

Lichtwerk Workshop

Ik wil deze schaduwwerk workshop graag starten met twee quotes, de eerste is een quote van Mark Frost:

Hoewel de quote in het Engels is, zal ik hem in het Nederlands vertalen...

Er is geen licht zonder donker, maar veel mensen willen het donker niet zien. Desondanks spenderen we dagelijks de helft van onze 24 uur in het donker. Dus beter maken we hier vrede mee.

De tweede quote is van Martin Luther King:

"Darkness cannot drive out darkness; only light can do that. Hate cannot drive out hate; only love can do that."

Het gaat bij schaduwwerk allemaal over perspectief en balans. Yin en yang. Het gaat erover dat er twee krachten zijn die bestaan dankzij en ondanks elkaar.

Naar mijn mening kan licht namelijk wel bestaan zonder donker. En visa versa. Maar ze hebben simpelweg geen bestaansrecht zonder elkaar.

Mozart zei het ook al:

"De muziek zit niet in de noten, maar in de stilte ertussen."

Een andere vraag die je je kunt stellen.

Is donker de afwezigheid van licht, of is licht de afwezigheid van donker.

Ze kunnen niet zonder elkaar. Maar belangrijk is dat ze in balans gebracht worden voordat we beginnen. Je kunt je schaduw niet ontdekken in de schaduw.

Dus alvorens we de schaduwwerk workshop starten, wil ik eerst een korte lichtwerk workshop doen. En je een dag de tijd geven om hierover na te denken, het te integreren en een paar korte oefeningen te introduceren en te doen.

Hierdoor zul je het meeste halen uit je schaduwwerk, want het is het meest effectief met een sterke fundering van zelfliefde en licht.

Wanneer we geen compassie met onszelf hebben, of weten hoe we dit kunnen laten zien aan onszelf, kan schaduwwerk meer kapotmaken dan dat het helpt.

We kunnen onszelf verder de grond instampen en beschuldigen van hetgeen we ontdekken in onze schaduw, en dit gebruiken om onszelf stukje bij beetje verder te martelen.

Daarom raad ik je aan om tijdens het schaduwwerk ook altijd zelfliefde in de praktijk te brengen, en zelfs het liefst nog voordat je aan schaduwwerk begint.

Iedereen heeft baat bij zelfliefde. Liefde en compassie hebben voor jezelf ligt eigenlijk aan de voet van elke reis naar meer bewustzijn en spirituele ontwaking.

Voor mij betekent zelfliefde de spirituele oefening om jezelf te leren begrijpen, omarmen, en het uitoefenen van compassie naar alle delen van jezelf, zowel je lichte als donkere kanten.

Praktisch gezien is zelfliefde het verzorgen van jezelf op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau.

Je wilt jezelf vergeven, je eigenaardigheden accepteren, je innerlijke donkere kanten omarmen maar zeker ook je sterke kanten vieren.

Je wilt genieten van de dingen waar je goed in bent.

Dit laatste bijvoorbeeld is voor veel mensen net zo moeilijk als het vergeven van de donkere, eigenaardige kanten.

Zodra je viert waar je goed in bent, begint er bij veel mensen direct een stemmetje te roepen dat dit egoïstisch is, of dat we te hoog van de toren blazen.

Dit is de innerlijke criticus. En bij ons nuchtere Nederlanders, door onze mentaliteit is deze behoorlijk ontwikkeld.

Je zult de innerlijke criticus vast ontmoeten wanneer je de spiegel oefening gaat doen waar ik het later in de video over ga hebben.

In Nederland hebben we natuurlijk ons met veel zorg ingebakken spreekwoord: "Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg."

Het zit in onze genen. Het heeft een doel en houdt ons veilig. Maar het kan ons er ook van weerhouden om 100% te genieten van onze sterke kanten. Dus hou dat in de gaten.

Dan de misconceptie dat zelfliefde egoïstisch of narcistisch is.

Dit is natuurlijk in de verste verte niet zo.

Want wanneer je niet voor jezelf zorgt, dan ben je ook niet in staat om écht goed voor anderen te zorgen. Zelfliefde en compassie hebben juist ook voordelen voor de mensen om je heen, niet alleen jezelf. Als jij jezelf beter kunt accepteren en meer liefde kunt geven, dan kun je meer van andere mensen genieten en meer liefde geven aan hen.

