

ROB VELLEKOOP

MAAK JEZELF BESTAND TEGEN MIND CONTROL



**Handboek om je mentale
kracht te stimuleren**

Colofon

Uitgever Academy of Happiness, Amersfoort
www.academyofhappiness.nl

1e uitgave, september 2015
ISBN 978-90-819285-7-1
NUR 770
Reeks Mentale Motor, nr 3

copyright 2015 Rob Vellekoop

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen of welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

‘Maak jezelf bestand tegen mind control’ is onderdeel van het begin oktober 2021 uit te geven boek ‘Trainingsgids (zelf)bewustzijn’.
De ondertitel van dit nieuwe boek is ‘Bevrijd jezelf uit de matrix op weg naar schoonheid, verbondenheid en liefde’.

Het doel van deze boeken is mensen te helpen hun grenzen te overwinnen. Want over je grenzen, belemmeringen, obstakels heenstappen zorgt voor een groter bewustzijn. Meer bewustzijn biedt de mens vrede, liefde en schoonheid van het leven.

Voorwoord

Onderstaand stukje schreef ik vijf jaar voordat de coronacrisis de wereld zou teisteren. Ook toen waren we natuurlijk bezig met de Nieuwe Wereld. Opvallend daarbij is dat er sindsdien niet zo gek veel veranderd is.

Angst domineerde destijds en nu nog steeds onze levens. Wel lijken de mensen zich steeds meer te openen voor zaken die niet passen binnen de matrix. Mensen zijn bereid om verder te kijken dan hun neus lang is en het programma waarin we allen gevangen zitten toe laat.

De mensheid is bezig met een inhaalslag aan kennis, echter niet over wat de wetenschap en de overheid ons wil doen geloven. Nee, de mens graaft dieper en voelt dat er meer is dan ons is aangeleerd.

De roep om verandering luidt ook steeds sterker.

Ik ben er echter van overtuigd dat de mens eerst qua bewustzijn klaar moet zijn voor veranderingen, hoe groot of hoe klein deze ook mogen lijken. Vervolgens zullen deze veranderingen (op globaal niveau) niet komen via voormannen/vrouwen, maar zal de wereld beheerst worden vanuit een algeheel besef dat we beter in liefde met elkaar kunnen samenleven dan elkaar te pijnigen of te vernietigen. Naar dit algemene besef zijn we met zijn allen al duizenden jaren onderweg.

Afgelopen woensdagavond was ik bij een bijeenkomst van mensen die praten over de nieuwe wereld. Er was iemand aanwezig die vertelde over de galactische wereld. Ik voel hertegen een enorme weerstand, niet omdat ik er niet in geloof, maar wel omdat mensen hiermee in mijn ogen te veel bezig zijn.

Vaak laten we ons afleiden door zaken die ver buiten ons zelf staan. Voor mij is de galactische wereld net zo ver verwijderd van mezelf als mijn burens, het Nederlandse voetbalelftal en Oekraïne. Het zijn allemaal uitstapjes.

Eerst en vooral gaat het om de mens zelf. Zijn creatieve kracht, zijn goddelijk stukje. Door ons te veel te fixeren op zaken buiten onszelf, verdwalen we. We kunnen beter met onszelf bezig zijn en bewuster worden. Dan kunnen we die onmetelijke kracht, maar ook de liefde in onszelf ontdekken en dit met elkaar delen.

We kunnen echter pas meer met onszelf bezig zijn wanneer we het geloof in onszelf hebben gevonden. Nu wordt dit gezocht rondom ons.

We putten hoop uit de vertellingen van visionairs, het enthousiasme van leiders. We hebben ook de neiging om te wachten 'tot het beter wordt'. Zonder echter te bedenken wie of wat dat dan in gang zou moeten trekken. Zo zijn er regelmatig voorspellingen van het einde van de wereld of het begin van het leven in een nieuwe dimensie. Ook dan wachten we weer op zaken die moeten gebeuren zonder dat wij daarop invloed denken te kunnen uitoefenen.

Dit zijn (on)opzettelijke manieren om de actie buiten onszelf te leggen en te wachten totdat anderen of iets anders voor ons de kastanjes uit het vuur haalt. Deze manier van handelen is te wijten aan angst of positiever gesteld komt door een gebrek aan zelfvertrouwen of mentale kracht.

We hoeven niet bang te zijn voor de toekomst, voor mind control, voor de cabal, voor het IMF, voor onze buurman of buurvrouw. En we zijn dat ook niet meer vanaf het moment dat we in onze eigen (goddelijke) kracht gaan geloven.

Die dag komt. Dan zal de aarde bevolkt worden door mensen die dankzij hun mentale kracht niet meer bang hoeven te zijn. Zij zullen elkaar liefhebben en zij zullen houden van de prachtige natuur om hen heen die ook alleen maar liefde zal uitstralen.

Ik heb op die woensdagavond begrepen dat ik al jaren bezig ben met een van de fundamenteën van bewustwording. Ik heb geschreven over een stemming, die de mens kan hebben waarbij hij overtuigd is van eigen kunnen, van liefde voor zichzelf en in zijn medemens en van vertrouwen in zichzelf. Ik heb daarvoor zelfs een trainingsboek gemaakt en de afgelopen periode heb ik deze sterk verbeterd.

Ik begreep echter nog steeds niet waarmee ik zo intensief bezig was. Tot die bewuste woensdagavond, 's nachts toen ik terug naar huis reed werd het mij in een klap duidelijk. Zonder de juiste gemoedsstemming kan je je niet afstemmen op een betere wereld of op liefde voor elkaar. Zonder de juiste gemoedstoestand (zeg maar: mentale kracht en eigen waarde) wordt de mens belaagd door allerlei negatieve invloeden die hij binnenhaalt of binnenkrijgt via zijn pijnplekken of littekens. Iedere negatieve emotie zoals angst, boosheid, verdriet, wantrouwen, jaloezie, schaamte die een mens voelt zijn signalen van pijnplekken. Deze pijnplekken bieden toegang aan een negatieve invloed zoals mind control of negatieve entiteiten.

Door de aanraking met een pijnplek reageren we vanuit pijn en kwetsen we onszelf en anderen. Daar ligt de kern, een kern die ik al veel langer ken, maar niet als zodanig heb herkend. Aan deze kern kunnen we werken. Dat kunnen we doen met behulp van deze training.

Rob Vellekoop, 30 augustus 2015 en 10 augustus 2021

Introductie

Deze training is geschreven voor iedereen die wil voorkomen dat hij tegen zijn wil wordt beïnvloed door mind control of wil weten wat hiertegen kan worden ondernomen.

Wanneer je gelooft dat je niets meer kan veranderen aan de situatie waarin je leeft en je je niet meer kan verzetten tegen de organisatie van de maatschappij en dat alles minder wordt voor de burger in het algemeen, vanaf dat moment ben je slachtoffer van mind control.

Dat is namelijk het moment dat je niet meer in je eigen kracht en kunnen gelooft, maar in je zwakte. Vanaf dat moment geloof je in de kracht van de overheid en de multinationals die de aarde in hun ijzeren greep houden.

Zoals ik in 'Nieuwe Tao' heb beschreven kiest de mens er voor om te leven volgens illusies zoals autoriteit, vertrouwen, enzovoort.

Mind control speelt daarop in en tovert de burger of de consument een wereld voor waarin hij gaat geloven dat hij onvoldoende zelfvertrouwen heeft. In plaats daarvan kan hij ook ervoor kiezen te vertrouwen op zijn eigen waarneming en om zijn eigen mening te vormen, ondanks wat de meerderheid hiervan (lijkt te vinden) vindt.

Dat is waar mind control over gaat. Het leidt tot het aansturen van de menselijke geest, van zijn doen en laten, van zijn overgave aan de wil van iemand die hem bestuurt en aanstuurt.

Onze geest is echter zo krachtig dat het kan bepalen of we ons laten sturen door media, autoriteiten, banken, multinationals of door ONSZELF.

Op het moment dat we ons bewust zijn van die keuzemogelijkheid en daarvan durven gebruikmaken, dan is mijn trainingsmissie geslaagd.

Inhoud

Colofon
Voorwoord
Introductie
Opbouw training

A. Mentale kracht, bewustwording en bewustzijn2**

1. Wat heb je aan mentale kracht? **3
2. Bewustwording kan niet zonder mentale kracht **4
3. Na bewustwording komt bewustzijn **6

B. Mind control7**

4. Mind control algemeen **8
5. Twee soorten mind control **10
6. Voorbeelden van mind control **12

C. Maak jezelf bestand tegen mind control14**

7. Herken je zwakke plekken15**

- 7A. Inventariseer waarmee je het moeilijk hebt **16
- 7B. Daag jezelf uit **18

8. Pak je zwakke plekken aan20**

- 8A. Voorbeelden werken met Methode 1 **27
- 8B. Voorbeelden werken met Methode 2A **46
- 8C. Voorbeelden werken met Methode 2B **70

9. Theorie & Techniek van aanpak77**

- 9A. Omstandigheden, reacties en jij **78
- 9B. Acceptatie of verzet **81
- 9C. Herkennen en erkennen **84
- 9D. Uiten, verwerken en helen **86
- 9E. Vergeving **87
- 9F. Acupressuurtechniek **89
- 9G. Meditatietechniek **93
- 9H. Focustechniek **94

10. Zwakke plekken en mind control96**

Schrijver / trainer100**

Opbouw training

Het trainingsprogramma is verdeeld over drie hoofdstukken:

- A. Mentale kracht, bewustwording en bewustzijn
- B. Mind control
- C. Maak jezelf bestand tegen mind control

In hoofdstukken A en B wordt een verbinding gelegd tussen mentale kracht en mind control en uitgelegd op welke manier zij invloed op elkaar uitoefenen.

Ook bewustzijn en bewustwording komen aan de orde. Mentale kracht is eigenlijk het fundament van bewustzijn en bewustwording.

Mind control kan succesvol toegepast worden op mensen met een negatief zelfbeeld, weinig eigen waarde of anders gezegd die over onvoldoende mentale kracht beschikken.

In Hoofdstuk C bied ik een trainingsprogramma om je mentale kracht te vergroten en je pijnplekken te leren kennen, via welke mind control kan worden toegepast.

Het principe is eenvoudig, als instellingen, overheden, grote ondernemingen het gedrag en de houding van mensen psychologisch kunnen beïnvloeden, dan zijn mensen eveneens in staat om zich hiertegen psychisch te weren.

In Hoofdstuk C komen 2 methodes aan de orde. Methode 2 is vervolgens onderverdeeld in drie variaties. De methodes zijn uitgewerkt in 6 voorbeelden van elk, waarin stapsgewijs uitgewerkt is op welke manier de methode kan worden uitgevoerd.

Verder worden de gebruikte theorie en technieken in Hoofdstukken 9A tot en met 9H beschreven. Hoofdstuk 10 is de afsluiting met daarin de link tussen zwakke plekken en specifieke manieren van mind control.

A. Mentale kracht, bewustwording en bewustzijn

1. Wat heb je aan mentale kracht
2. Bewustwording kan niet zonder mentale kracht
3. Na bewustwording komt bewustzijn

1. Wat heb je aan mentale kracht?

Als het leven van een mens beheerst wordt door angst, wantrouwen, boosheid, verdriet, schaamte, jaloezie of een andere negatieve emotie dan is zijn beeld van de werkelijkheid gekleurd. Sterker nog: het zicht wordt belemmerd en hij verkeert in een mist.

Denk bijvoorbeeld aan mensen die voortdurend beelden krijgen voorgeschoteld op tv van eindeloze vluchtelingenstromen. Kijk eens naar de berichtgeving rond het stijgen van de zeespiegel of het smelten van de ijskappen. Het gevolg is angst. Mensen die in een emotie van angst verkeren zien slechts een heel beperkt stukje en zullen daarop dus ook heel beperkt verstandelijk reageren.

Mensen die mentaal krachtig zijn zullen minder snel beïnvloed kunnen worden door deze beelden. Zij zullen ook niet zo snel angstig worden. Zij blijven een completer (over)zicht op de situatie houden en laten zich ook niet snel meevoeren door hun emotie.

Des te meer mentale kracht je hebt, des te kleiner is je angst. Er zijn twee soorten angst: de overlevingsangst en de afgeleide angst. De eerste angst is een onbedwingbare drang die je in een fractie van een seconde in je aller grootste nood in beweging zet of juist doet bevriezen. Als ik in deze training over angst spreek dan bedoel ik de tweede categorie. Deze angst kan je oplossen, door je mentale kracht te laten groeien door aan je pijnpunten te werken (of deze te verwerken).

Angst is een van de negatieve emoties waarvan je met voldoende mentale kracht minder last zult hebben en deze zelfs kan overwinnen. Daarnaast is er boosheid, verdriet, wantrouwen, jaloezie. Het kenmerk van deze emoties is dat ze negatief gericht zijn. Ze zijn het gevolg van het aanraken van een van jouw pijnpunten. Niemand voelt zich prettig wanneer hij in een dergelijke emotie 'zit'.

In het kader van mind control betekent meer mentale kracht een geringere kans op onvrijwillige beïnvloeding door autoriteiten of andere instellingen. Een verklaring hiervoor volgt in het volgende hoofdstuk '[Bewustwording kan niet zonder mentale kracht](#)'.

2. Bewustwording kan niet zonder mentale kracht

Bewustwording betekent dat de mens door kennis en ervaringen zijn wereld of realiteit vergroot, op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau.

De mens die zich meer bewust wordt verlegt zijn grenzen.

Bewustwording van mensen heeft twee kanten. De positieve kant is dat het mensen kan motiveren om in actie te komen. De schaduwzijde is de schrikreactie, de ontkenning of een andere negatieve emotie die de bewuste mens wegduwt in apathie. De soort reactie van mensen op hun groeiende bewustwording is afhankelijk van hun mentale kracht.

Een negatieve emotie is een reactie op een ongewenste omstandigheid. Iemand realiseert zich op welke manier kinderen op school geïndoctrineerd worden met bepaalde ideeën en in plaats van op een verstandige en vooral bedachtzame manier in actie te komen wordt hij of zij razend op of juist heel angstig voor de machten die deze beïnvloeding tot stand brengen.

Bewustwording kan deze emoties veroorzaken en deze kunnen in eerste instantie mist brengen en geen (in)zicht.

Een andere mogelijkheid is dat bewustwording van een bepaalde situatie leidt tot een tegenactie. Iemand komt er achter dat op grote schaal gefraudeerd wordt met verkiezingsuitslagen en organiseert een landelijke protestbeweging waarbij alle schuldigen uiteindelijk worden veroordeeld.

Hoe komt het dat het ene bewustwordingsproces leidt tot actie en het andere tot angst/boosheid of een andere negatieve emotie zonder uiteindelijke actie?

Dat is de kern van deze training. Hoe een mens reageert op een (nieuwe) omstandigheid waarvan hij zichzelf zojuist is bewust geworden hangt af van de mentale kracht van deze persoon op dat moment. Dat wil zeggen van het gevoel, de stemming, de aanhoudende emotie waarvan iemand zich bewust is. Tijdens een dergelijke stemming heeft iemand een positief gevoel over zichzelf. Hij is overtuigd van eigen kunnen en heeft vertrouwen in zichzelf.

De persoon die niet in een dergelijke stemming verkeert, die niet positief is over zichzelf, is gevoelig voor negatieve invloeden. Deze persoon zal op de nieuw ontdekte omstandigheid met boosheid of angst reageren. Hij zal blijven hangen in negativiteit en niet in staat zijn om tot een bewuste en geplande actie te komen.

In dat gevoel, in die stemming en vanuit een dergelijke geringe mentale kracht reageert het merendeel van de mensen die op Facebook tijd doorbrengen en de ellende lezen die er rondgaat zonder in actie te kunnen komen. Ook de beschrijvingen over bijvoorbeeld mind control zullen dan geen positieve uitwerking hebben, maar zelfs passiviteit kunnen veroorzaken. Deze

mensen zullen in hun angst of boosheid blijven hangen en NIET tot actie komen. Als bevroren zullen zij Facebook gebruiker blijven of voortaan vluchten voor deze berichten.

Berichten op Facebook die smeken om actie zijn voor mensen zonder voldoende mentale kracht niets anders dan een onbedoelde vorm van mind control. Zij bevriezen immers en komen niet in actie bij het lezen van deze berichten. Zij zullen blijven steken in het proces van bewustwording.

Mensen met voldoende mentale kracht zullen zich niet snel door een nieuwe omstandigheid of ontdekking uit het veld laten slaan. Zij zullen deze ontdekking een plaats geven in hun wereldbeeld. Vanuit het bewustzijn dat ze daarmee krijgen besluiten zij hoe en of zij in actie gaan komen. Niet vanuit hun verdriet, boosheid of angst, maar juist vanuit het vertrouwen dat zij in zichzelf en eigen kunnen hebben.

3. Bewustzijn is het vervolg van bewustwording

Zoals we hiervoor gezien hebben kan het proces van bewustwording negatieve reacties oproepen (verzet). Dit betekent dat de mens zijn *bewustwording* tegenhoudt en er geen *bewustzijn* volgt. Voor deze persoon blijft de omstandigheid als het ware hangen in een soort mist die bij negatieve emoties hoort.

Je zou je kunnen voorstellen dat iemand die voor het eerst kennismaakt met de theorie over 9/11 dat de tweeling toren opgeblazen is, blijft steken in boosheid of angst en daardoor in de fase van bewustwording blijft hangen.

Zijn reactie op deze theorie kan er ook een zijn van ongeloof. Dit betekent dat hij niet met een negatieve reactie reageert, dus vanuit zijn cognitie of verstand de afweging maakt dat hij zich niet kan vinden in de theorie. Hij heeft de fase van bewustwording dus gepasseerd en is gekomen in een toestand van bewustzijn. Binnen dit bewustzijn realiseert hij zich dat er een theorie over 9/11 is die er van uitgaat dat de tweeling toren is opgeblazen. Hij gelooft dit echter niet.

B. Mind control

4. Mind control algemeen
5. Twee soorten van mind control
6. Voorbeelden van mind control

4. Mind control algemeen

Kennis (bewustwording) van mind control en over de methoden die gehanteerd worden is zeker niet voldoende om dit tegen te houden. We moeten daarvoor - zie [Hoofdstuk A](#) - namelijk ook over voldoende mentale kracht beschikken.

Toch moeten we eerst duidelijk aangeven wat in deze training met mind control wordt bedoeld.

Mind control, brainwashing, heropvoeding of dwingende overtuigingskracht. Dit zijn termen waarmee bedoeld wordt dat een mens, zonder daarvoor gekozen te hebben, bewust wordt gemaakt van zaken die de beïnvloeder wil.

Door mind control kan iemand zich gaan gedragen op een manier zoals de beïnvloeder dat wenst.

Deze houding of opvattingen kunnen onderdeel worden van het *bewustzijn* van deze persoon. Dit is wat de ontvanger van mind control zelf beslist.

Des te bewuster deze persoon is van zijn denken en handelen des te beter is hij in staat zich te weren tegen mind control!

Juist dit bewustzijn van eigen kunnen en capaciteiten is de mentale kracht waaraan deze training werkt.

Oorspronkelijk leken brainwash of mind control theorieën te zijn ontwikkeld om een verklaring te geven voor de manier waarop gevangenen door totalitaire regimes systematisch geïndoctrineerd werden.

Wat daarna opvalt is dat psychologische instellingen zich uitputten in het ontkennen van het bestaan van praktisch toepasbare brainwashing.

De Nederlandse psychiater Joost Meerloo heeft ervaringen opgedaan bij de ondervraging van verdachte Nazi oorlogsmisdadigers na de Tweede Wereldoorlog. Zijn boek uit 1956 "The Rape of the Mind" concludeert: "De moderne technieken van brainwashing en het doden van de geest kunnen bijna ieder mens tot onderwerping en overgave brengen. Veel slachtoffers van gedachtecontrole, brainwashing en het doden van de geest waarmee we hebben gesproken waren sterke mannen wiens geest en wil waren gebroken."

Psycholoog M.T. Singer (The Cult Observer, 1994) betoogt dat 'gedachtenhervorming' niet mysterieus is. Het is volgens haar een systematische toepassing van psychologische en sociale beïnvloedingstechnieken. Het doel is om een specifieke houding en gedragsverandering te bewerkstelligen. Deze veranderingen worden stapsgewijs doorgevoerd zonder dat de persoon die dit ondergaat dit door heeft.

In onze maatschappij worden talloze pogingen ondernomen om houding en gedrag te beïnvloeden. Gedachtenhervormingen onderscheiden zich echter doordat ze grootschaliger en stapsgewijs gericht zijn op het 'destabiliseren van het gevoel van eigen waarde, het beeld van de werkelijkheid en de waarden van de deelnemers'.

Het doel van mind control is meer dan een reclame campagne voor pindakaas. De doelstelling gaat namelijk veel verder. Het is gericht op het bevorderen van uniformiteit, meegaandheid, adoptie van een specifieke houding en gedrag gewenst door een groep.

5. Twee soorten mind control

1. Psychologische beïnvloeding

Mind control door middel van propaganda, scholing, media, advertenties, en dergelijke.

2. Technische manipulatie

Mind control met technische hulpmiddelen

In beide gevallen heb je mentale kracht nodig om hiertegen iets te kunnen ondernemen. Tegen psychologische manipulatie kan je je mentaal weerbaar maken, daarover gaat deze training.

Technische manipulatie kan voorkomen worden door de initiatiefnemers de macht te ontnemen om deze technieken in te voeren. Dit kan enkel vanuit geloof en kracht in eigen kunnen. Veel mensen zijn verzwakt en angstig (gemaakt) om überhaupt hiertegen in verzet te komen.

Voorbeeld van psychologische beïnvloeding

De perceptie of waarneming van de werkelijkheid

Mensen van over de hele wereld bekijken de wereld met hun tv of computermonitor via programma's. (mooie woordspeling: er wordt een programma afgespeeld waarvan de kijker/gamer zich onderdeel gaat voelen, denk aan een voetbalsupporter die zich identificeert met zijn club). Degene die in staat is dit beeld te beïnvloeden manipuleert de kijkers zonder dat zij zich hiervan bewust zijn.

