RELATIESTRESS

3 MANIEREN OM ANGST EN ONZEKERHEID TE STOPPEN IN JE RELATIE,   
(SNEL EN SIMPEL, OVERAL TOE TE PASSEN.)



Copyright® Saskia Karels 2021



Voorwoord

Voor wie en waarom heb ik dit E-book geschreven. Ik heb een fantastische relatie van ruim 20 jaar gehad en nog steeds zijn we beste maatjes. Ik heb gemerkt, wat ik vaak om me heen zag gebeuren, dat veel relaties na verloop van tijd opbranden, je raakt de passie en het plezier samen kwijt en de sleur komt erin.

Helaas gaat het heel vaak fout en gaan relaties op een vreselijke manier uit elkaar, met alle gevolgen van dien. Hoe jammer is dat? Iets wat in mijn ogen echt anders kan. Samen doorgaan of er samen goed uitkomen is ook veel beter, linksom of rechtsom, het heeft met veel facetten te maken, ten eerste met communicatie.

Heel vaak krijg ik vrouwen bij mij in de praktijk, die niet goed meer weten wat ze zelf willen en daardoor onzeker zijn over hun toekomst. Is dit nou alles? Hoe nu verder? “Should I stay or should I go?” Het gaat echt niet vanzelf over. Door goed te leren omgaan met je gedachten en gevoelens kom je weer tot de kern wie je bent en wie jij wilt zijn, want dat ben je vaak kwijt. Wat wil jij? Pas dan is het mogelijk om de juiste keuze te maken en weer gelukkig te worden.

Inleiding

Heeft je relatie een enorme deuk opgelopen, is er niet veel meer over van de passie hoe het jaren geleden was, dan geeft dat vaak veel “relatie”-stress gerelateerde problemen. Je wordt overvallen door emoties zoals angst, onzekerheid, verdriet, depressieve gevoelens, stress of woede aanvallen.

Ik heb dit E-book specifiek geschreven voor vrouwen die door relatiestress weinig grip meer hebben op deze gevoelens van onzekerheid en daardoor te veel tijd kwijt zijn met zich rot (angst) voelen. In dit E-book beschrijf ik een goede manier waarop jij kunt leren om meer grip op je onzekerheid te krijgen. Bij sommige vrouwen houdt dit in dat zij er beter in slagen om gevoelens van onzekerheid sneller te stoppen en minder heftig te maken. Bij andere vrouwen verdwijnen de klachten zelfs helemaal.

De technieken die ik in dit E-book heb beschreven, zijn gebaseerd op het werken met honderden vrouwen tijdens de afgelopen tien jaar. De technieken in dit e-book zijn in feite te gebruiken voor veel negatieve gevoelens. Ruwweg gezegd voor onzekerheid, angsten, stress, problemen met woede en verdriet.

Deze technieken werken in op de manier waarop je brein informatie bewust en onbewust verwerkt. Negatieve informatie geeft een slecht gevoel. Positieve informatie geeft een goed gevoel. Want het is goed om je te realiseren wat er in je brein gebeurt wanneer je een negatief gevoel hebt. In iedere situatie dat je een gevoel krijgt, wordt er informatie over zogeheten neuro-corticale paden gestuurd. Dit is een serie hersencellen die met elkaar verbonden zijn en een pad vormen. Dit pad neemt echt fysische vormen aan. Het zit dus echt vast in je hoofd! Elke keer dat je het negatieve gedrag vertoont, wordt dit pad in je hoofd afgelegd. Elke keer dat je het doet wordt het patroon verder bevestigd en verstevigd. En naburige hersencellen gaan ook nog eens meedoen. Concreet betekent dit dat als je niets aan de problemen doet, je brein deze negatieve patronen als normaal gaat zien, terwijl de negatieve gevoelens sterker worden en het steeds makkelijker is om dit negatieve gedrag te gaan vertonen. Dat is ook de rede dat het er gemakkelijk insluipt, het is een gewoonte geworden en daar wil je heel graag vanaf, toch?

Wat er moet gebeuren is dat deze negatieve patronen onderbroken, gestopt en vervangen worden door betere, positieve patronen.

