

Maart 2010

## Inspiratie

**Net terug van een hele ademweek in Baarlo. Als we het over inspiratie gaan hebben; hier komt ie...**

Enkele keren per jaar worden deze trainingen gegeven. In zo'n week wordt een intensief programma aangeboden waarin ademhaling en bewustwording centraal staan.

De weken vinden plaats in een kasteel in Baarlo en de deelnemers komen overal vandaan, soms letterlijk van alle uithoeken van de wereld. Deze keer was het een week met Nederlandse deelnemers. Jaarlijks doe ik één keer mee als begeleider van zo'n groep.

Het werken met ademhaling is zo intensief dat er veel begeleiding nodig is.

Het was een fantastische week, met enorme inspirerende veranderingen bij de deelnemers en natuurlijk ook bij ons als team. Mensen komen er naar toe omdat ze een stap willen maken in hun persoonlijke ontwikkeling en sommigen zitten in een moeilijke periode in hun leven. Aan het einde van de week heeft iedereen een grote stap kunnen zetten. We hebben ook erg veel plezier gehad, het is een fantastische manier om geïnspireerd aan het voorjaar te beginnen.

## Ervaringen

### Ervaring van Marian (39)

Paar maanden geleden kwam ik thuis te zitten in verband met oververmoeidheid. Een vriendin vertelde dat zij in een zelfde situatie veel heeft gehad aan een workshop die ze toen volgde. Ze leerde namelijk o.a. een ademhalingstechniek om meer energie te krijgen. Ik ben verder gaan informeren, maar de organisatie die het gaf sprak me niet aan. Ondertussen was het principe: 'meer energie door een betere ademhaling', steeds meer bij me gaan leven. Ik ben verder gaan zoeken op internet. Uiteindelijk kwam ik uit op de site van Transformational Breathing. Het sprak me direct

aan. De principes en de wijze waarop naar het leven gekeken wordt, daar kon ik me helemaal in vinden. Op de site stonden adresgegevens. Ik heb de keuze voor MarieJose gemaakt omdat zij een professionele uitstraling heeft, al veel ervaring heeft en breed geschoold is.

De eerste keer toen ik bij MarieJose kwam, moest ik als een soort test, drie minuten ademhalen. Aan de hand hiervan kon zij een korte karakterbeschrijving geven van mij. Ik stond versteld! Ze legde uit dat je ademhaling een blauwdruk is van je persoonlijkheid.

Als ik bij haar kom dan praten we eerst bij hoe het met me gaat. Zij geeft mij altijd waardevolle feedback en tips. Daarna neem ik plaats op de massagetafel voor een ademsessie. De eerste ademsessie was even wennen, omdat het om een actieve verbonden ademhaling gaat. En dit moet in een bepaald ritme verlopen. De muziek die daarbij wordt opgezet helpt je daarmee. Tijdens de ademsessies kwam ik bepaalde emoties tegen. MarieJose helpt je om deze direct te uiten. Wanneer je de emotie niet meer voelt, ga je gewoon door met de ademsessie. Na afloop voel je je lichaam helemaal tintelen!

Ik heb nu zo'n vijf ademhalingsessies gedaan. Mijn doel was: ik wil meer energie. Het is niet zo dat ik nu opeens barst van energie. Maar indirect gebeuren er toch dingen, die naar deze weg leiden. MarieJosé heeft me er bijvoorbeeld op geattendeerd dat ik een Hoog Sensitief Persoon ben. Ik ben hierover gaan lezen, en alles is zo herkenbaar! Dit helpt mij in mijn proces om beter mijn grenzen te stellen. Tevens wordt ik mij steeds bewuster van mijn eigen ademhaling en dus ook energie. Dit helpt mij om beter bij mezelf te blijven in het contact met anderen. De veranderingen gaan geleidelijk en subtiel. Pas als je echt gaat nadenken over wat is er is veranderd, merk je verschuivingen op. Zo was er op mijn werk een voorval waar ik drie maanden geleden, nog veel stress van zou hebben. En nu kon ik er veel relaxter mee omgaan! Ik zat dicht bij mijn gevoel en zag veel beter waar de verantwoordelijkheid van de ander lag. De ademsessie brengen me dus dicht bij mijn gevoel, waardoor ik meer in mijn kracht kan gaan staan.

## Ervaring van Marja

Wij, mijn zus en ik, zijn bij Marie Jose terechtgekomen door een redactioneel stukje dat in een huis aan huis blad heeft gestaan. Toevalligerwijs hadden we het beide gelezen en het sprak ons nogal aan. We hebben allebei nogal wat te verwerken gehad in ons leven en wilden kijken of we met de ademtherapie van MJ daar verandering/verbetering in konden brengen. We zijn eerst naar een informatie bijeenkomst geweest en hebben aan de hand daarvan besloten de therapie te gaan volgen. Het ging ons er met name om verbetering te brengen in de druk die het verleden legt op ons leven nu en onze toekomst.