Dankzij het internet is hieraan een nieuwe dimensie toegevoegd. De internetgebruiker neemt niet alleen waar, maar reageert ook. Waarnemingen plus reacties worden samen vastgelegd en opgeslagen in gebruikersprofielen door de Googles en Microsofts van onze wereld. Op deze manier is er veel meer over de burger bekend dan hij/zij ooit voor mogelijk houdt.

Vervolgens gaan ze nog een stap verder. Met behulp van deze gegevens kunnen massa's beïnvloed worden gebaseerd op de kennis die is verzameld over allerlei groepen mensen. Al deze kennis wordt immers verkocht of verplicht doorgegeven aan overheden van allerlei landen die onder het mom van anti-terrorisme activiteiten de burger willen 'beschermen'.

Niet alleen het beeld van de werkelijkheid (na 5 roofovervallen gezien te hebben op tv denk je dat je land de hoogste criminaliteit van de wereld heeft) wordt vervormd, maar zelfs aangepast aan de groep waarvoor het bedoeld is zodat de manipulatie nog succesvoller kan zijn.

Voorbeelden van technische manipulatie

Elektromagnetische manipulatie met ultrasound

Ieder aspect van het menselijk gevoel, van waarneming, emotie en gedrag wordt geregeld door onze hersenactiviteit. Wanneer je in staat bent hersenfuncties te beïnvloeden heb je een krachtige techniek in handen.

Er zijn wapens ontwikkeld en waarschijnlijk zelfs al gebruikt die gebruikmaken van transcraniële pulse extrasound waardoor de alertheid van soldaten gestimuleerd en emoties als angst en mededogen geminimaliseerd kunnen worden. Op deze manier reduceer je mensen tot gedachteloze robots die op afstand bestuurd kunnen worden. Tegelijkertijd kunnen ook tegenstanders op het slagveld gemanipuleerd worden door hen bijvoorbeeld lusteloos en ziek te maken.

Deze optie opent natuurlijk mogelijkheden die veel verder gaan dan het slagveld. Het is een kwestie van tijd en meegaandheid van de bevolking of en wanneer deze techniek op burgers wordt toegepast.

Implantaten en Ingestibles

RFID staat voor identificatie met radiogolven, is een technologie om van afstand informatie op te slaan in en af te lezen van zogenaamde RFID-tags die op of in objecten of levende wezens zitten. Het wordt aangeprezen als een wondermiddel om verloren voorwerpen terug te vinden, maar komt ook de medische wereld binnen. Het is namelijk toepasbaar als een soort waakhond die geïnjecteerd in het menselijk lichaam signalen kan registreren die duiden op ziekte of iets dergelijks. Een mooier verkoopargument is ondenkbaar. RFID implantaten schijnen al in gebruik te zijn bij het Israëliëse leger.

Door middel van nanotechnologie is het mogelijk RFID chips ter grootte van een rijstkorrel in de menselijke bloedbaan te brengen. Dit kan door middel van voeding of vaccinatie gebeuren.

Volgens Project on Emerging Nanotechnologies (PEN) waren in 2011 al meer dan 1300 producten in omloop die gebruik maken van nanotechnologie. Nanoparticles kom je tegen in auto accu's, aluminium folie, kookgerei en vooral in gezondheids- en fitness apparaten.

6. Voorbeelden van mind control

1. Opvoeding en scholing

Kinderen staan open voor beïnvloeding en zijn daarom een kwetsbare groep mensen. Dat wat hen wordt aangeleerd is de basis van hun kennis en van de door de overheid gewenste perceptie van de werkelijkheid. Een voorbeeld van deze beïnvloeding is of was te vinden in een studieboek voor het VMBO. Zie delangemars.nl

Deze beïnvloeding kan zover gaan dat de scholing opzettelijk is gericht bepaalde kennis te ontzeggen aan kinderen of hen juist dat bij te brengen dat in het voordeel van de machthebbers is. Een voorbeeld is kennis over voeding die op scholen meestal niet verder komt dan de 'schijf-van-vijf'.

2. Adverteren en propaganda

De consumptie maatschappij is gericht op het zelfbeeld van mensen waardoor een wens kan worden veranderd in een behoefte. Schep de illusie dat iedereen een mobiele telefoon nodig heeft of een auto. Vervolgens kan bij degenen die hierover niet de beschikking hebben het beeld ontstaan dat zij niet meetellen, er niet bijhoren of niet gelukkig kunnen zijn.

Op dezelfde manier kunnen overheden burgers beïnvloeding in de vorm van propaganda. Edward Bernays de 'uitvinder' van de consumptie-cultuur zegt hierover: "Propaganda is the executive arm of the invisible government." Dit wordt vooral duidelijk in de toegenomen samenvoeging van de media in een klein aantal grote ondernemingen. Media, drukwerk, films, televisie, internet kunnen samen een standaard boodschap rondsturen die suggereert de waarheid te vertegenwoordigen omdat deze van zoveel verschillende bronnen afkomstig is.

3. Voorspellende programmering

Het bestaan van dit fenomeen wordt betwist, maar opmerkelijk is het wel dat met name vroege science fiction films uit Hollywood een toekomst voorspiegelden die in veel gevallen angstig dicht bij de werkelijkheid aan het komen is. Het publiek wordt alvast voorbereid op de dingen die komen gaan, daardoor kan het verzet tegen veranderingen ook geringer zijn.

Bekijk ook de documentaire serie die Alan Watt samengesteld heeft over propaganda via Hollywood (kijk op youtube.com). Drama is een ideaal omhulsel om verborgen boodschappen aan het publiek in te verpakken. Ook om bepaalde karakteristieken mee te geven van helden en heldinnen, de nobele strijd van de oorlog, bestrijding van het terrorisme, de standaard 'good' en 'bad guys', de verheerlijking van geweld, de noodzakelijkheid van politiegeweld, enzovoort.

4. Sport, politiek, religie

Het bespelen en beïnvloeding van de geest met op de achtergrond het 'verdeel en heers' principe speelt al duizenden jaren door in sport, politiek en religie. Een betere vorm om de machthebbers buiten schot te houden en de burgers af te leiden van de zaken die werkelijk voor hun welzijn en welvaart van belang zijn is bijna niet denkbaar.

Steeds worden teams of groepen mensen geformeerd die met elkaar een competitie aangaan, om elkaar te domineren of te verslaan. Sport is een sublieme manier om burgers af te leiden en te vermaken zodat ze niet meer stil staan bij de dagelijkse sores. Ook politiek is op het lijf geschreven voor kemphanen die met elkaar het gevecht aan gaan en elkaar in de publieke arena de loef afsteken.

Terwijl religies kunnen worden misbruikt om mensen een bepaald gedrag of houding op te leggen.

Doordat het onderdeel competitie een belangrijk onderdeel van sport en politiek is, wordt steeds een tegenstelling gecreëerd waardoor mensen dualisme als iets normaal beschouwen. Tegenstellingen waarbij de een de ander de loef wil afsteken horen blijkbaar bij vermaak.

5. Voedsel, water en lucht

Er wordt beweerd dat voedseltoevoegingen, gifstoffen en andere voedselvervuilingen de chemie van de hersenen veranderen en gehoorzaamheid en apathie veroorzaken. Aspartaam en MSG zijn gifstoffen die hersencellen stimuleren totdat ze sterven. Ook fast food bevat deze stoffen en kan er deels de oorzaak van zijn dat er een bevolkingsgroep mee gecreëerd is met een gebrek aan focus en motivatie voor een actief leven. Ook met deze middelen lijkt het mogelijk het gedrag van grote groepen mensen te beïnvloeden op de manier waarop de machthebbers het wensen.

6. Elektromagnetische manipulatie met ultra sound

Zie [Hoofdstuk 5](#), voorbeeld van technische manipulatie

7. Implantaten en Ingestibles

Zie [Hoofdstuk 5](#), voorbeeld van technische manipulatie

C. Maak jezelf bestand tegen mind control

7. Herken je zwakke plekken

7A. Inventariseer waarmee je het moeilijk hebt

7B. Daag jezelf uit

8. Pak je zwakke plekken aan

8A. Voorbeelden werken met Methode 1

8B. Voorbeelden werken met Methode 2A

8C. Voorbeelden werken met Methode 2B

9. Theorie & Techniek van aanpak

9A. Omstandigheden, reacties en jij

9B. Acceptatie of verzet

9C. Herkennen en erkennen

9D. Uiten, verwerken en helen

9E. Vergeving

9F. Acupressuurtechniek

9G. Meditatietechniek

9H. Focustechniek

10. Zwakke plekken en mind control

7. Herken je zwakke punten

Zwakke plekken zijn de toegangspoorten om jouw geest ongewild te kunnen beïnvloeden.

Iedere negatieve emotie die jij voelt of uit is een signaal dat je een pijnpunt hebt dat je nog niet hebt opgelost.

Zo'n pijnpunt is een zwakke plek van jou die veroorzaakt is door een pijnlijke gebeurtenis die jij hebt meegemaakt. Deze gebeurtenis heeft in feite een litteken achtergelaten in de vorm van een pijnplek. Iedere pijnplek die geraakt wordt door een gebeurtenis die je later meemaakt kan de pijn weer terug brengen, tenzij je de pijn die bij dit punt hoort hebt weten te verwerken.

Iemand die geen pijnpunten heeft is onbeïnvloedbaar en komt op aarde niet voor. Ieder mens heeft in meer of in mindere mate pijnpunten.

In deze training leer je in eerste instantie je pijnpunten kennen. Dat maakt je al een stuk beter bestand tegen beïnvloeding. In tweede instantie ga je deze pijnpunten bij jezelf verhelpen in de mate dat jij dat wilt.

Het resultaat zal zijn dat je je zwakke plekken gaat leren kennen en dus weet op welke punten jij beïnvloedbaar bent. Door een stap verder te gaan en zo veel mogelijk pijnpunten op te lossen kan je een mentaal zeer krachtig mens worden.

Herken een aantal van jouw pijnpunten.

Beantwoord daarvoor onderstaande vragen met 'Ja' of 'Nee'.

1. Je ergert je aan jezelf of aan je omgeving?
2. Je bent woedend of je hebt een huilbui?
3. Je bent een verlegen mens?
4. Je komt moeizaam tot actie?
5. Je voelt je opgejaagd?
6. Je voelt je gestrest?
7. Je eet meer dan je wilt?
8. Je ergert je aan je uiterlijk?
9. Je twijfelt heel vaak?
10. Je durft geen beslissingen te nemen?

Als je een vraag met 'Ja' hebt beantwoord geeft dit aan dat je een negatieve emotie hebt gevoeld waaraan je een pijnpunt of zwakke plek kan herkennen.

7A. Inventariseer waarmee je het moeilijk hebt

Het [herkennen](#) van je reacties tijdens bepaalde omstandigheden en deze [erkennen](#) of aanvaarden is de eerste stap van de training.

Iedere negatieve emotie, negatief gevoel of irritatie die je hebt is een signaal dat je aan een gebeurtenis of omstandigheid energie verliest en een pijnplek hebt.

Daarvoor leg je een pijnpuntenlijst aan.

Pijnpuntenlijst

Pijnpunten zijn geestelijke littekens die je in de loop van je leven hebt opgelopen. Als je jouw zelfvertrouwen voorstelt als een blok kaas, dan zijn de pijnpunten voor te stellen als gaten tussen de kaas. De gaten maken de kaas weliswaar luchtig, maar ook instabiel en minder krachtig. Dat is nu precies wat deze pijnplekken met jou doen. Als je op deze pijnpunten geraakt wordt dan ben je uit evenwicht, verlies je energie en voel je je slecht.

Als je in staat bent om je volledig af te sluiten van (de mensen in) je omgeving en een soort mentaal schild op te trekken lijkt het theoretisch mogelijk dat je niet geraakt kan worden. Het zijn echter niet alleen mensen met hun gedrag die jou kunnen triggeren, maar ook omstandigheden zoals er niet meer bij horen (of de angst daar voor), niet kunnen nee-zeggen tegen je kinderen, gepensioneerd en je nutteloos voelen of waardering missen, een geur, een bepaalde sfeer, enzovoort.

Een betere mogelijkheid is je pijnplekken te leren kennen, deze te erkennen en te helen. Daarmee gaan we in deze training aan de slag.

Zelfs al denk je al te weten wat een pijnplek is waaraan je acuut last hebt dan raad ik je aan toch een week lang alert te worden op de keren dat je negatief reageert. Probeer iedere negatieve emotie van jezelf direct te herkennen en schrijf direct de omstandigheid op waaronder deze plaatsvindt. Dat lijkt op het eerste gezicht een waanzinnige opdracht, maar het is o zo nuttig. Het geeft je meteen inzicht in jezelf. Dat is heel confronterend zeker als je briefje steeds voller raakt met gebeurtenissen die jou negatieve gevoelens en irritaties, ergernissen, en dergelijke bezorgen. Vaak herhalen deze gevoelens zich meerdere keren op een dag. En ja, dan moet je ze toch opschrijven. Er zijn altijd veel meer dingen waaraan je je stoort dan je zou verwachten.

Het lijstje zou nog veel langer kunnen worden als je heel eerlijk tegen jezelf over je gevoelens kan zijn. De meeste mensen geven niet alle slechte gevoelens aan zichzelf toe. Bijvoorbeeld je wilt niet aan jezelf toegeven dat je partner jou stoort door steeds de krant te lezen wanneer jij aan het stofzuigen bent. Je doet net alsof het jou niets doet. Of steeds als je partner je geen kus geeft ben je beledigd, maar je zal dit niet gauw aan haar of aan jezelf toegeven. Zo kunnen er talloze dingen zijn die je (nog) niet wilt toegeven en

erkennen. Wees gerust dat komt later.

Maak deze aantekeningen zoveel mogelijk direct na het moment dat je het geconstateerd hebt. Doe je dit later, dan is de kans groot dat je het vergeet. Wat op zich weer heel logisch is, want niemand wordt graag herinnerd aan zijn of haar negatieve gevoelens.

Maak op de volgende manier een pijnpuntenlijst.
Met deze lijst werken we verder in [Hoofdstuk 7B. Daag jezelf uit](#)

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto op weg naar zijn werk	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ze dringen voor in de supermarkt	minderwaardig

In de kolom 'Gevoel' vul je in het gevoel dat direct bij je opkwam toen je de gebeurtenis meemaakte. Ga er vooral niet over nadenken voordat je het gevoel een naam geeft. De emotie staat namelijk voorop en niet de gedachten die je over dit gevoel hebt. Het aller belangrijkste is de constatering van een gebeurtenis die jou raakt!

7B. Daag jezelf uit

Ieder punt van de [pijnpuntenlijst](#) kan je vervolgens gebruiken om jezelf een doel te stellen. Iedere negatieve emotie die je daar hebt opgeschreven zorgt er immers voor dat je je slecht voelt.

Jezelf uitdagen is een hele krachtige en heftige aanpak. Wat je in feite doet is je pijnplek opzoeken en jezelf er mee confronteren. Je stapt dus midden in het negatieve gevoel, maar dan gewapend met een hulpmiddel om het aan te pakken!

Deze uitdaging is dus een hele belangrijke stap die je niet over mag slaan. Je stapt niet alleen in je emotie, maar je pint jezelf er ook op vast om deze pijnplek geen invloed op je verdere leven meer te laten hebben.

A. Beschrijf de activiteit SMART

Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je moet er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

Voorbeeld van de pijnpuntenlijst

“Ik zag mijn ex-collega in de auto op weg naar zijn werk”.

Deze omstandigheid maakt je erg boos. Jij liep met een boodschappentasje toen je je oud-collega in zijn auto onderweg naar zijn werk zag gaan. Je verbeet jezelf. Jij liep hier een beetje te lummelen onderweg naar de supermarkt om twee pakken melk te halen en hij zou straks achter zijn bureau plaats nemen en hetzelfde werk gaan doen dat jij tien jaar hiervoor met veel plezier had gedaan.

De opdracht die je jezelf geeft is aan deze boosheid een einde te maken. Je hebt de keuze niet meer boos te worden of voortaan jezelf te lopen verbijten dat jij niet meer naar je werk kan en gepensioneerd bent. Je kiest er voor te gaan zorgen dat je je pensionering accepteert en er een heerlijk leven van gaat maken.

Specifiek: je gaat er voor zorgen dat je je pensionering accepteert.

Meetbaar: je gaat binnenkort naar je oude werk

Aantrekkelijk: de gedachte aan de oplossing van dit probleem maakt je blij

Rationeel: je acht het realiseerbaar naar je oude werk te gaan

Tijdsgebonden: stel jezelf een tijdslimiet, je zal uiterlijk volgende week maandagochtend om 9:30 uur je oud collega een bezoekje brengen.

Voordat je echter tot de uitvoering van je opdracht overgaat, bereid je je voor met een van de methodes van [Hoofdstuk 8](#).

8. Pak je zwakke plekken aan

Des te meer mentale kracht je hebt, des te kleiner is je angst, boosheid, verdriet of een andere negatieve emotie. Meer mentale kracht betekent namelijk ook dat je minder pijnpunten hebt waaraan je kracht verliest.

[Stappen in het kort](#)

[Stappen uitgebreid](#)

Stappen in het kort

Stap	Methode 1	Methode 2A Methode 2B Methode 2C
1.	Maak zin als uitgangspunt, vul op stippellijn omstandigheid in van pijnpuntenlijst. "Ook als, Toch accepteer ik mezelf volkomen"	Maak klopzin als uitgangspunt, vul op stippellijn omstandigheid in van pijnpuntenlijst. "Ook als, Toch accepteer ik mezelf volkomen"
2.	Bereid je een paar dagen voor met zin	Bereid je paar dagen voor met acupressuurtechniek + zin (+ meditatie Methode 2B) (Wissel 2A en 2B af = methode 2C)
3.	Voer je opdracht uit.	Voer je opdracht uit.

Stappen uitgebreid

Je hebt je voorbereid door jezelf een opdracht te geven in [Hoofdstuk 7B](#). Voordat je deze opdracht gaat uitvoeren ga je een aantal dagen met jezelf psychologisch in de weer met behulp van [methode 1](#).

In dit hoofdstuk geef ik je twee methoden waarmee je de negatieve emotie(s) die je tegenhouden je opdracht uit te voeren kan overwinnen. Je kan Methode 2 beschouwen als een soort reddingsboei die je gebruikt mocht je er op de rationele manier van Methode 1. niet toe komen om je opdracht uit te voeren.

Methode 1 sluit het meest aan bij de gangbare methode waarop mensen gewend zijn hun problemen te benaderen, namelijk op een rationele manier. In heel veel gevallen zal die aanpak voldoende zijn. Er zijn echter ook omstandigheden, met een zware emotionele lading die niet op de rationele manier kunnen worden aangepakt. Dan kan je [Methode 2](#) toepassen. Je zal dan een eenvoudige acupressuurtechniek gebruiken als aanvulling op

Methode 1.

Door overwinning van deze negatieve emotie zal je niet alleen in staat zijn je opdracht van [Hoofdstuk 2](#) uit te voeren, maar zal je stemming over het algemeen verbeteren doordat je meer energie beschikbaar hebt.

In de beide methoden is het uitgangspunt de theorie van hoofdstuk 9. Je gebruikt voor de methodes de volgende zin als hulpmiddel:

“Ook als,
Toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)”

Op de stippellijn vul je in de omstandigheid waarmee je het moeilijk hebt en die negatieve emoties oproept.

Dit zijn de gebeurtenissen die je op de manier van [hoofdstuk 7A](#). geïnventariseerd hebt.

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ze dringen voor in de supermarkt	minderwaardig

Dat betekent voor bovenstaande pijnpuntenlijst dat je met een van de volgende zinnen aan het werk gaat:

Ook als *ik mijn ex-collega in de auto zie*,
toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Ook als *Karel geen koffie meer zet,*
toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Ook als *ik gepensioneerd ben,*
toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Ook als *ik op mijn kleinkinderen moet passen,*
toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Ook als *ik me vanmorgen verslapen heb,*
toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Ook als *ze voordringen in de supermarkt,*
toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

We staan even kort stil bij de op deze manier gemaakte zinnen.

Het eerste wat opvalt is dat je jezelf volkomen accepteert, ondanks dat je je ex-collega in de auto ziet, Karel geen koffie meer zet, je je vanmorgen verslapen hebt en ze voordringen in de supermarkt.

Die situatie wordt echter pas bereikt NADAT je jezelf hebt geaccepteerd. Zolang je jezelf niet accepteert onder die omstandigheden zal je reageren met verschillende emoties. Zolang zal er dus niets veranderen.

Dat is de kern waar alles om draait. Acceptatie van omstandigheden (die verband houden met jouw pensionering). Anders gezegd er zijn drie factoren jij, omstandigheden en jouw reactie. Zie hoofdstukken 5 en 6.

De manier waarop jij reageert op de omstandigheden is met een negatieve emotie, dus met krachtverlies en een slecht gevoel. Mensen hebben de neiging om met deze wetenschap in hun hoofd aan zichzelf te ontkennen dat ze ergens een emotie bij voelen. Met name ouderen hebben die neiging. Dit is de ontkenning van een gevoel dat er wel degelijk is.

Het zinnetje laat je de tegenstrijdigheid zien van je gedachten en gevoelens. Bij volkomen acceptatie van jezelf in die nieuwe situatie zullen de genoemde gevoelens zich niet voordoen.

Om daar te komen zijn er twee methoden die ik hier bespreek en op deze uitgangspunten voortborduren.

We nemen een zin apart en gaan daarmee aan het werk.

Ook als *ik mijn ex-collega in de auto zie,*
toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Vanmorgen was je vroeg op weg naar de supermarkt om wat melk te halen. Bij het oversteken van de straat zag je je ex-collega in zijn auto, hij was kennelijk op weg naar het werk waar jij de afgelopen 10 jaar van je leven hebt doorgebracht. Het gevoel dat je later neerschreef in de pijnpuntenlijst was 'boos'. Hij ging nog gewoon naar zijn werk en jij niet meer. Jij had niets meer om naar uit te kijken. Jij liep hier een beetje boodschapjes te doen, terwijl hij met zinnige dingen bezig was! Je was niet alleen boos, je was zelfs razend. Je voelde je ineens nutteloos en ellendig. Bah, wat een leven. Wat uitzichtloos en zinloos.

