



Integrale Coaching & Therapie
Jacqueline Verhaegh

Uit je hoofd en in je gevoel

Een vol hoofd, druk, steeds maar in de actie en niet tot rust kunnen komen. Je kent het wel. Altijd maar 'aan' staan. Het kost je ontzettend veel energie, je wordt moe en allerlei klachten liggen op de loer.

Hoe meer je in het moment bent, hoe meer je je kan ontspannen. Als je in het moment bent, kan je subtiele signalen van je lichaam waarnemen dat een belangrijke bron van informatie voor je is. Hieronder 3 tips om uit je hoofd te gaan en in je gevoel te komen.

Tip 1: Wees bewust van je ademhaling

Je ademhaling is er altijd, het is in het NU. Niet gisteren, niet een paar minuten geleden en ook niet straks of morgen. Focus op je ademhaling, zodat de focus niet meer in het hoofd is, zo kan je meer in je lichaam aanwezig zijn. Dus van hoofd (denken) naar buik (gevoel).

Oefening:

Ga comfortabel zitten. Adem diep in door de neus en uit door je mond. Sluit je ogen. Adem nog een keer via je neus in en houdt de adem een paar tellen vast, adem dan weer uit. Herhaal dit een keer. Leg dan je hand op de buik en adem weer in via de neus. Terwijl je dat doet, probeer je naar je hand toe te ademen. Als je voelt dat de adem nog hoger zit, dan ga je in stapjes vanuit je buik ademen. Leg je hand neer, waar de adem nu vandaan komt. Je ademt weer in en uit. Dan leg je de hand wat lager en voel je of je ademhaling naar je hand zakt. Herhaal net zolang tot je hand op de buik ligt en de ademhaling vanuit je buik komt. Herhaal je ademhaling een paar keer, tot je merkt dat alle focus op je ademhaling is gericht en je een diepe buik-ademhaling hebt gekregen.

Tip 2: Schrijf in je dagboek

Door dagelijks stil te staan, bij wat de dag je heeft gebracht, word je bewust wat in je speelt. Tijdens het schrijven verwelkom je alle gevoelens die je door de drukte van de dag misschien hebt gemist of genegeerd. Terwijl je terugblijkt op de dag, geef je alle gevoelens de kans zich te laten zien/voelen.

Oefening:

Laat de pen over het papier glijden. Denk niet na over spelling of hoe netjes het moet. Ga uit je hoofd en schrijf vanuit je gevoel. Als je hebt geschreven, wat je kwijt wilde, kijk dan of je nog iets wil toevoegen vanuit onderstaande punten

- *Kan je jezelf een compliment geven*
- *Kan je jezelf kan vergeven dat je ...*
- *Wat voel je nu de woorden op papier staan*
- *Wat had je anders willen doen*

Tip 3: Affirmeer

Affirmeren is zoiets als je gedachten herprogrammeren. De kracht van gedachten is heel groot en verbonden met je lichaam. Zo zal het lichaam ontspannen bij kalmerende gedachten en in de stress schieten bij zorgen, onrust, werkdruk of verplichtingen. Spreek een affirmatie hardop uit, adem daarna 3x in en uit. Herhaal de 1 affirmatie dagelijks voor een minimale periode van 3 weken.

Herprogrammeren van je brein heeft tijd nodig.

Oefening:

Formuleer een affirmatie of kies er één hieronder. Let op dat het positief geformuleerd is. De zin spreek je uit alsof je het al hebt bereikt.

- *Mijn hoofd en mijn gevoel zijn in balans, beiden mogen er zijn, beiden zijn belangrijk voor mij en gelijk aan elkaar. Mijn gedachten en mijn gevoel dienen mij het goede*
- *Ik leef vanuit mijn hart, dat onvoorwaardelijke liefde laat stromen*

Voelen vanuit je hart

- Ben je er klaar voor om vanuit je hart te leven en te doen, waarvoor je hier op Aarde bent
- Wil je ook je energie verhogen en daarmee oude patronen en gedachten los te laten
- Wil je bewuster worden van energie en hoe je daar zelf invloed op kan uitoefenen

Onderstaande [cursussen](#) leren je hoe je in je gevoel kan komen en uit je hoofd:

- Door met [Reiki](#) te leren werken, ga je meer voelen en uit je hoofd, je leert vertrouwen op dat wat je voelt
- [Healen 5D](#) leert je nog meer te bouwen op je gevoel omdat woorden minder belangrijk worden want de informatie komt via je gevoel
- [Healen 7 chakra's](#) gaat in op je energetische systeem. Je krijgt inzichten via het voelen van je chakra's
- [Healen 17 chakra's](#) gaat in op je zielsmissie en hoe je je kan manifesteren als mens op Aarde
- De [HSP training](#) brengt je dichterbij jezelf, zodat je kan voelen dat je een mooi mens bent

Maakt dit iets in je wakker, raakt dit iets in je?

Luister naar je onderbuikgevoel en doe waar jij blij van wordt.

Bel me gerust of maak een afspraak via info@jacquelineverhaegh.nl

Warme groet,

Jacqueline