

# **STAAN IN HET OOG VAN DE ORKAAN**

**7 STAPPEN  
OM DICHTER BIJ JEZELF  
TE KOMEN  
(EN TE BLIJVEN)**

**MET PRAKTISCHE TIPS  
EN OEFENINGEN VOOR  
MEER RUST EN ONTSPANNING  
IN EEN DRUK LEVEN.**

**HANS RONDA**



**VOELKRACHT.NU**  
lichaamsgerichte therapie

# INHOUD

- 3 INLEIDING: HET LEVEN ALS EEN ORKAAN
- 4 OVER HANS EN ZIJN ORKAAN
- 5 DE 7 STAPPEN IN HET KORT
- 6 DE VALKUIL VAN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING
- 8 STAP 1 VERTRAGEN
- 10 STAP 2 INCHECKEN BIJ JEZELF
- 13 STAP 3 KOM UIT JE HOOFD EN IN JE LIJF
- 16 STAP 4 WORD JE BEWUST VAN JOUW  
OVERLEVINGSREACTIE
- 19 STAP 5 WEES DE VOLWASSENE VOOR JOUW  
INNERLIJK KIND
- 23 STAP 6 HERKENNEN, ERKENNEN EN BENOEMEN
- 25 STAP 7 OEFEN MILDHEID NAAR JEZELF
- 27 WEL ZELF, MAAR NIET ALLEEN DOEN?
- 28 WOORDEN VAN DANK



# INLEIDING: HET LEVEN ALS EEN ORKAAN

Tof dat je dit e-book leest. Ik hoop dat je er wat aan hebt!

**Je kunt het leven voorstellen als een orkaan.** Het leven raast, beweegt en vraagt veel van je. Van stress op het werk tot gedoe in je relatie. Van frustratie en onzekerheid in het ouderschap tot angst voor de toekomst en oude patronen die je bezighouden.

Voor je het weet word je meegesleurd in de orkaan en verlies je contact met jezelf.

## **Stress, afleiding en verdooving**

De stress die dit geeft maakt dat we veel in ons hoofd zitten en weinig contact met ons lichaam hebben. De neiging om onszelf af te leiden en te verdooven is groot. We hebben eindeloos veel prikkels en verleidingen om ons heen. Dat gaat ten koste van aandacht, richting en focus op jezelf en wat werkelijk belangrijk is in je leven.

## **Terug in je eigen kracht**

Gelukkig is het niet nodig dat je in orkaan meegesleurd wordt.

In het oog van de orkaan is het rustig, windstil en onbewolkt. In dat midden kun je weer dichterbij jezelf komen, in je eigen centrum. Daar vind je je eigen kracht, zelfvertrouwen, helderheid en ontspanning weer terug.

## **Goed nieuws: je hebt een keuze**

Het goede nieuws is dat je een keuze hebt. Je hebt beperkt invloed op wat het leven aan uitdagingen biedt. Wel heb je een keuze in hoe je met die uitdagingen omgaat. Ieder moment kun je daar weer opnieuw voor kiezen. Het is nooit te laat.

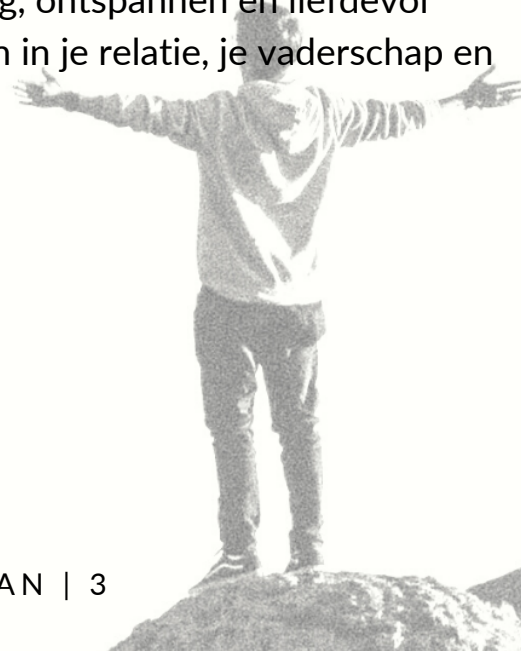
## **Weer stappen zetten op je eigen pad**

Met dit e-book deel ik 7 stappen waarmee jij weer in het oog van de orkaan kan komen staan.

Deze stappen helpen je om je bewust te worden van wat er in je leeft en te gaan zien dat je een keuze hebt en weer verbinding met jezelf te maken.

Zodat jij meer kracht, helderheid en richting kan ervaren en weer stappen kan zetten op je eigen pad. Daarmee kun je weer krachtig, ontspannen en liefdevol aanwezig zijn in je relatie, je vaderschap en je werk.

Doe je mee?



# OVER HANS

## **Het begon met overspannen raken.**

Het was september 2018 en ik voelde me totaal overspoeld door het leven.

Als jonge vader had ik al een jaar slaapttekort, zat in een baan zonder uitdaging, twijfelde aan mijn relatie en worstelde met de intensiteit van het vaderschap. Ik ging alleen maar harder werken, negeerde signalen van mijn lichaam en liep er totaal op leeg. Met als gevolg dat ik overspannen raakte.

## **Wake up call**

Nu kan ik zeggen: dit was nodig.

