

**Voel je  
goed  
met  
Morpheus**

**Jan Heering**

Voel je goed met Morpheus  
E-boek versie 1.2  
Oktober 2008

Uitgegeven door Morpheus Instituut  
<http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com>

# Inhoudsopgave

<b>Inhoudsopgave</b>		3
<b>Disclaimer</b>		4
<b>Copyright</b>		5
<b>Hoofdstuk 1</b>	<b>Introductie</b>	6
<b>Hoofdstuk 2</b>	<b>Snelle Fobie Oplosser</b>	7
<b>Hoofdstuk 3</b>	<b>Gedrag en gewoontes gemakkelijk veranderen.</b>	9
<b>Hoofdstuk 4</b>	<b>Angst Verdrijver</b>	11
<b>Hoofdstuk 5</b>	<b>Verander eenvoudig ongewenste emoties</b>	13
<b>Hoofdstuk 6</b>	<b>Ruim je negatieve gedachten op</b>	16
<b>Hoofdstuk 7</b>	<b>Kracht Cirkel – Voel je goed in iedere situatie</b>	17
<b>Hoofdstuk 8</b>	<b>Piece of Cake – Alles gaat gemakkelijk</b>	21
<b>Hoofdstuk 9</b>	<b>Krijg een nieuwe kijk op conflicten</b>	24
<b>Hoofdstuk 10</b>	<b>Angstige herinneringen aanpakken</b>	26
<b>Hoofdstuk 11</b>	<b>Voel je krachtig en energiek</b>	28
<b>Hoofdstuk 12</b>	<b>Verbeter je zelfbeeld</b>	30
<b>Hoofdstuk 13</b>	<b>Voel je iedere dag fantastisch</b>	31
<b>Hoofdstuk 14</b>	<b>Doof je paniek</b>	32
<b>Hoofdstuk 15</b>	<b>Laat je spanning wegzakken</b>	34
<b>Hoofdstuk 16</b>	<b>Breng je hersens opgang</b>	35
<b>Hoofdstuk 17</b>	<b>Pak je stress snel en gemakkelijk aan</b>	36
<b>Hoofdstuk 18</b>	<b>Snelle ontspanning</b>	38

**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, te delen of te verkopen.**

## **Disclaimer**

Deze manual bevat krachtige methodes die veranderingen ingang kunnen zetten. 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.

# Hoofdstuk 1

## Introductie

De manual ‘Voel je Goed met Morpheus’ is een compacte manual waarmee vele emotionele klachten op een eenvoudige manier kunnen worden aangepakt.

In deze manual leg ik in een keur van oefeningen op duidelijke wijze stap voor stap uit.

Deze manual heb ik met één doel geschreven; jou op een zo eenvoudige manier uitleggen hoe jij de oefeningen in deze manual kan gebruiken in je leven.

Met als doel dat jij je weer goed voelt.

Met deze manual heb jij die informatie die je nodig hebt om je klachten aan te pakken. De informatie heb je nu binnen handbereik.

Het is nu een kwestie de oefeningen die je aanspreken doorlezen en daarna met deze oefeningen aan de slag te gaan.

Pas de oefeningen toe voel je goed!



Jan Heering  
Master Coach  
Morpheus Instituut

# Hoofdstuk 2

## Snelle Fobie Oplosser

Deze oefening kan je toepassen om fobieën en angsten vlug aan te pakken.

Een fobie is een angststoornis waarbij je een sterke en aanhoudende angst voor één specifiek onderwerp hebt. Je hebt de neiging om die intense angstopwekkende situatie te ontvluchten.

Het kan ook zo zijn dat een paniekaanval ontstaat. Wanneer je regelmatig angst(en) ervaart kan er ook angst voor de angst ontstaan. Daarnaast kan je last hebben van duizeligheid, misselijkheid met zelfs overgeven, zweten of hartkloppingen.

### Snelle fobie oplosser

- Stap 1. Denk aan een situatie waarin jij je angst hebt ervaren.
- Stap 2. Stel je voor dat je op een stoel zit in het midden van een grote bioscoopzaal. Op het scherm zie je een zwart – wit foto van jou in de situatie van 1 **vlak voordat** jij je angst voelde.
- Stap 3. Verbeeld je dat je, terwijl je in de bioscoopzaal zit, uit je lichaam treed. Je lichaam blijft op de stoel zitten terwijl jij boven je lichaam zweeft.

Je zweeft nu naar de projectorroimte die achterin de bioscoopzaal is. Vanuit die projector ruimte zie jij jezelf in de zaal zitten en zie jij jezelf op het scherm.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

Stap 4. Verander nu in je gedachten de zwart – wit foto op het scherm in een zwart – wit film.

