

DE ONVERMIJDELIJKE --- ZOEKTOCHT

VAN EEN VROUW

De reis van probleem, naar inzicht



INHOUD

INTRO

3. Is dit voor jou?
4. De neerwaartse spiraal
4. Nu gaat het lukken
5. De reis van probleem naar inzicht
5. Oplossing op alle vlakken

JIJ - BEWUST EN ONDERBEWUST

8. Verdwaald in gedachten
9. Pijn aan de binnenkant
10. Onbekend is onveilig
11. Onbewuste problemen
12. Onderbewuste één taak
12. Behoeden voor pijn
13. Je gevoel wint
14. Niet alles op wilskracht

JIJ - ALS VROUW

17. De invloed van hormonen
18. Omgaan met hormonen
20. Hormonen gelinkt aan emoties
21. Genezen of voorkomen
22. Leer jezelf kennen
23. Verbinding met jezelf
25. Goed bedoeld advies
25. Eigen inzichten

HOE VERDER

27. Ik wil wat met je delen
28. Tijd voor verandering
29. Jouw eigen manier
30. Jouw reis begint hier
31. The future is good

The background features a bokeh effect with out-of-focus light circles in shades of blue, purple, yellow, and orange. Scattered throughout are several short, thick red dashes of varying orientations.

Intro

VOOR WIE ?

IS DIT VOOR JOU?

Zit jij met vragen als:

WAT...? (moet ik doen)

HOE...? (kom ik verder)

WAAROM...? (lukt het me niet)

Wil jij de gewoontes die je vasthouden doorbreken en los komen van je emotionele blokkades?

Ik heb wat moois gevonden en dat wil ik graag met je delen. Want hiermee kan jij voor eens en altijd afkomen van de negatieve gevoelens en beperkende gedachten die je vasthouden.

Breek door,
zodat je los komt
en vrij verder kan.

*DAT HET EERDER²
NIET MAKKELIJK WAS,
HOEFT NIET
TE BETEKENEN
DAT HET NIET
MAKKELIJK KAN ZIJN.*

DE NEERWAARDSE SPIRAAL

Lijkt jouw onzekerheid, je gevoeligheid en de angst om het verkeerd te doen een onderdeel van wie jij bent? Heb je al veel geprobeerd om hier sterker in te worden maar heb je het gevoel dat niemand jou begrijpt en lijkt niets écht te helpen?

Soms zijn we terechtgekomen in een neerwaartse spiraal door de dingen die we eerder hebben geprobeerd en dit laat ons open en kwetsbaar voor een volgende ervaring. Maar we willen ons beter voelen en we **BLIJVEN ZOEKEN** naar iets wat ons hoop geeft en wat ons verder kan helpen zodat we ons beter voelen en plezieriger door het leven kunnen gaan.

Wat we eerder nog niet wisten, is dat wanneer jouw pijn, ingehouden gevoelens en emotionele blokkades op de juiste manier aangepakt worden, we het verbazingwekkende vermogen hebben waarbij we deze problemen **ZO VEEL SNELLER** dan we nu durven te geloven kunnen oplossen. Én, zo grondig, dat de kern van het probleem wordt opgelost, waardoor het niet meer terug komt.

NU GAAT HET LUKKEN

Als jij je afvraagt waarom het dan nog niet eerder is gelukt om het echte probleem op te lossen, is het belangrijk om te beseffen dat we allemaal op onze eigen manier pijn en verdriet ervaren en we ook allemaal een eigen en uniek verhaal hebben van hoe we zijn gekomen waar we nu zijn. **Afhankelijk van waar jij als persoon vatbaar voor bent worden jouw 'zwakke plekken' keer op keer aan je getoond, totdat je het oplost en leert wat je moet leren hierover.**

DE REIS VAN PROBLEEM NAAR INZICHT EN OPLOSSING

Vervelende situaties die zich "OM" jou heen uitspelen;
problemen en emoties die jij "IN" jezelf ervaart;

Hoe ontstaan problemen eigenlijk? En belangrijker; hoe kom je er weer vanaf?



