

Eclectic Energies

Werken met je energetische toestand

geschreven door Ewald Berkers

*Van de website op
www.eclecticenergies.com/nederlands*

-- VOORBEELD --

Copyright © Ewald Berkers 2003 - 2020
Enneagram typenamen: Copyright, 2001, The Enneagram Institute - Alle rechten gereserveerd.

Alle rechten gereserveerd. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd of gekopieerd worden, op wat voor manier dan ook, zoals elektronisch, mechanisch, foto-kopieëren, opnemen, of anders, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Over deze publicatie

De auteur van deze publicatie is Ewald Berkers.

Dit werd oorspronkelijk gepubliceerd op de website www.eclecticenergies.com/nederlands

Vertaling acupressuur puntenamen uit het Chinees door Ewald Berkers.

Erkentelijkheid

Ik wil graag mijn dankbaarheid uitdrukken voor de volgende mensen die me geholpen hebben.

In het bijzonder Marie, voor de enneagram typebeschrijvingen, veel van de vragen in de enneagramtest, veel van de boekbeschrijvingen, tekstaanpassingen en vele behulpzame opmerkingen. Zonder haar hulp zou Eclectic Energies niet zijn geweest wat het nu is.
Dina, voor de naam van de website (Eclectic Energies), de foto's van de Chinese munten en feedback over de esthetiek.

Janet, voor een deel van de vragen die Zevens identificeren in de enneagramtest.

Annie, voor het checken van de chakratest.

Disclaimer

De auteur is niet verantwoordelijk voor wat voor schade dan ook aan je gezondheid die het gevolg zou kunnen zijn van het gebruik van deze informatie.

Eclectic Energies

Deze publicatie gaat over het werken met je energetische toestand. Bepalen wat deze is, met de I Tjing of the chakratest, of deze beïnvloeden met de chakrameditaties, oefeningen of andere technieken.

Chakra's (12)

Doe de chakratest op de website om de staat van je chakra's te zien, en open degenen die dat nodig hebben met de chakrameditaties.

Acupressuur (24)

Acupressuurpunten voor emotioneel welbevinden

Energie oefeningen (37)

Optimaliseer je energetische toestand met deze oefeningen en mudra's

I Tjing

[Afzonderlijk verkrijgbaar]

Energie en het Enneagram (53)

Energieheling voor de Enneagram persoonlijkheidstypen; doe de Enneagramtest om je type te vinden

Psyche (81)

Leer over de psyche en het onbewuste, en doe de oefeningen

Om met je energetische toestand te werken, is het noodzakelijk om je bewust te zijn wat die toestand is, en om technieken te hebben om deze te beïnvloeden.

Deze kan bijvoorbeeld gezien worden als de toestand van je chakra's, of deze open, onderactief of overactief zijn, maar ook als het hexagram dat de I Tjing op jou van toepassing vindt op een bepaald moment. Het is natuurlijk ook belangrijk om je bewust te zijn van hoe je je voelt.

Voorbeelden van energietechnieken om je toestand te veranderen zijn de chakrameditaties en de oefeningen op deze website. Mijn eigen ervaring is dat de veranderingen in bewustzijn die deze technieken mogelijk maken veel beter voor je gezondheid zijn, en veel geschikter om je te ondersteunen dan drugs ooit kunnen zijn, omdat ze veel dichterbij de energieën staan waaruit je bestaat.

Het is een goed idee om met deze te experimenteren (en andere). Dit helpt om er bewust van te worden wat je wel en niet nodig hebt. Wat misschien nog wel belangrijker is, is dat het je helpt om de energieën in jezelf te leren voelen.

Chakra's

Doe de chkratest op de website om de staat van je chakra's te zien, en open degenen die dat nodig hebben met de chakrameditaties.

- [Introductie tot de chakra's \(12\)](#)
Wat de chakra's zijn, en hun eigenschappen.
- [Chkratest \(www.eclecticenergies.com/nederlands/chakras/chkratest\)](#)
Vind uit wat de staat van je chakra's is door deze chakra test te doen.
- [Het openen van de chakra's \(15\)](#)
Hoe de chakra's te openen door chakrameditaties te doen.
- [Werken met de chakra's \(20\)](#)
Hoe om te gaan met het werken met je chakra's.

Achtergrond informatie

- [Hoe emoties de chakra's beïnvloeden \(21\)](#)
Emoties en toestanden die de chakra's kunnen sluiten.
 - [Verschillende visies op de chakra's \(21\)](#)
Verschillen in naamgeving, locaties en eigenschappen die toegekend worden aan de chakra's.
-

Acupressuur

Acupressuurpunten en -technieken voor emotioneel welbevinden.

- [Hoe doe je acupressuur \(24\)](#)
Acupressuurtechnieken. Hoe punten te stimuleren of reduceren.
- [Index van de acupressuur punten \(28\)](#)
Zoek punten op voor emotioneel welbevinden.
- [Acupressuur punten \(30\)](#)
Alle punten voor het verbeteren van het emotioneel welbevinden.

Achtergrond informatie

- [Emoties en de meridianen \(36\)](#)
Hoe emoties de acupunctuurmeridianen beïnvloeden.
-

Energie-oefeningen

Optimaliseer je energetische toestand.

Energie-oefeningen

- [Oefeningen voor een betere energiestroom \(37\)](#)
Een set stretchoefeningen die de energiestroom bevorderen.
- [Voetzool reflexmassage \(39\)](#)
Een roller gebruiken voor het masseren van je voetzolen, en een paar experimenten om inzicht in reflexzones te krijgen.
- [Meditatie \(49\)](#)
Hoe te mediteren, en wat dit voor je doet.

Mudra's

- [Introductie tot mudra's \(40\)](#)
Wat mudra's zijn en hoe ze te gebruiken.
- [Set van 4 mudra's \(42\)](#)
Mudra-set om energie te balanceren.
- [Index tot de mudra's \(41\)](#)
Zoek mudra's voor emotioneel welbevinden op.
- [Collectie van mudra's \(43\)](#)
Mudra's voor emotioneel en fysiek welbevinden.

Energie

- [Het centrum van het lichaam - de Dantian \(51\)](#)
Een belangrijk centrum voor omgang met energie en gevoelens.
 - [Wat is nu eigenlijk energie? \(52\)](#)
Chi / Ki / Prana.
-

Energie en het Enneagram

Ontdek je persoonlijkheidstype door de Enneagramtest op de website te doen, en verbeter je emotionele welbevinden met de aanbevelingen voor energiehelings voor ieder enneagramtype. Deze bestaan uit acupressuurpunten en chakrameditaties.

