

E-book

5 krachtige tips om te stralen van geluk en positiviteit



m

Marijke Bellens
mindsetcoaching

Inhoudsopgave	2
Wie ben ik?	3
Waarom dit e-book?	5
Tip 1 : Zie steeds het mooie in elke situatie	7
Tip 2 : Durf neen te zeggen	9
Tip 3 : Stel je gedrag in vraag	11
Tip 4 : Wees lief voor jezelf	13
Tip 5 : Stop je piekergedachten	15
Jouw toekomst	18
Wat klanten vertellen	19
Social media	21



Wie ben ik?

Wat ik ook heb meegemaakt, ik ben het waard om NU gelukkig te zijn.

Als kind was ik vaak bang en verlegen. Ik wilde graag alles goed doen en legde zo de lat voor mezelf hoog. Daarnaast ervaarde ik als tiener thuis continu stress door het alcoholprobleem van mijn vader wat maakte dat ik steeds heel voorzichtig was in wat ik wel of niet kon zeggen of doen. Als hoog sensitief persoon die zoveel meer aanvoelde dan wat gezegd werd, draaiden mijn gedachten continu tegen een enorme snelheid. Ik wilde zo graag goed doen voor iedereen en ervaarde dat dat onmogelijk was. Ik had schrik om fouten te maken en kritiek te krijgen. Mijn mening gaf ik zelden want wat zouden anderen dan van me denken.

In mijn werk als leerkracht gaf ik me ook helemaal. Mijn groot verantwoordelijkheidsgevoel en het aanvoelen van de noden van elk kind kostten me bergen energie. Tijd voor mezelf was iets dat ik niet meer kende. Altijd maar zorgen voor anderen; was het niet mijn eigen familie of de kinderen in mijn klas, dan was het wel een vriendin die in de problemen zat. Ik leefde op de toppen van mijn tenen en verloor uit het oog wie ik echt was en wat ik echt wilde.

Rond mijn dertigste gaf mijn lichaam het helemaal op. De stress van al die voorbije jaren was chronisch geworden en had zich genesteld in heel mijn lichaam. Fysiek en mentaal was ik uitgeteld.

Toen ik een training volgde om de chronische stressfactor die zich in mijn onderbewuste had vastgezet te kunnen doorbreken, veranderde mijn leven enorm. Door de technieken en oefeningen toe te passen, kreeg ik terug energie en zulk een positieve boost waarvan ik begon te stralen als nooit tevoren.

Mijn nieuwsgierigheid naar informatie hoe het kan dat mijn gezondheid en leven sindsdien zo verbeterd zijn, maakt dat ik me ben gaan specialiseren in deze materie. Na verschillende trainingen en opleidingen doorlopen te hebben over de invloed van ons onbewuste brein en de neurowetenschappelijke achtergrond hiervan, heb ik nadien diverse coachopleidingen gevolgd. Dit maakt dat ik nu door zowel opleidingen als ervaringen een expert ben in hoe en waarmee jij je stress kan verminderen waardoor het leven jou ook weer toelacht in al zijn facetten.

“Als coach en trainer motiveer en inspireer ik spontaan anderen in hun zelfontwikkeling zodat ook zij de beste versie van zichzelf kunnen worden.”

Door de technieken en oefeningen zelf continu te blijven toepassen, stuur ik mijn onbewuste brein nog steeds bij en ontdek ik elke keer hoeveel meer potentieel ik heb dan ik ooit voor mogelijk hield.

Naar mijn lichaam luisteren zodat mijn energie blijft stromen, mijn grenzen bewaken, tijd maken voor mezelf, dingen doen die me extra energie geven, zorgen voor anderen maar nu vanuit een bewuste keuze, vriendelijk neen zeggen, me zelfzeker voelen, een groep mensen toespreken terwijl ik helemaal in mijn kracht sta, mijn mening vertellen terwijl ik weet dat die anders is dan mijn gesprekspartner, ... het gaat allemaal veel spontaner dan ik ooit had kunnen vermoeden. Boeiende en fantastische mensen komen op mijn pad. En wat men van me denkt ... "zegt meer iets over hen dan over mij," zeg ik nu! Iedereen waarvan ik voel dat ze er voor openstaan, vertel ik over deze kracht van het onderbewustzijn. Ik kan er niet over zwijgen!

