Praktijk Malana

Overwin je eigen Medusa

E-book

Tien basisonderdelen voor het overwinnen van jouw Medusa

Welkom

Leuk dat je het E-book hebt gedownload en aan de slag wilt met het overwinnen van jouw eigen Medusa.

Iedereen heeft een Medusa. Je kent mogelijk het verhaal wel van Medusa. Het is een vrouw uit de Griekse mythologie met slangen als haar. Wanneer je haar recht in de ogen kijkt, kan ze je met een enkele blik verstenen. Zo kunnen bepaalde klachten bij jou ook aanvoelen. Het kan een bepaalde angst zijn, stress of fysieke of mentale klachten. Het is iets waar je tegenaan loopt en wat velen van ons het liefst willen vermijden. Alleen al naar de pijn of angst kijken voelt eng, laat staan het echt doorvoelen.

Peter Levine, een grote naam in de traumawereld, legt daarbij uit dat bij het overwinnen van jouw Medusa van belang is om een goede basis te leggen. Degene die Medusa uiteindelijk heeft verslagen, kon dit alleen doen door een zwaard mee te nemen en een schild. Zo kon de strijder naar Medusa lopen zonder haar in de ogen te kijken en zich zo goed beschermen.

Ditzelfde geldt ook voor jou. Als jij jouw Medusa wilt overwinnen, dan moeten we je eerst een goede uitrusting geven. Het schild heeft bij iedereen weer een andere vorm en de stappen die je zet naar jouw Medusa zijn voor iedereen verschillend. De overeenkomende factor is dat je een goede, veilige basis hebt om de Medusa te overwinnen.

In dit E-book lees je over tien onderdelen die onderdeel kunnen zijn van jouw uitrusting en voorbereiding op de strijd. Die voorbereiding en uitrusting kunnen verrassende vormen aannemen waarbij het niet gaat om brute kracht. Het geheim zit hem in de tactiek en het onverwachtse.

Ik wens je veel leesplezier en kom graag in contact met je om meer te horen over jouw verhaal.

Sabine van Praktijk Malana

Inhoud

4 Mijn eigen Medusa

5 Begin met een goede basis

8 Kennis is macht

10 Kies voor tactiek in plaats van brute kracht

11 Leer jezelf beter kennen

14 Het nemen van beslissingen

16 Kies je medestrijders

19 Een onverwachtse, krachtige techniek

21 De leider zijn

23 Jouw verhaal over de strijd

26 Blijf bij jezelf

Mijn eigen Medusa

Iedereen heeft wel een Medusa, heeft die gehad of loopt er bijna tegenaan. Of dit nu een burn-out is, angsten, een depressie of chronische pijn. Medusa's komen in alle vormen en maten voor. Dat was ook het geval met mijn Medusa.

Ik heb vanaf mijn twaalfde chronische pijn in mijn lichaam. Het begon met een stekende pijn in mijn buik, maar na het checken of het een blindedarmontsteking was, dacht ik dat het vanzelf wel weer overging. Daarna schoot het door naar mijn rug en mijn ribben en begon het steeds meer te verspreiden door mijn lichaam tot het uiteindelijk overal zat. Het ene moment had ik steken in mijn ribben en het andere moment kon ik mijn handen niet goed gebruiken van de pijn. Elke dag was weer verschillend qua pijn en de intensiteit en de combinaties van pijnlijke plekken varieerden vaak.

Dit heeft mij gezet tot een lange en grote zoektocht naar de oorzaak van mijn pijn. Er waren vele behandelaren die vonden dat ze de oplossing hadden. De ene keer lag het aan mijn spieren, de andere keer zou ik een vorm van reuma hebben en zo ging het maar door.

Keer op keer kreeg ik te horen wat er niet goed zou werken in mijn lichaam en na zoveel behandelingen te hebben gehad, bleef er weinig over wat volgens behandelaren wel goed werkte. Dit bleef heel lang doorgaan, vanuit de (wan)hoop om een oplossing te vinden voor de pijn. Tot ik uiteindelijk bij de juiste behandelaren terechtkwam die mij vertelden over andere manieren van behandelen en de koppeling maakten tussen lichaam en geest. Dit zorgde ervoor dat ik mezelf beter ging begrijpen en ik zo meer grip kreeg op mijn klachten.

Inmiddels ben ik nu vele jaren verder en kan ik inmiddels zeggen dat mijn Medusa al een stuk kleiner geworden is. Ze is nog niet helemaal weg, maar ik weet wat ik eraan kan doen om haar te overwinnen. Tijd is daarbij van belang. Alles heeft een bepaald tempo waarin het het beste werkt.

1

Begin met een goede basis

Als je ergens last van hebt kan dat je het gevoel geven dat je in het nauw gedreven wordt. Je wilt van de pijn af en het liefst zo snel mogelijk. Hierdoor kunnen we snel impulsieve beslissingen nemen en onszelf voorbij lopen.

Bij klachten zit vaak, en zeker als er al langer sprake is van klachten, wanhoop. De wanhoop zorgt ervoor dat je sneller een behandeling gaat doen of sneller geld besteed aan zaken die jouw klachten zouden kunnen verbeteren. Mogelijk voel je wel vanbinnen dat het niet helemaal goed voelt, maar de wanhoop maakt dat je de knoop doorhakt en dat je het gaat doen.

Zeker bij chronische, langdurige klachten kan de wanhoop steeds groter worden. Dit maakt het des te pijnlijker als de behandeling niet blijkt te werken of niet genoeg.

Deze reactie is heel begrijpelijk, maar vaak niet echt effectief. Ik wil je graag helpen met een andere aanpak. Deze aanpak gaat uit van het idee dat er eerst een goede basis moet zijn voordat je behandelingen aangaat en verder stappen onderneemt.

Bij een behandeling of daarbuiten kan het namelijk gebeuren dat er iets wordt geraakt. Het is daarbij van belang om technieken te kennen waarmee je weer rust in jezelf kan vinden en je jezelf kan kalmeren.

Een goede basis begint dus met leren wat voor jou goed werkt om bij jezelf te kunnen blijven als er een spannende situatie is of je getriggerd wordt. Ik neem je mee in verschillende methodes die mogelijk bij jou kunnen passen.

Deze technieken zijn zowel van toepassing als je bij iemand een behandeling ondergaat als wanneer je in het dagelijkse leven geraakt wordt door een opmerking of bepaald gedrag. Het is daarnaast ook toe te passen als je bijvoorbeeld van slag raakt door je eigen gedachtes.

Schrijf het van je af

Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat expressief schrijven ervoor kan zorgen dat je immuunsysteem beter gaat werken en je oude emoties uit je systeem kan krijgen. Twee bekende schrijftechnieken zijn Dagboekpraat van Dr. John Sarno en Negatief schrijven van Dr. David Hanscom. Voor beide technieken zet je een timer voor twintig minuten die je vervolgens weglegt (dus niet stiekem op de klok kijken hoe lang je nog moet). Bij de dagboekpraat kan je schrijven aan een bepaald persoon, over een onderwerp, situaties van vroeger of nu of bijvoorbeeld een brief schrijven. Het gaat erom dat je schrijft over wat er in je speelt over een bepaald onderwerp met het besef dat je alles mag schrijven wat je wil en er geen censuur is. Bij de opdracht negatief schrijven schrijf je twintig minuten lang alle negatieve en zware gedachtes die je hebt op, zonder te stoppen met schrijven. Het maakt niet uit hoe lelijk de gedachtes zijn en je hoeft de gedachtes niet als waar of kloppend te zien. Je schrijft het als het ware van je af en zorgt ervoor dat het uit je systeem is. Hierna gooi je meteen je schrijfwerk op papier weg. Je leest het niet nog een keer of laat het niet aan anderen lezen.

