

BREIN

Breng je verstand en je gevoel

HART

met elkaar in verbinding

ZIJN


DAPHNE FELLER

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen. Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

 Daphnefeller #breinhartzijn

Copyright © 2021 Daphne Feller
Omslagontwerp: bij Barbara
Foto auteur: Kirsten van Santen
Zetwerk: Diewertje van Wering
Druk: CPI Books GmbH, Germany

ISBN 978 94 027 0706 9
ISBN 978 94 027 6126 9 (e-book)
NUR 770
Eerste druk april 2021

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

Beste lezer,

Wat enorm leuk dat je mijn boek *Brein-Hart-Zijn* wilt lezen. Het schrijven van dit boek was een intens en soms kwetsbaar proces, maar ik heb alle woorden met enorm veel plezier op papier gezet en wens je veel leesplezier!

Bij veel mensen ontbreekt de verbinding tussen het ongelooflijk slimme brein en het compassievolle hart. Hoewel het jaren kost om je kennis te ontwikkelen, werkt je hart anders. Het heeft de wijsheid in zich die ervoor zorgt dat je op élk moment in je leven kunt bepalen om vanuit je hart te leven. Alleen wanneer er een verbinding tussen je brein en je hart is, kun je een ontspannen leven leiden en je maximale potentie benutten.

Zelf heb ik die verbinding inmiddels ook gemaakt, na ruim twaalf jaar binnen een corporate werkomgeving werkzaam te zijn geweest. Een plek waar denken, plannen en beredeneren zeker de boventoon voerden. En dat was prima. Althans dat dacht ik. Steeds vaker ervoer ik een gevoel van onbalans tussen wat ik dagelijks deed en wat ik eigenlijk wilde doen. Hoe meer planning en beredeneren een onderdeel van mijn werk en leven werden, hoe meer ik voelde dat ik een andere kant op wilde. Het deed mij besluiten om de reis van 50 centimeter, van hoofd naar hart, te maken. Het heeft me een tijdje gekost. Het was een weg van zoeken, proberen, leren en opnieuw proberen. Regelmatig vond ik het verwarrend en confronterend, maar ik ervoer ook steeds meer bewustwording, compassie en vertrouwen.

Inmiddels heb ik die reis gemaakt. Mijn boek *Brein-Hart-Zijn* omvat alles wat ik de afgelopen 10 jaar heb mogen leren en ervaren. Het zit vol met kennis, leermomenten en oefeningen.

Het is een boek waarvan ik hoop dat het mensen beweegt van materialisme en lege sociale erkenning naar bewustwording, compassie en vertrouwen. Een positieve katalysator voor jezelf en de komende generaties. Een reis waarin we ons verstand en ons gevoel met elkaar in verbinding brengen!

Liefs, Daphne

INHOUDSOPGAVE

DEEL 1: BREIN 6

Hoofdstuk 1: Je slimme brein	8
Hoofdstuk 2: Bewustwording	32
Hoofdstuk 3: Check-in	48
Hoofdstuk 4: Zelfovertuigende belemmeringen	67
Hoofdstuk 5: Mindset	75
Hoofdstuk 6: Je brein in topconditie	84
Hoofdstuk 7: Brein: mythes versus persoonlijke waarheid	102

DEEL 2: HART 104

Hoofdstuk 8: Jouw intelligente hart	107
Hoofdstuk 9: Intuïtie en ego	119
Hoofdstuk 10: Schaduwkanten	128
Hoofdstuk 11: Zelfliefde	142
Hoofdstuk 12: Magische energie van het hart	150
Hoofdstuk 13: Hart: mythes versus persoonlijke waarheid	163

DEEL 3: ZIJN 164

Hoofdstuk 14: Zijn	166
Hoofdstuk 15: Persoonlijke kernwaarden	178
Hoofdstuk 16: Grenzen aangeven	189

Hoofdstuk 17: Kwetsbaarheid	198
Hoofdstuk 18: Zelfhelend vermogen	207
Hoofdstuk 19: Zijn: mythes versus persoonlijke waarheid	221

