

5 TIPS OM UIT JE HOOFD EN IN JE GEVOEL TE KOMEN

GA VAN DENKEN NAAR VOELEN

Danny van der Linden

 Landen in je Lijf



Intro

Hij noemde zichzelf een hoofdbewoner omdat hij zoveel tijd doorbracht in zijn hoofd. Als een wandelend hoofd ging hij door het leven. Zij had zich aangeleerd niet meer te voelen wat zij nodig had om maar sterk te zijn en overeind te blijven. We ontmoeten veel mensen die zoveel tijd in hun hoofd zijn en naar hun gevoel willen. Mensen brengen gemiddeld 80% van de tijd in hun hoofd door. Ze kunnen niet meer voelen wat hun hart hun wil laten weten of mensen die niet meer durven te vertrouwen op hun gevoel omdat ze het al zo lang negeren. In dit e-book deel ik 5 gouden tips met je om uit je hoofd te gaan en weer in je gevoel te komen.

Kom uit je hoofd en in je gevoel!

We rennen vaak door de dagen heen, worden geleefd door alle dingen die we moeten en willen graag voldoen aan de verwachtingen van anderen. Maar van al dat moeten wordt ons hoofd een soort controle kamer van ons hele lijf. Ons hoofd sleept de rest van ons lichaam mee en we lijken zelfs te voelen met ons hoofd.

Om te voelen en te ervaren wat er leeft in jou, wat jij nodig hebt en wat jouw behoeftes zijn, mag je uit je hoofd en in je hart zakken. Juist als je kan voelen hoe het met jouw lijf gaat en wat jij nodig hebt, kan je goed zorgen voor jezelf en keuzes maken.

In dit e-book neem ik je mee in de 5 stappen die ik al meer aan duizenden mensen heb gegeven om weer te zakken in hun lijf. In de coachings en retraites die ik geef, zie ik mensen uit hun hoofd gaan, vertrouwen op hun gevoel en keuzes maken.

Ik wens je veel leesplezier!

Danny van der Linden

Tip 1: bewust worden

Als mens hebben we gemiddeld 30.000 tot 80.000 gedachtes per dag. De hele dag door denk je na over de meest kleine dingen en voor je het weet, heeft je hoofd een loopje met je genomen. Dan ben je bijvoorbeeld begonnen met een klein gedachten als: "Wat zal ik eten vanavond?" En vanuit die gedachten denk je na over je week en hoe weinig tijd je echt hebt om lekker te koken, dat je eigenlijk gezonder wilde eten en toch echt eens moet afvallen. Om vervolgens je rot te voelen, omdat je vindt dat je niet mooi genoeg bent. Wat begon met een kleine en praktische gedachte, mondt uit in een naar gevoel over jezelf. En zo gaat ons hoofd de hele dag door.

Je hoofd helemaal uit zetten en de illusie van niet denken streef ik niet na. Je hoofd is namelijk ook heel belangrijk en super nuttig! Zo zorgt het ervoor dat jij op de knop hebt gedrukt om dit e-book te downloaden, dat jij je hebt aangekleed vandaag en dat je ademhaalt. Je hoofd mag alleen voor je werken en niet tegen je werken. Het begin met bewust worden van dit mechanisme en de gedachtes die je hebt.



80-20 regel

Hoeveel % van de dag zit jij in je hoofd? Als ik die vraag stel in de workshops, dan variëren de antwoorden van tussen de 75 en 99%. Stel dat we uitgaan dat dit 80% is. Wist je dat je hoofd maar 20% van je lichaam is? Dat betekent dat jij die 80% (of meer) van je tijd besteedt aan je hoofd en maar 20% van je tijd aan je lichaam, dat 80% van je lijf is. Door je hier heel bewust van te zijn zet jij de eerste stap om connectie te maken met het grootste deel van je lichaam: jouw 80%.

Waar ben je?

Stel jezelf een aantal keer per dag: waar ben ik? leg vervolgens een hand op de plek waar jij je in je lijf bevindt: je hoofd, je hart of misschien wel in je buik waar jouw intuïtie zich bevindt. Zonder oordeel en puur als observatie. Dus ook al zit je in je hoofd: het is moment van bewustwording en in de volgende tips deel ik met je hoe je meer kunt zakken in je lijf.