Het Enneagram

- [Introductie tot het Enneagram](#) (53)
Het Enneagramsysteem van de negen persoonlijkheidstypen.
- Enneagramtype [Een](#) (57), [Twee](#) (58), [Drie](#) (59), [Vier](#) (60), [Vijf](#) (61), [Zes](#) (62), [Zeven](#) (63), [Acht](#) (64), [Negen](#) (65)
Beschrijvingen van de persoonlijkheidstypen.
- [Instinctuele subtypen](#) (56)
Het zelfbehoud, het seksuele en het sociale instinct.
- [Enneagramtest](#) (www.eclecticenergies.com/nederlands/enneagram/test)
Bepaal je Enneagram persoonlijkheidstype. (alleen beschikbaar op de website).

Energiehelings voor de Enneagramtypen

- | | | |
|---|---|---|
| • Type 1 De Hervormer (67) | • Type 4 De Individualist (70) | • Type 7 De Enthousiast (76) |
| • Type 2 De Helper (68) | • Type 5 De Onderzoeker (72) | • Type 8 De Uitdager (77) |
| • Type 3 De Presteerder (69) | • Type 6 De Loyalist (74) | • Type 9 De Vredestichter (78) |

Verdere informatie

- [Verdere manieren om aan jezelf te werken](#) (80)
Een aantal ideeën voor zelfontwikkeling.
-

De psyche en het onbewuste

Leer om te gaan met het onbewuste door je gevoelens te verwerken met de oefeningen.

- Het onbewuste (81)
Wat het onbewuste is, waar het vandaan komt en hoe het werkt.
- Defensiviteit (83)
Hoe het ego zichzelf beschermt en verdedigt tegen onplezierige gevoelens.
- Het superego (84)
Het superego dat, op irrationele manieren, maakt dat we ons aan allerlei regels houden.
- Verwerken van gevoelens (85)
Hoe het verwerken van je gevoelens helpt bij het omgaan met de problemen die het onbewuste veroorzaakt.
- Ons geheugen (86)
Wanneer we met gevoelens werken, werken we met ons geheugen. Om te begrijpen wat je doet, is het goed iets te weten over Impliciet en Expliciet Geheugen.
- Soorten gevoelens (88)
Wanneer het lukt om gevoelens van deficiëntie te verwerken, kom je uit bij basis-capaciteiten van de psyche.

Oefeningen voor het verwerken van gevoelens

- Introductie tot de oefeningen (90)
De oefeningen hier zijn om je geleidelijk aan de vaardigheid van het verwerken van gevoelens te helpen ontwikkelen.
- Je biografie (91)
Het is bijzonder zinvol om een biografie over jezelf te schrijven, om een overzicht te krijgen van de gevoelens die een rol spelen in je leven.
- Stroom van bewustzijn (92)
Deze oefening is voor het ontwikkelen van het vermogen om je bewust te zijn van wat er in je omgaat. Dit kan bijzonder handig zijn bij het verwerken van je gevoelens.
- Aandacht in het lichaam (93)
We hebben de neiging om te piekeren en te dagdromen, en daardoor niet in contact te zijn met onze gevoelens. Hier is een manier om daar mee om te gaan.
- Het Innerlijk Kind voelen (95)
De gevoelens in je als volwassene, afkomstig van toen je kind was, worden het Innerlijk Kind genoemd. Deze beïnvloeden veel van je acties en gevoelens.
- Verwerken van gevoelens over relateren (96)
Om gevoelens te verwerken waar je met iemand of iets in relatie bent, helpt het om een paar dingen te checken.

Hulpmiddelen

- Energie, Wil en het onbewuste (98)
Hoe het onbewuste gerelateerd is aan de onderwerpen in deze publicatie.
-

Index tot de energietechnieken

Index tot de energietechnieken voor emotioneel welbevinden.

- Aarding
 - Energie oefeningen (37)
 - Gyan mudra (45)
 - Voetmassage (39)
 - Wortelchakra meditatie (15)
 - Wortelchakra oefeningen (19)
- Acceptatie
 - Acceptatie mudra (43)
- Afgeleidheid
 - GB-44 acupressuur (30)
 - SI-5 acupressuur (34)
- Angst
 - Ahamkara mudra (44)
 - KI-3 acupressuur (30)
 - KI-4 acupressuur (31)
 - KI-6 acupressuur (31)
 - SP-6 acupressuur (34)
 - Wortelchakra meditatie (15)
 - Wortelchakra oefeningen (19)
- Assertiviteit
 - LIV-1 acupressuur (32)
 - Navelchakra meditatie (16)
- Beslistheid
 - GB-44 acupressuur (30)
 - Navelchakra meditatie (16)
- Compassie
 - Hartchakra meditatie (17)
- Concentratie
 - 4 mudra (42)
 - Gyan mudra (45)
 - Hakini mudra (46)
 - SI-5 acupressuur (34)
- Denken, teveel
 - SP-6 acupressuur (34)
 - ST-36 acupressuur (35)
- Depressie
 - LIV-3 acupressuur (32)
- Derde oog-chakra
 - Derde oog-chakra meditatie (18)
- Eenheid met de wereld
 - Kruinchakra meditatie (18)
- Emotie, teveel
 - P-7 acupressuur (33)
- Emoties deblokkeren
 - LIV-3 acupressuur (32)
- Energie
 - 4 mudra (42)
 - Apan mudra (44)
 - Energie oefeningen (37)
 - Pran mudra (46)
 - Prithvi mudra (47)
 - ST-36 acupressuur (35)
- Voetmassage (39)
- Energiestroom
 - Energie oefeningen (37)
- Expressiviteit
 - Sacraalchakra meditatie (16)
 - TB-5 acupressuur (35)
- Focus
 - GB-44 acupressuur (30)
 - SI-19 acupressuur (34)
 - SI-5 acupressuur (34)
- Geduld
 - Shuni mudra (48)
- Gevoelens
 - Sacraalchakra meditatie (16)
 - TB-5 acupressuur (35)
- Gevoeligheid
 - TB-17 acupressuur (35)
 - TB-5 acupressuur (35)
- Gezichtsvermogen
 - KI-6 acupressuur (31)
 - Navelchakra meditatie (16)
- Hartchakra
 - Hartchakra meditatie (17)
- Helderheid van geest
 - Energie oefeningen (37)
 - SI-5 acupressuur (34)
- Innerlijke waarde
 - LU-1 acupressuur (32)
 - LU-3 acupressuur (33)
- Interne leegte
 - LU-1 acupressuur (32)
 - LU-3 acupressuur (33)

