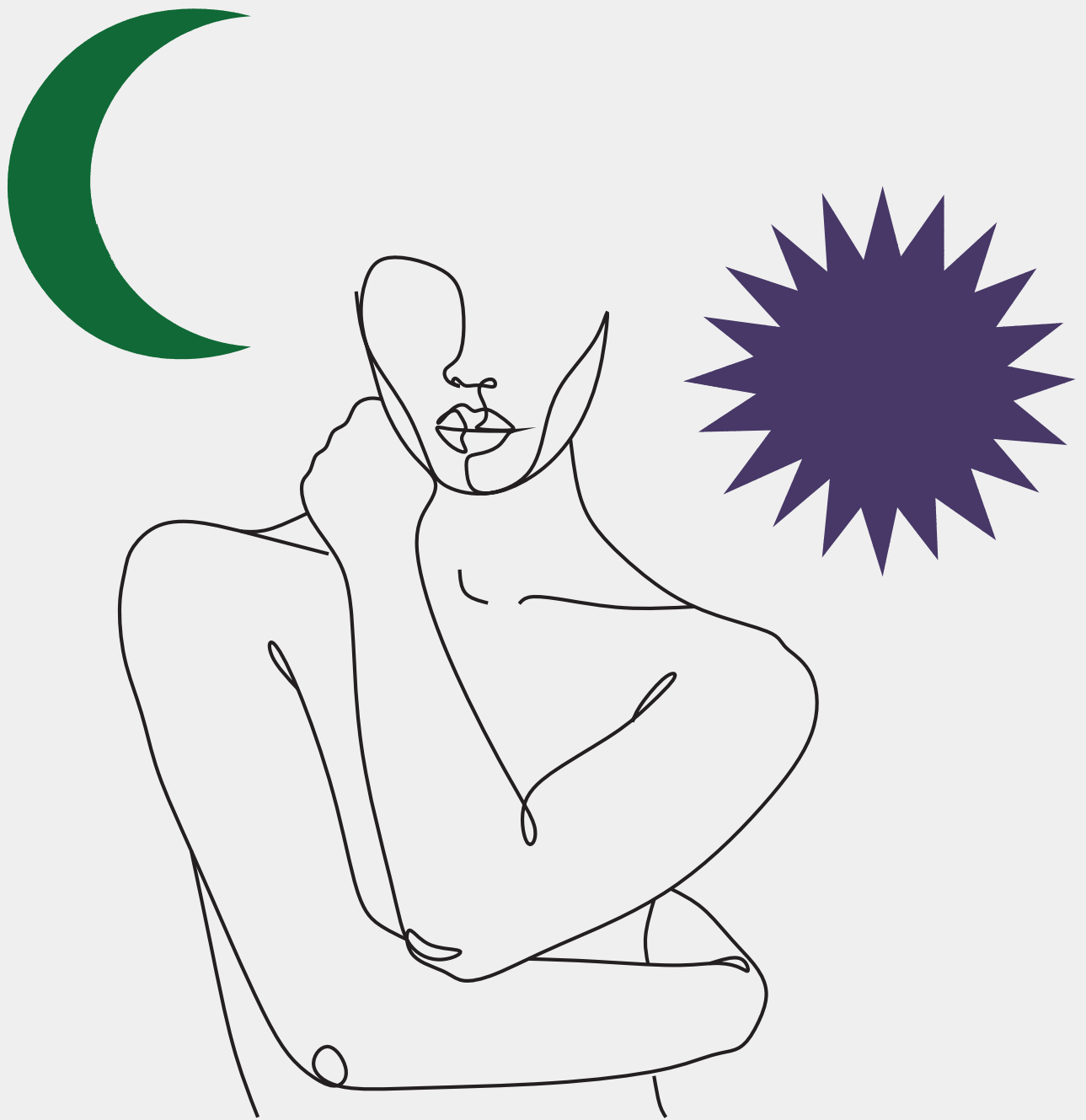




THUISKOMEN BIJ JEZELF

LOTTE BOEKHOUT - HOUSE OF JOY

LOOK DOWN AT YOUR BODY
AND WHISPER THERE IS NO
HOME LIKE YOU- RUPI KAUR



WELKOM!