Tip 2: haal adem

Wat ik al eerder in dit e-book aangaf, is ademen iets dat automatisch gaat en wat je hoofd aanstuurt. Door bewust te ademen en te ademen vanuit je buik kan jij jouw energie met 40% verhogen! Door een diepere ademhaling kunnen je longen meer zuurstof opnemen en kun je meer CO2 afscheiden. Het stelt je parasympatisch zenuwstelsel gerust en je zal je meer ontspannen voelen. Ademhalen is dus enorm belangrijk als het gaat van leven vanuit je gevoel. We kunnen namelijk alleen voelen als wij ons ontspannen en veilig voelen. Wanneer wij in stress of paniek zijn neemt ons oerbrein het namelijk over en gaan we handelen vanuit overleefstrategieën. Goed ademhalen zorgt dus niet alleen voor meer energie, het laat je ook beter voelen.

In via je neus, uit via je mond

Als je bewust gaat ademen, is het belangrijk om in te ademen via je neus en uit te ademen via je mond met onze mond open. Door in te ademen via je neus, dood je meer bacteriën die zich in de lucht en in je neus wordt stikstofoxide aangemaakt wat je immuunsysteem helpt om ontstekingen tegen te gaan. Ademen via je neus houdt je gezonder en vitaler. Het uitademen via je mond is tijdens het ademhalen heel belangrijk. Uitademen is namelijk dé manier om spanning af te voeren en door spanning heen te ademen die zich heeft opgeslagen in je lijf. Wanneer je dit voor het eerst doet, merk je mogelijk dat je nog niet zo diep naar je buik kunt uitademen, maar door via je mond de spanning af te voeren zal je steeds dieper kunnen ademen en meer ontspanning ervaren.

Ademhalingsoefening

Zorg dat je op een rustige plek zit waar je een aantal minuten niet gestoord wordt. Leg 1 hand op je buik. Adem in via je neus. Bij de inademing adem je in via je neus en vul je je longen. Dit betekent niet dat je schouders omhoogkomen en je jezelf groter maakt, voel echt je longen en vul je borstkas met lucht. Als je goed in je longen inademt, zul je merken dat je borst wat vooruitgaat of dat je flanken breder worden. Eventueel kun je een hand op je borst leggen om dit goed te kunnen voelen.

Adem vervolgens met je mond open uit en laat de spanning los. Als je uitademt, adem je uit naar de hand die op je buik ligt. Voel dat je buik echt uitzet onder je hand en dat je steeds dieper in je buik kan ademen. Herhaal dit minimaal 10 a 15 keer.