Laat de film draaien vanaf het moment vlak voor dat jij je angst voelde totdat de situatie waarin jij je angst voelde voorbij was.

Zet het beeld van de zwart – wit film weer stil.

Stap 5. Verlaat nu de projectie ruimte en spring in het beeld op het scherm.

Laat de hele film in kleur, binnen ½ seconde, terugdraaien. Alles wat je ziet gaat achteruit; de mensen, het geluid, alles. Net zoals je een film of video terug spoelt. Met dit verschil dat jij nu in de film zit.

Stap 6. Denk opnieuw aan de situatie uit stap 1. Wat voel je nu?

Als je angstgevoelens op een schaal van 0 tot 10 (waarbij 10 de ergst voelbare angst is) meer dan 2 is herhaal je de bovenstaande oefening nog 2 maal.



# Hoofdstuk 3

## Gedrag en gewoontes gemakkelijk veranderen

Het Swish patroon is een eenvoudige oefening waarmee jij je gedrag en gewoontes gemakkelijk kunt veranderen.

De naam van deze oefening is gebaseerd op het geluid dat deze techniek met zich meebrengt: swiiissh

### Swish patroon

- Stap 1. Vorm een beeld van een gewoonte / gedrag dat je wilt veranderen (huidige situatie).  
Neem dit beeld waar alsof je erin staat.
  
- Stap 2. Maak een beeld van de gewoonte / gedrag wat je zou willen hebben / doen (gewenste situatie).  
Neem dit beeld waar van een afstand (je kijkt naar jezelf vanaf een afstand).
  
- Stap 3. Verander het beeld van de gewenste situatie.  
Maak het beeld groter, maak de kleuren feller, verander de locatie, enz. totdat het beeld optimaal voor jou is.
  
- Stap 4. Plaats het oude (ongewenste) beeld voor in je gezichtsveld en neem het waar alsof je erin staat.
  
- Stap 5. Plaats in de linker beneden hoek van het oude beeld het nieuwe gewenste beeld.  
Maak dit gewenste beeld klein, donker en dof.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

Stap 6. Trek met een vlugge beweging in één keer het kleine gewenste beeld over het ongewenste oude beeld en laat het oude beeld in de verte verdwijnen.  
Tijdens de overgang van de beelden maak je het geluid ‘swiiisshh.

Neem het gewenste beeld van een afstand waar in zijn volle helderheid en kleur.

Herhaal punt 5 minimaal 5 keer.

Geniet van het resultaat.

# Hoofdstuk 4

## Angst Verdrijver

Angsten kunnen je leven sterk beïnvloeden. In veel gevallen gebeurt het dat je situaties waarbij je met je angsten geconfronteerd zou kunnen worden gaat vermijden.

Gelukkig bestaat er een aantal effectieve oefeningen om je angsten en fobieën op een eenvoudige manier aan te pakken. Gebruik de Angst Verdrijver om jouw angsten snel aan te verdrijven.

### Angst Verdrijver

- Stap 1. Voel de plaats in je lichaam waar jij je angst(en) voelt.
- Stap 2. Plaats deze gevoelens buiten je lichaam.  
Wat voor vorm hebben deze gevoelens?  
Welk geluid past bij deze gevoelens?
- Stap 3. Kijk naar de vorm van je gevoelens en hoor het geluid dat je gevoelens maken.
- Stap 4. Op welke wijze kan jij de vorm en het geluid veranderen zodat de gevoelens minder angstig worden?  
  
Verander de vorm, de plaats, de kleur, etc. en het geluid totdat de angst gevoelens verdwenen zijn.
- Stap 6. Voeg de vorm en het geluid te samen en breng deze terug in je lichaam.
- Stap 7. Laat deze nieuwe gevoelens versmelten in je lichaam.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

Stap 8. Denk aan iets anders. Bv, wat heb je gegeten gisteravond?

Stap 9. Denk terug aan de angstgevoelens waarin je in stap 1 aan dacht.

Bemerk het verschil.

# Hoofdstuk 5

## Verander eenvoudig ongewenste emoties

Heb jij last van ongewenste emoties wanneer je denkt aan bepaalde situaties (uit het verleden of in de toekomst)?

Gelukkig is het mogelijk om deze ongewenste emoties aan te passen.

Dit aanpassen van deze ongewenste emoties kan heel eenvoudig gebeuren met een techniek die ‘Collapsing ankers’ heet. Met deze techniek, die eenvoudig toe te passen is, overschrijf jij als het ware de ongewenste emotie.

Lees de stappen van het ongewenste emoties veranderen met Collapsing Ankers eerst helemaal door voordat je ermee aan de slag gaat.

