

# ADOPTIE KICK-OFF EN INTRODUCTIE TRAJECT



Yao Coaching

Balans tussen je hoofd en hart

# Dit e-book is voor geadopteerden die de moed hebben om aan de eerste stap te zetten in de innerlijke zoektocht naar meer energie en veerkracht

## Inhoudsopgave

<b>Welkom</b> .....	<b>2</b>
<b>Disclaimer</b> .....	<b>7</b>
<b>Het Element Principe</b> .....	<b>8</b>
<b>Kick-Off</b> .....	<b>11</b>
<b>De eerste stap</b> .....	<b>18</b>
<b>Module 1 Aarde – Je roots</b> .....	<b>19</b>
<i>Familiesystemen (20 min)</i> .....	20
<i>Inzichten (10 min)</i> .....	23
<b>Module 2 Vuur – Van onrust naar rust</b> .....	<b>24</b>
<i>Inzichten (10 min)</i> .....	26
<b>Module 3 Water – Loslaten van je pijn</b> .....	<b>27</b>
Drama en winners driehoek (25 min).....	27
<i>Inzichten (10 min)</i> .....	30
<b>Module 4 Lucht – Je nieuwe keuzes</b> .....	<b>31</b>
<i>Inzichten (10 min)</i> .....	34
<b>Hoe nu verder?</b> .....	<b>35</b>

Copyright © Yao Coaching

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan. Het delen van de link om het document aan te vragen is uiteraard wel toegestaan.

## Welkom

Wauw! Wat goed dat je deze brochure voor je hebt! Dat betekent dat je waarschijnlijk op zoek bent om jezelf verder te gaan ontwikkelen.

Hoe fijn zou het zijn om even letterlijk en figuurlijk afstand te nemen? De ruimte te nemen om patronen te doorbreken en nieuwe inzichten op te doen? Om je vrijer te voelen en beperkende gedachten los te laten? Hoe fijn zou het zijn om het kind in jezelf weer de ruimte te geven? Het kind dat onbevooroordeeld de dingen doet, vanuit de werkelijke behoeftes en niet vanuit ons analytische denkvermogen. Hoe fijn is het om zelf weer de regie te hebben en je verleden, angsten en kritiek je levensgeluk niet te laten bepalen? Neem de touwtjes in eigen handen en geef je dromen de aandacht die ze verdienen.

### Wist je dat?

De founder van Yao Coaching, Yaomi is en deze naam deels Chinees is en deels Nederlands.

Yaomi hoog gevoelig is en hierdoor enorm kan genieten van de kleine dingen en de natuur.

Yaomi een eigen stuk bos heeft waar ze regelmatig in kampeert.

Yaomi zich ook graag verdiept in het gedrag van dieren en hun omgeving.








Yaomi heel erg houdt van theater, musical, muziek en dans.



In deze kick-off gaan we je een klein beetje leren over adoptie en de impact hiervan, maar wat we vooral gaan doen is heel veel vragen stellen. Jij mag namelijk gezien worden, jij mag gehoord worden!

Jij bent geadopteerd en loopt tegen verschillende problemen aan. Jij weet nog niet zo goed waar te beginnen en wil graag onderzoeken of adoptie hier een rol in speelt. Jij wil jezelf (beter) begrijpen in alle emoties die je soms kunnen overspoelen. Jij vindt het fijn om dingen zelf uit te gaan zoeken waarin het gaat om jou.

In deze kick-off leer jij:

-  Welke rol adoptie in jou leven kan spelen.
-  Hoe onze hersenen werken en reageren op impactvolle gebeurtenissen.
-  Wat voor impact nature (DNA) en nurture (opvoeding) hebben in wie we zijn.
-  Wat emoties zijn en wat het nut hiervan is.
-  Hoe we belemmert kunnen worden in persoonlijke groei door het gedrag van anderen.
-  Hoe we zelf invloed kunnen uitoefenen op het ontwikkelen van persoonlijke groei.
-  Hoe jij zelf keuzes kan maken en wat je nodig hebt om een keuze te maken.

Het gaat om jou en je hoeft niet de vragen te beantwoorden die iedereen al stelt en jezelf te verantwoorden over wat je vindt. Je mag gaan ervaren wat jij voelt.

Voordat we aan de slag gaan, gelijk een disclaimer: ik ga de dingen waar je tegenaan loopt niet kunnen oplossen. Ook ga ik je niet overtuigen wat je wel of niet moet doen. Het enige wat ik doe is jou **bewust maken**. Vanuit hier weet jij heel goed wat je wel en niet wil doen. Dit document is zowel informatief als een mooi **naslagwerk** voor jezelf door alle vragen die erin staan. Kennis opdoen is goed, maar je kunt het pas eigen maken als je **actie** onderneemt.

Voor we echt gaan beginnen een aantal dingen op een rij om er optimaal gebruik van te kunnen maken.

De kernpunten om het maximale eruit te halen zijn:

- **Focus**
  - Zorg dat jij je kunt focussen (zorg dat je ergens gaat zitten waar je niet gestoord kan worden en alle afleidingen als telefoon en andere mobiele apparaten uit of op stil staan).
  - Tip: hoe lekker is het om ergens in de natuur te gaan zitten waar niet heel veel mensen komen. De natuur geeft al snel wat meer ruimte in je hoofd. Zorg wel dat je je kleding hierop aanpast.
  - Tip: Print het werkboek om zo minimaal te worden afgeleid.
- **Tijd**
  - Zorg dat je de tijd hebt om aan met dit traject aan de slag te gaan. De kracht zit hem in het toepassen van de oefeningen. Gun jezelf de tijd om dit oordeelvrij onderzoek aan te gaan.
  - Tip: probeer niet alles in één dag te doen, maar doe bijvoorbeeld elke dag één stap waarbij je elke keer op hetzelfde tijdstip één uur vrij maakt. Al het goede heeft tijd nodig om te groeien en dit is geen 'quick fix'.
- **Veiligheid**
  - Zorg dat je aan dit traject werkt in een omgeving waar jij jezelf prettig voelt.
- **Zelfcompassie**
  - Zorg goed voor je innerlijke mens
  - Tip: gun jezelf iets wat lekker en gezond is als een heerlijke kruidenthee.
  - Wees niet te streng voor jezelf. Vele kleine stappen maken het grote verschil. Doe ook een stapje terug op het moment dat je even vastloopt.
  - Tip: als je even vastloopt, geef dan toe aan dat je het even niet weet en deel dat. Dit geeft jou de ruimte om erover na te denken en hierachter te gaan komen. Domme vragen en opmerkingen bestaan niet!

