

incl. 3 begeleide
meditaties



leven vanuit
je hart

in 3 stappen
ruimte en vrijheid in jezelf



pure-you
training & coaching

"Voor meer vrijheid,
flow, verbinding, jezelf zijn,
acceptatie, ruimte, waarheid,
vertrouwen, inspiratie,
wijsheid,
levensvreugde, zelf-compassie,
verbinding en liefde."

leven vanuit je hart

Inhoud

- ♥ Gefeliciteerd! 4-5
- ♥ De 3 stappen 6-7
 - ♥ Stap 1: reflectie & bewustzijn dat het anders kan 8-13
 - ♥ Stap 2: stilstaan bij wat er gebeurt & verbinding 14-19
 - ♥ Stap 3: acceptatie en handelen vanuit je hart 20-21
- ♥ Het geheim voor succes 22-24
- ♥ Alles op een rijtje 25-27
- ♥ Over Claudia Thiessen van Pure You 28



leven vanuit je hart

♥ Gefeliciteerd!

De 1e stap is gezet om in jouw kracht te gaan staan en te leven vanuit je hart, diegene die je in je diepste wezen van binnen bent. Mogelijk doe je dit al (deels), waarbij je nog wat nieuwe invalshoeken kunt gebruiken. Dit E-Book is voor jou geschreven om met de tips en inspiratie zelf aan de slag te gaan en toe te passen in de praktijk.

Typische eigen-aardigheden en merk-waardigheden. Herken je jezelf hierin?

"perfectionisme, ambitieuze bezige bij, resultaatgericht en zorgzaam, wegcijferen, omwille van de rust en de harmonie bewaren, veel moe, overvol hoofd, niet goed slapen, disbalans werk/ prive, (hoog)gevoelig en snel overspoelt door emoties of gevoelens, moeite met grenzen stellen, absorberen van alles rondom jou en daarmee de verbinding verliezend met jezelf."

Je weet dat je meer uit jezelf kan halen en dat het anders kan en je wil graag:

"keuzes kunnen maken en prioriteiten stellen, meer voor jezelf staan en daarmee zelf richting geven aan je leven, energiever zijn, rust in je hoofd, beter slapen en balans werk/ privé, leren omgaan met en de kracht van je gevoeligheden, liefhebben, voorkomen dat je overspoeld wordt, de verbinding met jezelf weer ervaren, zodat je in kracht staat, van hoofd naar hart."

Nu je dit E-Book dus in handen hebt, herken je jezelf mogelijk in het feit dat anderen jou een heel krachtig of hartelijk persoon vinden en je dat ergens ook wel van jezelf weet. Toch, diep van binnen ervaar je die twijfel, onzekerheid, onrust of een onbehaaglijk gevoel.

Of roept er een verlangen waarvan je dit graag tot uitdrukking wil brengen. Het onder woorden brengen van dat wat je voelt is niet altijd even makkelijk. De verbinding met jezelf gaat bijdragen om dat wat in jouw leeft naar buiten toe te gaan uiten.



leven vanuit je hart

Waardoor je die kracht in jezelf opnieuw ontdekt, mee verbindt en voor jezelf gaat staan. Dit E-Book reikt jou het 3 stappenplan aan hoe dit te leren en integreren in je dagelijkse leven.

Zelf herken ik de worstelingen als geen ander van een tijd terug. Jarenlange hoofdpijn, maakte plaats voor ruimte en rust in mijn hoofd. Ik ontdekte dat pijnstilling tot aan anti-depressiva niet werkten. **Ik had voeling met mijn hart nodig.** Er bleef zeker nog een worsteling over in het kader van grenzen stellen en omgaan met mijn sensitiviteit. Ik ging andere keuzes maken, los van anderen hun verwachting. Voor sommigen waren mijn keuzes niet te volgen. Dat bracht twijfel, zeker. **Twijfel, die ik heb leren ombuigen naar zeker voelen.** Het verbinden met mijn hart heeft hier dus aan bijgedragen en een einde aangemaakt aan pijnstilling en/ of bevestiging van buitenaf. Nu verbind ik met mezelf in lijn met **mijn waardes en behoeftes** en gebruik ik emoties als positieve weksignalen. Voorheen mochten die emoties er niet zijn, en wees ik dus mezelf af. Iets wat sporen achterliet in mijn lijf. Jaren terug in de vorm van hoofdpijn, later op andere plekken in mijn lijf. Nu luister ik naar de taal van mijn lichaam en **voel ik me vrijer dan ooit.** Dit geeft mij rust, ruimte en balans. In roerige en minder roerige tijden, met name in die situaties waar ik het lastig vindt, behoud ik die ruimte en dat is een groot goed voor me geworden.