De weg naar buiten kende ik wel, nu mocht ik de weg naar binnen maken.

## **De weg terug naar mijzelf**

Waar ik voor wegliep ben ik gaan aankijken: de gevoelige, kleine jongen in mij.

De overlevingsstrategieën die mij vroeger geholpen hebben, zaten me nu in de weg: aanpassen, pleasen, hard werken, geen hulp vragen, kwetsbaarheid bedekken door me groter voor te doen.

## **De kleine jongen aan de hand nemen**

Door de kleine jongen weer aan de hand te nemen en stevig in mijn lijf te komen, kwam ik ook weer in mijn volwassen kracht. Nu had ik een keuze!



## **Alleen als ik goed voor mijzelf zorg, kan ik er ook voor een ander zijn**

Stap voor stap ben ik alles anders gaan doen en nieuwe keuzes gaan maken.

"Ja" zeggen naar mijn vrouw en de rijkdom van het vaderschap. Gezonder eten en meer bewegen. Ochtendroutines met lichaamswerk en meditatie gaan doen. Daarbij ervaar ik dat zingeving voor mij steeds meer gaat over een bijdrage leveren aan het geheel. Met als constante reminder: pas als ik goed voor mijzelf zorg, kan ik er ook voor een ander zijn.

## **De kracht van voelen en het voelen van kracht**

Nu ondersteun ik als lichaamsgericht therapeut dagelijks mannen om weer in hun volwassen voelkracht te staan: de kracht van voelen en het voelen van kracht.

Ik hoop jou met dit e-book te inspireren ook in jouw VoelKracht te gaan staan.

# SAMENVATTING: DE 7 STAPPEN IN HET KORT

Hier kun je direct lezen wat de 7 stappen zijn. Klik op de link van de stap om naar het hoofdstuk te gaan. Daar lees je er meer over en krijg je praktische tips en oefeningen.

## **Opbouw van dit e-book**

Dit e-book bestaat uit 7 hoofdstukken met in ieder hoofdstuk een stap.

In ieder hoofdstuk staan tips en oefeningen die je kunnen helpen om snel dichterbij jezelf te komen (en te blijven).

Je kan de 7 stappen zien als een stappenplan van bewustwording.

Je kunt ook alle stappen en oefeningen los van elkaar gebruiken.

## **Stap 1: Vertragen**

Vertragen om een stapje terug te doen zodat je weer overzicht krijgt. Hierdoor kun je beter voelen en zien wat je nodig hebt en focussen op dat wat in het moment belangrijk voor je is.

## **Stap 2: Inchecken bij jezelf**

Sluit je ogen en haal eens diep adem. Check in: welke sensaties voel je nu in je lijf?

Welke gevoelens of emoties zijn er? En welke gedachten gaan door je heen?

## **Stap 3: Kom uit je hoofd en in je lijf**

Je lichaam is je anker om bij jezelf te blijven. Lichaamswerk helpt je om snel weer in je lijf te komen.

## **Stap 4: Word je bewust van jouw overlevingsreactie**

Wat is jouw eerste neiging als je spanning stijgt: vechten, vluchten, bevriezen of pleasen?

## **Stap 5: Wees de volwassene voor jouw innerlijk kind**

Vraag jezelf af wat er in jou getriggerd wordt: is dat van nu of is het een oude kwetsing?

## **Stap 6: Herkennen, erkennen en benoemen**

Dit is een weg uit de oude overlevingspatronen naar volwassen verbinding.

## **Stap 7: Oefen mildheid naar jezelf**

Ben mild naar jezelf. Je bent al goed genoeg. En bedenk: het is nooit te laat, je kunt altijd opnieuw beginnen en je hoeft nergens te zijn waar je niet bent.

# DISCLAIMER: DE VALKUIL VAN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Het is belangrijk om stappen te zetten in het leven, te groeien in bewustzijn en keuzes te maken die voor jou, je omgeving en de wereld dienend zijn.

Maar voor je het weet trap je in de valkuil van steeds harder werken en jezelf willen verbeteren. Het zou zomaar kunnen dat je hiermee in een oude gewoonte stapt.

We kennen allemaal de negatieve overtuiging dat we niet goed genoeg zijn zoals we zijn. Van daaruit zou je van jezelf een eindeloos verbeterproject kunnen maken.

De kunst is om te zien dat er niks mis is met jou. Dat je al heel bent, dat je al in het oog van de orkaan kunt staan.

Alleen ben je het als het ware vergeten of heb je nog niet geleerd hoe het toe te passen. Dat mag je oefenen, stap voor stap en met kleine stappen.

Hierin mag je mild zijn naar jezelf en wat je tegenkomt op jouw pad. Je hoeft nergens te zijn waar je nu niet bent.

Het is nooit te laat, iedere keer kunnen we met mildheid en vastberadenheid kiezen om opnieuw in ons midden te komen. Daar vinden we weer kracht, helderheid en focus om een volgende stap in het leven te zetten.



**JE HEBT BEPERKT  
INVLOED OP DE  
UITDAGINGEN DIE  
HET LEVEN  
JE GEEFT**

**WEL HEB JE ALTIJD  
EEN KEUZE HOE JE  
ERMEE OMGAAT**





# STAP 1 VERTRAGEN

## **Harder werken werkt niet**

Als spanning stijgt hebben we vaak de neiging om onszelf te verdoven, af te leiden of juist harder te gaan werken.

