

# Module 6

## Lasertherapie

Maar al te graag laten we onze tatoeage oplichten in ons brein en laten we onze gedachten véél te hard roepen! Deze gedachten worden vaak getriggerd door een gebeurtenis. Deze twee samen roepen een bepaalde emotie bij ons op én we voelen ergens in ons lijf een reactie.

In de onderstaande oefening ga je een start maken met jezelf trainen om situaties te herkennen die jouw beperkende gedachten oproepen, je een bepaald gevoel geven (emotioneel & fysiek), kijk je naar het gedrag wat je daarop inzet en wat de gevolgen daarvan zijn.



In het onderstaande schema vul je een aantal gebeurtenissen in van de afgelopen periode of van situaties rondom je bevalling. Schrijf ze uit in dit 'G-schema'. Als je naar je schema kijkt dan vloeit je gedrag (en de gevolgen daar weer van) voort uit je gedachten en de daarbij passende gevoelens. We passen ons gedrag aan op wat we denken en voelen.

Gebeurtenis	Gedachten	Gevoel	Gedrag	Gevolg

De situatie of gebeurtenissen waar we in belanden kunnen we veelal niet beïnvloeden, die gebeuren gewoon. Hoe we daarop reageren, daar hebben we WEL invloed op. Maar zolang we ons gedrag laten bepalen door onze BEPERKENDE gedachten (onze tatoeages), zullen we veelal op dezelfde manier reageren en tegen deze punten blijven aanlopen.

Mijns inziens kun je op verschillende niveaus verandering aanbrengen in deze patronen. Namelijk op het niveau van je **DENKEN, VOELEN** en **GEDRAG**.

### Verandering in DENKEN

Ten aanzien van je denken: je gedachten aankijken en omvormen naar een positieve gedachte. Bijvoorbeeld:



Het hoeft niet in één keer goed. Ik heb het nog niet eerder gedaan, ik mag nog leren. Of: Ik ben geen goede moeder- naar- Ik doe het goed genoeg als moeder, mijn kind heeft het alleen maar nodig dat ik er ben. Ik mag dingen nog niet weten als moeder, ik mag hulp vragen. Ik ben een 'goed-genough-moeder'. Dat ik iets nu zelf even niet kan zegt niets over mijn toewijding als moeder.

Je kan ook de situatie 'uitkleden'. Dan bekijk je de situatie en haal je alles weg waarvoor je geen bewijs hebt of waarvoor je zelf iets invult. Hou het dus alleen bij de FEITEN.

Voorbeeld:

Ik ben te vroeg gestopt met het geven van borstvoeding, ik had best nog even door kunnen zetten, ik voel me verdrietig en schuldig. Andere moeders kunnen het wel en ik niet. Wat zullen ze wel niet van mij denken?

Als je het eerste stuk uitkleedt naar de feiten dan hou je de volgende zin over:  
Ik ben gestopt met het geven van borstvoeding.

Je hebt op dat moment genoeg redenen gehad om te stoppen met het geven van borstvoeding. Er was te veel pijn, onrust, vermoeidheid en je hebt dingen geprobeerd om het te doen slagen of je stond er vanaf het begin al niet helemaal achter.

De emotie verdriet (zie module 3) staat voor loslaten. Logisch dat je dat nu voelt. Je had een bepaald beeld bij het geven van borstvoeding of je had je voorgenomen dat je dat maanden zou gaan volhouden.

Als je schuldig ergens aan bent dan verdien je straf. Toch? Veel vrouwen straffen zichzelf door zich schuldig (wat echt een rotgevoel is) te blijven voelen over dit soort besluiten. Je mag je afvragen hoe lang je deze 'straf' uit wil gaan zitten en wie daar bij gebaat is...? Jij niet en je kind al helemaal niet.

Klopt het dat andere moeders het allemaal wel kunnen en jij niet? Hoeveel bewijs heb je daarvoor? Wat zijn eigenlijk de borstvoedingscijfers na, bijvoorbeeld, 3 maanden?

Wat een ander van jou denkt, verandert niets aan jouw besluit. Behalve dat we onze denktijd verdoen aan 'het denken wat een ander wel niet vindt...' Zolang we niet helderziend zijn en gedachten kunnen lezen, mag je daar mee stoppen. Dus wanneer we alle oordelen, onterechte aannames en straffen weghalen blijft er over:



~~Ik ben te vroeg gestopt met het geven van borstvoeding, ik had best nog even door kunnen zetten, ik voel me verdrietig en schuldig. Andere moeders kunnen het wel en ik niet. Wat zullen ze wel niet van mij denken?~~

Verandering aanbrengen in je denken is moeilijk en kost tijd. Gedachten blijven 'oppoppen' en zijn vaak hardnekkig. Levenslang leren noem ik dit. Denk nooit dat je er bent en dat je dit volledig beheerst of zoals veel vrouwen in mijn praktijk zeggen: 'Ik zou willen dat ik daar schijt aan kon hebben.' Wanneer je accepteert dat dit een proces is waar je je leven lang mee bezig blijft, dan word je ook milder in je leercurve.