"Het geeft me zoveel geluk en innerlijke rust omdat wie ik diep van binnen ben, nu ook uitstraal in alles wat ik doe."

Mijn missie is om mensen bewust te maken van de kracht van hun onderbewuste. Door hen technieken aan te reiken, kan ik hen helpen om de beste versie van zichzelf te worden waardoor zij (nog) gelukkiger en krachtiger in het leven staan zodat zij hun doelen bereiken die op wilskracht alleen niet haalbaar waren.

Wie mij kent, weet dit!

- Als hoog sensitief persoon voel ik intuïtief aan waar er bij mensen een diepere lading achter schuilt.
- Ik ben dankbaar om al wat het leven me gebracht en geleerd heeft, met vallen en opstaan want dit maakt wie ik nu ben.
- Wanneer mensen door een heel moeilijke periode in hun leven gaan bv. bij het verlies van iemand, kan ik gemakkelijk met hen een gesprek aanknopen en luisteren naar hun diepste bekommernissen.
- Mijn haar komt recht overeenind wanneer men mij zegt: "Het is al altijd zo geweest en het zal nooit veranderen." Doe maar; ik kies voor mezelf wel wat anders dan deze beperkende gedachte!
- Koken is absoluut niet mijn favoriete bezigheid ook al doe ik steeds mijn best om gezonde maaltijden voor mijn gezin te bereiden.
- Foto's maken van mensen en van de natuur vind ik erg fijn.
- Je mag me altijd meevragen om een avondje te gaan dansen!

Waarom dit e-book?

Wist je dat de meerderheid van de klachten waarvoor je naar de dokter stapt, als onderliggende oorzaak stress hebben?

Vaak ervaar je stress door onzekerheid, angst, twijfel, perfectionisme, altijd goed willen doen voor anderen, veel/weinig werk, ...

Zowel in je professionele als persoonlijke leven kan stress een factor zijn die je leven moeilijker, zwaarder maakt.

Ook al lijkt je alles te hebben om gelukkig zijn zoals een mooi huis, een goede job, een fijne partner, toffe kinderen, leuke vrienden, ... toch voel je dat er iets knaagt. Het lijkt alsof je geleefd wordt. Je bent doorheen de drukte van het leven precies vergeten waar jij voor staat, wie jij echt bent, waarvan jij helemaal vol loopt van geluk, ... Je leeft precies in een gouden kooi. Je 'moet' heel wat omdat het zo hoort.

En dat geeft stress. Er zijn momenten dat je meer piekert of je voelt duidelijk spanningen in je lichaam. Je opmerkingen zijn harder en je kan minder verdragen.

Stress brengt je ook in een negatieve gedachtespiraal waardoor je nog meer negativiteit aantrekt. Overal zie, hoor en denk je sneller negatieve dingen. Zelfs bij iets positiefs komt dat innerlijke stemmetje al met "Ja maar ..."

Het kan ook zijn dat je plots begint te beseffen in wat voor hectisch leven je eigenlijk verzeild geraakt bent. Je wil meer je eigen koers gaan varen in plaats van geleefd te worden.



Wanneer je kiest om dingen in je leven anders aan te pakken, begin je vaak met veel goede moed en even lukt het je wel.

Toch bots je vaak al snel op die lastige innerlijke stemmetjes die jou toch weer tegenhouden en je vertellen dat het eigenlijk niet nodig is om het anders te gaan doen.

Wilskracht kan veel maar ons onbewuste brein is zoveel sneller en krachtiger dat het jou ook wel tegenwerkt op zaken die je echt (bewust) wil bereiken.

Daar ik zelf ondervonden heb hoe je de kracht van je onderbewuste brein kan inzetten om voor je te werken in plaats van tegen je, geef ik je hierover graag wat uitleg en tips.

“Of je nu gelooft dat je het kunt of niet, je hebt altijd gelijk.” – Henry Ford

Draait jouw hoofd soms overuren en ben je precies het knopje kwijt om het even in pauzestand te zetten?

