eBook
Express your future

Mirjam van Huffelen

Express your future

Hoe laat je zien wie je bent, aan je omgeving en in interactie met anderen?
Past dat bij wie je bent, wie je wilt zijn, of waar je naar toe wilt?
Ontdek welke mogelijkheden je nog meer tot je beschikking hebt.

Mirjam van Huffelen

BodyMind Coaching en Training

www.praktijklispeltuut.nl

Inhoud

Wie ben ik	2
Express your future	3
Wie ben jij	5
Waarom doe jij	9
Wie ben jij nog meer	12
Experimenteer	15
Wat breng jij	18
Denk groots	20
Nieuwsgierig?	21

Wie ben ik

Mijn naam is Mirjam van Huffelen, en ik geef lichaamsgerichte coaching en training.

Tijdens mijn studie Nederlands hield ik me bezig met woorden: hoe geef je expressie aan grote en kleine verhalen. Als dansdocente hield ik me bezig met beweging: hoe geef je expressie aan emoties. In mijn werk als coach en trainer houd ik me bezig met beide: hoe geef je expressie aan het hier-en-nu, in plaats van aan het daar-en-dan.

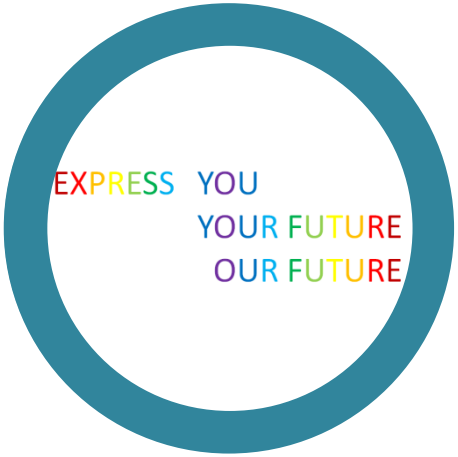
Ik ben opgeleid als Body & Mind Language coach en –trainer aan het Body & Mind Language instituut en volg momenteel de opleiding tot Somatic Experiencing® practitioner bij Bodymind Opleidingen.

Het is mijn missie een bijdrage te leveren aan een verdraagzame wereld, waarin ieders eigenheid mag worden getoond en gezien.

Express your future

In mijn coachpraktijk merk ik vaak dat

- mensen niet voor zichzelf uitkomen op een manier die passend is in hun huidige situatie. Ervaringen uit het verleden bepalen nog steeds hoe ze zich in het hier-en-nu uiten, ook al zijn hun context en realiteit veranderd;
- interactie tussen personen vaak is gekleurd door projecties van eerdere ervaringen, waardoor de relatie vertroebelt;
- onze projecties en uitingen bepalen hoe we onze omgeving benaderen en hoe onze omgeving op ons reageert.



Wil jij jezelf laten zien zoals je nu bent? Of zoals je wilt zijn?

En niet zoals er van je werd verwacht door jezelf of anderen?

Wil jij je vrij kunnen uiten, en zo zelf vorm kunnen geven aan de wereld om je heen?

Lees dan verder, en ga aan de slag met de inzichten en oefeningen uit dit eBook.

En wil je meer, neem dan contact met mij op voor een persoonlijk coachingstraject.

Veel plezier!

Mirjam van Huffelen

BodyMind Coaching en Training

www.praktijklispeltuut.nl

mirjam@praktijklispeltuut.nl

06 29156794

Wie ben jij

Wie ben jij?

Een betere vraag is eigenlijk: wat laat jij zien van jezelf? En wat jij laat zien van jezelf is weer bepaald door de reacties die je al eerder vanuit je omgeving hebt gekregen.

In de loop van je leven ben je een beeld gaan vormen van jezelf en je mogelijkheden. In contact met je omgeving komen sommige delen van jou meer tot bloei dan andere.