- Je bent goed zoals je bent, doe dus niets waar je jezelf niet prettig bij voelt en geef jezelf de ruimte om te groeien wanneer de tijd rijp is.
- Tip: tot één jaar na de aanschaf van dit traject kun je de opdrachten inleveren. Niet iedereen vindt het even makkelijk helemaal vanuit zichzelf de drive te vinden om de opdrachten te maken en dan kan een deadline fijn zijn.
- Geloof in jezelf!
- **Verantwoordelijkheid nemen**
  - Jij bent verantwoordelijk voor jezelf, je hebt alleen invloed op je eigen helende bewegingen. Wat een ander doet, is niet aan jou.
  - Verantwoordelijkheid nemen wil niet zeggen dat je het perfect moet doen. Je mag er zijn zoals je bent.
- **Niet oordelen**
  - Wanneer we oordelen, hebben we een mening over onszelf of de ander. Dit maakt het makkelijker voor ons om de zaken te categoriseren in bijvoorbeeld goed of fout. Echter staat het oordelen onze persoonlijke groei in de weg. Probeer gedurende het traject niet te oordelen. Natuurlijk kan het toch een keer voorkomen dat dit gebeurt, probeer ook dit niet te veroordelen.
  - Niet oordelen wil niet zeggen dat jij je gevoel niet mag uiten. Wanneer je bijvoorbeeld boos bent, mag je boos zijn, zolang je maar niemand de schuld geeft van deze gevoelens.
- **Actief**
  - Om dit traject succesvol af te ronden, is het belangrijk dat je ruimte vrijmaakt om actief hiermee aan de slag te gaan. Hoe actiever jij bent, hoe meer stappen je zal kunnen zetten.

Mocht je nu weerstand voelen, vraag jezelf dan af waardoor deze weerstand ontstaat. Een blokkade kan ontstaan door bijvoorbeeld adoptie, maar dat hoeft het niet alleen te zijn. Ook opvoeding, relaties en de maatschappij (discriminatie/vooroordelen) zouden een rol hierbij kunnen spelen. Soms zit het nog te diep in het onderbewustzijn om hem op dit moment te verwerken. Weet dat dit niet erg is, neem de tijd die je



nodig hebt, jij weet zelf heel goed wanneer je hier klaar voor bent. Weet dat je hier altijd terecht kan! Gun het jezelf om hierbij eerlijk te zijn naar jezelf.

**Waar weerstand ligt, ligt een groot potentieel tot groei.**

**Heb vertrouwen in jezelf, jij kan jou mogelijke weerstand aan!**

**Wees lief voor jezelf als je dat nodig hebt, de wereld ligt nog altijd voor je open!**



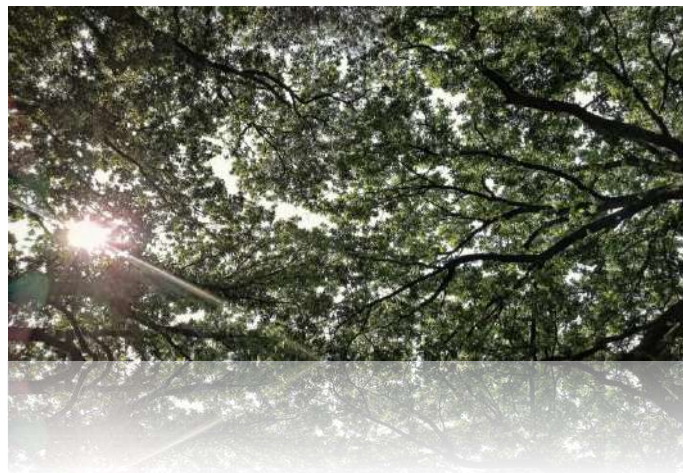
## Disclaimer

Het kan zijn dat er dingen in je los gemaakt gaan worden. Zoek in dat geval de juiste hulp die je nodig hebt! Dit is namelijk geen vervanging voor de reguliere geneeskunde. Voel tevens ook vrij om dingen over te slaan, doe de dingen die jij nodig hebt en geef jezelf de tijd om door dit proces aan te gaan.

Dit boek gaat over hetgeen wat in ons onderbewuste zit. Door dit naar het bewuste te halen hoop ik bij te kunnen dragen aan een stukje begrip voor je eigen angsten, achterliggende patronen te herkennen, houvast te bieden in het jezelf bevrijden van de dynamiek en ruimte te krijgen om vrijere keuzes te maken.

Ik hoop de pijn die we vanuit onze kern ervaren te kunnen belichten waardoor het mogelijk wordt deze pijn los te laten en van overleven weer te gaan leven. Een stuk herkenning en erkenning zou ik hier dan ook graag aan bij willen dragen.

Dit is dan ook een uitnodiging om je gevoel te doorvoelen en ik hoop dat dit een opening voor jou mag zijn voor het toelaten van meer licht en liefde in je leven met het grote doel meer balans tussen hoofd en hart te creëren.





## Het Element Principe

Welkom! Wat een ontzettend **moedige stap** om deze kick-off aan te gaan. Nu al een bewijs dat je een echte **doorzetter** en overlever bent. We hopen samen met jou deze mooie kick-off te kunnen doorlopen en naar een **verbinding** te gaan met **jezelf** en anderen vanuit **vrijheid** en vol **liefde**.

