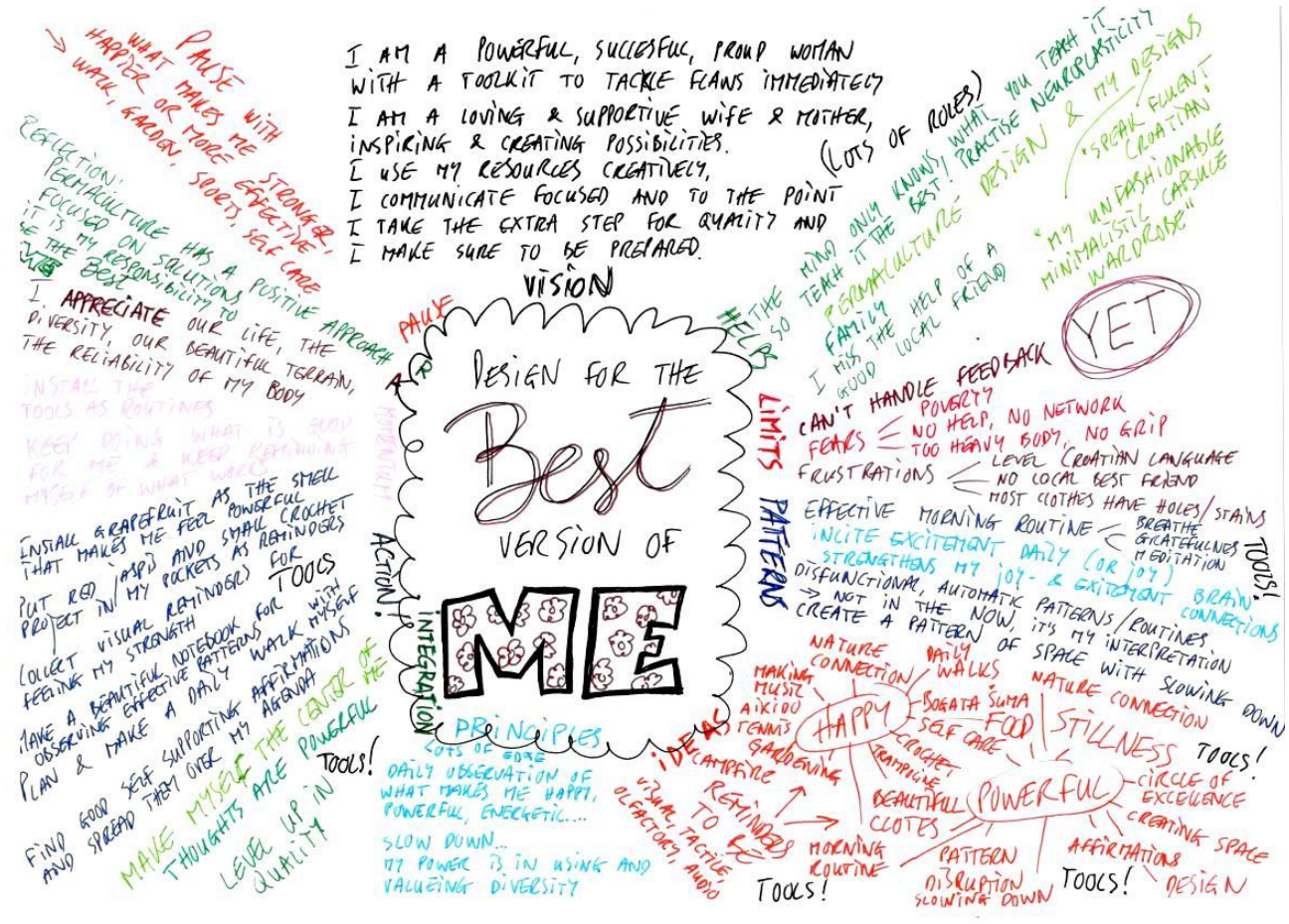


Ik ben krachtig mijzelf

Was: hoe kom ik van mijn onzekerheden af



Visie

Ik ben een krachtige vrouw en ik ben succesvol in "alles" wat ik doe. Ik ben vol trots en vertrouwen over mijn lichaam en geest, en ik heb tools om zwakke punten direct aan te pakken.

