

JEROME WEHRENS

HEEL
WEEK

IN EEN WEEK IN BALANS

JEROME WEHRENS

HEEL WEEK

IN EEN WEEK IN BALANS

‘Ik heb veel coaches meegemaakt vanuit mijn professie maar jij bent één van de beste die ik ooit ben tegengekomen! Ik heb met veel bewondering ervaren en gezien hoe jij mensen in korte tijd in hun kracht zet.’

K. van Vliet ~ Hoogleraar

‘Fantastisch hoe je in zo’n korte tijdsspanne de essentie kan weergeven en doen ervaren. En dit zonder jezelf op de voorgrond te plaatsen. Dit is wat een echte teacher van je maakt. Echt top!’

J. Vermeiren ~ Therapeut

‘You are a true master! What you do, is dance with the students and teach them the steps during the dance. A teacher can only teach you the steps. But this is so much more than teaching.’

R. Waller ~ Ondernemer

HEELweek - In een week in balans

1e druk 2018

© 2018 B-Mind - Jerome Wehrens

www.bmind.nl

www.heelweek.nl

Uitgeverij Elixerfactory

Vormgeving Plan C, 's-Hertogenbosch

Editor Hedda Schut

Illustrator Monique van de Wetering

Drukwerk Publishers Services

ISBN 978-90-828252-0-6 Nur-code 400

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

“It’s not how you start,
it’s how you finish”

~ Amy Dickson ~

INHOUD

DANKWOORD	9
VOORWOORD	10
HEELWEEK	12
1 IK - MAANDAG	
1.1 IK wens	18
1.2 IK ben	24
1.3 IK besef	28
1.4 IK ontdek	40
1.5 IK verander	46
2 NU - DINSDAG	
2.1 NU snelheid	58
2.2 NU balans	63
2.3 NU niets	69
2.4 NU gisteren of morgen	77
2.5 NU kansen	86
3 WIJ - WOENSDAG	
3.1 Wij hebben lief	96
3.2 Wij spiegelen	103
3.3 Wij verbinden	110
3.4 Wij luisteren	117
3.5 Wij verdiepen	122
3.6 Wij lachen	128
4 EET - DONDERDAG	
4.1 EET essentie	137
4.2 EET bewust	142
4.3 EET minder	147
4.4 EET actief	158
4.5 EET en drink	160
4.6 EET spiegel	163
5 FIT - VRIJDAG	
5.1 FIT mind	173
5.2 FIT natuurlijk	189
5.3 FIT bewegen	186
5.4 FIT elementen	189
5.5 FIT challenge	207
6 UIT - ZATERDAG	
6.1 UIT als basis	213
6.2 UIT waarom	215
6.3 UIT info	219
6.4 UIT straling	228
6.5 UIT hygiene	230
6.6 UIT ogen	235
6.7 UIT en AAN	238
7 DOE - ZONDAG	
7.1 DOE zonder angst	244
7.2 DOE met power	248
7.3 DOE en speel	255
7.4 DOE iets nieuws	260
7.5 DOE en herhaal	265
7.6 DOE plan	267
B-MIND ADEMHALING	278

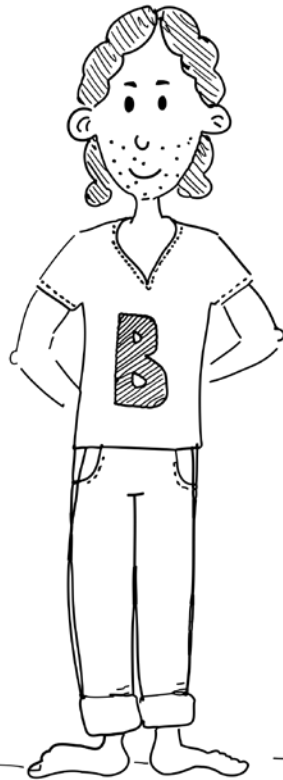
DANKWOORD

Graag wil ik alle deelnemers aan mijn workshops, trainingen en reizen bedanken. Zij hebben me gestimuleerd mijn kennis en ervaringen op te schrijven. Door hen vond ik de inspiratie, moed en kracht om dit boek te verwezenlijken. Onze uitwisselingen en gezamenlijke ervaringen hebben ervoor gezorgd dat het veel meer is geworden dan alleen de bundeling van mijn eigen kennis.

