

TRAINING TRAJECT VOOR GEADOPTEERDEN – VAN OVERLEVEN NAAR LEREN LEVEN



 Yao coaching

Yao Coaching

Balans tussen je hoofd en hart

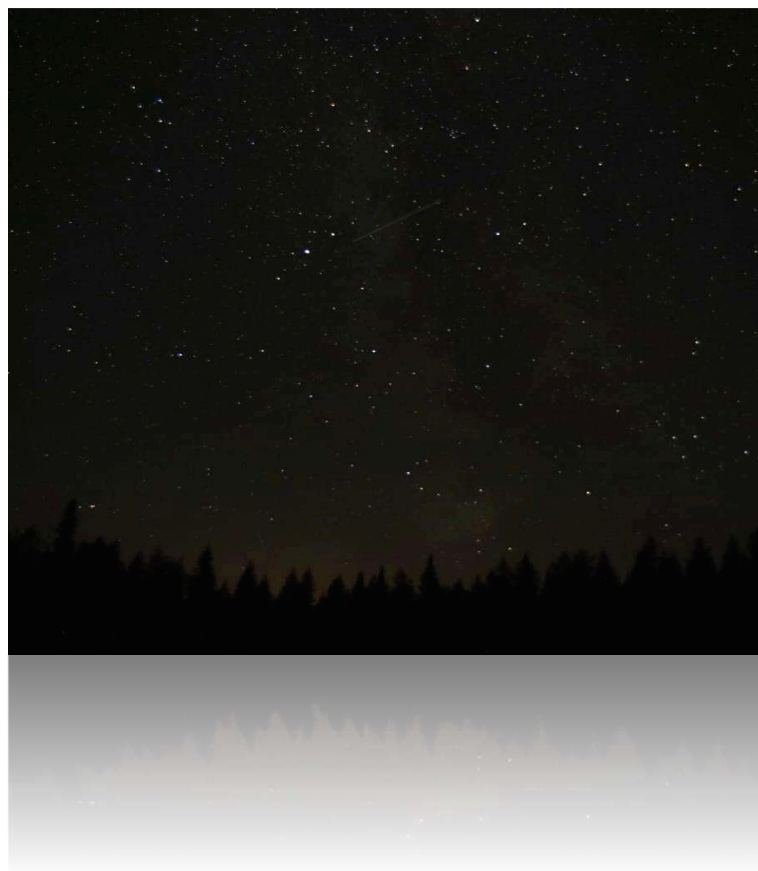
Dit e-book is voor geadopteerden die de moed hebben om aan de slag te gaan met de innerlijke zoektocht naar meer energie en veerkracht

Inhoudsopgave

Welkom.....	4
Disclaimer	11
Aarde – Jouw Roots	12
<i>Module 1 Jouw adoptieverleden</i>	<i>12</i>
Rondom je adoptie (30 min)	12
Jouw doel (30 min)	15
Inzichten (10 min)	17
<i>Module 2 - Nature & Nurture</i>	<i>18</i>
Levenslijn (20 min)	18
Opstelling vrienden en familie (20 min)	20
Jouw kracht (20 min)	24
Inzichten (10 min)	27
<i>Module 3 – Jouw Adoptieouders</i>	<i>28</i>
Je adoptieouders en jouw innerlijke kind (45 min)	29
Inzichten (10 min)	35
<i>Module 4 – Jouw Veilige thuis</i>	<i>36</i>
Emoties (20 min)	36
Weerstand (20 min)	38
Inzichten (10 min)	40
Vuur – Jouw balans	41
<i>Module 5 Liefde & relaties</i>	<i>43</i>
Elementen der liefde (15 min)	43
Relaties fasen (15 min)	46
Roos van Leary (20 min)	48
Inzichten (10 min)	51
<i>Module 6 Hechtingspatronen</i>	<i>52</i>
Hechtingsstijlen (30 min)	52
Hechting en oorsprong (20 min)	58
Inzichten (10 min)	61

<i>Module 7 Gedrag patronen</i>	62
Normen en waarden (10 min).....	62
Embodiment (25 min).....	63
Transactionele analyse (20 min).....	65
Inzichten (10 min)	67
<i>Module 8 Balans</i>	68
Spiegel der elementen (20 min).....	68
Mindfulness.....	70
Liefde (15 min).....	70
Veiligheid (20 min)	72
Inzichten (10 min)	75
Water – Jouw liefde	76
<i>Module 9 - Functie van Emoties</i>	76
Valse autonomie (20 min).....	76
Emoties (20 min).....	78
Inzichten (10 min)	82
<i>Module 10 – Omgaan met Emoties</i>	83
Begrijpen (20 min)	83
Herkennen (20 min).....	84
Delen (20 min).....	86
Reguleren (20 min)	88
Inzichten (10 min)	89
<i>Module 11 Loslaten nare gevoelens</i>	90
Inzichten (10 min)	92
<i>Module 12 – Energiegevers & Energievreters</i>	93
Discriminatie.....	95
Inzichten (10 min)	97
Lucht – Jouw vrijheid	98
<i>Module 13 Acceptatie</i>	98
Acceptatie (20 min)	98
Inzichten (10 min)	99
<i>Module 14 Groei</i>	100
Levenslijn (20 min).....	100
Krachtige keuzes.....	101
Inzichten (10 min)	101
<i>Module 15 Zelfliefde</i>	101
Jouw innerlijke liefde (20 min)	101
Inzichten (10 min)	102

Module 16 Geluk	102
Jouw geluk (20 min)	102
Kracht van het schrijven	102
Inzichten (10 min)	103
Evaluatie.....	104
Hoe nu verder?.....	107



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 training gaan we je een superveel 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!

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. Je hoeft niet naar de dingen te luisteren waar anderen last van hebben, het gaat nu namelijk even om jou!

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 vrijmaakt. 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.
 - 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 ruimte er is voor groei.

Wanneer kan jij je goed focussen?

Hoe creëer je tijd om met dit traject aan de slag te gaan?

Wat ga jij concreet voor dit traject doen?

Het traject bestaat uit zestien modules die ongeveer 30 min tot 2 uur per module in beslag zullen nemen. Om de indeling van de tijd wat makkelijker te maken zal er per opdracht een tijdsindicatie worden gegeven om de vragen te beantwoorden. Dit is dus geen harde richtlijn. Heb je meer tijd nodig om over de vraag na te denken of juist minder, voel je vrij deze ruimte te nemen.



In principe is het traject gemaakt om elke week één module te behandelen, echter staat er absoluut niets vast. Wat is jouw planning (denk bijv. aan wekelijkse planning en vakanties)?

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.

Voordat we aan de slag gaan we eerst wat dieper in over hoe het traject eruit ziet. Hoelang het traject precies duurt is afhankelijk van jouw tempo, maar hij bestaat uit zestien weken waarbij jij aan de slag bent. Om te voorkomen dat je overladen raakt, ontvang je **niet alle modules tegelijk**. Ook kun je zelf bepalen welke modules je wel maakt en welke niet. Het kan namelijk zijn dat er ook dingen tussen zitten die niet voor jou van toepassing zijn.

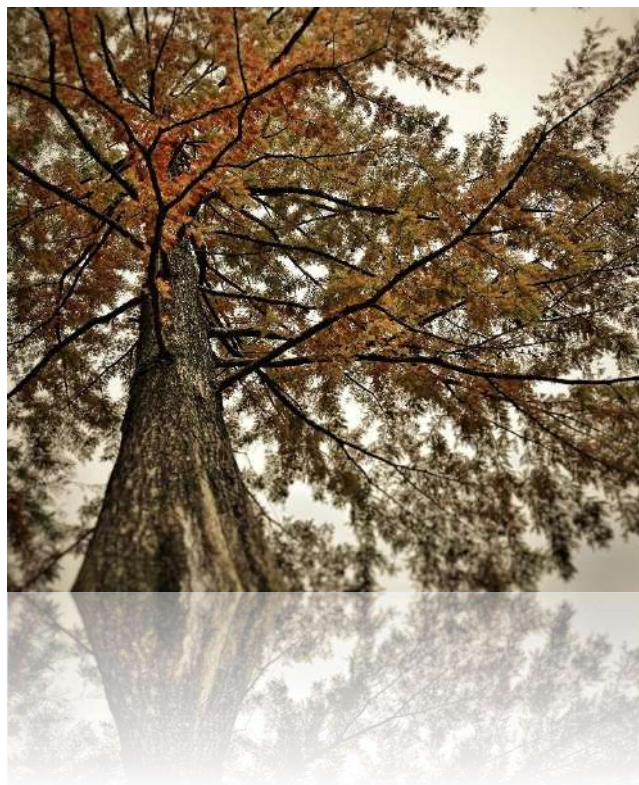
Elke module bespreken we een relevant onderwerp. De modules zullen bestaan uit het ontvangen van **informatie** en het doen van inspirerende **opdrachten** en verdiepende **vragen**.

Het traject zal over een periode van minimaal **zestien weken** zijn, afhankelijk van jou planning. Aan het einde van het traject heb je **meer inzicht** in hoe jij **warm** en **open** kan zijn in relaties, **zonder jezelf voorbij te lopen** en jezelf vanuit vrijheid te gaan verbinden. Onze kennis en onze waarheid gaan we

met jou delen. Het kan zijn dat jij een andere waarheid hebt of de dingen anders hebt ervaren. Dat kan voorkomen, geef ons en jou de vrijheid om een eigen waarheid te hebben. Haal eruit wat voor jou van belang is en laat de rest voor wat het is.

Wel belangrijk om te weten, is dat **jij** nog altijd de **verantwoordelijkheid** hebt. Pas als jij patronen wil doorbreken, kunnen wij jou meenemen op deze reis. Daarnaast richten wij ons voornamelijk op adoptie. Nu is het alleen wel zo dat adoptie vaak niet het enige, de gebeurtenissen in ons latere leven en ons karakter spelen ook een grote rol. We gaan hier ook zeker op in, in de contactmomenten, maar de modules werken voornamelijk vanuit de adoptie.

Zo, dat waren de formele zaken, laten we beginnen!



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.



Aarde – Jouw Roots

Module 1 Jouw adoptieverleden

Rondom je adoptie (30 min)

Wat weet jij van de periode rondom je adoptie?

Wat is de rede geweest van jouw adoptie voor je biologische ouders?

Hoe is jouw gevoel ten opzichte van je biologische ouders?

Indien jij jouw biologische ouders hebt gevonden:
Hoe was de eerste ontmoeting?

Hoe is jouw band ten opzichte van je biologische ouders?

Indien je (nog) niet je biologische ouders hebt gevonden:

Wat zou je graag willen zeggen tegen je biologische ouders?

Wat zou je graag willen weten van je biologische ouders?

Indien jij nog op zoek bent naar je biologische ouders:

Wat is de rede geweest om je biologische ouders te gaan zoeken?

Wat zijn je verwachtingen van het vinden van je biologische ouders?

Indien je (nog) niet op zoek bent naar de biologische ouders:

Waarom zou jij wel/niet je biologische ouders willen gaan zoeken?