OPLOSSEN OP ALLE VLAKKEN

Oplossingen voor onze problemen werken vaak niet grondig genoeg; het gaat niet naar de kern toe, daar waar gewoontepatronen doorbroken moeten worden, zodat het probleem écht opgelost wordt en niet meer terug komt.

De handelingswijze hiervoor moet aansluiten BIJ JOU als persoon; bij hoe jij denkt, voelt en ervaart en **hoe dit alles met elkaar verbonden is** - als één geheel. De oplossing moet je begrijpen EN moet op gevoelsniveau kloppen, op bewust niveau MAAR OOK in je onderbewustzijn.

Wil jij het niet meer
HELEMAAL ALLEEN
hoeven doen?



BEWUSTE

Jij

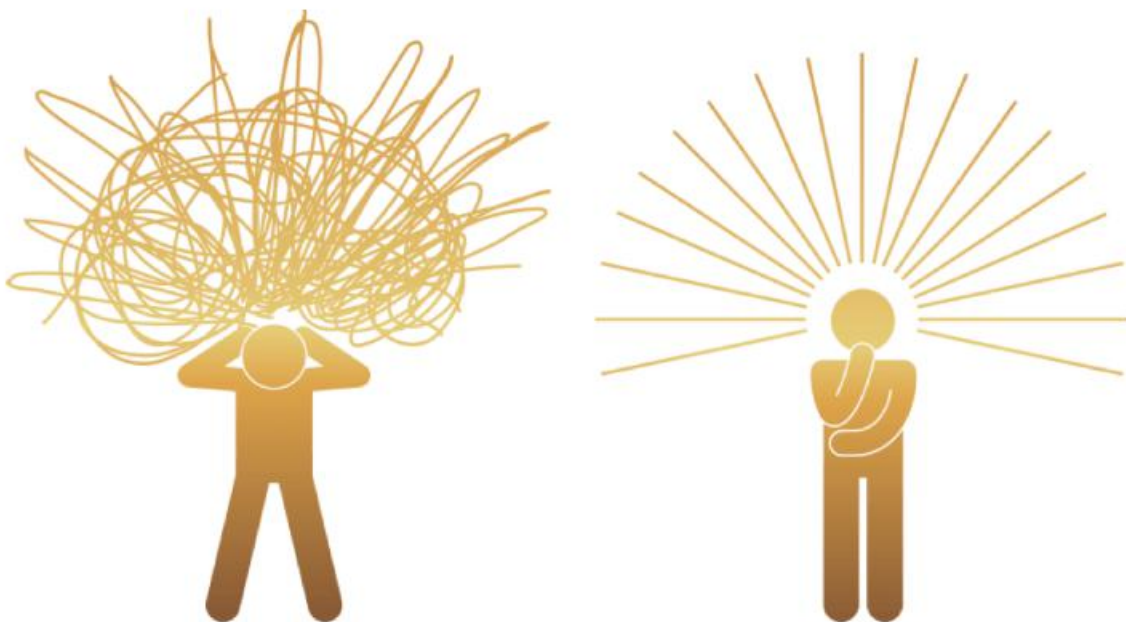
ONDERBEWUSTE

Jij

VERDWAALD IN GEDACHTEN

Wanneer je lang met gevoelens als pijn, verdriet en andere INGEHOUDEN EMOTIES rondloopt, kun je hierin zo verdwaald raken dat je VAST komt in een web van gedachten en gevoelens.

Wij zijn GEVOELSwezens en tegen beter weten in proberen we ons een weg uit de problemen te DENKEN. Het probleem hiermee is dat je NIET meer kunt stoppen met denken en blijft piekeren en malen. **Denken lost je emotionele problemen niet op, maar houdt je juist vast.** Je gedachten en gevoel moeten weer bij elkaar komen voor rust in je lichaam en hoofd.



