

# WORD GROTER DAN WAT JOU KLEIN HOUDT



Ann Weiser Cornell

# Les vijf

Welkom bij les vijf van deze e-cursus waarin we je laten zien hoe je groter kunt worden en je problemen kleiner!

Je hebt nu bijna alle vaardigheden van *word groter dan wat jou klein houdt*. Je ontwikkelt jezelf om je krachtiger te gaan voelen. Je bent kalmer en beter in staat om datgene wat je in het leven tegen zult komen te hanteren. (Als dat nog niet zo is, hebben we nog enkele suggesties aan het eind van de les van vandaag.)

Dit is gewoon het begin!...

Als je volhoudt om deze vier lessen in praktijk te brengen – en ook de vijfde die je vandaag zult leren - zal je steeds meer de voordelen hiervan ontdekken. Het is zo iets als het cultiveren van een tuin: de resultaten worden door de tijd heen steeds meer zichtbaar. Wat je geïnvesteerd hebt, laat zich uitbetalen. Waarschijnlijk zal je onverwachte resultaten gaan opmerken.

Sally vertelde ons dat ze beter sliep. “Als ik in bed lig met al mijn gedachten in mijn hoofd en mijn hart dat bonkt, zeg ik nu: ‘iets in mij kan niet stoppen met denken’ en vervolgens leg ik zacht mijn hand op mijn hart. Het is verbazingwekkend hoe snel dit me eigen wordt en hoe dit verandering brengt.”

Wat heb jij opgemerkt? Heeft het jou ook verbaasd om tijdens moeilijke situaties op te merken dat het je lukt om *groter te worden dan wat jou klein houdt*? Zijn er bepaalde momenten op een dag, of bepaalde activiteiten waarbij deze vaardigheden speciaal hulp bieden? Als je bouwt aan je vaardigheden om *groter te worden*, leer je ook veel over jezelf, wat je behoeften zijn en wat je helpt om verder te komen.

WE HEBBEN BIJNA HET EINDE VAN DEZE  
E-CURSUS BEREIKT. ER WORDT NOG ÉÉN  
VAARDIGHEID TOEGEVOEGD AAN DIT ALLES  
– EN DAT IS WEL DE GROOTSTE!

Wanneer we klaar zijn met deze les, heb je alle vaardigheden uit de e-cursus tot je beschikking. We zullen ook enkele suggesties aanreiken. We willen je steunen wanneer je nog meer met deze vaardigheden wilt doen. Deze benadering biedt namelijk nog meer mogelijkheden om gebalanceerd en zinnig te leven.

Laten we snel verder gaan met de vijfde en laatste vaardigheid.

# De vijfde vaardigheid: “Geen wonder...”

Onze vijfde krachtige vaardigheid in *word groter dan wat jou klein houdt* bestaat uit: “Geen wonder...”

“Geen wonder” is een verbazingwekkende en opmerkelijke uitspraak. Je zegt het tegen jezelf op essentiële momenten. “Geen wonder” is de snelste en meest directe manier om pure compassie en begrip aan te bieden aan “iets in je” dat aan het worstelen is of dat pijn ervaart.

En wanneer dat “iets in je” deze pure compassie en begrip ontvangt, is dat als voedsel voor een uitgehongerd mens! Het is als water voor een bloem na droogte. Je kunt het gewoonweg voelen dat het water wordt opgezogen en de knop doet openen. Het ontvangt iets waarop het al lang heeft moeten wachten.

Wanneer je op sleutelmomenten tegen jezelf zegt: “Geen wonder ...”, is dat als het verzorgen van jezelf. Het is als leven gevende verzorging voor de hongerige en dorstige delen in jezelf die dit het meeste nodig hebben. Dit kan leiden tot grote en blijvende veranderingen in hoe je je iedere dag voelt en gedraagt.

Zeg: “Geen wonder...” wanneer je voelt dat iets in jou een gevoel of een emotie heeft die verbonden is met een betekenis of een overtuiging.

Bijvoorbeeld: “Iets in mij is gespannen omdat ik voel dat ik de last van de wereld op mijn schouders meedraag.”



VECHT NIET TEGEN JE GEVOELEN

We denken dat wij kunnen uitmaken wat de goede emotie is om te voelen en die dan vervolgens te gaan voelen. We denken dat we kunnen verklaren dat sommige emoties “zinnig zijn” of dat we “ons er nu maar eens overheen moeten zetten”. We zeggen dat tegen anderen, maar ook tegen onszelf: “Niet zo bedrukt zijn.” “Er is niets om bang voor te zijn.” Maar het werkt niet.

EMOTIES ZIJN NIET GOED OF SLECHT  
EN WE KUNNEN ZE NIET BUITENSPEL  
ZETTEN OF ZE VERKLAREN.  
JE VOELT WAT JE VOELT.

