

A photograph of a dirt road winding through a green field under a blue sky. The road is light brown and has tire tracks. The field is lush green with some yellowing at the edges. The sky is a clear, bright blue.

Corrie Reijngoud

Jouw weg naar geluk

Meer rust, ruimte en vrijheid
door acceptatie

Colofon

Jouw weg naar geluk

Meer rust, ruimte en vrijheid door acceptatie

ISBN/EAN: 978-94-92383-10-5

NUR-code: 600

Copyright © Corrie Reijngoud 2015

Eerste druk

Schrijfcoach: Lili de Ridder, Bureau Bommelhof

Redactie: Peter van den Boom, Van den Boom tekstproducties

Ontwerp: Daisy Goddijn, Expertboek

Uitgever: Expertboek

BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER

Situaties die beschreven worden zijn gebaseerd op de praktijk. De namen zijn door mij veranderd, om de privacy van cliënten te bewaken.

© Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt worden zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van Corrie Reijngoud.

Websites auteur: www.wandelcoachnederland.nl

www.corriereijngoud.com

Website uitgever: www.expertboek.nl

DISCLAIMER

De auteur heeft zich ingespannen interessante informatie in dit boek te verschaffen. Daarbij heeft zij gestreefd naar juistheid en volledigheid van deze informatie maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld; toepassing hiervan verschilt uiteraard per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie of als gevolg van interpretaties in dit boek. De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie in en de vertaalslag naar de eigen, persoonlijke situatie.

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	7
WAT IS ACCEPTATIE?	15
WAT MAAKT ACCEPTEREN ZO LASTIG?	29
ACCEPTEREN, HOE DOE JE DAT?	45
1. GEDACHTEN	52
2. LICHAAMELIJKE ERVARINGEN	55
3. GEVOELEN	58
4. HERINNERINGEN	61
WAT BRENGT ACCEPTATIE?	69
1. ACCEPTATIE EN RELATIES	73
2. ACCEPTATIE EN WERK	74
3. ACCEPTATIE EN VERLIES/TRAUMA'S	77
4. ACCEPTATIE EN GEZIN	79
5. ACCEPTATIE EN FAMILIE	84
6. ACCEPTATIE EN FINANCIËN	86
ZELFACCEPTATIE	91
WAT IS ACCEPTEREN NIET?	97
EN DAN NOG DIT...	103
OVER CORRIE REIJNGOUD	107
OPLEIDING, TRAINING EN COACHING IN DE NATUUR	115
DANKJEWEL	119



INLEIDING

INLEIDING

Ken je dit? Je gaat al tijden niet meer met plezier naar je werk, terwijl er geen vooruitzicht is op een andere baan en je toch iedere maand de huur of hypotheek zult moeten opbrengen. Je hebt last van je eigen perfectionisme, maar dingen half doen lukt niet, hoe moe je er ook van wordt en je 'to do-list' wordt met de dag langer. Misschien achtervolgt het verleden je ook nog steeds of weet je niet wat je buiten je rol als moeder nog meer wilt met je leven.

Hoe verschillend de aanleiding ook is: je voelt je gevangen in een situatie en je weet niet hoe je daar uit kunt komen. Wat nu?

Ik zeg: accepteren.

Accepteren? Hoe kan acceptatie je helpen om uit je eigen, lastige situatie te komen en gelukkiger te zijn? Is accepteren dan niet hetzelfde als achterover leunen en alles lijdzaam ondergaan?

Voor veel mensen – en ik vormde daar geen uitzondering op – is de eerste gedachte dat accepteren gelijk staat aan

berusten. Je er maar zuchtend bij neerleggen. Maar dat is een misvatting. Inmiddels weet ik dat acceptatie je leven gemakkelijker maakt en ervoor zorgt dat je met meer plezier je levenspad kunt bewandelen. Ik heb ervaren dat acceptatie de essentie is van een praktische en effectieve manier om zelf invloed op je leven uit te oefenen, bij problemen op alle levensgebieden: binnen relaties, je gezin en wat betreft je financiën. Maar ook wanneer je worstelt met de vraag hoe je meer uit je werk, je bedrijf of jezelf kunt halen. Met vallen en opstaan kwam ik erachter dat totaal aanvaarden (accepteren) de belangrijkste voorwaarde is om de zaken op een andere, meer wenselijke manier aan te kunnen pakken. Een manier die bij mij past. Acceptatie vormt de springplank naar een nieuw begin. Ik heb gemerkt dat ik er blijer, gelukkiger en succesvoller door werd. Het bracht rust in mezelf en ik kon als vanzelf 'met de stroom meegaan'.