Door het zien van je ex-collega werd je direct met jezelf en jouw pensionering geconfronteerd. Er zijn zeker ook andere omstandigheden die hetzelfde negatieve gevoel van nutteloosheid door de pensionering bij je oproepen. Waarschijnlijk leg je dan niet meteen een verband met je pensionering. Dit is voor deze methode niet relevant. Met andere woorden je hoeft zeker niet alle gebeurtenissen en jouw reacties daarop aan te pakken om vrede te krijgen met jezelf in het nieuwe leven waarin je nu verkeert. De kans is groot dat door met deze omstandigheid en het gevoel dat het oproept aan het werk te gaan de acceptatie van je pensionering een feit is of bijna zover.

Zoals je ziet is het voldoende de gebeurtenis of omstandigheid die je raakt op te schrijven en hiermee aan het werk te gaan. Eigenlijk hoef je zelfs niet te weten dat deze negatieve emotie van boosheid verband houdt met je nieuwe leven. Het gaat er om dat je pijnplek geheeld wordt, zodat je de volgende keer dat je je ex-collega ziet, niet meer negatief gestemd zal worden en dat andere confrontaties met je voormalige werk je niet meer emotioneel onder uit halen.

Methode 1. Rationeel

We nemen een zin apart na inventarisatie van [Hoofdstuk 7A](#) en het opstellen van een opdracht van [Hoofdstuk 7B](#) en gaan daarmee aan het werk.

Ook als <i>ik mijn ex-collega in de auto zie</i> , toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)
--

Vanmorgen was je vroeg op weg naar de supermarkt om wat melk te halen. Bij het oversteken van de straat zag je je ex-collega in zijn auto, hij was kennelijk op weg naar het werk waar jij de afgelopen 10 jaar van je leven hebt doorgebracht. Het gevoel dat je later neerschreef in de pijnpuntenlijst was 'boos'. Hij ging nog gewoon naar zijn werk en jij niet meer. Jij had niets meer om naar uit te kijken. Jij liep hier een beetje boodschapjes te doen, terwijl hij met zinnige dingen bezig was! Je was niet alleen boos, je was zelfs razend. Je voelde je ineens nutteloos en ellendig.

Je gaat aan het werk met jouw emotie en omstandigheid en gebruikt de [focus-techniek](#) met bovengenoemde zin.

Na 5 dagen is het zover dat je de opdracht die je je gesteld hebt op de manier van [Hoofdstuk 7B](#) gaat uitvoeren.

[Voorbeelden van werken met Methode 1](#)

Methode 2A. Emotioneel, combi met acupressuur

Je doet drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt de klopszin: "Ook als ik mijn ex-collega in de auto zie, toch accepteer ik mezelf enzovoort." **hardop** uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.
2. Je past de acupressuurtechniek toe van [Hoofdstuk 9F](#).

Daarna kan je je opdracht gaan uitvoeren die je gesteld hebt op de manier van [Hoofdstuk 7B](#)

[Voorbeelden van werken met Methode 2A.](#)

Methode 2B. Intensieve vorm van Methode 1

Methode 2 is eigenlijk Methode 1 maar dan een intensieve versie. Je doet exact hetzelfde als in [Methode 1](#) echter de acupressuurtechniek doe je ieder uur en daarnaast mediteer je 2 keer per dag. Dankzij deze intensieve aanpak is psychologisch geen ontkomen meer mogelijk. Je stapt midden in het gevoel, je gaat er dwars door heen en je rekent er stap voor stap mee af.

Omdat je gedurende een of meer dagen heel intensief met een bepaalde zin bezig bent is de kans groot dat je inzicht sneller zal komen. Dat betekent dat je de zin waarmee je aanvankelijk begint zal veranderen. Je moet je voorstellen dat doordat je inzicht in je gevoel groeit, de zin zijn kracht gaat verliezen. Dan is het aan jou om de zin zodanig aan te passen dat hij binnen je opdracht past, maar je echter nog steeds raakt. Let goed op jezelf tijdens het uitvoeren van de klopreksen. Er zullen momenten komen dat je de zin vergeten bent. Dan spreek je vaak iets anders uit. Let op dat deze versprekingen soms dichterbij je gevoel komen.

Denk bijvoorbeeld aan de zin:

Ook als <i>ik mijn ex-collega in de auto zie</i> , toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)
--

Het zou mogelijk zijn dat je je verspreekt en zegt: Ook als ik mezelf in de auto zie, enzovoort.

Je gevoel verengt zich tot jezelf. Dit kan een indicatie zijn de zin te veranderen in Ook als ik mezelf in de auto zie, enzovoort.

Ga dan met deze zin door. In principe kan dit proces nog even doorgaan. Het is echter ook mogelijk dat de oorspronkelijke zin zijn negatieve lading heel lang houdt. Ga dan net zo lang door en verander hem niet tussentijds. Doordat je dit echter heel intensief beleeft zal het inzicht ook sneller komen.

Deze werkwijze heeft echter ook een keerzijde.

Je moet je voorstellen dat ieder mens die pijn lijdt er alles aan doet om zo min mogelijk pijn te lijden. Dat is niet voor niets. Voor sommige zaken heb je meer tijd van aanpassing en gewenning nodig dan voor andere. Met andere woorden soms is de intensieve methode niet geschikt en dat geldt met name voor gebeurtenissen of omstandigheden die hele heftige emoties te weeg brengen. In die gevallen is het beter te kiezen voor methode 1. Vertrouw op je gevoel of raadpleeg bij twijfel een therapeut die deze methode beheerst. Aan de andere kant heeft meditatie een effect van positiviteit versterking tot gevolg, dus laat de meditatie zeker niet achterwege bij deze intensieve vorm.

Tijdens de [meditatie](#) voer je de [acupressuurtechniek](#) ook uit, maar nu uitsluitend in gedachten. Hierbij focus je je op de kloppunten die je een voor een afloopt en virtueel klopt samen met de kloppunten die je in gedachten uitspreekt. Dit doe je 10 tot 15 minuten lang.

Werkwijze

Je doet dus drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het zinnetje: "Ook als ik mijn ex-collega in de auto zie, toch accepteer ik mezelf enzovoort." **hardop** uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de acupressuurtechniek toe van [Hoofdstuk 9F](#).

3. Twee maal per dag, bij voorkeur 's morgens en 's avonds [mediteren](#). Doe dit 15 minuten lang. Gebruik hiervan de helft van de tijd om in gedachten de kloptechniek met zin te doen en de andere helft om daadwerkelijk te mediteren.

[Voorbeelden van werken met Methode 2B](#).

Methode 2C. Combinatie van Methode 2A en Methode 2B

Wat is het verschil tussen methode 2A en de intensieve methode 2B?

Het verschil tussen beide methoden is de intensiviteit. De heftigheid van een dag lang methode 2B toepassen wordt enigszins geneutraliseerd door de twee meditatie sessies. Methode 2A is niet alleen minder intensief, maar kan er ook toe leiden dat het te vrijblijvend is, waardoor de negatieve emotie niet voldoende wordt blootgelegd. Ik raad je aan voor een combinatie van methode 1 en 2 te kiezen.

Doe een aantal dagen de intensieve vorm van methode 2B. en wissel dit af met methode 2A. Dan heb je het beste van beide toepassingen. Ik raad je aan volle dagen de ene methode en volle dagen de andere methode toe te passen. Op die manier wissel je per dag af en kan je meteen het andere effect waarnemen.

8A. Voorbeelden werken met Methode 1

Stap	Methode 1
1.	Maak zinnetje, gebruik als uitgangspunt, vul op stippellijn omstandigheid in uit pijnpuntenpuntenlijst. “Ook als, Toch accepteer ik mezelf volkomen” Hoofdstuk 7A.
2.	Daag jezelf uit. Hoofdstuk 7B.
3.	Bereid je paar dagen voor met zin Hoofdstuk 8.
4.	Voer je opdracht uit. Hoofdstuk 7B.

[Voorbeeld 1.1 Pijnpunt “Ik zag mijn ex-collega in de auto”](#)

[Voorbeeld 1.2 Pijnpunt “Karel zet geen koffie meer”](#)

[Voorbeeld 1.3 Pijnpunt “Ik ben gepensioneerd”](#)

[Voorbeeld 1.4 Pijnpunt “Ik moet op de kleinkinderen passen”](#)

[Voorbeeld 1.5 Pijnpunt “Ik heb me weer verslapen”](#)

[Voorbeeld 1.6 Pijnpunt “Ik doe boodschappen in de supermarkt”](#)

Voorbeeld 1.1 Pijnpunt “Ik zag mijn ex-collega in de auto”

We nemen een gebeurtenis uit de pijnpuntenlijst uit [Hoofdstuk 7A](#).

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ze dringen voor in de supermarkt	minderwaardig

Stap 1.

We nemen: ‘Ik zag mijn ex-collega in de auto’. Zonder ‘op weg naar zijn werk’ omdat het zien van de collega een voldoende verwijzing is naar het feit dat hij naar zijn werk onderweg is op dat tijdstip. We vullen deze omstandigheid in de zin in

Ook als ik mijn ex-collega in de auto zie, toch aanvaard ik mezelf volkomen.

Stap 2.

Daag jezelf uit.

A. Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je met er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

“Ik zag mijn ex-collega in de auto op weg naar zijn werk”.

“Deze omstandigheid maakt me erg boos. Ik liep met een boodschappentasje toen ik mijn oud-collega in zijn auto onderweg naar zijn werk zag gaan. Ik verbeet mezelf. Ik liep hier een beetje te lummelen onderweg naar de supermarkt om twee pakken melk te halen en hij zou straks achter zijn bureau plaats nemen en hetzelfde werk gaan doen dat ik tien jaar hiervoor met veel plezier had gedaan.”

De opdracht die je jezelf geeft is om aan deze boosheid een einde te maken. Je hebt de keuze niet meer boos te worden of voortaan jezelf te lopen verbijten dat jij niet meer naar je werk kan en gepensioneerd bent. Je kiest er voor te gaan zorgen dat je je pensionering accepteert en er een heerlijk leven van gaat maken.

Specifiek: je gaat er voor zorgen dat je je pensionering accepteert.

Meetbaar: je gaat binnenkort naar je oude werk terug

Aantrekkelijk: de gedachte aan de oplossing van dit probleem maakt je blij

Rationeel: je acht het realiseerbaar naar je oude werk te gaan

Tijdsgebonden: stel jezelf een tijdslimiet, je zal uiterlijk volgende week maandagochtend om 9:30 uur je oud collega een bezoekje brengen.

De opdracht wordt:

Volgende week maandagochtend om 9:30 breng je je oud-collega een bezoek op jouw werk.

Stap 3.

Bereid je voor op Stap 4. Sta dagelijks stil bij wat er aan de hand is en wees alert, volgens [methode 1](#)

We gebruiken de zin als uitgangspunt:

Ook als ik mijn ex-collega in de auto zie,
toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Je gaat aan het werk met jouw emotie en de omstandigheid en gebruikt de [focus-techniek](#) om bezig te zijn met bovengenoemde zin.

Na 5 dagen is het zover dat je de opdracht die je je gesteld hebt op de manier van [Hoofdstuk 7B](#) gaat uitvoeren.

Stap 4.

Voer de door jezelf opgestelde opdracht uit.

Opdracht was:

Volgende week maandagochtend om 9:30 breng je je oud-collega een bezoek op jouw werk.

Lukt het je naar je voormalige werk te gaan en je oud-collega te bezoeken?

Geweldig. Gefeliciteerd.

Is het resultaat niet bevredigend?

A. Formuleer opnieuw een opdracht, misschien ligt de lat te hoog, en herhaal de stappen of

B. Misschien heb je tijdens het uitvoeren van de opdracht gemerkt dat je een heel ander gevoel bij het gesprek had dan je vooraf verwachtte. Dit betekent dat je met een andere zin aan het werk moet en de stappen 1 tot en met 4 opnieuw uitvoeren met dit nieuwe inzicht, of

C. Stap over op [Methode 2](#)

Voorbeeld 1.2 Pijnpunt “Karel zet geen koffie meer”

Zie voorbeeld van pijnpuntenlijst uit [Hoofdstuk 7A](#), hieruit kiezen we een gebeurtenis.

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ze dringen voor in de supermarkt	minderwaardig

Stap 1.

We nemen: ‘Karel zet geen koffie meer’ en vullen dit in de zin in

Ook als Karel geen koffie meer zet, toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol).
--

Stap 2.

Daag jezelf uit.

A. Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je met er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

“Sinds mijn partner Karel met pensioen is gegaan weigert hij koffie te zetten. Dit op zich is natuurlijk niet zo schokkend, maar staat voor mij wel symbool

voor het feit dat hij sinds zijn pensionering niets meer doet in het huishouden. Hij zegt steeds: 'als ik iets in het huishouden moet doen, word ik er aan herinnerd dat ik afgeschreven ben en alleen nog maar goed genoeg ben om koffie te zetten, daar word ik gek van.' Ik heb daar natuurlijk begrip voor, maar ik wil juist dat hij huishoudelijke taken op zich gaat nemen, maar aangezien koffie zetten hem al te veel is, levert de minste toespeling van mij hierover al ruzie met hem op."

"Ik zwijg hier dus over en heb het tot nu toe zo gelaten en er niets over gezegd op een enkele keer na. Dan was het ook meteen raak en kregen we een fikse ruzie."

"Ik wil Karel zo ver zien te krijgen dat hij wel zijn aandeel in het huishoudelijke werk voor zijn rekening neemt en koffie zetten is wel het minste wat hij kan doen. Als ik Karel zo ver krijg dat hij, zoals voor zijn pensionering, wel weer gaat koffie zetten, hoop ik dat hij wat zal veranderen en mij meer gaat helpen."

De uiteindelijke opdracht SMART gemaakt;

S: Proberen Karel voortaan weer koffie te laten zetten voor ons

M: Karel zet iedere dag koffie

A: Hij helpt mij in de huishouding en zichzelf

R: Karel heeft vroeger voor zijn pensionering ook koffie gezet

T: Ik wil over exact een week hem vragen of hij koffie wil zetten en als hij dit niet doet dan wil ik hem zeggen dat ik vind dat hij dit moet doen.

Opdracht

Aanstaande woensdag over een week ga ik Karel verzoeken koffie te zetten voor ons en zal niet zonder meer accepteren wanneer hij dit weigert.

Voordat je deze opdrachten uitvoert, bereid je je in de komende week voor door stap 3. te doen.

Stap 3.

Bereid je voor op Stap 4. Sta op een bepaalde manier dagelijks stil bij wat er aan de hand is en wees alert.

We gebruiken de zin als uitgangspunt

Ook als Karel geen koffie meer zet, toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Je gaat je sterk focussen op de omstandigheid dat Karel geen koffie meer zet, dat hij je niet in het huishouden helpt. Dit irriteert je, maar je komt helaas niet in actie. Laat het gevoel over je heen komen en probeer er geen gedachten of conclusies aan te verbinden. Probeer oordeelloos je irritatie te voelen. (en waarschijnlijk je angst voor een conflict met hem)

Dit doe je door de [focus-techniek](#) te gebruiken.

Na 7 dagen is het zover dat je de opdracht die je je gesteld hebt op de manier van [Hoofdstuk 7B](#) gaat uitvoeren.

Stap 4.

Voer de door jezelf opgestelde opdracht uit.

Aanstaande woensdag over een week ga ik Karel verzoeken koffie te zetten voor ons en zal niet zonder meer accepteren wanneer hij dit weigert.

Is het gelukt Karel zo ver te krijgen? Prima gedaan. Gefeliciteerd.

Is het resultaat niet bevredigend?

A. Formuleer opnieuw een opdracht, misschien ligt de lat te hoog, en herhaal de stappen of

B. Misschien heb je tijdens het uitvoeren van de opdracht gemerkt dat je een heel ander gevoel bij het gesprek had dan je vooraf verwachtte. Dit betekent dat je met een andere zin aan het werk moet en de stappen 1 tot en met 4 opnieuw uitvoeren met dit nieuwe inzicht, of

C. Stap over op [Methode 2](#)

Voorbeeld 1.3 Pijnpunt “Ik ben gepensioneerd”

Zie voorbeeld van pijnpuntenlijst uit [Hoofdstuk 7A](#), hieruit kiezen we een gebeurtenis.

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ze dringen voor in de supermarkt	minderwaardig

Stap 1.

We nemen: ‘Ik ben gepensioneerd’ en vullen dit in de zin in

Ook als ik gepensioneerd ben, toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol)
--

Stap 2.

Daag jezelf uit.

A. Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je met er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

“De dag van mijn pensionering viel ik in een zwart gat. Toen was mijn leven

voorbij. Ik heb het altijd bijzonder naar mijn zin gehad op mijn werk, ik deed het met veel plezier. Nu weet ik werkelijk niet wat ik moet doen. De dagen zijn saai, uitzichtloos en vervelend. Ik wil helemaal niet met pensioen. Eigenlijk erger ik me de hele dag dat ik thuis achter de geraniums moet gaan zitten tegen mijn zin.”

“Ik wil graag weer plezier in mijn leven hebben, maar ik kan gewoon niet verdragen dat ik uitgerangeerd ben. Ageschreven. Gedumt. Ik ga mezelf als opdracht stellen dat ik volgende iets ga doen waar ik zin in heb. Ik had ooit als hobby vissen. Toen ik nog werkte, deed ik dit veel in mijn vrije tijd. Ik kan me er alleen niet toe zetten, mijn hengel te pakken en er op uit te gaan, omdat ik me de hele dag duf en slecht voel. Dus dat wil ik mezelf als opdracht stellen.”

Deze activiteit SMART gemaakt:

S: Ik ga binnenkort vissen

M: Ik ga dit doen op maandag

A: Als ik er in slaag mezelf weer een beetje op gang te helpen zal ik me beter gaan voelen

R: Er zijn geen obstakels om te gaan vissen. Ik beschik over alle apparatuur

T: Ik zal maandag 's morgens om 9 uur gaan vissen.

De opdracht wordt dan:

Maandag aanstaande om 9 uur zal ik gaan vissen bij de brug.

Stap 3.

Bereid je voor op Stap 4. Sta op een bepaalde manier dagelijks stil bij wat er aan de hand is en wees alert.

We gebruiken de zin als uitgangspunt

Ook als ik gepensioneerd ben, toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Je gaat je sterk focussen op de afkeer die je hebt op je pensionering (omstandigheid) en hierdoor wordt een sterk negatief gevoel bij jou opgeroepen. Laat het gevoel over je heen komen en probeer er geen gedachten of conclusies aan te verbinden. Dit doe je door de [focus-techniek](#) te gebruiken. Dit negatieve gevoel verlamd je en zorgt dat je inactief bent.”

Na 6 dagen is het zover dat je de opdracht die je je gesteld hebt op de manier van [Hoofdstuk 7B](#) gaat uitvoeren.

Stap 4.

Voer de door jezelf opgestelde opdracht uit.

Opdracht was:

Maandag aanstaande om 9 uur zal ik gaan vissen bij de brug.

En is het gelukt om je oude hobby weer op te pakken? Ja? Prachtig.
Gefeliciteerd!

Is het niet bevredigend verlopen?

A. Formuleer opnieuw een opdracht, misschien ligt de lat te hoog, en herhaal de stappen of

B. Misschien heb je tijdens het uitvoeren van de opdracht gemerkt dat je een heel ander gevoel bij het gesprek had dan je vooraf verwachtte. Dit betekent dat je met een andere zin aan het werk moet en de stappen 1 tot en met 4 opnieuw uitvoeren met dit nieuwe inzicht, of

C. Stap over op [Methode 2](#)

Voorbeeld 1.4 Pijnpunt “Ik moet op de kleinkinderen passen”

Zie voorbeeld van pijnpuntenlijst uit [Hoofdstuk 7A](#).

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ze dringen voor in de supermarkt	minderwaardig

Stap 1.

We nemen: ‘Ik moet op de kleinkinderen passen’ en vullen dit in de zin in

Ook als ik op de kleinkinderen moet passen, toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol).
--

Stap 2.

Daag jezelf uit.

A. Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je met er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

“Ik ben het natuurlijk niet verplicht, dat zegt iedereen, om op mijn kleinkinderen te passen. Ik doe het ook heel graag en ik erg veel van de

kinderen. Voordat ik met pensioen ging, had ik eigenlijk verwacht dat ik allerlei leuke dingen zou gaan doen. Tot op heden is dat er echter niet van gekomen. Ik heb het zo druk met het huishouden en het oppassen, dat ik eigenlijk nergens anders meer aan toe kom. Maar ik kan mijn dochter toch niet met haar kinderen laten zitten. Dat ik oppas scheelt haar een leuke duit. Ik zou me schuldig voelen wanneer ik niet meer zou willen oppassen. En toch als ik er voer nadenk zit ik gevangen en dat is natuurlijk ook niet de bedoeling.”

“Ik wil mezelf uitdagen om volgende week tegen mijn dochter te zeggen dat ik voortaan de helft minder op mijn kleinkinderen zal passen, omdat ik tijd voor mezelf wil krijgen. Nu ik dit uitspreek krijg ik het al benauwd, maar mijn man zegt ook dat het wel een keertje tijd wordt om aan mezelf te gaan denken.”

De eerste activiteit SMART gemaakt;

S: Ik wil minder tijd oppassen

M: Ik ga 50% minder oppassen

A: Eindelijk zal ik wat vrije tijd krijgen

R: Ik ben niet verplicht op te passen

T: Volgende week woensdag om 10 uur ga ik mijn besluit aan mijn dochter meedelen.

Opdracht wordt dan:

Volgende week woensdag om 10 uur deel ik mijn besluit om 50% minder te gaan oppassen aan mijn dochter mee.

Stap 3.

Bereid je voor op Stap 4. Sta dagelijks stil bij wat er aan de hand is en wees alert.

We gebruiken de volgende zin als uitgangspunt.