Ik heb deze manier van werken met en aan mezelf, geïntegreerd in mijn leven. Leven vanuit zorgzame en liefdevolle aandacht voor mezelf. Hier vraag ik geregeld de hulp van een coach bij, gewoon omdat dat goed voelt en het juiste is voor mij op dat moment. Op die manier kan ik er ook voor anderen zijn. Wat me persoonlijk het meest aanspreekt hierin, is dat het meebewegen op verandering veel leuker is geworden. Het blijven leren en ontdekken over mezelf, zie ik als een waardevolle verdieping, die vrijheid, ruimte, vreugde en zelfliefde blijft ondersteunen. Hierdoor kan ik blijven verbinden met mijn energiestroom. Juist wanneer het even stilvalt of tegenzit. Ik sta makkelijker en sneller weer op. Daardoor blijft het continue stromen. Ik pas het LEVEN VANUIT MIJN HART toe in mijn dagelijkse leven, zowel bij mijn werk als privé. Het is een manier van leven geworden en een manier gebleken die een lange termijn houdbaarheid heeft. Want het biedt je de tools en inzichten die bijdragen aan het kunnen meebewegen in elke situatie **in verbinding met en het kiezen vanuit en voor jezelf.**

Veel plezier met het lezen, de inspiratie en het ontdekken m.b.v. de oefeningen. Ik vertrouw erop dat het voor jou mag bijdragen aan meer verbinding met jezelf, en zo meer zelfliefde.

Liefs, Claudia



leven vanuit je hart

♥ de 3 stappen

Ik neem je mee door de 3 stappen om te leven vanuit je hart. Deze stappen zijn heel simpel toe te passen. Die stappen zijn heel simpel toe te passen. Volg gewoon het ritme van de tekst. Door de stappen is het verkrijgen van vrijheid en ruimte heel eenvoudig (I like it) en draagt het bij aan verbreding van je kijk op situaties, je kijk op anderen en op jezelf. Dit leidt vaak tot diep ingaande inzichten of nieuwe ideeën: van zelfkritiek ombuigen en vastzitten in gevoelens, tot loslaten en afstand nemen, om je zo weer te verbinden met je krachtige zelf.

Voordat we die stappen gaan verkennen: **voelen was heel eng voor mij, hoe is dat voor jou?**

Zeker wanneer er fikse emoties ervaren worden, kan het eng zijn. Denk aan: verdriet, irritatie, frustratie, boos zijn, woede of jaloezie. Persoonlijk heeft het wel een tijd geduurd voordat ik kon voelen wat ik nu voel. Dit zat zo diep weggestopt. Mijn lijf gaf signalen, het deed pijn. Dat waren de opgeslagen emoties, leerde ik later. Het niet (durven) voelen was echt mijn ding vroeger. Ik kon me flink schamen als ik in the picture stond. Dat vond ik zo intens, dat het echt een serieuze trigger was om mezelf te verstoppen en onzichtbaar te maken. **Voelen uit, hoofd aan.** Mijn lijf fluisterde wel al, totdat het ging schreeuwen en helemaal stuk zat met mezelf. Noem het burn-out of overspannen, het liep gewoon niet lekker met mezelf.

"Ons lichaam zendt subtiele signalen uit die ons iets kunnen vertellen waar het hoofd niet bij kan."

Nu ook, vind ik het heel spannend om dit met jou te delen. En intussen ervaar ik hierin ook een zekere vreugde. Om jou en anderen **te inspireren**. Waarom zou je jezelf verstoppen, onzichtbaar maken of jezelf wegcijferen? De wereld mist dan echt al dat moois van jou en mij. Mijn belemmerende overtuiging 'niemand zit op mij te wachten' versterkte zich door 'me niet gehoord te voelen'. Het mocht van ver komen voordat ik doorhad, hoe het werkte. Ik liet me wel zien. Doch totaal los van mijn eigen waarde en behoefte. Inmiddels heb ik ontdekt dat ik helder kan voelen en dit is zo waardevol in het werk wat ik doe. Daar ben ik oprecht blij mee. En dat blij zijn met jezelf, wil ik jou ook laten ervaren.

Ben je er klaar voor? Op de volgende pagina gaan we aan het werk met de 3 stappen.