Lieve vrouw, welkom! Je kunt jezelf, je lichaam, vergelijken met een huis. Je hebt je lichaam gekregen en je bewoont het. Stel je dat eens voor. Je billen, buik en bekken zijn als de begane grond. Het gebied van je hart is als de eerste verdieping. En je hoofd is als de zolder van je huis. Op welke verdieping woon je het grootste gedeelte van de dag? Hoe is het onderhoud van je huis? Is je huis zowel van binnen als van buiten verzorgd? En is je huis warm, veilig en liefdevol van binnen? Hoe staat de tuin erbij, staan de dingen die belangrijk voor je zijn in volle bloei? En kan iedereen zo bij je binnenwandelen of laat je daarentegen juist weinig mensen toe? Kortom, ben je thuis in je eigen huis?

Mijn naam is Lotte Boekhout, met House of Joy is help ik vrouwen om thuis te komen bij zichzelf. Ik heb dit praktische e-book geschreven voor de vrouwen die ik begeleid in mijn coachingpraktijk. Het is een e-book dat speciaal geschreven is voor vrouwen die (te) druk zijn, en behoefte hebben aan meer rust en balans. Voor vrouwen die veel in hun hoofd zitten, en willen leren om bewuster en liefdevoller om te gaan met hun lijf. Voor vrouwen die kritisch zijn naar zichzelf, en verlangen naar meer zachtheid, betekenis en levensvreugde. Ik hoop dat mijn e-book je helpt om een liefdevolle verbinding aan te gaan met jezelf.



Wie is Lotte?

Voordat we beginnen wil ik je iets vertellen over degene die het e-book geschreven heeft. Mijn naam is Lotte Boekhout. In mijn praktijk voor coaching combineer ik mijn liefde voor de westerse psychologie en de oosterse yogaleer. Datgene wat ik in dit e-book deel heb ik geleerd in opleidingen, door zelfstudie en van collega's. Maar ik heb vooral veel geleerd van mijn jarenlange ervaring in het begeleiden van mensen met psychische klachten. Ook heb ik veel geleerd door de ervaringen uit mijn eigen leven en de lessen die ik zelf probeer toe te passen. ACT en yin yoga helpen me nog elke dag om verbinding te maken met mijzelf en voelend mijn eigen weg te volgen.

Acceptatie en commitment therapie

Dit e-book is gebaseerd op ACT: acceptatie en commitment therapie. ACT is een bewezen effectieve vorm van hulp die wordt toegepast in coaching en therapie. Het is een ervaringsgerichte therapievorm die handvatten geeft om je gedrag te veranderen. In ACT leer je omgaan met lastige gedachten, gevoelens en ervaringen. Dit gedeelte van de therapie wordt 'acceptatie' genoemd. Het commitment gedeelte, van de therapie, gaat over investeren in de zaken die je leven de moeite waard maken. ACT therapie is een vrij nieuwe vorm van gedragstherapie, en komt voort uit de boeddhistische psychologie. In dit e-book vind je ook invloeden uit de yoga en mindfulness. Die sluiten hier mooi op aan.



