



De **Maan Ballemans**
kunst

om met jezelf te leven

Anders leren kijken naar emoties, gedrag en overtuigingen

Inhoud

- Inleiding 6
1. Emoties zetten je op aarde 13
 2. Breek met ongewenste gewoontes, wees jezelf 19
 3. Bevrijd jezelf van angst 27
 4. Als het schuldgevoel weg is komt de waarheid boven 35
 5. Benut je woede 41
 6. Jaloezie als bevrijding in plaats van klem 47
 7. Heb het lef te leven met onzekerheid 53
 8. Intuïtief zijn is niet bijzonder, je intuïtie volgen wel 59
 9. Hoe meer ik mag, hoe meer geluk 65
 10. Verbind je met jezelf 71
 11. Als overtuigingen je belemmeren 77
 12. Pleidooi voor geluk 81
 13. Vrij zijn in je relatie 87
 14. Met of zonder bezieling 91
 15. Actief kiezen voor verandering als je vastzit 97
 16. Pas op voor bescherming 103
 17. Ontplooi jezelf door het stellen van grenzen 109
 18. Tegen de verwachtingen in 115
 19. Ik denk dat ik niet meer moet denken 121
 20. Groei vraagt zelfcompassie 127
 21. Volhard in je waarheid 133
 22. Alleen een egoïst kan zijn naaste liefhebben 139
 23. Ontvang en je geeft 145
 24. Hoe creëer je je jouw eigen tijd? 151
 25. Vergeven om vrij te leven 157
- Literatuur 163

Inleiding

Tijdens het leven vormen we een beeld van onszelf, van wie we zijn. Dit beeld is gevormd op basis van verwachtingen die je omgeving van je heeft, in combinatie met eigen kwaliteiten. Deze beelden kun je benoemen als de rollen die je hebt in je leven. Deze kunnen zijn: dochter, vader, collega, zus, leraar, deskundige en ga zo maar door. Met deze rollen identificeer je jezelf, alsof je deze rol zelf bent, je gaat ernaar leven en je kunt er behoorlijk in verstrikt raken. Met dit boek hoop ik bij te dragen aan de vormgeving van een diep verlangen in ieder van ons om weer thuis te komen. Te leven in compassie met jezelf en je ware aard. Wat is het toch een kunst om met jezelf te leven.

Het boek dat hier voor je ligt is niet bedoeld als een leesboek dat je chronologisch, van de eerste tot de laatste bladzijde, doorleest. Het is opgebouwd uit losse artikelen, die ieder op zich staan. Tegelijkertijd zijn de artikelen met elkaar verbonden doordat ze allemaal deel uitmaken van een ontwikkelingsweg van persoonlijke groei en bewustwording.

Vanaf 2007 heb ik iedere drie maanden een artikel geschreven en geplaatst in de nieuwsbrief van mijn praktijk MAAN Persoonlijke Begeleiding. Deze artikelen heb ik geschreven vanuit een sterke behoefte om mijn blijdschap over het verkrijgen van de inzichten, die mijn leven lichter hebben gemaakt, te delen met de wereld. De inzichten zijn ontstaan door de worstelingen die ik in mijn leven zelf heb doorgemaakt en ben aangegaan, zodat ik kon ontdekken wat zich in mij wilde openbaren. Want als er iets is wat ik heb ervaren en waar ik van overtuigd ben, is het dat alles in mij – en dus ook in jou – aanwezig is en dat het voor iedereen mogelijk is om volgens je innerlijk weten te leven. Daarnaast ga ik ervan uit dat ieder mens is geboren omdat hij/zij bedoeld is hier op aarde te zijn, ook al

