



Laila Visser <laila@lela4u.nl>

[Test] Hartmail mei: De kracht in jezelf

1 bericht

LailaVisser.nl <laila@lailavisser.nl>

7 mei 2024 om 09:16

Antwoorden op: us19-33d6bea6a4-b4eb113b0d@inbound.mailchimp.com

Aan: "<< Test First Name >>" <laila@lela4u.nl>

[View this email in your browser](#)

Deze maand in hartmail:

- Bericht van Laila: Krachtbronnen
- Inspiratie
- Binnenkort binnen en buiten
- Hoofdartikel: De buschauffeur
- Gedicht: The balance

Bericht van Laila: Krachtbronnen

Wat een wisselend weer hebben we gehad in april. Super mooi lekker zonnig weer en donkere regenwolken met onweer en bliksem. En hoe snel wisselt het weerbeeld zich. De ene dag is het lekker warm en zonnig en de volgende dag grijs en fris.

En ja deze wisselingen zitten ook in ons. Onze eigen innerlijke weerberichten kunnen ook zo van het ene op het andere moment veranderen. En dat is oke.

We ervaren het allemaal. Dit is het mens zijn. Onze gedachten, gevoelens en ervaringen hebben hierin een grote rol. En kunnen ons flink beïnvloeden, zeker als we daar niet bewust van zijn.

Gelukkig ben ik me hier bewust van en merk ik op wat mijn hoofd allemaal zegt en wat voor gevoelens er in mij huizen. Mijn lijf helpt me hierbij. Er zijn allerlei krachtbronnen die me helpen om te gaan met alle moeilijkheden die in mijn leven komen en de negatieve gedachten die soms op poppen. Bewust zijn, positiviteit en open staan om te voelen/ervaren zijn krachtbronnen die hierbij kunnen helpen. En wat denk je van eerlijkheid en erkenning.

Het gaat er niet om wat je hoofd allemaal zegt, (wat dat blijft toch door gaan) maar hoe je hier mee om gaat. Ik wil bijvoorbeeld niet dat mijn hoofd het voor het zeggen heeft, ik wil leven vanuit mijn hart.

