

Geniet van je verdriet

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Welkom in je eigen innerlijke wereld waar van alles te beleven is. In jou razen de gedachten, huizen de gevoelens, schilderen de beelden. Jij ervaart vanuit een kern van puur bewustzijn dit spel van verandering.

Vandaag gaan we aan de gang met emotie. Zodra de wereld een kant op beweegt die jij onprettig vindt voel je dat in je lichaam. Je wordt boos of verdrietig of gefrustreerd. Gevoelens verrijken je leven. Ze geven het kleur en brengen verdieping in je ervaring.

Een gevoel brengt leven in de brouwerij. Een intense huilbui kan opluchting brengen. Een kwaadheid kan je hele lichaam doen zinderen. Als je iets toch doet al ben je er bang voor geeft dat een gevoel van overwinning. Tot zover geen vuiltje aan de lucht.

Het begint lastiger te worden als gevoelens je gaan overheersen. Als je ze ervaart als zo groot dat je denkt dat je ze niet kan dragen. Ook gaat het mis als je bang bent voor de intensiteit en je probeert ze weg te drukken. Dan kun je verslavingen ontwikkelen of ziek worden. En een veel voorkomend probleem is dat je kunt blijven hangen in emoties. Denk aan depressie of verdriet of boosheid die je maar lijkt te blijven achtervolgen. In werkelijkheid zijn wij het zelf die dat soort emoties in stand houden. En daar kun je dus ook zelf iets aan doen.

Verbinden ± 2 minuten

Als je dat nog niet gedaan hebt. Sluit dan nu je ogen dan richt bewust je aandacht op jouw adem. Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer. Adem diep in en lang langzaam uit.

Richt nu bewust je aandacht op je lichaam. We slaan vaak veel spanning op in ons lichaam. Een lichaam reageert op de signalen die het krijgt van de hersenen. Als iemand een vervelende opmerking tegen je maakt kan dat een emotionele reactie geven in je lichaam. Je kunt je lichaam voelen aanspannen van boosheid. Of week worden van schrik. Je kunt gaan trillen van onmacht of gaan schokken van verdriet. Soms blijven grote emotionele gebeurtenissen ook hangen in je lichaam. Boosheid of in je schouders of verdriet in je buik bijvoorbeeld. Daarom is het goed om een nauw contact met je lichaam te onderhouden. Neem nu even de tijd om aan je lichaam te vragen of er nog gevoelens zijn die ontlading zoeken. Wees open en voel wat het lichaam je nu wil laten voelen.

Adem nu een keer diep in en lang langzaam uit en richt dan je aandacht op de sfeer in je Zelf. Hoe voel jij je vandaag. Gaat hoe jij je voelt veel heen en weer of voel jij je vaak min of meer hetzelfde? Ervaar jij jouw gevoelsleven als iets prettigs of als iets naars? Of nog anders? Wat is jouw gevoelsleven voor jou? Zou jij intenser willen voelen of juist minder intens?

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Jill Bolte Taylor. Deze Amerikaanse hersenwetenschapper zegt in haar boek 'Mijn flits van inzicht':

“Een emotie, zoals kwaadheid, is een automatische reactie, die slechts negentig seconden duurt vanaf het moment dat die wordt opgewekt totdat die is uitgewerkt. Als het langer duurt, wat meestal zo is, komt dat omdat wij de emotie opnieuw hebben aangewakkerd.”

Ik lees het nog een keer:

“Een emotie, zoals kwaadheid, is een automatische reactie, die slechts negentig seconden duurt vanaf het moment dat die wordt opgewekt totdat die is uitgewerkt. Als het langer duurt, wat meestal zo is, komt dat omdat wij de emotie opnieuw hebben aangewakkerd.”

Reflectie ± 4 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. Dus iemand zegt iets vervelends tegen jou en dat raakt je. Er komt een fysieke reactie. Je wordt bijvoorbeeld boos of verdrietig. Het gevoel dat dan start duurt ongeveer 90 seconden. Dit is wetenschappelijk bewezen door hersenwetenschappers. Hoe komt het dan dat wij uren, soms wel dagen en sommige mensen een leven lang boos of verdrietig kunnen blijven? Wij gooien olie op het vuur. We denken bijvoorbeeld. Dat mag deze persoon helemaal niet tegen mij zeggen. Hij doet dat om mij bewust pijn te doen. En vorige keer zei hij ook al dat andere. Enzovoort. Elk van die gedachten komt weer met een eigen lading. En dus voel je die lading. Het lichaam kent geen verschil of die vervelende pijnlijke opmerking van buiten komt of van binnen. De hersenen zeggen alleen er komt hier iets langs om verdrietig van te worden of boos en het lichaam voert het uit. 90 seconden lang tot er weer een nieuwe lading komt.

Denk eens aan de laatste keer dat je boos was. Waar kwam dat door? Hoe lang duurde dat? Kan je zien dat je de boosheid wellicht met gedachten zelf wakker hield. Heb je toen van je boosheid genoten?

Denk eens aan de laatste keer dat je verdrietig was. Waar kwam dat door? Hoe lang duurde dat? Kan je zien dat je het verdriet wellicht met gedachten zelf wakker hield. Heb je toen van je verdriet genoten?

