



In no time meer rust in
je hoofd, focus en
energie

Ronald Hochstenbach

Inhoud

Voorwoord	2
Inleiding	3
3 Gouden Tips	4
In no time meer rust in je hoofd, focus en energie	4
Irritatie als ingang tot persoonlijke groei	6
De kracht van kwetsbaarheid	7
Samenvatting	10
Tot Slot	11

Voorwoord

Mijn naam is Ronald Hochstenbach en ik ben life coach en trainer.

Ik leer mannen die veel hebben bereikt maar toch ontevreden, onrustig, somber of gestrest zijn om weer rust in hun hoofd, focus en energie te creëren. Ik heb me gespecialiseerd om mensen te leren leven als Levenskunstenaar.

Door mijn eigen proces aan te gaan en mijn leerweg tot psychosociaal therapeut, life-coach en mindfulness-trainer heb gevolgd, heb ik van vele methoden zelf de impact mogen ervaren. Ik heb geleerd de methoden toe te passen en ik heb ze verder ontwikkeld zodat deze elkaar versterken en verdiepen. Juist omdat ik mijn eigen draken en demonen in de ogen heb gekeken ontwikkelde ik veerkracht, zelfvertrouwen en daadkracht, waardoor ik geniet van het leven in het nu! Ik doe niets liever dan jou mijn sleutels geven om de ware levenskunstenaar in jou te bevrijden!

Wat is een levenskunstenaar? Je bent een levenskunstenaar als je in het Hier en Nu leeft. Je problemen als uitdagingen kunt zien én gebruiken als ingang tot innerlijke groei en zingeving. Dat betekent dat je niet lang(er) vast zit of beperkt wordt door innerlijke patronen, waardoor je vrijer kunt kiezen en handelen. Hierdoor kun je meer genieten in het Nu en voluit leven in flow.



Inleiding

Vaak zie ik mannen, maar ook vrouwen, die het goed voor elkaar hebben. Een goed inkomen, een partner, kinderen, een eigen huis. Alles om gelukkig en tevreden over te kunnen zijn. En toch ervaren ze onvrede, zijn ze gestrest, piekeren veel en slapen slecht of zijn niet uitgerust. Ze leven vaak op de automatische piloot.

Als je je herkent in wat ik hierboven heb geschreven dan zal het lezen van dit e-book je helpen te leren leven met meer rust in je hoofd, focus en energie. Je leert niet-helpende patronen te ontdekken zodat je met meer ruimte en vrijheid kunt kiezen voor dat wat minder stress geeft en gelukkiger maakt.

3 Gouden Tips

In no time meer rust in je hoofd, focus en energie

Met deze overall toepasbare vier stappen, heb je in no time meer rust in je hoofd, focus en energie

Vaak zijn we druk bezig met de dagelijkse zaken of leven op de automatische piloot. We doen de dingen zo omdat we het nu eenmaal zo doen. We zijn niet bewust van wat ons eigenlijk drijft.

90 % van onze keuzen zijn onbewust. We passen ons aan aan hetgeen wat we denken dat van ons verwacht wordt. Of we gaan er juist tegenin. Dat kan een hele tijd goed gaan. En hoeft ook nog niet direct een probleem te zijn. Totdat we voorbij gaan aan signalen van stress en onze behoefte. Voorbij gaan aan dat wat we in het moment nodig hebben.

Dit kan juist gebeuren wanneer we getriggerd worden door iets. Dat kan van alles zijn.

Extern: een situatie, een opmerking, een e-mail of bericht wat je leest. Maar ook iets intern: een gedachte, gevoel of iets lichamelijks. Het kan zijn dat dan een oud mechanisme in werking gaat, een patroon waar we niet bewust van zijn. We reageren automatisch, stappen in steeds dezelfde valkuil.

