De Refuge Mobiel

Rust in Emotie

Jouw Gids

Peter Ceulemans

+32.486.10.36.68

www.doorbreekdesurvivalloop.be

WAT ER ECHT GEBEURT

Van Eenzaam met Emotie naar Gedragen door Aanwezigheid

Wat er gebeurde...

Op cruciale momenten in je jeugd bleef je zenuwstelsel alleen met een intensiteit die het niet kon dragen of reguleren. Op dat moment was er geen volwassen aanwezigheid beschikbaar om die emotie mee te dragen, ongeacht of je omringd was door ouders, opvoeders of niet.

Wat toen niet gedragen werd, bleef in je systeem aanwezig als onvoltooide emotionele lading.

Wat er nu gebeurt...

Een trigger activeert die toestand opnieuw als een herhaling van een perceptie van verlatenheid.

Je voelt je tijdelijk:
• Machteloos
• Eenzaam
• Overspoeld

Dit is geen identiteit. Dit is een overlevingsstaat.

Het eenzame kind in jou ervaart zichzelf in die momenten als slachtoffer.
Niet omdat je zwak bent, maar omdat dit de staat is waarin je destijds overleefde.

Wat verandert

Autonomie ontstaat door er nu als volwassene bij aanwezig te zijn.
Je plaatst volwassen aanwezigheid tegenover die staat, door er vandaag bij te zijn.

Het eenzame kind wordt een gedragen deel van een volwassen geheel.

Het resultaat

Geen schuld. Wel keuzevrijheid.

Daar zit de kracht.

Je hoeft niets meer te worden. Je hoeft niet meer diep te zijn, nodig te zijn, te wachten op toestemming, te compenseren.

Je mag gewoon leven.

DE 5 A'S - JE KOMPAS

Vijf Keuzes die Authenticiteit Dragen

Deze 5 A's zijn ankerpunten die je helpen om terug te keren naar volwassen aanwezigheid wanneer je merkt dat je in een overlevingsstaat zit.

Waarom Authenticiteit?

Je kan niet authentiek in de wereld staan wanneer je je eigen emoties bestrijdt, projecteert, negeert, afbreekt...

Het is dan dat je maskers gebruikt, om jezelf niet te moeten aankijken. Om je niet te laten zien door anderen.

🫂 AANWEZIGHEID

“Ik kies om liefdevol aanwezig te zijn bij wat is.”

Signaal:
Je zenuwstelsel detecteert onveiligheid.
Je hoofd schiet aan, analyseert, plant, wil vluchten of vechten of blokkeert.

Check-in:
Ga niet weg. Blijf in de situatie, zonder te reageren.

🔍 AANDACHT

**“Ik kies om mijn aandacht te verleggen van denken naar voelen,
van verhaal naar ervaring.”**

Signaal:
Je bent in het verhaal, in waarom, in uitleg, in begrip zoeken, in strijd met daarbuiten.

Check-in:
Breng aandacht naar het lichaam. Wat is hier voelbaar? Waar zit de emotie?

🫁 ADEM

“Ik kies om te ademen met bewustzijn, tussen controle en overgave.”

Signaal:
De adem stokt, wordt oppervlakkig of onrustig en verdwijnt uit het bewustzijn.

Check-in:
Hand op de buik. Adem bewust en rustig, zonder te forceren.

🤲 ACCEPTATIE

“Ik kies om te beleven wat zich aandient.”

Signaal:
Verzet, oplossen, wegvluchten, het past nu niet.

Check-in:
Zeg: "Dit mag er zijn." Als onvoorwaardelijke toestemming.

🚶 AUTONOMIE

“Ik kies om 100% verantwoordelijkheid te nemen voorbij perceptie en interpretatie.”

Signaal:
De oorzaak ligt buiten mij. Als ik dit loslaat, ontken ik wat er gebeurd is.

Check-in:
Vraag: "Wat is mijn aandeel in mijn beleving nu?" "Waar kies ik nu voor?"

Dit zijn geen regels. Dit zijn keuzes.
Telkens je een trigger ervaart,
kun je terugkeren naar deze keuzes.
Kiezen geeft je kracht.

