

**De Mannen Coaching
Methode:**

First steps to Freedom

Ontdek waarom je niet van je klacht afkomt
Krijg inzicht in de samenhang tussen lichaam
geest en hart
Hervind de passie en kracht die je kwijt was

The background of the entire page is a silhouette of a man's head and shoulders, looking forward. Overlaid on this is a smaller silhouette of a man and a woman climbing a mountain peak. The man is in the foreground, pushing the woman up. The woman is behind him, reaching up. The scene is set against a bright, golden sunset sky.

**Een gids naar
innerlijke vrijheid
voor de ambitieuze
man**



WIE BEN IK

Als internationale zakenman met een veelzijdige baan en gezin met kinderen uit 2 relaties leefde ik jarenlang een vervullend leven met mooie dingen om me heen. Totdat er in 2017 een bom barstte ingeleid door een relatiebreuk en ik plotseling niet meer wist waar ik het zoeken moest en er helemaal af lag. Ik was boos en verdrietig maar weigerde dit toe te geven en mijn passie voor leven en zelfvertrouwen hadden plaatsgemaakt voor onzekerheid, jaloezie, wrok en angst. Hoe had dit zo kunnen gebeuren?

Ik kwam erachter dat ik al jaren frustraties vanuit mijn relaties en werk aan het onderdrukken was met veel alcohol, reizen en het snelle zakenleven. Ik zag plotseling hoe afhankelijk ik was van een vrouw in mijn leven te hebben en waardering te krijgen van mijn managers en daarmee continue over m'n eigen grenzen ging.

Ik had voor elk facet in m'n leven een ander masker op, paste me continu aan aan wat de situatie van me vroeg en was een kampioen in mijn kwetsbaarheid en gevoeligheid te verbergen achter een harde buitenkant.

Ostheopathie en acupunctuur kende ik al een aantal jaar en zette me altijd redelijk terug in mijn kracht maar waar ik nu mee geconfronteerd werd waren depressie en paniek aanvallen van een hele andere orde die me compleet overrompelden.

Het was uiteindelijk hele praktische therapie en coaching waarbij ik met een nieuw stuk spiritualiteit kennis maakte die niet zweverig was die me feitelijk juist weer met mijn poten op de grond zette en zeer effectief bleek te zijn in het oplossen van mijn 'wereldse' problemen.



Alhoewel ik heel gelukkig was in mijn werk en echt nooit verwacht had dat juist IK met mijn track record in staat was met mijn kennis ook anderen van hun klachten en problemen af te helpen wees alles er steeds meer op dat er een diepere reden moest zijn voor mijn ervaringen.

Tegen alle verwachtingen in trok ik in 2020 de stoute schoenen aan registreerde mijzelf als ondernemer met als doel mannen van mentale en fysieke klachten af te helpen en te begeleiden in hun zoektocht naar wat ze missen en/of terugbrengen wat ze kwijt zijn geraakt.

Dit E-Book is voor ambitieuze mannen die niet meer de voldoening halen uit het leven zoals eerder en/of af willen van een bepaalde problematiek/klacht en bijbehorend vluchtgedrag.

Waar eerst zekerheid was over de weg voorwaarts met duidelijk doelen, heerst nu meer onzekerheid over wat hen echt gelukkig maakt, voelt het alsof er soms iets mist en zijn er dingen die wrijving veroorzaken.



Want waarom doe je eigenlijk wat doet? Stel jezelf op deze vraag nog maar een paar keer dezelfde waarom vraag op het voorgaande antwoord. Uiteindelijk komen de meeste mensen dan uit op 'om gelukkig te kunnen zijn'.

'Gelukkig zijn' is voor de meesten niet meer dan een gedachtengang. Ze verbinden geluk aan gebeurtenissen en momenten. Als ik dit nu heb dan ben ik gelukkig of als ik dat bereikt heb dan ben ik gelukkig. Dus 'geluk' is altijd in de toekomst en nooit in het nu.

De realiteit is vaak dat dan wanneer een bepaalde mijlpaal behaald is, het gelukkige gevoel er even is maar dan weer wegebt.

Wanneer je geluks gevoel dus veelal afhangt van de dingen om je heen en jij het zelf niet kan creëren vanuit jezelf dan is er dus afhankelijkheid. En als je huidige omgeving je dat gevoel dus niet bezorgd zoals voorheen dan ga je het elders zoeken in de vorm van aandacht of een fysieke stimulus zoals alcohol of overmaat in andere zaken om in te vluchten.

Vrij en onafhankelijk worden

Daarom richt ik me grotendeels op het creëren van vrijheid en van vrij worden van teveel afhankelijkheid van die externe zaken. Je echt vrij voelen en content met jezelf alleen en dus ook in staat zijn jezelf te bevrijden van situaties waar je in zit en eventuele problematiek en klachten die je ervaart met blijvend resultaat.

In dit E-book zal ik in 5 duidelijke stappen de meeste voorkomende mentale en fysieke problemen bij ambitieuze mannen gaan identificeren, uitleggen waarom eventuele eerdere hulpvraag niet voldoende gewerkt heeft en vervolgens door vragen te stellen inzicht creëren en de weg uitzetten naar het daadwerkelijk blijvend oplossen van de problematiek en klachten.

IN 5 STAPPEN NAAR VRIJHEID

- 1. Identificatie: Problematiek en klachten bij ambitieuze mannen**
- 2. Waarom klachten terugkomen: Van symptoombestrijding naar oorzaken oplossen**
- 3. Klachten blijvend oplossen: het lichaam als ingang**
- 4. Zelfanalyse: wie ben je (geworden) en wie wil je zijn**
- 5. Wat heb je nodig je doel te bereiken Wat staat er in de weg en**

1: IDENTIFICATIE: PROBLEMATIEK EN KLACHTEN BIJ AMBITIEUZE MANNEN

Wat de situatie ook is, veel ambitieuze hardwerkende mannen waarmee ik werk komen er altijd weer bovenop en stress en de druk om te 'performen' is hen niet ongewoon maar het leven heeft zo z'n sporen achtergelaten en dat beginnen ze te merken. Wat 10 jaar geleden nog leuk was en bij ze paste, zijn ze inmiddels misschien ontgroeid of hebben ze een andere visie op gekregen.

Sommige relaties in de familie, werk of met vrouwen verlopen wellicht stroef, ze hebben de hele tijd nieuwe uitdagingen nodig of hebben een mentale of fysieke klacht of problematiek die de hele tijd terugkomt.



Rusteloosheid en gemis aan voldoening

Er is continu een bepaalde rusteloosheid aanwezig of het gevoel dat ze zich niet echt 100% kunnen ontspannen ook al zijn er meestal genoeg mogelijkheden maar is die ontspanning is vaak van tijdelijke aard en geeft niet het gewenste resultaat in gevoel.

Waar ze ooit vreugde en voldoening uit haalde, zoals werk, familie en liefdesrelaties, lijken soms nu leeg en van mindere betekenis. Dit kan resulteren in zoeken naar externe aandacht en kick's en/of vervallen in overmatig gebruik van alcohol of andere middelen, ontwikkelen onwenselijk gedrag of krijgen mentale of fysieke klachten.



Met het bereiken hebben van bepaalde doelen komt ook de bewustwording van zingeving en rijst de vraag of alles om hen heen nog wel zo goed aansluit bij wie ze zijn geworden door de jaren heen. Dit, samen met soms een gemis van echte aandacht en waardering van anderen en iemand die hen werkelijk ziet voor wie ze zijn, leidt weer tot dat ze zich soms eenzaam in hun relatie en/of werk ongezien en onbegrepen voelen door de mensen om zich heen.