Jouw doel (30 min)

Om het maximale eruit te halen is het goed om je **doelen** te formuleren. Dit doen we aan de hand van verschillende vragen. In dit traject is veel vrijheid en niets is verplicht. De praktijk wijst uit dat het vaak wel handig is om globaal een idee te hebben van je aanpak.

Het is makkelijk om te zeggen dat het in **liefdevolle relaties** voor beide belangrijk is om **gezien** te worden zoals ze zijn, **gehoord** te worden, **waardevol** te zijn, **ondersteund** te worden, **geborgen** te zijn en te kunnen **groeien**. De uitdaging zit hem vooral in, hoe doe ik dat (niet alleen met mijn hoofd, maar juist vanuit mijn hart)?

In veel gevallen is er een **keerpunt** nodig om de dingen te willen veranderen zoals ze zijn. Je bent niet meer tevreden over de manier waarop het nu gaat. Dat is het punt wanneer een **nieuwe zoektocht** begint. Bij wie kan je terecht voor je vragen? Wie begrijpt waar je vandaan komt? Bij wie voelt het goed en fijn om aan de slag te gaan. Het is niet altijd makkelijk om de juiste hulp te vinden. Iemand die echt begrijpt en ook een klik met jou heeft. We hebben als geadopteerden **één ding gemeen**, maar we zijn absoluut **niet hetzelfde**. Om jou weg naar geluk te vinden, mag je jou eigen weg kiezen.

Wat is voor jou het keerpunt geweest om de beslissing te nemen te gaan starten met dit traject?

Wat zou je graag aan het einde van dit traject bereikt, willen hebben/kunnen?

Wat maakt dat je dit doel wil bereiken?

Wanneer heb jij je doel bereikt?

Hoeveel tijd wil je er per dag/week aan besteden?

Woorden hebben veel macht en zijn een begin van een nieuwe werkelijkheid.

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?



Module 2 - Nature & Nurture

In deze module gaan we aan de hand van vier uitgebreide opdrachten aan de slag met de vragen wat nature en wat nurture is. Wat maakt dat je bent wie je nu bent en waar komt het vandaan?

Verandering start met de **bewustwording** van **onze wortels**. Hoe stevig zijn deze, hoeveel **controle** heb je en waar voel jij jezelf **veilig**?

Het **verlangen** voor het verstevigen van deze wortels is er, maar je weet niet hoe. Om hier achter te komen, gaan we ons eerst verdiepen in je roots.

Levenslijn (20 min)

Het kan zijn dat je de volgende opdracht al bent tegen gekomen in het e-book 'Geadopteerd, wat betekent het voor jou?'. Echter hebben we nu nog een extra stap toegevoegd om wat meer verdieping te krijgen.

Om **inzicht** te krijgen in waar je vandaan komt, de vraag aan jou om de **drie punten** (geboorte, adoptie en nu) met elkaar te **verbinden**. De manier waarop je deze met elkaar verbindt, is **representatief** met **hoe dit voor jou was** (met de pieken en dalen). Noteer ook **steekwoorden** of maak kleine **tekeningetjes** van de **keerpunten** (moment van grote veranderingen die impact hebben gehad op jou). Denk hierbij aan de adoptie, keuze in school/opleidingen, verandering in de familiesamenstelling, (seksueel)misbruik en het overlijden van dierbaren.

Laat je creativiteit spreken. Dat kan spannend zijn, maar probeer dit te doen, zonder er te veel bij na te denken en hierin je gevoel de ruimte te geven. In deze opdracht werk je met drie verschillende kleuren. Elke kleur omvat een ander levensgebied. De drie levensgebieden zijn gezondheidslijn, sociale lijn en emotionele lijn. Het is eventueel mogelijk om een extra kleur toe te voegen die staat voor school/werk.

- Geboorte

- Adoptie

- Nu

Wat viel je op bij het maken van deze opdracht?

Welke onverwerkte zaken/herinneringen kwamen in deze opdracht naar boven?

Opstelling vrienden en familie (20 min)

Je omgeving bestaat niet alleen uit familie. Ook de vrienden maken hebben grote invloed op wie jij bent. Door een opstelling te maken, kun je bepaalde inzichten krijgen over hoe jij in elkaar zit.

Maak een schema van wie er om je heen staan, waar ze staan en hoe ze staan. Staan ze dichtbij, verder weg, waar kijken ze naar, hoe staan ze, etc. Dit kan nieuwe inzichten geven in bepaalde patronen en niet direct zichtbare verhoudingen en knelpunten, zichtbaar worden. Het doel is dat je na gaat denken over de verbindingen met de mensen om je heen.

Ik

Als je hier nu naar kijkt, wat valt je op?

Tip; denk hierbij aan waar de mensen staan, waar ze naartoe kijken, ben je iemand vergeten, wie staat het dichtste bij, wie staat het verst weg, wat betekent het voor jou, wat betekent het voor die persoon, etc.?

Maak nu nog een keer het schema, maar laat nu je verlangens spreken. Wat zou jij graag willen? Zijn er mensen die verder van je staan, dan je zou willen of mensen dichtbij, waar je juist wat afstand van zou willen nemen?

Ik

Wat valt je op ten opzichte van het eerste schema?

Zouden deze mensen ook deze nieuwe plek willen innemen?

Jouw kracht (20 min)

Iedereen heeft een tal van eigenschappen, maar sommige zijn meer aanwezig dan bij anderen. Dat zijn je **kernkwaliteiten**. Deze eigenschappen zijn zo verbonden met jou dat ze voor jou als vanzelfsprekend voelen en waarvan je zou vinden dat iedereen deze eigenschap zou ‘moeten’ hebben. Waar ben jij goed in?

Zoals bij alles in het leven is het belangrijk dat er balans is. De uitspraak ‘te veel van het goede’ bestaat dan ook niet voor niets.

Je hebt dus kwaliteiten, maar als deze er te veel is, kun je hierin **doorschieten**. Om dit in balans te brengen heb je de **uitdagingen**. Daarnaast heb je ook nog je **allergie**, iets waar je een hekel hebt bij anderen en vaak ook een tegenovergestelde is van je eigen kwaliteiten.


Kwaliteiten

 Waar ben je heel goed in?



Negatief tegenovergestelde



Te veel van het goede 

Valkuil


Waar kan je in doorschieten?



Positief tegenovergestelde



Allergie  Waar heb je een hekel aan bij anderen?

Te veel van het goede 

Uitdaging

Waar zou je beter in willen worden?

Wanneer je veel **geconfronteerd** wordt met je **allergie**, is de kans groot dat je in je **valkuil** valt en je in een **vicieuze cirkel** terecht komt waar je moeilijk uitkomt. De kunst zit hem dus in het vinden van balans.

Hieronder een voorbeeld waarbij eerst de kwaliteit is ingevuld en aan de hand daarvan de rest van het schema is ingevuld.

Kwaliteit

Daadkracht

Valkuil

Drammerigheid

Uitdaging

Geduld

Allergie

Passiviteit

Maak het schema compleet voor vijf van jouw opgeschreven kwaliteiten.

Kwaliteit	Valkuil	Uitdaging	Allergie

Waar ben je trots op?

Onze uitdagingen zijn onze leermeesters. Welke leermeesters kom jij tegen in het leven en hoe ga je op dit moment hiermee om?

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?



Module 3 – Jouw Adoptieouders

Voor we aan de slag willen gaan met deze module, even ter herinnering een kleine opmerking. Het kan zijn dat je er niet uit komt, vastloopt, niet goed weet wat je moet doen, het even teveel wordt, je emoties hevig op kunnen komen, etc. Je hoeft niet overal een (perfect) antwoord op te geven en in ‘ik weet het niet’ zit ook heel veel wijsheid. Wees extra lief voor jezelf wanneer je hiermee aan de slag bent, neem genoeg rust wanneer het even teveel wordt en weet dat je mij altijd kan berichten.

Daarnaast kan het zijn dat het lijkt alsof de dingen waar je tegen aanloopt eerst erger worden, dat is enorm vervelend en houdt je grenzen hierin goed in de gaten. Je hebt niet voor niets een jaar de tijd om hiermee aan de slag te gaan. Weet ook dat het proces van verandering vaak gepaard gaat met weerstand. Dat mag er zijn en is juist goed wanneer je het er laat zijn.

Probeer voor jezelf een goede weg te vinden om de energie die naar buiten wil (in de vorm van bijvoorbeeld innerlijke onrust/boosheid) op een prettige manier voor jezelf en anderen naar buiten te laten komen. Denk hierbij aan bewegen als een rondje wandelen, sporten, tegen een boksbal aanslaan of iets anders wat voor jou werkt.

De rede dat mensen adopteren kan verschillend zijn. Wel zijn ze vaak ontzettend gemotiveerd, idealistisch, vol goede moed en met mooie plannen aan deze reis van ouderschap begonnen.

Waarom hebben jouw ouders ooit besloten om dit avontuur aan te gaan?

Voor de werkelijke adoptie plaats vindt, hebben ze vaak al een lang en intensief traject doorlopen. Wanneer jij bij je adoptieouders terecht komt, begint een nieuwe grote uitdaging. Je hebt **geen bloedband** en dat kan

zorgen voor een extra uitdaging om **aan elkaar te wennen**. Een groot deel van jou zijn ligt vastgelegd in je DNA en dat is toch beduidend anders dan die van je adoptieouders. Waar veel mensen niet bij stilstaan is dat ook het proces van wennen aan elkaar gemengde gevoelens kan geven aan adoptieouders. Het sprookjesbeeld dat het gelijk als eigen voelt, is lang niet altijd waar.

Je adoptieouders en jouw innerlijke kind (45 min)

Hoe zou jij je adoptieouders omschrijven?

Waarom omschrijf jij je ouders op deze manier?

Wat zijn de verschillen tussen jou en je adoptieouders?

Wat zijn de overeenkomsten tussen jou en je adoptieouders?

Zijn er dingen bewaard uit de tijd van de adoptie door je adoptieouders, waar zijn deze bewaard en wat is er bewaard?

Kinderen zijn heel **puur** van zichzelf en kunnen heel **goed aangeven** dat ze wat **nodig hebben**. Het lastige hiervan is, dat het er **soms** wat **onhandig uit kan komen** en de ware boodschap niet duidelijk is. Dit op de juiste manier interpreteren is ontzettend lastig. Het is niet voor niets dat er zoveel boeken zijn m.b.t. opvoeden. We gaan in dit traject niet in op het opvoeden, maar kijken naar het kind dat we vroeger waren. Dit kan veel informatie geven over het ontstaan van ons zijn.

De kunst is om de **ware behoeftes** achter ‘lastig’ gedrag te ontcijferen. Denk hierbij aan **liegen** (wanneer we niets hebben gedaan wat niet mag), is het vanuit **egoïsme** om aan iets te komen wat niet mag, vanuit angst om **eerlijk** te zijn (niet goed om eerlijk te zijn, bang voor boze/teleurgestelde ouders) of een andere rede. Ook extreme **onzekerheid** is een mooi voorbeeld. Zijn we echt **bang** om datgeen te doen of schamen we onszelf, omdat we onszelf zijn gaan **schamen** door de kritiek van anderen? Ten slotte wordt **boosheid** soms ook als een lastige emotie ervaren. Willen we **niet luisteren** of is het juist een **poging** om **gehoord te worden**? Hierbij is geen van de

antwoorden goed of fout, maar wel belangrijk om te bedenken waarom het zo is. Waarom is iemand egoïstisch? Waarom ben je bang?

