



Online training

Bij jezelf komen

Roos Plagge

Beste deelnemer,

Omdat je je hebt opgegeven voor de inspiratiemail krijg je toegang tot deze korte online training *Bij jezelf komen*. Je krijgt een e-werkboekje en 2 bijbehorende geleide meditaties.

Wil je anderen inspireren? Dan kun je hen doorverwijzen naar mijn website en webshop. Je mag ze ook wijzen op mijn gratis training *Bij jezelf komen*. Zo kunnen zij zelf toegang krijgen tot hun eigen materialen in hun inbox, en kan ik hen verder blijven inspireren met mijn inspiratiemails. Je kunt deze link met hen delen <https://praktijkbewust-zijn.nl/gratis-training>

Alvast mijn hartelijke dank hiervoor!

Ik wens je veel inzicht, heling en verlichting. Mocht je vragen hebben of iets willen delen stuur me dan een berichtje.

Hartelijke groet,
Roos Plagge

Copyright en gebruik van mijn online trainingen, meditaties en materialen

Met veel liefde, zorgvuldigheid en aandacht zijn mijn onlinetrainingen, geleide meditaties en materialen door mijzelf samengesteld. Deze content mag door de deelnemer worden gebruikt uitsluitend voor persoonlijk niet-commercieel gebruik.

Het is niet toegestaan mijn materialen te kopiëren, na te maken en inspreken met eigen stem, te bewerken, delen, doorverkopen of verspreiden naar andere personen of in openbare ruimten of groepen. Ook is het niet toegestaan om mijn materiaal te gebruiken voor bewerking of trainingsdoeleinden van enige vorm van kunstmatige intelligentie. Alle materialen zijn natuurlijk en niet kunstmatig bewerkt. De video-opnamen en foto's zijn natuurlijk en authentiek. De geleide meditaties zijn niet voorgelezen van papier of opgesteld of ingesproken door AI, of bewerkt door AI of gekopieerd van anderen, maar door mijzelf ingesproken vanuit afstemming op een hoger bewustzijn. De teksten en blogs zijn door mij persoonlijk geschreven, vanuit mijn gevoel, levenservaring en mijn jarenlange ervaring als therapeut en ook niet samengesteld of voorgesteld door kunstmatige intelligentie. Dankjewel om hier rekening mee te houden, dan kan ik me blijven inzetten om content te maken en zo blijft de integriteit van mijn werk behouden en wordt het op de juiste manier toegepast.

© Roos Plagge. Alle rechten voorbehouden

Lichaamsgericht Psychotherapeut, coach, trainer

www.roosplagge.nl

www.praktijkbewust-zijn.nl

www.traininginbewust-zijn.nl



Je bent welkom!

Je hebt elk moment van de dag de vrije keuze om je af te stemmen op de ander of om je eigen hart te volgen!

Door bewust te zijn van jezelf, je eigen gedachten, je eigen emoties geef je jezelf de kans om meer helderheid toe te laten!

Door te herinneren dat je oorspronkelijk alle recht hebt op vrijheid, liefde en geluk kan je het (weer) gaan toelaten in je leven!



Lieve deelnemer,

Met veel aandacht en plezier heb ik deze korte onlinetraining voor je samengesteld. Ik hoop dat het je meer bewustwording brengt op die plekken waar je soms vastloopt.

Ik weet dat het niet altijd eenvoudig is om tijd voor jezelf te nemen om echt stil te staan bij wat in jou om aandacht vraagt. Maar juist door dat te doen, geef je jezelf de kans om **bewuster te worden, meer helderheid te krijgen en dichter bij jezelf te komen.**

Deze korte training is zo opgebouwd dat je zelf actief ermee aan de slag gaat. Je doet deze training voor jezelf, om een stap te maken om dichter bij jezelf te komen en om jezelf beter te gaan begrijpen en leren kennen.

Ik vind het heel fijn om van je te horen, hoe het met je gaat, wat je raakt, en welke inzichten of uitdagingen je tegenkomt. Voel je vrij om je ervaringen met me te delen, ik lees ze met aandacht en betrokkenheid zelf en zal ook reageren op je berichtje.

Veel plezier en inzicht bij deze minitraining. Heel graag loop ik (een stukje) met je mee op jouw pad van groei en bewustwording.

Hartelijke groet,



Roos Plagge

Lichaamsgericht psychotherapeut • Coach • Trainer

www.roosplagge.nl

info@praktijkbewust-zijn.nl

Mobiel: 06-59107329



Bij deze onlinetraining horen 2 geleide meditaties. Je kan ze op mijn website beluisteren of downloaden via de link die je hebt gekregen, ben je de link kwijt, mail me gerust.