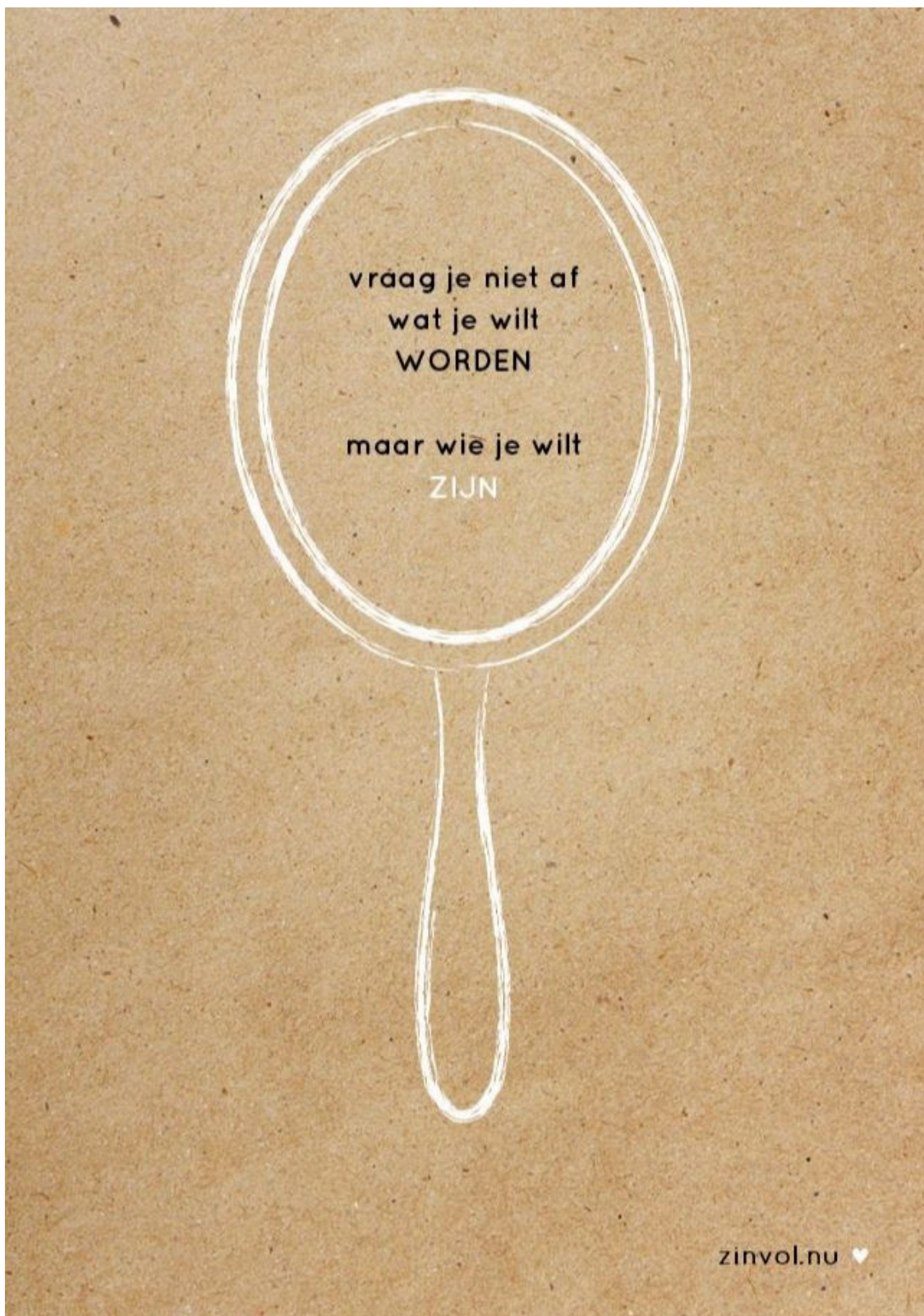
Andere krachtbronnen die in ons zitten, zijn onze waarden en de mogelijkheid om zelf te kiezen/ te bepalen, zodat we kunnen doen wat we echt belangrijk vinden. Elk moment opnieuw.

En dan heb je nog vriendelijkheid en moed; zachtmoedigheid. Nog zo'n hele sterke krachtbron. Hier hoort ook het niet oordelen bij.

Zoals je kunt lezen zijn er veel verschillende soorten krachten in ons. En we hebben nog veel meer krachtbronnen in ons zitten.

Welke krachtbronnen heb jij?

En zet jij ze ook geregeld in?



Nog een nieuwtje!

Samen met 2 collega's ben ik een nieuwe onderneming gestart. Als we het over krachtbronnen hebben.....Wij hebben onze krachten gebundeld en willen samen een plek creëren waar jij je veilig voelt om je te ontwikkelen. We geloven er sterk in dat de weg naar verandering ligt in het zien van jezelf. Waardoor je kunt transformeren en te overgang kunt maken van overleven naar zelf leven.



ZIEMEI

van overleven naar zelf leven

Aan mijn werk zal weinig veranderen, af en toe kun je een factuur ontvangen van ZIEMEI. Ben je nieuwsgierig en wil je meer weten, neem dan eens een kijkje op ZIEMEI.nl.

“Diepere verbinding begint altijd met zelf voelen en ervaren.”

Om je te inspireren schrijf ik allerlei blogs en heb ik de afgelopen tijd meditaties ingesproken met wat beweging en verdieping op thema's. Deze link stuurt je meteen door naar een nieuwe pagina met begeleide meditaties.

Ik nodig je uit om ze eens uit te proberen. Graag hoor ik wat je er van vindt.

Begeleide meditaties

Binnenkort binnen en buiten

De agenda voor 2024 staat [online](#).

