

Handboek
voor
gevoelige mensen

Wim Kijne

De gids voor meer plezier in je gevoelsleven



LezersPoort Uitgevers / Haarlem

Inhoudsopgave

Inleiding	13
Taalgebruik	15
Over de oefeningen	17

Deel I

1. Hoe en waarom een gevoelig mens	21
2. Omgaan met gevoeligheid	23
Gevoeligheid voor zintuiglijke indrukken	23
Oefening: storingsbronnen naar de rand van je aandacht bewegen	24
Goed is goed genoeg	24
Goed zorgen voor je gevoelige zelf	25
Je mag er zijn, precies zoals je bent	25
3. De kracht van genieten	27
Oefening: genieten, liefde en waardering voelen	27
4. Nieuwe paden	29
Bewust en onbewust	29
Zenuwbanen en paden in het bos	29
Stadia van leren	30
De spiraal van groei	31
Acceptatie van je uitgangspositie	32
Het aantrekkende doel	33
5. Emoties: de kleuren op het palet	35
Angst: ons ingebouwde veiligheidssysteem	36
Samenwerking van denken en gevoel	37
Angst voor de tandarts	39
Pijnvermijding en -verwerking	39
Balans tussen voelen en denken	40
Je angsten verminderen	41
Boosheid	42
Voelen of niet voelen van boosheid	42
Het uiten van boosheid	44
Oefening: effectief voelen van boosheid	45
Ontvangen van de boodschap	45
De oorzaak van boosheid	46
Begrip, boosheid en vergeven	48
Oefening: vergeving	48
Klagen	49

Verdriet	50
Verschillende soorten huilen	51
Spijt	51
Afscheid en rouw	52
Rouw en depressie	53
Rouwprocessen in de vriezer	53
Oud zeer en emotionele trauma's verwerken	54
Associatienetwerken in ons geheugen	54
Angst voor je oud zeer	55
Je innerlijke kind	56
Kopje onder gaan in je emoties	58
Regressie	59
Angst voor afwijzing	60
Schaamte	62
Schuldgevoelens	63
Vreugde en plezier	65
Spelen	65
6. Hier en nu	67
Verzet en acceptatie	68
Zorgen maken	70
7. Handleiding voor zelfliefde	73
Meer van jezelf houden in zeven stappen	74
8. Liefde en relaties	77
Liefde en aandacht	77
Symbiose	78
Zorgen voor anderen én jezelf	80
Rolpatronen	80
De ouder-rol	80
De kind-rol	82
De volwassene-rol	83
Ouder-, kind- en volwassene-rollen	83
Deelpersoonlijkheden	84
Hoofdmensen, gevoelsmensen en psychosomatische klachten	84
Samenwerking van jouw innerlijke delen	85
Deelpersoonlijkheden en meervoudige persoonlijkheidsstoornis	86
Verantwoordelijkheid nemen voor jouw gevoelens	87
De kunst van feedback geven	88
Seks	90

- 9. Ontspanning en beweging 91**
 - Stress en burnout 91
 - Ontspannen, ritmische, gelijkmatige beweging en trance 92
 - Joggen 93
 - Stresshormonen verlagen 94
 - Eten en drinken bij sport 95
 - Het belang van bewegen voor je lichaam 95
- 10. Ontspannen door rust en stilte 97**
 - Meditatie 97
 - Oefening meditatie 99
 - Ontspanningsoefeningen 99
- 11. Ontspannen slapen 101**
 - Melatonine voor slaperigheid en serotonine bij winterdepressie 101
 - Je melatonineproductie verhogen 102
 - Meer tips voor goede nachtrust 103
- 12. Aura en chakra's: een effectief psychologisch model 105**
 - Je onbewuste: jouw persoonlijke assistent 105
 - Wat is de aura? 107
 - Het lezen van de aura 107
 - Kleuren in de aura 108
 - De aura: onbekend en toch bekend 109
 - Invloeden op je aura 109
 - Je aura beschermen 110
 - Andermans kritiek buiten je laten 111
 - Oorzaken van een onvoldoende beschermde aura 113
 - Het schoonhouden van je aura 115
- 13. Aarden 117**
 - Wat is aarden? 117
 - Oorzaken van een slechte aarding van de aura 118
 - Hoe verbeter je de aarding van je aura? 119
- 14. De chakra's 121**
 - Chakrakoorden 121
 - Het wortelchakra 122
 - Het buikchakra 123
 - Verbondenheid met andere mensen voelen 123
 - Het zonnevluchtchakra 123
 - Het hartchakra 125
 - Het keelchakra 125
 - Het derde-oogchakra 126
 - Het kruinchakra 128
 - Afsluiting van het eerste deel 128

