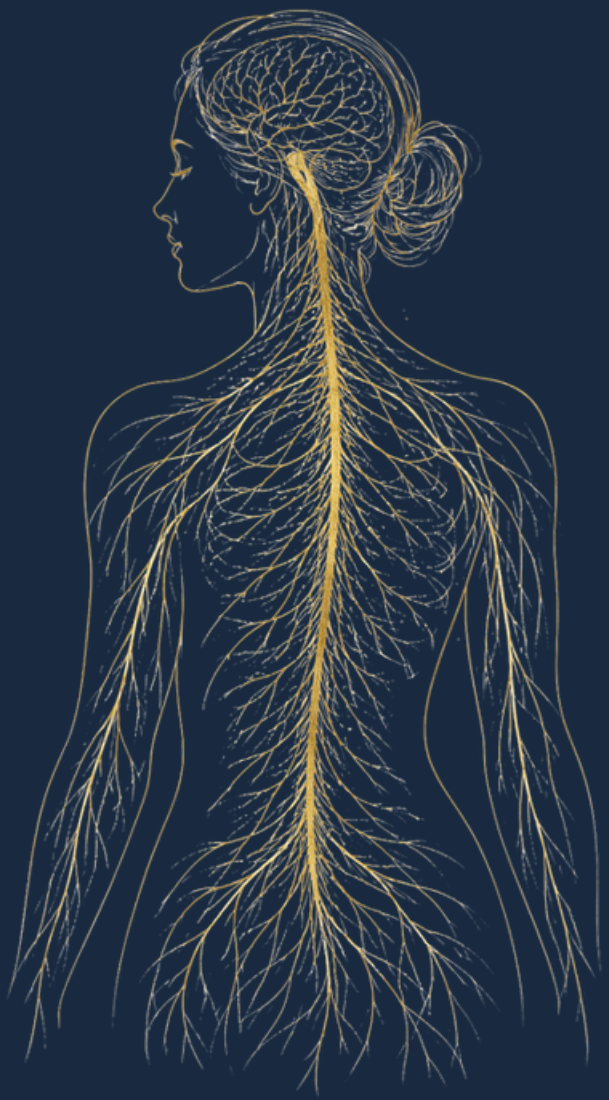
Goud Leven

FAWN

Van aanpassen naar aanwezig zijn

Het werkboek bij jouw begeleide online sessie, met korte opdrachten voor meer ruimte voor jezelf



Vijf stappen. Eén sessie. Meer ruimte 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 Fawn-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'. 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.

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, 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.

Fawn lijkt van buiten op verbinding:
je glimlacht, stemt af en helpt. Van binnen staat je systeem op scherp en scant het de ander.

Maar je verbindt je niet omdat het veilig is, maar om het veilig te maken.
Daarom ben je na contact vaak moe in plaats van dat het je heeft gevoed.

Mini-moment

Vraag jezelf vandaag drie keer, bijvoorbeeld bij elke maaltijd:

Wat voel ik nu, los van wie er om me heen is?

Eén woord is genoeg.



Schrijfopdracht
‘Jouw Fawn-reactie in kaart’

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

Veilig en verbonden. 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 helemaal jezelf bij iemand? Waaraan merk je dat in je lijf?

Fawn. Denk aan een recent moment waarop je je aanpaste. Misschien zei je ja terwijl je eigenlijk nee voelde, of je slikte iets in om de sfeer goed te houden.
Wat gebeurde er in je lijf vlak voordat je ja zei? Let op je keel, borst, buik en schouders. Hield je je adem in? Werd je ineens heel alert, 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?

Jouw reactie in kaart. Lees terug wat je hierboven schreef en vul in:
Als ik mezelf ben, voel ik dit in of aan mijn ... (bijv. plek in je lijf)
Vlak voordat ik ja zei 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 ga pleasen is

Stap 2
Triggers en glimmers

Je zenuwstelsel scant de hele dag op gevaar en veiligheid, buiten je bewustzijn om.
Bij Fawn is die radar extra gevoelig voor anderen: een zucht, een stilte, een kort bericht.

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 voor een ander hoeft te doen. Daar leert je systeem dat veiligheid ook bestaat zonder dat jij ervoor werkt.

Mini-moment

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

Zeg in jezelf: dit is ook van mij.



Schrijfopdracht
Triggers en Glimmers

Twee lijstjes. Wees zo specifiek mogelijk.

Mijn triggers.
In welke situaties ga ik automatisch aanpassen en wat doe ik dan?

Mijn glimmers. Op welke momenten zakt mijn lijf even en hoef ik niets?

Welke trigger komt het vaakst voor in mijn week?

Welke glimmer kan ik het makkelijkst vaker opzoeken?

Stap 3
Je grens voelen

Een grens is geen muur die je moet bedenken. Het is een gevoel in je lichaam dat je kunt leren opmerken.

Een ja voelt vaak open, warm of licht. Een nee voelt vaak als samentrekken, je adem inhouden of een knoop in je maag.

Bij Fawn gebeuren er dan twee dingen tegelijk. Iemand vraagt iets, en je lijf geeft binnen een seconde een signaal. Maar op dat moment gaat je aandacht al naar de ander: hoe kijkt diegene? Is diegene teleurgesteld? Wat wil diegene horen?

