

De kunst van toelaten

Van blokkade naar stroming in je bedrijf

Even in het heel kort: wat is Voice Dialogue?

De naam zegt het eigenlijk al: een dialoog tussen de verschillende stemmen in jezelf.

We hebben allemaal verschillende innerlijke delen. Ieder deel heeft zijn eigen stem, overtuigingen, behoeften, kwaliteiten en manier van reageren.

Je kent waarschijnlijk de innerlijke criticus. Dat is het deel dat snel ziet wat er niet goed genoeg is en commentaar heeft op wat je doet, zegt of voelt.

En zo zijn er nog veel meer delen.

Bijvoorbeeld: *het innerlijke kind, de perfectionist, de pusher, de pleaser, de levensgenieter, de controleur, de avonturier, de twijfelaar.*

Er kunnen wel honderd verschillende delen in ons actief zijn. Soms wel tientallen tegelijkertijd.

Dit kan zorgen voor die welbekende inner conflict gedachten.

En weet je wat zo mooi is?

Ieder deel probeert je op zijn of haar eigen manier te helpen of te beschermen.

Zelfs je innerlijke criticus heeft uiteindelijk een positieve intentie.

Alleen kan één deel soms zóveel invloed krijgen dat het als het ware het stuur van je leven overneemt.



De kunst is om je verschillende delen te leren kennen door ze te voelen, te horen en ruimte te geven. Met andere woorden: jezelf beter leren kennen. Zonder oordeel.

Niet om een deel in jezelf te veranderen, maar juist om de kwaliteiten die bij dit deel horen te ontdekken en te benutten.

Als metafoor gebruiken we even een bus.

Jouw hele zijn is de bus. En alle verschillende delen zitten in die bus. Ieder neemt zijn eigen plek in. En jij (je hogere bewustzijn) bepaalt wie er achter het stuur zit. Soms kunnen er ook meerdere delen naast elkaar achter het stuur zitten.

Je kunt een hele leuke busreis hebben als iedereen in de bus wil samenwerken om op de juiste bestemming te komen.

Want ieder deel in jou draagt een eigen wijsheid en een unieke kwaliteit.

De kunst is om je hogere bewustzijn de bus te laten besturen zodat je de juiste kwaliteiten en kennis gebruikt om de route te bepalen en je bestemming te bereiken.

De bestemming is jouw verlangen, droom of doel.

Met Voice Dialogue ga je in gesprek met de verschillende delen in jezelf. Je brengt aan het licht wat onbewust meespeelt bij je blokkade, zoals oude pijn, overtuigingen én ook de wijsheid die in je leeft.

Zo ontstaat ruimte voor heling, bewustzijn en nieuwe keuzes.



In het kort: wat is EFT?

EFT staat voor Emotional Freedom Technique.

Je kunt deze methode zien als een manier om ruimte te geven aan wat er op dit moment in jou aanwezig is.

Spanning, emoties, gevoelens, gedachten of lichamelijke sensaties. Je hoeft ze niet weg te krijgen en je hoeft ze ook niet eerst te begrijpen.

Het gaat juist om het toelaten.

Dat alles er even mag **zijn**. Zonder oordeel.

Zonder dat je jezelf erin verliest.

Door met aandacht bij jezelf te blijven en tegelijkertijd zachtjes op bepaalde punten van je lichaam te kloppen, geef je je systeem ruimte om te ontladen en vastgezette energie weer in beweging te krijgen.

Het kloppen op deze punten, gecombineerd met het benoemen van wat je ervaart, brengt elementen uit de *Oosterse geneeswijzen en de Westerse psychologie samen*.

Wat vastzat, hoeft niet langer vastgehouden te worden.

Zo ontstaat er een nieuwe stroming in je systeem.

Wereldwijd onderzoek naar EFT laat zien dat regelmatig toepassen kan zorgen voor een daling van het hormoon cortisol, dat een belangrijke rol speelt bij onze stressreactie.