♥ typische hoofd-acties ♥

denken in het verleden of de
toekomst

rondjes draaien, piekeren

allerlei onsamenhangende
gedachtes

lijden & pijn

(wanneer je een gedachte gelooft die geen waarheid voor jou
draagt en uit verbinding met je waarde is)

oordelen & negativiteit

alles wat je niet wil ervaren,
draag je met je mee

leven vanuit je hart

♥ de 1e stap: reflectie & bewustzijn dat het anders mag

De belangrijkste stap, deze eerste stap: bewustwording en jezelf realiseren dat de situatie waarin je je bevindt niet langer acceptabel voor je is. Die situatie nu kan als een ware tegenslag voelen, lastig of heel vervelend. Een mooie kans om te groeien, waarbij het normaal is dat dit weerstand oproept.

"Hulpbronnen: mild zijn voor jezelf,
vriendelijk zijn, geduld,
niet oordelen en/ of vertrouwen."

Misschien ben je je al wat meer bewust. Je voelt emoties en/ of hebt lichamelijke pijn die een rol speelt. Je kunt alleen nog niet goed duiden wat er van je gevraagd wordt. In dit geval iet om de ander te pleasen, wel om te luisteren wat er nodig is voor jou. Een aantal hulpbronnen hierbij zijn om mild en vriendelijk voor jezelf zijn. Of andere hulpbronnen kunnen geduldig zijn en niet oordelen (= opmerken dat je oordeelt en daar zachter naar jezelf toe op kunt reageren). Vertrouwen is ook een hele waardevolle hulpbron, omdat de beoogde verandering tijd nodig heeft.

Heb aandacht voor je automatische piloot. Hierdoor gaan dingen vanzelf en voordat je het in de gaten hebt, herhalen situaties zich keer op keer. Dat wat automatisch gaat, kan niet veranderen. Ga inzien dat het anders mag en kan. Een waardevol inzicht op zich. Mocht je resultaatgericht ingesteld zijn (me included 😊) en denken: Ja maar, mijn probleem is nog niet opgelost! Ja, dat klopt. Het zien waar je probleem zit en wat het doet, is een belangrijk besef en waarschijnlijk de meest cruciale. Geen inzicht, geen verandering.

"Zonder fundament, geen huis ;-)" en "respect the small baby-steps".

Doe jezelf een plezier. Het gevoel van grip krijgen en eigen regie kunnen voeren, geeft je innerlijke kracht. De oplossing komt, heb vertrouwen. Nu even vanuit het woord, hoofd-georiënteerd en vanuit het denken (zonder oordeel, dit kent zich als wijsheid).



leven vanuit je hart

♥ de 1e stap (pagina 2 van de 3)

Het voelen komt wel en daar mag je zo lang over doen als je dat zelf wil. (Het is vaak ons hoofd dat sneller wil en laat dat nu juist jouw krachtige en kwetsbare zelf in de weg staan).

Die situaties of momenten waarvan je merkt, **dit kan anders** of **ik kan er meer uithalen**, kunnen gepaard gaan met die emoties die ik eerder beschreef. De echte doorbraak ligt daar waar je weerstand of verzet ervaart. Daar ligt een mooie schat aan inzichten verborgen! De primaire reactie is meestal om die weerstand uit de weg te gaan, bang voor wat er achter schuilt (bewust en onbewust).

"Angst is een slechte raadgever; ter inspiratie
'angst klopt op de deur en vertrouwen doet open'."

Bewustwording. Toen ik besepte dat weerstand juist als boodschap heeft om een doorbraak teweeg te brengen, ging ik steeds nieuwe dingen ondernemen om die schat er achter te ontdekken. Weerstand kan tevens ervoor zorgen dat je jezelf om de tuin leidt, dus pas op ;-) voor een eventueel doolhof van jezelf. Ga daarom voelen of je op de juiste weg bent. Dat het je uitnodigt voor zelfonderzoek en ontdekken. Daar waar het oncomfortabel wordt, tref je groei en ont-wikkeling in beweging.