Geadopteerd zijn, is **voor iedereen anders**. Het doel van deze kick-off is om **liefdevolle relaties** aan te gaan. Om dit doel te bereiken gaan we onze kennis delen. Met deze inzichten kan jij je **zelfkennis vergroten**. Doordat je een completer beeld hebt van jezelf is het makkelijker je eigen **gedrag** te **waarnemen** (en dat van anderen).

Adoptie is niet het enige waar je tegenaan hoeft te lopen, ook **latere gebeurtenissen** en jouw **karaktertrekken**, spelen een rol. Echter is het vaak wel zo dat adoptie zo'n **heftige ervaring** is, dat het **impact** kan hebben op hoe jij jezelf hebt gevormd. Wanneer dit duidelijker voor jou is hoe dat bij jou is, hebben wij als mens het unieke vermogen hier los van te komen en andere wegen te gaan bewandelen.

Deze kick-off is gebaseerd op het **Element Principe**. Deze bestaat uit vier verschillende elementen om **meer zelfvertrouwen** te krijgen, **bewuster** te worden van je kracht, deze **talenten** in te kunnen zetten en vanuit **ware vrijheid** te kunnen gaan leven. Door inzichtelijk te maken hoe dingen werken en **tools** binnen handbereik te krijgen, heb jij de mogelijkheid om je **eigen conclusie** te trekken.

## De vier elementen

**Aarde:** In dit element gaan we in op de vraag ‘**Waar** sta je nu en waar kom je vandaan?’ Dat is bij ons geadopteerden natuurlijk net even wat anders. Wanneer je meer **inzicht** hebt in waarom je bent zoals je bent en waarom je doet zoals je doet, is het makkelijker om een **keuze** te maken.

**Vuur:** Een vuurtje heeft maar drie dingen nodig, brandstof, zuurstof en warmte. Ook wij hebben als baby deze essentiële componenten nodig. Brandstof in onze moedermelk, zuurstof om te ademen en warmte in de liefde. Naarmate we ouder worden krijgen we te maken met steeds meer andere invloeden van buitenaf. De regen, wind, sneeuw zorgen ervoor dat het vuur zal doven. Om dit te voorkomen, gaan we ons beschermen tegen de invloeden van buitenaf. Gezien dit vaak wel werkt, blijven we dit doen. Alleen vaak komt er dan een keerpunt, we hebben zoveel muurtjes om ons heen gebouwd dat we niet meer bij onze brandstoffen kunnen, geen zuurstof meer krijgen en de warmte van buitenaf niet meer kunnen ontvangen.

In dit element gaan we dan ook in op de vraag wat we nodig hebben om een vrij en mooi brandend vuurtje te maken. Want hoe mooi is het om te **leven i.p.v. overleven?**

**Water:** Met de **kennis** die we hebben verzameld over wat we nodig hebben, komen we in **actie**. Het is heel belangrijk om niet alleen te weten, maar ook te doen. Het is niet altijd even makkelijk, want vaak laten we ons tegenhouden door angst. De angst om te vallen en de angst voor de pijn. Dat is logisch, want zo zijn we nu eenmaal ‘gemaakt’. Vanuit ons reptielenbrein reageren we dan vanuit fight/flight/freeze (vechten/vluchten/bevriezen).

Niet alleen deze primaire reactie, maar ook de saboteur stem in je hoofd kan je hierin tegenhouden. Denk hierbij aan; ik heb geen tijd, ik heb geen geld, het gaat me toch niet lukken, etc.

Ook kunnen we enorm ontmoedigd raken, omdat de berg zo hoog lijkt.

Dat is dus helemaal niet gek. Door deze patronen te leren herkennen en onszelf te gaan geven wat we nodig hebben voor het brandend vuurtje, gaan we de koers die jij graag heen wil.

**Lucht:** Het is een hele weg die we hebben gegaan, met al deze wijsheid in onze rugzak en de **veilige basis** die we in onszelf hebben gecreëerd kunnen we **nieuwe keuzes** maken om het leven te gaan leven wat we graag willen leven.

Deze kick-off staat in het teken van geadopteerde mensen die hun relaties meer diepgang willen geven. Het is dus ook zo beschreven dat het gericht is aan mensen die geadopteerd zijn. Ben je (aanstaande) ouder, partner of goede vriend van een geadopteerde, weet dat ik je vooral meer inzichten wil geven in hoe het voor geadopteerde kan werken. Daarnaast kan het ook heel waardevol voor jezelf zijn. Ook al niet geadopteerde zal je bepaalde dingen kunnen herkennen.

**Het is mogelijk** om jezelf vanuit vrijheid te gaan verbinden en vast te houden zonder vast te binden! Dus laten we vooral snel aan de slag gaan.

We wensen je heel veel succes en een hele mooie, bijzondere en inspiratieve innerlijke reis!

Yao Coaching



## Kick-Off

Adoptie is niet niks en een **ingrijpende gebeurtenis**. Zeker als je bedenkt dat baby's ontzettend veel **nieuwe** hersen verbindingen aanmaken, hieronder vallen ook de **stressverbindingen**. Deze hebben we namelijk nodig om te kunnen **overleven**. Om te zorgen dat we **geliefd** worden en iemand voor ons gaat zorgen. Dit geeft onbewust veel meer **stress** wat **veel energie kost**.

Voor we gaan beginnen, is het ook fijn om te weten wie jij nu eigenlijk bent. De onderstaande vragenlijst kan je hiermee helpen. Vaak geeft deze tegens ook al mooie inzichten.

Waarom wil jij graag deelnemen aan deze kick-off?

---

---

---

---

---

Wat is er bekend over de periode voor je adoptie?

---

---

---

---

---

Hoe is jouw adoptie verlopen?

---

---

---

---

---

Hoe is jouw leven na adoptie verlopen (wat zijn grote keerpunten geweest in je leven)?

---

---

---

---

---

Hoe zou jij jezelf omschrijven?

---

---

---

---

---

Hoe omschrijven anderen jou?