Ook als ik op mijn kleinkinderen moet passen, toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Je gaat je sterk focussen op het gevoel dat deze omstandigheid bij jou oproept. Blijkbaar zit het je erg dwars en kan je moeilijk nee-zeggen tegen je dochter om op de kinderen te passen. Daartegenover staat het schuldgevoel: het kost je dochter erg veel geld als je niet meer oppast. De kan is dus aanwezig dat de dochter je ompraat zodat je toch 100% blijft oppassen. Vandaar dat ik aanraad om het zinnetje aan te passen en je meer te focussen op het schuldgevoel, namelijk door van het zinnetje te maken:

Ook als ik NIET MEER op mijn kleinkinderen pas, toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Laat dit gevoel over je heen komen en probeer er geen gedachten of conclusies aan te verbinden. Probeer oordeelloos je angst te voelen.

Dit doe je door de [focus-techniek](#) te gebruiken.

Na 5 dagen is het zover dat je de opdracht die je je gesteld hebt op de manier van [Hoofdstuk 7B](#) gaat uitvoeren, tenzij je er nog niet klaar voor bent en het schuldgevoel nog heftig is. Verleng dan deze termijn iets.

Stap 4.

Voer de door jezelf opgestelde opdracht uit.

Opdracht:

Volgende week woensdag om 10 uur deel ik mijn besluit om 50% minder te gaan oppassen aan mijn dochter mee.

Is het je gelukt om voor jezelf op te komen? Ja? Geweldig. Gefeliciteerd.

Is het resultaat niet bevredigend?

A. Formuleer opnieuw een opdracht, misschien ligt de lat te hoog, en herhaal de stappen of

B. Misschien heb je tijdens het uitvoeren van de opdracht gemerkt dat je een heel ander gevoel bij het gesprek had dan je vooraf verwachtte. Dit betekent dat je met een andere zin aan het werk moet en de stappen 1 tot en met 4 opnieuw uitvoeren met dit nieuwe inzicht, of

C. Stap over op [Methode 2](#)

Voorbeeld 1.5 Pijnpunt “Ik heb me weer verslapen”

Zie voorbeeld van pijnpuntenlijst uit [Hoofdstuk 7A](#).

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ze dringen voor in de supermarkt	minderwaardig

Stap 1.

We nemen: ‘Ik heb me weer verslapen. We vullen deze omstandigheid in de zin in

Ook als ik me steeds verslaap, toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol).
--

Stap 2.

Daag jezelf uit.

A. Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je met er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

“Ik heb me weer verslapen”.

“Dit irriteert me mateloos. ‘s Avonds blijf ik veel te lang hangen voor tv of zit urenlang op Facebook berichtjes te lezen. Niets motiveert me om uit te kijken

naar de volgende dag, omdat ik gewoon niet weet wat ik met mijn vrije tijd moet doen. Ik heb nergens zin in, waardoor ik uit pure verveling ga internetten. Helaas voel ik me daardoor iedere ochtend alsof ik een kater heb. Ik weet gewoon niet wat ik wil. Nooit heb ik naast mijn werk een hobby of andere bezigheid gehad. Ik had een hele drukke baan waarbij ik minimaal 50 uur per week maakte. Wanneer ik dan thuiskwam had ik geen energie over om er na nog iets te ondernemen. Langzaam maar zeker begint het me steeds meer te storen dat ik niets leuks om handen heb.”

“Om dit patroon te doorbreken zou ik op zoek kunnen gaan naar een bezigheid die ik misschien leuk vind. Ik ga proberen mijn huidige levenspatroon te veranderen. Ik neem me voor om een hobby te zoeken.”

De opdracht die je jezelf geeft is om wat plezier en tevredenheid terug te krijgen in je leven. Je verslapen is voor jou hetzelfde als je leven vergooien, eigenlijk verslapen. Het zal echter geen eenvoudige stap zijn, omdat je anders natuurlijk al had ingegrepen en een hobby gezocht. Blijkbaar moest het je eerst dermate gaan storen dat je voor je gevoel niet anders kan dan op zoek te gaan naar een bezigheid.

Specifiek: je gaat op zoek naar een bezigheid die je prettig vindt.

Meetbaar: je gaat wat hobby's uitproberen

Aantrekkelijk: de gedachte dat je weer wat plezier terug krijgt

Rationeel: je acht het realiseerbaar een hobby te hebben en het daarmee meer naar je zin te hebben

Tijdsgebonden: stel jezelf een tijdslimiet, je zal uiterlijk volgende week maandagochtend om 9:30 uur heb je een hobby gevonden die je vanaf dan een maand lang gaat uitproberen

De opdracht wordt:

Volgende week maandagochtend om 9:30 start je met een hobby en je gaat hier minimaal vier weken mee door.

Stap 3.

Bereid je voor op Stap 4. Sta dagelijks stil bij wat er aan de hand is, volgens [methode 1](#).

We gebruiken de zin als uitgangspunt:

Ook als ik me steeds verslaap, toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)
--

Je gaat aan het werk met jouw emotie en de omstandigheid en gebruikt de [focus-techniek](#) om bezig te zijn met bovengenoemde zin.

Daarnaast verdiep je je tegelijkertijd in hobby mogelijkheden, zodat je op het afgesproken tijdstip met een gekozen hobby kan gaan beginnen.

Na 5 dagen is het zover dat je de opdracht die je je gesteld hebt op de manier van [Hoofdstuk 7B](#) gaat uitvoeren.

Stap 4.

Voer de door jezelf opgestelde opdracht uit.

Opdracht was:

Volgende week maandagochtend om 9:30 start je met een hobby en je gaat hier minimaal vier weken mee door.

Lukt het je inderdaad aan een hobby te beginnen? Gefeliciteerd en hou vol.

Is het resultaat niet bevredigend?

A. Formuleer opnieuw een opdracht, misschien ligt de lat te hoog, en herhaal de stappen of

B. Misschien heb je tijdens het uitvoeren van de opdracht gemerkt dat je een heel ander gevoel bij het gesprek had dan je vooraf verwachtte. Dit betekent dat je met een andere zin aan het werk moet en de stappen 1 tot en met 4 opnieuw uitvoeren met dit nieuwe inzicht, of

C. Stap over op [Methode 2](#)

Voorbeeld 1.6 Pijnpunt “Ik doe boodschappen in de supermarkt”

Zie voorbeeld van pijnpuntenlijst uit [Hoofdstuk 7A](#).

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ik doe boodschappen in de supermarkt	minderwaardig

Stap 1.

We nemen: ‘Ik doe boodschappen in de supermarkt’. We vullen deze omstandigheid in de zin in

Ook als ik boodschappen doe in de supermarkt, toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol).
--

Stap 2.

Daag jezelf uit.

A. Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je met er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

“Ik doe boodschappen in de supermarkt”.

“De manier waarop mensen mij behandelen vind ik ronduit respectloos.

Niemand heeft nog enig respect voor ouderen, laat staan voor mij. Ik stond

laatst in de supermarkt in de rij voor de kassa te wachten. Opeens komt er een man aangelopen, die mij gewoon passeert alsof ik daar niet sta en dringt voor. Hij rekent zijn spullen af en doet alsof ik lucht ben. Ik was razend en voelde me heel minderwaardig behandeld. Ik maak meer van dit soort aanvaringen mee. Sinds mijn pensionering lijkt het net alsof het mij meer is gaan opvallen dat er geen enkel respect meer is. Het lijkt wel alsof ik voor anderen een onzichtbare paria ben. Vreselijk.”

Blijkbaar heeft deze persoon een sterk minderwaardigheidsgevoel. Hij omschrijft dit ook als zijn gevoel dat hoort bij het boodschappen doen (zie pijnpuntenlijst hiervoor). De kans is groot dat hij zich een ‘paria’ is gaan voelen **na** zijn pensionering. Het gevoel niet meer productief te zijn en geen prestaties in dienstbetrekking meer te leveren geeft meer mensen een gevoel van minderwaardigheid.

Je kan ook zien dat het gedrag van de omgeving wordt uitgelegd op de manier die bij het gevoel van deze mijnheer past. Hij voelt zich minderwaardig en vindt hiervoor bevestiging in de manier waarop hij in zijn ogen behandeld wordt in de supermarkt. Indien deze mijnheer zichzelf positief voelde, zoals hij blijkbaar deed voor zijn pensionering, dan legt hij het gedrag dat hij ondervindt in zijn omgeving ook niet uit als respectloos. Indien toen iemand aan de kassa hem was gepasseerd zou hij hiervan iets gezegd hebben en zou het misschien niet zijn gebeurd.

Kortom het gevoel dat deze mijnheer heeft gaat hij aanpakken met een opdracht. Hij gaat iets doen wat hem normaliter een minderwaardig gevoel geeft en gaat kijken of hij dit gevoel over zichzelf kan gaan veranderen. Het blijkt dat hij het boodschappen doen op zich al waardeloos vindt. Hij zegt hierover het volgende.

“Steeds als ik boodschappen ga doen en rondloop met een boodschappentasje voel ik me een loser. Ik heb dit gevoel nog nooit gehad, zeker niet voor mijn pensionering. Toen deed ik ook weleens een boodschap, maar voelde mij er toen prima bij. Ik heb tijdens het boodschappen doen het gevoel dat mensen naar mij kijken en zien dat ik niet meer werk en geregeld boodschapjes loop te doen omdat ik niets beters te doen heb.”

Blijkbaar is het boodschappen doen op zich al genoeg om zich minderwaardig te voelen. We drijven het gevoel van deze mijnheer op de spits met een opdracht waarop hij zich een aantal dagen gaat voorbereiden. Hij gaat op een dag bij drie winkels achter elkaar boodschappen doen tijdens de grootste drukte.

Specifiek: je gaat boodschappen doen zonder je minderwaardig te voelen

Meetbaar: drie winkels bezoeken op voor het avondeten.

Aantrekkelijk: overwinnen van minderwaardig gevoel, relativeren van de emotionele lading die ligt op boodschappen doen

Rationeel: boodschappen doen op zich is geen probleem

Tijdsgebonden: volgende week woensdagavond na 17 uur bij drie winkels

boodschappen gaan doen

De opdracht wordt:

Volgende week woensdagavond na 17 uur bij drie winkels boodschappen gaan doen zonder je minderwaardig te voelen.

Stap 3.

Bereid je voor op Stap 4. Sta dagelijks stil bij wat er aan de hand is, volgens [methode 1](#).

We gebruiken de zin als uitgangspunt:

Ook als ik boodschappen doe in de supermarkt, toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Je gaat aan het werk met jouw emotie en de omstandigheid en gebruikt de [focus-techniek](#) om bezig te zijn met bovengenoemde zin.

Tijdens deze dagen van voorbereiding ga je gewoon door met boodschappen doen zoals je hiervoor al deed.

Na 5 dagen is het zover dat je de opdracht die je je gesteld hebt op de manier van [Hoofdstuk 7B](#) gaat uitvoeren.

Stap 4.

Voer de door jezelf opgestelde opdracht uit.

Opdracht was:

Volgende week woensdagavond na 17 uur bij drie winkels boodschappen gaan doen zonder je minderwaardig te voelen.

Lukt het je inderdaad om deze opdracht uit te voeren? Gefeliciteerd en hou vol.

Is het resultaat niet bevredigend?

A. Formuleer opnieuw een opdracht, misschien ligt de lat te hoog, en herhaal de stappen of

B. Misschien heb je tijdens het uitvoeren van de opdracht gemerkt dat je een heel ander gevoel bij het gesprek had dan je vooraf verwachtte. Dit betekent dat je met een andere zin aan het werk moet en de stappen 1 tot en met 4 opnieuw uitvoeren met dit nieuwe inzicht, of

C. Stap over op [Methode 2](#)

8B. Voorbeelden werken met Methode 2A.

Stap	Methode 2A
1.	Maak zinnetje, gebruik als uitgangspunt, vul op stippellijn omstandigheid in uit pijnpuntenpuntenlijst. "Ook als, Toch accepteer ik mezelf volkomen" Hoofdstuk 7A.
2.	Daag jezelf uit. Hoofdstuk 7B.
3.	Bereid je paar dagen voor met acupressuurtechniek + zinnetje Hoofdstuk 8.
4.	Voer je opdracht uit. Hoofdstuk 7B.

[Voorbeeld 2.1 Pijnpunt "Ik zag mijn ex-collega in de auto"](#)

[Voorbeeld 2.2 Pijnpunt "Karel zet geen koffie meer"](#)

[Voorbeeld 2.3 Pijnpunt "Ik ben gepensioneerd"](#)

[Voorbeeld 2.4 Pijnpunt "Ik moet op de kleinkinderen passen"](#)

[Voorbeeld 2.5 Pijnpunt "Ik heb me weer verslapen"](#)

[Voorbeeld 2.6 Pijnpunt "Ik doe boodschappen in de supermarkt"](#)

Voorbeeld 2.1 Pijnpunt “Ik zag mijn ex-collega in de auto”

Zie voorbeeld van pijnpuntenlijst uit [Hoofdstuk 7A](#), hieruit kiezen we een gebeurtenis.

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ze dringen voor in de supermarkt	minderwaardig

Stap 1.

We nemen: ‘Karel geeft me geen koffie’ en vullen dit in de zin in

Ook als ik mijn ex-collega in de auto zie, toch aanvaard ik mezelf volkomen.
--

Stap 2.

Daag jezelf uit.

A. Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je met er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

“Ik zag mijn ex-collega in de auto op weg naar zijn werk”.

Deze omstandigheid maakt je erg boos. Jij liep met een boodschappentasje

toen je je oud-collega in zijn auto onderweg naar zijn werk zag gaan. Je verbeet jezelf. Jij liep hier een beetje te lummelen onderweg naar de supermarkt om twee pakken melk te halen en hij zou straks achter zijn bureau plaats nemen en hetzelfde werk gaan doen dat jij tien jaar hiervoor met veel plezier had gedaan.

De opdracht die je jezelf geeft is aan deze boosheid een einde te maken. Je hebt de keuze niet meer boos te worden of voortaan jezelf te lopen verbijten dat jij niet meer naar je werk kan en gepensioneerd bent. Je kiest er voor te gaan zorgen dat je je pensionering accepteert en er een heerlijk leven van gaat maken.

Specifiek: je gaat er voor zorgen dat je je pensionering accepteert.

Meetbaar: je gaat binnenkort naar je oude werk terug

Aantrekkelijk: de gedachte aan de oplossing van dit probleem maakt je blij

Rationeel: je acht het realiseerbaar naar je oude werk te gaan

Tijdsgebonden: stel jezelf een tijdslimiet, je zal uiterlijk volgende week maandagochtend om 9:30 uur je oud collega een bezoekje brengen.

De opdracht wordt:

Volgende week maandagochtend om 9:30 breng je je oud-collega een bezoek op jouw werk.

Stap 3.

Bereid je voor op Stap 4. Sta op een bepaalde manier dagelijks stil bij wat er aan de hand is en wees alert.

We gebruiken het klopzinnetje als uitgangspunt:

Ook als ik mijn ex-collega in de auto zie,
toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Je doet drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het zinnetje: "Ook als ik mijn ex-collega in de auto zie, toch accepteer ik mezelf enz." **hardop** uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de [acupressuurtechniek](#) van Hoofdstuk 9F. toe.

3. Je focust je op het gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen om dit met gesloten ogen te doen.

Dit stil staan bij het gevoel, in plaats van de reden van je emotie, kan je verrassende inzichten in jezelf opleveren. Het is natuurlijk een vervelend gevoel, maar doordat je jezelf er iedere dag mee confronteert gaat het ook

steeds meer aan negatieve lading verliezen. De acceptatie van jezelf in de nieuwe situatie groeit. Ondertussen realiseer je je steeds meer dat je binnenkort de confrontatie aangaat met je oud-collega. Die opdracht geeft het werken met deze techniek nog meer betekenis. Tevens wordt het door jou opgeroepen gevoel door de opdracht versterkt. Nadat de scherpe lading van het gevoel is afgesleten, door het twee maal daags toepassen van de techniek en het in de loop van de dag stilstaan bij dit pijnlijke gevoel, maakt je klaar om Stap 4. de opdracht die je jezelf gegeven hebt te gaan uitvoeren.

Je stopt met de acupressuurtechniek nadat je dit een aantal dagen achtereen (2 maal per dag circa 7 reeksen of meer indien nodig) gedaan hebt en het zinnetje je niet meer raakt. Dan ben je op het punt gekomen dat je met deze belemmering klaar bent.

Heb je het gevoel dat je nog een belemmering voelt. Pas dan de klopzin aan zodat het nog dichterbij je gevoel komt en herhaal de stappen 1 tot en met 4 opnieuw.

Stap 4.

Voer de door jezelf opgestelde opdracht uit.

Opdracht was:

Volgende week maandagochtend om 9:30 breng je je oud-collega een bezoek op jouw werk.

Is het resultaat niet bevredigend?

A. Formuleer opnieuw een opdracht, misschien ligt de lat te hoog, en herhaal de stappen of

B. Misschien heb je tijdens het uitvoeren van de opdracht gemerkt dat je een heel ander gevoel bij het gesprek had dan je vooraf verwachtte. Dit betekent dat je met een andere zin aan het werk moet en de stappen 1 tot en met 4 opnieuw uitvoeren met dit nieuwe inzicht.

Voor mensen die niet gewend zijn om op een dergelijke manier naar hun gevoelens en emoties te kijken is alleen al het formuleren van een zin lastiger dan het lijkt. (maar ook een eye-opener) Gelukkig corrigeert zich dit vanzelf door de 4 stappen te doorlopen en kom je er vanzelf achter wat je werkelijke gevoel bij een omstandigheid is. Deze handelwijze leert je veel over de manier waarop je met de omstandigheden omgaat. Je zal verbaast staan van wat je denkt te voelen en wat je in werkelijkheid voelt.

We zijn gewend alle omstandigheden die ons overkomen te beredeneren in een poging er controle over te krijgen. Begrip suggereert ons dat we controle hebben. Vandaar dat het bijna een tweede natuur van ons is geworden om ook onze gevoelens te beredeneren. Feitelijk vlucht je daarmee voor je gevoel weg. Je stelt er namelijk een gedachte voor in de plaats. Je voelt je boos en de

reden van je boosheid zou je kunnen geruststellen. Helaas lukt dit vaak niet. Dan is de emotie zo krachtig dat we er met onze gedachten geen vat op kunnen krijgen.

C. of stap over op [Methode 2B.](#), of [Methode 2C.](#)

Voorbeeld 2.2 Pijnpunt “Karel zet geen koffie meer”

Zie voorbeeld van pijnpuntenlijst uit [Hoofdstuk 7A](#), hieruit kiezen we een gebeurtenis.

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ze dringen voor in de supermarkt	minderwaardig

Stap 1.

We nemen: ‘Karel zet geen koffie meer’ en vullen dit in de zin in

Ook als Karel geen koffie meer zet, toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol).
--

Stap 2.

Daag jezelf uit.

A. Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je met er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

Sinds mijn partner Karel met pensioen is gegaan weigert hij koffie te zetten.

Dit op zich is natuurlijk niet zo schokkend, maar staat voor mij wel symbool voor het feit dat hij sinds zijn pensionering niets meer doet in het huishouden. Hij zegt steeds: 'als ik iets in het huishouden moet doen, word ik er aan herinnerd dat ik afgeschreven ben en alleen nog maar goed genoeg ben om koffie te zetten, daar word ik gek van.' Ik heb daar natuurlijk begrip voor, maar ik wil juist dat hij huishoudelijke taken op zich gaat nemen, maar aangezien koffie zetten hem al te veel is, levert de minste toespeling van mij hierover al ruzie met hem op.

Ik zwijg hier dus over en heb het tot nu toe zo gelaten en er niets over gezegd op een enkele keer na. Dan was het ook meteen raak en kregen we een fikse ruzie.

Ik wil Karel zo ver zien te krijgen dat hij wel zijn aandeel in het huishoudelijke werk voor zijn rekening neemt en koffie zetten is wel het minste wat hij kan doen. Als ik Karel zo ver krijg dat hij, zoals voor zijn pensionering, wel weer gaat koffie zetten, hoop ik dat hij wat zal veranderen en mij meer gaat helpen.

De uiteindelijke opdracht SMART gemaakt;

S: Proberen Karel voortaan weer koffie te laten zetten voor ons

M: Karel zet iedere dag koffie

A: Hij helpt mij in de huishouding en zichzelf

R: Karel heeft vroeger voor zijn pensionering ook koffie gezet

T: Ik wil over exact een week hem vragen of hij koffie wil zetten en als hij dit niet doet dan wil ik hem zeggen dat ik vind dat hij dit moet doen.

Opdracht

Aanstaande woensdag over een week ga ik Karel verzoeken koffie te zetten voor ons en zal niet zonder meer accepteren wanneer hij dit weigert.

Voordat je deze opdrachten uitvoert, bereid je je in de komende week voor door stap 3. te doen.

Stap 3.

Bereid je voor op Stap 4. Sta op een bepaalde manier dagelijks stil bij wat er aan de hand is en wees alert.

We gebruiken het klopzinnetje als uitgangspunt

Ook als Karel geen koffie meer zet, toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Je gaat je met een hulpmiddel sterk focussen op de omstandigheid van Karel die geen koffie meer zet. Deze omstandigheid roept een negatief gevoel op. Laat het gevoel over je heen komen en probeer er geen gedachten of conclusies aan te verbinden. Probeer oordeelloos je irritatie en mogelijke

angst voor een conflict met hem te voelen. Voorkom ook dat je wegdrijft op eventuele gedachten. Hou je vast aan het vervelende gevoel dat het niet voluit durven gaan met jou doet.

Je doet drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het zinnetje: "Ook als Karel geen koffie zet, toch accepteer ik mezelf enz." **hardop** uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de [acupressuurtechniek](#) van Hoofdstuk 9F. toe.

3. Je focust je op het (angst)gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen om dit met gesloten ogen te doen.

Je stopt met de techniek nadat je dit een aantal dagen achtereen (2 maal per dag circa 7 reeksen of meer indien nodig) gedaan hebt en het zinnetje je niet meer raakt. Dan ben je op het punt gekomen dat je met deze belemmering klaar bent.

