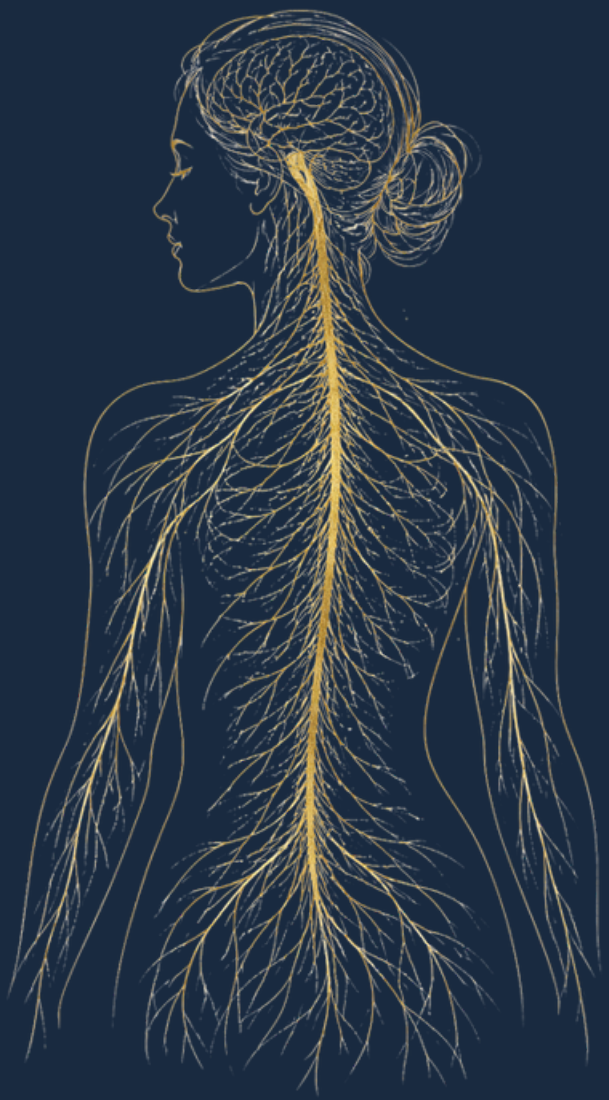
Goud Leven

FREEZE

Van bevriezen naar beweging

Het werkboek bij jouw begeleide online sessie, met korte opdrachten voor meer rust in je systeem



Vijf stappen. Eén sessie. Meer rust voor jou.

Annelies Goudsmits | Goud Leven

Welkom bij
jouw sessie

Fijn dat je deze volgende stap zet.

In de mini-gids las je hoe jouw Freeze-reactie werkt. In dit werkboek ga je ermee oefenen. Niet door er nog meer over te lezen of te willen begrijpen, maar door te voelen en te doen.

Zo werkt het:
Elke stap heeft twee pagina's. Links lees je een korte uitleg en vind je een mini-moment voor tussendoor. Rechts staat je schrijfopdracht van ongeveer tien minuten.

Bij stap 5 luister je de meditatie 'Ontmoet het deel dat je beschermde'. Je mag je ogen open houden. Neem daar twintig minuten voor.

Wees zacht voor jezelf
Je kunt hier niets fout doen. Een stap overslaan mag. Je kunt alle stappen in één keer doen, of verspreid over een paar dagen. Roept een opdracht te veel op, stop dan, voel je voeten op de grond en kijk rustig om je heen. Merk je dat je dichtklapt of niet wilt beginnen bij een opdracht? Ook dat is informatie. Je mag heel klein beginnen.

Dit werkboek helpt je om meer grip te krijgen op je eigen overlevingsreacties. Niet door nog meer te focussen op ontspanning of regulatie, maar door te ontdekken op welke momenten je systeem wordt geactiveerd. We zetten de ruststand niet aan, maar we zetten de stressstand uit.

Stap 1
Herkennen

Je kunt pas iets veranderen als je het patroon ziet terwijl het gebeurt.
Vandaag breng je in kaart hoe jouw zenuwstelsel zich gedraagt.

Freeze lijkt van buiten op rust of onverschilligheid:
je wacht af, denkt na en blijft stil. Van binnen staat je systeem op scherp en houdt het zich in omdat bewegen niet veilig voelt.

Maar je blijft niet stil omdat je niets wilt, maar om veilig te blijven.
Daarom ben je na een dag vol inhouden vaak uitgeput en tegelijkertijd gefrustreerd dat het niet lukt.

Mini-moment

Vraag jezelf vandaag drie keer, bijvoorbeeld bij elke maaltijd:

Waar zit mijn spanning nu in mijn lijf?