Inhoudsopgave

De onlinetraining begint bij pagina 9 Ik zou het leuk vinden als je ook de tekst ervoor leest zodat je mij en mijn praktijk beter leert kennen.

	pagina
Even voorstellen	5
Voorbeelden van thema's wat ik in mijn praktijk behandel	7
Vaardigheden die je kan leren in mijn trainingen	8
Korte gratis online training bij jezelf komen	9
Afsluiting	23
Ervaringen deelnemers	27



Even voorstellen

Mijn naam is Roos Plagge en ik heb al meer dan 35 jaar, sinds 1992, een eigen praktijk waarin ik mensen begeleid door middel van coaching en verschillende vormen van psychotherapie. Daarnaast geef ik vanaf 2005 met veel plezier verschillende trainingen. In de loop der jaren heb ik meer dan duizend kinderen, pubers, jongvolwassenen en volwassenen mogen ondersteunen bij hun persoonlijke groei en ontwikkeling, en talloze mensen vaardigheden mogen leren om dichter bij zichzelf te komen.

Ik heb mijn eigen praktijk in Brielle, waar ik zowel individuele sessies als trainingen geef. Naast mijn werk ben ik moeder van drie jongvolwassen zonen. Door de vele ervaringen in mijn eigen leven heb ik ook persoonlijk verschillende thema's mogen doorleven en helen. Daardoor weet ik niet alleen vanuit mijn vakkennis als lichaamsgericht psychotherapeut waar ik het over heb, maar ook vanuit mijn eigen levenservaring.

Wat ik vooral heb geleerd, is dat het mogelijk is om lichter en vreugdevoller te leven wat er ook op je pad komt.

Mijn missie

Met veel liefde en betrokkenheid doe ik mijn werk. Het is mijn missie om mensen die eraan toe zijn te helpen om (weer) Licht en Vreugdevol te leven. Er is een uitweg uit je situatie, ook als je dat nu even niet kan overzien.

Door de sluiers te vinden, te onderzoeken, te verkennen en stap voor stap op te lossen, kom je dichter bij wie je werkelijk bent. Met de juiste vaardigheden leer je om te gaan met jezelf en je de situaties.

Door de jaren heen heb ik me steeds meer gespecialiseerd in traumawerk, relaties ouder en kind en liefdesrelaties, familieopstellingen, innerlijk kind werk en deelpersoonlijkheden helen.

Op mijn website kan je meer over mijn achtergrond en mijn opleidingen lezen.



*mooi mens, weet dat het makkelijker kan,
je bent zo welkom
om dit pad van bewustwording en heling
samen met mij te bewandelen*



Voorbeelden van thema's die ik in mijn praktijk behandel

In de sessies wordt je innerlijke behoefte aan groei en herstel aangesproken. We werken niet alleen op het mentale of emotionele vlak, maar betrekken ook wat je voelt in je lichaam. Door met aandacht stil te staan bij lichamelijke sensaties, gevoelens en emoties, komen we snel bij de diepere lagen die om heling vragen. **Deze lichaamsgerichte ingang maakt het therapeutisch proces bijzonder effectief. Onbewuste patronen, oude overtuigingen en diep ingesleten beschermingsmechanismen worden zichtbaar en wat ooit vastzat, kan geheeld worden en weer gaan stromen.**

- Vastzittende of terugkerende emoties zoals angst, boosheid, verdriet, zorgen of onrust. Paniekaanvallen en hyperventilatie
- Steeds weer vastlopen in dezelfde situaties of patronen
- PTSS en traumaverwerking
- Hoog gevoeligheid en hoogbegaafdheid
- Weinig zelfvertrouwen of een laag zelfbeeld
- Moeite met het maken van keuzes
- Traumatische ervaringen, seksueel misbruik of mishandeling
- Loskomen uit een narcistische verstriking
- Familieproblemen of spanningen binnen gezinssituaties, hechtingsproblematiek, Echtscheidingen en samengestelde gezinnen
- Rouw- en verliesverwerking
- Onverklaarbare lichamelijke klachten
- Burn-out of overspannenheid, nachtmerries, oververmoeidheid of uitputting
- Depressieve gevoelens
- Moeite met het bereiken van persoonlijke doelen
- Schuldgevoelens en vergeving
- Grenzen leren herkennen en stellen, voor jezelf kiezen



Vaardigheden die je leert in mijn trainingen

In mijn trainingen leer ik je praktische én spirituele vaardigheden die je helpen om lichter, bewuster en meer vanuit je hart te leven. De trainingen die ik geef gaan over **Bewust Zijn, Intuïtieve Ontwikkeling** en **verschillende meditatietechnieken**. Ze zijn erop gericht om meer bewustzijn te ontwikkelen, zodat je je herinnert wie je in essentie bent. Vaak zijn het bepaalde delen van onze persoonlijkheid die ons doen vastlopen delen die ooit zijn ontstaan uit beschadigingen of uit patronen die we hebben overgenomen, maar die eigenlijk niet (meer) bij ons passen.

