



Jouw reis naar innerlijke rust

Het Coping Kompas

Antoinette Van Tilburg

Welkom

E Book Het Coping Kompas Jouw reis naar innerlijke rust. Het Coping Kompas is ontwikkeld voor iedereen die op zoek is naar een oplossing om negatief gedrag (negatieve coping) van zich af te schudden en te vervangen door positief gedrag (gezonde coping).

Je hebt al hard aan jezelf gewerkt, trainingen en/of therapie gevolgd en je voelt dat je blijft hangen op 80%. Je houdt het vol maar moet er nog steeds controle op uitoefenen en dat voelt zeker nog niet volledig vrij. Het leven is nu eenmaal een hobbelige weg. Met goede en slechtere periodes. En door de tijd heen heb jij een eigen conditionering ontwikkelt. Je rugzak zit gevuld met jouw ervaringen en overtuigingen.

Nu ben je op een punt gekomen dat jij voor jezelf gaat onderzoeken hoe jij jezelf makkelijker (en gezonder) door het leven heen kunt bewegen. Bepaald gedrag, bepaalde overtuigingen zitten je akelig in de weg. En dat uit zich in het leven managen d.m.v. negatieve coping mechanisme.

Time to change!

Mijn naam is Antoinette van Tilburg. Ik ben 15 jaar bezig geweest om te herstellen van een eetstoornis. Dit heb ik op eigen houtje gedaan omdat ik geen vertrouwen had in de GGZ. Inmiddels ben ik volledig hersteld. Heb ik de opleiding ervaringsdeskundige gedaan bij Isa Power en de opleiding NLP Praktitioner afgerond. Dat, gecombineerd met 18 jaar werken in de psychiatrie en een aantal ingrijpende life events, hebben geleid tot het ontstaan van Het Coping Kompas.



Hart- Brein connectie



De ontdekking dat het hart, ons gevoelscentrum, de grootste sturende factor is van onze mentale en emotionele gezondheid, vond ik ronduit mind blowing!

De rol van het hart in samenwerking met het brein is een fascinerend gebied van onderzoek, het hart heeft zijn eigen netwerk van zenuwcellen, ook wel het 'hartbrein' genoemd en deze zenuwcellen communiceren voortdurend met de hersenen. Het is bewezen dat er meer signalen van het hart naar de hersenen gaan dan andersom. En ons hart is het centrum van ons gevoel. Het komt er dus op neer dat hoe jij je voelt bepalend is voor wat je doet en wat je daarbij gaat denken, ondersteunt door je huidige conditionering.

Emoties en gevoelens hebben een sterke connectie met ons hart. Je hoort het ook terug in onze taal; 'hartenpijn', of 'mijn hart loopt over van...'. Onderzoek toont aan dat positieve emoties, zoals liefde en vreugde, bijdragen aan een gezonde hartfunctie en dat negatieve emoties, zoals stress en angst, het tegenovergestelde effect hebben. Om stress te reduceren is het dus van groot belang om ons hart rustig en te houden.

***Jouw brein gelooft alles wat je hem vertelt.
Voed jezelf met liefde, vertrouwen en positiviteit.***

(uit; Jij als Bron)

1. ademhaling

De eerste tool op weg naar gezonde coping is werken met je ademhaling. Bewuste ademhaling zorgt er altijd voor dat je dicht bij je kern blijft en dat je in stresssituaties adequater kunt reageren. Bewust ademen haalt je altijd terug naar het hier en het nu. Je kunt niet in het verleden of in de toekomst ademen. Dat doe je altijd NU. Pas de bewuste ademhaling dagelijks toe, ook als je gewoon goed voelt. Het zorgt ervoor dat je in balans blijft en dat je in staat bent om je leven te creëren zoals jij dat voor je ziet.

En door oefening en herhaling zul je er sneller aan denken als je in een stressvolle situatie beland. Stel, je raakt in paniek dan is het makkelijker om terug te grijpen naar iets als je dit al vaker geoefend hebt. Op dit moment zul je waarschijnlijk eerder teruggrijpen naar je negatieve coping, bijvoorbeeld sneller alcohol drinken of een eetbui hebben (of ander gedrag dat jou helpt om je stress te reduceren) om je angst, paniek of andere negatieve emotie te beteugelen.

