

A close-up photograph of two dandelion seed heads. Each seed head has a small, clear water droplet resting on its base. The seed heads are positioned symmetrically, one above the other, with their stems crossing in the middle. The background is a soft, out-of-focus green.

De Kunst van Zelfreflectie

Voor iedereen die meer zichzelf wil zijn

Inhoudsopgave

Wie ben ik?

Voor wie is de Kunst van Zelfreflectie?

Ga je mee op ontdekkingsreis in je eigen leven?

Welke gevoelens heb jij achter een muur gemetseld?

Herken jij de drie belangrijkste tactieken waarmee wij onszelf afschermen voor kwetsbaarheid?

Zo houdt je jezelf dus op het veilige pad! Alleen, hoe veilig is dat pad?

Noteer eens welke tactieken jij gebruikt en wanneer je dat doet?

Is de Interne Criticus jouw grote held?

Wat zijn de belangrijkste eigenschappen van de innerlijke Criticus?

Wil je weten hoe sterk jouw interne criticus is?

Hoe kun je vriendelijker voor jezelf worden?

Is aardig voor jezelf zijn, echt goed voor je?

Overtuigd van de voordelen en klaar om aan de slag te gaan?

Wie ben ik?

"We lijken het lijden verleerd. We moeten alles alleen kunnen en vanuit onszelf succesvol en fantastisch zijn. Lijden past niet in dat idee van maakbaarheid, dus doen we maar alsof het er niet is."

~ Psychiater Dirk de Wachter ~

In de weken nadat ik stopte met **roken** viel het mij weer op hoe waar deze uitspraak van Dirk de Wachter eigenlijk is. Ik ging er wel vanuit dat ik problemen zou krijgen met bepaalde **gevoelens** in lastige situaties, omdat ik gewend was om die weg te **blazen**. Af en toe flink diep zuchten wordt ook van verschillende kanten aangeraden wanneer je stopt en dat voelde inderdaad erg fijn. **Boosheid**, frustratie, verdriet of verveling of juist stress, noem het maar op... Roken was een heerlijke oplossing voor alle **ongemakken**.

Na een week of twee voelde ik heel bewust een **knoop** in mijn buik ontstaan. Wat **verbaasd**, merkte ik dat die juist ontstond door het wegduwen, het **verstoppen**, een automatisme niet te willen voelen.... Op het moment dat ik tegen mezelf zei dat ik dit **wél** mocht voelen verdween het ongemak onmiddellijk! Je angst voor de angst **blokkeert** je. Juist het steeds wegduwen van de emoties wordt een **belemmering**. De weerstand is het probleem, daar zit de pijn. Het tegenhouden van de **paniek** en de onrust werkt verlamdend. De ruimte en **opluchting** die ik nu nog steeds ervaar komt in ieder geval niet alleen door mijn verbeterde long inhoud 😊

Wat ik de afgelopen jaren had **geleerd** en **doorleefd**, wierp nu zijn vruchten af! De aandacht voor mijn **binnenwereld** en het besef dat gevoelens het **observeren** waard zijn! Het **lef** en de **motivatie** om dat ook echt te doen! Het zijn de **wegwijzers** naar jouw **geluk**! Door aandacht te geven aan jezelf en al je **gevoelens** en emoties ben jij je steeds meer bewust van jezelf. Je weet steeds beter wat je voelt en waarom. Je herkent de invloed op jouw denken en doen. Die **zelfkennis** geeft je meer **zelfvertrouwen** en meer **geluk**. Geluk ontstaat van **binnenuit** en zelfkennis is de **sleutel**!



Adrienne Schimmel, Coach en Trainer bij Talenteer Jezelf

**MISSCHIEN
MOET JE JEZELF
EERST TEGENKOMEN**

**VOORDAT JE
HET KUNT ZIJN**

Loesje

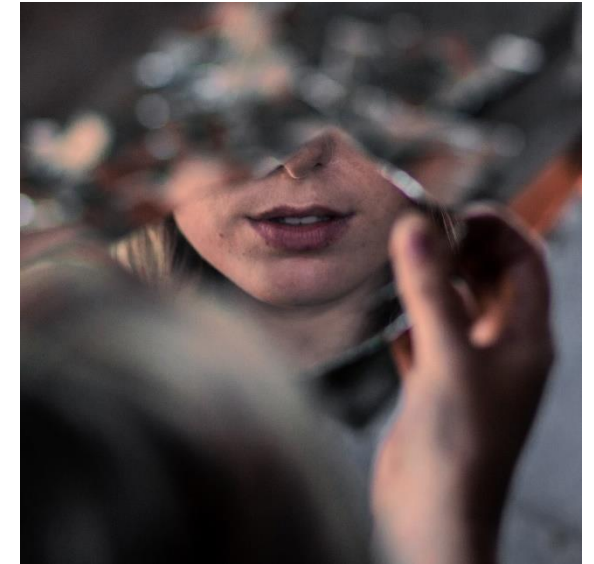
Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Voor wie is de Kunst van Zelfreflectie?