Een mooie metafoor is:

"Een leeg glas water kan door niemand gebruikt worden om de dorst te lessen."

Dus volgende keer wanneer je je schuldig voelt als je wat tijd voor jezelf neemt, om voor jezelf te zorgen, vergeet dan niet dat dit ook positief is voor de mensen om je heen.

Dan de vraag... Hoe kun je het beste zelfliefde en licht toepassen in je leven?

Wat mij betreft start het allemaal met bewustzijn.

Zonder bewustzijn waarbij je jezelf stopt en zegt... Hey... ik doe lelijk tegen mezelf... (of een ander). Is het moeilijk om het te identificeren, en zelfliefde toe te passen.

Wat je moet weten is dat we allemaal ons best doen, op het niveau van het bewustzijn dat we hebben.

Ik denk dat er maar weinig mensen zijn die doelbewust donkere dingen doen en constant blijven hangen in hun schaduw. Natuurlijk zijn ze er. Ik verwacht alleen niet dat ze deze workshop volgen, en dus sluit ik deze even uit.

In het liedje "*We deserve to dream*" van Xavier Rudd zegt hij een zin:

And all we can do is be the best that we can be.

En dat is één van mijn motto's.

Ik volg dit al tientallen jaren. Het heeft me gebracht waar ik nu ben. Ik doe alles gewoon met een volle 100%.

Toen ik het liedje twee jaar geleden hoorde sprong die zin er voor mij uit, en kreeg het woorden wat ik al jaren voelde.

Daarnaast wil je geloven in de goedheid en het licht in mensen.

Geef niet op.

Er zitten rotte appels tussen, en je kunt teleurgesteld zijn in mensen, of eigenlijk in de perceptie die je had van die mensen.

Maar als je naar jezelf kijkt...

Jij bent een goed persoon. Toch? Jij doet weleens iets voor een ander, zonder dat je direct iets terug verwacht?

Please, weet dat er miljarden mensen zijn net zoals jij.

Een andere filosofie van mij is, dat je iemand of een plek altijd beter achter wilt laten dan dat ze voor het eerst met jou in aanraking zijn geweest. Complete vreemden. Klanten. Vrienden. Mensen waar je heel close mee bent zoals je partner. Maar ook bijvoorbeeld een plek waar je bent, een bos of een strand. Ruim wat rommel op wat je tegenkomt.

Laat alles en iedereen een beetje beter achter voor je gevoel.

Een ander kan het hier niet mee eens zijn en denken dat ze slechter af zijn, maar het is belangrijk dat jij het ermee eens bent. En dat het puur voelt voor jou.

Het is een recept om jezelf altijd recht in de spiegel te kunnen kijken. En dit helpt ook met de spiegel oefening.

Echter we hebben het nu allemaal over dingen doen voor een ander.

Maar als je dit voor een ander kunt doen, dan kun je het natuurlijk ook voor jezelf.

Kun jij jezelf elke dag iets van waarde geven aan jezelf? Kun jij jezelf elke dag wat aandacht geven.

Kun jij jezelf behandelen zoals je iemand behandeld van wie je houdt?

Hoe zou je beste vriend of partner zich voelen als jij hem / haar behandeld zoals je jezelf behandeld?

Zou het nog steeds je beste vriend of partner zijn..?

Of zou deze persoon zeggen... Tot ziens, dit is toxic. Ik heb hier geen zin meer in.

De sleutel is om jezelf te behandelen zoals je bv. Je partner of iemand waar je enorm veel van houdt zou behandelen.

Je wilt je eigen grootste fan worden.

De relatie met jezelf is de belangrijkste relatie die je hebt in je leven, zelfs belangrijker dan die met je partner.

Desondanks spenderen we vrij weinig tijd en aandacht aan die relatie.

De meeste ouders geven hun kinderen mee dat ze alles kunnen worden later, dat ze alles kunnen doen wat ze willen als ze er maar voor gaan, en dat ze alles aankunnen wat hen overkomt.

Ze willen dat hun kind zelfvertrouwen krijgt. Dat er een mooie toekomst op hen wacht.