Ook dat is een gevolg van gedrag dat je inmiddels al vaak hebt herhaald. Je brein grijpt automatisch terug naar dat wat het eerste in hem opkomt. Als je al trainingen of therapie hebt gevolgd heb je waarschijnlijk strategieën geleerd die je vooral de focus leggen op afleiding en ander gedrag inzetten. De diepere laag erachter is nog altijd actief en voelbaar.

Nieuwe coping aanleren betekent dan ook het nieuwe gedrag vaak gaan herhalen. En in Het Coping Kompas leer ik je een aantal tools die sneller doordringen tot die diepere laag van je bewustzijn. En leer ik jou wat er wetenschappelijk gebeurt in jouw systeem zodat je weet hoe je jouw systeem kunt beïnvloeden om tot sneller resultaat te komen. Met als krachtigste tool je ademhaling.

Wat het belangrijkste is om te onthouden is;

Maak je uitademing langer dan je inademing. Adem 5 lange tellen bewust en diep in tot in je buik. Adem 7 lange tellen bewust uit. Herhaal dit 5 minuten.

Door deze oefening dagelijks te herhalen went je hart aan deze ontspannen toestand. Je parasympatische zenuwstelsel krijgt hierdoor de impuls dat je mag ontspannen en zal dit doorgeven aan je brein. De *hart – brein connectie* is gemaakt.

Tip;

Goede momenten om dit in je dag te integreren zijn in de ochtend, als je net wakker wordt, of vlak voor je slapen gaat. Zo start je de dag ontspannen en helpt het je om beter te slapen. De reden is dat je brein op die momenten het meest ontvankelijk is voor deze input. Een leuk weetje is dat sporters die moeten presteren de ademhaling juist andersom gebruiken. Ze maken de uitademing korter dan de inademing, omdat dit het lichaam het signaal geeft dat het juist in actie moet komen! Kortom, jouw ademhaling is met recht een super krachtige tool!



2. waar verlang jij naar?

Voordat jij je negatieve coping kunt ombuigen in nieuw, positief, gedrag is het heel belangrijk om jezelf deze vraag te stellen. Het is namelijk essentieel om je hart en je brein eerst een nieuwe richting aan te bieden, nieuwe input. Een nieuw verlangen, een nieuw gevoel, vanuit je hart. Op dit moment ben je waar je bent. Het is een optelsom van je ervaringen tot nu toe. En dat is helemaal ok. Weten wat je niet meer wilt is namelijk ook hele waardevolle informatie.

Een mooie uit de NLP is; 'Mislukken bestaat niet, het is feedback over hoe je het NIET wilt'

Ga er eens rustig voor zitten of maak een wandeling in de natuur en stel jezelf deze vraag; 'waar verlang ik echt naar?' Het maakt niet uit wat het is. Geef er geen oordeel aan want daarmee ondermijn je het effect. Een oordeel komt voort uit je overtuigingen en je conditionering. Droom maar groot! Je brein maakt namelijk helemaal geen onderscheid tussen fantasie en werkelijkheid. Maak er een beeld van en gebruik daarbij al je zintuigen. Welke beelden zie je? Welke geluiden hoor je? Zijn er kleuren en misschien ook geuren? Dit is een cruciale stap in het ontwikkelen van gezonde coping strategieën en om een leven op te bouwen dat in lijn is met jouw wensen en behoeften.

Het beeld wat je nu hebt gecreëerd zal je een goed gevoel geven. Geef er geen oordeel aan en roep het dagelijks op. Je bent nu gestart met het maken van een *positieve hart – brein connectie*.

Roep dit beeld bij voorkeur op vlak voor je gaat slapen of als je net wakker bent. Dat zijn de momenten dat je brein het meest ontvankelijk is voor nieuwe input. Dit heeft met de frequentie van de hersengolven te maken die op juist die momenten actief zijn.

Neem een week de tijd om dit te integreren. Niet over nadenken, gewoon doen. Nadenken betekent dat je er weer oordelen of er 'ja maren' aan gaat plakken en dat ondermijnt het proces.