Intuïtie
 Bhudy mudra (45)
 Derde oog-chakra meditatie (18)
 Inzicht
 Derde oog-chakra meditatie (18)
 Kalmte
 4 mudra (42)
 Energie oefeningen (37)
 Gyan mudra (45)
 LI-4 acupressuur ()
 SP-6 acupressuur (34)
 ST-36 acupressuur (35)
 Wortelchakra meditatie (15)
 Wortelchakra oefeningen (19)
 Keelchakra
 Keelchakra meditatie (17)
 Koudheid
 Hartchakra meditatie (17)
 Sacraalchakra meditatie (16)
 Kruinchakra
 Kruinchakra meditatie (18)
 Kwaadheid
 GB-44 acupressuur (30)
 LI-11 acupressuur (31)
 LIV-2 acupressuur (32)
 Leegte
 LU-1 acupressuur (32)
 LU-3 acupressuur (33)
 Luisteren naar eigen hart
 SI-19 acupressuur (34)
 Navelchakra
 Navelchakra meditatie (16)
 Nervositeit
 Energie oefeningen
 SP-6 acupressuur (34)
 ST-36 acupressuur (35)
 Wortelchakra meditatie (15)
 Wortelchakra oefeningen (19)
 Onemotioneel
 Sacraalchakra meditatie (16)
 TB-5 acupressuur (35)
 Ontspannen
 Energie oefeningen
 LIV-3 acupressuur (32)
 SP-6 acupressuur (34)
 Opwinding, teveel
 P-7 acupressuur (33)
 Passief
 LIV-1 acupressuur (32)
 Navelchakra meditatie (16)

 Prikkelbaarheid
 SP-6 acupressuur (34)
 Rusteloosheid
 KI-6 acupressuur (31)
 Sacraalchakra
 Sacraalchakra meditatie (16)
 Spirituele leegte
 LU-9 acupressuur (33)
 Stabiliteit
 4 mudra (42)
 Energie oefeningen (37)
 Prithvi mudra (47)
 ST-36 acupressuur (35)
 Stijf
 Sacraalchakra meditatie (16)
 Timiditeit
 Ahamkara mudra (44)
 GB-44 acupressuur (30)
 Navelchakra meditatie (16)
 ST-36 acupressuur (35)
 Uithoudingsvermogen
 ST-36 acupressuur (35)
 Wortelchakra meditatie (15)
 Van streek zijn
 Vraag de I Tjing
 Veilig voelen
 ST-36 acupressuur (35)
 Wortelchakra meditatie (15)
 Wortelchakra oefeningen (19)
 Verdriet
 LI-4 acupressuur (31)
 LU-1 acupressuur (32)
 LU-3 acupressuur (33)
 LU-7 acupressuur (33)
 LU-9 acupressuur (33)
 Verlangen
 LU-3 acupressuur (33)
 LU-9 acupressuur (33)
 Verlegenheid
 LIV-1 acupressuur (32)
 Navelchakra meditatie (16)
 Wortelchakra meditatie (15)
 Wortelchakra oefeningen (19)
 Wil
 KI-4 acupressuur (31)
 Navelchakra meditatie (16)
 Wortelchakra
 Wortelchakra meditatie (15)
 Wortelchakra oefeningen (19)

Zelfachting

LIV-1 acupressuur (32)

Navelchakra meditatie (16)

Zelfexpressie

Keelchakra meditatie (17)

Sacraalchakra meditatie (16)

TB-5 acupressuur (35)

Zelfvertrouwen

Ahamkara mudra (44)

Apan mudra (44)

Navelchakra meditatie (16)

Zorgen maken

SP-6 acupressuur (34)

ST-36 acupressuur (35)

Introductie tot de chakra's

Wat de chakra's zijn, en hun eigenschappen.

Chakra's zijn centra van energie, die zich op de middenlijn van het lichaam bevinden. Er zijn er zeven van, en ze besturen onze psychologische eigenschappen. De chakra's die zich op het onderste gedeelte van ons lichaam bevinden zijn onze instinctuele kant, de hoogste zijn onze mentale kant.



De chakra's kunnen verschillende niveaus van activiteit hebben. Wanneer ze "open" zijn, worden ze beschouwd als dat ze op een normale manier te functioneren. In het ideale geval zouden alle chakra's bijdragen aan ons wezen. Onze instincten zouden samenwerken met onze gevoelens en denken. Dit is echter gewoonlijk niet het geval. Sommige chakra's zijn niet open genoeg (die zijn onderactief), en om daarvoor te compenseren zijn andere chakra's overactief. De ideale staat is die waarbij de chakra's in balans zijn. Doe, om de staat van je chakra's uit te vinden, de chakratest op de website.

Er bestaan allerlei technieken om de chakra's in balans te brengen. Meestal worden technieken gebruikt om de chakra's te openen. Het heeft niet zoveel zin om te proberen overactieve chakra's minder actief te maken, omdat die compenseren voor andere chakra's. Om die compensatie te herstellen zouden ze in korte tijd weer overactief zijn. Om te voorkomen dat ze gaan compenseren, is het nodig om de chakra's waarvoor ze dat doen te openen.

■ 1 - Wortelchakra

De Wortelchakra heeft te maken met fysiek er zijn, en je thuisvoelen in situaties. Als deze open is, voel je je geaard, stabiel en veilig. Je zult niet onnodig mensen wantrouwen. Je voelt je aanwezig in het hier en nu, en verbonden met je fysieke lichaam. Je hebt het gevoel voldoende territorium te hebben.

Als je geneigd bent om je bang of nerveus te voelen, is je Wortelchakra waarschijnlijk onderactief. Je zult je gemakkelijk onwelkom voelen.

Als deze chakra overactief is, kun je bijzonder materialistisch en hebzuchtig zijn. Je hebt waarschijnlijk een obsessie voor je veilig voelen, en je gaat verandering tegen.

■ 2 - Sacraalchakra

De Sacraalchakra heeft te maken met gevoelens en seksualiteit. Wanneer deze open is, stromen je gevoelens vrijelijk, en worden deze uitgedrukt zonder overemotioneel te zijn. Je bent open voor intimiteit, en je kunt gepassioneerd en levendig zijn. Je hebt geen problemen met het omgaan met je seksualiteit.

Als je geneigd bent om stijf en onemotioneel te zijn, of als je een "pokerface" hebt, dan is de Sacraalchakra onderactief. Je bent dan niet erg open naar mensen toe.

Als deze chakra overactief is, ben je geneigd om altijd emotioneel te zijn. Je zult je emotioneel gehecht voelen aan mensen, en je kunt erg seksueel zijn.

■ 3 - Navelchakra

De Navelchakra heeft te maken met je doen gelden in een groep. Wanneer deze open is, voel je dat je controle hebt, en je voldoende zelfwaardering hebt.