Hoe was jij als kind en wat zegt dit over jouw behoeftes?

Wat herken je bij je kinderen en wat zou hun verlangen kunnen zijn (indien van toepassing)?

Naast deze lastige gedragingen en gevoelens in kinderen, kunnen volwassenen hier ook tegenaan kunnen lopen. We ervaren ze als lastig, maar het zijn de sleutels tot verdieping.

Niet alleen voor jou, maar ook voor je adoptieouders was de adoptie een enorm grote verandering. Ook is er vaak voor hen een lang traject aan vooraf gegaan voor de werkelijke adoptie plaats kon vinden.

Hoe is jouw relatie met jou adoptieouders?

Als je adoptieouders spullen van rondom de adoptie hebben bewaard, hoe ga jij hiermee om?

Hoe was de adoptie voor jou adoptieouders?

Er wordt steeds meer bekend over de **effecten** van **adoptie**. Het is zeker niet voor niets dat hier een lang en streng traject aan vooraf gaat. We kunnen er niets aan doen en als **kind** is het ook **moeilijk** om hier iets mee te doen. Een warm en hecht gezin is dan ook van belang om te voorkomen dat je nog verder beschadigd raakt.

We hebben al een beetje een beeld van hoe het was. Hier gaan we er nog net een stapje verder op in. Waar we onder andere tegen aan kunnen lopen is;

Sociaal emotioneel achterlopen

Emotieregulering is moeilijk, denk hierbij aan boosheid of juist heel erg heel erg apathisch waarbij emoties vrijwel niet naar boven komen. Het is zowel moeilijk om emoties zelf toe te laten en al helemaal om een ander hierin toe te laten.

Problemen met eten/spullen verzamelen

Denk hierbij aan emotie eten, maar ook veel minder eten, het verzamelen van spullen, moeite hebben met het geven van spullen, etc. Nu hebben vele van ons het geluk om te leven waarin we geen tekorten hebben. Echter weten we wel hoe dit is geweest en dat stukje overleving kan er nog zitten waarbij we altijd gereed zijn voor als er 'iets gebeurd'. Een soort reservestand.

Aanpassingsvermogen

We weten heel goed hoe we onszelf moeten aanpassen en wat anderen van ons verwachten. Dit is enorm vermoeiend, niet zo gek dus als je last hebt van een energielek.

Moeite met kritiek geven en ontvangen

Het is moeilijk om kritiek los te zien van complete afwijzing als kind. Een kind kan hier op verschillende manieren op reageren, proberen te voorkomen dat er kritiek komt, innerlijke onrust, stoer/onverschillig overkomen, etc.

Moeite met vertrouwen

Als baby/kind ben je al heel vroeg aangewezen op jezelf en onbewust kan je hebben geleerd dat je alleen kan vertrouwen op jezelf. Dat maakt vaak dat je graag de dingen zelf wil bepalen en dit niet graag uit handen geeft. Wanneer we het gevoel hebben de controle te verliezen zal het afweermechanisme zijn werk doen door af te gaan sluiten.

Irreële angsten

We weten hoe het is om verlaten te worden en in een compleet vreemde omgeving te komen (waarin zowel de omgeving anders is als de mensen om ons heen zonder dat we zelfredzaam zijn). Als het goed is, komt dit naast adoptie niet meer voor, maar toch is deze angst er nog. Zo kan je nachtmerries hebben of angsten waarin je bang bent op een vreemde plek te komen waarin je niet meer thuis kan komen, verlaten te worden door je geliefden, etc.

Je bent dus helemaal niet gek en wanneer je dingen deed die ‘niet goed’ waren, kan dit dus komen vanuit je adoptie. Je kan er niets aan doen, maar nu als sterker persoon kan je er wel wat mee doen.

Waar ben jij tegenaan gelopen?

Op welke manier ging jij hiermee om?

Op welke manier gingen je adoptieouders hiermee om? (Het gaat hier niet om goed of fout)

Hoe ging je hiermee om als kind?

Wat had je nodig als kind?

Wat heb je nu nodig?

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

Module 4 – Jouw Veilige thuis

Om te kunnen groeien is het belangrijk om emoties en gevoelens op een veilige plek te kunnen ventileren.

Emoties (20 min)

Welke gevoelens komen in je op als je terugdenkt aan je adoptie?

Welke emoties laat jij zien en bij wie?

Welke emoties hebben nog niet zoveel ruimte gekregen?

Om te kunnen groeien, is het enorm belangrijk dat jij je veilig voelt.

Wat is veiligheid voor jou?

In welke omgeving voel jij je veilig?

Dat je het aangaat om aan je persoonlijke ontwikkeling te werken, is al ontzettend knap! Ben dan ook niet te streng voor jezelf en haal uit dit traject wat voor jou bruikbaar is. Wil je een opdracht liever niet doen of voor nu even overslaan? Wil je liever andere dingen die je bezighouden, bespreken? Dat mag allemaal. Luister naar je hart, deel het en dan kijken we samen welke wegen we kunnen bewandelen.

Waarom merk je aan jezelf dat je iets doet wat je eigenlijk niet wil?

Weerstand (20 min)

Het kan zijn dat je gedurende het traject **weerstand** gaat voelen of hebt gevoeld. Weerstand is een respectievelijke projectie waarbij je de ander iets verwijt dat je zelf ook doet. Wat hier gebeurd is dat mensen zaken gaan verdringen waarbij het pijnlijk voorval wordt ‘vergeten’ of rationalisatie waarbij met het hoofd wordt beredeneerd om het geen probleem te vinden. De functie van weerstand is om het **psychisch evenwicht** te **bewaren** en **jezelf** te **beschermen** tegen bepaalde invloeden of ervaringen.

Weerstand is dus ook zeker goed. Het nadeel van weerstand is dat ze onze ontwikkeling in de weg kunnen zitten. Dat is dan ook de rede waarom verandering vaak gepaard gaat met weerstand.

De oorsprong van weerstand kan komen door:

- Angst om controle te verliezen, voor verstoord evenwicht, niet te kunnen voldoen
- Onbekendheid of overrompeld zijn
- Gevoel te hebben dat iets moet, dat men gestuurd wordt, iets opgedrongen wordt
- Gevoel niet serieus genomen te worden
- Stress of innerlijke onrust
- Problemen (in relaties, met de kinderen, met het werk, etc.)

De manier waar je het beste met weerstand in jezelf kan omgaan:

- Herkennen
- Benoemen
- Verkennen/bevragen
- Het de ruimte geven

In dit traject daag ik je dan ook uit om jezelf af te vragen waardoor deze weerstand ontstaat. 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 om dit op jouw tempo te gaan doen. Ook kan het zijn dingen die in het traject worden benoemd niet voor jou van toepassing zijn, neem dan ook de vrijheid om jezelf te richten op wat voor jou van belang is. Gun het jezelf om hierbij eerlijk te zijn en het te benoemen. Voel de vrijheid om jezelf te laten zien wie je bent, alleen dat kunnen wij je echt begrijpen.

In welke situaties voel je veel weerstand?

Welke gedachtes komen op dat moment in je op?

Wat merk je aan je lichaam op dat moment?

Wat zou je kunnen doen op het moment dat je weerstand ervaart?

Fouten maken is niet dom, denken dat dit wel is, is dom

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

Vuur – Jouw balans

Gefeliciteerd, we hebben het eerste element afgerond! Je weet inmiddels waar jouw wortels op dit moment liggen. Om deze **wortels sterker** te kunnen **maken**, is het essentieel om een beeld te hebben van waar je graag naartoe wil. Hoe beter jouw beeld is, hoe makkelijker het is om gericht je wortels te verstevigen.

Om liefdevolle relaties wat beter te begrijpen gaan we in op de driehoektheorie van Sternberg en de verschillende hechtingsstijlen van Bowlby. Een liefdevolle **partnerrelatie** bestaat uit **drie componenten** die in balans zijn. Deze componenten zijn **intimiteit**, **passie** en **commitment**.

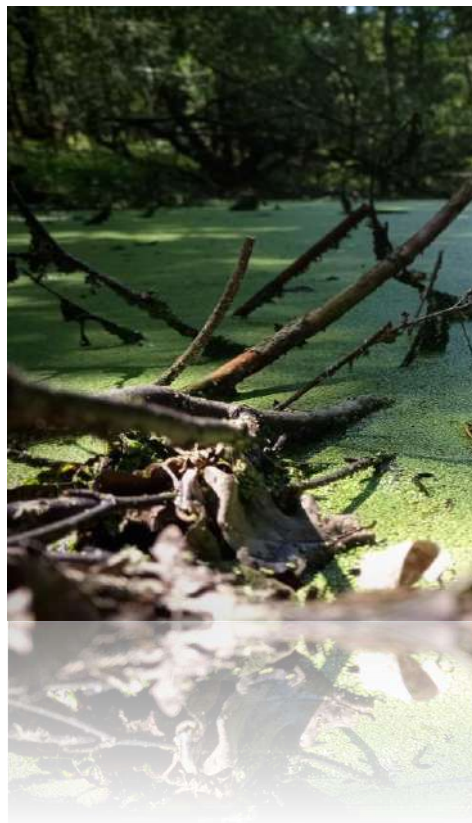
Een **vuurtje** heeft maar drie dingen nodig, **brandstof**, **zuurstof** en **warmte**. Het straalt door zijn licht en warmte die hij afgeeft. Wanneer een **mens geboren** wordt, is het **puur** en **straalt** het. Ook wij hebben als baby deze **essentiële componenten** nodig. Brandstof in onze moedermelk, 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.

Dat is meestal het punt dat we gaan kijken naar hoe we ons vuurtje brandend kunnen houden zonder dat we deze muurtjes nog nodig hebben. Langzaam maken we wat gaten in de muren en leren hoe we vuur brandend houden en zelfs kunnen aanmaken in de sneeuw en in andere natte en koude omstandigheden. Dat is de **veerkracht** waar we als mens veel sterker in zijn dan we soms denken.

In dit element gaan we op zoek naar de muurtjes die je hebt gebouwd en hoe we er langzaam wat gaten in kunnen maken.

Dit traject is gericht op het aangaan/behouden van liefdevolle relaties. Wat is jouw beeld bij een liefdevolle relatie?

Als iemand perfect lijkt te zijn, vraag je dan af hoe goed je deze persoon kent



Module 5 Liefde & relaties

Elementen der liefde (15 min)

Intimiteit is er wanneer geliefden elkaar **goed kennen** en zich **goed voelen** bij elkaar. Het welzijn en geluk van de ander is belangrijk, men kan op elkaar rekenen (begrijpen, open communiceren, steunen, waarderen, empathisch zijn, etc.), een gemeenschappelijk verleden opbouwen en vertrouwen opbouwen.

