

IN 10 STAPPEN VAN VERLIES NAAR VEERKRACHT

*Sta sterker in je schoenen
bij tegenslagen*



Corrie Reijngoud

Testimonials

‘Ik ervaar Corrie als een krachtige, intuïtieve, professionele, ervaringsgerichte en passievolle vrouw. Ze weet je in beweging te krijgen op een flexibele, structurele en speelse wijze. Ze kent heel goed haar eigen thema’s en durft zichzelf de spiegel voor te houden. Ze kent de kracht van acceptatie en kan het heel mooi overdragen. Hierdoor kan ze de ander een heel eind meenemen in zijn/ haar proces, op een liefdevolle en lichtvoetige manier. Ik ben Corrie dankbaar dat ze haar kracht en passie graag wil overdragen.’

Ingrid Arts Inukshuk Yoga, Stress- en Release Coaching

‘Het blijft niet alleen bij praten (onbewuste, bewust), maar daadwerkelijk voelen, ervaren en accepteren. Ik voel dat ik nu verder kan op mijn pad, daar waar ik mij voorheen belemmerd voelde. Er heeft daadwerkelijk transformatie plaatsgevonden op een voor mij speelse en lichte manier in de natuur; daar waar ik graag ben. Corrie, ik ervaar jou als een vrouw die haar vak als coach en trainer verstaat! Met jouw warme, innemende persoonlijkheid, veel intuïtie en humor op z’n tijd, zorgde je voor een mooie open sfeer. Je weet heel snel tot de kern te komen. Ik heb veel van jou geleerd. Hartelijk bedankt!’

Heleen Bijker, TriA® wandelcoach

‘Met Corrie ga je in de natuur. Zij maakt verbinding met je en brengt je tot jouw emoties. Stress zit immers niet alleen in je hoofd, maar ook in je lijf en in je gevoel. Ik ben blij dat ik dit heb mogen ervaren. Bedankt Corrie!’

Lucie Wachtelaar, Walk with your coach

‘Corrie heeft bij mij een zachte en krachtige indruk achtergelaten met haar open en doeltreffende manier van werken. Ik was onder de indruk van het geheel en genoot van velen momenten. Er ontstond een compleet plaatje, waarin regelmatig een geluksgevoel door mijn lichaam waaide. Dankjewel Corrie.’

Esther Hendrix, Natuurlijk Esther

‘Ik heb op een natuurlijke manier veel meer inzicht in mijn kracht, kwaliteiten en belemmerende patronen gekregen.’

Marise Coerwinkel Care for Women

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
In 10 stappen van verlies naar veerkracht	15
Stap 1. Inventariseer jouw verlieservaringen	27
Stap 2. Pas zelfreflectie toe	33
Stap 3. Neem verantwoordelijkheid	41
Stap 4. Geef aandacht aan de gewenste situatie	47
Stap 5. Geef aandacht aan de huidige situatie	55
Stap 6. Laat je emoties los.....	61
Stap 7. Accepteer de gewenste situatie	67
Stap 8. Accepteer de huidige situatie	73
9. Realiseer zelfsupport	79
Stap 10. Onderneem actie	87
Hoe nu verder?	93
Over de auteur	95
Nawoord	97

IN 10 STAPPEN VAN VERLIES NAAR VEERKRACHT Sta sterker in je schoenen bij tegenslagen

Copyright © Corrie Reijngoud 2019 Eerste druk

Redactie: Gisela Fidder, Expertboek

Vormgeving: Daisy Goddijn, Expertboek

Foto cover: Kristie Raaijmakers, Kristie Raaijmakers Fotografie

Uitgever: Expertboek (www.expertboek.nl)

BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER De intellectuele eigendoms- en auteursrechten © van de inhoud en omslag van dit boek berusten bij de auteur. Kleine citaten met expliciete bronvermelding zijn toegestaan. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Website auteur: 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.

Inleiding

Soms loop je vast, draai je in rondjes en zoek je naar de uitweg. Je voelt dat er iets zit te wringen vanbinnen, maar kan de vinger er niet op leggen. Of wellicht ook wel, maar je schuift het met je verstand weer naar de achtergrond. Je bent gestrest en onrustig, komt tot weinig en merkt dat je zo niet verder kunt. Je probeert het wel en het lukt even, maar steeds je loopt steeds weer tegen dezelfde muur op. Met depressieve gevoelens, fysieke problemen en gebrek aan energie tot gevolg.