### Ongewenste emoties veranderen met Collapsing Ankers

- Stap 1. Denk aan een situatie terug waarin jij de ongewenste emotie hebt gevoeld.
  
- Stap 2. Focus je op de ongewenste emotie.
  
- Stap 3. Druk je duim en wijsvinger van je linkerhand stevig op elkaar gedurende circa 5 seconden terwijl jij die ongewenste emotie voelt.
  
- Stap 4. Denk aan iets anders. Bijvoorbeeld ‘wat heb je eergisteren op tv gezien?’.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

- Stap 5. Wat zou jij willen voelen in die situatie waarin jij die ongewenste emotie voelde?
- Zou jij je krachtig willen voelen of ontspannen?  
Of is een ander gevoel beter voor je?
- Stap 6. Denk terug aan een situatie waarin je het gevoel dat jij bij Stap 5 hebt gekozen, ervaarde.
- Wat voelde je toen?  
Waar voelde je dat?  
Wat zag je toen?  
Wat zei je tegen jezelf?
- Stap 7. Maak het gekozen gevoel nog sterker, maak het beeld nog beter totdat het gevoel optimaal is.
- Versterk het gevoel 10 maal.
- Stap 8. Houd dat versterkte, optimale gevoel vast en druk de duim en wijsvinger van je rechterhand circa 5 seconden stevig op elkaar.
- Stap 9. Haal je duim en wijsvinger van elkaar
- Denk aan iets anders. Bijvoorbeeld ‘Wat heb jij de tweede dag van je vakantie van 2 jaar geleden gedaan?’.
- Stap 10. Druk tegelijkertijd de duim en wijsvinger van je linkerhand en de duim en wijsvinger van je rechterhand ongeveer 5 seconden stevig tegen elkaar aan.
- Stap 11. Haal de duim en wijsvinger van je linkerhand van elkaar terwijl je de duim en wijsvinger van je rechterhand stevig tegen elkaar aan blijft drukken. Houd je duim en wijsvinger van je rechterhand nog circa 5 seconden tegen elkaar aan.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

- Stap 12. Denk aan iets anders.  
Bijvoorbeeld ‘wat heb je afgelopen zondag als ontbijt  
gegeten?’.
- Stap 13. Denk aan de situatie waarin je de ongewenste emotie van  
stap 1 voelde.
- Bemerk in welke mate dat gevoel is veranderd.

# Hoofdstuk 6

## Ruim je negatieve gedachten op

Je hebt last van de negatieve gedachten die in je hoofd rondspoken? Deze negatieve gedachten kunnen je humeur en leven danig beïnvloeden.

Het beste kan je er dan ook voor zorgen om deze ongewenste gedachten weg te werken. Met de volgende techniek kan je stap voor stap op een eenvoudige manier je negatieve gedachten opruimen.

### Ruim je negatieve gedachten op

- Stap 1. Ga na welke negatieve gedachte je wilt aanpakken.
- Stap 2. Maak een beeld van deze negatieve gedachte.  
Als je alleen negatieve gevoelens of geluiden ervaart, stel dan voor hoe die eruit zouden zien.
- Stap 3. Maak in je gedachte een voorstelling van een vuilnisbak.  
Is de vuilnisbak groot of klein?  
Welke vorm heeft de vuilnisbak?  
Welke kleur heeft de vuilnis bak?
- Stap 4. Maak in je voorstelling de vuilnisbak open en gooi je negatieve gedachtes in je verbeelding in de vuilnisbak.  
  
Stel je voor dat je ‘plof’ hoort als de negatieve gedachte in de vuilnisbak belandt.
- Stap 5. Doe de deksel op de vuilnisbak wanneer je klaar bent.
- Stap 6. Voel je goed bij de gedachte dat alles wat er in wordt gegooid wordt opgelost door de vuilnisbak.

Gebruik de vuilnisbak iedere keer wanneer negatieve gedachten omhoog komen.



# Hoofdstuk 7

## Kracht Cirkel

### Voel je goed in iedere situatie!

Je hebt er vast wel eens last van; meestal voel jij je goed maar soms bevind jij je in situaties waarin jij je niet zo zeker voelt.

Deze situaties kunnen bijvoorbeeld een tentamen of examen zijn, een sollicitatiegesprek, een toespraak voor een groep mensen, een presentatie, het aanspreken van een vreemde of iets anders.

Stel je eens voor hoe het zou zijn als jij je goed blijft voelen. In iedere situatie!

Met de ‘Kracht cirkel’ oefening, die eenvoudig is toe te passen kan jij je altijd goed kunt voelen in (vroegere) onzekere situaties.

*Voor deze oefening heb je 2 vellen papier en een pen of stift nodig.  
Lees eerst de oefening helemaal door voordat je ermee begint.*

### Je kracht cirkel

Stap 1. Denk aan een situatie waarin jij je onzeker voelde.