Ik ben een liefdevolle **vrouw** die haar man ondersteunt en dankbaar is voor wie hij is.

Ik ben een liefdevolle **moeder** die ondersteunt, inspireert en mogelijkheden creëert.
Ik help mijn kinderen om een gelukkig, vrij en zelfstandig leven te leiden.

Ik ben een gastvrije **host en leraar** die al haar bronnen creatief weet in te zetten.
Ik communiceer helder en to the point, en ik spreek alle denk- en leerstijlen aan bij vrijwilligers en cursisten. Mensen voelen zich gerespecteerd en geïnspireerd door mij.

Ik ben een succesvolle **ondernemer** die kwaliteit levert,
helder en eerlijk communiceert en zich aan afspraken houdt.

Ik ben een goede **kok** die met zorg en aandacht heerlijk en gezond eten op tafel zet.

Ik ben een zorgzame **tuinier** die een stapje extra zet om haar tuin mooi en succesvol te maken.
Ik werk met dit klimaat en de seizoenen en richt me op jaarrond al het eten uit de tuin.

Ik verzorg onze **administratie** met aandacht en overzicht. Ik betaal rekeningen op tijd en zorg ervoor dat de kosten onder controle blijven.

Reflectie

Het is mijn verantwoordelijkheid om me krachtig mezelf te voelen; ik kan dat niet uitbesteden. Of er een ander de schuld van geven dat het niet zo is. Dit besef alleen al maakt me krachtiger :-)

De permacultuur aanpak is voor mij een positieve, die gaat over de focus op werkende systemen, over zoeken naar oplossingen. Wat je aandacht geeft, groeit. Dit idee gaf me een bevrijdend gevoel ("Ik hoef de shit niet in!") en het inspireerde me tot de start van dit ontwerp: de mindmap.

Ik begon dit design met een mindmap, in het Engels. En toen ik die verder uit wilde werken (in dit document), besloot ik dat in het Nederlands te doen. Mijn moedertaal, waarin ik me het meest precies kan uiten. Hoewel mijn meest favoriete taal "Nederkrongels" zou zijn. Hoofdzakelijk Nederlands, een paar krachtige woorden uit het Kroatisch (een taal die heel fonetisch is en een paar geweldige woorden heeft die helemaal de lading dekken, zoals "prđiti" voor scheten laten, usisavač voor stofzuiger (hardop uitspreken!) en "može" is een bevestigend woord dat je altijd kunt gebruiken voor vanalles!) en alles waar ik verder niet op kom, in het Engels.

Beperkingen, of: wanneer ben ik niet op mijn best

Reflectie en denken aan beperkingen trekt me soms in een put vol emoties. Dus zo kort mogelijk:

- Feedback voelt meestal als een aanval
- Frustratie over me niet vrij te "kunnen" uiten
- Schaamte over onvoorbereid zijn of niet genoeg gedaan te hebben
- Frustratie over gebrek aan succes in wat ik doe
- Bang voor armoede
- Angst om alles alleen te moeten doen, geen hulp, geen netwerk
- Schaamte over mijn matige level in de Kroatische taal
- Frustratie over gebrek aan vrienden in de buurt, en geen idee hoe die te vinden
- Bang om meer dan 100 kilo te wegen en geen grip te hebben op mijn lichaamsgewicht
- Frustratie over onfitheid lichaam
- Frustratie over kleding: veel heeft gaten, vlekken of is te krap

Hulp

Het idee dat de geest alleen kent wat het geleerd wordt, dus **stop er het juiste in**.