Mindfulness

Mindfulness kun je zien als een manier om zonder oordeel te kijken naar wat er op je pad komt en in het moment te leven. Dit zorgt ervoor dat je bijvoorbeeld minder snel van slag bent als je zo'n typische rotdag hebt waarbij alles fout lijkt te gaan of dat je meer grip hebt op je emoties en eerder doorhebt wanneer er emoties onder de oppervlakte zitten zonder dat je opeens uit elkaar barst van frustratie.

Over mindfulness zijn verschillende boeken geschreven en je kan allerlei apps gebruiken om de technieken te leren. De meest bekende oefening van mindfulness is misschien wel de bodyscan. Tijdens de bodyscan ga je langzaam (zonder oordeel) alle delen van je lichaam af om je bewust te worden hoe je fysiek en mentaal "in je vel zit". Het zorgt voor meer rust in jezelf waarbij je kijkt naar waar spanning zit in je lichaam, maar ook welke lichaamsdelen rustig voelen.

Letten op je ademhaling

Je kan ademen vanuit je borst of een buikademhaling hebben, ademen door je neus of mond en dan hebben we het nog niet eens gehad over hoe je ademt: snel, langzaam, in een ritme of hortend en stotend. De ademhaling kan niet alleen zorgen voor meer rust in je lichaam, maar wordt ook vaak als ankerpunt gebruikt om niet te verdwalen in alle gedachtes die door je hoofd spoken. Rickie Bostock, ook wel the breathe guy genoemd, gaat nog een stap verder en heeft verschillende ademhalingstechnieken ontwikkeld die bijvoorbeeld kunnen helpen bij beter slapen, als je je onrustig voelt, bij angstig zijn voor spreken voor een groep, maar ook om je concentratie te verbeteren. Hij legt uit dat de ademhaling iets is wat we vaak vergeten, maar juist een middel kan zijn dat ons erg kan helpen en dat we altijd bij de hand hebben. Zo is er ook uit een onderzoek gebleken dat rustige en langzame ademhaling als je pijn hebt kan helpen bij het kunnen omgaan met de negatieve emoties die bij de ervaring van pijn komen.

Centring

Mark Walsh is de ontwikkelaar van centring. Daarbij heeft hij een makkelijke oefening gemaakt om het te ervaren. De oefening gaat als volgt: denk aan iets dat je stress geeft. Kies niet voor een te groot onderwerp, maar iets wat je irriteert. Voel vervolgens wat er in je lichaam gebeurt als je hieraan denkt. Nu gaan we gebruik maken van de ABC centring om de reactie in het lichaam te veranderen.

A - Aware: word je bewust van wat er in je lichaam gebeurt rondom een bepaalde gebeurtenis.
B - Balance: breng je lichaam in balans door zo gebalanceerd mogelijk te staan en verdeel je aandacht gelijkwaardig om je heen.
C - Core-relaxation: ontspan je ogen, mond, keel, borst en buik. Tot slot kan je nog iets extra toevoegen:
C - Connect: denk aan iemand waar je een glimlach van op je gezicht krijgt. Denk vervolgens weer aan dezelfde situatie en kijk hoe de reactie in je lichaam nu is. Hoogstwaarschijnlijk is de reactie nu al minder.

Dit kan je ook bewust toepassen voor spannende momenten. Denk aan een sollicitatie, een eerste date of een belangrijk gesprek met je baas. Handig is dan wel als je het eerst meerdere keren hebt geoefend. Zo kan je al binnen een paar seconden deze technieken toepassen. In zijn boek Centring vertelt Mark meer over hoe centring werkt en welke technieken er nog meer zijn.

2

Kennis is macht

Kennis maakt veel dingen een stuk gemakkelijker. Dat geldt in mijn optiek ook voor het overwinnen van jouw Medusa.

De kennis waar ik het over heb gaat zowel over jouw Medusa als over jezelf. We hebben bij de vorige stap al een begin gemaakt door te leren over jezelf welke technieken goed bij jou passen om jezelf rustig te krijgen. Deze kennis kan je altijd uitbreiden. Hoe beter je jezelf kent, hoe sneller je doorhebt welke patronen je hebt en wanneer je daarin schiet. Daarnaast helpt het bij het bij jezelf blijven op moeilijke momenten. Het geeft namelijk een bepaalde rust als je weet van jezelf hoe je in elkaar zit en hoe je jezelf goed kan helpen.

Daarnaast is het van belang om jouw Medusa beter te leren kennen. Daarmee bedoel ik niet dat je meteen de confrontatie hoeft aan te gaan. Het betekent wel dat je van een afstandje beter gaat begrijpen hoe iets in elkaar zit. Als we ergens bang voor zijn, maken we het vaak in ons hoofd zwart en donker en zetten we het ver weg. Hoe meer we begrijpen over hoe het er echt uitziet, hoe meer kleur er bij komt en vaak wordt het dan al een stuk minder eng.

Voor iedereen is het weer anders waar je over kan leren om jezelf en jouw Medusa beter te begrijpen. Om je alvast een stukje op weg te helpen, heb ik wat tips op een rijtje gezet waar je mee aan de slag kan.

Inzicht in stress

Eén van de dingen die vaak lastig is rondom stress is dat wij zo doordenderen dat we niet eens doorhebben dat we stress hebben. Dit zorgt ervoor dat we hierna "opeens" helemaal op zijn, terwijl ons lichaam het al veel eerder aangaf. Kijk eens of je bij jezelf kan opmerken wat de tekenen zijn dat jij gestrest bent. Dat kan zijn dat je minder goed inslaapt of bijvoorbeeld dat je opeens minder eetlust hebt. Je lichaam geeft dit al op tijd op een andere manier aan. Kijk of je voor jezelf kan achterhalen wat die manier is om zo de stress te kunnen hanteren en eerder weer de rust in jezelf terug te vinden.

Inzicht in je klachten

Ditzelfde kan je ook doen met bepaalde fysieke of mentale klachten. Het kan inzichten geven op het moment dat je bijhoudt wanneer je de klachten hebt. Als je klachten hebt, kan je daarna kijken wat er nog meer bij je speelt. Is er iets wat de pijn of angst heeft uitgelokt, wat merk je nog meer in je lichaam en geest. Welke gedachtes komen erbij omhoog. Door hier meer inzicht in te krijgen, kan je steeds beter herkennen wanneer de klachten er zijn en wat het triggert.

Wat daarbij kan helpen is 'het weerbericht' checken bij jezelf. Daarbij check je bij jezelf wat er in je lichaam gebeurt, hoe je je voelt, welke gedachtes en emoties er zijn. Je kan zelf nog andere onderdelen toevoegen. Zo kan je in kaart brengen wat mogelijk met elkaar te maken heeft en waarom je je zo voelt.