Toch heb je een keuze. En die is: *groter worden* dan je akelige emoties. We hebben daar al vier vaardigheden voor geleerd. (Zeg “iets in mij”, Zeg “Hallo”, Laat je hand er zacht naar toe gaan, en zeg “Ik merk op ...” De vijfde vaardigheid begint met de aanname dat de emotie een goede reden heeft om zich gewoon te tonen zoals het is. (We hoeven nog niet precies te weten wat het is!) Op het moment dat je de betekenis begint te leren, zeg je tegen het emotionele deel in je: “Geen wonder ...”

“Geen wonder dat je dit zo voelt.” Als de emotie een betekenis heeft, zullen we zeggen: “Geen wonder dat je dit op deze manier voelt, als dit is hoe het zich voelt.”

# Het verschil dat *groter worden* kan maken

David was bezig om de teksten te schrijven voor de nieuwe website. Maar iedere keer als hij er aan dacht om het te gaan doen, kwamen er ondermijnende gedachten naar boven zoals: “Niemand zal ooit met mij willen werken.” In zijn lijf voelde het aan als een benauwd gevoel, alsof alle lucht uit hem was geperst.

Hij paste de eerste en derde vaardigheid toe. Hij zei: “Iets in mij voelt benauwd” en liet zijn hand zacht gaan naar de plek waar hij dit voelde, in zijn maagstreek. Hij nam aan dat hij goede redenen had om dit te voelen. Beelden van zijn onafgemaakte website kwamen naar boven. “Overweldigend” was het woord voor dat gevoel. Hij bleef daar met zijn aandacht bij ... en het was net alsof hij een grote hoop puzzelstukjes zag, allemaal door elkaar heen gehutseld.

“Geen wonder”, zei hij tegen het benauwde gevoel in hem. “Geen wonder dat je je zo overweldigd voelt als het bezig zijn met die website aanvoelt als een grote hoop puzzelstukjes.”

Onmiddellijk slaakte hij een diepe zucht. Het voelde opluchtend om tegen het benauwde gevoel te zeggen: “Geen wonder”. Op deze manier kon hij ook onderkennen wat het maakte dat het zich zo benauwd en overweldigd voelde. De gevoelsnotie, dat lijfelijke gevoel daar onder zijn hand, voelde zich begrepen en vond opluchting en ontspande zich.

Toen het gevoel in zijn lijf rustig werd en ontspannen, begon David de website op een nieuwe manier te zien. Hij herinnerde zich dat hij het leuk vond om samen met zijn vriend puzzels in elkaar te zetten. Het idee om een vriend te vragen om met de website te helpen voelde goed. Het beeld van het vragen van een kundige vriend ontpopte zich in zijn hoofd.

## LAAT JE GAVEN EN TALENTEN ONTWAKEN

Zoals je uit verhaal van David kunt opmaken, hebben onze emoties ons veel duidelijk te maken. Wanneer *je groter wordt dan wat jou klein houdt*, kun je deze boodschappen opmerken en ontvangen. Dan gaan we ook meer gebruik maken van onze intelligente vermogens.

Als we vechten tegen onze emoties of ze verdringen of we gaan rationaliseren, dan snijden we onszelf af van een belangrijk deel van onze intelligente vermogens.

“Geen Wonder ...” is de ultieme uitdrukking van compassie en zelfacceptatie. Compassie en zelfacceptatie openen de weg voor jouw emotionele kanten om zich te gaan ontspannen en geven deze juist zo de gelegenheid hun boodschap aan ons duidelijk te maken.

Doet dat er toe? Wanneer je vecht tegen je emoties, dan vechten ze terug. Ze bieden weerstand, ze gaan dwars zitten en je loopt er in vast.

Maar wanneer je tegen hen zegt: “Geen wonder ...”, dan open je een ruimte waarin iets nieuws kan gebeuren, net zoals in het verhaal van David. Hij begon zijn probleem met andere ogen te zien nadat hij

“Geen wonder ...” had gezegd tegen zijn gevoelens.



KLINKT DIT ALLEMAAL TE SIMPEL?  
IK HEB HET DUIZENDEN KEREN  
ZIEN GEBEUREN!  
OP ZIJN MINST IS HET DE MOEITE  
WAARD OM TE PROBEREN.  
MERK DAN OP WAT ER GEBEURT!

# Hoe kun je dit je eigen maken?

Je hebt het je al eigen gemaakt om een aantal keren gedurende de dag te pauzeren en je gevoelens op te merken. Je hebt geleerd om te zeggen: "Ik merk iets op in mij dat ... voelt" en ook om daar "Hallo" tegen te zeggen. Als **JIJ** degene bent die 'Hallo' kan zeggen en je hand naar de plek waar je iets opmerkt toe kan laten gaan, dan ben je hard op weg om *groter te worden dan wat jou klein houdt.*

PROBEER HET EENS OM "GEEN WONDER" TE ZEGGEN TEGEN DAT DEEL DAT DIT GEVOEL HEEFT.