- Voor iedereen die graag wat meer **zichzelf wil zijn**,
- minder wil **piekeren, twijfelen** of (keuze)**stress** wil hebben,
- minder **beïnvloed** wil worden door de mening van **anderen**,
- beter eigen **grenzen** wil leren **aangeven** en vooral...
- niet meer **vast** wil zitten in alle mogelijkheden en **onmogelijkheden**

Wanneer je...

- wilt ontdekken wat écht **belangrijk** voor jou is, van 'moeten' naar **willen**,
- uit je **schulp** wil kruipen, je **muur** wil afbreken en je **masker** af wilt zetten
- **ervaringen** en **onzekerheden** onder de loep wil nemen,
- de invloed van **gevoelens** en **gedachten** wilt ontrafelen
- wil weten hoe bepaalde ervaringen je **beïnvloed** hebben en...



Hoe je dit kunt veranderen in drie stappen!

- **Bewustwording:** met de toename van **zelfkennis** groeit ook jouw gevoel van **eigenwaarde**. De **aandacht** richten op wat je **wilt** in plaats van wat je probeert te voorkomen brengt innerlijke **rust** en geeft **energie**.
- **Balans:** Alle **stemmen** komen aan bod. Je onderzoekt, analyseert, ordent en **reorganiseert** alle **kanten** van je leven en ontdekt de **rode draad**. Je brengt nu verbinding tussen **denken** en **voelen**. Wanneer we in **balans** zijn kunnen we werkelijk **openstaan** voor de ander en onze doelen bereiken.
- **Beweging:** je komt zo op eigen **kracht** in beweging. Je kunt nu gaan **experimenteren** vanuit een ander perspectief. Je **groeit** en gaat je grens **verleggen**!

Zo krijg je...

- meer **invloed** op jouw eigen leven,
- meer **zelfvertrouwen** en een **positievere** levenshouding,
- Je bent **flexibeler** en hebt meer **veerkracht**
- Je staat meer in **verbinding** met jezelf en de ander
- Je bent **gelukkiger** en **succesvoller**



Ga je mee op **ontdekkingsreis** in je eigen leven?

In dit gratis **e-book** krijg je een handreiking om **jezelf** beter te **leren kennen** en je meer bewust te worden van je **gevoelens**. De aandacht richten op jouw **binnenwereld** en zo meer **rust** en **balans** in jezelf ervaren.



Je leest meer over...

- Waarom mensen **gevoelens** achter een muur metselen
- Hoe oude **pijn** en patronen je **gedrag** nu beïnvloeden
- Hoe **kwetsbaarheid** en **zelfcompassie** je kunnen helpen
- Hoe je **authentieker** in het leven kunt komen te staan

Welke **gevoelens** heb jij achter een **muur** gemetseld?

We hebben vaak erg **onbewuste** reacties op pijn, schaamte en schuld. Een mooie metafoor om uit te leggen hoe dat werkt, is die van een strandbal. De eerste reactie is de bal onder water duwen. Je wil dat **niemand** ziet dat je een probleem hebt.

Het zal je een tijdje lukken om de strandbal onder water te **duwen**, maar het kost je veel kracht en **inspanning**, want de bal blijft maar druk uitoefenen om aan de oppervlakte te kunnen komen. Uiteindelijk raak je zo **uitgeput** en voor je het in de gaten hebt floept de strandbal met een flinke sprong naar boven. Zo werken **problemen** ook. Ze spatten in je gezicht uit elkaar voor je er erg in hebt. De **schok!**

Kwetsbaarheid

Als kind ontdekken we allerlei manieren om onszelf te wapenen tegen **kwetsbaarheid**. Om te voorkomen dat we gekwetst, gekleineerd, teleurgesteld en **afgewezen** worden ontwikkelen we sterke **kwaliteiten** waarmee we onszelf beschermen. We verstoppen, weren gevoelens af, met harnas en **schild** treden we de gevaarlijke wereld tegemoet. Alles is gericht op het **voorkomen** van zelf-afwijzing of **afwijzing** door de ander.



Pagina 9 t/m 21 ontbreken in dit voorbeeld

Meld je aan voor de [Nieuwsbrief](#)
en download het volledige eBook
en de twee gratis oefeningen

Zeg Ja...

Ja, ik wil vriendelijker tegen mezelf zijn!

Ja, help mij weer meer plezier en meer grip te krijgen op mijn leven!

Ja, ik wil met meer rust en ontspannen in het leven staan!