Je kennis verbreden

Naast onderzoek doen bij jezelf, is het ook fijn om je kennis te verbreden en te verdiepen door boeken te lezen of meer te leren van deskundigen. Hieronder staat een lijst met boeken die ik je daarbij kan aanraden:

Boeken over trauma:

- Bessel van der Kolk - The body keeps the score
- Peter Levine - De tijger ontwaakt
- Steve Haines - Trauma is really strange
- Babette Rothschild - Trauma & herstel
- Bruce D. Perry & Oprah Winfrey - Wat is je overkomen?

Boeken over stress:

- Hans Seyle - The stress of life
- Robert Sapolsky - Why zebra's don't get ulcers

Boeken met zelfhulpmethodes:

- Nick Ortner - The tapping solution
- Andy Puddicombe - Headspace
- Kelly McGonigal - Yoga als pijnbestrijding
- David Emerson - Overcoming trauma through yoga
- Richie Bostock - Exhale

Boeken met informatie over pijn:

- Nienke Feberwee - Emoties als medicijn
- Lorimer Moseley & David Butler - Begrijp de pijn
- Saskia de Bruin - SOLK
- Lorimer Moseley - Painful yarns

3

Gebruik tactiek in plaats van brute kracht

Brute kracht kan je ver brengen, maar bij het overwinnen van je Medusa is het niet de beste methode die er is. Er zijn natuurlijk momenten en behandelingen waarbij het goed is om door het pijnlijke heen te gaan, maar er blijft altijd iets van belang en dat is de goede basis. Penduleren is een mooie methode die zowel de goede basis als door het pijnlijke heengaan combineert. Dit is de werkwijze van Peter Levine. Dit gebruikt hij binnen zijn methode Somatic Experiencing. Bij penduleren begin je met het zoeken van een veilige plek in je lichaam of een veilige plek in je gedachtes die je kan visualiseren waar je je helemaal goed voelt. Vanuit dat punt kan je doorgaan naar een gevoel waar de angst of pijn zit. Daar blijf je kort bij om het te voelen en daarna ga je weer terug naar de veilige plek. Zo blijft het behapbaar en kan je stap voor stap steeds beter het pijnlijke gevoel zonder angst ervaren.

In het boek Freedom from pain benoemt Peter Levine hoe penduleren werkt en geeft hij verschillende oefeningen om thuis aan de slag te gaan. Kijk daarbij altijd goed of je je hier goed bij voelt en of het haalbaar is om het alleen te doen. Een goede begeleiding daarin kan ook erg fijn zijn. In het boek gaat Levine in op verschillende pijnklachten die te maken kunnen hebben met de verbinding tussen lichaam en geest. Hier gaan we later nog verder op in.

Tot slot is het belangrijk dat er eerst is uitgesloten dat er geen sprake is van een medische oorzaak van de klachten. Als dit duidelijk is, kan er gekeken worden naar de oefeningen van Levine.

4

Jezelf beter leren kennen

Om jezelf nog beter te leren kennen is het interessant om meer te leren over de verbinding tussen lichaam en geest. Lichaam en geest worden vaak apart van elkaar gezien. Denk maar eens aan het ziekenhuis, waar je behandeld wordt per lichaamsdeel per afdeling. Los daarvan kan je naar een psycholoog of psychiater gaan om aan het mentale stuk te werken. Daarin wordt vaak het stuk vergeten van de verbinding tussen lichaam en geest.

De verbinding tussen lichaam geest is vaak goed te voelen als je een beeld hebt. Een kenmerkend voorbeeld hiervan is de vlinders in je buik die je voelt als je verliefd bent, maar ook de zenuwen in je lichaam als je bijvoorbeeld een toets gaat maken. Dit is een fysieke ervaring van je gevoelens. Bij deze kleine voorbeelden kan je al ervaren dat er een verbinding is tussen je lichaam en geest. Hier kan je zelf ook invloed op uitoefenen.

Uit een onderzoek is gebleken dat ademhaling gekoppeld is aan emoties. Dat heb je mogelijk zelf ook al ervaren doordat je bij rustig ademen, ook rustiger werd in je hoofd en de emoties minder de overhand leken te hebben. Tijdens een onderzoek naar emoties heeft men verder gekeken naar de invloed van ademhaling op emoties. De eerste groep van het onderzoek moest uitzoeken of zij hun emoties konden veranderen op basis van hun ademhaling. Vervolgens moesten zij aan de tweede groep enkel de manier uitleggen waarop de ademhaling moest gaan, zonder te benoemen dat dit de emotionele gemoedstoestand kon veranderen. Uit het onderzoek bleek dat door enkel de ademhaling te doen van de uitleg, de groep ook daadwerkelijk de gekoppelde emotie ervaarde. De emoties die in dit onderzoek werden beïnvloed door de ademhaling waren blijdschap, woede en angst.

De kracht van je gedachtes

Je gedachtes hebben heel veel invloed op hoe jij je voelt. Wanneer jij negatief denkt, ga je je ook neerslachtiger voelen. Je hersenen hebben daarbij altijd de neiging om de vragen die je aan jezelf stelt te beantwoorden. Dit kan op een simpele vraag zijn als, wat is vijf plus vijf (let maar eens op wat er in je hoofd gebeurt als je dat leest), maar ook bij moeilijkere vragen die je aan jezelf stelt. Wat voor verhaal wij vormen over ons leven is voor een deel afhankelijk van de vragen die wij aan onszelf stellen. Als wij constant aan onszelf blijven vragen 'waarom gebeurt dit mij nou weer?' of 'waarom gaat alles bij mij fout?', dan zal ons gevoel ook negatiever worden en heeft dit weer impact op ons lichaam.

De kracht van je houding

Niet alleen je gedachtes hebben invloed op jouw lichaam, maar andersom werkt het ook zo. Amy Cuddy staat bekend om haar onderzoek naar de invloed van lichaamshouding op hoe jij je voelt. Kleine veranderingen als een diepere ademhaling, je schouders naar achter houden, een open houding aannemen en je benen niet kruisen, zijn kleine veranderingen in je houding die ervoor kunnen zorgen dat je je vanzelf beter gaat voelen. In haar boek Presence lees je alles over haar onderzoek en de power poses. Daarnaast zijn de Embodied Yoga Principles van Mark Walsh aan te raden als je met kleine houdingen jezelf wil trainen om bijvoorbeeld beter je grenzen aan te geven, meer open te staan voor anderen of juist bij jezelf te kunnen blijven.

De ervaring van pijn

Om dit principe van de invloed van gedachtes op de hersenen en daarmee de beleving van pijn te illustreren, heb ik een mooi voorbeeld van Steve Haines, een pijndeskundige. Het voorbeeld gaat over twee mannen die los van elkaar een vervelende ervaring hebben gehad met een volledig andere uitwerking.

Het verhaal van de twee spijkers

Bij meneer 1, laten we hem Koen noemen, was er een ongeluk geweest op de werkplaats waarin hij op een spijker stapte die door zijn schoen aan de bovenkant eruit kwam. Met spoed is hij naar de eerste hulp gegaan waar hij moord en brand schreeuwde van de pijn. Koen kreeg een flinke scheut pijnstillers toegediend, waarna ze naar zijn voet gingen kijken. Ze maakten een foto van zijn voet, en wat bleek? De spijker was precies tussen zijn tenen doorgegaan en had geen enkele schade aangericht. Zijn hersenen waren er echter van overtuigd dat er iets heel ernstigs mis was met zijn voet en in zijn gedachtes deelde Koen deze conclusie van de hersenen.