Deel 2

- 1. Inleiding op de oefeningen 131**
 - Het doel van deze oefeningen 131
 - Volgorde en typografie 131
 - Richtlijnen voor het uitvoeren van de oefeningen 131
 - Breedbeeldvoorstellingen 132
 - Eigenwijze voorstellingen 133
 - Manieren om de tekst in oefening om te zetten 133
 - Deze oefeningen in een groepje doen 134
 - Voorbereiding bij het doen van de oefeningen 134
 - Voorbereiding voor als je wilt zitten 135
 - Voorbereiding voor als je wilt liggen 136
 - Afsluiting van de oefeningen 136
- 2. Basistraining-oefeningen 138**
 - Rozen voorstellen 138
 - Boomvoorstellingsoefening 138
 - Feedback: weerstand tegen het aarden 139
 - Spelen met je gevoeligheid 139
 - Je voeten voelen 141
 - De waterval 141
 - Variatie: chakra's reinigen 142
 - Je eigen tuintje 142
 - Feedback: variaties 143
 - Hara-oefening 143
 - Feedback: subtiel verschil 144
 - Je innerlijke archief 144
 - Feedback: het nut van prettige ervaringen terughalen 145
 - Ankeren 146
 - Levenskracht via je ademhaling 147
 - Versie 1: als je de oefening zittend wilt doen 147
 - Variatie: spanning uitblazen 147
 - Versie 2: als je de oefening liggend wilt doen 148
 - Feedback: vermoeidheid 148
 - Chakra-ademhaling 148
 - Verwerkingsverdubelaar 149
 - Zonnebaden 152
 - Feedback: donkere plekjes in het licht laten baden 152
 - Moeder aarde 153
 - Helende bron 153
 - Rozen aan de rand van jouw ruimte 155
 - Je aandacht verplaatsen 156
 - Fysiek je aura schoonmaken 156
 - Polariteitsoefening 157

- Aardingsverbinding 159
 - Feedback: weerstand tegen het aarden 160
 - Uitbreiding: verschillende materialen 161
- Ballonnetjes vullen 162
- Onderscheidingsymbool plaatsen 164
 - Variatie: kritiek buiten je aura houden 164
- Andermans energieën door je aura heen laten gaan 165
- Steeds stiller 165
- Energie voelen met je handen 166
- Grote chakra-schoonmaak 167
- Aura aftasten 168
- Rozen als absorberend symbool 169
- Vuilverbranding 170
- Schoorsteen op je aura 171
- Eenvoudige loslaatmethoden 172
 - Iets achter je laten 172
 - Uitwaaien 173
 - Raketje 173
 - Zak de aarde in! 173
 - Stripfiguurtje spelen 173
 - Het eruit swingen 173
 - Stoom afblazen 174
- Babbelen met je draken 174
 - Variatie: met je angstgevoelens praten 175
- Het vuil uit je chakra's trekken 175
- 3. Liefde-oefeningen 177**
 - Handen met liefdesenergie 177
 - Feedback: energie en effecten van liefdesenergie voelen 178
 - Via je handen liefdesenergie aan anderen geven 179
 - Je liefde voor jezelf verkennen 179
 - Je liefdesenergie laten stromen 180
 - Feedback: moeite met liefdesenergie laten stromen 180
 - Gesprek van hart tot hart 180
 - In je liefdevolle kant stappen 182
 - Feeststemminggenerator 182
 - Kijken door liefdevolle ogen 184
- 4. Diverse makkelijke oefeningen 185**
 - De toverfluit 185
 - Zelfmassage 185
 - De magische streling 185
 - Energiegevende klop-massage 186
 - Praten met je lichaam 187
 - Tijdmachine 188
 - Nieuw-gedraggenerator 189