Je hebt een hele grote kans dat de situatie ontstaan is uit niet verwerkte verlieservaringen. Het kan ook zo zijn dat je midden in deze omstandigheden verkeert en juist wel heel duidelijk weet wat je verlieservaring is, maar dat je er zelf toch niet uitkomt. De verlieservaring kan oud of recent zijn, de effecten zijn hetzelfde; ze belemmeren je om vrijuit met plezier te leven.

Verlieservaringen kunnen op verschillende gebieden liggen.

Denk aan:

- Verlies van een naaste
- Verlies van je identiteit
- Verlies van je baan
- Verlies van je jeugd
- Een echtscheiding
- Beperking in je gezondheid
- Geen vrijheid van seksualiteit
- Je functie of rol in het leven
- Zingeving
- Faillissement
- Contacten die verbroken worden

Het overlijden van een dierbare is voor velen de meest herkenbare en meest aangrijpende vorm van verlies. Andere verlieservaringen worden in de dagelijkse wandel niet altijd zo benoemd, maar ze brengen wel degelijk dezelfde verwerkingsperikelen met zich mee. Je staat er echter niet direct bij stil dat je een stuk van jezelf verloren bent, wanneer jij vroeger als kind geen eigen mening mocht hebben. Of wanneer je door een chronische ziekte beperkt bent en niet meer alles kunt, wat je voor die tijd met 2 vingers in je neus kon doen. Je raakt iets kwijt waaraan je voorheen gehecht was en wat waardevol voor je was. Zelfs al was je er toen niet van bewust hoeveel waarde iets had.

In je leven heb je heel veel momenten die je als een 'verlieservaring' kunt bestempelen. Niet dat ze allemaal even zwaar hoeven te wegen en ze hoeven je ook niet allemaal te belemmeren. Je hoeft dus ook niet te gaan graven. De ervaringen die je nu nog storen, dienen zich altijd vanzelf weer aan wanneer ze aandacht nodig hebben. Het blijven wegstoppen, ertegen vechten en de pijnlijke 'lading' blijven vasthouden, levert uiteindelijk vaak fysieke en/of psychische klachten op. Behalve dat het ergens verstopt in je systeem op z'n tijd nog pijn veroorzaakt of een prikkel geeft, is het ook de plek waar 'gestapeld' wordt. Als je denkt dat verwerken van oude ervaringen zwaar en moeilijk is, dan bezin je je wel voor je een eerste stap zet. Met de overtuiging dat alles herkauwd en iedere traan gehuild moet worden, kun je ook de deur op slot houden.

Je hebt jouw kijk op omgaan met jouw verlieservaringen door de jaren heen gevormd. De manier hoe je ermee omgaat, is een aangeleerde en vaak pijn vermijdende manier. De kunst is om de manier waarop je ermee omgaat te doorbreken en er een andere gewoonte van te maken, zodat je er op een lichte voor jou passende manier mee kan omgaan. Een manier waarbij je de verlieservaring als het ware pakt als deze zich aandient en je de emoties niet uit de weg gaat.

Met de 10 stappen in dit boek transformeer je zelf verlieservaringen naar veerkracht. Je ontwikkelt de kracht die je nodig hebt om met tegenslagen in je leven om te gaan, waardoor je meer levensvreugde gaat ervaren. Niet alleen bij recente verlieservaringen gebruik je dit boek, maar ook voor de ervaringen die al langer geleden ontstaan zijn. Je wordt stap voor stap door het proces geleid en jij bepaalt het tempo. De uitspraak 'een mens krijgt niet meer dan hij aan kan', is iets waarop je hierbij mag vertrouwen.

Bij elke stap krijg je eerst uitleg over hoe de stap werkt. Vervolgens lees je een praktijkvoorbeeld van mensen met een verlieservaring die ik in de loop der jaren begeleid of geïnterviewd heb. Zij wisten ook hun verlies te transformeren naar veerkracht. De daaropvolgende praktische oefeningen in de natuur ondersteunen het leerproces en helpen je om te verwerken en anders om te gaan met je verlieservaring(en). De quote die je bij iedere stap vindt is van mijzelf, of soms een beetje aangepast vanaf een bestaande quote.

Wellicht pas je al het een en ander toe, maar kom je niet tot de kern, kom je niet bij de angel die steeds de pijn blijft geven. Deze stappen brengen je gemakkelijker in een andere mindset, waardoor het leven lichter wordt.

Corrie Reijngoud

In 10 stappen van verlies naar veerkracht

De 10 stappen brengen je meer rust en ruimte om je leven op een andere manier in te vullen, met meer vrijheid je keuzes te bepalen en op een lichte- en veerkrachtige manier om te gaan met nieuwe en oude verlieservaringen. Ook lees je in de stappen een aantal ondersteunende aspecten, die helpen om een duurzaam nieuw gedrag te ontwikkelen.

