

10 tips om beter in je vel te zitten

Door Sterre Groenendijk



1. Klop op je vingerpunten

Steek je hand(links of rechts) uit alsof je iemand een hand wil geven. Klop met je andere hand op de zijkant van je vingertoppen. Net naast de nagelriem. Zie voor een visuele uitleg ook deze video op

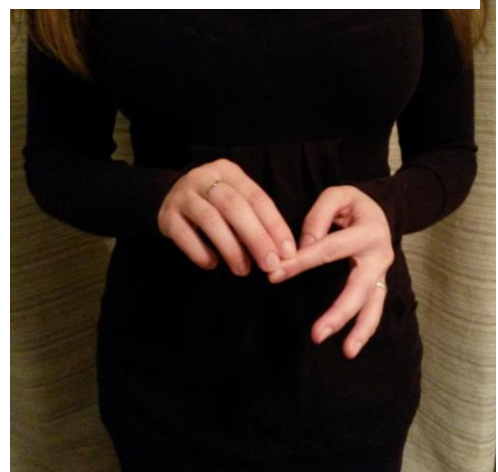
<http://www.youtube.com/watch?v=32-4k-0HlmQ>

Je kan ook met je duim op de vingers van dezelfde hand kloppen.

Deze oefening kun je ook makkelijk doen onderweg of onder tafel zonder dat andere het merken.

Misschien alleen doordat je meer ontspant:-)

Dit kloppen op je vingerpunten zorgt ervoor dat de cortisolspiegel daalt. Cortisol is het zogenaamde stresshormoon.



2. Beweeg



Dit heb je vast al veel vaker gehoord. Bewegen is goed voor je. Doe je het ook?

Op een manier die bij jou past?

Bewegen zorgt ervoor dat verschillende processen in je lichaam beter functioneren. Zo wordt bijvoorbeeld je spijsvertering gestimuleerd. Ook zijn er vloeistoffen in je lichaam die geen eigen pomp hebben zoals de lymfe, die beweging van het lichaam nodig hebben om verspreid te worden.

Daarnaast maakt je lichaam bij sporten verschillende stofjes aan waardoor je je beter gaat voelen, zoals dopamine en endorfine.

Vaak komt er door bewegen van je lichaam ook meer ruimte voor beweging in je emoties. Je gaat minder piekeren en bent letterlijk meer bezig met je lijf.

Wat vind jij een fijne manier om te bewegen? Dansen, wandelen in de natuur, sporten in een team of de sportschool, yoga of een martial art, rolschaatsen? Kies wat bij je past en ga het ook echt doen. Het levert je veel op.

3. Voeding

Ook over voeding hebt je vast al gehoord dat het belangrijk is om goed in je vel te zitten.

Helpt jouw voedingspatroon je om goed in je vel te zitten? Of drink je te weinig of eet je dingen waar je lichaam niet blij van wordt?

Luister naar jouw lichaam om te weten te komen wat het nodig heeft. Elk lichaam is anders en kan om andere voeding vragen. Fruit is voor bijna iedereen goed, maar sommige mensen kunnen ook fruitsuikers niet goed verteren.

Kijk hoe jouw lichaam reageert op wat je eet.

Genoeg drinken, met name water en kruidenthee, is ook een goede gewoonte. Het helpt om afvalstoffen af te voeren.

Geef je lichaam waar het om vraagt. Luister goed, soms vraagt je lichaam vooral om slagroomtaart en sigaretten omdat het eraan verslaafd is, dit is niet de vraag waar ik het over heb. Als je oefent in luisteren naar je lichaam zal je steeds beter worden en steeds beter in je vel gaan zitten.



4. Ademhaling



Je kan je ademhaling bewust in zetten om je beter te voelen. Je richt je meer op je lichaam waardoor je minder (pieker)gedachten krijgt en je zorgt voor meer zuurstof in je lichaam. Je ademhaling is een goed instrument om spanning, emoties en gedachten mee los te laten.

Een goede oefening die je ook helpt om je twee hersenhelften beter te laten communiceren is de volgende:

Houdt je linker neusgat dicht en adem rustig en diep in door je rechterneusgat. Houdt nu je rechterneusgat dicht en adem uit door je linkerneusgat. Adem weer in door je linkerneusgat. Houdt je linkerneusgat dicht en adem weer uit door je rechterneusgat. Adem weer in door je rechterneusgat en ga zo een tijdje rustig door.

