

LIESBETH KAMERLING



UIT JE
DIP
GAAN!

EERSTE HULP VOOR VASTLOPERS





**HET GOEDE ERKENNEN DAT JE
AL IN JE LEVEN HEBT, IS DE BASIS
VOOR ALLE OVERVLOED.**

Eckhart Tolle

Inhoud

Inleiding 10

*** DEEL 1 ~ DE GEEST 14**

Hoofdstuk 1 Je mindset 16

1.1 Negatieve gedachten 18

1.2 Overtuigingen 25

1.3 Patronen doorbreken 27

Hoofdstuk 2 Gemoedstoestand 30

2.1 Dips & tips 32

2.2 Rouw 51

2.3 Relatieproblemen 57

Hoofdstuk 3 Opnieuw beginnen 66

3.1 Slapen 68

3.2 Ochtendritueel 75

3.3 Grote schoonmaak 80

*** DEEL 2 ~ HET LICHAAM 84**

Hoofdstuk 4 Stoffjes 86

4.1 Hormonen 88

4.2 Cafeïne en suiker 104

4.3 Drugs en alcohol 111

Hoofdstuk 5 Natuurlijk	118
5.1 Vitamines en mineralen	120
5.2 Eiwitten en vetten	126
5.3 Kruiden	128
Hoofdstuk 6 Blokkades opruimen	140
6.1 Orgaanklok	142
6.2 Laatste alarmbel	157
6.3 Je lichaam opruimen	160
✳ DEEL 3 ~ DE ZIEL	166
Hoofdstuk 7 Voeding voor de ziel	168
7.1 Je met liefde omringen	170
7.2 Jezelf beschermen tegen negatieve energie	174
7.3 De helende kracht van stenen	178
Hoofdstuk 8 Trillingsfrequentie	186
8.1 Lage en hoge trillingen	188
8.2 Wet van Aantrekkingskracht	194
8.3 In vier stappen naar je doel	198
Hoofdstuk 9 Oefening in loslaten	204
9.1 Mediteren – je gedachten loslaten	206
9.2 Mindfulness – je verleden en je toekomst loslaten	216
9.3 Oefenen met loslaten	222
Bronnen- en inspiratielijst	232
Dankwoord	236

DEEL I

DE

GE

HOOFDSTUK 1

JE MIND SET

JE MINDSET IS BEPALEND VOOR HOE JE IN HET LEVEN STAAT. ALS JE NIET BLIJ BENT MET HOE JE LEVEN LOOPT, KUN JE JE MINDSET VERANDEREN. DAN VERANDERT ER METEEN EEN HELEBOEL! JE GEDACHTEN HEBBEN MEER INVLOED DAN JE DENKT EN ZIJN EEN KRACHTIG MIDDEL OM JE LEVEN WEER IN GOEDE BANEN TE LEIDEN.



**ALLES WAT WE ZIJN,
IS HET RESULTAAT
VAN WAT WE DACHTEN.**

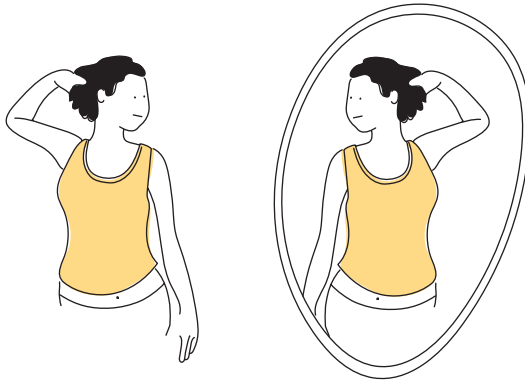
Boeddha (6e eeuw v.Chr.)

1.1 Negatieve gedachten

Alles wat je doet en voelt, begint met een gedachte. Ook negatieve gevoelens, zoals angstgevoelens, komen voort uit een gedachte. Op die gedachten en stressgevoelens reageert ons lichaam helaas weinig effectief, tenzij je oog in oog met een krokodil komt te staan. Het schijnt dat we zo'n vijftigduizend gedachten op één dag hebben, waarvan driekwart negatief is. Daarvan is een groot deel precies hetzelfde als gisteren, waardoor er weinig verbetert in je leven.