Op een eenvoudige manier kon ik door acceptatie vervelende omstandigheden transformeren tot een gewenste situatie. En in de gevallen dat iets écht niet te veranderen was, bleek dat ik het door acceptatie uiteindelijk makkelijker te dragen vond. Ik bedacht dat het jammer zou zijn om dit alleen voor mezelf te houden.

Ik maak dan ook graag anderen deelgenoot van dit eenvoudige principe met groots effect.

Acceptatie is geen zwakgebod en staat ook zeker niet gelijk aan passief en willoos alles ondergaan of een moedeloze berusting 'omdat er nou eenmaal niks anders opzit.'

Acceptatie is met twee handen, je hoofd en je hele hart, aannemen wat er in jouw leven gebeurt. Elke gebeurtenis, elke gedachte en elke emotie. Zonder oordelen alles nemen zoals het komt en zoals het op dat moment is. Wil je iets veranderen in je leven? Neem dan van mij aan dat er pas echt ruimte voor verandering ontstaat wanneer je bewust en ten volle accepteert dat het nu, in je huidige situatie, is zoals het is. En dat doe je door letterlijk stil te staan bij wat er is op dit moment en het er helemaal te laten zijn.

In dit boek lees je wat de effecten hiervan kunnen zijn op de verschillende levensgebieden: werk, relaties, familie, financiën. Aan de hand van voorbeelden uit mijn eigen coachpraktijk laat ik je zien hoe je meer ruimte, rust en een gelukkiger leven creëert door alles aan te nemen en te omarmen wat er in je leven gebeurt en hoe je zo de

voorwaarden schept voor groei van binnenuit. Je leert lastige, pijnlijke en frustrerende situaties te gebruiken om een andere, meer gewenste situatie te creëren. Wanneer je beter in staat bent tot acceptatie ga je op een natuurlijke manier met de stroom mee. Je zult merken dat deze transformatie je letterlijk ont-spanning biedt, waardoor er ruimte ontstaat voor een nieuwe koers.

Je vindt in dit boek allerlei 'stimulansen' om op een laagdrempelige manier te oefenen in acceptatie. De natuur speelt daarbij een grote rol, juist omdat daar alles precies is zoals het is en we niet geneigd zijn daaraan te tornen. Je zoekt geen vissen op het droge, noch paddenstoelen in de lente. Je accepteert dat er voor alles een plek of een seizoen is. Meer de natuur ingaan kan enorm helpen om eenvoudig 'besmet' te raken met de vaardigheid acceptatie.

Sommige dingen die ik vertel klinken je misschien al heel bekend in de oren. Toch betekent iets 'weten' niet per definitie dat je het ook echt hebt geïntegreerd in je leven. Opnieuw horen of lezen maakt je bewuster, zo is mijn ervaring. Laten we samen op weg gaan.

Veel plezier bij het lezen en accepteren!

'Acceptatie'

Als het regent, laat het regenen.

Als de zon schijnt, voel de warmte.

Als het waait, waai mee.

Als het stroomt, laat het gaan.

Corrie Reijngoud



**WAT MAAKT ACCEPTEREN
ZO LASTIG?**

WAT MAAKT ACCEPTEREN ZO LASTIG?

Accepteren is niet gemakkelijk. Wanneer zich vervelende, lastige of ronduit pijnlijke omstandigheden voordoen, gaan we liever aan de slag om de situatie direct, of in ieder geval op korte termijn te veranderen. We poetsen het bijvoorbeeld weg met woorden. “Het komt allemaal goed”, “ik ben wel erger gewend” of “het valt wel mee”, zijn uitspraken waarmee voorbijgegaan wordt aan een waardevolle omstandigheid waarin we de sleutel in handen hebben om ons leven een positieve boost te geven. Het moment waarin je de betreffende emoties kunt transformeren en los kunt laten. De ruimte en de rust creëert waarin je een andere keuze kunt maken en opnieuw begint.