Je denkt wat je denkt en je voelt wat je voelt. Ook al is je gevoel niet altijd "logisch" - het is WEL ECHT. **Daarom zijn emoties, problemen en verdriet ook NIET met logica alleen op te lossen.** Om tot inzichten en oplossingen te komen, moet je logische en analytische brein omzeilt worden. **Dat klinkt simpel** - en dat is het ook!



PIJN AAN DE BINNENKANT

Voel jij weerstand om aan je problemen te werken en vindt je het moeilijk om onder woorden te brengen wat nou precies het probleem is?

Pijn aan de buitenkant is zichtbaar, maar de pijnen en moeilijkheden die je ervaart aan de binnenkant - zoals twijfels, angst, onzekerheid of schaamte - kan niet aangewezen worden, kan niemand zien, maar je **VOELT** het wel. **En de impact die dit heeft op jouw leven kan heel zwaar wegen.**

Wanneer we vervolgens de stap nemen om aan datgene waarvan we last hebben te gaan werken, weten we vaak niet **HOE** we van onze problemen af kunnen komen en zijn hierin vaak zo zoekende. Hierdoor kan verandering een lange, zware, vermoeiende en soms pijnlijke zoektocht worden.

Maar wat als ik dit niet hoeft? Wat als er een manier is om **VOORBIJ DE PIJN** te komen, **zonder deze opnieuw te hoeven ervaren?**

ONBEKEND IS ONVEILIG

Wanneer jij je midden in een situatie bevindt heb je vaak geen overzicht en zit je er als het ware in, met oogkleppen op. Ergens wil je niets liever dan de situatie veranderen en verbeteren, maar er is ook een deel (een onderbewust deel) dat BANG is voor het onbekende, niet wetende wat er te wachten staat. Dus waarom zou je naar de pijn toe gaan, hard werken en al die moeite doen? Gaat het dit keer wel lukken? En wat staat er aan de andere kant te wachten **wat het allemaal de moeite waard maakt?**



We denken dat verschuilen ons veilig houdt. Maar hoeveel makkelijker zou het zijn als jij je maskers kunt laten zakken en de muren waarachter jij jezelf BESCHERMT niet meer nodig zijn? Wanneer jij helemaal jezelf kan zijn en je weer open, kwetsbaar, mooi, lief en zacht kunt zijn?

We hebben een natuurlijke weerstand om naar de pijn toe te gaan en dat is volkomen begrijpelijk, We willen nou eenmaal geen pijn. Maar we ervaren wel pijn. Maar besef je; **niets doen, zal niets veranderen.**

ONBEWUSTE PROBLEMEN

Als we rekening houden met het feit dat NIET MEER dan 3 tot 5% van ons doen en laten BEWUST (handelen) is, dan zegt dat tegelijkertijd dat MEER DAN 95% van jouw handelen gebeurt zonder dat jij hier bewust over na te hoeven denken; als een soort programma's die 'automatisch' afgespeeld worden.



- Deels zijn dit programma's die 'automatisch afspelen', denk hierbij aan aangeleerde gewoontes zoals fietsen of autorijden.
- Deels is dit je natuurlijke instinct, zoals wanneer je snel je hand onder de hete kraan wegtrekt.
- En deels zijn dit emotionele programma's die voort komen uit- en opgeslagen liggen in jouw onderbewustzijn. En **ALLES in jouw onderbewustzijn is bedoeld om je VEILIG te houden** en het zal ALLES doen om je weg te houden van pijn.

Het probleem, is dat het nu vaak niet VOOR je werkt, maar juist TEGEN je. Het is in contradictie en in tegenstrijd is met hetgeen jij wel wilt.