Eén woord of één plek is genoeg. Voel je niets? Dan is dat ook een antwoord.



Schrijfopdracht
‘Jouw Freeze-reactie in kaart’

Vandaag breng je jouw Freeze-reactie in kaart in drie stappen.

Veilig en ontspannen. Dit is jouw vergelijkingspunt. Je kunt een afwijking pas voelen als je weet hoe het voelt als alles klopt. Wanneer voelde je je voor het laatst echt ontspannen, zonder dat je hoefde te presteren of te beslissen? Waaraan merk je dat in je lijf?

Freeze. Denk aan een recent moment waarop je dichtklapte, niet kon beginnen of niet wist wat je moest zeggen. Misschien werd je hoofd leeg of bleef je stil.
Wat gebeurde er in je lijf vlak voordat je blokkeerde? Let op je spieren, handen, borst en buik. Hield je je adem in? Werd je ineens koud, zwaar of juist heel stil? Schrijf op wat je je herinnert, ook als het maar een klein signaal was.

Na afloop. Hoe voelde je je een uur later? Leeg, moe, teleurgesteld of nog vastgelopen?

Jouw reactie in kaart. Lees terug wat je hierboven schreef en vul in:
Als ik ontspan, voel ik dit in of aan mijn ... (bijv. plek in je lijf)
Vlak voordat ik blokkeerde voelde ik dit in of aan mijn ... (bijv. plek in je lijf)
Een uur later voelde ik me ... (een woord).
Mijn eerste lichaamssignaal dat ik begin vast te lopen is

Stap 2
Triggers en glimmers

Je zenuwstelsel scant de hele dag op gevaar en veiligheid, buiten je bewustzijn om.
Bij Freeze is die radar extra gevoelig voor druk, kritiek en het gevoel dat je een fout kunt maken:

een onverwachte vraag, een kritische blik, iemand die snel een antwoord van je verwacht.

Glimmers werken andersom. Het zijn kleine signalen van veiligheid, zoals zon op je huid of een liedje dat je raakt.

Voor jou zijn vooral glimmers belangrijk waarbij je niets hoeft te presteren of te beslissen.
Daar leert je systeem dat het veilig is om weer wat levenskracht toe te laten, in je eigen tempo.

Mini-moment

Vang vandaag drie glimmers.
Blijf er elke keer twintig seconden bij en adem rustig uit.

Zeg in jezelf: hier hoef ik niets te doen. Ik mag er gewoon zijn.



Schrijfopdracht
Triggers en Glimmers

Twee lijstjes. Wees zo specifiek mogelijk.

Mijn triggers.
In welke situaties klap ik automatisch dicht of loop ik vast en wat doe ik dan?

Mijn glimmers. Op welke momenten voel ik me even warm, veilig en vrij om te bewegen?

Welke trigger komt het vaakst voor in mijn week?

Welke glimmer kan ik het makkelijkst vaker opzoeken?

Stap 3
Je pauze voelen

Freeze is geen fout. Het is een reactie die bedoeld is om jou te beschermen. Je lijf zet zichzelf op pauze: je spieren spannen aan, je ademhaling wordt oppervlakkig, je hoofd wordt leeg.

Bij Freeze gebeuren er dan twee dingen tegelijk. Iemand stelt een vraag of verwacht iets van je, en je lijf geeft razendsnel een signaal. Maar op dat moment zet je systeem zichzelf al op pauze om je te beschermen.

Je reactie komt dan uit die alarmstand en niet uit wat je werkelijk wilt. Je bent al stil gevallen voordat je het signaal hebt opgemerkt. Daarom merk je het vaak pas achteraf: “Waarom zei ik nou helemaal niets?”

Voel je er weinig van? Dat is normaal. Het wordt duidelijker met oefenen.

Vandaag werken we ernaartoe dat je leert het moment te herkennen waarop je systeem op pauze gaat en daar heel klein een beetje beweging in toe te laten.
Je hoeft nog niets anders te doen dan je deed. Alleen voelen is genoeg.

Mini-moment

Merk je vandaag dat je dichtklapt of niet kunt beginnen? Zeg dan dit keer:

'Ik mag in mijn eigen tempo.'

Voel je voeten, beweeg zacht je vingers en check: wat heeft mijn lijf nu nodig?
Je hoeft er vandaag nog niets mee te doen. Dat je het opmerkt, is al een win!



Oefening & Schrijfopdracht
Jouw eerste kleine beweging

Bij Freeze zet je lichaam zichzelf op pauze: je spieren spannen aan, je ademhaling wordt kleiner en je handen kunnen koud worden. Je zenuwstelsel houdt energie vast om jou te beschermen.

