

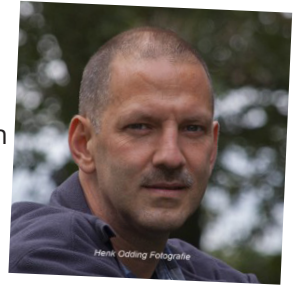
In 5 stappen van klacht naar kracht



Frank Odding

Over mij

Het eerste dat ik doe als ik een boek in handen heb, is zoeken naar een foto van en informatie over de schrijver. Spreekt hij of zij me aan, heb ik zin dit boek te lezen, is dit het boek dat ik zoek van de schrijver die mij wat te vertellen heeft?



Daarom kort iets over mij. Ik ben begonnen als onderwijzman en leerde door voor orthopedagoog, vanuit mijn voorliefde voor wat afwijkt van gemiddeld en de behoefte om voor deze kinderen en hun ouders van betekenis te zijn. Later kwam daar een studie psychotherapie in de Transactionele Analyse bij. Deze theorie bracht een ontwikkeling in mij op gang, die versterkt werd toen ik in aanraking kwam met het onderwerp 'lichaamstaal'.

Mijn persoonlijke ontwikkeling van vooral cognitief naar meer intuïtief en uiteindelijk balans tussen die twee resulteerde in een door mij ontwikkelde aanpak m.b.t. therapie, coaching en training. Mijn specialisatie als orthopedagoog en psycholoog is 'sterkgevoelige mensen en grenzen'.

Sterkgevoeligheid is een door mij bedachte en ontwikkelde term om een naam te geven aan hoe ik en met mij vele anderen in het leven staan. Uitleg van deze term vind je op mijn website. Later dit jaar verschijnt mijn boek 'Sterkgevoelige mensen en grenzen'.

Inleiding

In 5 stappen van klacht naar kracht, klinkt dat niet een beetje heel erg eenvoudig? Als je bij 5 stappen aan 5 gesprekken denkt, dan wel. Maar altijd nog beter dan zoals mijn jongste dochter laatst zei: 'In 5 stappen van kracht naar klacht.'

Met 5 stappen doel ik op 5 patronen:

1. Ademhalingspatroon
2. Slaappatroon
3. Bewegingspatroon
4. Voedingspatroon
5. Denkpatroon

Als deze 5 in balans zijn, dan krijg je energie en vitaliteit en ben je psychisch zo gezond als mogelijk. Daarom zet ik deze patronen in als basis onder mijn werkwijze om intuïtie en cognitie met elkaar te verbinden.

1. Ademhalingspatroon

Van het begin van ons leven tot aan het einde ervan, ademen we. Gelukkig hoeven we daar niet bij na te denken, dat proces gaat vanzelf. Toch is het goed om er af en toe bij stil te staan.

Dat is precies wat we gaan doen. Leg dit boek eens aan de kant en ga ontspannen op je stoel zitten. Geef jezelf een cijfer tussen de 0 en 10 op de schaal van 'ontspanning'. Stel een timer in op één minuut. Blaas een keer goed uit en start de timer. Tel dan hoeveel ademhalingen je in één minuut hebt. Hierbij tel je een in- en uitademing als één. Neem alleen waar en heb er geen mening over. Op hoeveel ademhalingen kom jij uit?

Heb je tussen de 6 en 10 ademhalingen in een minuut? Dan ben je ontspannen genoeg. Heb je minder dan 6? Dan ben je heel rustig. Bij meer dan 10 ademhalingen ben je onrustiger dan nodig is, als je ontspannen op een stoel zit. Voor wandelen heb je 10 – 16 ademhalingen nodig. Om tegen de wind in te fietsen zo'n 18 keer. Bij hardlopen kan het oplopen tot 40 – 60 ademhalingen. Bedenk goed dat je bij deze oefening gewoon op een stoel zit. Hogere aantallen ademhalingen duiden dus op een vorm van stress. Welke conclusie trek jij voor jezelf?

Wat maakt het uit hoe en hoe vaak je ademt? Je ademhaling is van invloed op je hartslag. Hoe rustiger je ademt, des te rustiger is je hartslag. Hoe vaker je ademhaalt, des te harder werkt je hart. Dat beïnvloedt het rondpompen van het bloed, hetgeen weer invloed heeft op allerlei lichamelijke processen. Ook de hoeveelheid zuurstof is natuurlijk van belang. Goede ademhaling komt vanuit je middenrif, de zogenoemde buikademhaling. De hoge ademhaling is oppervlakkiger, waardoor je vaker moet ademen voor de juiste hoeveelheid zuurstof.