Vaak ook stappen we in de rol van ‘vechter’ of ‘slachtoffer’. De vechter wordt boos en roept: “Ik zal laten zien, dat ik het wel kan” of: “Ik zal hem of haar eens goed op zijn plaats zetten.” Het slachtoffer zegt bijvoorbeeld: “Zie je wel, ze moeten altijd mij hebben” of: “Het heeft ook allemaal

allemaal reacties die je ervan weerhouden om te ervaren wat het vervelende voorval écht met je doet. Reacties die maken dat je niet hoeft stil te staan bij wat zich aandient om het vervolgens te kunnen accepteren.

Voorbeeld uit mijn coachpraktijk

Ilja deed mee aan een auditie voor een operette en werd afgewezen. Volgens de commissie was haar zang perfect, maar had ze niet genoeg zelfvertrouwen. Deze opmerking bleef haar de weken daarna achtervolgen. Ze sliep slecht en ze was niet te genieten voor haar omgeving. Ze koos uiteindelijk voor een aantal coachingsessies, omdat ze tijdens audities al verschillende keren afgewezen was om dezelfde reden en voelde dat ze hier iets mee moest doen. Zingen en acteren voor een groot publiek was haar grote droom, liefst had ze een carrière in de operettewereld. De vraag die ze tijdens de eerste wandelsessie met mij opwierp was: 'Hoe kom ik wél door de selectie en uiteindelijk op het podium?'

Het werd al snel duidelijk dat de 'vechter' in haar was opgestaan. De gedachte: ik zal eens aantonen dat ik het wél kan, overheerste alles en uitte zich onder andere in het feit dat ze maar bleef vertellen dat anderen niet zo goed waren

als zij. Degenen die wél door de auditie kwamen, hadden een grotere mond of konden het alleen maar beter brengen, volgens Ilja. Eigenlijk wilde ze de wereld bewijzen dat ze ook goed genoeg was. Ze zag en voelde op dat moment nog niet, dat ze wel degelijk heel onzeker was over haar zangkwaliteiten. Dit was ook precies wat de leden van de commissies haar al verschillende keren verteld hadden.

Tijdens een gesprek, samen zittend op een omgevallen boomstam, liet ik haar de laatste auditie weer voor de geest halen. Ik vroeg haar om echt in dat moment te gaan zitten. Dit was lastig voor haar en er was best wat tijd voor nodig voor ze dat moment op het podium weer kon ervaren. Liefst bleef ze weg van de ervaring en begon ze weer over anderen. Over hoe die zichzelf, naar haar idee, overschreeuwden. Op mijn vraag: 'Was het echt de beste performance die jij in huis had en hebt laten zien en horen?' bekende ze hortend en stotend dat ze best bang en onzeker was geweest. Door haar eigen gedachten tijdens het zingen; dat was een foute noot en mijn tekst komt er niet vloeiend uit, was ze steeds nerveuzer geworden.

Na deze openhartige bekentenis hilde ze een half uur aan een stuk. Het verdriet over het onzeker voelen en niet weten

hoe dit te veranderen werd daar voor een gedeelte geaccepteerd en losgelaten. Door aan zichzelf te bekennen dat ze wél onzeker was geweest en dat de commissie het goed gezien had ontstond er rust en de ruimte om het probleem verder aan te pakken, onder andere door een andere focus en concentratie. De auditie voor de volgende operette lukte en ze speelde een seizoen lang op de planken.

Accepteren is lastig omdat je alles wat zich voordoet moet (h)erkennen en voelen. Vooral dat voelen is het moeilijkst. Bijna iedereen wil fysieke en geestelijke pijn vermijden. Wij gaan gevoelens liever uit de weg. De beste manier om niet te hoeven ervaren wat een vervelende situatie werkelijk voor je betekent en met je doet is de ervaring in z'n geheel wegstoppen. Denken we. En daarmee zitten we meteen in het 'niet accepteren'. In de meeste gevallen is dit onbewust gekopieerd en aangeleerd gedrag. Een kwestie van jong geleerd is oud gedaan, alleen werkt dat in dit geval tegen ons. Onverwerkte – en daarmee niet geaccepteerde – oude ervaringen gaan doorwerken in wat zich nu aandient. Denk maar aan de verse koffie die wordt ingeschonken in een kopje waar nog een restje verzuurde melk in staat: de (nieuwe) koffie smaakt anders.