Neuroplasticiteit: leg en oefen nieuwe verbindingen die mij versterken.

Mijn **gezin** helpt me met hun liefde, dankbaarheid, enthousiasme, waarden en levenswijze.

Permaculture design is voor mij een tool die me vanuit verschillende invalshoeken naar een issue laat kijken. Vooral Looby Macnamara's Design Web en het SADIMET ontwerp proces werken goed voor mij.

Mijn design "**Speak fluent Croatian**" geeft me tools om mijn level in de Kroatische taal te verbeteren.

Mijn design "**My unfashionable minimalistic capsule wardrobe**" helpt me om een mooie, duurzame en effectieve garderobe samen te stellen zodat ik me goed gekleed voel.

Het zou me enorm helpen om nu een budget van € 200,- of € 300,- te hebben om de laatste noodzakelijke kledingstukken te kopen die ik tweedehands niet vind.

Ik mis hulp/reflectie van anderen. Ik zou graag vrij met iemand willen kunnen praten. Een goede vriendin in de buurt bijvoorbeeld.

Patronen: welke zijn effectief en hoe verander ik automatische patronen?

Mijn **Ochtendroutine** is een effectief patroon. Een krachtig en gekozen begin van de dag is voor mij beginnen met even diep ademhalen, 5 punten verzinnen waar ik dankbaar voor ben en dan een meditatie waarin ik in een wolk van liefde of blijdschap zit.

Het leggen en oefenen van effectieve patronen versterkt die hersenverbinding. Dagelijks dankbaarheid oproepen maakt mij een dankbaar mens. Dagelijks vreugde oproepen maakt dat ik me gedurende de dag vaker vreugdevol voel.

Dat ik zaken graag onder controle heb, kan zowel een negatief als positief patroon zijn. Ik zou een tijdje kunnen werken met het principe over zelfregulering en het accepteren van feedback, om te oefenen met Circle of concern – circle of control.

De positieve kant van controle is Plan - Planning - Actie – Succes

Automatische patronen die ik niet gekozen heb en niet effectief zijn, zoals alles waar ik boos om word. Automatische routines zijn razendsnel, en niet overwogen. Ze komen niet uit mijn waarden of visie.

De volgorde:

1. gebeurtenis (Peter geeft mij feedback)
2. mijn interpretatie (ik verplaats me niet in hem, hoor niet precies wat hij zegt en hoe hij het bedoelt)
3. gevoel (boos, frustratie)
4. mijn uiting (verdediging, tegenaanval)

Abstract gezien ben ik niet in het "nu"; ik koppel het aan het verleden of aan mijn eigen gedachten en interpretaties.

Daarnaast verwar ik vaardigheid met waardigheid. Iemand spreekt een gedraging aan, maar ik BEN niet mijn gedrag.

Zodra ik ruimte creëer in het patroon, kan ik een reactie gaan kiezen en wel vanuit mijn waarden handelen. Denk "small and slow solutions". Langzaamheid kan ook een kracht zijn.

Ideeën

Wat maakt mij blij en dus krachtig? De natuur, ons terrein, tuinieren, dieren (met name poezen, kippen, lammetjes, cavia's en jonge dieren), mooie kleding in mijn kast, muziek maken, iets functioneels haken, bij een kampvuur zitten, naar de sterren kijken.

Maandelijks een weekend in m'n eentje op ons terrein kamperen.

Connectie met de natuur (en dan vooral door alleen te zijn in de natuur) zorgt voor een diepere connectie met mijzelf/met mijn natuur.

Stillness. Volledige openheid, oordeelloosheid. Vanuit niets is alles mogelijk.

Haken, om mijn rust te hervinden en mijn ademhaling de regelmaat te laten volgen. Haakwerk in mijn zak stoppen en tevoorschijn halen zodra iemand iets serieus tegen mij zegt.