5. Je energie terughalen

Soms voel je je na een dag of bijeenkomst helemaal leeggezogen. Een manier om weer meer energie te krijgen en beter in je vel te zitten is onderstaande visualisatieoefening.

Geef je eigen energie een kleur, denk hier niet te lang over na. Wat voor kleur past op dit moment bij jou? Kies een andere kleur voor wat nu niet bij jou hoort.

Stel je nu voor dat je alles met de kleur die niet bij jou hoort via je kruin uit je lichaam laat vloeien en terug laat stromen naar de mensen en dingen waar deze energie van is.

Je hoeft bij deze oefening helemaal niet je best te doen. Stel het je voor en laat je lichaam het werk doen. Het helpt je om je aandacht weer in het huidige moment en jezelf te krijgen.



6. Dankbaarheid



Je dankbaar voelen is een prettig gevoel. Je richt je hierdoor op het positieve en waar je je aandacht op richt wordt groter.

Een goede oefening om je beter te gaan voelen is een lijst maken van alle dingen waar je dankbaar voor bent.

Ik maak zelf elke avond voor ik ga slapen een lijst van minstens 8 dingen waar ik dankbaar voor ben. Er is zoveel om dankbaar voor te zijn. Voor je eten, je huis, vrienden, werk, geld dat je verdient (zelfs als het niet zoveel is als je zou willen). De zon die mooi tussen de bomen door scheen, de buschauffeur die nog voor je stopte toen hij je zag aan komen lopen. Iemand die naar je glimlacht. En nog veel meer.

7. Gronden

Een manier om te ontspannen en weer bij jezelf terug te komen is door bewust je voeten op de aarde te zetten en spanning en alle emoties en gedachten die je niet meer dienen weg te laten vloeien, de aarde in.

Een goede manier om dit te doen is via een visualisatie. Stel je voor dat vanuit je voeten er wortels de aarde inlopen. Via deze wortels kan je weer schone energie opnemen.

Via een koord of anker vanuit je stuitje dat je helemaal tot in het midden van de aarde laat lopen kan je alles wat je niet meer wilt hebben weg laten vloeien.

Houdt bij deze oefening even je ogen dicht en haal rustig adem.



8. Meditatie

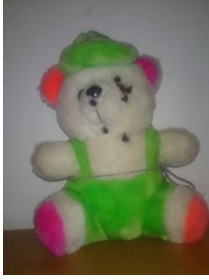


Een andere manier om te ontspannen en je hoofd leeg te maken is door meditatie.

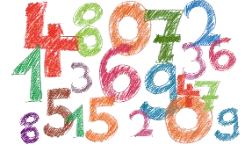
Je hoeft hiervoor niet perse op een kussen in lotushouding te gaan zitten en 'Ooooohm' te zingen. Als jij dat prettig vindt is dat uiteraard een goede methode, maar je kan ook rustig op je stoel zitten en een paar minuten naar een punt op de muur kijken waarbij je je ogen net iets naar boven laat rollen.

Of je kan een stuk wandelen en je aandacht richten op elke stap die je zet, voelen hoe je voeten afrollen. Luisteren naar wat je hoort, ziet, ruikt, proeft en voelt. Helemaal terug naar dit moment.

9. EFT



EFT staat voor **emotional freedom techniques**. Gary Craig heeft deze methode ontwikkeld vanuit de Thought field Therapy, TFT. Deze techniek maakt gebruik van kloppen op acupunctuurpunten. EFT wordt soms ook wel geestelijke of emotionele acupunctuur genoemd, aangezien je bij de methode werkt met je emoties en gedachten/overtuigingen. Het is een efficiënte techniek om het negatieve effect van emoties of overtuigingen te neutraliseren of te veranderen.



SUD score

Voordat je begint met EFT score je jouw SUDscore. Dit staat voor subjective unit of distress. Het is een subjectieve maat om zo te kunnen meten wat er gebeurt door EFT. Kies een getal van 0 tot 10. Hierbij staat 0 voor: 'Er is helemaal niets aan de hand en ik voel me kalm en rustig.' Bij 10 is het is zo erg dat je bijna doodgaat. Als het om een overtuiging gaat gebruiken we eenzelfde soort maat de Voc, de validity of cognition deze score je in procenten. Dus 0% betekent deze overtuiging voelt helemaal niet waar. 100% dit voelt helemaal als de waarheid. Als de SUDscore minder wordt, is dit uiteraard fijn. Als hij meer wordt is dit ook niet erg. Ga dan vooral door, de emotie heb je waarschijnlijk eerder niet willen voelen en komt nu wel in beweging. Als de score hetzelfde blijft kijk dan bij het stukje 'wat als EFT niet werkt?'.