Schommelen	190
Zweefmolens	190
Agressie als brandstof	191
Ruimte schoonmaken	191
Reinigend energiebeekje	193
Variatie: deze oefening samen doen	194
Schrijven	194
Schrijven om je hart te luchten	194
Schrijven om onbewuste motieven bewust te maken	195
Lekker afkijken	197
Reisje	197
Op zoek naar je levensvreugde	198
Iets in je aura opnemen	198
Feedback: (on)duidelijkheid over wat je wilt	199
Hardnekkig gedrag veranderen	199
Feedback: informatie naar boven laten komen	200
Methoden om je ongewenste patronen en overtuigingen te veranderen	201
Je invloed op de werkelijkheid die je ervaart	201
Affirmeren en autosuggestie	202
Een voorstelling maken van hoe je het wilt	203
Metafysische ideeën over invloed die je kunt uitoefenen	204
5. Oefeningen voor gevorderden	207
Je aura schoonmaken en vullen met nieuwe energie	207
Feedback: te sterke aarde-energie, kleuren mengen, steun uit de kosmos	209
Variatie 1: de energie in je zonnevluchtchakra mengen	209
Variatie 2: in je wortelchakra mengen	209
Variatie 3: continu stromende verbinding met de aarde	210
Variatie 4: chakra's reinigen	210
Feedback: wat is kosmische energie?	210
Zorgen voor je innerlijke kind	210
Feedback: vaker uitvoeren	213
Uitbreiding: een liefdevolle relatie ontwikkelen met je innerlijke kind	214
Tweede uitbreiding: fijne kinderervaringen opnieuw genieten	214
Lichtoefening	215
Feedback: moeizaam lukken	215
Op zoek naar energie die niet van jou is	215
Energie die niet bij jou hoort terugsturen	216
Rivier van licht	217
Lijst van je overtuigingen	218
6. Deelpersoonlijkheden ontmoeten	220
In liefdevol licht	220
Innerlijke raadgevers	221
Jouw ideeënbron	223

Al je paarden voor je wagen spannen	224
Kerntransformatie	226
7. Jouw seksualiteit	229
Je seksualiteit onder de loep	229
Feedback: moeite met loslaten	230
Je overtuiging loslaten	231
De eerste keer	232
Seks en schaamte	232
Intense seksuele vervulling	233
Jouw lichaam	233
Helende seksvoorstellingsoefening	234
Seksuele energie laten stromen	234
Multi-orgastische mannen	235
8. Jouw eigen informatie lezen	237
Je energie verbeeld als boom	237
Feedback: betekenis van de beelden	239
Jouw sociale landschap	240
Je chakra's onderzoeken	241
Feedback: koorden die je niet wilt, en oude verbindingen	242
Variatie: je verbindingen met een specifiek persoon	242
Je chakra's aanpassen	242
Happy end	243
Variatie: niet belemmerd door je angsten	243
Contact leggen met je 'hogere zelf'	244
Opklimmen naar je 'hogere zelf'	244
Contact leggen met je 'hogere zelf' via je aura	245
Je 'aller-eigenste' energie	246
Uitbreiding: je 'aller-eigenste' energie lezen	248
Jouw chakra's lezen	248
Jouw aura lezen	250
Feedback: verschoven chakra's	250
Op zoek naar informatie in je aura	251
Godsbeelden	251
Nawoord	253
Appendix	255
Wat te doen bij depressie?	255
Boeken, sites en bronnen	257
Fijne boeken	257
Sites	257
Bronnen	257
Register	259

Inleiding

Je zult plezier van dit boek hebben als je interesse hebt in mensen en hun gevoelens en als je jezelf beter wilt leren kennen. Heb je deze interesse, dan ben je waarschijnlijk een gevoelig mens.