Ik leg je allereerst per stap uit hoe de stap werkt en vervolgens wat jou helpt en wat eventueel tegenwerkt. Bepaal je eigen tempo in het doorlopen van de stappen en oefeningen, maar uit ervaring weet ik dat wat ruimte tussen de oefeningen fijn is. Geef jezelf de tijd om alles te laten bezinken, dat maakt het gemakkelijker voor je. Wat al heel lang in je fysieke- en mentale systeem opgeslagen zat en loskomt door de oefening, heeft even de tijd nodig om afgevoerd te worden.

10 stappen om van jouw verlies naar veerkracht te komen

Stap 1. Inventariseer jouw verlieservaringen Je onderzoekt bij de eerste stap welke verlieservaring jou het meest in de weg zit en je belemmert om vrijuit en meer vanuit rust te leven. De ervaring kan lang geleden of recentelijk ontstaan zijn.

Stap 2. Pas zelfreflectie toe Naar je levenshouding, communicatie en gedrag kunnen en durven kijken kan lastig zijn. Zeker als je het al je hele leven zo doet, of als het gaat om zaken waarvan je stiekem wel weet dat ze niet positief werken, maar die je toch blijft doen. In stap 2 leer je op een eenvoudige manier hoe je jezelf meer inzicht kunt verschaffen in jouw manier van omgaan met verlies.

Stap 3. Neem verantwoordelijkheid In deze stap word je je meer bewust van jouw manier van verantwoordelijkheid nemen voor bepaalde situaties en daarmee voor jouw totale leven. Ook hierin heb je vaak van je (voor)ouders een manier overgenomen, die nu niet meer voor jou hoeft te kloppen. Eerst weten wat jouw manier is, is dus belangrijk en is de mogelijkheid voor een nieuwe start.

Stap 4. Geef aandacht aan de gewenste situatie Deze stap beschrijft hoe je aandacht leert geven aan de gewenste situatie. Benoemen wat je niet meer wilt, is over het algemeen niet zo moeilijk, maar wat je wel wilt, is een ander verhaal. De neiging om steeds te herhalen wat niet goed gaat, is bij de meesten van ons een ingesleten routine.

Videoserie

Ter ondersteuning ontvang je bij stap 1, 3, 4, 8 en 10 een video. In deze video licht ik nog meer toe aan de hand van praktijkvoorbeelden. Achterin het boek vind je de link naar de gratis video's.

Podcast

De oefeningen die bij elke stap beschreven staan, heb ik voor je ingesproken, zodat je deze kunt downloaden en kan meenemen de natuur in. Je vindt de link naar deze gratis podcasts ook achterin het boek.

Voor ik met de uitleg van de afzonderlijke stappen start, beschrijf ik de casus van Elsie. Hierin zitten de 10 stappen en de uitkomst voor Elsie verwerkt.

Praktijkvoorbeeld Elsie

Elsie (55 jaar) is al enige tijd op zoek naar een nieuwe levensinvulling. Haar 3 kinderen zijn het huis uit. Nadat 8 jaar daarvoor haar man haar verliet voor een andere, jongere vrouw had ze al haar tijd gestopt in het goed opvoeden en begeleiden van haar 3 zonen. Als een tijger heeft ze gevochten en de rechtszaak gewonnen om ook financieel haar gezin dezelfde fijne woonplek en alles wat nodig was, te bieden. Ze beseft op dit moment dat er al die jaren geen ruimte voor haarzelf is geweest. Nu heeft ze meer tijd, maar helaas is er geen rust om uit te vinden wat ze wil en hoe ze haar tijd met plezier inricht. Sterker nog, ze is constant gespannen, slaapt slecht en met regelmaat stromen de tranen over haar wangen. 'Ik weet ook niet waarom ik huil, maar de tranen komen op de gekste momenten', is Elsie's opmerking.

Stap 1

Elsie inventariseert met mijn begeleiding wat er speelt in haar leven. Ze onderzoekt welke ervaringen haar nog in de weg zitten. In een tuin waar we langslopen, staan, behalve de bloeiende planten, ook een aantal dorre uitgebloeide versies. Ik vraag haar te benoemen wat deze laatste exemplaren in haar leven op het gebied van verlies symboliseren. Ze benoemt haar scheiding, het verlies van haar tweelingbroer, het ideaalbeeld van een gelukkig gezin met een stabiele basis en haar droom van het starten van een coachingspraktijk die vanwege de situatie met de scheiding niet meer te realiseren blijkt. Als ik haar vraag wat op dit moment het zwaarst weegt, dan geeft ze aan dat ze haar droom graag zou willen verwezenlijken.