HET E-BOOK

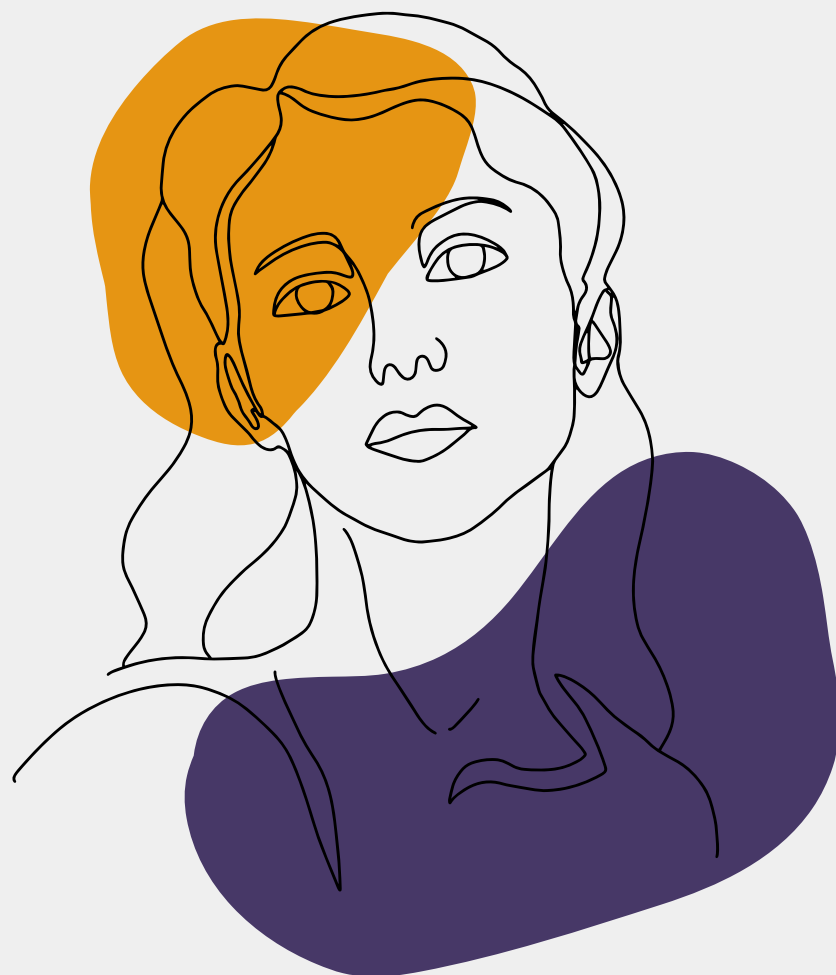


Thuiskomen

Dit e-book gaat over thuiskomen bij jezelf. Maar wat is thuiskomen precies? Thuiskomen gaat over de verbinding met jezelf en de verbinding met je lijf. Je kunt jezelf vergelijken met een huis. Veel vrouwen leven op de zolder van hun huis, met hun aandacht in gedachten. Thuiskomen gaat over van de zolder afkomen en je huis bewonen. Je lichaam bewonen. Dat betekent jezelf losmaken uit gedachten en aanwezig zijn in het hier en nu. Zodat je het leven volledig kunt ervaren.

De metafoor van de seizoenen

In dit e-book leer je om thuis te blijven bij jezelf. Hierin maken we gebruik van de metafoor van de 4 seizoenen. Het e-book is opgedeeld in 4 delen: herfst, winter, lente en zomer. We starten in de herfst. Wat mag je loslaten? Welke overtuigingen en leefregels wil je niet langer meedragen? In de winter keren we, net als in de natuur, naar binnen. Wat leeft er in jouw binnenwereld? Welke gevoelens mogen de ruimte krijgen? En welke behoeften willen er gevoeld worden? In de lente mag je nieuwe zaadjes gaan planten. Wat is er echt belangrijk voor jou in het leven? En hoe kun je dit de aandacht geven die nodig is? De zomer is een periode van groeien en bloeien. Welke successen mag je vieren? En wat is er voor nodig om jouw vruchten te plukken? De vier seizoenen kun je zien als een steeds terugkerende cyclus. Met elke cyclus die je doorloopt kom je steeds een stukje meer thuis bij jezelf.



DEEL I: VOORDAT WE BEGINNEN

HOOFDSTUK 1 - BEN JIJ JEZELF KWIJT?

