

Voel Je Beter

Jan Heering

Voel Je Beter

Voel Je Beter E-boek versie 1.1
Oktober 2008

Uitgegeven door Morpheus Instituut
www.morpheus-emotionele-bevrijding.com

Het is niet toegestaan om deze manual te verkopen en / of door te verkopen.

Het is tevens niet toegestaan om de inhoud van deze manual openbaar te maken of te verkopen.

Disclaimer

NLP en aanverwante technieken zijn krachtige methodes die veranderingen brengen. De informatie, suggesties, ideeën en oefeningen in deze manual zijn niet bedoeld als vervanging van medische begeleiding.

Overleg eerst met je huisarts en / of behandelend arts indien je klachten hebt op mentaal en/of lichamelijk gebied voordat je de adviezen uit deze manual opvolgt.

Indien je medicatie gebruikt, overleg eerst met je huisarts en / of behandelend arts voordat je de dosering gaat aanpassen.

Alle oefeningen die je uitvoert en adviezen die opvolgt die je uit deze manual hebt opgedaan, komen voor je eigen risico.

De auteur van deze manual is op generlei wijze aansprakelijk voor de gevolgen van de adviezen en oefeningen die in deze manual worden gegeven.

Indien je de bovenstaande voorwaarden niet accepteert, lees deze manual dan niet.

Copyright

Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm dan ook, zonder schriftelijke toestemming van Jan Heering worden gekopieerd, gefotografeerd, vermenigvuldigd of met de hand worden overgeschreven, met inbegrip van gebruik van internet, floppy, cd, cd-rom, dvd, mp3, enzovoorts en andere toekomstige middelen.

Introductie

In de Voel je Beter manual beschrijf ik een aantal unieke oefeningen die jou ondersteunen bij het achter je laten van emotionele klachten en die je de handvaten geven om je beter te voelen en een ZONnige toekomst te creëren.

Ik geef in deze Voel je Beter manual duidelijke bruikbare informatie die jij direct kan toepassen. Verwacht geen overbodige achtergrond informatie waar je niets mee opschiet.

Oplosser Negatieve Gevoelens

Dit is een eenvoudige en efficiënte oefening om snel negatieve gevoelens achter je te laten.

Laat het verleden los

Deze oefening helpt je om negatieve gevoelens over onaangename voorvallen uit je verleden achter je te laten.

Een ZONnige toekomst zien

Wanneer je zorgen hebt over bepaalde situaties de toekomst, dan ga je negatief over deze situaties denken. Dit komt doordat je in gedachte een film maakt over hoe deze negatieve situaties in de toekomst eruit gaat zien. Met deze oefening laat je deze negatieve gedachtes snel achter je.

Voel je goed Techniek

Met deze eenvoudige en gemakkelijke toe te passen techniek kan jij je snel sterk en geweldig voelen. Je kunt deze techniek overal en altijd toepassen.

Gebruik deze techniek ook nadat je negatieve emoties hebt opgeruimd. Dit om een terugval te voorkomen doordat je onderbewustzijn een nieuw negatieve emotie creëert.

De 1 Minuut Stress Temmer

In je dagelijkse leven lijkt het gewoonste zaak van de wereld dat de stress in jou regelmatig oploopt. Het is echter een feit dat je binnen minuut je spanning kunt laten wegebben. Jij kan ze deze methode dus overal en altijd toepassen.

Voel Je Beter

De Angst Omkeer Techniek

De 'Angst Omkeer Techniek' is een even fantastische als eenvoudige visualisatie techniek die goed te gebruiken is bij het aanpakken van angsten die je dwarszitten in bepaalde situaties.

Deze oefening zorgt er niet alleen voor dat je angst verdwijnt maar ook dat jij daarvoor een positief, energiek gevoel in de plaats krijgt.

Energie én Ontspanning Binnen Enkele Minuten

Ontspanning is een belangrijk aspect bij het voorkomen en tegen gaan van stress, angst en depressie.

2 maal per dag een paar minuten gerichte ontspanning kan al van grote invloed zijn op je lichamelijke en geestelijke welbevinden en kan jaren aan je leven toevoegen.

Pas de technieken en ideeën uit deze Voel je Beter manual toe om je klachten vlug achter je te laten en je goed te voelen!