Stap 2

Wanneer we onze weg vervolgen, stoppen we bij een bosje met verschillende soorten bomen. Bij de uitnodiging een boom te kiezen voor hoe zij zichzelf en haar manier van omgaan met alles wat er gebeurt in het leven ziet, kiest ze een beuk met een flink gebogen stam. De kruin hangt bijna op de grond. We staan een tijdje stil en ik benoem intuïtief wat ik zie. Bij de opmerking: 'De boom laat de kop hangen', kijkt ze me aan en zegt ze: 'Ik heb dit niet verdiend. Telkens wanneer ik in mij leven goed op de rit zit en ik gelukkig ben, gebeurt er iets, waardoor het weer kapot gaat. Dus ja, ik weet het niet meer en ben er moedeloos van.'

Uitleg 'Acceptatie'

Zonder acceptatie ontstaat geen verandering. Je kunt van je huidige omstandigheden weg willen, een kunstje aanleren om ander gedrag te verkrijgen, maar na een tijdje kom je 'zonder acceptatie' terug bij de oude ervaring. Als je de 'lading' op een oude ervaring niet accepteert en verwerkt, of als je je emoties vastzet, ontwikkel je aangepast gedrag. Dit onbewuste proces helpt je te 'beschermen' en zorgt ervoor dat je op een bepaalde manier verder kunt met je leven. Op een, zo lijkt het, zo'n relaxt mogelijke manier. Het verliezen van je ware identiteit, wat meestal in je jeugd ontstaat, kan zo zorgen voor een sterke wilskracht en/of een sterk doorzettingsvermogen. Vaak wel overtrokken en op de lange duur kan dit destructief zijn. In feite zorg je er met dit gedrag voor dat je 'overleeft' en tegelijkertijd laat je zien dat je er wel mag zijn in wie je op dat moment bent.

Acceptatie is nemen zoals het is. Acceptatie is niet anders dan er alles laten zijn wat er is en wat je ervaart. Of het nu emoties, irritant of destructief gedrag, mislukkingen of belemmerende patronen zijn. Zonder oordeel het er laten zijn, is vaak lastig. Zeker als je gewend bent om maar door te gaan en vooral gericht bent op nog meer, nog beter en wat nog gaat komen. Stilstaan bij wat iets werkelijk voor je betekent en met je doet, kost inspanning en soms ook moed om het durven aan te kijken. Acceptatie is dan ook de verlieservaring in zijn totaliteit omarmen. Zie het als het verpotten van een plant. Je pakt de plant, maakt eerst ruimte rondom de wortels en trekt de plant eruit. Je inspecteert

de bladeren, de wortels en schudt de plant uit en haalt wellicht de bruine blaadjes weg. Vervolgens zorg je voor een nieuwe grotere pot en vul je deze met verse aarde, water en mest. De plant krijgt op deze manier de ruimte om te groeien. Los van de 'oude' niet meer werkende stoffen. De plant blijft, maar zal anders, voller groeien en bloeien na het verpotten.

Praktijkvoorbeeld 'Inventariseer'

Dia verliest in 3 jaar tijd haar baan, een broer en een goede vriendin. De meest logische verklaring is dat dit te veel voor haar is geweest en dat dit haar uit balans brengt. Ze kan haar functie niet meer goed uitvoeren en ze zit ziek thuis. Dia, die normaal altijd een hele sterke vrouw is, komt tot niks, is futloos, voelt constant veel onrust, ligt veel op bed en de bank en ziet het leven somber in. De enige momenten dat ze wat meer energie heeft, is als ze met haar partner erop uitgaat.

Ze wil graag meer rust en wil weer energie, maar op de een of andere manier lukt het haar niet om de touwtjes in handen te nemen en er verandering in te brengen. Ze voelt zich letterlijk lamgeslagen.

Uiteindelijk haalt een vriendin, die coach is, haar uit de impasse, door haar uit te nodigen om samen elke dag een wandeling te maken. Beetje bij beetje begint ze het 'licht' weer te ontdekken. In de gesprekken met haar vriendin wordt haar het een en ander duidelijk. Het verrassende is, dat niet het overlijden van 3 dierbaren haar nu zo bezighoudt, maar de ervaring van 7 jaar geleden toen haar moeder overleed. Haar moeder was haar maatje en zij was van het ene op andere moment overleden. Dia regelde alles rondom het overlijden en de verkoop van het huis. Haar broers en haar zus hadden daar weinig in betekend. Van jongs af aan was zij degene die de kar trok. Zelf had ze door dit alles weinig ruimte gehad om het grote gemis van haar moeder te verwerken en een plek te geven. Nu, 3 maanden na het overlijden van haar broer, wordt er weer geprikt in die pijnlijke gebeurtenis van 7 jaar geleden.