De volgende vier stappen van de **STOP** methode helpen je bewust te worden van wat er in je omgaat, wat je drijft. Het zorgt ervoor dat je uit de automatische reactie stapt en weer bewust een keuze kunt maken vanuit innerlijke ruimte.



De STOP-methode is ook te beluisteren via [dit audio-bestand](#).

In no time meer rust in je hoofd, focus en energie

- **Stop:** Sta (zit of lig) een moment stil om innerlijk te pauzeren. Ben je bewust van het lichaam en de houding.
- **Tijd voor de adem:** Voel hoe de adem in en uit het lichaam gaat en je buik en borstkas doet rijzen en dalen. Je kunt als je wilt de adem subtiel wat vertragen. Iets dieper in de buik ademen. Dit kan je helpen wat je nu ervaart toe te laten. Als de adem weer wat rustiger is, kun je deze zijn vrije loop laten gaan.
- **Observeer** en vraag jezelf met behulp van de volgende vragen af wat je ervaart. "Wat denk ik nu?" Luister naar de gedachten zonder te oordelen, weg te duwen of er juist in mee te gaan. Besef dat het maar gedachten zijn en niet per se de waarheid waar je iets mee moet. "Wat ervaar ik aan emotie of stemming?" Wees nieuwsgierig en laat juist ook vervelende emoties of stemming vriendelijk toe. "Wat voel ik in mijn lichaam? " Misschien wel spanning in de nek of schouders, of merk je een snellere hartslag. Wat je ook voelt, erken het precies zoals het is. En bij ongemak, juist kijken of je kunt verzachten naar het ongemak toe. Blijf zo een paar minuten bij wat je ervaart terwijl je op de achtergrond bewust bent van de adem.
- **Pak de draad weer op.** Breng je volledige aandacht naar de adem. Merk het rijzen en dalen van de buik of borstkas op. En breidt van hieruit je aandacht uit naar heel het lichaam. Wees je een aantal ademtochten bewust van het ademend lichaam. Van hieruit kun je de aandacht langzaam mee naar buiten brengen terwijl je de ogen, als je deze dicht had, opent. Wees je bewust van wat je ziet en hoort. Vervolgens kun je de draad weer oppakken. Je hebt nu meer rust en ruimte zodat je een bewuste en vrije keuze kunt maken in je handelen.

Irritatie als ingang tot persoonlijke groei

Wist je dat veel energie verloren gaat door je te irriteren aan anderen? En wist je dat deze irritaties juist een ingang zijn om persoonlijk te groeien?

Met behulp van de volgende methoden kun je bewust worden van je verborgen kwaliteiten. De energie die je verloor door het irriteren aan anderen én de energie die je verloor door het onderdrukken van bepaalde kwaliteiten komen weer tot je beschikking. Over energie management gesproken. (:

Kwaliteiten of innerlijke delen komen in paren, ook wel *polariteiten* genoemd. Net als een magneet een plus- en een minpool heeft. Je kunt die delen in je zien als verschillende *zelden of ikken*. Eén pool van *de polariteit* heb je sterk ontwikkeld. Dat noemen we *primaire delen*. De andere pool heb je dan waarschijnlijk verstoten. Dat noemen we *verstoten delen*. Dat deel mocht er binnen het gezin of cultuur niet zijn. Of een broer of zus heeft deze kwaliteit ontwikkeld binnen zijn rol in het gezin en jij nam juist de andere rol in het gezin op je. Een voorbeeld. Als jij een sterke *Vechter* in je hebt ontwikkeld, die er voor zorgt dat je strijdt voor je belangen en je autonomie, dan is de *Hulpvrager* in jou vaak verstoten. Echter in sommige situaties is het juist belangrijk te (h)erkennen dat je hulp nodig hebt. En dat je deze hulp ook kunt vragen. Dan is hulp vragen een kwaliteit die je nog te ontwikkelen hebt. De volgende oefening helpt je deze *polariteiten* op het spoor te komen zodat je de *verstoten delen* kunt gaan herkennen en ontwikkelen. Is het nog te volgen!?