Mijn speciale dank gaat uit naar Monique voor haar bijdrage en de niet aflatende steun bij het tot stand komen van dit boek. Tevens veel dank aan: Wilbert, Dienneke, Hedda, Irene, Carla, Erik, Hein, Tessa, Hans, Margo en Serge die mij steeds van waardevolle feedback hebben voorzien.

Daarnaast wil ik jou ook bedanken, al voor je überhaupt bent begonnen aan dit boek. Voor de bijdrage die jij op jouw manier - bewust of onbewust - gaat leveren. Niet alleen aan je eigen leven, maar ook aan dat van anderen.

Jerome Wehrens



M.A.

VOORWOORD

“It always seems impossible until it’s done”

~ Nelson Mandela ~

Op mijn zoe brak ik mijn rug door een ongeluk. Honderd dagen lag ik in één houding, het grootste deel van mijn bovenlijf verpakt in een gipskorset. Het waren honderd eenzame dagen. Honderd dagen waarin ik angst en verdriet ervoer, gekluisterd aan bed. Elke dag schoof mijn moeder letterlijk een bord eten naar binnen, waarna ze weer vertrok. Ik bleef alleen achter met mijn angst, verdriet en wanhoop. Het ongeluk was mijn eigen schuld en mijn moeder liet het niet na dit iedere dag te benoemen. Mijn fragiele zelfvertrouwen brokkelde verder af. Ik kende pure wanhoop, diepe emoties en altijd dwalende gedachten. Ik viel in een zwart gat en het voelde alsof het leven door mijn handen glipte.

In deze periode krijg ik een boek over yoga en ademhaling, met foto's van een man in een soort luier in openschijnlijk klungelige houdingen. De ademhalingsoefening uit dit boek wordt mijn reddingsboei en zorgt ervoor dat ik goed door deze lastige tijd kom. Ik ervaar wat ademhaling voor en met me doet. Het plant zaadjes in vruchtbare bodem. Langzaam vind ik de weg terug en doe een belofte aan mezelf waaraan ik me tot op deze dag houd: “IK ZAL ALLES DOEN OM MIJN LICHAAM EN GEEST IN BALANS TE HOUDEN!” Na honderd lange dagen is mijn lichaam zo ver geheeld dat ik weer kan lopen.

En dan begint het verdere herstel dat nog jaren in beslag zal nemen. Dit richt zich niet alleen op fysieke, maar ook op emotionele en mentale aspecten. Jarenlang dacht ik met ongeloof en verwarring terug aan mijn jeugd die me niet altijd de veiligheid gaf die ik nodig had. Ik mocht mijn eigen weg ontdekken en grenzen leren stellen. Pas jaren later kon ik het ‘cadeau’ hiervan zien; in een lelijke schelp vond ik een waardevolle parel. Ik realiseerde me dat mijn ouders mij maximaal hebben uitgedaagd om me

te laten groeien. Zij hebben er feitelijk voor gezorgd dat ik kon worden wie ik nu ben.

Om terug te komen bij mijn eigen gevoel en intuïtie heb ik een lang pad mogen afleggen. Een hobbelig pad dat even intens was als leerzaam. Door de gedachtenverandering dat ik dankbaar mocht zijn voor alles dat mij vormde, ging ik anders naar mijn verleden en toekomst kijken. Deze verandering voltrok zich langzaam door een lange weg van ontdekkingen, lezen, trainingen volgen, (werk)ervaringen opdoen en gecoacht worden. Het veranderde mijn levensbestemmingen. Het leerde me wie ik ben en wat ik wil. Ik zag dat ik de architect van mijn eigen leven kon worden, de regie pakken en mezelf niet meer als slachtoffer hoefde te zien. En, niet in de laatste plaats, ontdekte ik dat mijn gezondheid een belangrijke koppeling heeft met een leven in balans.