Passie is vooral gericht op de **seksuele en emotionele** component. Het is een irrationeel en primitief proces.

Commitment is wanneer men **besluit bij elkaar te blijven** en men elkaar de ruimte geeft om zich te laten zien zoals ze werkelijk zijn en nagaan hoe men zelf erop reageert. Om dit te kunnen doen moet eerst potentieel relatie beschadigend gedrag worden doorstaan. Wanneer de relatie deze fase overleefd kan een duurzame relatie zich gaan vormen.

Gevoel van verbondenheid waarin welzijn en geluk van de ander belangrijk is. Waarin men op elkaar kan rekenen, men elkaar begrijpt, bezittingen deelt, persoonlijk en eerlijk kan communiceren, emotionele steun geven, ander waarderen, empathie voelen en de ander als voorspelbaar ervaren. Delen van gedachten en ervaringen is verliefdheid overgaan in oprechte, onvoorwaardelijke romantische liefde.

Met deze drie componenten zijn er zeven verschillende vormen van liefde te onderscheiden

1. Intimiteit – sympathie
2. Passie – smoorverliefd
3. Toewijding – lege liefde
4. Intimiteit en passie – romantische liefde
5. Intimiteit en toewijding – vriendschappelijke liefde
6. Passie en toewijding – dwaze liefde
7. Intimiteit, passie en toewijding – complete liefde

Wat voor cijfer geef je intimiteit, passie en toewijding in jouw relaties (waarbij 1 slecht is en 10 fantastisch)?

Waarom heb je deze cijfers voor elk gebied gekozen en is het niet hoger?

Waarom heb je deze cijfers voor elk gebied gekozen en is het niet lager?

Welke vormen van liefde zie jij terug in jouw relaties?

Wat zou je willen verbeteren in je relaties?

Wat heb je nodig van de ander om dit te verbeteren?

Wat heb je nodig van jezelf om dit te verbeteren?

Relaties fasen (15 min)

Een **partnerrelatie** verloopt in **verschillende fasen**. In de **verliefdheidsfase** wordt de attractie tot elkaar een drijfveer om binding tot stand te brengen. Wanneer 'de roze bril' is afgezet en mensen elkaar zien zoals ze echt zijn, komen ze in de **hechtingsfase**. Dit zorgt ervoor dat mensen bij elkaar blijven als ze het commitment aan gaan. Hormonen spelen in beide fasen een grote rol. In de hechtingsfase kunnen er vier soorten hechtingsstijlen naar boven komen.

Een kind lokt nabijheid, bescherming en verzorging uit. Bij **veilige hechten** stemmen ouders hierop af en leren ze kinderen **betrouwbaar** te zijn en **onvoorwaardelijk** van ze te houden. Het kind voelt zich veilig en beschermd. Bij **onveilige hechting mist het basisvertrouwen** en is het lastig relaties aan te gaan. Heeft problemen met gezag en is **emotioneel instabiel**.

De intimiteit en verbinding is in onze jeugd onze **ouder-kind verbinding** en zal later overgaan in de **partner-verbinding**. Als de ouder-kind verbinding heeft geleid tot onveilige hechting, is de kans groot dat je hiertegen aanloopt bij je partner-verbinding. De kwaliteit van de ouder-kind verbinding heeft ook grote invloed op je lichamelijk en geestelijke gesteldheid. Vaak is deze binding ook terug te zien op het werk ten opzichte van de leidinggevende.

De volgende vragen gaan we in op de verschillende relaties die je op dit moment hebt. Denk hierbij aan de manier waarop jullie met elkaar omgaan. Is het liefdevol en onvoorwaardelijk, is er afstand, etc. en op waarop is het antwoord gebaseerd. Je kunt bijvoorbeeld iemand enorm lief vinden, omdat ze regelmatig vragen hoe het met je gaat?

Wat voor relatie heb jij met de adoptieouders?

Wat voor relatie heb jij met je biologische ouders?

Wat voor relatie heb je met je partner (indien van toepassing)?

Wat voor relatie heb je met je kinderen (indien van toepassing)?

Wat voor relatie heb je met je collega's (indien van toepassing)?

Wat voor relatie heb je je leidinggevende/baas (indien van toepassing)?

Wat voor verschillen zie je in deze relaties?

Wat voor overeenkomsten zie je in deze relaties?

Roos van Leary (20 min)

De Roos van Leary is een model dat meer inzicht geeft in onze verschillende gedragingen.

Dit model kun je goed toepassen in relaties tussen jou en anderen. Het doel is om gedrag in kaart te brengen, te voorspellen en positief te beïnvloeden. In dit model zijn er vier soorten gedragingen. Boven (leidinggeven), samen (ondersteunen), onder (onderdanig) en tegen (wantrouwend). Met deze vier soorten gedragingen kunnen acht verschillende soorten gedragsstijlen ontstaan.

BS Hierin ben je vooral leidend en wil je graag dat de mensen naar je luisteren.

SB Hierin wil je graag helpen waardoor men jou mag

SO Hierin pas jij jezelf aan en ben je betrokken

OS Hierin ben je afhankelijk en wil je graag dat anderen jou helpen

OT Hierin wil je graag met rust gelaten worden en ben je wantrouwend

TO Hierin ben je opstandig en onderdanig

TB Hierin ben je dominant en wil je de ander intimideren

Wat werkt

Initiatief nemen, ordenen, krachtig en energiek overkomen, leren, uitleggen, overtuigen

Bezorgd, bemoedigend, betrouwbaar, problemen oplossen, vriendelijk, met iedereen goede maatjes

Coöperatief, aangenaam ondersteunen, bewonderen en waarderen van anderen, streven naar ontspannen contact

Opkijken naar anderen, welwillend, de ander naar zijn zin maken

Bescheiden, verlegen, kritisch naar zichzelf, gehoorzaam, schuldgevoelig

Gevoelig, snel geraakt, sceptisch, benadrukt verschil tussen zichzelf en anderen

Open en eerlijk, uitgesproken maar eerlijk, kritisch

Wat werkt niet

Dominant, gewichtig doen, verbergen van eigen zwakte

Over aardig, te veel bemoeien, arrogant, vergevingsgezind

Makkelijk te beïnvloeden, gaat snel akkoord, kan niet tegen conflicten, anderen napraten

Anderen laten beslissen, wil dat anderen voor die persoon zorgen

Schuw, timide, zwijgzaam, asociaal, weinig zelfvertrouwen

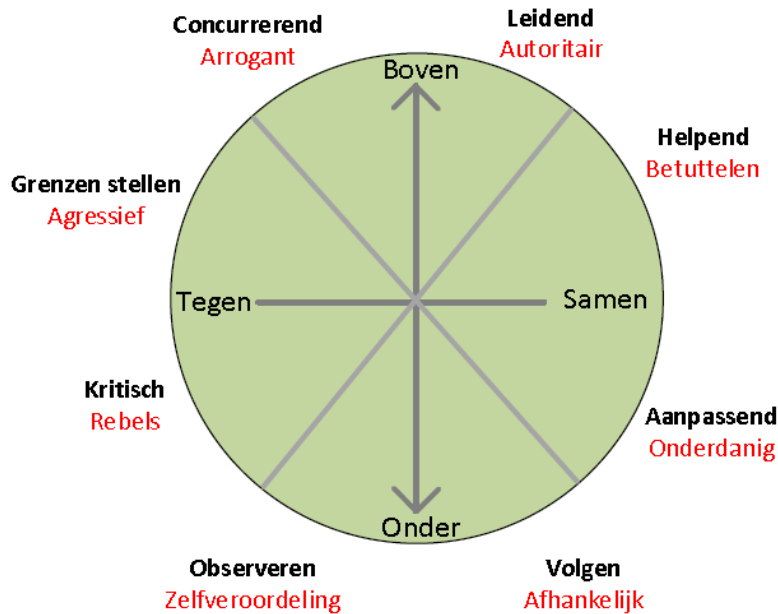
Bitter, wantrouwend, vergeeft moeilijk, scheidt er genoeg in gedragspatronen te doorbreken

Bot, sarcastisch, boos, wreed

BT Hierin wil je vooral laten zien hoe goed jij bent

Onafhankelijk, zakelijk stellend

Berekenend, egoïstisch



Hierin is ook zichtbaar dat bepaalde gedragingen ook leiden tot bepaalde gedragingen. Boven roept onderop, samenwerking roept samenwerking op, tegenwerking roept tegenwerking op en onder roept bovenop. De kunst is hem om patronen te doorbreken en hierin om te denken. Probeer eens neutraal te reageren of samenwerkend als iemand aanvallend reageert.

Wat is voor een herkenbaar gedrag?

In welke situaties laat jij gedrag zien wat werkt?

In welke situaties lukt het niet om gedrag te laten zien wat werkt?

Hoe komt het dat het op zo'n moment niet lukt?

Wat zou je anders kunnen/willen doen?

Inzichten (10 min)

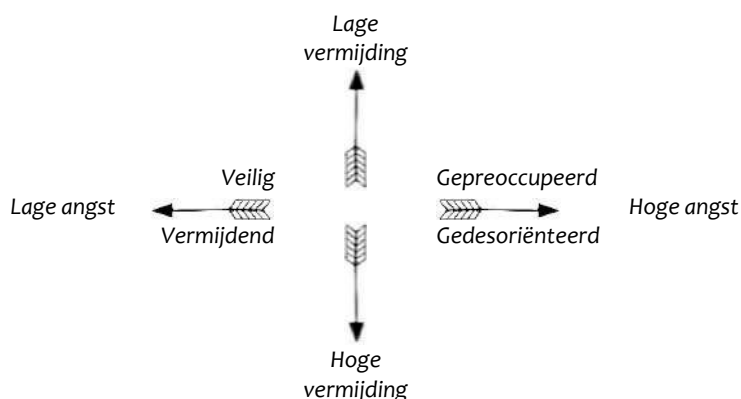
Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

Module 6 Hechtingspatronen

Ouders en andere levenservaringen als adoptie spelen een grote rol. Wat ook kan voorkomen is dat onveilige hechting ontstaat wanneer ouders zelf onveilig zijn gehecht. Hechtingsstijlen ontwikkelen zich in de vroege jeugd en worden vaak meegenomen naar de volwassenheid. De manier waarop je bent gehecht heeft dan ook een grote invloed op wie je bent.

Hechtingsstijlen (30 min)

Welke **hechtingsstijl** we hebben, wordt bepaald door **twee dimensies**. De mate van de **angst** voor liefde en **vermijding** van intimiteit. Echter is dit geen zwart-wit verhaal en wellicht herken je meerdere kanten in jezelf. Het is vooral belangrijk om jezelf te beseffen of je wel of niet veilig gehecht bent en wat voor invloed dit heeft op je gedrag (naar je partner toe). Een beetje angst wil tevens ook niet gelijk zeggen dat je niet veilig bent gehecht. Een bepaalde mate van angst, kennen we allemaal, dat is maar goed ook, want dit is onze drijfveer om ons best te doen voor elkaar.



