeft niet of te laat op. Pas als de spanningen behoorlijk zijn opgelopen en we signalen krijgen als benauwdheid, vermoeidheid, hartkloppingen, hoofdpijn, buikpijn of een opgejaagd gevoel kunnen we ze niet meer negeren en móeten we er wel wat mee doen.



Lichaamsbewustzijn is meer dan alleen het besef dat je armen en benen hebt, of dat je op een bepaalde manier zit.



## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

### Lichaamsbewustzijn

Met een goed lichaamsbewustzijn ben je in staat te luisteren naar de signalen die je lichaam je geeft. Zo geven bijvoorbeeld je ademhaling, hartslag of spierspanning aan of je iets spannend, prettig of angstig vindt. Ik neem regelmatig een momentje om te voelen hoe ik erbij zit. Ik sluit daarvoor mijn ogen. Als ik even niet zie wat er buiten is, voel ik beter wat er in me is.

*“Leer luisteren naar het fluisteren van je lichaam, zodat het niet hoeft te schreeuwen.”* Maar hoe doe je dat? Dat doe je door je meer bewust te worden van je lichaam, lees: lichaamsbewustzijn ontwikkelen. Sommige mensen vinden dat eng en daar kan ik me alles bij voorstellen. Ik vond het in het begin ook zoeken naar wat dit nu is en ook of ik het wel wilde. Want het is ook best spannend om ineens vanalles te voelen en sensaties waar te nemen waarvan ik niet wist dat ze in mijn lichaam aanwezig waren! En als het te spannend wordt om te voelen, herken je misschien wel dat het juist makkelijker wordt om met je omgeving bezig te zijn. Dat is dan makkelijker dan bezig zijn met jezelf. Gek toch eigenlijk, als je er over nadenkt? Want wie is nu eigenlijk de belangrijkste persoon in jouw leven? JIJ!! Als jij uitvalt – om welke fysieke of mentale reden dan ook, is het helemaal afgelopen. Dan kan je niet meer voor je omgeving zorgen. Goed naar je lichaam leren luisteren is een must als jij voor anderen wil blijven zorgen. Aandacht hebben voor jezelf is niet egoïstisch, maar een noodzakelijke fundering voor je contact en goede communicatie, zowel richting jezelf als naar anderen. Heb je er zo al eens naar gekeken?



## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

**Lichaam en geest** zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wanneer je je vrolijk en gezellig voelt, barst je vaak van de energie. En als je somber of angstig bent, heb je vaak weinig energie. Met een goed lichaamsbewustzijn wordt in balans blijven, grenzen stellen of keuzes maken een stuk eenvoudiger. Een goed zelfvertrouwen en een goed ontwikkeld lichaamsbewustzijn gaan vaak samen.

De oefening van vandaag is een vorm van quality time voor jezelf en je kan en mag deze oefening die een moment van rust biedt houden om op elk gewenst moment nog eens te doen.

Wanneer je meer bewust kan waarnemen hoe jij in jouw vel zit, hoe makkelijker je actie kan ondernemen vanuit het moment. Je zal ontdekken dat het kunnen toepassen ervan je flexibiliteit zal vergroten. Uiteraard geldt ook hier, dat oefening kunst baart en je misschien eerst wel héél veel onrust en oordelen waarneemt, voordat je er een vorm van rust of zuivere waarneming voor terug krijgt. Onthoud dat ook Rome niet in één dag gebouwd is. Luister naar wat je lichaam zegt dat nodig is en creëer overal waar mogelijk een optimale setting voor jezelf (**verbaal – non verbaal, lichaam & geest (een 4e vooronderstelling). LICHAAMSBEWUSTZIJN.**



## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

*“It only hurts when you start pretending it doesn’t.”*

Handelen vanuit ons gevoel is in onze westerse wereld geen dagelijks goed in onze opleidingen. We leren denken en handelen vanuit ons verstand. Ons gevoel raakt een beetje ondergeschikt aan onze ratio en in de loop van de jaren raken we steeds verder van ons lichaamsbewustzijn verwijderd, terwijl ons lichaam ook een communicatiemiddel is. We leren niet over deze signalen, negeren ons lichaam en ons gevoel raakt erdoor verwaarloosd.

*“When you’re dreaming with a broken heart, waking up is the hardest part.”*

### **Waarom lichaamsbewustzijn als we het hebben over communicatie?**

Ons lichaam is een uitdrukkingsvorm van onze interne communicatie, ons bewustzijn. Ons lichaam communiceert de hele dag in de vorm van onze lichaamshouding, gebaren, spierspanningen en innerlijke sensaties, ook wel signalen genoemd. Onze lichaamshouding, gebaren en spierspanningen zijn zichtbaar voor anderen en worden opgepikt tijdens de communicatie. De non-verbale communicatie speelt een grotere rol dan de verbale communicatie, met name in stressvollere situaties.

## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

### Vraag:

Hoe zal effectiever kunnen communiceren jou minder stress opleveren?

