

Module: innerlijk coach, kracht en kwetsbaarheid

De bijbehorende ingesproken meditaties zijn beschikbaar op onze website:

Meditatie innerlijke kind:

Meditatie: bron ontmoeten, met de bron mee over de beek rivier op een vlot door alle omstandigheden in je leven. De bron energie blijven herinneren. Daarna contact maken met het innerlijke kind wat heeft het nodig?

Mooie plek oproepen en verbeelden dat in die energie de oervader en oermoeder al hun talenten aan jou beschikbaar stellen.

Opschrijven wat deze talenten zijn

Nu deze talenten zelf aan het innerlijke kind geven. Wat verandert er in een oude pijnlijke ervaring als je dat in een visualisatie herbeleeft? Wat is er nodig, vergeef jezelf voor al die dingen die zijn veroorzaakt door je onwetendheid of je beslissing je hoofd (angst) te volgen en niet je intuïtie of hart.

Stel je de energie in je lichaam opnieuw levendig voor, kies een toekomstige situatie en probeer eens uit hoe je daar met deze energie mee om kan gaan. Zo kun je jouw herontdekte talenten ook nu in je dagelijkse leven toepassen.

Omarm je innerlijk kind op muziek

Omarm je innerlijke kind, zelf koestering langzaam uitproberen hoe dat voelt, wat is eigenlijk je diepste wens en hoe protesteert je verdedigende systeem. Voel het verzet en nodig je innerlijke oervader en oermoeder uit om voor je innerlijke kind te zorgen.

Liggend op een matrasje, in contact met je innerlijke kind: plezierig aanvoelende plekken kun je in gedachte laten groeien, leg er je handen op en verplaats dan met je handen deze plezierige energie naar plekken die dat nodig hebben.

Jezelf schoondansen

Je kunt je handen actief gebruiken om je energie te helpen stromen, dansend op muziek die past bij hoe je je voelt of zou willen voelen.

Zet in gedachte bloemen of rozen om je heen die je ruimte beschermen. Breng je handen bewust in je gevoels-aandacht. Begin je lichaam te bewegen op de muziek.

Als je handen stromen, begin dan met je handen en vingers je lichaamsenergie uit te kammen, op te schudden en schoon te maken. In je verbeelding kunnen je energie- of gevoelsvingers heel lang worden, zodat ze ook door je lichaam heen kunnen kammen. Kam je lichaam schoon en leeg. Nodig daarna afwisselend aarde energie uit, vanuit de aarde en kosmische energie vanuit de kosmos. Beweeg de energie in je lichaam met je handen, om jezelf weer mee op te vullen. Maak ook de ruimte om je heen schoon en ververs de gevisualiseerde bloemen of rozen die je ruimte definiëren.

Geblokkeerde levensenergie/overleven

Onze eerste reactie als we geconfronteerd worden met gevaar is vluchten, vechten of bevriezen. Prooidieren kennen ook deze bedreigende ervaringen, maar zij slagen erin om de opgebouwde spanning na zo'n moment weer heel snel te laten gaan. Ze raken zelden getraumatiseerd. Ze weten instinctief hoe zij de intense energie die vrijkomt bij overlevingsgedrag moeten reguleren en ontladen.

Dieren schudden zich bijvoorbeeld van kop tot staart helemaal uit na een schrikervaring, om de overvloedige energie weer los te laten.

Wij mensen zijn uitgerust met vrijwel dezelfde regelmechanismen als dieren. Deze worden echter beperkt of geblokkeerd door het rationele deel van onze hersenen. We kunnen bijvoorbeeld ons 'groot houden' of 'doorzetten' en daarmee een volledige ontlading van

spanningen in de weg staan. Dit kan resulteren in energie die in ons lichaam niet meer mee stroomt. De plek blijft 'geladen'.

De merkbare symptomen van oude 'lading' in je lichaam kunnen zijn:

- Angst, paniek, hartkloppingen, oppervlakkig ademen, overmatige alertheid of prikkelbaarheid, onrust, slapeloosheid.
- Depressie, uitputting, gevoel van hulpeloosheid of onmacht, krachtverlies in de spieren.
- Dissociatie, gevoel dat (een deel van) je lichaam niet van jou is, beperkt spectrum van gevoelens.
- Ontkenning: het trauma of de emotionele gebeurtenis is niet gebeurd of het is niet belangrijk.

