



MASTERCLASS 3 POWER OF WORDS

Power of words

GEDICHT



Woorden

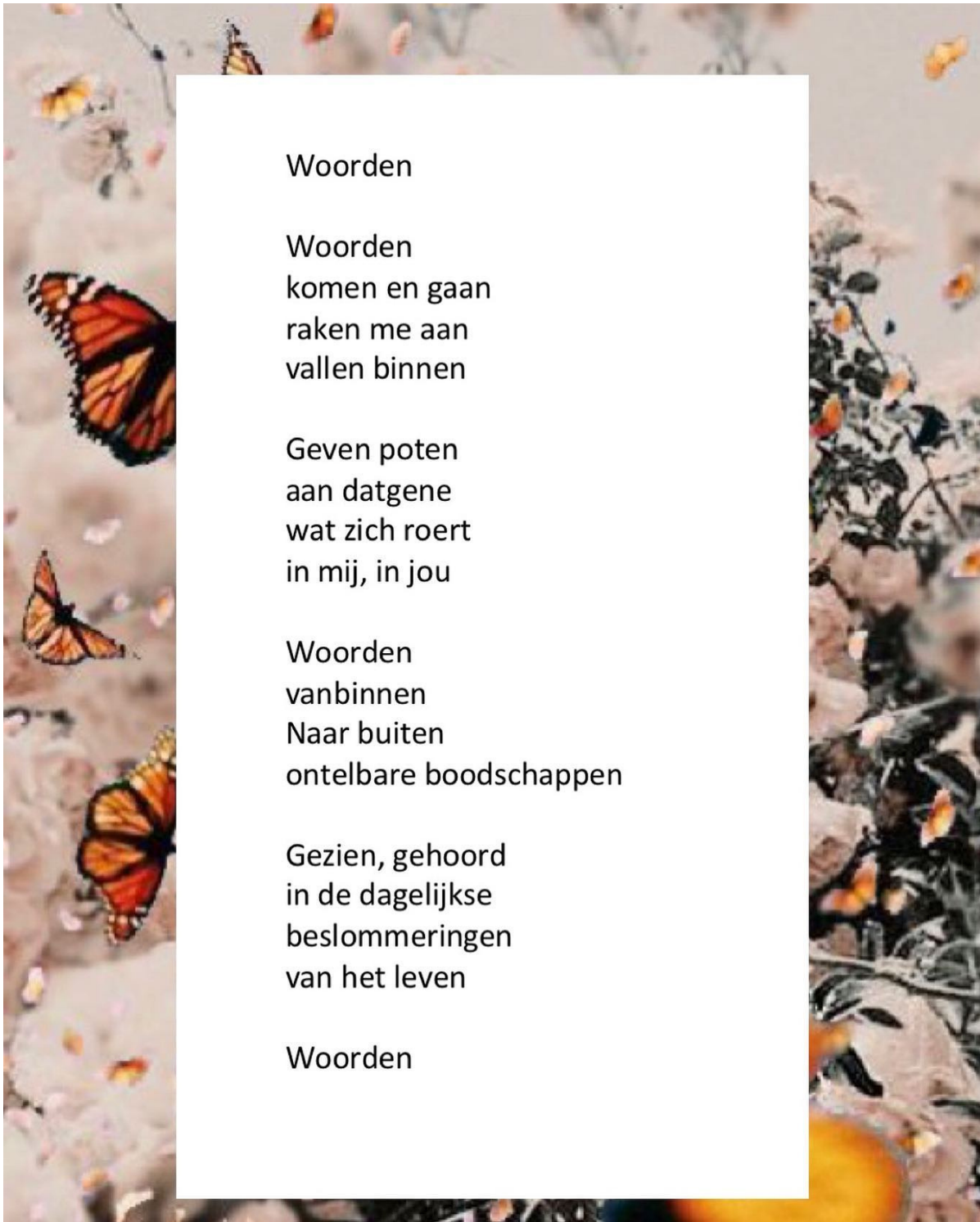
Woorden
komen en gaan
raken me aan
vallen binnen

Geven poten
aan datgene
wat zich roert
in mij, in jou

Woorden
vanbinnen
Naar buiten
ontelbare boodschappen

Gezien, gehoord
in de dagelijkse
beslommeringen
van het leven

Woorden





4 essentiële stappen
die je kunt toepassen
wanneer je
gedachten de
overhand nemen.



ZELFONDERZOEKEND SCHRIJVEN

SCHRIJFINGANGEN HELEND SCHRIJVEN

STAP 1

Schrijf de gedachten op terwijl je schrijft.

STAP 2:

Onderzoek of je deze gedachten herkent bij jezelf in het dagelijks leven. Hoe kom je deze gedachte bij jezelf vaker tegen?

STAP 3:

Op welke manier heeft de gedachte impact op je leven? Hoe beïnvloedt het je positief of negatief?

STAP 4:

Vraagt dit om meer zelfonderzoek?

"Willen begrijpen is het niet kunnen en willen ZIJN met het niet-weten."