- Omgaan met gedachten en het tot rust brengen van je denken
- Omgaan met gevoelens en emoties, ze leren herkennen, toelaten en transformeren
- Het verschil voelen tussen intuïtie en emotie
- Keuzes maken vanuit je innerlijke wijsheid en trouw blijven aan jezelf
- Bewustzijn van je Lichtlichaam, waardoor je lichter en meer in de flow gaat leven
- Bewustzijn van energie in en om je heen
- Bij jezelf blijven in lastige situaties
- Spirituele groei en verdieping
- Contact maken met Lichtwezens, je Goddelijke leiding, spirituele ontwikkeling
- Je eigen werkelijkheid creëren en leven vanuit je Ziel
- Je zielsdoel ontdekken en ernaar leven
- Eigenliefde toelaten en je hart openen
- Een energetische, helende ruimte creëren voor jezelf
- In het moment kunnen zijn en innerlijke rust vinden
- Je eigen ruimte innemen en stevig in jezelf staan
- Intuïtieve ontwikkeling
- Meditatietechnieken om al deze processen te ondersteunen en te leven vanuit je werkelijke Zelf



Onlinetraining bij jezelf komen

Herken jij jezelf in (een van) onderstaande onderwerpen?

- Je kan geen uitweg vinden uit de situatie waarin je zit.
- Je blijft maar in cirkels ronddraaien.
- Je bent meer met anderen bezig en met de situatie dan met jezelf.
- Het gaat ten koste van je energie, je gezondheid en je levensgeluk.
- Je twijfelt aan jezelf en je keuzes.
- Je bent het contact met je eigen waarheid kwijt.
- Je emoties kunnen je overweldigen.
- Je merkt dat oude patronen je niet langer dienen, maar je juist tegenhouden.

En dit is allemaal helemaal niet wat je wilt

In mijn praktijk zie ik dagelijks mensen die verstrikt zijn geraakt en daardoor niet meer goed bij zichzelf kunnen komen. Ze overzien hun situatie niet meer en voelen zich afgesneden van hun eigen waarheid.

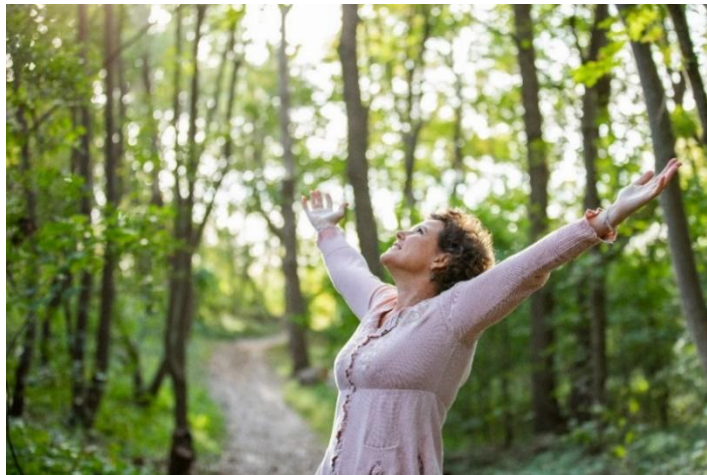
Die verstriking kan zich op drie gebieden voordoen:

Die verstriking kan zich op drie gebieden voordoen:

1. **In het denken** – valse aannames en overtuigingen die zich diep hebben vastgezet.
Uitweg: (onbewuste) denkpatronen herkennen en omzetten naar gezonde overtuigingen.
2. **In emoties** – gevoelens die lang zijn onderdrukt en nu overweldigend aanvoelen.
Uitweg: naar binnen keren, gevoelens toelaten en ermee leren omgaan.
3. **In (familie)relaties** – patronen van afhankelijkheid, erkenning zoeken of jezelf verliezen in de ander.
Uitweg: grenzen leren voelen en stellen, eigenliefde versterken en relaties bewust kiezen.

Naar binnen keren is de weg naar buiten

Er is maar één ingang en dat is **naar binnen**. Daar ontstaat vanzelf de uitgang uit je problemen. Naar binnen keren vraagt moed. Je kunt pijnen of emoties tegenkomen die je liever ontwijkt. Maar juist daar ligt de sleutel en kan je uit de vicieuze cirkel komen.



*Onder al deze lagen zit jouw **pure Zelf** wie jij in essentie bent.
Daar, diep vanbinnen, is alle wijsheid, rust en liefde die je nodig hebt.*

Waarom geleide meditaties?