Met deze oefening geef je je systeem heel voorzichtig een beetje beweging en warmte terug. Je ervaart dat je in je eigen tempo kunt terugkomen, zonder jezelf te dwingen.

De oefening – stap voor stap
Stap 1. Land in je lichaam.
Kijk rustig om je heen en benoem drie dingen die je ziet. Voel daarna je voetzolen. Duw ze één keer zacht in de grond. Zo kom je in het hier en nu.
Stap 2. Maak een kleine beweging.
Beweeg zacht je vingers en tenen. Maak daarna een kleine beweging met je handen of schouders, zo klein als je zelf wilt. Zo mag de energie van Freeze heel langzaam weer bewegen.
Stap 3. Voel warmte.
Leg een hand op je borst of buik en voel de warmte van je hand. Wrijf eventueel zacht je handen warm. Zo geef je je lichaam het signaal dat het veilig genoeg is om terug te komen.
Stap 4. Voel wat er daarna komt.
Sta stil en wacht. Merk tinteling, warmte, trillen of een diepere ademhaling. Een zucht of gaap is een teken dat je systeem schakelt.
Stap 5. Ontdek jouw eerste kleine beweging.
Denk aan iets kleins waar je vandaag aan wilt beginnen. Wat is de allerkleinste stap: één zin zeggen, één ding pakken, één keuze maken? Stel je die stap voor en blijf drie ademhalingen bij wat je lijf daarop doet. Merk wat er verandert in je borst, buik en handen.

Er is geen goed of fout. Je onderzoekt jouw persoonlijke lichaamssignalen.

Schrijfopdracht
Mijn blokkade voelt in mijn lijf als ...

Mijn eerste kleine beweging voelt in mijn lijf als ...

Stap 4
Je familiesysteem

Bevriezen leer je zelden alleen. Vaak was stil zijn of niet opvallen een rol die in je gezin nodig was, of een patroon dat al generaties wordt doorgegeven.

Als het thuis onveilig, onvoorspelbaar of onrustig voelde, werd stil blijven of afwachten een manier om veilig te blijven. Vaak is het ook loyaliteit: je draagt de schrik van een ouder of voorouder, uit liefde.

Je mag de liefde houden en de last teruggeven. Vandaag gaat het om zien en erkennen, niet om schuld.

Mini-moment

Merk je vandaag dat je dichtklapt of niet kunt beginnen? Vraag jezelf dan af:

Hoe oud voel ik me nu?

Alleen het antwoord opmerken is genoeg.



Schrijfopdracht
Van wie ken ik dit?

Schrijf op wat als eerste in je opkomt.
Wie in mijn familie was stil, trok zich terug of zweeg over moeilijke dingen? Hoe zag dat eruit?

Welke rol had ik als kind in ons gezin? Ik was degene die ...

Wat zou er gebeurd zijn als ik als kind iets had gezegd of mijn mening had laten horen?

Welke ongeschreven regel gold bij ons thuis over fouten maken en je mening laten horen?

Stap 5
Ontmoet het deel dat je beschermde

Toen stil worden nodig was, nam een deel van jou die taak op zich.
Vaak is dat een beschermend deel dat nog steeds paraat staat om te pauzeren, af te wachten of je terug te trekken.

Een ander deel trok zich terug: je levenskracht, je stem, je vermogen om te kiezen. Dat deel is niet weg. Het wacht tot het veilig genoeg is om terug te komen.

Luister nu de meditatie 'Ontmoet het deel dat je beschermde'. Je mag je ogen open houden. Neem er twintig minuten voor en schrijf daarna direct, zonder na te denken.

Mini-moment
(voor na de meditatie en schrijfopdracht)

Leg je hand op je hart of buik en zeg tegen het deel dat je ontmoette:

Er is geen haast. Ik wacht op je. Je mag in je eigen tempo terugkomen.



Schrijfopdracht
Na de meditatie.

Schrijf direct, zonder na te denken.

Hoe voelde het deel zich dat bevroor en beschermde?
Hoe oud was het?

Wat heeft dit deel al die tijd voor mij gedaan,
en wat had het van mij nodig?

Was er een deel dat terug wilde komen?
Wat bracht het mee?

Een eerste stap
In welke kleine situatie probeer ik het deze week anders, en wat doe ik dan?

Loskoppelen

De afsluiting van je sessie.
(luister hierna de Reiki-opname)

Neem even rust. Lees terug wat je hebt opgeschreven en denk terug aan hoe het vroeger was. Zonder iemand de schuld te geven. En nog belangrijker: zonder te vinden dat jij iets fout hebt gedaan.

