

# INHOUDSOPGAVE

|  |     |
|--|-----|
| INLEIDING                                    | 7   |
| WAT IS ACCEPTATIE?                           | 15  |
| WAT MAAKT ACCEPTEREN ZO LASTIG?              | 29  |
| ACCEPTEREN, HOE DOE JE DAT?                  | 45  |
| 1. GEDACHTEN                                 | 52  |
| 2. LICHAAMELIJKE ERVARINGEN                  | 55  |
| 3. GEVOELEN                                  | 58  |
| 4. HERINNERINGEN                             | 61  |
| WAT BRENGT ACCEPTATIE?                       | 69  |
| 1. ACCEPTATIE EN RELATIES                    | 73  |
| 2. ACCEPTATIE EN WERK                        | 74  |
| 3. ACCEPTATIE EN VERLIES/TRAUMA'S            | 77  |
| 4. ACCEPTATIE EN GEZIN                       | 79  |
| 5. ACCEPTATIE EN FAMILIE                     | 84  |
| 6. ACCEPTATIE EN FINANCIËN                   | 86  |
| ZELFACCEPTATIE                               | 91  |
| WAT IS ACCEPTEREN NIET?                      | 97  |
| EN DAN NOG DIT...                            | 103 |
| OVER CORRIE REIJNGOUD                        | 107 |
| OPLEIDING, TRAINING EN COACHING IN DE NATUUR | 115 |
| DANKJEWEL                                    | 119 |



# INLEIDING

# INLEIDING

Ken je dit? Je gaat al tijden niet meer met plezier naar je werk, terwijl er geen vooruitzicht is op een andere baan en je toch iedere maand de huur of hypotheek zult moeten opbrengen. Je hebt last van je eigen perfectionisme, maar dingen half doen lukt niet, hoe moe je er ook van wordt en je 'to-do-list' wordt met de dag langer. Misschien achtervolgt het verleden je ook nog steeds of weet je niet wat je buiten je rol als moeder nog meer wilt met je leven.

Hoe verschillend de aanleiding ook is: je voelt je gevangen in een situatie en je weet niet hoe je daar uit kunt komen.

Wat nu?

Ik zeg: accepteren.

Accepteren? Hoe kan acceptatie je helpen om uit je eigen, lastige situatie te komen en gelukkiger te zijn? Is accepteren dan niet hetzelfde als achterover leunen en alles lijdzaam ondergaan?

Voor veel mensen – en ik vormde daar geen uitzondering op – is de eerste gedachte dat accepteren gelijk staat aan

berusten. Je er maar zuchtend bij neerleggen. Maar dat is een misvatting. Inmiddels weet ik dat acceptatie je leven gemakkelijker maakt en ervoor zorgt dat je met meer plezier je levenspad kunt bewandelen. Ik heb ervaren dat acceptatie de essentie is van een praktische en effectieve manier om zelf invloed op je leven uit te oefenen, bij problemen op alle levensgebieden: binnen relaties, je gezin en wat betreft je financiën. Maar ook wanneer je worstelt met de vraag hoe je meer uit je werk, je bedrijf of jezelf kunt halen. Met vallen en opstaan kwam ik erachter dat totaal aanvaarden (accepteren) de belangrijkste voorwaarde is om de zaken op een andere, meer wenselijke manier aan te kunnen pakken. Een manier die bij mij past. Acceptatie vormt de springplank naar een nieuw begin. Ik heb gemerkt dat ik er blijer, gelukkiger en succesvoller door werd. Het bracht rust in mezelf en ik kon als vanzelf 'met de stroom meegaan'.

Op een eenvoudige manier kon ik door acceptatie vervelende omstandigheden transformeren tot een gewenste situatie. En in de gevallen dat iets écht niet te veranderen was, bleek dat ik het door acceptatie uiteindelijk makkelijker te dragen vond. Ik bedacht dat het jammer zou zijn om dit alleen voor mezelf te houden.

Ik maak dan ook graag anderen deelgenoot van dit eenvoudige principe met groots effect.

Acceptatie is geen zwakgebod en staat ook zeker niet gelijk aan passief en willoos alles ondergaan of een moedeloze berusting 'omdat er nou eenmaal niks anders opzit.'

Acceptatie is met twee handen, je hoofd en je hele hart, aannemen wat er in jouw leven gebeurt. Elke gebeurtenis, elke gedachte en elke emotie. Zonder oordelen alles nemen zoals het komt en zoals het op dat moment is. Wil je iets veranderen in je leven? Neem dan van mij aan dat er pas echt ruimte voor verandering ontstaat wanneer je bewust en ten volle accepteert dat het nu, in je huidige situatie, is zoals het is. En dat doe je door letterlijk stil te staan bij wat er is op dit moment en het er helemaal te laten zijn.