Onzekerheid

Of er kunnen zich ingrijpende veranderingen voorgedaan hebben die nu leiden tot onzekerheid dat hun eigenwaarde en zelfvertrouwen negatief beïnvloedt. Hoe vinden ze dat zelfvertrouwen en zekerheid van hun 'oude zelf' weer terug?

Gemis van de aktie

Ook als de veranderingen zich hebben voorgedaan naar hun eigen keuze en ze de materiële vrijheid hebben om veelal te kunnen doen wat ze willen is er een hang naar de glorie uit vervlogen tijden.

De tijden dat ze 'on top of the world' stonden, veel geprezen en benijd werden en het kon allemaal niet op. Nu ze zich in rustiger vaarwater bevinden en misschien niet meer zo in het middelpunt van de aandacht staan, missen ze deze aandacht. Veel mannen die op topniveau gepresteerd hebben worden hiermee geconfronteerd.



Sommigen voelen zich vastzitten en juist NIET vrij in de situatie waarin ze zich bevinden. Ze missen bijvoorbeeld de passie in hun huidige relatie en hebben een behoefte om dingen te gaan ontdekken maar durven ook niet echt de stap te nemen om dingen echt te veranderen. Of in het geval van juist heel veel wisselende partners ze zich afvragen of ze ooit nog een gelijkgestemde partner zullen vinden, iemand die echt bij hen past.



Of voelen zich vastzitten in hun loopbaan: ze zijn niet zeker of ze ooit echt verder zullen komen in het werk wat ze doen en dat hen de gewenste resultaten gaat opleveren. Of ze zijn hun eigen 'line of work' helemaal zat en of er dan werk bestaat dat hen wel echt vervult en of zij daar ooit bij zullen uitkomen.

In alle gevallen geldt hetzelfde, er mist iets en/of ze zijn iets kwijt en het voelt alsof ze kunnen het niet kunnen (terug) krijgen.

Angst om alles te verliezen

Hierdoor wordt ook een diepere angst getriggerd: dat ze door hun frustratie steeds meer vluchten in alcohol, drugs of andere negatief gedrag waarbij het tot confrontatie's komt met degenen om zich heen en zo de zaken alleen maar erger maken en hun eigen glazen ingooien.

De angst dat wanneer ze al deze zaken niet aanpakken, de kans bestaat dat ze alles kunnen verliezen wat hen dierbaar is en op zichzelf zijn aangewezen.

VEEL VOORKOMENDE PROBLEMATIEK

Niet echt kunnen ontspannen, mentaal afwezig zijn, overdenken, alleen maar in je hoofd zitten

Verslaving, overmatig alcohol/drugs gebruik, roken, overmatig gamen, porno, social media, vreetbuien

Relationele problemen, vastzitten in relaties, relaties met manipulatieve partners, Co-dependency

Een kort lontje, ruzie maken en moodswings

Rusteloosheid en het gevoel dat er iets mist en het nooit genoeg is

Paniek aanvallen, depressieve periodes

Onzekerheid, please -gedrag en een gebrek aan zelfvertrouwen en discipline

VEEL VOORKOMENDE FYSIEKE KLACHTEN

Beklemmend gevoel op de borst

Pijn in de onderrug

Spanning en/of pijn in schouders en rug

Hoofdpijn

Vaak opgeblazen gevoel in de buik

Pijnlijke spieren

Benauwdheid en/of hartkloppingen

2. Waarom klachten terugkomen: Van symptoombestrijding naar oorzaken vinden

Alle zaken hierboven beschreven zijn uitingen van stress in je systeem of je je daar nu bewust van bent of niet. Bij lichte stress zijn bepaalde therapie vormen zoals mindfulness, ademhalingsoefeningen verlichtend en het helpt erover te praten. Maar wanneer je al jaren gewend bent aan een bepaalde druk om te presteren en thuis ook de ballen in de lucht probeert te houden dan is onbewust jouw stress gegroeid naar een level waarbij er veel meer nodig is en je van bovengenoemde symptoombestrijding naar echte oorzaken oplossen zult moeten gaan.

Wanneer je al eerder hulp hebt gezocht kan het zijn dat behandelingen alleen een tijdelijke verbetering gaven maar na afzienbare tijd de klachten of problematiek toch weer terug kwamen.

Een reden is dat er een te éénzijdige approach van het probleem plaatsvindt over wat werkelijk nodig is voor blijvend herstel. Lichaam, geest en hart worden vaak niet als geheel benaderd maar er wordt zich slechts gefocust op één of twee aspecten.



Waarom klachten terugkomen

Zo kan de focus bij eerdere behandelingen hebben gelegen op het mentale—de ideeën en overtuigingen die iemand over zichzelf in stand houdt—zonder de verbinding te maken met de bijbehorende emoties en je gevoelens in je fysieke lichaam. En zonder deze verbinding is blijvend herstel lastig te bereiken. Alleen maar blijven praten over je probleem werkt uiteindelijk niet om het echt los te laten.

Dit werkt overigens ook omgekeerd. Als je naar de fysiotherapeut gaat voor langdurige rugklachten maar er wordt niet gekeken naar wat jouw gedachten patronen zijn en welke gevoelens en emoties jij wellicht onderdrukt, blijven die klachten altijd terugkomen

Om bij echte oorzaken te komen dien je dus te gaan kijken naar de reden waarom er überhaupt sprake is van overmatige stress of dat je minder zelfvertrouwen dan voorheen hebt. Ook als je klacht in het 'vluchtgedrag' ligt, het drinken of de overmaat in andere dingen is het probleem niet, het probleem is wat je probeert te ontvluchten, namelijk het gevoel dat je hebt als je het NIET doet.

Van symptoombestrijding naar oorzaken vinden

Dat ongemakkelijke gevoel, de rusteloosheid, de depressie of die drang die je hebt om te roken, drinken of wat dan ook is dus het signaal van je lichaam en geest die aangeven dat er ergens een bepaalde onvrede in je huidige situatie is die je nog niet bewust hebt of niet aan wilt.

Dat is ook weer een verklaring waarom met alle discipline in de wereld het je uiteindelijk niet lukt om van je klacht af te komen of je uit een bepaalde situatie kunt of durft te bevrijden omdat je die onvrede of gemis nog niet duidelijk hebt.



Je keuzes

Het is dus nodig om verder te kijken dan het symptoom. Stel dat er nu dus onvrede is over een situatie of problematiek die nu speelt dan is het noodzakelijk te beseffen dat die zich uiteindelijk heeft gevormd door de keuzes die JIJ eerder in je leven hebt gemaakt als het gaat om werk, vriendschappen, partners etc.

Natuurlijk kun je blijven wijzen naar een ander, wat die gedaan heeft of juist niet gedaan heeft etc. maar uiteindelijk was het jouw keuze om een verbinding aan te gaan met die personen of te kiezen voor een bepaald soort werk. Je kunt anderen niet veranderen maar alleen jezelf dus je dient te gaan kijken op basis van wat je bepaalde keuzes gemaakt hebt.

Het is aannemelijk te zeggen dat je die keuzes maakte op basis van wat je aantrok en hetgene wat jouw aantrok. Zoals bijvoorbeeld het type vrouw waar je door aangetrokken werd of het werk wat je aantrok om te gaan doen of de aantrekking van hetgene waar je voor geleerd hebt. Je koos je vrienden op basis van wat je aantrok in die mensen etc.