Maar waarom geef je dit jezelf zo weinig? Wat voor voorbeeld ben je eigenlijk voor je kinderen?

Zo'n 10 jaar geleden deed ik een ayahuasca ceremonie. Dat is een vrij heftig plant medicijn.

En tijdens de ceremonie kreeg ik heel sterk iets door en dat was:

“Mitchel, je krijgt in je leven niets te verdragen dat je fysiek of mentaal niet aankunt.”

Die ingeving was net op tijd, want nog geen minuut later had ik flinke lichamelijke complicaties zoals overmatig zweten en enorm heftig overgeven...

... en dacht ik dat mijn lichaam zo onderhand dood ging.

Het was uiteindelijk een heel heftige maar ook bijzonder leerzame ervaring en diezelfde boodschap heb ik in de afgelopen jaren nog een paar keer meer ter harte genomen. Gelukkig niet meer voor fysieke uitdagingen. Maar wel mentale, onder andere in een financiële tegenvaller, de geboorte van mijn zoon met een slokdarmatresie en ook mijn scheiding.

En nu geef ik de boodschap door aan jou.

Ik wil jou zeggen, dat je in je leven niets te verdragen krijgt dat je fysiek of mentaal niet aankunt.

En ik geloof dat jij deze video bekijkt om deze boodschap te horen.

Het heeft mij enorm veel steun gegeven in moeilijke situaties, en ik hoop dat jij er ook steun uit kunt halen.

Weetje, in lastige situaties is het zo makkelijk om enorm kritisch op jezelf te zijn.

Je denkt dat jij de enige bent die alles verknalt.

We voelen ons alleen op de wereld. Alsof dit iets is wat bij andere mensen nooit gebeurt, alsof het abnormaal is als je een keer faalt, of iemand je afwijst, of er gewoon iets vervelends gebeurt in je leven.

Waarom ik? Roep je.

Wat ben ik ook lomp. Wat een loser.

Maar wat er gebeurt is dat het comfortabeler is om deze innerlijke criticus te zijn. Want in ieder geval is het niet de innerlijke criticus die af is gewezen, of gefaald heeft.

De innerlijke criticus weet dat er iets fout is gegaan. Dus het is makkelijk om jezelf daarmee te identificeren.

Het is ook altijd makkelijk om iemand anders te wijzen op hun fouten.

Maar het deel van jou dat zich kwetsbaar en onzeker voelt en een loser voelt, dat deel krijgt eigenlijk nauwelijks aandacht.

Maar hoe geven we het aandacht? En hoe geven we liefde?

Oké, dan komen we nu aan bij de how to.

Ik wil je een aantal tips geven die mij enorm geholpen hebben.

Ten eerste, nogmaals, het is belangrijk dat je je bewustzijn verhoogt.

Je wilt nadenken voordat je praat en tijdens je praat. Je wilt luisteren naar wat er gezegd wordt, niet selectief luisteren naar wat je wilt horen. Meditatie werkt hier enorm goed bij. Natuurlijk ben ik fan van de optimale tijdlijn meditatie. Bij jouw waarschijnlijk wel bekend.

Als je er niet mee bekend bent, ik zal hieronder een link plaatsen naar een uitleg hoe de meditatie werkt.

Daarnaast wil je je emoties onderzoeken. Waarom voel ik me op een bepaalde manier, wat zit hier achter? Dit hoeft niet met pen en papier de hele dag.

Maar simpelweg even stilstaan in een bepaalde situatie waar je iets voelt.

Het verhogen van je bewustzijn is een levenslange tocht. De weg naar verlichting wordt bewandeld door miljoenen mensen. Om hier dieper op in te gaan in deze korte workshop is niet te doen.

Maar het doel van deze presentatie is dat je je bewust wordt van de momenten waar je hard tegen jezelf bent, en dat je jezelf vervolgens de toestemming geeft om zacht voor jezelf te zijn.

Een hoop mensen zullen denken dat het egoïstisch is, of dat je zelfmedelijden hebt. Maar dit is absoluut niet zo. Het leven is moeilijk voor iedereen, snap dat het niet alleen voor jou zo is.

Dat andere mensen zichzelf geen tijd geven (wat ze absoluut zouden moeten doen) betekent niet dat jij dat niet moet doen.