Mijn verhaal is niet uniek: in essentie worstelen we allemaal met hetzelfde. We voelen ons vaak slachtoffer terwijl we het niet zijn. We nemen vooral rationele beslissingen en gebruiken onze intuïtie te weinig. Velen worstelen met hun gezondheid, voelen zich niet gelukkig of zijn in onbalans. Vanuit de behoefte anderen te helpen gezond en gelukkig te worden en in balans te komen, is mijn bedrijf B-Mind ontstaan. Via B-Mind begeleid ik anderen door coaching, trainingen, workshops, events en reizen in bewustwordings- en ontwikkelingsprocessen. In de reizen die ik vanuit B-Mind organiseer, merk ik hoeveel ik in één week kan bereiken. Als ik deelnemers maar de juiste tools aanreik. Ik zie hoe ik hen kan helpen te groeien of een (totale) verandering te maken.

De kennis en ervaringen die ik opdeed op mijn pad naar geluk en balans wil ik graag met je delen, zodat ook jij hiermee je voordeel kunt doen. Ik heb mijn methode uitgewerkt tot een weekprogramma in de vorm van een boek met laagdrempelige en praktische oefeningen.

Het resultaat ligt hier voor je in de vorm van De HEELweek.

DE HEELWEEK

“If you always do what you’ve always done,
you’ll always get what you’ve always got”

~ Henri Ford ~

Ben je op zoek naar balans?

De HEELweek helpt je gelukkig te worden, in je kracht te komen, van je hoofd naar je hart te gaan, doelen te stellen, de regie voor jouw leven te nemen en focus te krijgen. Je gaat dit doen op een fijne, effectieve en laagdrempelige manier. Je krijgt handvatten om zelf te sturen op basis van je intuïtie, je gevoel en de kennis die je opdoet.

De HEELweek bestaat uit thema’s. Door de opzet kun je kiezen op welk niveau je nog wilt groeien. Belangrijk is dat je bepaalt wat voor jou werkt. Dat je er je eigen toverformule en potpourri van maakt. De HEELweek is geen dogma maar een kans.

De HEELweek beschrijft zeven dagen. Een week waarbij iedere dag is toegespitst op een thema.

De hoofdstukken:

Maandag: IK

Op maandag werk je aan je innerlijke kompas. Wat zou je kunnen veranderen om gelukkiger te worden en te leven vanuit passie?

Dinsdag: NU

Dinsdag staat in het teken van stress en hoe je dit ervaart. Dit hoofdstuk helpt je rust te vinden en laat zien hoe je dit kunt bereiken.

Woensdag: WIJ

Woensdag gaat over de interactie met anderen. Je verkent hoe jij je verbindt met anderen en je gaat kijken wat je hierin wilt en kunt verbeteren.

Donderdag: EET

Donderdag gaat over bewust eten en drinken. Wat zijn de effecten als je bewuster eet en je meer afstemt op wat je echt nodig hebt.

Vrijdag: FIT

Vrijdag staat in het teken van natuurlijk en functioneel bewegen. Wat is het belang van bewegen voor je gezondheid en wat zou je hierin voor jezelf kunnen veranderen?

Zaterdag: UIT

Op zaterdag krijg je inzicht in het effect van de digitale wereld op jou en je gezondheid. Je wordt in dit hoofdstuk voorbereid om een dag offline te gaan.

Zondag: GA

Zondag is de dag waarop je gaat doorpakken. Je krijgt handvatten om meer in je kracht te komen. Je sluit af met een plan om het geleerde te implementeren en toe te passen.

De hoofdstukken en thema’s worden ondersteund door:

- **Vorbereidingsoefeningen.** Doel van deze oefeningen is de HEELweek voor te bereiden. Ze nodigen je uit met de thema’s (hoofdstukken) aan de slag te gaan en helpen je inzicht te krijgen in wat voor jou werkt. Zo kun je groeien en leren.
- **HEEL oefeningen.** Dit zijn oefeningen die je daadwerkelijk tijdens de HEELweek doet. Voor elke weekdag zijn er drie specifieke HEEL oefeningen. De rode draad is de B-Mind Ademhaling die je elke dag gaat oefenen. Deze techniek is achter in het boek toegevoegd.
- **Samenvattingen.** Aan het eind van ieder hoofdstuk staat een samenvatting waarbij de oefeningen nog eens worden herhaald. In één overzicht heb je de essentie van die dag.
- **Platform.** Op de site van de HEELweek¹ vind je ondersteunend materiaal voor dit boek; een totaaloverzicht van alle oefeningen, tips

¹ Platform: www.heelweek.nl

en geluidsfragmenten (gemarkeerd met een ). Ook kun je er reizen, workshops en opleidingen vinden waarin je de HEELweek kunt ervaren. Je wordt dan begeleid in je proces en doet de oefeningen samen met andere deelnemers. Zo help je elkaar te helen, geluk te vinden of in balans te komen.

