



Welkom bij de tweede dag van de vijfdaagse kans om stress te verminderen.

Hopelijk heb je naar de vragen gekeken, heb je de vragen ook beantwoord en de antwoorden naar mij toe gestuurd. Dat is overigens niet verplicht, maar ik doe dat om je even stil te laten staan bij:

- Wat is jouw stress?
- Hoeveel stress heb je?
- Hoe vaak?

En je zo bewust te laten worden van jouw stress. En de vraag vandaag was: Wat is jouw probleem en wat is de grootste uitdaging voor jou? En ongeacht wat het probleem is ...

## Het probleem is eigenlijk hetzelfde als bij al je problemen

Dat geldt niet alleen voor jou, dat geldt voor ieder ander. Te vaak richten wij ons op dat we iets willen veranderen, daar of daar of aan hem of aan haar, maar dat kan helemaal niet. Je kunt een ander niet veranderen. Je kunt je baas niet veranderen, je kunt je kind niet veranderen, je partner niet, je ouders niet, maar als je ergens last van hebt kun je dat wel in jezelf veranderen. En dat klinkt misschien wel heel makkelijk, maar het is nog waar ook. En ik weet waar ik het over heb. Ik pas dit nu een paar jaar toe en ik ben veranderd, mijn leven is veranderd, ik ben een makkelijker mens geworden voor mezelf en voor mensen om me heen.

***IK GA ÁNDERS MET PROBLEMEN OM EN IK HEB MINDER PROBLEMEN.***

Ik weet dat er nog steeds oorlogen in de wereld zijn, maar wat essentieel is in het leven is vrede vinden en vrede vinden in jezelf. Ik kan net zo hard tekeer gaan tegen regeringen, die ergens anders tekeer gaan, maar daar wordt de wereld echt niet beter van.

Waar de wereld wel beter van wordt is vrede in jezelf creëren en daar heb ik een methode voor gevonden en die werkt. Deze methode heb ik niet helemaal zelf bedacht, er zijn genoeg mensen die van alles al bedacht hebben. Ik heb heel veel bestudeerd, ik heb van alles

## 2e dag - Challenge Stress Verminderen

ervaren, ik heb van alles uitprobeerde en ik kan jou hiermee helpen. In deze vijf dagen gaat het vooral om hoe je jezelf kunt helpen. Ik ben blij dat ik deze methode gevonden heb en dat het werkt en daarom wil ik graag dat zoveel mogelijk mensen dat leren. Dat is mijn missie en ik doe dat op verschillende manieren en onder andere door deze vijfdaagse en daar volgt ook nog een gratis webinar op. Na deze vijfdaagse word je uitgenodigd, als je dat wilt, als je daarvoor aanmeldt, voor webinars, die ik geregeld houdt. Daarnaast doe ik ook live training, maar dat is weer een ander verhaal, dat komt later aan bod.

Nu nog even naar: wat zorgt nou dat wij stress hebben. De één heeft wel stress en de ander heeft geen stress. En in de ene situatie heb je wel stress en in de andere niet. Dat onbewuste archief van herinneringen, dat register, stel het je maar voor als een zolder vol met dozen, waar van alles in zit, waarvan je niet meer precies weet wanneer het in die doos gedaan is en wat er precies in die dozen zit. Maar dat onbewuste archief dat speelt soms ineens op. En heel veel daarvan wordt al aangemaakt, gecreëerd in de eerste jaren van ons leven.