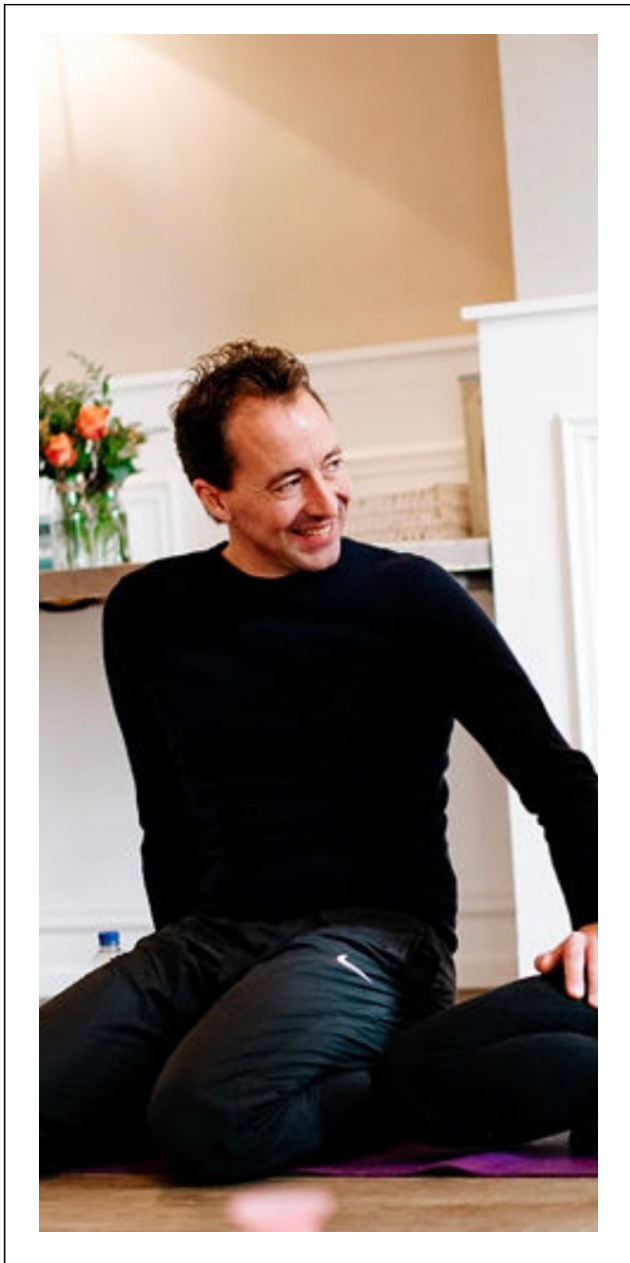


**“Doe iets goeds
voor je lijf zodat
je ziel erin wil
wonen”**

Winston Churchill

Tip 3: train je intuïtie

Onze intuïtie is hetgeen dat het dichtst bij de natuur ligt, het is ons diepste gevoel en ons instinct. Als kind zijn we enorm verbonden met onze intuïtie en het is mooi om te zien hoe kinderen nog zo dicht bij hun gevoel staan. Naarmate we ouder worden leren we meer ratio te gebruiken en al op de basisschool worden we onderwezen in het denken en niet in het voelen, terwijl je intuïtie juist zo waardevol is. Je intuïtie is dat eerste gevoel dat je hebt als je aan iets denkt of als je een vraag wordt gesteld. Die eerste paar seconden voordat je hoofd erbij kan is je intuïtie. Je hart spreekt namelijk sneller dan je hoofd, alleen is ons hoofd vaak zo krachtig dat we verder gaan vanuit daar en ons gevoel aan de kant schuiven. Je kan jouw intuïtie trainen en weer leren voelen wat er in die eerste paar seconde gebeurt.



Ja of nee? Daag jezelf uit om weer te voelen.

Stel jezelf een gesloten vraag waar je alleen ja of nee op kan antwoorden. Maak 2 briefjes: een met ja en een met nee en vouw deze op of draai ze om zodat je de antwoorden niet kan zien. Draai dan 1 van beide kaarten om als antwoord op jouw vraag en voel wat er in de eerste secondes gebeurt: ben je teleurgesteld, voel je een brok in je keel of krijg je even geen adem? Of voel je een sprongetje van je hart, een kleine glimlach of een kriebel in je buik? Merk de sensaties van je lijf op en dat is je echte antwoord. Het gaat er namelijk niet om dat de briefje je antwoord bepaald, het briefje laat je voelen wat jij echt wilt. Want bij een teleurstelling wil je dus eigenlijk het andere en mag je dit ook doen. En bij blijdschap weet je dat dit is wat je wilt en mag je het briefje volgen. Je kunt dit de hele dag door oefenen. Begin klein met bijvoorbeeld: wil ik koffie of thee? Wil ik vanochtend sporten of vanmiddag? En ga, wanneer je de signalen van je lijf beter kent, lastigere vragen stellen als: moet ik mijn baan opzeggen of zal ik gaan verhuizen?

Tip 4: open je lijf

Alle onverwerkte emoties worden opgeslagen in ons lijf. Als we bijvoorbeeld ruzie maken met onze partner en boos gaan slapen, dan leggen we deze boosheid niet op ons nachtkastje, maar slaan we dit zich op in ons lijf. Alles wat we niet willen voelen of niet uitspreken zet zich vast in je lichaam met veel lichamelijke klachten als gevolg.

In de oosterse geneeskunde zien zij directe verbanden tussen emoties en lichamelijke klachten. Zo gaan longproblemen vaak over verdriet, kunnen je nieren lastig tegen stress en vermoeidheid en hebben hartklachten vaak een relatie met je niet uitspreken.