Denk jij negatiever dan je in wezen echt bent?

Of ben je vlug geprikkeld en reageer je daardoor feller dan anders?

Voel je dat je minder energie hebt en erger je aan allerlei dingen?

Of twijfel je meer en meer aan jezelf en denk je vaak dat je iets niet kan of dat je niet goed genoeg bent?

Jij hebt meer in handen om hier verandering in te creëren dan je op dit moment beseft!



Tip 1 : Zie steeds het mooie in elke situatie

Herken je hier iets van?

• **Waar je je ook bevindt, je ziet overal wat er mis kan gaan. Deze gedachten spreek je gemakkelijk uit tegen anderen.**

Wees voorzichtig onderweg want er gebeuren tegenwoordig veel ongevallen met fietsers!

• **Jouw bezorgdheid, zeker als het over je geliefden gaat, is zo groot dat je bang bent om wat hen allemaal zou kunnen overkomen.**

Oh, je zou zo met je vingers tussen die deur hebben kunnen zitten!

• **Wanneer je iets hoort of ziet, denk je er vaak negatief over.**

*Pff, heel mijn keuken staat op stelten, kunnen ze dat nu echt niet opruimen!
Hoe anders zou je je voelen wanneer je in elke situatie rondom jou toch het mooie kan zien!*

Hoe anders zou je je voelen wanneer je in elke situatie rondom jou toch het mooie kan zien!

• *Rij veilig en geniet van je fietstocht!*

• *Wauw, jij hebt geluk dat die deur nog open was.*

• *Oh, ze hebben zich goed uitgeleefd in de keuken. Fijn dat mijn kinderen al zelf eens eten klaarmaken.*

Train je brein want daar ligt de sleutel verborgen !

Om de handleiding van ons brein te ontdekken, is het belangrijk om te weten dat we onze hersenen evolutionair in 3 grote delen kunnen onderverdelen die op een ingewikkelde manier samen functioneren. De **hersenstam of het reptielenbrein** is het oudste deel van onze hersenen. Het regelt onze primaire levensbehoeften: ademhaling, hartslag, bloeddruk, onze primaire overlevingsdrang en veiligheid. Het reageert instinctief en automatisch.

Het zoogdierenbrein of emotionele brein is een schakelcentrum voor emoties en gevoelens. Dit hersengedeelte is sterk in lichaamstaal en registreert honger, dorst, slaap en gevoelens. Het handelt vooral vanuit korte termijn perspectief. Veel onbewuste processen zoals emoties, persoonlijkheid en een deel van ons geheugen worden verwerkt in het zoogdierenbrein.

De **neocortex of het mensbrein** is het jongste deel van onze hersenen. Dit deel maakt het intelligente denken mogelijk. Daardoor kunnen we logisch denken, redeneren, zintuiglijk waarnemen, problemen oplossen.

Toch is de neocortex een zwak systeem. Het reptielenbrein en het zoogdierenbrein hebben meer macht in jouw brein dan de neocortex. Hoe sterk je focus ook is, soms zijn er andere zaken die om meer aandacht vragen. Op zulke momenten spelen het reptielenbrein en het zoogdierenbrein de baas. Vandaar dat je soms dingen doet waar je achteraf spijt van hebt. (Zoals dat koekje dat je ineens hebt opgegeten terwijl je eigenlijk al dagen van het zoet afbleef.)

We weten ondertussen dat ons lichaam en gedrag voor een groot deel bepaald worden door ons onderbewuste, de automatische piloot die ons stuurt zonder nadenken. Dit onderbewustzijn werkt ook veel sneller dan ons bewustzijn.

Omdat ons onderbewuste brein houdt van automatisen en graag gewoontes herhaalt, is het belangrijk om ons te leren focussen op mooie, positieve zaken. Doen we dit niet dan wordt ons brein alleen maar sterker in al het negatieve en slechte zien. En zoals je misschien al hebt opgemerkt, kleurt jouw beeld van al wat jou omringt dan ook negatief.