DE CIRKEL & PRAKTISCHE TOOLS

De Cirkel – Volwassen Aanwezigheid Geven

Dit is de visualisatie waarmee je contact maakt met het eenzame kind en volwassen aanwezigheid brengt. Hierdoor ontstaat tijdslijncoherentie. Wie steunt, ervaart diezelfde steun van zijn oudere versies.

Hoe het werkt:

1. Van trigger via lichaamsbewustzijn naar emotie

Voel waar de spanning zit in je lichaam. Ga erheen met je aandacht. Daar zit de energie van het eenzame kind dat die emotie niet alleen kon dragen.

2. Blijf daar aanwezig

Adem ermee. Reguleer samen je zenuwstelsel. Zeg tegen dat deel:
• "Ik ben er"
• "Ik zie je"
• "Ik blijf bij je"
• "Je bent vrij… om te voelen, te huilen, te roepen, of om te gaan spelen"

3. Laat die versie opgroeien

Stel je voor dat die jongere versie van jou opgroeit, maar nu mét die volwassen aanwezigheid.

Wat verandert er? Hoe voelt dat?

4. De verschuiving

Jij bent niet meer diegene die er voor koos om aanwezigheid te bieden aan dat kind. Jij bent dat kind dat opgroeide met die aanwezigheid en nu diezelfde moedige keuze maakt om er voor de jongere versie te zijn. De oude jij, die eerst die keuze maakte, is mee ouder geworden. Die legt een hand op je schouder en zegt: "Ik ben er nog altijd voor je". "Ik ben er altijd geweest."

Je ziet ze alledrie:
• Het kind
• De volwassene (jij nu)
• De wijze oudere

En daarna alle jongere en oudere versies. Dragend en gedragen.

Samen in de Cirkel:

- Je geeft wat je toen niet kreeg
- Daardoor ontvang je wat je nu nodig hebt
- Dat creëert coherentie: verleden-heden-toekomst worden één verbonden lijn in plaats van gefragmenteerde staten

Praktische Tools

Wanneer je een trigger ervaart:

STOP - Niet analyseren. Pauze.
VOEL - Waar zit het in je lichaam?
ADEM - Rustig verbonden ademen. Hand op je buik.
BLIJF - "Ik ben er." "Dit mag er zijn."

Ademwerk basis:

• In door je neus → buik gaat uit
• Uit door je neus → buik gaat in
• Rustig tempo (niet forceren)
• Adem met de emotie, niet ertegen

Dagelijkse oefening:

• Neem elke dag 5 minuten om bewust aanwezig te zijn bij je lichaam.
• Geen doel. Geen oplossing zoeken.
• Gewoon: "Hoe voel ik me nu?"
• Dat is genoeg.

VERANTWOORDELIJKHEID

Jij bent nu het antwoord dat je zocht

Wat je in De Cirkel hebt ervaren, is niet symbolisch.
Het is reëel.

Je bent de aanwezigheid geworden die je nodig had.
Niet perfect. Maar beschikbaar en bereid om er te zijn.

Verandert het zelfbeeld, dan volgt de rest.

Oude overtuigingen hebben ons zelfbeeld beïnvloed en veroorzaakten zo een subtiele afwijking van onze natuurlijke tijdlijn.

Door opnieuw aanwezig te zijn herstelt dit evenwicht en is vrijheid het resultaat.

Je hoeft niets meer te verdienen.
Je hoeft niemand meer te zijn.
Je hoeft niet meer te wachten.

Vrijheid is geen beloning voor Innerlijk werk.
Vrijheid is je natuurlijke staat.

Blijf hier

Als het ooit weer zwaar wordt - en dat kan gebeuren, want dat is leven - weet dan:

Dat is geen terugval. Dat is menselijk zijn.

Kom terug naar De Cirkel.
Kom terug naar De 5 A's.
Kom terug naar jezelf.

En als je merkt dat oude patronen zich aandienen, vraag dan:

“Wat is er allemaal mogelijk, nu ik kan kiezen en niets moet?