

# PAK JE LEVEN IN EIGEN HAND

CURSUS IN 7 MODULES

## Module 1



Herstel de liefde met jezelf

**Vrouwen met PIT**

DONNA HOOGSTRAATEN, kunstzinnig dynamisch coach

## Met deze cursus heb je iets moois in handen.

Wanneer je het **ECHT** gaat **toepassen** wat je gaat leren zal je een hele transformatie door gaan maken. Resultaten die je zult gaan bereiken zijn, naast dat je je leven in eigen hand neemt, zijn:

- Meer zelfvertrouwen
- Meer zelfliefde
- Meer daadkracht
- Meer zelfbewustzijn
- Betere relaties
- Meer energie
- Meer levensgeluk

Meer.....vul zelf maar in wat dat je graag nog wenst en ik ben er van overtuigd dat deze oefening je erbij brengt. MAAR zoals het met alle transformaties is, is deze weg niet in een keer het pad van glorie. Nee, een transformatie heeft verschillende processen nodig:

Je zult in ACTIE moeten komen

Je bewust moeten worden van.....

Gaan accepteren wat er was, wat er is

Vertrouwen leren hebben

Oefenen, oefenen en oefenen

En veel liefde en geduld voor jezelf hebben

Weet je zeker dat je klaar bent met dat waar je nu last van hebt? Zoals: vermoeidheid, jezelf wegcijferen, uitvluchten zoeken, niet de verantwoordelijkheid op nemen voor je leven, weinig zelfvertrouwen, weinig daadkracht, stress.....

## STEL JEZELF EERST EEN DOEL.

Wat wil je bereiken met het boekje dat je nu in handen hebt?

Maak eerst eens een overzicht van wat je wilt en waar je komaf mee wilt maken. Pas als je weet waar je naar toe wilt gaan kan je doelgericht gaan werken. Bedankt maar eens dat je op reis gaat en geen routeplanning maat. Zal je er dan raken? zo is het ook met het willen bereiken met levensdoelen, een planning is essentieel. Pas dan ga je raken waar je van droomt.

Veel plezier op jouw reis!

# DE HANDENMEDITATIE

Deze cursus is gebaseerd op de handenmeditatie. Het is een krachtige en eenvoudige oefening is ontwikkeld door Roeland F. Hoefsloot, oprichter van de opleiding kunstzinnig dynamisch coach.

## Dit is wat de oefening jou brengt:

- Brengt je dichtbij jezelf
- Geeft inzicht in jezelf en hoe je handelt
- Leert je verantwoording te nemen over je eigen leven.
- Bovendien stimuleert deze oefening zelfliefde. Zelfliefde is essentieel voor een gelukkig en gezond leven. Zelfliefde is heel iets anders dan egoïsme.

Nog een voordeel van deze oefening is da je hem overal en altijd kunt doen, omdat je er niets anders voor nodig hebt dan je handen en een momentje voor jezelf.

**Ik adviseer je deze oefening telkens aan het begin van de dag te doen en nadien telkens een kleine notitie te maken zodat je je vorderingen in je proces kunt volgen. Sla vooral geen dag over, maak echt een commitment met jezelf, dat je er deze keer helemaal voor gaat.**

Voordat je de met deze cursus verder gaat nog even dit: Ik ben ervan overtuigd dat iedereen een keuze heeft in elke situatie, dat iedereen zelfverantwoordelijk is voor zijn/haar leven. Daarnaast ben ik ben mij ervan bewust dat het leven soms grote uitdagingen heeft, maar ook dan is er de keuze hoe daar mee om te gaan. Mijn pad heeft ook vele uitdagingen gekend en nog sta ik soms voor situaties die mij uit het lood slaan, beangstigen en frustreren. Door de oefening van de handenmeditatie te doen beseft ik telkens weer dat IK het ben die een situatie kan beïnvloeden of het gevoel, de emotie die het oproept kan controleren. Is dat gemakkelijk? Soms wel, maar soms ook niet. Het is de kunst om op die moeilijke en uitdagende momenten deze oefening te gaan doen en te blijven oefenen wanneer alles van een leien dakje lijkt te gaan. Zo zal de oefening in je systeem zitten en grijp je er als vanzelf naar in moeilijke tijden.

Vertrouw erop dat in welke situatie je ook bent, jij de kracht in je hebt om hem het hoofd te bieden en dat je handen je met deze oefening je ondersteunen.



## De verkorte handenmeditatie

Oké, maar hoe gaat die handenmeditatie dan? Zal je je wellicht afvragen. Bekijk het filmpje waar ik het voor doe en lees eventueel de tekst hieronder. Ik geef je hier een verkorte versie om mee van start te gaan, later gaan we de oefening nog uitbreiden.

