

DEEL II

GRENZEN

Triggers & Emoties



HET IS TIJD VOOR JOU

AFSTAND

ANGELIQUE



In 2014 kroop ik na één jaar ploeteren langzaam uit mijn burn-out. Als beloning boekte ik een backpackvakantie van 6 weken naar Thailand voor mezelf en mijn toen driejarige dochter. Zes weken zonder planning, alleen doen waar we zin in hadden. Al snel vergat ik Nederland en alle dagelijkse rompslomp. Na twee weken sprak ik een vriendin en bij het ophangen besepte ik meteen wat er volgt: "Morgen is ze weer aan de prednison." En ja hoor, de volgende dag kreeg ik het appje dat ze weer ziek was.

Die zes weken stilte en ruimte gaven me afstand en helderheid. Ik zag patronen die ik in Nederland nooit opmerkte. Telkens als mijn vriendin te veel oploste voor haar familie, leek ze om te vallen. Ik zei eerlijk wat ik zag: "Elke keer als jij alles oplost, val jij om." Ze begreep het niet en was niet blij, maar toen mijn laatste voorspelling uitkwam, viel het kwartje. Ik was geen helderziende; ik had rust. Die rust gaf me helderheid en liet me zien dat ik problemen kon laten waar ze hoorden.

Je hoeft niet eerst zes weken naar Thailand te vliegen om zo'n inzicht te krijgen. Ook in je eigen leven kun je stilte inbouwen om meer afstand te creëren, duidelijker te kijken en je innerlijke stem te horen.

Rust is kiezen voor jezelf en je lichaam.

Ga zitten en sluit je ogen. Laat gedachten opkomen en spreek ze zacht hardop uit, puur om ze in beeld te brengen. Duw ze daarna met je hand weg en blijf dit herhalen tot je gedachten steeds stiller worden. Zonder tijdsdruk of taak, alleen maar ruimte geven aan stilte.

Een klant van me wilde innerlijke rust en boekte een Healy-sessie op 'innerlijke rust' in combinatie met een Relaxation-detoxbehandeling. Ik liep de praktijk uit en kwam tien minuten later terug. "Ik was echt even bang," zei ze. "Het is zo stil en rustig in mij, dat ken ik niet." Rust kan spannend zijn omdat je de deken van herrie wegtrekt en de leegte voelt. Toch is juist dát wat je wilt ontwikkelen: durven voelen in de stilte.

Er zijn zat opties om volledig tot rust te komen. Ja je kan een detox behandeling boeken, of thuis met de relax box ontspannen. Maar wandelen, een klankschaal meditatie op youtube of Nuno Nina Music Gold Cycle frequenties op YouTube beluisteren. Opties zat, de sauna, massages etc.



Affirmaties:

Spreek de affirmaties hardop uit

- Ik laat los
- Ik accepteer veiligheid
- Ik accepteer innerlijke rust

TEVEEL HELPEN

Dat “teveel helpen” wat we vaak als impuls reactie hebben is leuk en aardig maar ongemerkt ontnemen we de ander van zijn leerproces. We zijn allemaal op aarde en bewandelen ons eigen levenspad. Soms lopen we iets verder dan een ander en is het verleidelijk om meteen oplossingen aan te dragen of hun problemen voor ze op te lossen. Maar is dat écht helpen? De echte leerles zit in het laten ervaren van uitdagingen, zodat mensen zelf een antwoord vinden en daardoor groeien.

Helpen is niet overnemen maar luisteren en vragen stellen, zodat de ander in zijn eigen leerproces ontwikkelt.

Komt er iets naar boven tijdens het ontspannen en rusten dat je liever vermijdt zoals een oude pijn of onrust? Pak een dagboek en schrijf ongefilterd alles op wat er in je opkomt. Blijf schrijven tot de woorden wegzakken en er rust ontstaat. Zo verwelkom je je emoties zonder oordeel en hoef je ze niet later nog harder te schreeuwen.



ONTLADEN

Emoties zijn energie. Als je ze wegdrukt, blijft die energie in je lijf hangen. Hij zoekt een plek in je kaken, schouders, buik, adem. Een trigger tikt tegen die oude voorraad en dan lijkt het alsof het over nu gaat, terwijl je lichaam eigenlijk zegt: dit ligt hier al een tijd. Ontladen is de golf af laten maken. Niet tegen iemand uitvallen. Niet verklaren. Voelen en laten bewegen tot het zakt.

Je hoeft niets te snappen terwijl je ontlaadt. Uitleg komt later. Het verhaal dat je hoofd erbij verzint is vaak een afleiding. Laat de zinnen voorbij drijven zoals wolken. Terug naar voelen. Waar zit het nu. Wat gebeurt er als je niet tegenhoudt. Blijf ademen. De golf wordt vanzelf kleiner als jij blijft.