“Als je een negen-en-een-half kon halen op je proefwerk Engels, had je ook wel een tien kunnen halen”, had haar vader gezegd. Vijftien jaar geleden. Nu zit ze bij mij en ze ziet er moe uit. Moe van het niet kunnen voldoen aan alle verwachtingen van gezin, vrienden, collega’s, managers.

Als kind merk je al snel hoe je je moet gedragen om te krijgen wat je wilt: liefde, zorg, of in ieder geval aandacht. De reacties op je gedrag die je hebt gekregen van je ouders, opvoeders en leraren zorgen ervoor dat je vaak één of meer van de volgende strategieën gaat ontwikkelen:

- Wees sterk
- Doe anderen een plezier
- Wees perfect
- Maak voort
- Doe je best

Je kunt daar heel goed in worden - maar ten koste van bijvoorbeeld: hulp vragen of accepteren, je eigen gang gaan, experimenteren en uitproberen, tijd nemen, zijn wie je bent.

Waar werd of word jij vaak voor geprezen?

Welke strategie ken jij heel goed?

Wat levert je dat op - en wat lever je er voor in?

Zoals je leert welk gedrag leidt tot succes, leer je ook welk gedrag je beter niet kunt vertonen. Door wat je meemaakt, hoe je bent opgevoed of door ingrijpende gebeurtenissen kunnen delen van jou tot stilstand komen of ontoegankelijk worden. Ook voor jezelf.

> *Ze vond het lastig om te gaan met de grote familie van haar nieuwe partner. Ze genoot wel van de etentjes en feestjes, maar voelde zich na afloop altijd uitgeput. Rustig en vriendelijk deed ze haar verhaal waarbij ze regelmatig lachte - telkens haar hand voor haar mond. Een onbewust gebaar, en nadat we daarmee gewerkt hadden kwam er een herinnering op. Als 12-jarige bakvis had ze eens de slappe lach gehad, toen haar lievelingsoom haar toebeet: " Hou eens op met lachen. Je lacht hartstikke lelijk, jij!" Vanaf dat moment had ze zich aangewend zonder geluid en achter haar hand te lachen. Haar lach, en daarmee een deel van haar, werd weggestopt, ten koste van energie en vitaliteit.*

Je bent misschien gaan geloven dat de mogelijkheden die je nu benut, alle mogelijkheden zijn. Terwijl er meer beschikbaar zijn.

Wat heb jij in de loop van de tijd afgeleerd?

En wat van jou komt nu niet meer aan bod?

Zodra je je ervan bewust wordt dat je niet je volle potentie benut, ben je een stap op weg.

Soms is 'weten' alleen echter niet genoeg om ook te kunnen 'doen'. Soms ben je je er heel goed van bewust dat je niet doet of zegt wat je wel zou willen. Of juist wel doet of zegt wat je niet zou willen. En toch gebeurt het. Hoe dat kan? Misschien werken jouw verschillende breinen (reptielen- , zoogdieren- en menselijk brein) niet optimaal samen.

Waarom doe jij

Hoe komt het dat je soms hebt gehandeld voordat je het doorhad, en dat je achteraf denkt: “Had ik maar ...."? Je brein leert van ervaringen uit het verleden, slaat deze op en automatiseert ze. Het voordeel hiervan is dat je niet elke dag opnieuw hoeft te leren dat een groen stoplicht betekent dat je mag doorrijden, of dat stampvoeten niet bijdraagt aan een harmonieus gesprek. Het nadeel is dat ook automatismen aanwezig blijven die je niet meer kunt of wilt gebruiken.

In vloeiende zinnen deed hij zijn verhaal. Toen hij vertelde over zijn vader, die het hem moeilijk had gemaakt, begon hij te stotteren en te haperen. "Ik ben ineens zo wazig in m'n hoofd", zei hij. Pas nadat hij tegen de kleine jongen van toen kon zeggen: "Het was niet jouw schuld", regen de woorden zich weer aaneen tot zinnen.