Stel jezelf de volgende vragen:

- Aan wie irriteer jij je? Dit kan zowel een familielid, collega, vriend of kennis van je zijn of een bekend iemand zoals bijvoorbeeld een politicus, een zanger, etc.
- Aan welk specifiek gedrag irriteer jij je vooral bij deze persoon? Probeer dit in één of twee woorden te omschrijven. Als je dit positief omschrijft, welke kwaliteit is dit dan? Dan wordt bijvoorbeeld arrogantie, zelfvertrouwen. Dit is een kwaliteit of deel in jou die je verstoten hebt. Met andere woorden: dit gedrag sta jij jezelf niet toe.
- Hoe zou die persoon waar jij je aan irriteert moeten doen? Probeer dit wederom in één of twee woorden te omschrijven. Bijvoorbeeld bescheiden zijn. Dit is een kwaliteit of deel in jou dat je ontwikkeld hebt. Een primair deel. Met andere woorden: dit gedrag verwacht je ook van jezelf.
- In het voorbeeld: bescheiden versus zelfvertrouwen. Wees de komende periode bewust van je irritaties. Doe de drie stappen. En als vierde stap: kijk hoe je de verstoten kwaliteit in gedrag vaker kunt laten zien. Door dit vaker te doen, zal het makkelijker worden. Je kunt dan vrijer kiezen welk deel van de polariteit je in wil zetten. Dat kan in het begin een spanningsveld zijn. Zoals de bekende psycholoog Carl Jung zei: *"Holding the tension of the opposites"*.

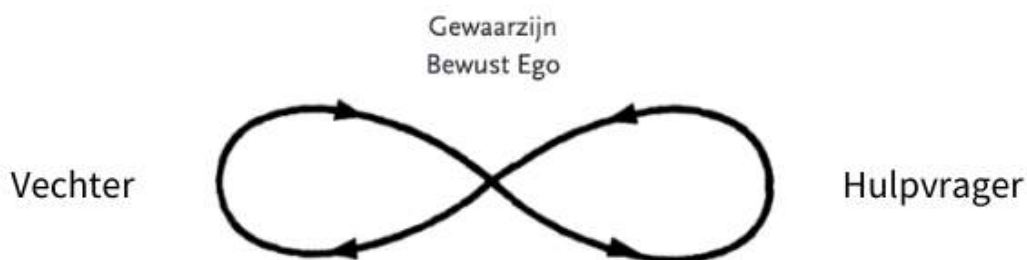
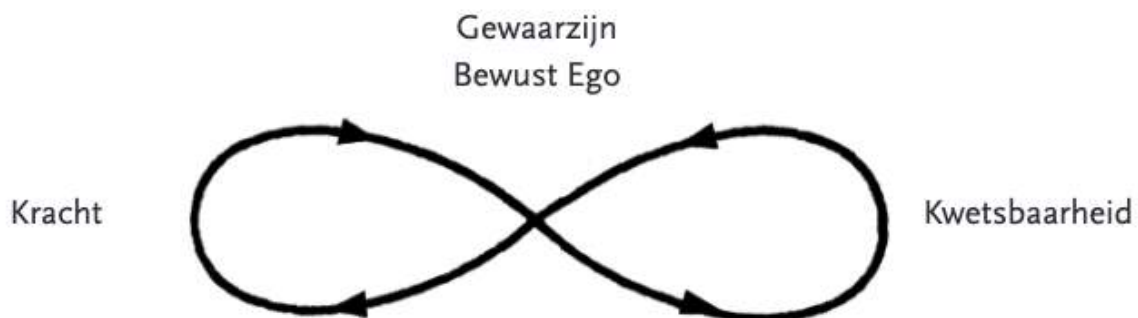
De kracht van kwetsbaarheid