Ook wisten onze voorouders als dat organen en emoties hand in hand gaan. Zij hebben niet voor niets veel spreuken ontwikkelt hierover. Bijvoorbeeld: 'maak van je hart geen moordkuil', 'je hart luchten' of 'je gal spuwen'.

Emoties zetten zich vast

Hoe meer emoties er vastzitten in jouw lijf hoe meer lichamelijke klachten je krijgt en hoe dichter jouw lijf gaat zitten. Je schouders komen naar binnen te staan, je borstkas valt wat naar binnen en daarmee sluit je hart zich ook meer waardoor je moeilijker kunt voelen. Wanneer je een open en ontspannen lijf hebt, is het ook makkelijker om erin te zijn. Wanneer je immers veel pijn of klachten ervaart, is het vaak ook comfortabeler om in je hoofd te zijn omdat je daar de lichamelijke klachten niet voelt.

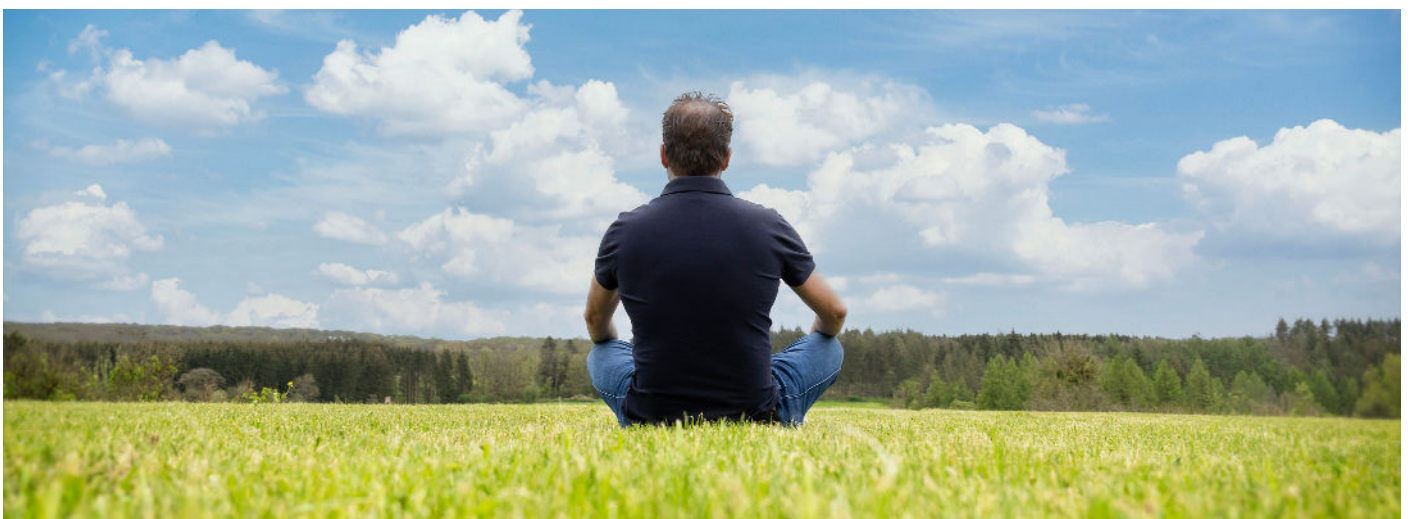
Maar hoe zorg je er dan voor dat je lichaam vrij is van emoties? Ik deel 3 tips om je lichaam te openen.

Open je lichaam

Voel je emoties. Emoties willen alleen maar gevoeld worden en gezien worden. Door erbij stil te staan en ze te voelen laten de emoties jou los. Voel 1 minuut hoe verdrietig, hoe boos of hoe machteloos jij je bent zonder er iets mee te hoeven.

Maak je borstbeen los. Dit doen wij in alle workshops en is zeer effectief om oud zeer los te maken. Masseer met een roterende beweging rustig je borstbeen en laat de emoties er zijn.

Spreek je uit! Zeg wat je op je hart hebt en begin met een persoon waar jij je het meest veilig bij voelt. Deel iets wat je momenteel dwars zit met een goede vriend of vriendin en je zal merken hoeveel ruimte jou te geeft. Spanend, maar vaak heel opluchtend.