In dit E-book beschrijf ik een aantal eenvoudige technieken die ervoor zorgen dat het patroon gestopt wordt en dat je het vervangt door een beter patroon waar je je wel goed door gaat voelen. Helaas is het lezen van een tekst slechts een zeer beperkte manier van informatie overdragen. Dit komt omdat we het hier hebben over gevoelens en die zijn niet altijd zo makkelijk in woorden uit te drukken. Houd dit in je hoofd wanneer je dit E-book leest.

Negatieve gevoelens

Voor de meeste vrouwen is het moeilijk om precies aan te geven wat zij nu voelen. Vaak worden hier door andere mensen labels opgeplakt. Dit helpt echter niet. Problemen lijken daardoor steeds groter te worden en op den duur weet je niet meer hoe je ervan af kunt komen.

Beter is het om bij je gevoel te blijven. Je voelt je niet goed en niet zo zelfverzekerd als je wel zou willen. Dat is wel duidelijk en daar gaan we dan ook mee aan de slag.   
  
Alles wat je brein ooit over de wereld geleerd heeft, heb je geleerd op basis van zintuiglijke informatie. Dus ook het negatieve nare patroon dat je moet gaan onderbreken.(Het onbewuste patroon wat er in de loop van de jaren ingeslopen is.) En ook het nieuwe positieve patroon dat je ervoor in de plaats moet zetten.

Hoe werkt dat zintuigelijke informatie, die je patronen onbewust aanleert? De belangrijkste zintuigen zijn: horen, zien en voelen. Horen staat voor je gedachten waar je als het ware je innerlijke stem hoort denken. Daarnaast zie je vaak negatieve beelden over de toekomst of het verleden. En tenslotte voel je je daar dan naar en negatief over. De onderstaande technieken werken op basis van deze drie zintuigen: horen, zien en voelen.



Een acuut gevoel van angst of onzekerheid stoppen  
  
De techniek om van plotseling opkomende angst of onzekerheid af te komen werkt als volgt:

Stap 1: Traceer hoe het gevoel door je lichaam loopt. Om je gevoel in stand te houden moet je brein het gevoel door je lichaam verplaatsen. Deed je brein dit niet dan zou het gevoel uitdoven en zou er geen probleem zijn. Vind dus eerst het punt waar het gevoel begint, en voel waar het vervolgens heen gaat. Blijf het gevoel volgen totdat het of je lichaam verlaat of het beginpunt weer bereikt.

Stap 2: Zodra je het patroon van je onzekere/angstige gevoel gevonden hebt, projecteer dit dan buiten je lichaam zodat je het als het ware kunt zien.

Stap 3: Draai dit patroon nu om zodat het begint bij het einde en eindigt bij het begin en dat het in tegenovergestelde richting beweegt.

Stap 4: Duw dit patroon weer terug in je lichaam en begin dit omgedraaide patroon door je lichaam te bewegen.

Stap 5: Doe dit steeds sneller. Je merkt direct dat die vervelende onzekerheid/angst verdwijnt.

Nou nog even wat concreter. Stel je een situatie voor waarin je je onzeker of angstig hebt gevoeld of denkt te zullen gaan voelen. Je krijgt nu dat onzekere/angstige gevoel. Probeer uit te vinden waar het begint en hoe het beweegt. Het kan zo´n beetje onder je navel beginnen en trillen, of misschien heen en weer bewegen door je lichaam, of het lijkt helemaal niet te bewegen, van alles is mogelijk! Jij weet het zelf het beste, jij bent de expert! Nou – als je het beginnetje en de beweging en richting gevonden hebt, kun je een beetje beter beschrijven hoe het voelt en kun je het gemakkelijker volgen.

Nu de volgende stap.

Je gaat het nu buiten je lichaam brengen, zo voor je. Misschien klinkt en voelt dat een beetje gek, maar probeer het nu gewoon maar. Je kunt er als het ware naar kijken en je ziet hoe het beweegt of waar het vandaan gekomen was.

Als er een duidelijke beweging is, draai je de beweging nu om, maar als je dat moeilijk vond te zien of de beweging gewoon een beetje warrig leek, neem dan de eerste de beste bewegingsrichting die een ander gevoel geeft en duw dit als het ware terug je lichaam in. Opnieuw – dat kan een beetje gek voelen, maar probeer het maar!

