

**Bewust, aandachtig
&
positief leven**

Bewust, aandachtig & positief leven

**Bewust, aandachtig
&
positief leven**

Mindful en vitaal leven

Een praktische inleiding

Adriana Anna Visser

Adriana Anna Visser

Coverontwerp Adriana Anna Visser

ISBN: 9789402130201

© Adriana Anna Visser

Inhoudsopgave

Inleiding	7
------------------------	----------

Factoren die het energiepeil omlaag halen	13
--	-----------

- ❖ Onvoldoende ontspanning
- ❖ Beperkte beweging
- ❖ Te weinig genieten
- ❖ Onvoldoende positieve contacten
- ❖ Ongewenste gedachten
- ❖ Geen contact met jouw lichaam hebben
- ❖ Een onvolledige ademhaling
- ❖ Beperkt heilzame lichamelijk voeding
- ❖ Onvoldoende inspiratie
- ❖ Niet bewust aanwezig zijn
- ❖ Controle willen houden
- ❖ Niet kunnen loslaten
- ❖ Problemen met het handhaven van gelijkmoedigheid
- ❖ Energievretende personen
- ❖ Onvoldoende verbinding met de natuur
- ❖ Geen verwondering ervaren
- ❖ Niet leven naar jouw intentie
- ❖ Het missen van bezieling
- ❖ Een gebrek aan creativiteit
- ❖ Onvoldoende inzicht en bewustzijn
- ❖ Problemen met het maken van keuzes
- ❖ Van buiten naar binnen leven
- ❖ Onvoldoende helderheid
- ❖ Geen staat van Zijn kunnen ervaren
- ❖ Weinig innerlijke sturing
- ❖ Remmende omgeving

- ❖ Beperkende samenleving
- ❖ Belastende leefomgeving

Manieren om jouw energie positief te beïnvloeden 59

Aandachtspunten bij de factoren

- ❖ Overwegingen
- ❖ Niet helpende gedachten
- ❖ Helpende gedachten
- ❖ Positief gedrag
- ❖ Dagelijkse aandacht

Wat beïnvloedt jou? 134

Veranderingsmodel

- ❖ Gedachten
- ❖ Gevoelens
- ❖ Gedrag
- ❖ Omgeving

Inleiding

We leven in een tijd waarin steeds meer mensen bewuster willen leven of leren inzien dat meer inzicht en bewustzijn in hun leven noodzakelijk is.

Wie bewust leeft, heeft invloed op zijn eigen leven, leeft optimaal en is in staat tot het maken van eigen keuzes die de leefkwaliteit kunnen verhogen. Deze keuzes kunnen we kort samenvatten met de twee werkwoorden Hebben of Zijn.

Denk je dat het leven draait om bezit, het Hebben of om bewust jouw eigen leven te leiden, het Zijn?

Hebben

Hebben slaat niet alleen letterlijk op het hebben van meer spullen, maar ook op het idee dat je niet gelukkig zult zijn voordat je b.v. een andere baan of een relatie hebt. In plaats van dat je aandacht besteedt aan de kleine dingen die jou momenteel gelukkig kunnen maken.

Als je bewuster leeft, kan er meer inzicht ontstaan in jouw eigen leven en in wie je bent.

Vanuit mijn persoonlijke ontwikkeling en ervaringen heb ik een eigen visie op het gebied van bewustzijn, aandacht en positiviteit ontwikkeld.

In mijn praktijk heb ik gemerkt dat deze visie voor veel mensen een steun blijkt te zijn in hun bewustwordingsproces.

Ik heb veel gelezen, vele studies en cursussen gevolgd maar vooral veel doorleefd en kom steeds weer op hetzelfde uit; alles draait om bewustzijn en hoe je ruimte en tijd voor jezelf kunt scheppen.

Uiteindelijk heeft dit er toe geleid dat ik dit boek ben gaan schrijven.

Je zult geen verwijzingen aantreffen naar wetenschappelijke studies of een bronnenlijst, ik wil niemand overtuigen. Maar vraag jou om met bewuste aandacht naar jezelf en jouw leven te gaan kijken.

In dit boek wil ik mijn visie geven op bewustzijn, bewust er zijn en zijn.

Het is mijn persoonlijke visie en ik nodig je uit om te kijken naar wat er bij jou past en hoop jou zo te mogen begeleiden op jouw weg van bewustwording naar bewustzijn.