Iemand die **veilig** is **gehecht** voelt zich op zijn gemak in een hechte intieme relatie, is niet gespannen, voelt zich **veilig** om zich **open** te **stellen** en is **niet bang** verlaten te worden. Er is een gezond **evenwicht** tussen **zelfstandigheid** en **afhankelijkheid**. Deze mensen zijn vaak opgegroeid met een gevoelige omgeving die inging op behoeften, coöperatief en

toegankelijk waren. Dit gaf de ruimte om vanuit een veilige basis de kunnen exploreren.

Afwijzend vermijdende hechting maakt dat iemand zich niet op zijn gemak voelt als iemand te dichtbij komt. Men hecht **veel waarde** aan **onafhankelijkheid** en **vrijheid**. Men heeft dan ook moeite om steun te bieden. Dit ontstaat wanneer kinderen veel zijn genegeerd. Het kind oogt zelfstandig, maar is van binnen onrustig en gestrest.

Iemand met **angstig vermijdende hechting** is niet op zijn gemak met intimiteit, heeft **veel angst** en zal het liefst **vermijden**. Als kind waren ze niet consequent opgevoed en wordt boos om ouders voor de teleurstelling te straffen, maar klampt anderzijds aan ze vast.

Een **angstig obsessief gehecht** persoon heeft de ander het liefst heel dichtbij en is gevoelig voor (mogelijke) afwijzing. Vaak idealiseren ze de ander ook. De sterke behoefte aan nabijheid en bevestiging resulteert in **verlatingsangst** dat zich uit in jaloezie en claimgedrag.

Wat gebeurt er bij hechtingsproblemen gedurende de hechtingsfase:

Tegenstrijdigheden	Bindingsangst Doel behaald, angst en paniek nemen het over wat zich uit in twijfel en afstand nemen	Verlatingsangst Bevestiging blijven zoeken
Innerlijke onrust Slot	Nog meer afstand nemen Volledig afsluiten	Blinde vlek en nog meer claimen Ontkennen en vasthouden

In welke hechtingsstijl herken jij jezelf en wat herken je?

In welke hechtingsstijl herken jij de partner (of persoon waar je verliefd op bent/was) en wat herken je?

In welke hechtingsstijl herken jij de adoptieouders (en wat herken je?)

Wanneer het voor jou duidelijk is of je hier last van hebt en welke hechtingsstijl voor jou van toepassing is, geeft dit **helderheid** over de vraag wat er gebeurt in je relaties. Je kunt **interacties** met anderen op een andere manier **interpreteren** en kun je bewust werken het laten groeien van een veilige hechting. Wees er ook van bewust dat mensen dit ook niet expres doen. De manier waarop we handelen waarin we anderen kunnen kwetsen, komt voort uit onze **eigen pijn** die lastig te verdragen is.

Veel mensen die bindingsangst of verlatingsangst hebben, trekken een partner aan die ook bindingsangst of verlatingsangst heeft. Deze twee **tegenpolen trekken elkaar enorm aan** en kunnen ook ontzettend **afstoten**. Ook kan er verandering ontstaan van bindingsangst naar verlatingsangst en andersom. Er ontstaat vaak een bepaalde **dynamiek** tussen deze twee waar je niet zo makkelijk uit kan komen. Tevens gaat deze niet weg als je een nieuwe relatie aangaat. Zolang jijzelf deze dynamiek nog in je hebt, is de kans klein dat er wat gaat veranderen. Wanneer je meer inzicht hebt in de

gedrag patronen die ontstaan, kun je de dynamiek en je ware gevoel van elkaar scheiden en echte verbinding aangaan.

In een **gezonde relatie** maakt men contact met elkaar, gaat men de **verbinding** aan, laat men elkaar los om hun eigen weg te gaan, kunnen ze stil staan en hun gevoel de ruimte geven waardoor innerlijke rust en vrijheid ontstaat. Vanuit deze vrijheid kunnen we opnieuw verbinding maken.

Wanneer men in de **dynamiek** van bindingsangst en verlatingsangst zit gaat men **niet volledig** het contact aan (achterdeurtjes open te laten als geheime liefdes, flirten en fantasieën), **vermijdt** men het emotionele contact (niet kwetsbaar durven zijn), gaat men elkaar **claimen** op het moment dat ieder zijn eigen weg moet gaan en ontstaat er **innerlijke onrust** en **frustratie**. Vanuit deze frustratie maakt men weer opnieuw contact, maar weer niet volledig.

Hieronder is een **gedragsschema** weer gegeven. Wanneer je weet wat je nodig hebt kun je elke keer kiezen om de weg te nemen van de gezonde relatie of de negatieve gedrag patronen. Dit gaat stap voor stap en je kunt dit niet in één keer perfect doen. Besef dat je handelt vanuit je pijn en behoeftes. Wanneer het niet lukt is het goed om naar deze pijn en behoeftes te kijken, op deze manier kan je naar het licht lopen, innerlijke rust en vrijheid vinden.

Gezonde relatie	Contact maken	Verbinding aangaan	Eigen weg gaan	Ruimte nemen om stil staan en gevoel toelaten	Innerlijke rust en vrijheid
Negatieve gedrag patronen	Contact vermijden	Emotioneel loslaten	De ander claimen	Gevoel ontkennen	Innerlijke onrust en frustratie
	Bindingsangst: o.a. vermijden, emotionele afstand, hoeveelheid contact bepalen en keuzes openlaten Verlatingsangst: o.a. vallen op onbereikbare mensen en alles volledig van de ander af laten hangen, de ander claimen			Bindingsangst: o.a. jezelf afsluiten, vreemdgaan, veel porno kijken, fantasieën Verlatingsangst: o.a. vluchten in fantasie (als... dan is alles beter), ontkennen eigen onvermogen	

Welke patronen herken je bij jezelf?

Welke patronen herken je bij anderen ((voormalige)partner/mensen waarop je verliefd bent (geweest))?

Waarom is de vorige (potentiële) relatie stukgelopen?

Welke rode draad zie je in het stuklopen van relaties?

Zie jij in jouw omgeving voorbeelden van het niet volledig aangaan van de relaties en andere opties openhouden?

Welke opties houd jij zelf nog open?

Onthechten gaat niet als je niet gehecht bent

Hechting en oorsprong (20 min)

We hebben allemaal verbinding nodig. Gelijkwaardigheid, openheid en vertrouwen zijn essentieel in een goede relatie. Je zult merken dat je elkaar gaat inspireren en dit een boost geeft aan je energie. Wanneer je veilig bent gehecht voel je jezelf goed zoals je bent en is de ander goed zoals hij is. Ondanks bijvoorbeeld mening verschillen. In deze module gaan we in op de vraag op welke manier jij verbindingen aan gaat en op welke manier jij ze wil aangaan.

Mensen die veilig zijn gehecht hebben een basis van zelfvertrouwen waarop ze kunnen bouwen en van waaruit ze kunnen gaan ontdekken. Het is dan ook makkelijker om open te staan voor nieuwe dingen.

Liefde is puur, warm, open en onschuldig als een kind

Bij de verschillende onveilige hechtingsstijlen is het belangrijk om deze te kennen, erkennen en herkennen.

Gepreoccupeerde hechting herken je aan de enorme bevestiging die men nodig heeft en waarin men nooit verzadigd raakt. Hierbij hebben ze een laag zelfbeeld en vinden ze de partner fantastisch. De partner zorgt voor de compleetheid en wanneer de partner er niet is, kunnen gevoelens van verdriet, maar ook boosheid naar boven komen. Ook kan men in de slachtofferrol terecht komen en passief kunnen worden, omdat al het goede afhankelijk is van de partner. Vaak ontstaat deze hechtingsstijl wanneer men te vroeg de wereld is ingestuurd en zullen ze in hun eigen ouderschap en naar hun partner dit gemis proberen te overcompenseren. Dit lukt niet altijd waardoor men onvoorspelbaar kan zijn voor het kind. Vaak zijn mensen met deze hechtingsstijl heel erg op anderen gericht, zijn emoties intens (pieken en dalen) en hebben ze een goed inlevingsvermogen.

Deze hechtingsstijl wordt dan ook vaak in verband gebracht met verlatingsangst.

Bij een vermijdende hechtingsstijl wordt er geen vraag gedaan waardoor er geen risico is op afwijzing. Gevoelens van angst en boosheid worden hierdoor onderdrukt. Als kind was de ouder vaak wisselend aanwezig en onvoorspelbaar. Mensen die vermijden zijn vaak kalmer, 'stabiel' in emoties, afgesloten voor contact, hebben een slecht inlevingsvermogen, hebben duidelijke grenzen, laten gevoel binnen, ontkennen afhankelijkheid en behoeften en zijn voornamelijk naar binnen gericht. Als ouder is de kans aanwezig dat de vermijdende hechtingsstijl onbedoeld doorgeven aan de kinderen.

De vermijdende hechtingsstijl kan gedesoriënteerd zijn of afwijzend vermijdend.

Bij gedesoriënteerde hechting zijn mensen angstig vermijdend. Ze hechten grote waarde aan hun vrijheid en onafhankelijkheid en zullen hierin emotionele binding vermijden. De vermijding komt vanuit de angst om, wanneer men dit niet vermijdt, uiteindelijk verlaten te worden. Ze zien hierin zowel zichzelf als de ander als niet goed. Deze hechtingsstijl wordt ook gekenmerkt door het feit dat men de ander niet tot last wil zijn en hierin niet veel durft te vragen van anderen.

Deze hechtingsstijl wordt dan ook vaak in verband gebracht met bindingsangst, maar vaak ligt daar verlatingsangst nog onder.

De afwijzende vermijdende hechtingsstijl is anders dan de andere twee. In deze hechtingsstijl kiest de persoon ervoor om geen verbinding om deze manier aan te gaan en is daarom ook liever alleen dan samen. Ze zoeken weinig emotionele steun en zijn vaak succesvol in het werk. Ze maken gemakkelijk vrienden, maar hebben geen sterk verlangen naar intimiteit.

Mensen met een gepreoccupeerde hechtingsstijl gaan vaak een relatie aan met iemand met een vermijdende hechtingsstijl. Dit is de balans die vaak onbewust toch wordt gezocht. Echter zijn relaties tussen veilig gehechte personen vaak stabiel of is het prettig als één partner veilig gehecht is,

zodat de onveilig gehechte partner ook veilig gehecht kan worden. Het is dus niet zo dat je altijd dezelfde hechtingsstijl hebt.

Welke factoren hebben invloed gehad op jouw hechtingsstijl?

Hoe hadden deze factoren invloed op jouw hechtingsstijl?

Wat doet het met nu, nu je hier meer inzichten in hebt?

Het is belangrijk dat in een relatie de onveilige patronen niet worden bevestigd. Wanneer meer gevoelens worden geuit (maar niet de angst die de ander wil claimen), anderen worden toegelaten, men sociaal emotioneel sterker, veerkrachtiger en zelfverzekerder wordt, kan men het gevoel beter reguleren.