- **B-Mind ademhaling.** De B-Mind ademhaling is de rode draad door de HEELweek heen en komt op alle dagen terug als oefening. Door deze iedere dag minstens drie keer 5 minuten te doen, zul je snel resultaat ervaren. De B-Mind ademhaling heeft een aantal krachtige aspecten vanuit verschillende technieken samengevoegd. De oefening is te doen in een uitgebreide versie of een vereenvoudigde versie. De vereenvoudigde versie kun je overal en eenvoudig toepassen. Als je in de file staat, op je werk tijdens een vergadering, tijdens het koken, et cetera. De uitgebreide versie vergt wat meer aandacht. Probeer ze allebei.
- **B-Mind App.**² De B-Mind app is een mooie aanvulling op dit boek door de (geleide) meditaties, de module voor de B-Mind ademhaling en een coachfunctie die bij veel oefeningen als trigger kan worden gebruikt.

Afhankelijk van je insteek kun je dit boek op verschillende manieren lezen.

Wat is jouw insteek?

- Je leest dit boek lezen voor kennis, inzichten en als inspiratiebron.
- Je leest dit boek voor kennis, inzichten en als inspiratiebron en je onderzoekt en ervaart de inhoud doordat je ook de oefeningen in het boek doet.
- Je leest dit boek voor kennis, inzichten en inspiratie en je doet alle oefeningen. Daarnaast plan je een week waarbij je de kennis uit de hoofdstukken en de oefeningen daadwerkelijk gaat doen en beleven. In deze week toets je jouw inzichten en de kennis van het boek in de praktijk.
- Al het voorgaande, plus dat je de opgedane kennis implementeert, zodat je je leven verandert en je in balans komt of blijft.

HEELWEEK TIPS:

- Als je de HEELweek in zijn geheel wilt ervaren, is het raadzaam eerst het hele boek te lezen en alle voorbereidende oefeningen te doen.
- Op het platform staat een totaaloverzicht van één A4'tje waar de oefeningen per dag zijn weergegeven. Je hebt hier in één oogopslag alle oefeningen uit het hele boek bij elkaar.
- De hoofdstukken van de HEELweek kunnen afzonderlijk van elkaar worden gelezen. Zo kun je ervoor kiezen een hoofdstuk over te slaan omdat je daar al kennis van hebt of omdat je dit nog te intens vindt om aan te werken.
- De uitvoering van de HEELweek kan door jezelf worden ingevuld. Je kunt bijvoorbeeld kiezen om eerst donderdag 'EET', helemaal te lezen, de voorbereiding te doen en deze dag op een passend moment in de week uit te voeren. Je kunt een specifiek hoofdstuk ook nog eens herhalen omdat het net jouw thema raakt of omdat het je veel heeft gebracht.
- Als bepaalde oefeningen voor jou niet prettig zijn, is het altijd goed te onderzoeken waarom dit zo is. Voel de vrijheid om oefeningen weg te laten. Voor het hele boek geldt; focus op de aspecten die jou helpen, ondersteunen en inspireren. Ben er echter alert op waarom iets voor jou niet fijn is; vaak zit hierin de GROOTSTE KANS.
- Je kunt veel steun en stimulans ervaren als je de HEELweek met iemand samen doet. Veel oefeningen en ervaringen kun je dan delen. Zo haal je nog meer uit deze week.
- Plan de HEELweek, of delen ervan, meerdere keren per jaar om jezelf te blijven herinneren aan de kracht van deze methode.

*Hoe bewuster je dit boek leest en de oefeningen doet,
hoe groter de impact is.*