De ontspanning die hiermee gepaard gaat, kan ervoor zorgen dat een emotie verandert, er nieuwe inzichten ontstaan of er simpelweg meer ruimte in jezelf wordt ervaren.

Soms merk je vooral dat iets minder zwaar voelt. Doordat het de lading eraf haalt.

EFT gaat dus niet over het wegduwen of onderdrukken van wat je voelt.

Juist door **toe te laten** wat er is, kan er weer beweging in je ontstaan.

En voor mij is dát de essentie van de kunst van toelaten:

Niet vechten tegen wat er in jou leeft, maar jezelf de ruimte geven om het te voelen.

Zo komt de stroming van het leven weer op gang.

En kun je opnieuw de magische energie en wijsheid ervaren die in jou leeft.

Dat noem ik flow.

Vorbereiding EFT sessie

Blokkade / probleem / Uitdaging

Waar loop je op dit moment in je bedrijf of privé leven tegenaan en zou je graag meer beweging of flow in willen ervaren?

Probeer deze in één of een paar zinnen te beschrijven:



Hoeveel spanning of stress ervaar je hierbij?

Geef een cijfer tussen de 0 en 10, waarbij 10 staat voor extreem veel spanning of stress.



Welke emotie of welk gevoel vind je vervelend die hierbij komt kijken?

Met andere woorden, wat ligt er onder de spanning of stress?

Bijvoorbeeld boosheid, schaamte, verdriet, machteloosheid, angst, onzekerheid of een ander gevoel.

Merk je nog geen duidelijke emotie of gevoel? Laat het dan los en richt je aandacht op de spanning of stress die je ervaart.

Vul hieronder je emotie of gevoel in:



Welk cijfer geef je deze emotie of dit gevoel?

Geef een cijfer tussen de 0 en 10, waarbij 10 staat voor een zeer sterke emotie of een zeer intens gevoel.



Na de sessie

Welk cijfer geef je de spanning of stress nu?

Geef een cijfer tussen de 0 en 10.



Welk cijfer geef je de eerder genoemde emotie of het gevoel nu?



Is er een andere emotie of een ander gevoel voor in de plaats gekomen? Zo ja welke?

Ja



Nee



Laatste vragen:

Is er tijdens de EFT een inzicht bij je ontstaan?

Schrijf dit dan hieronder op.



Wat merk je nu in je lichaam?



Wil je de stroming van groei blijven voelen?

*Misschien verlang je naar een volgende stap in je bedrijf.
Of juist naar meer rust in jezelf, zodat het plezier en vertrouwen in ondernemen blijvend is.*

*In mijn online programma **Van Weten naar Leven, beLeef je eigen wijsheid** neem ik je vijf maanden mee op reis in je onbewuste wereld.*

*Je ontdekt hoe je kunt **communiceren met de onbewuste stemmen in jezelf** en welke diepere boodschap daaronder ligt.*

Zo leer je jezelf nog beter kennen en liefhebben én ontstaat er vanuit rust, ruimte voor wat jou werkelijk verder brengt in je leven en je bedrijf.

Wil je er meer over weten? Vraag me gerust.

Of kijk om www.coachingheftineigenhanden.nl/beleef-je-eigen-wijsheid/

Speciaal voor jou

**Met de kortingscode
ZIJONDERNEEMT**

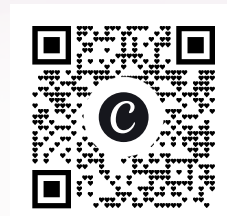
***krijg je nog eens €70,-
extra korting bovenop
de earlybirdprijs***

***Heb je een persoonlijke vraag?
Bel, app of mail me:***

06 13363837

brigitte@coachingheftineigenhanden.nl

**Nieuwsgierig?
Klik hier voor meer informatie
over het programma “van
Weten naar Leven, beleef je
eigen wijsheid”**



**Kortingscode is
geldig t/m
5 oktober**