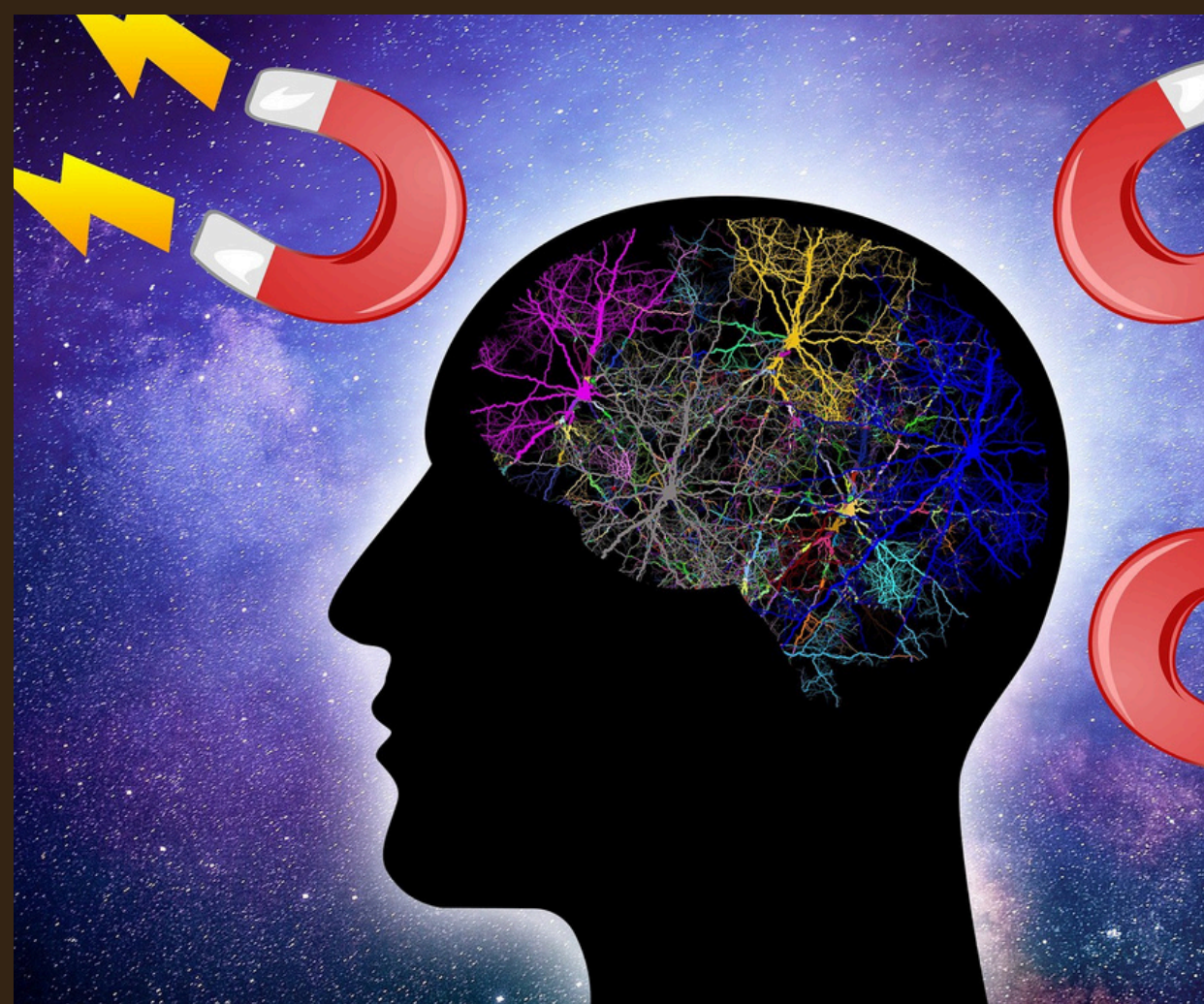
Je trekt aan wat je bent

Eén van de universele wetten is de wet van de aantrekkingskracht. Je trekt aan wat er in jou zit. Daarmee bedoel ik hoe jij jezelf ziet, hoe jij de wereld ziet, hoe jij jezelf ziet, hoe je anderen ziet, wat je leuk vindt, waar je een hekel aan hebt, hoe je praat en je je gedraagt, wat je denkt ,voelt , zegt en doet. Kortom hoe jij je opstelt in je leven. Dat noem je je positionering.

Op basis hiervan creëer jij ZELF elke dag JOUW wereld en dat is wat je ook weer aantrekt. Jouw positionering is dus ook precies wat de wereld jou weer teruggeeft.

En dus ook wat je bijvoorbeeld aantrekt in mensen, de mooie dingen en helaas ook de minder leuke dingen. Die minder leuke dingen bedekken we bijv. in het geval van partnerkeuze vaak in het begin met de mantel der liefde of we denken dat diegene misschien nog wel verandert.

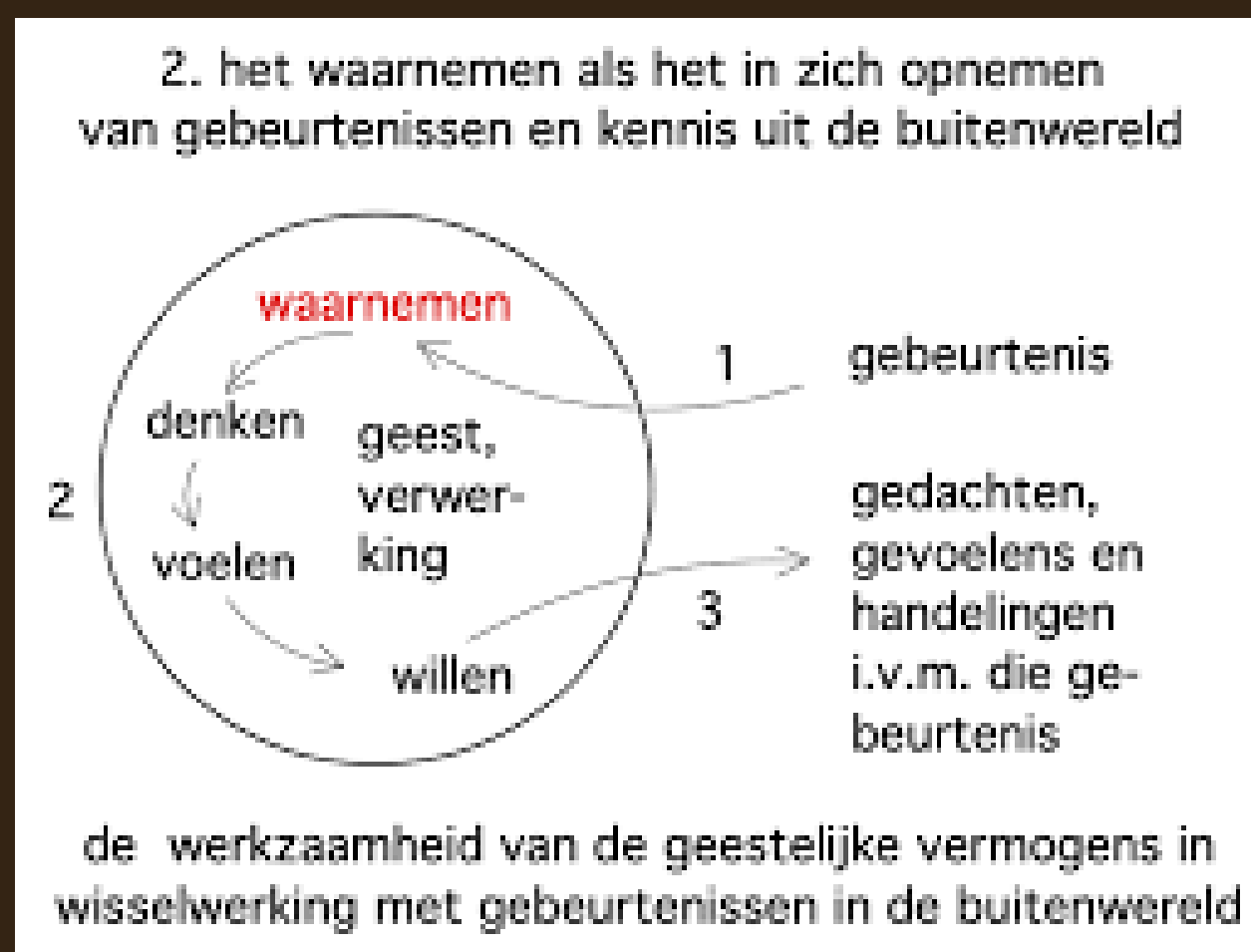
Ook in je loopbaan zul je wellicht gemerkt hebben dat steeds dezelfde types weer terugkwamen als leidinggevende of dat je je steeds weer uiteindelijk in eenzelfde situatie bevond. Dit is wat je onbewust aantrekt op basis van je positionering.