Ons menselijke brein zorgt ervoor dat we kunnen plannen, vooruit denken, beschouwen, een verhaal te vertellen. In woorden. Ons handelen wordt echter nog steeds voor een groot deel bepaald door de oudste delen van ons brein, ons reptielenbrein. Het reptielenbrein communiceert niet via woorden maar via lichaamstaal - en is sneller dan ons menselijke brein.

In situaties waarin het spannend wordt, en er snel moet worden gehandeld, kiest ons reptielenbrein voor de optie die de meeste kans geeft op overleven. Het laat ons vechten, vluchten of bevriezen. Of het dreigende gevaar een roofdier is, of onze eigen boze vader, maakt voor het zenuwstelsel niet uit.

Als we niet beseffen dat een gevaarlijke situatie voorbij is, kunnen we blijven ‘hangen’ in oude ervaringen. We vertrouwen dan bijvoorbeeld niet meer op onze intuïtie, of we handelen juist reflexmatig vanuit vaste patronen en ervaren geen keuzevrijheid. Omdat ons menselijk brein verklaringen zoekt voor de fysieke signalen die ons reptielenbrein afvuurt, kan dat betekenen dat we in onze verhalen leven in plaats van het hier-en-nu.

> *"Het is gewoon gevaarlijk om uit te komen voor wat je vindt", zei ze. "Toen ik op mijn werk liet merken dat ik het niet met mijn collega eens was, vroeg hij me een klus te doen waarvan hij zeker wist dat ik erop zou vastlopen. En dat gebeurde ook. Dus zie je wel dat het gevaarlijk is om voor jezelf uit te komen!" Ik zei: "Het is niet gevaarlijk om voor jezelf uit te komen - het is gevaarlijk om dat niet te doen. Je had ook 'nee' kunnen zeggen tegen die klus". Het was lang stil. Ze had even tijd nodig om een verhaal, dat in dertig jaar een vaste vorm had aangenomen, te herschrijven.*

Gelukkig kunnen we onze verschillende breinen weer leren beter met elkaar samenwerken. En wel door ons menselijk brein weer te leren luisteren naar de signalen van ons lijf. Als ons menselijk brein (de neocortex) in contact komt met ons zoogdieren- en reptielenbrein (het limbisch systeem en de hersenstam) geeft dat een krachtige mogelijkheid tot verandering.

Wat merk jij op dit moment van je lichaam?

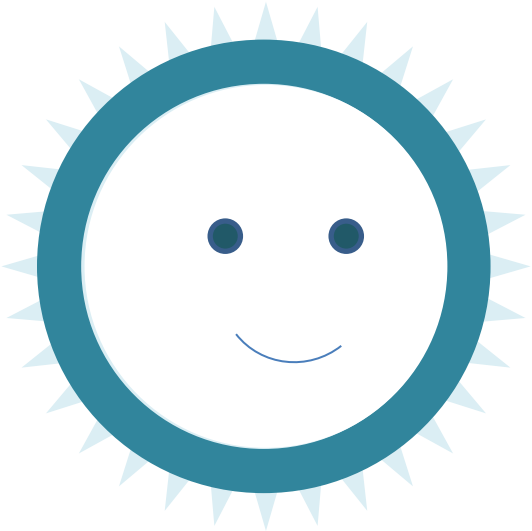
Zijn er fysieke sensaties zoals warmte, koelte, spanning, ruimte, tintelingen?

Neem af en toe een moment om voor jezelf te benoemen wat je waarneemt, zonder dat je er iets van vindt of er iets aan wilt veranderen. Na verloop van tijd zal je merken dat je altijd je eigen kompas bij je hebt.

Wie ben jij nog meer

Wat laat je wel en niet zien (en wat laat je liggen voor jezelf)?

> *“Laat eens zien wie jij meestal niet bent op je werk”, vroeg ik tijdens de workshop 'Laat zien wie je bent'.*
>
> *Een grote, wat stille man aarzelde even, deed toen een stap naar voren, gooide zijn armen in de lucht en liet z'n heupen swingen.*
>
> *Heel even.*
>
> *Lang genoeg om de zon te laten doorbreken in de saaie vergaderzaal en op de gezichten van de andere deelnemers.*



Stel je voor dat deze grote man af en toe op het werk zijn heupen zou laten swingen. Misschien niet letterlijk, maar figuurlijk. Wat voor effect zou dat hebben op hemzelf? Op zijn omgeving? Op zijn werk?