3. werken met affirmaties en intenties

Een **affirmatie** is een woord of een zin die je helpt om kracht en vertrouwen te geven.

Affirmaties helpen je onderbewuste aan te zetten tot een positieve gedragsverandering. Herhaling is essentieel omdat je onderbewuste momenteel in een andere conditionering zit. Je brein heeft tijd en herhaling nodig om nieuwe connecties te maken. Dus blijf standvastig en hou vol!

Bijvoorbeeld;

Ik ben uniek en bijzonder.

Ik ben goed zoals ik ben.

Ik ben gezond.

Een **intentie** is specifiek en actiegericht dan een affirmatie.

Bij het plaatsen van een intentie wil je ergens vanaf (ongezonde coping) en ergens naar toe (gezonde coping).

De hart – brein connectie speelt hierbij een cruciale rol. Je moet de intentie namelijk gaan voelen. Dat dit bij de start nog niet het geval is, is niet erg.

Herhaling en de inzet van jouw inlevingsvermogen zullen er voor gaan zorgen dat het werkt.

Bijvoorbeeld;

Vandaag gaat alles moeiteloos.

Na het eten ga ik 30 min wandelen.

Ik heb gezonde coping.

Bedenk 1 of 2 intenties die te maken hebben met iets wat jij wilt bereiken.

En kies er een affirmatie bij die dit ondersteunt. Ga voor de spiegel staan, kijk jezelf aan en herhaal de intentie en affirmatie. Roep hierbij positieve gevoelens op, zodat je hart aan het werk gaat om dit gevoel, gecombineerd met de woorden, door te sturen naar je brein.

Blijf dit herhalen want zo maakt je brein die nieuwe connecties. Zodra deze connecties stevig genoeg zijn worden ze jouw nieuwe automatische piloot. Je brein gaat dan automatisch op zoek in de buitenwereld wat past bij deze automatische piloot.

Dit is vergelijkbaar met het fenomeen dat je een nieuwe auto hebt gekocht en dan past ziet dat er daar veel meer van rond rijden dan wat je eerder was opgevallen.

Tip;

Maak memoblaadjes die je op je spiegel plakt of maak een screensaver.

Op internet vindt je talloze voorbeelden van affirmaties en intentie.



4. zelfreflectie en inzicht

wat houdt je tegen?

Wat levert jouw huidige gedrag jou op? Aan elk gedrag, hoe vervelend dan ook, zit een intra persoonlijke positieve intentie. Dit is een wetenschappelijk gegeven vanuit de psychologie van de mens.

Het antwoord op deze vraag biedt jou inzicht over waarom je het doet. Biedt je huidige gedrag jou rust? Comfort? Controle?

Veiligheid? Het begrijpen van de voordelen helpt bij het erkennen waarom het moeilijk is om dit gedrag te veranderen.

Reflecteer op wat jouw gedrag je op korte termijn oplevert, zelfs als het op lange termijn schadelijk kan zijn. (Mijn eetstoornis; korte termijn; veiligheid en controle, lange termijn; zeer slechte gezondheid).

Neem hier bewust de tijd voor, zonder dat je er direct al iets aan verandert. Hou bijv. een dagboekje bij waar je je bevindingen in noteert. Ben eerlijk tegen jezelf. Zodra je helder hebt wat het gedrag, waar je vanaf wilt, jou oplevert weet je namelijk waar jouw nieuwe gedrag zeker aan moet gaan voldoen. Het is essentiële informatie in dit proces.

Als jij bij de groep hoort die nu op 80% van herstel zit, noteer dan op welke momenten jij VERLANGT om weer terug te grijpen naar jouw negatieve patronen, wat zou het doen voor jou op dat moment. En waarom is datgene wat je tot nu toe geleerd hebt nog niet afdoende? Welke gevoelens onderdruk je? Waar hecht jij waarde aan?

Als je het van binnen op orde hebt, zal het externe volgen.

(Uit; Jij als Bron)

Een waarde is een maatstaf waaraan we onze ervaringen evalueren.

Dit doen we de hele dag door, op automatische piloot. En vanuit die waarde bepalen we de norm van hoe we ons gedragen.