Dus train je brein om fijne dingen op te merken. Hierdoor stimuleer je je brein zodat het meer positieve en mooie zaken gaat waarnemen waardoor jij vanzelf ook positiever ingesteld geraakt.



Neem actie!

Schrijf elke avond 3 fijne momenten op van de voorbije dag.

Kleine dingen die jouw hart verwarmden zoals een glimlach op het gezicht van iemand, een compliment, een vriendelijke blik van een onbekende, een lekker tas koffie, een mooie bloem, een prachtige zonsopgang, ...

Word je bewust van al het moois dat jou omringt.

Tip 2 : Durf neen te zeggen

Herkenbaar?

De week is weeral om. Je voelt je gefrustreerd. Je had je voorgenomen om dit project verder af te werken en je stelt vast dat je eigenlijk bitter weinig vooruitgang hebt geboekt. Steeds werd je gestoord en telkens heb je anderen verder geholpen. Nu is het vrijdagmiddag. Je collega's zijn opgewekt. Hun taken zijn zo goed als afgerond terwijl jij daar gefrustreerd zit omdat jouw werk niet is afgewerkt of opgeschoten. Je voelt je prikkelbaar en gestrest.

Daarnaast besef je dat je beloofd hebt om morgen bij je ouders te gaan helpen. Ook al vind je het fijn om iets voor hen te kunnen doen, toch heb je eigenlijk meer behoefte aan wat tijd voor jezelf. Het weekend zal weer om zijn voor je het weet.

Hoe zou je je voelen wanneer je duidelijk je grenzen stelt? Beeld je eens in ...

- **Doordat je een bepaalde tijd afgebakend hebt waarin men jou niet mag storen, heb je enorme vorderingen gemaakt met het project waarmee je bezig bent. Met een goed gevoel vertrek je nu naar huis.**
- **Het voelt als een overwinning wanneer je neen zegt tegen de zoveelste hulpvraag die op jou afkomt. Nu creëer je bewust even tijd voor jezelf. Wat kijk je er naar uit om nog eens iets te doen wat jou deugd doet! Gewoon voor je eigen plezier.**

Wat doet dit met je brein?

Door steeds ja te zeggen en anderen verder te helpen, bezorg je jezelf heel wat stress door dingen die niet afgewerkt geraken, deadlines die heel dichtbij komen, ...

Wanneer iemand jouw onmiddellijke hulp vraagt terwijl je eigenlijk geen tijd over hebt, wordt je amygdala (ons angstcentrum) in je limbisch systeem (= je emotionele brein) getriggerd. Je gevoelsbrein neemt stress waar en schakelt daardoor over naar snel en automatisch gedrag dat gericht is op zelfbehoud in het hier en nu. Ook al weet je via je neocortex dat je het te druk hebt om er nog een taak bij te nemen, toch zeg je dat je het zal doen omdat er ergens in je emotionele brein een signaal gegeven is dat je anders niet goed genoeg bent, je je collega's in de steek laat, het maar normaal is dat je dat voor een ander doet, ... Wat gaat men anders over jou zeggen? Wat gaat men denken als jij die taak er niet even bij kan doen?

Inwendig voel je je op een bepaalde manier aangevallen. Dit is een bedreiging die onbewust plaatsvindt in de amygdala.

Vandaar zeg je sneller “ja” in plaats van “neen.”

Je onderbewuste stelt dat het veiliger is voor jou om ja te zeggen op dit moment. Het wil niet afgewezen worden, het wil dat je erbij hoort. Natuurlijk is het niet oké om nog meer werk op je hals te halen terwijl je al zoveel te doen hebt. Dat je daardoor nog meer stress creëert voor de komende tijd, beseft jouw amygdala niet op dat moment. Doordat je onbewuste brein zoveel keer sneller reageert dan je bewuste brein, is de reactie al gebeurd.

Vandaar is het belangrijk om dit patroon in je onderbewuste brein te leren doorbreken zodat je “neen” kan zeggen op een moment waarop jij dat wenst. Op die manier kan je de continue stress die op je schouders ligt doorbreken.

