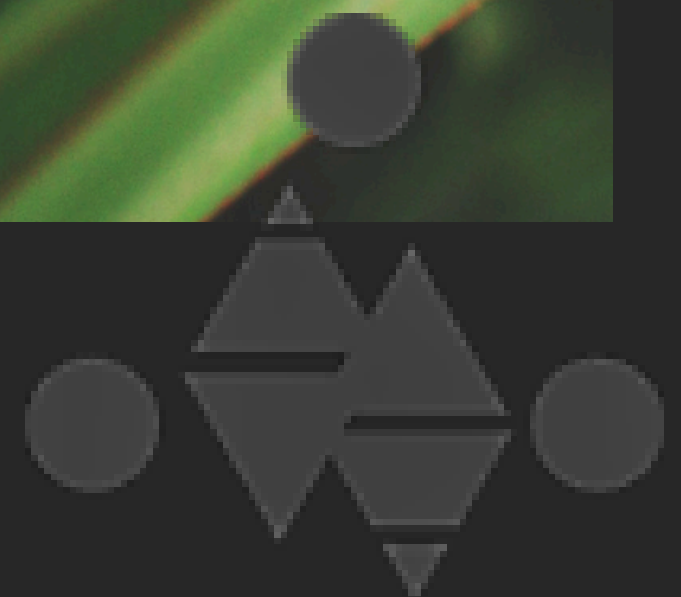




Verandering begint bij
JOU

Werkbundel 4elements4balance





Echte verandering komt door dagdagelijks
bewust te worden van je gedachten,
gevoelens en gedragingen.

De sleutel is BEWUSTWORDING.

We gaan van DOEN naar ZIJN.

Observeer en wordt gewaar.

BEWUST WORDEN van patronen

TOOL 1

MILD ZIJN
voor jezelf

TOOL 2

Je patronen begrijpen en hiervoor mild/geduldig zijn

DOORBREEK
je patroon

TOOL 3

Maak een nieuwe keuze

Lucht



Gedachten zijn krachten

Je gedachten zijn gebaseerd op overtuigingen die je tijdens je leven, vooral je eerste 6 levensjaren hebt meegekregen door je omgeving.

Je bent niet je gedachten

Wat je denkt is niet de waarheid of de realiteit.

Bewust worden van je gedachten

Gebruik je dagboek om dagelijks minstens 1 aanwezige GGG schema te noteren bij 1 negatieve gevoel dat je ervaarde.

Lucht

Gedachtenkracht

Het element lucht heeft te maken met onze fluïde en snel veranderende gedachten en de impact van onze (ego)mind op ons lichaam.

Suffering has a noble purpose:
The evolution of the consciousness
and the burning up of the ego.

Eckhart Tolle

Je ego is er en zal er altijd zijn maar dat betekent niet dat je in de patronen van je ego geen verandering kan aanbrengen. Bewustwording is opnieuw key. Doch het is niet zo dat door simpelweg je negatieve gedachten om te zetten in positieve gedachten je je patronen plotsklaps gaat doorbreken.

Eerst en vooral lukt positief denken beter als de negatieve gedachten eerst ontladen worden. Daarom is het belangrijk om samen te ontdekken wat die stemmen in je hoofd zoal aan gedachten voortbrengen en wat de dieperliggende kwetsuur of pijn juist is.

Hoe preciezer, hoe meer vat je erop krijgt.

Schrijf je belemmerende overtuigingen op. Zo worden ze nog tastbaarder. Deze tip is superbelangrijk!

Lucht

Concreet kan je aan de slag met volgende oefeningen:

Doe de cognitieve oefening en ontkracht je gedachten door te:

1. Nuanceren...vermijd alles en nooit termen en kijk of je je gedachte meer realistisch kunt verwoorden...
2. Is het waar? (check Byron Katie in de toolbox) Ben je 100% zeker dat het waar is?...kijk naar de realiteit en toets aan de hand van voorbije ervaringen of dit echt klopt...
3. Doe EFT – tapping (zie EFT uitleg in de toolbox) en zeg zowel de oude belemmerende gedachte als de nieuwe genuanceerde gedachte luidop afwisselend...

Water

Luister naar je emoties

Benoem je emoties

**Kijk naar de onderliggende
behoefte**

**Wees bereid om ze er te laten
zijn**



Water

Het element water staat voor alles wat te maken heeft met onze emoties en de regulatie ervan. Veerkracht of resilience ontstaat mede vanwege het element water.

Panta Rei, zei Heraclitus

“Everything flows, and you cannot step twice into the same stream”

Emoties hebben een functie. We dreigen dat soms te vergeten. Heel vaak gaan we onze emoties onderdrukken of negeren wat op lange termijn vaak zorgt voor lichamelijke en/of mentale problemen.

Emoties gaan op en neer zoals de golven van de zee. Geen enkele emotie is vaststaand. Het is niet omdat je nu boos of verdrietig of angstig voelt dat dit morgen of volgende maand of volgend jaar nog zo zal zijn.