---

---

---

---

---

Heb je eerder psychologische ondersteuning gehad en zo ja, hoe was dit bevallen?

---

---

---

---

---



Wat brengt je bij deze kick-off?

---

---

---

---

---

Wie ben je en wat houd je op dit moment allemaal bezig?

---

---

---

---

---

Hoe zijn jou (liefdes)relaties op dit moment?

---

---

---

---

---

Waar ben je tevreden over en wat vind je nog moeilijk?

---

---

---

---

---

Wat is voor jou een liefdevolle relatie?

---

---

---

---

---

Hoe is jouw contact met je adoptieouders?

---

---

---

---

---

Hoe is jouw contact met je biologische ouders?

---

---

---

---

---

Geadopteerde kunnen aanlopen tegen **vragen** rondom **identiteit** (waarin ben precies anders en waarin ben ik gelijk?), **loyaliteit** (hoe ben ik trouw aan mijn biologische ouders, mijn eigen ouders en mezelf?), **hechting** (hoe ga ik intieme relaties aan en laat ik mezelf echt zien zoals ik ben?), **eenzaamheid** (waar vind ik de juiste persoon die echt naar me luistert en me echt begrijpt?) en **emotionele problemen** (depressieve gedachten, angsten, boosheid, verdriet en ga zo maar door).

Wat zijn vraagstukken waar jij graag meer over zou willen weten?

---

---

---

---

---

Wat geef jij jou relaties op dit moment voor cijfer en waarom?

---

---

---

---

---

Daarnaast willen wij ook graag een beter beeld hebben van jouw verwachtingen. We vragen je dan ook om ook onderstaande vragen in het verslag te beantwoorden:

Wat is de aanleiding om te starten met deze kick-off?

---

---

---

---

---

Wat hoop je te leren gedurende deze kick-off?

---

---

---

---

---

Hoe wil je aan de slag met deze kick-off?

---

---

---

---

---

Wat verwacht je van de Yao Coaching?

---

---

---

---

---

Wat verwacht je van deze kick-off?

---

---

---

---

---

Hoe kom je bij Yao Coaching terecht?

---

---

---

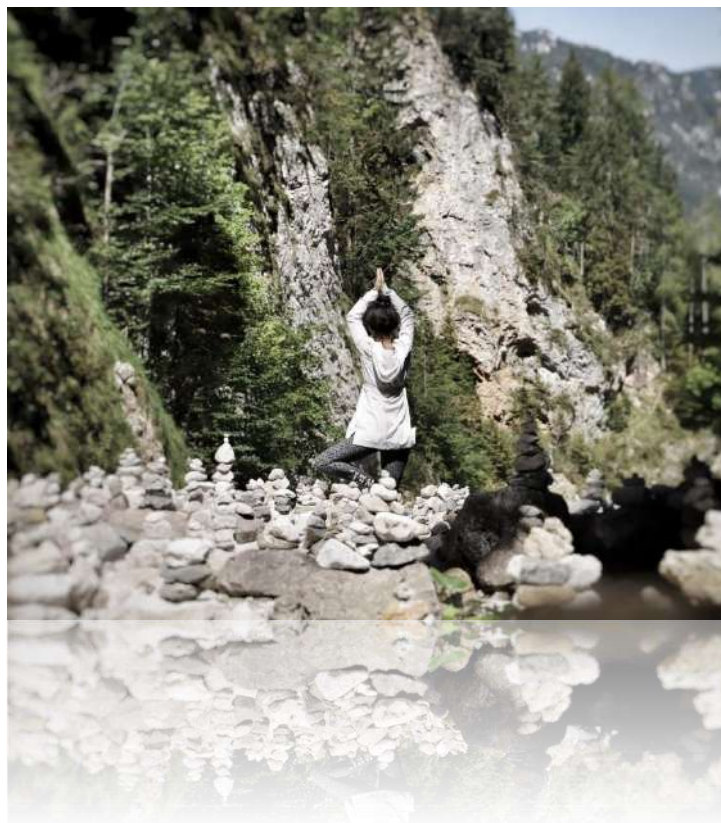
---

---

Als perfectionist weet ik als geen ander hoe lastig het is om keuzes te maken en werkelijk dingen te doen. Weet dat je de opdrachten niet perfect gemaakt hoeven te worden. Geef jezelf de ruimte om fouten te maken en zaken onhandig te formuleren. Het gaat om de boodschap en niet om de grammaticale verpakking.

Lieve mede geadopteerde, welkom, fijn dat je er bent en wat knap dat je dit avontuur aan wil gaan.

**After all patience and hard work, beautiful things await**





## De eerste stap

In deze module gaan we in op de vraag wie jij bent en waar je nu staat. De eerste stap in dit traject is een feit! Schrijf een **warm welkom aan jezelf**.

---

---

---

---

---

Wanneer ben jij tevreden als dit introductietraject is afgerond?

---

---

---

---

---

Hoe ga jij ervoor zorgen dat je dit traject naar tevredenheid gaat afronden?

---

---

---

---

---

## Module 1 Aarde – Je roots

In deze module gaan we in op de vraag wat **jouw (adoptie)verhaal** is. Veel geadopteerde hebben maar een **bepaalde informatie** over wat er gebeurd is voor ze zijn geadopteerd. Niet alleen na de geboorte krijg je als kind al veel meer mee dan we ons bewust zijn. De **stress** die onze moeder ervaren kan hebben gedurende de zwangerschap heeft ook al invloed op onze stressniveaus. De periode tussen **conceptie** en tot de leeftijd van **twee jaar** is **cruciaal**. Dit is de periode waarin de **basis** wordt gelegd voor je **verdere leven**.