Jan Heering
Master Coach
Morpheus Instituut

Oplosser Negatieve Gevoelens

Dit is een eenvoudige en efficiënte oefening om snel negatieve gevoelens achter je te laten.

Oplosser Negatieve Gevoelens

1

Wordt bewust waar het negatieve gevoel zich in je lichaam begint. Bedenk waar dit negatieve gevoel begint en waar het eindigt.

Volg in gedachten het gevoel totdat het je lichaam verlaat of weer het begin punt bereikt.

2

Verplaats het negatieve gevoel in gedachten buiten je lichaam. Stel je voor dat je de dit negatieve gevoel en de richting waarin het stroomt kunt zien.

3

Laat nu in gedachten het negatieve gevoel de tegenovergestelde kant op stromen.

4

Verplaats het gevoel weer terug naar je lichaam en terwijl het deze tegengestelde kant op stroomt.

5

Laat de gevoelens steeds sneller stromen.
Ga hiermee door totdat je angst verdwenen is.

Het is van belang dat je deze techniek een aantal malen oefent.
Des te vaker je het doet, des te beter het werkt.

Laat het verleden los

Deze oefening helpt je om negatieve gevoelens over onaangename voorvallen uit je verleden achter je te laten.

Laat Het Verleden Los

1

Stel je voor dat je naar een film kijk van dat onaangename voorval.

2

Speel de film nu achterstevoren af. Begin dus aan het einde.

3

Verander de film in zwart wit en laat de film versneld terug spoelen. Alsof je een oude stomme film van Buster Keaton of Laurel en Hardy versneld terugspoelt.

Zorg ervoor dat je jezelf ziet meespelen in deze film. Je speelt er dus een rol in.

4

Denk aan iets anders. Bijvoorbeeld, wat heb je vorige week maandagavond gedaan?

5

Denk terug aan het onaangename voorval.

Lukt het je niet goed meer? Dan is doe oefening goed gegaan. Gefeliciteerd!

Heb je nog steeds negatieve gevoelens over dat onaangename voorval? Doe dan de bovenstaande oefening nogmaals.

Een ZONnige toekomst zien

Wanneer je zorgen hebt over bepaalde situaties de toekomst, dan ga je negatief over deze situaties denken.

Dit komt doordat je in gedachte een film maakt over hoe deze negatieve situaties in de toekomst eruit gaat zien. Dit stop je door de volgende techniek toe te passen.

Een deel van deze techniek wordt ook gebruikt in 'Laat het verleden los'. Deze techniek gaat echter nog een stap verder.

Een Zonnige Toekomst Zien

1

Stel je voor dat je naar een film kijkt van deze onaangename situatie in de toekomst.

2

Speel de film nu achterstevoren af. Begin dus aan het einde.

3

Verander de film in zwart wit en laat de film versneld terug spoelen. Alsof je een oude stomme film van Buster Keaton of Laurel en Hardy versneld terugspoelt.

Zorg ervoor dat je jezelf ziet meespelen in deze film. Je speelt er dus een rol in.

4

Denk aan iets anders. Bijvoorbeeld, wat was het huisnummer van het huis waar je geboren bent?

5

Denk terug aan de onaangename situatie.

Lukt het je niet goed meer? Dan is de oefening goed gegaan. Gefeliciteerd!

Heb je nog steeds negatieve gevoelens over deze onaangename situatie? Herhaal dan stap 1 tot 5 nog eens

(deze techniek gaat verder op de volgende pagina)

Voel Je Beter

6

Zie jezelf in die toekomstige situatie.

Stel je voor dat je rustig en ontspannen bent en je je zeker voelt. Vol zelfvertrouwen.

Luk dit niet, denk dan terug aan die keer dat je rustig was, ontspannen en jij je zeker voelde.

Versterk het gevoel.

Maak het 10 keer sterker.

Maak het nog sterker totdat het optimaal is.

Knijp 5 seconden in je wijsvinger terwijl jij je zo goed voelt, terwijl dat gevoel zo sterk, zo optimaal is.

Denk weer terug aan die toekomstige situatie.

Zie jezelf daar staan.