Het begin van ons leven, het toneel waarop ons leven zich ging afspelen dat was er al. Daar waren je ouders en het is een heel verschil of jij dat het langverwachte geschenk was uit een liefdevolle relatie van ouders die je heel graag willen. Er is op je gewacht, misschien zijn er al meer kinderen, misschien nog niet, maar je bent gewenst en je ouders vinden je geweldig en dat laten ze je ook weten. Dan bouw je iets anders op dan als je een product bent van twee mensen, die in een dronken nacht op de achterbank van een auto beland zijn of in de struiken of in een bed, lekker dronken waren en daar ben jij dan het product van. Je bent verwekt hoe dan ook, je hebt ouders hoe dan ook. En het toneel waarop jij verschijnt heeft voortdurend effect op jou. Nog steeds, maar zeker de eerste jaren. Of je nu je beide ouders kent of dat je ouders misschien te jong waren en je bent door je grootouders opgevoed ... De

## 2e dag - Challenge Stress Verminderen

mensen die voor jou hebben gezorgd in de eerste jaren van je leven, dat toneel was er al en dat is bepalend voor hoe jij je ontwikkeld hebt. En heel veel daarvan zijn we vergeten, is onbewust en dat kan nog ieder moment spelen.

Zo kan gebeuren dat: je loopt op straat, het is een vrolijke dag en je gaat naar de markt. Je voelt je goed, je hebt er zin in, je gaat lekkere dingen kopen. Je loopt op die markt en ineens voel jij je helemaal niet meer zo vrolijk en heb je ineens gedachten, associaties. Dat kan gevolg zijn van iemand die voorbij liep en die heeft een bepaalde aftershave op en die aftershave doet jou denken aan opa. En het kan zijn dat je heel veel van je opa gehouden hebt in de eerste jaren van je leven en je voelt eigenlijk ineens het verdriet, het gemis, de eenzaamheid van toen hij overleden was, terwijl je nog jong was. Het kan ook zijn dat die opa een hele vervelende opa was, die jou heel naar behandelde en je een slecht gevoel gaf over jezelf of dingen deed waar jij niets aan kon doen, maar die wel invloed hadden. Alleen al die geur van een voorbij wandelende man met diezelfde aftershave kan van alles in jou teweeg brengen wat je volkomen onbewust bent, dus je hebt niet eens in de gaten dat je al die associaties maakt, maar je voelt je wel minder goed ineens. En daardoor kom je ineens in een stemming van: wat kan jou die groente schelen, die verse groente? Ineens voel jij je niet meer zo goed en je wilt gewoon troost. En in plaats van dat je bij de verse groente staat, sta je ineens bij de snoepkraam of bij de ijscoman. Of je gaat een coffeeshop in en gaat koffie bestellen of iets anders, want ergens zit ineens zo'n onbestemd vervelend gevoel en je hebt geen idee waar het vandaan komt, maar je wilt het oplossen, je wilt er vanaf. En dat is vaak de manier waarop wij geleerd hebben met onze problemen om te gaan: wegroken, wegdrinken, ontkennen, wegwerken, weg gamen, van alles gaan doen om dit maar niet te voelen. Maar dit wat het veroorzaakt zit allemaal in dat archief en daar kun je naartoe.

Als je opgroeit interpreteert je onbewuste de hele tijd van alles en je geeft oordelen en je hebt conclusies en dat ligt allemaal verzameld in dat onbewuste archief. Er is van alles opgenomen, er is een heel systeem vol met data en voor een heel groot deel weet je niet eens meer dat het er zit, maar die data wordt wel steeds AAN gezet. Dus de meningen die jij gevormd hebt over van alles en nog wat, over je ervaringen zitten er nog steeds.