**Systemen** uit de **oertijd** zorgen ervoor dat we altijd zullen **streven** naar het **geliefd** worden door anderen, we zijn nu eenmaal een sociale soort. Dit is een mooi **overlevingssysteem**, maar helaas zit hij ons soms ook wel eens in de weg. Adoptie is een **ingrijpende gebeurtenis** en door deze gebeurtenis worden deze systemen **getriggerd**. Het zorgt ervoor dat we in de **overlevingsmodus** gaan. We raken hierdoor in een bepaalde mate van alertheid. Hierbij kunnen we enorm boos worden (**fight**), willen vermijden (**flight**) of we verstarren (**freeze**).

**Baby's** en **kinderen** maken enorm veel **nieuwe hersenverbindingen** aan. We leggen alles aan wat we op dat moment nodig hebben. De adoptie (en vaak ook nog het weggaan van het pleeggezin, tehuis of iets anders vergelijkbaars), zorgt dat onze hersenen extra **stressverbindingen** aanmaken om te kunnen overleven. Dat is onze natuur. Echter merken we vaak later in ons leven dat we dit **niet** in die mate **nodig** hebben en dat het ons zelfs tegenhoudt om echt te kunnen groeien. Dit merken we vaak niet in deze woorden, maar wel in ons diepste zijn. We voelen de **innerlijke onrust**, de **vermoeidheid** en ga zo maar door. Ook zien we het terug in hoe we omgaan met het leven.

Het overleven waarin we voor **veiligheid** kiezen, niemand echt heel dichtbij laten, enorm boos en verdrietig kunnen zijn, we emotioneel worden of emotie enorm blokkeren omdat we bang zijn, om te vallen en ga zo maar door. Niet zo gek dus dat we **gevoeliger** zijn voor **afwijzingen**.

Het is **niet goed of fout**, maar het is zoals het is. Jij bent al een echte overlever. Jezelf bewijzen is niet meer nodig en er mag ruimte komen voor meer rust. Vanuit deze rust kun je meer van jezelf houden in jou complete zijn en vooral ook de relaties aangaan met een **warm en open hart**.

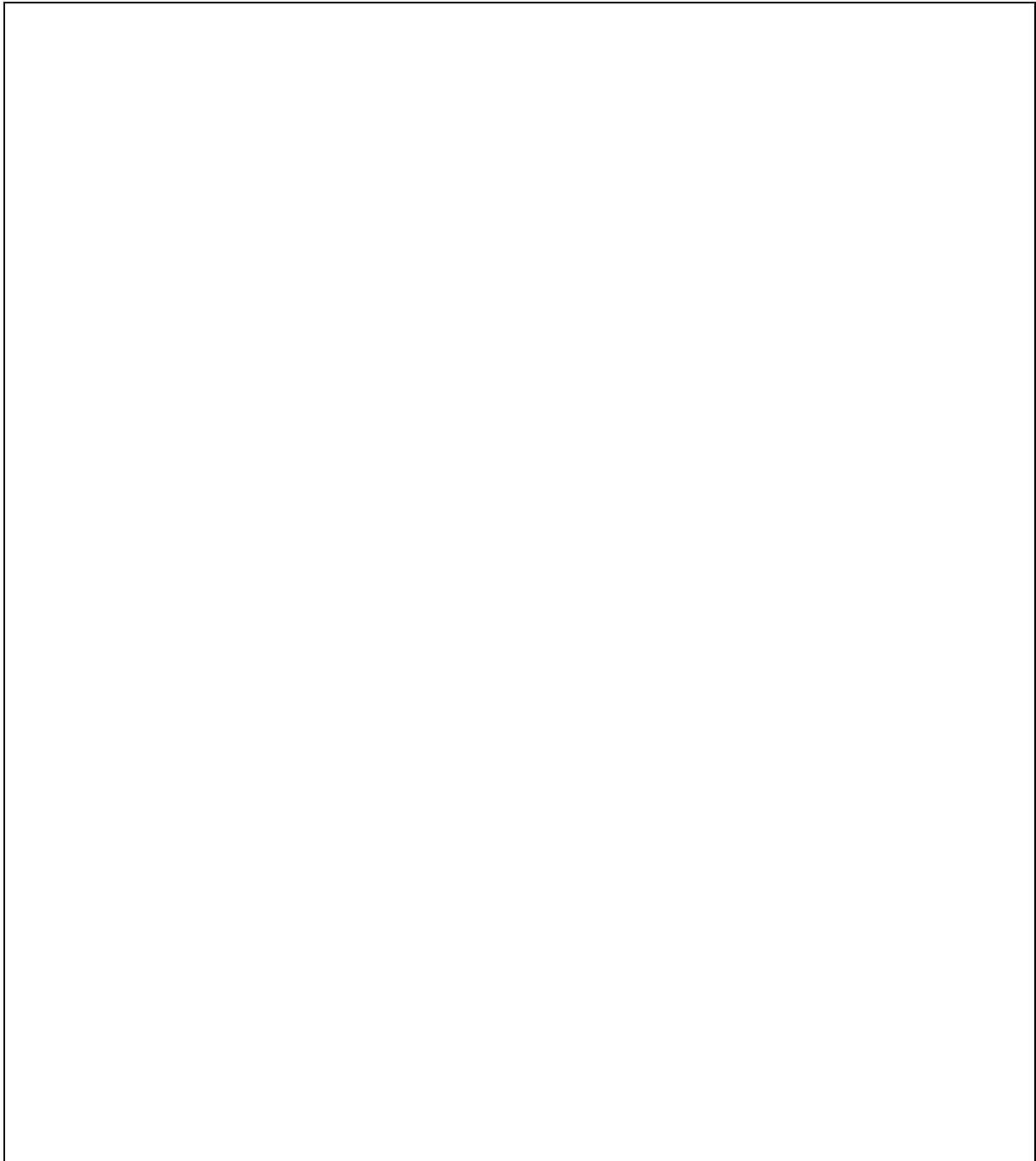
Echter is dit iets wat je gaat **leren**. Door te **begrijpen** hoe de dingen werken, kun je leren waarom de dingen zijn zoals ze op dit moment zijn en weet je hoe je deze **patronen** kan **doorbreken**.

