

Ruimte maken



We weten allemaal dat als er emotionele stress is we lastiger kunnen nadenken en in contact met anderen echt aanwezig kunnen zijn. Zo zitten we nu eenmaal in elkaar. Ons lichaam maakt bij signalen van gevaar, hormonen aan die ervoor zorgen dat alleen de meest noodzakelijke functies om te overleven energie krijgen. Verstandige beslissingen nemen en zorgvuldig met elkaar omgaan horen niet bij de meest noodzakelijke functies vanuit de evolutie gezien.

Gelukkig kunnen we de ruimte tussen specifieke stress informatie en de reactie van ons primitieve brein wel beïnvloeden. Dat wil zeggen dat de neocortex toegankelijk blijft terwijl er wel signalen van stress door je lichaam worden waargenomen. De oude en nieuwe hersengedeelten blijven dan langer samenwerken.

Hieronder wat vragen om je eigen patroon van omgaan met stress in informatie te herkennen en je blik op de wereld zo ruim mogelijk te houden.

OEFENING

Je kunt de antwoorden opschrijven als je wilt.

We gaan er van uit dat onze normale staat van zijn er een is van ontspannen aanwezigheid in het hier en nu. Je kunt je aandacht richten op waar je op dat moment interesse in hebt of waar je mee bezig wilt zijn.

Vraag 1

Wat helpt jou het meest om de hele dag door in ontspannen aanwezigheid in het hier en nu te kunnen zijn. Wat dóe je en wat láát je welbewust daarvoor. Wat nog meer.

Vraag 2

Waar in je lichaam voel je die ontspannen aanwezigheid het meest. Waaraan herken je dat je die ontspannenheid er is. Waaraan nog meer.

Vraag 3

Kun je een object, een kleur, een gebaar, een specifiek gevoel als symbool verbinden aan deze staat van ontspannenheid. Geef jezelf de ruimte om iets te laten opkomen.



Vraag 4

Wat kan jou het makkelijkst uit deze staat van ontspanning krijgen. Wat moet iemand anders doen of wat moet je zelf doen om druk op deze staat van ontspanning te zetten. Het mag ook iets onverwachts zijn.

Vraag 5

Waar in je lichaam merk je meestal het eerst dat de spanning toeneemt. Hoe breidt die spanning zich uit in je lichaam als de druk blijft toenemen. Als je de druk gewoon zijn gang laat gaan waar zetelt hij uiteindelijk. Waar merk je dat aan.

Vraag 6

Kun je een object, een kleur, een gebaar, een specifiek gevoel als symbool verbinden aan deze staat van stress. Geef jezelf de ruimte om iets te laten opkomen.

Vraag 7

Stel je neemt de eerste signalen van extra druk waar in een ontspannen staat van zijn. Wat werkt voor jou het beste om te doen om zo veel mogelijk in ontspannenheid te blijven ondanks de toegenomen druk. Wat doe je en wat laat je. Wat nog meer?

Vraag 8

Je hebt 1 symbool gekozen voor ontspannen aanwezigheid en 1 symbool voor stress. Achter beide symbolen zit de intentie om het goed te laten gaan met je, ontspannen en overleven. Stel je voor dat je in elk van je handen een symbool legt terwijl je armen gespreid zijn met de handpalmen naar boven. Breng je handen heel langzaam bij elkaar tot voor je borst. Leg je handen op elkaar. Kijk wat er gebeurt.

Vervolg

Op welke manier kun je in je dagelijkse praktijk gebruik maken van deze verbinding tussen je symbolen.