

In 3 stappen ruimte en vrijheid.

3 bewezen stappen die je helpen:

- grenzen te stellen.*
- keuzes te maken die je dichterbij jezelf brengen:
wat wens jij voor jezelf?
waar verlang jij naar?
welk doel wil jij bereiken?*
- de regie terug te pakken over je leven.*



Carla Bruins



Laat ik me eerst voorstellen.

Mijn naam is Carla Bruins, moeder van 3 volwassen kinderen en trotse oma van 3 kleindochters.

Ik help vrouwen die vanuit enorm veel liefde en zorg voor anderen, ergens onderweg hun eigen wensen, doelen en verlangens zijn kwijt geraakt.

Om weer betere keuzes te maken voor zichzelf.

Vooraf voor Hoog Sensitieve vrouwen kan die liefde en zorg voor hun omgeving een enorme valkuil zijn.

In het kort over mijn zoektocht. Waarom juist deze vrouwen mijn favoriete doelgroep zijn geworden.

Een aantal jaren geleden werkte ik bij Slachtofferhulp Nederland. Ik vond het heerlijk mensen te kunnen helpen, zowel emotioneel als in praktische zin.

Soms vroeg mijn omgeving wel eens of het niet lastig was, al die verhalen die soms best heftig waren. Natuurlijk had ik

het daar regelmatig moeilijk mee. Er zijn verhalen die me nooit meer hebben los gelaten, vooral wanneer er kinderen bij betrokken waren. Maar het gevoel iets voor een ander te kunnen betekenen gaf een enorme voldoening. Tegelijkertijd raakte ik enorm geboeid hoe verschillend mensen kunnen reageren op ogenschijnlijk dezelfde situaties. En het cadeau aan jezelf, wanneer je dit werk mag doen, is dat je zoveel inzichten krijgt. In anderen en in jezelf.

Wie mij een beetje kent weet: wanneer ik geboeid raak... wil ik er alles over weten!

Ik werd steeds nieuwsgieriger. Vooral ook omdat ik me als kind zo vaak 'anders' had gevoeld dan mijn omgeving. Ik kon me zomaar ineens, zonder dat er ogenschijnlijk iets was gebeurd, enorm verdrietig voelen. Nú weet ik dat ik op zo'n moment emoties van anderen aanvoel. Toen begreep ik er niets van. Mijn omgeving ook niet. Ik kreeg vaak opmerkingen zoals 'doe niet zo overgevoelig..'

Als er iets is wat je als kind niet wilt, dan is het 'anders' zijn dan je omgeving, dus probeerde ik zo goed mogelijk het gedrag wat ik van anderen zag, te kopiëren. Wat best moeilijk was.

Want daardoor onderdrukte ik mijn eigen gevoelens en emoties.

Tijdens mijn zoektocht heb ik veel opleidingen, trainingen en workshops gevolgd, lezingen bijgewoond, boeken verslonden. Heerlijk! Ik werd er blij van. Want het gaf me nóg meer inzichten.

Maar van binnen bleef er toch nog iets 'knagen', omdat ik merkte dat veel voor mij nog steeds 'anders' voelde dan voor mijn omgeving. Ik voelde me nog steeds vaak een 'eenling'.

Totdat iemand mij een boek onder mijn neus schoof: 'Hoog sensitieve personen' van Elaine N. Aron. Daarin stond een zelftest.

Ik bekeek het lijstje. Benieuwd wat Hoog Sensitief nu precies was. Tot mijn immense verbazing herkende ik werkelijk bijna alles! En er viel vanaf dat moment zoveel op z'n plek.....

Hoog Sensitief, sensitief of gevoelig. Noem het zoals het voor jou goed voelt. Het is slechts een woord. Belangrijk is wanneer je jezelf herkent in eigenschappen die hierbij horen, je in elk geval goed leert je grenzen te bewaken. In contact blijft met jouw wensen, verlangens, normen en waarden.

Dichtbij jezelf blijft. Ondanks wat jouw omgeving zegt of doet.

Gevoeligheid is een hele mooie eigenschap, mits je je valkuilen leert kennen én je kwaliteiten!

Ik herken vrouwen die met hetzelfde worstelen

En het raakt me telkens weer. Vooral wanneer ik deze vrouwen als het ware zie 'verzuipen'...
In de verwarring rond hun eigen gevoelens. Emoties van anderen.
Het enorm grote verantwoordelijkheidsgevoel.
Ze voelen vaak haarscherp aan wat er nodig is. Doen als vanzelfsprekend alles wat in hun macht ligt, om de ander gelukkig te maken. Iedereen in harmonie met elkaar.