Het gewaar zijn en voelen van lichamelijke sensaties helpt om spanning te ontladen. Voorbeelden van lichamelijke sensaties zijn: warmte, koude tintelingen, tastgevoel, kippenveld, sneller of langzamer worden van hartslag of ademhaling.

Ja en nee stemoefening

Vanuit contact met je lichaam en innerlijk kind.

Specifiek op alles wat je innerlijk kind heeft meegemaakt, waar wil het ja tegen zeggen en waar nee. Is het ook oké om dit te zeggen, schenk vertrouwen, grond jezelf extra door een stevige verbinding met de aarde te bedenken, zoals wortels, die uit je voeten en zitvlak groeien.

Wees inlevend naar je innerlijke kwetsbaarheid en geef jezelf de ruimte:

- Wees nieuwsgierig uit te vinden of er makkelijk een ja of nee ontstaat, voel wat er gebeurd in je lichaam, verken je grenzen en maak ruimte..
- Deze oefening kan ook liggend op een matras of matje met de knieën opgetrokken.
- Klem je knieën samen bij een nee, bal je vuisten, voel je kracht.
- Laat je knieën zijwaarts openvallen bij ja, ontspan je hele lichaam laat los en laat toe.
- Welke nee is eigenlijk een ja en andersom, probeer uit.
- Als je het antwoord niet weet hoe reageert dan je lichaam, volg het innerlijke ja of nee of probeer uit.

Ook tijdens deze stem oefening kun je een Hallo geven aan de gespannen plek in het lichaam. Door met je aandacht zachtjes de fysieke sensaties van de gespannen plek te voelen en er liefdevol met je aandacht bij te zijn, kan het zelf genezende vermogen zijn werk doen en de plek herstellen. Je kunt ook je hand op de buitenkant van de plek leggen om makkelijker fysiek te kunnen voelen.

Als het emotioneel te overweldigend wordt of je voelt dat je vast raakt, dan ga je terug naar die plek in het lichaam waar je je 'heel' voelt, waar je je Bron-energie voelt (bijvoorbeeld achter in je hartchakra). Laat het fysieke gevoel van deze prettige plek uitbreiden in je lichaam. Laat dan je aandacht weer gaan naar de fysieke sensaties van de gespannen plek en blijf hier met de plezierige zachte aandacht bij, zonder dat je iets moet of wilt veranderen of aanpassen. Zo kun je een aantal keer heen en weer reizen, tussen het fijne gevoel en de plek waar spanning voelbaar is, totdat de gespannen plek neutraler gaat voelen of ontdooit. Het helpt om contact te maken vanuit je kwaliteiten: een glimlach, humor, positieve herinneringen, gegrond, vanuit kracht, creativiteit en intelligentie. Het helpt ook om je bewust te zijn van mogelijke ondersteuning door vrienden, familie, een fijne plek, deze geven in het lichaam een plezierig gevoel van vertrouwen en ontspanning. Het doorbreekt de vicieuze cirkel van aanhoudende en zichzelf versterkende spanning.

intuïtieve opleidingen Rotterdam

De geblokkeerde overlevingsenergie wordt zo op een veilige en geleidelijke manier ontladen.

Wil je meer hierover weten lees dan het boek: 'De tijger ontwaakt' van Peter A. Levine

Uitleg innerlijke kind

Het diepste verlangen van ons wezen is om onafhankelijk en vrij, ons in liefde te verbinden met alles wat leeft en ons in deze verbinding betekenisvol en geliefd te voelen. Dat is onze oorsprong en daar verlangen we naar terug. Eén van de doelen van ons leven hier op aarde is om die verbinding op fysiek niveau helemaal te ervaren en te belichamen. Haaks hierop staan vaak de reacties, ontstaan vanuit pijn, onzekerheid, onvoldoende voeding, liefde of support. Deze reacties houden je af van je diepste verlangen. We onderscheiden de volgende reacties: fright, flight en fight. Daaronder liggen de behoefte van je wezen, vaak bewaard door je innerlijke kind.