Kiezen waaraan je wil werken

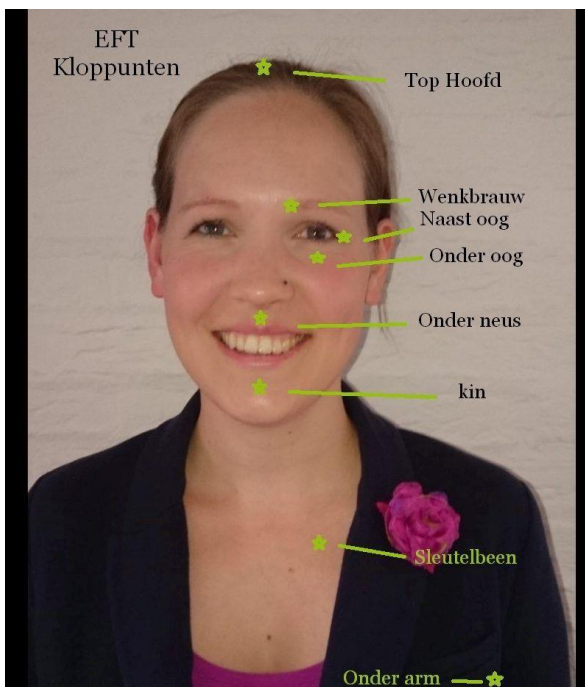
EFT werkt het beste als je met een specifieke gebeurtenis waar je spanning/emoties bij voelt werkt. Je maakt als het ware een filmpje van iets wat je is overkomen. Kies het filmpje waar je aan wilt werken en geef het een naam bijvoorbeeld: "iedereen praatte door toen ik de moonshinesonate speelde." Doe je ogen dicht en stap als het ware in je eigen lichaam van dat moment. Kijk door je eigen ogen. Alsof het nu gebeurt. En voel je lichaam. Maak het zo levendig mogelijk. Wat voel je? Waar voel je dat? Geef het een cijfer tussen de 0 en 10 (de SUDscore) en schrijf dit op. Bijvoorbeeld spanning in mijn buik 7 en verdriet in mijn keel 4.

De opstartzin

Je begint EFT door aan de zijkant van je hand te kloppen op de zogenaamde karatechop. Het punt waarmee je een plankje mee doormidden zou slaan. Terwijl je een aantal keer op dit punt klopt zeg je hardop: "Ondanks [klacht], toch ben ik ok, precies zoals ik ben." of "Ook al voel ik [klacht], toch accepteer ik mezelf helemaal."



De kloppunten



Vervolgens klopt je op een aantal (acupunctuur)punten op je gezicht en romp. Een aantal (acupunctuur)punten zit aan beide kanten van je lichaam, zoals het wenkbrauwpunt. Je mag op allebei tegelijk kloppen of maar een van de punten die dubbel zijn. Je kunt dit ook met allebei je handen doen. Of zelfs gekruist. Je klopt met 2 of 3 vingers ongeveer 7 keer per punt. Meer of minder is ook goed. Je krijgt geen extra punten voor blauwe plekken ;) Terwijl je op de punten klopt gebruik je herhaalzinnen om je aandacht op het 'probleem' waar je aan wilt werken te brengen en te houden. Zeg het precies zoals het is. Dus zeg bijvoorbeeld: "Het voelt overweldigend." "Ik voel angst in mijn maag." Probeer zo specifiek mogelijk te zijn. Hou het zo simpel mogelijk.



Testen

Misschien wel de belangrijkste stap voor een echt goed resultaat met EFT is testen.

Als je een rondje hebt geklopt stap je weer terug in je filmpje dat je gekozen hebt. Maak het weer zo levendig mogelijk, kijk door je eigen ogen! En voel weer in je lichaam. Hoe is het nu? Scoor spanning en emoties in je lichaam weer. Als het nog geen 0 is, doe dan weer de opstartzin en een rondje kloppen. De echte test is uiteindelijk een situatie waarin je eerder vanuit emoties reageerde. Je gaat bijvoorbeeld weer optreden/een toets maken. Dan weet je er nog aspecten/stukjes van de emoties zijn die je vervolgens weer met EFT kan gaan loslaten.