We doen van alles om grip te krijgen op onze gedachten en gevoelens en gaan daarom vaak met de aandacht buiten onszelf om maar controle te krijgen.

Het is waarschijnlijk een open deur: maar dit werkt uiteindelijk niet. Het geeft spanning en brengt je steeds verder weg van jezelf.

## **Bewust worden van wat er in je leeft**

Vertragen helpt je om bewust te worden van wat er in je leeft. Het creëert een ruimte in jezelf, tussen wat er gebeurt en hoe jij reageert. Van daaruit kun je weer gaan zien dat je een keuze hebt in hoe je met de situatie omgaat.

## **Eenvoudig maar niet makkelijk**

Vertragen is heel eenvoudig. En dat maakt het voor veel mensen niet makkelijk.

## **Doen door te laten**

Het is niet iets dat je kunt doen, het is iets dat je kunt laten. Doen door te laten. Het is een kwestie van een stapje minder, een versnelling lager.

## **Meer krijgen door minder te doen**

Door minder te doen, krijg je meer. Dat is de kracht van vertraging.

Je kunt er ieder moment mee beginnen.

Ja, zelfs nu je dit leest.

Doe je mee?

**Lees verder voor de 5 tips om te vertragen.**

# 5 TIPS OM TE VERTRAGEN

## 1. Doe alles wat je doet langzamer

Blijf doen wat je doet, maar dan een tandje lager. Dit helpt je gedachten te vertragen en brengt je meer met je aandacht in het hier en nu.

## 2. Doe 1 ding tegelijk

Focus op 1 ding. Maak dat af en begin dan aan het volgende.

## 3. Adem bewust

Ga rustig zitten of liggen. Leg je handen op je buik en adem naar je buik toe.

(zie ook tip 2 voor de incheckmeditatie op pagina 11).

## 4. Beperk prikkels en onrust om je heen

Hier had ook kunnen staan: leg je telefoon weg! ;) Je telefoon is hét ding dat je aandacht bij jezelf wegtrekt.

Zet die meldingen uit, klap je laptop dicht, ga van Netflix af etc..

Welke prikkels kun jij nu al verminderen?

En ervaar wat minder prikkels met jou doen.

## 5. Doe 1 klein ding wat jou nu ontspant

Hou het klein, wat is 1 klein ding dat jij kan doen om meer te ontspannen? Misschien is dat een rondje lopen, mediteren, douchen of iets anders. Ontdek wat jou ontspant.



# STAP 2 INCHECKEN BIJ JEZELF

## Check jij wel eens in bij jezelf?

Als je dichter bij jezelf wilt komen is het nodig om je bewust zijn van wat er in je leeft aan gedachten, gevoelens en lichaamssensaties. Zeker als een situatie spannend of uitdagend is heb je hier veel aan.

Toch doen we vaak het omgekeerde: als spanning stijgt, checken we vaak uit.

We gaan in het hoofd zitten, worden meer afwezig en zijn ons niet meer bewust van wat er allemaal in ons leeft. Je gaat jezelf afleiden of verdoven. Met andere woorden: je checkt uit bij jezelf.

## Afleiden en verdoven lost niks op

Dit kan soms even prettig zijn maar lost helemaal niks op. Het levert vaak meer ellende op omdat je niet meer adequaat (lees: volwassen) op de situatie kan reageren.

## Je hebt weer een keuze

Daarom is inchecken bij jezelf zo belangrijk. Het kan je helpen om meer zicht te krijgen op wat zich in jou afspeelt in het moment. Als je je daarvan bewust bent, kun je gaan zien dat je een keuze hebt in hoe je met de situatie omgaat.

## Deze oefening kan je helpen

Om je te helpen met inchecken bij jezelf heb ik een oefening voor je: de 4 minuten incheckmeditatie.

Je kan de meditatie voor jezelf doen door de stappen te doorlopen en je kan ook luisteren naar de opname die ik voor je heb gemaakt.

**Check de oefening op de volgende pagina.**

# OEFENING: DE 4 MINUTEN INCHECKMEDITATIE

Je kan de meditatie voor jezelf doen door de stappen te doorlopen en je kan ook luisteren naar de opname die ik voor je heb gemaakt: [klik hier voor de geleide incheckmeditatie.](#)

De incheckmeditatie bestaat uit 3 stappen.  
Iedere stap duurt iets meer dan 1 minuut.

Zorg dat je op een rustige plek zit of ligt en je even niet gestoord wordt.

## **Stap 1: Word je bewust van gedachten, gevoelens en je lichaam**

- o Ga bij jezelf na, hoe is het nu met je?
- o Welke gedachten komen voorbij, welke gevoelens zijn er en welke sensaties voel je in je lijf? Sensaties kunnen zijn; warmte, kou, tintelingen, spanning, ontspanning, de stof van je kleding etc.

## **Stap 2: Aandacht bij je ademhaling**

- o Neem waar hoe je ademhaling is, is hij snel, of langzaam, diep of oppervlakkig, meer in je borst of in je buik. Neem het waar, zonder er iets aan te veranderen.