Het is belangrijk dat jij van jezelf weet waar jij waarde aan hecht. En of je ook kunt leven naar die waarde?!

Bijvoorbeeld;

- Eerlijkheid; ik vertel altijd de waarheid.
- Mededogen; ik houd altijd rekening met anderen.

Ga eens een dag, of een week, na wat voor jou de waardes zijn die je hanteert in diverse situaties. Zo krijg je inzicht in jezelf.

Leef jij naar je waardes? Zijn het je eigen waardes? Of aangeleerd? Passen ze nog bij je? Laat je jouw waardes voor gaan of doe je vaak een stap opzij zodat je de waarde van de ander de voorrang geeft?

Welke overtuigingen zijn belangrijk voor je?

Overtuigingen vormen de basis van hoe we onszelf en de wereld om ons heen zien. Vaak zijn deze diepgeworteld en ontstaan uit ervaringen uit het verleden. Het zijn vaste denkpatronen, ontstaan uit onze persoonlijke geschiedenis. Ze kunnen overal vandaan zijn gekomen. Van je ouders of een leraar, of vanuit je cultuur. Maar ook door ervaringen die niet zo zijn verlopen zoals je had gehoopt. Identificeer welke overtuigingen jou beperken.

Bijvoorbeeld;

- Ik ben niet zo'n spreker in een groep.
- Ik mag geen fouten maken.

Neem de overtuiging die jou het meest dwars zit en ga daar als eerste mee aan de slag. Gebruik de tools die je al geleerd hebt. En kies een nieuwe overtuiging die je ervoor in de plaats wilt. Ook hier geldt weer; herhaling, herhaling herhaling.

Ben je ervan bewust dat je hiermee uit je comfortzone stapt! Dit betekent dat je ongemak gaat voelen. Dit hoort bij het proces! Houd vol en hoe moed! Je brein is zo gemaakt dat het jou ten alle tijden binnen je comfortzone wil houden. Dit zijn de veilige, reeds gebaande, paden. Alle groei en ontwikkeling ligt ten alle tijden buiten je comfortzone.

5. aan de slag!

Wat ga je doen? (Gedrag)

Je hebt inmiddels al een aantal tools geleerd. Je hebt je eigen conditionering onder de loep genomen. Je bent aan de slag met het veranderen van je mindset!

Nu is het tijd om jezelf uit te dagen, uit die comfortzone te stappen en te zorgen dat die nieuwe neurotransmitters aangemaakt gaan worden. Om 100% herstel te bereiken zijn die nieuwe neurotransmitters cruciaal en essentieel. Het brein heeft daar tijd voor nodig. Studie wijst uit dat het noodzakelijk is om ongeveer 3 maanden elke dag de nieuwe input te herhalen. Sla je een dag over dan moet je weer opnieuw beginnen te tellen.

Welk gedrag (specifiek benoemen) wil je vanaf?

Bijvoorbeeld;

- Ik heb 2x per dag een eetbui.
- Ik game 6 uur per dag.
- Ik hou vol maar wil liever teruggrijpen naar mijn middel.

Wat kan je dagelijks doen waar je blij van wordt?

Bijvoorbeeld;

- Ik ga een stuk fietsen.
- Ik spreek af met vrienden.
- Sport geeft mij rust en energie.
- Meditatie of wandelen in de natuur.

Wanneer zet je de eerste stap?

Bepaal een dag en start gewoon. Ook al denk je dat je er niet helemaal klaar voor bent. Wanneer ben je dat wel? Je zult je ongemakkelijk voelen en 1000 gedachtes hebben die zeggen; 'neeee... niet nu, je wilt dit niet, je kunt dit niet... enz.'. Dit is je onbewuste brein die zich met hand en tand verzet omdat het nu eenmaal de taak is van het onbewuste brein om ons binnen onze veilige comfortzone te houden. Je onbewuste brein kent dit niet, dus wil het ook niet. Het is een oerinstinct. Het is ongemak dat je een tijdje zal moeten gaan verdragen. Volhouden en herhalen zijn essentieel. Je nieuwe automatische piloot is pas goed geworteld als je er niet meer over hoeft na te denken.