Onder elk *verstoten deel* zit kwetsbaarheid. Oude pijn vanuit van het (jonge) kind in jou. Je *primaire deel* wil deze pijn of vervelende ervaring koste wat kost voorkomen. Als jong kind zijnde was dit te moeilijk om te dragen en te verwerken. Deze pijn, die een kwetsbaarheid is geworden, wordt verdrongen. We ontwikkelen een deel om deze pijn of emotie af te schermen. Bijvoorbeeld we ontwikkelen de *Vechter* in ons, die een gevoel van autonomie of onafhankelijkheid geeft. Of misschien ontwikkelen we een *Behager/ Pleaser*, dit deel zorgt ervoor dat je aardig gevonden wordt. Een strategie om bijvoorbeeld niet afgewezen te worden. Onbewust handelen we nog steeds vanuit een *primair deel* om de kwetsbaarheid af te schermen. Als volwassene kunnen we de kwetsbaarheid, de emotie of pijn wel dragen en verwerken. Maar onbewust handelen we nog steeds alsof we dat niet kunnen. We handelen vanuit een oud patroon. Met name als het spannend wordt of als er stress is.

In no time meer rust in je hoofd, focus en energie

Voordat ik verder ga wil ik kort het bewustzijnsmodel uitleggen van waaruit de oefeningen zijn ontstaan. **Er zijn drie niveaus van bewustzijn: Gewaarzijn, Bewust Ego en de Polariteiten.**

We hebben het al gehad over de *polariteiten* zoals *Vechter* versus *Hulpvrager*. Daarnaast hebben we een *Bewust Ego*. Dat zou je de middenpositie kunnen noemen. Het bewust Ego is als een manager van de delen. We hebben vele delen en dus polariteiten in ons. Als we niet automatisch reageren vanuit patronen, maar vanuit een bewuste keuze, dan is dat vanuit het midden, vanuit het *Bewust Ego*. Vanuit het Bewust Ego kun je kiezen of je gaat vechten of juist hulpvragen. Daarnaast hebben we het *Gewaarzijn*. Dat is waarnemen van wat er ook maar gaande is, zonder oordeel, voorkeur of afkeer. Met een accepterende en erkende houding. Dat is wat we o.a. trainen tijdens de STOP oefening.



Dit lemniscaat symboliseert de energiestroom tussen kracht en kwetsbaarheid in een persoon. Het Bewust Ego zit in het midden, tussen de twee polen in, het kan kiezen en er iets mee doen. Gewaarzijn houdt in het Zien zoals het is.

In no time meer rust in je hoofd, focus en energie

Met de volgende oefening word je met behulp van de kritiek die jij jezelf geeft bewust van een *polariteit* in jou en welke kwetsbaarheid er onder zit. Wanneer je hier bewust en erkennend contact mee maakt, maak je de weg vrij om de kwaliteit van het verstoten deel te ontwikkelen.

De oefening zou je bijvoorbeeld kunnen doen nadat er een situatie is geweest die je lastig vond. Of een situatie waarbij je in een oud patroon terecht kwam. Dat kan een conflict zijn of iets anders wat stress of vervelende emoties en reacties oproept.

Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke kritiek geef ik mezelf? Wat doe ik niet goed?
- Hoe hoort het? Hoe zou ik moeten doen of hoe zou het moeten zijn? Dit is jouw primaire regel of deel.
- Wat is de onderliggende kwetsbaarheid? Met andere woorden waar beschermt dit deel mij tegen? Of wat kan er gebeuren als ik dit niet zou doen? En wat kan er dan gebeuren? En dan? Wat is het ergste doemscenario? Kan ik dit voelen? Waar voel ik dit in mijn lijf? Kan ik er dieper contact meemaken?
- Hoe kan ik op een andere manier voor mijn kwetsbaarheid zorgen? Vaak is dit naar binnen toe verzorgend; dus de kwetsbaarheid bewust toelaten. 'Wat er mag zijn verdwijnt of verzacht. Wat er niet mag zijn blijft.'. Naar de buitenwereld is dit vaak het stellen van grenzen.