## **Stap 3: Aanwezig in je lichaam**

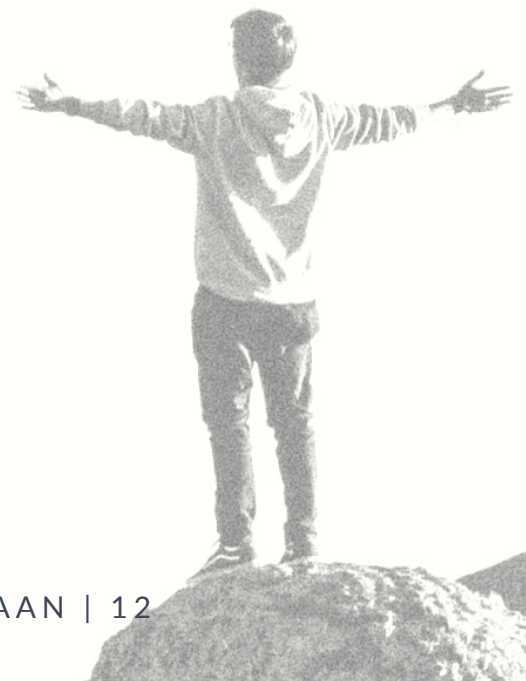
- o Breid je aandacht van je ademhaling uit naar je hele lichaam; Hoe voelt het nu in je lichaam? Neem het waar, zonder iets te veranderen en zonder oordeel.
- o Ervaar je lijf als een geheel, neem waar hoe je zit, ligt of staat
- o Word je bewust van je omgeving, de ruimte waarin je nu bent. Open je ogen en beweeg je lichaam.

En ga met meer aandacht bij jezelf verder met je dag.

Dit kun je vaker herhalen. Je kunt zelfs zonder je ogen dicht even stilstaan bij jezelf en de 3 stappen doorlopen.



**ALLE  
UITDAGINGEN  
DIE JE  
VANDAAG  
TEGENKOMT  
KUN JE AAN  
ECHT**



# STAP 3

## KOM UIT JE HOOFD EN IN JE LIJF

### Je lichaam als anker

Je lichaam is jouw anker om met je aandacht te kunnen blijven bij wat je ervaart aan emoties en gedachten.

Je hoeft dan niet meer bij het ongemakkelijke gevoel weg te gaan of overmatig te piekeren, maar je kan er in blijven staan.

### Verleden, toekomst en het NU

Vaak proberen we ons met het hoofd uit situaties te denken, dat werkt niet.

Het denken kent vaak maar 2 standen: verleden of toekomst. We piekeren over het verleden en maken ons zorgen over de toekomst.

Het lichaam is altijd in het huidige moment. Door aanwezig in je lichaam te zijn kun je dus ook weer bij jezelf en tot rust komen.

### In het lijf komen

De snelste en krachtigste manier om in het lijf te komen vind ik lichaamswerk: een set oefeningen waardoor je in korte tijd bewuster, krachtiger en meer ontspannen in je lijf zit.

### Lichaamswerk

Met oefeningen uit het lichaamswerk maak je contact met je lijf door te bewegen en bewust met je aandacht langs verschillende delen van je lichaam te gaan. Hierdoor ga je weer je eigen energie en kracht voelen en kom je dichter bij jezelf.

### Makkelijk oefenen

Op de volgende pagina deel ik 3 korte eenvoudige oefeningen met video's die je kunnen helpen om meer in je lijf te komen.



# LICHAAMSWERK: 3 OEFENINGEN

## Jezelf centreren

Een mooie, snelle en effectieve oefening is jezelf centreren.

Die doe je staand of zittend en bestaat uit 3 stappen:

1. Bewust worden van je lichaam, sensaties
2. Je balans vinden
3. Ontspannen in je kern.



Klik op de afbeelding voor de video

## Aardend ademen

Een andere krachtige oefening is aardend ademen.

Door bewust adem te halen kun je spanning beter reguleren.

Belangrijk hierbij is dat je stevig staat en diep in je buik ademt. Door bewust dieper in en uit te ademen naar de buik, kun je jezelf kalmeren en meer gronden. Aardend ademen kan je hier goed bij helpen.



Klik op de afbeelding voor de video

## Loskloppen, uitrekken en schudden

Deze oefening helpt je om snel in je lijf te komen en te ontspannen.

Het kan ook goed werken als een soort reset om na de oefening weer met frisse energie verder met je dag te gaan. Het bestaat uit drie delen: jezelf loskloppen, je uitrekken en schudden.



Klik op de afbeelding voor de video

Doe je mee?

**JE LICHAAM  
IS ALTIJD  
IN HET  
HIER EN NU**



# STAP 4 WORD JE BEWUST VAN JOUW OVERLEVINGSREACTIE

## Overeind blijven

Je leert al heel vroeg in je jonge leven overeind te blijven en om te gaan met alles wat er op je afkomt. Deels zijn je reacties op je omgeving, mensen en spannende situaties automatisch: een directe impuls van je zenuwstelsel. En deels heb je ze langzamerhand aangeleerd. Ze hebben als functie je veilig te laten voelen in de wereld.

## Wat is jouw overlevingsreactie?

We hebben vier eerste overlevingsreacties: vechten, vluchten, bevriezen en pleasen (of overgave (in het Engels: 'fight, flight, freeze and fawn'). Iedereen reageert anders op gevoelens van spanning en ook per situatie kan je reactie verschillen.