" Achter weerstand zit
een mooie schat aan inzichten verborgen. "

Verwacht dat het je gebeurt. Dat je jezelf om de tuin leidt rondjes draait in je hoofd. Dit willen voorkomen kan al een doolhof opleveren of innerlijke strijd. Een andere vorm van weerstand is om te blijven analyseren of piekeren. Ons hoofd is gewoon goed in denken en dat is wat het dus doet. Het hoofd heeft niet in de gaten, dat die manier niet langer bijdraagt aan jou welzijn. Dit noemen we ook wel belemmerende patronen. Weten dat het zo werkt en accepteren van weerstand hoort in deze 1e stap thuis. Het bewustzijn dat het lastig is en weerstand oproept.



leven vanuit je hart

♥ de 1e stap (pagina 3 van de 3)

Dit wetende, kun je deze kennis gebruiken als ingang om deze 3 stappen om op toe te passen. Andere hoofd-acties kunnen zijn:

- vermijden, of onderdrukken van emoties of lastigheden
- groter of kleiner maken van dat wat je ervaart,
- negeren of opkroppen,
- terugrijpen naar het verleden of vooruitdenken naar de toekomst (zorgen maken).

Zie het als een manier die je wil beschermen om vooral niet te hoeven voelen. Daar waar je jezelf in wil veranderen en terugvinden. Nu weet je dat dit een mooie basis mag zijn om je krachtige en kwetsbare zelf te worden en te zijn.

"Bewust zijn van weerstand en dat het anders kan."

Voor mij is mijn weerstand fysiek voelbaar: spierspanning die zich opbouwt, alsof ik daarmee de situatie onder controle kan houden. Daar kan mijn hoofd op blijven hangen en rondjes draaien. Vaak gaat eraan vooraf dat ik mijn adem inhoud, mezelf kleiner maak door het intense gevoel in dat moment (oud patroon zoals ik eerder beschreef). Dit heeft vanuit mijn hoofd als doel om het op te lossen, en toch, het werkt niet. Mijn denken loopt steeds dezelfde route en vindt geen nieuwe ingang en dus ook geen vernieuwd perspectief. Dat kan aardig irritant zijn, en laat irritatie nou als signaal hebben dat de aanpak die ik toepas, niet werkt.

"Reflectievraag: wat is jouw patroon of zelfde route die je hoofd telkens weer loopt?"

De oplossing vindt zich in het voelen en in het doorbreken van diezelfde route. Het vraagt dat je verbinding maakt met je behoeftes en waardes, en kan voelen als een tegenbeweging. Zeker in het begin. Iets nieuws leren en integreren voelt in eerste instantie niet fijn. Dat is wat weerstand of je onwennig voelen. We gaan naar het praktische deel van stap 1:



leven vanuit je hart



♥ de 1e stap - praktisch

De automatische piloot en je gewoontepatroon onderzoeken in een situatie die je wil veranderen, reflectie in de praktijk toepassen:

- Hoe ga je om met je gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en andere mensen?
- Hoe probeer je deze te sturen?
- Wat voor effect heeft dat?
- Op korte termijn?
- Wat heb je al geprobeerd? (vermijding en bestrijding)
- Hoe heeft dat gewerkt? (korte termijn beloning)
- Wat heeft het je gekost? (lange termijn straf)
- Wat doet dit met je?



leven vanuit je hart



♥ de 1e stap - je hart openstellen

Wat zijn voor jou activiteiten die bijdragen om voor jezelf te zorgen? Kies er eentje per keer uit en maak er dagelijks een 15-30 minuutjes tijd voor (ME-time). Activiteiten die je kiest om voor jezelf te doen, dragen bij aan het verbinden en voelen van jezelf. Vul de hartjes hier met die activiteit waar je blij van wordt. En ervaar je weerstand? Ga het gewoon doen, beloof jezelf dat je het maar 5 minuten hoeft te doen.



Tip: doe je activiteit met zorgzame aandacht. Richt je op het moment m.b.v. je zintuigen: ruik, voel, proef, hoor, en kijk.



leven vanuit je hart

♥ de 2e stap: stilstaan bij wat er gebeurt & verbinding

Dit kan even wennen zijn, immers het is juist automatisme om er niet bij stil te staan. Extra hulpbronnen in het doorbreken van je automatische piloot zijn het gewaar zijn van je zintuiglijke ervaringen (ruiken, voelen, horen, proeven en zien).

Dit gewaar zijn verbindt je met het hier en nu. Door jezelf daar in te trainen vergroot je je vermogen om zintuiglijk gewaar te zijn. Het voordeel is dat je makkelijker kunt genieten, loslaten, en in het moment zijn...en dus voor jezelf te kiezen.

" Gebruik je zintuigen om
uit je automatisme te stappen."

Wat kan bijdragen aan het integreren van deze nieuwe gewoonte is om momenten in te plannen in je agenda, die je hieraan laten herinneren. Voel je jezelf zitten, terwijl je dit leest? Wat ruik je? Proef je iets, zo ja wat?