De link tussen ademhaling en psychische problemen

Bij vrijwel alle psychische problemen is er sprake van spanning. Spanning leidt tot verstoring van de ademhaling. De verstoorde ademhaling zie je ook terug bij het verbreken van de verbinding tussen intuïtie en cognitie. Door te focussen op je ademhaling, neemt de spanning af, word je rustiger en kun je ook beter nadenken over oplossingen en uitwegen voor hulpvragen en problemen.

Zo suggereerde ik een depressieve cliënt, die ook hardliep, om zijn ademhaling en hartslag te laten testen. Hiervoor werk ik samen met Edwald Hilboldt, die gespecialiseerd is in stress en vermoeidheid en werkt bij www.hartslag-coaching.nl.

De uitslag van mijn cliënt in zijn eigen woorden: 'Ik heb een ontzettend onregelmatige hartslag'. In en tussen de therapie sessies is deze cliënt aan de slag gegaan met ademhaling, als ondersteuning van zijn proces om psychisch gezond te worden. Ik heb nog steeds contact met deze inmiddels ex-clieënt; zijn depressie is over en zijn hartslag rustiger.

Bij mijn hardlooptrainingen besteed ik, net als het programma 'Sportrusten', aandacht aan ademhaling en hartslag. Hoe rustiger je ademhaling, hoe verder je komt en hoe sneller je herstelt na een training. Probeer maar eens uit.

Wil je meer weten over ademhaling? Ik las het boek 'De Verademing' van Koen de Jong en Bram Bakker en vond het een verademing.

2. Slaappatroon

Ik volgde een workshop van Mark Widdowson, een psychotherapeut uit Engeland. Hij heeft meer gezegd dan deze ene opmerking, maar dit was wat mij betreft de mooiste:

*'Als alle mensen een goede nachtrust zouden hebben,
dan is er geen psychotherapie nodig'.*

Wat gebeurt er tijdens een goede nachtrust? Tijdens je slaap verwerk je de dag. De volgende ochtend sta je uitgerust op en begin je fris aan de nieuwe dag. Wat nu als je niet zo goed of ronduit slecht slaapt? Je verwerkt de gebeurtenissen van de geleefde dag onvoldoende, staat 's morgens niet uitgerust op en begint met een achterstand. Als dit proces zich herhaalt, dan wordt de achterstand groter en groter. En de nachtrust slechter en slechter. Dit heeft weer invloed op de ademhaling. Net zoals een rustige ademhaling invloed heeft op de nachtrust.

Als je een drukke dag vol prikkels hebt gehad (denk aan mobiele telefoon en sociale media), dan kan het zijn dat je tot rust komt in bed. Dan denk je terug aan de dag, aan wat prettig was en wat niet. Voor je het weet lig je te malen en te piekeren in plaats van te slapen. Als je bovendien overdag te veel zit en passief bent, waarom zou je dan slapen en bij moeten komen? Zo komen we bij het bewegingspatroon.

3. Bewegingspatroon

Hiermee bedoel ik zowel het algemene bewegen als sporten. Zelf blijf ik gezond qua lichaam, lijf en geest met wandelen en hardlopen.

De mens is van nature bedoeld om te bewegen. En niet voor 'zitten als het nieuwe roken', een zo langzamerhand groot probleem in onze maatschappij. Vrijwel geen kind blijft stilliggen in de box. Het is natuurlijk om te rollen, te bewegen, te gaan staan en lopen. Hoe vaak een kind ook valt, er is nog nooit een kind voor altijd blijven liggen in het proces van leren lopen. Dit voorbeeld gebruik ik vaak als mensen te snel opgeven bij het leren van nieuw gedrag. In de week dat ik dit e-book schreef, las ik een bericht in de NOS-app dat kinderen weer minder bewegen en buiten spelen. Naast de mooie kanten van computers, mobiele telefoons en sociale media, zie ik toch ook de minder mooie kanten zoals het minder bewegen. We leven in een rijk land, zijn nog nooit zo gelukkig geweest én er waren nog nooit zoveel mensen met een burnout. Het zal toch ergens vandaan komen.