Wat ligt ten grondslag van jouw keuzes en je positionering ?

Je hebt een bepaalde 'programmering' opgebouwd vanuit jouw jeugd hoe jij negatieve gedachten en overtuigingen hebt verbonden aan het ervaren van bijvoorbeeld verdriet of teleurstelling en of je die emoties überhaupt toeliet om gevoeld te worden.

Deze programmering heeft een bepaald **emotioneel en mentaal 'gedrag'** veroorzaakt en onbewust bepaald dat nu grotendeels op welke wijze hoe jij met situaties omgaat wanneer je met deze thema's geconfronteerd wordt. Deze programmering heeft dus ook invloed gehad op de keuzes die jij eerder in je leven gemaakt hebt.



Doordat een mens zich ontwikkelt door alle ervaringen en gebeurtenissen verandert je positionering dus ook alleen je programmering in mentaal en emotioneel gedrag heeft zich maar deels verandert wanneer je je niet bewust bent van bepaalde onverwerkte stukken en processen in jezelf. Vandaar ook dat het gevoel er kan zijn dat dingen niet meer zo goed aansluiten als voorheen.

Loskoppelen van emoties en overtuigingen

Het is dus zaak wanneer je **andere keuzes** wilt gaan maken dat je dus die programmering ook gaat veranderen om de mensen en situaties te gaan aantrekken in je leven die je nu graag wel wilt. Om dat te veranderen dienen we dus die negatieve emoties, gevoelens en overtuigingen die je aan specifieke ervaringen uit het verleden hebt verbonden los te koppelen en te neutraliseren.

Dit is ook de reden waarom veel mensen die zich alleen maar met positieve mindset, positieve affirmaties en manifesteren hebben bezig gehouden, uiteindelijk niet komen waar ze willen zijn omdat ze nooit het negatieve in zichzelf hebben erkend en losgelaten hebben. Ze trekken dat dus nog steeds aan en manipuleren zichzelf met al dat positief blijven. Als je jezelf manipuleert zul je ook weer manipulatie aantrekken in de vorm van narcisme bijvoorbeeld.

Reactief en Pro-actief

Door deze programmering aan te pakken verandert ook de wijze hoe jij je opstelt in conflict situaties. Je reageert dan wellicht te snel en niet handig vanuit een emotie welke deze dan ook mag zijn. Dat noem je reactieve communicatie, je zou eigenlijk anders willen reageren maar in plaats daarvan wordt je nu bijvoorbeeld boos wordt of juist heel stil en durft niets te zeggen.



Pro-actieve communicatie dient elke situatie veel meer d.w.z er is een moment dat je je realiseert dat er een emotie is maar bent bij machte deze te laten voor wat het is en reageert rustig en communiceert wat je daadwerkelijk wilt zeggen en wat meer ten gunste is voor de situatie.

Zo kan het veranderen of eigenlijk herprogrammeren van je mentale en emotionele gedrag dus wonderen doen voor het maken van de juiste keuzes , wat je aantrekt in je leven EN hoe je communiceert met anderen.

Energie, gedachten, gevoelens en emoties

Om deze herprogrammering tot stand te brengen is het dus nodig aan al deze niveau's te werken en mag er dus meer aandacht gegeven worden aan het verband tussen deze.

Net zoals massa, dat tastbaar is en uit energie bestaat, bestaan ook emoties en gedachten uit energie. Het Engelse woord 'emotion' komt zelfs van energy in motion. Je kunt emoties waarnemen in de vorm van gevoelens, feitelijk de bijbehorende fysieke sensaties zoals de bekende brok in je keel of huilen bij verdriet. Die brok is het sein van je lichaam dat het de negatieve energie van verdriet wilt loslaten. Door deze bijvoorbeeld weg te slikken onderdrukken we het verdriet.

Ik onderscheid hier even bewust het gevoel (de fysieke sensatie) en de emotie. Want een gevoel hoeft niet altijd dezelfde emoties aan te geven. Je kunt namelijk ook huilen van blijdschap.

Een gevoel en emotie hebben maar 1 functie, ze willen gevoeld worden. Als je ze niet WILT voelen en dus onderdrukt dan gaan ze niet zomaar weg.

Onderdrukte emoties verdwijnen niet

Hun energie blijft in het lichaam aanwezig en wordt opgeslagen als subtiele spierspanning in organen, bind- of ander weefsel, wat de communicatie tussen organen blokkeert. Ook veroorzaakt het aanmaak van stresshormonen zoals cortisol, die je hormonale balans verstoren. Je stress systeem schiet nu in actie.



Dus onderdrukking van gevoelens en bijbehorende emoties op lange termijn veroorzaken een overload aan negatieve energie, wat zich uit in hoge stress levels, vage klachten en ontregelt je autonome zenuwstelsel. Het schema hieronder laat zien hoe een deel van dit proces werkt.

Als je langere perioden door je werk of privé situatie het in je stress systeem hebt gezeten en niet genoeg aandacht hebt gegeven aan herstel, dan gaat je lijf met andere signalen zoals pijn laten weten dat er ergens herstel in het systeem nodig is.