ONDERBEWUSTE ÉÉN TAAK

We hebben allemaal een mechanisme in ons, die als taak heeft om ons VEILIG te houden. Niet gelukkig, niet succesvol, niet vervult - **puur en alleen veilig**, dat is het. En dat mechanisme heeft geleerd dat als ik alles maar doe hoe ik het tot nu toe heb gedaan (met m'n issues dealen en met problemen omgaan zoals ik dat tot nu toe heb gedaan) dan ben ik in ieder geval veilig, want ik leef nog. En wanneer je daar aan gaat rommelen, dan gaat dat mechanisme in volle ankers. Dat is waarom verandering voor zoveel weerstand zorgt en **waardoor je continu wordt teruggetrokken in oude gewoonte patronen en bekend gedrag**; ongeacht hoe graag je wilt en ongeacht hoe hard je hier je best voor doet.

BEHOEDEN VOOR PIJN

Als de onderbewuste programma's jou willen BEHOEDEN VOOR PIJN, dan is het **logisch dat je vast blijft zitten in dezelfde situaties** en dat verandering zoveel moeite kost en BLIJFT KOSTEN. Je lichaam weerhoudt je ervan om naar de pijn te gaan – en dus om te veranderen.



JE GEVOEL WINT

De problemen en situaties waar je tegen aanloopt wil je vanuit je logische denken en bewuste handelen oplossen, maar je **gevoel is VELE MALEN STERKER**. Want ook al weet JIJ dat je wilt veranderen... je lichaam, je onderbewuste, die 95%, wilt jou weg houden van de pijn. Dus het is 5% die in strijd is TEGEN 95%. **1 tegen 20**. Wie zal er winnen denk je?

Maar wat als er een andere manier is? Wat als jij je pijn NIET hoeft te herbeleven? Wat als je NIET langdurig over je probleem hoeft te praten om zo de oorzaak te verklaren, alvorens het te kunnen oplossen? En vraag jezelf daarbij af: als dat genoeg zou zijn, zou je je dan niet al uit de problemen hebben gedacht?

Het goede nieuws? **Er is een andere manier!**



NIET ALLES OP WILSKRACHT

Je wilt dat je gevoelens en gedachten elkaar niet meer uitspelen; je wilt dat je bewuste en onderbewuste weer op één lijn komen. **Je gevoelens zijn de harde kern van waar al je gedachten vandaan komen** en wanneer deze twee hetzelfde willen zal jij niet meer overheerst worden door nooit stoppende gedachten en gevoelens die niet in lijn staan met wat je wilt.

Het goede nieuws is dat jouw bewuste 5% de controle terug kan krijgen. HET ENIGE wat hiervoor hoeft te gebeuren is om je onderbewuste betere en duidelijke instructies te geven. Zie het als het upgraden van oude software, waarbij er een (onbewust) deel van jou is die nog vasthoudt aan een oude waarheid van hoe het ooit geweest is. Maar jij (bewust) weet wel beter en vraagt je af **waarom het je niet lukt om de verandering te maken die in je hoofd zo logisch en simpel lijken**. Wanneer ook het onderbewuste deel van jou is aangepast naar de huidige realiteit en waarbij je op alle vlakken weet, voelt en GELOOFT dat het zo beter is, dan is er coherentie, stopt de weerstand en zal het **gemakkelijk en moeiteloos gaan**.





Jij

ALS VROUW

EMOTIES & HORMONEN

IS ER EEN VERSCHIL?



DE INVLOED VAN HORMONEN

Er zijn soms momenten dat je je emoties MINDER ONDER CONTROLE lijkt te hebben. De hormonen in jouw lichaam spelen hierbij een belangrijke rol en beïnvloeden IEDER ASPECT van jou ervaring. We weten dat het erbij hoort, maar **we beseffen ons niet genoeg HOE VEEL INVLOED dit heeft** op ons hele lichaam én op ons brein.

Hormonen beïnvloeden onze gedachten, onze gevoelens en ze beïnvloeden zo ook hoe we de gebeurtenissen om ons heen ervaren. Hormonen staan dus ook in **direct verband met jouw gevoelens en emotionele problemen**. Wanneer jij dingen in je leven wilt veranderen, is het belangrijk dat ook dat deel van wie jij bent wordt meegenomen en als één geheel behandeld wordt. Dit is belangrijk, om zo de problemen waar jij tegenaan loopt doeltreffender, efficiënter, vloeiender en zachter te behandelen én oplossen.