Zelfliefde heeft niet per se te maken met elke week naar de spa gaan. Hoewel het prima is, en waarom niet. Maar het heeft wat mij betreft meer te maken met jezelf ruimte geven om te zijn wie je bent. En dit te omarmen.

Wat ook goed helpt in de momenten dat de relatie met jezelf moeizaam gaat en als je bijvoorbeeld al uren aan het piekeren bent en in een spiraal zit is jezelf bedenken wat een goede vriend of je partner tegen je zou zeggen in deze situatie. Wat zou deze persoon zeggen die van je houdt.

Schrijf vervolgens de reactie op die ze zouden geven, maar vanuit jouw naam. Je schrijft dus eigenlijk aan jezelf. Maar in de taal en toon die deze persoon zou gebruiken.

In andere situaties van mentale stress leg ik simpelweg mijn hand op mijn hart als ik sta of zit in de auto.

Als ik ruimte heb om te liggen ga ik liggen en leg ik één hand op mijn hart, en de andere op mijn buik. Met aanraking geef je aan je lichaam aan dat je er bent en dan wordt het vaak voor je gedachten makkelijker om dat voorbeeld te volgen.

Zelfliefde is niet iets dat je wint of bereikt (zo van, nu heb ik zelfliefde), er is geen eindstreep, het is een commitment voor het leven, net als met elke relatie.

En het is geen uitnodiging om alleen maar aardig en fluffy tegen jezelf te zijn.

Behandel jezelf simpelweg zoals je een vriend, of beter nog als je kinderen hebt, je eigen kinderen behandelt.

Je houdt zielsveel van je kind.

Maar je wilt ook dat ze uitgedaagd worden, je wilt wat discipline, je wilt laten weten wanneer ze een minder goede beslissing hebben gemaakt.

Echter je bent daar als het mis gaat. Als ze support nodig hebben. Als ze afgewezen worden ga je je kind niet verder de grond instampen.

Je wilt niet alleen maar fluffy en aardig zijn voor jezelf.

Dat is sneu, niemand komt zo verder in het leven. Er is geen groei. Geen uitdaging.

Maar jij moet voor jezelf zorgen, omdat jij in de beste positie zit om dit te doen.

En het is belangrijk voor jou om dit te doen.

Want iedereen heeft een licht in zich, en dat mag gezien worden.

Het mag schijnen. Want anders is de wereld een donkere plek.

Wacht er niet op dat anderen jouw licht aan doen.

Een van mijn beste vrienden, en compagnon in een van mijn bedrijven zei ooit eens tegen mij in het Brabants dialect.

“Ge moet uzelf kietelen, een ander doet het niet.”

Ik hoop dat het duidelijk is wat ik bedoel met zelfliefde.

Tot nu toe hebben we een aantal dingen benoemd. Dit is met name bij acute gevallen dat je hard bent voor jezelf.

1. Verhoog je bewustzijn, wees alert op je emoties, sta even stil.
2. Geef jezelf toestemming om zacht(er) te zijn, het is niet egoïstisch, je hebt geen zelfmedelijden, iedereen heeft moeilijke momenten, je bent niet alleen.

3. In korte stressvolle periodes, gebruik aanraking, leg je hand op je hart, of ga liggen als je kunt en leg een hand op je hart en buik bijvoorbeeld
4. Bij langdurige pijn, schrijf een brief naar jezelf zoals je die zou krijgen van iemand die van je houdt

Om de relatie met jezelf beter te maken zodat acute gevallen steeds minder heftig worden en steeds minder voorkomen, doe ik het volgende.

1) Elke ochtend als ik wakker word ga ik even in 2 minuten heel mijn lichaam langs met mijn handen. Ik begin bij mijn voeten, en kneed ze even, mijn benen, buik, armen, nek etc. En sta heel even stil bij alle lichaamsdelen die ik aanraak, en zeg dank je wel.

2) Vervolgens na het douchen in de ochtend doe ik kort wat spiegelwerk.

Spiegelwerk is een simpele methode om een betere relatie met jezelf te krijgen. Het werkt als volgt. Ga naar een kamer met een spiegel, en doe de deur dicht voor privacy.