Ik zie deze vrouwen vaak als het ware 'oplossen' in hun zorg voor anderen.
Hun betrokkenheid is zo groot en vanzelfsprekend, dat langzaamaan hun enige doel nog is: van wie ze houden, om wie ze geven, gelukkig te zien. Liefst ook alles en iedereen in harmonie met elkaar.

Dit is een taak zonder eind in zicht.

Er is immers altijd wel iemand in je omgeving uit balans. Mensen zijn vaak niet in harmonie.

Deze enorme missie zorgt er tevens voor dat je de verbinding verliest met eigen wensen en verlangens.
Omdat jouw doelen zó vaak uitgesteld worden, dat je meestal niet eens meer weet wát je nou precies voor jezelf zou wensen.

Het zet relaties op scherp. *Want je creëert hoge verwachtingen.*

En uiteindelijk kan niemand voldoen aan alle verwachtingen van iedereen.

Natuurlijk is het fijn en belangrijk om goed te zorgen voor de mensen van wie je houdt.

Zolang er balans is in het zorgen voor jezelf en zorgen voor de ander.

En precies deze balans ontbreekt vaak bij wie sensitief is.

Eén van de uitdagingen wanneer je gevoelig bent is je *grenzen aan te voelen* en ze ook *daadwerkelijk te stellen!* Doordat je fijngevoelig bent weet je vaak wat een ander nodig heeft. Ben je bang teleur te stellen, verdriet te doen. Lost de grens tussen jezelf en de ander al heel snel als het ware op.
Ben je zonder te voelen wat je zelf nodig hebt, meestal al ver over je grenzen gegaan.
Om de ander te helpen.

Natuurlijk is niet iedere hoog gevoelige vrouw hetzelfde: sommigen hebben al goed geleerd voor zichzelf op te komen. Kennen hun zwakke plekken én hun sterke kanten.

Maar wanneer je jouw valkuilen nog niet helemaal (h)erkent, schuilt er altijd het gevaar om in je oude vertrouwde patronen terug te vallen. En vaak wordt dit je pas na een hele tijd weer ineens duidelijk.

Wat helpt is in contact te blijven met je gevoel en intuïtie. Want daarin zit jouw wijsheid.

Maar dat hoofd van ons hè... dat probeert zich er altijd tussen te dringen, denkt alles beter te weten.

Daarom dit e-book waarin ik 3 bewezen stappen met jou deel.

Wanneer je ze toepast hebben ze voor jou een fantastische waarde doordat je:
rust ervaart, voelt wat *jij* nodig hebt, daardoor krachtiger keuzes maakt
overzicht krijgt in welke verantwoording bij wie hoort, betere prioriteiten stelt
gaat voelen wat energie kost en wat energie geeft!



Stilte in het midden

Je hebt vast wel eens een film of documentaire gezien over een orkaan. Nietsontziend neemt het alles mee wat er op zijn pad komt. Bomen, huizen en als het echt goed mis gaat zelfs mensen.

Maar wist je dat 't in het hart van die orkaan stil is?

Als het mogelijk zou zijn daar te kunnen gaan staan, dan zou je alles om je heen zien vliegen.

Maar jij zelf staat in het midden, in de stilte.

Zo is het ook met onze emoties. Worden we geraakt, dan kunnen onze emoties net zo te keer gaan als die orkaan. Er raast van alles in ons en we worden er volkomen in mee gesleurd. Er wordt dan wel eens gezegd dat het goed is om er afstand van te nemen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

Wat wel helpt is contact te maken met jouw 'stilte in het midden'.

Ik heb wel eens met verwondering gekeken hoe een vechtsporter met één slag een plank door midden sloeg: met een harde kreet en een flinke klap in één keer volledig stuk...

Dat komt omdat diegene zich volledig concentreert op zijn energiecentrum, wat zich bevindt in het midden van het lichaam.

Wanneer je in contact bent met dat punt in je lichaam, ben je bewust aanwezig en tegelijkertijd volkomen ontspannen. Het is behalve krachtig ook invoelend en intuïtief!

Je kunt op dat moment zowel lichaam en geest optimaal in balans gebruiken.