Heb je het gevoel dat je nog een belemmering voelt. Pas dan de klopzin aan zodat het nog dichterbij je gevoel komt en herhaal de stappen 1 tot en met 4. Tot dat je klaar bent voor de volgende stap.

Stap 4.

Voer de door jezelf opgestelde opdracht uit:

Aanstaande woensdag over een week ga ik Karel verzoeken koffie te zetten voor ons en zal niet zonder meer accepteren wanneer hij dit weigert.

Er zijn talrijke scenario's denkbaar. Ik zal er bij twee stilstaan.

Het is heel goed denkbaar dat Karel na jouw dringend verzoek wel koffie gaat zetten. Blijkbaar had hij behoefte aan wat meer druk van jouw kant. Dan komt het aan op het vervolg, namelijk dat hij dit blijft doen en dat hij bereid is je te gaan helpen bij andere huishoudelijke werkzaamheden. Het lijkt me zeer waarschijnlijk dat hij dit niet zonder slag of stoot zal doen, omdat dit natuurlijk een veel grotere stap is dan alleen op gezette tijden koffie maken. Dan kan je er voor kiezen, Karel te vragen of hij de techniek die jij toegepast hebt op hem zelf te gaan toepassen. Zijn weigering om jou te helpen heeft vast een diepere emotionele oorzaak die hij met deze methode prima kan tackelen.

Natuurlijk is het ook mogelijk dat hij abrupt weigert koffie te zetten en jou aangeeft dat hij op dit punt toch heel duidelijk is geweest. Dan is het vervolg heel spannend. Blijf jij op je punt dat hij toch jou moet gaan helpen, of laat je het gaan omdat je je nog niet sterk genoeg voelt. Als je je sterk genoeg voelt en hij weigert desondanks dan zal er toch iets in Karel moeten veranderen of jij moet je neerleggen bij zijn weigering. Jij bent dan zover gekomen dat je sterk bent geworden en geen angst meer hebt voor dit conflict.

Is het resultaat niet bevredigend?

A. Formuleer opnieuw een opdracht, misschien ligt de lat te hoog, en herhaal de stappen of

B. Misschien heb je tijdens het uitvoeren van de opdracht gemerkt dat je een heel ander gevoel bij het gesprek had dan je vooraf verwachtte. Dit betekent dat je met een andere zin aan het werk moet en de stappen 1 tot en met 4 opnieuw uitvoeren met dit nieuwe inzicht.

Voor mensen die niet gewend zijn om op een dergelijke manier naar hun gevoelens en emoties te kijken is alleen al het formuleren van een zin lastiger dan het lijkt. (maar ook een eye-opener) Gelukkig corrigeert zich dit vanzelf door de 4 stappen te doorlopen en kom je er vanzelf achter wat je werkelijke gevoel bij een omstandigheid is. Deze handelwijze leert je veel over de manier waarop je met de omstandigheden omgaat. Je zal verbaast staan van wat je denkt te voelen en wat je in werkelijkheid voelt.

We zijn gewend alle omstandigheden die ons overkomen te beredeneren in een poging er controle over te krijgen. Begrip suggereert ons dat we controle hebben. Vandaar dat het bijna een tweede natuur van ons is geworden om ook onze gevoelens te beredeneren. Feitelijk vlucht je daarmee voor je gevoel weg. Je stelt er namelijk een gedachte voor in de plaats. Je voelt je boos en de reden van je boosheid zou je kunnen geruststellen. Helaas lukt dit vaak niet. Dan is de emotie zo krachtig dat we er met onze gedachten geen vat op kunnen krijgen.

C. of stap over op [Methode 2B.](#), of [Methode 2C.](#)

Voorbeeld 2.3 Pijnpunt “Ik ben gepensioneerd”

Zie voorbeeld van pijnpuntenlijst uit [Hoofdstuk 7A](#), hieruit kiezen we een gebeurtenis.

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ze dringen voor in de supermarkt	minderwaardig

Stap 1.

We nemen: ‘Ik ben gepensioneerd’ en vullen dit in de zin in

Ook als ik gepensioneerd ben, toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol)
--

Stap 2.

Daag jezelf uit.

A. Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je met er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

“De dag van mijn pensionering viel ik in een zwart gat. Toen was mijn leven voorbij. Ik heb het altijd bijzonder naar mijn zin gehad op mijn werk, ik deed

het met veel plezier. Nu weet ik werkelijk niet wat ik moet doen. De dagen zijn saai, uitzichtloos en vervelend. Ik wil helemaal niet met pensioen. Eigenlijk erger ik me de hele dag dat ik thuis achter de geraniums moet gaan zitten tegen mijn zin.”

“Ik wil graag weer plezier in mijn leven hebben, maar ik kan gewoon niet verdragen dat ik uitgerangeerd ben. Afgeschreven. Gedumpt. Ik ga mezelf als opdracht stellen dat ik volgende iets ga doen waar ik zin in heb. Ik had ooit als hobby vissen. Toen ik nog werkte, deed ik dit veel in mijn vrije tijd. Ik kan me er alleen niet toe zetten, mijn hengel te pakken en er op uit te gaan, omdat ik me de hele dag duf en slecht voel. Dus dat wil ik mezelf als opdracht stellen.”

Deze activiteit SMART gemaakt:

S: Ik ga binnenkort vissen

M: Ik ga dit doen op maandag

A: Als ik er in slaag mezelf weer een beetje op gang te helpen zal ik me beter gaan voelen

R: Er zijn geen obstakels om te gaan vissen. Ik beschik over alle apparatuur

T: Ik zal maandag 's morgens om 9 uur gaan vissen.

De opdracht wordt dan:

Maandag aanstaande om 9 uur zal ik gaan vissen bij de brug.

Stap 3.

Bereid je voor op Stap 4. Sta op een bepaalde manier dagelijks stil bij wat er aan de hand is en wees alert.

We gebruiken het zinnetje als uitgangspunt

Ook als ik gepensioneerd,
toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Je gaat je met een hulpmiddel sterk focussen op de boosheid die je hebt naar je pensionering (omstandigheid) en hierdoor wordt een haat gevoel bij jou opgeroepen. Laat het gevoel over je heen komen en probeer er geen gedachten of conclusies aan te verbinden. Probeer oordeelloos te voelen. Voorkom ook dat je wegdrijft op eventuele gedachten. Hou je vast aan het vervelende gevoel van de ruzie.

Je doet drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het zinnetje: “Ook als ik gepensioneerd ben, toch accepteer ik mezelf enz.” **hardop** uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de [acupressuurtechniek](#) van Hoofdstuk 9F. toe.

3. Je focust je op het gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen

om dit met gesloten ogen te doen.

Je stopt met de acupressuurtechniek nadat je dit een aantal dagen achtereenvolgens (2 maal per dag circa 7 reeksen of meer indien nodig) gedaan hebt en het zinnetje je niet meer raakt. Dan ben je op het punt gekomen dat je met deze belemmering klaar bent.

Heb je het gevoel dat je nog een belemmering voelt. Pas dan de klopzin aan zodat het nog dichterbij je gevoel komt en herhaal de stappen 1 tot en met 4 opnieuw.

Stap 4.

Voer de door jezelf opgestelde opdracht uit.

Opdracht was:

Maandag aanstaande om 9 uur zal ik gaan vissen bij de brug.

Is het gesprek niet bevredigend verlopen?

A. Formuleer opnieuw een opdracht, misschien ligt de lat te hoog, en herhaal de stappen of

B. Misschien heb je tijdens het uitvoeren van de opdracht gemerkt dat je een heel ander gevoel bij het gesprek had dan je vooraf verwachtte. Dit betekent dat je met een andere zin aan het werk moet en de stappen 1 tot en met 4 opnieuw uitvoeren met dit nieuwe inzicht.

Voor mensen die niet gewend zijn om op een dergelijke manier naar hun gevoelens en emoties te kijken is alleen al het formuleren van een zin lastiger dan het lijkt. (maar ook een eye-opener) Gelukkig corrigeert zich dit vanzelf door de 4 stappen te doorlopen en kom je er vanzelf achter wat je werkelijke gevoel bij een omstandigheid is. Deze handelwijze leert je veel over de manier waarop je met de omstandigheden omgaat. Je zal verbaast staan van wat je denkt te voelen en wat je in werkelijkheid voelt.

We zijn gewend alle omstandigheden die ons overkomen te beredeneren in een poging er controle over te krijgen. Begrip suggereert ons dat we controle hebben. Vandaar dat het bijna een tweede natuur van ons is geworden om ook onze gevoelens te beredeneren. Feitelijk vlucht je daarmee voor je gevoel weg. Je stelt er namelijk een gedachte voor in de plaats. Je voelt je boos en de reden van je boosheid zou je kunnen geruststellen. Helaas lukt dit vaak niet. Dan is de emotie zo krachtig dat we er met onze gedachten geen vat op kunnen krijgen.

C. of stap over op [Methode 2B.](#), of [Methode 2C.](#)

Voorbeeld 2.4 Pijnpunt “Ik moet op de kleinkinderen passen”

Zie voorbeeld van Pijnpuntenlijst uit [Hoofdstuk 7A](#).

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ze dringen voor in de supermarkt	minderwaardig

Stap 1.

We nemen: ‘Ik moet op de kleinkinderen passen’ en vullen dit in de zin in

Ook als ik op de kleinkinderen moet passen, toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol).
--

Stap 2.

Daag jezelf uit.

A. Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je met er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

“Ik ben het natuurlijk niet verplicht, dat zegt iedereen, om op mijn

kleinkinderen te passen. Ik doe het ook heel graag en ik erg veel van de kinderen. Voordat ik met pensioen ging, had ik eigenlijk verwacht dat ik allerlei leuke dingen zou gaan doen. Tot op heden is dat er echter niet van gekomen. Ik heb het zo druk met het huishouden en het oppassen, dat ik eigenlijk nergens anders meer aan toe kom. Maar ik kan mijn dochter toch niet met haar kinderen laten zitten. Dat ik oppas scheelt haar een leuke duit. Ik zou me schuldig voelen wanneer ik niet meer zou willen oppassen. En toch als ik er voer nadenk zit ik gevangen en dat is natuurlijk ook niet de bedoeling.”

“Ik wil mezelf uitdagen om volgende week tegen mijn dochter te zeggen dat ik voortaan de helft minder op mijn kleinkinderen zal passen, omdat ik tijd voor mezelf wil krijgen. Nu ik dit uitspreek krijg ik het al benauwd, maar mijn man zegt ook dat het wel een keertje tijd wordt om aan mezelf te gaan denken.”

De eerste activiteit SMART gemaakt;

S: Ik wil minder tijd oppassen

M: Ik ga 50% minder oppassen

A: Eindelijk zal ik wat vrije tijd krijgen

R: Ik ben niet verplicht op te passen

T: Volgende week woensdag om 10 uur ga ik mijn besluit aan mijn dochter meedelen.

Opdracht wordt dan:

Volgende week woensdag om 10 uur deel ik mijn besluit om 50% minder te gaan oppassen aan mijn dochter mee.

Stap 3.

Bereid je voor op Stap 4. Sta op een bepaalde manier dagelijks stil bij wat er aan de hand is en wees alert.

We gebruiken de volgende zin als uitgangspunt.

Ook als ik op mijn kleinkinderen moet passen, toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Je gaat je sterk focussen op het gevoel dat deze omstandigheid bij jou oproept. Blijkbaar zit het je erg dwars en kan je moeilijk nee-zeggen tegen je dochter om op de kinderen te passen. Daartegenover staat het schuldgevoel: het kost je dochter erg veel geld als je niet meer oppast. De kan is dus aanwezig dat de dochter je ompraat zodat je toch 100% blijft oppassen. Vandaar dat ik aanraad om het zinnetje aan te passen en je meer te focussen op het schuldgevoel, namelijk door van het zinnetje te maken:

Ook als ik NIET MEER op mijn kleinkinderen pas, toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Laat dit gevoel over je heen komen en probeer er geen gedachten of conclusies aan te verbinden. Probeer oordeelloos je angst te voelen.

Je doet drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het klopzinnetje: "Ook als ik niet meer op mijn kleinkinderen pas, toch accepteer ik mezelf enz." **hardop** uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de [acupressuurtechniek](#) van Hoofdstuk 9F. toe.

3. Je focust je op het (angst)gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen om dit met gesloten ogen te doen.

Je stopt met de techniek nadat je dit een aantal dagen achtereen (2 maal per dag circa 7 reeksen of meer indien nodig) gedaan hebt en het zinnetje je niet meer raakt. Dan ben je op het punt gekomen dat je met deze belemmering klaar bent.

Heb je het gevoel dat je nog een belemmering voelt. Pas dan de klopzin aan zodat het nog dichterbij je gevoel komt en herhaal de stappen 1 tot en met 4.

Stap 4.

Voer de door jezelf opgestelde opdracht uit.

Opdracht

Volgende week woensdag om 10 uur deel ik mijn besluit om 50% minder te gaan oppassen aan mijn dochter mee.

Is het resultaat niet bevredigend?

A. Formuleer opnieuw een opdracht, misschien ligt de lat te hoog, en herhaal de stappen

B. Misschien heb je tijdens het uitvoeren van de opdracht gemerkt dat je een heel ander gevoel bij het gesprek had dan je vooraf verwachtte. Dit betekent dat je met een andere zin aan het werk moet en de stappen 1 tot en met 4 opnieuw uitvoeren met dit nieuwe inzicht.

Voor mensen die niet gewend zijn om op een dergelijke manier naar hun gevoelens en emoties te kijken is alleen al het formuleren van een zin lastiger dan het lijkt. (maar ook een eye-opener) Gelukkig corrigeert zich dit vanzelf door de 4 stappen te doorlopen en kom je er vanzelf achter wat je werkelijke gevoel bij een omstandigheid is. Deze handelwijze leert je veel over de manier waarop je met de omstandigheden omgaat. Je zal verbaast staan van wat je

denkt te voelen en wat je in werkelijkheid voelt.

We zijn gewend alle omstandigheden die ons overkomen te beredeneren in een poging er controle over te krijgen. Begrip suggereert ons dat we controle hebben. Vandaar dat het bijna een tweede natuur van ons is geworden om ook onze gevoelens te beredeneren. Feitelijk vlucht je daarmee voor je gevoel weg. Je stelt er namelijk een gedachte voor in de plaats. Je voelt je boos en de reden van je boosheid zou je kunnen geruststellen. Helaas lukt dit vaak niet. Dan is de emotie zo krachtig dat we er met onze gedachten geen vat op kunnen krijgen.

C. of stap over op [Methode 2B.](#), of [Methode 2C.](#)

Voorbeeld 2.5 Pijnpunt “Ik heb me weer verslapen”

Zie voorbeeld van pijnpuntenlijst uit [Hoofdstuk 7A](#).

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ze dringen voor in de supermarkt	minderwaardig

Stap 1.

We nemen: ‘Ik heb me weer verslapen. We vullen deze omstandigheid in de zin in

Ook als ik me steeds verslaap, toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol).
--

Stap 2.

Daag jezelf uit.

A. Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je met er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

“Ik heb me weer verslapen”.

“Dit irriteert me mateloos. ‘s Avonds blijf ik veel te lang hangen voor tv of zit urenlang op Facebook berichtjes te lezen. Niets motiveert me om uit te kijken

naar de volgende dag, omdat ik gewoon niet weet wat ik met mijn vrije tijd moet doen. Ik heb nergens zin in, waardoor ik uit pure verveling ga internetten. Helaas voel ik me daardoor iedere ochtend alsof ik een kater heb. Ik weet gewoon niet wat ik wil. Nooit heb ik naast mijn werk een hobby of andere bezigheid gehad. Ik had een hele drukke baan waarbij ik minimaal 50 uur per week maakte. Wanneer ik dan thuiskwam had ik geen energie over om er na nog iets te ondernemen. Langzaam maar zeker begint het me steeds meer te storen dat ik niets leuks om handen heb.”

“Om dit patroon te doorbreken zou ik op zoek kunnen gaan naar een bezigheid die ik misschien leuk vind. Ik ga proberen mijn huidige levenspatroon te veranderen. Ik neem me voor om een hobby te zoeken.”

De opdracht die je jezelf geeft is om wat plezier en tevredenheid terug te krijgen in je leven. Je verslapen is voor jou hetzelfde als je leven vergooien, eigenlijk verslapen. Het zal echter geen eenvoudige stap zijn, omdat je anders natuurlijk al had ingegrepen en een hobby gezocht. Blijkbaar moest het je eerst dermate gaan storen dat je voor je gevoel niet anders kan dan op zoek te gaan naar een bezigheid.

Specifiek: je gaat op zoek naar een bezigheid die je prettig vindt.

Meetbaar: je gaat wat hobby's uitproberen

Aantrekkelijk: de gedachte dat je weer wat plezier terug krijgt

Rationeel: je acht het realiseerbaar een hobby te hebben en het daarmee meer naar je zin te hebben

Tijdsgebonden: stel jezelf een tijdslimiet, je zal uiterlijk volgende week maandagochtend om 9:30 uur heb je een hobby gevonden die je vanaf dan een maand lang gaat uitproberen

De opdracht wordt:

Volgende week maandagochtend om 9:30 start je met een hobby en je gaat hier minimaal vier weken mee door.

Stap 3.

Bereid je voor op Stap 4. Sta op een bepaalde manier dagelijks stil bij wat er aan de hand is en wees alert.

We gebruiken de volgende zin als uitgangspunt.

Ook als ik me steeds verslaap, toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)
--

Je gaat je sterk focussen op het gevoel dat deze omstandigheid bij jou oproept. Je neemt het jezelf aan de ene kant kwalijk dat je je leven 'verslaapt', maar ondertussen heb je er nog niets aan kunnen doen. Iets hield je tegen. De kans is groot dat je door deze methode te gebruiken het duidelijk wordt wat je tegenhoudt. Je kan de overgang van je werk naar je pensionering zien als een verlieservaring. Je verliest je baan met alle zekerheden die daar aan

verbonden zijn en je krijgt er een leven voor terug dat je (nog) niet kent. Inactiviteit kan een reactie zijn op deze overstap. Deze inactiviteit resulteert dan bij jou met het niet zoeken naar een prettige tijdsbesteding. Het is net alsof je daarvoor geen energie meer hebt. Je kan het vergelijken met de verstarring als vorm van een schrikreactie.

Het gevoel dat 'verslapen' oproept irriteert jou. Met andere woorden het maakt een negatieve emotie los. Het is net alsof je je 's morgens bij het wakker worden realiseert dat je niet in actie kan komen.

Laat dit gevoel over je heen komen en probeer er geen gedachten of conclusies aan te verbinden. Probeer oordeelloos je irritatie en boosheid te voelen.

Je doet drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het kloppzinnetje: "Ook als ik me steeds verslaap, toch accepteer ik mezelf enz." **hardop** uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de [acupressuurtechniek](#) van Hoofdstuk 9F. toe.

3. Je focust je op het gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen om dit met gesloten ogen te doen.

Je stopt met de techniek nadat je dit een aantal dagen achtereen (2 maal per dag circa 7 reeksen of meer indien nodig) gedaan hebt en het zinnetje je niet meer raakt. Dan ben je op het punt gekomen dat je met deze belemmering klaar bent.

Heb je het gevoel dat je nog een belemmering voelt. Pas dan de kloppzin aan zodat het nog dichterbij je gevoel komt en herhaal de stappen 1 tot en met 4.

Stap 4.

Voer de door jezelf opgestelde opdracht uit.

Opdracht

Volgende week maandagochtend om 9:30 start je met een hobby en je gaat hier minimaal vier weken mee door.

Is het in een keer gelukt om met een gevonden hobby te starten? gefeliciteerd. Een mooie overwinning op jezelf.

Is het resultaat niet bevredigend?

A. Formuleer opnieuw een opdracht, misschien ligt de lat te hoog, en herhaal de stappen

B. Misschien heb je tijdens het uitvoeren van de opdracht gemerkt dat je een

heel ander gevoel bij het gesprek had dan je vooraf verwachtte. Dit betekent dat je met een andere zin aan het werk moet en de stappen 1 tot en met 4 opnieuw uitvoeren met dit nieuwe inzicht.

Voor mensen die niet gewend zijn om op een dergelijke manier naar hun gevoelens en emoties te kijken is alleen al het formuleren van een zin lastiger dan het lijkt. (maar ook een eye-opener) Gelukkig corrigeert zich dit vanzelf door de 4 stappen te doorlopen en kom je er vanzelf achter wat je werkelijke gevoel bij een omstandigheid is. Deze handelwijze leert je veel over de manier waarop je met de omstandigheden omgaat. Je zal verbaast staan van wat je denkt te voelen en wat je in werkelijkheid voelt.

We zijn gewend alle omstandigheden die ons overkomen te beredeneren in een poging er controle over te krijgen. Begrip suggereert ons dat we controle hebben. Vandaar dat het bijna een tweede natuur van ons is geworden om ook onze gevoelens te beredeneren. Feitelijk vlucht je daarmee voor je gevoel weg. Je stelt er namelijk een gedachte voor in de plaats. Je voelt je boos en de reden van je boosheid zou je kunnen geruststellen. Helaas lukt dit vaak niet. Dan is de emotie zo krachtig dat we er met onze gedachten geen vat op kunnen krijgen.

C. of stap over op [Methode 2B.](#), of [Methode 2C.](#)

Voorbeeld 2.6 Pijnpunt “Ik doe boodschappen in de supermarkt”

Zie voorbeeld van pijnpuntenlijst uit [Hoofdstuk 7A](#).

Datum	Tijd	Gebeurtenis	Gevoel
11/5	8:15	Ik zag mijn ex-collega in de auto (op weg naar zijn werk)	boos
11/5	15:00	Karel zet (sinds zijn pensionering) geen koffie meer	irritatie
14/5	7:00	Ik ben gepensioneerd	verdriet
15/5	7:30	Ik moet op de kleinkinderen passen	machteloos
16/5	9:30	Ik heb me weer verslapen	irritatie
16/5	20:00	Ik doe boodschappen in de supermarkt	minderwaardig

Stap 1.

We nemen: ‘Ik doe boodschappen in de supermarkt’. We vullen deze omstandigheid in de zin in

Ook als ik boodschappen doe in de supermarkt, toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol).
--

Stap 2.

