



DEEL I; VERDRAAGSPIER?

Wat is een verdraagspier?

Hoe train ik mijn Verdraagspier? gaat over dingen doen die werkelijk belangrijk voor je zijn. En over voelen wat er te voelen valt, ook als het heftig is.

Dit is geen boek vol beloftes over succes en gemak. Het gaat over doorzetten, stapje voor stapje. En het gaat over Liefde met een hoofdletter. Liefdevol en mild met jezelf omgaan. Mét alle ongemakkelijke gevoelens die daarbij horen.

Er zijn veel interventies om te leren hoe je af kunt komen van gevoelens van onzekerheid, spanning en ongemak. *Hoe train ik mijn Verdraagspier?* vertelt iets anders: voel het, verdraag het en stop je energie in de dingen die écht belangrijk voor je zijn!

Andere therapieën of methodieken geven je soms het gevoel dat één sessie genoeg is om af te rekenen met onzekerheid. Vaak zit er iets magisch, iets spiritueels aan deze interventies. Dit doet je geloven dat het helpt. En soms zal dat ook zo zijn. Maar vaak geven deze sessies een kortdurende

golf van endorfine, waardoor je je goed voelt.

Dus ga je weer op zoek naar een nieuwe methode. En zo shop je van methode naar methode, afhankelijk van wat er in de mode is: NLP, familie-opstellingen, Theorie U, Essence, reïncarnatie, regressie, EFT, kristallen, Bachbloesem, persoonlijkheidstesten, en ga zo maar door. Dit is een levendige markt.

Hier stop je misschien wel veel geld en energie in. Prima, als het je daadwerkelijk helpt. Maar als het echt zou werken, waarom blijf je dan zoeken naar een oplossing? Dit boek biedt iets anders, namelijk: accepteren en leren verdragen van ongemak. Train je verdraagspier en stop je tijd in dingen die je écht wilt.

Helaas is dit niet iets wat je even fikst. Het kost moeite, het vraagt tijd en inzet. Misschien is het wel een levenslang proces. Toch kan het trainen van je verdraagspier het je leven uiteindelijk vervullend maken.

Als je een flexibele en sterke verdraagspier hebt, ben je bereid in spannende situaties met je hele hebben en houwen aanwezig te blijven. Met alle gevoelens en gedachten die daarbij horen. Zodat er ruimte blijft om te voelen waar je het allemaal voor doet.

Als je je echt anders wilt leren verhouden tot onzekerheid, spanning en ongemak, zul je je verdraagspier moeten trainen. Dit is niet gemakkelijk en vraagt bereidheid en motivatie. Als je weleens aan buikspiertraining hebt gedaan, weet je dat een uurtje per week lafjes trainen geen sixpack veroorzaakt. Als je een muziekinstrument hebt leren spelen of een nieuwe taal hebt leren spreken, heb je daar je best voor gedaan door er tijd en energie in te investeren. Zo gaat het met de verdraagspier ook.