Stap 2. Bedenk welke 3 gevoelens jij nodig hebt om je in die situatie goed te voelen.

Bijvoorbeeld, zelfvertrouwen, rust, inzicht, kracht of zijn het voor jou andere gevoelens?

Schrijf ieder van deze 3 gevoelens op een afzonderlijk blaadje.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

- Stap 3. Ga bij blaadje 1 staan.  
Denk aan het gevoel dat je daar hebt opgeschreven.  
Denk nu aan een situatie waarin jij dat gevoel hebt ervaren.  
Wat voor beeld zie je als je daar aan terug denkt?  
Is het een gekleurd of een zwart – wit beeld?  
Beweegt het beeld of staat het stil?
- Sta jij in het beeld of kijk je naar een scherm?  
Hoe groot is het beeld dat je ziet? Klein, middelgroot, groot, beeldvullend?
- Zie je het beeld recht voor je, schuin naar beneden / boven, naar links / rechts?  
Is er wel of geen kader om het beeld?  
Wat hoor je?  
Wat voel je?  
Waar voel je dat?  
Wat zei je toen tegen jezelf?  
Hoe sta je dan?
- Zie jezelf staan in dat beeld.
- Maak het beeld, geluid, gevoel sterker. Zo sterk mogelijk.
- Is het zo sterk mogelijk?  
Stap dan op blaadje 1 en houd het gevoel circa 10 seconden vast.
- Stap 4. Denk aan iets anders.  
Bijvoorbeeld, wat was de kleur van je eerste fiets?
- Stap 5. Test: Stap daarna terug op blaadje 1.  
Als het goed is komt het goede gevoel waarmee je blaadje 1 hebt verbonden gelijk weer naar boven.  
Is dit niet het geval, herhaal dan stap 3.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

- Stap 6. Denk aan totaal iets anders.  
Bijvoorbeeld, wat was het vorige tandpastamerk dat je gebruikte?
- Stap 7. Doe stap 3 tot en met 6 voor het 2<sup>e</sup> gevoel bij blaadje 2.  
  
Denk daarna aan iets totaal anders en doe dan hetzelfde voor het 3<sup>e</sup> gevoel bij blaadje 3.  
Denk daarna weer aan iets totaal anders.
- Stap 8. Stel je voor dat er een cirkel voor je op de vloer ligt.  
Geef in je gedachten een grootte, kleur en soort oppervlak aan de cirkel (hard, zacht, ruw, glad, enzovoort).  
Laat de kleur oplichten.  
Maak de cirkel zo optimaal mogelijk voor je.
- Stap 9. Leg de 3 blaadjes iets buiten de cirkel.
- Stap10. Ga op blaadje 1 staan.  
Verbind je weer met de gebeurtenis waarin jij je goed voelde.  
Zie het beeld, voel het gevoel, hoor het geluid, bemerk wat je tegen jezelf zei. Ga staan zoals bij dit gevoel past.
- Stap11. Stap met dat gevoel in de cirkel en verbind het gevoel met de cirkel.  
Blijf circa 10 seconden met dit gevoel in de cirkel staan.
- Stap12. Stap uit de cirkel en denk aan iets totaal anders.
- Stap 13. Test: stap weer in de cirkel en ga na of het gevoel weer komt.  
Als het gevoel komt ga dan door met de volgende stappen.  
Komt het gevoel niet herhaal dan stap 9 tot en met 12.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

- Stap 14. Stap uit de cirkel en denk aan iets totaal anders.
- Stap 15. Herhaal stap 9 tot en met 14 voor de andere 2 gevoelens.
- Stap 16. Denk aan een woord dat je zou willen verbinden aan de 3 gecombineerde gevoelens of aan een woord per gevoel. Dit worden ook wel ankerwoorden genoemd.
- Stap 17. Stel je een toekomstige situatie waarin jij je kracht gevoelens nodig hebt.
- Leg in gedachten de cirkel neer.  
Laat de kleur oplichten.  
Stap in de cirkel terwijl jij je ankerwoord(en) zegt.
- Stap 18. Bemerkt hoe jij je nu in deze situatie voelt.

Gebruik je krachtcirkel en ankerwoord(en) wanneer in iedere situatie waarin jij je goed wilt voelen.

Tip:

In verband met de lengte van de oefening en de zich herhalende stappen kan het helpen om deze oefening met 2 personen te doen. De 2<sup>e</sup> persoon kan dan de stappen voorlezen zonder dat je zelf het proces hoeft te onderbreken.