Je ervaart vaak geen keuze in je eerste overlevingsreactie omdat het om diep ingesleten strategieën gaat. En ook al hebben ze je lang gediend, ze kunnen je behoorlijk in de weg gaan zitten.

## Vrijheid om je eigen weg te gaan

Het kan je vrijheid om te kiezen beperken. Ook al wil je graag, het lukt je dan niet om belangrijke stappen te zetten in je werk, in je relatie of persoonlijke groei.

## Bewustwording is de sleutel

Het wordt dan tijd om je bewust te worden van je eigen strategieën waarmee je reageert op spannende situaties en in contact met anderen. Bewustwording is je eerste stap om weer het gevoel van keuze te krijgen. Zodat je kunt kiezen hoe je op een situatie reageert in plaats van automatisch voor de veiligste optie te gaan.

## Jouw grenzen

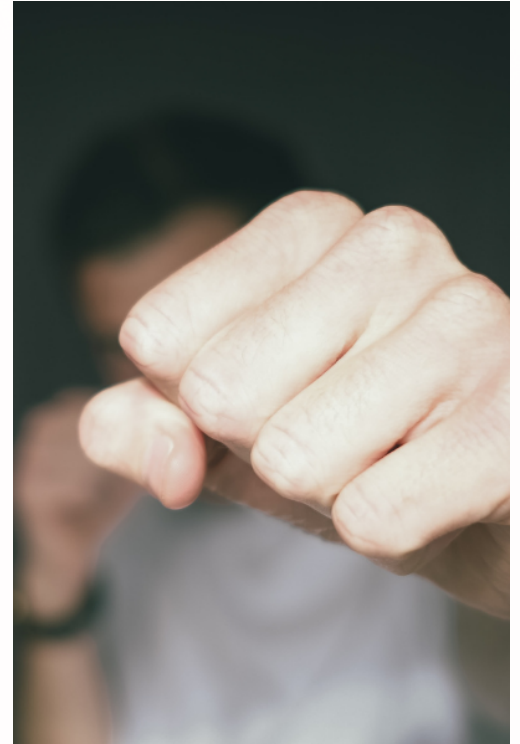
Je zet dan de eerst stap naar voelen wat er in je leeft en wat je nu werkelijk nodig hebt. Je gaat keuzes ervaren. Je leert (weer) heldere en gezonde grenzen te stellen en werkelijk je behoeften te uiten.

# VIER OVERLEVINGSREACTIES: VECHTEN, VLUCHTEN, BEVRIEZEN EN PLEASEN

## VECHTEN

Vechten is van oorsprong een belangrijke reactie op gevaar. Als je wordt aangevallen, kun je jezelf verdedigen. Als overlevingsreactie kan vechten letterlijk vechten betekenen, maar vaker uit het zich in ruzie maken, beschuldigen of harder werken. Ook kan je je prikkelbaar of boos voelen en wil je in beweging komen. Je kan deze reactie vaak in je lichaam herkennen. Als je lijf reageert met verstrakken, optrekken van je schouders en warm worden, kan dat een uiting van deze overlevingsreactie zijn.

Als je je hiervan bewust wordt, kan het lekker zijn de spanning wat te ontladen door je lichaam te wat schudden of op een kussen te slaan.

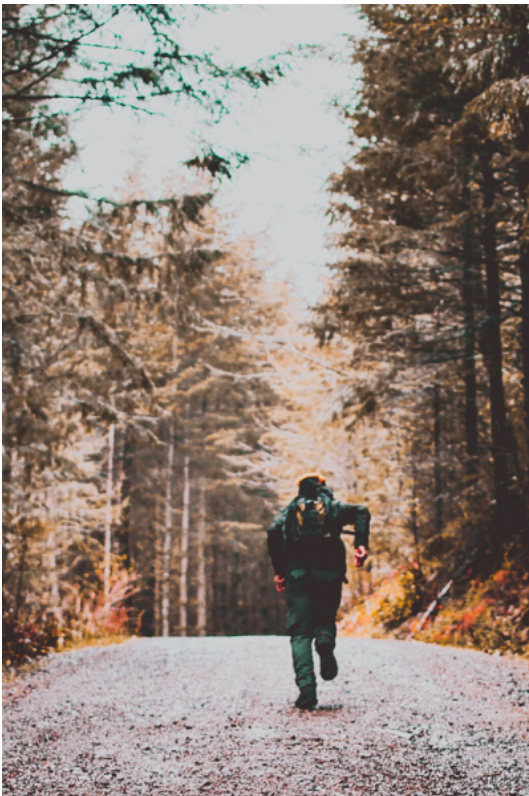


## VLUCHTEN

Als vechten niet werkt of je voelt je niet opgewassen tegen het gevaar dan is vluchten een goede optie. Je wil weg uit een bepaalde situatie. Het kan betekenen dat je letterlijk wegrent, maar het kan zich ook uiten in je terugtrekken uit een situatie, niet meer meedoen of verdwijnen in gedachten. Hierbij kun je meer spanning, angst en zelfs paniek voelen.

Vluchten kan ook leiden tot vermijden, verdoven en piekeren.

In je lichaam kun je deze reactie herkennen als je voelt dat je lijf alert wordt, meer gespannen raakt. Het kan zijn dat je je letterlijk afwendt of je een vluchtbeweging wil maken. Het kan goed voelen om deze beweging echt even te maken en je lijf wat losjes te bewegen.