Wat zal anders zijn?

Door je meer bewust te worden van je lichaam en lichaamsbewustzijn te ontwikkelen, raak je meer verbonden met wat in je leeft, met je authenticiteit. Van hieruit wordt keuzes maken, grenzen stellen en trouw blijven aan jezelf een stuk eenvoudiger. Een goed zelfvertrouwen en een goed ontwikkeld lichaamsbewustzijn gaan daarom vaak samen.

Hoe meer lichaamsbewustzijn je ontwikkelt, hoe beter je de signalen van je lichaam kan oppikken en hoe beter de communicatie met jezelf en de interactie met je omgeving wordt. Het grootste deel van onze communicatie bestaat uit lichaamstaal.



## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

Vanuit de kracht van communiceren geven we net zo goed aandacht aan het non-verbale als het verbale. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden en bij krachtige communicatie spelen beide een grote rol. Hiervoor is lichaamsbewustzijn nodig en dat is wat je met bijbehorende meditatie van vandaag oefent en leert. Ga op ontdekkingsreis in jezelf.

**Luister naar de meditatie en ontdek wat er gebeurt.**

Er is geen goed of fout, slechts informatie. Er is geen falen of mislukken, alleen feedback. Weet je nog? ;-)

Luister naar de meditatie voor meer lichaamsbewustzijn, meer vitaliteit en ga erna pas aan de slag met het werkvel. Laat toe wat je ontdekt, ongeacht het gevoel dat je erbij hebt en blijf in contact met je ademhaling, blijf doorademen...

Uiteraard heb ik ook nog de achterliggende theorie en uitleg voor je  
Maar ik adviseer je om éérst de oefening te doen, daarna de vragen te beantwoorden en dan pas de rest van de theorie te lezen.

***Geniet van jouw moment!***

DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

### Werkvel

Schrijf je ontdekkingen op papier. Houd niets achterwege, schrijf wat je dacht, voelde en deed:

## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

### Werkvel

Hoe was dat? Vond je het makkelijk? Moeilijk? Of misschien wel 'gedoe' en heb je het niet gedaan? Alles is ok. Er is geen goed of fout, alleen informatie.

Noteer hoe het was voor jou en welke neiging je daarbij had. Had jij bij een gevoel of gedachte juist de neiging om het:

- weg te stoppen
- te beredeneren
- iets anders te doen
- iets anders, nl...

## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

### Werkvel

Wanneer het schrijven je een vervelend gevoel brengt, stop dan niet met schrijven, maar blijf doorgaan. Als het vervelende gevoel aan blijft houden, breng dan met aandacht je adem naar dat vervelende gevoel. Adem als het ware richting dat gevoel. Wat belangrijk is, is dat je door blijft ademen, juist als je een spanning of stressgevoel ervaart.

Waar wil je dan eigenlijk van weg? Wat wil je hier vermijden?

## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

### Werkvel

Neem een situatie in gedachten met een vervelend gevoel (Een irritatie, boosheid, etc.) Beantwoord de volgende vragen:

- waar in mijn lichaam neem ik dit gevoel waar?
- voelt het gevoel koud of warm aan?
- is het een drukkend, bewegend of stilstaand gevoel?
- valt je nog iets meer op aan het gevoel?
- wat is jouw neiging richting het gevoel? (wil je het het liefst wegstoppen, erover nadenken, weg beredeneren, bagatelliseren, iets doen ter compensatie, etc.)

## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

### Werkvel

- wat is het effect op je ademhaling?
- wat is het effect op je spierspanning en lichaamshouding?
- welke gedachten roept het bij je op?
- waar wil je van weg? Wat wil je vermijden?
- wat is je werkelijke behoefte hier? Wat is het dat je eigenlijk wil bereiken?



## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

### **Kortom:**

Wat neem je waar? Wat is je neiging als je dit waarneemt? En wat is het dat je eigenlijk wil? Wat zit er onder deze gevoelslaag? Wat is hetgeen dat jij het liefst zou willen? Wat is de actie vanuit het gevoel dat hoort bij deze wetenschap? / Dit inzicht? Bedenk een kleine stap die je nu zou kunnen zetten. Het gaat niet om het realiseren van het grote doel dat je nu misschien voor ogen hebt. Het gaat om het eerste, allerkleinste stapje dat je nu in die richting kan zetten.

**Het gaat niet om de grootte van de stap, het gaat om de richting waarin je beweegt!**

**Tip: Noteer de vragen in een dagboekje en stel jezelf dagelijks deze vragen over moeilijkere, emotionelere of andere situaties die je raken en uit balans brengen.**

## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

### Extra informatie

Ik geef je wat extra informatie over waarom lichaamsbewustzijn jouw communicatie verbetert .