kunnen de omstandigheden anders lijken. Verder ga ik ervan uit dat ieder mens in zichzelf compleet is, oftewel 100 procent; er hoeft niets bij of af. Het zijn de oordelen die worden opgelegd, (bijvoorbeeld: emoties zijn lastig, het is beter ze niet te hebben) waardoor er verwarring ontstaat en je denkt dat je je best moet doen om te voldoen. Het gaat erom je bewust te worden van deze oordelen, waardoor de mogelijkheid ontstaat om andere keuzes te maken. Een crisis confronteert je met de klem die deze oordelen kunnen veroorzaken en nodigt je uit om je comfortzone te verlaten en te kiezen om te leven vanuit je innerlijk weten, los van de oordelen. Omdat het eerste contact met de wereld gaat via je ouders, zijn zij de eersten die de oordelen binnengingen. Beschrijving van dit proces zul je meerdere keren vanuit verschillende invalshoeken terugzien in de artikelen. In het begin van je leven wordt de basis gelegd. Door je hier bewust van te zijn zul je in staat zijn om andere keuzes te maken. Het is niet jouw 'schuld' dat iets je steeds niet lukt, net zo min als het de 'schuld' is van je ouders. Ze hebben immers gedaan wat ze konden. Maar je kunt hiermee wel de oorzaak aanwijzen, zodat je er met afstand en dus vanuit een ander perspectief naar kunt kijken. Dit zal ruimte geven. Wat Jezus bedoelt met 'breek met je ouders' – wat hij volgens de bijbel heeft gezegd – is niet om fysiek je ouders te verlaten, maar om de opgelegde informatie die je hebt binnengekregen toen je nog geen bewustzijn had over het leven achter je te laten. Wat overblijft is je natuur. Je ware aard kan zo bedekt zijn geraakt dat je er geen toegang toe hebt. Het is een troost om te weten dat hij onmogelijk weg kan.

Voor mij was het alsof ik van het donker in het licht kwam. Van jongsaf aan heb ik gezocht, en geweten dat er meer was dan mij werd verteld, maar ik was niet in staat om het te herkennen, laat staan er contact mee te maken. Ik ben die mensen die mij gesteund hebben in mijn weg door het oerwoud van mijn gevoelens, emoties en oordelen, dankbaar. Zij hebben voor mij



Benut je woede

“Als jij beter naar mij had geluisterd, had ik nu niet met de brokken gezeten.” “Ik ben boos op mijn lijf omdat het niet doet wat ik wil.” Op een goede en productieve manier met je boosheid omgaan is een hele kunst. Hoe kun je woede gebruiken als signaal en als motor voor verandering zodat het jezelf en de ander ten goede komt?

'Ik ben niet boos!'

In onze samenleving zijn we het er stilzwijgend over eens geworden dat agressie uitsluitend slecht en verdorven is en het liefst zouden we het volledig uit de wereld helpen. We worden opgevoed met de boodschap dat boosheid geen positieve emotie is. “Als je boos wordt, stuur ik je naar de gang.” Of het wordt gebruikt als een gevaarlijk dreigement: “Moet mama boos worden?!” Met agressieve methoden worden kinderen opgevoed om vooral niet agressief te zijn. Boosheid wordt met boosheid beantwoord, daarbij wordt de boodschap meegegeven dat deze emotie niet gevoeld, laat staan geuit mag worden. Ondertussen stapelt het gevoel, dat toch aanwezig is, zich op en ligt smeulend te wachten om alsnog een keer tot ontlading te komen. Hierdoor kun je de vertrouwdheid met jezelf en je gevoelens kwijtraken. (Auto-immuunziekten kun je zien als een naar binnen geslagen agressie, het afweersysteem valt gezonde cellen aan.)

Boosheid in verlost en onverlost vorm

Boosheid of woede is moed, het is levensenergie.

Het geeft aan dat je er bent en dat je niets anders kunt dan er te zijn, te zijn zoals je bent. Behalve een signaal is het ook de motor voor verandering.

De emotie woede heb je maar een kort moment. Kijk maar naar kleine kinderen. Deze zijn heftig boos, even daarna zijn ze afgeleid en gaan ze weer verder met hun spel. Dit is boosheid in verlost vorm.