Bewegen hangt samen met ademhaling, slapen en voeding. Wie genoeg beweegt, slaapt beter en verteert meer voeding. Wie te veel eet en te weinig beweegt, groeit vanzelf dicht en komt vervolgens steeds minder tot bewegen. Wie op de juiste manier ademt, geniet meer van bewegen. Het is allemaal zo logisch als het maar zijn kan.

Bewegen leidt ook af van overtollig denken. Daarom stimuleer ik mijn cliënten met psychische klachten, om de eenvoudigste manier van bewegen toe te passen: wandelen. Bij voorkeur in een voor jou natuurlijk tempo. Als we het hebben over de verbinding van intuïtie en cognitie, dan beïnvloedt bewegen zowel het een als het ander. Met bewegen krijgt het lijf aandacht en de geest krijgt minder aandacht. Helemaal als je je focust op de omgeving in plaats van op je gedachten.

Ik ging een keer hardlopen omdat mijn hoofd vol zat: ik wist niet hoe ik verder moest met een specifieke cliënt, een artikel wilde niet vlotten en met de websitetekst liep ik ook vast. Ik zou 10 km hardlopen om mijn figuurlijke rugzak te legen. Voor mijn gevoel viel de rugzak 5 meter buiten de poort van mijn rug. In een soort luchtledigheid heb ik gerend en toen ik thuiskwam, wist ik met alle drie problemen hoe ik verder moest. Een heerlijke ervaring van oplossingen vinden door er juist niet over na te denken. Dat gun ik jou ook.

Er is nog een aspect wat ik belangrijk vind aan wandelen: het ritme van wandelen werkt in op de gezondheid van je organen. We ontdekken steeds meer dat de gezondheid van met name de darmen invloed heeft op de algehele psychische gezondheid van de mens. Dus wandelen werkt in op de darmen, die weer doorwerken in de psyche. Meer hierover bij het voedingspatroon.

Wil je meer over dit onderwerp weten? Google dan eens op **Erik Scherder**. Hij is de auteur van o.a. 'Laat je hersenen niet zitten' en de man van 'DWDD University Het Brein'. Een man die zich sterk inzet voor meer bewegen voor iedereen: van jong tot oud.

In therapie, coaching en trainingen gebruik ik bewegen ook nog op een andere manier: het is een onderdeel van de lichaamstaal. Hier een klein voorproefje van wat ik in mijn boek 'Sterkgevoelige mensen en grenzen' uitgebreider behandel. Je kunt bewegingen vloeiend maken of er kan een 'hikje' in de beweging te zien zijn. Zo'n hikje geeft informatie over wat je lichaam je te vertellen heeft. Een vloeiende beweging komt overeen met je intuïtie.

Een cliënt maakte met twee handen tegelijk een draaibeweging voor zijn buik. Zijn handen gingen voor zijn buik langs omhoog, bogen ter hoogte van zijn hart van zijn lichaam weg, beschreven een boog door de lucht naar beneden en kwamen ter hoogte van zijn buik weer terug naar zijn lichaam. En dit gebaar herhaalde hij een paar keer.

Op het moment dat zijn handen bij hemzelf wegdraaiden, stokte zijn beweging. Door het gebaar te vertragen, ontdekten we dat dit ter hoogte van zijn hart gebeurde. Psychologisch is je hart je kern, dus zijn beweging stokte op het moment dat hij bij zichzelf wegliep. Met dit onderwerp zijn we aan de slag gegaan. We hebben de tegengestelde beweging gemaakt waardoor de handen op het hart werden gelegd. En we hebben de armen de beweging naar beneden laten maken, alsof de stress de grond in werd gestuurd. Met resultaat: de cliënt voelde opluchting, ademde rustiger en voelde zich 10 kilo lichter. Met een verraste en blijde gezichtsuitdrukking ging hij naar huis.

Een ander aspect van bewegen is het verschil tussen het voelen of ontbreken van een impuls om te bewegen. Bij het ontbreken van de impuls, sta je vlak voor een natuurlijke grens die je intuïtie je aangeeft. Het voelen en opvolgen van de impuls staat voor groei en ontwikkeling.