Plak post-its daar waar je jezelf wil en kunt herinneren aan je voornemen je krachtige zelf te zijn en te blijven. Maak er een feest van: versier de post-its of gebruik fleurige emoticons in je agenda-herinneringen.

" Berusten bij weerstand of dat wat lastig
met behulp van de adem. "

Door stil te staan bij dat wat je ervaart, zet je die 2e belangrijke stap om die verandering aan te brengen die je voor ogen hebt. Je komt in een fase van berusting terecht en kunt al wat meer contact maken met de gevoelens die je ervaart of je kunt zijn met het feit dat het hoofd rondjes draait. Berusten door de focus op de adem te leggen, is ook een manier om te verbinden met het hier en nu.



leven vanuit je hart

♥ de 2e stap (pagina 2 van de 2)

Gun jezelf hierbij de tijd en ruimte om alle 3 de stappen eigen te maken en zo ook voor dat wat je wil veranderen. Dit kost tijd en gaat met vallen en opstaan. Onthoud dat je elk moment weer opnieuw kunt beginnen. Het hoeft niet in 1 keer goed te zijn. Geniet van het uitzicht terwijl je onderweg bent, met je doel voor ogen. Die stip op de horizon komt dan vanzelf dichterbij.

"Extra hulpbron: sta jezelf toe opnieuw te beginnen."

Misschien ken je dit van jezelf: tijdens het onderweg zijn, verleg je je stip op de horizon, pas je je doel aan, of neem je een nieuw doel of wil je werken aan een nog betere versie van jezelf. Als je dat gewaar bent, kan het waardevol zijn je de vraag te stellen:

komt dit voort uit "onvrede of verzet" of "is dit een diepgaand verlangen of behoefte"?

Het verschil is dat onvrede in ons hoofd ontstaat. Ons hoofd struint actuele situaties af die mogelijk niet voldoen aan onze verwachtingen. Als je niet oppast, maakt dit moe en uitzichtloos. Verlangen en behoeftes leven in ons hart. Deze dragen bij aan levensvreugde, flow, verbinding, compassie, liefde en energie.

Wat is het voor jou?

Welke belemmerende overtuiging ontdek jij? Het kennen en herkennen van je belemmerende overtuiging(en) is hierin een waardevol inzicht. Dit zijn typische hoofd-routines die positieve veranderingen in de weg staan. Daarom is het van belang deze te identificeren en later om te buigen naar positieve overtuigingen.



leven vanuit je hart



♥ de 2e stap: praktisch

opdracht "zicht krijgen op hoofd versus hart"

Onderzoek je belemmerende overtuigingen als volgt: je schrijft een aantal situaties bewust uit met behulp van de volgende vragen. Maak onderscheid tussen de gedachten in je hoofd en het gevoel in je hart:

Hoofd-dagboek

- Wat was de gebeurtenis?
- Was je bewust van het ego op het moment zelf?
- Welke gedachten had je tijdens deze ervaring?
- Welk gevoel of welke emotie had je tijdens deze ervaring?
- Wat voelde je in je lichaam tijdens deze ervaring?
- Wat ervaar je nu in het denken / voelen / lichaam?

Hart-dagboek

- Wat was de gebeurtenis?
- Was je bewust van het hart op het moment zelf?
- Welke gedachten had je tijdens deze ervaring?
- Welk gevoel of welke emotie had je tijdens deze ervaring?
- Wat voelde je in je lichaam tijdens deze ervaring?
- Wat ervaar je nu in het denken / voelen / lichaam?

Het onderscheiden tussen hoofd en hart is een **subtiele** proces, het lijkt alsof het beide aanwezig is in het moment. De subtiliteit zit 'm in bewustzijn dat het zo werkt en vervolgens het kunnen kiezen voor het een of het ander.



leven vanuit je hart



♥ de 2e stap: zelf-analyse (pagina 1 van de 2)

Opdracht: Hoe onderscheid jij hoofd en hart?