Ontladen is iets anders dan ontploffen. Ontploffen doe je naar buiten en beschadigt vaak jezelf of een ander. Ontladen doe je bij jezelf. Jij draagt je eigen golf. Jij kiest waar en wanneer. Dat is volwassen zijn in gevoel. Don't take it personal. This isn't about you werkt hier twee kanten op. Jij hoeft niet te reageren op iemands golf, en niemand is verantwoordelijk voor die van jou.

Na het ontladen komt kiezen. Misschien moet je niets doen. Misschien moet je één klein ding doen. Iemand bellen. Een grens uitspreken. Een afspraak verzetten. Of juist niets en de dag verder leven met meer ruimte in je lijf.



Emoties sturen je gedrag vaak al voordat je het doorhebt. Je hoofd denkt dat het het stuur vastheeft, maar je lijf is sneller. Een blik, een toon, een appje zonder emoji. Je systeem scant het als gevaar of veiligheid en kiest een oude route. Vechten. Vluchten. Bevriezen. Of pleasen. Dat gaat in milliseconden. Pas later komt het verhaal erbij dat het logisch probeert te maken.

Onverwerkte emoties leven in je lijf als kleine restlading. Niet dramatisch, wel aanwezig. Als iemand op die plek drukt, reageert je lichaam alsof het oud nieuws opnieuw gebeurt. Je zegt te snel ja terwijl je nee voelt. Je maakt een grapje terwijl je eigenlijk boos bent. Je ruimt op wat niet van jou is. Je checkt telefoons, agenda's en stemmingen van anderen om onrust in jezelf te voorkomen. Je noemt het zorgzaam of efficiënt. In feite is het een oud beveiligingssysteem dat zijn werk doet. Stilte kan voelen als nóg een klus. Leg je telefoon weg en geef jezelf de ruimte. Zeg tegen jezelf "Ik ben even stil" in plaats van snel weer in actie te schieten.

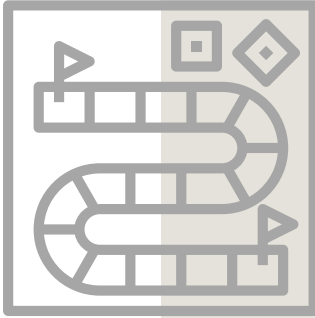
Angst stuurt naar vermijden. Je belooft te veel, je schuift gesprekken vooruit, je mailt in plaats van te bellen. Alles om maar geen afwijzing te voelen. Boosheid stuurt naar controle. Je legt uit, overtuigt nog een keer, doet het dan zelf wel goed. Alles om maar geen machteloosheid te voelen. Verdriet stuurt naar terugtrekken. Je doet alsof het je niets kan schelen, je houdt afstand, je zegt dat je er even geen tijd voor hebt.



Alles om maar geen verlies te voelen. Schaamte stuurt naar aanpassen. Je past je stem aan, je mening, je kleding, je behoefte. Alles om maar niet op te vallen.

Triggers laten dit helder zien. Iemand reageert kort. Jij voelt spanning. Voor je het weet heb je drie dingen gedaan die je niet wilde. Gereageerd, verklaard, opgeknapt. Dat is geen karakterfout. Dat is een patroon dat ooit werkte. Misschien leverde aardig zijn vroeger veiligheid op. Nu is de situatie anders, maar het automatische script loopt nog. Emoties zijn niet het probleem. Ze vertellen je waar het script begint.

HELP!



QR code
Rust & Eenvoud online
supplementen advies



QR code website
detoxdenhaag.nl



QR code podcast
"Over Mensen
met Grenzen"



Wil je extra ondersteuning?

Emoties zijn postbodes. Ze brengen een bericht. Als je ze laat binnenkomen en weer laten gaan, hoef je niet te vechten. Je luistert, je leert, je laat los. Dit is het werk dat niemand ziet en dat alles verandert.

Bij Detox Den Haag krijg je meer dan **10 jaar ervaring** in de praktijk en als therapeut. Individuele begeleiding afgestemd op specifieke klachten. Gebruik van natuurlijke producten en methoden.

Stress gerelateerde klachten zijn mijn specialisatie, En de meeste klachten komen voort uit stress dus dat is handig. Ik bekijk het emotioneel, fysiek, mentaal en ondersteun je door het groeiproces.

In 10 jaar tijd leer je veel gesprekstechnieken, short cuts, hoe het brein werkt en zoveel meer. Maar vooral dat de natuur heel veel antwoorden met zich mee draagt. Met de juiste **denkwijze, voeding en leefstijl** kom je een eind en de toevoeging van de juiste kruiden of supplementen kan al heel veel voor je veranderen.

En voor de mensen die niet vlakbij Den Haag wonen is er ook iets moois. Rust & Eenvoud online supplementen advies helpt je met de eerste stappen richting een gebalanceerd lichaam.