Waarin wil jij jezelf bij staan of waar wil jij in groeien?

Schrijf je nu in en doe mee!



Trainingen

Mindfulness: september

Zelfcompassie: oktober

Loslaten: oktober

Ik meld me aan

Familieopstellingen

Training Loslaten: oktober

Opstellingenavond: wil je een keer een opstelling mee doen of een vraag stellen dat kan altijd op aanvraag.

ik meld me aan



Meditatie en stilte

Blijf je goed voelen! bijeenkomsten: Speciale bijeenkomsten als vervolg op de trainingen mindfulness en zelfcompassie. Op dinsdagavond 18-6, 10-9, 12-11 2024.

Stilte dag:

Op zaterdag 8 juni is er een stilte dag. Een dag waarop je niks moet en innerlijke rust

kunt ervaren. Een heerlijke dag om in verbinding te komen met jezelf.

Ik doe mee.

Buiten

Stilte wandelingen: zondagochtend 2-6, 23-6, 14-7, 1-9, 6-10, 3-11, 8-12.

Seizoen stilte wandeling: 14-7 zomer, 3-11 herfst.



Ik meld me aan.

HOOFDARTIKEL: De buschauffeur

Ons hoofd denkt van alles en stuurt ons onbewust aan. Het is goed om je hier meer bewust van te zijn. De stemmen in ons hoofd kunnen helpend zijn maar vaak zijn het ook lastige passagiers die roepen om een andere weg of je zelfs een andere kant op sturen.

"Opschieten! Straks kom ik te laat en is deze kans voorbij!"

"Wat denkt zij wel niet? Dat zij de baas mag spelen over mij?"

"Dit gaat me nooit lukken, hoe kom ik hier uit?"

Voorbeelden van stemmen die als lastige passagiers in je hoofd aanwezig kunnen zijn. We hebben ze allemaal, en ook ik ben nog steeds aan het oefenen om wat slimmer met ze om te gaan. Soms komen ze op en nemen ze me mee weg van waar ik eigenlijk wil zijn.

Vandaag geef ik jullie een mooie metafoor mee, die mij helpt om met deze lastige passagiers om te gaan.

Binnen ACT en mindfulness staat centraal om 'gezond' om te gaan met je eigen pijnlijke gedachten en gevoelens. En ik weet zelf ook dat dit helemaal nog niet zo makkelijk is. Daarom is er binnen ACT een praktische oefening ontwikkeld: de metafoor van de bus en de passagiers. Door velen een zeer gewaardeerde oefening.

Stel je voor dat je geest een bus is en jij bent de chauffeur. De bus vertegenwoordigt je leven, je ervaringen en je acties. De passagiers in de bus zijn je gedachten, gevoelens, herinneringen en overtuigingen.

In deze metafoor wordt benadrukt dat jij, als chauffeur, de mogelijkheid hebt om te bepalen hoe je omgaat met de passagiers in je bus. Je hebt de keuze om je te laten beïnvloeden en leiden door de passagiers, of om bewust te sturen en je eigen richting te kiezen.

Sommige passagiers kunnen sterk aanwezig, vervelend en intimiderend zijn. Ze kunnen kritiek geven, angsten veroorzaken of je in het verleden laten vastzitten. Wellicht had je die liever niet aan boord gehad. Misschien ben je bang dat ze naar voren zullen komen, of wil je niet voelen wat er is, daarom doe je meestal, onbewust, maar liever wat zij willen. We geven ze vaak hun zin, zodat het rustig en stil blijft. Dat het niet te pijnlijk wordt, of vervelend. Maar ja, daardoor volg je hun route en niet die van jou. Soms kun je ook flink bezig zijn met te proberen ze uit de bus te gooien of ze te vermijden, maar ook dit werkt averechts. ACT geeft aan dat het je ze beter kunt verwelkomen als onvermijdelijke deelgenoten op je levensreis.