Jezelf kwijtraken

We zijn allemaal veel bezig met hoe we willen zijn en keuzes te maken die daarbij passen. De ene vrouw vindt een baan met veel verantwoordelijkheid en een goed salaris belangrijk. Een andere vrouw kiest ervoor om veel tijd door te brengen met de kinderen en het gezin. En weer een andere vrouw besteed veel tijd aan sporten, voeding en haar gezondheid. De dingen die je wel / niet doet maken dat je jezelf bent. Vaak raken we 'onszelf' kwijt omdat we niet meer doen wat echt bij ons past. De balans in ons leven raakt steeds meer zoek.

Wat veel invloed hierop heeft dat is onze neiging om een bepaald idee na te streven, over hoe we zouden moeten zijn. Het nastreven van het perfecte plaatje. Dan leggen we de focus op iets anders dan wat we zelf echt belangrijk vinden. In de tijd waarin we nu leven lijkt dat veel te gebeuren. Er zijn zoveel mogelijkheden om iets aan jezelf te 'verbeteren' en je 'gelukkiger' te voelen. Dan lijkt het alsof alles maakbaar is. Daardoor blijf je veel tijd en energie steken in gelukkig en perfect moeten zijn. En op zich is er niets mis met willen groeien en het streven naar geluk. Het nadeel is alleen dat we onszelf onrealistische doelen gaan opleggen. En hierin kunnen we onszelf verliezen.

Uiteindelijk wordt de oplossing het probleem. Als we streven naar perfectie en geluk dan gaan we de lat steeds hoger voor onszelf leggen. We proberen gevoelens zoals onzekerheid, verdriet, teleurstelling en afwijzing onder controle te houden. Misschien ga je bepaalde situaties vermijden? Of misschien ga je juist hard werken? Maar hierdoor zul je je juist meer angstig, somber en onzeker voelen. Je verliest jezelf in strategieën om minder last te hebben van die vervelende gevoelens en emoties. Want deze strategieën kosten veel energie. Je werkt hard, en je voelt nog steeds niet goed genoeg. Het werkt juist averechts. De oplossing wordt het probleem.