Men zegt weleens: De mens is een denkend wezen dat voelt. Nochtans biologisch gezien is de mens een voelend wezen dat denkt! Ons gevoelsbrein reageert zoveel sneller dan ons denkbrein.

Door “neen” te durven zeggen tegen een ander, zeg je “ja” tegen jezelf.

Dit is een nieuw patroon dat in het begin wat vreemd aanvoelt. Toch zal je merken dat dit naar verloop van tijd ook gewoon gaat voelen.



Neem actie!

Zeg “ja” tegen jezelf door elke week iets leuks voor jezelf in te plannen. Ook al duurt het maar kort, toch is het even “me-time” voor jou op dat moment. Geniet van deze tijd voor jezelf. Koester dat moment en laat het naar meer smaken.

Tip 3 : Stel je gedrag in vraag

Doe en denk jij ook zo?

- Alles wat je doet, wil je zo goed mogelijk doen.
- Het is nooit goed genoeg. Het kan altijd beter.
- Je wordt zenuwachtig wanneer je niet alles tot in de puntjes hebt voorbereid en gecontroleerd.
- Je kan niet tevreden zijn over jouw prestaties. Je minimaliseert elk compliment.

Wat zou alles toch eenvoudiger zijn, als je wat meer tevreden kon zijn!

Je kan je gelukkig voelen over wat je gedaan hebt. Een compliment kan je ontvangen met je hart. De druk op je schouders van 'moeten' valt van je af. Je bent sneller klaar en hebt meer tijd over voor leuke dingen. Wat heeft dit met jouw brein te maken?

Perfectionisme is een gedragspatroon dat zo diep in je onderbewuste brein zit dat je hier vaak de oorsprong niet van kent. Je zegt tegen jezelf dat je je beter voelt als alles perfect opgeruimd is of als je die tekst voor de 4de keer hebt nagekeken op fouten, ...

Op zich is er niets mis mee dat je de lat voor jezelf hoog legt. Zo kan je groeien en beter worden. Toch zit hier ook een grote valkuil in.

Vaak evolueert perfectionisme naar hinderlijk perfectionisme wat te maken heeft met faalangst, controle willen behouden, eigenwaarde ...

Dit alles gebeurt vaak in functie van goedkeuring van anderen. Wat gaat men wel van mij denken?

Ik doe er alles aan dat men toch niets op mij kan aanmerken.

Zo creëer je vaak onrealistische normen waardoor je jezelf kwelt en extra stress bezorgt. Vaak zitten er achter perfectionistische patronen heel wat hardnekkige overtuigingen die jou tegenhouden.

Als kind slaan we enorm veel informatie op in ons onderbewustzijn. Vaak zitten hier overtuigingen bij die op latere leeftijd niet meer behulpzaam zijn. Daarnaast zijn ook al je levenservaringen opgeslagen.

Je onderbewustzijn gelooft dan ook alles wat jij het vertelt.

Dus zolang jij geen verandering aanbrengt in jouw manier van denken, zal je hier steeds mee geconfronteerd worden.

De overtuigingen die jou tegenwerken, komen in een coachingstraject naar boven en door technieken die jou worden aangeleerd, kan je deze overtuigingen in je onbewuste brein omzetten zodat jij een gelukkiger en aangenamer leven creëert.



Neem actie!

Stel jezelf volgende vragen:

- **Moet dit zo of wil IK dit zo?**
- **Wat gaat er met mij / mijn gezin / het bedrijf /... gebeuren wanneer ik dit sneller en iets minder perfect afrond dan anders?**

Tip 4 : Wees lief voor jezelf

Kom je dit weleens tegen?

• Wanneer er een grote uitdaging op je wacht, zie je er tegenop. Je twijfelt aan jezelf, aan je kunnen.

Dat zie ik niet zitten, dat kan ik niet, dat is zo ver buiten mijn comfortzone, ...

• Je doet iets goeds voor een ander en het wordt jou helemaal niet in dank afgenomen dat je dat deed.

Ik kan nooit iets goed doen.

• Je maakt jezelf klein tegenover anderen. Je vindt dat jouw verhaal het niet waard is om te delen.