Hoofd

Hart



leven vanuit je hart



♥ de 2e stap: zelf-analyse (pagina 2 van de 2)

Opdracht: van hoofd naar hart, verbinden met jezelf

Kijk naar je antwoorden bij hoofd en hart; wat is de rode draad voor jou? Bekijk waar je deze 2 met mekaar kunt verbinden, door jezelf deze vragen stellen:

- Wat is de situatie?
- Wat zijn opnieuw je gedachtes/ gevoelens/ lichamelijke sensaties? En herken je afleiding?
- Wat vermijd je of laat je toe en wat voel je dan?
- Wat is de alchemie van je ervaring? Ervaar 't eens in kleuren, beelden, symbool of materiaal (metaal, hout, ander soort materiaal) Hierdoor maak je de vertaalslag naar het voelen in je lijf.
- Wat is het waarover het gaat voor jou? Welke overtuiging is hoor- of voelbaar in je ervaring? (wat is het dat je gelooft, en niet waar hoeft te zijn)
- Kun je het toelaten nu je er stil bij staat?
- Wat is het verhaal dat je jezelf vertelt (hoofd)?
- Wat zegt het hart jou?

Koppel die laatste 2 aan mekaar. Welk antwoord mag meer ruimte krijgen?



leven vanuit je hart

♥ de 3e stap: acceptatie en handelen vanuit je hart

Handelen vanuit je hart kun je in de praktijk brengen, door je bewust te zijn van je hoofd-reactie en wat je daarbij ervaart. Dat is hetzelfde voor het kunnen ervaren van hart-gedragen reacties. Het gevoel zal anders zijn.

Nu je dit meer en meer weet te onderscheiden, is het kunnen kiezen binnen handbereik. De 2e stap het stilstaan bij wat er gebeurt, is cruciaal om zo afstand te kunnen nemen. Afstand nemen ondersteunt loslaten wat niet meer dient. Loslaten om zo ruimte te creëren in en met jezelf. Hierbij is er geen oordeel over het kiezen van je oude patroon, ofwel de hoofd-reactie. Ook die reacties worden door het hart gedragen, ondersteunt door geduld en zelfcompassie.

" loslaten en zelfcompassie "

De ruimte en vrijheid ervaren zit 'm dus in het feit dat je altijd een keuze hebt, zodra je je bewust bent van dat wat je graag wil veranderen (stap 1). Je krijgt zicht op je automatische piloot door stil te staan (stap 2). Wat je vervolgens uitnodigt bij dat wat je lastig vindt te blijven met je aandacht: toelaten, erbij blijven, intiemer worden, en op enig moment volledige acceptatie (stap 3). Door het stilstaan uit te breiden met deze 3e stap, ontstaat er ruimte voor acceptatie en kun je zijn met dat wat is. Ervaar je nog altijd verzet of weerstand? Ben daar dan mee, doorvoel dit vervolgens opnieuw (stap 1 t/m 3). Vroeg of laat ontstaat er breder perspectief of een nieuw inzicht.

" geduld en vertrouwen "

Vaak als we dat inzicht bereiken, voel je je lichter en is er ruimte. Deze 3e stap kun je ondersteunen door je aandacht te brengen naar de adem en deze aandacht voor je ademhaling uit te breiden naar je hele lichaam. **Het hart dat 'niet weet', 'weet' dan dat het waar is.** Misschien ken je de spreuk wel 'volg je hart, want dat klopt'. Dat vindt hierin jouw waarheid.



♥ Richtingaanwijzers voor het leven vanuit het hart ♥

Automatisch handelen

Bewust handelen

Vanuit REACTIE

Vanuit CREATIE



in het hoofd



vanuit het hart & voelen



met verzet



vanuit acceptatie

angst gedreven

verlangen gedreven

vanuit het verleden

vanuit het nu

vermoeiend

energiek



Controle



Manifestatie

Comfortabel

Out-of-the-box

Comfortzone

Avontuur/ vrijheid

Gevangen

Vervulling

Stagnatie

Groei & ontwikkeling

leven vanuit je hart

♥ Het geheim voor succes

Wat kun je doen wanneer dat breder perspectief of inzicht op zich laat wachten? Wat als je je afvraagt wanneer het nou eindelijk lukt? **Verbind je altijd met jouw waarde, met dat wat jij belangrijk vindt.** Merk op wat je ervaart in het moment. Vanuit het 'zijn' ontstaat altijd wel een volgende stap. Het hart vertrouwt en vanuit moeiteloosheid, komt er altijd weer een oplossing. In het hart is alles er al, en zijn we goed genoeg. Het is maar net wat ons hoofd daar van vindt en van maakt. Bedenk dat je hierin altijd de keuze hebt.

Je kunt je altijd de volgende vragen stellen:

Laat ik me onbewust leiden
door mijn angst, zorgen of emotie?
of

Wil ik bewust iets bijdragen,
vanuit liefde, wijsheid en kracht?