Om achter de functie van een emotie te komen moet je een ontdekker zijn, nieuwsgierig, een wetenschapper, met als onderzoeksthema: ‘jezelf en je eigen emoties’. Dit thema moet je ontrafelen. Je moet naar jezelf en je emotie kijken alsof je naar een buitenstaander kijkt. Je moet een helicopterview aannemen om aan de subjectiviteit van je eigen emotie te ontsnappen.

Probeer jezelf eens buiten de emotie te plaatsen. Jij bent niet jouw gevoel, maar jij ervaart op dat moment een emotie. Waarom voel je die emotie? Hoe helpt deze emotie jou? Zo gaat kwaadheid je helpen afgrenzen, schuld en schaamte helpen socialer te zijn en angst wil je veilig stellen...

Water

Concreet kan je aan de slag met volgende oefeningen:

1. Wat wil de emotie je vertellen? wat maakt je bang of boos of verdrietig?
2. Spreek met een milde innerlijke stem en stel jezelf gerust waarom je je zo voelt
3. Ga eventjes zitten en voel wat er in je lichaam gebeurt
4. Ga eventjes uit de situatie moest het nodig zijn om te kunnen zakken
5. Ga wat tappen om je systeem rustiger te maken
6. Benoem wat je voelt tijdens het tappen (erkenning geven aan emoties is heel belangrijk)
7. Oefen ook op momenten dat je je niet emotioneel voelt via vaardigleven
8. Probeer je gevoelens te begrijpen en er niet van weg te lopen, vermijden van je gevoelens maakt het alleen erger

<https://www.vaardigleven.be/>

Vuur

In je hart zit wijsheid

Ga in contact met je hart, met die onuitputtelijke bron van liefde

Ga je talenten in de wereld zetten

Volg je passies en verlangens

Verbind je met anderen, ga uit je isolement



Vuur

Het element vuur heeft te maken met het hart. Het openen van onze hartenergie is de weg naar heel worden.

Het is onzin, zegt het verstand.

Het is belachelijk zegt de trots.

Het is onmogelijk, zegt de ervaring.

Het is wat het is, zegt de liefde.

Erich Fried

Via hartmeditatie komen we dichterbij de wijsheden die in ons hart verborgen liggen. Vanuit je hart in verbinding treden met jezelf en vervolgens met anderen geeft een extra verzachting aan het leven. Een liefdevol hart oordeelt niet over zichzelf en ook niet over de ander.

In ons hart schuilen er diepe verlangens. Wat is het dat je wil en wat is het wat je niet wil. Het gaat over je diepe behoeften. Hoe langer hoe meer zal je leren zien hoe belangrijk het is om te leven volgens wat je hart je ingeeft en wat jouw noden en behoeften zijn. Het stellen van grenzen is cruciaal hierin. Deze grenzen zorgen ervoor dat we ons veilig kunnen voelen in ons eigen lichaam en wereld om ons heen.

Vuur

Concreet kan je aan de slag met volgende oefeningen:

1. Zoek naar hartmeditaties op youtube
2. Leer je grenzen stellen en ga dit oefenen, begin met iets kleins en bouw stelselmatig op naar grotere zaken
3. Wees dankbaar, hou een dankbaarheidsschrift bij
4. Ga dagelijks aan de slag met de <https://www.inspirerendleven.nl/hoopono pono/>
5. Lees over 'verbindende communicatie'

Aarde

Ga gronden

Ga releasen

Ga ontspannen

Kies je voeding

Neem een goede houding aan



Aarde

Het element aarde staat voor alles wat te maken heeft met het lichaam, met bewegen en gronden (aarden). Ons lichaam is een geweldig medium om tot bewustwording en heling te komen. Het lichaam vertaalt als het ware wat zich in het ego allemaal afspeelt. Lichaamsbewustwording is een essentiële tool naar evenwicht en balans.

Our body's communicate to us clear and specifically, if we are willing to listen to it.
Shakti Gawain.

Dit element staat ook voor voeding. Je letterlijke voeding. Je bent wat je eet wat dat betreft alles in 1 zin samen. Onze mentale gezondheid wordt ook voor een aanzienlijk deel beïnvloed door wat we eten en drinken. Ruimer – bedoelen we ook ‘nourish’ wat het zorg dragen voor jezelf inhoudt. Alles wat je van voeding tot je neemt, ook wat je kijkt op tv, hoe je tot jezelf spreekt, of je in contact gaat met de natuur, met welke mensen je je omringd enz kan je zelf bepalen of aansturen.

Aarde

Concreet kan je aan de slag met volgende oefeningen:

1. Ga aarden (blote voeten op de aarde buiten) of schaf een aardingsdeken aan
2. Beperk schermtijd en stralen, zet je WIFI in de nacht uit
3. Koop barefoot shoes
4. Eet voedende voeding (vlees, vetten en bouillons van grasgevoederde dieren, groenten, fruit,...) en beperk in grote mate koolhydraten en suikers
5. Wees je bewust van wat er in je lichaam gebeurt als je een emotie voelt maar ook als het 'rustig' is en noteer dit in een schrift !
6. Doe ontspanningsoefeningen
7. Zorg voor je nervus vagus door te zingen, trage en zachte bewegingen te maken, dansen, plezier te maken, dingen te doen die je graag doet
8. Verstevig je core met core-versterkende oefeningen
9. Let op je houding en draag hier zorg voor