Als wezen ben je als vanzelf verbonden en één met je intuïtie. Het innerlijke kind is onbevangen en spontaan. Als je opgroeit raakt de relatie met je eigen weten, je intuïtie, meestal verstoord. Dit kan gebeuren door bijvoorbeeld een gebrek aan veiligheid, aanraking, luisteren, liefde, erkenning, aanmoediging...

Afhankelijk van de periode of het moment van verstoring van je ontwikkeling remt de ontwikkeling van één of meerdere chakra's. In een ideale situatie kunnen alle chakra's zich optimaal ontwikkelen. De ontwikkeling van de chakra's begint bij de basis en vervolgt zijn weg tot de volwassenheid in het 7e chakra.

Door de intuïtieve wijsheid en helderheid van je innerlijk kind opnieuw te ontmoeten, vlak voor de rem in je ontwikkeling, herstel je de relatie en het vertrouwen in je intuïtie.

Ons vast zittende, verdrietige, boze of bange innerlijke kind, staat symbool voor het moment dat we in onze ontwikkeling werden geremd. Het kind grijpt daar naar noodoplossingen om de situatie of periode het hoofd te bieden en vergeet, of kiest er bewust voor, om bepaalde talenten te ontwikkelen.

Deze levensweg met 'noodoplossingen' (wat we allemaal in meer of mindere mate doen), doet een aanspraak op onze creativiteit. Het maakt ons experts in deelgebieden van het leven. Bijvoorbeeld: we ontwikkelen een sterk vermogen tot empathie, intellect, ondernemen of communicatieve vaardigheden.

Vanuit onze uit nood geboren expertise kunnen we weer in contact komen met 'verloren kind stukken' en zo vanuit onze huidige talenten de ontwikkeling voortzetten en de eventuele verwondingen helen. Hoe we met onszelf en ons innerlijke kind omgaan, stimuleert dit proces of remt dit af.

In onze verbeelding kunnen we contact maken met een 'innerlijke oermoeder' en 'innerlijke oervader'. Dit zijn niet je biologische ouders, maar innerlijke delen van jezelf die verzorgend, ondersteunend, richting gevend zijn. We kunnen dit beeld van onze innerlijke ouders bevrijden van oude boodschappen van onze eigenlijke ouders of opvoeders.

Door onze eigen behoeften te omarmen en aan die behoeften ook invulling te geven, kunnen we de relatie met ons innerlijke kind herstellen. Om je eigen behoeften weer te kunnen voelen, is het nodig om je beschermingsharnas wat te laten ontspannen en zakken. Dit kun je doen door emoties die ooit niet helemaal verwerkt konden worden te verwelkomen:

- De aandacht openen in de sensaties van het fysieke lichaam, voelen waar er misschien wat spanning of pijn voelbaar is. In deze plek ademen, hierin rusten met je aandacht. Misschien wordt je heel subtiel een emotie gewaar (bijvoorbeeld: verdriet, boosheid, onmacht, leegte, niet weten, verlatenheid, angst, teleurstelling, eenzaamheid...)

- Wees bij de sensaties die in het lichaam wakker worden en na een tijdje zal je merken dat de spanning of het gevoel wat neutraler wordt. Dan kun je meer en meer je eigenlijke behoeften gaan voelen. Als het gevoel wat overweldigend wordt, verbind deze plek waar de emotie voelbaar is dan met je hartchakra.

Jezelf schoondansen (terwijl je energie uitwisselt met opvoeders)

Staannd bewegend op muziek. Moedig de stroom van je energie aan, met extra aandacht voor de voetchakra's, de beenkanalen en de armkanalen en handchakra's.

Activeer je handen en dans je energie schoon, met extra aandacht voor je plaatjes en overtuigingen over je opvoeding. Zuig je plaatjes op met een roos, breng die buiten je ruimte, zoals je eerder hebt geleerd. Blaas de roos op met wat vuurwerk en breng met je aandacht de getransformeerde energie weer naar je zon, van je zon naar je kruin en vul de leeg gekomen plekken in en rond je lichaam er mee op.

Wordt je bewust van de energie van een van je opvoeders, verbeeld het als een kleur. Geef jouw eigen energie ook een duidelijke kleur.

