Ronald Osephius

DOEL

In jouw onderbewuste huist een afweersysteem. Dit systeem beschermt jouw oude pijnen/ ongeaccepteerde ervaringen uit het verleden. Zie uitleg Afweersysteem.

Jij hebt omtrent die oude pijn een bepaald negatief geloof over jouzelf opgebouwd. Aan dit geloof zit een gedachte, emotie, gedrag, beeld en lichamelijke reactie gekoppeld. Ze kleven aan elkaar en zodoende aan jouw ongeaccepteerde ervaringen. Zie uitleg Fundament van Ervaringen en uitleg Circles of Believe.

Deze oude pijnen worden ook wel jouw gekwetste (getraumatiseerde)deel genoemd.

Jouw overlevingsdeel doet er alles aan om deze oude pijn niet nog een keer te moeten ervaren. Echter vooral jouw gekwetste deel blijft van zich laten horen door emoties en lichamelijke reacties terug te doen keren totdat er uiteindelijk (h)erkenning is. Zie oefening Emoties (h)erkennen.

Alleen hoe herken jij nu werkelijk welke emotie jij hebt. Sterker nog; wat wilt jouw emotie jou vertellen?

Luisteren naar jouw emoties leert jou hoe jij werkelijk naar jouw emoties kunt luisteren, welke boodschap ze hebben en hoe jij ze nog meer (h)erkent.

INSTRUCTIE

UITLEG

- Deze oefening kan overal toegepast worden.
- In het begin zal het niet altijd eenvoudig zijn om te luisteren naar jouw emotie. Pas deze oefening dan thuis toe.
- Zit jij bijvoorbeeld in een gesprek en merk jij dat de blokkade opkomt, geef dan aan dat jij even een time-out wilt omdat jij merkt dat jij blokkeert. Of ga even naar het toilet.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius

Als jij eenmaal geoefend bent, zal jij merken dat jij deze oefening direct kunt toepassen en geen behoefte zal hebben aan een time-out. Echter ook geoefende mensen zullen af en toe nog behoefte hebben aan een time-out.

Stap 1

- √ Gebruik jouw time-out om even rustig te gaan zitten en sluit eventueel jouw ogen als dat jou meer geruststelt. Door jouw ogen te sluiten, richt jij jou op jouw binnenwereld. De binnencirkel. Houd jij jouw ogen open houdt, dan kan jij eerder gericht zijn op de buitenwereld. De buitencirkel.
- √ Merk jij dat er sprake is van stress dan kan jij het beste in de helebrein houding/DNA streng gaan zitten. Daar waar jij dan normaal met jouw hand jouw lichaam scant, doe jij dit in jouw gedachten.
- √ Is jou de helebrein houding/DNA streng nog niet geleerd en/of vind jij het niet fijn om zo te zitten dan werk jij met jouw hand (zoals hier verder wordt uitgelegd).
- √ Als jij eenmaal bij jouw emotie bent, benader deze dan zonder oordeel.
- √ Ga met jouw hand naar jouw emotie toe.
- √ Jij mag jouzelf (het liefst) niet aanraken. Maak jouw hand wat boller (crispy vingers wordt dat genoemd) en houdt deze iets van jouw lichaam/emotie af. Jij voelt vanzelf of jij jouw emotie vast hebt. Jouw hand stopt namelijk dan vanzelf.
- √ Jij hebt nu jouw emotie vast en kan het daardoor straks dus 'loslaten'.
- √ Welke vorm heeft jouw emotie?
- √ Probeer te voelen hoe groot en zwaar de blokkade/jouw emotie is.
- √ Blijf op jouw ademhaling letten.
- √ Het kan gebeuren dat wanneer jij contact maakt met jouw emotie dat het in intensiteit (enorm) toeneemt. Ga er niet van weg. Blijf contact houden. Er kan jou werkelijk niets gebeuren.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius

- √ Als jij merkt dat jij bijvoorbeeld angstig wordt van deze emotie, blijf er toch contact mee houden en zeg bijvoorbeeld tegen jouw emotie *"Dat is uit het verleden en niet van nu"*. Zie ook uitleg Stress en Angst.
- √ Onderdruk jouw emotie niet.
- √ Het kan ook gebeuren dat jij het warm en/of koud krijgt.
- √ Jij kan ook zelfs (hevig) gaan rillen en/of trillen.
- √ Vecht hier niet tegen!
- √ Laat het met volledig vertrouwen gebeuren. Hoe lang het ook duurt!
- √ Dit hoort dan bij de (h)erkenning van jouw blokkade/gijzeling/weerstand.
- √ Op een bepaald moment wordt jij weer rustig en is jouw temperatuur weer normaal.
- √ Ga dan opnieuw met al jouw aandacht, glimlach en liefde naar jouw emotie.
- √ Blijf rustig ademhalen.
- √ Soms wilt het rustig ademen en/of het jouw liefde geven niet lukken. Het lijkt alsof er een soort boosheid of onmacht, woede of zeg het maar …… naar bovenkomt. Jij gaat een soort tegen de stroom in. Geef dan jouw emotie een geluid!
- √ Elke keer als jij uitademt, geef jij een klank aan jouw emotie.
- √ Dus energie in via jouw hartstreek, als jij inademt.
- √ En laat het los, via jouw navelstreek, als jij uitademt met een klank. Bijvoorbeeld Ohmmmm.
- √ De klank mag steeds harder worden.
- √ Uiteraard mag jij er die klank aangeven waarvan jij vindt dat die bij deze emotie hoort.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius

- √ Merk jij dat de klank niet meer nodig is, ga dan weer naar jouw emotie.
- √ Heb geen mening en/of oordeel. Jouw emotie is er gewoon en jij hebt het gevonden.
- √ Voel hoe diep jouw emotie zit.
- √ Zit het vast of gaat het heen en weer? Zo ja, welke kant gaat het op?
- √ Blijf rustig ademen.
- √ Heb jij het idee dat jij iets meer of iets speciaals ruikt?
- √ Hoe voelt jouw emotie? Warm, koud, scherp, dof, anders?
- √ Merk jij dat jij eventueel afdwaalt, ga dan terug naar jouw (lichamelijke)reacties op de emotie/blokkade/gijzeling.
- √ Krijg jij een idee van een kleur?
- √ Heb jij het idee dat jij iets meer of iets speciaals proeft?
- √ Blijf bij jouw emotie en probeer het te (h)erkennen als een basisemotie. (Zie hiervoor de Oefening Emoties (h)erkennen).
- √ Als jij het (h)erkent, kan jij het thuisbrengen waar het vandaan komt? Welk inzicht geeft het jou?
- √ Komt het inzicht niet, stel jouw emotie korte (kinderlijke) en duidelijke vragen. Alsof jij met jouw kleine/jonge ik in contact bent. Zoals; *" Herken ik jou, Waarvan, Waarom, Hoe…, Is dit het, Is er nog meer, Wat voel ik nog meer, etc. ".*
- √ Luister steeds goed naar het antwoord.Krijg jij korte en zakelijke antwoorden, dan komen deze van jouw innerlijke stem/mentor. Op deze manier ga jij met respect terug naar de bron/jouw kleine ik.
- √ Krijg jij langere antwoorden en/of negatieve dan is er absoluut sprake van jouw saboteur. Deze heb jij bij deze oefening niet nodig. Luister naar jouw kort zakelijke innerlijke (zielen)stem.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius

- √ Belangrijk is dat jij het ontvangen antwoord (af en toe), kort bevestigt aan jouw emotie. Hierdoor voelt jouw emotie *"zich gehoord"*.
- √ Dus zo van; *"Oh dus ik….."* of *"Doe ik….."* waarbij jij dan wat jij gehoord hebt, herhaalt.
- √ Stel hierna pas jouw volgende vraag.
- √ Maak niet te grote stappen met jouw vragen!
- √ Voel bij elk antwoord of jij jou kan vinden in het gegeven antwoord. Kom jij hierdoor bij een inzicht dan ben jij in jouw diepste gevoel (jouw zachte weten). Blijft het inzicht weg, vraag dan rustig en aandachtig door. Met andere woorden; ga in gesprek met jouw (eigen) antwoorden.
- √ Merk jij dat jouw emotie zich verplaatst, anders voelt etc. blijf het dan volgen. Zonder oordeel. Vecht er niet tegen!
- √ Vergeet hierbij niet rustig te ademen en denk aan jouw glimlach.
- √ Op een bepaald moment komt het juiste antwoord/inzicht.
- √ Adem dan rustig door.
- √ Ga naar stap 2.

Stap 2

- √ Blijf met al jouw aandacht, glimlach en liefde naar jouw emotie/inzicht.
- √ En spreek dan in jouw hoofd of hardop met al jouw liefde jouw woorden van acceptatie.
- √ Voel wat er gebeurt en houdt jouw glimlach nog even vast.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03

Ronald Osephius

- √ Adem nu een paar keer zo diep mogelijk in alsof jij aan een bloem ruikt en blaas via een tuitje uit. Jouw nervus vagus (centraal zenuwstelsel Nx) wordt nu geactiveerd en aan al jouw organen wordt verteld dat het OK is!
- √ Jij zult nu merken dat alles weer stroomt.
- √ Vieren (zie hiervoor de oefening Vieren) of Danken (zie hiervoor de oefening Danken).
- √ Jouw emotie voelt zich nu (h)erkent.
- √ Als dit nog allemaal nieuw voor jou is, blijf dan even zitten en voel wat dit stromen/(h)erkenning met jou doet.
- √ Durf jouw emotie/inzicht te delen met anderen.
- √ Schrijf jouw inzicht(en) op. Deze kan/kunnen zowel positief als negatief zijn.
- √ Mocht jij getraind zijn in overtuigingen en/of ABC van ontstressen/stress balans dan zou jij vanuit de ontvangen antwoorden één of meerdere verbindingsprocessen/balansen kunnen doen of ABC van ontstressen/stress balans.
- √ Neem anders contact op omtrent jouw inzicht(en).

UITVOER

Het werkt, vooral in het begin, in jouw voordeel als jij jou even uit het gesprek / de situatie terugtrekt. Eenmaal meer ervaren, zal jij merken deze oefening vanzelf gaat.

De ervaring leert dat het diepste effect bereikt wordt als jij deze oefening liggend doet. Wanneer dit niet mogelijk is, doe dan deze oefening zittend.

Ronald Osephius Inspirator is een handelsnaam van;

Praktijk Osephius
Dr. Albert Schweitzerdreef 357
Residence 't Leije Lant
Telefoon 010 - 761 1882
ING Bank NL66 INGB 00060.25.539
Twitter: @ROSephius
Facebook: RonaldOsephiusInspirator
KvK te Rotterdam 52334058

3146 AP Maassluis
Ingang Karveel
Mobiel 06 - 21 55 66 00 (Spreek bij geen gehoor a.u.b. bericht in)
Paypal ronald@ronaldosephius.nl
Aangesloten bij Solopartners onder lidnummer 104635
LinkedIn: ronald-osephius/37/71b/aba
BTW 127164960B03