Daag jezelf uit.

A. Beschrijf de activiteit waarmee je jezelf wilt uitdagen op een SMART manier:

- schrijf kort, duidelijk en specifiek op wat de activiteit is (S),
- maak je actie meetbaar (M),
- aantrekkelijk (A): je met er baat bij hebben de activiteit te doen
- rationeel (R): de activiteit moet wel concreet en realiseerbaar zijn
- tijdsgebonden (T): stel jezelf een termijn waarbinnen je de uitdaging hebt uitgevoerd

“Ik doe boodschappen in de supermarkt”.

“De manier waarop mensen mij behandelen vind ik ronduit respectloos.

Niemand heeft nog enig respect voor ouderen, laat staan voor mij. Ik stond

laatst in de supermarkt in de rij voor de kassa te wachten. Opeens komt er een man aangelopen, die mij gewoon passeert alsof ik daar niet sta en dringt voor. Hij rekent zijn spullen af en doet alsof ik lucht ben. Ik was razend en voelde me heel minderwaardig behandeld. Ik maak meer van dit soort aanvaringen mee. Sinds mijn pensionering lijkt het net alsof het mij meer is gaan opvallen dat er geen enkel respect meer is. Het lijkt wel alsof ik voor anderen een onzichtbare paria ben. Vreselijk.”

Blijkbaar heeft deze persoon een sterk minderwaardigheidsgevoel. Hij omschrijft dit ook als zijn gevoel dat hoort bij het boodschappen doen (zie pijnpuntenlijst hiervoor). De kans is groot dat hij zich een ‘paria’ is gaan voelen **na** zijn pensionering. Het gevoel niet meer productief te zijn en geen prestaties in dienstbetrekking meer te leveren geeft meer mensen een gevoel van minderwaardigheid.

Je kan ook zien dat het gedrag van de omgeving wordt uitgelegd op de manier die bij het gevoel van deze mijnheer past. Hij voelt zich minderwaardig en vindt hiervoor bevestiging in de manier waarop hij in zijn ogen behandeld wordt in de supermarkt. Indien deze mijnheer zichzelf positief voelde, zoals hij blijkbaar deed voor zijn pensionering, dan legt hij het gedrag dat hij ondervindt in zijn omgeving ook niet uit als respectloos. Indien toen iemand aan de kassa hem was gepasseerd zou hij hiervan iets gezegd hebben en zou het misschien niet zijn gebeurd.

Kortom het gevoel dat deze mijnheer heeft gaat hij aanpakken met een opdracht. Hij gaat iets doen wat hem normaliter een minderwaardig gevoel geeft en gaat kijken of hij dit gevoel over zichzelf kan gaan veranderen. Het blijkt dat hij het boodschappen doen op zich al waardeloos vindt. Hij zegt hierover het volgende.

“Steeds als ik boodschappen ga doen en rondloop met een boodschappentasje voel ik me een loser. Ik heb dit gevoel nog nooit gehad, zeker niet voor mijn pensionering. Toen deed ik ook weleens een boodschap, maar voelde mij er toen prima bij. Ik heb tijdens het boodschappen doen het gevoel dat mensen naar mij kijken en zien dat ik niet meer werk en geregeld boodschapjes loop te doen omdat ik niets beters te doen heb.”

Blijkbaar is het boodschappen doen op zich al genoeg om zich minderwaardig te voelen. We drijven het gevoel van deze mijnheer op de spits met een opdracht waarop hij zich een aantal dagen gaat voorbereiden. Hij gaat op een dag bij drie winkels achter elkaar boodschappen doen tijdens de grootste drukte.

Specifiek: je gaat boodschappen doen zonder je minderwaardig te voelen

Meetbaar: drie winkels bezoeken op voor het avondeten.

Aantrekkelijk: overwinnen van minderwaardig gevoel, relativeren van de emotionele lading die ligt op boodschappen doen

Rationeel: boodschappen doen op zich is geen probleem

Tijdsgebonden: volgende week woensdagavond na 17 uur bij drie winkels

boodschappen gaan doen

De opdracht wordt:

Volgende week woensdagavond na 17 uur bij drie winkels boodschappen gaan doen zonder je minderwaardig te voelen.

Stap 3.

Bereid je voor op Stap 4. Sta dagelijks stil bij wat er aan de hand is, volgens [methode 1](#).

We gebruiken de klopzin als uitgangspunt:

Ook als ik boodschappen doe in de supermarkt, toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

Je gaat je sterk focussen op het gevoel dat deze omstandigheid bij jou oproept. Vroeger voelde je je goed toen je werkte, nu voel je je slecht omdat je gepensioneerd bent. Je hebt het gevoel dat mensen dit aan jou zien, zeker wanneer je boodschappen aan het doen bent valt dit anderen op (in jouw beleving).

Laat dit gevoel over je heen komen en probeer er geen gedachten of conclusies aan te verbinden. Probeer oordeelloos je irritatie en minderwaardigheidsgevoel te beleven.

Je doet drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het klopzinnetje: "Ook als ik boodschappen doe in de supermarkt, toch accepteer ik mezelf enz." **hardop** uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de [acupressuurtechniek](#) van Hoofdstuk 9F. toe.

3. Je focust je op het gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen om dit met gesloten ogen te doen.

Je stopt met de techniek nadat je dit een aantal dagen achtereen (2 maal per dag circa 7 reeksen of meer indien nodig) gedaan hebt en het zinnetje je niet meer raakt. Dan ben je op het punt gekomen dat je met deze belemmering klaar bent.

Heb je het gevoel dat je nog een belemmering voelt. Pas dan de klopzin aan zodat het nog dichterbij je gevoel komt en herhaal de stappen 1 tot en met 4.

Stap 4.

Voer de door jezelf opgestelde opdracht uit.

Opdracht

Volgende week woensdagavond na 17 uur bij drie winkels boodschappen gaan doen zonder je minderwaardig te voelen.

Is de opdracht in een keer gelukt? Ja? Gefeliciteerd. Een mooie overwinning op jezelf.

Is het resultaat niet bevredigend?

A. Formuleer opnieuw een opdracht, misschien ligt de lat te hoog, en herhaal de stappen.

Denk aan nog een extra week bovenstaande techniek doen, en kijken hoe je je dan voelt tijdens de uitvoering van de opdracht, of

B. Misschien heb je tijdens het uitvoeren van de opdracht gemerkt dat je een heel ander gevoel bij het boodschappen doen had dan je vooraf verwachtte. Dit betekent dat je met een andere zin aan het werk moet en de stappen 1 tot en met 4 opnieuw uitvoeren met dit nieuwe inzicht.

Voor mensen die niet gewend zijn om op een dergelijke manier naar hun gevoelens en emoties te kijken is alleen al het formuleren van een zin lastiger dan het lijkt, maar ook een eye-opener. Gelukkig corrigeert zich dit vanzelf door de 4 stappen te doorlopen en kom je er vanzelf achter wat je werkelijke gevoel bij een omstandigheid is. Deze handelwijze leert je veel over de manier waarop je met de omstandigheden omgaat. Je zal verbaast staan van wat je denkt te voelen en wat je in werkelijkheid voelt.

We zijn gewend alle omstandigheden die ons overkomen te beredeneren in een poging er controle over te krijgen. Begrip suggereert ons dat we controle hebben. Vandaar dat het bijna een tweede natuur van ons is geworden om ook onze gevoelens te beredeneren. Feitelijk vlucht je daarmee voor je gevoel weg. Je stelt er namelijk een gedachte voor in de plaats. Je voelt je boos en de reden van je boosheid zou je kunnen geruststellen. Helaas lukt dit vaak niet. Dan is de emotie zo krachtig dat we er met onze gedachten geen vat op kunnen krijgen.

C. of stap over op [Methode 2B.](#), of [Methode 2C.](#)

8C. Voorbeelden werken met Methode 2B

Stap	Methode 2B
1.	Maak zinnetje en gebruik als uitgangspunt, vul op stippellijn omstandigheid in uit pijnpuntenpuntenlijst. “Ook als, Toch accepteer ik mezelf volkomen” Hoofdstuk 7A.
2.	Daag jezelf uit. Hoofdstuk 7B.
3.	Bereid je meerdere keren per dag voor met acupressuurtechniek + zinnetje+meditatie Hoofdstuk 8.
4.	Voer je opdracht uit. Hoofdstuk 7B.

[Voorbeeld 3.1 Pijnpunt “Ik zag mijn ex-collega in de auto”](#)

[Voorbeeld 3.2 Pijnpunt “Karel zet geen koffie meer”](#)

[Voorbeeld 3.3 Pijnpunt “Ik ben gepensioneerd”](#)

[Voorbeeld 3.4 Pijnpunt “Ik moet op de kleinkinderen passen”](#)

[Voorbeeld 3.5 Pijnpunt “Ik heb me weer verslapen”](#)

[Voorbeeld 3.6 Pijnpunt “Ik doe boodschappen in de supermarkt”](#)

Voorbeeld 3.1 Pijnpunt “Ik zag mijn ex-collega in de auto”

Je begint met de uitvoering van de stappen zoals uitgebreid beschreven onder [Voorbeeld 2.1](#).

In het kort

Je doet dus drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het zinnetje:

Ook als ik mijn ex-collega in de auto zie,
toch aanvaard ik mezelf volkomen.

hardop uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de [acupressuurtechniek](#) van Hoofdstuk 9F. toe.

3. Je focust je op het gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen om dit met gesloten ogen te doen.

Je voegt het volgende toe.

In plaats van alleen ‘s morgens en ‘s avonds deze acupressuurtechniek met klopzinnetje te doen, doe je deze op meer vaste momenten van de dag. Maak hier vaste momenten van omdat de herhaling je het gemakkelijker zal maken je er aan te houden. Je maakt er in feite een soort korte gewoonte van.

En daarbovenop [mediteer](#) je twee maal per dag, bij voorkeur ‘s morgens na het opstaan en ‘s avonds voor het naar bed gaan. Doe dit 15 minuten lang. Gebruik hiervan de helft van de tijd om in gedachten de kloptechniek met zin te doen en de andere helft om daadwerkelijk te mediteren.

Voorbeeld 3.2 Pijnpunt “Karel zet geen koffie meer”

Je begint met de uitvoering van de stappen zoals uitgebreid beschreven onder [Voorbeeld 2.2](#).

In het kort

Je doet dus drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het zinnetje:

Ook als Karel geen koffie meer zet, toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol).

hardop uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de [acupressuurtechniek](#) van Hoofdstuk 9F. toe.

3. Je focust je op het gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen om dit met gesloten ogen te doen.

Je voegt het volgende toe.

In plaats van alleen ‘s morgens en ‘s avonds deze acupressuurtechniek met klopzinnetje te doen, doe je deze op meer vaste momenten van de dag. Maak hier vaste momenten van omdat de herhaling je het gemakkelijker zal maken je er aan te houden. Je maakt er in feite een soort korte gewoonte van.

En daarbovenop [mediteer](#) je twee maal per dag, bij voorkeur ‘s morgens na het opstaan en ‘s avonds voor het naar bed gaan. Doe dit 15 minuten lang. Gebruik hiervan de helft van de tijd om in gedachten de kloptechniek met zin te doen en de andere helft om daadwerkelijk te mediteren.

Voorbeeld 3.3 Pijnpunt “Ik ben gepensioneerd”

Je begint met de uitvoering van de stappen zoals uitgebreid beschreven onder [Voorbeeld 2.3](#).

In het kort

Je doet dus drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het zinnetje:

Ook als ik gepensioneerd ben, toch accepteer ik mezelf volkomen (en liefdevol)

hardop uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de [acupressuurtechniek](#) van Hoofdstuk 9F. toe.

3. Je focust je op het gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen om dit met gesloten ogen te doen.

Je voegt het volgende toe.

In plaats van alleen ‘s morgens en ‘s avonds deze acupressuurtechniek met klopzinnetje te doen, doe je deze op meer vaste momenten van de dag. Maak hier vaste momenten van omdat de herhaling je het gemakkelijker zal maken je er aan te houden. Je maakt er in feite een soort korte gewoonte van.

En daarbovenop [mediteer](#) je twee maal per dag, bij voorkeur ‘s morgens na het opstaan en ‘s avonds voor het naar bed gaan. Doe dit 15 minuten lang. Gebruik hiervan de helft van de tijd om in gedachten de kloptechniek met zin te doen en de andere helft om daadwerkelijk te mediteren.

Voorbeeld 3.4 Pijnpunt “Ik moet op de kleinkinderen passen”

Je begint met de uitvoering van de stappen zoals uitgebreid beschreven onder [Voorbeeld 2.4](#).

In het kort

Je doet dus drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het zinnetje:

Ook als ik op mijn kleinkinderen moet passen, toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol).

hardop uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de [acupressuurtechniek](#) van Hoofdstuk 9F. toe.

3. Je focust je op het gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen om dit met gesloten ogen te doen.

Je voegt het volgende toe.

In plaats van alleen ‘s morgens en ‘s avonds deze acupressuurtechniek met klopzinnetje te doen, doe je deze op meer vaste momenten van de dag. Maak hier vaste momenten van omdat de herhaling je het gemakkelijker zal maken je er aan te houden. Je maakt er in feite een soort korte gewoonte van.

En daarbovenop [mediteer](#) je twee maal per dag, bij voorkeur ‘s morgens na het opstaan en ‘s avonds voor het naar bed gaan. Doe dit 15 minuten lang. Gebruik hiervan de helft van de tijd om in gedachten de kloptechniek met zin te doen en de andere helft om daadwerkelijk te mediteren.

Voorbeeld 3.5 Pijnpunt “Ik heb me weer verslapen”

Je begint met de uitvoering van de stappen zoals uitgebreid beschreven onder [Voorbeeld 2.5](#).

In het kort

Je doet dus drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het zinnetje:

Ook als ik me steeds verslaap,
toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol).

hardop uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de [acupressuurtechniek](#) van Hoofdstuk 9F. toe.

3. Je focust je op het gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen om dit met gesloten ogen te doen.

Je voegt het volgende toe.

In plaats van alleen ‘s morgens en ‘s avonds deze acupressuurtechniek met klopzinnetje te doen, doe je deze op meer vaste momenten van de dag. Maak hier vaste momenten van omdat de herhaling je het gemakkelijker zal maken je er aan te houden. Je maakt er in feite een soort korte gewoonte van.

En daarbovenop [mediteer](#) je twee maal per dag, bij voorkeur ‘s morgens na het opstaan en ‘s avonds voor het naar bed gaan. Doe dit 15 minuten lang. Gebruik hiervan de helft van de tijd om in gedachten de kloptechniek met zin te doen en de andere helft om daadwerkelijk te mediteren.

Voorbeeld 3.6 Pijnpunt “Ik doe boodschappen in de supermarkt”

Je begint met de uitvoering van de stappen zoals uitgebreid beschreven onder [Voorbeeld 2.6](#).

In het kort

Je doet dus drie dingen tegelijkertijd.

1. Je spreekt het zinnetje:

Ook als ik boodschappen doe in de supermarkt,
toch aanvaard ik mezelf volkomen (en liefdevol).

hardop uit. Hardop uitspreken zorgt voor een nog betere focus en roept het gevoel beter op dan het stilletjes in jezelf uitspreken.

2. Je past de [acupressuurtechniek](#) van Hoofdstuk 9F. toe.

3. Je focust je op het gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen om dit met gesloten ogen te doen.

Je voegt het volgende toe.

In plaats van alleen ‘s morgens en ‘s avonds deze acupressuurtechniek met klopzinnetje te doen, doe je deze op meer vaste momenten van de dag. Maak hier vaste momenten van omdat de herhaling je het gemakkelijker zal maken je er aan te houden. Je maakt er in feite een soort korte gewoonte van.

En daarbovenop [mediteer](#) je twee maal per dag, bij voorkeur ‘s morgens na het opstaan en ‘s avonds voor het naar bed gaan. Doe dit 15 minuten lang. Gebruik hiervan de helft van de tijd om in gedachten de kloptechniek met zin te doen en de andere helft om daadwerkelijk te mediteren.

9. Theorie & Techniek van aanpak

Theorie

9A. Omstandigheden, reacties en jij

9B. Acceptatie of verzet

9C. Herkennen en erkennen

9D. Uiten, verwerken en helen

9E. Vergeving

Techniek van aanpak

9F. Acupressuurtechniek

9G. Meditatietechniek

9H. Focustechniek

9A. Omstandigheden, reacties en jij

Omstandigheden

Met omstandigheden bedoel ik zowel de zaken en mensen om je heen, als de ideeën in je hoofd. Al deze omstandigheden of gebeurtenissen kunnen je beïnvloeden. Hun invloed op jou hangt af van jouw innerlijke kracht en evenwicht. Wanneer je je van deze mogelijkheid bewust bent kan je er voor kiezen je wel of niet door omstandigheden te laten beïnvloeden.

Het onderscheid met andere methoden is dat we niet rechtstreeks op zoek gaan naar de negatieve emoties die je op de huid zitten, maar naar de omstandigheden of gebeurtenissen die jouw emoties triggeren. Met deze gebeurtenissen werken we door. Deze gebruiken we om jouw negatieve gevoel op te roepen, zonder dat we dit gevoel hoeven te analyseren, de oorzaak hoeven te kennen of eerst een diep onderzoek te moeten doen. Daardoor werkt deze methode vele malen sneller dan andere en is hij enorm geschikt als doehetzelf-methode.

Deze training geeft je [drie methodes](#) als hulpmiddel daarbij.

Reacties

Onder reacties versta ik de manier waarop jij reageert op de omstandigheden. Wanneer het regent kan je hiervan chagrijnig worden. Als iets tegenzit en je bijvoorbeeld niet naar een voetbalwedstrijd kan zou dit je kunnen ergeren. De buurman die 's morgens herrie maakt bij het naar zijn werk gaan terwijl jij nog in bed ligt en probeert te slapen kan aanleiding zijn tot boosheid van jou. Reacties op omstandigheden noem ik emoties. Zo zijn er de emoties boosheid, verdriet, blijheid, angst, wantrouwen, jaloezie, enzovoort. Tijdens deze training is het niet noodzakelijk de naam van deze emoties te kennen. Sterker nog het is helemaal niet relevant. Bij het inventariseren van de pijnpunten vraag je je ook niet af wat je emotie is, maar probeer je aan te geven wanneer een negatief gevoel je overvalt en koppel je dit aan de gebeurtenis of omstandigheid (trigger) die dit opriep. Met deze gebeurtenis werken we dan door.

Jij

Tot slot ben jij er zelf natuurlijk ook. De manier waarop je reageert op omstandigheden wordt beïnvloed door het algehele gevoel dat jij over jezelf hebt. Dat gevoel noem ik zelfvertrouwen. Als je een overwegend goed en tevreden gevoel hebt over wie je zelf bent en hoe je in het leven staat dan heb je veel zelfvertrouwen. Daarmee bedoel ik niet dat je steeds en altijd dit tevreden gevoel zal hebben, maar wel het grootste deel van de tijd.

Dit boek draait dus om jou, de omstandigheden waarin je je bevindt en jouw reacties op deze omstandigheden. Door je bewust te worden van de manier waarop je op de omstandigheden reageert leer je jezelf beter kennen. Met andere woorden iedere emotie, hoe vervelend deze soms ook kan zijn, is een eye-opener. Iedere emotie van jou vertelt je iets over het gevoel en het beeld dat je van jezelf hebt, in welke stemming je zit.

Wanneer een mens honderd procent zelfvertrouwen zou hebben dan is er geen enkele negatieve emotie die hem uit evenwicht kan krijgen. Alle littekens van vroegere trauma's of negatieve ervaringen zullen dan verdwenen zijn.

Ik stel dit voor als een kaas.

Een kaas zonder gaten staat voor een mens met volledig zelfvertrouwen. Een gatenkaas is de realiteit, doordat ieder mens gaten heeft in zijn zelfvertrouwen. Deze gaten noem ik pijnplekken en deze veroorzaken bij confrontatie met een omstandigheid pijn. Dit veroorzaakt de negatieve emotie, als reactie op de pijn die een mens voelt. Een mens wordt dus getriggerd via zijn pijnplekken.

Dus een negatieve emotie is een boodschap voor iemand dat een van zijn pijnplekken wordt geraakt en dat hij de mogelijkheid heeft na deze herkenning hier aan iets te doen. In het [Hoofdstuk Herken je zwakke plekken](#) zijn we met deze pijnplekken bezig die we steeds kunnen ontdekken aan de hand van onze eigen negatieve emoties.

Op deze manier zal je ook leren niet de boodschapper te veroordelen of te bekritisieren. Iemand op wie jij boos bent ga je dus met andere ogen bekijken. Je wordt je er eerst bewust van dat je boosheid voelt en staat stil bij het gevoel dat je hebt en pakt het aan ([Methode 1](#)) zonder voor dit gevoel een verklaring te zoeken. Ben je eenmaal zo ver gekomen dan ga je deze pijnplek, dit litteken wegnemen zodat je er geen pijn meer van zult ondervinden.

Je kan dit in drie stappen oefenen:

1. Bewust worden van je emoties, stel hiervoor een [pijnpuntenlijst](#) op
2. Confronteer jezelf met de negatieve emotie ([Hoofdstuk 7B. Daag jezelf uit](#))
3. De pijnplek helen ([Hoofdstuk 8. Pak je zwakke plekken aan](#))

Het gevolg zal zijn dat je je heel bewust wordt van je negatieve emoties, waarbij iedere emotie voor jou een aanleiding zal zijn om naar jezelf te kijken. Iedere keer word je uitgedaagd om jezelf onder de loep te nemen, want blijkbaar is er iets dat je van jezelf nog niet kende. Op deze manier zal je langzaam maar zeker je pijnplekken gaan helen. Het gevolg van minder pijnplekken is dat je steeds evenwichtiger zal worden en het tevreden gevoel dat je over jezelf hebt, het zelfvertrouwen, zal toenemen.

In plaats van steeds energie te verliezen aan allerlei negatieve emoties (pijnplekken) zal je deze teruggewonnen energie extra kunnen inzetten.