Dit kan tot resultaat hebben dat jij bang bent voor honden of voor een bepaald soort hond, omdat je ooit door een hond gebeten bent of bijna gebeten bent. Stel dat je drie jaar was, dat is best wel klein, en er staat ineens een hond voor je, helemaal enthousiast en blij, die je helemaal niet gaat bijten, maar wel met zo'n groot hoofd met zo'n dikke lange natte tong die je in je gezicht likt en dan zie je ook nog eens die tanden. Of hij komt te hard aan en loopt jou omver of je bent werkelijk gebeten door een hond. Kortom, je kan ergens van geschrokken zijn en bewust weet je het misschien niet eens meer, dik kans dat je niet meer weet, maar die ervaring die zit er nog wel. Dus het kan zijn dat je absoluut honden vermijdt of dat je kleine hondjes oké vindt, maar die grote niet of andersom. Al die ervaringen zitten opgeslagen en bepalen nu nog hoe je reageert op honden in dit geval. Of op spinnen of op bepaalde typen mensen, op mensen met blauwe ogen of met bruine ogen. Allemaal associaties met die lieve oma of met die nare oma, die vervelende schooljuf of die lieve schooljuf. Die hond, die jou ooit omver gelopen heeft, is waarschijnlijk allang dood en wat jij voelt zegt niets over die hond van nu, die ken je helemaal niet, maar het kan zijn dat je automatisch reageert en

omdat je het niet weet, omdat je het niet je bewust bent is het ook zo lastig om er iets aan te doen.

En de meeste dingen proberen we op te lossen met ons logische brein en we richten ons vaak op wat aan de buitenkant aan de hand is en dan denk je: *hoezo?* In dit geval: *die hond doet niks, dat weet ik ook wel, het is de hond van mijn zus, dat is een hele lieve hond en hij heeft me nog nooit wat gedaan*, maar toch word ik niet goed als ik hem zie, toch heb ik de neiging als ik denk, *ik ga lekker naar mijn zus, oh ja, maar die hond ...* en dan kun je tegen jezelf zeggen: *Nou, kap nou met zeuren over die hond*. Of je zus zegt misschien: *Hou eens op, die hond doet niks*, maar dat helpt niet.

## De oplossing van alle problemen is in jou

Of we hebben de neiging om bepaalde dingen te willen eten altijd en eeuwig en als je dan ook nog eens overgewicht hebt en alle diëten van de wereld misschien al geprobeerd hebt en heel bewust bent van wat goed en niet goed is, maar toch kun je het niet laten om dat te eten. En daar kunnen ook allerlei associatie zitten en daarom helpen diëten niet. Als jij bijvoorbeeld iets altijd wil eten als je het ziet en het niet kan weerstaan en je komt er op een gegevens moment achter dat het niets met dat eten te maken heeft, maar alles met de associatie dat de keren dat jouw vader er was aan tafel, dat hij aandacht aan je gaf en jou dát eten gaf. Dat heeft niets met dat eten te maken, maar dat heeft te maken met de herinnering aan de liefde die je voelde van je vader op dat moment, dus op het moment dat jij je rot voelt en onbewust behoefte aan liefde hebt, wil je dat eten.

Er zijn allerlei verbindingen met eten, met woorden, met gedrag, met geuren, met types van het weer, met plaatsen, met mensen, met stemmen, met emoties, met herinneringen en die verbindingen weten we niet, maar - en dat is eigenlijk de kern van alles - als we dat weten te vinden en als we dat weten op te lossen is je probleem opgelost. De grote rijkdom daarvan is dat de oorzaak niet buiten jou hoeft te worden opgelost, want dat is namelijk onmogelijk, maar in jou. En het voordeel daarvan is dat je de baas over je eigen leven wordt. Bijvoorbeeld: Er rijdt hier iedere dag zo'n ijsboer door de buurt.

***DAT BELLETJE ... IK WAS ECHT DE HOND VAN PAVLOV.***

En nu hoor ik dat belletje nog maar ik hoef nooit meer, want dan was het geld zoeken en *Oh, waar is die ijskar?* en rennen. Nu hoor ik dat belletje iedere dag, maar ik hoef er nooit meer op te reageren. Het was niet eens de smaak van ijs, het was een een moment van geluk! En die man komt zo door je straat rijden om geluk te brengen! Maar het geluk zat daar niet in, want ijs is helemaal niet goed, er zit veel te veel suiker in, ik werd er helemaal niet gezonder en niet beter van, niet mooier en niet makkelijker.