Wat zijn de oude boodschappen die verpakt zitten in deze energie:

- Voelen ze aanvullend en vrij of beperkend en dwingend?
- Stuur oude boodschappen van je opvoeder terug.
- Doe het vanuit neutraliteit, met een Hallo voor hun wezen.
- Realiseer je dat ze deden wat in hun vermogen lag ook al voldoet dat niet aan jouw behoeften, ga niet in discussie of gevecht, wees dapper en blijf aanwezig.
- Maak het extra krachtig door je opvoeder(s) te verbeelden aan de rand van je ruimte, zet een mooie roos tussen jou en je opvoeder.
- Voel je een energie verbinding of koord? Zet dan een roos in het koord op de rand van je ruimte, stuur oude energie door het koord terug.
- Zet tijdens de uitwisseling ook je Zon aan, haal je eigen kleuren en energie met je handen weer terug naar je Zon boven je hoofd en vul jezelf op.
- Beweeg je handen diep in de aarde en haal op. Beweeg je handen hoog in de kosmos en haal op,.. vul je lichaam en ruimte op met je eigen kleuren.
- Vul jezelf verder aan vanuit aarde en kosmos.

Je leest verderop meer over koorden

Mannelijk en vrouwelijke energie

Mannelijke en vrouwelijke energie zijn twee energiestromen waar vanuit we op aarde bewegen. We stromen allemaal mannelijke en vrouwelijke energie. Vaak is de ene stroom wel sterker ontwikkeld dan de ander. Door bewust te worden van je kwaliteiten die al wakker zijn en kwaliteiten die nog meer kunnen ontwikkelen, breng je meer balans en harmonie in je leven.

Aspecten/kwaliteiten van mannelijke en vrouwelijke energie:

Mannelijke energie:

Elektrisch
Denken
Hard
Verticaal
Analytisch
Linkerhersenhelft
Actief
Vierkant
Realistisch

Vrouwelijke energie:

Magnetisch
Voelen
Zacht
Horizontaal
Intuïtief
Rechterhersenhelft
Passief
Rond
Emotioneel

intuïtieve opleidingen Rotterdam

Beweging
Vooruitstrevend
Doen
Charismatisch
Initiatief nemen
De wereld ontdekken
Rechte lijnen
Buitenkant
Open

Verstillend
Behoudend
Zijn
Attractief
Afwachten
De wereld ervaren
Rondingen
Binnenkant
Gesloten

Energetische koorden

Koorden of energieverbindingen lopen tussen een persoon buiten je en jouw ruimte en lichaam. Soms loopt er een koord naar een plaats, bijvoorbeeld als je heimwee hebt.

Permanente koorden

- Het koord vanuit je derde chakra met je astrale lichaam, ook wel het zilveren koord of droomkoord genaamd, Dit is een verbinding vanuit je lichaam met de droomwereld (ook wel astrale wereld genoemd).
- Het koord met de kosmos, vanaf je kruin vanuit het centrale kanaal.
- Het koord met de aarde vanaf je 1^e chakra vanuit het centrale kanaal.

Tijdelijke koorden

Koorden horen bij het leven, je maakt contact, je communiceert en je maakt daarbij vaak ongemerkt koorden. Het maakt leren snel en communicatie effectief, vaak voelen we beter wat de ander bedoeld door middel van een koord. Niet alle koorden werken na verloop van tijd nog even effectief of positief.

Het nut van koorden is communicatie. Dit verdwijnt wanneer we klaar zijn met de communicatie. Natuurlijkerwijs sterft het koord dan af en verdwijnt.

Sommige koorden blijven echter bestaan uit angst of uit onzekerheid van een van de partijen, bij voorbeeld angst voor verlies van contact of verlies van informatie. Ook angst voor verlies van controle of liefde, kan beknellende dominante koorden veroorzaken.

Soms is er een afspraak tussen de twee personen. Bijvoorbeeld: de één geeft veiligheid en de ander geeft liefde en aandacht terug. Meestal zijn deze afspraken onbewust en soms niet langer heilzaam. Er kunnen ook meerdere koorden lopen, bijvoorbeeld bij geven en ontvangen.