Meneer 2, Henk genaamd, was aan het werk met een spijkerpistool. Na een tijdje ermee aan de slag te zijn geweest, voelde hij dat hij het spijkerpistool afschoot zonder te weten waar de spijker heen was gegaan. Hij ging rustig door met zijn werk en had er verder geen boodschap aan. Na twee weken kreeg Henk wat last van zijn tanden en besloot naar de tandarts te gaan.

Daar aangekomen werd er een foto gemaakt van zijn gebit, waaruit bleek dat de spijker die per ongeluk was afgeschoten door zijn gehemelte en tanden was gegaan. Wonder boven wonder is hij hierdoor niet gaan bloeden. Het bijzondere aan dit verhaal is dat Henk bijna geen last had van de spijker, doordat hij niet bewust heeft geregistreerd dat de spijker door zijn lichaam heen ging.

Het bio-psycho-sociale model

In veel van zijn lezingen benoemd pijnexpert Steve Haines het bio-psycho-sociale model. Hij is namelijk van mening, en met hem vele andere experts op dit gebied, dat er verschillende gebieden zijn die invloed hebben op de pijn en de beleving van pijn. Pijn begint met een fysieke situatie waarbij er bijvoorbeeld sprake is van een verwonding. Wat er echter soms hierna gebeurt is dat de wond al is geheeld, maar er nog vanuit het mentale aspect een bepaald beeld is over die wond, dat het nog niet goed zit. Belangrijk is om daarbij te weten dat pijn wordt geregistreerd in de hersenen. Gedachtes hebben daarbij ook invloed op de beleving van pijn. Zo kan het gebeuren dat de wond al volledig is geheeld, maar wij vanuit angst en gedachtes de pijn in stand houden.

De invloed van lichaam en geest

Voor veel mensen kan het lastig zijn om dit gegeven te accepteren dat lichaam en geest verbonden met elkaar zijn. We vinden vaak dat het zwak is om mentale klachten te hebben en willen liever dat er iets 'gewoons' aan de hand is zoals een gebroken been. Dat is gemakkelijker op te lossen en vinden mensen vaak minder beschamend.

Toch is het goed om dit voor jezelf uit te zoeken in hoe de verbinding tussen lichaam en geest bij jou werkt. Het is een gegeven dat het zo werkt en het ontkennen kan alleen maar voor meer klachten zorgen. Je lichaam blijft namelijk klachten houden totdat jij hebt opgelost wat er aan de hand is.

Voorop staat dat je eerst moet gaan uitzoeken of er een fysieke oorzaak is van je klachten. Wanneer dit uitgesloten is, kan je kijken naar dit pad. Binnen behandelingen wordt dit ook wel holistisch genoemd. Dit gaat uit van het principe dat alles met elkaar verbonden is bij jou als mens en je niet afzonderlijk naar bijvoorbeeld hoofdpijn kan kijken, zonder te kijken naar waar het vandaan komt en wat het hebben van de hoofdpijn met je doet.

5

Het nemen van beslissingen

Als je je Medusa wilt overwinnen, zijn er bepaalde keuzes die je moet maken. Dit kan te maken hebben met stappen die je gaat nemen voor een behandelaar, knopen doorhakken rondom wat goed voor je is of juist de stap durven zetten om actie te ondernemen. Bij het nemen van beslissingen is het van belang dat je bij jezelf blijft en niet vanuit wanhoop of een impulsieve actie een beslissing neemt. Hieronder beschrijf ik verschillende methodes die daarbij kunnen helpen.

De voor- & nadelen

We beginnen met een bekende: het opschrijven van de voor- en nadelen bij het maken van een bepaalde keuze. Dit klinkt simpel, maar kan toch best lastig zijn. Kijk of je een combinatie kan maken van feiten, gedachtes en gevoelens. De gedachtes en gevoelens hebben namelijk ook invloed op jouw keuze. Dat betekent niet dat ze leidend hoeven te zijn, maar de ruimte geven hieraan kan al een stuk schelen.

Schrijf erover

Een fijne methode die je kan gebruiken is de zogenaamde ecriture automatique. Dit is een oefening waarbij je alles schrijft wat er in je opkomt rondom deze beslissing. Je mag niet stoppen met schrijven en let niet op hoe je iets schrijft of taalfouten. Het gaat erom dat je alles eruit gooit wat er maar in je hoofd speelt rondom de keuze. Uiteindelijk kan dit inzichten geven doordat je er zonder controle en zonder duidelijk overzichtelijk doel over aan het schrijven bent.

Wandelen

Een beslissing nemen kan je helemaal vastzetten in het moment. Wat dan goed kan helpen is om geheel uit de ruimte te stappen waarin je zit te piekeren over de beslissing en ergens anders heen te gaan. Het fijnste is om dan naar de natuur te gaan. Dit zorgt er namelijk voor dat je nieuwe inzichten kan krijgen en meer ruimte in je hoofd krijgt.

Mindfulness

Babette Rothschild schrijft in haar boek Trauma en herstel over mindfulness als manier om beslissingen te nemen. Ze benoemt daarbij dat je eerst moet gaan kijken naar welke graadmeter bij jou past om te kijken of je een negatieve of positieve reactie op een bepaalde optie van een keuze hebt. Dit kan zijn een verandering in je ademhaling of spierspanning in je lichaam of juist gevoelens of beelden die bij je opkomen. Op basis van die graadmeter die bij jou past kijk je of een beslissing goed voelt voor jou om te nemen. De eerste stap hierin is uitzoeken welke graadmeter bij jou past. Experimenteer met verschillende soorten en kijk waar jij je het beste bij voelt. Daarna kan je het meteen in de praktijk brengen.

Adem rustig

Rickie Bostock schrijft in zijn boek Exhale over een ademhalingsoefening om een beslissing te nemen. De oefening gaat als volgt:

Adem eerst één keer rustig in en uit om op je adem te gaan letten. Adem uit door je neus. Zeg hardop een bewering die waar is (bijvoorbeeld mijn naam is...). Adem rustig in en uit en kijk hoe die ademhaling voelt.

Adem hierna rustig door en doe vervolgens hetzelfde maar dan met een bewering die niet waar is. Kijk vervolgens hoe die ademhaling gaat.

Een klankbord

Bij het nemen van een beslissing kan het fijn zijn om die beslissing zelf te nemen, maar soms kan een klankbord zoeken bij iemand anders ook inzichten geven. Kies hierbij zelf uit bij wie je dat wilt gaan doen. Mensen zijn erg goed in ongevraagd hun mening geven. Jij weet zelf vaak heel goed welke mening je graag wilt horen en waardeert en welke totaal niet.

Tot slot

Het nemen van beslissingen kan erg lastig zijn. Weet dat het fijn kan zijn om eerst te beginnen met meer over jezelf te leren (erover lezen, met mensen erover praten en methodes uitproberen die je gemakkelijk thuis kan doen). Zo bouw je al een idee op van wat je wel en niet fijn vindt. Natuurlijk kunnen niet alle beslissingen daar binnen vallen en moet je soms ook dingen doen die meer buiten je comfortzone liggen, maar dan weet je wel goed waar de comfortzone van jezelf ligt en wat je kan doen om daar weer bij terug te komen.