## Ik kan kiezen

Kijk, wat duidelijk is: het verleden kun je niet veranderen, het verleden is voorbij, gisteren is voorbij. Als we vandaag ergens last van hebben dan zijn we niet in het hier en nu meestal,

## 2e dag - Challenge Stress Verminderen

dan zijn we of in het verleden of we zijn bij morgen. Het is heel simpel eigenlijk, er zijn twee verschillende manieren om naar de wereld te kijken, om naar het leven te kijken.

1. De één is: dat toneel was er en ze hebben het allemaal zo en zo gedaan en daarom ben ik zoals ik nu ben. Ik was jongste van vijf kinderen en de anderen hebben mij allemaal zo verwend, dus het is hun schuld dat ik nu niet alleen kan zijn en het is hun schuld dat ik nu geen initiatief neem, dat ik mezelf niet ontwikkel en mezelf niet ontplooi. En daar ga ik mijn broers en zussen de rest van hun leven de schuld geven. Zij die mij met alle liefde super verwend hebben.
2. Of ga ik nu volwassen worden en dingen doen die ik eigenlijk moet en wil doen?



Of je kan zeggen:

1. Omdat mijn ouders altijd ruzie hadden ben ik niet in staat tot een relatie en zal ik nooit gelukkig worden en ik ga ook zeker nooit kinderen krijgen, want daar bak ik ook niks van
2. Of je zegt: door mijn ouders ben ik heel vroeg zelfstandig geworden.

Het nadeel is dat als je het bij de ander neerlegt, ben je permanent slachtoffer, dan hebben de anderen het gedaan en die doen het nog steeds en dan ben je afhankelijk van hoe anderen jou gelukkig gaan maken. En die kans is zeer klein, want je wordt super afhankelijk van anderen. Als je op een andere manier naar de wereld gaat kijken heb je ook de macht in eigen handen, ben je de baas over je eigen leven, hoe waardeloos het ook is het dit moment, dan is er altijd de keuze. Wij kunnen kiezen. Toen we kleine kinderen waren konden we niet kiezen en misschien toen we groter waren en situaties zaten konden we soms ook niet

## 2e dag - Challenge Stress Verminderen

kiezen of niet kiezen voor dat wat we eigenlijk wilden. Soms moet je overleven, maar als je beseft dat je kunt kiezen ... [Primo Levi](#) en anderen hebben geschreven over een leven in de oorlog, in kampen en zelfs dan hoor je, dan lees je dat er altijd een keuze is. Verraad ik mijn buurman of niet?

### Ik neem NU verantwoordelijkheid voor mijn leven

Eigenlijk ben ik ervan overtuigd dat je altijd kunt kiezen, dat zeg ik in ieder geval tegen mezelf en daarmee is ook alle verantwoordelijkheid voor mezelf en voor mijn leven bij mij. En ik kies ervoor om niet slachtoffer te zijn en om niet anderen mij ongelukkig te laten maken, maar ik kies ervoor om me volledig in te zetten en dat wil helemaal niet zeggen dat ik een makkelijk leven heb altijd of dat ik altijd gelukkig ben, maar dat betekent wel dat ik toch op de meeste momenten uiteindelijk tevreden, omdat ik kies en omdat ik iets doe. Hoe dan ook, je kunt kiezen en de keuze is nu: wil je veranderen? Wil jij iets doen om je leven te veranderen, hoe slecht je er ook aan toe bent?

### *WIL JIJ ALSNOG DE BAAS VAN JE EIGEN LEVEN ZIJN?*

Zoals gezegd, dit is een 5-daagse kans om stress te verminderen, het is een 5-daagse kans om jezelf of iets in je leven te veranderen. En natuurlijk in vijf dagen kunnen we kleine stappen te zetten, maar je bent van harte welkom!

Wil je reageren stuur een mailtje. Ik ben er morgen. Wat je ook doet vandaag, heb een geweldige dag!

Tot ziens!

Hartelijke groet,

*Jeannette* 