Een voorbeeld: een man en vrouw hebben uitgezocht wat de voor dat moment juiste afstand is tussen hen. In eerste instantie voelde de vrouw geen impuls om dichterbij haar man te komen. Door dit te respecteren en hiermee aan het werk te gaan, verkleinden we de letterlijke afstand en hiermee de figuurlijke of psychologische afstand. Dat heeft natuurlijk gevolgen voor het dagelijkse leven van dit paar. Ook daar werd de afstand verkleind en kwamen ze dichterbij elkaar. Ze kregen weer contact en zagen toekomst in hun relatie. En dat is mooi, vooral ook omdat ze kinderen hebben.

Deze manier van werken met bewegen/lichaamstaal ervaar je in mijn aanpak. En je kunt er meer over lezen zodra mijn boek het daglicht ziet. Wil je op de hoogte gehouden worden van de vorderingen en verschijningsdatum, schrijf je dan in voor mijn nieuwsbrief via de website www.isimoo.com.

We hebben nu drie patronen gehad. Het mooie is dat je denkpatronen niet oplost met denken. Die los je beter op met bewegen. En als je meer beweegt, verandert je voedingspatroon en je slaappatroon. Als je dan ook nog eens je ademhaling in de gaten houdt, dan wordt het helemaal een feestje. Op naar het volgende patroon: het voedingspatroon.

4. Voedingspatroon

Steeds duidelijker wordt de link tussen de gezondheid van de darmen en de algehele gezondheid van een mens. Deze link is wederzijds: psychische gezondheid is van invloed op de darmen en gezonde darmen zijn van invloed op de psychische gezondheid. Met groot plezier en grote interesse las ik het boek *'De poepdokter, gezond van mond tot kont'* van Nienke Tode-Gottenbos.

Zij gaat in op allerlei aspecten van de darmflora en daarmee samenhangend de mondflora. Over dit laatste is nog relatief weinig bekend, al zal dat de komende tijd vast veranderen. Verder heb ik hier in de praktijk een aantal boeken van Rineke Dijkstra staan. In huis staat van haar het kookboek 'Weten van heerlijk eten'. Ik kwam haar aanpak op het spoor via de 'Nationale Gezondheidsbeurs', waar ik een prachtige opmerking tegenkwam: 'de beste dokter staat in de keuken'. Daar schuilt een grote waarheid in. Wij onderschatten de invloed van voeding in onze Westerse wereld. Veel ziekenhuizen en artsen zijn geïnteresseerder in pillen en poeders dan in voeding.

Persoonlijk zie ik voeding als wezenlijk ingrediënt van onze psychische gezondheid. Daarom besteed ik hier aandacht aan. Ik ben echter geen voedingsdeskundige, daarom besteed ik aandacht aan voeding door je te stimuleren hier zelf mee aan de slag te gaan.

Toen gebeurde er iets onverwachts, iets wat ik zie als leiding en wat in de volksmond meestal toeval wordt genoemd. Op een dag wandelde ik met een van mijn dochters en onze honden van een verjaardag in Nieuwland naar huis. In het Schothorsterbos zagen we een paar fazantachtigen en een vrouw die ernaar keek. Mijn dochter vroeg de telefoon om foto's te maken en ik kwam aan de praat met die vrouw. Zij bleek therapeut te zijn, net als ik, alleen op een ander vlak. Vanwege mijn interesse in voeding en natuurlijke geneeswijzen, spraken we af om een keer professioneel kennis te maken. Zogezegd, zo gedaan.

Erica ten Veldhuys van 'Welzijn, praktijk voor natuurlijke geneeswijzen' (www.welzijn-praktijk.nl) heeft een 6-jarige opleiding in de natuurlijke geneeswijzen en nog aanvullende opleidingen en onderscheidt zich daarmee positief van mensen die een 'cursusje' doen en zich natuurgeneeskundige noemen.

De eerste ervaring die ik opdoe met Erica is privé. Mijn zoon heeft darmklachten en valt af. Een onderzoekstraject in het WKZ in Utrecht leidt tot de diagnose 'Colitis Ulcerosa'. Hij krijgt medicijnen om de ziekteverschijnselen te bestrijden. Aangezien de ontstekingswaarden niet snel naar beneden gaan, noemt de arts dat de volgende stap 'prednison' zou zijn. Ik weet nog dat door mij heenging 'echt niet'. In het gesprek met de arts noemde ik zowel de aanpak van Wim Hof, de 'iceman' als de voedingsaanpak. De reactie vond ik ronduit teleurstellend: 'we weten dat voeding ertoe doet, maar niet precies wat'.