Een geleide meditatie is een eenvoudige en veilige manier om op onderzoek te gaan in jezelf. Tijdens het inspreken van de meditatie heb ik een uitnodigende ruimte gecreëerd voor jou om op onderzoek te gaan. Je hoeft eigenlijk alleen maar mijn stem te volgen en je voelt binnen in jezelf wat het met je doet. Zo word je geholpen en begeleid en ontstaat er jouw unieke pad op weg naar meer Vreugde en Lichter en makkelijker leven.

Zo word je geholpen om inzicht te krijgen in wat er in jou leeft zonder dat je het alleen hoeft te doen. Op mijn website vind je gratis geleide meditaties, en via mijn **YouTube-kanaal** kun je ze ook beluisteren. In deze training ontvang je twee geleide meditaties en twee praktische oefeningen die je helpen om weer bij jezelf te komen.

Herinner je:

*In essentie ben jij Licht en Vrijheid
Het zware ontstaat door het denken,
door het vermijden van gevoelens
en door aangeleerde patronen die niet meer bij je passen
Maak het jezelf makkelijk en kies voor het Lichtste pad!*

Het kan zijn dat je pijnen of emoties tegenkomt en dat je niet direct in rust, inzicht en ontspanning komt als je naar binnen keert. Maak je geen zorgen, dat is normaal. Dat zijn gevoelens die juist nog aandacht nodig hebben. Deze gevoelens zijn misschien al heel oud en kregen eerder al niet de aandacht die ze nodig hadden.

Maar nu is het zo de tijd dat je stil gaat staan bij jezelf en alle aandacht aan jezelf hierin gaat geven. En je hoeft het niet alleen te doen, ik kan je erbij helpen. Stap voor stap!

Het is echt veel simpeler dan je denkt, maar je moet het wel gaan doen en het werkt alleen als je er ook echt mee gaat beginnen.

De meditatie doe je niet om te ontspannen, maar doe je om bewust te worden wat er aandacht nodig heeft in jou zodat je in die groei kan komen waar je diep van binnen naar verlangt.



Wees jezelf en neem je ruimte in

*Je zult merken dat er een grote verschuiving in je leven kan
plaatsvinden als je hier bewust tijd aan besteedt*



Hoe het werkt

1. Maak tijd voor jezelf

Net als tandenpoetsen heeft bewustwording dagelijkse aandacht nodig.

Je kunt het middel wel hebben, maar het werkt pas als je het gebruikt. Plan daarom regelmatig een moment voor jezelf in. Luister naar de meditaties, maak aantekeningen, en wees aanwezig bij wat zich aandient. Elke keer dat je dit doet, wordt het rustiger, lichter en duidelijker in jezelf. Wanneer je aan de slag gaat, zoek dan een rustige plek op waar je niet gestoord kunt worden. Plan in je agenda de komende 3 weken 2 a 3 keer per week een half uur helemaal alleen voor jou. Dit is jouw moment om stil te staan bij jezelf. Gun jezelf die ruimte, zodat je alles wat deze training je biedt echt kunt laten landen.

Zet je telefoon op stil, sluit social media af en zet radio of televisie uit. Vertel je huisgenoten dat je even niet bereikbaar bent. Zo creëer je een veilige, stille ruimte waarin je volledig met jezelf kunt zijn.

2. Bereid je voor

Zorg dat je iets te drinken bij de hand hebt en houd pen en papier (of je laptop) klaar om je inzichten op te schrijven. Lukt het niet om thuis deze tijd in te plannen, doe dan gerust de meditaties wandelend. Ik raad je aan om de meditatie eerst te downloaden, zodat je ongestoord kunt luisteren ook als je internet even niet meewerkt.

3. Doe het samen.

Vertel vrienden of kennissen over deze gratis training, zodat je samen kunt oefenen, delen en elkaar kunt inspireren. Samengroeien verdiept het proces en maakt het nog krachtiger.



Extra tips voordat je aan de slag gaat:

- Snel of veel doen is niet altijd beter. Het gaat om de intentie en de kwaliteit waarmee je oefent, niet om de kwantiteit.
- Het bewustwordingsproces stopt nooit helemaal. Dat is normaal; er is altijd ruimte om verder te groeien en te verdiepen.
- Voel de uitnodiging in elke meditatie om te groeien en te ontdekken wat er in jou aanwezig is.
- Geef jezelf de tijd om de oefeningen echt eigen te maken. Merk je weerstand? Dat kan wijzen op een blokkade die aandacht nodig heeft. Juist door er mee aan de slag te gaan kan er beweging ontstaan.
- Voel je niet gehaast. Neem alle tijd en ruimte die je nodig hebt, maar probeer wel een flow te behouden waarin je regelmatig met de materialen bezig bent.
- Je hoeft niet in lotushouding te zitten voor de meditaties. Voor sommige meditaties is het fijn om rechtop te zitten, maar voel zelf wat goed voor je voelt.
- Word je afgeleid tijdens een oefening of meditatie? Laat het gebeuren, merk het op en keer daarna rustig terug naar jezelf om verder te gaan.