Een gevoelig mens kun je vergelijken met een verfijnd instrument, zoals een nauwkeurig meetinstrument met heel veel functies of een prachtig muziekinstrument. Bijvoorbeeld een piano. Als je weet hoe je met een piano moet omgaan en goed hebt leren spelen, kun je er veel moois mee doen. Een piano die op de tocht staat, raakt ontstemd en heeft een pianostemmer nodig. Nu kunnen gevoelige mensen met een beetje kennis het meeste stemwerk zelf doen. Ze kunnen zelf zorgen dat ze goed gestemd blijven. Dit boek kan je hierbij helpen.

Gevoelige mensen zijn goed in voelen. Ze merken veel op, hebben een groot onderscheidingsvermogen en kunnen doorgaans goed meevoelen met andere mensen. Gevoelig zijn is een bijzonder talent. Gevoelige mensen zijn meestal heel open voor wat zich in hun omgeving allemaal afspeelt. Hierdoor worden ze makkelijk emotioneel geraakt, zowel op prettige als op minder aangename manieren. Het kan een hele kunst zijn om hier goed mee om te gaan.

Net als voor andere talenten geldt voor gevoeligheid, dat je veel plezier kunt hebben van wat begeleiding en scholing. Omgaan met wat je voelt, is misschien wel een van de grootste uitdagingen van het leven, maar op dit gebied zijn scholing en begeleiding nu juist niet zo vanzelfsprekend. Vaak zijn wat kennis over hoe voelen 'werkt' plus het in praktijk brengen van deze kennis al voldoende.

Dit boek kan een waardevol middel zijn om je leven te veraangenamen en te verrijken. Je emotionele intelligentie en je emotionele veerkracht zullen toenemen door het lezen van dit boek en door het doen van de oefeningen. Mocht je psychische problemen hebben die je dagelijks functioneren sterk belemmeren, laat je dan begeleiden door een geschoolde psychotherapeut. Dit boek kan je dan de nodige achtergrondinformatie geven en in overleg met je therapeut kun je de oefeningen gebruiken voor ondersteuning van de therapie.

In dit boek vind je uitleg over emoties en gevoeligheden. Je leert hoe je effectief met emoties zoals boosheid en angst kunt omgaan en hoe je meer van jezelf kunt gaan houden. Andere onderwerpen die aan bod

komen zijn: liefde en relaties, meer en intenser genieten, hoe kun je ongewenst gedrag vervangen door wat je wél wilt, meer levensgeluk voelen door te leven in het hier en nu, stoppen met je zorgen maken, en hoe kun je ontspanning en nachtrust vinden. Het gaat hier om onderwerpen die iedereen kunnen verrijken, maar voor gevoelige mensen geldt dit des te meer.

Gevoeligheid speelt zich ook vaak af op het subtiele gebied van het aanvoelen van andere mensen en het overnemen van spanningen en emoties van andere mensen. Dit krijgt aandacht vanuit het aura- en chakra-gezichtspunt omdat dit prima geschikt is voor het leren omgaan met deze gevoeligheden. Je leert onder meer hoe je je eigen ruimte kunt afschermen voor de spanningen en emoties van andere mensen, terwijl je toch open en toegankelijk blijft. Dit boek is rijk aan oefeningen waarmee je op speelse wijze van alles over jezelf kunt ontdekken. Je kunt er allerlei gevoeligheden mee reguleren en je kunt er extra ontspanning en genoegen in vinden.