
NU IS HET
MIJN
TIJD!
ga met kleine stappen
voor jezelf staan
MARIE-JOSÉ CAPELLO
LIFE COACH - LOSLAATCOACH™

Voor jou

Ben je er klaar mee?
Wil je voor jezelf op kunnen komen zonder een ander te kwetsen?
Wil je durven zeggen en doen wat je wilt?
Wil je rust in je hoofd en je lijf?
Wil je meer zelfvertrouwen?
Wil je stoppen met piekeren over het verleden?
Wil je je eigen pad durven volgen?

Dan heb ik dit ebook voor jou geschreven. Hiermee zet je een paar belangrijke eerste stappen. Ik zie zoveel vrouwen worstelen en dat kan ik niet aanzien.

Als je dit ebook hebt gelezen én ermee aan de slag gaat, dan:

* weet je waar je voor staat
* kan je op elk moment in elke situatie in *no time* terug naar rust in je hoofd
* kan je jouw gedachten leiden (ja met de korte ei, niet de lange IJ 😉)
* dan heb jij de regie over je gevoel, in plaats je gevoel over jou
* dan heb je jouw waarden en kompas helder

Zover ben je nu nog niet, anders had je dit ebook niet hoeven downloaden. Je voelt je niet gezien en gehoord. Je hebt geen idee meer wie je bent en wat je wilt. Waar is je zelfvertrouwen? Je past je constant aan bij wat je denkt dat anderen van jou verwachten, ook al weet je dat je dat niet moet doen. Je gaat confrontaties uit de weg en bent bang om voor jezelf op te komen. Je vraagt je af wat je eigenlijk nog waard bent.

Het is niet zo dat je het nooit hebt geprobeerd toch?

Is het de hoogste tijd om in jezelf te investeren en afscheid te nemen van oude patronen? Dan zal je daar tijd en aandacht aan moeten besteden, want dat gaat niet vanzelf.

En dat kan je niet alleen, anders zat je dit niet te lezen. Als je het in je eentje kon was je er al in geslaagd, want het is niet zo dat je het nooit hebt geprobeerd, toch?

Stop met al dat gedoe in je hoofd, gooi je roer om, actie! Het enige wat je nu nodig hebt om verder te kunnen is een oprecht en werkelijk verlangen dat de dingen anders voor je worden dan ze nu voor je zijn. En beter dan je ooit voor mogelijk had gehouden.

Een eerste stap is dit ebook. Lees het niet alleen, ga ermee aan de slag. Neem *zelf* het roer van je leven in handen.

Ga aan de slag met stappen die ik jou met dit ebook geef. En vergeet niet te genieten van alle moois dat ze je gaan brengen!

Lieve groet,

Marie-José Capello

Life coach | Loslaatcoach™



Wie ben ik?

Change your story, change your life

Het heeft mij heel wat jaren gekost om vrij en onafhankelijk vol zelfvertrouwen in het leven te staan. Die lange weg wil ik jou héél graag besparen.

De ontdekking dat ik mijn gedachten niet ben, maar dat *ík* kan bepalen wat ik denk, was mijn belangrijkste inzicht ooit. Ik vertel mezelf nu andere verhalen en dus ziet mijn leven er nu heel anders uit. Ik weiger de stemmetjes in mijn hoofd en de oordelen te geloven en ben met mijn onverwerkte emoties aan de slag gegaan. Nu heb ik een stuk meer rust en zelfvertrouwen.

Ik geef mijn grenzen aan en van daaruit kan ik iedereen die mij dierbaar is liefdevol bijstaan. Mijn dromen zijn uitgekomen: genieten van mijn liefdevolle familie en mijn fantastische werk als life coach. Mijn mooiste opleiding was die tot Loslaatcoach™. Die opleiding en de nodige verlieservaringen, brachten mij helemaal terug naar de essentie waar het leven om draait. Ik heb mijn beperkende overtuigingen en conditioneringen recht aangekeken, bedankt en vaarwel gezegd. Komen ze toch weer even op bezoek, dan weet ik wat me te doen staat.

What you see is what you get

Net als ieder ander heb ik ook het nodige meegemaakt. Met de opmerking "jij bent zo sterk, als iemand dit aankan ben jij dat wel" werd mijn pijn en verdriet voor mijn gevoel nogal eens van tafel geveegd. *Very nice*, maar niet heus. Er is heel wat water door de Westerschelde gestroomd voordat ik was waar ik nu sta.