Tip 5: Doe een dagelijkse check-in

Om te luisteren naar ons lijf, mag je eerst stil zijn en stil staan. Door echt even een moment te nemen om te voelen wat er in jou leeft, kun je de signalen van je lichaam horen. Hier hoef je niet uren voor te mediteren of iedere week een stilte dag te houden. Het kan ook heel gemakkelijk ingepast worden in je drukke leven door dagelijks even stil te staan bij jou. Ik doe deze oefening al 10 jaar, ook in mijn Unilever tijd. Hoe voel jij je? Wat wil je lichaam je zeggen? Wat heb je nodig? Door iedere dag even te luisteren naar je lichaam zal je steeds meer bewustzijn ontwikkelen. Je zal steeds sneller het gefluister van je hart horen en de signalen oppikken i.p.v. doorrennen en over je grenzen gaan. Dit vraagt wel commitment en doen. Want als jij de verandering wil in je leven mag jij zelf aan het roer gaan staan. Onderstaande oefeningen helpen je daarbij. Doe deze oefening minimaal 1x per dag. Deze oefening is ideaal aan het begin van de dag om de dag goed te starten. Maar even stilstaan kan ook tussen de middag op kantoor (en je vindt een rustige plek) of als je thuis werkt.



Hoe gaat het met mij?

Adem nog eens een paar keer diep in en uit zoals je eerder in dit e-book hebt geleerd. Leg 1 hand op je hart en focus je op je ademhaling. Je hoeft niets te veranderen, niet te sturen en niets vinden van je ademhaling. Het is zoals het is. Als je een aantal keer bewust hebt geademd en je voelt dat je dieper in je lijf bent gezakt, stel jezelf dan de vraag: hoe gaat met mij? Welke emoties of gevoelens neem ik waar? En luister naar wat je hart je wil zeggen.

Wat heb ik nodig?

Stel jezelf vervolgens de vraag: wat heb ik nodig? Ons hart weet altijd wat wij nodig hebben, ons hoofd kan ons helpen bij hoe wij dit regelen. Je hebt nog steeds de hand op je hart en breng je aandacht onder de hand. Voel wat je nodig hebt en durf te erkennen wat je nodig hebt. Rust, ruimte, meer vrijheid, aandacht. Voel welk woord er in jou opkomt.

Blijf trouw aan de wat, ook als je niet weet hoe. Voel de rust. Ga dan niet te snel en verlang dan niet van jezelf meteen een week vrij maar start met een uur. Begin met de eerst mogelijk kleine stap, want die maakt grootse impact.

About me

Mijn naam is Danny van der Linden en ik ben al ruim 15 jaar bezig met bewustwording en energie. Tijdens mijn studie raakte ik al geïnteresseerd in energie en was ik bezig om mensen te helpen om dingen waar ze mee zaten op te lossen. Tijdens mijn senior management rollen bij grote multinationals Procter & Gamble, Mars, Sara Lee en Unilever raakte hij enorm gepassioneerd door gedrag van mensen en waarom mensen dingen doen die ze doen.

Ruim 10 jaar geleden ben ik gestart om diverse opleidingen in België en Nederland te volgen om mezelf te verdiepen in energie en hoe mensen door bewust te zijn dingen kunnen veranderen.