Geleide meditatie ‘Bij jezelf komen’

Ga je maar door en door zonder stil te staan bij jezelf? Ben je nu bereid om echt naar binnen te gaan keren en te gaan verkennen wat er speelt in jou?

Deze korte meditatie heb ik speciaal ingesproken voor jou als je even snel weer dichterbij jezelf wil komen. Door bewuster te worden van jezelf, kan je meer ruimte gaan voelen. Pak even je rust in dit moment gedurende 10 minuten.

Alles wat je tegenkomt in jezelf laat je er zijn. Het doel is niet ontspannen, het doel is om alles er even te laten zijn zoals het is. Deze meditatie kan je dagelijks beluisteren totdat je dit zelfstandig kan zonder geleide meditatie.

Het kan zijn dat je direct in de ontspanning gaat. Dat is fijn en van daaruit kan je inzichten krijgen. Maar het kan ook zijn dat je emoties tegenkomt Onzekerheden ‘doe ik het wel goed?’, of frustratie ‘wat een vervelende oefening’, of pijn en verdriet ‘realisatie dat er toch nog veel aandacht wil’. Het kan zijn dat je heel erg onrustig wordt en je het niet kan opbrengen om aandacht te geven aan wat er in jezelf speelt. Het allerbelangrijkste wat je je realiseert is:

Je doet het zo goed

Je geeft aandacht aan je werkelijke gevoelens

Dus ga vooral zo door

Het doel is niet ontspanning,

het doel is bewustwording

Ga door en het zal al snel hanteerbaarder worden

Je hoeft niet bang te zijn!



Weet dan dat je goed op weg bent. Dat het juist deze dingen zijn in jou die nu zo graag door jou gevoeld, gehoord en gezien willen worden.

Het is juist zo ontzettend belangrijk om niets meer weg te stoppen. Al dat getob in jou, al die emoties in jou willen aandacht. En alles in jou wil aandacht van jou. Het zal op je deur blijven kloppen net zo lang totdat jij er aandacht aan hebt gegeven, oprechte aandacht. En geleide meditatie is daar een mooie manier voor.

Het kan zijn dat als je tranen komen, dat je voelt alsof je nooit meer zou kunnen stoppen met huilen. Dat als je boosheid komt dat je bang bent erdoor overmand te worden. Dat als je angst toelaat je werkelijk erin zou kunnen blijven. Dat is allemaal niet waar. Juist door het toe te laten en dat te durven zal je merken dat je ermer zich langzaam zal gaan legen.

Geef jezelf wat je nodig hebt

Schrijf na het beluisteren op wat je ervaren hebt. Schrijf vooral op wat je tegenkomt, wat wil er aandacht in jou? Het is een belangrijke stap naar bewustwording om woorden te geven aan je ervaring en de tijd te nemen om ze te verwoorden.

En als je deze oefening elke dag doet de komende weken, dan zal je merken dat je steeds meer van binnenuit de bevrijding en de antwoorden gaat krijgen.

Wees niet bang wat je tegenkomt. Durf eerlijk te kijken naar jezelf, je kan het, maar je zal het echt zelf moeten doen. Durf steeds bewuster te worden wat er werkelijk speelt in jou.

En je kan het ook zien als een boeiend spel waarin je jezelf steeds beter zal gaan leren kennen!

Dat is werkelijk bij jezelf komen!

Geregeld mediteren = meer bewustzijn = innerlijke Rust



Datum:

Ervaringen:

Wil je graag een volgende stap maken in het verkennen van wat in jou speelt en vooral wat er nog geleefd wil worden? Dan is de volgende geleide meditatie ook iets voor jou.

Geleide meditatie ‘Loslaten en ontvouwen’

Deze korte training volg je omdat je ergens al een tijdje voelde dat het tijd is voor jou om een doorstart te maken. Je voelt dat je een grote stap wilt zetten en uit bepaalde situaties of verstrikkingen wilt geraken. In jezelf of in de omgeving.

Dit gevoel komt van binnenuit. En als je heel dicht in dit gevoel kan komen zal je ook weten welke stappen daarbij horen. In deze meditatie kan je hier bewuster van worden wat er aandacht wil.

Wat wil zich openen in jou? Wat wil er geleefd worden? Wat mag je gaan loslaten? En hoe ziet je leven eruit over 3 maanden, over een jaar als deze inzichten geleefd gaan worden?

Zorg dat je aantekeningen kan maken tijdens de meditatie. Tijdens deze meditatie vallen er stiltes waardoor je ruimte hebt om je inzichten op te schrijven. Als je inzichten krijgt, of je moet aan zaken denken tijdens de meditatie, probeer ze dan niet direct te ontleden, maar noteer ze of onthoud ze als je ze niet kan opschrijven. Interpreteer ze pas na afloop van het beluisteren van de gehele meditatie.