# Hoofdstuk 8

## Piece of Cake

De Engelse uitdrukking ‘piece of cake’ staat voor ‘het is een makkie’. Je hebt vast wel de ervaring gehad dat bepaalde zaken waartegen jij op zag achteraf enorm meevielen.

Doordat je tegen bepaalde zaken opziet blijf je ze uitstellen en begin je er met tegenzin aan. Dit kan je echter veranderen!

Met deze oefening kan jij eenvoudig je negatieve gedachtes over zaken waartegen jij opziet aanpassen.

*Voor deze oefening heb je 2 vellen papier en een pen of stift nodig.*

### Piece of Cake

Stap 1. Denk aan een ervaring die je hebt gehad waarbij je ergens tegenop zag en wat achteraf bleek mee te vallen.

Stap 2. Als je aan die situatie terug denkt;  
Wat zie je dan?  
Is het een gekleurd of een zwart – wit beeld?  
Beweegt het beeld of staat het stil?  
Sta jij in het beeld of kijk je naar een scherm?  
Hoe groot is het beeld dat je ziet? Klein, middelgroot, groot, beeldvullend?  
Zie je het beeld recht voor je, schuin naar beneden / boven, naar links / rechts?  
Is er wel of geen kader om het beeld?  
Wat hoor je?  
Wat voel je?  
Waar voel je dat?  
Wat zei je toen tegen jezelf?

Schrijf dit alles op een vel.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

- Stap 3. Denk aan een situatie waartegen jij opziet.
- Stap 4. Als jij aan die situatie denkt;  
Wat zie je dan?  
Is het een gekleurd of een zwart – wit beeld?  
Beweegt het beeld of staat het stil?  
Sta jij in het beeld of kijk je naar een scherm?  
Hoe groot is het beeld dat je ziet? Klein, middelgroot, groot, beeldvullend?  
Zie je het beeld recht voor je, schuin naar beneden / boven, naar links / rechts?  
Is er wel of geen kader om het beeld?  
Wat hoor je? Wat voel je? Waar voel je dat?  
Wat zei je toen tegen jezelf?
- Schrijf dit op het tweede vel.
- Stap 5. Schrijf op de andere kant van het eerste vel één woord dat uitdrukt hoe jij je toen voelde.  
Leg dit papier op de grond met de kant waar de uitdrukking van het gevoel op staat naar boven.
- Stap 6. Schrijf op de andere kant van het tweede vel één woord dat uitdrukt hoe jij tegen de toekomstige situatie opziet. Leg dit papier ook op de grond, met de uitdrukking van het gevoel naar boven.
- Stap 7. Ga op het eerste vel staan. Stel je voor dat je midden in die meevallende situatie staat.  
Voel hoe jij je toen voelde.  
Zie wat je toen zag.  
Hoor het geluid.  
Maak dit alles zo sterk mogelijk. knijp nu tegelijkertijd 10 seconden in je pink (maakt niet uit welke).  
Stap daarna, zonder je pink los te laten op het andere vel.  
Houd je pink nog 5 seconden vast.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

Stap 8. Denk aan iets anders. Bv, wat heb je 8 dagen geleden na het avondeten gedaan?

Stap 9. Denk nu opnieuw aan de situatie waartegen je hebt opgezien.  
Bemerk het verschil.

# Hoofdstuk 9

## Krijg een nieuwe kijk op conflicten.

Conflicten ontstaan vaak omdat de één het standpunt van de ander niet begrijpt. Dit niet begrijpen van het standpunt van de ander is ook de reden dat vele conflicten niet worden opgelost en soms jarenlang blijven bestaan.

Met deze oefening krijg jij eenvoudig nieuwe inzichten in conflicten met anderen doordat je nu inzicht krijgt in hun standpunten.

### Een nieuwe kijk op conflicten

Stap 1. Denk aan het conflict met diegene van wie je het standpunt niet begrijpt.  
Bijvoorbeeld een meningsverschil of een ruzie.

Stap 2. Beleef de situatie opnieuw.  
Zie de beelden door je eigen ogen.  
Hoor wat er gezegd wordt.  
Ervaar je emoties.  
Bemerk je gedachten tijdens die situatie.

Stap 3. Ga op de plaats staan waar de ander ten opzichte van jouw tijdens dat conflict stond.

Beeld je in dat je nu als het ware door de ogen van de ander naar jezelf kijkt.

Ervaar diegene zijn gevoelens.  
Hoor wat er gezegd wordt vanuit dit perspectief.  
Bemerk je gedachtes tijdens het incident

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*



Stap 4. Ga op een andere plek staan waarbij jij in je verbeelding beide personen (jezelf in stap 2 en de ander) kunt zien.

Deze plek is 'De Neutrale Plek'. Je bent als het ware een camera die alles observeert.