De hechtingsstijlen zitten diep in ons systeem en het zal tijd en moeite kosten om in het veilig gehechte terecht te komen. We zullen vele obstakels

tegen komen als verdriet, boosheid, verwarring en irreële gedachten.
Wanneer het troebel wordt in ons hoofd is het belangrijk om terug te keren
naar onszelf en rust te nemen.

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?



Module 7 Gedrag patronen

Om beter te begrijpen waarom we de dingen doen zoals we deze doen, gaan we in op gedrag patronen. Wanneer we bewust worden van bepaalde patronen kunnen we de touwtjes in eigen handen nemen en onze eigen weg gaan bepalen.

Je bent niet wat je doet

Normen en waarden (10 min)

Onze **normen** en **waarden** bepalen voor een groot deel ons gedrag. Echter is het niet zo dat onze normen en waarden altijd tot hetzelfde gedrag leiden. Gewoontes, andere gedachten en normen en waarden van anderen kunnen onder andere je gedrag beïnvloeden.

Aan welke normen hecht jij veel waarde?

Welke waarden vind jij heel belangrijk?

Naast normen en waarden, spelen de overtuigingen die je hierbij hebt ook een grote rol. **Overtuigingen** zijn **generalisaties** waarbij jij **vanuit gaat** dat deze **waarheid** zijn, maar dus niet per definitie waar hoeven te zijn. Denk hierbij aan dat kwetsbaarheid zwak is, dat je altijd je best moet doen, dat

mensen niet meer van je houden als je jezelf laat zien, etc. Overtuigingen kunnen **zowel positief als negatief** zijn.

Welke overtuigingen heb je?

Embodiment (25 min)

Ons **gevoel** heeft grote invloed op ons **gedrag**, vaak grotendeels onbewust. Lichamelijke ervaringen kunnen ons denken en voelen beïnvloeden en andersom (**embodiment**). Het is niet voor niets dat mensen zo graag sporten, yoga doen, dansen, theater doen, creatief bezig zijn en ga zo maar door.

Wat zou jij kunnen doen met je lijf om jou denken positief te beïnvloeden?

Wat zou jij kunnen met jou denken en voelen om je lijf positief te beïnvloeden?

Hoe voel jij je nu op dit moment?

Van welke muziek hou je enorm en kan je lekker op los gaan dansen?

Ga naar een plek waar je lekker los kan gaan (indien je het fijn vindt op een plek waar anderen je niet kunnen horen en zien) en zet deze muziek op.

Laat jezelf leiden door de muziek.

Hoe voel jij je nu op dit moment?

Hoe was het voor je om dit te doen?

Je gedachtes hebben dus heel veel kracht in jou staat van zijn. Dit wetende kunnen we dit op een positieve manier gaan inzetten.

Wat zijn de dingen waar je dankbaar voor bent?

Wat zijn de dingen waar jij trots op bent?

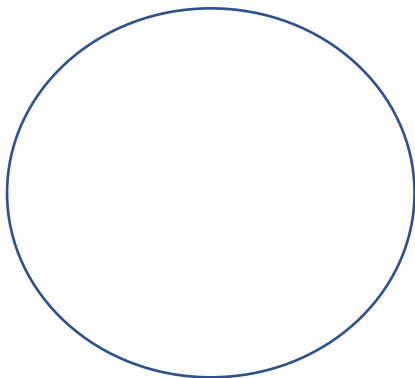
Tip: Mocht je deze opdracht lastig vinden, wat is de rede dat je deze opdracht lastig vindt?

Transactionele analyse (20 min)

Om **relaties** naar jezelf, maar ook naar anderen te kunnen **verhelderen**. Kunnen we gebruik van dit model. Dit model gaat uit van **drie type zijnswijzen**. De **ouder zijnswijze** ontstaat uit **meningen, gevoelens en gedragingen** die kinderen van ouders en andere belangrijke volwassenen meekrijgen. De **functie** hiervan is **opvoeden, verzorgen en beschermen** (voedende ouder). Hij kan ons **in de weg** zitten als hij **belerend, straffend en dominerend** is (kritische ouder). Daarnaast hebben we de **volwassen zijnswijze** die gericht is op **objectiviteit en analytisch** naar problemen kijkt om praktische oplossingen te vinden. Het is een mooie tool om onze dingen waar we tegen aan lopen te **veranderen**, maar kan het laten **spreken van gevoel** soms **in de weg** zitten. Ten slotte hebben we de **kind zijnswijze**. Dit is het **innerlijke kind** in onszelf dat spontaan, intuïtief, creatief, rebels en op

genieten ingesteld is (**vrij kind**). Een belemmering hierin kan zijn dat we te intuïtief zijn en te veel naar onszelf gericht zijn (rebellend kind) of dat we juist gehoorzaam zijn en passief (**aangepast kind**). Geen van deze zijnswijze is beter dan de andere, maar een goede **balans** hierin is enorm belangrijk.

Geef in de cirkel aan hoe jouw zijnswijzen zijn verdeeld.



Alles is verbonden met elkaar en de manier waarop wij zijn, heeft invloed op onze zijnswijze, maar ook op die van de ander.

Ouder zijnswijze roept kind zijnswijze op in de ander, volwassen zijnswijze roept volwassen zijnswijze op en het kind zijnswijze roept kind zijnswijze of ouder zijnswijze op. Verschillende variaties zijn hierin mogelijk.

Wat doe jij in de volwassen zijnswijze?

Wanneer maak jij contact met je ouder zijswijze?

Op welke manier maak jij contact met je kind zijswijze?

Welke verbindingen van zijswijze herken je bij jezelf in relatie tot je (adoptie)ouders, je partner, vrienden en je kinderen?

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

Module 8 Balans

Om zoveel mogelijk uit jezelf te gaan halen is het goed om te kunnen **reflecteren**. Als je goed kan reflecteren, wordt het steeds helderder wat de volgende stap is die je wil gaan zetten.

Spiegel der elementen (20 min)

Het reflecteren gaan we doen met de kleine variant van het element principe ofwel de **'spiegel der elementen'**.

Aarde – Waar stond je (wat gebeurde er, wat waren je gedachten, welke overtuigingen had je)?

Vuur – Welke gevoelens kwamen los? Wat wilde je bereiken? Wat heb je gedaan?

Water – Wat heb je concreet gedaan om in beweging te komen?

Lucht – Wat heb je bereikt? Wat ging er goed en minder goed? Wat zou je anders kunnen doen? Wat voor andere gedachten heb je ten opzichte van het begin (indien van toepassing).

Zoals je wellicht ziet is het een methode die je elke keer kan gebruiken om te reflecteren, maar ook om nieuwe doelen te maken. Aan jou de uitdaging om te reflecteren op wat je tot nu toe hebt behaald. Benoem 3 voorbeelden waar jij deze spiegel op dit moment voor kan gebruiken

Voorbeeld 1

Aarde

Vuur

Water

Lucht

Voorbeeld 2

Aarde

Vuur

Water

Lucht

Voorbeeld 3

Aarde

Vuur

Water

Lucht

Naast dagelijkse gebeurtenissen, kun je deze spiegel ook gebruiken voor je droomdoelen. Waar sta jij op dit moment en wat is jouw ultieme doel?

Wat heb je nodig om dit doel te kunnen behalen?

Waarom is dit doel belangrijk voor jou?

Mindfulness

Leef in het nu, het verleden is geweest, de toekomst moet nog komen. Dit klinkt heel erg eenvoudig en het is ook eenvoudig. Het moeilijke hiervan is, dat dit wat moeilijker is op het moment dat bepaalde zaken uit het verleden nog niet zijn verwerkt. Het is niet altijd even makkelijk om dan uit het verleden te komen of het is verleidelijk om je te focussen op de toekomst. Verschillende tools als mindfulness en yoga kunnen jou ondersteunen in het vinden van de rust om in het nu te komen.

Liefde (15 min)

In een liefdevolle relatie is de balans tussen verbinding en autonomie heel erg belangrijk. Het is goed om verbinding te maken, maar de ander claimen is voor beide niet prettig. Verbinding gaat over het delen van gevoelens en je gehoord, gezien en begrepen voelen door de ander. Bij autonomie is het belangrijk om jezelf vanuit ware vrijheid te verbinden, maar niet om de ander te gaan ontwijken. Het gaat niet om over de mate waarin je je eigen ding doet, maar of je goed voor jezelf zorgt in de relatie. Het is belangrijk beide authentiek in de relatie te kunnen zijn en jezelf niet te verliezen in de behoeftes van de ander. Uiteindelijk wordt iedereen daar ontevreden van. In

deze module gaan we in op de vraag wat ware vrijheid voor jou betekend, waar je nu staat en waar je graag naartoe wil.

Hoe zou het voor jou zijn als je veilig bent gehecht?

Hoe ziet jouw veilige hechting eruit?

Het is vaak lastig om te weten wanneer de balans goed is en waar bepaalde dingen vandaan komen. Zijn ze goed of ben je uit balans en wil je jezelf hier onbewust nog niet aan toegeven? Het kan troebel worden in je hoofd en uit emotie gaat je angst vanuit het ego spreken waarin 'men de ander niet nodig heeft'. Vele problemen als ruzie, overspel en ontrouw ontstaan hier. Er wordt vastgehouden aan eigen patronen en men zit te veel met zichzelf in de knoop om werkelijk te horen wat de ander zegt, vraagt of bedoeld.

Welke problemen in relaties herken je?

Wat heb jij nodig om in balans te komen?

Wat zou je kunnen doen om in balans te komen?

Veiligheid (20 min)

Om een veilige hechting aan te gaan en op een gezonde zelfstandige manier te kunnen ontwikkelen is het belangrijk om:

Afhankelijkheid te erkennen

Op welke manier ben je afhankelijk van anderen en is dat prettig of onprettig?

Innerlijke vrijheid te creëren
Hoe ga je innerlijke vrijheid creëren voor jezelf?

Open en kwetsbaar te durven zijn
Wat is open en kwetsbaar zijn voor jou?

Naar wie durf je open en kwetsbaar te zijn? Naar wie zou je dat nog meer willen durven?

Grenzen te verleggen

Wat zijn op dit moment nog zaken die je spannend vindt, maar wel graag zou willen kunnen?

Laat gevoel stromen

Op welke manier geef jij op dit moment jouw gevoel de ruimte?

Op welke manier ga je om met het gevoel van anderen?

Op welke manier ga je om met je eigen gevoel?

Als je van iemand houdt, doorvoel, geniet en deel

Zo jeetje, wat een vragen en we zijn heel erg benieuwd naar jouw inzichten. Het is een uitdaging voor mensen met een gepreoccupeerde hechtingsstijl te leren loslaten en mensen met een vermijdende hechtingsstijl zichzelf meer bestaansrecht te geven. Weet dat het wel mogelijk is, ook al lijkt dat niet altijd zo. Besef ook dat je al onwijs goed bezig bent en dat je trots op jezelf mag zijn!

Welke dingen die je in dit traject hebt behaald, ben je trots op?

Vertrouw je vertrouwen en geef het de tijd, de mooie dingen wachten op jou, klaar om gevonden te worden

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

Water – Jouw liefde

Met alle kennis die we hebben vergaard, kunnen we aan de slag en de kracht van de dingen om ons heen gebruiken om te gaan groeien.