Mijmer er na afloop wat over, herlees wat je hebt opgeschreven of luister nog een keer en sta open voor inzichten. En als je merkt dat je te onrustig bent ga je eerst weer terug naar de eerste meditatie om dichterbij jezelf te komen.



Deze meditatie over loslaten en ontvouwen duurt bijna een half uur, dus neem je tijd ervoor. Als je het lastig vindt om zolang bij jezelf stil te staan tijdens stilzitten, dan kan je de meditatie ook opzetten tijdens een wandeling.

Kom door middel van meditatie

bij je pure zelf en bij je innerlijke wijsheid

Schrijf hieronder je ervaringen op.

Datum:

Ervaringen:

Alle antwoorden voor je problemen zitten in jou

Door stil te staan en naar binnen te keren

ontvouwt er zich een schat aan informatie

waarmee je verder kan

Durf te luisteren naar jezelf!



*Hoe meer je het Licht in jezelf gaat herkennen
hoe meer je het Licht in anderen kunt gaan herkennen,
hoe vreugdevoller en liefdevoller je relaties worden!*

Praktische oefening voor een lichter Leven

In de meditaties heb je je meer opengesteld voor je essentie, voor je werkelijke zelf. Dichter bij jezelf komen kan voor ontspanning zorgen, maar kan ook betekenen dat je zaken tegenkomt die lastig voor je zijn. Nu je ze helderder hebt gekregen kan je er nu een oefening mee doen.

Het is nu tijd om ook vanuit het denken bewust stappen te gaan zetten die bijdragen aan een Lichter leven.

Schrijf hieronder drie issues op die spelen in jezelf en of in je leven waarvan je voelt dat het tijd wordt dat het Lichter en makkelijker voor je wordt.



Bijvoorbeeld:

1. Ik wil niet steeds mezelf naar beneden halen, ik wil geen zelfkritiek meer. Ik voel me snel onzeker.
2. Ik heb moeite om tijd te nemen voor mezelf, ik blijf altijd maar doorgaan. Ik heb zo'n last van onrustige gevoelens.
3. Ik zou zo graag ander werk willen doen, maar ik durf geen stap te zetten.

Schrijf dan per issue op welke 1^e stap je gaat zetten op weg naar een Lichter leven:

Bijvoorbeeld de stappen:

1a. Ik ga elke dag 3 dingen opschrijven die ik goed vind aan mezelf en de dingen die goed zijn gegaan.

2a Ik ga beginnen met dagelijks 15 minuten pauze nemen en niets doen. Ik ga leren om mijn onrust te handelen in plaats van ervoor weg te lopen.

3a Ik ga voor mezelf als eerste stap helder krijgen wat ik nu eigenlijk zelf wil en dit voor mezelf opschrijven.

Bijvoorbeeld de vervolgende stappen:

1b Ik ga een therapeut zoeken om de oorzaak van mijn lage zelfbeeld aan te pakken.

2b Ik ga bekijken welke taken ik uit handen kan geven. En ik ga leren mediteren. Luister hier gratis geleide meditaties.

3b Ik ga uitzoeken hoe het zit met bijscholing, ik ga een gesprek aan op mijn werk, etc.

Probeer deze oefening 3 x per week te doen. Het mag natuurlijk ook elke dag, dan zal je nog sneller resultaat krijgen.

Elke dag schrijf je 3 problemen en 3 stappen op naar een lichter leven. Voer de stappen ook uit. Neem jezelf serieus!

Door dit minimaal 2 weken vol te houden, zal je merken dat je anders gaat denken, dat je makkelijker bij jezelf kan blijven en dat je leven Lichter wordt!

Het zou heel goed kunnen zijn, dat je steeds hetzelfde opschrijft, dat is normaal, ga toch gewoon door. Ergens gaat er iets veranderen. Blijf doorgaan met de oefening en blijf zo helder mogelijk wat er uit jou omhoog opborrelt. Probeer er wat speels mee om te gaan. Er komen vanzelf nuanceringen in. Je kunt de oefening niet fout doen!



Nu kun je dit voor jezelf gaan uitschrijven.

Welke 3 issues zou je lichter willen krijgen? In welke situatie zou je je vreugdevoller willen voelen?



Welke 3 stappen kun je nu als eerste zetten? Denk eraan dat kleine stappen ook prima zijn, je kunt de oefening herhalen zo vaak als je wilt. Vele stappen kunnen je ook brengen waar je wezen wilt.



Oefening om jezelf te zijn

De naam oefening is een krachtige oefening om jezelf aan te nemen. Jezelf aannemen betekent dat je geen enkele weerstand voelt om jezelf te zijn. Door je naam tegen jezelf te zeggen kan je voelen dat je staat voor jezelf, dat je trots bent op wie je bent en dat je geen weerstand hebt om te zijn wie je bent.