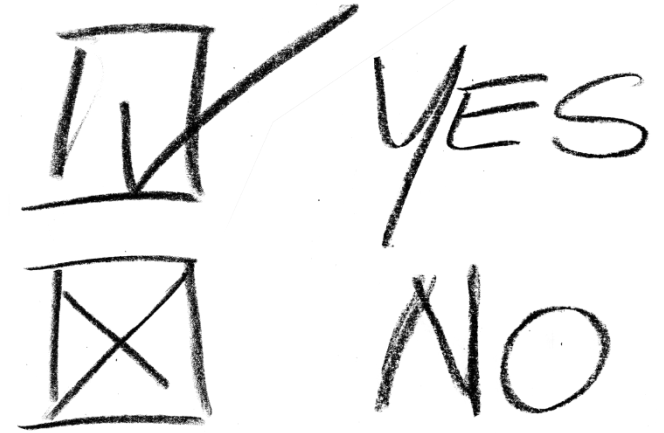
Ja, ik wil trots zijn op mezelf en de dingen die ik doe!

Ja, ik wil gemotiveerd en met energie nieuwe dingen aanpakken!

Ja, ik wil met meer zelfvertrouwen positiever in het leven staan!

Ja, ik wil de verbinding met mezelf en met de ander aangaan!

Ja, ik wil veerkrachtiger om kunnen gaan met tegenslagen!



Wat past het beste bij jou?

Neem contact op via mail of telefoon...

talenteerjezelf@gmail.com

06-23 15 61 85

Telefonisch bereikbaar op:
Dinsdag t/m donderdag van 9.00 tot 11.00

...en maak een afspraak
voor een **gratis** kennismakingsgesprek

Of Lees eerst even verder over het **aanbod**

De Kunst van Zelfreflectie

Workshops in een kleine groep van 4 tot 8 personen

Ontwikkeling is misschien wel letterlijk het afpellen van de lagen om je authentieke zelf!

De "**Kunst van Zelfreflectie**" op een leuke en actieve manier met jezelf aan de slag

De workshop "**Bewust Begaafd**" heeft aandacht voor jouw hoogbegaafdheid

De "**Angst om te stralen**", aan de slag met Perfectionisme, Faal- en Straalangst

"**Je eigen vingerafdruk leren kennen**", een workshop over Intensiteit en Hoog-sensitiviteit (HSP)

"**Dwarse Denkers**", een workshop die inzoomt op Conflicten, Rechtvaardigheid en een Kritische instelling

Moeite met kiezen? in de workshop "**Het loopt wel los**" gaan we aan de slag met jouw dilemma

Ervaringen van deelnemers

"Praktisch/veel doen oftewel toepassen = leerzaam, goed verzorgd en interessante nalees stof"

"De oefeningen zijn erg leuk en geven inzicht", "De toewijding was zeer fijn om te ervaren"

"Door het delen met elkaar/verwoorden kom je tot de essentie en wordt het ook voor jezelf duidelijk"

Zin in wat ont-wikkeling? Kijk op [De Kunst van Zelfreflectie](#)



De ZelfKennisMethode (ZKM)

Individuele coaching. **Op zoek naar jouw rode draad**, duurzaam, effectief, inspirerend en motiverend!

Met de ZelfKennisMethode (ZKM) ga je op een ontdekkingsreis in je eigen leven!

De ZKM is een prachtige methode die de onderliggende, vaak verborgen gevoelens aandacht geeft. De onbewuste motieven die je handelen beïnvloeden en een belemmering voor je geworden zijn en je groei en geluk in de weg staan. Verstopte gevoelens die je een drive, motivatie, een doel en nieuwe richting kunnen geven. Geluk ontstaat van binnenuit en zelfkennis is de sleutel!

Klaar voor een nieuwe stap in je leven? Ga naar **Duik in jezelf!**



De Zelfverbinders®

Een **korte** en **grondige** persoonlijke aanpak met grote **impact** en blijvend resultaat! Wil je op een laagdrempelige, snelle én **perspectief** gevende wijze stilstaan bij een voor jou op dit moment relevant **thema**?

Dan is de ZelfVerbinder iets voor jou!

De ZelfVerbinder is een nieuwe manier om op een snelle, korte en grondige manier te **onderzoeken**, te voelen en ervaren en om in **beweging** te komen. Het stelt jou in staat vanuit verschillende perspectieven systematisch stil te staan bij het voor thema. Dit stil staan stimuleert **zelfinzicht** en **zelfverbinding** en leidt zo tot een betere kijk op **mogelijkheden** tot verandering.

De Zelfverbinders als vitaliteitsmeter en -motor! Onderzoekend, inzicht gevend en stimulerend!

Verbinding aan Werk kan je helpen om meer inzicht te krijgen in wat maakt dat jij je op een bepaalde wijze verbindt aan werk.

Perspectief op Werk kan in diverse fasen van toegevoegde waarde zijn. Kern is dat je de aandacht wilt vestigen op (nieuw) perspectief en wilt onderzoeken hoe jij daar momenteel mee omgaat.