Pattern disruption: zodra ik een gevoel voel opkomen (boosheid, frustratie of irritatie) haal ik diep adem en ga ik terug naar wat de ander zegt. (dat waar ik kennelijk mijn interpretatie op losgelaten heb) Eventueel vraag ik de ander zichzelf te herhalen.

Ruimte creëren in mijn reacties door volledige openheid en nieuwsgierigheid naar wat de ander bedoelt met zijn/haar feedback. Niet vergelijken met wat ik al weet, maar open luisteren en vragen stellen.

Circle of excellence. In moeilijke situaties kan ik mijn imaginaire touwtje uit mijn broekzak halen en een cirkel leggen waarin ik mij sterk voel. Dit is een NLP-patroon dat ik geoefend heb, en waardoor ik me daadwerkelijk krachtig voel. Bijvoorbeeld in een groep mensen.

Touwtje in mijn broekzak stoppen om me te helpen herinneren aan deze tool.

Effectieve routines vaststellen, inplannen en hoog op mijn agenda zetten:

- ochtendroutine met ademen, dankbaarheid en vreugde voelen
- dagelijks wandelingetje over ons terrein
- ten minste iedere nieuwe maan een zelfverzorgings-avond: egeel in mijn haar, honing met klei op mijn gezicht, lichaamshaar scheren, haren knippen met een kop kruidenthee.

Affirmaties om positieve overtuigingen/nieuwe hersenverbindingen te versterken.

*Geluk begint niet met een relatie,
een diploma, een baan of geld.
Geluk begint bij je eigen gedachten
en wat je tegen jezelf zegt iedere dag.*



Visuele reminders rond mijn werkplek en mijn bed om me te herinneren aan mijn visie.

Dit beeld inspireert me om mijn vrijheid te voelen.



Tactiele reminder: steentje in broekzak.
Op het moment heb ik bijvoorbeeld een rode jaspis op zak die aardend zou werken.

Ik heb de jaspis gevraagd me te helpen mezelf krachtig te voelen, me moed en assertiviteit te geven en me te helpen om ideeën om te zetten in actie.



Olfactorische reminder: een geur om me krachtig mezelf te voelen.
 Grapefruit essential oil op mijn pols of in een brandertje, werkt opwekkend op mijn slijmvliezen en mijn goede humeur. Het geeft me een vrolijk, excited gevoel.



Auditieve reminder: ik laat muziek van Jamiroquai in mijn hoofd als ik irritatie voel opkomen

Principes

Observe and interact

Maak dagelijks notities in een mooi zakboekje over hoe ik me voel, om de patronen van mijn lichaam en geest te zien:

- Wat maakte me vandaag blij?
- Welk eten gaf me energie en waarvan werd ik moe?
- Wat brengt me in een staat van flow?
- Hoe besteed ik mijn tijd en energie?

Catch and store energy

Als ik mijn lichaam gezond houd met voedsel uit de tuin, dan sla ik energie op in mijn lichaam (en in de tuin).

Door fysiek fit en sterk te blijven (door o.a. tuinieren) leg ik ook een grote voorraad hernieuwbare energie aan en kan ik krachtig mezelf zijn.

Met een meer duurzame benadering van onze gezinseconomie kunnen we ons beter voorbereiden op financieel moeilijker tijden. Geld investeren i.p.v. uitgeven bijvoorbeeld, of meerdere inkomensstromen opzetten, zodat ik me veiliger voel. En dus krachtiger.

Catch and store energy door onafhankelijk te zijn van overheidssystemen. Zelf onze energie opwekken, waterbronnen benutten en minder elektrische apparaten gebruiken. Vegen en moppen is effectiever dan stofzuigen bijvoorbeeld. Door die onafhankelijkheid is het makkelijker om krachtig en trots te zijn.

Obtain a yield

Hoe besteed ik mijn tijd: uit gewoonte of aan dat wat ik kies/iets dat bijdraagt aan krachtig mezelf zijn. Als

ik wil ontspannen, dan is tuinieren een betere keus dan een film kijken.