Wanneer de Navelchakra onderactief is, ben je geneigd naar passiviteit en besluiteloosheid. Je bent waarschijnlijk timide en krijgt niet wat je wilt.

Als deze chakra overactief is, ben je dominerend en mogelijk zelfs agressief.

■ 4 - Hartchakra

De Hartchakra heeft te maken met liefde, aardig zijn en affectie. Wanneer deze open is, heb je compassie en ben je vriendelijk, en werk je aan harmonieuze relaties.

Wanneer je Hartchakra onderactief is, ben je koel en afstandelijk.

Als deze chakra overactief is, kun je mensen met je liefde verstikken, en zou je liefde wel eens tamelijk zelfzuchtige redenen kunnen hebben.

■ 5 - Keelchakra

De Keelchakra heeft te maken met zelfexpressie en praten. Wanneer deze open is, heb je geen problemen met het jezelf uitdrukken, en zou je dat ook op een artistieke manier kunnen doen.

Wanneer deze chakra onderactief is, ben je geneigd niet veel te spreken, en ben je waarschijnlijk introvert en verlegen. Niet de waarheid spreken kan deze chakra sluiten.

Als deze chakra overactief is, ben je geneigd teveel te spreken, gewoonlijk om mensen te domineren en op een afstand te houden. Je bent dan ook een slecht luisteraar.

■ 6 - Derde oog-chakra

De Derde oog-chakra heeft te maken met inzicht en visualisatie. Wanneer deze open is, heb je een goede intuïtie. Je kunt geneigd zijn om te fantaseren.

Als deze onderactief is, ben je niet goed in het voor jezelf denken, en zou je geneigd kunnen zijn om veel op autoriteiten te vertrouwen. Je kunt rigide zijn in je denken, en teveel op geloof vertrouwen. Je zou zelfs gemakkelijk in de war kunnen raken.

Als deze chakra overactief is, zou je wel eens teveel in een fantasiewereld kunnen leven. In buitensporige gevallen zijn hallucinaties mogelijk.

■ 7 - Kruinchakra

De Kruinchakra heeft te maken met wijsheid, en een zijn met de wereld. Wanneer deze chakra open is, ben je onbevooroordeeld en sterk gewaar van de wereld en jezelf.

Als deze onderactief is, ben je niet bijzonder bewust van spiritualiteit. Je bent waarschijnlijk tamelijk rigide in je denken.

Als deze chakra overactief is, intellectualiseer je dingen waarschijnlijk teveel. Je zou verslaafd kunnen zijn aan spiritualiteit, en je zou je lichamelijke behoeften kunnen negeren.

Chakratest

Doe de chakratest op de website om uit te vinden hoe open elk van je zeven chakra's is.

De vragenlijst bestaat uit 56 vragen, waarop je van "helemaal niet" tot "zeker" kunt antwoorden. Probeer om zo eerlijk mogelijk te zijn over jezelf, om zo accuraat mogelijke resultaten te krijgen.

Behalve een lijst die aangeeft voor iedere chakra of die onderactief, open of overactief is, bestaan de testresultaten uit een grafiek die de activiteit van elke chakra aangeeft.

De chakratest staat hier:
www.eclecticenergies.com/nederlands/chakras/chakratest

De chakratest is ook beschikbaar als software voor installatie op een Windows computer.

Hoe acupressuur toe te passen

- Wat is acupressuur?
- Acupressuurtechnieken: stimuleren en reduceren van punten
- Voelen of het werkt
- Informatie vanuit andere bronnen gebruiken ("cun")
- Wat het manipuleren van punten doet
- Waarom je geen naalden moet gebruiken
- Balletjes en tape gebruiken

Wat is acupressuur?

Acupressuur is een techniek die gerelateerd is aan acupunctuur, waarmee de energieën van het lichaam geregeld worden door het manipuleren van punten op het lichaam. Dit heeft effect op de emoties, spanning en fysieke condities.

De punten worden gewoonlijk "acupunctuurpunten", "drukpunten", "acupunten" of "acupressuurpunten" genoemd.

Acupressuurtechnieken: stimuleren en reduceren van punten

Er zijn twee manieren waarop acupressuurpunten gemanipuleerd worden: het stimuleren van punten door erop te drukken, en ze reduceren. De meeste mensen zijn waarschijnlijk wel bekend met de eerste methode, maar niet met de tweede.

Gebruik iets stoms om op punten te drukken. Meestal worden de vingers gebruikt om te drukken, maar ik vind zelf dat voor veel punten de vingers wat te dik zijn, zodat je hiermee vrij lang en ferm zou moeten drukken. Ideaal zou iets zijn dat 3 tot 4 mm dik is, zoals bijvoorbeeld een (bij voorkeur reeds gebruikte) gum op een potlood. Op sommige punten kun je drukken met een vingernagel. Punten voor langer dan een halve seconde stimuleren kan soms reeds een merkbaar effect hebben. Dus als je een punt wilt uitproberen, zou je even kort kunnen drukken. Om een volledig effect te krijgen is het echter nodig om tenminste een halve minuut te drukken, en bij voorkeur langer. Een tot twee minuten zou genoeg moeten zijn.



Draai, om een punt te reduceren, met een vinger eroverheen tegen de richting van de klok in, ook voor een tot twee minuten. (Wat er gebeurt als je dit doet wordt uitgelegd in "wat manipulatie van punten doet".) Het lijkt me een goed idee om niet in de gewoonte te vervallen om elke dag dezelfde punten te doen. Doe ze als je het gevoel hebt dat je dat nodig hebt, maar overdrijf het niet. Besteed aandacht aan wat voor effect punten op je hebben.



Als je verzwakt bent (door leeftijd, ziekte of wat dan ook), zorg er dan voor dat je punten niet vaker dan noodzakelijk reduceert. Je zou ook achteraf op deze punten kunnen drukken voor enkele seconden.

Doe een punt aan beide zijden van het lichaam.

Voelen of het werkt

Wanneer je geen effecten voelt door het stimuleren van punten, kan dit diverse oorzaken hebben.

Het zou kunnen zijn dat je niet precies op de juiste plek drukt (acupunctuurpunten zijn ongeveer 0,5 mm in doorsnee, dus je zult nauwkeurig moeten zijn). Probeer verschillende punten om de locatie heen die je in eerste instantie deed.

Je moet niet te zacht drukken, maar je moet jezelf ook niet zeer doen. Druk ook niet voor slechts enkele seconden (hoewel je, als je vrij gevoelig bent, dan al effecten kunt bemerken).