Stap voor stap leer je meer over jezelf en kan je zo vanuit een punt dicht bij jezelf een beslissing nemen. Je neemt de beslissing dan niet vanuit wanhoop of een emotie, maar vanuit het gevoel dat het het juiste is om te doen.

6

Kies je medestrijders

Dit geldt zowel voor de mensen om jou heen die jou ondersteunen in je zoektocht, als voor de behandelaren die je hebt.

Het is van belang dat je ondersteuning kan krijgen van de mensen in je omgeving. Niet iedereen heeft kennis over jouw Medusa en zal het snappen. Dat is niet per se erg, als ze maar respect voor jou hebben en je ondersteunen in je zoektocht. Bij het hebben van een Medusa zijn allerlei emoties betrokken, waaronder schaamte naar de mensen om je heen. Mensen snappen niet altijd de klachten die je ervaart (met name mentale klachten zijn nog lastig voor mensen om te begrijpen) waardoor ze kunnen vinden dat je op een sneller tempo moet gaan dan voor jou goed is.

Jij bepaalt wie jouw medestrijders zijn en welk tempo voor jou goed is. En als jouw medestrijders er echt voor jou zijn, dan kan natuurlijk een klein schopje onder je kont ook goed zijn om je te helpen, maar dit wordt altijd vanuit liefde en ondersteuning gedaan. Niet vanuit een overtuiging die zij zelf hebben over hoe het zou moeten gaan.

Daarnaast kan het zijn dat je een behandelaar wilt zoeken om je te helpen bij het overwinnen van jouw Medusa. Dit kan een grote zoektocht zijn door het grote aanbod dat er is. Om je een stukje op weg te helpen heb ik een aantal tips voor je op een rijtje gezet.

De juiste behandeling

De eerste stap is het vinden van een soort behandeling die voor jou passend is. Dit kan ook een combinatie zijn. Hierbij kan je eerst kijken naar of je een behandeling wil binnen de reguliere of alternatieve sector. Binnen de alternatieve sector is er minder vaak een vergoeding mogelijk, maar kan soms beter bij je passen.

Hoe beter het bij je past, hoe minder behandelingen je over het algemeen nodig hebt (uitzonderingen natuurlijk daar gelaten). Wat fijn kan zijn bij het zoeken naar een soort behandeling is om eerst voor jezelf duidelijk in kaart te brengen wat je hulpvraag is. Zo kan je gerichter zoeken naar wat daarvoor een mooie oplossing kan zijn.

Daarna is het fijn om met mensen in je omgeving te gaan praten waar je je bij op je gemak voelt. Hierbij kan je aan hen vragen of zij onder behandeling zijn geweest, wat voor soort behandeling het was en wat hun ervaring daarbij was. Hierdoor krijg je al wat meer grip op de mogelijkheden die er zijn qua behandelingen.

Daarnaast is er online veel informatie te vinden over soorten behandelingen. Hier kan je je informatie verdiepen als je al een bepaalde richting hebt gevonden.

De juiste behandelaar

Als je eenmaal de juiste behandelvorm hebt gevonden, kan je verder gaan kijken naar een fijne behandelaar. Dit kan je doen door op zoek te gaan via je zorgverzekeraar als je in het reguliere circuit een behandeling wil. Een andere manier is online zoeken op je behandelvorm en de plaats waar je woont.

Lees vervolgens ook goed over de werkwijze van die behandelaar. Staat dat je aan of wil je eigenlijk meteen al de website wegklikken? Natuurlijk mag het spannend voelen om naar een behandelaar te gaan, maar je moet er geen afweer tegen voelen. Dan heb je meteen weerstand bij de eerste sessie die je bij diegene hebt.

Wat fijn kan werken is dat je eerst iets leest over de behandelaar en mogelijk staat er al een foto bij. Zo heb je al een idee of diegene bij je kan passen.

Daarnaast kan het helpen als diegene een specialisatie heeft in datgene waar jij last van hebt. Dit is altijd een pluspunt. Let ook op de wachttijd die iemand heeft. Als iemand een wachttijd van twee maanden heeft en je hebt het liefst zo snel mogelijk hulp nodig, zal je even verder moeten zoeken.

Tot slot is het altijd een mogelijkheid om eerst contact op te nemen met de behandelaar. Zo kan je via Whatsapp contact hebben of telefonisch. Dit geeft al een goede eerste indruk en als je daar behoefte aan hebt kan je al wat vragen stellen over de behandeling.

Drie belangrijke dingen om te onthouden

Tot slot zijn er nog drie punten belangrijk om te onthouden bij het vinden van een goede behandelaar:

1. Als het niet bij jou past of niet goed bij je voelt kan je dit altijd aangeven bij de behandelaar. Staat het je echt niet aan, dan staat het je vrij om te stoppen met de behandeling. Jij bent degene die hierover bepaalt.
2. Vaak heb je al een voorgevoel als je iemands foto ziet of zijn of haar website bekijkt. Dit gevoel hoeft niet weggewuifd te worden. Het is onnodig om je hier maar overheen te zetten. Dit maakt de behandeling alleen maar minder effectief.
3. Uit onderzoek is gebleken dat 21% van de effectiviteit van een behandeling afhankelijk is van de relatie tussen de cliënt en de behandelaar. Voel jij je echt niet goed bij je behandelaar? Ga het dan niet forceren. Dit werkt alleen maar averechts.

De noodzaak kan soms erg groot voelen om een goede behandelaar te vinden, maar het is de moeite waard om hier de tijd voor te nemen om de juiste behandelaar te vinden. Je weet zelf het beste wat er bij je past en wie je daarbij goed kan helpen.

7

Een onverwachtse, krachtige techniek

Acceptatie is een onderwerp waar we graag advies over geven aan anderen, maar het vaak lastig vinden om het toe te passen in ons eigen leven. Als iemand zegt dat je iets moet accepteren, is ons antwoord over het algemeen dat het makkelijker gezegd dan gedaan is. Dit maakt acceptatie een strijd waar we lang in kunnen zitten.

Het bijzondere aan acceptatie is dat het heel paradoxaal is. Hoe harder je werkt aan het accepteren van een bepaald aspect in je leven, hoe moeilijker dit gaat. Dit komt doordat je het wilt forceren. Wat het juist paradoxaal en dus het tegenovergestelde maakt, is dat het loslaten van het moeten accepteren van de situatie vaak zorgt voor acceptatie.

Er komt rust en ruimte in de situatie en dat maakt dat de emotionele laag er wat meer vanaf is. Toch is het leren accepteren van een situatie niet altijd makkelijk. Dat is ook niet zo gek, want er gebeurt van alles in je leven en niet alles is zomaar te behappen.

Daarvoor is er een speciale therapievorm ontwikkeld, genaamd Acceptance Commitment Therapie. Het gedeelte Acceptance is gericht op het omgaan met negatieve gevoelens en hier afstand van kunnen nemen. Het gedeelte Commitment heeft juist als focus om jou te helpen met het vinden van een doel en richting in het leven die bij jou past.