Je kunt het nieuwe, andere of andersom gevoel tenslotte steeds sneller bewegen om te kijken of het nieuwe gevoel steeds sterker wordt.

En nu natuurlijk de praktijk! Stel je die situatie van onzekerheid of angst nou nog eens voor. Als het goed is, voelt het minder onzeker/angstig en begint dat nieuwe gevoel sterker te worden. Is dat niet gek?

Realiseer je dat het misschien erg moeilijk is deze techniek van papier te leren. Het gaat immers om gevoel.

Aan de slag gaan met mij als je coach maakt dit een stuk makkelijker. Zo makkelijk zelfs dat negen van de tien vrouwen dit binnen enkele weken heel goed kunnen.

Het verleden loslaten

Wanneer je te vaak te druk bent met gebeurtenissen uit het verleden waar je je nog steeds onzeker over voelt of niet blij mee bent, dan is dit de techniek om hier van af te komen.

Stap 1: Draai de film van de moeilijke of lastige periode nog een allerlaatste keer af, maar begin nu aan het eind, terwijl je jezelf terugziet in de film.

Stap 2: Maak de film bovendien zwart-wit en spoel hem versneld terug terwijl je er circus- of hoempapamuziek bij neuriet. Op deze manier lijkt het alsof je een oude Charlie Chaplin film terugspoelt.

Stap 3: Als je klaar bent, check dan of je je nog steeds onzeker voelt als je aan het voorval terugdenkt. Als je het goed gedaan hebt, lukt dit niet meer.

Realiseer je opnieuw dat het moeilijker is om dit alleen van papier te doen, dan samen met iemand die hier heel goed in is en veel ervaring in heeft.

Een mooie toekomst zien

Als je je druk maakt om de toekomst en er onzeker over bent, dan maak je als het ware een negatieve film over hoe de toekomst er uit gaat zien en daar ga je je vervolgens onzeker door voelen of misschien over piekeren. Dit stop je door de volgende techniek toe te passen:

Stap 1: Gebruik de vorige techniek om het verleden los te laten om de negatieve film in de toekomst te neutraliseren.

Stap 2: Zorg vervolgens dat je jezelf in dezelfde situatie ziet, maar nu rustig, kalm en ontspannen. Oefen dit totdat je je zonder gevoelens van onzekerheid kunt voorstellen dat je het daadwerkelijk gaat doen.

Stap 3: Test of je het goed gedaan hebt door door te zetten en het ook te doen, het liefst meteen.

Voorbeeld: Je bent gevraagd op je werk om een vergadering/of ander gesprek te leiden, maar je voelt je er onzeker over en het heeft ook wel eens minder goed uitgepakt. Bekijk die oude situatie nog een allerlaatste keer en spoel het geheel terug, waarbij je de kleuren laat vervagen tot grijstinten en waarbij je eraan denkt dat je jezelf ook nog, zoals alle anderen, terugziet. Zet ook nog die malle muziek eronder, dat helpt!

Nu – nu het allemaal wat bedaard is – zal het makkelijker zijn om een nieuw plaatje te maken van het leiden van een vergadering/gesprek en je er prettig bij te voelen. Probeer je eens voor te stellen, dat een en ander rustig en aangenaam verloopt terwijl je je goed voelt, rustig kan luisteren en ingrijpt wanneer jij vindt dat dat nodig is. Je mag het best een paar keer oefenen en merk dat dat steeds een beetje makkelijker gaat!

De reden dat deze simpele technieken zo goed werken, is omdat ze direct de neuro-corticale paden in je brein aanpassen, waardoor je je brein zo aanpast dat het angst en onzekerheid niet langer oproept. Het is echter makkelijker gezegd (of in dit geval geschreven) dan gedaan, omdat de logische tekst die je nu leest slechts een heel klein deel is van de totale communicatie die nodig is om je brein beter te maken. Een goede bestrijding van onzekerheid gaat nog beter met een coach die op alle fronten communiceert. Zowel met jouw bewustzijn als onbewustzijn.

Omdat het onbewustzijn een echte leermachine is, kun je door dagelijks deze technieken toe te passen en te oefenen eenvoudig van angsten en onzekerheid afkomen. Hoe vaker je het doet hoe makkelijker het wordt.