Om een indruk te krijgen van wat acupressuur doet (bijvoorbeeld om te weten of de locatie van een punt accuraat is) voel ik meestal wat er in mijn gezicht gebeurt. Bijna alle punten in de lijst op deze site hebben het een of andere effect hier. Veel punten hebben ook een subtiel effect op de kwaliteit van het gezichtsvermogen. Je zou duidelijker kunnen zien, of meer kleuren. Meditatie zal je vermogen ontwikkelen om de effecten te voelen.

Als je een punt vrij vaak gebruikt, of als je een punt niet nodig hebt, kan het effect gering worden of niet waarneembaar.

Als je gespannen bent zou het kunnen zijn dat je niet veel voelt, hoewel je gewoonlijk minder gespannen wordt door het gebruiken van de technieken op deze site.

Informatie van andere bronnen gebruiken ("cun")

Om in staat te zijn om informatie te gebruiken van andere bronnen voor het localiseren van punten, is het nodig dat je weet wat de "cun" is.

De "cun" is de standaard meeteenheid voor het lichaam die in de acupunctuur gebruikt wordt. Omdat ieder's lichaam andere afmetingen heeft, wordt deze gedefinieerd afhankelijk van de persoon wiens lichaam behandeld wordt.

1 cun = breedte van de duim, in het midden, bij het buigpunt

3 cun = de gecombineerde breedte van 4 vingers, op het niveau van de eerste gewricht boven de handpalm van de pink

12 cun = de afstand van de vouw van de elleboog tot aan de vouw van de pols.



Energie-oefeningen

Deze oefeningen zijn bedoeld om de energiestroom door het lichaam te verhogen. Het zijn voornamelijk stretchoefeningen voor de acupunctuur-meridianen en de ruggegraat.

Omdat deze set oefeningen gemakkelijk om te doen is en niet veel tijd kost, is die ideaal om de dag mee te beginnen. Als je niet gewend bent aan het doen van oefeningen 's ochtends, zul je merken dat je er beter wakker door wordt dan van een kop koffie. Het maakt dat je je helderder en kalmer voelt, en beter in staat om met uitdagingen om te gaan.

Voor alle oefeningen geldt: houdt je lichaam zo ontspannen mogelijk, en adem vanuit je buik. Doe ze voor de linker- en de rechterkant van je lichaam.

Flexibiliteitsoefening voor de voeten

Deze oefening maakt je spieren ontspannen en soepel, omdat diverse acupunctuurpunten die dat effect hebben gestimuleerd worden. Omdat de rest van de oefeningen soepeler gaan als de spieren in een betere conditie zijn, is dit een uitstekende om mee te beginnen.

Doe deze oefening terwijl je op iets laags zit, bijvoorbeeld de rand van een bed.

1. Plaats het onderste deel van je linkerbeen op de andere knie. Houdt deze met je linkerhand vast door deze op de enkel te plaatsen, met de duim over de achillespees. (Druk niet met de duim in de ruimte tussen pees en enkel.)

Houdt de zool van je voet met je rechterhand vast door deze over de bal van de voet te plaatsen.

Draai nu de voet met je rechterhand zo'n 20 keer. Draai beide kanten op en houdt je voet ontspannen.

2. Houdt je linkervoet vast met je linkerhand erbovenop. Houdt alle tenen vast met je rechterhand, door de vingers erbovenop te plaatsen, de duim om de grote teen heen, en het bovenste deel van de handpalm onder de tenen. Draai de tenen, in beide richtingen, zo'n 20 keer. Houdt de voet weer ontspannen.

Herhaal met de rechtervoet.

Oefeningen die zittend in kleermakerszit gedaan worden

Omdat deze oefeningen vrij licht om te doen zijn, zijn ze goed om aan het begin van de set te doen.

Zit in kleermakerszit op een mat op de vloer of op een bed.

- Houdt je handen op je enkels, en buig je rug langzaam hol en dan bol.
Doe dit 4 - 10 keer.

- Zit met je onderbenen onder je, met je billen op je hielen. Buig langzaam je rug hol en dan bol, terwijl je je handen op je knieën houdt.
Doe dit 4 - 10 keer.

- Vouw je handen en plaats die in je nek. Beweeg je bovenrug afwisselend naar de zijkanten, links en rechts. Laat je ellebogen aan de kant bijna de grond raken.
Doe dit 4 - 10 keer.

Introductie tot mudra's

Wat mudra's zijn en hoe ze te gebruiken.

Mudra's zijn houdingen van het lichaam die de een of andere invloed hebben op de lichaamsenergieën, of je stemming. In de meeste gevallen worden de handen en vingers in een behaalde positie gehouden, maar het hele lichaam kan ook deel van de mudra uitmaken.



De meest bekende mudra's zijn waarschijnlijk die welke gedaan worden tijdens meditatie. Je zit in de lotushouding (of in kleermakerszit) en plaatst of de handen op de knieën, waarbij de toppen van de duimen en wijsvingers elkaar raken, of de handen in de schoot, met de vingers van de rechterhand rustend op de linkerpalm.

Maar ook het christelijke vouwen van de handen om te bidden is een mudra, en het indische begroetingsgebaar (dat ook voor bidden gebruikt wordt), waar de handen voor de borst gehouden worden, met de handpalmen tegen elkaar. Het vouwen van de handen brengt je aandacht naar binnen, terwijl het hart geopend wordt. Het indische begroetingsgebaar brengt je in een respectvolle stemming.

Sommige mudra's worden spontaan gedaan door mensen, zoals de Hakini mudra, waar de toppen van alle vingers van de rechterhand de corresponderende vingertoppen van de linkerhand raken. Mudra's zijn in het Oosten sinds duizenden jaren in gebruik, in het bijzonder bij het Boeddhisme.



Boeddha-beeldjes hebben vaak de handen in bepaalde houdingen. Ze werden en worden nog steeds gebruikt als spirituele oefening, als een manier om verlichting te bereiken.

Ze worden echter ook gebruikt voor fysieke klachten.

Mudra's gebruiken

Doe een mudra voor tenminste een aantal minuten, om deze te gebruiken. Het is gewoonlijk effectiever om ze wat langer te doen, bijvoorbeeld zo'n 15 minuten. Je zou die tijd over de dag kunnen spreiden, maar deze ook deel van je meditatie kunnen maken.

Doe de vingerposities met beide handen, tegelijkertijd. Dit zal een krachtiger effect hebben dan een mudra met slechts een hand doen.

Sommige mudra's zijn simpel genoeg om ze zelfs met je handen in je zakken te doen, zoals de set van vier mudra's. Je kunt deze overal doen wanneer je het gevoel hebt dat je ze kunt gebruiken, zonder aandacht te trekken.

