



Omarmen

Je hebt ervaren dat `de bal onder water blijven duwen` je niet dichterbij jezelf brengt en al zeker geen Zelfliefde oplevert. Deze strategie levert je hooguit een schijngevoel van controle over je emoties op, het is een strategie die even lijkt te werken maar uiteindelijk gedoemd is om te mislukken. De eerste stap is dus oefenen in TOESTAAN.

Toestaan heeft je nu geholpen gevoelens/situaties niet langer te ontkennen, ervan weg te lopen en er ook niet meer tegen te vechten. En dat heeft ontspanning gegeven op `de bal`.

NB. Dit toestaan is een proces en vraagt tijd. Gaandeweg zal je er steeds bekwamer in worden, totdat het je tweede natuur is geworden. Blijf hiermee oefenen.

De volgende stap is om `dat wat er is` niet alleen toe te staan maar ook te **omarmen**. Je `negatieve` emoties of gedachten net zo te kunnen omarmen als de `positieve` gevoelens. Bij toestaan laat je het gevoel toe (bv. ik voel me onrustig, dit is oké), je kijkt er met afstand naar, je duwt het niet langer weg. Bij omarmen kijk je niet alleen op afstand naar je gevoel maar je verbindt je hart ermee, je omvat als het ware met je eigen liefdevolle gevoel, al de gevoelens die er in je leven. Omarmen doe je als een gevoel niet alleen oké is, maar als je er zelfs liefde voor voelt, als een liefdevolle ouder voor zijn eigen kind.

Neem als voorbeeld een situatie die bij jou de emotie woede oproept. Eerst ga je deze situatie en de gedachten en gevoelens er rond zonder oordeel toestaan, je kijkt er naar. "Ha, daar is de woede .. welkom, je hebt me zeker iets te vertellen!" . En nu ga je nog een stap verder "heerlijk, te voelen hoeveel kracht er in deze woede zit, wat een levenskracht voel ik in me, I love it!"

Weet dat deze situatie/dit gevoel *op dit moment* voor jou het juiste is. Vecht er niet tegen, loop er niet van weg maar verwelkom en omarm het. Het is helemaal oke, love it! En jij bent helemaal oke, love yourself!

Oefening in omarmen:

Ga eens kijken naar een situatie of ervaring die je momenteel (of onlangs) in je leven tegenkwam, die spontaan weerstand bij je oproep.

1. Beschrijf even de **situatie**, maak ze concreet.

WAT gebeurde er, WAAR gebeurde het, WIE was er bij?

.....
.....

2. Ga nu kijken hoe je je erbij voelt en hoe je er naar kijkt.

HOE voel ik me? WAAR IN MIJN LIJF voel ik het? Welke emotie zit er onder?

.....
.....

WELKE GEDACHTEN heb ik over de situatie en over mijn gevoelens?

Gedachten over de situatie:

.....
.....

Gedachten over mijn gevoel bij deze situatie:

.....
.....

3. Neem nu een neutrale houding aan, kijk er met wat meer afstand naar en beslis dan om je er niet tegen te verzetten, stop met vechten, loop ook niet weg. Zeg tegen jezelf. Het is oké. Het is helemaal oké voor nu. Blijkbaar is dit wat ik nu voel en ervaar, dit is juist voor nu. Nu heb je TOESTAAN in praktijk gebracht.

4. Ga nu naar je hart. Adem rustig in en uit. Voel hoe je hart warm en zacht aanvoelt. Voel hoe je hart zich opent. Voel hoe de liefde in je hart rustig uitdeint en stap voor stap je hele lichaam vult, tot de toppen van je tenen en het puntje van je hoofd. Voel hoe je in een warm bad van liefdevolle omhulling komt. Nu heb je de energie van OMARMEN wakker gemaakt. Omhul met deze energie, vanuit je hart, de hele situatie, stuur er liefde naar, en stuur liefde naar je gevoelens bij deze situatie, wat ze ook mogen zijn (verdriet, onmacht, frustratie, pijn, woede, ..). Voel hoe je hele wezen zich hult in liefde. Blijf er enkele minuten bij en voel hoe de emotie oplost, als het ware opgaat in de grotere emotie die Liefde is. Nu heb je OMARMEN in praktijk gebracht.