Je antwoord komt dan uit die scan en niet uit je lijf. De 'ja' is al uitgesproken voordat je het signaal hebt opgemerkt. Daarom merk je het vaak pas achteraf: "Waarom zei ik nou weer ja?"

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

Voor nu werken we ernaartoe dat je leert een pauzemoment te creëren.
Je hoeft nog niets anders te doen dan je deed. Alleen voelen is genoeg.

Mini-moment

Als iemand je vandaag iets vraagt, zeg dan dit keer:

'Ik laat het je zo weten.'

Voel je voeten en je rug en check: is dit een ja of een nee? Je hoeft er vandaag nog niets mee te doen. Dat je even pauzeert, is al een win!



Oefening & Schrijfopdracht
Jouw ja en jouw nee

Bij Fawn ben je vaak sterk gericht op wat anderen voelen, willen of nodig hebben. Je past je aan om spanning te voorkomen en kunt daardoor het contact met je eigen behoeften en grenzen verliezen.

Met deze oefening breng je de aandacht terug naar jezelf. Je leert jouw ruimte voelen, je eigen kracht ervaren en het verschil herkennen tussen een oprechte ja en een ja die eigenlijk een nee is.

De oefening – stap voor stap
Stap 1. Land in je lichaam.
Ga staan en voel je voetzolen. Duw ze drie keer zacht in de grond. Zo verplaats je jouw aandacht van de buitenwereld naar je eigen lichaam.
Stap 2. Kom terug bij jezelf.
Voel je rug en verplaats je gewicht een paar millimeter naar achteren. Hiermee oefen je om niet voortdurend naar de ander gericht te zijn, maar bij jezelf te blijven.
Stap 3. Neem je ruimte in.
Teken langzaam met je armen een cirkel om je heen. Zeg hardop: 'Dit is mijn ruimte.' Zo maak je jouw persoonlijke grenzen letterlijk voelbaar.
Stap 4. Voel je kracht.
Plaats je handen tegen een muur en duw tien seconden met comfortabele kracht. Herhaal dit drie keer. Ervaar dat je weerstand mag bieden zonder strijd of conflict.
Stap 5. Ontdek jouw ja en nee.
Denk aan iets waar je écht zin in hebt. Wat voel je in je lichaam? Denk daarna aan een moment waarop je ja zei terwijl je nee wilde zeggen. Merk op wat er verandert in je ademhaling, buik, borst of schouders.

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

Schrijfopdracht
Mijn ja voelt in mijn lijf als ...

Mijn nee voelt in mijn lijf als ...

Stap 4
Je familiesysteem

Aanpassen leer je zelden alleen. Vaak was het een rol die in je gezin nodig was, of een patroon dat al generaties wordt doorgegeven.

Als er spanning of verdriet in huis was, werd aanpassen een manier om de rust te bewaren. Vaak is het ook loyaliteit: je draagt iets voor een ouder, 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 jezelf gaat aanpassen? 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 paste zich ook altijd aan? 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 boos was geworden of nee had gezegd?

Welke ongeschreven regel gold bij ons thuis over eigen behoeften?

Stap 5
Ontmoet het deel dat je beschermde

Toen aanpassen nodig was, nam een deel van jou die taak op zich.
Vaak is dat een jong deel van jou dat nog steeds oplet of iedereen tevreden is.

Een ander deel trok zich terug: je eigen wil, je boosheid, je nee. 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'. 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:

Je hoeft het niet meer alleen te doen. Ik ben er nu ook.



Schrijfopdracht
Na de meditatie.

Schrijf direct, zonder na te denken.

Hoe voelde het deel zich dat zich aanpaste?
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 mij aanpaste. 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: nee kunnen zeggen, ruimte innemen en mijn eigen behoeften voelen en uitspreken.

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

Een patroon dat jaren oud is, verandert door herhaling in kleine stappen. Met dit ritme bouw je verder op wat je in deze sessie hebt ontdekt.

1. Elke ochtend

Voel één minuut je voeten en je rug.
Teken in gedachten je eigen ruimte om je heen en vraag jezelf af:

- Wat voel ik nu?
- Wat heb ik vandaag nodig?
- Waar wil ik vandaag bij mezelf blijven?

2. Overdag

Gebruik één keer per dag de pauzezin 'Ik laat het je zo weten' en check of je een ja of een nee voelt.
Vang daarnaast één glimmer waarbij je niets voor een ander hoeft te doen.
Zeg je toch ja terwijl je nee voelt? Dat is geen terugval.
Elke keer dat je het opmerkt, wordt het moment waarop je een keuze voelt groter.

3. Elke avond

Schrijf twee minuten op wat je vandaag opviel.

Vraag jezelf elke avond af:

- Wanneer bleef ik vandaag bij mezelf?
- Waar paste ik me aan, en wat voelde ik toen?
- Wat was mijn glimmer?

Zo leert je zenuwstelsel stap voor stap dat het ook anders kan.
Luister zo vaak als je wilt de meditatie 'Ontmoet het deel dat je beschermde' opnieuw.
Koppel los als dat nodig voelt, gevolgd door de Reiki-sessie.

Onthoud dit

Je hoeft jouw Fawn-reactie niet kwijt te raken. Het gaat erom dat jouw systeem leert wanneer rekening houden met anderen passend is én wanneer jouw eigen behoeften ruimte mogen krijgen. Niet alleen begrijpen dat je veilig bent, maar ook leren ervaren dat je jezelf mag zijn.

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