En als het mislukt. No worries, ben mild voor jezelf en start opnieuw. Nee, niet morgen, maar het volgende moment.

Houd je doelen voor ogen, leef vanuit je gevoel en vanuit je diepste verlangens. Leef vanuit je hart en laat dat leidend zijn. Je hoofd vindt er altijd wat van. Daar hoeft je niet naar te luisteren als het iets zegt wat jou niet dient. Een mens produceert per dag 40.000 tot 60.000 gedachtes. En je brein pikt juist die eruit die het kent, die aansluiten bij je huidige overtuigingen en conditionering. Dus als jij blijft geloven en luisteren naar de gedachte dat je nooit van die 80 naar 100% kunt gaan, dan maak je dat jouw waarheid. Het is dus heel belangrijk dat jij bewust leert omgaan met al die gedachten in je hoofd.

Wat kun je doen om in balans te blijven? Leer nieuw positief coping gedrag aan. Tegelijkertijd. Onderzoek waar je blij van wordt, wat goed voelt om te doen. Wat ontspant jou? Kijk kritisch naar hoe je je dagen indeelt. Wat doe je voor een ander en wat doe je voor jezelf? Luister naar je gevoel. Haal bewust adem! Respecteer je grenzen.

***De meeste grenzen die je ervaart zijn door jezelf opgelegd.
Hef ze op en kies opnieuw***

(Uit; Jij als Bron)

Maak een plan, bepaal welk gedrag je wilt veranderen.

Bepaal wat je voor jezelf kunt doen als de drang van de negatieve coping weer naar boven komt. Gebruik alle tools die je juist hebt geleerd.

Bepaal een startdatum en ga ervoor!!! Blijf volhouden en herhalen. Zoek steun bij mensen die je voor zijn gegaan (luister een podcast of lees een boek erover, ze bespreken de valkuilen en hebben tips).

Het allerbelangrijkste om te onthouden is dat er altijd een *hart – brein connectie* actief is, bij alles wat je doet en dat mind-control en emotie-regulatie daarom de 2 belangrijkste pijlers zijn om goed in de gaten te houden.

Als je leert hoe je daarmee om kunt gaan en leert om ermee te werken dan is alles mogelijk in het leven en dan kun jij zorgen voor je eigen mooie magische momenten!

Ben je geïnspireerd door dit e-book?

Dan raad ik je zeker aan om verder te gaan met de hele module. De module bestaat uit video's en bijbehorende hand-outs, oefeningen en heel veel praktische tips en tricks. In de module neem ik je mee naar de diepere lagen van je bewustzijn. Zodat je bij je eigen kern komt.

'Het enige doel in je leven is volledig jezelf zijn. En wie die volledige zelf is, is elk moment jouw keuze'.

OF;

vraag de mini workshop aan
mail@hetcopingkompas.nl

Lees meer over de module op
mijn website;

www.hetcopingkompas.nl

Daar vind je o.a. ook blogs over
hoe ik het zelf allemaal doe
tegenwoordig! Voor mij was het
(ook) een lange zoektocht. En
omdat ik het nu gevonden heb
wil ik dat heel graag met jou
delen!

Veel succes!
Antoinette



Dit E-book is een samenvatting van de module ***Het Coping Kompas***
Voor meer informatie stuur een mail naar;

mail@hetcopingkompas.nl

Module; €99,-
Video mini workshop; €22,-
(dit is inclusief BTW!!!)

Heb je vragen tijdens de module dan mag jij me altijd mailen.
Je kunt ook extra zoom calls bijboeken, mocht je daar behoefte aan hebben. Check de website voor pakketprijzen zoom calls.

Met NLP-technieken kan ik je helpen (via de zoom call) om negatieve ervaringen een andere lading te geven zodat je er geen last meer van hebt, zonder dat je hoe te praten over de inhoud, mooi toch?

Door de aankoop van de module bespaar je minimaal €500,- aan kosten die je kwijt bent aan coach sessies.

WWW.HETCOPINGKOMPAS.NL

iets gaat pas veranderen op het moment dat je echt openstaat voor verandering en er ook naar gaat handelen.
(Uit; Jij als bron)