



## **Creëren van innerlijke rust en visualiseren van de gewenste doeltoestand**

### **Wat is het doel van deze methodiek?**

Het doel van deze methodiek is het creëren van innerlijke rust in situaties die als spannend worden ervaren, om welke reden dan ook.

Spanning kost energie die niets oplevert. Diezelfde energie kan positief worden ingezet, bijvoorbeeld voor het bereiken van een doel, het oplossen van een probleem of het vinden van een bepaalde balans.

Veel mensen hebben behoefte om zich dit vermogen eigen te maken. Dat is de reden dat Proxima Coaching & Communicatie deze methodiek heeft ontwikkeld.

In samenwerking met Yogacentrum Zweiersdal geven wij trainingen waarin dit vermogen wordt overgedragen. Deelnemers worden tevens begeleid bij het vaststellen van hun doel en het uitstippelen van de weg er naar toe.

### **Overzicht van de methodiek**

De methodiek bestaat uit een aantal stappen, die er als volgt uitzien:

1. Je beslist dat je innerlijke rust wilt creëren en maakt in gedachten een cocon om je heen
2. Je registreert je omgeving heel gedetailleerd vanuit alle zintuigen en je geeft je gedachtenstroom een plek in de ruimte
3. Je creëert innerlijke rust via je ademhaling
4. Je opent jezelf
5. Je visualiseert jezelf in de toekomst

Een uitgebreide beschrijving volgt vanaf pagina 2.

### **Belangrijke overtuigingen**

De ervaring leert dat er een aantal overtuigingen zijn, die in belangrijke mate bijdragen aan het vermogen om innerlijke rust te creëren.

- Ervan overtuigd zijn dat flow een belangrijke pijler is om innerlijke rust te kunnen creëren.
- In je levensvisie ervan overtuigd zijn dat innerlijke rust een meerwaarde geeft aan de kwaliteit van je leven.
- Ervan overtuigd zijn dat innerlijke rust gelijk staat aan accepteren wat er is.

In de praktijk is het mogelijk, dat iemand bepaalde overtuigingen heeft die het creëren van innerlijke rust belemmeren. Proxima Coaching & Communicatie biedt hiervoor individuele trajecten aan.

*"Innerlijke rust en visualisatie" is ontwikkeld door Proxima Coaching & Communicatie*

[www.proxima-coaching.nl](http://www.proxima-coaching.nl)



## Invulling van de stappen

N.B. Overal waar wordt gesproken over 'staan' kan ook zitten of liggen van toepassing zijn.

### Stap 1. Je beslist dat je innerlijke rust wilt creëren en maakt in gedachten een cocon om je heen

- Ga ergens staan of zitten, waar je je prettig voelt.
- Stel je erop in, dat je innerlijke rust gaat creëren.
- Denk aan een situatie waarbij je de spanning voelt oplopen. Stap in die situatie, zodat je weer helemaal voelt hoe het is om die druk te ervaren.
- Maak nu een cocon om je heen, als een tweede huid. De cocon kun je dicht om je heen maken, of juist op een wat grotere afstand. Je kunt hem maken zoals een zijderups dat doet; je kunt ook een ander materiaal kiezen. Kijk maar wat voor jou het prettigst is. Je kunt ook zelf bepalen of je er wel of niet doorheen wilt kunnen kijken. En je kunt hem op sommige plekken dikker of dunner maken dan op andere. Als je ergens extra spanning voelt in je lichaam kun je 'm daar dikker of steviger maken.
- Als de cocon klaar is, ga je jezelf concentreren op je fysieke kern, net onder je navel. Dat zorgt ervoor, dat je stevig staat en tegelijk soepel kunt bewegen. Je buigt iets door je knieën en je voelt je voeten op de grond. Daarbij stel je je voor dat je wortels in de grond hebt. Voel maar hoe het is om zo te staan.
- Door de cocon voel je je beschermd. Het helpt je om je gevoelsmatig af te schermen.
- Doordat je je concentreert op je kern, merk je dat je gedachten al weg beginnen te zakken. Merk hoe dit alles je een veilig gevoel geeft en je rustiger maakt.

#### *Zintuiglijk specifiek voorbeeld van een deelnemer*

Ik maak een cocon om me heen zoals een zijderups dat doet. Lekker dicht gewezen. Ik wil er doorheen kunnen kijken. Bij mijn ogen weef ik de cocon op zo'n manier dat ik er nog net doorheen kan kijken.