Met meer zelfvertrouwen zal je ook steeds minder geneigd zijn om de boodschapper te veroordelen. Want wanneer het regent kan je hiervan chagrijnig worden, maar dit hoeft niet. De keuze is namelijk aan jou. Als iets tegenzit en je bijvoorbeeld niet naar een voetbalwedstrijd kan, dan zou dit je kunnen ergeren. Je kan er echter ook voor kiezen iets anders te gaan doen en daarmee heel tevreden te zijn. De buurman die 's morgens herrie maakt bij

het naar zijn werk gaan terwijl jij nog in bed ligt en probeert te slapen kan de aanleiding voor jouw boosheid zijn. Ook dit hoeft echter niet jouw reactie te zijn. Meer hierover in het hoofdstuk [Acceptatie](#).

We zijn gewend alle omstandigheden die ons overkomen te beredeneren in een poging er controle over te krijgen. Begrip suggereert dat we controle hebben. Vandaar dat het onze tweede natuur is geworden om onze gevoelens te beredeneren. Feitelijk vlucht je daarmee weg voor je gevoel. Je stelt er namelijk een gedachte voor in de plaats. Je voelt je boos en de reden van je boosheid zou je kunnen geruststellen. Helaas lukt dit vaak niet. Dan is de emotie zo krachtig dat je er met gedachten geen vat op kan krijgen. In die gevallen is Methode 2. ideaal.

Dat eist echter van de gebruiker dat hij bereid is de nadruk op zijn emoties te leggen en de controle-drang van het redeneren los te laten.

Bij Methode 2. telt de redenering niet. Het is uitsluitend je gevoel waarnaar je probeert te luisteren. Dit gevoel is je gids naar jezelf. Het gevoel toont je je pijnplekken en bied je de mogelijkheid er iets aan te doen.

9B. Acceptatie of verzet

Zoals we in [Hoofdstuk 9A](#) gezien hebben gaat het om drie elementen: de omstandigheden, jouw reactie hierop en jezelf.

Ik beschouw als een 'omstandigheid':

1. jouw reactie op een gebeurtenis
2. een gebeurtenis waarop je geen vat hebt
3. een gebeurtenis waarop je wel vat hebt.

Je hebt de keuze om op twee manieren op een omstandigheid te reageren.

Je verzet je er tegen met een negatieve emotie of je accepteert zonder enige emotie de situatie zoals deze is.

Soms lijkt het alsof je geen keuze hebt: je reageert direct emotioneel zonder dat je dit kan tegenhouden.

Verzet met negatieve emotie

Als je je verzet tegen een gebeurtenis met een negatieve emotie (boos, bang, geïrriteerd) dan vertelt deze reactie heel veel over jezelf. Je kan je verantwoordelijk of zelfs schuldig voelen voor wat er is gebeurd of het rakelt een gebeurtenis op uit je verleden. Hoe je het ook wendt of keert je negatieve emotie is een reactie op de PIJN die je voelt. Vandaar dat ik dit benoem als een pijnplek die bij jou is geraakt.

Een voorbeeld ter verduidelijking.

Je wordt vroeg in de ochtend wakker door de herrie die van buiten komt. Later kom je erachter dat dit de buurman was die heel vroeg naar zijn werk ging. Je bent kwaad.

Zoals hierboven aangegeven ben je blijkbaar emotioneel geraakt door deze gebeurtenis.

Jouw reactie op de omstandigheid vertelt jou dat je een pijnplek hebt die je kan helen.

Je kunt nu in je boosheid de buurman te lijf gaan of naar hem toe met veel verbaal geweld. Wat je echter beter zou kunnen doen is stilstaan bij jezelf en deze omstandigheid zien als een kans om dichterbij jezelf te komen (deze omstandigheid vertelt dat je nog een pijnplek te helen hebt) en te leren hoe je de volgende keer daarover niet meer kwaad wordt. Dat wil niet zeggen dat ik je afraad om met de buurman contact te zoeken, maar dan vanuit respect en gericht op het bereiken van een oplossing.

Je besluit om te onderzoeken wat de pijnplek is die dit bij jou oproept.

Hiervoor bespreek ik 3 manieren in [Hoofdstuk 8. Pak je zwakke plekken aan](#)

Acceptatie

Jij bepaalt dus of je boos wordt, verdrietig, geïrriteerd of akkoord gaat met een omstandigheid zonder emoties.

Met andere woorden op de omstandigheid zoals deze zich voordoet heb je geen invloed. Het regent bijvoorbeeld of je buurman maakt herrie, de zon schijnt, je staat in de file. Aan deze omstandigheden kan je niets veranderen op het moment dat deze zich voordoen. Wat je wel kunt is bepalen *op welke manier* je op deze omstandigheden gaat reageren.

Hierdoor neem je afstand van de gebeurtenis en je voorkomt dat het met je op de loop gaat.

Stap 1. Je stelt een gebeurtenis/omstandigheid vast,

Stap 2. Jij besluit op een bepaalde manier hierop te reageren.

Door jezelf dit te leren reageer je al een stuk minder emotioneel. Met andere woorden je verzet tegen een omstandigheid waaraan je op dat moment niets meer kunt veranderen, denk aan de file waar je in terecht komt, zal minder heftig zijn of zelfs achterwege blijven.

Betekent dit dan dat je een gehoorzaam en gedwee persoon wordt? Niets is minder waar. Hierdoor zal je een omstandigheid eerder los gaan zien van jezelf.

Met andere woorden acceptatie betekent dat jij het van jezelf aanvaardt dat je in een dergelijke situatie verkeert. Om terug te keren naar het voorbeeld van de buurman die jou 's morgens wakker maakt. Als je boos wordt op de herrie die de buurman maakt ben je NIET boos op hem (al lijkt dat wel zo), maar op de herrie die hij maakt. Vervolgens vraag je je af of je bereid bent met de herrie verder te leven of niet. Dus aanvaard je de situatie of verzet je je er tegen?

Ben je bereid met de herrie verder te leven of niet?

Eigenlijk scheid je in deze situatie de boodschapper (buurman) van de omstandigheid (herrie). Aan de herrie op zich kan je niets doen. Dat is hetzelfde als boos worden op de regen of op het onweer. De boodschapper van de weersomstandigheden is onbekend, dus kunnen we er ook niet boos op worden.

De buurman is de boodschapper. Hij veroorzaakt herrie en bij jou onopzettelijk een negatieve reactie, boosheid. Het feit dat er bij jou een pijnplek wordt geraakt bezorgt jou echter pijn, waarbij de eerste reactie meestal zal zijn een woede-uitbarsting naar de buurman toe.

Dat hij herrie maakt is hem natuurlijk wel te verwijten. Echter daarover word je alleen boos als je bij jezelf nog een litteken te helen hebt.

Met andere woorden als je je verzet tegen de herrie van de buurman met

boosheid dan sta je niet in je kracht, maar reageer je met pijn op je litteken.

Is je verzet een bezoekje aan de buurman met een vriendelijk verzoek te bekijken of jullie er samen kunnen uitkomen zodat jij 's morgens niet wakker wordt, dan doe je dit vanuit je kracht.

Dit laatste is mogelijk nadat je de pijnplek hebt geheeld waardoor je niet meer getriggerd wordt en niet meer emotioneel zal reageren wanneer er zich in de toekomst een soortgelijke gebeurtenis zal voordoen.

Een dergelijk bezoek, dus zonder dat je met pijn naar de buurman toegaat, brengt al een hele andere sfeer met zich mee. Jij kan de buurman op een vriendelijke manier benaderen. De sfeer zal niet grimmig hoeven te worden. Een mens die reageert vanuit pijn doet dit natuurlijk heel anders dan iemand die zich goed voelt.

Op de buurman zal jij overkomen als een vriendelijk mens die hem met respect benadert. Dat is een fris en gezond uitgangspunt.

Stel echter dat jullie er samen ondanks de positieve sfeer niet uit komen. De buurman vindt dat er geen andere mogelijkheid is en weigert zijn manier van naar zijn werk gaan te veranderen. Dan sta jij opnieuw voor een keuze. Gelukkig heb je geen pijnplek op dit punt en kan je vanuit jouw evenwicht naar deze omstandigheid kijken. Jij en de buurman zijn gelijkwaardig. Jij kan hem niet verplichten 's morgens muisstil te zijn, wel kan je instanties inschakelen die de autoriteit hebben de buurman op zijn gedrag aan te spreken. Is dit laatste niet mogelijk dan blijft er slechts een optie over en dat is accepteren.

Het probleem van acceptatie is echter dat je jezelf aanvaardt in een situatie die je niet wenst. Dat betekent dat je met jezelf in heftig conflict kan komen. Opnieuw is er dan een litteken in het spel. Het zou bijvoorbeeld kunnen dat je moeite hebt met autoriteit of met het gevoel dat andere mensen jou iets tegen jouw zin kunnen opleggen. Dan gaat de buurman voor jou een autoriteit worden en zal je jouw pijn iedere keer dat je hem hoort opsteken.

Gelukkig zijn alle pijnplekken te helen. Op welke manier je dat kunt doen bespreken we in het hoofdstuk [Uiten, verwerken en helen](#).

9C. Herkennen en erkennen

Het herkennen van je reacties op omstandigheden en deze erkennen of aanvaarden is de eerste stap van de training.

Iedere negatieve emotie, negatief gevoel of irritatie die je hebt is een signaal dat je aan een gebeurtenis of omstandigheid energie verliest.

Herkennen

Je kunt trainen tot je er bij neervalt en lichamelijk nog zo in vorm zijn maar tegen energieverlies door een negatieve emotie ben je weerloos. Stap 1 is dus deze negatieve gevoelens leren herkennen.

Op het oog weet je natuurlijk wel waaraan je je stoort of welk gedrag bij jou irritatie oproept, maar van een deel van deze voorvallen ben je je niet bewust. Deels omdat je het niet aan jezelf wilt toegeven. Als je bijvoorbeeld heel trots bent, wil je niet aan jezelf toegeven dat iemand jou uit je evenwicht kan brengen door een grote mond op te zetten. Toch is erkenning hiervan noodzakelijk om er iets aan te kunnen doen.

En deels omdat je het echt niet van jezelf weet. Deze laatste categorie is het moeilijkst, maar wordt ook uiteindelijk zichtbaar, dan is sprake van herkenning.

Herkennen

Als hulpmiddel om negatieve emoties te herkennen werk ik met het zogenaamde [pijnpuntenlijstje](#). Dit is een manier om je gevoelens bloot te leggen door voortdurend alert te zijn op je gedrag. Er zullen namelijk momenten voorkomen waarin een belemmerende negatieve emotie boven komt drijven. Dit kan overal plaatsvinden. Het is dan vereist dat je het negatieve gevoel dat je voelt noteert (liefst direct) samen met de omstandigheid of gebeurtenis die dit oproept. Wacht je hiermee dan is de kans groot dat je het even later vergeten bent.

Bij het herkennen moet je rekening houden met de volgende valkuilen.

- wegdeneren

Wanneer je een negatieve emotie bij jezelf opmerkt kan je de neiging hebben deze direct te gaan analyseren. Doe dit niet. Hierdoor loop je namelijk de kans de gebeurtenis te gaan minimaliseren en hem even later de moeite niet meer waard vindt te noteren. Of je denkt na enige overpeinzing dat de negatieve emotie zich in de toekomst niet meer zal voordoen, omdat je het net al hebt opgelost door er over na te denken!

- ontkennen

Bepaalde emoties accepteer je bijvoorbeeld niet van jezelf, waardoor je deze ontkent te hebben. Bijvoorbeeld een 'kerel' voelt geen verdriet of je wilt niet toegeven aan een partner dat je boos op haar bent.

Door jouw valkuilen te herkennen bewijs je jezelf een dienst: je komt je negatieve emoties die je uit je evenwicht halen sneller op het spoor.

Erkennen

Met het [pijnpuntenlijstje](#) ben je een week intensief aan het werk waardoor je tegelijkertijd bezig bent met de erkenning van jouw negatieve gevoelens. Iedere dag loop je tegen dezelfde negatieve emoties aan. Aan het einde van een dergelijke week kan je niet anders dan toegeven dat deze negatieve emoties of gevoelens meer voorkomen dan je dacht.

Ook kan het gebeuren dat hetzelfde gevoel wordt opgeroepen door verschillende omstandigheden. De ene keer mopper je bijvoorbeeld op de kinderen die niet op tijd naar school vertrekken en even later is het een aanvaring met de mede fietser die je snijdt op het fietspad. Deze omstandigheden kunnen eenzelfde negatief gevoel bij jou oproepen. Je gaat dan met beide omstandigheden aan het werk. Hierbij is de kans groot dat nadat je met de ene gebeurtenis gewerkt hebt met de trainingsmethode, je de andere gebeurtenis die hetzelfde gevoel oproep niet meer hoeft te werken.

9D. Uiten, verwerken en helen

Helen doe je in een aantal stappen:

1. Herkennen en erkennen

Herkennen en erkennen van jouw reactie (negatieve emotie) op een omstandigheid of gebeurtenis. Dit doe je tijdens de training door te [inventariseren](#) waaraan je energie verliest met behulp van het invullen van de pijnpunten- en verbeterpuntenlijst.
en

2. Uiten en verwerken

Uiten wil zeggen dat je het gevoel dat een emotie oproept naar buiten brengt. Je staat toe dat je de pijn veruiterlijkt. Voor dit doel [daag je jezelf uit met een opdracht](#) tijdens de training.

Met verwerken bedoel ik het accepteren van jezelf en je pijnplek, dit is de basis voor de uiteindelijke heling van je litteken of pijnplek. Tijdens de training doe je dit door je [negatieve emoties te overwinnen](#).

Het woord helen zegt het al: heel, compleet worden. Nadat je de negatieve emotie hebt overwonnen en daarmee de pijnplek pijnloos hebt gemaakt door acceptatie van jezelf, ben je weer genezen. De herinnering aan deze omstandigheid zal je geen pijn meer doen en daardoor ben je een stukje meer compleet geworden. Denk daarbij ook aan mijn beschrijving van iemand met honderd procent zelfvertrouwen.

Wanneer een mens honderd procent zelfvertrouwen zou hebben, dus compleet is, dan is er geen enkele negatieve emotie die hem uit evenwicht kan krijgen. Alle littekens van vroegere trauma's of negatieve ervaringen zullen dan verdwenen zijn.

9E. Vergeving

Iemand heeft jou gekwetst, niet gerespecteerd of jij hebt zelf in jouw ogen een enorme blunder gemaakt.

Je hebt een enorme blunder gemaakt en kan jezelf wel voor je kop slaan. Voortdurend maalt het door je hoofd dat je een mislukking bent, je noemt jezelf in gedachten 'zak', 'eikel' en je haalt jezelf met nog meer scheldwoorden naar beneden.

Er zal altijd iets van pijn achterblijven wanneer je jezelf niet volledig accepteert. Als je in jouw ogen iets stoms gedaan hebt, zal je hieraan net zo lang energie verliezen totdat je het van jezelf niet meer 'onvergefelijk' vindt. De sleutel is vergeving van jezelf. Hoe stom je ook in jouw eigen ogen bezig bent geweest.

Op dezelfde manier werkt vergeving ook van anderen. Extreem gesteld wanneer je een bloedhekel aan iemand hebt, dan accepteer je hem natuurlijk niet. Deze persoon heeft iets gedaan dat je onvergefelijk vindt. Zolang je hem op deze manier bekijkt zal hij steeds een reactie bij jou oproepen. Je zal boos worden of geïrriteerd als je hem ziet. Of je zal met een andere negatieve emotie, bewust of onbewust reageren. Dit zal pas eindigen nadat je hem hebt vergeven en hem accepteert zoals hij is.

Je ziet door niet-vergeving van jezelf of van anderen zit je in feite jezelf in de weg. Je verliest hieraan onnodig energie. Het kost je iedere keer weer kracht, positiviteit, energie, moed.

Wanneer we even teruggaan naar de zinnestjes dan koppel je steeds een bepaalde omstandigheid die negatieve gevoelens oproept aan de vervolgregel: toch aanvaard ik mezelf volledig en liefdevol.

Denk aan omstandigheden als:
Ik heb een bloedhekel aan mijn broer
Ik vind Piet een eikel
Marije irriteert me als ik haar zie
Ik blijf mijn hele leven blunderen

Deze omstandigheden roepen negatieve gevoelens op.
Dus op het moment dat je de trainingmethode toepast koppel je de omstandigheid aan acceptatie.

Je zegt bijvoorbeeld:
Ook al heb ik een bloedhekel aan mijn broer,
toch aanvaard ik mezelf volkomen en liefdevol.

Zoals we al gezien hebben kan je jezelf pas accepteren nadat het eerste deel van de zin geen negatief gevoel meer oproept. Met andere woorden vanaf het moment dat je geen hekel meer hebt aan je broer kan je jezelf pas weer

accepteren.

Je zou ook kunnen zeggen: nadat jij je broer hebt vergeven, kan je jezelf pas weer onder de ogen komen. Tot die tijd zal jouw broer negatieve gevoelens bij jou blijven oproepen.

Hetzelfde geldt voor het gevoel dat je over jezelf hebt.

Ook al blijf ik mijn hele leven blunderen,
toch aanvaard ik mezelf volkomen en liefdevol.

Blijkbaar heb je een hekel aan jezelf omdat je in jouw ogen constant blunders maakt. Met andere woorden jezelf accepteren is er niet bij. Je stoort je aan jezelf en je vindt jezelf een mislukkeling. Dat is heel pijnlijk. Dus voordat je jezelf 'volkomen en liefdevol' kan accepteren zal je jezelf moeten vergeven. Je zal jezelf de door jou, in jouw ogen, gemaakte blunders moeten vergeven en mild worden voor jezelf. Eigenlijk moet je van jezelf gaan houden, zelfs als je fouten maakt! Pas dan komt er vrede en tevredenheid in je hart.

Dat is waar vergeving op uit draait. Volledige acceptatie van jezelf en van anderen welke blunders jij of die anderen in jouw ogen ook gemaakt hebben!

9F. Acupressuurtechniek

A. Techniek

B. Achtergrond van de gebruikte techniek

A. Techniek

1. Je klopt met twee vingers van je hand op twaalf acupressuurpunten in een bepaalde volgorde gedurende 7 minuten. Steeds nadat je de kloppzin volledig hebt uitgesproken, klop je verder op het volgende kloppunt totdat je ze alle twaalf hebt gehad en daarna herhaal je dit net zo lang totdat de zeven minuten zijn verstreken. De beste klopmomenten zijn 's morgens vroeg vlak na het opstaan en 's avonds vlak voordat je gaat slapen.

2. Je focust je op het gevoel dat deze zin bij jou oproept. Het is aan te bevelen om dit met gesloten ogen te doen.

Een klopreeks bestaat uit het kloppen op een aantal acupressuurpunten met wijs- en middelvinger en het tegelijkertijd uitspreken van een zin. Vervolgens klop je op de volgende punten, waarbij je naar keuze je linker- of rechterzijde van je lichaam neemt:

1. karatepunt, botje aan de zijkant van de hand (bij aanvang op dit punt 3 maal zinnetje uitspreken onder gelijktijdig kloppen, alle volgende keren eenmaal zinnetje doen)

2. het begin van de wenkbrauw, aan de kant van de neus, oogkasrand (zin 1 keer uitspreken)

3. ooghoek, zijkant van het hoofd, oogkasrand (zin 1 keer)

4. recht onder het oog, op de oogkasrand (zin 1 keer)

5. onder de neus, op de bovenlip (zin 1 keer)

6. op de kin (zin 1 keer)

7. op het sleutelbeen (zin 1 keer)

8. onder de arm, de oksel met de volle hand (zin 1 keer)

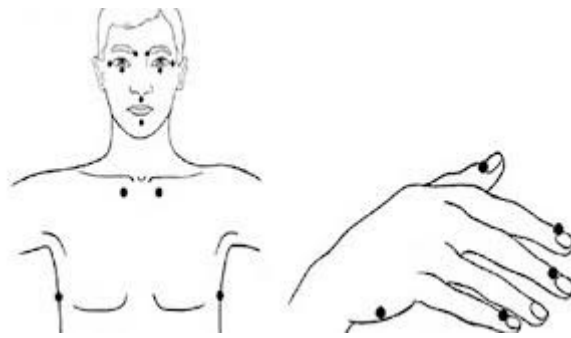
9. zijkant van de duim, in het hoekje van de nagel aan de lichaamszijde (zin 1 keer)

10. zijkant van de wijsvinger, in het hoekje van de nagel aan de lichaamszijde (zin 1 keer)

11. zijkant van de middelvinger, in het hoekje van de nagel aan de lichaamszijde (zin 1 keer)

12. zijkant van de pink, in het hoekje van de nagel aan de lichaamszijde (zin 1 keer)

en vervolgens weer verder met 1. karatepunt, 2 begin wenkbrauw , enzovoort. Wanneer je deze 12 punten geklopt hebt noemen we dit een reeks.



Hoe lang moet je doorgaan met de klopzin?

Per keer dat je een zin klopt doe je dit circa zeven reeksen achter elkaar (circa 5-10 minuten). Ieder mens reageert op zijn eigen speciale manier op de kloptechniek. Er zijn mensen die boos worden, angstig, geïrriteerd, onrustig, enzovoort. Ook zijn er mensen die uitgelaten gaan lachen of gaan huilen. Sommigen hoeven een zin slechts 1 maal (dat wil zeggen een aantal reeksen). Anderen bespeuren geen reactie.

Als je geen of weinig reactie voelt stop je na zeven reeksen geklopt te hebben.

Voel je wel een reactie ga dan door. Stop niet als een slecht gevoel dat opkomt sterker wordt. Je zal merken dat het slechte gevoel aanvankelijk zelfs zal toenemen tot op het moment dat het geleidelijk zwakker wordt. Dan kan je wat meer ontspannen stoppen dan toen je aan de klopzin begon.

Je stopt definitief met de zin nadat je dit een aantal dagen achtereen (2 maal per dag circa 7 reeksen of meer indien nodig) gedaan hebt en het zinnetje je niet meer raakt. Dan ben je op het punt gekomen dat je met deze belemmering klaar bent.