We denken doorgaans dat alles wat we voelen, op het moment dat de nieuwe situatie zich voordoet, ook alleen daar mee te maken heeft. Wanneer we naar het voorbeeld van het verstopte rooster kijken zien we dat het uiteindelijke probleem, de onderlopende weg, veroorzaakt werd door het niet opruimen van oude bladeren. De doorstroming werd zo belemmerd. Zo gaat het ook met onze ervaringen die niet verwerkt worden. Op enig moment zullen ze een verdere ontwikkeling in de weg zitten.

We vermijden pijn. We vervallen vaak in wegedeneren: 'het gaat allemaal best goed', 'het valt allemaal wel mee' of 'bij die en die is het nog veel erger.' Anderen vertonen vermijdend gedrag zoals hard werken, het wegdrinken of eten van de pijn of juist meer voor anderen gaan zorgen. Het lijkt of we het daarmee gemakkelijker hebben. Echter, door niet te accepteren – het onder ogen zien en ervaren van die pijn – bouwen we steeds grotere belemmeringen op. Het is hetzelfde als bij de verstopte put en de overstromende beek: je kunt erop wachten tot de onverwerkte ervaringen overlast gaan bezorgen. Wees alert op gedachten zoals; och, bij mij loopt dit zo'n vaart niet of ik heb alleen maar positieve ervaringen uit het

verleden. Een enkel blad kan al een belemmering zijn, je tegenhouden om je leven echt te laten stromen.

Stimulans

Ga naar een rivier, de zee, een beek of ander stromend water. Zoek een flink aantal drijvende objecten uit de natuur (dennenappels, kleine stokjes, etc.) en ga aan de kant of op een brug staan. Neem een situatie in je gedachten waarin je in conflict bent met je partner, kind, werkgever, collega of wie jij wilt. Voor elke gedachte, ieder woord dat bij je opkomt, pak je een voorwerp en dat gooi je in het water. Kijk hoe het meegenomen wordt door het water voordat je een ander voorwerp pakt en hetzelfde doet met een ander woord en/of gedachte. Blijf hier mee doorgaan tot je niets meer voelt opkomen bij de situatie die je in je hoofd had.

De angst voor fysieke en geestelijke pijn belemmert ons in het accepteren, zelfs al weten we hoe we dit kunnen doen. Daarnaast zijn veel mensen in de kern bang voor veranderingen. Zelfs wanneer iets niet fijn is kan dat nog steeds vertrouwd en beter aanvoelen dan wat er wellicht komt na acceptatie. Acceptatie biedt inzicht en

inzicht leidt vaak tot ander gedrag én dus ook tot andere uitkomsten. Door acceptatie ontstaat er een nieuwe situatie en daarvan overzie je nog niet altijd de gevolgen. Zelfs al heb je in je hoofd al een beeld van het nieuwe, dan nog kunnen oude beelden, ervaringen en overtuigingen je danig van je stuk brengen.

Sterker nog, je hoofd houdt het langste vast aan die oude zaken, maar toch: de nieuwe ruimte die na acceptatie ontstaat brengt een scala aan mogelijkheden, die je eerst niet zag of durfde te zien. Misschien ga je meer je grenzen aangeven, of pik je sommige dingen niet meer. Word je ondernemer terwijl je dacht dat dit voor jou niet weggelegd was. Ga je alleen op reis of een studie volgen. Wees je er wel van bewust dat nieuw gedrag - met andere mogelijkheden en kansen die binnen je bereik komen – ook vaak onzekerheid en twijfel oproept.

Voorbeeld uit mijn coachpraktijk

Caro was ondernemer en had een bedrijf met een matige omzet. Het was net genoeg om van rond te komen, maar hij wilde meer inkomsten om zijn droom – een wereldreis maken – te kunnen bekostigen. Hij ontwikkelde een nieuw product en introduceerde dit in de markt. Zelf was hij er heel positief over en de mensen met wie hij sprak deelden zijn enthousiasme. Het draaide echter niet uit op het succes waarop hij gehoopt had. De vraag naar zijn nieuwe product bleef uit en daarmee dus ook de gedroomde omzet.