We hebben samen zo'n 5 sessies gedaan. Dit was ook voor MJ uitzonderlijk omdat zij normaal gesproken een op een werkt, maar was wel bereid het te proberen. De situatie van mijn zus is niet helemaal gelijk aan die van mij, er spelen toch wel wat andere emoties per persoon, maar we weten zoveel van elkaar en hebben geen enkel geheim voor elkaar. We hebben er in die zin iets aan gehad dat we beide vrijer in het leven staan en daardoor meer en eerder aangeven wat wij willen. Daar hadden we beide nogal problemen mee.

Ik had veel last in situaties waar ik mij niet zeker van mezelf voelde en had dan een dichtgeknepen keel, was binnen een paar zinnen volledig buiten adem, alsof ik hardgelopen had.....Met de therapie van MJ is dat al heel erg verbeterd en ik kan nu zelf oefenen als ik weet dat mij iets te wachten staat wat ik moeilijk vind. Bij onverwachte situaties merk ik dat ik er minder last van heb. Het heeft mij meer zelfvertrouwen opgeleverd.

Na de ademsessies heb ik ook nog een traject loopbaanbegeleiding gedaan om uit te vinden of ik wel op de goede plek zat in mijn werkomgeving. Ik ben er achter gekomen dat ik wel het juiste beroep heb, maar dat ik zelf moet bepalen of het bedrijf waar ik werk me voldoende uitdaging biedt. Gezien de huidige recessie heb ik er voor gekozen mezelf een half

jaar te "monitoren" dat biedt me speelruimte en de tijd om een en ander niet zomaar overboord te gooien. De oefeningen bij MJ hebben me geholpen hier te komen waar ik u sta, met een beter inzicht in mezelf.

Ik denk dat de combinatie voor mij goed heeft gewerkt en me bewuster heeft gemaakt van wat ik wil en belangrijk vind. Dat was nodig en ik voel me er goed bij!

## Weetje

Wie liefde ervaart voelt zich niet alleen blij en gelukkig, maar maakt ook meer aan van het hormoon DHEA (dehydro-epi-androsteron). Over DHEA, de tegenhanger van het stress hormoon cortisol, wordt gezegd dat het onder meer veroudering, depressie, vermoeidheid en Alzheimer tegen gaat. In Amerika was het hormoon bij de drogist zelfs te koop als anti-verouderings-middel, maar sinds 2004 kun je hetook daar alleen via je huisarts krijgen, vanwege de heftige bijwerkingen en de gezondheidsrisico's bij gebruik zonder dokterstoezicht. Onderzoek naar het hormoon is nog in volle gang. Ach ja, *the natural way*, is toch vaak het beste. **Heb lief !!**

## Oefentip

De kloppende borstademhaling is een oefening uit de yoga waarmee je je longblaasjes stimuleert en de ademhalingsorganen versterkt.

\*Ga met gekruiste benen op de vloer zitten

\*Adem diep in, vul je longen, de borst zet zich uit. Houd de adem vast.

\*Klop met de vingers van je rechterhand snel en fel over je gehele borst.

\*Stop met kloppen en buig voorover, terwijl je door je mond uitademt.

\*Ontspan: doe deze oefening vervolgens vijf maal

## Info-tips boeken

- **Ik heb je liefde nodig, is dat waar ? van Byron Katie** ISBN978-90-492-0036-7

Vanaf hun prilste kindertijd zijn veel mensen bezig met een jacht naar liefde, goedkeuring en waardering. We proberen erachter te komen op welke manieren we kunnen opvallen, we aardig gevonden worden en liefde kunnen krijgen. In dit boek onderzoekt Byron Katie heel nauwkeurig wat wel en wat niet werkt in onze jacht naar liefde, goedkeuring en waardering.

- **Handboek voor moderne minnaars van de barefoot doctor** ISBN90-225-3527-4

Barefoot Doctor geneest hoofden, harten en lichamen, is auteur van Handboek voor stadskrijgers en Handboek voor moderne minnaars, en leraar van taoïstische zelfhulptechnieken. Hij bewandelt al meer dan twintig jaar het pad van de tao en is gespecialiseerd in persoonlijke bevrijding. Ze bestonden ooit echt. De oorspronkelijke blotevoetendokters reisden vroeger door het Verre Oosten en brachten mensen gezondheid en geluk. Deze Barefoot Doctor doet hetzelfde in de grote stad, in onze eeuw. Word een meester in erotische seks:

- Betreed een wereld van ultieme seksuele gelukzaligheid.
- Leer fantastische sekstrucs.
- Geniet van langdurige seksuele relaties.
- Stel jezelf open voor een geweldig orgasme.
- Word gezonder door meer seks.
- Bereik het seksuele nirvana.

Dit humoristische en fascinerende boek bespreekt alle aspecten van liefde en seks. Een goed boek om in bed te lezen, maar je kunt daar ook iets anders doen...