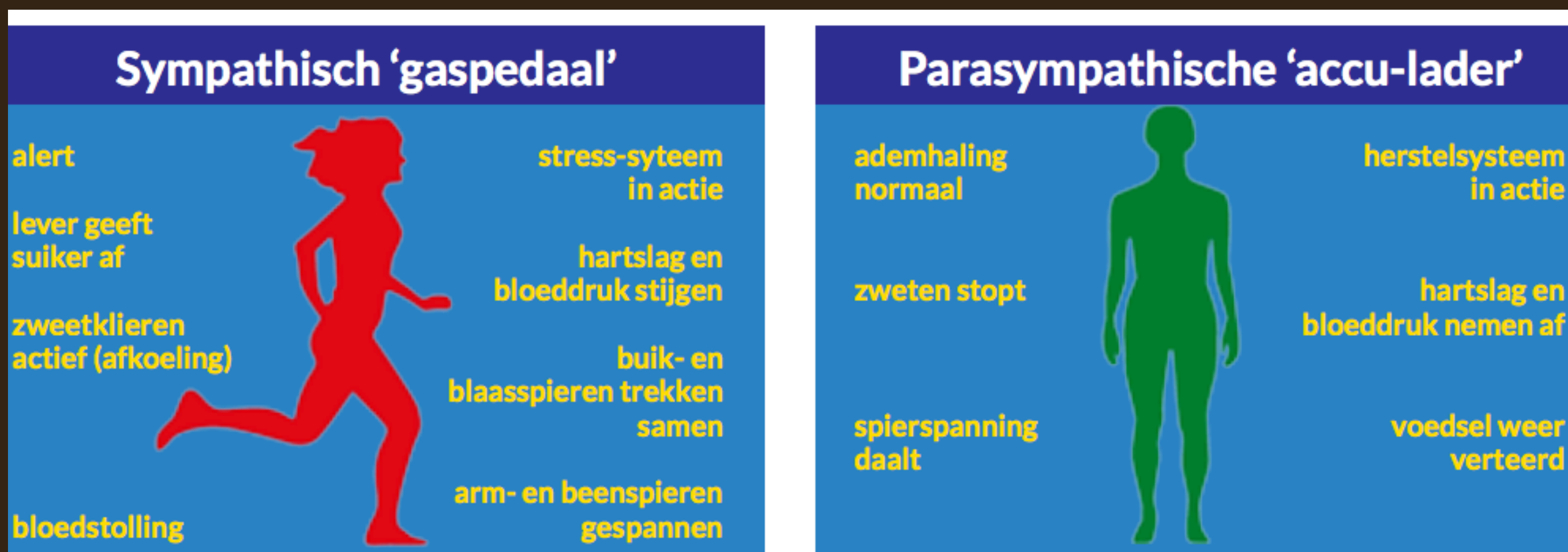


Fig. 4: Sympathisch versus parasympathisch zenuwstelsel

Er is dus een bepaalde samenhang en verband tussen gevoelens, emoties en gedachten. Wanneer je gedragsverandering wilt bewerkstelligen zul je dus gebeurtenissen en ervaringen uit het verleden die daaraan ten grondslag liggen in zijn GEHEEL dienen los te laten.

Dat wil zeggen alle gevoelens en alle bijbehorende emotie daadwerkelijk weer te voelen en daarbij ook loslaten wat jij ervan vindt dat dat gebeurt is. Ook gedachten en meningen en oordelen over de specifieke personen die met deze gebeurtenissen te maken hadden dienen te worden losgelaten anders blijf je de energie zelf in stand houden en zullen klachten altijd terugkomen en situaties zich keer op keer weer blijven voordoen.

IK EN MIJN CLIENTEN GINGEN VAN



- ✗ Je niet gezien en gehoord voelen
- ✗ Schuldig voelen over tekort schieten en eigen gedrag
- ✗ Vastzitten in een sleur en je niet vrij voelen
- ✗ Geen oplossing zien en verandering durven aanbrengen in de huidige situatie
- ✗ Mentale en fysieke klachten
- ✗ Verbergen van je onzekerheid en kwetsbaarheid

NAAR

- ✓ Content voelen met jezelf ook zonder aandacht en waardering van anderen
- ✓ Schuldgevoelens loslaten
- ✓ Je vrij voelen in je relatie en werk
- ✓ Durven veranderingen aan te brengen in je leven waar nodig
- ✓ Oplossen negatief gedrag en zelfredzaam worden in oplossen van je klachten
- ✓ Je ECHT zeker voelen en vertrouwen hebben in jezelf



3. Klachten blijvend oplossen: Het lichaam als ingang

We kunnen dus vaststellen dat problemen terugkomen omdat:

- Alleen symptoombestrijding maar onderliggende oorzaken niet vastgesteld
- Gebrek aan kennis over verband problematiek of klacht met onderliggende gevoelens, emoties, gedachten en energie
- Gebrek aan kennis hoe deze los te laten
- Daadwerkelijke 'gedrags' verandering wordt niet bereikt doordat er geen mentale en emotionele her-programmering plaatsvindt

In mijn ervaring is de meest zuivere informatie om achter een oorzaak te komen van een klacht of problematiek, te halen uit je lichaam en niet zozeer je mind, je denken. Denken doen we de hele dag, we denken ons helemaal rot. Sterker nog, overdenken is een veel gehoorde mentale klacht.

Je lichaam verteld altijd de waarheid

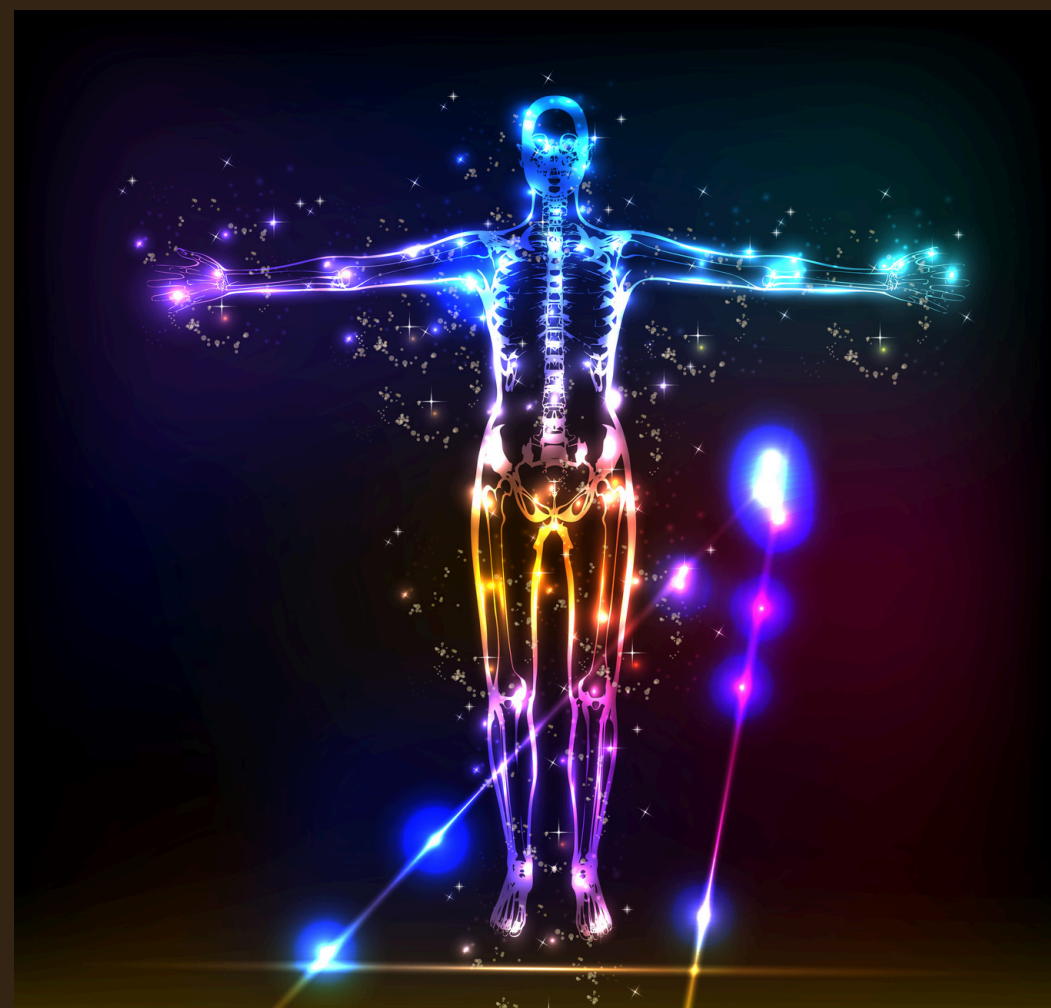
En we denken graag in de richting die ons het beste uitkomt, komen met plausible verklaringen die het beste passen bij het beeld wat we van onszelf hebben en hoe we graag willen dat anderen ons zien. Het lichaam daarentegen verteld altijd de waarheid.