Module 9 - Functie van Emoties

In deze module gaan we nog verder in op onze emoties.

Valse autonomie (20 min)

Woede, kritiek, eisen stellen en verdriet zijn niet meer dan noodkreten gehoord te worden. Het verlangen om werkelijke emotionele binding aan te gaan en het hart open te stellen. Wat er vaak gebeurd is dat de amygdala wordt getriggerd die ook het angstcentrum reguleert en je onbewust handelt vanuit de angst. Wanneer je hiervan bewust bent, kun je een keuze gaan maken om uit de vicieuze cirkel te komen en weer dichterbij elkaar te komen. Let hierbij wel op, je kan alleen de keuze voor jezelf maken, welke keuze de ander maakt is niet aan jou. Daarnaast is het ook goed om te weten om ook hier niet te oordelen. Laat het een constatering zijn waarbij je de zaken van het onbewuste naar het bewuste gaat brengen. Het is ook logisch als je dit voelt, sommige ervaringen in het leven maken dat het niet makkelijk is om jezelf te durven openstellen voor de ander.

Welke noodkreten herken je bij jezelf?

Wat willen deze noodkreten jou vertellen?

Hoe gaat de ander op dit moment op met jou noodkreten?

Welke noodkreten herken je bij de ander? (denk niet alleen aan een partner, maar ook aan adoptieouders, vrienden, burens, etc.)

Wat willen de noodkreten van de ander jou vertellen?

Hoe ga jij om met de noodkreten van de ander?

Op welke manier kan je ervoor zorgen deze noodkreten niet voor een (innerlijk) conflict zorgen, maar tot groei naar elkaar toe? (Besef wel dat jij alleen kan veranderen. Of de ander hierin mee wil/kan gaan is aan die persoon zelf.)

Emoties (20 min)

Emoties kunnen dus tweeledig zijn, je hebt primaire gevoelens en secundaire gevoelens. De primaire emoties zijn onze ware gevoelens. Wanneer we ons niet veilig voelen, laten we deze niet zien en komen hier de secundaire emoties voor in de plaats. Denk bijvoorbeeld aan boosheid, we kunnen enorm boos zijn terwijl we eigenlijk verdrietig zijn, omdat we niet krijgen wat we nodig hebben.

Welke emoties laat jij zelden zien?

Welke emoties komen daar bij jou voor in de plaats?

Zonder donker kan er **geen licht** bestaan, we hebben nu eenmaal wel eens nare emoties. Dat is vervelend, maar ze proberen ons iets te vertellen. Wanneer het ons lukt om hiernaar te luisteren, maken we ze onze vriend in plaats van vijand.

Donkere kanten zijn onderdeel van het leven, wanneer we niet vluchten maar ze accepteren, ontdekken we hun wijze raad

Angst kan door veel verschillende redenen ontstaan. Dit kan bijvoorbeeld zijn, omdat men bang is voor het **onbekende** of **oude pijnen** nog niet heeft verwerkt en worden **getriggerd**. Het nut hiervan is dat ze ervoor hebben gezorgd dat we overleven, omdat we geen onnodige risico's nemen. Echter kan het ons ook in de weg zitten wanneer we angst irreëel is. Wanneer je deze begrijpt, herkent en de ruimte neemt om te voelen waar je van weg wil, wordt het makkelijker je gevoel te omarmen.

Schuld ontstaat wanneer de **innerlijke criticus** in jezelf een **mening** heeft over alles wat je doet. De functie hiervan is het zelf reflecterend vermogen

om zaken recht te kunnen zetten wanneer we de ander pijn hebben gedaan. Wanneer deze te veel de ruimte heeft raak in een **loyaliteitsverstrikking** waarbij je meer trouw bent aan de mogelijke kritiek in plaats van aan je behoeften. Om dit weer in balans te brengen mag jij jezelf laten zien zoals je bent, jezelf accepteren zoals je bent en je verbinden met gelijkgestemden.

Leugens en illusies ontstaan wanneer we de **werkelijkheid niet willen of kunnen zien** zoals hij is. De functie zit in ons oerbrein waarin we niet buiten de groep willen vallen en graag wenselijk gedrag vertonen. Dat we ons aan kunnen passen is een belangrijk vermogen als sociale soort. Echter kunnen we hier ook te ver in gaan wanneer we controle willen houden en de eigen waarheid onderdrukken. Hierbij is het belangrijk om het masker af te durven zetten en de dingen te zien zoals ze zijn. Je creativiteit en authenticiteit kan op deze manier weer gaan stromen. De energie die hierbij vrijkomt geeft ruimte voor helderheid en inzicht.

Irritatie ontstaat wanneer iemand een bepaalde kant van zichzelf laat zien die je zelf (nog) geen ruimte hebt gegeven. Het kan een verborgen verlangen van jezelf zijn.

Wat zijn jouw donkere gevoelens?

Hoe ga je op dit moment om met deze donkere gevoelens?

Wat willen deze donkere gevoelens jou vertellen?

Wat zou een betere manier zijn om met je donkere gevoelens om te gaan?

De donkere gevoelens slurpen enorm veel energie, vaak veel meer dan we bewust van zijn. Zeker wanneer we ze niet de ruimte geven en ertegen vechten. Wanneer we ze de ruimte geven, komt er enorm veel energie vrij en kunnen we deze energie op een juiste manier gaan kanaliseren. Op deze manier kunnen we onszelf gaan omarmen.

Donkere emoties zijn het onontkoombare bijproduct van een ambitieus en zinvol leven. Hoe meer je naar het donker durft te kijken, hoe meer licht jouw kant op zal komen.

Wanneer je uit balans bent, is het goed om even stil te staan en te doorvoelen wat er gebeurt. Alleen zijn is een inspiratiebron om je eigen trilling te vinden, om te luisteren naar je hart en je intuïtie de ruimte te geven. Wanneer je dit doet, zal er ruimte in je hoofd komen en kun je ware vrijheid vinden. Het is dan makkelijker om keuzes te maken.

Op welke momenten ben je alleen en heb je de ruimte om je hoofd tot rust te laten komen?

Hoe zou je deze momenten vaker kunnen laten voorkomen in je leven?

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

Module 10 – Omgaan met Emoties

Donkere emoties zijn raadgevers

Emoties zijn ongelooflijk bijzonder en een belangrijke sleutel tot het vinden van jouw pad. Door ze niet toe te laten, gaan ze ons tegen werken. Wanneer we ze **negeren** worden ze alleen maar **sterker**. De kunst is hem om ze voor ons te laten werken. Emoties leren ons namelijk wat de **motivatie** is om bepaalde dingen wel of niet te doen. Om erachter te komen wat ze ons willen leren, is het goed ze te **begrijpen**, te **herkennen**, ze de **ruimte** te **geven** en ze te **delen**. Door erover te **praten**, is er ruimte om emoties te kunnen verwerken. Dit leidt onder andere tot minder fysieke klachten, bloeddrukverlaging, beter humeur, betere prestaties en minder stress. Belangrijk hierbij is dat jij jezelf de **toestemming** geeft om te mogen **voelen**, zonder te oordelen of **zonder** je te **schamen**. Emoties zijn niet goed of slecht, ze zijn er nu eenmaal (let wel; je mag zijn wie je bent, maar niet alles doen wat je wil). Ga met open houding aan de slag met de vragen, wees nieuwsgierig en veroordeel jezelf niet. Wanneer je dit eenmaal onder de knie hebt, kun je emoties gaan reguleren. Ze overspoelen je niet, omdat je niet alles in 1x hoeft te doen. Wanneer je wat op voelt komen, sta je even stil, geef je het aandacht en benoem je het. De ander hoeft jou niet te helpen (redder-slachtoffer), maar de ander luistert, begrijpt, erkent en steunt. De functie van nare emoties

Begrijpen (20 min)

Welke emoties zijn er bij je loskomende gedurende het traject die je nu beter begrijpt?

Voor welke emoties/gedachtes schaamt jij jezelf?

Welke oordelen heb je over de emoties/gedachtes waar jij je voor schaamt?

Welke oordelen zijn van jezelf en welke zijn van anderen?

Herkennen (20 min)

Hoe herken je deze emoties in je dagelijkse leven?

Wat gebeurt er in je lichaam op het moment dat emoties boven komen?

Hoe gedroeg jij je wanneer deze emoties boven komen?

Wat doe je op dit moment met deze emoties?

Wat gebeurt er als je deze emoties meer de ruimte geeft?

Delen (20 min)

Met wie deel jij jouw emoties op dit moment?

Met wie zou jij je emoties graag nog willen delen?

Hoe reageren anderen op jouw emoties?

Hoe zou je graag willen dat anderen reageren op jouw emoties?

Door wie voel jij je gehoord, geaccepteerd en gesteund?

Dromen delen, doet dromen leven

Tip: als je het lastig vindt om je emoties op dit moment te delen, dan kan schrijven een mooie tool zijn. Ook kan je het jezelf makkelijker maken door in eerste instantie jouw verschillende emoties als 'losse personen' te zien. Op deze manier kun je over de gevoelens praten en niet vanuit je gevoel. Een mooie opdracht hierbij is om jezelf voor te stellen als een voertuig, aan dit voertuig zitten verschillende personen aan het stuur. Denk hierbij aan een criticus, een boze, de kwetsbare, de lieve, de knappe, de slimme, etc. Welk voertuig heb je in je hoofd?

Welke personen zitten er in het voertuig?

Welke personen zitten vaak aan het stuur?

Welke personen krijgen nog niet vaak het stuur in handen?

Wanneer we eerlijk spreken, kunnen gesprekken levendig worden en van echte waarde zijn

Reguleren (20 min)

Noem een voorbeeld waarbij het nog niet was gelukt je emoties te reguleren

Wat ging er op dat moment in je om?

Noem een voorbeeld waarbij het wel was gelukt je emoties te reguleren

Wat ging er hier in je om?

Wat heb jij nodig om vaker je emoties te reguleren?

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

Module 11 Loslaten nare gevoelens

Voor veel mensen wordt **boosheid** gelinkt met een slechte eigenschap. Het is ook zeker niet goed om gewelddadig te zijn, maar boosheid heeft ook een goede eigenschap. Het is in vele gevallen **onderdrukte levensenergie** die er als een bom uitkomt op het moment dat grenzen worden overschreden. De uitdaging is om de ware verlangens te vinden, naar het licht te brengen en vrij te maken. Ook onrust is vaak een signaal dat je van je eigen pad af gaat en gaat vaak vooraf de werkelijke uitbarsting.

Boosheid is een veel **voorkomende emotie** bij geadopteerden. Vaak wanneer anderen **te dichtbij** komen, komt deze emotie naar boven. Hieronder ligt meestal veel **onverwerkte pijn** en verdriet. De **rouw** die is ontstaan nog voor we ons dit echt kunnen realiseren. Geadopteerden voelen zich vaak anders en onbegrepen. Het is ook ontzettend lastig om te begrijpen voor een ander. Deze combinatie maakt het een extra uitdaging om liefdevolle relaties aan te gaan en anderen echt dichterbij te laten komen.