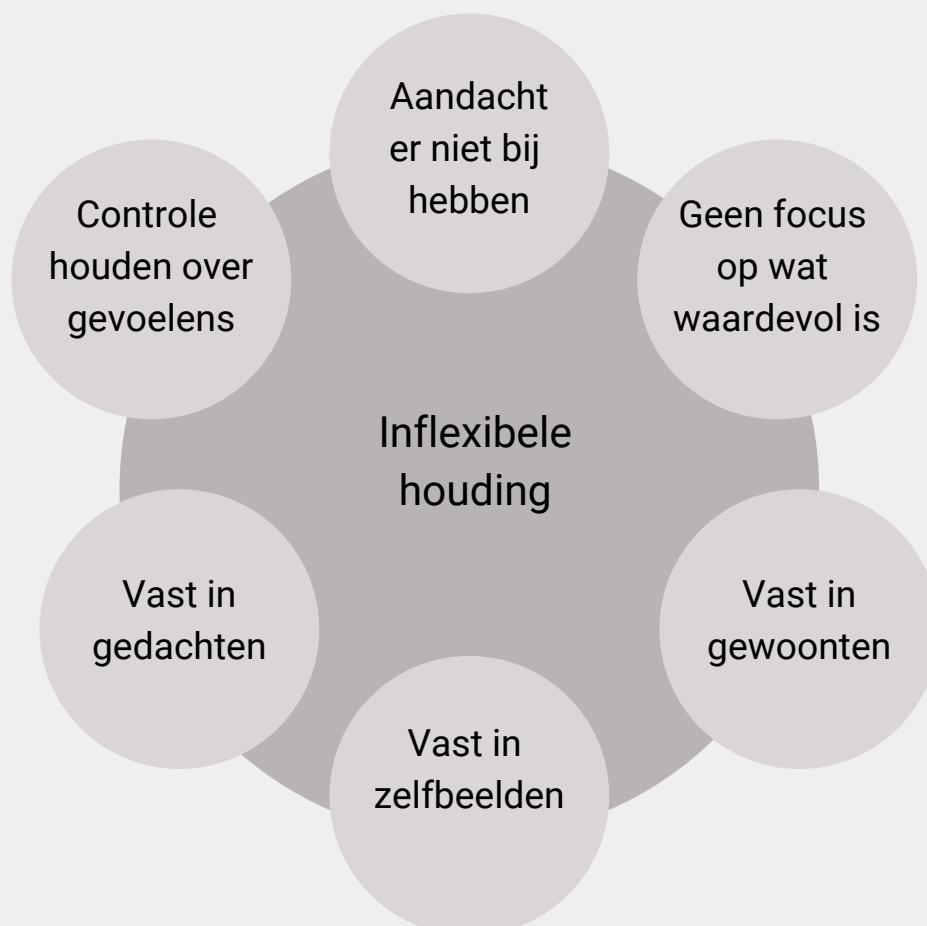


Sta eens stil bij de volgende vragen. Waar focus je je op? Focus je je op perfectie en geluk? En herken je een gevoel van niet goed genoeg zijn? Streven naar geluk? Probeer je een onzeker gevoel ook te verminderen door nog meer je best te doen of door bepaalde situaties te vermijden?

Inflexibele houding

Dit werkboek is gebaseerd op ACT (acceptatie en commitment therapie). In ACT wordt gesproken over psychologische inflexibiliteit. Iedereen maakt in het dagelijks leven uitdagende en lastige situaties mee. We kunnen hier op verschillende manieren mee omgaan. Als we reageren vanuit een inflexibele houding dan reageren we vanuit zes basis neigingen. Deze zijn neigingen als volgt. 1) We zijn niet met onze aandacht in het hier en nu, we zijn met onze aandacht in gedachten 2) We zijn niet gefocust op wat waardevol en zinvol is. 3) We zitten vast in gewoonten en gedragspatronen. 4) We raken vast in zelfbeelden en overtuigingen. 5) We raken vast in gedachten, en kunnen deze niet meer loslaten 6) We proberen vervelende gevoelens en emoties onder controle te houden, maar daardoor worden ze sterker.

We hebben allemaal een inflexibele houding. Meestal ben je er niet eens van bewust dat je in de inflexibele houding terecht bent gekomen. Meestal gaat het op de automatische piloot en blijf je dat doen. Hoe meer je vast zit in een inflexibele modus, hoe meer je jezelf kunt kwijtraken. Een eerste stap naar een meer flexibele houding is het kunnen opmerken dat je reageert vanuit de inflexibiliteit en het effect daarvan op je leven.





Hieronder staat een lijst van klachten die je kunt krijgen als je jezelf kwijt bent, als je vastzit in een inflexibele houding. Je kunt zowel mentale / emotionele klachten als fysieke klachten ontwikkelen. Schrijf op wat je herkent. Je kunt onderstaande lijst zelf aanvullen.

Mentaal / Emotionele klachten

Piekeren
Negatieve gedachten
Gevoel van falen
Snel emotioneel zijn
Sombere gevoelens
Onzekerheid
Perfectionisme
Faalangst
Stress
Angst en paniek
Spanningen in relaties
Keuzestress
Blijven hangen in twijfels
Eenzaamheid
Anders:

Fysieke klachten

Vermoeidheid
Overspannenheid
Onrust, opgejaagdheid
Prikkelbaarheid
Dichtgeknepen keel
Hoofdpijn
Nek, schouder en rugpijn
Ademhalingsklachten
Spijsverteringsproblemen
Weinig / veel eetlust
Slaapproblemen
Concentratieproblemen
Slechte conditie
Vaak ziek zijn
Anders:

Jezelf kwijtraken is normaal

We maken allemaal dingen mee in het leven die ons uit balans brengen, dingen waardoor we onszelf kwijtraken. Jezelf korte of langere tijd kwijt raken dat is normaal. Ook de tijd waarin we nu leven heeft hier invloed op. Het is een tijd waarin het normaal lijkt dat je altijd gelukkig bent. Een tijd waarin je lijkt te falen als je niet 24/7 blij bent. Een tijd waarin je altijd wel iets aan jezelf kunt verbeteren. Een tijd waarin alles voorhanden is en waarin we toch steeds verlangen naar meer en beter. Het is ook een tijd waarin we oneindig veel mogelijkheden hebben om contact te houden, en toch veel mensen zich eenzaam voelen. Het is goed om je bewust te zijn van deze invloeden. Ook al lijkt alles maakbaar, dat is het niet! Het is normaal om jezelf kwijt te raken, en weer terug te vinden.

HOOFDSTUK 2 - WAAR STA JE NU?

Flexibele houding

Terugkomen bij jezelf begint bij stilstaan bij jezelf en het leven. Hoe gaat het met je? Hoe is je leven nu? Leef je zoals je wilt? Waar ben je wel / niet tevreden over? Vervolgens kun je gaan onderzoeken waar je jezelf bent kwijt geraakt en hoe je jezelf weer terug kunt vinden. Dit werkboek is gebaseerd op ACT (acceptatie en commitment therapie). In ACT wordt zes richtingen aangereikt die je kunnen helpen om op een flexibele manier om te gaan met de grote en kleine uitdagingen in het leven. De zes richtingen helpen je om thuis te komen bij jezelf. De flexibele houding ziet er als volgt uit. 1) We zijn met onze aandacht in het hier en nu, in dit moment. 2) We zijn gefocust op wat waardevol is. 3) We doen wat we moeten doen op een manier die voor ons werkt. 4) We kunnen een neutrale positie aannemen ten opzichte van onze gedachten en zelfbeelden. 5) We kunnen ons losmaken uit gedachten, en creëren hier afstand van. 6) We maken ruimte voor gevoelens, emoties en fysieke sensaties.



Hoe ben je jezelf kwijt geraakt?

Je bent niet voor niets begonnen aan dit e-book (en de coaching). Op dit moment ben je de verbinding met jezelf al een korte of langere tijd kwijt. De verbinding met jezelf en de balans in je leven kwijtraken gaat vaak geleidelijk. Het gebeurt niet in een dag of in een week. Vaak raakt de balans en de verbinding met jezelf geleidelijk zoek. Maar er is dus ook een moment in je leven geweest waarop je wel in verbinding was met jezelf. Een moment waarop je leven wel in balans was.



Ga eens terug in je herinneringen. Haal een moment uit je leven op, waarin je leven in balans voelde. Waarin je je in verbinding voelde met jezelf. Wat deed je toen? Hoe zag je leven eruit? Waar focuste je op op?



Waaraan merkte je dat je steeds meer uit balans raakte? Waren er (achteraf) voortekens / signalen dat je uit balans aan het raken was? Zijn er triggers geweest, (ingrijpende) gebeurtenissen die je uit balans brachten? En had je al langere tijd het gevoel dat er iets niet goed ging of kwam er een plotseling besef?

Het opmaken van de balans

Als je de verbinding kwijt raakt met jezelf dan voel je het van binnen en je ziet het aan wat je doet (gedrag). De een voelt zich uit balans omdat ze voortdurend bezig is met anderen en te weinig met zichzelf. Weer een ander voelt zich uit balans omdat ze niet goed voor haar lichaam zorgt met te weinig slapen, ongezond eten en weinig beweging. En weer een ander voelt zich uit balans omdat ze te hard werkt of weinig ontspant. Als je de verbinding met jezelf kwijt raakt dan beland je qua gedrag in uitersten. Alles of niets. Nooit of altijd. De oefening op de volgende pagina is een handig hulpmiddel om zichtbaar te maken waar je uit balans bent. Het maakt zichtbaar waar je de verbinding met jezelf bent verloren.