#### *Familiesystemen (20 min)*

Alles is met elkaar verbonden, vaak veel meer dan we bewust van zijn. Als geadopteerde zijn we betrokken in **twee familiesystemen** (en soms zelfs nog meer). Het systeem van onze adoptieouders, maar ook van onze biologische ouders. Bepaalde patronen in gedrag, kunnen **verborgen** zitten in de familie. Het is niet voor niets een quote; de geschiedenis herhaalt zich. Om hier meer inzicht in te krijgen, gaan we een familieopstelling maken. Dit geeft je de mogelijkheid je eigen weg te kiezen en niet tegen dezelfde dingen aanlopen, de geschiedenis zelf te herhalen en de geschiedenis door te geven (indien van toepassing).

Teken een overzicht waarin beide familiesystemen voorkomen. Niet voor iedereen is het biologische familiesysteem bekend, noteer dan hetgeen wat je wel weet. Maak een overzicht van wie er zijn en waar iedereen staat. Hoe staan ze in verhouding tot jou, hoe ver staan ze van jou, etc.

Teken een familieboom vanuit de families die een groot onderdeel zijn van je leven. Welke trauma's/heftige gebeurtenissen komen voor in deze families? (Denk aan (adoptie/pleeg) ouders, (adoptie/pleeg) overgrootouders.)



Wat doet het met je nu je dit allemaal op een rij hebt gezet?

---

---

---

---

---

Op welke manier zijn je families om gegaan met deze trauma's/heftige gebeurtenissen?

---

---

---

---

---

Hoe ga jij om met heftige gebeurtenissen?

---

---

---

---

---

Op welke manier zou jij graag om willen kunnen gaan met heftige gebeurtenissen?

---

---

---

---

---



*Inzichten (10 min)*

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

---

---

---



## Module 2 Vuur – Van onrust naar rust

Als mens hebben we zes **basisemoties**, blij, angst, verdriet en boos, afschuw en verbazing. Vanuit hier zijn ze te onderscheiden in onwijs veel soorten emoties. Veel mensen vinden het lastig om verdriet, angst en boosheid ruimte te geven. Het is immers geen fijne emotie om te hebben, maar ook geen fijne emotie om te zien. Kijk maar naar de social media, het delen van minder vrolijke kiekjes krijgen vaak minder likes en daarbij doen we dat niet graag, omdat we bang zijn voor het oordeel van anderen. In social media is dat vaak uitvergroet, maar ook in onze maatschappij speelt dit vaak. Een logisch gevolg hiervan kan zijn dat emoties worden onderdrukt. Het nadeel hiervan is dat ze er wel nog altijd zijn en ze in ons onderbewustzijn nog heel erg veel energie kosten. Om **emoties** beter te kunnen reguleren, is het belangrijk ze de ruimte te geven en te luisteren naar wat ze te vertellen hebben. Zij zijn de **sleutels** tot je **innerlijke wijsheid**.

De uitdaging is om naar deze emoties te kijken. Van nature gaan we ze graag uit de weg, dat is simpelweg ons overlevingssysteem. We komen in actie om onze **belangen** te **beschermen**. Wanneer onze **belangen geraakt** worden, worden we **emotioneel**. Emoties bestaan uit een aantal **componenten**. Je kunt het **voelen** in je lichaam (de innerlijke onrust), de inschatting waarbij we emoties kunnen **reguleren** (bijvoorbeeld relativeren), **expressie** in je non-verbale communicatie en de daadwerkelijke **actie** die we ondernemen (benaderen/vermijden).

Wanneer we ons hier **niet bewust** van zijn, heeft het onbewuste de vrije ruimte en reageren we makkelijk vanuit het **oerbrein**. Vanuit dit oerbrein kunnen er drie verschillende reacties ontstaan. Vechten, vluchten en bevriezen. Het **vechten** komt vaak tot uiting in de vorm van boos of zelfs woedend worden. **Vluchten** kan leiden tot het niet aangaan van de confrontatie wat zelfs kan leiden tot een verslaving. Wanneer iemand **bevriest**, doet de persoon niets meer, men verlamt als het ware.

Doordat we ons er **niet bewust** van zijn, ontstaat er veel **innerlijke onrust**. We doen enorm ons best, maar **lopen vast**. Om dit op te kunnen lossen kun je verschillende dingen doen. Niets, ingaan op de vraag hoe je meer kan ontspannen of kijken waar deze onrust vandaan komt. Om dingen te willen veranderen, moet er een **intrinsieke motivatie** zijn. Zolang deze er niet is, zal er in de persoon zelf niet veel veranderen. Wanneer je vooral meer wil kunnen **ontspannen**, heb je de eerste stappen al genomen om je koers te veranderen. Wanneer je weet **waar de onrust vandaan komt**, dit doorvoelt en de ruimte geeft, is het mogelijk om te accepteren en vanuit daar nieuwe keuzes te kunnen maken. Elke keuze die je maakt heeft een consequentie. Om in beweging te komen, is het belangrijk om meer inzichten te hebben in onze emoties en de keuzes die hier (onbewust) uit voort komen.

Als je de zes basisemoties mag verdelen over 100%, hoeveel percentage zou elke emotie dan zijn?

Blij	...%
Angst	...%
Verdriet	...%
Boos	...%
Afschuw	...%
Verbazing	...%

Welke verdeling zou je graag willen zien en waarom?

Blij	...%
Angst	...%
Verdriet	...%
Boos	...%
Afschuw	...%
Verbazing	...%

---

---

---

Is er verschil tussen hoe het nu is en wat je graag zou willen en hoe komt dat?

---

---

---

---

---

Wat heb je nodig om te komen waar je graag naartoe wil?