Het kan helpen bij het omgaan van lastige en zware emoties, maar ook bij stressklachten, psychosomatische klachten en depressies. Ook een burn-out kan er goed mee behandeld worden. De behandeling maakt gebruik van praktische oefeningen en theorie. De ACT methode wordt toegepast door psychologen en psychotherapeuten die hierin een specialisatie hebben gedaan.

Ondanks dat het een lastige strijd kan zijn om zaken te leren accepteren in je leven, is het neerleggen van de strijdbijl en daardoor juist op een dieper niveau het te accepteren, een manier waar veel heling in zit. Het kan je helpen om meer energie over te houden die je anders kwijt was geraakt aan het continu frustreren of zorgen maken over de situatie. Daarnaast kan het je een vrijer gevoel geven. Je zit niet meer verwikkeld in de oude emoties en de pijn van vroeger, maar hebt het een plekje kunnen geven.

Goed om te onthouden is dat iedereen zijn eigen tempo en proces heeft. Iedereen is dus ook op een ander moment toe aan acceptatie van de situatie. Je kan dit niet afdwingen (zoals we hiervoor hebben gezien), maar je kan enkel de keuze voor jezelf maken wanneer jij jezelf die vrijheid wilt geven.

Ook bij je Medusa is acceptatie een belangrijk onderwerp. Ik verwacht niet van je dat het meteen allemaal kan accepteren. Het gaat daarbij ook niet om een soort acceptatie waarbij je het laat voor wat het is en je de strijd niet meer wilt aangaan. Het gaat om een acceptatie waarbij je vrede hebt met hoe het op dit moment is. Dat je ermee kan leven hoe het nu gaat en je vanuit een plek van rust stapje voor stapje vooruit gaat werken om jouw Medusa te overwinnen.

Dit maakt acceptatie ook een lastig onderwerp en iets waar tijd voor nodig is om dat onder de knie te krijgen (zonder er hard voor te werken). Het is iets wat je jezelf voorneemt en wat je in gedachte houdt in het dagelijkse leven. Uiteindelijk zul je merken dat het steeds gemakkelijker gaat en het, als je zover bent, vanzelf gaat.

Begrijp me niet verkeerd, ik vind jouw Medusa nog steeds van belang en wil je graag helpen om daarmee aan de slag te gaan. Het beginpunt is echter van belang om dat vanuit dicht bij jezelf te doen in plaats van vanuit woede of frustratie naar de Medusa toe. Dan neem je namelijk sneller beslissingen die minder goed voor je uit kunnen pakken.

8

De leider zijn

Het overwinnen van jouw Medusa vraagt om leiderschap. Het vraagt om jezelf durven aan te kijken en meer over jezelf willen leren. Er is een stuk zelfreflectie voor nodig, maar ook een stuk waarin je staat voor de keuzes die je maakt. De keuzes kunnen gericht zijn op behandelingen die je ondergaat, onderwerpen waar je meer over wilt leren bij jezelf, maar het gaat ook over de mensen die je om je heen hebt.

Jij bent de enige die kan bepalen hoe jouw pad loopt met het overwinnen van jouw Medusa. Andere mensen kunnen hier iets in te zeggen willen hebben, maar jij bent altijd nog de enige deskundige van jouw leven en jouw lichaam.

Wanneer je het moeilijk vindt om een keuze te maken, kan je altijd mensen om advies vragen. Het blijft echter advies en iets wat je mee kan nemen in je afweging. Andere mensen hebben niet het alleenrecht om te bepalen wat jouw pad is.

Hier is een stuk leiderschap voor nodig. Dit betekent niet dat je altijd sterk moet zijn en je alles alleen moet doen. Leiderschap is juist ook weten waar de kracht van de mensen om jou heen ligt en hoe je hun het beste voor hulp kan vragen.

Iemand die hier al vele mensen mee heeft geholpen is Stephen Covey met zijn boek D*e zeven eigenschappen van effectief leiderschap.* In dit boek neemt hij je mee in wat van belang is bij leiderschap.

Hij benoemt de volgende zeven eigenschappen:

1. **Proactief zijn**: je bent verantwoordelijk voor je eigen leven en die verantwoordelijkheid pak je dan ook op. Dit is ook terug te vinden in hoe wij praten. Hij maakt onderscheid tussen reactie opmerkingen en proactieve opmerkingen. Reactief is bijvoorbeeld 'het is nu eenmaal zoals het is'. Proactief is 'welke andere aanpak kan ik beter gebruiken om vooruit te komen?'.
2. **Heb het einddoel in zicht**: als je begint met het einddoel in gedachte, dan weet je ook al goed waar je nu staat in dat proces. Dit kan je doen door een persoonlijke missie te schrijven. Daarin beschrijf je wie je wilt zijn en wat je wilt doen. Dit kan je ook doen op het gebied van je Medusa.
3. **Prioriteiten stellen**: stel de belangrijke zaken eerst en ga daarna verder met andere punten. Dit is een combinatie van de twee bovenstaande punten die hierin resulteren. Wat zijn je prioriteiten in het overwinnen van je Medusa?
4. **Denk vanuit een win-winperspectief**: hierbij is zelfbewustzijn onder andere van belang. Je kijkt naar hoe je het voor jezelf en de ander een win-winsituatie kan maken en wat je van elkaar kan leren. Waarin kunnen jullie elkaar helpen om beide Medusa's te verslaan?
5. **Eerst de ander begrijpen**: voordat je zelf begrepen kan worden, is het volgens Covey van belang om eerst de ander te begrijpen. Dit doe je door empathisch te luisteren. Bij deze vorm van luisteren verplaats je je in het perspectief van de ander en probeert diegene echt te begrijpen. Ditzelfde geldt voor het leiderschap rondom jouw Medusa. Het empathisch luisteren kan gaan om de mensen die jou willen helpen en waarom zij er op een bepaalde manier naar kijken, maar ook naar je Medusa zelf die je probeert te begrijpen.
6. **Synergie**: de samenwerking van verschillende mensen brengt door een samenkomst van creativiteit en communicatie allerlei nieuwe perspectieven, inzichten en alternatieven. Soms kan je in jouw zoektocht vast komen te zitten in een bepaald pad. Dan is het fijn om samen met andere mensen van een afstandje met een helikopterview te kijken naar de situatie en te kijken naar andere alternatieven.
7. **De zaag scherp houden**: dit punt gaat over niet alleen maar doorwerken zonder aan jezelf te werken. Zo kan je vast komen te zitten in oud gedrag. Het is van belang om aan jezelf te blijven werken, op lichamelijk gebied, geestelijk gebied en sociaal-emotioneel gebied. Zo kan je stappen vooruit blijven zetten.

9

Jouw verhaal over de strijd

Ons leven wordt gevormd door verhalen. We maken verhalen over wat we hebben meegemaakt, over vriendschappen, over wie we zijn en wat we willen doen in het leven. Dit geldt ook voor jouw strijd met de Medusa. Het is niet erg om een verhaal te hebben over jouw Medusa. Het is echter wel van belang om te kijken naar wat er in jouw verhaal verstopt zit en of je mogelijk dat verhaal meer voor je kan laten werken.