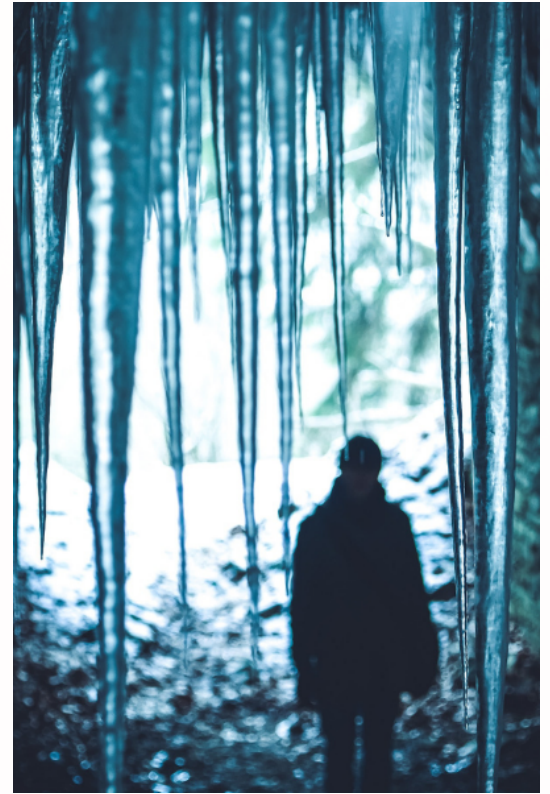


## BEVRIEZEN

Als vechten of vluchten niet werkt dan is bevroren een goede optie om te kunnen overleven in een gevaarlijke situatie.

Je kan herkennen dat je bevriest doordat je meer afwezig raakt, je weinig contact met je lijf voelt en je minder in staat voelt te denken. Voor sommige mensen is het prettig dromerig en anderen voelen zich echt uitgecheckt of gedissocieerd. Bevroren kan voelen alsof je vastzit of ingestort bent.

Als je je bewust wordt dat je bevriest, kan het helpen om wat te gaan bewegen, met je voeten bewust op de grond te stappen en bewust om je heen te kijken. Dat helpt bij de eerste bewustwording van je reactie, en ook om er stap voor stap weer wat uit te komen.



## PLEASEN

Dit is een vorm van vluchten en bevroren samen. Je gaat bij jezelf weg en legt je aandacht meer bij de ander: pas als het met de ander goed gaat of als de ander je goedkeurt, is de situatie weer veilig.

Daarmee ben je niet meer trouw aan je eigen grenzen en behoeften. Je antennes zijn voortdurend naar buiten gericht en je moet steeds alert blijven.

Om je bewust te worden van pleasen als reactie kan het helpen om echt je lichaam te gaan voelen. Het eerste wat je dan kan voelen is misschien onveiligheid en een reactie als vluchten of bevroren: je wilt weg of je raakt wat afwezig. Steeds weer je lichaam gaan voelen en stilstaan bij wat je voelt en ervaren wat jij nodig hebt, zijn eerste stappen om de vrijheid te vinden voor je eigen keuzes en je eigen grenzen.



# STAP 5 WEES DE VOLWASSENE VOOR JOUW INNERLIJK KIND

## **Voel jij je wel eens geraakt in oude gevoelens en negatieve gedachten?**

Dan kan jouw innerlijk kind geraakt zijn.

Het innerlijk kind is een metafoor voor dat deel in jou dat nog steeds denkt, voelt en doet als het kind van vroeger.

Het bestaat uit twee delen, het natuurlijke kind en het gekwetste kind.

## **Jouw natuurlijke kwaliteiten**

Het natuurlijke kind is wie je in essentie bent met al jouw kwaliteiten vol energie en levenskracht.

In al jouw pure kwaliteiten, gevoeligheid en spontane levenskracht kon je niet altijd voldoende ontvangen worden door je ouders, je opvoeders of je school.

## **Negatieve overtuigingen**

Hierdoor ontwikkel als klein kind al negatieve overtuigingen als "ik mag er niet zijn", "het is er niet voor mij" en "ik ben niet goed genoeg". En zo ontstaat naast het natuurlijke kind, een gekwetst kind.

## **Aanpassen om liefde te krijgen**

Je leert allerlei overlevingsstrategieën om jezelf te beschermen, om de liefde en aandacht te krijgen die je nodig had.

Dan ga je bijvoorbeeld pleasen, hard werken, je stilhouden of jezelf groter maken, zorgen voor de ander of de clown uithangen. Hierdoor ga je weg bij wie je in essentie bent, weg bij je pure kwaliteiten en heb je de overtuiging dat daar van alles aan ontbreekt.

## **Vroeger nodig, nu een probleem**

Aanpassen was vroeger nodig, dat heb je als kind dus heel goed gedaan.

Het kan een probleem worden wanneer je als volwassene nog steeds dezelfde strategieën toepast in je relatie, werk en ouderschap. Dan merk je dat je pleast, in de verdediging schiet, moeilijk grenzen aangeeft, conflicten vermijdt of je behoeften niet uit.

