

EP:CMTS

EnsisPsychologen: Coaching, Mediation, Training & Supervisie

NIEUWSBRIEF

Margaret Diekhuis Psycholoog |INTRODUCTIE TRANSFORMATIEF-COACHEN

Transformatief Coachen

Inleiding

Wat als alles, waarvan je denkt dat je het weet, toch anders blijkt te zijn? Alles in en om ons heen bestaat uit moleculen. Deze moleculen bestaan op hun beurt uit atomen. En een atoom is voor 99,99% lege ruimte. Kortom: we zien de werkelijkheid niet zoals ze daadwerkelijk is maar we maken er een eigen interpretatie van. Ons brein wil nu eenmaal graag alles begrijpen. En in haar hang naar logica vult ons brein in wat we niet kunnen waarnemen. Je herinneringen zijn bijvoorbeeld ingekleurd door je brein. Gaten en happen in je geheugen worden ingevuld vanuit je huidige bewustzijn. Hoe jij je verleden herinnert, klopt dus maar voor een deel. Daarom kun je met je broer, zus of jeugd vriend(in) enorme discussies hebben over of en hoe iets uit het verleden gebeurd is. Jullie herinneren je gebeurtenissen allebei anders omdat jullie hersenen er allebei een andere kleuring aan hebben gegeven. Toch nemen we onze waarneming enorm serieus. Ook onze overtuigingen, meningen en oordelen zijn heilig. We identificeren ons er eigenlijk mee. Als je beseft dat misschien wel 80 procent van je overtuigingen overgenomen zijn van anderen, komt dat toch een beetje op losse schroeven te staan. Je hebt de zienswijze van je vader en moeder op bepaalde zaken overgenomen. En misschien wel de mening van je oma en de ideeën van je beste vriend. Net als de kijk op je eigen kwaliteiten van je leraren op school en de managers op je werk. En wat dacht je van de kranten en boeken die je las en de televisieprogramma's en films die je keek? Ze hebben je allemaal gevormd tot wie je nu denkt te zijn. Welke van je huidige meningen en overtuigingen had je als kind? Precies, dat zijn er heel weinig! Je leeft in een actieve werkelijkheid die je filtert door overtuigingen die niet van jou zijn.

Transformatief coachen

Binnen transformatie coachen zijn de absolute en de relatieve werkelijkheid beide belangrijk. Het is essentieel om de absolute werkelijkheid in alle facetten van de relatieve werkelijkheid door te laten schijnen. Bij transformatieve coaching ontwikkel je je op op lagen die deel uitmaken van jou omdat het gericht is op wie jij bent als persoon (persoonlijkheid), op jouw fysieke kenmerken (gezondheid), je emoties (limbische systeem), je mentale waarnemingen en overtuigingen, je omgeving (relaties) en de mate waarin je verbonden met je onderbewustzijn. Een sessie duurt twee uren en de eerste sessies ben je nog niet bezig met bv traumabehandeling of met de planning van een traject voor een andere baan, huis of opleiding. Kortom in de eerste sessies

gaat het om waarnemen en doorgronden van jezelf om zodoende de basis te leggen voor een duurzame verandering. Twee tot drie sessies zijn daarop gericht. Je krijgt opdrachten om jezelf in een optimale vorm te brengen zodat de interventies beter aansluiten bij jouw systeem. Hoe ziet het eerste traject eruit?

Traject 1: Optimale bewustwording in 13 stappen

Deze 13 stappen helpen je een gezonde, bewuste levensstijl aan te nemen. Je zult de komende periode merken dat ze zo ontworpen zijn dat alle delen van jouw systeem erdoor geoptimaliseerd worden. Je hoeft echt niet alle stappen in één keer in je leven te integreren. Doe het stap voor stap, verdeeld over de komende tijd. Zie deze stappen ook niet als moeten, maar als mogen. Het is geweldig dat je dit allemaal mag doen om jezelf te optimaliseren, je lekker te voelen en steeds authentieker te leven.

13 stappen voor een gebalanceerd leven

1. Mediteer minimaal 10 minuten per dag
2. Begin je dag met 10 minuten BAMMEN (Bewust leren ademhalen)
3. Lees dagelijks inspirerende boeken en artikelen. Kijk inspirerende video's
4. Kijk zo min mogelijk televisie en reduceer smartphone- en ander beeldschermgebruik
5. Probeer te ontspannen tussen afspraken, e-mail / bel / sms niet de hele tijd
6. Drink dagelijks 2 á 3 liter water en drink groene of kruiden thee i.p.v. koffie
7. Start met dagelijks koud (af)douchen
8. Beoefen ten minste een keer per week een uur yoga (les) of mindfulness.
9. Breng ten minste eenmaal per week tijd door in de natuur (bos, strand)
10. Sport (lopen, fietsen, zwemmen fitness, enz.) ten minste twee uur per week intensief. Probeer dagelijks een half uurtje te bewegen
11. Luister regelmatig naar inspirerende (liefst klassieke) muziek
12. Eet onbewerkt/natuurlijk voedsel, zoals groenten en fruit. Minimaliseer vlees, suiker, zuivel en tarwe gebruik
13. Reflecteer elke avond op je dag in een schrift of notitieboek