Caro raakte gedemotiveerd en kwam door negatieve gedachten en overtuigingen in een neerwaartse spiraal terecht. Het is een nieuw product, dus daar moet ik jaren voor uittrekken voor het iets wordt en wie zit er op mij te wachten? In die negatieve stemming ging hij niet meer tot actie over. Zelfs zijn bestaande omzet daalde omdat hij minder energie had om ook daar zijn aandacht aan te geven.

In een wandelsessie vertelde hij dat hij er regelmatig over dacht om met z'n onderneming te stoppen en voor een baas te gaan werken. Toen ik hem daarover doorvroeg bleek dat de overtuigingen van Caro gevoed werden door herinneringen uit zijn jeugd. Zijn vader was door een

faillissement zijn bedrijf kwijtgeraakt toen Caro 11 jaar was. Voor het gezin had dit ingrijpende gevolgen: ze moesten tijdelijk bij familie onderdak vinden omdat ze uit huis waren gezet. Noodgedwongen had zijn vader ervoor gekozen om in loondienst te gaan, hoewel hij liever zelfstandig ondernemer wilde zijn. Hiermee kon hij zijn gezin weliswaar vastigheid bieden, maar daarmee werd ook zijn creatieve, vrije geest ingeperkt.

Vader had daarna altijd geroepen dat zelfstandig ondernemer zijn helemaal niets was. Je kon beter voor een baas werken, dan had je tenminste zekerheid. Caro had het verdriet en de frustratie van zijn vader echter wel degelijk opgemerkt. Zijn eigen verdriet en boosheid over het feit dat hij destijds weg moest uit zijn vertrouwde omgeving en de schaamte over het geldgebrek hadden geen ruimte gekregen. Onbewust had hij deze gevoelens weggestopt om zijn vader te sparen. Nu, jaren later, kwam deze ervaring weer helemaal boven. Pas toen hij die emoties de ruimte kon geven en ze had verwerkt kon hij zijn eigen situatie met andere ogen aanschouwen.

Tijdens een oefening aan de rand van het bos liet ik hem de gewenste situatie schetsen, het bijbehorende gevoel

oproepen en duidelijk ervaren wat zelfstandig ondernemer zijn voor hem echt betekende. Het gaf hem een immens gevoel van blijheid en ruimte van waaruit veel mogelijkheden konden ontstaan. Tijdens die oefening ontstond er bij Caro de angst om verder te gaan. Vooral de potentie die hij zag schrok hem af. 'Hoe moet ik dat allemaal vorm geven?' 'Waar haal ik het geld vandaan om te investeren?' 'Kan ik dit wel alleen?', waren een aantal van zijn bedenkingen die hem leken te verlammen. Door deze belemmerende gedachten te onderkennen en te accepteren ontstond er de ruimte voor een nieuw vertrekpunt: daadwerkelijk een stap zetten om zijn vriend, een succesvolle marketeer, te vragen hem een tijdje te helpen.

Een half jaar later sprak ik hem weer. Hij was blij en enthousiast en zijn bedrijf zat in de lift. De omzet van het nieuwe product groeide in een tempo waarvan hij niet had durven dromen. Caro was positief en had vertrouwen in zichzelf en zijn mogelijkheden.

Bedenk dat accepteren stap voor stap gaat en dat je dit altijd doet in een bij jou passend tempo. 'Je krijgt wat je aankunt', is in dit geval leidend. Het idee dat je altijd alle onderliggende emoties ineens kan accepteren en verwerken kun je gerust loslaten. Vaak is het meer als het pellen van een ui: schil voor schil. Dat heeft tijd nodig. Soms zitten er teveel emoties onder een ervaring en lukt het in eerste instantie om slechts een deel te accepteren en te verwerken. Je weet dan wat je kunt doen om de volgende stap te zetten.

Dit was een hoofdstuk uit het boek

Jouw weg naar geluk

Meer rust, ruimte en vrijheid door acceptatie

Wil je het hele boek lezen, inclusief gratis werkboek?

Ga dan naar www.corriereijngoud.nl en bestel het boek,
of schaf het aan bij de boekhandel.

www.corriereijngoud.nl

Veel leesplezier!