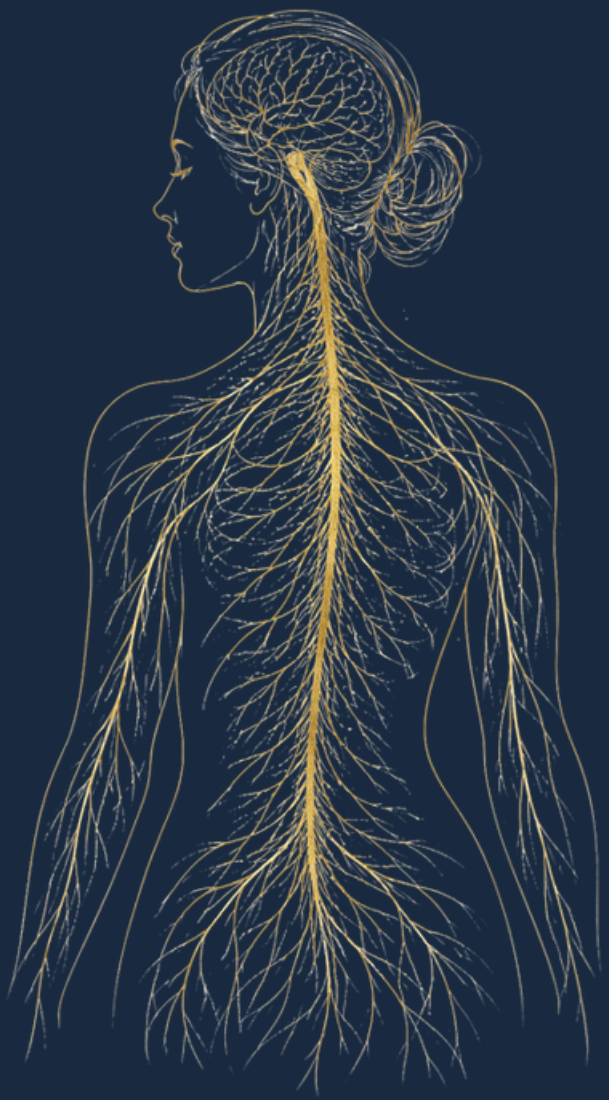
Goud Leven

FIGHT

Van verdedigen naar vertrouwen

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 Fight-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. Merk je irritatie of weerstand tegen een opdracht? Ook dat is informatie.

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.

Fight lijkt van buiten op daadkracht:
je neemt het initiatief, regelt en lost op. Van binnen staat je systeem op scherp en bereidt het zich voor op een aanval.

Maar je neemt de controle niet omdat het nodig is, maar om veilig te blijven.
Daarom ben je na een dag vol alert zijn vaak uitgeput en tegelijkertijd ook opgejaagd.

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.



Schrijfopdracht
‘Jouw Fight-reactie in kaart’

Vandaag breng je jouw Fight-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 iets te hoeven regelen? Waaraan merk je dat in je lijf?

Fight. Denk aan een recent moment waarop je geïrriteerd raakte, de controle overnam of jezelf verdedigde. Misschien werd je stem scherper of ging je uitleggen.
Wat gebeurde er in je lijf vlak voordat je reageerde? Let op je kaken, handen, borst en buik. Ging je sneller ademen? Werd je ineens heel scherp, of juist heel warm? Schrijf op wat je je herinnert, ook als het maar een klein signaal was.

Na afloop. Hoe voelde je je een uur later? Opgejaagd, schuldig, moe of nog boos?

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 reageerde 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 in actie kom is

Stap 2
Triggers en glimmers

Je zenuwstelsel scant de hele dag op gevaar en veiligheid, buiten je bewustzijn om.
Bij Fight is die radar extra gevoelig voor controleverlies en kritiek:

een onverwachte verandering, een kritische blik, iemand die over je grens gaat.

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 regelen of te beschermen.
Daar leert je systeem dat veiligheid ook bestaat zonder dat jij de touwtjes in handen hebt.

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 regelen.



Schrijfopdracht
Triggers en Glimmers

Twee lijstjes. Wees zo specifiek mogelijk.

Mijn triggers.
In welke situaties kom ik automatisch in actie en wat doe ik dan?