Ik ben inderdaad die sterke vrouw, beide voeten stevig op de grond en tegelijk ook kwetsbaar. Ik sta niet boven jou, ik sta naast jou. Ik heb een zachte aanpak, al aarzel ik niet om je een liefdevolle schop onder je achterste te geven als je blijft hangen in oude verhalen of niet in beweging komt.

Ik hou niet van flauwe excuses of "ik ga het proberen." Je doet het of je doet het niet. Als je leven er nu niet uitziet zoals je wilt heb je twee keuzes: je legt je erbij neer of je gaat de boel anders aanpakken. Wil je de quick-fix of het wonderpilletje? Dan moet ik je teleurstellen: die bestaan niet.

Dáár doe ik het voor!

Het maakt mij intens gelukkig als jij met stralende ogen bij mij de deur uitgaat. Als ik zie dat je jouw pad voor je ziet. Als je weer op jezelf durft te vertrouwen en weer een gezond gevoel van eigenwaarde hebt. Als jij stappen zet richting het leven van jouw dromen. Als jij jouw dromen waarmaakt. Wat mij jaren kostte kun jij in maanden!



Stap 1: Jouw gedachten zijn de sleutel

Waarom durf jij niet voor jezelf te staan? Waarom heb jij geen rust in je hoofd? Wat is de nr 1 oorzaak? Daar hoef je niet lang over na te denken 😉
Juist: je gedachten.

Al dat gedoe in je hoofd. Constant blijven malen over wat er gezegd is, over wat er gebeurd is. Piekeren. We hebben ongeveer 70.000 gedachten per dag en ⅔ ervan zijn hetzelfde. Laat dat eens even tot je doordringen….. Twee derde!
Dus er gaat dagelijks dik 45.000 x dezelfde gedachte door je hoofd. Niet zo vreemd dat je daar knettergek van wordt.

En dat zijn dan echt niet altijd de leukste gedachten dat hoef ik jou niet te vertellen. Elke keer dezelfde twijfel, elke keer dezelfde riedel over wat er gezegd is, elke keer dezelfde riedel over dezelfde gebeurtenis. Ik was er kampioen in, dus weet er alles van.

Stop met lijden door jouw gedachten

Je gedachten blijven als het ware in dezelfde groef hangen, zoals een ouderwetse langspeelplaat of een kapotte CD. Je voelt je steeds beroerder, verdrietiger, bozer doordat je elke keer opnieuw in diezelfde gedachten over diezelfde gebeurtenis blijft hangen. Je lijdt niet door wat er gebeurd of gezegd is, maar door wat je erover *denkt.*



Het lijkt zo te gaan, een voorbeeld:
iemand valt vreselijk tegen jou uit (gebeurtenis)
je voelt je intens verdrietig of boos (gevoel)
je barst in huilen of in boze woorden uit (gedrag)

Logisch toch? En je vraagt je misschien af waar ik naartoe wil. Nou, het rijtje klopt niet helemaal. Er ontbreekt nog iets: JE GEDACHTEN

En dan ziet het er zo uit:

Gebeurtenis
↓
Gedachten
↓
Gevoel
↓
Gedrag

Dit zijn de zogenaamde 4 G's.
Je voelt je niet boos of verdrietig om wat de ander zegt of doet. De woorden, de gebeurtenis zoeken zich in een nanoseconde een weg door je hersenen, met andere woorden je DENKT er iets over (vaak triggeren ze oude pijn) en dan pas voel je je boos of verdrietig en ga je huilen of met harde woorden reageren.

Hoe je denkt bepaalt hoe jij je voelt

Om te beginnen kan je kiezen hoe je over de situatie denkt. Wat de ander zegt gaat namelijk zelden over jou. Wie weet is zij/hij met het verkeerde been uit bed gestapt, of maakt zij/hij zich vreselijk veel zorgen, of heeft zij/hij enorm veel gedoe thuis. En 'toevallig' ben jij dan het pispaaltje. Dat hoeft niet zo te zijn, maar het zou net zo goed kunnen van wel. Bovendien heeft die ander haar eigen normen, waarden en wereldbeeld, haar eigen realiteit en die hoeft nu eenmaal niet dezelfde te zijn als die van jou. Sterker nog: vaak is die helemaal niet hetzelfde. Als je besluit dingen niet persoonlijk te nemen, maar eerst voor jezelf te onderzoeken scheelt dat al heel veel gedoe in je hoofd.