Maar waarom hebben we eigenlijk negatieve gedachten? Als we geboren worden, zijn we een en al liefde. Ik heb altijd het gevoel dat er een heilige in huis is als er een baby geboren is – er is dan zo'n fijne, liefdevolle energie. Op weg naar volwassenheid loopt ieder mens kleine en misschien ook grote traumatische ervaringen op. Vanuit die negatieve ervaringen ontstaan beperkende gedachten, gedachten waarmee je jezelf probeert te beschermen tegen de boze buitenwereld. Later kunnen dat vaststaande gedachten worden – overtuigingen over het leven, over anderen en over onszelf, terwijl de trauma's waardoor we die gedachten hebben, vaak allang niet meer aan de orde zijn.

Als we die gedachten nu eens goed gaan bekijken, kunnen we er een beetje afstand van nemen. Als je erop gaat letten en je bewust wordt van wat je precies denkt, kun je ernaar kijken en denken: oké, daar heb ik niet zoveel aan. Waar komt dit vandaan of wat wil ik met deze gedachte bereiken? Je kunt je afvragen: dient deze gedachte mij? Voel ik me blij als ik zo denk? Nee? Waarom zou ik dat dan in hemelsnaam denken? Weg met



die gedachten! Je kunt er andere gedachten voor in de plaats zetten. Dat kan in het begin een beetje stroef voelen, maar je zult merken hoeveel fijner je je gaat voelen. Eigenlijk vervang je de negatieve gedachten over jezelf door wat je tegen een vriend(in) of tegen een kind zou zeggen in die situatie. Als je bijvoorbeeld een broek niet meer aan krijgt omdat je bent aangekomen, zou je waarschijnlijk tegen jezelf iets heel onaardigs zeggen. Die gedachte vervang je door wat je tegen een kind of vriend(in) zou zeggen in eenzelfde situatie. Of je denkt helemaal niks en trekt gewoon een andere broek aan.

Stel, je kijkt een keer in de spiegel en je denkt: 'Zo, wat zie ik er moe uit! En lelijk.' Die gedachten kun je vervangen door: 'Zo, wat zie ik er moe uit! Ik ga de komende dagen eens goed voor mezelf zorgen, wat eerder naar bed en extra gezond eten. Ik ben blij dat ik gezond ben.'

Een ander voorbeeld. Je sluit je bij een groepje mensen aan en je bent iemands naam vergeten. Je denkt: 'Oei, ik weet zijn naam niet meer. Wat stom zeg, ik heb hem al een paar keer ontmoet. Dit komt vast heel dom en ongeïnteresseerd over. En wat sta ik er onhandig bij.' Je zou ook kunnen denken: 'Oei, ik weet zijn naam niet meer. Even vragen wat die ook alweer was. (Ik ben zijn naam niet expres vergeten, dus ik denk daar verder

niks van.) Ik merk dat ik me ongemakkelijk voel, dus ik blijf dicht bij mezelf, en richt me op mijn ademhaling; even wennen aan de groep.'

Of je bent aan het werk en je voelt je onzeker. Je krijgt het gevoel dat iemand vindt dat je aan het prutsen bent, iemand maakt een flauwe grap. Meestal doen we daar dan zelf nog een schepje bovenop. Als je het zo van een afstandje bekijkt, is het toch heel gek dat we dat doen? Je voelt je al beneden peil en dan geef je jezelf nog een trap na ook! Je kunt beter realistisch blijven, erom lachen, of er een les uit halen. Je kunt ook even het kantoor uit lopen met een smoesje, om tot jezelf te komen en lief voor jezelf te zijn. Je kunt een dierbaar iemand bellen of een afspraak maken voor een massage na het werk. Een actie waarbij je voor jezelf zorgt en opkomt in plaats van het nog erger te maken.

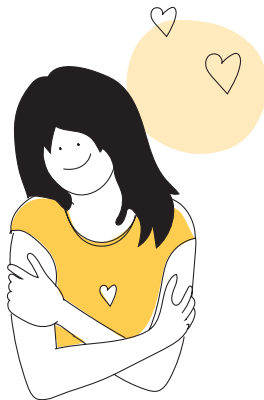
Oordelen heeft überhaupt niet zoveel zin. Een vriend van mij zegt altijd: 'Wat je vindt, breng je naar de politie.' Daarmee bedoelt hij dat je zinnen beter niet kunt beginnen met 'Ik vind', tenzij iemand je om je mening vraagt. Ik voel me heerlijk rustig sinds ik me hiervan bewust ben en ik veel minder oordeel dan vroeger. Oordelen kost zoveel energie!

