



Julí & Augustus 2025

Veel plezier bij het lezen. En heb je vragen hierover, bel, app of mail me gerust.

Levensvragen

In de vorige nieuwsbrief benoemde ik de cirkel van het leven.

Een aantal studiedagen die ik volgde bevatten deze onderwerpen (geboorte, rouw). Opvallend dat we in veel gevallen wel geboorteverhalen kennen. Hoe laat we geboren zijn, thuis of in een ziekenhuis, bijzonderheden over dat moment. Maar wat weten we van de zwangerschap van onze moeder, van de liefde op dat moment tussen onze ouders, of er veel stress meespeelde in die tijd.

En zo zijn er nog heel veel meer zaken die in ons onbewuste meespelen, die in ons lichaam zijn opgeslagen.

Of je de helft van een tweeling bent, of wel in de baarmoeder de helft van een tweeling was maar niet in het leven zelf. Is er voor jou een doodgeboren kindje geweest, ben jij je leven al gestart met gemis. En wat als je geadopteerd bent?

In welk bad van liefde ben je uiteindelijk geboren, was het warm, lauw of zelfs koud? Ook dit stukje van jouw levensverhaal doet ertoe, het is namelijk ook jouw verhaal.

Ken je jouw verhaal, of ken je er slechts gedeeltes uit?

En zijn er dan nog mensen aan wie jij je vragen kan stellen?

Wellicht haal jij je schouders op bij deze vragen. Bedenk dan dat ook hier verklaringen in kunnen zitten.

Verklaringen voor altijd een benauwd gevoel rondom je halsstreek, een gevoel van leegte, of van gemis. En geen verklaring kunnen vinden hiervoor.

Mogelijk zie je in jouw geboorteverhaal een aanknopingspunt.

Oefening

Bij grote onrust of een angstig gevoel, gaat in onze hersenen de '*shit-is-aan-stand*' weer in actie komen. Ons overlevingsinstinct is dan vooral gericht op negativiteit, bedreigende signalen en angstige gedachten.

Niet handig als er geen echt gevaar is.

De **5-4-3-2-1 methode** is een mindfulness-oefening die je helpt om je zintuigen te gebruiken om je in het moment te verankeren en op stressmomenten helpt.

Hij werkt als volgt:

5: Merk 5 dingen op die je **ziet**. Een stoel, een plant, een foto aan de muur, het raam, een bed, een auto, etc. Merk ze niet alleen op, benoem ze in gedachten en bekijk ze met aandacht.

4. Merk 4 dingen op die je kunt **horen**: Sluit je ogen en luister naar de geluiden om je heen. Wat hoor je, lukt het om geluiden van elkaar te onderscheiden? Het luisteren naar geluiden helpt om je aandacht te verzetten, en langzaamaan je nare gedachten los te laten.

3. Merk 3 dingen op die je kunt **voelen**: Hoe voelt je kleding op je lichaam? Zit je broekband strak, of voel je een naad van je sok? Lukt het om aan de onderkant van je voet de druk van de vloer te voelen, en wat als je even verschuift op je stoel, wat voel je dan? En is de lucht in de ruimte koel, of ben je buiten en voel je de wind op je huid?

2. Merk 2 dingen op die je kunt ruiken: Adem rustig in en concentreer op wat je ruikt. Is er net koffie gezet, is er een plant die geurt, ruik je jouw eigen parfum die je hebt opgedaan, of de wasverzachter van je kleding? Je bent al een aantal stappen op weg om je aandacht te verschuiven naar het nu en je directe omgeving.

1. Merk 1 ding op dat je kunt **proeven**: Focus nu op je smaakzin. Dit kan een slok water zijn of gewoon de nasmaak van tandpasta in je mond. Het richten op deze laatste zintuiglijke ervaring brengt je volledig terug naar het huidige moment.

Dit helpt om je aandacht te verschuiven naar je zintuigen inplaats van naar angstige gedachten. En dit doorbreekt weer de vecht/vlucht-reactie van je brein.

	Deze oefening is echt overal te doen. En zit je in de metro en wil je daar je ogen niet sluiten om te horen welke geluiden je opvangt? Staar dan naar een punt voor je, een stoel of de vloer, en luister dan naar wat je hoort. Ik ben benieuwd naar je ervaringen met deze oefening. Als laatste: Je weet dat ik jullie vaak meegeef om gedurende de dag je kaakgebied te ervaren. Voel of je kaak strak staat of niet. Ontspan bewust je onderkaak, en jouw ademhaling gaat vanzelf mee de ontspanning in. Doe dit een aantal keer per dag, tot je merkt dat het een mooie gewoonte wordt. Gun jezelf dit <i>rustmomentje</i>.
De Praktijk	Vanwege de vakantie is de praktijk gesloten tussen 27 juli en 14 augustus. In die tijd lees en beantwoord ik wel mail en whatsapp berichten. Wel kan een antwoord langer op zich laten wachten dan dat je van me gewend bent. Voor spoedvragen, angstaanvallen of een benauwd gevoel verwijs ik je in deze weken naar je eigen huisarts.
<i>Wil je een ander blij maken met deze nieuwsbrief? Deel hem gerust.</i> <i>Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Antwoord via de mail van deze nieuwsbrief en geef aan dat je geen nieuwsbrief meer wil ontvangen. Dan schrijf ik je uit.</i>	