Leer jouw gedachten te leiden

Dan het voortdurende herhalen in je hoofd over wat er gebeurd en gezegd is. Je zou het kunnen vergelijken met elke keer weer dezelfde CD die op ligt. Elke keer, tot vervelens toe weer dezelfde nummers. Wat nu als je een besluit om steeds een andere CD op te leggen? Dat je elke keer als je jezelf erop betrapt dat je die pieker-en-malen-cd weer in je hoofd aan het afspelen bent, dat je die eruit gooit en een andere, een behulpzame CD oplegt? Dat je KIEST wat je denkt, in plaats van je op de automatische piloot door je gedachten mee te laten slepen?

Met dat piekeren en malen kom je er niet uit. Dat heb je zelf ook allang ontdekt. Wat helpt dan wel?

Leer jezelf behulpzame vragen te stellen

Meestal stellen we onszelf vragen waarin het antwoord al besloten zit. “Waarom doe ik nu altijd zo stom?” Het antwoord zit er al in, je vindt jezelf stom. “Waarom moeten ze mij nu altijd hebben”. Je gaat er al vanuit dat jij altijd te pakken wordt genomen.

Maar weet je dat je hersenen net als een zoekmachine (Google bijv) werken? Wat je erin stopt komt eruit. Als ik aan een zoekmachine om een recept voor een appeltaart vraag wat krijg ik dan? Yep, duizend recepten voor een appeltaart. Waarom geen recept van een pruimentaart? Omdat ik daar niet om heb gevraagd!

Wat als ik vraag om een recept van een overheerlijke taart? Dan krijg ik recepten van taarten waar ik nog nooit van heb gehoord. Er gaat een wereld voor me open!

Met je hersenen werkt het precies hetzelfde. Leer jezelf behulpzame vragen te stellen in plaats van naar de bekende weg te vragen! Dan gaat er een wereld voor je open!



De juiste vragen

Bijvoorbeeld:

Wat is hier goed aan dat ik nu nog niet zie?

Hoe kan het beter worden dan dit?

Wie of wat kan mij hierbij helpen?

Wat kan er wel?

Wat kan er nu?

Wat kan ik hiervan leren?

Hoe kan ik zo goed mogelijk met …(de gegeven omstandigheden) omgaan?

Dit zijn allemaal vragen die je vooruit helpen. Die je uit de pieker-en-malen-modus helpen. Kies er één uit en blijf die vraag constant in gedachten herhalen elke keer als het gepieker en gemaal weer de kop op dreigt te steken. Je dwingt je hersenen hiermee naar een oplossing te zoeken en dát is nou precies waar ze voor gemaakt zijn. Raar? Nou, 45.000 x per dag een bagger situatie in je hoofd herhalen, dát is pas raar! Ennuh een beetje geduld is hier wel op z'n plaats. Het is niet zo dat 1x vragen direct à la minute het antwoord geeft. Geef je hersens even de kans!

Je bent niet wat je denkt, je wordt het echter wel!

Laat dat ook maar even tot je doordringen…

Stap 2: Op elk moment terug naar rust in je hoofd en je lijf

Het allerbelangrijkste 'stuk gereedschap' dat je nodig hebt om te allen tijde terug te keren naar rust in je hoofd en je lijf: je ADEMHALING

Die heb je altijd bij je, tot je laatste snik. Verder heb je niets ingewikkelds nodig. Je kan altijd terug naar je ademhaling. Dat haalt je uit alle gedoe.

adem op 3 tellen diep in
en adem op 6 tellen rustig uit

Je geeft je drukke *mind* iets te doen door met je aandacht volledig bij je ademhaling te zijn. En je blijft meetellen, daarmee haal je jezelf uit het gemaal in je hoofd.

Laat de zuurstof met je volle aandacht je lichaam binnenstromen. Volg de zuurstof. En blijf meetellen. Op drie tellen adem je in, 1, 2, 3 en op zes tellen (of meer) adem je uit 1, 2, 3, 4, 5, 6…

Voel hoe je langzaam ontspant. Diep in en langzaam uit. Geef bij iedere uitademing alle stress mee, zodat het je lichaam kan verlaten. Wees dankbaar voor het feit dát je ademt. Je adem is altijd bij je en zal er altijd zijn tot aan het allerlaatste moment. Voel jezelf gesteund door je adem, ook, juist tijdens de moeilijke momenten in je leven.