De kwaliteit van ons voedsel van eigen terrein is fantastisch en samen koken en eten (lunch en diner) zijn kwaliteitsmomenten waardoor ons gezelschap aan kracht wint.

Self regulation and accept feedback

We leven meer zelfvoorzienend als we zelf groeien, verzamelen en repareren.

Het opbouwen van een community met gelijkgestemden hier, zou ons een stap verder brengen naar onafhankelijkheid.

Wintertijd is voor ons een goede tijd om het jaar te evalueren. Te kijken welke aspecten van ons leven succesvol waren, wat er beter kan. Welke projecten willen we starten, hoe vergroten we ons inkomen, hoe blijven we fit en gezond, hoe gaat het met onze contacten en vriendschappen...
Accepteer feedback, zoek naar oplossingen of herontwerp.

Use and value renewable resources and services

Door gezond te leven en goede energie te hebben besparen we tijd.

Ik voel me bruisen van energie na een kleine wandeling over ons terrein, na een lichte maaltijd of een stukje fietsen. Zelfs een mandje hout naar de kachel op de bovenste verdieping brengen geeft me goede energie.

Als het systeem gezond is, blijven wij ook gezond.

Produce no waste

Verknoei geen tijd aan zaken die mij niet krachtig mezelf laten zijn. Het nieuws volgen bijvoorbeeld, of me zorgen maken over de toekomst verzwakken me.

Design from patterns to details

Passen alle rollen die ik vervul wel bij mij? Maken ze me krachtiger mezelf of juist niet?

Versterken de mensen waarmee ik omga me?

Wat is het patroon van een gemiddelde dag? Werkt dat voor mij?

Integrate rather than segregate

Ik kan krachtig mijzelf zijn als ik van mijn hobbie mijn werk maak. Planten en bomen verkopen, bonsai als extra inkomensstroom?

Met samen leven en werken kun je elkaar aanvullen en versterken. Community opbouwen (nieuw design?)

Small and slow solutions

Langzamer reageren, ruimte maken tussen wat de ander zegt en mijn reactie, geeft meer keuzemogelijkheden.

Accepteren dat mijn gewicht onder controle brengen een langzaam proces is.

Use and value diversity

Ik hoef het niet zo te doen zoals anderen het doen. Ik hoef niet precies zo'n permacultuur leraar te zijn zoals mijn grote voorbeelden Looby en Rosemary. Mijn waarde is krachtig mezelf zijn :-)

Diversiteit maakt het systeem krachtiger.

Use edges and value the marginal

Door grensen op te zoeken vind ik groei, kan ik leren en me ontwikkelen en doe ik zelfvertrouwen op.

Creatively use and response to change

Verandering is evolutie.

We zijn 1400 km verhuisd naar ruraal gebied een land waar we de taal niet spreken. Hierdoor, en door de macho cultuur, is het minder makkelijk om nieuwe vrienden te maken. Met een man kun je in dit land geen vrienden zijn als vrouw.

Ik weet nog niet goed wat voor creatieve respons ik moet inzetten om in dit land een vriendschap te sluiten, te verdiepen en betekenisvol te maken.

Integratie

Een nieuwe kernwaarde is **kwaliteit**. Met zorg, aandacht en een stap extra voor kwaliteit los ik al een aantal knelpunten (onzekerheden) op.

Gedachten zijn krachten. Dat waar je je aandacht op richt, groeit.

Ik kan kiezen welke gedachten ik toelaat in mijn hoofd, dus kies ik versterkende gedachten.

Als ik een gemis voel (vriendschappen, me vrij uiten, een slank en fit lichaam) dan kan ik me richten op de toekomst en het creëren van hoe ik het WEL wil.

Ik doe erg m'n best op alles wat moet gebeuren, maar niet op **waar ik blij van word**. Ik laat mijn wandeling over het terrein schieten als ik nog een was moet ophangen. Muziek maken doe ik pas als ik al mijn taken voor de dag af heb. Ik geef mijn geld eerder uit aan mijn gezinsleden dan aan een mooi kledingstuk in mijn kast.