### Verandering in VOELEN

Check je lijf op de momenten dat er een gebeurtenis is die bepaalde gedachten bij je oproepen. Ons lijf is namelijk altijd in het NU. Je hoofd gaat vaak aan de haal met dingen uit het verleden of gaat piekeren over de toekomst, maar je lijf zegt je altijd wat er NU aan de hand is. Er is altijd wel een plek in je lijf die 'AAN' gaat bij een gebeurtenis en de daarop volgende (beperkende) gedachten. De emoties, denk weer aan boos, bang, blij en bedroefd, voelen we ergens in ons lijf. Denk aan: stijve kaken, zere nek, vol hoofd, dichtgeknepen keel, schouders omhoog, druk op de borst, onderbuik en bekken.

Wanneer je je daar bewust van bent en je dat ervaart, ben je al een heel eind! Wat je kan doen op het moment dat je het signaleert is..... ADEMHALEN! Huh?! Alleen maar ademhalen?! Ja, op die manier doe je even een stap achteruit, geef je jezelf wat tijd en adem je soms het hele nare gevoel weg. Je checkt welke emotie je voelt en dan kan je kiezen (zie vorige modules) wat je daar mee doet. Spreek vooral uit wat je voelt. 'Ik merk dat ik me boos, bang, blij of bedroefd voel.' Dat maakt de volgende stap 'verandering in doen' ook een stuk makkelijker en logischer!

## Verandering in DOEN

Omdat ons denken een hardnekkig gebeuren is en een levenslang leertraject, geef ik aan dat we soms sneller stappen kunnen maken door ons gedrag te veranderen. Het begint uiteraard weer met signaleren van je gedachten en emoties. Zodra je bemerkt dat jouw gedachten en gevoel je qua gedrag weer een kant op drukken, kun je actief ander gedrag gaan inzetten. Best eng om eens 180 graden ander gedrag in te zetten. Kijk in eerste instantie eens in het schema wat je aan ander gedrag in zou kunnen zetten. Dus kijk wat je nu doet en wat je daar tegen over zou kunnen zetten. En oefen er mee! Het prachtige en mooie aan deze manier is dat je kleine succes ervaringen hebt die ook weer een positief effect op je gedachten hebben.

In de module heb je gelezen over het verschil in DOEN en ZIJN. We halen die twee nog wel eens door elkaar. Dat je dingen misschien niet altijd zo handig, heldhaftig, assertief, spontaan of enthousiast doet, betekent niet dat je onhandig, een watje, een grijze muis of saai BENT. Dus het oordeel over je gedrag mag je achterwege laten. Je kind doet of zal in de toekomst ook ongehoorzame dingen doen, maar dat betekent niet dat je een stout kind hebt. Zo mild mag je ook naar jezelf kijken.

Schrijf hieronder op waarvan jij vindt dat je anders bent gaan **DOEN**:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Schrijf hieronder het oordeel dat jij over je zelf hebt nu je dingen anders bent gaan doen:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Schrijf hieronder de kern op van wie jij daadwerkelijk **BENT**:



A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing.

Vergeet nooit wie jij in je kern BENT. Laat je niet afleiden door onze BEPERKENDE GEDACHTEN en ons GEDRAG. Focus op je mooie kanten dan ga je daar vanzelf ook naar handelen.



# Afsluiting

Hoe gaaf, je bent aan het eind gekomen van dit traject. Je bevalling is meer verweven met je leven. Het is niet meer die prominente heftige gebeurtenis die je hebt meegemaakt, maar meer een gebeurtenis waar je nu naar kan kijken zonder overvallen te worden door heftige emoties.

En niet alleen dat, je hebt ook je persoonlijke lessen en thema's aangekeken. Door gebruik te maken van de tools uit de laatste twee modules zal je in de rest van je leven sneller signaleren wanneer ze weer op je pad komen en lukt het jou om er op een andere manier mee om te gaan. **Let wel! Dit blijft levenslang leren, niets is een wondermiddel. We gaan terugvallen, stoten onze neuzen, maar staan veel sneller weer op en komen zo weer een stap dichtbij een leven waar we met meer rust en vertrouwen in kunnen staan.**



Ik wil je vragen om de oefening van de surfplank uit de introductie nogmaals in te vullen hieronder! We kunnen de gebeurtenissen die we hebben meegemaakt niet veranderen, maar ik ben wel heel erg benieuwd wat er is veranderd in je stevigheid, in je golven en ten aan zien van je focus.

Omschrijf hoe het met je benen is, welke golven nog aandacht vragen en hoe de focus op jezelf en je gezin is.



A large white rectangular area with horizontal dotted lines for writing, intended for the user to complete the reflection exercise.

Ik hoop dat je een mooie meetbare verandering kan zien!! En dat je gaandeweg het traject al meer rust hebt mogen ervaren! Ik ben in ieder geval super blij voor jou en trots dat je het allemaal hebt doorlopen!

Mocht jij nog de behoefte hebben om het werkboek met mij te bespreken, kijk dan in de volgende modules voor een mooi aanbod.

Tevens vind je daar ook nog de mogelijkheid om de prachtige Embracelet van mij te ontvangen. Een mooi sieraad dat speciaal voor mijn cliënten is ontworpen.

Bedankt voor je vertrouwen en het deelnemen aan het traject Bevalverweving. Mocht je nog vragen of opmerkingen hebben dan kun je altijd contact met mij opnemen!

Lieve groet,

*Martine*