Wij besloten naar Erica te gaan om eens te kijken hoe zij tegen het probleem van Colitis Ulcerosa en de gevolgen daarvan aankijkt. We hebben vier keer contact gehad en zijn zelf met de adviezen aan de slag gegaan. De klachten zijn drastisch afgenomen en de energie is terug. Eén medicijn is afgebouwd en binnenkort doen we dat met het andere medicijn. Wat zei de arts? 'Er zijn weinig jongeren van jouw leeftijd die iets met voeding doen'.

Naast deze positieve ervaring met Erica als natuurgeneeskundige, heb ik zelf een keer dorntherapie ondergaan. Deze aanpak is verrassend net even anders dan fysiotherapie en zo logisch anders. Zij paste dit toe toen ik, vlak voor de Marathon van Rotterdam 2018, een lichte blessure had.

Naast het stimuleren om met je voeding aan de slag te gaan, kan ik je dus ook verwijzen naar een collega. De overeenkomst in de aanpak van Erica en die van mij is dat we jou stimuleren zelf in actie te komen. Dat is het beste wat je kunt doen.

Toen ik me begon te verdiepen in voeding, in eerste instantie in verband met hardlopen, werd ik wel eens gek van al die tegengestelde voedingsadviezen die je kunt krijgen of lezen. De een zegt dit en de ander, met net zoveel overtuigingskracht, zegt dat. Volgens het ene boek kun je het beste zus en volgens het andere zo. Hoe word je, als relatieve leek, daar nu wijs uit? Sandra, een fiets- en wandelmaatje uit mijn studietijd, kwam met een gouden opmerking: 'je kunt op heel veel manieren een burn-out krijgen, ze zijn echter niet allemaal van toepassing op jou. Dat geldt ook voor voedingsadviezen'.

Uiteindelijk gaat het er met voeding dus om om te experimenteren met wat er bij jou past. En als je het niet meer weet, dan raadpleeg je een kenner. Als je mij dan vraagt om een naam, dan zeg ik: 'Erica ten Veldhuys.' Volgens mij weet zij waarover zij het heeft. Alvast een waarschuwing: zij kan het niet voor jou doen, je moet zelf ook aan de bak.

We hebben nu vier patronen besproken: ademen, slapen, bewegen en voeding. Vier patronen die te maken hebben met ons mens-zijn en met psychisch gezond zijn. Op naar het laatste en lastigste patroon: de denkpatronen.

5. Denkpatroon

Onze hersenen bestaan bij een normale ontwikkeling uit drie lagen, die bekend staan als reptielenbrein, zoogdierenbrein en neo-cortex. Deze laatste is het grootste gebied en herbergt onze taal en het bewuste denken. Met dit gebied onderscheiden we ons van dieren en daarmee begint ook de ellende, zou je kunnen zeggen.

Dieren kennen in natuurlijke omstandigheden geen angst- en paniekaanvallen, PTSS en depressie. Stress wordt opgevolgd door ontspanning, waardoor zich geen trauma ontwikkelt. Dieren vallen elkaar niet lastig met opmerkingen als *'ja maar toen zei je dat en dat'*. Gelukkig brengt de neo-cortex niet alleen kommer en kwel en gebeuren daar ook hele mooie dingen. Denk maar eens aan een intiem gesprek van hart tot hart. Of aan het schrijven van een e-book op zaterdagmorgen.

Dieren nemen, net als veel kinderen, het leven zoals het komt. Een gebeurtenis kan dan aangenaam zijn, plezierig en tot een tevreden slaap leiden. Of het leidt tot negatieve gevoelens, stress en onrust. Is de gebeurtenis voorbij, dan trilt een dier de spanning uit zijn lijf en gaat door met zijn leven. Op naar de volgende gebeurtenis. Dieren ademen, slapen, eten en bewegen en gaan zo van gebeurtenis naar gebeurtenis en van dag naar dag (dit geldt overigens niet voor eendagsvliegjes).