Als je 'volwassen' bent wordt de boosheid vaak gevoed met oordelen, ingezet om jezelf te rechtvaardigen. Daarmee wordt boosheid in stand gehouden. Dan wordt boosheid een concept, ontstaan vanuit de behoefte macht te krijgen over de situatie, terwijl je daardoor juist gevoelens van onmacht in stand houdt. Door middel van verweer en afscherming zorgt het ervoor dat je niet met onderliggende gevoelens zoals pijn en verdriet in contact komt. Dit 'recht op boosheid' is boosheid in onverlost vorm.

Agressie als voorwaarde van leven.

Woede is een krachtige, agressieve emotie. Agressie betekent niet passief en terughoudend zijn, maar juist aanpakken of aanvallen'. Agressie hebben we nodig om te leven. Het is een onderdeel van de natuur.

Vanuit het perspectief van de spirituele filosofie is agressie de energie van ieder begin en behoort tot het oerbeginsel Mars, waarmee alle leven begint. Zonder de kwaliteit van agressie zouden we niet eens geboren kunnen worden. Een moeder gebruikt deze door middel van haar persweën, om een kind met kracht door het geboortekanaal te persen. Een vogel gebruikt agressief z'n scherpe snavel op de eierschaal om eruit te komen. Gewassen gebruiken hun agressie om in het voorjaar uit de grond te schieten. Door agressie een plaats te geven in ons leven, in plaats van het te onderdrukken, kan het in 'verlost' vorm worden gebruikt en is het een creërende kwaliteit.

Zoals Hanah

Ze klaagt dat ze nooit toekomt aan zichzelf. Ze merkt dat ze altijd bezig is en dat het ten koste gaat van haar gezondheid. Tijdens een gesprek zegt ze: "Ik heb gisteren eerst de liggende klusjes snel afgewerkt, zodat ik daarna mijn welverdiende rust kon nemen. Maar tegen de tijd dat ik alles gedaan had was het elfuur en ben ik doodmoe m'n bed ingerold. Heb ik nog niet lekker in mijn boek kunnen lezen...". Hierop doorpratend bleek dat dit ook de slagzin was van haar ouders: "Eerst orde scheppen en alles opruimen en alles aan kant voordat je iets nieuws onderneemt." De realiteit was dat ze nooit klaar was en altijd achter de dingen aanholde en zodoende nooit toekwam aan haar wensen. Ze was blij met deze ontdekking. Dit gaf haar de keuzemogelijkheid om haar lijstje van klusjes eens te negeren en gehoor te geven aan haar eigen wensen.

Wat heb je nodig om een belemmerende overtuiging te herkennen?

1. Je bent zo vertrouwd met je overtuiging dat je hem makkelijk over het hoofd ziet. Het vraagt van je dat je je openstelt en vraagtekens durft te plaatsen bij dingen waar je al lang in geloofd.
2. Het vraagt lef om iets nieuws te willen geloven.
3. Het vraagt moed om eerlijk naar jezelf te kijken. Durf te erkennen dat je er last van hebt. Wanneer je dit erkent, geef je jezelf de kans om te transformeren. Het getuigt van kracht, want wat je niet wilt zien kun je ook niet veranderen.

Op het moment dat je de overtuiging die jou belemmert hebt herkend, kun je gaan voelen wat het werkelijk met je doet. Dit kan een naar gevoel zijn. Het is niet voor niets dat je dit niet hebt willen toelaten. Toch is het belangrijk om jouw pijn en frictie te ervaren. Je zult dan ontdekken dat de angst voor de pijn vaak groter is dan de pijn in werkelijkheid is. Het zal zelfs je interne drive versterken. Je weet zeker. "zo wil ik niet verder." Dit zal je de kracht geven om het nu in jouw leven te gaan integreren.

Ik noem dit: “het in de werkelijkheid gaan zetten.” Dit is nodig. Het moet in de werkelijkheid ervaren worden om het helemaal los te laten en het je eigen te maken. Vaak blijven therapieën hier steken en stoppen zodra het in het bewustzijn is.

Hoe doe je dit?

Om van een vastgeroeste overtuiging los te komen is het belangrijk om twee dingen te doen:

1. Je geeft geen aandacht en energie meer aan de overtuiging. Hierdoor verliest hij aan kracht.
2. Je oude overtuiging vervang je door een bevorderende overtuiging. Hier ga je je op richten. Je zet jouw eigen intentie neer en geeft daar gehoor aan.