In dit boek lees je wat de effecten hiervan kunnen zijn op de verschillende levensgebieden: werk, relaties, familie, financiën. Aan de hand van voorbeelden uit mijn eigen coachpraktijk laat ik je zien hoe je meer ruimte, rust en een gelukkiger leven creëert door alles aan te nemen en te omarmen wat er in je leven gebeurt en hoe je zo de

voorwaarden scheidt voor groei van binnenuit. Je leert lastige, pijnlijke en frustrerende situaties te gebruiken om een andere, meer gewenste situatie te creëren. Wanneer je beter in staat bent tot acceptatie ga je op een natuurlijke manier met de stroom mee. Je zult merken dat deze transformatie je letterlijk ontspanning biedt, waardoor er ruimte ontstaat voor een nieuwe koers.

Je vindt in dit boek allerlei 'stimulansen' om op een laagdrempelige manier te oefenen in acceptatie. De natuur speelt daarbij een grote rol, juist omdat daar alles precies is zoals het is en we niet geneigd zijn daaraan te tornen. Je zoekt geen vissen op het droge, noch paddenstoelen in de lente. Je accepteert dat er voor alles een plek of een seizoen is. Meer de natuur ingaan kan enorm helpen om eenvoudig 'besmet' te raken met de vaardigheid acceptatie.

Sommige dingen die ik vertel klinken je misschien al heel bekend in de oren. Toch betekent iets 'weten' niet per definitie dat je het ook echt hebt geïntegreerd in je leven. Opnieuw horen of lezen maakt je bewuster, zo is mijn ervaring. Laten we samen op weg gaan.

Veel plezier bij het lezen en accepteren!

*'Acceptatie'*

*Als het regent, laat het regenen.*

*Als de zon schijnt, voel de warmte.*

*Als het waait, waai mee.*

*Als het stroomt, laat het gaan.*

Corrie Reijngoud



**WAT IS ACCEPTATIE?**



# WAT IS ACCEPTATIE?

Acceptatie is volgens de omschrijving in de Dikke van Dale: aanneming of aanvaarding. Zelf omschrijf ik het liever zo: acceptatie is het herkennen en erkennen van gedachten, emoties, herinneringen en ervaringen in je lichaam op het moment dat ze opkomen. Zonder oordelen, zonder vragen en zonder meteen iets te willen veranderen. Er is geen goed of fout aan wat je ervaart. Het dient zich aan, het is er gewoon.

Juist het 'blanco' leren kijken naar wat zich aandient, is niet meteen makkelijk. Dat komt omdat je veelal een mengelmoes ervaart van wat zich in het hier en nu aandient en van oude, onverwerkte emoties die op dat moment worden getriggerd. Het is alsof er verse koffie ('hier en nu') geschonken wordt in een beker waar nog een bodempje verzuurde melk in stond ('oude emotie'). De kleur en smaak van de verse koffie worden hierdoor anders.

Pas wanneer je je bewust bent van wat er werkelijk speelt in jezelf en waar je tegen vecht of weerstand tegen biedt kun je de situatie transformeren, ruimte voor verandering realiseren en zo een andere beleving krijgen. Maar daartoe zul je eerst ruimte moeten bieden aan wat zich in

jezelf aandient. Dus ook die oude emoties. Niet afwijzen, wegstoppen of onderdrukken, maar onder ogen zien en accepteren.

### **Voorbeeld uit mijn coachpraktijk**

*Vanwege de zorg voor hun bejaarde ouders was het regelmatig nodig dat de broers Valentijn (41) en Kaspar (43) overleg voerden over de dingen die geregeld moesten worden. Valentijn raakte in die gesprekken, soms zonder een duidelijke aanleiding, vaak heftig geëmotioneerd en door zijn boosheid was een rustig volwassen gesprek dan niet meer mogelijk. Uiteindelijk gingen de broers het contact maar uit de weg, wat de situatie er niet eenvoudiger op maakte want de noodzaak iets voor hun ouders te betekenen bleef. In een een-op-een coachingsgesprek met mij kwam Valentijn tot de conclusie dat hij niet de band met zijn ouders had die hij wenste en daar was, in zijn beleving, Kaspar debet aan. Zijn broer had in zijn ogen meer aandacht gekregen dan hij, omdat Kaspar van school was verwijderd en op het slechte pad dreigde te raken. Hij deed alles wat God verboden had en trok daarmee steevast de aandacht. En al zag Valentijn ook wel dat het hier vooral om negatieve aandacht ging, toch voelde hij zich door die voortdurende commotie rond*