## **Gelukkig is er goed nieuws!**

### **Gelukkig kun je het nu anders doen!**

Het goede nieuws is dat je nu volwassen bent en een keus hebt. Je kunt het nu anders gaan doen, ieder moment weer. Daarvoor is het belangrijk om het gekwetste kind in jezelf te leren kennen, te herkennen en te accepteren. Nu kun jij de volwassene zijn die je vroeger nodig had.

### **Ruimte geven aan wie je werkelijk bent**

Door weer contact te maken met de werkelijke behoeften van het gekwetste kind krijgen ook jouw natuurlijke kwaliteiten meer de ruimte. Vaak zijn we heel ver bij onze pure essentie vandaan geraakt. Het is moeilijk te geloven dat er niets te verbeteren valt en dat jouw kwaliteiten en jouw levenskracht mogen stromen. Wat in jou mag nu meer de ruimte krijgen?

### **In je lijf, in je volwassen kracht**

Door weer stevig in je lijf te komen, kom je in je volwassen kracht.

Je lichaam is altijd in het hier en nu, het innerlijk kind vaak in verleden of toekomst. Daarom is het belangrijk weer contact met je lijf te maken en te voelen wat er in je leeft.

Zo kun je ook weer gaan ervaren hoe het is om te ontspannen, je weer dicht bij jezelf, vrij, levendig en krachtig te voelen.

### **Neem jezelf dus weer bij de hand**

Ga dus weer in je volwassen kracht staan, in je lijf, neem het kind in jou bij de hand en zie dat je nu een keuze hebt!

Doe de oefening op de volgende pagina om weer contact met jouw innerlijk kind te maken.



# OEFENING: CONTACT MAKEN MET JE INNERLIJK KIND

1. Ga met je aandacht naar je lichaam. Wat voel je op dit moment?
2. Welke emoties ervaar je? Welke gedachten komen voorbij?
3. Ga eens na: is dit gevoel van het hier en nu, of herken je een oud patroon?
4. Stel jezelf de vraag: wat zou het kind in mij nu nodig hebben?
5. Wat kun jij jezelf NU geven wat je nodig hebt? En doe dat.
6. Haal een diepe teug adem, schud je lichaam uit en ga verder met je dag.



**VRAAG JEZELF EENS AF:**

**WAT ZOU  
HET KIND IN MIJ  
NU NODIG HEBBEN  
VAN  
DE VOLWASSENE  
DIE IK NU BEN?**

**EN DOE DAT**



# STAP 6 HERKENNEN, ERKENNEN EN BENOEMEN

## De eerste vijf stappen

Tot nu toe heb je in alle stappen met allerlei belangrijke bewustwordingsoefeningen gewerkt. Je hebt geoefend met vertragen en inchecken bij jezelf. Je hebt geleerd dat het voelen van je lichaam essentieel is en dat je aan je de ervaringen in je lichaam je eerste overlevingsreactie kan leren herkennen. Je hebt een eerste contact gemaakt met je innerlijk kind en gemerkt hoe veel daar te ontdekken valt.

## Een stap in volwassen bewustzijn

Al deze stappen komen weer terug in de volgende stap, stap 6. Deze stap bestaat uit 3 delen: herkennen, erkennen en benoemen. Het is simpel en krachtig en werkt iedere keer weer. Het is de weg uit oude patronen en een stap in volwassen bewustzijn.

## Je hebt weer een keuze

Zodra je in je volwassen bewustzijn komt ervaar je weer dat je kunt kiezen hoe je met de situatie omgaat. Je gaat vrijheid ervaren. Je merkt meteen veranderingen in je lichaam op: je bent meer aanwezig en meer ontspannen, je hebt meer contact met wat je ervaart.

**Herkennen** helpt je om bewust worden van wat er in jou aanwezig is, wat er speelt, wat er bij je geraakt wordt.

**Erkennen** helpt je om je geraaktheid te accepteren en te kunnen blijven bij je ervaringen

**Benoemen** is een extra stap in je volwassen bewustzijn: je erkent wat er is in en brengt het in contact met een ander.

Doe je mee met de oefening op de volgende pagina?

# OEFENING: HERKENNEN, ERKENNEN EN BENOEMEN

## 1. Herkennen

Sta even stil bij jezelf.

Wat voel je in je lijf, welke emoties en welke gedachten zijn er?

Herken wat er geraakt wordt.

Vraag jezelf af: dit van de volwassene of van het innerlijk kind? Herken je een reactie van het gekwetste kind?

## 2. Erkennen

Erken de gevoelens die je voelt, zie de gedachten die voorbij komen en neem waar wat er in je lijf gebeurt. Verander het niet, blijf bij wat je nu ervaart.

Accepteer dat dit nu in jou geraakt wordt, zonder oordeel en zonder het te veranderen of te fixen.

## 3. Benoemen

Door te benoemen naar een ander dat je geraakt bent en wat er bij je geraakt wordt, maak je een belangrijke stap. Dit kan spannend zijn en ook kwetsbaar voelen. En dat is precies waar het over gaat.

Je mag kwetsbaarheid in contact brengen.

Dan kom je weer in volwassen bewustzijn.

**Wat kun jij nu al herkennen, erkennen en benoemen?**



# STAP 7 MILDHEID NAAR JEZELF

## **Mildheid is een belangrijke sleutel tot werkelijke verandering**

Juist door te accepteren hoe je je voelt en daarin mild naar je zelf te zijn kun je nieuwe stappen zetten.