Wij mensen beschikken over de mogelijkheid terug te kijken, te reflecteren en te evalueren. Wij kunnen ergens iets van vinden, we hebben een mening en we kunnen onthouden. Soms jarenlang. Wij kunnen van denken overgaan in malen en dan in piekeren, waardoor we vervolgens niet genoeg slaap krijgen. En omdat we te moe zijn, gaan we ook maar niet naar de sport. En we stappen in onze auto naar ons werk 10 minuten verderop.

Ik noteerde eens een opmerking die ik hoorde op een studiedag: 'Wij mensen zijn het enige zoogdier dat in staat is om initiatieven te ontwikkelen waar niemand op zit te wachten'. Denk daar eens over na met onze maatschappij anno 2018 in gedachten.

Wat ik hierboven beschrijf is deels gebaseerd op de aanpak van Peter Levine, een biologisch psycholoog, die jarenlang onderzoek deed naar trauma's. In zijn boek beschrijft hij hoe hij een ongeluk kreeg en daar geen trauma aan overhield. Zijn 'traumamodel' gebruik ik in mijn werk als 'stressmodel' en heeft al heel wat cliënten inzichten en een aanpak opgeleverd om adequater met spanning en stress om te gaan. Het biedt ook nog eens een alternatieve verklaring voor sommige psychiatrische ziektebeelden. Met dit verschil dat je hiermee aan de slag kunt om tot verandering te komen. Wil je meer over deze aanpak weten? Lees het boek 'De stem van je lichaam' van Peter Levine. Tijdens een therapiegesprek pas ik zijn model toe op jouw situatie.

Terug naar de denkpatronen. We hebben allemaal onze overlevings-, aanpassings- en verdedigingsmechanismen opgebouwd. Dit noem ik je 'schaduw-ik'. Het zit aan je vast, maar het is niet wie je ten diepste bent. Het leidt tot problemen en zuigt je energie weg. Met deze mechanismen heb je je jonge jaren overleefd en aangezien ze zo natuurlijk voelen, kun je gerust zeggen 'zo ben ik nou eenmaal'. Linda Hoeben, die mij inwijdde in het thema 'lichaamstaal', schreef een mooi artikel onder de titel 'Ik kan geen kant meer op'. Zij beschrijft daarin: 'We benoemen onze reacties niet als stressreacties, omdat ze voor ons 'normale' reacties zijn. We ervaren ze als een deel van onze identiteit. "Zo ben ik nu eenmaal".'

Linda beschrijft hoe vroege ervaringen als een blauwdruk in je lijf achterblijven.

Een lezenswaardig artikel en op te vragen via info@isimoo.com.

Je 'Schaduw-ik' houdt je weg bij je 'Echte-ik', waarmee ik doel op de persoon die je ten diepste echt bent. Deze 'Schaduw-ik' gaat je leven lang met je mee. Zodra je moe bent, of overprikkeld en gestrest, komen de oude patronen weer om de hoek zetten. Het is dan goed en zinvol om te weten dat dit je schaduwkant is en niet wie je ten diepste werkelijk bent.

Het verminderen of zelfs verbreken van de verbinding tussen ons voelen en denken, leidt tot schaduw-ik patronen. Het denken neemt toe, wordt malen en piekeren en het voelen komt in de verdrinking. En dat kan best een tijd goedgaan. Maar uiteindelijk begint het lijf te protesteren en signalen uit te zenden. En die kun je beter niet te lang negeren. Want als jij niet luistert naar je lichaam, dan dwingt je lichaam uiteindelijk jou te luisteren. En daar word je niet blij van. Dit is in de basis wat er gebeurt bij stress, angst, paniek, depressie, PTSS. Hierom is bewegen en sport zo belangrijk bij het herstellen van psychische problemen. Zo postte Runners World Nederland een bericht 'De beste therapie doe je met je benen, hardlopen bezorgt iedereen een beter humeur'. Daar zit wat in.

Waarom begon ik met hardlopen in 2011? Natuurlijk in de eerste plaats omdat het me aansprak (jarenlang had ik geroepen 'ik ben van plan om te gaan hardlopen'. Als je goed leest, zie je al dat ik het niet echt van plan was). En omdat ik na twee overlijdens in de familie minder lekker in mijn vel zat en mijn werk de diepte in ging.