Je kan het niet fout doen

Wat erg belangrijk is om te weten is dat je EFT niet fout kunt doen. Als je een punt overslaat of niet precies het acupunctuurpunt pakt is het niet erg. Het werkt beter als je wel precies op het punt zit, maar in de buurt kloppen zorgt ook voor stimulatie van het punt. De volgorde van de punten gaat van boven naar beneden en dit maakt het ook makkelijker om te onthouden, maar een andere volgorde werkt net zo goed.

Veel mensen geven aan niet te weten wat ze moeten zeggen. Het belangrijkste is in de opstartzin iets zeggen in de trant van "ik ben ok." en als herhaalzin hou het gewoon zo simpel mogelijk.

EFT als niet werkt

Als je aan de slag gaat met EFT en je SUDscore niet naar beneden gaat kunnen er verschillende dingen aan de hand zijn.

Het kan zo zijn dat er andere aspecten naar boven komen die even sterk voelen. Ga dan gewoon door. Soms daalt de intensiteit pas als alle aspecten zijn behandeld. Je voelt eerst een knoop in je maag en daarna voelt het alsof er een band om je maag zit.

Vaker echter ben je **niet specifiek** genoeg. De kloppende zinnen raken vaak. Je voelt dat ze resoneren. Zeg het in je eigen taal of dialect of precies hoe jij je voelt.

Een ander vaak voorkomend probleem is **niet genoeg acceptatie** van jezelf of van de klacht. Je kan ook kloppen op 'Ik wil het niet accepteren'. In dit geval is het raadzaam om met een professionele begeleider samen te werken.

Ook is het belangrijk om genoeg **water te drinken**. Als je gedehydrateerd bent blijft je lichaam in een staat van stress en werkt EFT veel minder of niet.

Vaak heb je ook zelf **blinde vlekken**, waardoor je niet alle aspecten van je klacht kan vinden. EFT is geschikt als zelfhulpmethode om dagelijkse stress te helpen verminderen en kleine angsten op te lossen. Bij klachten die ingewikkelder zijn is het aan te raden hulp in te schakelen van een professional. Als je twijfelt, vraag dan of een goede vriend(in) bij je is als je EFT probeert. Als je van slag raakt doordat er dingen naar boven komen, waar je niet op hebt gerekend kan iemand je dan veiligheid bieden. EFT werkt voor bijna iedereen. Het protocol is makkelijk en iedereen kan er mee werken. Wat je ermee bereikt ligt aan doorzettingsvermogen en aan je kunde. Iedereen kan zingen, maar niet iedereen wordt toegelaten tot Artez ☺

Gebruik EFT vooral zelf, scroom niet om mij te mailen met vragen op

workshop@praktijkgroenendijk.nl. Ik beantwoord liever vragen, dan dat je denkt dat EFT je niet kan helpen.



Meer over EFT

Lees meer over EFT op de site van Gary Craig

www.emofree.com of
www.stichting-eft.nl, waar veel
onderzoek naar de werkzaamheid
van EFT, voorbeelden en artikelen
te vinden zijn.



stichting
EFT
emotional freedom techniques

10. Kies voor jezelf!



Het kan asociaal klinken, maar het is juist goed om voor jezelf te kiezen. Als je niet voor jezelf zorgt, kan je er ook niet voor anderen zijn. Misschien wel even, maar niet voor lang. Je raakt dan helemaal leeg.

Kies voor wat jij wilt, wat goed is voor jou en maak ook echt tijd voor jezelf om te doen wat jij leuk vindt. Je mag ook nee zeggen, een keer niet naar een verjaardag gaan of een kopje thee helemaal alleen voor jezelf zetten. Je mag zelfs een cadeautje voor jezelf kopen... Je verdient het.

Zo kan je jouw eigen licht laten stralen, zodat je nog veel meer kan betekenen voor anderen.

Praktijk Sterre Groenendijk

Ik help mensen om hun trauma's los te laten en zo weer vrij keuze's te kunnen maken en weer voor een groot deel met een glimlach door het leven te gaan.

Je bent van harte welkom bij mij in de praktijk in Enschede voor een gratis kennismakingsgesprek om te kijken of ik wat voor je kan betekenen. Bel hiervoor 06 28 244 765 of stuur een mail naar info@praktijkgroenendijk.nl

Je kan mij ook vinden op facebook <https://www.facebook.com/praktijksterregroenendijk/> .

Als je deze tips kan waarderen, waardeer ik een like op mijn pagina 😊

Je mag deze tips delen, dan graag in zijn geheel als pdf.

Veel moed en liefde gewenst! En stapje voor stapje naar een gelukkigere versie van jezelf!

Sterre