- **De godin in elke vrouw door Denise Linn** 90-225-3575-4

De godin in elke vrouw is een boek vol passie, mystiek maar ook praktische informatie. Denise Linn, gesteund door haar levenservaring en haar kennis van inheemse culturen, laat zien hoe oude wijsheden gebruikt kunnen worden om een bijzondere vrouw te worden, een vrouw met kracht en gratie: een Glorieuze Vrouw. De godin in elke vrouw laat onder andere zien: Hoe de mysteries van de godinnen ontdekt kunnen worden. Hoe lichaam en ziel gekoesterd kunnen worden. Welke onzichtbare patronen het leven van een vrouw vormen. Hoe je zelfvertrouwen kunt uitstralen. Wat het bijzondere is van vrouwelijke seksualiteit. Elk hoofdstuk biedt een rijkdom aan informatie, rituelen, verhalen en meditaties. Met haar inspirerende schrijfstijl en krachtige beelden die vrouwen van elke leeftijd en achtergrond zullen aanspreken, heeft Denise Linn een buitengewoon handboek samengesteld voor de godin in elke vrouw.

## Loopbaanadvies

Ik heb enkele weken geleden een artikeltje geplaatst in het plaatselijke krantje over burnout. Ik heb daar heel veel respons op gekregen; kennelijk leeft het. Ik plaats hier een samenvatting:

### “ Burnout terug van weggeweest

Het lijkt er opeens op dat burnout weer terug is van weggeweest. Het is crisis en de bomen groeien niet langer meer tot in de hemel. Er moet harder worden gewerkt met minder mensen, waardoor de druk op werknemers wordt opgevoerd terwijl er steeds minder tegenover staat. En we weten uit wetenschappelijk onderzoek dat een dergelijk verstoorde balans tussen geven en nemen,

waarbij werknemers veel in hun werk investeren en er weinig voor terugkrijgen, het perfecte recept voor burnout is. Ten tweede blijkt het aanvankelijke optimisme over de behandeling en re-integratie van burnout wat getemperd moet worden omdat slechts heel weinig opgebrande werknemers duurzaam en weer voor 100% in hun oorspronkelijke baan terugkeren. Ten derde zijn er nog steeds - ondanks de aandacht voor vitaliteit - werknemers die niet vooruit te branden zijn omdat hun vuur gedoofd is.

Nu we allemaal wel iemand kennen wiens baan op de tocht staat doen we nog meer ons best om "onmisbaar" te zijn voor ons bedrijf. We werken hard en klagen niet. Maar als de eerste signalen zich aandienen dat we rust nodig hebben negeren we ze ook.

Gelukkig is er ook veel verbeterd; er is heel veel kennis over overspanning en hoe dat te voorkomen. Zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek dat burnout te voorkomen is. Bijvoorbeeld, door werknemers - zeker in tijden van crisis waarin ze extra hard hun best moeten doen - meer opbrengsten te bieden om aldus de balans weer in evenwicht te brengen. Opbrengsten zoals waardering van de leiding, leer- en ontwikkelingsmogelijkheden, en een goede werksfeer. CustersCoaching heeft veel expertise in huis om arbeidsgerelateerde klachten te behandelen en te voorkomen. Mevrouw Custers is zowel loopbaanadviseur als therapeut en koppelt deskundigheid over de mens aan deskundigheid over werk en carrière. In deze tijd krijgt zij steeds vaker het verzoek om te helpen burnout te voorkomen. Dit is mogelijk door combinatie van testen en verbeteren van werkstijl. Zo kan men zelf zorgen dat de crisis geen persoonlijke crisis hoeft te worden. Kijk op [www.custerscoaching.nl](http://www.custerscoaching.nl) voor meer informatie."

Mijn bedrijf is erg geschikt om werkgerelateerde klachten te behandelen, omdat ik zowel therapeut ben als loopbaanadviseur. Ook heb ik 14 jaar gewerkt in de reïntegratie. Als je denkt dat het je allemaal teveel wordt, is het

belangrijkste advies; wacht niet te lang ! Hoe eerder je een burnout aanpakt hoe beter die te behandelen is.

## Agenda

**Dinsdag 27 april: gratis** lezing over ademhaling in Het Kruispunt van Akersloot. Aanmelden kan via [info@custerscoaching.nl](mailto:info@custerscoaching.nl) De lezing start om 20.00 en duurt ongeveer 1,5 uur.

**Dinsdag 13 april en dinsdag 11 mei** worden er weer workshops adembelijding verzorgd in de praktijk in Akersloot. Kosten € 25,- Je kunt deze avond gebruiken om kennis te maken met de kracht van je eigen ademhaling, laat je verrassen naar wat jouw ademhaling over jou vertelt.... De workshop start om 19.30 en duurt tot 22.00 uur

## Vraag

Heb jij verstand van alles wat met de digitale snelweg te maken heeft ? En dan met name op het gebied van adwords. Dan ben ik misschien wel naar jou op zoek. Stuur me dan even een mailtje.

