

# Inhoud

	Voorwoord	10
	Josette Dijkhuizen, Vrouwenvertegenwoordigster Verenigde Naties 2013	
1	Inleiding	14
2	Hoe het begon: het vrij worden van een vrouw	18
3	De Ynnergy-methode	40
3.1	Doen én Zijn	42
3.2	Combinatie van de beste technieken	43
3.3	De Ynnergy-methode: inzicht in ons onderbewustzijn en meer...	45
3.4	Ynnergy: rationele, emotionele én fysieke intelligentie	45
4	Denken-Voelen-Doen in balans	54
4.1	Eigen kracht ontwikkelen en leren loslaten	55
4.2	Wat je denkt wordt waar	59
4.3	Voelen wie je echt bent	62

5	Omgaan met emoties	64
5.1	Emoties algemeen	66
5.2	Het bestaan van primaire, secundaire en tertiaire emoties	68
5.3	Primaire emoties	68
5.4	Secundaire emoties	71
5.5	Tertiaire emoties	72
6	HEEL-woorden	74
6.1	Het HEEL-principe	75
6.2	Ademen, boeren, oprispingen en teiltjes	78
6.3	Diepgang en expressie	80
6.4	Humor en lachen om jezelf	80
6.5	Een gezond emotioneel brein om heel te worden	82
7	We bestaan uit delen	84
7.1	Weet uit welke delen je bestaat	85
7.2	De twaalf basisbehoeften	88
7.3	Het innerlijk kind	89
8	In je lijf	96
8.1	Je verbinden met wie jij werkelijk bent	97
8.2	Het zelfgenezend vermogen	99
8.3	Seksuele energie is levensenergie	100
8.4	Het herstellen van seksuele energie	100
8.5	Hooggevoeligheid en lijfwerk	104
9	Persoonlijk leiderschap: de koningin in jezelf	108
	Ervaringen van vrouwelijke cliënten	114

# 1

## Inleiding

Veel vrouwen leven met beperkende gedachten als:

Ik kan het niet!

Ik ben het niet waard!

Ik ben niet goed genoeg.

Ik moet altijd voor de ander zorgen.

Het zijn van die beperkende gedachten die je klein houden. Gedachten die maken dat je je eigen kracht niet in de ogen durft te kijken. Dit kan je behoorlijk belemmeren om je leven vorm te geven zoals je dat eigenlijk, diep in je hart, zou willen. Een kleine troost als je dit herkent: je verkeert in het gezelschap van een grote groep vrouwen.

Je eigen kracht in de ogen kijken: veel vrouwen hebben dit niet geleerd van hun moeders. Ze zijn vaak een stapje terug gaan staan. Of ze zitten (nog) vast aan de heersende gedachte van vroeger: 'Je bent op de eerste plaats op de wereld om te zorgen voor de ander.'

In mijn praktijk voor training en coaching kom ik veel vrouwen tegen die op onbewust niveau nog vastzitten in de positie van die zorgende vrouw van vroeger. Een positie waarin er geen plek is voor ontwikkeling van het eigen zelf en eigen talenten. Met dit boek hoop ik vele vrouwen een handreiking te geven voor hoe ze werkelijk vrij kunnen worden van deze geschiedenis.

Het is nu tijd voor jou, voor óns, vrouwen, om onze eigen plek in te gaan nemen. De tijd vraagt erom dat wij onze eigenheid tonen, terwijl we op en top vrouw blijven en zijn: mooie vrouwen, authentiek verbonden met wie we in wezen zijn. Vanuit onze eigenheid stralen we kracht uit en passie. We geloven in onszelf, kennen onze sterke punten en valkuilen. We luisteren naar wat we nodig hebben en nemen onszelf en ons lichaam serieus. We kunnen, als we dit willen, voluit leven naast een partner in onze relatie.

Juist in zachte stevigheid vinden wij vrouwen onze kracht, omdat we leren daarin te blijven. Omdat we leren bij onszelf te blijven, verbonden met ons lichaam, ons hart en onze ziel om van daaruit onze eigen weg te gaan. De weg die voor ons bedoeld is, een eigen, authentieke weg met maximale ontwikkeling en uiting van onze talenten en creativiteit. Daar kunnen we ook de ander – onze partner, kinderen, familie, vrienden, collega's, medewerkers – in meenemen. We zijn een voorbeeld voor de ander geworden in plaats van dat we alleen maar in dienst staan van de ander.

Het vraagt een weg naar binnen om jezelf te leren kennen, je denken, je voelen en je doen: het vraagt om Ynnergy. Ynnergy, het is niet zomaar een naam. Het houdt de belofte in van een beter leven vol energie, kracht, vertrouwen, eigenheid en balans.

Vrouw, ben jij klaar voor transformatie?



Hoe het  
begon...

(Voor)ouders

.....

Terwijl ik dit schrijf ben ik op reis. Ik zit in pension Cordoba in Sevilla en geniet van het Sevillaanse leven. Het gaat samen met de missie van deze reis: een boek schrijven. Mijn gedachten gaan terug naar zo'n 20 jaar geleden, de dag dat mijn moeder het leven liet op 55-jarige leeftijd. Dat was een enorme schok voor mijn vader, mijn broers en mij. Mijn moeder heeft Sevilla nooit mogen leren kennen. Terwijl de reisboeken al klaar lagen. De kaarten opengespreid op een gemetseld plateau naast de open haard in mijn ouderlijk huis. Boeken van Zuid-Spanje en Portugal, met steden als Granada, Cordoba, Sevilla, Lissabon. Ze had er zo graag nog heen gewild. Dit mocht niet zo zijn. Ze stierf onverwachts en voor ons allemaal veel te vroeg aan een hersenbloeding. Om haar te eren en omdat ik het mezelf méér dan toesta, geniet ik nu met volle teugen van al wat het leven te bieden heeft. Zo ook van de schoonheid van Sevilla.