## **Mildheid is ook accepteren dat je hebt gedaan wat je hebt gedaan**

Dat hoeft niet te betekenen dat je het een volgende keer weer zo wilt doen.

Je accepteert dat dit moment is zoals het is.

## **Jezelf afwijzen werkt niet**

Als je jezelf afwijst voor wat je voelt, denkt of doet, worden oude knoppen alleen maar harder ingedrukt.

## **Dus.. stop met jezelf op de kop geven**

Haal een diepe teug adem. Herken, erken en benoem voor jezelf wat er gebeurt en wees daarin mild voor jezelf.

## **Je hoeft nergens te zijn waar je niet bent**

Mildheid is ook accepteren dat je bent waar je nu bent in je leven.

En dat je nergens anders hoeft te zijn dan waar je nu bent.

Ja ik weet het, makkelijker gezegd dan gedaan. Het vraagt oefening.

## **Het is nooit te laat. Je kan ieder moment weer voor mildheid kiezen.**

## **OEFENING IN MILDHEID**

Leg eens een hand op je hart en stel je voor dat je spanning inademt. Dan transformeer je de spanning en adem je mildheid en ontspanning uit. Voel wat dit met je doet.

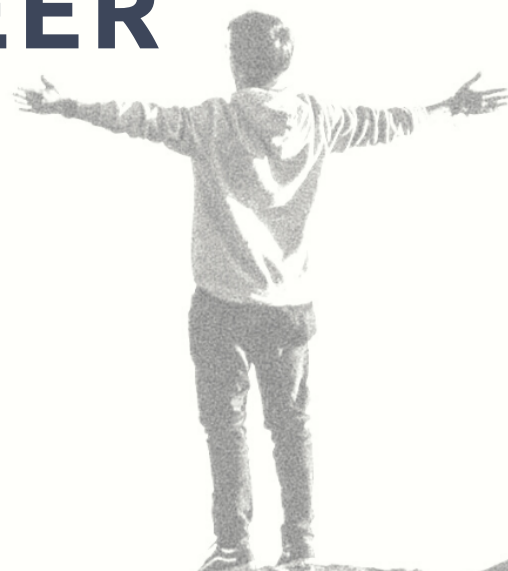
Doe dit zo lang als prettig voor je is.



**HET IS NOOIT  
TE LAAT**

**JE KAN  
IEDER MOMENT  
OPNIEUW  
VOOR JEZELF  
KIEZEN**

**EN DAN WEER**



# WEL ZELF, MAAR NIET ALLEEN DOEN?

Veel mannen lopen hun pad alleen en vinden dat ze het alleen moeten kunnen. Wat nou als dat niet hoeft? Je moet het zelf doen, maar je hoeft het niet meer alleen te doen.

Wil jij stappen zetten in jouw ontwikkeling?  
En voel je dat ik jou daar wellicht bij kan ondersteunen?

Plan dan een gratis adviesgesprek van 30 minuten.  
Daarin kijken we samen vrijblijvend wat jouw wensen en uitdagingen zijn en wat mogelijk passende stappen voor jou zijn.  
En natuurlijk of er een klik is 😊

[!\[\]\(f15da8627380db409bac161a6cb03047\_img.jpg\) \*\*Boek hier je gratis adviesgesprek.\*\*](#)



# WOORDEN VAN DANK

Dit e-book bestaat uit tips, inzichten en oefeningen die ik in de afgelopen 12 jaar heb opgedaan. Het is niet van van mij, ik mag het alleen op mijn manier weer doorgeven. Ik ben vele mensen dankbaar die mij hierin hebben geïnspireerd, gesteund en gespiegeld.

Veel dank aan het Aumm Instituut en zijn docenten.  
Ook dank aan mijn mooie lieve vrouw Renée, die mij steunt, uitnodigt en uitdaagt om ook thuis volledig aanwezig te zijn.

Dankbaar ben ik ook voor het vaderschap dat ik door mijn dochters mag ervaren. Grote spiegels en daarmee de meest rijke, mooie en uitdagende vorm van persoonlijke groei. De grote uitdaging van minder slaap en steeds weer ervaren dat ik het gewoon aankan.

Dankbaar ben ik ook voor de mannen die ik heb begeleid. Voor het vertrouwen en de moed om dichter bij zichzelf te willen komen. Voor iedere man die meedoet en daarmee zichzelf en andere mannen laat weten dat we niet alleen zijn. Dat het oké is om soms zoekend te zijn in het leven. En dat je dat niet alleen hoeft te doen.

En dank aan jou, dat jij dit leest! Dat jij de moed hebt om stappen te zetten in jouw ontwikkeling.

Mocht je voelen dat ik je daarbij kan ondersteunen, dan ben je van harte welkom om [contact op te nemen](#).

Tot een ontmoeting!

Warme groet,  
Hans

Meer over VoelKracht:

website: [voelkracht.nu](https://voelkracht.nu)

instagram: [www.instagram.com/hansronda.nl](https://www.instagram.com/hansronda.nl)

linkedin: [www.linkedin.com/in/hansronda](https://www.linkedin.com/in/hansronda)

Contact: [info@voelkracht.nu](mailto:info@voelkracht.nu)

Groningen, 2024

Foto's: Arnaud Mooij, Unsplash en iStockphoto



**VOELKRACHT.NU**  
lichaamsgerichte therapie