Wat laat jij meestal niet zien van jezelf?
Welke (symbolische) houding of beweging maak jij nooit?
Maak hem nu eens wel.

Aha, deze houding of beweging is dus wel beschikbaar!
Maak hem nog eens, overdrijf.
Stel je voor dat je dit af en toe, of wat vaker zou doen.
Welke situaties zie je daarbij voor je?
Wat zou je dat kunnen opleveren?

Hoe weet je nu wat bij jou past, en wat niet? Hoe weet je dat een andere ‘houding’ toch echt en authentiek is, en geen trucje? Als je leert luisteren naar signalen van je eigen lichaam ontwikkel je je eigen kompas, dat aangeeft wanneer iets klopt, en wanneer niet.

Maak nog eens de beweging die je zojuist (her)ontdekt hebt.

Wat gebeurt er met je ademhaling? Met je hartslag?

Heb je het gevoel dat je meer of juist minder interne ruimte krijgt?

En als je de beweging herhaalt, wat merk je dan nog meer?

Maak een nieuwe beweging je eigen door die groter, kleiner, sneller, langzamer te maken. Blijf intussen je fysieke sensaties en je emoties waarnemen. En besluit dan pas of dit bij jou kan passen. Zeker op het moment dat je gaat experimenteren met nieuw gedrag is het van belang dat je weet wat jouw eigen kleurenpalet is.

Experimenteer

Je hebt verkend wat je vaak laat zien van jezelf. En wat je niet zo vaak laat zien. En hoe je dat zou kunnen laten zien.

En nu - the proof of the pudding.

Dat wat je in je eigen ruimte hebt verkend, heeft pas effect als je het meeneemt in je interactie met anderen. Een andere houding, een andere benadering van jezelf, je gespreksonderwerp en je gesprekspartner zal leiden tot een andere reactie van die gesprekspartner.

Misschien vind je dat een leuk spel, een experiment. Misschien vind je dat spannend. Of allebei.

Ben jij degene die bij een vergadering altijd met de ideeën, suggesties en vragen komt?

Leun eens achterover in plaats van op het puntje van je stoel te zitten.

Of ben jij degene die bij de koffie vooral luistert naar de verhalen van anderen?

Neem dan nu eens je volle lengte en breedte in.

Als de spanning in een gesprek oploopt, val je sneller terug in bekend of ‘oud’ gedrag. Dat was immers het gedrag dat je jezelf hebt aangewend omdat je (ooit) hebt ervaren dat je dan de meeste kans had om te krijgen wat je wilde. Of te vermijden wat je niet wilde.

Zorg er daarom voor dat je tijdens een gesprek je eigen fysieke sensaties en emoties blijft waarnemen. Voel de stoel waarop je zit, of de vloer waarop je staat. Zo heb je meer kans om je eigen kompas te blijven gebruiken. En word je geen ‘pratend hoofd’.

> *Ze liep rond door de ruimte terwijl ze haar blik op mij gericht hield. Ik zag dat haar armen verkrampt waren en vroeg of die armen een andere houding kenden. Ze veranderde haar houding en zuchtte. "Nu zie ik jou ineens niet meer als vijand", zei ze.*
>
> *Dat een verandering in lichaamshouding kan zorgen voor een andere blik op de werkelijkheid, had ze niet eerder zo duidelijk ervaren.*

Stel je voor dat mijn gesprekspartner uit dit voorbeeld mij was blijven zien als vijand. Wat zou dat hebben betekend voor onze interactie? En de resultaten van ons gesprek?

Bij wie, of in welke situatie voel jij je wel eens ongemakkelijk?

Roep bij jezelf je gebruikelijke uitgangspositie op.

Welke mogelijkheden zijn nog meer beschikbaar?