Sommige antwoorden hebben tijd nodig, 'het is' dan vooralsnog 'wat het is'. De keuze hierin om te (h)erkennen dat er verzet is oftewel hoofd-reacties. Deze heb je nu weten te onderzoeken en je meer van bewust gemaakt. In je hoofd leven mag ook, zonder oordeel, vanuit volledige acceptatie.

Roept dit (opnieuw) verzet op, verbindt dan met de hulpbronnen (eindeloos) opnieuw beginnen, geduld en vertrouwen. Jezelf toestaan te voelen.



leven vanuit je hart



♥ Het geheim voor succes - behoeftes & waardes

Het fundament van jouw kern is: behoeftes en waardes voor jezelf kunnen benoemen, en het herkennen en trouw zijn aan jezelf. Daarom de volgende vragen:

- Wat vind je belangrijk in dat wat je wil veranderen?
- Weet je het niet? Spendeer hier dan tijd aan en kijk terug naar de inspiratie-woorden op de 2e pagina van dit e-book.
- Weet je het wel, en herken je het niet? Neem dan tijd om stil te staan bij situaties: wat maakt dat je het niet herkent?
- Heb je voeling met je waardes en behoeftes? Handel je er dan ook naar?
- Handel je niet? Waarom niet?
- Wat heb je nodig om te handelen?
- Ga eventueel terug naar stap 1 en onderzoek opnieuw
- Focus de komende tijd op je doel om deze verandering door te voeren. Knip het op in behapbare stukjes en vier je successen tussendoor.



emoties als richtingaanwijzer,
op deze manier doorbeek je het wegcijferen



Bonus:
hoe doorbeek je
wegcijferen?

Emoties dienen zich aan, wanneer waarden of behoeftes niet erkend worden door jezelf, ze willen je dus iets duidelijk maken.

Kun je ze als wek-signaal beschouwen? Een aantal suggesties:

woede - je grens wordt overschreden, stel je grens

boos - onplezierige gebeurtenis, laat los & vergeet

frustratie - je aanpak werkt niet, verander je aanpak

schuld - je bent niet verbonden met je kernwaarden, verbind
je met je kernwaarden

spijt - je hebt een kans laten schieten, grijp ze vanaf nu

schaamte - je doet je anders voor, wees oprecht

irritatie - je verzet je tegen iets of iemand, terwijl je
jezelf ontkent, accepteer jezelf

jaloerie - erken je eigen verlangen en handel ernaar

leven vanuit je hart

♥ Alles op een rijtje

Stap 1 - reflectie & bewustzijn dat het anders mag

mild zijn, vriendelijk,
geduld, niet oordelen,
vertrouwen

- onderzoek je automatische piloot
- doorzie dit automatisme, zodat je er naar toe werkt om vooraf te kunnen gaan kiezen
- plan en neem reflectietijd m.b.v. de opdrachten
- geef jezelf dagelijks ME-time, zodat je ruimte gaat maken
- STOP met datgene wat je niet meer wil
- wat ervaar of voel je? (denken, emoties, lichamelijke sensaties)

Stap 2 - stilstaan bij wat er gebeurt & verbinding

- ontrafel je hoofd- versus hart-reacties door te onderscheiden
- (h)erken je belemmerende overtuigingen en verbind met:
- wat is de positieve boodschap vanuit je hart?
- Nu GESTOPT: kun je erbij berusten en toelaten?
- breng je aandacht bij de adem op 1-punt in je lijf

zintuigen, berusting,
weerstand, opnieuw
beginnen

Stap 3 - acceptatie en handelen vanuit je hart

daar waar je lichtheid
ervaart: acceptatie,
ruimte &
inzicht

- nu je weet dat hoofd en hart subtiel met mekaar verbonden zijn, en het hoofd plek heeft in het hart, waar kies je voor?
- met de opties: oude reactie, nieuw perspectief of acceptatie
- ga terug naar Stap 1 als je opnieuw weerstand ervaart
- met geduld en vertrouwen, alles heeft zijn eigen tijd
- nu nog steeds GESTOPT: welke nieuwe mogelijkheden ervaar je, naast de mogelijkheid om vanuit je automatische piloot te kiezen?
- breid de aandacht voor de adem in je lijf uit, door je adem en lichaam samen te brengen en als 1-geheel te maken

Geheim voor succes: verbind handelen vanuit behoeftes & waardes



leven vanuit je hart

♥ Alles op een rijtje

Leven vanuit je hart heeft tijd en (be)oefening nodig. Dit kun je heel goed alleen. Je stelt je eigen planning op, je doet elke dag je oefeningen en dat hou je vol totdat het jouw 'way of life' wordt.