Je adem is je beste vriend. Maak het tot een goede gewoonte elke dag even bewust stil te staan bij je ademhaling en op die manier te ontspannen. Deze eenvoudige oefening is werkelijk goud waard zoals je zult ervaren.

En het is makkelijk om te doen, in elke situatie, onder alle omstandigheden. Je omgeving zal hooguit denken dat je diep zucht en "een zucht geeft lucht" zei mijn moeder altijd 😉

Topsporters gebruiken deze oefening om de stress uit hun lichaam te krijgen als ze voor een belangrijke prestatie staan. Op 3 tellen in en op 6 tellen of langer uitademen. Op deze manier vertel je je lichaam 'je bent in een veilig omgeving'. Door zo rustig te ademen ontspant je lichaam en nemen de stresshormonen af.



Adem op 3 tellen diep in
adem op 6 tellen rustig uit

adem diep op 3 tellen in

adem langzaam op 6 tellen uit

het helpt om je ademhaling te tellen

ik gebruik mijn hartslag hiervoor

op 3 hartslagen in

op 6 hartslagen uit

je merkt dat je hartslag zal dalen (je wordt rustiger)

iedere keer als je uitademt ontspan je verder en dieper

je verhuist van je denken

naar je intuïtie, je innerlijke weten

doe dit elke dag

een minuut of 5

langer mag natuurlijk ook

vaker mag natuurlijk ook

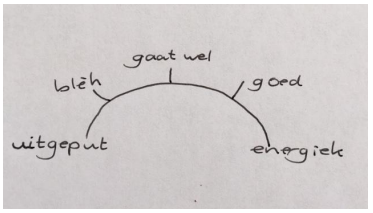
doe dit elke keer als angst of onrust jou dreigt over te nemen

sta jezelf toe uit de hectiek te stappen

Stap 3: Jij hebt de regie !

Je hoeft zeker geen slachtoffer te zijn van hoe je je voelt. Je kan heel eenvoudig zelf de touwtjes in handen nemen. Wat ik daarvoor gebruik is een mooi notitieboek en daarin stel ik mezelf elke ochtend als ik wakker word de volgende drie vragen:

1. Hoe voel ik mij?
   En daar heb ik in mijn notitieboek een eenvoudig benzinemetertje voor getekend:: voel ik mij uitgeput, blèh, gaat wel, goed of energiek?



   Dan direct door naar vraag 2:

2. Hoe komt het dat ik mij zo voel?
   Je kan je wel blèh voelen als je wakker wordt, maar daar hoeft het zeker niet bij te blijven! Dus je gaat op onderzoek uit: waarom voel ik mij zo en ook dat schrijf je op.

   Dan direct door naar vraag 3:

3. Wat kan ik doen om mij energieker te voelen?
   Hoppa, je gaat gelijk in de actiemodus! Je blijft er NIET in hangen!

   Het mooie van deze oefening is dat je jezelf geen toestemming geeft om te blijven hangen in blèh-gevoelens, maar gelijk in de actie schiet. Gaandeweg ga je ook patronen bij jezelf ontdekken hoe het komt dat je niet lekker in je vel zit én wat voor jou het beste werkt om jezelf weer op te peppen. Je schrijft het immers elke dag op en zo heb je op den duur een mooi naslagwerk.

Veel mensen doen deze oefening niet omdat het mega confronterend is. Je tolereert immers geen enkel excuus meer van jezelf … Maar weet je: er is echt maar één iemand verantwoordelijk voor jouw gevoelens en dat ben je zelf.

Die actie om je energieker te doen voelen kan van alles zijn: even op en neer springen (je maakt direct dopamine aan, een van de feelgood hormonen dus je moet je simpelweg wel beter voelen) een ademhalingsoefening, paar minuutjes mediteren, of ga een stukje wandelen en geniet van de natuur, plan een time-out moment voor jezelf, doe gewoon even iets waar *jij* een goed gevoel van krijgt.