"Geen wonder dat jij dit zo voelt..." Als je dat zegt zal je waarschijnlijk iets beginnen te begrijpen van het standpunt van dit gevoel. Ga niet argumenteren. Probeer het niet zich anders te laten voelen. Zeg gewoon: "Geen wonder ..." en merk wat er vervolgens gebeurt.



# Wanneer kun je dit toepassen?

Wanneer je vermoeid bent (bedrukt, teleurgesteld), zeg dan niet meer tegen jezelf dat jij je zo niet kunt voelen of zo niet zou mogen voelen. Neem in plaats daarvan een moment pauze en zeg: “Iets in mij voelt vermoeid.” Merk zachtvaardig op waar in je lijf je dit het meest voelt... en laat dáár je hand naar toe bewegen. Nu kun je daartegen zeggen: “Geen wonder dat jij je zo vermoeid voelt.” Merk op wat er vervolgens gebeurt.

Als je van jezelf ziet dat je kortaf doet tegen je familieleden, maak dan even tijd voor jezelf.

Zeg: “Iets in mij is ...”. (wat is de beste manier om deze gevoelsnotie in taal en beelden te verwoorden? Geïrriteerd? Aan het eind van m’n latijn?)

Zeg nu: “Geen wonder dat jij je aan het eind van je latijn voelt.” Merk eens op welke beelden of ideeën naar boven komen borrelen.

“GEEN WONDER”

Merk het iedere keer op als je in gevecht komt met je emoties. Je hoort dan in je zeggen dat het niet klopt wat je voelt of dat je het niet leuk vindt wat je voelt. Pauzeer een moment en probeer in plaats daarvan eens te zeggen: “Geen wonder dat dit zo voelt.” Je merkt al snel dat het heel prettig is om de opluchting hiervan te ervaren. De opluchting van “Geen wonder...”

# Hoe kan ik dit alles verder ontwikkelen?

**GEFELICITEERD! JE HEBT DEZE E-CURSUS AFGEMAAKT.  
WORD GROTER DAN WAT JE KLEIN HOUDT!  
MAAR ER IS EIGENLIJK NOG VEEL MEER TE LEREN  
HIEROVER. DIT WAS NOG MAAR HET BEGIN.  
ZOU JE HET LEUK VINDEN OM NOG MEER TE LEREN  
EN MET DEZE VAARDIGHEDEN VERDER TE KOMEN?**

We vinden het leuk om je hierbij verder te helpen om meer met deze vaardigheden te doen. Rustiger worden, helderder en effectiever. Meer uit je leven halen, meer je leefwereld de vorm geven op de manier die bij jou past.

Word Groter Dan Wat Jou Klein Houdt is de eerste stap naar een meer omvattend programma onder de naam "Focussen vanuit de innerlijke relatie met jezelf." Daarin gaat het om een betere relatie met jezelf te ontwikkelen en om "Focussen". De intelligentie van je emotionele kanten komt daarbij in de focus van je aandacht te staan.

Je volgende stap zou kunnen zijn dat je het boek "De kracht van focussen" van Ann Weiser Cornell gaat lezen of de introductie CD "Leren focussen" gaat beluisteren.

Als je het werkelijk leuk hebt gevonden om deze e-cursus te volgen wil ik je dus graag verwelkomen in onze cursussen Focussen. De kosten van de cursus één “Leren focussen” zijn € 240,00 voor twee dagen van 10.00 – 16.00 uur.

Als je meer informatie wilt hebben over deze cursus kun je die vinden op [www.weer-klank.nl](http://www.weer-klank.nl)

We willen graag in contact met je komen en je aanmoedigen in je proces van Groter Worden Dan Wat Jou Klein Houdt.

Geef je op voor de nieuwsbrief van Weerklank, mijn praktijk voor lichaamsgerichte therapie. Je krijgt informatie over mijn workshops en activiteiten. Meld je aan voor een workshop of individuele begeleiding. Of kom naar de maandelijkse open focusochtend, voor mensen die in groepsverband en/of één op één willen focussen. Informatie hierover vind je op [www.weer-klank.nl](http://www.weer-klank.nl) [lida@weer-klank.nl](mailto:lida@weer-klank.nl) 0318 419484

Ann Weiser Cornell heeft een weblog en je kunt je ook opgeven voor haar ‘Weekly Focusing Tips e-zine’. Op [www.focusingresources.com](http://www.focusingresources.com) kun je je emailadres invullen op “Join Our Email List”.

Dit was de vijfde en laatste les in de e-cursus “*Word groter dan wat jou klein houdt*”.

Ik wil je verzoeken deze e-course niet door te sturen naar anderen. Iedereen kan zich zelf aanmelden via de website.

© 2011 Ann Weiser Cornell, <http://www.focusingresources.com> en <http://www.weer-klank.nl> [lida@weer-klank.nl](mailto:lida@weer-klank.nl)