Wanneer je daar eenmaal mee bezig bent, merk je dat er periodes zijn dat je dit heel goed kunt en dat je dit allemaal lukt. Je komt er ook achter dat het soms helemaal niet lukt. Dat je niet in meditatie komt, opeens geen tijd meer vrij kunt maken of dat je er even de puf niet voor hebt.

De ene keer lukt het je na een tijd weer om het op te pakken en soms ook niet. Soms heb je gewoon hulp nodig om tot je hart te komen, hulp nodig met het vinden van de juiste verbinding met jezelf. Weet dan dat je bij mij terecht kunt, in een of meerdere coachsessies kunnen we net de juiste stap zetten die bijdraagt aan het weer kunnen toepassen, of loslaten van dat wat je niet meer nodig hebt en zo ruimte creëren.

Omdat je het E-Book gedownload hebt, kan ik je het volgende aanbieden:



GRATIS
ONLINE

Meditaties

MEDITATIEF VERBINDEN MET JE HART
M.B.V. MP3'S, WAAR EN WANNEER JE DAT
ZELF WIL, TER ONDERSTEUNING VAN DE 3
STAPPEN "LEVEN VANUIT JE HART"



GRATIS
ONLINE

MindfulMoment

MEDITATIEF VERBINDEN MET JE HART
IN EEN GROEP, CHECK WWW.PURE-YOU.NL
VOOR DE DATA & AANMELDEN
(HOMEPAGE ONDERAAN)



GRATIS
ONLINE

Energy-Boost

60 MINUTEN LIVE KENNISMAKEN &
INZOOMEN OP JE HULPVRAAG &
GEWENSTE OPLOSSING MET EEN
VRIJBLIJVEND VERVOLGAANBOD

Dit aanbod is 'clickable' en biedt je direct toegang tot datgene wat je wil aanvragen, beluisteren en/ of voor wil aanmelden.



leven vanuit je hart



♥ Over Claudia Thiessen van Pure You

Mijn lijfspreuk 'follow your heart', heeft dit E-Book letterlijk tot stand laten komen. Het hart centraal in ons bestaan. Gebaseerd op mijn jarenlange coach-ervaring, mijn favoriete en effectieve tools, samen met mijn levenservaring. Ik had het nooit kunnen bedenken dat mijn werk zich op deze manier zou ontwikkelen; dat ik zelf het instrument ben om mensen te helpen. Ik durf me oprecht life-coach te noemen.

Doorliep mijn verschillende groeiprocessen, zowel op werk als privé-gebied lijkt het alsof ik al mijn overtuigingen (vooral die over hoe het hoort te zijn) los gelaten heb en opnieuw kon ontdekken. Ik vond het geen geen makkelijk proces. Wel ben ik nu enorm dankbaar dat ik dit ben aangegaan, zodat ik oprecht kan zeggen: ik sta voor mezelf en volg mijn hart. Ofwel, waar het zo'n 10 jaar geleden mee begon:

♥ Puur zijn, vanuit jezelf -
in je eigen kracht, leven wat bij je past ♥

Dit is precies wat ik met Pure-You Training & Coaching uitdraag. Ik help je je sleutel te vinden waardoor je goed voor jezelf kan zorgen en een gelukkig leven kan leiden. Essentieel om stress de baas te worden en te blijven, een burn-out te voorkomen of daarvan te herstellen. Om vitaal te zijn, waarbij het aandacht schenken aan emoties de meest cruciale is gebleken.

Zelf ben ik oneindig nieuwsgierig naar de mogelijkheden die bijdragen aan een gezond en vitaal leven. Het is dan ook een van mijn hobby's om hier meer over te weten te komen, te lezen en te ervaren door te doen. Dankbaar dat ik het gedurfd heb en hier mijn werk van kan maken.

Ik wandel graag met mijn hond en ook alleen, beoefen yoga, zing en dans graag uitbundig, luister diverse soorten muziek, ga er graag op uit en bezoek met regelmaat een muziekfestival. Voeding is voor mij een essentieel onderdeel geworden, om energiek te blijven, net zoals meditatie. Meditatie helpt me in tijden van onrust en uitdagingen, en om me dagelijks te verbinden met mijn hartgedragen waardes.

Ik ontmoet je graag vanuit en in mijn hart, liefs Claudia Thiessen