Introductie tot het Enneagram

- Het enneagramsysteem
- Vleugels
- Enneagramtype beschrijvingen
- Instinctuele subtypen

Het enneagramsysteem

Het Enneagram is een persoonlijkheidstypen systeem dat bestaat uit negen verschillende typen. Iedereen wordt beschouwd als zijnde een enkel type, hoewel je trekken kunt hebben die thuishoren bij andere typen. Hoewel het onzeker is of dit type genetisch bepaald is, geloven velen dat deze er al is bij de geboorte.

De negen typen (of "enneatypen", "ennea" betekent "negen") worden universeel geïdentificeerd door middel van de nummers 1 tot en met 9. Deze nummers worden op een standaard manier rond het enneagramsymbool geplaatst. Enneagram auteurs hebben aan deze nummers hun eigen individuele namen verbonden. Op deze website worden de typebenamingen van de auteurs Riso en Hudson gebruikt. Deze zijn:



Mensen van een bepaald type hebben diverse eigenschappen gemeen, maar kunnen desalniettemin tamelijk verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van hun niveau van mentale gezondheid. Ongezonde (neurotische) mensen van een bepaald type kunnen een heel andere indruk maken dan gezonde mensen. Riso en Hudson onderscheiden 9 niveaus van mentale gezondheid (zie hun Enneagram basisboek) en hebben typebeschrijvingen voor ieder niveau voor elk enneagramtype.

Vleugels

Gewoonlijk heb je eigenschappen van een van de typen die naast je eigen type liggen op de enneagramcirkel die meer prominent zijn. Dit wordt de vleugel genoemd. Dus iemand die een type 5 is, kan een 4-vleugel of een 6-vleugel hebben. Dit kan afgekort worden tot "5w4" en "5w6". Als je niet een dominante vleugel hebt, wordt er gezegd dat je vleugels gebalanceerd zijn.

Kijk, om uit te vinden welk enneagramtype je bent, welke beschrijving je het best past, of doe de gratis enneagramtest op de website.

Enneagramtype beschrijvingen

Type 1 - De Hervormer

Perfectionisten, verantwoordelijk, gefixeerd op verbetering

Mensen van dit persoonlijkheidstype zijn in essentie op zoek naar het beter maken van dingen, omdat ze vinden dat niets ooit echt goed genoeg is. Dit maakt hen perfectionisten die graag willen hervormen en verbeteren; idealisten die ernaar streven om orde te creëren uit de alomtegenwoordige chaos. (57)

Type 2 - De Helper

Helpers die het nodig hebben om nodig te zijn

Mensen van dit persoonlijkheidstype hebben in essentie het gevoel dat ze waardevol zijn voor zover ze behulpzaam zijn voor anderen. Onbaatzuchtig zijn is hun plicht. Geven aan anderen is hun reden van bestaan. Betrokken, sociaal bewust, gewoonlijk extrovert – Tweeën zijn het type mensen dat ieders verjaardag herinnert, en die hun best zullen doen om een collega, echtgenoot of vriend in nood te helpen. (58)

Type 3 - De Presteerder

Gefocust op de presentatie van succes, om gewaardeerd te worden

Mensen van dit persoonlijkheidstype hebben het nodig om bevestigd te worden om zich waardevol te voelen; ze jagen succes na en willen bewonderd worden. Ze werken vaak hard, zijn competitief en sterk gefocust in het najagen van hun doelen, of hun doel nu is om de meest succesvolle verkoper in het bedrijf te zijn of de meest "sexy" vrouw in hun sociale kring. (59)

Type 4 - De Individualist

Identiteitszoekers, die zich uniek en anders voelen

Mensen van dit persoonlijkheidstype neigen ernaar hun identiteit te bouwen rond hun perceptie van zichzelf dat ze op de een of andere manier anders of uniek zijn; ze zijn dus zelfbewust individualistisch. Vieren zijn geneigd hun verschil met anderen te zien als zowel een gift als een vloek—een gift omdat dit hen verwijdert van diegenen die ze zien als op de een of andere manier "gewoon", en een vloek omdat dit hen zo vaak schijnt te verwijderen van de simpeler vormen van geluk waar anderen zo gemakkelijk van lijken te genieten. (60)

Type 5 - De Onderzoeker

Denkers geneigd om terug te trekken en te observeren

Mensen van dit persoonlijkheidstype zijn in essentie bang dat ze niet genoeg innerlijke kracht hebben om het leven tegemoet te treden, en daarom zijn ze geneigd om terug te trekken, terug te gaan naar de veiligheid en zekerheid van hun geest, waar ze zich mentaal kunnen voorbereiden op hun opkomen in de wereld. Vijven voelen zich op hun gemak en thuis in de wereld van het denken. Ze zijn in het algemeen intelligent, belezen en bedachtzaam, en ze worden vaak experts op de gebieden die hun interesse hebben. (61)

Type 6 - De Loyalist

In conflict tussen vertrouwen en wantrouwen

Mensen van dit persoonlijkheidstype voelen zich in essentie onveilig, alsof er niets bestendig genoeg is om aan vast te houden. In de kern van de type Zes-persoonlijkheid is een soort angst of vrees. Zessen vertrouwen niet gemakkelijk; ze zijn vaak ambivalent over anderen tot de persoon zich absoluut bewezen heeft, op welk moment ze waarschijnlijk met standvastige loyaliteit zullen reageren. (62)

Type 7 - De Enthousiast

Plezierzoekers en planners, op zoek naar afleiding

Mensen van dit persoonlijkheidstype willen in essentie dat hun leven een opwindend avontuur is. Zevens zijn op de toekomst gerichte, rusteloze mensen die er in het algemeen van overtuigd zijn dat er iets beters is, juist om de hoek. Ze zijn snelle denkers die een grote hoeveelheid energie hebben, en die veel plannen maken. Ze neigen ernaar extravert te zijn, multi-getalenteerd, creatief en met een open geest. (63)

Type 8 - De Uitdager

De leiding nemend, omdat ze niet beheerst willen worden

Mensen van dit persoonlijkheidstype willen in essentie niet beheerst worden, zowel door anderen als door hun omstandigheden; ze willen volledig meester zijn van hun lot. Achten hebben een sterke wil, zijn beslist, praktisch, ferm en energiek. Ze zijn ook geneigd om dominerend te zijn; hun niet beheerst willen worden door anderen manifesteert zich vaak als een behoefte om in plaats daarvan anderen te beheersen. (64)

Type 9 - De Vredestichter

Vrede en harmonie bewaren

Mensen van dit persoonlijkheidstype voelen in essentie een behoefte aan vrede en harmonie. Ze zijn geneigd om conflicten tot elke prijs te vermijden, of die nu intern of interpersoonlijk zijn. Omdat de mogelijkheid van conflict in het leven feitelijk alomtegenwoordig is, resulteert het verlangen van de Negen om dat te vermijden in het algemeen in een bepaalde mate van terugtrekking van het leven, en veel Negen zijn in feite introvert. Andere Negen leiden meer actieve, sociale levens, maar blijven desalniettemin in een bepaalde mate niet volledig betrokken, als om zichzelf te isoleren van de bedreigingen van hun gemoedsrust. (65)

Het onbewuste

Wat het onbewuste is, waar het vandaan komt en hoe het werkt.