The power of words

HET GESCHREVEN EN ONTUITGESPROKEN WOORD



Woorden: van onschatbare waarden

De informatie die verborgen ligt in de woorden die je dagelijks zegt zijn een opening en weerspiegeling van jouw innerlijke wereld. Let maar eens op welke woorden je gebruikt in een ruzie, wat hoor je jezelf zeggen? Wat zijn zinnen die je jezelf vaker hoort zeggen? Woorden kunnen je op bijna onverklaarbare wijze tot op het bot of tot in je ziel raken. Zo kan een woord iets in je wakker maken dat onbewust heeft liggen sluimeren.

Het geschreven en gesproken woord staat niet op zichzelf, maar is verbonden met een dieperliggende laag in het onbewuste. De ervaringen in je leven geven kleur en betekenis aan een woord en ieder woord is daarmee een poort naar het ontdekken van JOUW waarheid.

Basisbehoeften

HET ONTSTAAN

Er is veel geschreven over hoe jij en ik ons als mens ontwikkelen. In de kern komt het elke keer neer op dat jouw wereldbeeld, de manier waarop jij relaties aangaat, keuzes maakt in het leven terug te herleiden zijn naar de wijze waarop jij als kind op deze aardbol bent ontvangen door je ouders, verzorgers. Hier wordt de basis gelegd voor jouw innerlijke structuur. Opvoeding, cultuur, omgeving dragen hun steentje bij aan de manier waarop jij de dingen nu doet.



Het is essentieel voor het ervaren van lichamelijk en emotioneel welzijn dat bepaalde basisbehoeften vervuld worden. Door het ervaren van een balans in vervulling van deze basisbehoeften ontwikkel je als kind een gezond zelfbeeld, leert je systeem om emoties zelf te reguleren, is er veerkracht en ontwikkel je een gevoel van eigenwaarde.

Dit zijn de vijf basisbehoeften die van essentieel belang zijn voor je ontwikkeling als kind: de behoefte aan verbinding, afstemming, vertrouwen, autonomie en liefde-seksualiteit. Uiteraard zijn er nog vele anderen te noemen, dit is de kern.

De wijze waarop jij ontvangen bent en de manier waarop er invulling is gegeven of niet aan deze behoeften leggen de imprint voor hoe jij naar jezelf kijkt, hoe je relaties met anderen aangaat en vanuit waar jij beweegt.

"Willen begrijpen is het niet kunnen en willen ZIJN met het niet-weten."



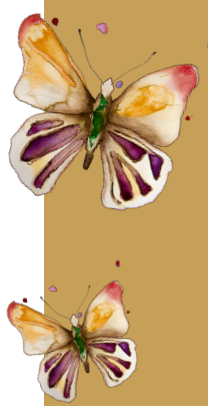


INSPIRATIE AFSTEMMING



VERBINDING

AFSTEMMING VAN MIJ VOOR JOU - SON 21 JULI
2021



Niet kunnen voelen. Wat is en ooit was.
Hier en nu.
Overweldigd, zacht.
Altijd aanwezig voor mij voor jou.
Voor iedereen.
Het is er en is nooit weggeweest.
JIJ bent nooit weggeweest.
Hier ben je met een reden.
Jouw pad is jouw pad.
Kronkelend met heuvels, rotsen en stenen.
Het is jij die dat pad bewandelt.
Het is niet het herstellen van de verbinding.
Die is er. Jij bent er.
Mooi, prachtig mens vol licht en talent.

Het is een universele kracht in jou.
Het leven laat je dwalen en zoeken.
Dat weet je, je laat je er niet door leiden.
Verbind je met jezelf, mij, de wereld en alle mensen om je heen.
Je bent niet alleen. Wij zijn hier.
Want ook wij willen onszelf verbonden voelen.
In essentie bestaat ons mens-zijn uit verbonden zijn met jezelf en met anderen.

If you're disconnected with oneself you cannot have a open healthy connection
with others. Just do what is needed.

Kijk naar je leven.
Ben dankbaar voor de lessen die je krijgt.
Voel het veld van liefde waar jij onderdeel van bent.
You are not alone. You are not alone.
Ga terug naar die puurheid, lichtheid en essentie van het leven.
In wie jij bent, wat je doet, wat je zegt, hoe je kijkt.
Je zult gaan zien dat je precies op de goede plek bent.
En met een lach kijk je naar de gebeurtenissen in je leven.
Maak een buiging voor wat ze je gebracht hebben.
Verbondenheid met jezelf.



Meer inspiratie?!



Anneliek van der Heijden begeleidt vanuit haar expertise, ervaring en de ontmoeting met anderen. Als leiderschapscoach, schrijver, loPT-begeleider en ervaringsdeskundige op het gebied van trauma geeft zij woorden aan datgene wat voor velen niet in woorden te vangen is. Na jarenlange ervaring op het gebied van leiderschapsontwikkeling, persoonlijke ontwikkeling en trauma leeft zij voor het zichzelf bevrijden van oude conditioneringen om zo weer in verbinding met zichzelf te komen. Zij inspireert, steunt en begeleidt anderen in zichzelf bevrijden om weer regie te ervaren in leven en werk.

Wil je meer inspiratie? Weten wat er nog aan zit te komen op het gebied van zelfontwikkeling? Volg me op Instagram @bconnectedbyanneliek of stuur me een connectieverzoek via LinkedIn. Daar vindt je ook mijn actuele posts, blogs en inspiratie!