Ik ga me nu concentreren op de plek net onder mijn navel. Ik sta lekker stevig en toch ontspannen. Ik zak nog een beetje door mijn knieën.

Ik voel me wel lekker veilig zo, met die cocon om me heen. Ik maak 'm nog maar een beetje dikker en steviger bij mijn buik.

*"Innerlijke rust en visualisatie" is ontwikkeld door Proxima Coaching & Communicatie*

[www.proxima-coaching.nl](http://www.proxima-coaching.nl)



## **Stap 2. Registreer je omgeving heel gedetailleerd vanuit alle zintuigen en geef je gedachtenstroom een plek in de ruimte**

- Je registreert je omgeving heel specifiek. Je registreert hoe alles eruit ziet, hoe het voelt, wat je hoort en wat je ruikt. Je registreert hoe je staat, je neemt je eigen lichaam waar. Je bent puur aan het registreren. Je laat de informatie voor wat het is; je hoeft de informatie niet te verwerken.
- Je brengt je gedachtenstroom naar een plek in je lichaam waar die gemakkelijk naar buiten kan. Misschien is dat via je voeten, of via je kruin, of je buik. Je gedachten laat je in de ruimte verdwijnen, bijvoorbeeld in de vorm van een wolk. Kijk maar, voel maar, welke vorm voor jou het beste werkt.
- Die vorm waarin je gedachten een plek hebben gekregen, plaats je nu in de ruimte. Je kunt ze op een stoel zetten of in een kast, of als een wolk in de lucht laten zweven. Kijk maar wat voor jou het beste werkt om ze daar, in de ruimte, te laten.
- Laat je gedachten weten dat je ze tijdelijk parkeert. Dat je weet dat ze er zijn en dat je straks weer bij ze terugkomt.
- Nu je gedachten een plek in de ruimte hebben gekregen, kan het zijn dat er nog een kleur bij hoort, of een geluid, of een bepaald beeld. Kijk maar hoe het voor jou goed is. Nu kun je je gedachten op eenzelfde manier registreren en beschouwen als alle andere voorwerpen in de ruimte.
- Plaats bij de gedachten die je een plek in de ruimte hebt gegeven een soort barometer. Geef daarbij op een schaal van 1 tot 10 aan hoeveel spanning of druk deze gedachten je gaven toen ze nog binnen waren. Nu kun je registreren hoe je de gedachten hebt ingedeeld, zonder er verder over na te hoeven denken.
- Zeg tegen jezelf: "Zo, even weg met al die gedachten en spanning in mijn lijf."

### *Zintuiglijk specifiek voorbeeld van een deelnemer*

Ik neem heel precies waar wat ik zie in de kamer. Hoe de stoelen eruit zien, de stof en de kleur van de gordijnen, de muur, de plinten, een schilderij. Ik hoor geluiden, een gesprek, maar die laat ik voor wat ze zijn. Nu ik niet hoeft na te denken, kan ik alles extra scherp waarnemen. Ik merk hoe ik sta, hoe ik mijn handen hou, hoe alles voelt. Ik bekijk alles tot in detail. Ik merk dat het een beetje fris is in de kamer, en dat ik dat wel prettig vind.

Ik breng mijn gedachtenstroom naar mijn navel en laat ze in de ruimte verdwijnen. Ik hang ze als een schilderij aan de muur. Ik hang er een ronde schaalverdeling naast, met de wijzer op 7. Ik hoeft er nu even niet meer aan te denken. Pfff, even weg met al die gedachten en spanning in mijn lijf.

*"Innerlijke rust en visualisatie" is ontwikkeld door Proxima Coaching & Communicatie*

[www.proxima-coaching.nl](http://www.proxima-coaching.nl)



### Stap 3. Creëer innerlijke rust via je ademhaling

- Je volgt nu je ademhaling. Je ademt door tot in je onderbuik. Dat kun je bijvoorbeeld doen door je te blijven concentreren op het punt onder je navel of door je hand op je buik te leggen.
- Als je zover bent, maak je verbinding tussen je hoofd, je hart en je buik. Dat kan in de vorm van een waterstroom, als een beek, die tussen je hoofd en je hart en je buik loopt, of door een verbinding via een koord. Kijk maar hoe jij een krachtige verbinding kunt maken tussen je hoofd, je hart en je buik.
- Nu deze verbinding er is tussen je tussen je hoofd, je hart en je buik is het nóg gemakkelijker om diep adem te halen, tot in je onderbuik. Voel maar hoe anders het nu is. Geniet ervan en ervaar hoe je er innerlijk rustig van wordt.