Adem een aantal keer diep in en uit om in het hier en nu te komen. Vervolgens staar je met een zachte blik naar jezelf in de spiegel. En merk je op hoe het voelt. Welke gedachten je hebt.

Voel je je kwetsbaar, gereserveerd, onzeker, gek, schaam je je, verdrietig of nieuwsgierig. Alle emoties zijn welkom tijdens deze oefening.

Het is compleet normaal om negatieve emoties te voelen - observeer en laat het los.

Na een tijdje, zeg 2 minuten, zeg je iets tegen jezelf. Iets uit je hart. Bijvoorbeeld iets van "dank dat je de tijd neemt dit te doen". En kijk hoe je je voelt.

Misschien voel je andere woorden opkomen. Pure woorden. Echte woorden. Het kan gematigd zijn... Dank je. Ik zie je. Ik ben hier. Of misschien zelfs... Ik hou van je.

Wat het meest ok en natuurlijk voelt voor je in deze situatie.

Het zou mooi zijn als je na de oefening je gevoelens even opschrijft in een journal of schriftje. Een paar kernwoorden is genoeg.

Zelf doe ik dit zo'n 3 a 4 keer per week, en het kost me 5 minuten aandacht voor mezelf. Als je dit nog nooit gedaan hebt, dan ga je de meeste voordelen ervaren in de eerste weken.

Maar net zoals met elke relatie, wordt het steeds normaler, en zul je opmerken dat je simpelweg een diepe connectie krijgt met jezelf, en het steeds comfortabeler is om met jezelf te zijn en je ziel aan te kijken via je ogen.

Dan de 3e oefening die gigantisch veel impact op mijn leven heeft gemaakt.

Maak een lijst van alle mensen in je leven die je op regelmatige basis ziet. Dit kan familie zijn, je partner, vrienden, kinderen, ouders, collega's etc.

Naast elk persoon zet je een plus als deze persoon een positieve invloed heeft op je leven. Als mensen een negatieve invloed hebben, zet je een min.

Als ze geen invloed hebben, dan laat je het open.

Vraag je af hoe deze mensen jou laten voelen als je interactie hebt. Na de interactie voel je je slecht over jezelf en je leven? Of voel je je ondersteund, gehoord en waardevol?

Na deze oefening zie je hoeveel mensen in je leven je helpen of je het moeilijk maken.

Als je merendeel ondersteunende mensen in je omgeving hebt, gefeliciteerd, voel je dankbaar voor je kring van mensen. Je kunt wellicht zelfs even een berichtje sturen naar één of twee van deze personen en je liefde verspreiden.

Aan de andere kant, als je omgeving toxic is, of er zijn alleen maar mensen die geen impact maken, bedenk jezelf dan hoe je meer positieve invloed kan krijgen in je leven.

Misschien kun je intern voor jezelf grenzen zetten met sommige mensen, of indien mogelijk, ze zelfs uit je leven houden.

Uiteindelijk wil je in ieder geval een balans hebben van positieve en negatieve invloeden in je leven. Wees aub eerlijk tegen jezelf tijdens deze oefening.

Het is niet altijd makkelijk om erachter te komen dat je wellicht beter afscheid kunt nemen van mensen van wie je ooit enorm hebt gehouden en een prachtig verleden hebt, maar waar je ziet dat dit was... Maar niet meer is, en ook niet meer gaat zijn. Ik weet er alles van...

De 4e oefening voor meer zelfliefde is om te ontdekken wat jouw taal van de liefde is

Naar een boek van Gary Chapman - The 5 Love languages, waar de nadruk ligt bij het ontdekken wat de liefdestaal is van jouw partner.

Is het voor zelfliefde interessant om te kijken wat jouw liefdestaal is.

Kies wat het meest belangrijk zou zijn dat jou partner zou doen voor jou vanuit deze 5 love languages.

1) Lieve en ondersteunende woorden. Dus veelvuldig, ik hou van jou, woorden van waardering, ondersteuning en laten zien dat je er bent via communicatie.

2) Tijd. Onverdeelde aandacht voor jou zonder afleiding van televisie, mobiel of andere dingen. Zien dat iemand tijd met jou wil spenderen.