Achtergrond van de gebruikte techniek

In mijn praktijk voor psychologie in Vlaanderen heb ik vele jaren met een van EFT (Emotional Freedom Techniques) afgeleide vorm met veel succes gewerkt.

Deze afgeleide vorm heb ik 'acupressuurtechniek' of kloptechniek gedoopt, omdat dit het wezen van de techniek is. Deze techniek werkt met acupressuur- of meridiaanpunten. Met dit concept wordt in de Chinese geneeskunde al vele duizenden jaren gewerkt.

Bij EFT zijn de cognitieve therapie gecombineerd met acupressuur (vorm van acupunctuur zonder gebruik van naalden). Door zachtjes te kloppen op een aantal acupressuurpunten wordt de relaxatierespons van het lichaam gestimuleerd. Door tegelijkertijd de aandacht te richten op de traumatische of negatieve emotionele ervaring, wordt de stressrespons uitgedoofd.

De herinnering blijft, maar er wordt geen emotionele lading meer bij gevoeld.

EFT ontkoppelt de emotionele lading, verbonden aan vervelende situaties, herinneringen of trauma's (die ik omstandigheden noem), door de Amygdala kern in het Limbische systeem te herconditioneren.

Het werkt als volgt: in elke als bedreigend ervaren situatie reageert je lichaam met de vecht-, vlucht- of verstarreactie (Fight/Flight/Freeze response). Deze reactie wordt gestart door de Amygdala kern uit het Limbische systeem (dat deel van de hersenen waar emoties worden gegenereerd en gereguleerd). Deze vecht-, vlucht- of verstarreactie is een reactie op stress die iedereen kent en herkent.

De volgende symptomen worden vaak ervaren: hartkloppingen, trillen, tunnelvisie, misselijkheid, snelle ademhaling, droge mond, naar gevoel in je buik, "verlamd van schrik", "aan de grond genageld staan" etc.

Deze volkomen normale fysiologische reactie stelt je lichaam in staat te stellen om te vechten of te vluchten. Ook de "verstarreactie" is in de loop van de evolutie ontstaan om de kans te vergroten om te overleven . Dieren vallen soms "als dood" om en als het gevaar weer is geweken staan ze weer op. Daarna vertonen dieren altijd alsnog een heftige reactie van trillen en schokken, etc. (de ontlading). Als dat afgelopen is, kan het dier weer verder zonder enige restverschijnselen.

In principe doen mensen hetzelfde. Normaal gesproken verdwijnt deze vecht-, vlucht- of verstarreactie nadat het gevaar is geweken. Maar soms ook niet: in levensbedreigende situaties die overweldigend zijn en waarin je je overgeleverd voelt en onmachtig, kan deze normale stressreactie zagezegd vast blijven zitten in je lichaam. Uit onderzoek blijkt, dat dit vooral gebeurt als de verstarreactie wel is opgetreden maar de ontlading niet. De verstarreactie kan onmerkbaar kort zijn of juist lang en kan bewust herinnerd worden ("Ik was verstijfd van angst en kon me niet meer bewegen").

Als de ontlading niet op een juiste manier plaats kan vinden, zal de stressreactie als het ware blijven waardoor je lichaam onvoldoende kan ontspannen. Het volgende mechanisme is dan ook nog aan het werk: bij een ontlading "onthoudt" je brein met welke stressverschijnselen je een (als zodanig ervaren) levensbedreigende situatie hebt overleefd. Die worden opgeslagen voor toekomstig gebruik als een situatie lijkt op wat je al hebt meegemaakt, zodat je lichaam dan meteen weet wat het moet doen.

Dit is de stresskoppeling waar je last van kunt blijven houden: in het hier en nu word je "getriggerd" doordat je bewust, maar meestal onbewust, wordt herinnerd aan iets dat in het verleden is gebeurd.

Daardoor maakt je lichaam opnieuw de "bijbehorende" stressgevoelens aan die zich uiten in de symptomen zoals hierboven beschreven, maar het kunnen ook andere lichamelijke klachten en symptomen zijn. Chronische stress(situaties) kunnen uiteindelijk ook tot allerlei ziekten leiden. Daarom is het van belang om zoveel mogelijk je gevoelde stress aan te pakken. Het blijkt dat EFT daarin bijzonder succesvol en verbazingwekkend effectief kan zijn.

De 12 kloppunten of acupressuurpunten die ik gebruik in mijn acupressuurtechniek hebben de volgende verbindingen met de meridianen.

1. karatepunt

voor het loslaten van de psychologische omkering, waarbij de mens vaak een tegengestelde reactie geeft dan verwacht. Denk aan het willen bestrijden van een boosheid, maar ook tegelijkertijd dit willen tegenhouden uit angst voor een onbekende nieuwe situatie die dit voor de persoon kan opleveren.

2. het begin van de wenkbrauw

Voor het loslaten van trauma en pijn

3. ooghoek

Voor het loslaten van wrok en boosheid

4. recht onder het oog

Voor het loslaten van angst en vrees

5. onder de neus

Voor het loslaten van schaamte en krachteloosheid

6. op de kin

Voor het loslaten van verwarring en onzekerheid

7. op het sleutelbeen

Voor het loslaten van de psychologische omkering

8. onder de arm

Loslaten van schuld, zorg en obsessie

9. zijkant van de duim

Voor het loslaten van negatieve oordelen en eigengerechtigheid

10. zijkant van de wijsvinger

Voor het loslaten van moeilijkheden met zelfvergeving en verleden

11. zijkant van de middelvinger

Het loslaten van boosheid en seksualiteitskwesaties

12. zijkant van de pink

Voor het loslaten van woede

9G. Meditatietechniek

Er zijn talrijke meditatie technieken.

Mijn persoonlijke voorkeur gaat uit naar de volgende vorm in combinatie met de acupressuurtechniek.

Voor de meditatie zijn de volgende zaken van belang.

1. Zoek een rustige plaats waar je niet gestoord wordt. Doe je horloge af en neem je mobiel niet mee.

2. Neem plaats op een stoel of op een kussentje. Ga zo ontspannen en comfortabel mogelijk in kleermakershouding zitten. De zithouding op het meditatiekussen vereist enige techniek. Je moet je voorstellen dat je lichaam vier rustpunten heeft waarop je in feite zittend balanceert. Dat zijn je beide zitbotjes en afhankelijk van de manier waarop je beide benen gebogen hebt twee plekken op je benen. Zorg dat op elk van de vier plaatsen de druk even groot is. Op deze manier kan je dagenlang zitten (kan ik uit ervaring zeggen). Probeer vooraf even welke van de twee manieren je gebruikt voor jouw meditatie, de stoel of het kussentje.

3. Begin de meditatie door te gaan zitten en je ogen te sluiten (halfopen kan ook zoals gebruikelijk is minder geschikt voor dit doel). Zit ontspannen, maar stil en start met het in gedachten toepassen van de acupressuurtechniek en spreek de zin in gedachten uit.

4. Na een zevental kloprondes afgelopen te hebben ([zie acupressuurtechniek](#)) , ga je over tot de 'normale' meditatie. Doe niets, probeer nergens aan te denken en laat het gevoel dat je zojuist met de kloppin hebt opgeroepen door je heen gaan zonder hierop te reageren. Accepteer en onderga.

5. Na afloop van het tweede deel ben je klaar en kan je rustig de draad weer oppakken. Dat betekent voor 's morgens de dag beginnen en voor 's avonds je klaarmaken om te gaan slapen.

9H. Focus-techniek

Je reserveert twee momenten per dag om stil te staan bij een bepaalde omstandigheid gedurende 10 minuten lang. Je trekt je terug in stilte en focust je ongestoord op de zin die op de omstandigheid betrekking heeft en die je steeds hardop uitsprekt. Concentreer je op het gevoel dat deze zin bij je oproept en probeer de zin uit je hoofd hardop uit te spreken met gesloten ogen. Het voordeel van hardop uitspreken is dat het volle gewicht van de zin op je rust.

Doe dit bij voorbaat 's morgens na het opstaan, dan ben je nog niet op gang gekomen en verloopt alles wat rustiger, tenzij je gestrest bent. En aan het einde van de dag voordat je naar bed gaat. Dan sluit je meestal een drukke dag af. Ik raad je aan je rustige plekje op te zoeken en als voorbereiding eerst 5 minuten rustig te gaan zitten en niets doend voor je uit te staren. Pas daarna spreek je de zin 10 minuten lang uit en focus je op het gevoel dat dit oproept.

Zoals in [Hoofdstuk 9A](#) en [Hoofdstuk 9B](#) uiteengezet draait het om zelfacceptatie in een bepaalde omstandigheid die je niet wilt, maar waarvoor je wel kan kiezen! Die keuzevrijheid is aan jou.

De beide momenten zijn bedoeld om je te confronteren met een gevoel dat je niet wilt voelen en dat er ook niet mag zijn. In feite doe je exact het tegenovergestelde van wat je zou willen. Je wilt de pijn die deze omstandigheid oproept zo snel mogelijk vergeten en nu stel je jezelf er twee maal per dag volledig bloot aan. Je prent het jezelf zelfs in door er bij stil te staan zonder dat je kan vluchten.

Natuurlijk zal je wel proberen te vluchten. Als het je lukt om de discipline op te brengen twee maal per dag jezelf met deze pijn af te zonderen, is de kans groot dat je gedachten met je op de loop willen gaan. Je zal zien dat dit op talrijke manieren gebeurt. Ik zal een paar vluchtroutes noemen zodat je deze kan herkennen en je er vervolgens niets van moet aantrekken.

- je gaat twijfelen aan de haalbaarheid van je voornemen, je opdracht.
- je gaat twijfelen aan de methode, werkt het wel voor mij?
- je gaat toch letten op omgevingsgeluiden en laat je daardoor opzettelijk afleiden
- je voelt je vandaag niet goed om je af te zonderen
- je hebt vanmorgen geen tijd
- je bent 's avonds te moe na een dag hard werken
- je hebt gewoon geen zin

Zet door. De confrontatie met jouw emotie die deze omstandigheid oproept hindert je alleen maar. Help jezelf en wees sterk. Zet alle argumenten en excuses op zij en werk aan je belemmerende emotie.

Dit stil staan bij het gevoel, in plaats stil te staan bij de redenen van je emotie,

kan je verrassende zelf inzichten opleveren. De link tussen je gevoel bij de zin en de omstandigheid worden bewust verbonden. Het gevoel dat je hebt kristalliseert uit. Het is niet alleen een vervelend gevoel, maar doordat je jezelf er iedere dag mee confronteert gaat het ook steeds meer aan negatieve lading verliezen. De acceptatie van jezelf in die situatie groeit! Je zal het gaan relativeren en jezelf op een bepaald moment afvragen waar je je nu zo druk om maakte. Nadat de scherpe lading van het gevoel is afgesleten, door het twee maal daags toepassen van de methode en het in de loop van de dag stilstaan bij dit pijnlijke gevoel, maakt je klaar om de opdracht die je jezelf gegeven hebt te gaan uitvoeren.

10. Zwakke plekken en mind control

Zoals uitgebreid in deze training beschreven zijn zwakke plekken of pijnpunten te herkennen aan negatieve emoties. Hier een aantal voorbeelden van manieren waarop deze pijnpunten gebruikt kunnen worden door overheden of multinationals.

Stigmatisering

Psychische stoornissen

Er zijn twee extra gedragingen aangewezen als psychische stoornissen:

- opstandigheid (officiële benaming oppositioneel opstandig gedrag)

Dit gedrag wordt als niet 'normaal' bestempeld door een club psychiaters in het Amerikaanse diagnostisch en statistisch handboek voor psychische stoornissen (zogenoemde DSM codering).

- groen eten of orthorexia nervosa

Dit gedrag is (nog) niet opgenomen in de DSM codering. Het is een dwangmatigheid voor een bepaalde voedingswijze. De kwaliteit van het eten wordt gezien als kwaliteit van het leven. Vaak mijdt de persoon bepaalde soorten voedsel.

Dat betekent dat dit geen norm gedrag is, maar abnormaal gedrag. Hierdoor worden degenen die zich zo gedragen abnormaal en buiten de groep normale mensen geplaatst. Dit heeft zowel voor de 'afgezonderden' als voor de 'normalen' consequenties.

De afgezonderden krijgen het stigma dat ze ziek zijn en zich vreemd gedragen. Zij moeten mentaal sterk in hun schoenen staan om ondanks deze typering te blijven volharden in hun opstandigheid of groene levensstijl. Door de groep 'normalen' zouden zij bevoorbeeld kunnen worden buitengesloten.

Bij mensen die onvoldoende mentale kracht hebben leidt de aanduiding van de 'opstandige' of 'groene' mensen al snel tot het gevoel dat zij niet abnormaal willen zijn en zich niet op die manier willen gaan gedragen. Ze zijn bang dan niet meer bij de gewone mensen te horen. Door deze angst zullen ze geneigd zijn zich aan te passen om geen van beide stempels 'opstandig' of 'groen' te krijgen.

Geen enkele overheid heeft behoefte aan opstandige mensen en de voedingsmiddelenindustrie krijgt steeds meer tegenwind van mensen die de zuiverheid en gezondheid van de gefabriceerde voedingswaren wantrouwen. Dan kan het middel van mind control een verleidelijk middel zijn.

Religie

Een handelwijze die hierop lijkt is het stigmatiseren van mensen die het islamitische geloof aanhangen, wat door veel media gelinkt wordt aan extremisme en geweld. Op deze manier duw je deze groep mensen ook in de hoek waar de 'normalen' niet toe willen behoren.

Onder dezelfde noemer valt de angst die aangewakkerd wordt dat Europa 'overstelpd dreigt te worden door moslims'. Een groep vluchtelingen wordt bestempeld als moslim en daardoor al bij voorbaat veroordeeld tot mensen van een groep die gewelddadig en extremistisch zou zijn.

Je ziet dat stigmatisering een uitstekend middel is om het gedrag van mensen te sturen, waarbij je gebruik maakt van de angst om te worden buiten gesloten. Zoals opgemerkt werkt dit alleen bij mensen die over onvoldoende zelfvertrouwen en mentale kracht beschikken zodat zij via bepaalde pijnplekken beïnvloed kunnen worden.

Vijand-denken

In VMBO leerboeken wordt Rusland als de vijand afgeschilderd. De Amerikanen zijn standaard 'onze' vrienden.

Het [werkboek](http://wp.me/p38KbU-1Lt) (<http://wp.me/p38KbU-1Lt>) "Thema's in maatschappijleer 1 voor VMBO-KGT 2014/15" is bedoeld voor leerlingen van 15 en 16 jaar. De illustraties staan op pagina 67 van het werkboek. De ene illustratie toont Rusland als de agressor terwijl Europa een helpende hand toesteeckt. Een van de vragen die gesteld wordt bij deze afbeelding is: "Wat doet Rusland en wat doet Europa in dit plaatje?"



Op dezelfde manier wordt door grote bevolkingsgroepen nog steeds gesproken over communisten, als het Rode gevaar. De propaganda van de Koude Oorlog is blijkbaar nog steeds niet bij deze mensen uitgewerkt.

Het denken in vriend & vijand dwingt mensen partij te kiezen en stuurt daardoor mensen een bepaalde gewenste kant op. Vaak kunnen zij het zich

niet permitteren zich positief uit te laten over de 'vijand' of mogen zij de 'vriend' niet veroordelen, omdat zij dan dreigen buitengesloten te worden of de angst hebben dat dit zal gebeuren.

Ook hier geldt dat mensen die mentaal sterk zijn minder angst zullen hebben om buitengesloten te worden en zich niets/minder zullen aantrekken van de mening die van hen verwacht wordt.

Mythe vorming

Een sterk voorbeeld van beïnvloeding van grote bevolkingsgroepen door middel van een mythe is de bezuinigingsfabel. Al vele jaren lang wordt er in tal van landen jaar in jaar uit bezuinigd op de overheidsuitgaven. Althans dat is het argument dat opgevoerd wordt om vervelende veranderingen binnen landen door te voeren.

Het is opvallend hoe gemakkelijk de meerderheid van de bevolking hier over heen stapt en de veranderingen accepteert omdat er 'bezuinigd' moet worden. De bezuinigingen zelf worden meestal niet in twijfel getrokken als iets dat 'niet anders kan'. Op welke posten bezuinigd wordt lokt nog wel reacties uit. Met andere woorden er is een zeer succesvolle mind control actie al vele jarenlang gaande, natuurlijk ondersteund door de media, dat bezuinigingen onontkoombaar zijn. Maar niemand weet waarom. Totdat de EU afspraak er kwam dat maximaal 3% begrotingstekort mag optreden. Vanaf dat moment wordt met de beschuldigende vinger naar de EU gewezen, maar nog steeds worden bezuinigingen op zich geaccepteerd!

Het denken van de burgers is zodanig beïnvloed dat de meerderheid het bestaan van bezuinigingen als iets onontkoombars en logisch heeft leren aanvaarden, zonder dit in twijfel te trekken.

Een andere bekende mythe is die van de betrouwbare overheid, die echter langzaam aan terrein aan het verliezen is. Op 11 september 2001 werden de twin towers in New York verwoest. Een sterk groeiend deel van de Amerikaanse bevolking begint zijn twijfels te krijgen over deze zogenoemde aanslag. Zonder in details te treden heeft een grote groep bouwdeskundigen aangegeven dat de toedracht een hele andere moet zijn dan zoals deze door de overheid is gepresenteerd.

Deze verklaring schokt de Amerikaanse samenleving vanwege de mogelijkheid dat de overheid de bevolking bewust voorliegt! De meeste burgers kunnen en willen niet geloven dat de overheid onbetrouwbaar is. Men is geleerd dat zij kunnen vertrouwen op een regering die hen beschermt. Educatie speelt in de vorming van dit beeld natuurlijk een belangrijke rol en heeft de geesten zodanig gevormd dat de overheid per definitie betrouwbaar is.

Een kind heeft tijdens zijn opvoeding tal van dingen geleerd, een daarvan is de acceptatie van de autoriteit van zijn ouders en in het verlengde daarvan die van de overheid. Al jong leren kinderen dat zij niet op hun eigen kracht maar op die van hun ouders moeten vertrouwen om te overleven. Al snel komt in de plaats van de ouders die van de overheid als steun en toeverlaat. Met andere woorden het gehoorzamen aan een overheid is ontstaan in een periode waarin

het kind geen andere optie had. Op latere leeftijd kan hij wel leren te vertrouwen op eigen kunnen en eigen capaciteiten. Dat is het moment waarop vaak de autoriteit van de overheid wordt betwist en de vanzelfsprekendheid hiervan verdwijnt. Gebeurt dit niet dan blijft de burger een even trouwe volger van de overheid als van zijn ouders tijdens zijn jeugd.

Degenen die de autoriteit van de overheid in twijfel trekken, zullen eerst voldoende vertrouwen in zichzelf moeten hebben ontwikkeld, want als er geen overheid meer is om op te vertrouwen, wie of wat dan wel? Je ziet dat ook hier angst kan regeren. Als dit het geval is betekent dit dat de mens er niet in is geslaagd voldoende pijnplekken op te lossen zodat hij zich over het algemeen genomen niet sterk genoeg voelt en zijn angst blijft overheersen.

De mythe van geluk

Veel advertenties toveren een wereld tevoorschijn waarin alles mooi en schoon is. De omgeving is weergaloos en alle mensen zien er schitterend uit. Vervolgens komt het product in beeld waarmee je als kijker honderden keren bestookt wordt. Na een periode van langdurige beïnvloeding is het mogelijk dat je het product gaat koppelen aan deze prachtige wereld. Denk aan auto reclames. Eerst doet de aanblik van al dat blikken geglim en de techniek je niet zo veel, tot op zekere dag je (on)bewust het gevoel hebt dat het bezit van een dergelijke auto er voor zorgt dat jij die prachtige wereld binnen kan stappen. Echter zolang je deze auto niet hebt aangeschaft zal je met minder genoegen moeten nemen en dat kan je ontevreden maken.

Je kunt deze mooie wereld pas binnen gaan nadat je voldoende geld verdiend hebt en daarvoor moet je succesvol zijn. Om voldoende geld te kunnen verdienen moet een mens zich aanpassen aan de wensen van anderen. Des te beter je op deze wensen inspeelt des te succesvoller kan je worden. De focus wordt dus verlegd naar het entreegeld dat nodig is om die mooie wereld binnen te komen. Slaag je er in binnen te komen dan oogst je veel achting en waardering.

Mensen die in hun kracht zijn waarderen zichzelf voldoende en zullen zich evenmin snel laten verleiden om naar deze wereld te gaan. Mensen die zichzelf minder waarderen zullen meer pijnplekken te helen hebben. Voor hen is het dus veel aantrekkelijker, zij zullen daarvoor veel gevoeliger zijn.

Schrijver / trainer

Rob Vellekoop is redacteur en uitgever van onder andere internetkrant DLM Plus.

Hij is ook (integratief) therapeut, trainer en coach.
Zijn passie is schrijven en trainen van mensen op psychologisch gebied.

Van opleiding is hij fiscalist en integratief therapeut. Hij heeft 8 jaar lang een praktijk voor psychologie gehad in Vlaanderen en daarvan drie jaar lang coaches opgeleid.

Daarnaast heeft hij in België en Nederland de School voor Zelfvertrouwen opgericht in 2008.

Hij ontwikkelde en verzorgde trainingen om van het roken af te komen, voor gewichtsbeheersing en sporters in zelfvertrouwen.

Zijn specialisaties zijn angsten/fobieën en het trainen van met name jongeren in zelfvertrouwen.

Hij heeft twee boeken geschreven

- [Trainingsboek zelfvertrouwen](https://www.academyofhappiness.nl/shop/trainingsboek-zelfvertrouwen/)

(<https://www.academyofhappiness.nl/shop/trainingsboek-zelfvertrouwen/>)

- [Nieuwe Tao](https://www.academyofhappiness.nl/shop/nieuwe-cao-paperback/)

(<https://www.academyofhappiness.nl/shop/nieuwe-cao-paperback/>)

en verschillende trainingsprogramma's.



www.robvellekoop.nl