DEEL 4: VERBINDING **223**

Hoofdstuk 20: Verbinding brein en hart	224
Hoofdstuk 21: Verbinding brein, hart en zijn	236
Hoofdstuk 22: Verbinding: mythes versus persoonlijke waarheid	245

Dankwoord	250
Quotes	253
Bronnenlijst	257
Notities en gedachtespinsels	260

DEEL 1

BREIN

Het olifantentouw

Op vakantie besluit Jan om een olifantenkamp te bezoeken. Hij loopt het kamp in en kijkt met verbazing om zich heen. Hij ziet dat de olifanten niet in kooien worden opgesloten en ook niet met kettingen worden vastgezet. Het enige wat zij om hun poot hebben, is een stuk touw. Iets waar zij op elk moment met gemak van kunnen losbreken. Maar tot zijn verbazing doen ze dit niet.

Terwijl Jan naar de olifanten kijkt, vraagt hij zich af waarom de olifanten niet hun kracht gebruiken om zich los te breken. Er is niets wat hen ervan weerhoudt om uit het kamp te ontsnappen. Hoe kan het dat deze enorme dieren zich door een klein touw dat om hun voorpoot zit, gevangen laten houden?

Terwijl hij zich hierover verwondert, ziet hij een trainer. Hij loopt naar de trainer toe en vraagt: 'Mag ik vragen waarom deze prachtige dieren hier gewoon staan en geen poging doen om weg te komen, terwijl ze dit gemakkelijk kunnen doen?'

De trainer glimlacht en antwoordt: 'Als ze heel jong en veel kleiner zijn, gebruiken we touw om ze vast te binden. Op die leeftijd is het genoeg om ze gevangen te houden. Naarmate ze ouder worden zijn ze zo geconditioneerd dat ze geloven dat ze niet kunnen ontsnappen. Ze geloven dat het touw hen nog steeds gevangenhoudt, dus proberen ze nooit meer om los te komen.'

De moraal:

Net als deze olifanten worden ook wij mensen in ons leven soms geleid door bepaalde geconditioneerde patronen. Vanuit je opvoeding en omgeving heeft je brein deze ontwikkeld. Mogelijk ben je hierdoor gaan geloven dat je niet in staat bent om bepaalde dingen te doen. Het zijn je angsten en mentale obstakels die je ervan weerhouden om die dingen te doen waar je gelukkig van wordt. Wanneer je je bewust wordt van deze patronen, kun je nieuwe maken.

HOOFDSTUK 1: JE SLIMME BREIN

*'Als je een andere uitkomst wilt,
dan zul je de gewoonte om jezelf te
zijn moeten doorbreken en jezelf
opnieuw moeten uitvinden.'*

- Joe Dispenza -

Je hoofd. Je bovenkamer. Je koppie. Veel termen die worden gebruikt om je brein een naam te geven. Kennis over het brein is belangrijker dan ooit. De afgelopen jaren is er veel onderzoek naar het brein gedaan en steeds beter kan er, op een begrijpelijke en praktische manier, uitgelegd worden wat er in bepaalde situaties in ons brein gebeurt. Je brein ontwikkelt zich niet alleen in je jonge jaren, dit gaat een leven lang door. Het ontwikkelen van je brein en gedrag is een continu proces. Wanneer je in je brein investeert en het dus traint, heb je daar je hele leven profijt van.

Weet jij hoe jouw brein werkt?

Waarom is het brein zo belangrijk?

In dit hoofdstuk zal de complexere informatie over de werking van je brein worden uitgelegd. Het vormt de basis van wat ik in de volgende delen zal uitleggen. Het brein is een van de meest fascinerende organen in het lichaam. Het is ook een van de meest ingewikkelde organen. Het verbruikt maar liefst 20 procent van alle zuurstof die je opneemt en zelfs tot 30 procent van de energie die je tot je beschikking hebt. Je brein speelt een sleutelrol bij het functioneren van je psyche en je lichaam. Het regelt, bewust en onbewust, een aantal zeer belangrijke dingen. Je kunt hierbij denken aan vitale levensfuncties, zoals ademen en je hartslagfrequentie.