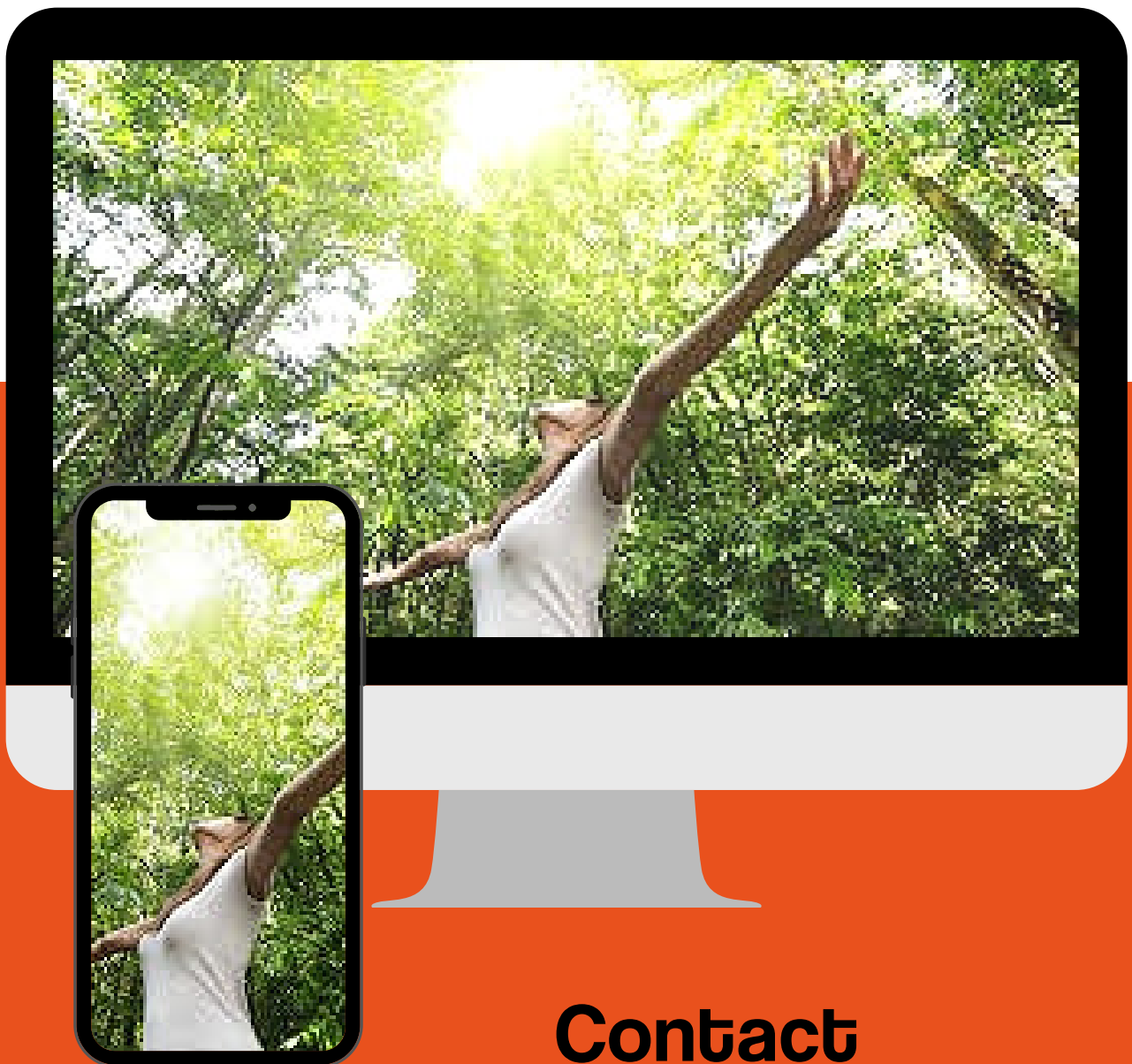
In mijn trainingen combineer ik mijn kennis van Oosterse geneeskunde en business ervaring en train, coach en begeleid ik mensen met een team van coaches, zodat ze meer energie hebben en hun vraagstukken kunnen oplossen. In mijn 11 jaar bij Unilever heb ik in diverse senior management rollen veel ervaring opgedaan in het leiden van grote teams en het coachen van mensen. Door steeds bezig te zijn met bewust zijn, heb ik mijn banen minder stressvol ervaren.

9 jaar geleden ben ik gaan doen wat ik het liefste doen en dat is mensen helpen met hun persoonlijke energie. Het is zo bijzonder om na de trainingen en coachings te zien hoe mensen de verandering maken en steeds meer uit hun hoofd en in hun lijf landen. Hoe zij steeds meer breken met oude overtuigingen en los komen van patronen zodat zij kunnen doen wat zij echt willen: hun hart volgen.



Danny van der Linden

Wil jij nog meer Landen in je Lijf? Neem dan vrijblijvend contact op of kijk op de site voor de mogelijkheden.



Contact

 www.landeninjelijf.nl

 info@landeninjelijf.nl

 [landen_in_je_lijf](https://www.instagram.com/landen_in_je_lijf)

 [Landen in je lijf](https://www.facebook.com/Landen.in.je.lijf)