Stap 1: pas deze korte meditatie dagelijks toe

Ga ontspannen staan, voeten op schouderbreedte van elkaar.

Haal een paar keer rustig adem.

Probeer zoveel mogelijk te ontspannen.

Buig je knieën, *breng je aandacht naar het midden van je lichaam*: een paar vingers lager dan je navel, een paar vingers naar binnen. Daar is jouw energiecentrum, wat als het ware jouw anker is.

Maak daar contact mee.

Elke keer als je aandacht weg dwaalt (en dat doet die gegarandeerd), breng je hem weer terug naar jouw centrum. Ontspan. Adem rustig in en uit.

Probeer een aantal keren per dag contact te maken met de stilte in jouw midden. Vooral wanneer er iets gebeurt wat je raakt. En voel.....

Je zult zien dat het steeds makkelijk wordt.

Merk je dat je te veel stress hebt, sta je voor een beslissing, vind je iets lastig, zit je te veel in je hoofd, wil je iets en schiet je in de twijfel of je dat wel kunt..?

Ga naar je centrum, jouw 'stilte in het midden' en maak vanuit daar contact met je intuïtie, ervaar je kracht. Voel wat jij op dat moment nodig hebt.

Je kunt deze meditatie heel gemakkelijk oefenen in je dagelijkse taken: bijvoorbeeld achter je bureau, in de rij voor de kassa, wanneer je in gesprek bent, tijdens het koken, terwijl je je kinderen voorleest, wanneer je sport, met de hond wandelt, kortom op ieder moment van de dag.

Je zult zien hoeveel rust en kracht het je geeft. Je weer in contact komt met je intuïtie, jouw diep van binnen 'weten'.

Huishoudboekje energie uitgaves.

Veel van wat we dagelijks doen is voor ons een vanzelfsprekendheid. Zien we niet als een taak die we hebben gedaan, maar gaat op in het dagelijkse programma. Zonder dat we er ons bewust van zijn.

Stap 2: Maak een huishoudboekje van jouw energie uitgaves.

Vergelijk het met je maandelijkse inkomen: je ontvangt een bepaald bedrag waarvan je waarschijnlijk eerst je vaste lasten betaalt. Misschien heb je een lijstje gemaakt van alles wat er iedere maand vanaf gaat: gas, water, licht, zorgverzekering, schoolgeld, kleding, onkosten auto, spaarpotje voor vakanties enzovoort. Merk je dat je geld tekort komt, dan ga je kijken waarop je kunt bezuinigen.

Zo kun je ook naar jouw energielevel kijken: elke dag opnieuw word je wakker met een bepaalde hoeveelheid energie. Tijd om die dag uit te kunnen geven. Wanneer je aan het eind van de dag tijd of energie tekort komt, kijk dan eens naar wat je die dag allemaal hebt gedaan.

Schrijf werkelijk alles op: ook de kleinste zaken waarvan je denkt 'ja maar dat doe ik iedere dag en dat duurt maar... paar minuten / een kwartier?'. Juist! Ook hier ga je naar kijken, want dat geeft je inzicht waar jij jouw energie aan uitgeeft. Wetende dat het dus ook 'op' kan!

Maak een huishoudboekje van jouw energie-uitgaves. Om het overzichtelijk te maken, zou je het kunnen onderverdelen in categorieën: huishoudelijke taken, tijd voor je kinderen, werk, enzovoort. Wordt je bewust waar je jouw energie aan uitgeeft. Kijk daarna eens kritisch naar wat je kunt schrappen. Omdat minder vaak waarschijnlijk ook goed is. Of het eigenlijk helemaal niet zoveel toevoegt als je had verwacht. Misschien kom je er zelfs achter dat je dingen doet die helemaal niet zo héél hard nodig zijn.

Heb je bijvoorbeeld enig idee hoe vaak jij op je mobiel kijkt? Zaken op Social Media leest die er eigenlijk helemaal niet toe doen? Wist je dat je daar een app voor hebt die dat bijhoudt? Op mijn mobiel heb ik een app die precies bijhoudt hoe lang ik elke dag op m'n mobiel kijk.

Doe het ook maar eens. Je zult er waarschijnlijk van schrikken.

Of je doet iets in het huishouden, wat ook prima zou zijn als je dat 2x in de week doet, in plaats 4x?

Kom je tot de ontdekking dat sommige mensen wel heel veel aandacht van je vragen...

Ik ben benieuwd wat jij allemaal ontdekt!