Bekijk jezelf en de ander.

Wat valt je op als je vanaf deze plek naar jezelf kijkt?

En wat zie je als je naar de ander kijkt?

Stap 5. Ga op een andere 'Neutrale Plek' staan.  
Kijk weer in je verbeelding naar de 2 personen.  
Valt je nu iets anders op?

Bemerk hoe je nu over jezelf en de ander denkt

# Hoofdstuk 10

## Angstige herinneringen aanpakken

Angstige herinneringen kunnen jou je hele leven blijven achtervolgen. De herinneringen wegdrukken helpt niet, ze komen toch weer naar boven.

Er is gelukkig een eenvoudige methode om jouw angstige herinneringen aan te passen. Met deze methode zal je angst als het ware wegebben.

### Angstige herinneringen aanpakken

- Stap 1. Denk aan een herinnering waarover jij nog steeds je angst voelt.
  
- Stap 2. Bemerkt wat je ziet als je terug denkt.
  
- Stap 3. Waar zie jij het beeld als je terug denkt?  
Recht voor je?  
Schuin rechts voor je of schuin links voor je?  
Schuin links naar beneden of schuin rechts naar beneden?
  
- Stap 4. Bekijk het beeld terwijl jij jezelf daarin ziet staan.  
Je kijkt als het ware van een afstand naar jezelf.
  
- Stap 5. Plaats het beeld verder weg.
  
- Stap 6. Verander de kleuren van het beeld in zwart / wit.  
Maak het beeld doffer.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

- Stap 7. Plaats een lijst om het beeld.
- Stap 8. Bemerk hoe je angst nu is weggeëbd.
- Stap 9. Is er nog iets van angst over?  
Geef het beeld dan een andere plek of plaats het verder weg.  
Pas de plek van het beeld aan totdat je angst weg is.
- Stap 10. Als er nog meer herinneringen zijn die met de zelfde angst te maken hebben, herhaal dan stap 1 t/m 8 voor nog 3 herinneringen.

# Hoofdstuk 11

## Voel je krachtig en energiek

Er zijn dagelijks herhaaldelijk momenten dat je wel wat meer energie kunt gebruiken. Energie die je nodig hebt omdat jij je slap, moe of ingedut voelt.

Je kunt echter ook meer energie nodig hebben op die momenten dat jij je onzeker voelt wanneer jij jezelf moet bewijzen bij een presentatie of een spreekbeurt. Of wanneer jij je krachteloos voelt in een verbale confrontatie met een collega, familielid of klasgenoot.

Met het toepassen van de volgende stappen voel jij je snel energiek en krachtig. Lees de stappen eerst door en voer ze daarna uit. Oefen dit een paar keer en gebruik het wanneer je het nodig hebt.

Voel je krachtig en sterk en energiek, altijd en in iedere situatie!

### Voel je krachtig en energiek

- Stap 1. Stel je voor dat je in het centrum staat van een draaikolk van energie.
- Stap 2. Laat de draaikolk smaller worden en voel de energie met enorme snelheid door je lichaam draaien.
- Stap 3. Laat de draaikolk naar je voeten dalen.
- Stap 4. Laat daarna de draaikolk naar boven gaan, tot aan het topje van je hoofd.
- Stap 5. Maak dat de draaikolk sneller en sneller draait en laat de draaikolk een aantal malen naar je voeten en naar je hoofd gaan.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

Stap 6. Stel je voor dat je een krachtig zoemende geluid hoort van het rondgieren van de draaikolk.

Stap 7. Wees bewust van de energie en kracht die je nu hebt.

Pas deze oefening toe zo vaak ald je kan en nodig hebt.

# Hoofdstuk 12

## Verbeter je zelfbeeld

Je zelfbeeld wordt gevormd door het beeld dat je in je gedachten van jezelf hebt. Je zelfbeeld kan positief zijn, maar het kan ook negatief zijn.

Heb je een negatief zelfbeeld, dan werkt dit averechts op je zelfvertrouwen. Daarnaast beïnvloedt dit negatieve zelfbeeld de manier waarop je door het leven gaat in sterke mate.

Met de volgende oefening kan jij in enkele stappen je zelfbeeld verbeteren.

### Verbeter je zelfbeeld

- Stap 1. Sluit je ogen en wordt je bewust hoe jij jezelf ziet.  
Bemerk de plaats van het beeld dat jij ziet.  
Is het recht voor je?  
Schuin boven, schuin beneden?  
Of ergens anders?
- Stap 2. Denk met gesloten ogen aan iemand die je bewondert.  
Bemerk de plaats waar je dat beeld van die persoon ziet.
- Stap 3. Verplaats in gedachten, terwijl jij je ogen gesloten hebt, het beeld dat jij hebt van jezelf naar de plaats waar je het beeld zag van diegene die je bewondert.
- Stap 4. Verbeter het beeld van jezelf waardoor het er steeds beter uit gaat zien.  
- Pas de kleuren aan  
- Maak het beeld groter  
- Maak het lichter

Blijf het beeld aanpassen totdat jij vindt dat het er fantastisch uitziet.