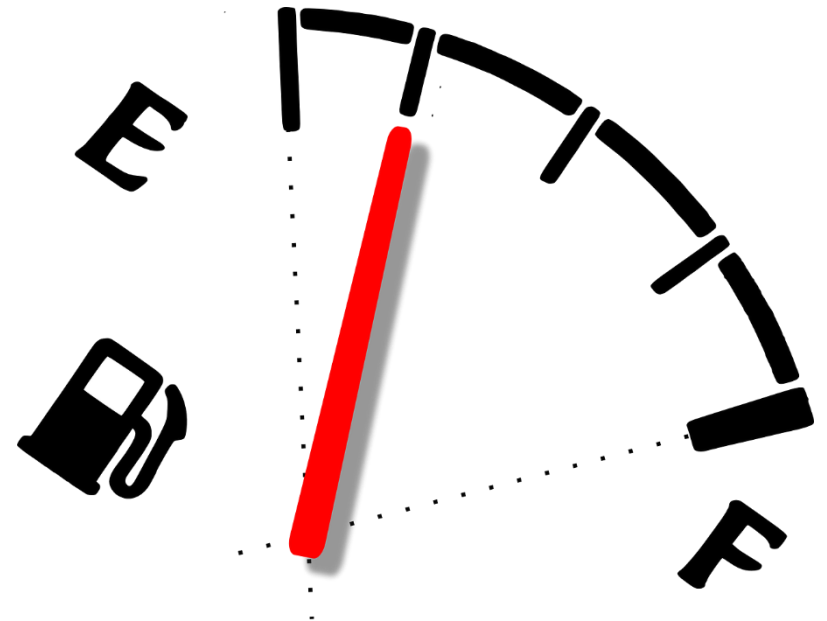
Verlies van Werk kan helpend zijn op het moment dat jij je werk dreigt te verliezen, gaat verliezen of al verloren hebt.

Zelfverbinder Werkfit voor maatwerk bij re-integratie.

Zelfverbinder Vitaliteit stimuleert de verbinding met jezelf! Jouw 'innerlijke balans' oftewel harmonie!

Klaar voor nieuw perspectief?

Zet koers op inspiratie met de wind in je zeilen!



In het voetspoor van **Socrates met de ZelfReflector®**

'Zingeving', het woord suggereert al een actief proces! Zingeving is echt een ontdekkingstocht, het zoeken naar de betekenis, het doel, het nut van het leven. De vraag naar betekenis ontstaat vaak op momenten dat die zin even uit beeld lijkt, in een crisissituatie, ziekte, verlies van werk of een dierbare. Vertrekpunt bij de ZelfReflector Zingeving vormt de logofilosofie van Viktor Frankl. Voor Frankl is het streven naar een zinvol leven de essentie van het menselijke, met als bijproducten: geluk, geborgenheid, innerlijke vrede en geestelijke stabiliteit. De ZelfReflector Zingeving is zeer geschikt als je, als eerste oriëntatie, op een gestructureerde manier wilt stilstaan bij de vraag naar de zin van het leven.

Tussen 'zin' en 'zijn' bestaat er een fundamenteel spanningsveld

'Levenskunst' als een filosofie van leven komt uit de tijd van Socrates, vijf eeuwen voor Christus. Deze filosoof stelde omstanders vragen over 'het goede leven' en liet ze zo inzichten verwerven. De mensen met wie hij sprak, ontdekten dat ze de antwoorden zelf al (onbewust) in huis hadden. Levenskunst als filosofie van leven is dus een eeuwenoude traditie die zoekt naar antwoorden op de vraag: 'hoe te leven'. De levenskunstenaar wil 'iets' bereiken met haar of zijn leven. De vraag is wat en hoe? Welke deel van je leven verdient aandacht? Hoe pak je dat aan? En wat is het achterliggende doel dat je in je leven wilt bereiken? De ZelfReflector Levenskunst helpt je bij het beantwoorden van deze vragen.



Op zoek naar zin?

Ga naar **vaar je eigen kompas!**

Bronnen

Boeken:

Zelfcompassie. Stop jezelf te veroordelen, K. Neff
Het einde van de opvoeding, Jan Geurtz
De innerlijke criticus ontmaskerd, Hal & Sidra Stone
De kracht van kwetsbaarheid, Brené Brown

Websites:

<http://self-compassion.org> en <http://www.zelfcompassie.nl/>
<http://www.bodhitv.nl/articles/show-news/2012-01-26/zelfcompassie-interview-met-kristin-neff/>



Als je iets wilt delen of gebruiken meldt dan waar je het gevonden hebt!

Alle rechten voorbehouden © 2017 - 2019 Talenteer Jezelf Adrienne Schimmel