OMGAAN MET HORMONEN

Wanneer jij hard voor jezelf bent omdat je niet alles voor elkaar krijgt, is het goed om te beseffen dat je een HORMONAAL LICHAAM hebt. Je bent NIET gebouwd om continue consistent te zijn, dus **waarom verwachten jij dit dan van jezelf?**

Hormonale processen zorgen ervoor dat er veel gebeurt in jouw lichaam. Iedere dag zijn jouw vrouwelijke hormoon levels van progesteron en oestrogeen anders, wat jouw hele zijn beïnvloed. Je lichaam gaat hierbij in cycli's, in flows, en is hierbij op zo'n specifieke manier ontworpen om dingen op het juiste moment te doen, maar ook te laten. Wanneer jij je dit beseft, en écht realiseert, kun je beginnen om niet altijd maar continuïteit van jezelf te verwachten, maar dan kun je leren om mét jouw lichaam te werken en hierin mee vloeien. **Hoeveel makkelijker zou dat zijn?**

Omgaan en mee vloeien met jouw lichaam en jouw gevoelens - en er niet meer tegen hoeven te vechten.



We hebben een hele mooie vloeiende,
cyclische natuur binnenin ons.
Net als golven in een oceaan,
als eb en vloed,

*Verwachten dat de oceaan altijd kalm is,
is niet realistisch*



HORMONEN EN EMOTIES

Hormonen kun je niet als los onderdeel van jezelf beschouwen. Het BEÏNVLOED ALLES; hoe je denkt, hoe je je voelt en hoe je alles ervaart. Dus ook al weet je rationeel misschien dat je gevoel "niet passend" is, desondanks VOEL je het wel.

Ook al is het niet altijd 'logisch', je voelt wat je voelt; JOUW GEVOELENS ZIJN ECHT. Alles bagatelliseren heeft geen zin. Je produceert nog steeds dezelfde gevoelens en hormonen. En je lichaam, vol met deze stoffen, BLIJFT HIERMEE ZITTEN.

Wat gebeurt er wanneer je jouw lichaam continue laat zitten met die gevoelens en je jezelf niet ontladst? Je komt op een punt dat je de dingen niet meer van je af kunt zetten en raak je steeds meer UIT BALANS. Je kunt een tijd lang zo doorgaan. En aan de oppervlakte lijkt alles misschien in orde en hou je je sterk, maar **hoe lang kan je zo doorgaan voordat je volledig bent opgebrand?**

Op een gegeven moment zegt je lichaam STOP en kantelt alles om. Dit is het moment dat STRESS JE OVERNEEMT; je raakt overspannen en je kunt een burn-out krijgen, angstig worden en alles NEGATIEF EN UITZICHTLOOS inzien.



WANNEER JIJ JEZELF BLIJFT OVERVRAGEN
RAKEN JE LICHAAM EN GEEST STEEDS MEER UIT BALANS
EN DAT IS WAT STRESS IS



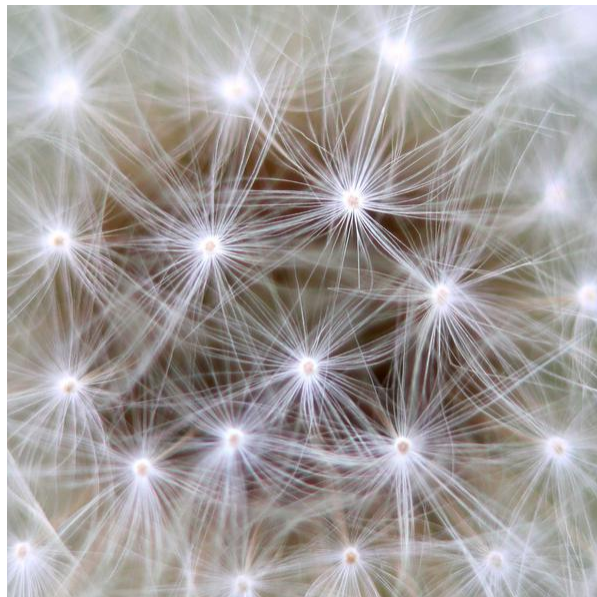
GENEZEN OF VOORKOMEN?