Een goed ontwikkeld lichaamsbewustzijn geeft je meer mogelijkheden, zowel voor je lichaam als voor je geest:

- 1) het helpt je effectiever omgaan met stressvolle situaties, waardoor je beter grenzen aan kan geven. Je voelt sneller aan als iets je teveel wordt of het jou 'niet lekker zit'. De kans dat je maar door blijft gaan (bijvoorbeeld om de ander te plezieren) wordt kleiner, net als de kans op een burn-out.
- 2) Je leert jezelf beter kennen en dat vergroot jouw zelfvertrouwen. Je weet de spanningen, pijntjes etc. sneller te herkennen en weet wat wel en niet bij je hoort, wat je wel en wat je niet wil. Je kan het beter zeggen, zonder dat je je druk maakt om wat je omgeving ervan vindt. Je hebt tenslotte gevoeld dat het beter is voor jou om het op jouw manier te doen en daar heeft uiteindelijk iedereen baat bij.



## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

### Extra informatie

3) Hoe meer lichaamsbewustzijn, hoe beter de communicatie. Wist je dat 93% van onze communicatie uit non-verbale communicatie bestaat? Je lichaamshouding, gebaren en toon of voice? Dan blijft er nog maar 7% over voor woorden. Ik bespreek dit standaard met mensen tijdens mijn trainingen en elke keer weer ontdek ik dat mensen hier niet bewust van zijn. Ben jij je vaak bewust van je lichaamshouding? Van hoe je erbij zit? OF je wel of geen oogcontact maakt? Welke toon je aanslaat? Hoe bewuster je je hiervan bent, hoe makkelijker het je ondersteunt in jouw communicatie. En ik kan je vertellen dat het effect heeft op je gesprekspartner. Want hoe bewuster jij bent van jouw lichaam en de signalen die je uitstraalt, hoe beter je erin wordt deze signalen via de lichaamstaal van de ander op te pikken. Het wordt een wisselwerking die je communicatie ten goede komt. Bewustzijn is even voldoende voor nu, in de opleidingen gaan we hier uitgebreid op in en leren we hoe je dit in kan zetten om gesprekken beter te stroomlijnen en je leiderschap te vergroten.

### Wat kan je doen om dit bewustzijn te vergroten:

- focus op je ademhaling. Deze is altijd aanwezig en een ideaal beginpunt om op te focussen. Dat kan je op elk moment en iedere plek doen.

## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

### Extra informatie

- Heb dagelijks meerdere momenten aandacht voor wat zich in jouw afspeelt. Sta even stil bij wat je voelt, wat je denkt en welke lichaamssensaties waar te nemen zijn. Bijvoorbeeld in de vorm van spanningen, verkrampingen, een hoge ademhaling, koud of warm, etc.

Stop af en toe met waar je mee bezig bent. Geef jezelf af en toe de ruimte en tijd om te voelen. Bijvoorbeeld door na te gaan hoe je staat of hoe je achter je computer zit.

**Aandacht** is het kernwoord, niet altijd jachtig leven, maar tijd nemen en ruimte creëren om in je drukke leven af en toe stil te staan en te kijken, te luisteren en en te voelen waar je bent, waar je op dat moment in jouw leven staat.

**Bijvoorbeeld:** Hoe werk jij achter de computer? Ga jij het liefst achter elkaar door, zonder pauzes? Heb je wel eens dat je de tijd vergeet of vindt dat het werk eerst af moet?



## DAG 4 Actie: voelen, denken & doen!

### Extra informatie

**Sta eens stil bij je computergedrag en hoe jij achter je computer zit:**

- zit je met opgetrokken schouders? Zit je ingezakt en met een kromme rug? Heb je spanning op je kaken? Heb je je hoofd naar voren, zodat deze bijna in het beeldscherm zit? Hoe zit jij achter je pc? Stop regelmatig en geef aandacht aan je lichaam. Misschien zit je gespannen, teveel in elkaar gezakt of is je ademhaling kort en hoog. Adem een aantal keren bewust in en uit. Verander regelmatig van lichaamshouding.

Meer aandacht voor je lichaam leert je te voelen. Je leert beter voelen (wat er niet per definitie voor zorgt dat je je beter voelt, die verwarring wil ik meteen duidelijk maken). Aanraken van je lichaam ondersteunt ook. Bijvoorbeeld door bewust elk deel van je lichaam af te drogen na het douchen, of je te laten masseren

Meer lichaamsbewustzijn zorgt ervoor dat jij je eigen gedachten en gevoelens beter leert kennen. Jezelf beter kennen vergroot je zelfvertrouwen. Je weet wat je wel en niet wil, kan en van jezelf kan verwachten. En dat allemaal door te oefenen met ademen en aandacht geven aan jezelf.

**Geniet van het luisteren en het momentje voor jezelf. Leer hoe je jezelf meerdere momenten op een dag kan trainen uit je hoofd en in je gevoel te komen. Onthoud dat het je meer rust geeft en je zelfvertrouwen vergroot, zodat je actie kan ondernemen vanuit jezelf, vanuit je hart.**