# Hoofdstuk 13

## Voel je iedere dag fantastisch

De meeste dagen komen we door met een, in het beste geval, zo-zo gevoel. Een 'het gaat wel' gevoel maar het houdt niet over.

Stel je eens voor hoe het zal zijn als jij je iedere dag fantastisch voelt.

Doe de onderstaande stappen en voel je iedere dag fantastisch!

### Voel je fantastisch

- Stap 1      Ga voor een spiegel staan en sluit je ogen.
  
- Stap 2.      Denk terug aan een situatie waarin jij je fantastisch voelde.
  
- Stap 3.      Wordt bewust van de heerlijke gevoelens die deze gedachtes met zich meebrengen.
  
- Stap 4.      Geef kleuren aan deze zalige gevoelens.
  
- Stap 5.      Laat deze geweldige gevoelens met de ongelooflijke kleuren door je lichaam stromen.
  
- Stap 6.      Doe je ogen open en kijk naar jezelf.  
Voel je Fantastisch!
  
- Stap 7.      Doe dit zo vaak als je kunt.  
Begin hier bijvoorbeeld je dag mee.

# Hoofdstuk 14

## Doof je paniek

Paniek kan ernstige vormen aannemen. Tijdens een paniekaanval heb je het gevoel dat je iets verschikkelijks overkomt. Je krijgt last van hartkloppingen en pijn op de borst. Je hebt een gevoel van ademnood en je bent duizelig en misselijk.

Na een paniekaanval ben je bang en in de war. Je verkeert continue in angst en vertoont vermijdingsgedrag om maar niet met jouw angst geconfronteerd te worden.

Gelukkig kan jij zelf je paniek op eenvoudige wijze aanpakken met de volgende oefening.

### Doof je paniek

- Stap 1. Ga staan. Plaats je open handen op je dijen.  
Houd je vingers gespreid  
Voel of stel je voor dat de energie in je lichaam die je paniek veroorzaakt door je benen de grond in stroomt.
- Stap 2. Haal diep adem. Adem uit met ‘Haaaaaa’.  
Stel je voor dat met iedere uitademing het vuur van je paniek verder dooft.
- Stap 3. Adem diep in terwijl jij je armen naar boven je hoofd laat cirkelen. Boven je hoofd laat je de topjes van je duimen en vingers van beide handen elkaar raken.
- Stap 4. Adem uit met “Haaaa” en laat je duimen zakken tot op je kruin. De topjes van de vingers blijven op elkaar.  
Adem diep in.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*



- Stap 5. Adem uit met “Haaa” en plaats je duimen op je derde oog (op je voorhoofd, tussen je ogen).  
Adem diep in.
- Stap 6. Adem uit met “Haaaa” en plaats je duimen op je borstbeen.  
De topjes van je vingers van beide handen nog steeds op elkaar. Adem diep in.
- Stap 7. Adem uit met “Haaaa” en plaats je duimen op je navel.  
Vorm met je handen een piramide onder je navel (houd je duimen op je navel). Adem diep in.
- Stap 8. Adem uit met “Haaaa” , plaats je handen plat op je lichaam en laat ze over je lichaam naar je dijzen zakken (positie van stap 1). Adem diep in.
- Stap 9. Adem uit met “Haaaa”, ga langzaam met je handen langs je benen naar beneden terwijl je vooroverbuigt.  
Laat je armen los hangen terwijl je inademt.
- Stap 10. Adem uit met “Haaaa” terwijl je voorovergebogen staat.  
Adem in terwijl je rechtop gaat staan.  
Ga tijdens het rechtopstaan met je handen van onder naar de binnenkant van je benen.
- Plaats je handen, wanneer je weer rechtopstaat, in de uitgangspositie (stap 1) op je dijzen.
- Adem uit met “Haaaa”.\*

\*bron: Energy medicine, Donna Eden

# Hoofdstuk 15

## Laat je spanning wegzakken

Vaak is het zo dat je de spanningen die je ervaart niet snel achter je kunt laten. Stress en opwinding houden je in hun greep.

Echter, met de onderstaande ademhalingsoefening kan je de spanning die je ervaart binnen een paar minuten weg laten zakken.

### Laat je spanning wegzakken

- Stap 1. Ga met een rechte rug zitten.
  