Mogelijke fysieke effecten van koorden:

- 5de chakrakoord in de aura of keel met energie van een ander kan een keelontsteking of keelpijn geven. Het lichaam kan het verschil niet voelen tussen een virus of energie van anderen; Het zegt simpelweg 'eruit!'
- 2de chakrakoord met energie van een ander erin kan lage rugpijn en zelfs uiteindelijk een hernia geven. Diezelfde pijn kan ook voortkomen uit een niet geleefde, geuite, doorvoelde emotie zoals boosheid.
- Een man had rond zijn 3de chakra een plek op zijn huid die steeds weer openging, ongeacht de medische behandelingen. De plek wandelde rond zijn derde chakra. Er zat een koord met zijn vader en diens energie erin. De vader had altijd willen bepalen wat de zoon in het leven had moeten worden. De zoon kon dit koord niet loslaten, omdat hij dan de genegenheid van zijn vader zou verspelen (dacht hij) en hij kon ook niet echt kiezen wat hij zelf voor doel in het leven had.

Het tweede chakra koord is belangrijk tussen ouders en kinderen. Deze verbinding is een onderdeel van zorg en opvoeding. Een vertrouwde omgeving en veiligheid zorgen voor de ontwikkeling van het kind. Belangrijk is om ze schoon en in de tegenwoordige tijd te houden maar niet te verbreken. Deze koorden maken kinderen meestal zelf los we herkennen dat in de puberteit.

Koorden hoeven niet altijd naar een persoon te gaan, ze kunnen ook naar groepen gaan of een plek of naar jezelf toe.

Ook zijn er permanente koorden: het grondingskoord met de aarde, het koord met de kosmos en het droomkoord. Dit laatste is een verbinding vanuit je lichaam bij het derde chakra met de astrale wereld of droomwereld.

Hoe maak je koorden schoon?

Visualiseer een persoon voor je, met wie je een verbinding vermoedt (iemand waar je aandacht vaak naar uit gaat of bij wie je niet vrij voelt).

Krijg een idee waar die verbinding, aanhecht en naar toe loopt (vaak naar een chakra).

Gebruik bij het schoonmaken je handen om de energie uit te wisselen.

Koorden met jonge kinderen tot ca. 8 jaar maak je niet los, maar maak je alleen schoon.

- Visualiseer een roos op de rand van je ruimte (aura) in het koord, dit zorgt ervoor dat de communicatie liefdevol stopt. Grond de roos naar het centrum van de aarde en grond daarmee ook het koord.
- Ontmoet jezelf en het wezen achter de roos vanuit neutraliteit. Geef jezelf en de ander die verbonden is met het koord een vriendelijk Hallo.
- Kies voor jouw eigen energie een duidelijke kleur en kies voor de persoon waarmee je bent verbonden een duidelijk andere kleur.
- Beweeg nu met je aandacht en je stromende handen de energie (kleur) van je af, naar de ander toe, door het koord tot achter de roos.
- Haal je eigen energie (kleur) terug naar jou kant, door de magnetische werking van je zon (40cm) boven je hoofd aan te zetten.
Vul jezelf en het lege koord weer op met je eigen kleuren
- Spoel het koord schoon met de energie (kleur) van je zon.
- Vraag jezelf: hoe voelt het koord nu? Waarom heb ik dit koord... is het vandaag de goede dag om dit koord los te laten. Wat moet ik ervoor loslaten (overtuigingen en plaatjes blazen)...en wat heb ik nodig om het te kunnen loslaten (bijv. voorzien in eigen veiligheid etc.) Opvullen met je eigen energie.
- Als het koord schoon is kun je als je wilt het koord vanaf je lichaam oprollen tot de rand van je aura. De ander is verantwoordelijk voor zijn/haar deel van het koord.
- Zet je Zon aan, stroom je energie, maak hierbij ook je gronding en verbinding met de kosmos schoon.

Energetische navelstreng schoonmaken met moeder en vader.

Het tweede chakra koord is belangrijk tussen ouders en kinderen. Deze verbinding is een onderdeel van zorg en opvoeding. Een vertrouwde omgeving en veiligheid zorgen voor de ontwikkeling van het kind. Belangrijk is om ze schoon en in de tegenwoordige tijd te houden. Deze koorden maken de kinderen meestal zelf los in de puberteit, soms zijn er omstandigheden van zoveel onzekerheid of controle dat het losmaken en schoonhouden hen niet lukt.

Zelfs na het 24e levensjaar kan dat nog zorgen voor ongezonde situaties en relaties. Het is dan een goed idee deze koorden alsnog schoon te maken.

intuïtieve opleidingen Rotterdam

Aanvullend brengen we de behoeften die in het koord bestaan in het centrale kanaal waar aarde en kosmos de eigen behoeften kunnen voeden en het kind/ouder stuk onafhankelijk wordt.