*Oh wat ik meemaakte, is niet zo belangrijk.
Wat ik beleef, zullen ze maar saai vinden.*


Wat zou jij uitstralen wanneer jij meer in jezelf gelooft?

Wanneer je toont dat je respectvol bent voor jezelf, zullen anderen ook meer respect voor jou tonen.



Neem actie!

Kijk elke ochtend liefdevol in de spiegel en zeg tegen jezelf wat mooi is aan jou, waar jij goed in bent, waarover je trots bent op jezelf. Bewonder jezelf!



Misschien merk je in het begin weerstand op bij jezelf om dit te doen.

Besef dan dat dit een duidelijk signaal is dat je deze oefening nodig hebt.

Je brein vindt het blijkbaar heel moeilijk om complimenten over jezelf te maken en te horen. Het is een patroon dat het niet kent waardoor het hier lastig over doet. Zet dus zeker door.

Wanneer je dit een tijdje volhoudt, ga je merken dat het gemakkelijker gaat om jezelf een compliment te geven. Je zal ondervinden dat het je een goed gevoel geeft wanneer je iets positiefs over jezelf kan zeggen.

Hoe vaker je dingen denkt en zegt, hoe meer je brein gelooft dat dit de waarheid is. Maak je jezelf dan iets wijs? Het leuke aan het antwoord op deze vraag is dat je jezelf heel de dag allerlei dingen wijs maakt en dat je je dat anders nooit in vraag stelt! Je kijkt naar jezelf en de wereld door de bril die jij kiest om op te zetten.

Door wat jij denkt, zegt, ergens van vindt, creëer je een waarheid voor jezelf in je brein. Je hebt in je brein een fantastische verhalenverteller. Deze herhaalt heel vaak dingen die jij zegt of denkt en hij voegt er nog stukjes aan toe om het verhaal nog vollediger te maken. Jij gelooft de verhalen die hij tegen je vertelt.

Wanneer je je hiervan bewust wordt, kan je zelf beter gaan selecteren welke verhalen je wilt horen van je verhalenverteller. Door een beter verhaal over jezelf te creëren, gaat je verhalenverteller dit ook meer opmerken en gebruiken.

Wat je denkt, heeft invloed op heel je lichaam omdat onze cellen op een ingenieuze wijze met elkaar communiceren. Celbioloog Dr. B. Lipton (boek 'De biologie van de overtuiging') en neuroloog Prof. C. Pert (boek 'Molecules of emotions') hebben dit via wetenschappelijk onderzoek aangetoond.

Ons denken bestuurt mee ons fysiologisch functioneren. Wanneer jij aan leuke dingen denkt, ga je je ook zo voelen omdat deze info doorgegeven wordt aan die 50 biljoen cellen in je lichaam!

Wanneer jij positievere dingen over jezelf denkt en zegt, ga je dit hierdoor ook meer uitstralen en ga je je ook gelukkiger voelen. Alles hangt met elkaar samen en jij kan hier verandering in aanbrengen.

Tip 5 : Stop je piekergedachten

Heel de tijd draait je hoofd op volle toeren. Een probleem of situatie wordt in je gedachten langs alle kanten bekeken. Telkens opnieuw speelt die video zich weer af. Wanneer je even niet gefocust bezig bent, zijn ze er weer, die piekergedachten. Ze brengen je niets nieuws, ze herhalen zich alleen maar en geven je elke keer opnieuw datzelfde opgejaagde of vervelende gevoel. Je nachtrust lijdt eronder want op die momenten dat je stil in bed ligt, hebben ze helemaal vrij spel om je denken te overheersen. Het put je uit. Je wordt er moedeloos van.

Zou jij je ook zo voelen wanneer je geen last meer had van piekergedachten ?

- **Je bent terug energiek en uitgerust wanneer je 's morgens wakker wordt.**
- **Je focus blijft gemakkelijk bij datgene waarmee je bezig bent.**
- **Je taken geraken vlug afgewerkt doordat er geen afleiding in je hoofd is.**
- **Je voelt je opgewekt en blij met wat je rondom jezelf ervaart en opmerkt.**
- **Je hoofd is rustig en je gedachten dwalen er op een natuurlijke manier doorheen.**
- **Je voelt je meer ontspannen en vrijer.**



Neem actie!