Voor mij begon het allemaal in een klein Brabants dorpje, in Made. In een gezin met een vader – Luc Ligtvoet – en een moeder – Marietje van Geel. De moeder wilde zo graag een kindje maar had daar nog even op te wachten. Ik was dat kindje en ik kwam niet meteen. Na mij kwamen er nog twee broertjes. Mijn moeder kon haar geluk niet op met haar drie kinderen.

Mijn moeder heeft haar korte leven gewijd aan het opvoeden van ons, mij en mijn twee broers. Dat was haar wereld. Ze wist niet beter. Zo ging dat

in haar tijd, in haar gezin van herkomst. Zelf kwam ze uit een gezin van zestien kinderen. Ze was de tiende in de rij. In 1938 werd ze geboren in Terheijden, ook een Brabants dorpje onder de rook van Breda. Dat was normaal in die tijd: gezinnen met heel veel kinderen. Katholiek Brabant, waar de pastoor langskwam om zijn zegen te geven en aan te moedigen om nog meer zieltjes op de wereld te zetten.

Mijn opa heb ik nooit gekend, maar volgens de verhalen was hij een hele lieve man, die hard werkte om achttien monden te voeden. Hoe doe je dat, achttien monden voeden?

Met zestien kinderen was er weinig tot geen ruimte voor eigenheid. En er was geen geld voor studie of anderszins. De schoolmeester is nog langs de deur geweest, een paar keer wel: "Laat Marietje toch doorleren, laat haar verder gaan". Maar er was geen ruimte voor Marietje. Want waar moest haar moeder – Marie Zwart – het geld vandaan halen toen ze er in 1948 alleen voor kwam te staan? Haar geliefde man – mijn opa en vader van Marietje en de anderen – stierf op 42-jarige leeftijd aan een hersenbloeding. Iets wat ook mijn moeder op 28 februari 1994 fataal werd evenals een broer en zus.

Tien jaar was mijn moeder toen haar vader stierf. Het hele gezin moest meehelpen om brood op de plank te krijgen. Zo ook Marietje. Ze werkte op jonge leeftijd voor een melkboer. Met haar melkkannetje ging ze 's ochtends in alle vroegte langs de deuren om melk te schenken bij mensen die dit nodig hadden. Ik stel me hierbij een echte ouderwetse melkkar voor. De melkboer duwde de kar voort en een paar meisjes met melkkannetjes gingen langs de deuren om de melk te verkopen. Het lot van mijn moeder. Zo was het.





Opa Bertus van Geel



Oma Marie Zwart



De 16 kinderen op een rij

### Mijn jeugd

.....

In mijn eigen jeugd heb ik kennism gemaakt met een melkboer van een wat nieuwere soort: in een wit busje met kratten vol rammelende melkflessen. Toen ik klein was, zetten we de lege flessen twee keer per week buiten. De melkboer zette er volle voor in de plaats. In zo'n rekje groen of blauw waar zes flessen in pasten. De flessen met blauw zilverpapier dichtgemaakt. Ook dit is alweer zo lang geleden. "Gelukkig lijk ik niet op de melkboer." Zo'n aloud grapje. Nee, ik ben de dochter van Luc Ligtvoet en Marietje van Geel. Ik ben Maries Ligtvoet.

Na 39 dienstjaren van, jaren van hard werken, maar met plezier, is mijn vader met de VUT gegaan. Al die jaren iedere dag op zijn fiets van Made naar Geertruidenberg. Hij werkte als verspaningsvakman bij de MOD (mechanische onderhoudsdienst) van de voormalige PNEM. Hij was metaal draaier. Dat betekende dat hij voornamelijk achter de draaibank stond en daar metalen onderdelen (assen, bussen, naven, en dergelijke) bewerkte tot op de micrometer nauwkeurig. Het betrof onderdelen van ketels, turbines, warmtewisselaars en andere machines die samen voor de productie van electriciteit zorgden. Het was dus een echte vakman.

Mijn vader en moeder waren actieve mensen in de dorpsgemeenschap. Mijn vader nog steeds. Mijn moeder hielp op school bij verschillende activiteiten en werd vrijwilligster in de bejaardenzorg. Mijn vader was vrijwilliger en trainer in het verenigingsleven. Hij bekleedde vele functies in het bestuur en commissies van de voetbalvereniging van Made. Hart voor voetbal en zijn medemens. Na de dood van mijn moeder ging hij jaarlijks mee als ziekenbroeder naar Lourdes. Hij werd chauffeur in de bejaardenzorg, van de buurtbus en vrijwillig medewerker van tafeltje-dekje. Nog steeds is hij op verschillende van deze gebieden actief. "Ik kan beter voor andere mensen zorgen, dan dat ze dat voor mij moeten doen", zegt hij, fit en vitaal als hij is. Voor al deze goede zaken krijgt hij in april 2014 een Koninklijke onderscheiding. Blij verrast zijn wij. Zo'n welverdiende erkenning.

Ik groeide dus op in Made. Tegenwoordig heet dat dorp Made en Drimmelen, bij de prachtige Biesbosch. Als één van de weinige kinderen uit Made, wilde ik naar het Oelbertgymnasium in Oosterhout zo'n negen kilometer verderop. Waarom? Ik voelde: dáár wil ik graag heen. Nou, met mijn cijfers kon dat maar net, volgens twee leraren, meneer de Wijs en meneer Janssen, die bij mijn ouders langskwamen om hierover te praten. Mijn ouders dachten en zeiden tegen mij: "Maries, doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg!"