Zo wordt je bewust van jouw energie uitgaves. Krijg je inzicht waar je jouw energie wél, minder of zelfs helemaal niet aan uit wilt geven. Je leert wat voor jou prioriteit heeft. Kunt die ook makkelijker stellen.

Oefening

Houdt de komende weken een huishoudboekje bij. Trakteer jezelf op een mooi boekje, schrift of agenda wat je echt alleen maar hier voor gebruikt. Maak om het overzichtelijk te houden, verschillende categorieën. Om het nóg overzichtelijker te maken kun je zelfs iedere categorie een eigen kleur geven. Dan zie je in één oogopzicht waar je het meeste aan uit geeft. Waarschijnlijk is dit heel confronterend...

<u>energie uitgave</u>	<u>ochtend</u>	<u>kleur:</u>	<u>middag</u>	<u>kleur:</u>	<u>avond</u>	<u>kleur:</u>	<u>voorbeelden:</u>
maandag	7-8 uur		12-13 uur		18-19 uur		huishoudelijke taken
	8-9 uur		13-14 uur		19-20 uur		kinderen
	9-10 uur		14-15 uur		20-21 uur		werk
	10-11 uur		16-17 uur		21-22 uur		zorg voor anderen
	11-12 uur		17-18 uur		22-23 uur		sporten
dinsdag	7-8 uur		12-13 uur		18-19 uur		social media
	8-9 uur		13-14 uur		19-20 uur		tijd voor jezelf
	9-10 uur		14-15 uur		20-21 uur		
	10-11 uur		16-17 uur		21-22 uur		
	11-12 uur		17-18 uur		22-23 uur		
woensdag	7-8 uur		12-13 uur		18-19 uur		
	8-9 uur		13-14 uur		19-20 uur		
	9-10 uur		14-15 uur		20-21 uur		
	10-11 uur		16-17 uur		21-22 uur		
	11-12 uur		17-18 uur		22-23 uur		
donderdag	7-8 uur		12-13 uur		18-19 uur		
	8-9 uur		13-14 uur		19-20 uur		
	9-10 uur		14-15 uur		20-21 uur		
	10-11 uur		16-17 uur		21-22 uur		
	11-12 uur		17-18 uur		22-23 uur		
vrijdag	7-8 uur		12-13 uur		18-19 uur		
	8-9 uur		13-14 uur		19-20 uur		
	9-10 uur		14-15 uur		20-21 uur		
	10-11 uur		16-17 uur		21-22 uur		
	11-12 uur		17-18 uur		22-23 uur		

Energiegevers en energievreters

Wat zijn voor jou *energiegevers*. En wat zijn jouw *energievreters*?

En met energiegevers bedoel ik: waar wordt je werkelijk blij van! Waarvan je aan het eind van de dag op terug kijkt en denkt, voelt, weet: 'Yessss! Dit zou ik snel weer willen doen! Wat was dat heerlijk!'

Wat er voor zorgt dat bij jou de energie weer letterlijk door je lijf gaat stromen!

Energievreters zijn over het algemeen zaken die je doet omdat je je er toe verplicht voelt.

Of mensen om je heen waardoor je je totaal leeg en moe voelt na een gesprek.

Of soms alleen al wanneer ze bij je in de buurt zijn.

Er zijn natuurlijk ook taken, bv je keuken schoonmaken, kasten opruimen, auto uitmesten, die je heel lang uitstelt. Of een verplicht bezoek waar je eigenlijk geen zin in hebt....

Ook dat kunnen enorme energievreters zijn. Door het te doen maak je van een energievreter (want ohhh dat zeurende gevoel in je hoofd) een energiegever.

Want het geeft je vaak energie wanneer je hieraan hebt voldaan.

Toch is het weer van een andere orde dan de wérkelijke energiegevers.

Want je denkt waarschijnlijk niet: dit zou ik vaker willen doen! Maak hierin goed onderscheid voor jezelf!

Stap 3: word je bewust van energie gevers / energie vreters.

Maak in hetzelfde huishoudboekje over jouw energie uitgaves aantekeningen aan het eind van iedere dag. Noteer wat en wie jou energie heeft gegeven. En wat en wie energie heeft gekost.

Zodra je je bewust wordt van deze 'gevers' en 'nemers', is het een stuk gemakkelijker betere keuzes te maken. Voel je sneller je grenzen. Kun je die gemakkelijker stellen. Leer je beter prioriteiten te stellen.