Hoe langer je met stress zit, hoe meer je UIT BALANS raakt en hoe ZWAKKER je immuunsysteem wordt - wat je vervolgens weer vatbaarder maakt voor ziektes en andere ongemakken.

LEER JEZELF KENNEN

Soms is het lastig een gevoel onder woorden te brengen omdat je dit niet altijd logischerwijs begrijpt, maar het wel VOELT in jouw lichaam. Voordat je het weet handel je vanuit dit gevoel en op de manier hoe je altijd reageert.

Door jezelf beter te leren kennen is het makkelijker om de gevoelens die je ervaart te begrijpen. Maar nog belangrijker; wanneer je niet meer vast zit in het negatieve web van gevoelens en gedachten en wanneer je de emotionele lading die eraan gekoppeld is LOS kan laten zal je niet meer getriggerd worden op de manier hoe het je nu keer op keer weer laat voelen. Hierdoor kan je andere en betere keuzes maken. **Het probleem zal GEEN PROBLEEM meer voor je zijn** en in plaats daarvan kun je vanuit RUST EN RUIMTE reageren.



VERBINDING MET JEZELF

Hoe vaak je misschien ook hoort dat je het goed doet, dat je goed genoeg bent, waardig en geliefd; GELOOF je dit ook? En VOEL je dit ook echt in je hart?

De kunst is om deze wijsheid en inzichten zelf te vinden en dit diep van binnen te realiseren. **Wanneer het dán klikt is het tienduizend maal krachtiger dan wanneer iemand van buitenaf jou dit probeert te vertellen** en tevens de ENIGE manier waarop je het zelf ook daadwerkelijk voelt en gelooft; **als een diep innerlijk weten.** Niet alleen een intellectueel weten, maar als ervaring.



WIL JIJ

MEER
ZELFLIEFDE
ONTWIKKELEN?

Weet dat iedere keer
wanneer jij een stukje
van jezelf heelt, het resultaat
daarvan is dat je steeds weer
een beetje meer van jezelf
gaat houden ♡

GOED BEDOELD ADVIES

Vaak weten we wat we zouden moeten doen, maar **waarom is het dan zo moeilijk?** Waarom kan je niet gewoon je mind-set veranderen en that's it?

Niemand heeft in jou schoenen gelopen en ervaren wat en HOE jij het hebt ervaren. Hoe goed bedoeld ook; advies van anderen komt niet (diep genoeg) binnen.

EIGEN INZICHTEN

Wanneer jij jouw wijsheid en inzichten ZELF vindt en dit DIEP VAN BINNEN realiseert en wanneer het dán klikt, is het tienduizend maal krachtiger dan wanneer iemand van buitenaf jou dit probeert te vertellen.

En dit is tevens de enige manier waarop je het zelf ook daadwerkelijk voelt en gelooft; als een diep innerlijk WETEN.

Jij hebt alle antwoorden altijd al in jezelf. Soms heb je alleen een beetje hulp nodig waar je deze antwoorden kunt vinden.





HOE
verder

IK WIL WAT MET JE DELEN

Ontstaan vanuit het omgaan en overwinnen van onzekerheden en een ZOEKTOCHT naar meer heb ik wat moois gevonden.