Om het piekeren af te bouwen, plan je een vast piekermoment in gedurende de dag. Op dat moment geef je jezelf een vaste tijd bijvoorbeeld een kwartier waarop je mag piekeren. Neem er een piekerschrift bij en schrijf al wat er door je hoofd gaat op. De zinnen hoeven niet te kloppen. Je schrijft gewoon de stroom piekergedachten van je af. Je hoeft dit ook niet na te lezen. Nadien ga je even wandelen, lopen of fietsen.

Wordt je bewust van de momenten waarop je piekergedachten je overvallen en zeg dan tegen jezelf: "Stop, straks mag je even langskomen."

Door het piekeren op een vast moment toe te laten, verdring je het niet en hoef je er ook niet tegen te vechten. Je gaat merken dat je na verloop van tijd minder hebt op te schrijven doordat er minder door je hoofd gaat spoken.

Piekergedachten zijn vaak angsten die ons benevelen en die met een massa energie gaan lopen. Meestal gaat het over dingen uit het verleden of de toekomst.

Uit wat je eerder hebt meegemaakt, kan je lessen trekken. Ben je bezorgd over wat er in de toekomst gaat gebeuren, bedenk dan enkele mogelijke oplossingen.

Hierna kan je je piekergedachten loslaten en van je afschrijven. Je geeft je brein wel keer op keer gedurende de dag het bevel om je er nu niet mee lastig te vallen. Zo creëer je bewust een patroon waarin het toegestaan is om beperkt en op een vast moment deze gedachten even de ruimte te geven.

Piekeren gebeurt doordat je brein in stress verkeert.

In onze hersenen bestaat de neocortex uit 2 helften, een linker- en een rechterhersenhalft. Elk deel is verantwoordelijk voor verschillende functies. Om goed te functioneren hebben we verbindingen nodig tussen beide hersenhelften. De zenuwcellen (neuronen) uit beide hersenhelften communiceren met elkaar via elektromagnetische signalen.

Bij stress is er geen goede neuronverbinding tussen onze linker- en rechterhersenhalft.

Wanneer de linkerhersenhalft die instaat voor het rationaal denken overactief is, ga je piekeren, discussiëren, beschuldigen, geïrriteerd doen. Je gebruikt veel woorden, gaat analyseren en hebt geen gevoel of medeleven meer op dat moment.



Wanneer de rechterhersenhelft overactief is, ga je teveel voelen. Angst en slechte scenario's nemen de bovenhand. Je kan niet meer helder denken.

Vandaar is het belangrijk dat je weet hoe je je brein terug in verbinding kan brengen zodat er voldoende elektromagnetische stroming is tussen beide hersenhelften waardoor je de stress ongedaan kan maken.

Wanneer stress chronisch wordt, heb je meer kans om allerlei ziektebeelden te ontwikkelen zoals burn-out, slaapproblemen, cvs, ...

Wist je trouwens dat wanneer je in stress verkeert, je onderbewustzijn het volledig overneemt in je brein?

Is het jou ook al opgevallen dat wanneer je onder stress staat, je geen humor meer kent? Dat komt omdat ons onderbewustzijn alles letterlijk neemt!

Word je bewust van wat er door je hoofd gaat en neem actie.

Nu je al tot hier gelezen hebt, heb je al enkele eenvoudige tips ontdekt om je stress te verzwakken en je geluk en positiviteit te verhogen.

Je beseft ondertussen ook dat je brein wel meer impact op je stress heeft dan je dacht.

Natuurlijk zijn dit maar enkele kleine tips.

Tijdens een coachingstraject gaan we heel specifiek naar jouw noden en wensen kijken en krijg je diepgaande technieken aangereikt waardoor je je brein leert programmeren naar jouw wens.



Jouw toekomst

Wil jij echt verlost geraken van die negatieve gedachten in je hoofd?

Wil jij eindelijk weten hoe je kan omgaan met stresssituaties zodat stress jou niet meer in zijn macht heeft?