Voel je je al heel snel een stuk energieke.



Print dit blad uit, hang het op een zichtbare plek zodat je er een aantal keren per dag aan wordt herinnerd!

Stilte in het midden.

Het bevindt zich in je onderbuik: een paar vingers lager dan de navel, een paar vingers naar binnen. Daar is het middelpunt: jouw krachtcentrum, jouw anker.

Vanuit dat punt ben je volledig bewust aanwezig in je lichaam, met ontspannen aandacht, in contact met je gevoel, krijg je een scherpere focus, is je energieveld krachtiger.

Je gebruikt op dat moment lichaam en geest optimaal.

Maak hiermee dagelijks contact. Dit kan heel gemakkelijk tijdens allerlei taken: als je achter je bureau zit, in de rij voor de kassa, wanneer je in gesprek bent, tijdens het koken, terwijl je je kinderen voorleest, wanneer je sport, kortom op ieder moment van de dag en voel.....

Huishoudboekje energie uitgaves.

Elke dag opnieuw word je wakker met een bepaalde hoeveelheid energie om die dag uit te geven.

Maak een huishoudboekje van jouw energie-uitgaves. Kweek bewustzijn:

waar geef jij jouw energie aan uit?

Kijk daarna eens naar wat je kunt schrappen omdat:

minder vaak misschien ook goed is

het eigenlijk veel minder toevoegt als je had verwacht

je misschien dingen doet die helemaal niet zo nodig zijn....

Energiegevers

Energievreter

Wat zijn voor jou energiegevers en energievreter?

Hier word je blij van!

Geeft energie! 😊

Heerlijk! Hier wil ik meer van!

Hier zie je tegenop, stel je het liefst uit.

Kost energie.. ☹️

Pffffff....blij dat het gedaan is...



Uit ervaring weet ik dat deze 3 stappen zorgen voor meer ruimte, focus, energie, rust, blijdschap. Je creëert weer een plek voor jouw doelen, verlangen, wensen. Wat wil jij nog bereiken?

Uiteraard hebben we allemaal onze eigen, specifieke uitdagingen.
Hoe langer je hier mee blijft worstelen, hoe groter de vicieuze cirkel wordt waarin je terecht komt.
Des te moeilijker de uitdaging om je patronen te doorbreken.

*“Wanneer je blijft doen, wat je altijd al deed
zul je blijven krijgen, wat je altijd al kreeg”*

Maar.... **waar een wil is, is een weg!**

Neem de regie terug over jouw leven.

Wil je samen kijken wat jouw kwaliteiten zijn. Nieuwe, misschien wel onverwachte kwaliteiten van jezelf ontdekken. Al die kwaliteiten groter en nóg krachtiger maken? Zodat je straks stralend en energiek in het leven staat. Ruimte en vrijheid ervaart. Weer voelt waar jouw verlangen ligt. Prioriteiten durft te stellen. Keuzes maakt die jouw wensen en doelen ondersteunen?

Hoe zou het zijn wanneer je:
jouw grenzen op een rustige, liefdevolle manier aan kunt geven, vanuit je intuïtie leeft, voelt wat jij nodig hebt en daarin prioriteiten stelt, weet wat jou energie kost en wat je energie geeft, zonder schuldgevoel verantwoording kunt laten bij wie het hoort, voldoening ervaart, meer energie, jouw wensen en verlangens voor ogen hebt en daar de juiste keuzes in durft te maken?

Word je steeds enthousiaster van wat je hier leest. Wil je samen aan de slag?

Super!! Ik ben benieuwd naar jouw verhalen, geschiedenis, drijfveren. En vooral naar jouw doelen, wensen, verlangens. Naar wat jij nog wilt bereiken. Want je bent het waard!

Weet wel dat we hard aan het werk gaan!

Alles mag aan bod komen: al het verdriet, de tegenslagen, emoties, maar *we richten ons er vooral samen op om zo snel mogelijk een flink aantal stappen te zetten om je leven een andere wending geven!*

Op weg naar ruimte en vrijheid. Naar jouw doelen en wensen.

Het is jouw leven: welke verlangen heb jij voor jezelf?

Wil je een gratis kennismakingsgesprek, druk dan op onderstaande knop voor een afspraak van een half uur via skype of telefoon.

Ik kijk er naar uit om je te ontmoeten!



Help mij betere keuzes te maken voor mezelf