Wat ik heb gevonden is het missende puzzelstukje dat je gaat hepen bij het doorbreken van de belemmerende gewoontepatronen die je vasthouden. Een oplossing waardoor jij VRIJ kan komen van wat het is dat jou blokkeert; **dé oplossing voor blijvende, onomkeerbare verandering.**

Een bewezen oplossing door te werken met een methode die zichzelf keer op keer bewijst dat het werkt, doordat ONDERLIGGENDE oorzaken van problemen opgelost worden zodat de patronen die je vasthouden DOORBROKEN worden . **Situaties worden GETRANSFORMEERD - van probleem naar inzicht en oplossing.**

Eén proces, één handelingswijze, één manier om jou problemen op te lossen en achter je te laten - snel en BLIJVEND.



TIJD VOOR VERANDERING

- Je hebt inzicht gekregen in alles wat er onder het oppervlak speelt; de verschillende aspecten die ervoor zorgen dat ondanks al jouw pogingen en intenties je al snel weer terug valt in oude patronen en gedragingen.
- Je begrijpt nu dat al je oude en opgeslagen patronen heel diep in jouw systeem opgeslagen liggen en dat het afwijken hiervan veel wilskracht, doorzettingsvermogen en energie kost.
- Je begrijpt dat al jouw onderbewuste patronen er zijn om je te helpen. Het doet wat het DENKT dat in jouw belang is. Omdat wat jij bewust en onderbewust gelooft vaak niet met elkaar overeenstemt is, en sommige aspecten hiervan met elkaar in conflict zijn, voelt alsof je vast zit.

In plaats van continu tegen de stroom in te blijven zwemmen wil je met de stroom mee gaan. Je wilt de richting van de onderstroom veranderen zodat jullie beide dezelfde richting op gaan en jij hierop mee kan vloeien, **gemakkelijk en moeiteloos**.



JOUW EIGEN MANIER

Hopelijk kan jij nu inzien **dat het niet aan jou ligt**, hoe hard je ook je best hebt gedaan. Het zijn simpelweg de methodes die je aangereikt heb gekregen die niet zijn afgestemd op jou, op wat jij nodig hebt.

Het is belangrijk om te realiseren dat vrouwen ten opzichte van mannen verschillen in hoe we informatie verwerken - LAAT STAAN EMOTIES.

Voor het oplossen van jouw diepste twijfels, angsten en onzekerheden, is er een specifieke manier voor nodig om dit op te lossen, een methode die aansluit bij jou.



HEAL the pain of the past so that you can BE FREE

Because Life Is Short!

JOUW REIS BEGINT HIER EN NU

Nu je iets weet over hoe het onderbewustzijn werkt, is dit een eerste keuzemoment waarbij je kan kiezen: Ben jij klaar voor verandering?

Realiseer je wel: niets doen, zal niets veranderen. De keuze om de eerste stap te nemen is aan jou.

Beginnen is de belangrijkste stap van elke reis.

Door nu de eerste stap te nemen geef jij jezelf én jouw onderbewustzijn het bewijs dat het niet alleen maar verre toekomst ideeën zijn, maar dat jij er echt voor gaat! Zo pak jij de regie weer terug en zeg jij tegen jezelf: "Ik weet wat ik zou moeten doen, dus ik doe het ook! Ik kies voor mezelf, voor mijn toekomst en voor mijn geluk."

Het is het waard! Ik weet dat je het kan en ik geloof in je ♡



<<< PAST

FUTURE >>>

OPEN DE DEUR NAAR
JOUW TOEKOMST

Help jezelf
VRIJ te
maken zodat
jij het leven
kan leven
dat je
verdient!



LET'S GET PAST THE PAST

HOE VERDER

Onder de lagen van zelftwijfel en onzekerheid zit een prachtige vrouw verscholen.

Jouw gevoeligheid is een prachtige eigenschap, die - wanneer in balans - deuren voor je zal openen.

Ga naar www.SoSensitive.nl
en vraag vrijblijvend een Consult aan
en vindt jouw kracht.

*De eerste stap is de belangrijkste stap van iedere reis....
En dan pas weer de volgende.*



The Future is Good

Everything
is
connected



PETRA.KOPPERS@GMAIL.COM



WWW.SOSENSITIVE.NL