#### *Zintuiglijk specifiek voorbeeld van een deelnemer*

Ik merk dat ik niet zo ver dooradem. Ik probeer dieper te ademen. Ik focus mij op mijn onderbuik en leg mijn hand erop. Mijn andere hand leg ik bij mijn hart. Ik maak verbinding tussen mijn hoofd en mijn hart en mijn buik door me een buis voor te stellen; een transparante buis, waar rode vloeistofbolletjes doorheen stromen, in beide richtingen. Het voelt warm en krachtig. Ik voel me er ook compact door. Een prettige, beschermende compactheid. Ik word steeds rustiger. De verbinding is heel wezenlijk en ik kan alles wat daarin gebeurt helder zien en duidelijk voelen.

### Stap 4. Open jezelf

- Nu je je innerlijk rustig voelt, ben je krachtig van binnenuit. Krachtig genoeg om je te openen en verbinding te maken met je omgeving.
- De cocon heb je nu niet meer nodig. Kijk maar wat je het liefste met je cocon doet. Je kunt 'm laten afglijden, meenemen in bijvoorbeeld je rugzak of je geeft 'm een speciaal plekje.
- Je kijkt naar je gedachten die je een plek in de ruimte hebt gegeven. Je constateert bij jezelf: ik ben rustig genoeg om de gedachten weer in me op te nemen, ze mogen er weer zijn. Laat je gedachten weten, dat je er klaar voor bent om ze binnen te laten komen.
- Bepaal nu voor jezelf op welke plek ze het beste binnen kunnen komen; wat voor jou goed voelt.

*"Innerlijke rust en visualisatie" is ontwikkeld door Proxima Coaching & Communicatie*

[www.proxima-coaching.nl](http://www.proxima-coaching.nl)



- Geef je gedachten fysiek een plek in je eigen centrum.
- Je merkt, dat de innerlijke rust er nu voor zorgt dat je accepteert wat er is, ook nu je gedachten weer een plek in jezelf hebben gekregen.
- Vanuit de innerlijke rust kun je focussen op het nu. Blijf je bewust van je ademhaling tot in je onderbuik en van de verbinding tussen je hoofd, je hart en je buik.

#### *Zintuiglijk specifiek voorbeeld van een deelnemer*

Ik voel me rustig. De cocon heb ik nu niet meer nodig en laat ik van me afglijden. Ik stel mezelf open en laat de gedachten weer binnenkomen. Ik geef ze een plek in mijn onderbuik. Ik blijf me concentreren op mijn ademhaling. Dat helpt om rustig te blijven. Ik geniet van de stroming in de buis tussen mijn hoofd, mijn hart en mijn buik. Ik heb nu een rustiger gevoel over de hele situatie.

#### **Stap 5. Visualiseer jezelf in de toekomst**

- Merk maar hoe anders je de situatie nu ervaart die eerst zoveel spanning opriep. Zie hoe je veranderd bent, doordat je nu zo anders met spanning omgaat.
- Zie jezelf nu in de toekomstige situatie zoals je die graag zou willen hebben. Zie maar hoe blij je bent, of opgelucht, tevreden of voldaan, omdat je je problemen hebt opgelost, of je doel bereikt. Misschien zie je een speciale plek waar je je op dat moment heel prettig voelt of heb je mensen om je heen die voor jou belangrijk zijn in deze situatie. Zie hoe je ervan geniet dat het is zoals je al die tijd zo graag wilde.
- Je weet nu dat je alle spanning die er was prima aankon.
- Je merkt hoe rustig je bent in je lichaam en in je hoofd. Het is als een vloeiende beweging of stroming die soepel door je heen gaat, van top tot teen. Alles wat je denkt, voelt, doet, wilt of fantaseert, klopt met elkaar. Jij bent degene die deze stroming op gang heeft gebracht, en gaande houdt. Jij bent de bron. Het geeft je een intens gelukkig gevoel.
- Je bent er nu van overtuigd dat je beschikt over het vermogen om innerlijke rust te creëren. Geef deze overtuiging een plek in al je cellen in je lichaam.
- Als je dat hebt gedaan, kom je geleidelijk terug in het nu. Neem de tijd die je daarvoor nodig hebt. En open je ogen als je zover bent.