Je weer goed voelen

Met de bovenstaande technieken moet je in staat zijn om op elk moment dat je voelt dat je je ergens naar en negatief over gaat voelen, dit gevoel te kunnen stoppen. Hoewel dat al een slok op een borrel scheelt, voor veel situaties is het nog niet goed genoeg. De meeste vrouwen hebben namelijk duizend-en-één manieren om zich naar te voelen en maar één of twee manieren om zich goed te voelen. Als je dus een negatief gevoel geneutraliseerd hebt oftewel gestopt en je laat daarna de boel de boel, dan is de kans groot dat je onbewustzijn weer met een nieuwe negatief gevoel op de proppen komt. Dit voorkom je door er zelf een goed gevoel voor in de plaats te zetten.

Mijn doel is dan ook dat je in plaats van je naar en negatief te voelen, je juist sterk en krachtig gaat voelen. Zodat je zelfverzekerd weet wat je wilt en hoe je dat voor elkaar krijgt.

Je kan je met de techniek om onzekerheid te stoppen ook juist heel sterk en krachtig leren voelen. Het werkt als volgt:

Stap 1: Denk terug aan een keer dat je je wel sterk, krachtig en zeker voelde. Voel in je lijf waar dat gevoel begint. Is het gevoel niet sterk genoeg zorg er dan voor dat je alles weer goed voor je haalt, wat je toen zag, wat je toen hoorde en hoe je je toen voelde. Als je beelden van toen terughaalt, dan is het belangrijk er op te letten dat je jezelf niet ziet. Je moet zien wat je door jouw eigen ogen zag.

Stap 2: Traceer opnieuw het patroon van het gevoel, maar begin nu dit gevoel te versterken door het in dezelfde richting steeds sneller en sneller te draaien. Ga hiermee door totdat je erom moet (glim)lachen.

Naarmate je het vaker oefent zul je zien dat je onbewustzijn deze techniek overneemt en al doet voordat je er erg in hebt. Het resultaat is dat je in situaties waarin je je vandaag nog onzeker voelt, dan automatisch zeker voelt.

Plan van aanpak

Mijn ervaring is dat deze technieken vooral werken bij vrouwen die de stress in hun relatie helemaal zat zijn. Vrouwen die koste wat kost er van af willen.

Een van de redenen dat ik zo’n hoog percentage vrouwen met succes van hun problemen af help, is dat de vrouwen die bij mij komen uitermate gemotiveerd zijn om van hun onzekerheid af te komen.

Deze technieken zijn in algemene termen beschreven, maar uiteindelijk blijkt eenieders brein het helemaal op zijn eigen manier te doen. Ik kan aangeven hoe je de informatie kan veranderen, maar je zult het zelf moeten toepassen.

Dat gezegd hebbende is het volgende plan van aanpak de beste manier om van onzekerheid en angst gevoelens af te komen:

Stap 1 – Oefen de technieken uit dit E-book.

Met stap 1 ben je al flink onderweg als je E-book tot hier gelezen hebt. Alleen is lezen niet genoeg. Je moet de technieken ook echt stap voor stap toepassen. Nu is de tekst niet perfect. Juist omdat het over emoties gaat schieten woorden eigenlijk altijd tekort. Probeer de technieken dus op verschillende manieren uit totdat je een manier vindt waarbij je merkt dat er emotioneel gezien inderdaad iets verandert.

Stap 2 – Gratis sessie! Ik hoop dat mijn tips je hebben geholpen, maar heb je nog vragen zijn er dingen niet duidelijk of wil je graag meer informatie wat ik voor jou kan betekenen, of wil je eerst graag kennis maken, neem dan nu contact met me op.

[GA NAAR DE GRATIS SESSIE](https://unchainyourbrain.nl/gratis-sessie)

Je kunt heel veel bereiken, je onzekerheid en angst oplossen, de juiste keuzes maken en stoppen met piekeren. Het enige wat je daarvoor moet doen is in actie komen en zelf die eerste stap zetten.

[GA NAAR COACHING](https://unchainyourbrain.nl/individuele-coaching-relatiestress/)