In het verhaal zitten namelijk vaak bepaalde overtuigingen verstopt of beslissingen die je al hebt genomen. We kunnen tegen onszelf zeggen in het verhaal dat we onze Medusa nooit zullen verslaan. Of we kunnen zeggen dat we niet sterk genoeg zijn om de Medusa te verslaan of niet de juiste kennis hebben. Dit zijn allemaal beslissingen en overtuigingen die je ooit hebt gemaakt.

Het lastige hieraan is dat woorden erg krachtig zijn. Op het moment dat jij voor jezelf maar blijft herhalen dat je je Medusa niet gaat verslaan, dan is de kans ook automatisch kleiner dat je gaat zoeken naar andere mogelijkheden om je Medusa te verslaan. Je staat minder open voor mogelijkheden, omdat hetzelfde liedje herhaald blijft worden in je hoofd.

Wat hierbij kan helpen is onderzoek doen naar de overtuigingen en beslissingen die in jouw verhaal zitten. Je kan hiermee beginnen door jouw verhaal op te schrijven zonder hier al kritisch naar te kijken. Schrijf alleen op welk verhaal je op dit moment hebt over jezelf en jouw Medusa. Kijk vervolgens of je de overtuigingen eruit kan pikken. Deze overtuigingen kan je vervolgens mee aan de slag gaan. Tot slot gaan we een nieuw verhaal schrijven.

Een kijkje in de wereld van overtuigingen

Het ontstaan van een overtuiging kan ontstaan op drie manieren. Als eerste kan het ontstaan door anderen. Dit is meestal door je ouders. Als kind neem je alles voor waarheid aan en daardoor neem je al snel overtuigingen van iemand anders over.

De tweede optie is dat je een overtuiging krijgt door een ervaring. Dit zijn altijd emotionele ervaringen waarbij iemand je heeft geraakt. Als dit vaak herhaald wordt, kan je deze overtuiging gaan geloven en zien als je eigen waarheid. Tot slot kan je een overtuiging krijgen door een bepaalde gedachte onbewust te blijven herhalen. Je blijft jezelf bijvoorbeeld onbewust vertellen dat je je op een bepaalde manier moet gedragen bij bijvoorbeeld je vader of schoonmoeder. Dit ga je uiteindelijk aannemen als de waarheid.

De overtuiging ombuigen

Een mooie manier om aan je overtuiging te werken is door een oefening vanuit NLP. Bij deze oefening kijk je naar een specifieke overtuiging. Je neemt vervolgens twee stappen:

1. Wat is de positieve intentie van de overtuiging? Waar probeer jij jezelf voor te beschermen? Welk gevoel zit er achter de overtuiging of welke herinnering is eraan gekoppeld? Wat is het nut van de overtuiging voor jou?
2. Stel jezelf vervolgens de vraag hoe je deze positieve intentie kan vervullen zonder deze overtuiging.

Het veranderen van overtuigingen is niet altijd even makkelijk, maar zeker de moeite waard. Het heeft de potentie om je een lichter leven te geven. Vooral een leven waarin je liever voor jezelf bent en een positiever beeld van de wereld hebt.

Belangrijk is om daarbij weer bewust te zijn van de mindfulness aanpak. Je hoeft niet boos te worden op jezelf om het feit dat je een bepaalde overtuiging hebt. Je kan juist blij zijn dat je je nu bewust bent van de overtuiging en dat je er iets aan kan doen. Je hebt geen invloed op hoe het verleden is gelopen. Je hebt wel altijd invloed op hoe jij reageert op situaties, gedachtes en emoties. We zijn al hard genoeg voor onszelf. Laten we juist trots op onszelf zijn dat we zo goed bezig zijn met aan onszelf werken en de hardheid in onszelf juist bewust verzachten.

Je verhaal herschrijven

In haar boek SOLK beschrijft Saskia de Bruin het verhaal van de held. Dit is een al bekender verhaal van een manier van jouw verhaal schrijven waarbij jij de held van het verhaal bent. Zij heeft deze manier van schrijven toegepast op chronische klachten. Kijk eens of jij jouw verhaal zo kan herschrijven:

Stap 1: beschrijf hoe het nu voor je is. De klachten die je nu ervaart en voor velen van de groep ook een gedachte dat je er maar mee moet leren leven en het niet op te lossen is.

Stap 2: De weerstand wordt groter. De pijn wordt erger, je Medusa wordt groter en je weet dat er nu actie ondernomen moet worden. Je gaat verschillende behandelingen aan om een oplossing te vinden.

Stap 3: Je bent helemaal op en moedeloos. Je weet niet hoe je een oplossing kan vinden. Je hebt van alles geprobeerd, maar het lijkt maar niet te lukken.

Stap 4: Je vindt een mentor die je kan helpen in de juiste richting. Dit kan een persoon zijn, een behandelaar of een boek die je een andere visie geeft op de klachten.

Stap 5: Je gaat de drempel over. Je start met het lezen van een boek, gaat een traject starten of een behandeling.

Stap 6: Je komt jezelf tegen in het proces. De veranderingen in je leefstijl zijn niet altijd even gemakkelijk en mogelijk krijg je in het begin meer klachten.

Stap 7: Je komt steeds dieper in de lagen van de ui van je klachten en durft oog in oog te gaan staan met je Medusa. Dit kan een langere tijd in beslag nemen om hier je weg in te vinden en uit te vinden hoe je verder gaat met je leven.

Stap 8: De finale is er. Je hebt soms een terugval en soms komen je klachten weer terug. Je leert hiermee om te gaan en weer in contact te komen met je Medusa om haar te overwinnen. Je leert beter voor jezelf te zorgen.

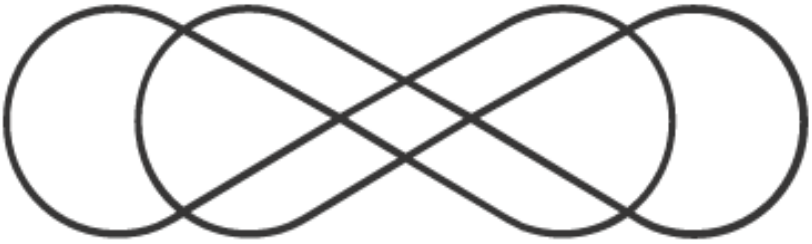
Stap 9: De overwinning is er. De klachten worden steeds minder en je gaat je lichaam als je vriend zien. Bij een terugval weet je goed wat je moet doen.

Stap 10: Er ontstaat een transformatie. Dit hoeft niet het afnemen van je klachten te zijn, maar kan ook een verandering in levensstijl zijn.

Stap 11: Je sluit vrede met jezelf en je lichaam. Je staat anders in het leven.

Stap 12: Je hebt iets geleerd over het leven en gaat dit brengen aan andere mensen.

10



Blijf bij jezelf

Bij het overwinnen van je Medusa is het van belang om bij jezelf te blijven. Dit maakt dat je gemakkelijker beslissingen kan maken, dat je beter begrijpt waarom je op een bepaalde manier reageert en wat je kan doen om een volgende stap te zetten.

Het overwinnen van je Medusa is een overweldigend pad en het aanbod hierin voor hulp is erg groot. Dit kan als overweldigend op je overkomen. Daarom is het van belang om de rust in jezelf te vinden en te vertrouwen op jezelf. Dit is niet alleen van toepassing voordat je een beslissing gaat nemen om een bepaalde techniek te leren of behandeling aan te gaan, maar ook rondom de behandeling zelf en de nazorg achteraf.