"THERE IS MORE WISDOM IN YOUR BODY THAN IN YOUR DEEPEST PHILOSOPHY"
FRIEDRICH NIETZSCHE

Waar jij zelf onbewust bent van bepaalde onderdrukte emoties die je met je meedraagt of bepaalde overtuigingen hebt over jezelf en bewust of onbewust goed verborgen houdt voor de buitenwereld, daar zal jouw lichaam altijd aangeven dat er wellicht wel wat zit. Want de wet van de aantrekkingskracht maakt echter geen onderscheid en zorgt ervoor dat deze thema's steeds terugkomen totdat jij deze 'negativiteit' in jezelf oplost.

Hoe werkt dat dan

Het basis principe is relatief simpel. Zoals eerder al aangegeven alles bestaat uit energie of je het nu kan zien of niet. Jouw fysieke lijf is zelfhelend. Zo ontdoet jouw lijf zich de hele dag in feite van 'negatieve' energie die niet heilzaam is voor jou d.m.v. gapen, boeren, rillingen, jeuk, hoesten, niezen, huilen en ga zo maar door. Ga maar na, het lichaam detecteert een virus in de lucht dat probeert binnen te komen via je neus en je moet niezen.



Dit proces vindt plaats in verschillende gradaties van intensiteit. De hele subtiele sensaties hebben we helemaal niet in de gaten en zijn we ons grotendeels onbewust van.



Onderdrukte emoties en energie van anderen

Maar het kunnen ook onderdrukte emoties zijn van jezelf of energie die anderen jou sturen in de vorm van gedachten of dingen die ze zeggen over je.

Wanneer ze niet heilzaam zijn om binnen te houden zal het lichaam deze zelf loslaten met de signalen hierboven genoemd maar daarvoor dient er wel bewustzijn en alignment te zijn met jouw geest anders blokkeer jij zelf dat proces. Die alignment bestaat simpelweg uit het acceptatie. Als jij iets onderdrukt is er dus geen acceptatie en kan je lijf dit dus niet loslaten. Daarbij is het ook zo om iets te kunnen accepteren moet je er allereerst bewust van zijn dat het er is.

Jezelf niet genoeg uiten

Het is bijvoorbeeld ook zo dat elke keer als jij in een gesprek bent met iemand en deze persoon praat bijvoorbeeld over dingen waar jij het niet mee eens bent maar jij doet je mond niet open, ben je je gevoel aan het onderdrukken en jezelf dus aan het manipuleren. Je bent misschien wel verontwaardigd over iets wat er gezegd werd maar omdat je geen zin had in confrontatie zei je niets.



De meesten van ons zijn zich ook niet bewust dat er energie naar ze toe gestuurd word door de gedachten van anderen. Zeker in het geval van ex-partners en familieleden kan het zijn dat je zo rondloopt met een hele hoop negativiteit zonder dat je het door hebt.

Wanneer beide vormen te vaak gebeuren ontstaat er als het ware een opeenhoping van negatieve energie die het lichaam ergens kwijt moet. Zoals eerder beschreven gebeurt dat in organen , bindweefsel en spieren. Je lijf geeft als signaal nu pijn om aan te geven aan jou dat het iets moest vasthouden wat niet heilzaam voor je is.

Het fysieke gevoel gebruiken

Nu kun je dus omgekeerd ook deze pijn of andere fysieke sensatie gaan gebruiken wanneer je dus een onverwerkte emotie van jezelf OF energie van anderen wilt identificeren en loslaten.

Wanneer we focus leggen met onze geest op een bepaald negatief gevoel (dus fysieke sensatie) in je lijf waar jij last van hebt bijvoorbeeld pijn in je onderrug, dan wordt er door deze focus al aandacht en energie gegeven aan dit gevoel.



Jouw lichaam ziet dit als een erkenning en acceptatie van dit gevoel en vanaf dit moment treedt de zelfhelende functie van het lichaam dan ook in werking, begint de energie al te stromen en kan je lijf de emotie die verbonden is aan het gevoel gaan loslaten.

Waar je voorheen dus liever die spanning niet voelde en het negeerde of misschien erover klaagde of een negatieve gedachte erover had of waarschijnlijk compleet niet bewust was dat die sensatie er was, accepteer je nu dat die spanning er mag zijn en kan je lijf deze gaan loslaten. Dit is wat ik bedoel met loslaten op 4 niveau's.

Mijn expertise

Ik beschik vervolgens over de expertise om samen met jou te gaan kijken welke gedachten en emoties er aan deze gevoelens verbonden zijn en op welke thema's in jouw leven deze betrekking hebben. Vervolgens leer ik je de technieken om deze op alle niveau's nu los te kunnen gaan laten.

Tot op dit moment heb je dus wellicht teveel je symptomen losgezien van hoe je leven eruit ziet en hoe je gevormd bent en zodoende bleef je klacht of negatief gedrag steeds terugkomen.

Confrontatie niet uit de weg gaan

Je vindt dat je relatie nog goed is, er is een baan die bij je past maar toch merk je wellicht dat er aspecten in je leven niet volledig naar wens zijn, of ervaar je klachten of terugkerende problemen die moeilijk op te lossen lijken.

Vaak wordt het confronterend wanneer je omgeving niet aansluit bij wie je werkelijk bent. In plaats van die confrontatie aan te gaan, kan het verleidelijk zijn om die uit de weg te gaan. Maar door dat te doen ben je toch de hele tijd over je eigen grenzen aan het gaan en je lichaam betaalt de tol.



Dit roept de vraag op: hoe eerlijk ben jij tegenover jezelf over wat je graag anders zou zien als dat mogelijk was en alles zou kunnen? Hoe bereid ben je om bepaalde zaken echt onder ogen te zien? Het is heel goed mogelijk dat er emoties en gedachten zijn waar je je (nog) niet van bewust bent. Hierin is het dus nodig dat er iemand is die je een spiegel voorhoudt en jij je gaat afvragen wie je eigenlijk echt bent?

4. Zelfanalyse: wie ben je (geworden) en wie wil je zijn

Wie ben je

Het is niet gek als je op deze vraag niet 1 2 3 het antwoord klaar hebt. Maar tot in hoeverre heb je in je leven echt de tijd genomen om jezelf te leren kennen? Onderzoeken wie je in ieder geval NIET bent blijkt dan heel hulpzaam.

Hoe je gevormd wordt

Je bent in principe een stukje ruwe klei wanneer je op de aarde komt met een dosis genetische informatie gekregen van je ouders waarnaar je fysieke lichaam zich vormt en groeit. Ook op mentaal vlak dus bijv. hoe hoog je IQ is, je ruimtelijk inzicht hebt, creatief bent of goed bent in rekenen of juist niet. Wat minder belicht wordt is wat je meekrijgt in emotioneel opzicht. Wanneer er veel onverwerkte emoties aanwezig zijn bij je ouders of in de bloedlijn worden die ook doorgegeven.



Kopieren van gedrag

Ook de manier hoe je met emoties omgaat zoals teleurstelling, boosheid en verdriet kopieer je en dan grotendeels van je moeder. Assertiviteit, initiatief tonen en andere 'mannelijke eigenschappen' kopieer je van je vader.

Wat bedoel ik daarmee? Als jong kind kijk je de hele dag naar je ouders, voelt alles wat zij voelen (dus dat kan anders zijn dan wat ze daadwerkelijk laten zien) Je neemt onbewust hun ideeën en overtuigingen over en doet zoals zij doen en kopieert feitelijk al hun gedrag.

Hier ligt dus de basis van jouw mentale en emotionele gedrag wat weer van invloed is op je positionering, wat weer van invloed is op je keuzes en wat je aantrekt qua personen en situaties. Je ouders hebben dus een grote invloed op jouw levensloop gehad en onbewust op de keuzes die jij gemaakt hebt.



