

Wiel Cabooter

Beter Worden

Herstellen. Helen. Herleven



Lichaamsgerichte Begeleiding

Tools Om Beter Te Worden

Voor lichaamswerk en lichaamsgerichte begeleiding hoef je geen voorafgaande ervaring te hebben. Een open mind en bereid zijn je in te zetten volstaan.



Ontspannen-In-Spanning

Je zenuwstelsel dynamisch afstemmen

Cool blijven bij

- Druk op jezelf
- Onrust
- Overmatige spanning, opwinding, frustratie, ergernis
- Overrompelende gevoelens. Overspoelende emoties die je op sleeptouw nemen
- Ingrijpende gebeurtenissen en schokervaring

Rust in je hoofd. Ventileren

- Malende gedachten dimmen
- Innerlijke rust en stilte
- Je ventileert opgeslagen en acute spanning

Op een *ontspannen* wijze in actie komen en *inspanning* leveren.

- Inspanning ontspannen inzetten, volhouden en voltooien
- Bij onzekerheid of faalangst
- Overbelasting en overdadige inspanning vermijden
- Je recupereert voldoende en maakt een nieuw begin



Containment

Je geeft bevatting

Containment kan gericht worden op **stabiliteit, holding en release**.

Stabiliteit

- Dicht bij jezelf zijn. Je wordt niet opgeslorpt door prikkels en impulsen. Je maakt onderscheid tussen het gewaar zijn van jezelf en de vibes buiten je.
- Voedende en verbindende vibes opmerken, ontvangen en in je opnemen

Holding

- Behouden, bewaren, behoeden.
- Beperken. Paal en perk stellen.

Release

- Los laten.
- Je lossen maken.
- Je los maken van wat je bezwaart. Van drukte die bedrukt of verdrukt.



Felt Feeling

Je lichamelijk gevoeld gewaarworden

Ons lichaam heeft een eigen heldere taal waar we vaak aan voorbijgaan doordat we in ons hoofd kruipen en meteen zoeken naar verklaringen, redenen en oorzaken.

De uitleg die we geven zorgt dikwijls dat we weg gaan van wat ons lichaam als feeling aanreikt en aangeeft

Felt feeling is de natuurlijke taal van het lichaam.

Door de taal van feeling te onderscheiden van belevingsinvulling, betekenisgeving en beoordeling krijgt ze haar eigen zeggingskracht.

Je lichamelijk aanvoelen onderschrijft en stimuleert of waarschuwt en ontraadt. Je lijf laat weten dat het goed zit of dat er iets niet klopt, dat we beter even wachten of er meteen voluit voor kunnen gaan.

Ons lichaam weet waar we met ons verstand en emoties niet bij kunnen. Alles begint met ontspannen aandacht en waardering voor het verhaal dat je lichaam 'vertelt'.



Gecenterd Zijn

Uitreiken. Terugtrekken. In je midden zijn

Aanvoelen wanneer je nabijheid nodig hebben en openstaat voor uitreiken en toe-naderen, voor nabij komen en ontmoeten, voor geven en ontvangen. Uitreiken hangt ook samen met het opmerken, ontvangen en beantwoorden van voedende en verbindende vibes.

Aanvoelen wanneer je dicht gaat en je afsluit. Mensen hebben geregeld nood aan terugtrekken en zich afsluiten. We doen er dan goed doen afstand te nemen en de wereld even buiten ons te houden. Je terug trekken zonder te verlammen of jezelf te 'bolsteren', jezelf te 'pantseren' en daarin te verharderen.

We kunnen gecenterd in ons midden blijven. Goed bij onszelf blijven temidden de om-geving van prikkels, invloeden en gebeurtenissen.



Vitale Energie

Mobiliseren. Optimaliseren

Verschillende omstandigheden nopen ertoe om onze beschikbare of vitale energie te mobiliseren of optimaliseren. Bijvoorbeeld wanneer

- We tekort hebben aan energie om in actie te komen.
- Het niet goed lukt om een activiteit vol te houden en door te zetten.
- We willen voltooien waaraan we begonnen zijn.
- We te uitgeput zijn en beroep moeten doen op onze restkracht.
- We nood hebben aan de-focussen. Onze aandacht weghalen en weghouden van verstoring en afleiding.



Aandachtstraining

Voedende Verbindende Vibes

Bewust worden van aandachtsverstoring

Door welke afleidende of versturende triggers gaat je aandacht verloren? Bewust worden van de bronnen van disruptie biedt een opstap naar behoud of herstel van aandacht en energie die nodig zijn om beter te worden.