Een hele simpele, heeeeele korte oefening die DIRECT werkt:

ga eens staan, voeten op schouderbreedte, je handen hoog boven je, helemaal uitgestrekt alsof je een hele grote strandbal op wilt vangen. Reik zo ver mogelijk naar boven. Voel de zon op je gezicht en reik zo ver je kunt naar boven om die strandbal te vangen. En als je dan zo staat, probeer je dan tegelijkertijd eens geïrriteerd te voelen. Dat lukt niet hè 😉

Lichaam en geest zijn naadloos op elkaar afgestemd. Dus kan je heel gemakkelijk je lichaam gebruiken om je beter te doen voelen. Wat zei je? Onzin?
Let dan maar eens op je lichaamshouding als niet lekker in je vel zit, je schouders gaan vanzelf hangen. En let dan ook maar eens op je lichaamshouding als je je gelukkig en vol vertrouwen voelt, je staat als vanzelf een stuk rechter.



Stap 4:
Geluk maakt je niet dankbaar, dankbaarheid maakt je wel gelukkig

Een van de krachtigste dingen die ik voor mezelf gebruik om een gelukkig leven te leiden is dankbaarheid. In de tijd dat ik mij ernstig zorgen maakte over 'hoe nu verder met mijn leven' stond ik met die zorgen op en ging ik ermee naar bed. Het was het eerste waar ik aan dacht als ik wakker werd en het laatste voordat ik in slaap viel. Je kan je misschien wel voorstellen wat de kwaliteit van mijn slaap was, niet echt denderend….

Totdat ik besloot mijn aandacht te verleggen naar dankbaarheid, daarmee is niet alleen de kwaliteit van mijn slaap, maar ook de kwaliteit van mijn leven drastisch verbeterd. Dankbaarheid helpt je relativeren, zaken in perspectief te zien en geeft je focus naar al het moois dat je leven jou te bieden heeft in plaats van naar alle zorgen en gepieker.

Zó vaak verlies je jezelf in wat niet goed gaat. Focus je op wat er allemaal mis gaat. Je baalt ervan, loopt erover te piekeren en legt het onder een enorm vergrootglas. Helpt dat? Niet echt en dat weet je zelf ook wel. Je voelt je ontzettend moe en uitgeput val je met al je zorgen in je bed. De volgende dag herhaalt zich jouw zelfde scenario opnieuw. Voor je het weet rol je compleet onbewust door je leven. Word je geleefd…..

Wat mij enorm helpt is mijn dankbaarheidsboekje. Mijn focus staat hiermee op alle moois dat er op mijn pad komt, in mijn leven is. Pagina voor pagina zie ik mijzelf groeien in zelfvertrouwen, zie ik waar ik mij ontwikkel. Allemaal dingen om ook weer intens dankbaar voor te zijn. Dus:

Doe jezelf een mooi opschrijfboekje cadeau,
leg dat op je nachtkastje met een pen die fijn schrijft

Elke avond voordat je gaat slapen sta je bewust even stil bij waar je die dag dankbaar voor bent en dat schrijf je in je boekje. Het gaat niet om de volledigheid. Gewoon een paar dingen opschrijven waar je die dag dankbaar voor bent.

Voor je het weet vloeit het elke avond moeiteloos uit je pen. Geloof me, er is écht elke dag iets om dankbaar voor te zijn, wat er ook in je leven speelt. Je hebt een dak boven je hoofd, kleren aan je lijf en eten op tafel. Dat zijn er al drie dingen. En juist die dagen dat je amper wat kan verzinnen, schrijf juist dan.

Door je dag met een positieve focus te eindigen ga je met veel meer positieve energie slapen. Dat komt de kwaliteit van je slaap enorm ten goede dus het mes snijdt gelijk aan twee kanten. Je staat dan ook met een heel ander gevoel op.

Het laatste waar je aan denkt voordat je in slaap valt, is vaak ook het eerste wat weer in je opkomt als je wakker wordt. Doordat je met alle moois in gedachten in slaap valt, word je ook met dat moois weer wakker in plaats van gelijk in de pieker modus. Je zal ontdekken dat gaandeweg jouw focus naar alle moois zich niet alleen beperkt tot het moment dat je gaat slapen, maar dat het een gewoonte wordt. Een goede gewoonte!