Dit heeft niets met vingers wijzen naar je ouders of met de schuld ergens te willen neerleggen te maken. Zij hebben hun best gedaan op basis van wat zij weer hebben meegekregen van hun ouders en zo gaat het al generaties lang. Het is feitelijk een constatering en creeërt bewustwording in je gedragspatronen.

Des te meer jij juist bepaalde eigenschappen van hen veroordeelt, zo veroordeel je ook een stuk in jezelf. Desalniettemin dienen we ook eerlijk te zijn tegenover onszelf en ook niet dingen met de mantel der liefde te bedekken.



Verwachtingen van de Man: De Druk van de Groep

Dan kunnen er nog andere personen zijn geweest zoals onderwijzers , trainers die in ons jonge leven van invloed zijn geweest op ons gedrag. Daarnaast zijn er de collectieve denkbeelden van onze maatschappij zover wat een man zou moeten zijn en wat als 'normaal' wordt beschouwd. Een man wordt vaak gezien als iemand die altijd sterk moet zijn, geen angst mag tonen en kwetsbaarheid moet vermijden. Hoewel dit ideaal misschien aantrekkelijk lijkt, komt het vaak niet overeen met de realiteit. Dit leidt ertoe dat veel mannen hun emoties onderdrukken.

Herprogrammering van Jezelf

Nu je een en ander hebt kunnen wegstrepen wellicht nu je kunt zien wat er in je is gestopt is het is ook niet vreemd te concluderen dat er gedragspatronen zijn die je nog niet bewust had maar waar je ook niet precies weet hoe deze te veranderen.

Je hebt namelijk alle ervaringen en gebeurtenissen in je leven verwerkt met het mentale en emotionele gedrag van iemand anders en was onbewust van dit proces . Dit was ook nodig want dit geeft je juist NU de kans om uit te vinden wie je werkelijk bent. Dat is uiteindelijk ook één van de taken van onze ouders 'in the 'grand scheme of all'.



Dus wil je van blijvend je klachten af en/of is het nodig dat je keuzes gaat maken in bepaalde situaties dan is het loslaten van hoe je mentaal en emotioneel geprogrammeerd bent door je ouders, opvoeders en maatschappij een 'must' .

Zoals nu duidelijk is geworden dient dit te gebeuren op de eerder genoemde alle 4 niveau's van jouw bestaan, het fysieke ,mentale, emotionele en energetische om blijvende resultaten te hebben.

Op dat moment krijg je de controle terug! Jij bepaalt dan wie jij wilt zijn.

Wie wil je zijn

Dan blijft er eigenlijk een 'carte blanche' voor jou om in te vullen over en kun je je positionering en mentaal en emotioneel gedrag gaan kiezen en trainen. Wat gun jij jezelf? Jij bent immers de creator van je eigen realiteit en nu, na het bewust worden van hoe jouw keuzes altijd zijn beïnvloed geweest zijn door externen heeft manifestatie van jouw wensen meer zin.

Hoe wil je leven en met wat voor personen wil je omgaan?

Kernwaarden

Met deze inzichten ga je vervolgens je kernwaarden bepalen. Dat kunnen bijvoorbeeld zijn: Respect, rechtvaardigheid, integriteit, moed, eerlijkheid, empathie, etc. Dit kun je heel basic houden maar kan ook heel uitgebreid.

Kernwaarden kunnen van nature al in je zitten en je makkelijk afdaan maar er zijn ook eigenschappen die je wel belangrijk vindt maar moeite in ondervind om altijd te handhaven. Dit is juist waarom het zo belangrijk is om die duik naar binnen te maken en te zien waarom je doet wat je doet en bepaalde keuzes hebt gemaakt en waar die vandaan kwamen.



5. WAT HEB JE NODIG OM JE DOEL TE BEREIKEN EN WAT HOUD JE TEGEN

Het is dus nodig dat je de emoties en overtuigingen gaat identificeren en loslaten die ten grondslag liggen aan jouw mentale en emotionele gedrag om uiteindelijk keuzes te kunnen maken in wat de beste weg voorwaarts is en onafhankelijk van externe zaken het gevoel van vrijheid en geluk te kunnen gaan voelen in jezelf. Hieronder een overzichtelijk schema van de te doorlopen stappen:

- Identificatie van jouw positionering en mentaal en emotioneel gedrag
- Verbanden leggen hoe deze van invloed zijn geweest op de keuzes in je leven en de situatie waar je nu in bent
- Behandelen van de mentale overtuigingen en onverwerkte emoties die dit gedrag veroorzaken
- Vaststellen kernwaarden en wie je wilt zijn en blokkades oplossen die dit in de weg staan

Ware kennis in je lichaam

Loslaten van hoe jij 'denkt' dat het zit is het belangrijkste. Dit om te vermijden dat je zelfbeschermingsmechanisme tegen pijn weer in werking schiet en jouw lichaam de kans te geven aan te geven waar de ware oorzaken van je problematiek liggen. Zo kom je tot inzichten die je eerder niet had.

Het is juist het 'denken' wat grappig genoeg het grootste vluchtgedrag is en in de weg staat om dat stuk waar je onbewust van bent naar boven te halen. Wanneer we iets niet willen voelen of een situatie niet willen accepteren gaan we erover nadenken. We vinden er iets van, van onszelf of anderen of de situatie. We proberen te verklaren waarom dingen zo gelopen zijn waarom we hebben gedaan of doen zoals we doen of waarom die ander doet wat hij/zij doet. In mijn therapie worden deze overtuigingen opgelost zodat we bij de emoties kunnen komen die gevoeld willen worden.

Resultaatgerichtheid

Je komt dus daarom niet bij mij zozeer om heel veel te praten maar om dingen 'echt' los te laten. Zoals uitgelegd dien je dus eerst te kunnen voelen om iets daadwerkelijk kunnen loslaten. Anders ben je weer symptomen te bestrijden maar nu wil je oorzaken oplossen. Daarbij dien je soms geduldig met jezelf te zijn want 'voelen' leren we niet op school en vereist training. De kleinste stappen zie je zelf vaak niet als belangrijk dus is terugkoppeling nodig want elke stap, hoe klein ook, is er één.

Metten is weten

Ik hou van analyse en meetbaarheid van resultaat vanuit mijn zakelijke achtergrond en is vaak waardevol gebleken in het behandelen van mijzelf en anderen. Jouw lichaam is daarbij weer het ijkpunt. Je komt bij een hulpverlener om je daadwerkelijk beter te voelen en resultaat te boeken.

Het oude in een nieuw jasje

Een unieke eigenschap van mijn therapie en coaching is de combinatie van oude wijsheden over lichaam en geest met moderne wetenschappelijke inzichten en vooral, het inzicht en ervaring in de uitdagingen waar hedendaagse mannen mee te maken hebben .

Daarbij is de creativiteit die je hebt met de methode die ik gebruik oneindig en hieraan is de zelfredzaamheid verbonden. Anders blijf je afhankelijk van een coach of therapeut en het doel is juist vrijheid en onafhankelijkheid te creëren zodat je eigen blokkades kunt identificeren en oplossen.



Eerlijkheid

Alles staat en valt met eerlijkheid en echtheid. Eerlijkheid naar jezelf en eerlijkheid die je wellicht niet altijd apprecieert vanuit de coach in de vorm van een spiegel. Dat is echter nodig want zachte heelmeesters maken stinkende wonden.. Dat maakt soms dat je je kwetsbaar voelt. En dat is juist ook die kwetsbaarheid die je niet graag laat zien. Het niet laten zien van jezelf in alle facetten is juist hetgene wat je nu gevangen houdt in een vicieuze cirkel.