---

---

---

---

---

*Inzichten (10 min)*

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

---

---

---

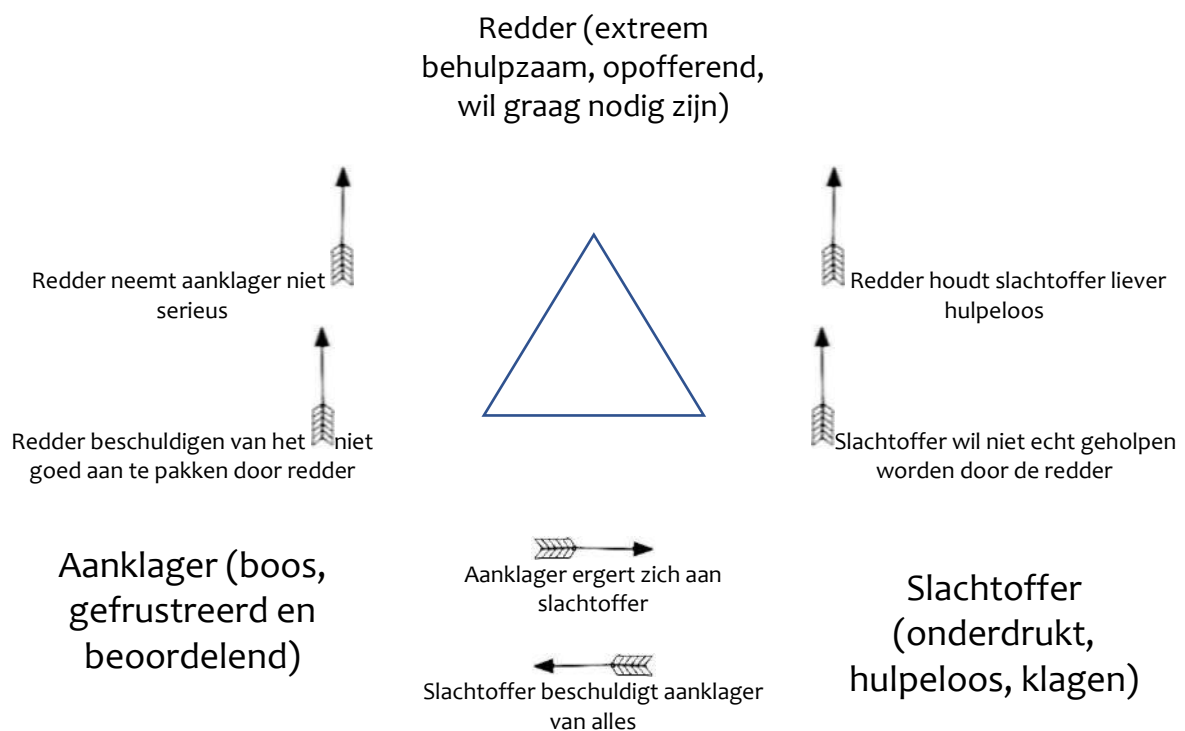


## Module 3 Water – Loslaten van je pijn

Drama en winners driehoek (25 min)

Om je pijn los te kunnen laten, is het belangrijk om bewust te worden van bepaalde patronen waar je nu in zit. Het is niet nodig om te oordelen over jezelf, het is vooral belangrijk om hierin te kijken naar oplossingen.

In de **dramadriehoek** heb je drie verschillende rollen. De redder, de aanklager en het slachtoffer waarbij je in de drama terecht komt. Deze drie rollen zijn nauw met elkaar verbonden. Het leidt tot ineffektieve communicatie, verwijdering van gevoelens en aantrekken van negatieve gevoelens. Het doel is om te herkennen wanneer je erin zit en terecht te komen in de helden driehoek ofwel de winnersdriehoek.





Welke rollen herken je bij jezelf en wat voor voorbeelden heb je?

---

---

---

---

---

Welke rollen herken je in je (adoptie)ouders, je partner, vrienden en je kinderen (of andere mensen om je heen)?

---

---

---

---

---

Wat gebeurt er op het moment dat je in deze driehoek terecht gekomen bent?

---

---

---

---

---

Wat is de uitkomst wanneer je in deze driehoek terecht gekomen bent?

---

---

---

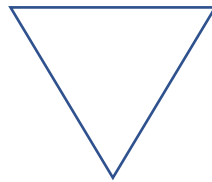
---

---

Zoals we al eerder hebben genoemd is het de kunst om in de **winnerdriehoek** terecht te komen. Deze driehoek bestaat uit assertief, opvoedend en kwetsbaar. Zo is het belangrijk om ‘ik boodschappen’ te geven. Ik vind dit vervelend, ik vind dit lastig, etc. Het gaat niet om wat de ander goed of fout doet. Het is vooral belangrijk om de eigen kwaliteiten van de anders om voor zichzelf te denken niet te onderschatten, vertrouwen hebben dat de ander het zelf kan oplossen als er geen hulp wordt gevraagd en zichzelf accepteert.

**Opvoedend** (alleen helpen als hulp wordt gevraagd, toont begrip en niet door eigen onzekerheid ander helpen)

**Kwetsbaar** (echte gevoelens delen)



**Assertief** (eigen behoeftes, gevoelens en wensen zijn duidelijk, oordeelt niet en gebruikt ‘ik boodschappen’)

Wanneer men in de **dramadriehoek** zit, is men vaak **bang**. Bang om niet volledig **geaccepteerd** te worden of bang wat te **verliezen**. Door vele wordt het omschreven als een masker of muurtje die we om ons heen hebben gebouwd om onze kwetsbare ik te beschermen. We zijn vaak bang voor de teleurstelling wat pijn kan doen, als afwijzing kan voelen en je verdriet kan doen. Dit tegenhouden heeft vaak, lang goed gewerkt, maar het beperkt je ook in je vrijheid en het aangaan van echte verbindingen. Dat is vaak de rede om deze ‘bescherming’ nog eens onder de loep te nemen.

Heb jij een masker/muurtje en hoe zou je deze omschrijven?

---

---

---

---

---

Hoe zou je leven eruitzien als je zit masker/muurtje niet meer zou hebben?

---

---

---

---

---

Zou je het aandurven deze stap voor stap wat naast je neer te leggen? Zo niet, wat heb je nodig om deze sprong te durven wagen?