Gedurende de evolutie is het menselijk brein ontwikkeld om de mens veilig te houden. Oftewel, het helpt je elke dag om keuzes te

maken die bedreigingen minimaliseren. Het doel is jou te helpen overleven. Je brein kan gevaar zien aankomen en zorgt ervoor dat je in actie komt, zodat je jezelf in veiligheid kunt brengen. Duizenden jaren geleden hielp het brein de mens tijdens de jacht om zelf geen slachtoffer te worden van wilde dieren. Tegenwoordig werkt ons brein nog steeds hetzelfde, alleen is het decor veranderd. In plaats van wilde dieren en levensbedreigende situaties hebben we nu een relatief veilige leefomgeving. Je brein scant de omgeving echter nog steeds op eenzelfde manier als toen. Daarom interpreteert het bepaalde situaties als levensbedreigend. Denk bijvoorbeeld aan het verliezen van een baan of het beëindigen van een relatie, maar ook wanneer je bijvoorbeeld kritiek krijgt, afgewezen wordt of je status verliest. Dit is in essentie niet levensgevaarlijk, maar je brein ervaart dit wel zo. Om deze reden zul je mogelijk tot aanval, verdediging of vluchtgedrag overgaan. Je kunt echter jouw brein aanleren om de bedreiging anders te interpreteren, zodat je er meer ontspannen mee om kunt gaan en niet direct in de stressmodus schiet.

Jouw brein

Jouw brein is een grijze massa die is opgebouwd uit miljarden zenuwcellen die onderling netwerken vormen waardoor jij als intelligent wezen kunt functioneren. De complexiteit is duizelingwekkend. Het gigantische netwerk van ongeveer honderd miljard cellen, neuronen genaamd, vormt een onderdeel van het centrale zenuwstelsel. Binnen dit stelsel vinden belangrijke mentale processen plaats, en de besturing van de motoriek van het lichaam. Ook reguleert het vitale lichaamsfuncties. Het brein is dus eigenlijk het centrale regelstelsel van het lichaam, waarvan elk deel een specifieke taak heeft.

Maar hoe weet het brein wat het moet doen? Het wordt aangestuurd door informatie vanuit onze zintuigen. We hebben vijf zintuigen, namelijk horen, zien, proeven, ruiken en voelen. Vanuit deze zintuigen worden de uitwendige prikkels omgezet naar elektrische signalen. Deze lopen via het ruggenmerg naar het brein. Wanneer je bijvoorbeeld via je ogen waarneemt dat er een auto op je afkomt, zal je brein direct in actie schieten en ervoor zorgen dat je wegspringt. Ook worden er vanuit het brein signalen naar het lichaam gestuurd. Dit zijn de momenten waarop je spreekt of wanneer je in beweging komt.

Je brein bestaat uit twee hersenhelften die veel op elkaar lijken. Het is de corpus callosum, ook wel de hersenbalk genoemd, die beide helften met elkaar verbindt en ervoor zorgt dat informatie van beide kanten uitgewisseld kan worden. Veel mensen denken dat de linkerhersenhelft de rationaliteit bepaalt en de rechterhersenhelft de creativiteit. Het onderscheid tussen beide breinhelften ligt echter iets genuanceerder. Ja, je linkerhersenhelft staat voor ratio, analyse en lineair denken. Hierbij ligt de nadruk op orde en structuur. En ja, je rechterhersenhelft staat voor creativiteit en emoties, waarbij de nadruk op verbanden leggen en intuïtief werken ligt. Maar over het algemeen werkt je brein in functionele circuits. Ze wisselen continu informatie uit, waarbij elk gebied zijn eigen taak of functie heeft. Zo heb je gebieden die belangrijk zijn voor herinneringen, gebieden die helpen bij het verwerken van visuele informatie en gebieden die je helpen bij het reguleren van je emoties. Ze werken allen samen om jouw brein goed te laten functioneren.