Mocht daar wel weerstand op zitten, je baalt van jezelf, je hebt ruzie met jezelf, je keurt jezelf af of haalt jezelf naar beneden, dan is dit een hele belangrijke oefening voor jou. Daar kunnen allerlei oorzaken en dynamieken achter zitten die goed te onderzoeken zijn waardoor hier rust in zal ontstaan.

Je bent geboren met deze naam, dat is de persoonlijkheid die je hier bent. En doordat je dit leven bent ingegaan ben je ook bepaalde lessen aangegaan. En het zou zomaar kunnen zijn dat je daar weerstand op hebt. Omdat ze te zwaar voor je zijn, of te complex of je overziet het niet meer. Maar door weg te lopen bij jezelf ga je geen oplossing vinden.

Echt alle oplossingen zitten ook in jou, door bij jezelf te komen en jezelf helemaal aan te nemen komen inzichten makkelijker omhoog.

Daarom is het zo belangrijk om te gaan oefenen met het accepteren wie je bent en dat kan je doen door je naam noemen.



De naam oefening

Je gaat ergens rustig zitten of liggen en zegt eerst 'IK' in jezelf en 'IK BEN'. Wissel het af en speel er wat mee wat goed voelt voor jou. Vind je weg er maar in. Kan je jezelf toestaan om 'IK' te zeggen tegen jezelf? Mag je een eigen 'IK' hebben?

Alles wat er in jezelf gebeurt geef je alle ruimte. Als er gedachten of emoties komen sta je die toe. Laat in alle rust en stilte het woord IK tot je doordringen.

Laat de IK door je hele lichaam heen gaan, neem hier de tijd voor. Van top tot teen.

Daarna ga je naar de volgende stap en dat is het benoemen van je eigen naam in jezelf. Gebruik je geboortenaam en je doopnamen en je achternaam. Denk er niet te veel bij na, laat het ontstaan en sta je geboortenaam toe in je hele zijn.

Door je geboortenaam toe te laten, sta je jezelf helemaal toe, neem je jezelf helemaal aan.

Geef jezelf de tijd om hiermee de komende periode mee te oefenen. Er kan allerlei oude ballast omhoogkomen. Oude zaken in jezelf die nog aandacht willen. Laat ze gerust omhoog borrelen en blijf je richten op je naam, je gaat gewoon door met de oefening. Je zult merken hoe vaker je hiermee bezig bent hoe moeitelozer het voor je wordt.

Elke keer als je deze oefening doet zal je jezelf je steeds meer aannemen en ga je steeds meer, stapje voor stapje loslaten wat nog bij je was dat niet van jou was.

Als dit je makkelijk afgaat kun je een stapje verder gaan. Je zou je voor kunnen stellen dat je je naam in je hart plaatst, zodat jij echt vanuit je eigen hart leeft. Dat je je naam in je ogen plaatst zodat je echt vanuit je eigen ogen de wereld in kijkt. Je handpalmen, je voetzolen toe-eigenen. Is je buik van jou? Zeg je naam in je buik zodat je hele buik ingenomen is met jouw: 'IK BEN'.

Zo kun je verschillende plekken in je lichaam afgaan waarvan jij voelt dat er nog zaken losgelaten mogen worden die niet bij je horen en die ook al niet van jou waren. Zaken die je nog met je meedroeg.



'denk', niet dat je er bent

Je kunt altijd weer dieper en intenser ervaren

Hoe meer intensiteit je toelaat

Hoe meer stroming je zult krijgen

En hoe moeitelozer het wordt



AFSLUITING

Je bent aan het einde gekomen van deze korte training om bij jezelf te komen

Als je alles hebt doorlopen heb je:

- Je hebt je opgesteld voor de fluisteringen in jou die al een tijd aandacht willen.
 - o Heb je ze opgeschreven? Neem jezelf serieus en luister ernaar.
- Je hebt emoties, gevoelens en gedachten in jezelf meer ruimte gegeven.
 - o Heb je ze durven toelaten? Je hebt een belangrijk stap gezet door je gevoelens toe te laten.
- Je hebt inzichten gekregen welke stappen je kan gaan zetten.
 - o Bij de schrijfoefening zijn stappen naar voren gekomen, zet die eerste stap. En als het nog te groot lijkt, maak de eerste stap dan kleiner.
- Je bent meer bij jezelf gekomen door je naam te voelen in jezelf.
 - o Het blijft een proces, maar je bent goed op weg!



Neem jezelf serieus

Neem je eigen waarheid serieus

Luister naar jezelf en handel ernaar

Ik heb je nu deze training gratis aangeboden. Er is nog zoveel mogelijk voor jou wat je bij mij kunt leren en doen.