Hoewel het voor de meeste mensen zo lijkt dat wat er binnen in hen omgaat tamelijk vanzelfsprekend is, heeft iedereen een onbewuste. Dit onbewuste is een deel van ons waar we niet van bewust zijn, maar wat veel van ons gedrag en gevoelens beïnvloed. Van veel dingen die we doen of voelen weten we niet echt waar die vandaan komen, hoewel het toch allemaal vrij dwingend aanvoelt.

Het onbewuste opmerken

Soms kunnen we delen van het onbewuste opmerken, of wat het maakt dat we doen of voelen.

We kunnen ons verdrietig, angstig of kwaad voelen zonder duidelijke reden, hoewel het ergens van binnen wel schijnt te kloppen. We kunnen ons soms, als volwassenen, voelen als een kind (en dat gevoel wellicht proberen te onderdrukken, want we zijn tenslotte volwassen, niet?). Het kan zijn dat we weinig of niets voelen, en altijd dezelfde vlakke staat hebben, terwijl we ons kunnen herinneren dat dit niet het geval was toen we nog een jong kind waren.

We kunnen met bepaalde gedachten voor lange perioden bezig blijven. We kunnen fantaseren over situaties uit het verleden, of dingen die in de toekomst zouden kunnen gebeuren. We kunnen kwaad blijven over dingen, terwijl dit veel langer doorgaat dan redelijk lijkt. Zelfs als we ons dat realiseren helpt dat niet om er werkelijk mee op te houden.

We voelen vrij vaak de behoefte onszelf te beschermen of verdedigen tegen de een of andere vorm van emotionele pijn. Hoewel deze behoefte tamelijk reëel aanvoelt, kunnen we er vaak niet de vinger op leggen op wat het nou precies in ons is dat bescherming nodig heeft.

We hebben vrij standaard manieren om op situaties te reageren, die de meesten van ons voor vanzelfsprekend aannemen. Het lijkt erop dat we gewoon zo zijn, zelfs als we denken dat sommige van die patronen niet echt helpen om onze levens op een bevredigende manier te leven.

Sommige mensen krijgen het voor elkaar om ons dingen te laten doen waarvan we niet de bedoeling hadden die te doen. Wanneer dat niet met de een of andere duidelijke vorm van kracht gebeurd, kan het zijn dat we geen idee hebben wat maakte dat we het toch deden. We zijn gevoelig voor manipulatie.

Er zijn veel dingen waarvan we het gevoel hebben dat we die al of niet "moeten" doen of voelen. We zijn er alleen van bewust dat we iets moeten, en we voelen ons gedwongen ons daarin te schikken. We houden ons ook aan bepaalde regels zonder er erg bewust van te zijn dat we dat doen, het lijkt wel vanzelf te gebeuren.

Al deze zaken hebben de een of andere onbewuste oorzaak.

Onderdrukken van gevoelens

Wanneer we niet echt begrijpen waarom we iets voelen, is het kennelijk zo dat we niet bewust zijn van een deel van onszelf. Het is onbewust.

We onderdrukken gevoelens, proberen om geen gevoelens te hebben die onplezierig, negatief of oncomfortabel zijn, of wanneer die overweldigend zijn. We zouden bijvoorbeeld kunnen denken dat het zwak is om angst te voelen, en dat daarom niet willen voelen. Of we zouden ervan overtuigd kunnen zijn dat het verkeerd is om kwaad te zijn of haat te voelen,

en daarom deze emoties onderdrukken. Het kan ondraaglijk zijn om je afgewezen of gekwetst te voelen. We willen ons tegen deze gevoelens beschermen.

Wanneer we dat doen, maken we deze gevoelens onbewust. Het is in feite zo dat gevoelens niet weg gaan wanneer we ze onderdrukken, ze raken alleen verborgen. Hoewel we er niet langer van bewust zijn, beïnvloeden ze ons nog steeds. Ons gedrag en reacties blijven beïnvloed worden door deze onbewuste gevoelens, en we blijven gedachten houden die eraan gerelateerd zijn.

De vorming van het onbewuste

Het grootste deel van ons onbewuste werd tijdens onze kindertijd gevormd, vanaf toen we een baby van een paar maanden oud waren af (en voor sommigen zelfs eerder). Als een jong kind ervaren we vele dingen die teveel voor ons zijn, en we onderdrukken gewoonlijk enige van de geassocieerde gevoelens.

Tijdens onze opvoeding moeten we leren om te gaan met andere mensen en de samenleving. Het leren van de regels is een pijnlijk proces, die veel onderdrukking van gevoelens tot gevolg heeft.

Dit alles creëert een onbewuste, waarmee de meesten van ons voor de rest van ons leven mee moeten leven.

Wat het onbewuste doet

Het zijn niet alleen gevoelens die we in ons onbewuste houden, er zijn complete zienswijzen op situaties, en manieren om erin te handelen. We gebruiken deze herinneringen aan ervaringen uit het verleden als gedragspatronen. Gewoontematig nemen we bepaalde rollen aan uit deze patronen, in reactie op situaties met mensen. We reageren tamelijk automatisch en gedachtenloos, precies zoals we in het verleden deden.

Deze patronen worden getriggerd door hoe we ons in het moment voelen.

Wanneer we bijvoorbeeld een nieuwe situatie ervaren die ons teleurstelt, kan er een patroon opkomen van een oude situatie die ons teleurstelling deed voelen. We gaan dan met de huidige situatie om zoals we dat in de oude deden. Als we eerder kwaad werden over onze teleurstelling, kunnen we nu ook weer automatisch kwaad worden, of dat nu werkelijk zin heeft of niet.

Iemand die in haar kindertijd een stressvolle situatie meegemaakt heeft in een gesloten ruimte, kan nu erg bang worden in een lift die bijna vol is.

Deze patronen maken ons tamelijk voorspelbaar, en niet bijzonder bewust van wat er werkelijk gebeurt. Het maakt ons gevoelig voor manipulatie door anderen.