Naar schatting heeft ieder van ons maar liefst zesentachtig tot honderd miljard zenuwcellen (neuronen) in zijn brein, die met elektrische en chemische signalen informatie uitwisselen. Elke zenuwcel kan wel tot vijfduizend verbindingen met andere zenuwcellen maken. Aan elkaar vastgeknoopt vormen ze meer dan 250.000 kilometer aan zenuwvezels. Dit is ongeveer zes keer een reis om de aarde!

Elk neuron (cel) bestaat uit een cellichaam met één lange uitloper, de axon, en meerdere korte vertakkingen, ook wel dendrieten genaamd. Hiermee is het neuron in staat om signalen op te vangen en signalen van andere neuronen te geleiden. Deze vertakkingen zorgen ervoor dat er verbindingen met andere cellen gemaakt kunnen worden. Deze verbindingen worden synapsen genoemd; het is een contactplaats waar twee neuronen met elkaar kunnen communiceren.

De drie belangrijkste breindelen

Het brein kan grofweg in drie delen worden opgedeeld.

- Eerste breindeel: hersenstam (reptielenbrein)
- Tweede breindeel: limbisch systeem
- Derde breindeel: prefrontale cortex

DE EVOLUTIE VAN JE BREIN

1. REPTIELENBREIN

Verantwoordelijk voor het filteren van alle inkomende informatie en zintuigelijke prikkels via kijken, voelen, ruiken, luisteren, proeven, bewegen en balanceren.

- Vitale lichaamsfuncties
 - Voortplanting
 - Overleven (vechten, vluchten of stilstaan)
 - Instincten
-

2. LIMBISCH SYSTEEM

Bepaalt de betekenis van sociale situaties en interpreteert emoties.

- Korte termijn
 - Waardeoordelen
 - Emoties
 - Sociale context
-

3. PREFRONTALE CORTEX

Zorgt voor probleemoplossend vermogen en is in staat om na te denken over complexe vraagstukken en oplossingen te genereren.

- Lange termijn
- Probleemoplossend vermogen
- Taal
- Berekeningen maken

HOOFDSTUK 2: BEWUSTWORDING

'Alles kan je worden afgenomen, behalve één ding: de vrijheid om je reactie te kiezen, ongeacht de omstandigheden waarin je je bevindt.'

- Viktor Frankl, neuroloog -

Bewustwording

Je mentale gezondheid wordt beïnvloed door diepgelegen breingebieden, die de emoties reguleren. Over deze gebieden heeft zich in de laatste miljoenen jaren een rationeel gebied ontwikkeld: je prefrontale cortex. Dit breingebied probeert je emoties, zoals onzekerheid en angst, onder controle te houden. Dit blijft lastig, want gedurende de jaren zijn vooral de dieper gelegen gebieden van het menselijk brein sterk ontwikkeld. Die blijven dus domineren, waardoor je vaker geneigd zult zijn om emotioneel op situaties te reageren. Dit dieper gelegen, emotionele en irrationele systeem wordt ook wel systeem 1 genoemd. Dit systeem werkt op de automatische piloot en gaat onbewust te werk. In tegenstelling tot systeem 2, dat verstandig en rationeel is. Het is je bewuste systeem 2 dat je in staat stelt om een langzamere en weloverwogen beslissing te nemen.

Een van de vragen waar de wetenschap al eeuwen haar tanden op stuk bijt is: waar zit je bewustzijn? Dit is een van de grote raadsels waar de neurowetenschap momenteel naar kijkt. Het was de filosoof René Descartes die dacht dat je bewustzijn in de pijnappelklier, een piepklein orgaan diep in je brein, ontstond. Later waren er onderzoekers die dachten dat het samenhangt met de hersenactiviteit in de laterale prefrontale cortex (LPFC), voor in je brein. Weer andere onderzoekers denken dat de hele prefrontale cortex het epicentrum van het bewustzijn is. Er zijn veel verschillende meningen, maar er is nog geen consensus over de afkomst.

