



ADEM RUIMTE

veerle dobbelaere

Lees

meer zelfbewustzijn

ontspanning

balans

meer focus

omgaan met pijn

beter slapen

Leesvoorbeeld

meer veerkracht

minder stress

angst controleren

meer veerkracht

**perspectief
verruimen**

relatieversterkend



veerle dobbelaere

ADEM RUIMTE

HOE ANDERS
ADEMEN JE LEVEN
KAN VERBETEREN

**heldere
inzichten
& oefeningen**
voor meer rust &
veerkracht

Van Halewyck





Als iemand mij laat kiezen
tussen de stippels
in de atlas van de hemel
of de leegte van dit witte blad papier,
zal niemand tijd verliezen:
er is geen plek waar ik
mijn adem liever heb dan hier.



BART MOEYAERT - HIER

14

VOORWOORD

16

OVER MIJ

20

INLEIDING

Je adem als superkracht	22
Aan de slag voor minder stress en meer vrijheid	44

48

AAN DE SLAG

Ontspanning	54
Balans	70
Minder stress	76
Meer focus	86
Meer veerkracht	100
Meer zelfbewustzijn	110
Perspectief verruimen	120
Omgaan met pijn	128
Relatieversterkend	136
Angst controleren	148
Beter slapen	156
Meer veerkracht	168

174

EPILOOG

178

DANKWOORD

182

DE OPLEIDINGEN DIE IK GEVOLGD HEB

187

BRONNENLIJST

Leesvoorbeeldjaar

VOORWOORD

30 JUNI 1967. Hoe laat het precies was, weet ik niet meer. Ik vermoed ergens in de vooravond. Na een hoop geduw en getrek kwam ik ter wereld. Nadat ik van mijn verbazing bekomen was, zette ik het op een schreeuwen, eerst wat aarzelend, nadien helemaal voluit. Ik opende mijn mond en liet de lucht volop binnenstromen, ik voelde hoe ze mijn longen vulde en ruimte maakte.

Ruimte. Om. Hier. Te. Zijn. Zo begon mijn leven. Hoe begon dat van jou?

Het is wonderlijk hoe we allemaal meteen onze klep openzetten om de lucht te laten binnenstromen bij het begin van het leven. De eerste letter op het eerste blad van wat het boek van ons leven zal worden. Het begin.

Gek, hoeveel mensen dat belangrijke aspect al redelijk snel vergeten zijn: goed ademen. Daarom maak ik er een boek over. Wat ik geleerd heb als actrice en coach wil ik doorgeven om anderen beter te leren ademen. Want daar staat of valt dat boek dat je leven is mee, met ademen. Tijd nemen voor je ademhaling is ruimte geven aan jezelf om te zijn, te leren, te leven. Je begint met een ademstoot en je eindigt er ook mee. Wat ertussenin zit is allemaal 'leven'!

Daarom is het essentieel om jezelf voldoende Adem–Ruimte te schenken. Dit boek wil je daarbij helpen.

Als je meeloopt in de ratrace zonder stil te staan bij wat je nodig hebt om gezond en gelukkig te zijn, als je daardoor die primaire ademhaling verwaarloost, dan kom je in adem–nood.

Ik neem je in dit boek mee langs theoretische kennis, over praktische oefeningen, via verhalen van mezelf en anderen naar wat je nodig hebt om weer lucht in je longen te blazen, zodat je rijkelijk kan genieten van de ruimte die goed ademen je schenkt.

Veel plezier.



OVER MIJ

MENSEN, VERHALEN EN ONT-MOETINGEN, DAAR LEEF IK VOOR.

Als actrice geniet ik ervan om in de huid van een personage te kruipen en uit te zoeken wat haar dromen en verlangens zijn, maar evengoed wil ik weten waar haar grote pijn en angst zitten. En vooral: hoe mijn personage die dingen vormgeeft. Want daar heeft elk van ons nu eenmaal een ander masker voor.

Die belangstelling voor anderen, die passie heeft mij gedirigeerd naar een opleiding tot **gecertificeerd life & mental coach**, die van mij niet alleen een professional heeft gemaakt, maar ook een betere mama, vrouw, actrice. Kortom: een beter mens.

Betekent dat dan dat ik niet langer op de planken of voor de camera sta? Absoluut niet! Integendeel, acteren blijft mijn grote liefde en ik hoop nog tot aan mijn dood mooie rollen te kunnen vertolken. Ik ga voor één mooie rol per jaar, of die nu klein of groot is.

Als coach ben ik ervan overtuigd dat we allemaal beschikken over de kracht en het vermogen die nodig zijn om onszelf op te tillen, die ons brengen waar we willen zijn. Soms lukt dat alleen, soms hebben we hulp nodig. Door je bewust te worden van gevoelens en wat ze met je lichaam doen, door je gedachten te observeren en te leren om er meer controle over te hebben, door spanning uit je lichaam weg te ademen, creëer je letterlijk meer ruimte. Ruimte om meer te genieten van je gezin, vrienden, kinderen, liefdespartner, werk, collega's, gezondheid... maar vooral: meer van het leven.