De reden dat we dit proces van oude onderdrukte herinneringen die ons huidige gedrag beïnvloeden niet opmerken, is dat een deel van die herinnering het onderdrukken zelf is. We herhalen ook het patroon van onderdrukken. Daarom blijven we vergeten.

Geschiedenis

In de Westelijke wereld wordt Sigmund Freud, de beroemde psycholoog, gezien als degene wiens verdienste het ontdekken van het onbewuste is.

In het Boeddhisme en andere Oosterse spirituele tradities was het bestaan van het onbewuste al langer bekend. Diverse meditatietechnieken zijn sinds onheuglijke tijden gebruikt om terug te keren naar een staat van zelfbewustzijn.

Introductie tot de oefeningen

De oefeningen hier zijn om je geleidelijk aan de vaardigheid van het verwerken van gevoelens te helpen ontwikkelen.

In het begin zullen deze oefeningen je waarschijnlijk alleen maar bewuster maken van je gevoelens. Na verloop van tijd, terwijl je meer en meer van je gevoelens opmerkt, kan zich geleidelijk een proces van verwerking van je gevoelens ontwikkelen.

Je kunt merken dat je iets hebt verwerkt als de gevoelens die je eerder had er niet meer zijn. Je kan ineens, maar ook zonder dat je het meteen merkt, meer ontspannen zijn geworden. En misschien voel je je gewoon anders.

Deze oefeningen zijn bedoeld om je op weg te helpen. Om aan de slag te gaan met dieper liggende gevoelens heb je echter kennis en vaardigheden nodig die hier niet worden behandeld.

Trauma

Voor sommige mensen kunnen de oefeningen hier nogal onaangename gevoelens oproepen. Wanneer je traumatische ervaringen of episodes in je leven hebt gehad, kan het gebeuren dat er sterke angsten en andere intense gevoelens naar boven komen. Je zou de oefening kunnen doen om je biografie te schrijven, om na te denken over de vraag of je misschien trauma's hebt.

Aan de ene kant kan het moeilijk zijn om met zulke gevoelens om te gaan, maar aan de andere kant kan het naar boven komen ervan precies zijn wat je wilt. Als je traumatische gevoelens wilt verwerken, kan het heel zinvol zijn. Maar als je daarmee niet kunt omgaan, kan het beter zijn om deze oefeningen niet te blijven doen, en de steun van een therapeut of psychiater te zoeken, als je die nog niet hebt.

Aanbevolen manier om de oefeningen te doen

In eerste instantie is het aan te raden om de oefeningen min of meer in de volgorde te doen waarin ze worden gepresenteerd. De gevoelsvaardigheden die je bij de eerste oefeningen ontwikkelt zijn bij de latere oefeningen handig om te hebben.

Nadat je de meeste of alle oefeningen minstens een keer hebt gedaan, is het aan te raden om er dagelijks minstens één te doen. Als je het gevoel hebt dat je hier enige bedrevenheid in hebt, zou je door kunnen gaan met het doen van de oefeningen zonder bewust je gevoelens te beschrijven, en ze alleen maar te voelen.

De oefeningen

1. Je biografie
Het is bijzonder zinvol om een biografie over jezelf te schrijven, om een overzicht te krijgen van de gevoelens die een rol spelen in je leven.
2. Beschrijf afbeeldingen
Alleen beschikbaar op de website:
www.electicenergies.com/nederlands/psyche/afbeeldingen
Oefen je vermogen om gevoelens en emoties te benoemen en te herkennen. Beschrijf de gevoelens die je ziet die de mensen op de foto's voelen.
3. Stroom van bewustzijn
Deze oefening is voor het ontwikkelen van het vermogen om je bewust te zijn van wat er in je omgaat. Dit kan bijzonder handig zijn bij het verwerken van je gevoelens.
4. Aandacht in het lichaam
We hebben de neiging om te piekeren en te dagdromen, en daardoor niet in contact te zijn met onze gevoelens. Hier is een manier om daar mee om te gaan.
5. Het Innerlijk Kind voelen
De gevoelens in je als volwassene, afkomstig van toen je kind was, worden het Innerlijk Kind genoemd. Deze beïnvloeden veel van je acties en gevoelens.

6. Verwerken van gevoelens over relateren

Om gevoelens te verwerken waar je met iemand of iets in relatie bent, helpt het om een paar dingen te checken.

Je biografie

Het is bijzonder zinvol om een biografie over jezelf te schrijven, om een overzicht te krijgen van de gevoelens die een rol spelen in je leven.

De oefening

Deze biografie kan vertellen over omstandigheden en gebeurtenissen in je leven, en vooral uit je kindertijd, die een wezenlijke invloed op je hebben gehad. Als je je bewust bent van sommige van de gevoelens en emoties die deze situaties oproepen, zou het goed zijn die ook te beschrijven. Het is dus niet zoets als een professioneel CV, waarin alleen je prestaties worden opgesomd. Je kunt die opnemen, maar het zou een goed idee zijn om ook de dingen die niet zo goed gingen in je leven te noemen.

Voorbeelden van onderwerpen die aan bod kunnen komen

Familie

Het is een goed idee om te schrijven over je kindertijd en hoe het gezin was, waarin je bent opgegroeid. Voelde je je geliefd en gesteund? Werd je gestraft? Hoe was de balans tussen deze twee? Hoe waren je relaties met je ouders en broers en zussen?

School

Als je over school schrijft, kun je bijvoorbeeld dingen opnemen zoals of je school saai of opwindend, moeilijk of makkelijk, beangstigend of uitnodigend vond, en hoe je contacten met docenten en studenten waren. Was je populair of afstandelijk, voelde je je geaccepteerd of misschien niet, domineerde je anderen of was je meegaand?

Grote veranderingen

Neem situaties mee die voor jou emotioneel of stressvol waren, of die een duidelijke verandering met zich meebrachten. Familieleden die je verloor of die erbij kwamen, of vrienden. Baantjes, banen en werkloosheid. Verhuizingen naar elders. Gezondheidsproblemen. Hoe waren die veranderingen voor je?

Verslavingen

Had jij of een familielid, of vrienden, een verslaving? Zoets als geregeld dronken zijn, gokken, roken, drugsgebruik? Hoe problematisch waren die? Heb je enig idee welke problemen er geprobeerd werd om met die verslavingen op te lossen?

Bewaar de biografie

In tegenstelling tot de andere oefeningen hier, zou het een goed idee zijn om de biografie die je schrijft te bewaren. Zo kun je er af en toe naar teruggaan, wat je kan helpen om je gevoelens beter te begrijpen. Je kunt later ook onderdelen toevoegen of wijzigen.