Deze tips zijn natuurlijk een mooi begin maar een echte transformatie begint met ACTIE.

Wanneer je niet kiest voor actie

blijven dromen dromen

blijven verlangens verlangens!

Neem daarom nu direct contact met me op om **een gratis verkennend gesprek** in te plannen zodat ook jij voluit kan gaan leven.

We maken kennis en ik vertel je wat de samenwerking inhoudt. Je bent welkom in mijn praktijk of online.

Beide opties zijn mogelijk zodat afstand van geen belang is.

<https://marijkebellens.be/contact>

Jij hebt de keuze!

Jouw beslissing vandaag, bepaalt jouw toekomst!



Wat klanten vertellen

m

'Ik had alles in mijn leven om gelukkig te zijn en toch voelde ik me zo leeg en verloren.

Toen kwam jij onverwachts op mijn pad, Marijke. In enkele sessies heb je het slot in mijn systeem losgekregen waardoor ik al zoveel jaren gevangen zat.

Door de oefeningen die je me gaf, op regelmatige basis toe te passen, ervaarde ik heel snel verandering wat natuurlijk heel motiverend is.

Ondertussen kan ik terug echt genieten. Na zoveel jaar kan ik eindelijk zeggen dat ik mezelf graag zie.

Dit was één van mijn beste investeringen ooit in mezelf.

Had ik dit maar eerder gevolgd.' – Inge, 39j.

'Ik had veel angsten. Angsten in verband met ziek worden. Niet alleen voor mezelf maar ook voor mijn familieleden. Daarnaast voelde ik ook veel verdriet om het overlijden van mijn ouders. Na enkele sessies bij Marijke voelde ik me al beter doordat ik sindsdien anders met mijn gedachten omga. De kwaliteit van mijn leven is veel verbeterd: Ik ervaar minder stress, kan beter relativeren, heb meer eigenwaarde en voel dat ik iets beteken. Marijke, je bent een coach die zich heel goed kan inleven in allerlei situaties en daardoor een goede helpende hand kan aanreiken. Je bent heel gedreven in wat je doet. Ik raad het iedereen aan om je hulp in te schakelen als men zich niet goed in zijn vel voelt, of wanneer men een beter leven wilt met minder gepieker en meer optimisme.' – **Vera Goyvaerts**

m

Wat klanten vertellen

m

“Je wensen zijn een voorgevoel van wat je in staat bent daadwerkelijk te realiseren” (Goethe). Dit citaat vat in één zin samen welke de boodschap is die Marijke me bracht. Ze reikte ook de tools aan om van wens naar realiteit te evolueren. –
Docent, 48 jaar

Ik heb eerder al therapie gevolgd maar dat heeft me jammer genoeg niet veel verder geholpen. Bij Marijke kreeg ik vanaf het begin een heel ander gevoel. Zij reikt mij wel tools aan om mee te kunnen werken. Door deze ook echt toe te passen, voel ik me elke keer beter en beter. Marijke straalt zelf zoveel positieve energie uit dat je niet anders kan dan er zelf vrolijk van te worden. Ik ben blij om bij haar terecht gekomen te zijn. –
Kathje, 46 jaar

m

m

Jouw warme openhartigheid vind ik geweldig! Door jou bewaak ik nu eindelijk effectief mijn eigen grenzen, en daar ben ik je eindeloos dankbaar voor! Dit geeft me meer rust en heeft mijn leven nog meer in balans gebracht. Ik ben zo blij dat ik je heb leren kennen! –
Lieve De Weerd

Social Media

Wil jij graag regelmatig positieve vibes ontvangen?
Volg me dan zeker op social media!



Marijke Bellens Mindsetcoaching



marijke_mindsetcoach



Marijke Bellens

Was dit e-book waardevol voor je?
Tof als je me het even laat weten via mail of social
media.



**"Je bent het meer dan waard om
goed voor jezelf te zorgen en een
gelukkig leven te leiden."
- Marijke Bellens**



Deze uitgave is auteursrechtelijk beschermd. De inhoud is voor persoonlijk gebruik.