Het is nog niet duidelijk waar onze bewustwording zich huisvest, maar waar wel antwoord op gegeven kan worden, is de vraag: wat is het bewustzijn? Het bewustzijn is een buzzword dat de afgelopen jaren steeds meer in bladen, artikelen en onderzoek gebruikt wordt. Het is alles wat je ervaart en wordt omschreven als:

Het geestesvermogen dat het individu in staat stelt de buitenwereld waar te nemen en te verwerken, oftewel een beleving of besef te hebben van het eigen ik, ingebed in zijn omgeving.

Hierdoor heb je het vermogen om te reflecteren op je eigen gedrag. In het verleden heb ik weleens – na een lange werkdag – mijn kinderen zo snel mogelijk naar bed gebracht. Met als enige reden dat ik nog wat werkmails wilde wegwerken. Achteraf, wanneer ze sliepen en de e-mails verstuurd waren, had ik het vermogen om te reflecteren op mijn gedrag. Het was mijn conclusie dat ik best wat meer tijd had kunnen nemen om de meisjes naar bed te brengen. Deze bewuste reflectie gaf me de mogelijkheid om mijn gedrag aan te passen en het een volgende keer anders te doen.

In het leven leer je jezelf manieren aan hoe je met bepaalde situaties omgaat. Niet altijd positief, maar het is de manier die je kent en jezelf eigen hebt gemaakt. Pas wanneer je je bewust bent van je gedrag, kun je dit veranderen.

In mijn praktijk heb ik een vrouw gecoacht die behoorlijke mentale druk op zichzelf kon leggen. Elke dag had ze een lijst met activiteiten die ze van zichzelf moest afwerken. Wanneer het haar niet lukte om dit te doen, was er een stemmetje in haar hoofd dat zei: je had wel wat beter je best mogen doen. Het gevolg was dat zij nog meer druk voelde om harder te werken. Een recept voor een burn-out, iets wat uiteindelijk ook gebeurde. Ze wilde dit heel graag veranderen, een confronterend proces. Gelukkig zag ze na een aantal sessies in hoe streng en hard ze voor zichzelf geweest was. Dit terwijl ze wél altijd lief en begripvol voor haar partner, familie, vrienden en collega's was. Het heeft wat tijd gekost om diezelfde liefdevolle houding ook naar zichzelf aan te nemen, maar ze is er erg positief uit gekomen. Door bewustwording creëerde ze de mogelijkheid om haar destructieve gedrag positief om te buigen.

Bewustzijn is erg belangrijk in een wereld waarin we constant worden blootgesteld aan impulsen, zoals informatie vanuit de media, tv en online apps. Maar ook informatie die je krijgt door adviezen en meningen die anderen aan je geven.

Wanneer je jouw bewustzijn verhoogt, verminder je de impact van deze adviezen en meningen. Denk bijvoorbeeld eens terug aan een moment waarop je een idee had dat een grote lach op je gezicht toverde. Vervolgens heb je dit idee met veel enthousiasme met iemand gedeeld, maar werd er n t wat anders op gereageerd dan je had verwacht. Waar deze reactie vandaan kwam, maakt eigenlijk niet uit. Mogelijk was het slechts goedbedoeld en wilde de ander je adviezen geven. Daarentegen kan het natuurlijk ook voortkomen uit onzekerheid of jaloezie. Het zorgde er in elk geval voor dat je jouw plan toch nog een keer ging overdenken. Met als gevolg dat je ging twijfelen en het plan hebt uitgesteld of afgezegd. Wanneer je voor jezelf een heel bewuste keuze had gemaakt, en dus volledig achter je idee was gaan staan, dan had de mening van een ander geen invloed op je plannen gehad. Bewustzijn helpt je dus om trouw aan je eigen gedachten, emoties en behoeften te blijven.