Stap 5:
Weet waar je voor staat

Je kan maar niet kiezen…
Doe je het wel... of doe je het niet…
Ga je wel… of ga je niet…
Zeg je ja… of zeg je nee…
Grijp je die kans... of laat je hem liggen…

Niet kunnen kiezen geeft stress. Je loopt er constant over te malen en dan kom je er zeker te weten niet uit. Je probeert van alles om tot de juiste keuze te komen. Bedenkt de gevolgen als je ja zegt, bedenkt de gevolgen als je het toch niet doet.

Je probeert naar je gevoel te luisteren maar helaas, je loopt er nu al zolang over te denken dat je niet meer helder bij je gevoel kan en daar heb je dus op dit moment ook niet veel aan. Het moment dat je naar je gevoel kunt luisteren is namelijk al lang voorbij als je in het pieker stadium bent beland. Je gevoel, je intuïtie weet feilloos wat het de beste keuze is en heeft die allang aan jou doorgegeven. Dat gebeurt direct. Alleen… als je daar niet binnen een paar seconden naar luistert neemt het denken het over.

Dus pieker je maar door. Je wordt chagrijnig, je gaat ermee naar bed en je staat ermee op, je kan moeilijk in slaap vallen, slaapt slecht en wordt nog chagrijniger. En alle goede raad van iedereen aan wie je de situatie aan voorlegt brengt je ook niet echt veel verder. Ze vertellen wat zíj zouden doen, maar ja, jij bent niet zij dus kom je nog geen steek verder.

Wat je nu nodig hebt is gewoon een eenvoudige handleiding om te kunnen beslissen. Maar waar haal je die vandaan? Gewoon zo eentje die je toepast en dat je dan zeker weet dat je de juiste beslissing neemt, want potverdorie je hebt al zo vaak een keuze gemaakt waarvan je achteraf dacht hmmmmm had ik dat nou maar anders aangepakt. En zo wordt het elke keer als je voor een keuze staat nog moeilijker om te beslissen. Hoe kom je hieruit!? Met je KERNwaarden.

Jouw kernwaarden helpen je de juiste keuze te maken, de keuze die bij JOU past. Ze vertegenwoordigen namelijk JOUW waarden, dat waar JIJ VOOR STAAT, zoals

JIJ wilt leven, JOUW leven vorm wilt geven. Ze zijn het kompas dat jou de weg wijst bij de besluiten die je moet nemen.

Je hebt ze nodig, want als je niet weet waar je voor staat, val je voor alles of ga je een richting uit die totaal niet bij jou past…

Om het gemakkelijk voor je te maken vind je op mijn website achter deze link https://jouwinnerlijkekracht.nu/blog/zo-maak-je-de-beste-keuze/ een lijst met kernwaarden. Ook leg ik daar haarfijn uit hoe je tot je kernwaarden komt.

Succes!

Als je niet weet waar je voor staat dan val je voor alles



Hoe nu verder?

Zo dat was het. Ik ben benieuwd hoe het nu met je is? Blij van de mogelijkheden, van de stappen waar je mee aan de slag kunt? Of ben je er al direct mee begonnen?

Ik ken je een klein beetje 😉 omdat jij nu staat waar ik ooit stond. Ik vermoed dat het lezen van 'Nu is het Mijn tijd' je best een goed gevoel geeft. Maar ik heb ook zomaar het vermoeden dat je er niet zoveel mee gaat doen. Net zoals met al die andere interessante info die je al hebt gelezen, maar je leven niet echt heeft veranderd. Weten is immers iets heel anders dan DOEN.
Je mag natuurlijk ook dit ebook ergens in je computer of in je kast opbergen en er verder niets mee doen. Jij kiest, het is jouw leven.

Welk besluit neem jij?

Ik weet het, in je uppie kom je niet zomaar in beweging, maar samen wel!
Daarom geef ik je tot slot heel graag nog een cadeau: een gratis gesprek van 30 minuten met mij. Dan bekijken we samen in alle rust, hoe jij op een veilige manier wél in beweging kunt komen. Ik beantwoord al jouw vragen en je krijgt minstens 2 persoonlijke tips of eye openers die jou gegarandeerd verder zullen helpen.
Stuur gewoon even een berichtje, dan maken we een afspraak:
mariejose@jouwinnerlijkekracht.nu

Stop met doormodderen
start met DOEN!

Heel graag tot ziens!

Marie-José

Life Coach | Loslaatcoach™