Ik geloof dat we zoveel kunnen leren van elkaar als we de tijd nemen om écht te ont-moeten. En omdat het allemaal zo vaak zo snel gaat, heb ik op mijn vijftigste een nieuw concept in het leven geroepen: 'De gasten van Veerle'. Mijn gasten en ik, wij vertragen en staan stil bij een aantal belangrijke thema's in het leven: onder andere geluk, talent, grenzen, veerkracht, leider-

schap. Wat me telkens weer opvalt, is hoezeer mensen in staat zijn om écht te verbinden en te vertrouwen als ze er de juiste ruimte voor creëren. De ruimte om vrij te ademen!

Als actrice ben ik me erg bewust van mijn ademhaling. Het is de basis van hoe ik mijn lichaam inzet als instrument om een rol te vertolken. Als coach herken ik wat stress met je ademhaling doet. Zo kan ik je sturen naar meer rust die nodig is om te analyseren wat je nodig hebt om te groeien. Zoals je in dit boek zal ontdekken, is onze adem een soort superkracht die we al te vaak onbenut laten.

Zelf ben ik mama, dochter, zus, vriendin, vrouw van, bekend iemand, coach... en ook ik vind het soms moeilijk om mezelf niet te verliezen in al die rollen, om goed te blijven voelen wat ik wil en wat ik nodig heb, wat goed voor mij is. Dat vraagt ook van mij enorm veel energie. Zo werd ik enkele jaren geleden als actrice zo bang om op een podium te staan, dat ik midden in een voorstelling gestopt ben. Ik kon niet meer verder, want ik had letterlijk geen adem meer op de scène. Toen heb ik externe hulp ingeschakeld. Ik bezocht al een tijdje een psycholoog om mijn gedachtecronkels te herkennen en te begrijpen, maar dat bleek niet genoeg.

Ik wou niet langer praten, ik wou iets dóen. Toevallig kwam ik in het Antwerpse Middelheimziekenhuis bij Edel Maex terecht, een psychiater en mindfulnesstrainer. Hij werd mijn leermeester en liet me voelen wat er gebeurde als ik tijd nam om stil te staan en te kijken naar wat er is. Met een oneindige mildheid. In eerste instantie was dat bijzonder pijnlijk. Ik had immers, net zoals zovelen, geleerd om pijn wég te duwen, om flink te zijn en door te gaan. Misschien herken je dat wel. Een beetje zoals ik onlangs besliste



mijn keukenkast uit te ruimen en ontdekte dat de houdbaarheidsdatum van vele blikken en dozen al maanden overschreden was. Erger nog: op sommige etenswaren stond al schimmel, in andere kwam er zelfs al wat beweging.

Zo gaat het vaak ook met onze gedachten en gevoelens: we stoppen ze ergens weg. Als we dan uiteindelijk moeten of willen kijken, merken we dat sommige al flink beschimmeld zijn. Leren tijd nemen om te onderzoeken hoe pijn voelt, hoe je lichaam daarop reageert en er verder niets mee doen: dát was dus aartsmoeilijk. En toch was ik na acht weken een ander mens. Ik werd iemand die geleerd had ‘dat lijkt me interessant’ te zeggen bij wat zich aandienende, hoe moeilijk die gevoelens of gedachten ook waren. Ik werd iemand die geregeld een moment van adempauze nam om te onderzoeken hoe het écht met haar ging, iemand die een manier geleerd had om op adem te komen, ondanks alle moeilijkheden.

Want dat is wat bewust tijd nemen om ‘te zijn’ met je doet: het geeft je de mogelijkheid om te kijken wat er is, te analyseren waar dat vandaan komt en te kiezen wat je ermee doet. Het geeft je m.a.w. het gevoel dat je zelf achter de stuurknuppel zit van de sneltrein die ons leven soms is. Het geeft je keuzevrijheid en kracht. Ik ga nu elke dag zitten om te kijken hoe het met me gaat. Ik volgde nog vele aanvullende opleidingen, nam deel aan retraites om mezelf te herbronnen en geef sindsdien door wat ik geleerd heb. Ik hoop dan ook met heel mijn hart, lieve lezer, dat je in dit boek vindt wat nodig is om zelf ook weer op **adem te komen**.

Breathing in, there is only
the present moment.

A woman with brown hair, wearing a thick, textured red sweater, is captured in a moment of relaxation. She has her eyes closed and her arms raised, with her hands clasped together above her head. The background is a clear, light blue sky. The overall mood is peaceful and serene.

Breathing out, it is a
wonderful moment.