Toelichting: Waarom doe je wat je doet? Of waarom deed je altijd die dingen in het verleden? Ieder mens worstelt ermee, misschien herken je het: je doet dingen die je eigenlijk helemaal niet zou willen doen. Je eet, drinkt of rookt zaken waarvan je weet dat ze niet goed voor je zijn en misschien zelfs wel in een mate die destructief kan zijn. Je weet dat het niet oké is en toch blijf je het maar doen! Je gedraagt je in een bepaalde situatie of bij bepaalde mensen steeds weer op die vreemde manier waardoor je jezelf in de problemen brengt. Misschien ervaar je later in meer of mindere mate spijt of schaamte. Misschien weet je heel goed wat je te doen hebt om je vitaal, vrij en gelukkig te voelen, maar toch lukt het je niet om dat in je leven te integreren. Wat hierbij kan helpen, is kennis over je hersenen. Diep in je limbisch systeem, je emotionele brein, zit een overlevingsmechanisme verscholen: het pijn-genot-principe (PGP). Van nature zijn mensen pijnvermijdend en genotzoekend. Het pijn vermijden en genot zoeken werkt door in veel aspecten van je leven. Vind je het bijvoorbeeld lastig om naar de sportschool te gaan? Grote kans dat het PGP aan het werk is. Het PGP houdt je tegen omdat je trainen associeert met iets vervelends, met pijn. Of ben je juist heel fanatiek en vind je het heerlijk om te trainen? Weer is het PGP aan de slag, dat actief is omdat je trainen associeert met genot. Een ander voorbeeld zijn die snacks of chocoladerepen die zo moeilijk te weerstaan zijn. Je kunt je vast voorstellen dat je op de bank tv zit te kijken en ineens denkt aan iets lekkers. Zeker als je die dag al niet zo lekker in je vel zit omdat je een tegenslag hebt gehad. En voor je het beseft, en zonder het dus écht te willen, sta je op en loop je naar de keukenkast. Dit is het PGP in volle kracht! Je PGP wil zo snel mogelijk uit die onprettige staat waarin je je bevindt, want het is pijn vermijdend. Om die reden heeft het je waarschijnlijk in eerste instantie er al toe gezet om tv te gaan kijken. Televisie kijken is namelijk een hele mooie afleiding om even niets te hoeven voelen, en zeker geen ongemakken. De kunst is om met dit pijn-genot-principe te leren werken en van pijnprikkels genotsprikkels te maken en andersom. Stel dat je op de bank zit

NIEUWSBRIEF

Margaret Diekhuis Psycholoog |INTRODUCTIE TRANSFORMATIEF-COACHEN

en denkt aan het lekkers in de keuken. Het zou mooi zijn als je je hier dan bewust van bent en direct kunt doorschakelen naar de pijn prikkel die het dikker worden je gaat opleveren. Op dat moment kun je je PGP namelijk misschien verleiden om niet op te staan om dat lekkers te pakken. En als je echt trek hebt, kun je natuurlijk ook een appel nemen of iets anders gezonds wat je lust.

Traject 2: De diepte in door Interventies op 7 lagen van jouw systeem

Interventies die toegepast worden zijn:

- EMDR
- Regressietherapie
- Imaginaire Rescripting
- The Altazar Rossiter Method (transformatie protocollen en affirmaties)
- EFT*
- Chakra's **optimaliseren die verbonden zijn aan je zenuwstelsel
- BAM ***

*EFT is een Amerikaanse methode die staat voor Emotional Freedom Techniques. Een relatief eenvoudig toepasbare methode, die, mits goed gebruikt, tot wonderbaarlijke resultaten kan leiden in het helen van emotionele wonden (en meer).

***BAM

Technieken om het parasympatische deel (ontspanning) te activeren zijn:

- De bodyscan: ga je lichaam langs met je aandacht. Op het online inspiratieplatform www.robertbridgeman.com vind je een geleide bodyscan.
- De 4- 16- 8 ademhaling: Adem in 4 tellen in, hou 16 tellen vast en adem 8 tellen uit. Doe dit 10 keer achter elkaar driemaal daags.
- De FS ademhaling: Adem uit met FFFFF. Als je longen leeg zijn adem je door met SSSSS. Als je helemaal leeg bent hou je heel even je adem stil. Doe dit minimaal 5 keer achter elkaar. Hoe vaker, hoe meer ontspanning!

Traject 3 Verduurzamen

Hoe blijf je zoveel mogelijk in het nu? Dit kan je doen door onderstaande technieken te beoefenen.

- Meditatie
- Yoga
- Ademhaling
- Lichaamsbewustzijn
- Dankbaarheid (hoge trilling)
- Natuur (hoge trilling)
- Zintuigen optimaliseren
- Quantum light breath