Zelf heb ik deze situaties ook al geregeld meegemaakt. Tijdens een van die keren werkte ik voor een bedrijfsgezondheidsorganisatie. Er kwam een moment dat ik de mogelijkheid aangeboden kreeg om een MBA te volgen. Zelf was ik ervan overtuigd dat ik deze kans wilde pakken, maar mijn omgeving gaf mij in eerste instantie behoorlijk wat tegengas. Goedbedoelde meningen als 'Heb je hier wel tijd voor?', 'Is dit niet een heel zware studie?', 'Je hebt net een kind gekregen', 'Waarom zou je dit willen, ga lekker op vakantie' vlogen me om de oren. Dit maakte mij best verdrietig, omdat ik de studie heel graag wilde doen. Omdat ik dit idee voor mezelf goed overwogen had, liet ik me minimaal beïnvloeden door de meningen van anderen. Het was voor mij duidelijk dat deze opleiding mij veel zou brengen. Vooral veel slapeloze nachten bleek achteraf, maar ze bood me ook zelfontwikkeling en verbreding van mijn kennis. Eerlijk is eerlijk, ik heb tijdens de studie weleens gewenst dat ik lekker op vakantie was gegaan en heb er langer over gedaan dan dat ik had voorzien. Maar bij de afronding was ik superblij dat ik trouw aan mijzelf was gebleven. Een hoger bewustzijn kan je dus helpen om op basis van je werkelijke verlangens keuzes te maken.



De vier bewustzijnsniveaus

We leven ons leven. Elke dag opnieuw. Jaren vliegen voorbij en wanneer je af en toe terugblijkt, zie je welke ontwikkelingen je hebt doorgemaakt. Deze ontwikkelingen leiden tot een ander bewustzijnsniveau.

Het eerste bewustzijnsniveau: speelbal voelen

Binnen dit niveau laat je je sturen door externe factoren.

Je gelooft dat alles buiten je macht om gebeurt en er is veel angst en onzekerheid. Binnen dit niveau lijkt alles je te overkomen, zonder dat je er grip op hebt. De dingen die je meemaakt, lijken allemaal door externe factoren, zoals opvoeding, ouders, baan of lichaam bepaald te worden. Je gelooft oprecht dat jouw leven pas beter wordt wanneer iets of iemand verandert.

Aan het einde van deze fase bemerk je dat je het zat bent om constant als speelbal door het leven te rollen. Je begint verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven en bewuster voor die dingen te kiezen waar je blij van wordt.

Het tweede bewustzijnsniveau: doelen halen

Binnen dit niveau begin je verantwoording te nemen voor je eigen leven.

Je begint te herkennen en erkennen welke gedachten je helpen en tegenwerken. Je wordt je bewust van je mindset en de negatieve overtuigingen die je tegenhouden om bepaalde dingen te doen. Je weet deze steeds beter om te buigen naar positieve gedachten en met jouw mentale gedachtekracht je doelen te bereiken. Succes creëren, een carrière opbouwen en zowel welvaart als erkenning verkrijgen is erg belangrijk binnen dit bewustzijnsniveau. Je behaalt de dingen die je graag wilt behalen, maar hebt nog wel twijfels over jezelf.

Aan het einde van deze fase zie je dat mensen eenzaamheid ervaren, ziek worden, een doodlopende carrière hebben of hun huwelijk beëindigen. Dit is het moment, soms vrijwillig, maar vaak gedwongen door tegenslag, dat er een verandering plaatsvindt. De drang naar de illusie van zekerheid, hebzucht en onverschilligheid naar anderen worden minder. Je beweegt je van 'mij' naar 'wij'.

Het derde bewustzijnsniveau: zingeving ervaren

Binnen dit bewustzijnsniveau gaat het om zingeving, en zul je jezelf aan een hoger doel willen verbinden.

Het gaat er niet meer alleen om wat jij wilt. Je blik wordt breder en je hebt behoefte om bij te dragen aan een doel, of purpose, dat buiten jezelf ligt. En dat de wereld een beetje mooier maakt.