---

---

---

---

---

*Inzichten (10 min)*

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

---

---

---

## Module 4 Lucht – Je nieuwe keuzes

Krachtige keuzes kunnen worden gemaakt wanneer we ons bewust zijn van onze normen en waarden, onze omgeving, onze veiligheid van de groep, onze vrijheid, ons verstand, gewoontes en inzicht.

Welke drie dingen in het leven vind jij het belangrijkste?

---

---

---

---

---

Aan welke dingen geef je nu meer energie dan je zou willen?

---

---

---

---

---

Welke keuzes zou jij graag willen maken?

---

---

---

---

---

**Ben je eigen beste vriend en draag je eigen verantwoordelijkheid.  
Het maakt ons sterk en veilig in onszelf.**

**Jouw geluk is jouw verantwoordelijkheid.** Vraag wat geluk is en je krijgt van iedereen een ander antwoord.

Wat is geluk voor jou?

---

---

---

---

---

Voor mij is geluk is dat je op de plek bent waar je graag wil zijn (niet alleen fysiek, maar vooral de plek in het leven).

Op welke plek wil jij graag zijn?

---

---

---

---

---

**Your happiness brings happiness to the ones you love**

Geluk is iets wat moeilijk te meten is, maar ontzettend goed te **voelen**. Om geluk te kunnen voelen heb je drie dingen nodig. Dankbaarheid voor de mooie dingen, stromende liefde en lachen van geluk. Wanneer je deze voelt in heel je systeem weet je dat je bent waar je wil zijn.

## You're a diamond, show them your inner beauty

Waar ben jij dankbaar voor?

---

---

---

---

---

Wanneer voel jij de liefde in jezelf stromen?

---

---

---

---

---

Op welke momenten kan jij enorm lachen?

---

---

---

---

---

Wat maakt jou gelukkig?

---

---

---

---

---

*Inzichten (10 min)*

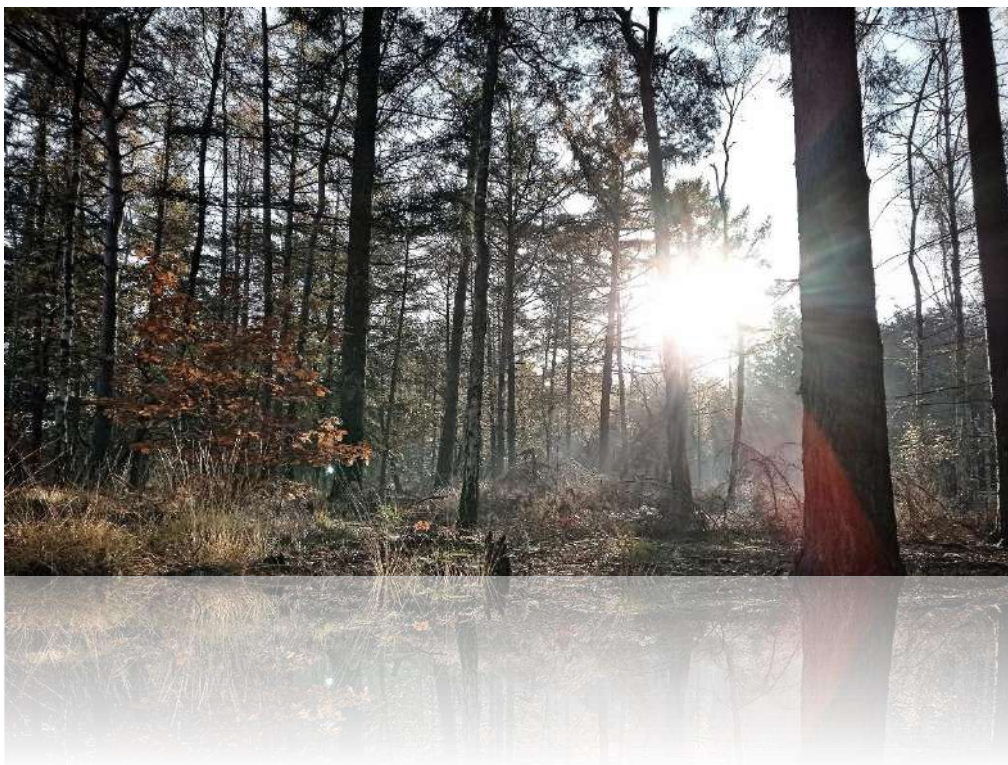
Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

---

---

---

**You don't have to be perfect to be amazing**













## Hoe nu verder?

Gefeliciteerd, je hebt de hele introductie doorlopen. De eerste stap naar meer balans is gezet. Je kan dit boek altijd nog gebruiken als naslagwerk en hopelijk vallen er wat puzzelstukjes op hun plek.

Heb je positieve feedback of een typfoutje gezien? Stuur een mailtje naar [yaocoaching@gmail.com](mailto:yaocoaching@gmail.com). Daar worden wij heel blij van!

Wil jij nog meer onderzoeken? Doe dan het volledige traject voor geadopteerden 'Van overleven naar leren leven'. We gaan hier nog verder in op alle onderwerpen vanuit Het Element Principe.

### In deze training leer jij:

-  Jezelf wat beter te leren kennen in wie je bent (jij bent immers het product van twee werelden).
-  Hoe je als geadopteerde een gezonde en fijne relatie kan hebben.
-  Hoe jij invloed kan uitoefenen op je eigen gedrag en dat van anderen op een positieve manier, zonder te manipuleren.
-  Hoe je patronen bij jezelf en anderen herkent en hoe je hier mee om kan gaan.
-  Hoe jij meer rust kan vinden in jezelf.
-  Hoe jij om kan gaan met je eigen emoties.
-  Hoe jij gevoelens kan verwerken.
-  Welke nieuwe keuzes je kan maken waarbij je de keuze maakt vanuit het gevoel en niet vanuit het hoofd.

Liefs Yaomi