### Het lichaam los maken

- Draai je enkels los.
- Strek je eens helemaal uit naar boven en naar de zijkanten.
- Maak verbinding met de aarde door met je aandacht naar je voeten te gaan en te voelen hoe je voeten contact maken met de grond waarop je staat

### De energie voelen stromen

- Leg je handen gevouwen over je hart
- Sluit je ogen
- Ga met je aandacht naar binnen
- Word je bewust van de energie die van de aarde naar je hart stroomt
- En zeg dan:  
*Ik open mijn hart*
- Open langzaam je handen

## De duim:

Strek dan je armen en maak vuisten van je handen

Steek je duimen in de lucht en zeg:

*Ik waardeer mijzelf echt om wie ik ben*

*Ik ben oké*

*Het is goed dat ik er ben*

*Vandaag ga ik mijzelf waarderen om wat ik doe en wie ik ben*

*Ik mag mijzelf zijn vandaag, daar waardeer ik mijzelf voor*

- Zeg dat wat er bij jou naar binnenkomt, alle mooie dingen die je te binnen schieten zeg je nu



## De wijsvinger

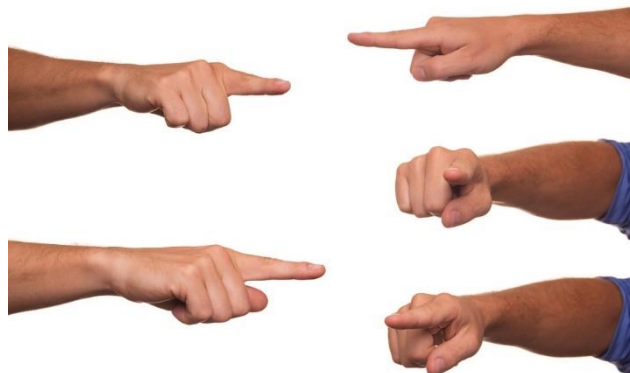
- Ga dan met je wijsvinger naar voren.
- Je wijst naar de ander, maar met 3 vingers naar jezelf
- Zeg vervolgens:

*Vandaag accepteer ik mensen, situatie, omstandigheden en gebeurtenissen zoals ze zich voordoen Dit geeft ruimte en stilte in mijn geest; Vandaag ga ik minder wijzen naar de ander*

*Vandaag ga ik kijken naar wat mijn eigen aandeel is in mijn gevoelens*

*Ik creëer mijn eigen werkelijkheid*

*Ik ben verantwoordelijk voor mijn gevoel*



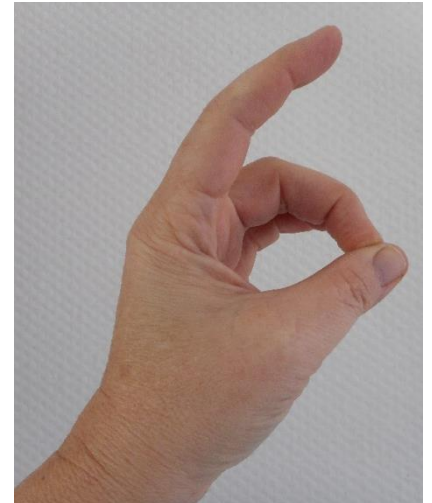
## De middelvinger

- Breng de duim nu naar je wijsvinger en zeg:

*Vandaag maak ik de keuze om daar waar zich aandient, stuurman/vrouw van mijn eigen leven te zijn*

*Ik kies ervoor om mij wel of niet te verliezen in een ander*

*Ik ben mijn eigen baas en blijf vandaag heel dichtbij mijzelf*



## De ringvinger

- Breng vervolgens je duim naar je ringvinger, de vinger van trouw. Sta eens stil waar jij vandaag trouw aan wilt zijn. Waar verlies je jezelf snel in of hoe overschrijd jij je grenzen. Spreek dan uit waar je vandaag trouw aan wilt zijn:

*Vandaag ben ik trouw aan mijzelf*

*Vandaag ben ik trouw aan.....*



## De pink

- Breng dan je duim naar je pink en sta stil bij het genieten, het genieten van de kleine dingen die er op je pad komen, maar je toch kunnen raken en kleine geluksmomenten kunnen geven. Zeg dan tegen jezelf:

*Vandaag ga ik openstaan voor... en genieten van... het kleine en mij concentreren op het nu!*





Wanneer je alle vingers hebt gehad, breng je in stilte weer je handen op je hart en voel je na. Voel wat het met je doet dat je dit moment hebt genomen voor jezelf en wat de woorden die je hebt uitgesproken voor je betekenen. Spreek met jezelf af dat je deze woorden in je hart sluit en de rest van de dag zult koesteren

Open je ogen wanneer je daar weer aan toe bent. Maak een notitie, dat kan in woorden of in een kleine intuïtieve tekening.