Wat zou dat kunnen opleveren voor jou, voor je gesprekspartner, voor jullie interactie?

Wat breng jij

Wat je nu aan het ontwikkelen bent, is de kunst om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen handelen. Wanneer je ontdekt hoeveel mogelijkheden je tot je beschikking hebt, en daarin keuzevrijheid ervaart, ben je niet meer afhankelijk van de ander. Je kunt staan voor wie je bent en wat je doet, en vanuit die kracht de verbinding aangaan met anderen.

Wat is de beweging die jij wilt creëren?

“Mijn baas geeft de leuke klussen altijd aan m’n collega’s”, zei hij.

Hij zat met zijn benen over elkaar, armen om z’n bovenlijf geslagen, een elleboog steunde op zijn knie.

Hij zag er klein uit.

Het was zijn wens om te groeien, zei hij.

Toen ik hem vroeg alle beschikbare ruimte in te nemen zag ik voor het eerst hoe lang hij was - en hoe breed zijn lach kon zijn.

Op het moment dat je ermee stopt delen van jezelf uit te sluiten en weg te duwen, komt er energie vrij. Hoe wil je die energie gebruiken? Hoe kun je, door jouw eigen kleur te tonen, de wereld om je heen een beetje mooier maken?

Wat is jouw wens? Als alles mogelijk is, wat doe jij dan? Wie ben je dan?

Neem een moment om je dat zo compleet mogelijk voor te stellen. En merk eens op hoe je er nu bij zit of staat.

Kun je iets van die houding meenemen in je dag van vandaag?

> *Ze zat bleekjes en mat in de stoel. "Ik heb 's ochtends niet eens zin om m'n bed uit te komen", zei ze. "Die reclames, waarin iemand fris en vrolijk z'n bed uitspringt, die slaan echt nergens op". O, vroeg ik, hoe gaat dat dan, in die reclames? Ze toverde een nepglimlach op haar gezicht, spreidde haar armen uit en ademde diep in, waarbij ze keek of ze iets heel lekkers rook. Ik zag een twinkeling in haar ogen komen en wat kleur op haar wangen. Haar glimlach was echt terwijl ze grinnikte: "Ha, toch maar eens proberen morgenochtend!"*

Denk groots…

… bij iedere kleine stap!

Je hebt met openheid en nieuwsgierigheid naar jezelf gekeken. Je hebt ontdekt wat van jezelf jij gewend was wel te uiten, wat niet, en om welke redenen. Redenen die ooit de best mogelijke keuze waren.

Kun je met dezelfde open, nieuwsgierige en compassievolle blik naar je omgeving kijken? Ben je bereid om oude projecties en verwachtingen los te laten? Kun je je gesprekspartner zien als iemand die gewend is een deel van zichzelf te uiten en een deel niet, om redenen die ooit de best mogelijke keuze waren?

Het is mijn missie een bijdrage te leveren aan een verdraagzame wereld, waarin ieders eigenheid mag worden getoond en gezien.

Wat is jouw missie, en welke eerste stap kun je NU zetten in de gewenste richting?

Nieuwsgierig?

Dankjewel voor het lezen van dit eBook.

Ik hoop dat het je nieuwsgierig heeft gemaakt naar jezelf, je eigen mogelijkheden, de verrassingen die jij voor jezelf in petto hebt. En daarmee voor je omgeving. Je reactie hoor ik graag!

In een eBook als dit kan ik algemene inzichten, oefeningen en tips delen. Als je meer maatwerk wilt, en bijvoorbeeld wilt onderzoeken hoe jouw handelingsvrijheid en keuzemogelijkheden kunnen groeien, ben je van harte welkom voor een kennismakingsgesprek.

Mirjam van Huffelen
BodyMind Coaching en Training

www.praktijklispeltuut.nl
mirjam@praktijklispeltuut.nl
06 29156794

Je bent welkom om dit eBook te delen met anderen. Wil je er mondeling of schriftelijk uit publiceren, neem dan vooraf contact met mij op.