*"Innerlijke rust en visualisatie" is ontwikkeld door Proxima Coaching & Communicatie*

[www.proxima-coaching.nl](http://www.proxima-coaching.nl)



### *Zintuiglijk specifiek voorbeeld van een deelnemer*

Ik fantaseer over hoe het is zoals ik het graag wil. Ik kan het bijna niet geloven, maar ik haal mezelf over om dat tóch te doen. Ik word er rustig van. Ik geniet. Ik voel me goed. Ik heb plezier en een voldaan gevoel. Het is genieten om dit te zien, om erin te stappen. Ik denk bij mezelf: "Het is me gelukt.". Ik voel me sterk en ik ben blij.

### **De relatie tussen de stappen**

De stappen 1 t/m 3 zijn de emotionele en fysieke voorbereiding voor stap 4 en 5.

- STAP 1 De cocon om je heen geeft een veilig gevoel en is de voorbereiding voor het hele proces van innerlijke rust creëren.
- STAP 2 Stap 2 bestaat uit het gedetailleerd registreren van de omgeving en het in de ruimte plaatsen van de gedachtenstroom. Het stelt je in staat om je gedachten en de bijbehorende spanning op eenzelfde manier te registreren als de voorwerpen in de ruimte. Dit zorgt voor een innerlijke rust en stabilisatie. Het is de voorbereiding voor stap 3 t/m 5.
- STAP 3 Stap 3 is de fysieke voorbereiding voor stap 4 en 5. De verbinding tussen hoofd, hart en buik maakt het mogelijk om jezelf te openen en je gedachten weer binnen te laten komen.
- STAP 4 Stap 4 is de basis om tot stap 5 te komen. Acceptatie van de huidige situatie maakt het mogelijk om jezelf te visualiseren in de gewenste toekomstige situatie.
- STAP 5 Door de voorgaande stappen is er flow ontstaan. Stap 5 is de voorbereiding, vanuit interne referentie, om daadwerkelijk iets aan de situatie te gaan veranderen. De hele strategie is daardoor een voortdurend proces van rust creëren en actief werken aan de oplossing.

### **Toelichting op de functionaliteit van een cocon**

Het maken van een cocon is als het creëren van een tweede huid. Naar gelang de situatie en behoefte aan bescherming kan de cocon dichterbij of verder weg worden geplaatst, dunner of dikker worden gemaakt. Het materiaal en de vorm kunnen worden afgestemd op de uiterlijke situatie en de innerlijke behoefte. Zo biedt de cocon bescherming op specifieke plaatsen in je lichaam waar meer of minder fysieke spanning is.

*"Innerlijke rust en visualisatie" is ontwikkeld door Proxima Coaching & Communicatie*

[www.proxima-coaching.nl](http://www.proxima-coaching.nl)



### **Tot slot**

Het in de ruimte plaatsen van je gedachtenstroom en het visualiseren in de toekomst zijn belangrijke stappen. Het effect van jezelf in een toekomst zien waar alles is zoals je het wenst, heeft een sterk relativerend effect. Je neemt letterlijk afstand van het nu en van de situatie die de spanning oproept. Bovendien weet je door de visualisatie nauwgezet wat je gaat doen, hóe je dat gaat doen en waarom je dat gaat doen. Je krijgt er een stevige basis door en een grote motivatie. Het geeft focus en een gevoel van controle. Je kunt tijdens de visualisatie switchen tussen posities: het beschouwen van de situatie vanuit jezelf, van een afstand en vanuit een helicopterview. Dit geeft veel ruimte in denken, voelen en ervaren. Er komen andere opties in beeld. Alleen al deze ervaring geeft een grote mate van innerlijke rust en zelfs een gevoel van geluk. Dat is op zijn minst opmerkelijk, gezien de mate van spanning en onrust die er bestaat zónder deze methode. Wij benoemen deze fase als quality time, zelfs al is er op dat moment het besef dat er nog veel moet worden gedaan om de gewenste situatie te bereiken. Het is 'de weg er naar toe' die een gevoel van geluk geeft.

*"Innerlijke rust en visualisatie" is ontwikkeld door Proxima Coaching & Communicatie*

[www.proxima-coaching.nl](http://www.proxima-coaching.nl)