Terwijl jij jezelf daar ziet staan, knijp dan in je wijsvinger en geniet van dat sterke gevoel van rustig en ontspannen zijn en je zeker voelen.

7

Denk aan iets anders. Bijvoorbeeld, wat was het huisnummer van je vorige woning?

8

Denk aan die toekomstige situatie.

Voel jij je nu zeker, rustig en zeker? Als dit zo is, dan heeft de techniek gewerkt.

Indien dit niet zo is, doe dan stap 6, 7 en 8 nogmaals.

Voel je goed Techniek

Met deze eenvoudige en gemakkelijke toe te passen techniek kan jij je snel sterk en geweldig voelen. Je kunt deze techniek overal en altijd toepassen.

Gebruik deze techniek ook nadat je negatieve emoties hebt opgeruimd. Dit om een terugval te voorkomen doordat je onderbewustzijn een nieuw negatieve emotie creëert.

Voel Je Goed Techniek

1

Denk terug aan die keer dat jij je sterk, geweldig en zeker van jezelf voelde.
Wat zag je toen?
Zie het alsof je door je eigen ogen kijkt.

Wat hoorde je toen?
Wat zei je tegen je zelf?

2

Word bewust van dat sterke, geweldige en zekere gevoel in je lichaam.

3

Word bewust van de plek waar het gevoel begint en in welke richting het gevoel stroomt.

4

Laat het gevoel sneller en steller stromen zodat het gevoel sterker en sterker wordt totdat het gevoel optimaal is.

Oefen de Voel je goed techniek regelmatig. Je zult merken dat je onderbewuste deze methode uit zichzelf gaat toepassen voordat je het beseft.

Je zal merken dat jij je binnenkort zekerder en beter voelt in situaties waarin je tot dus ver niet prettig hebt gevoeld.

De 1 Minuut Stress Temmer

Ontstressen in een oogwenk

In je dagelijkse leven lijkt het gewoonste zaak van de wereld dat de spanning in jou regelmatig oploopt. Dagelijks ontstaan er met regelmaat gebeurtenissen die waardoor de stress razendsnel omhoog schiet en lijkt het vaak onmogelijk om hiervan weer op adem te komen.

Het is echter een feit dat je binnen minuut je spanning kunt laten wegebben. In de onderstaande methode beschrijf ik stap voor stap serie eenvoudige ontstressende oefeningen, die bij elkaar nog geen minuut in beslag nemen.

Doordat deze oefeningen zo weinig tijd in beslag nemen, kan jij ze overal en altijd toepassen. Je hoeft er alleen maar voor te kiezen het te doen!!

De 1 Minuut Stress Temmer

STAP 1. Adem rustig

Bij de eerste tekenen van stress houd jij je adem een paar seconden in. Dit verlaagd het zuurstofgehalte in je hersenen en doet het stressgevoel toenemen.

Dus focus je op je ademhaling wanneer de spanning oploopt. Adem rustig, diep en regelmatig in en uit.

STAP 2. Lach

Leer om een glimlach te vormen wanneer de spanning oploopt. En frons niet. Stress onderzoekers hebben geconstateerd dat de lichtste glimlach, zelfs wanneer je geen zin hebt om te glimlachen, voor een verbeterde bloedtoevoer naar je hersenen zorgt.

Dit brengt je in een staat waarin je minder gevoelig bent voor stress.

STAP 3. Verander je houding

Een veel voorkomende stress reactie is dat je lichaamshouding verandert. Je borstspieren trekken aan, je schouders rollen naar voren en naar beneden. Je nek, rug en buikspieren worden aangespannen.

Voel Je Beter

Deze houding bemoeilijkt je ademhaling en de bloedtoevoer naar je hersenen. Daarnaast verhoogt je spierspanning, vermindert je reactievermogen en paniekgevoelens ontstaan.

De oplossing hiervoor is eenvoudig en doeltreffend: verander je houding. Stel je voor dat een haak uit vanuit de lucht, gekoppeld aan het topje van je hoofd, je zachtjes omhoog trekt.

Ga rechtop staan, met je hoofd omhoog, met een lange nek, schouders los en naar achteren, rug recht en je buikspieren ontspannen.