Ik zou vaker voor mezelf moeten kiezen en "de ander blij maken" op een lager pitje zetten.

Actie

Zet voor iedere dag een affirmatie in mijn agenda:

- ~ Ik kan groeien en mezelf ontwikkelen. Ik ben nog tot zo veel meer in staat. Het beste komt nog.
- ~ Ik spreek zeker uit wat ik wil zeggen, zonder twijfeling
- ~ Ik waardeer mezelf en ik bewijs mezelf nooit aan anderen
- ~ Ik sta eerzaam rechtop op een ontspannen manier
- ~ Ik ben meer dan alleen mijn gedrag en accepteer feedback
- ~ Ik blijf rustig en in controle, wat er ook gebeurt
- ~ Ik ben goed, uniek en bijzonder en geef mijn gift moeiteloos aan de wereld.
- ~ Ik accepteer mezelf zoals ik ben.
- ~ Ik sta in mijn kracht en focus me meer en meer op positieve emoties.
- ~ Ik druk mijn gedachten en mening altijd uit met zelfvertrouwen
- ~ Ik ben trots op wie ik ben.
- ~ Ik spreek op een diepe, ontspannen toon
- ~ Ik geef het beste van mezelf.
- ~ Ik leef in het moment. Iedere dag leef ik in het nu
- ~ Ik beweeg langzaam, ontspannen en gecontroleerd

Zorg dat ik dagelijks met minstens twee dingen bezig ben die me blij maken:

- wandelen over ons terrein
- tuinieren
- dieren (met name poezen, kippen, lammetjes, cavia's en jonge dieren)
- mooie kleding in mijn kast
- muziek maken
- iets functioneels haken
- bij een kampvuur zitten
- naar de sterren kijken.

Pak mijn permacultuur ontwerp voor mijn minimalistische, uit de mode capsule wardrobe erbij, kijk kritisch in mijn kledingkast en definieer precies welke stukken ik nog nodig heb.

Verzamel reminders, zoals inspirerende foto's of prenten voor aan de muur, een touwtje en een klein haakwerk voor in mijn zakken, flesjes grapefruit essential oil op verschillende plekken.

Maak een mooi zakboekje voor mijn dagelijkse notities over wat me blij maakt, welke voeding of gedachtes me energie geven, wat me in een staat van flow brengt en hoe ik mijn tijd en energie besteed.

Momentum: hoe blijf ik op m'n best

Verzamel alle tools en maak ze tot routine. Zodra ik X voel (opkomen), zet ik tool Y in. Oefenen oefenen oefenen oefenen oefenen oefenen oefenen oefenen oefenen oefenen...

Door acties te plannen en er regelmaat in te brengen, vormt zich een patroon en houdt het momentum.

Ook de urgente wil om zaken aan te pakken zodat ik me krachtig mijzelf kan voelen, is groot en zorgt voor momentum.

Evalueer regelmatig mijn notities over wat me blij maakt en energie geeft, hoe ik in flow kom etc. zodat ik kan bijsturen.

Waardering

Ik waardeer mijn leven, de veelzijdigheid ervan, ons terrein, de rijke natuur om ons heen. Dat geeft me een krachtig gevoel.

Ik waardeer mijn gezin, de liefde van en voor Peter, Nol en Fleur en hoe we plezier brengen in elkaars leven.

Ik waardeer mijn lichaam. Alles werkt en het heeft twee prachtige kinderen gebaard. Dat geeft me zelfvertrouwen.

Pauze

In plaats van pauzeren met een film, kan ik gaan wandelen, tuinieren, sporten, tijd voor mijn lichaam nemen... in plaats van iets nutteloos, kan ik kiezen voor iets dat bijdraagt aan de beste versie van mij.