Bekijk de 'balansmeter' hieronder. Zet op elke lijn een kruisje op de plek die symbool staat voor hoe jij het NU doet. Zet daarna een kruisje op de lijn, hoe jij het graag zou willen doen. Op deze manier wordt helder waar jij uit balans bent geraakt. Wat valt op? Wat doe je teveel of te weinig?

Relaties (familie, vrienden en partner)

Veel tijd alleen doorbrengen	_____	Veel tijd met anderen doorbrengen
Altijd mijn mening geven	_____	Nooit mijn mening geven
Mezelf vaak kwetsbaar opstellen	_____	Mezelf nooit kwetsbaar opstellen
Nooit het initiatief nemen	_____	Altijd het in initiatief nemen
Intimiteit afhouden	_____	Intimiteit opzoeken
Weinig ´nee´ zeggen	_____	Vaak ´nee´ zeggen
Veel hulp / steun vragen	_____	Weinig hulp / steun vragen
Veel hulp / steun geven	_____	Weinig hulp steun / geven

Werk & opleiding

Weinig energie in werk / studie	_____	Veel energie in werk / studie
Veel tijd maken voor collega's	_____	Weinig tijd maken voor collega's
Taken vaak uitstellen	_____	Taken vaak direct doen
Snel tevreden zijn	_____	Nooit tevreden zijn
Altijd langer doorwerken	_____	Nooit langer doorwerken
Weinig energie in eigen ontwikkeling	_____	Veel energie in eigen ontwikkeling
Altijd strak mijn grenzen aangeven	_____	Nooit mijn grenzen aangeven

Vrije tijd

Veel tijd om te ontspannen	_____	Weinig tijd om te ontspannen
Veel tijd nemen om te niksen	_____	Geen tijd nemen om te niksen
Niets plannen, spontaan kiezen	_____	Alles plannen, niet spontaan kiezen
Vooraf veel binnen zijn	_____	Vooraf veel buiten zijn
Veel tijd voor plezier	_____	Weinig tijd voor plezier
Weinig tijd voor creativiteit en inspiratie	_____	Veel tijd voor creativiteit en inspiratie

Gezondheid

Bijna nooit bewegen	_____	Veel bewegen
Vaak ongezond eten	_____	Altijd gezond moeten eten
Altijd te weinig slapen	_____	Altijd te veel slapen
Nooit alcohol en drugs gebruiken	_____	Veel alcohol en drugs gebruiken
Weinig op social media	_____	Veel op social media
Emoties altijd binnen houden	_____	Emoties altijd direct uiten
Vaak tijd maken voor meditatie	_____	Weinig tijd maken voor meditatie
Fysieke pijn negeren	_____	Veel focus leggen op fysieke pijn
Geen energie steken in uiterlijk	_____	Veel energie steken in uiterlijk

De balans in je lichaam

Als je jezelf steeds meer kwijtraakt, dan zul je dit vaak als eerste merken in je lichaam. Slaapproblemen, hoofdpijn, vermoeidheid, gespannen schouders, rugpijn en spijsverteringsproblemen zijn vaak signalen dat je uit fysiek balans bent. En dat komt omdat veel vrouwen de neiging hebben om door te gaan, ook als we ons vermoeid en gestrest voelen. We hebben de neiging om niet echt goed te voelen wat we in ons lichaam ervaren. We hebben ook de neiging om datgene wat we voelen (pijn, ongemak, spanning) te onderdrukken. Maar met het onderdrukken van wat we in ons lichaam voelen, stemmen we niet meer af op ons lichaam. We raken de verbinding met ons lichaam als het ware kwijt.



Je lichaam is een graadmeter van je energie. Is je lichaam moe, uitgeput? Of bruist je lichaam juist van de energie? Je kunt je lichaam vergelijken met een batterij van een telefoon. Hoe is het nu met de energie van je lichaam (op schaal van 0 tot 100)?