Je leert beter luisteren naar je innerlijke wijsheid. Hierdoor zul je meer helderheid ervaren over de richting waarin je je wilt bewegen. Je krijgt vertrouwen in jezelf en de mensen om je heen. De vraag 'Wat wil ik van het leven?' zal vervangen worden door 'Wat wil het leven van mij?'. Je zult je steeds meer verbonden voelen met alles om je heen.

Aan het eind van deze fase kun je dingen accepteren en laten gebeuren zoals ze zich aandienen. Je voelt niet meer de behoefte om aan moeilijke situaties weerstand te bieden. Je bent minder bevooroordeeld, wilt jezelf minder bewijzen en bent dankbaar voor alles wat het leven brengt. De leuke dingen en de minder leuke dingen.

Het vierde bewustzijnsniveau: harmonie

Binnen dit bewustzijnsniveau gaat het om het kunnen zijn wie je in essentie bent. Alles is met elkaar verbonden, en het leven voelt compleet, zuiver en puur aan. Je hebt vertrouwen in alles wat er in je leven gebeurt. Alle ervaringen zijn welkom. Natuurlijk ervaar je af en toe wrijving, maar je bent je er bewust van, en het overkomt je in mindere mate.

Het is in deze staat makkelijk om bij je eigen gevoel te blijven en te leven vanuit liefde en compassie. Het draait allemaal niet meer om jou, maar om een groter geheel. De dingen die je ervaart, gebeuren in harmonie en daarmee trek je dezelfde ervaringen aan.

Het ene bewustzijnsniveau is niet beter dan het andere. Het doorvoelen van alle niveaus is een proces. Het gaat er niet om hoe snel je naar het volgende niveau gaat. Alle niveaus hebben hun prachtige kanten. Gras gaat niet harder groeien door eraan te trekken, dus neem de tijd.

Ik bevind mijzelf op bewustzijnsniveau:

Ik ben hier wel/niet blij mee, want...

Jouw bewustzijn verhogen

In dit gedeelte gaan we bekijken hoe je jouw bewustzijn kunt verhogen. Belangrijk is dat je er tijd voor vrijmaakt, en tijd met jezelf doorbrengt. Alleen dan kun je ervaren wat er echt in je omgaat, zonder dat je afgeleid wordt door andere impulsen. Een innerlijke stem die de ruimte krijgt om zich te laten horen. Sluit je laptop, mobiel en andere technologie even uit, of leg ze weg en geniet even van de stilte om je heen. En kijk welke gedachten en emoties zich aandienen.

Hieronder heb ik een vijftal praktische technieken omschreven die je kunnen helpen om aan de slag te gaan met het verhogen van jouw bewustzijn.

Techniek 1. Aandacht

Afleiding verlaagt bewustzijn. Aandacht verhoogt je bewustzijn.

Wanneer je je constant laat leiden door alles wat er om je heen gebeurt, zul je je vaak een speelbal van het leven voelen. Je let dan eerst op wat een ander wil, en dan pas kom jij aan de beurt. Dit kan nobel klinken, maar natuurlijk doe je jezelf enorm tekort, want het is helemaal niet egoïstisch om eerst aandacht te besteden aan wat jij graag zou willen, wat jij voelt en graag zou doen. Dit is iets wat ik veel in mijn coachingpraktijk zie; de complexe gedachtegangen en afwegingen achter 'het aandacht geven aan wat voor mij belangrijk is'. Het heeft veelal te maken met het durven luisteren naar wat jij echt wilt. Dat klinkt misschien makkelijk, maar wanneer jij hebt besloten dat je liever een zondag niets doet, is het ook nog een kunst om dit aan iemand anders (die graag af wil spreken) te vertellen. Het gaat dus over het erkennen van je wensen, daar aandacht aan geven en de moed hebben om dit uit te spreken.

Je kunt dit doen door:

Elke maandagochtend bepalen waar je die week je aandacht aan wilt besteden. Een keuze die je zelf maakt en die als een ankerpunt kan dienen. Wanneer je bijvoorbeeld als aandachtspunt 'rust' hebt, is het makkelijker om de uitnodiging om uit eten te gaan een keer af te slaan of op een later tijdstip in te plannen.