Herken jij innerlijke onrust en boosheid en hoe uit zich dit?

Wat zegt jouw boosheid achter de boosheid zelf?

Op welke manier zou je deze boosheid kunnen kanaliseren?

Ook **jaloerie** wordt vaak als een slechte eigenschap gezien, maar het wil ons juist wat moois vertellen. Het vertelt ons namelijk wat we **verlangen** en waar we graag naartoe willen.

Op wie ben jij jaloers?

Waarop ben je jaloers bij deze persoon?

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?



Module 12 – Energiegevers & Energievreters

Alles om ons heen is energie en bestaat uit een bepaalde **trilling**. De moleculen om ons heen, de moleculen in ons, alles heeft een bepaalde snelheid waarin deze zich bewegen. Bij een vaste stof blijven de moleculen op hun plaats, maar bewegen nog wel in de intermoleculaire ruimte. Vloeistoffen hebben de mogelijkheid langs elkaar te bewegen en in gassen is er veel afstand tussen de moleculen. **Emoties** zijn ook bepaalde energie en kunnen worden **opgeslagen in ons lijf**. Dit zorgt er vaak voor dat we passief kunnen worden (moe, lusteloos, etc.) of actief kunnen worden (boosheid, woede, ontevredenheid, etc.). We zijn al aan de slag geweest om het al een groot deel van het onbewuste naar het bewuste te halen, maar wat kun je met deze informatie?

Hoe is jouw energieniveau op dit moment?

Wat zou je hieraan willen veranderen en waarom?

Waar krijg je energie van?

Wat kost jouw energie?

Wat doe je graag om tot rust te komen?

Naar aanleiding hiervan, hebben we een goed beeld van wat je wel en niet graag wil doen. Om dit concreet te maken gaan we een to do list maken, maar ook een not to do list. Het is namelijk niet alleen essentieel om goed te kijken naar wat je nog wil doen, maar ook naar de dingen die nu veel tijd in beslag nemen, maar waar je eigenlijk helemaal niets mee wil doen.

To do list:

Not to do list:

Discriminatie

Helaas krijgen veel geadopteerden te maken met discriminatie. Ook dit kan bij dragen aan de manier waarop jij nu in het leven staat. Discriminatie kan bijvoorbeeld zijn in de vorm van pesten, vooroordelen en ‘grapjes’.

Heb je te maken gehad met discriminatie en in welke vorm?

Hoe discriminatie impact heeft gehad op ons leven, is afhankelijk in welke omgeving we ons bevonden en hoe we hiermee om zijn gegaan. Sommige mensen proberen niet bevooroordeeld over te komen (sociaal wenselijk), maar wanneer ze dit wel nog denken en alleen niet zeggen, kan dit ook effect hebben op jou functioneren in de maatschappij. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat men je toch anders aankijkt. In de meeste gevallen wordt het niet expres gedaan, mensen categoriseren nu eenmaal om dingen beter te kunnen begrijpen. Daarnaast discrimineren ze zelf vaak ook vanuit

Page | 95

hun eigen angst. Niet alle mensen vinden het makkelijk om zich open te stellen voor 'iets anders' of hebben nog niet zoveel ervaringen (instance based). In dat geval gaat men af op de mening van de omgeving (abstraction based).

Welke vooroordelen hadden mensen over jou (kan zowel positief als negatief zijn)?

Hoe ging jij met deze discriminatie om?

Hoe werd er in jouw opvoeding om gegaan met dit onderwerp?

Onder racisme zit vaak ook veel zelfhaat, we zijn erin gaan geloven, waardoor we er nog harder tegen vechten. Hoe was/is dit voor jou?

Wanneer mensen veel gediscrimineerd worden, leidt dit vaak tot **frustratie** of **drang** om het **stereotype** te **ontkrachten**. Beide kost enorm **veel spanning en energie**. Ook komt discriminatie veel negatief in het nieuws, maar vanuit de positieve psychologie kunnen we het ook gaan omdenken om deze **spanning** te **doorbreken**. Je kan als mens in **meerdere hokjes** vallen en dus ook geassocieerd worden met **positieve eigenschappen**.

Met welke positieve eigenschappen kun jij worden geassocieerd?

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

Het kan zijn dat er blokkades ontstaan wanneer je niet de weg gaat die jij in het diepste van je zijn, wil gaan. Deze kunnen emotioneel, fysiek of energetisch tot uiting komen. Door dichterbij jezelf te komen staan en beter een beeld te hebben van wie je bent, kun je deze blokkades verminderen.

Lucht – Jouw vrijheid

Module 13 Acceptatie

Om van een ander te kunnen houden is het, hoe cliché ook, belangrijk om **eerst** van **onzelf** te kunnen houden. Wanneer jij jezelf gaat vinden, heb je het lef om bereid te zijn om anderen te verliezen. Door de **angst** ze te **verliezen, los te laten**, is er **ruimte** om de mensen die echt bij jou passen aan te trekken. Dit wil niet zeggen dat je ze gaat verliezen, maar alleen al door jou bereidheid, maak je ruimte vrij. Het ultieme doel is om echte verbindingen aan te gaan in plaats van gebonden te zijn.

Alles is met elkaar verbonden, als er iemand pijn heeft, is diegene niet de enige die dat voelt

Acceptatie (20 min)

Bij wie heb jij echt het gevoel dat; je gezien wordt zoals je bent, de ander echt naar je luistert, je waardevol bent, je gesteund wordt, je veilig bent en je vanuit vrijheid kan groeien?

Bij wie heb jij het gevoel dat; jij de ander ziet zoals de ander is, je luistert, de ander waardevol is, de ander wordt gesteund, dat de ander zich vertrouwd voelt bij jou en dat de ander vanuit vrijheid kan groeien?

Het maken van krachtige keuzes brengt ons innerlijke rust.
Welke keuzes zou je willen maken met je hoofd?

Welke keuzes zou je willen maken met je hart?

Zitten er verschillen in en waardoor zijn deze verschillen ontstaan?

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

Module 14 Groei

Vanuit de focus op jezelf is er ruimte om te verbinden met de mensen om je heen

Levenslijn (20 min)

Om te kunnen **groeien**, moeten we kunnen dromen. We kunnen met ons hoofd hele mooie theorieën bedenken, maar dit moet wel overeenkomen met wat we **voelen**. Onze wijsheid is veel dichterbij dan we vaak denken. Hij zit niet alleen in ons hoofd, maar zeker ook in ons hart. Zoals we in module 2 de punten hebben verbonden, mogen we nu ook deze punten gaan verbinden. Laat jezelf **niet belemmeren** door praktische bezwaren en **‘ja, maar’ en ‘als’**. Probeer jezelf ook niet te veroordelen, al jouw verlangens mogen er zijn, hoe vreemd ze op dit moment misschien mogen lijken

- Nu

- Toekomst

Gelukkig zijn en gelukkig lijken, is een wereld van verschil

Krachtige keuzes

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

Module 15 Zelfliefde

Jouw innerlijke liefde (20 min)

Om een **veilige hechting** aan te kunnen gaan, is het belangrijk om eerst na te denken over wat je zelf wil. Het is niet prettig voor de ander als je jouw geluk door de ander laat bepalen. Daarbij kun je er niet 'echt' voor de ander zijn, als je er niet eens voor jezelf bent. Jij mag er zijn zoals je bent, jezelf respecteren, je hart openstellen voor jezelf, jezelf vergeven, onvoorwaardelijke liefde voor jezelf.

Wat betekent zelfcompassie voor jou?

Hoe zou je meer zelfcompassie willen bereiken?

Waar schaam jij jezelf nog voor?

Hoe zou je meer zelfcompassie willen bereiken?

Jouw volledige aanwezigheid, is een groots geschenk

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

Module 16 Geluk

Jouw geluk (20 min)

Kracht van het schrijven

Deze stap bestaat volledig uit het schrijven van een opdracht. Schrijf drie brieven, één aan je adoptieouders, één aan je biologische ouders en één aan het kind dat je was voor de adoptie. Je hoeft deze brieven niet daadwerkelijk naar ze te sturen. Het doel van deze opdracht is om een beter beeld te hebben wat de dingen zijn die jou in het onbewuste nog bezig houden. Het kan zijn dat je vastloopt, schrijf dit vooral op. Mocht het niet lukken de brieven af te maken, dan is dat ook helemaal prima.

Hoe was het voor je om deze brieven te schrijven?

Wat voor verschillen zie je tussen de brieven?

Wat vond je moeilijk/makkelijk bij het schrijven van deze brieven?

Inzichten (10 min)

Wat zijn jouw drie belangrijkste inzichten van deze module?

Evaluatie

We hebben nu het complete Element Principe doorlopen. Het mooie hiervan is, is dat we deze kunnen blijven gebruiken. Je hebt nu verschillende tools om mee aan de slag te gaan en je eigen te maken.

Aarde – Bewust worden van de wortels en beseffen of je wel of geen verandering wil.

Vuur – Als je verandering wil, kijken waar en hoe je dit wil doen. Wanneer je weet waarom iets nog niet is zoals je wilt, kun je gericht aan de slag.

Water – De opgedane kennis integreren in je leven met vallen en opstaan.

Lucht – Wanneer je alle kennis jezelf eigen hebt gemaakt, kun je op zoek gaan naar de juiste balans in jezelf.

Op welke manier zou jij het Element Principe in jouw leven willen gebruiken?

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

Is dit verandert ten opzichte van de start van dit traject?

Wat zijn de belangrijkste punten geweest waarom dit wel of niet is veranderd?

Waar ben je trots op dat je het hebt gedaan?

Als je alle belangrijkste inzichten op een rij zet, wat kun je hier voor mooie dingen uithalen?

Tip: schrijf je mooiste inzichten op een mooi stukje papier en hang hem op een voor jou zichtbare plek.

Wat vond je van het traject?

Wat zou je graag tegen anderen geadopteerden willen zeggen? (Dit gaan we toevoegen aan het traject om onze lotgenoten een hart onder de riem te steken en te laten weten dat we niet alleen zijn.)

Wat vond je goed aan het traject?

Wat miste je in het traject?

Wat zou je nieuwe mensen graag willen zeggen als ze gaan beginnen aan dit traject??

Hoe nu verder?

Gefeliciteerd, je hebt dit hele traject doorlopen. Om dit te vieren heb ik een mooi stukje bos gekocht waar we ooit letterlijk de vruchten kunnen plukken van jou persoonlijke groei!

Uiteraard is innerlijke groei een blijvend proces. Ik hoop dat je het afgelopen traject een aantal mooie sprongen hebt mogen maken!

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

We horen graag van je!

Liefs Yaomi – Founder Yao Coaching

Bronnen:

Voor dit bijzondere traject hebben wij gebruik gemaakt van vele verschillende bronnen. Een greep uit deze bronnen:

Het Element Principe; Eigen ervaring; Schema Therapie; Transactionele Analyse; Familie Systemen; Acceptance and Commitment Therapy