Je hebt op de vorige pagina de balansmeter ingevuld. Op deze manier heb je helder gekregen wat je teveel en te weinig doet. Als je kijkt naar je lichamelijke energie en je lichamelijke klachten, kun je dan een verband zien met wat je te veel / te weinig doet?



Waar heb je behoefte aan? Waar heeft je lichaam behoefte aan? Waar laad je batterij van op? Denk bijvoorbeeld aan slaap, rust, herstel, zonlicht, aanraking, beweging en voeding. Schrijf alle dingen waar je behoefte aan hebt op een lijstje. Dit lijstje is je recept voor meer lichamelijke balans. Maak tijd om elke week iets van dit lijstje te doen.





Wat mis je?

Als je de verbinding met jezelf kwijt bent, dan doe je de dingen die echt belangrijk voor je zijn te weinig. Je mist iets in het leven. Je hebt zo juist de balansmeter ingevuld. Doe je wat je echt belangrijk vindt? Neem je de tijd voor de dingen waar je ontspannen en blij van wordt? Of geef je veel energie aan anderen, waardoor er geen ruimte is voor jouw behoeften? Kortom, wat mis je in je leven? Het is belangrijk om een gevoel van missen altijd serieus te nemen. Want dit gevoel zegt veel over de dingen die je belangrijk vindt, en die je eigenlijk meer wilt doen.



Ga ergens op een rustige plek zitten, zet een timer op 15 minuten. Neem deze 15 minuten om niets anders te doen dan jezelf afvragen, wat mis ik? Steeds als je iets ontdekt, dan schrijf je dat op. Als je afdwaalt in gedachten, dan ga je weer terug naar de vraag: wat mis ik? Wat mis ik echt? Na 15 minuten stop je met schrijven. Kijk naar de dingen die je hebt opgeschreven. Wat valt je op?



Waar verlang je naar? Waar verlangt je geest naar? Waar laad je batterij van op? Denk aan creativiteit, natuur, inspiratie, lezen, uitdaging, muziek, ontspanning, tijd voor jezelf of contact met anderen? Schrijf alle dingen waar je naar verlangt op een lijstje. Dit lijstje is je recept voor meer geestelijke (emotionele, sociale en mentale) balans. Maak tijd om elke week iets van dit lijstje te doen.

Doelen stellen

De informatie en schrijfoefeningen uit het e-book hebben je meer inzicht gegeven in het begrip psychologische inflexibiliteit en de balans in je leven. Je staat aan het begin van het e-book. En het is belangrijk om te weten wat je wilt en waar je naartoe wilt. Pas als je een helder geformuleerd doel hebt, dan kun je het ook bereiken.



Wat wil je bereiken? Wat zijn je persoonlijke doelen en intenties? Schrijf maximaal drie duidelijke doelen op waar je in het coachingstraject en met behulp van het e-book aan gaat werken. Welke hobbels verwacht je tegen te komen, als je aan de slag gaat met je persoonlijke doelen? In hoeverre ben je echt bereid om voor de gestelde doelen te gaan? En ben je ook bereid om door te zetten als het moeilijk wordt? Op schaal van 0 tot 100, hoeveel energie wil je in de doelen stoppen?



Werken aan je persoonlijke doelen dat is een intensief proces, het vraagt tijd en aandacht. Hoe maak je nu ruimte voor jezelf? Kun je jezelf op de 1ste plek zetten? En hoe ga je je doelen de tijd en aandacht geven die het verdient? Kortom, hoe ga je jezelf de tijd en aandacht geven die je verdient?

Bereidheid

Mensen zeggen vaak dat ze er alles voor over hebben om zich gelukkiger, energiever en gezonder te zijn voelen. Maar veel mensen haken (onbewust) af als het lastig, spannend en oncomfortabel wordt. Veel mensen vinden het op dat soort momenten moeilijk om echt te doen wat nodig is. Je raakt vast in de inflexibele modus. Bereidheid gaat er dus over dat je de dingen doet die belangrijk zijn, en dat je het ongemak aan durft te gaan. De sprong wagen.