Je kunt de meditaties en dit werkboekje meerdere keren doorwerken. Hoe vaker je dit doet, hoe meer verdieping je zult ervaren. Je zult merken dat het steeds makkelijker wordt om bij jezelf te komen en innerlijke rust te voelen.

Wil je meer leren van mij en je verdiepen in specifieke thema's? Dan zijn er verschillende mogelijkheden:

- **Individuele therapie:** www.praktijkbewust-zijn.nl
- **Live of online trainingen:** www.traininginbewust-zijn.nl
- **Webshop voor onlinetrainingen en geleide meditaties**

Daarnaast zijn er ook gratis geleide meditaties die je kunt beluisteren:

<https://www.lichterlevenacademie.nl/geleide-meditaties/>

Volg mij ook op social media voor inspiratie en tips:

- **Facebook:** <https://www.facebook.com/lichterlevenacademie>
- **Instagram:** <https://www.instagram.com/roosplagge/>
- **YouTube:** <https://www.youtube.com/channel/UCvKsfS3cXoIEt30EPiCk8rw>

Vergeet niet: je staat er niet alleen voor. Er is altijd hulp beschikbaar en het is mogelijk om een lichter, vreugdevoller en vrijer leven te leiden. Je kunt steeds beter je eigen innerlijke waarheid en wijsheid leren herkennen en erop vertrouwen.

En ik weet zeker: jij kunt dit leren!

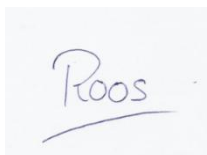


Lieve deelnemer,

De eerste stap is nu om echt tijd in te plannen in je agenda en naar binnen te keren en naar jezelf te gaan luisteren.

Gun het jezelf, je bent het zo waard. Overleg gerust even met me, ook als je ervaringen wilt delen naar aanleiding van deze training. Ik lees je bericht persoonlijk en zal ook zelf reageren.

Hartelijke groet,



Roos Plagge

Lichaamsgericht psychotherapeut • Coach • Trainer

www.roosplagge.nl

info@praktijkbewust-zijn.nl

Mobiel: 06-59107329





Vragen van deelnemers

Vanuit mijn ervaring weet ik dat onderstaande vragen bij je zouden kunnen spelen. Als dat zo is, heb je hier alvast mijn reactie daarop. Je mag me ook een bericht of mail sturen met je vraag of als je iets wil delen kan dat. Ik lees je vraag persoonlijk en zal zelf antwoorden.

Ik merk dat ik veel onrust of andere emoties ervaar tijdens de meditaties.

- Als je van alles voelt gebeuren in jezelf tijdens de meditaties is dat heel goed! Dat betekent dat er van alles zijn kans pakt in jou om aandacht te krijgen. Je kunt eens bekijken wat er eigenlijk nog aandacht wil hebben in jou dat te maken heeft met deze gevoelens. Wees eerlijk tegen jezelf. Het kan zijn dat er verdriet omhoogkomt, maar ook onrust, irritatie, onzekerheden of angsten. Laat je systeem er maar mee ontladen, alle emoties zijn welkom. Schrijf er over zodat je ze kan verwerken. Het kan zijn dat het eerst wat erger wordt, maar je zal merken dat het snel beter te hanteren wordt.

Ik kom maar niet in het voelen, het lijkt zelfs wel alsof ik niets voel.

- Als je weinig of niets kunt voelen dan heb je waarschijnlijk gevoelens onderdrukt. Dat kan zijn ontstaan in eerdere situaties in je leven, of omdat je niet echt hebt geleerd om te gaan met gevoelens en emoties in jezelf. Daarom is het verwoorden zo belangrijk, zie het als een oefening om steeds beter te kunnen verwoorden wat er in jezelf gebeurt.

Ik vraag me steeds af of ik het wel goed doe.

- Je kunt het niet fout of goed doen tijdens de meditaties. Alles wat er gebeurt is jouw unieke ervaring en dat is precies de juiste. Als je erg bezig bent met of je het wel goed doet, dan heb je wellicht last van beperkende overtuigingen die je nog in de weg zitten.



Je hebt het over overgave aan jezelf, wat bedoel je hiermee?

- Overgave aan jezelf betekent dat je geen enkele weerstand hebt tegen wat je voelt, of wat er gebeurt in jezelf. Dat je er bent, in het NU, in overgave, dat je weet dat het goed is en veilig om helemaal jezelf te zijn. Misschien ben je het wat verleerd doordat je meer bezig bent met de omgeving, geef jezelf de tijd om hiermee te oefenen.

Lees je de meditaties voor van papier?

- Nee, ik stem me af en voel wat ik mag doorgeven, dat is wat ik inspreek. Dat maakt dat de meditaties een bepaalde zuivere energetische lading hebben. Als je je ervoor openstelt, kun je het voelen.