Het beste wat ik anderen te bieden heb, is een psychisch gezonde ik. En een psychisch gezonde ik zit niet hele dagen op de stoel, die beweegt. Ik koos voor hardlopen. Je wilt niet weten hoe mijn start eruitzag. Dat kon je ook niet zien, want ik liep bij voorkeur 's avonds in het donker. Maar goed, na een slechte start kwam van het een het ander. Ik heb mijn doel niet echt gehaald. Ik wilde 3x in de week 5 km hardlopen. Het liep uit de hand met inmiddels 8 marathons en de 50 km van de Run van Winschoten.

Ten diepste loop ik hard om stil te staan. Dan sta ik al lopend stil bij wat er door mijn gedachten gaat, of er losse eindjes zijn, of er dingen zijn die mij storen en waar ik blij van word. En het allermooiste: ik geef mijn lijf tijd, ruimte en aandacht, zodat mijn hoofd zich kan legen. En zoals ik eerder vertelde: soms kom je beter op oplossingen of tot betere oplossingen door er niet over na te denken. Geef gevoel en intuïtie de ruimte, dan komen de oplossingen aanwaaien.

Een groot deel van mijn therapie- en coachingsgesprekken gaat over denkpatronen, dus op het levensverhaal. Maar nooit zonder het te verbinden aan lichaamstaal, voelen en intuïtie. Voelen en doen zijn de tegenhangers van overmatig denken. Dus denken bestrijden we niet met denken, wel met voelen en doen. Als jij de juiste volgorde en verdeling van voelen, denken en doen hebt gevonden, dan leef je zoals je ten diepste werkelijk ben. En dan ga je anders om met problemen, stress en tegenslagen. En je gaat anders om met positieve situaties en mooie momenten. Wie wil dat nou niet?

Terugblik en afsluiting

Mijn aanpak is: **in 5 stappen van klacht naar kracht**. Vijf patronen die aandacht verdienen in het proces van herstellen van psychische klachten: ademhaling, slapen, voeding, bewegen en denken. Ook in het proces van psychisch gezond zijn en blijven, geef je het best aandacht aan deze 5 patronen. Je kunt ze dus zowel preventief als curatief inzetten. Hierbij is een ding zeker: je bent effectiever bezig als je er op tijd bij bent en problemen voorkomt.

Je kunt hier zelf mee aan de gang. Of je laat je helpen en ondersteunen. Met dit e-book heb je een idee wat je bij ISIMOO kunt verwachten. Op mijn website zie je het complete aanbod. Ik wijs je speciaal op de training 'Grenzen in en tussen mensen', die je zowel preventief als curatief in kunt zetten voor herstel.

Wil je eerst zelf verder? Dat kan ik me voorstellen, zou ik zelf ook doen. Ik raad je dan aan om mijn 'Inspiratieboek Terug naar de Essentie' te lezen. Dit is een zelfhulpboek met praktische opdrachten om je op weg te helpen. Je kunt dit boek aanvragen via info@isimoo.com. Je bent uiteraard welkom om mijn blog te volgen of om je aan te sluiten bij de 'Community Sterkgevoelige Mensen', waarin sterkgevoelige mensen elkaar helpen en ondersteunen.

Ik schrijf een boek met als titel 'Sterkgevoelige mensen en grenzen'. Het streven is om die uiterlijk 1 september klaar te hebben. Wil je op de hoogte blijven van het verschijnen van dit boek? Schrijf je dan in voor mijn nieuwsbrief via info@isimoo.com.

Het was mij een plezier je mee te nemen in mijn aanpak van de 5 stappen. Ik wens je toe dat jij je hebt laten inspireren. Wil je reageren op dit e-book? Stuur dan je reactie naar frank@isimoo.com. Wil je anderen dit e-book laten lezen? Vraag ze dan het boek te downloaden via mijn website. Misschien komen we elkaar tegen tijdens een therapie- of coaching traject of tijdens een training. Je bent welkom.

In alle gevallen wens ik je een leven toe vanuit wie je ten diepste echt bent. Dat je van daaruit je mag verbinden en uitreiken. Dan maken we met elkaar de wereld een klein stapje mooier. Ik wens je het goede.

Frank Odding
Amersfoort, 2018-05-01
06 22 45 47 21

info@isimoo.com, www.isimoo.com