Ook voor iedereen die bang is voor emotie is dit revolutionair. Het duurt maar 90 seconden. Daar hoef je toch niet voor te vluchten? Dat moet je toch wel kunnen verdragen? Daar hoef je geen verslaving voor te ontwikkelen.

Stel je voor dat je zodra de emotie opkomt denkt. Die ga ik eens even volledig pakken. Die emotie ga ik ten volle genieten. Kom maar op. 90 seconden huilen uit je tenen met snot en schudden en schreeuwen van ellende en dan mag het weer gaan. 90 seconden woedend worden. Schelden, tieren, stampen, op de tafel rammen, grommen en schreeuwen als een wildeman en dan laten gaan. Zo klaar. Genieten van je emoties zonder er in te blijven hangen. Leven vanuit een vrije spontane flow

vanuit je basiskern en af en toe 90 seconden iets uitleven. Het niet in dingen blijven hangen wordt dan het belangrijkste leerdoel. En dat kunnen wij samen we oefenen. In stilte in jezelf kunnen zijn is de manier om te leren emoties weer los te laten nadat je ervan genoten hebt.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Dus nu gaan we weer in stilte zijn. We besluiten om voor nu een tijdje even niet in te loggen in ons denken. We zien de gedachten komen maar we hechten ons er niet aan. We geven ze geen aandacht en dan zien we ze weer gaan. Wij blijven stil en proberen onze aandacht hier te houden. We kijken en ervaren maar blijven hier met onze aandacht.

Af en toe zeg ik iets of sla ik op het trommeltje om je te helpen om je focus hier te houden. Als dan blijkt dat je in een denkwereldje was beland. Dan neem je dat moment om weer terug te gaan naar het oefenen in het stil en open zijn.

Adem diep in en lang uit en word stil.

Hecht nergens aan vast, laat alles wat in je aandacht komt ook weer gaan.

Blijf niet haken met je aandacht.

Als je nu in een denkwereldje zit neem dan dit moment om het weer los te laten

Je hoeft niets te vinden van de dingen die je ervaart.

Je kunt hier nu ervaren zonder de ervaring te labelen.

Wees stil en open

Je ziet, je hoort, je voelt maar je hoeft er niets mee.

Jij bent het oog in de storm. Het stille punt in de wereld van de veranderingen.

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nu diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het liedje 'The winner takes it all' in de versie van Carla Bruni. Het is een zeldzaam pareltje van het heerlijk zwelgen in je emotie. Midden in hun scheiding die met veel verdriet gepaard ging, maakt Abba dit liedje. Het moment van met de advocaten bij elkaar komen om alles te verdelen. De één wil weg en heeft al een andere partner en de ander wil niet dat het over is en zegt dan dit:

"Ik wil niet praten als het je verdrietig maakt. Ik snap dat je hier bent om gewoon handen te schudden. Dus het spijt me dat ik je verdrietig maak als je mij zo gespannen ziet, zo zonder zelfvertrouwen."

Je moet wel harteloos zijn als dit soort teksten je niet raken. Ik denk dat we allemaal wel eens het gevoel hebben gehad dat we alleen en verloren achter bleven toen een ander ons verliet. Dus ik zou zeggen. Geniet maar lekker van de emoties die dit lied oproept.

I don't wanna talk

About the things we've gone through

Though it's hurting me
Now it's history

I've played all my cards
And that's what you've done too
Nothing more to say
No more ace to play

The winner takes it all
The loser standing small
Beside the victory
That's her destiny

I was in your arms
Thinking I belonged there
I figured it made sense
Building me a fence

Building me a home
Thinking I'd be strong there
But I was a fool
Playing by the rules

The gods may throw a dice
Their minds as cold as ice
And someone way down here
Loses someone dear

The winner takes it all
The loser has to fall
It's simple and it's plain
Why should I complain?

I don't wanna talk
If it makes you feel sad
And I understand
You've come to shake my hand

I apologize
If it makes you feel bad
Seeing me so tense
No self-confidence

The judges will decide
The likes of me abide
Spectators of the show
Always staying low

The game is on again
A lover or a friend

A big thing or a small
The winner takes it all

The winner takes it all
The winner takes it all

The winner takes it all

Reflectie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Carla zong: Ik was in jouw armen en dacht dat ik daar thuis was. Ik dacht dat het zin had om mijn huis daar te bouwen, maar ik was een dwaas om volgens de regels te spelen...

Ken je dat gevoel. Jij bent er helemaal voor gegaan en je wordt er gewoon uitgeknikkerd. Opeens doe je niet meer mee en ben je een dierbare in je leven kwijt. En toch zoeken we de verbinding weer op want het is ook prachtig om je thuis te voelen in de armen van een ander. Heerlijk toch lekker even zwelgen in het voelen.

Overgang ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Misschien kun je vandaag je emoties lekker vel de ruimte geven als ze opkomen en er dan heel erg van genieten en dan na 90 seconden zeg je tegen je zelf: En door.

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. Ik wens je een dag toe waarbij je nergens in blijft hangen.