Deze metafoor benadrukt dat gedachten en emoties niet de baas hoeven te zijn over je leven. Je kunt er bewust voor kiezen om je aandacht te richten op wat echt belangrijk voor je is (je [waarden](#)) en je acties daarmee in overeenstemming te brengen, in plaats van te worden meegezogen door de gedachten en emoties die opkomen.

Wat helpt?

Deze metafoor helpt mensen om zich los te maken van hun gedachten en emoties, en om een observerende en accepterende houding aan te nemen ten opzichte van hun interne ervaringen.

Het herinnert ons eraan dat we de mogelijkheid hebben om bewust te sturen en te kiezen welke richting we opgaan, ondanks de aanwezigheid van ongewenste gedachten en emoties.

Leer neutraal te luisteren naar je passagiers. Deze stemmen, woorden, zinnen... Het zijn gewoon geluiden of beelden in je hoofd. Gedachtenspinsels, gedachtestromen, verhalen die je hoofd maakt. Zie het als mentale gebeurtenissen. Het zijn geen feiten. En we hoeven hier ook niet verder over te oordelen (wat ook weer gedachten zijn). [Mindfulness](#) kan je hierbij helpen.

Deze gedachten kunnen je niet dwingen om iets te doen of te laten.

Daar ga jij over!

Jij bent tenslotte de buschauffeur.

Jij hoort voorin zitten, achter het stuur. Jij bepaalt de route van je leven. Welke stap je maakt, waarheen je gaat. En ook hoe je gaat.

En daarbij zijn jouw 'waarden' van groot belang!

Wat jij op de lange termijn écht belangrijk vindt in je leven - bijvoorbeeld liefde - dát hoort de route van de bus te bepalen.

Het herinnert ons eraan dat we de keuze hebben om de bus te besturen, ongeacht welke passagiers er aanwezig zijn, en dat we ons kunnen richten op het creëren van een betekenisvol en waardengericht leven.

Zo heeft de waarde 'liefde' mij naar een rustiger, vriendelijker en eerlijker pad gebracht. Waarin ik mezelf durf te zijn en anderen ook de ruimte kan geven om zichzelf te zijn. En ja, af en toe roepen mijn passagiers van achter in de bus. Ik hoor ze, soms ga ik even in gesprek met ze, maar ik blijf aan het stuur en bepaal zelf mijn route.

Dus Waar zit jij in de bus? En waar ga jij naar toe?

Wat gebeurt er als er jij voorin gaat zitten en de bus gaat sturen? waar rij jij dan naar toe?

Soms is het leuk om dit ook echt uit te tekenen of te schrijven. Verdiep je in de wereld van jouw bus, en pak het stuur vast. Jij bepaalt, wat je met je gedachten doet en of je ze volgt of niet. Haal er steeds je waarden bij. Die zijn echt helpend.

Bekijk anders nog eens [dit filmpje](#) over de metafoor.

The Balance

To move forward means...

you can't go back

to see the positive means...

don't focus on the lack

to feel the good means...

to put away the bad

to become happy means...

learning from the sad

to learn balance means...

shaving of the sides

to find peace means...

looking where the thoughts collide

to try your ambitions means...

finding what feels right

taking control of your life

Ik wens je een hele fijne periode toe, krachtig, vriendelijk en wijs!

Liefs Laila



Copyright (C) 2024 LailaVisser. All rights reserved.

Jij krijgt deze email omdat je deel hebt genomen aan een activiteit van Laila Visser of je aan hebt gemeld voor de nieuwsbrief.

Our mailing address is:

LailaVisser
Bottelierwei 3
Valkenswaard, Nederland 5551RC
Netherlands

[Add us to your address book](#)

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe](#)

25-07-2024, 10:24

Mail van Lela4u - [Test] Hartmail mei: De kracht in jezelf

Laila Visser · [Bottelierwei 3](#) · [Valkenswaard, Nederland 5551RC](#) · Netherlands