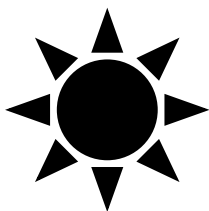
Begeleiding

Bij alle tips geldt; lukt het je niet alleen, roep dan de hulp van een therapeut of coach in. Dit is niets om je voor te schamen, als je het zelf had gekund met jouw volle verstand, dan had je dat wel gedaan. Er is dus een reden voor dat het je niet zelf lukt. Daarnaast kan het verrijkend werken om met anderen te delen. Naast het delen van ervaringen met een therapeut of coach kan het volgen van bijvoorbeeld workshops of cursussen je de mogelijkheid geven om te leren van jouw docent en medecursisten.

Voor diepliggende problemen kun je echter beter een therapeut inschakelen, wil je bepaalde doelen verwezenlijken, dan kan een coach ook geschikt zijn. Overigens zijn er ook therapeuten die eveneens coach zijn. Hierdoor kun je eerst werken aan de oorzaak en daarna verder gaan met de doelen die je wilt bereiken.

De redenen die een verandering blokkeren, spelen zich vaak op een onbewust niveau af. Een professional kan je helpen om het onbewuste, bewust te maken.

**Inzicht en bewustzijn maken de weg
vrij voor verandering.**



Helderheid

Weinig gaat echt bewust

Voordat je begint aan dit boek wil ik je alvast geruststellen; het grootste gedeelte van ons functioneren en gedrag verloopt onbewust. Dat is maar goed ook, als je alles bewust wilt doen, heb je er een dagtaak aan.

Stel je voor dat je er steeds om zou moeten denken om adem te halen, waar moet je dan de tijd vandaan halen om te eten? Of nog erger dat je zou vergeten om adem te halen.

Zo gaat het ook met ons gedrag, dat wordt grotendeels bepaald vanuit onbewuste impulsen.

Bewustwording en verandering

Als je jouw gedrag wilt veranderen, is het wel van belang dat jij je bewust wordt van een aantal zaken, anders blijf je stuurloos.

Misschien heb je in het verleden al pogingen gedaan om meer vat op jouw leven en/of energie te krijgen en ben je teleurgesteld in de resultaten. Dit komt dus door het feit dat we grotendeels niet bewust leven en handelen.

Jij moet eerst bewust aandacht schenken aan hetgeen je wilt veranderen, dat gaat niet vanzelf.

Daarnaast moeten onze hersenen wennen aan nieuwe gewoontes, deze moeten er eerst inslijten.

Tot slot is het van belang dat je weet waar je aandacht aan moet besteden om tot de gewenste veranderingen te komen. Daar gaat dit boek je bij helpen.

Vaardigheden

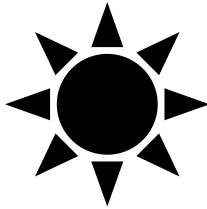
Als kind leer je met mes en vork te eten, beleefd te zijn tegen mensen. Op school krijg je veel theoretische kennis en in het leven probeer je te leren jezelf te zijn, te blijven, om te gaan met tegenslagen en andere mensen.

Veel mensen hebben het gevoel dat ze dit nooit of moeilijk zullen leren. Je hebt geluk als jouw ouders deze vaardigheden wel ontdekt hebben en deze aan je overdragen of dat jouw docent maatschappijleer ook de waarde inziet van het leren leven. Dan al dat je een partner treft die zichzelf weet te blijven. Maar gemiddeld genomen, hebben wij nooit geleerd onszelf te blijven in weer en wind.

Hetgeen jij aandacht aan schenkt, groeit.

Hoofdstuk 1

Factoren die het energieniveau omlaag halen



Gebrek aan energie

Regelmatig tref ik mensen met een gebrek aan energie en vitaliteit. Ze hebben al van alles geprobeerd maar blijven zich met moeite voortslepen. Als ze alleen aan hun lichamelijke klachten gaan werken, keert na verloop van tijd hun vermoeidheid weer terug. Gaan ze daarentegen aan de slag met hun psychische problemen terwijl er nog een gebrek aan lichamelijke vitaliteit is, dan hebben ze weer onvoldoende energie om de gewenste veranderingen teweeg te brengen.

Jouw energie en vitaliteit wordt beïnvloed door jouw lichaam en jouw geest. Jouw hoofd kan zich moe voelen omdat jouw lichaam niet fit is, jij komt energie tekort en maakt je hier druk om.

Of jouw lichamelijke klachten eisen zoveel tol dat er geen energie voor jouw hoofd meer over is. Dit zie je bijvoorbeeld heel duidelijk bij een burn-out, het lichaam geeft al geruime tijd aan dat het zo niet langer kan. Uiteindelijk kun je dan ook niet meer helder denken, simpelweg omdat er geen energie meer voor over is.

Het lichaam zal zich altijd richten op de primaire functies, zodat je in leven zult blijven.