- Stap 2. Pak je neus vast tussen duim en wijsvinger.
  
- Stap 3. Houd één neusgat open en één neusgat dicht
  
- Stap 4. Haal langzaam diep adem door je neus totdat je longen zich helemaal gevuld hebben.
  
- Stap 5. Knijp het open neusgat dicht, open het andere neusgat en adem langzaam volledig door je neus uit.
  
- Stap 6. Haal diep adem door het neusgat waaruit je daarnet hebt uitgeademd.
  
- Stap 7. Knijp het open neusgat dicht, open het andere neusgat en adem langzaam volledig door je neus uit.
  
- Stap 8. Doe deze ademhalingsoefening 2 á 3 minuten. Je zult merken dat je spanning weggezakt is.

# Hoofdstuk 16

## Breng je hersens op gang

Dit is de snelste manier om je hersens weer op gang te brengen. Gebruik deze methode als je 's ochtends wakker wordt, je creatieve ideeën wilt hebben of als je te veel aan je hoofd hebt om nog na te kunnen denken, etc.

De oefening duurt slechts 30 seconden.

### Breng je hersens op gang

- Stap 1. Ga zitten met een rechte rug. Kijk recht vooruit.
- Stap 2. Maak met je ogen tweemaal een zo groot mogelijke cirkel terwijl je hoofd in dezelfde positie blijft.
- Stap 3. Sluit je ogen een paar seconden.
- Stap 4. Maak weer met je ogen tweemaal een cirkel, echter nu kleinere circels dan in stap 2.

Tips:

1. Drink geen koffie of alcohol voordat je deze oefening doet.
2. Doe deze oefening s' morgens.
3. Maak de cirkels in stap 2 niet dusdanig groot dat je je ogen belast.

Doe deze oefening dagelijks en je zult verbaasd zijn over het resultaat.

# Hoofdstuk 17

## Pak je stress snel en gemakkelijk aan

Duikt stress regelmatig in jouw leven op? Iedere keer neem je je voor om nu eindelijk iets aan die stress die je ervaart te doen.

Echter, het is moeilijk om er iets aan te doen wanneer stress je weer in zijn greep heeft. Tot nu toe. Lees hieronder hoe jij met deze snelle eenvoudige routine je stress kan aanpakken.

### Pak je stress snel en gemakkelijk aan

Stap 1 Wrijf een aantal malen met je handpalmen over je voorhoofd, van je wenkbrouwen rechtophoog tot aan je haarlijn.

Stap 2. Plaats je vingertoppen op de bobbels op je voorhoofd. Deze bobbels bevinden zich circa 3 centimeter boven je wenkbrouwen.

Stap 3. Adem diep in en verlicht de druk waarmee je je vingertoppen op de bumps drukt.

Raak deze punten nu slechts heel licht aan. Adem uit.

Stap 4. Adem rustig diep in en uit. Wordt bewust hoe jij je nu voelt. Denk aan hetgeen jouw stress veroorzaakt.

Adem uit.

*Deze oefening gaat door op de volgende pagina*

Stap 5. Neem mentaal afstand van waar het nu allemaal om gaat.

Blijf de bumps op je voorhoofd lichtjes aanraken en adem rustig in en uit. Doe dit 3 of 4 aantal minuten.

Stap 6. Concentreer je op de plaatsen van je voorhoofd die je aanraakt. Voel het pulseren onder je vingertoppen nu de bloedstroom naar de voorkwab van je hersenen is hersteld.

Nu de stress weg gezakt is, kan je weer herder denken. Jij kunt nu weer zelf beslissen hoe je reageert op de situatie die er speelt.\*

\*bron Ananga Sivyer

# Hoofdstuk 18

## Snelle ontspanning

Vaak gebeurt het dat wanneer je je gespannen voelt je dit gevoel maar moeilijk achter je kunt laten. Het gespannen gevoel blijf je als het ware met je meeslepen.

Voel je snel en gemakkelijk ontspannen door de onderstaande oefening uit te voeren.

### Snelle ontspanning

- Stap 1. Doe je schoenen uit en ga zitten of liggen.
  
- Stap 2. Knijp je tenen 10 seconden samen.  
Laat los en geniet van de ontspanning die dit meebrengt
  
- Stap 3. Span de spieren in je voeten 10 seconden aan.  
Ontspan je spieren.
  
- Stap 4. Doe hetzelfde voor je benen, buikspieren, rug, nek en gezicht.  
Span je spieren 10 seconden en ontspan daarna
  
- Stap 5. Adem diep en rustig  
Geniet van het ontspannen gevoel

## **MORPHEUS Instituut**

Meerpaal 11  
1186 ZM Amstelveen

<http://www.morpheus-emotionele-bevrijding.com>