Datgene waar je aandacht aan geeft groeit

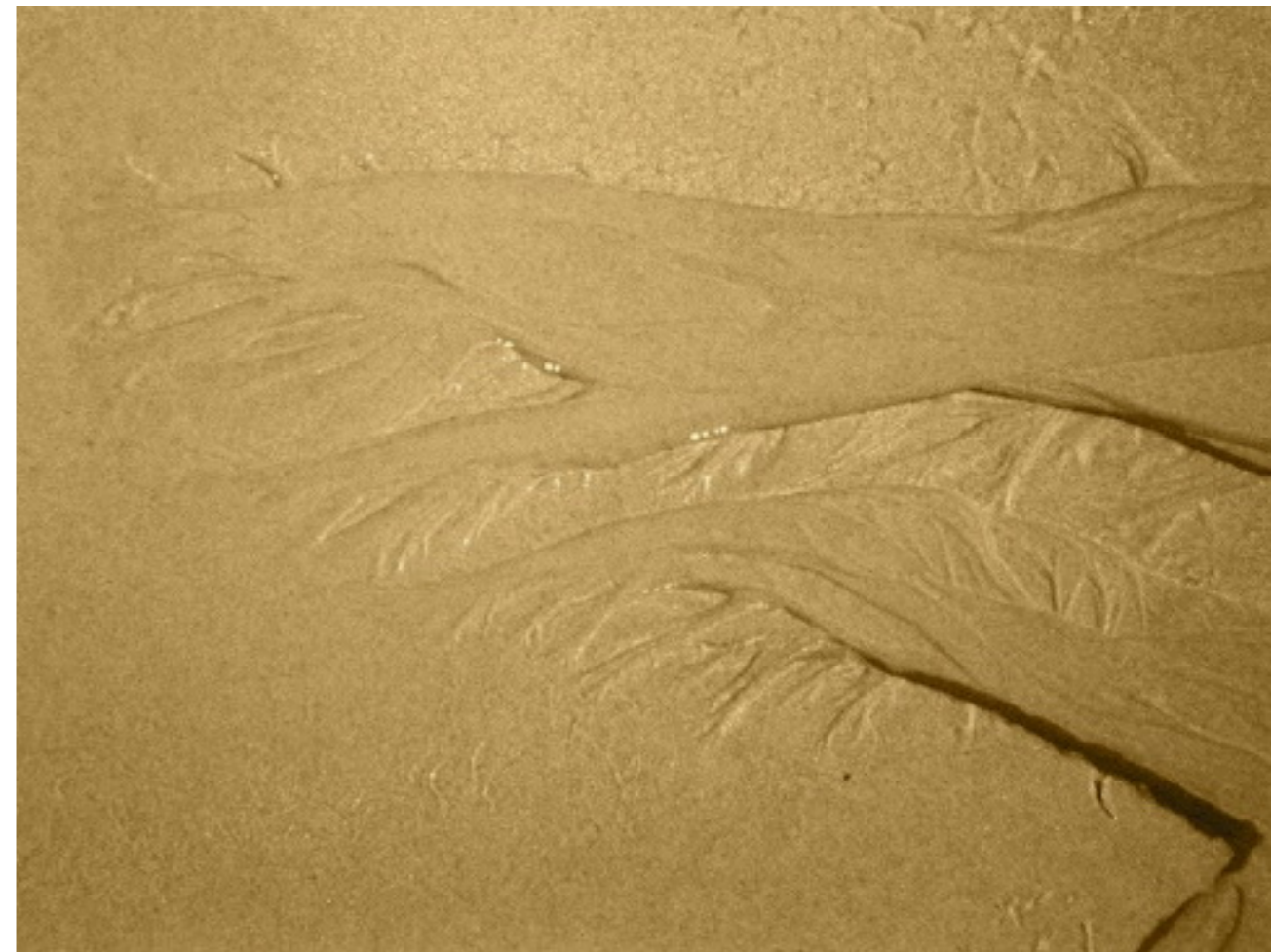
Wanneer we de focus van onze aandacht langere tijd kunnen besteden en behouden bij positieve kwaliteiten, versterken we ons.

Voedende verbindende vibes

Voedende vibes zijn in overvloed beschikbaar wanneer we onze aandacht er naartoe oriënteren, richten en focussen.

Voedende vibes kunnen visueel zijn (kijken en zien) zoals kleuren, vormen, en bewegingen. Tactiel zijn zoals textuur en temperatuur, auditief (luisteren en horen), olfactorisch (ruiken en geur) en gustatief (proeven en smaken).

Net als bij eten volstaat het niet om naar binnen te slikken. We moeten ook kauwen om het voedzame te benutten. Het volstaat dus bijvoorbeeld niet om te kijken, het is nodig op te kijken én te zien, er met je ogen echt bij te zijn.



Emotie

Emotionele Intelligentie

Verhoudingen

Emoties geven ons informatie omtrent verhoudingen. Ze zijn een soort innerlijk kompas omtrent hoe we met onszelf omgaan. Emoties "spreken" met ons omtrent de kwaliteit waarmee anderen ons bejegenen en hoe we ons met de omgeving en omstandigheden verhouden.

Emoties krijgen in het denken soms een belastende, (zelf)kwellende of beschuldigende lading. Zoals bij schuldgevoel, schaamte, faalangst, zelftwijfel, onzekerheid ... We kunnen er een ander perspectief aan geven.

Veilige signalen

Het gevoel van veiligheid in je lichaam of de verstoring/bedreiging ervan ligt aan de basis van onze emotionele intelligentie. We kunnen het gevoel van veiligheid en nakende onveiligheid in ons lichaam herkennen, raadplegen en volgen. We hebben veiligheid nodig om onveiligheid te kunnen aangaan in het verleggen van grenzen en het optimaal benutten van onze capaciteiten en nieuwe mogelijkheden.

We kunnen met onze eigen expressie veilige signalen uitstralen naar anderen. En leren om veilige signalen die anderen uitzenden en waarin ze ons uitnodigen tot contact, samenwerking, overleg, ... op te merken en te valoriseren.



Ik Wil Een Afspraak

Mail naar wielcabooter@mac.com en vermeld 'Afspraak Beter Worden' met

- Je naam
- Je mobiel of telefoonnummer
- Je vraag/doel