Afhankelijk van hun leeftijd worden kinderen gevoed door de energetische navelstreng, met de vrouwelijke energie tot ongeveer 7-9 jaar, met de mannelijke energie tot ongeveer 14-18 jaar. Schoonmaken is altijd prima.

Het verplaatsen naar aarde en kosmos doen we rekening houdend met ontwikkeling en leeftijd.

Volg de stappen zoals hierboven beschreven in hoe maak je koorden schoon.

Kies bij de volgende stappen, intuïtief of je het gevonden koord met opvoeders, moeder of vader of eigen kinderen naar de kosmos of de aarde wil bewegen, als je niet weet welke kant te kiezen, kies dan de aarde.

- Vraag jezelf: hoe voelt het koord nu? Is het vandaag de goede dag om dit koord naar kosmos of aarde te bewegen. Voel je eigen autoriteit in je kruin, wissel nog extra energie uit boven en in je kruin met je ouder of opvoeder. Blaas overtuigingen en plaatjes, wat heb ik nodig om deze ouder of opvoeder of dit kind te kunnen loslaten (bijv. voorzien in eigen veiligheid etc.).
- Als het koord schoon is vul het dan op met je eigen kleur en energie.
- Beweeg vervolgens het koord via de rand van je aura, vanuit je lichaam naar aarde of kosmos. Laat het koord samenvallen met de verbinding tussen hemel en aarde
- Zet je zon aan, stroom je energie, maak ook je gronding en verbinding met de kosmos schoon.

Schoonmaken doe je eerst met moeder en daarna met de personen van wie jij de vrouwelijke energie in de relatie/opvoeding hebt ervaren (of had moeten ervaren). Dan het koord met de vader, aansluitend met de personen van wie jij de mannelijke energie in de relatie/opvoeding hebt ervaren, nog steeds ervaart, of had moeten ervaren. Besteed aandacht aan (ex)partners, relaties, en ook aan je kinderen.

Thuis oefeningen

Aarde en kosmische ademhaling

Heerlijk om 's morgens mee wakker te worden of de energie van de dag van je af te stromen:

- Staande, knieën van het slot of licht gebogen.
- Handen bij je hart, handpalmen naar beneden gericht en breng met een diepe langzame uitademing je handen vanaf het hart, naar je voeten, naar de grond, buig je knieën, geef de energie diep aan de aarde,
- Verzamel de energie van de aarde in je handen, adem langzaam in en breng je handen vanaf je voeten omhoog, houdt ze dicht bij je lichaam, breng de energie met je handen in je lichaam, tot aan je hart.
- Draai je handen naar boven bij je hart, adem nu langzaam uit in een lange strekking tot boven je hoofd, geef de energie aan de kosmos.
- Adem nu de kosmische energie in met behulp van je handen, breng de energie van de kosmos inademend in je lichaam, van boven naar beneden tot in je hart.
- Draai de handpalmen naar beneden en adem uit, naar de aarde,...etc.

intuïtieve opleidingen Rotterdam

De wijde van je armen kun je laten groeien waarmee je niet alleen contact maakt met kosmos en aarde, maar naar de horizon met alle levende wezens van de aarde en de zee beneden en alle wezens van de lucht en bergen boven je.

Je bewust blijven van je aanwezigheid

Als je in moeilijke situaties terecht komt die voor jou benauwend voelen, probeer dan eens op een rustige plek de situatie op te roepen en aanwezig te blijven, je energie te stromen en ondertussen te blijven voelen wat er met je gebeurt.

Alleen maar ruimtelijk voelen ontlad het lichaam. Zet rozen om je heen op al die plekken waar je je benauwd of bedreigt voelt, Wees je bewust van je eigen kleuren, stuur kleuren van anderen met een Hallo terug.

Grond je lichaam. Adem rustig door. Blijf ondertussen steeds voelen wat er met je gebeurt, zonder interpretaties, gedachten ideeën of strategieën, alleen maar aanwezig blijven en voelen.

Uiteindelijk zal je dit zelfs ook lukken in moeilijke situaties, oefening baart kunst.