Oefening 'Emoties loslaten'

Allereerst is het van belang dat je de emoties in beeld brengt die bij jouw huidige situatie behoren. Wanneer je hebt gemerkt dat er in de gewenste situatie ook al emoties loskwamen, dan kun je deze ook opschrijven. Maak je geen zorgen wanneer je er bijvoorbeeld maar eentje herkent. Gebruik deze dan voor de oefening.

Je kunt deze opdracht vervolgens op verschillende manier doen, afhankelijk van de natuurlijke omstandigheden. Wanneer je in de buurt van water, een rivier, zee, sloot of beekje bent, gebruik deze natuurlijke metafoor dan. Is er veel wind en heb je veertjes of droge blaadjes voorhanden, dan gebruik je deze manier. Wanneer dit er allemaal niet is, dan kun je ook stap 8 met de opdracht 'Accepteer de huidige situatie' gebruiken.

Zoek voor elke emotie, afhankelijk van de bovengenoemde plaatsen, voorwerpen die de emoties voorstellen. Veertjes, takjes, blaadjes, of dat wat past bij de manier die je hebt gekozen. Het is de bedoeling dat je de voorwerpen van je ziet weggaan, of dat je ervan kunt weglopen.

Doe deze oefening met veel aandacht en in alle rust. Maak vervolgens contact met de emotie en ervaar wat het met je doet. Wanneer je het gevoel hebt dat het voldoende is, laat je het op jouw manier gaan. Laat ze wegstromen, wegwaaien, of neem afstand van de plek waar je de voorwerpen neerlegde.

Nawoord

Voor mij was dit boek schrijven de meeste tijd weer een feestje, omdat ik schrijven nu eenmaal een heerlijke bezigheid vind. Toch was het af en toe ook een moeilijk moment. Ik kan namelijk niet over iets schrijven zonder mij ermee te verbinden. Als het gaat om verlieservaringen en ik schrijf over iemand anders die ik sprak of mocht begeleiden, dan raakt het ook mij weer. Ook sommige van mijn persoonlijke pijnlijke situaties kreeg ik weer even onder ogen. Dit hoort voor mij bij het schrijfproces en was het zeker waard om erbij te nemen. Ik ben blij dat ik dit boek mag delen met anderen die de (oude) niet-werkende omstandigheden, waar een verlieservaring aan ten grondslag ligt, graag willen veranderen. Degenen die meer ruimte en vooral veerkracht willen ervaren, zodat het leven gemakkelijker en fijner te leven wordt.

Ik ben blij wanneer jij dit met de stappen uit dit boek ook realiseert. Al is het maar dat je voor één situatie in je leven de pijnlijke lading kunt loslaten en meer rust en ruimte ervaart, want dan weet ik zeker dat je verdergaat. Je kiest er dan voor om zelf regie over je leven te pakken. Je kunt dan niet meer afwachten tot een ander komt en het voor je oplost of de omstandigheden aanpast, zodat jij je blijer en sterker voelt. Je kunt het en je wilt het dan zelfs niet meer. Zodra je ervaren hebt dat je zelf de touwtjes in handen hebt genomen en er daadwerkelijk iets in positieve zin verandert, blijf je doorgaan. Je weet dan ook diep vanbinnen dat dit de enige weg is die wilt bewandelen.

Ik hoor graag wanneer je met de stappen uit dit boek jezelf vooruitgeholpen hebt. Hoe jij de veerkracht in jezelf weer meer ontdekt en omarmd hebt, want ook daar word ik heel blij van. Aarzel niet om te mailen naar info@corriereijngoud.com en dit met mij te delen, want ik vind het fijn om je verhaal te horen. Ik zou het ook top vinden wanneer je een recensie achterlaat op de pagina waar je dit boek kocht, of wanneer je mij mailt wat je van de inhoud van dit boek vond. Belangrijker nog... wat jij eruit hebt kunnen halen en wat voor jou goed werkte. Je mag mij ook de recensie mailen, zodat ik deze op de website kan plaatsen. Hartstikke bedankt alvast!

Heb je het boek gelezen en loop je vast in bepaalde stappen? In het hoofdstuk Hoe nu verder? lees je op welke manier ik je verder kan ondersteunen.