**'Wat er mag zijn verdwijnt of verzacht.
Wat er niet mag zijn blijft.'**

— Naar de buitenwereld is dit vaak het stellen van grenzen.

Samenvatting. Handig om te printen of op te hangen

In vier stappen van stress naar rust in je hoofd en focus.

S = Stop en wees bewust van het lichaam en de houding.

T = Tijd voor de adem. Merk het komen en gaan van de adem op. Bewust van het rijzen en dalen van buik of borstkas.

O = Observeer. Vraag jezelf af: wat ervaar ik nu. Merk gedachten, emoties en lichamelijke sensatie met vriendelijk en nieuwsgierige aandacht op.

P = Pak de draad weer op. Breid je aandacht uit naar heel het lichaam en vervolgens ook naar buiten.

In vier stappen van irritaties naar meer kwaliteiten en energie. Stel jezelf de volgende vragen:

- Aan wie irriteer jij je? Dit kan zowel een familielid, collega, vriend of kennis van je zijn of een bekend iemand zoals bijvoorbeeld een politicus, een zanger, etc.
- Aan welk specifiek gedrag irriteer jij je vooral bij deze persoon? Probeer dit in één of twee woorden te omschrijven. Als je dit positief omschrijft, welke kwaliteit is dit dan? Dan wordt bijvoorbeeld arrogantie, zelfvertrouwen. Dit is een kwaliteit of deel in jou dat je verstoten hebt, dit gedrag sta jij jezelf niet toe.
- Hoe zou die persoon waar jij je aan irriteert moeten doen? Probeer dit wederom in één of twee woorden te omschrijven. Bijvoorbeeld bescheiden zijn. Dit is een kwaliteit of deel in jou dat je ontwikkeld hebt. Een primair deel. Dit gedrag verwacht je ook van jezelf.
- In het voorbeeld: bescheiden versus zelfvertrouwen. Wees de komende periode bewust van je irritaties. Doe de drie stappen. En als vierde stap: kijk hoe je de verstoten kwaliteit in gedrag vaker kunt laten zien. Door dit vaker te doen, zal het makkelijker worden. Je kunt dan vrijer kiezen welk deel van de polariteit je in wil zetten. Dat kan in het begin een spanningsveld zijn. Zoals de bekende psycholoog Carl Jung zei: *"Holding the tension of the opposites"*.

De kracht van kwetsbaarheid in vier stappen. Stel jezelf de volgende vragen:

- Welke kritiek geef ik mezelf? Wat doe ik niet goed?
- Hoe hoort het? Hoe zou ik moeten doen of hoe zou het moeten zijn? Dit is jouw primaire regel of deel.
- Wat is de onderliggende kwetsbaarheid? Waar beschermt dit deel mij tegen? Of wat kan er gebeuren als ik dit niet zou doen? En wat kan er dan gebeuren? En dan? Wat is het ergste doemscenario? Kan ik dit voelen? Waar voel ik dit in mijn lijf? Kan ik er dieper contact meemaken?
- Hoe kan ik op een andere manier voor mijn kwetsbaarheid zorgen? Vaak is dit naar binnen toe verzorgend; dus de kwetsbaarheid bewust toelaten.

‘Wat er mag zijn verdwijnt of verzacht. Wat er niet mag zijn blijft.’

— *Naar de buitenwereld is dit vaak het stellen van grenzen.*

Tot Slot

Hopelijk hebben de tips je geholpen. Zijn er nog vragen, is iets niet duidelijk, wil je meer weten over mijn manier van werken? Ga dan naar : <http://levenskunstenarschap.nl/gratis-skype-sessie/> dan skypen we een half uur.

Ja, ik wil een gratis inzichtsessie via Skype