Zoals Kasper:

Hij ontdekte zijn belemmerende overtuiging: “Ik doe het nooit goed.” Deze zorgde dat hij zijn eigen potenties niet kon zien, laat staan waarden. Dit maakte hem onmachtig en frustreerde hem enorm. Door zich bewust te worden van zijn overtuiging kon hij deze herkennen. Ieder moment als de belemmerende overtuiging bij hem opkwam, liet hij deze passeren als een voorbijrijdende bus. Hij stapte er zelf niet in. Tegelijkertijd herhaalde hij regelmatig in zichzelf de affirmatie: “Ik hou van mezelf zoals ik ben. Ik vertrouw op mezelf. Ik ben goed zoals ik ben.”

Als je hiermee aan de slag gaat, kunnen weerstanden voelbaar worden. Het kan je in eerste instantie onzeker maken. Het is goed om dit te weten, dit hoort bij het proces van losmaken. Deze gevoelens zorgen ervoor dat je weer kiest voor het oude (want iets wat leeft wil niet zomaar dood). Daarom is het zo belangrijk dat je echt hebt gevoeld en ervaren waarom je dit doet. Je zult merken dat de beloning groot is. Gevoelens van opluchting, ruimte, inspiratie en vrijheid maken zich dan van je meester. De weerstand zal steeds meer afnemen, totdat hij weg is. Je voelt je vrij en krachtig en zet jouw potenties volledig neer. Dit

is je beloning, dus kom in beweging.

- ♦ Durf je te kijken naar de vaste overtuigingen van waaruit je leeft?
- ♦ Durf je te vertrouwen op de kracht en wijsheid die zich in je bevindt?
- ♦ Durf je je te laten leiden door deze kracht, deze wijsheid?
- ♦ Durf jij je volle potentie te ervaren?



“Had iemand mij maar verteld dat mijn emoties mij de juiste richting wijzen, dan had ik niet altijd geprobeerd ze te onderdrukken.”

Angst, woede, jaloezie ervaren, klemzitten, keuzes maken, omgaan met geluk... niet de emoties zijn het probleem, maar de weerstanden ertegen. In *De kunst om met jezelf te leven* geeft Maan Ballemans, psycho-integraal

therapeut en coach, een heel eigen kijk op omgaan met gevoelens, gedrag en overtuigingen. Hoe kunnen emoties je jouw diepere verhaal vertellen? Hoe gebruik je je belemmeringen op een positieve manier? Tot welke inzichten kom je door vervelende ervaringen? Een boek met een duidelijke zienswijze, aansprekende voorbeelden en oefeningen om stap-voor-stap zelf mee aan de slag te gaan. Of om als therapeut of coach te gebruiken in je eigen praktijk.

Maan Ballemans helpt al meer dan tien jaar mensen hun eigen kracht te leren kennen in haar Praktijk voor Persoonlijke Begeleiding. Vanaf 2007 schrijft zij artikelen op basis van praktijkervaringen en eigen doorleefde gevoelens. Enthousiaste reacties van lezers brachten haar ertoe ze te bundelen tot een praktisch hulpboek. Een boek om elke dag bij je te dragen en op te pakken als het nodig is. Dan blijkt dat het leven verrassend eenvoudig kan worden als je bereid bent het toe te laten!

“Ik wil je complimenteren met je uitstekende artikelen. De herkenbare, duidelijk geformuleerde situaties helpen me bij mijn zelfonderzoek. Ik krijg er een enorme boost van!”
Danny Visser

“Regelmatig gebruik ik je artikelen in mijn praktijk als HypnoCoach. Ik geef ze vaak mee aan cliënten die een transformatie doormaken. Ter verduidelijking.”
Hans Musman

“Wat ik zo prettig vind aan je artikel ‘Breek met ongewenste gewoontes’ is dat het je in stapjes meeneemt en concrete handvatten biedt. Sluit mooi aan bij waar ik af en toe mee ‘worstel’.” Lous van der Stempel