KEURSLIJF

Velen van ons zitten hun hele leven in een keurslijf, onbewust ontwikkeld vanuit beperkende overtuigingen en een negatief zelfbeeld. Zo'n keurslijf ontstaat gaandeweg, van kinds af aan. Je denkt dat anderen je op een bepaalde manier willen zien en gaat daarnaar handelen. Dat doe je paradoxaal genoeg omdat

je denkt zo de meeste liefde en erkenning te krijgen. Je krijgt dan misschien wel erkenning voor je keurslijf, maar je wilt eigenlijk erkenning voor je ware zelf. Hierdoor loopt je zelfvertrouwen schade op.

Het leeft zoveel fijner als je jouw eigen leven weer terugneemt en geen dingen meer doet of zegt, alleen maar omdat je denkt dat andere mensen dat van je willen. Het kost even tijd om je 'keurslijfpak' los te zien van jezelf en te ontdekken wie daaronder verborgen zit en hoe die zich voelt. Maar het is je tijd en energie meer dan waard! Hoe meer je jezelf begint te zien en te worden, hoe leuker je leven wordt; je krijgt meer positieve reacties van mensen die voor jou belangrijk zijn. Door jezelf opnieuw te leren kennen, vervul je een essentieel verlangen, namelijk dat naar onvoorwaardelijke liefde en acceptatie. Als je jezelf onvoorwaardelijke liefde kunt geven, heb je niemand meer nodig voor een positief gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. En pas dan kun je ook anderen onvoorwaardelijk liefhebben.



TIPS

Patroon: Ik snoep op momenten dat ik me onprettig voel, bijvoorbeeld doordat er iets naars gebeurd is.

Intentie: Daar wil ik vanaf. Ik wil gezonder leven.

Alternatieven om het patroon te doorbreken:

- Ik neem een glas water of een kop thee, of
- Ik doe tien squats en twintig lunges, of
- Ik loop even naar buiten, of
- Ik schrijf vijf dingen op waar ik blij mee ben, of
- Ik poets mijn tanden.

Als je een van deze alternatieven kiest en je doet dat consequent, ben je sneller van belemmerende patronen af dan je misschien dacht. Die momenten waarop je het moeilijk hebt, duren namelijk niet lang. Het negatieve patroon is een automatisme dat je kunt doorzien en doorbreken.

Vraag je eens af wat je zou willen veranderen in je leven. Wat wil je af- of aanleren om je doelen en dromen waar te maken? Hoe ziet dat eruit als je af en toe de fijne keuze maakt en hoe voelt dat dan daarna? Wat is daarvan het gevolg? Wat is de beste versie van jezelf? Hoe meer je hierover nadenkt, hoe bewuster je je wordt van je eigen gedrag en van de opties die je hebt om dingen te veranderen ten goede van jezelf en anderen.





**ALLES WAT WE ZIJN,
IS HET RESULTAAT
VAN WAT WE DACHTEN.**

Boeddha (6e eeuw v.Chr.)

'Ik gun iedereen dit geweldige boek op zijn of haar nachtkastje.
Alles waar we in ons leven tegenaan lopen wordt her- en
erkend en op alle mogelijke manieren positief belicht.' – **ISA HOES**

'De meest doeltreffende opdracht die ik 20 jaar geleden van
Liesbeth kreeg: wees lief voor jezelf.' – **PIM VETH**



Iedereen heeft weleens een dip, een korte periode waarin je niet zo vrolijk en misschien wel somber bent. Je hebt nergens zin in, je slaapt slecht, je kunt je niet meer goed concentreren of je voelt je gewoon niet fit en fijn.

Je kunt veel doen om dips te voorkomen of er, liefst zo snel mogelijk, weer uit te komen. Daarvoor heb je niet veel nodig en het kan allemaal thuis. Goed nieuws, toch? Door dit boek zul je je gesteund voelen en veel leren over hoe je met kleine veranderingen jezelf uit je dip kunt halen.

Het boek bestaat uit 3 delen – de geest, het lichaam en de ziel – en biedt naast informatie en veel tips ook eigen ervaringen van de auteur.



Liesbeth Kamerling is holistisch coach, auteur, actrice en moeder van drie kinderen.

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