Be real

Ook al lijkt het misschien doodeng om je kwetsbaar op te stellen, het zal uiteindelijk juist deze kwetsbaarheid zijn die je grootste kracht zal worden en wonderbaarlijk genoeg niet meer als zwak zal aanvoelen maar je juist authentieker maakt. Die authenticiteit en echtheid zal namelijk ook worden waargenomen door anderen die zich vervolgens weer echt open gaan stellen naar jou toe.

Kwaliteit en ervaring

Een mens zal nooit meer of minder zijn dan een ander en als man ga je alleen maar open en eerlijk communiceren over je klacht of probleem wanneer je het gevoel krijgt dat dat op gelijk 'level' plaatsvindt.

Vertrouwen komt pas wanneer die ander 'echt' is en niet alleen maar wat theorie zit uit te blaten maar weet waar hij het over heeft, op therapeutisch niveau maar misschien belangrijker nog, ook uit eigen ervaring en door de wol geverfd als man.

Wat houdt je tegen

Ik ga je niet overtuigen of over de streep proberen te halen om in jezelf te investeren want ik werk alleen maar met mannen die echt aan zichzelf willen werken en ervoor willen gaan en wijs daarom ook soms zelfs cliënten af. Het is daarentegen goed voor jezelf in het algemeen af te vragen waar zich weerstand bevindt of waarom je jezelf misschien onbewust niet belangrijk genoeg vindt om in te investeren.

Misschien ben je ervan overtuigd dat jouw probleem echt niet op te lossen valt na alles wat je er al aan hebt proberen te doen of dat je niet genoeg zelf discipline hebt om het op te lossen. Het kan zijn dat je het echt heel moeilijk vindt om je open op te stellen en met een andere man over je problematiek te praten of vindt dat je je niet zo moet aanstellen. Zoals beschreven is de kans groot dat je simpelweg nog niet de juiste methode bent tegengekomen die je daadwerkelijk verder helpt.

Angst en schaamte

Vaak zijn er ook dingen als angst en schaamte die in de weg staan. Angst om hulp te zoeken en je kwetsbaar te moeten opstellen. Angst voor het onbekende...dat er misschien iets 'heel erg mis' is van binnen... Angst dat je niet meer dezelfde zult zijn.

Schaamte tegenover de buitenwereld wanneer je toegeeft dat je hulp nodig hebt of schaamte over de klacht die je hebt. Allemaal blokkades die jouw heling in de weg staan en die worden in de sessies dan ook meteen behandeld.



Welk voorbeeld wil je geven

Overweeg eens wat voor voorbeeld je jouw eventuele kinderen wilt geven. Want kinderen volgen alleen voorbeelden, niet iemand die ze verteld wat ze moeten doen. Wil je hen laten zien dat ze vast moeten blijven zitten in ongemakkelijke situaties en nooit hulp mogen zoeken of dat het OK is om toe te geven dat ze hulp mogen vragen ?

Door juist open te zijn naar je dierbaren en eventuele kinderen over je problematiek laat je zien dat je als mens niet perfect hoeft te zijn en dat het niet erg is om toe te geven dat ook jij fouten maakt of ergens last van hebt. Je leert hen dan dat dat ook dat bij het leven hoort en dat ze zich nooit hoeven te schamen of schuldig hoeven te voelen als ze ergens mee rondlopen en juist dat ze daarmee bij jou kunnen aankloppen wanneer nodig.



Emotionele 'baggage' niet meer doorgeven

Zoals je nu ondertussen weet geef je alle 'negativiteit' die jij niet oplost in jezelf, door aan je kinderen. Dit is natuurlijk en ook nodig voor hen om te ontdekken wie ZIJ eigenlijk zijn.

Desalniettemin als jij zaken in jezelf gaat oplossen die al generaties worden 'doorgegeven' qua emoties en overtuigingen, denk eens na over hoeveel makkelijker jij het leven van je kinderen maakt doordat zij deze 'baggage' niet meer hoeven te dragen? Sowieso is het zo dat alles wat jij aanpakt IN jezelf ALTIJD een positief effect heeft op de mensen om je heen dus ook naasten in je familie zoals je broers, zussen en ouders.

Is het de investering waard

Ja het is zo dat therapie en coaching geld kost. Ik probeer juist niet te focussen op wat iets kost maar wat het me oplevert. Wanneer je geld in jezelf investeerd heb jij daar niet alleen het voordeel van maar ook zeker je dierbaren en de mensen om je heen. Wat een verschil kan een man maken in een gezin of familie die lekker in z'n vel zit?



Daarbij is het ook zo dat we makkelijk een paar 100 of 1000 euro uitgeven aan onderhoud van onze auto's of andere materiële dingen maar nooit aan onszelf...dat is best raar toch?

For happiness you need Freedom, for Freedom you need Courage

Dit is nog niet het juiste moment

Het juiste moment bestaat niet. Deze overweging is vaak een excuus vanuit veiligheid en angst voor het onbekende. De meeste belangrijke beslissingen in mijn leven heb ik genomen VOOR dat ik er klaar voor was en op momenten waar NIETS juist voelde en er veel twijfel en angst was.

Ik koos er bijvoorbeeld voor eind 2019 om mijn relatie te beëindigen en het grootste gedeelte van de zorg voor mijn éénjarige zoon te op me te nemen terwijl ik echt geen oplossing zag hoe ik dit moest combineren met mijn drukke reisschema en zorg voor m'n oudere kinderen. Een aantal maanden later kwamen we in de Corona crisis en kwam in die vorm de oplossing toen reizen niet meer ging.

Als je echt wilt veranderen of klachten wilt oplossen zul je de moed moeten hebben OM verandering aan te brengen en dat begint bij de beslissing om actie te ondernemen.

DE GOUDEN TIP

Ga je eigen leven zien als een film.

Jij bent de hoofdrolspeler en regisseur van jouw eigen film en hij draait in de bioscoop. Hoe wil je dat die film gaat zijn? Stel je de mensen voor die een avondje naar de bioscoop gaan en vanavond draait jouw film.

Wil je dat die mensen al halverwege tijdens de eerste pauze elkaar zitten aan te staren en overwegen naar huis te gaan omdat er weinig spannends gebeurt? Of wil je dat ze niet kunnen wachten tot de 2e helft begint en ze echt op het puntje van hun stoel zitten om erachter te komen hoe jij, de hoofdrolspeler na een hele hoop tegenslag zich toch een weg terugbaant en uiteindelijk overwint en geluk en vrijheid vindt door wilskracht, doorzettingsvermogen en te geloven en vechten waarvoor jij staat?!



Stel je de gezichten eens voor van de mensen die uit de bioscoop komen na het zien van de film over jouw leven en hoeveel inspiratie ze hebben opgedaan om ook weer hun obstakels te overwinnen en de beste versie van zichzelf te worden!

Je wilt niet dat die film saai is, je wilt dat hij spannend is en mensen inspireert om niet altijd de makkelijkste weg te kiezen maar juist die van groei door angst te overwinnen en vrijheid en geluk te kunnen blijven ervaren.

Schrijf je film, schrijf 'm NU!

Wil jij nu graag eens doorpakken en iets doen aan je huidige situatie of die ene klacht wat je al zo lang hebt nu eindelijk eens een keer oplossen?

Wacht niet langer met jezelf helpen en doe de **gratis intake!**

Het is compleet vrijblijvend en in een **gesprek van 15 / 20 minuten** krijg je al een goed beeld van wat ik voor je kan betekenen

Direct een sessie inplannen kan natuurlijk ook!



Contactinformatie :

rick@mannen-coaching.nl
06-21844041