3) Service. Iets dat je partner doet voor jou om je leven makkelijker te maken. Dus bijvoorbeeld soep brengen als je ziek bent. Je koffie maken in de ochtend. Boodschappen doen als je een drukke dag hebt gehad.

4) Cadeautjes. Je voelt je geliefd als je partner je fysieke dingen geeft. Het gaat niet eens echt om de prijs. Maar het gebaar dat er aan je gedacht wordt.

5) Fysieke aanraking. Mensen met deze love language voelen zich geliefd met fysieke aanraking zoals een kus, handen vasthouden in publiek, knuffelen en sex. Ze waarderen het gevoel van warmte en geborgenheid die fysieke aanraking met zich meebrengt.

De vraag is nu... Wat is belangrijk voor jou?

En geef dit aan jezelf. Meer hierover kun je vinden in het boek the 5 love languages van Gary Chapman.

Als we het dan toch over boeken hebben, dan zijn er nog twee andere boeken die ik je kan aanraden als je dieper in zelfliefde wilt duiken.

How we change door Ross Ellenhorn. Veel boeken over zelfliefde of acceptatie landen bij mij niet zo. Ze zijn vaak fluffy en zitten vol met lieve en vage woorden en omschrijvingen. Ik ben het eens met de fluffy boeken maar het maakt niet echt impact bij mij persoonlijk. Als het shit is, dan kun je er inpakpapier omheen doen, maar als je het uitpakt is en blijft het shit. Fluffy boeken zijn die vriend of vriendin die zegt... "Maak je niet druk, je bent geweldig". Maar het mist de diepgang. Het is alleen een oppepper. Het boek "How we change" kijkt ook naar de donkere kanten die we allemaal hebben om dit vervolgens te erkennen op een manier dat we er iets aan hebben.

Radical Acceptance - Tara Brach

Dit boek bevat mooie verhalen en is goed geschreven. De grootste take away die landde voor mij na het lezen van dit boek is dat ons leven een reis is naar zelfontdekking wie we zijn, en dat deze reis nooit eindigt. Zelfontdekking is niet het eindstation. Het is een vloeiend proces en radicale acceptatie kan je helpen om meer in vrede te zijn met jezelf.

Ik hoop dat dit je helpt bij het ontwikkelen van meer zelfliefde. Onder deze video vind je alle bronnen, de complete video uitgeschreven in tekst zodat je alles nog terug kan lezen, en een document met de verschillende acties die mij het meeste hebben geholpen in het ontwikkelen van meer zelfliefde.

Zelf ben ik van heel ver gekomen.

Ik walgde van mezelf als tiener. En dan met name mijn lichaam. Ik was het dikke jongetje van de klas en had hier veel problemen mee. Ik was niet alleen dik, maar had ook borstvorming als jongen.

Ik schaamde me, en heel de dag was ik mezelf aan het afwijzen.

Ik dacht dat ik het niet waard was om een vriendin te hebben. Niemand wil mij.

Ik heb mezelf uitgehongerd en ben gaan hardlopen, maar dit hielp niet met mijn grootste uitdaging, en dat waren de borsten. Dat was geen vet, maar klieren.

Uiteindelijk op 19 jarige leeftijd heb ik dit operatief laten verwijderen, na mezelf zo'n 6 a 7 jaar te kwellen. Ik kon mezelf helaas niet accepteren op die leeftijd. Maar ik ben blij dat ik de operatie destijds gedaan had.

De route naar zelfacceptatie, compassie en zelfliefde begon.

Zoals ik al eerder zei... Dit is een levenslange reis, zonder eindstreep. Op veel dagen is dit prima, op andere momenten denk ik... Wow, ik ben al zo lang bezig en nog steeds kan ik mega kritisch zijn.

Overall kan ik zeggen dat ik absoluut enorme stappen heb gemaakt, ik goed in mijn vel zit en redelijk rust heb gevonden met het lichaam en de ziel die ik zie in de spiegel. Op 41 jarige leeftijd zie ik dit als best een prestatie waar ik trots op ben. Als ik het kan... Kan jij het zeker ook.

Wij verschillen niet veel. Iedereen loopt dezelfde weg.

Nogmaals, ik hoop dat het waardevol was. En ik spreek je graag morgen in de Schaduwwerk workshop.