In alle gevallen is het van belang dat je bij jezelf kan blijven en weet hoe je rust in jezelf kan vinden.

In dit e-book heb je verschillende technieken geleerd over hoe je bij jezelf kan blijven en beslissingen vanuit dat punt kan nemen. Daarbij blijft het belangrijk dat jij zelf bepaalt welke methode er bij jou past. Dit kan ik niet voor je bepalen. Het bepalen hiervan kan je doen door middel van de mindfulnesstechniek of schrijfoefeningen die ik heb gegeven in de tip van beslissingen nemen.

Voor nu kan het allemaal overweldigend overkomen, maar ik weet zeker dat je, als je er rustig de tijd ervoor neemt, je bij alles wat je leest in dit e-book een gevoel hebt dat het je aantrekt of juist weerstand oproept. Daar kan je al veel antwoorden in vinden en een mooie start mee maken. Ik heb er alle vertrouwen in dat jij jouw methodes en technieken kan vinden die jou helpen bij het overwinnen van jouw Medusa.

Tot slot

Ik hoop erg dat je iets hebt gehad aan dit e-book. Voor iedereen is het pad weer anders. Vanuit het onderzoek dat ik heb gedaan en mijn eigen ervaringen, heb ik gemerkt dat de punten die ik hierin heb benoemd elke keer weer terugkomen en van belang zijn.

Nu ben ik natuurlijk erg benieuwd of je er iets van hebt kunnen toepassen en iets aan hebt gehad. Mogelijk heb je je verhaal herschreven en ervaar je daar al meer ademruimte door. Of heb je de ademhalingsoefening gedaan en lukt het je beter om beslissingen te nemen rondom je gezondheid.

Ik hoor graag jouw ervaringen en jouw verhaal. Je kan in contact met mij komen door te appen naar 06-21389702 of te mailen naar info@praktijkmalana.com. Telefonisch contact is enkel op afspraak, vanwege de sessies en massages die ik geef.

Je bent natuurlijk altijd van harte welkom om met mij aan de slag te gaan om aan jouw Medusa te werken. Ik bied verschillende op maat gemaakte trajecten aan. Hierover kan je contact met mij opnemen en meer informatie lezen op mijn website www.praktijkmalana.com.

Ik hoor je graag en wens je veel succes en verlichting in het overwinnen van jouw Medusa!

Samen aan de slag

Heb je inspiratie opgedaan in het e-book en wil je graag verder hiermee aan de slag? Je bent van harte welkom om samen met mij het traject aan te gaan. Dit traject is in te vullen op vier verschillende manieren.

Neem een voorproefje

Wil je eerst een stuk zelf proberen voordat je het gehele traject aangaat? Bij het voorproefje krijg jij het begin van het werkboek op de mail. Hierin staat de uitleg over mijn werkwijze, de vragenlijst van het traject, de basismodule gericht op reguleren en de eerste module. De eerste module gaat over stress en wat het doet met jouw lichaam.

Het traject met en zonder begeleiding

wanneer je zeker weet dat je het traject wilt gaan doen, kan je kiezen uit drie opties. De eerste optie is het traject online volgen zonder begeleiding. De tweede optie is het traject online volgen met begeleiding door middel van counselingsessies. Tot slot is er de keuze van het traject online volgen met begeleiding van counselingsessies en een toevoeging van massages op locatie. Bij deze massages kijken wij naar de thema's waaraan jij wilt werken. Dit kan zijn het aangeven van jouw grenzen, het bewust voelen van jouw lichaam of bijvoorbeeld het weer in contact komen met jouw emoties.

Stap voor stap naar minder klachten

Het traject is opgebouwd uit drie principes. Ten eerste gaan we inzicht krijgen in jouw handleiding door middel van kennis en praktische oefeningen in het dagelijks leven. Ten tweede werken we vanuit een goede basis van reguleren zodat het niet te overweldigend is. Tot slot gaan we aan de slag met penduleren zodat jij het op jouw tempo kan doen.

Hieronder lees je welke thema's er langs komen. Wil je graag meer informatie? Neem dan contact op of kijk op www.praktijkmalana.com.

Praktijk Malana

Overwin je eigen Medusa

Overwin jouw Medusa

LEER IN TIEN MODULES HOE JIJ GRIP KRIJGT OP JOUW KLACHTEN

ONLINE TE VOLGEN OF OP LOCATIE IN UTRECHT

Thema's waarmee we aan de slag gaan

1. Wat is stress en wat doet het met je?
2. Stoppen met door blijven rennen
3. Het beeld van jouw lichaam
4. Het verhaal dat je aan jezelf vertelt
5. Wat kan je doen als je je overmand voelt?
6. Grenzen leren stellen
7. Pijneducatie & coping
8. Acceptatie en een andere blik op jouw klachten
9. Zelfzorg
10. Hoe nu verder?

Medusa was een beruchte vrouw met slangen als haar die je met een enkele blik kon verstenen. Enkel de dapperste in de groep kon haar verslaan. Zo kunnen jouw klachten ook voelen. Als iets waar je met een enkele blik van kan verstenen.

Leer aan de hand van educatie, oefeningen, counseling en massages hoe jij eerder de oplossing kan vinden voor jouw klachten.

Neem contact op voor meer informatie:

Praktijk Malana
Sabine Langedijk
06-21389702
info@praktijkmalana.com
www.praktijkmalana.com

Bronvermelding

A. (2021, 25 juni). Schrijf je pijn weg! Boek en Steun. Geraadpleegd op 4 mei 2022, van https://boek-en-steun.nl/schrijf-je-pijn-weg/

Alaie, R. N. (2022, 30 mei). Overtuigingen: belemmerende ombuigen in bekrachtigende [HowTo]. #1 Kennisbank. Geraadpleegd op 3 augustus 2022, van https://hetnlpcollege.nl/beperkende-overtuigingen/

Bostock, R. (2020). Exhale. Penguin.

Covey, S. R., & N. (2010). De zeven eigenschappen van effectief leiderschap (48ste editie). Reed Business Education.

Cuddy, A. (2016). Presence : Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges (1ste editie). Van Haren Publishing.

De Bruin, S. (2020). SOLK (1ste editie). Ankhhermes, Uitgeverij.

Haines, S., & Steve, H. (2015). Pain is Really Strange (1ste editie). Macmillan Publishers.

Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness voor beginners (1ste editie). Nieuwezijds.

Levine, P. A., PhD, & Phillips, M. (2012). Freedom from Pain (1ste editie). Sounds True Inc.

Mcgonigal, K., & McGonigal, K. (2010). Yoga als pijnbestrijding (1ste editie). Driehoek, de.

Rothschild, B. (2019). Trauma: herstel in eigen hand; 8 sleutels om je leven te herwinnen. Swp, Uitgeverij B.V.

“Saying No” Pose Demonstration | Embodied Yoga Principles. (2020, 29 augustus). [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=9Xogpa4Oi8Q

Walsh, M. (z.d.). Centring why mindfulness alone isn’t enough [E-book]. Geraadpleegd op 3 juli 2022, van https://embodiedfacilitator.com/wp-content/uploads/2017/11/Centring-Mark-Walsh-ebook-v2.pdf