Ga rechtop zitten met je voeten op de grond. Leg je handen op je hart en zeg de volgende zinnen hardop, in je eigen tempo.

1. Herken en zie

Ik zie nu in en erken dat ik bevroor en stil werd om veilig te blijven. Dit deel ontstond toen ik ..... jaar was, in relatie tot ..... . Toen voelde ik ..... . (benoem duidelijk een emotie of overtuiging)

2. Geef terug en laat los

Ik geef dit terug daar waar het hoort. Het was toen nodig, nu niet meer. Ik geef alle cellen in mijn lichaam de opdracht om deze emoties los te laten, omdat ze mij in het hier en nu niet meer helpen.

3. Herenig

Alle eigenschappen en kwaliteiten die zich daardoor niet volledig konden uiten, nodig ik uit om zich weer met mij te herenigen: levenskracht, beweging, mijn stem en het vermogen om te kiezen.

4. Sluit af

Ik geef alle cellen in mijn lichaam, de energie en het universum de opdracht om al deze stukken te verwerken, de imprints te verwijderen en de poorten te sluiten.

Adem rustig uit. Voel je voeten, je rug en wat er nu anders is.
Dan gaan we verder met de Reiki. Hiervoor mag je nu lekker gaan liggen (hoeft niet)

Na deze sessie

1. Elke ochtend

Voel één minuut je voeten en beweeg zacht je vingers en leg een hand op je borst.
Vraag jezelf af:

- Wat voel ik nu?
- Wat heb ik vandaag nodig?
- Wat is vandaag mijn allerkleinste stap?

2. Overdag

Zeg één keer per dag: 'Ik mag in mijn eigen tempo.' Wat heeft je lijf nodig?
Vang daarnaast één glimmer waarbij je niets hoeft te presteren.
Klap je toch weer dicht of loop je toch weer vast? Dat is geen terugval.
Elke keer dat je het opmerkt, wordt de keuze groter.

3. Elke avond

Schrijf twee minuten op wat je vandaag opviel.

Luister elke week de meditatie 'Ontmoet het deel dat je beschermde'.
Vraag jezelf elke avond af:

- Wanneer lukte het mij vandaag om een kleine stap te zetten?
- Waar klapte ik dicht, en wat voelde ik toen?
- Wat was mijn glimmer?

Zo leert je zenuwstelsel stap voor stap dat het ook anders kan.

Onthoud dit

Je hoeft jouw Freeze-reactie niet kwijt te raken. Het gaat erom dat jouw systeem leert wanneer stilstaan nodig is én wanneer het weer veilig in beweging kan komen. Niet alleen begrijpen dat je veilig bent, maar ook leren ervaren dat je veilig bent.

Een sessie voor jezelf. En nu?

Dan wil ik je ontzettend bedanken voor je vertrouwen en de tijd die je in jezelf hebt geïnvesteerd!

Je kunt deze sessie zo vaak herhalen als je wilt.

Diepgaande familiepatronen en zielsstukken pak je hiermee niet direct aan, maar je kunt wel voelen dat daar iets zit. Daar werk ik. Het zenuwstelsel slaat alle verhalen op: die van jou, van de mensen voor jou en van eerdere levens. Ook als je zelf het verhaal niet kunt herinneren. In mijn HIT-sessies en bij het opzoeken van erfelijke belasting ga ik zo ver en zo diep als jouw systeem toelaat, ook verder dan zeven generaties terug.

Wat dat oplevert? Patronen die je nooit kon verklaren krijgen een plek. Spanning die er al jaren zit mag eindelijk los. Je zenuwstelsel hoeft niet meer te waken over een gevaar dat allang voorbij is. Stel je voor dat je systeem echt tot rust komt: minder automatisch reageren, je grenzen voelen en ontvangen wat er al is.

Wil je samen de diepte in? Plan een persoonlijke sessie. In de intake onderzoeken we direct hoeveel triggers er nog open staan en op welke niveaus (fysiek, systeem, familie, ziel of dimensionaal) en zien we dus ook hoeveel sessies je eventueel nodig hebt. (Geloof me, dat zijn er soms minder dan je denkt ;))

Ik geloof niet in afhankelijkheid van een therapeut, maar in begrijpen, ervaren en zelf leren werken met wat jij nodig hebt.

Wil je het zelf leren? Ontdek mijn cursusaanbod en leer werken met Reiki, de polyvagaaltheorie of de biotensor.

Ontdek mijn sessies

Ontdek mijn cursussen

Heel veel liefs,
Annelies