Als je zit, ga dan staan. Als je staat, ga zitten. Verandering van positie kan ook veel goeds doen bij opgehoopte emoties.

STAP 4. Check Spierspanning

Een veelvoorkomende stress reactie is het onbewust aanspannen van spieren in je kaak, nek, rug, schouders en / of buik.

Je kunt deze spanning verminderen door met je aandacht snel alle punten van je lichaam na te lopen waar spanning zich ophoopt. Vanaf gekrulde tenen tot aangespannen kaken. Door dit te doen, geef je een signaal aan je lichaam om te ontspannen.

STAP 5. Eerst Pauze, dan reactie

In het kritische eerste moment van een stresssituatie ben je beter af door een moment een pauze in te nemen, de situatie snel te beschouwen, je geest leeg te maken en te focussen op de situatie dan door snel en op de automatische piloot te reageren.

Denk niet dat een moment pauze voordat je reageert, maakt dat je zwak overkomt.

In tegendeel. door het voorkomen van contra productieve reacties zoals boosheid of slachtoffer gedrag / gedachtes zorg jij ervoor dat je snel weer in je kracht staat, alert kunt reageren en alles weer onder controle hebt.

De Angst Omkeer Techniek

De 'Angst Omkeer Techniek' is een even fantastische als eenvoudige visualisatie techniek die goed te gebruiken is bij het aanpakken van angsten die je dwarszitten in bepaalde situaties, bijvoorbeeld als je moet presenteren voor een groep.

Deze oefening zorgt er niet alleen voor dat je angst verdwijnt maar ook dat jij daarvoor een positief, energiek gevoel in de plaats krijgt.

De Angst Omkeer Techniek

1. Wordt je bewust van de negatieve gevoelens die de situatie waartegen je opziet oproept en waar jij deze negatieve gevoelens ervaart in je lichaam
2. Visualiseer deze negatieve gevoelens als een ronddraaiende gekleurde bal binnen in je (op de plaats waar je deze gevoelens ervaart).

Ervaar je, (voel je, zie je of hoor je) de bal? Goed zo.

3. Bepaal in welke richting de bal draait. Het draaien kan in elke richting plaatsvinden, stel nu vast in welke richting de bal roteert.
4. Laat de bal langzamer en langzamer draaien. Voel je dat die negatieve gevoelens nu minder worden?
5. Laat de bal nu stil staan. Nu zijn je gevoelens neutraal. Ja toch?
6. Om ervoor te zorgen dat jij je (veel) beter gaat voelen laat je nu de bal in de tegengestelde richting van daarnet draaien. Dat voelt goed hé!
7. Laat de bal sneller draaien! En nog sneller

Voel Je Beter

8 Laat de bal nu 5 keer sneller draaien!

Dat voelt goed!

9 Laat de bal sneller en sneller draaien.

Voel je nog beter

10 Laat de bal nog sneller en sneller draaien. Zo snel dat hij het geluid van een cirkelzaag maakt!

11 Maak nu met een “Whoosh” geluid de bal tweemaal zo groot!

12 Maak de bal nog tweemaal zo groot!

13 Maak de bal nogmaals tweemaal zo groot!

14 Maak de bal nu zo groot dat jij er helemaal in bent!

Dat voelt goed hé.

Je kunt deze oefening zo snel doen als je wilt, waar je wilt en zo vaak als je wilt.

Je kunt de bal die kant opdraaien die voor jou het beste voelt. En je kunt de bal die kleur geven die voor jou goed voelt.

Speel met deze oefening en wordt er goed in.

Energie én ontspanning binnen enkele minuten

Hoe lijkt het je om met een eenvoudige oefening snel en eenvoudig energie en alertheid op te doen, terwijl je ook ontspannen wordt?

Deze oefening kan je vooral gebruiken wanneer jij je aandacht erbij moet houden: tijdens het autorijden, wanneer je bij een vergadering of training oplettend wilt luisteren.

Dit is ook een ideale oefening wanneer je vermoeid of gespannen bent en je toch je geconcentreerd wilt blijven.

De sleutel tot energie én ontspanning is een eenvoudige toe te passen ademhalingsoefening.

Energie én Ontspanning Ademhaling

Adem door je neus zo snel en zo diep mogelijk in totdat je longen geheel gevuld zijn.

Adem door je mond zo gecontroleerd en zo langzaam mogelijk uit.

Adem weer zo snel en zo diep mogelijk in door je neus.

Adem zo langzaam en zo lang mogelijk uit.

Doe deze ademhalingsoefening enkele minuten en je zult merken dat je energie hebt terwijl je toch ontspannen bent.

Ademhaling is heel belangrijk voor je gezondheid en vitaliteit.

In de meeste gevallen haal je echter onbewust, automatisch en oppervlakkig adem. Dit kan leiden tot ontsteking van de luchtwegen en andere ziekten door ophoping van slijm en afvalstoffen in deze luchtwegen.

Door diepe ademhaling gaan de longen beter functioneren en voel jij je beter.

Energie én ontspanning binnen enkele minuten

Ontspanning is een belangrijk aspect bij het voorkomen en tegen gaan van stress, angst en depressie.

2 maal per dag een paar minuten gerichte ontspanning kan al van grote invloed zijn op je lichamelijke en geestelijke welbevinden en kan jaren aan je leven toevoegen.

De meeste mensen kunnen beter ontspannen met gesloten ogen, dit is echter niet noodzakelijk.

7/11 Ontspannings Methode

Een fantastische methode om te ontspannen is de 7/11 methode. Je kunt deze oefening overal op ieder moment van de dag doen.

De oefening gaat als volgt:

Adem in gedurende 7 tellen en adem uit gedurende 11 tellen.

Het is belangrijk dat je langer uitademt dan dat je inademt. Je kunt deze oefening deze methode op je werk toepassen of in de trein, overal, zonder dat iemand het in de gaten heeft.

Deze oefening is heel effectief voor het verminderen van stress en angst. Hoe vaker je deze oefening doet, hoe beter jij je gaat voelen.

Tip:

Mocht de 7/11 ademhaling te langzaam voor je gaan, dan kan je in de plaats daarvan een 5/9 ademhaling toepassen. (dit wil zeggen 5 tellen inademen en 9 tellen uitademen)

De Body Scan Methode

Deze methode is een eenvoudige maar krachtige ontspannings oefening.

Het beste kan je deze ontspannings methode doen op een plek waar je ongestoord kan zitten.

Voel Je Beter

Doe je schoenen uit, ga gemakkelijk zitten zorg er voor dat je voeten comfortabel en ontspannen aanvoelen en sluit je ogen.
Breng je aandacht naar het gerieflijke, ontspannen gevoel van je voeten.

Adem in, en terwijl je 1 denkt breng je het gerieflijke ontspannen gevoel omhoog tot knieën. De inademing duurt net zolang als het gevoel tot je knieën brengen duurt. Haast je niet. Adem langzaam uit.

Adem in, en terwijl je 2 denkt laat je het gevoel omhoog vloeien tot je middel. Adem langzaam uit.

Adem in, en terwijl je 3 denkt trek je het gevoel op tot je schouders. Adem langzaam uit.

Adem in, en terwijl je 4 denkt stroomt het gevoel tot het bovenste puntje van je hoofd en zelfs nog een stukje verder. Adem langzaam uit.

Pauzeer en geniet van de aangename gevoelens over je gehele lichaam. Adem langzaam in en uit.

Adem uit en terwijl je 5 denkt verdubbel je het gevoel dat je van je hoofd tot aan je schouders hebt. Adem in.

Adem uit en terwijl je 6 denkt verdubbel je het gevoel van je schouders tot aan je middel. Adem in.

Adem uit en terwijl je 7 denkt verdubbel je het gevoel van je schouders tot je knieën. Adem in.

En als laatste, adem uit en terwijl je 8 denkt verdubbel je het gevoel tot en met je voeten en verbeeld je dat alle spanning in je lichaam verdwijnt via je voetzolen.

Geniet van het gevoel.

Zoals bij alle vaardigheden; des te meer je het doet, des te beter je er in wordt. En des te meer voordelen zal het je opleveren.

Voel Je Beter

MORPHEUS Instituut

Meerpaal 11
1186 ZM Amstelveen
Netherlands

www.morpheus-emotionele-bevrijding.com