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

Welke trigger komt het vaakst voor in mijn week?

Welke glimmer kan ik het makkelijkst vaker opzoeken?

Stap 3
Je pauze voelen

Fight is geen fout. Het is kracht die bedoeld is om jou te beschermen. Je lijf maakt energie vrij: je kaken zetten zich vast, je handen spannen aan, je ademhaling versnelt.

Bij Fight gebeuren er dan twee dingen tegelijk. Iemand maakt een opmerking of verandert iets, en je lijf geeft razendsnel een signaal. Maar op dat moment staat je systeem al klaar om te corrigeren, te verdedigen of het over te nemen.

Je reactie komt dan uit die alarmstand en niet uit wat je werkelijk wilt. Je hebt al gesproken voordat je het signaal hebt opgemerkt. Daarom merk je het vaak pas achteraf: “Waarom deed ik nou zo?”

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

Vandaag werken we ernaartoe dat je leert een pauze te creëren tussen je impuls en je reactie.
Je hoeft nog niets anders te doen dan je deed. Alleen voelen is genoeg.

Mini-moment

Merk je vandaag dat je geïrriteerd raakt of de controle wilt nemen? Zeg dan dit keer:

'Ik kom hier zo op terug.'

Voel je voeten en je kaken en check: wat wil mijn lijf nu doen? Je hoeft er vandaag nog niets mee te doen. Dat je even pauzeert, is al een win!



Oefening & Schrijfopdracht
Jouw impuls en pauze

Bij Fight staat je lichaam vaak al klaar om te handelen: je kaken zetten zich vast, je handen spannen aan en je ademhaling versnelt. Je zenuwstelsel heeft energie vrijgemaakt om jou te beschermen.

Met deze oefening geef je die energie een veilige uitweg en leer je het moment tussen impuls en reactie herkennen. Je ervaart je kracht zonder strijd en leert dat je kunt pauzeren zonder je kracht te verliezen.

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. Voel je kracht.
Duw tien seconden met alle kracht tegen een muur. Laat daarna langzaam los en herhaal dit drie keer. Zo mag de energie van Fight bewegen.
Stap 3. Maak je kaken en handen zacht.
Laat je tanden los van elkaar en je tong zacht in je mond. Open je handen. Zo geef je je lichaam het signaal dat het niet hoeft te vechten.
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 impuls en pauze.
Denk aan een kleine irritatie van vandaag. Wat wil je lijf doen: iets zeggen, corrigeren, overnemen? Blijf drie ademhalingen bij die impuls zonder iets te doen. Merk wat er verandert in je kaken, borst, buik en handen.

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

Schrijfopdracht
Mijn impuls voelt in mijn lijf als ...

Mijn pauze voelt in mijn lijf als ...

Stap 4
Je familiesysteem

Vechten leer je zelden alleen. Vaak was sterk zijn 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 de controle houden een manier om veilig te blijven. Vaak is het ook loyaliteit: je draagt de strijd 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 in actie komt of de controle overneemt? 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 moest altijd sterk zijn of alles regelen? 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 niet sterk was geweest?

Welke ongeschreven regel gold bij ons thuis over kwetsbaarheid of hulp vragen?

Stap 5
Ontmoet het deel dat je beschermde

Toen vechten nodig was, nam een deel van jou die taak op zich.
Vaak is dat een beschermend deel dat nog steeds paraat staat om in te grijpen of de controle te houden.

Een ander deel trok zich terug: je zachtheid, je kwetsbaarheid, je behoefte aan hulp en rust.
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 niet meer alles alleen te beschermen. Ik ben er nu ook.



Schrijfopdracht
Na de meditatie.

Schrijf direct, zonder na te denken.

Hoe voelde het deel zich dat vocht 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 mij verdedigde en de controle hield. 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: vertrouwen, hulp ontvangen, controle loslaten en ontspannen.

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 laat je kaken en handen zacht worden.
Vraag jezelf af:

- Wat voel ik nu?
- Wat heb ik vandaag nodig?
- Waar wil ik vandaag de controle een beetje loslaten?

2. Overdag

Zeg één keer per dag: 'Ik kom hier zo op terug.' Wat wil je lijf doen?
Vang daarnaast één glimmer waarbij je niets hoeft te regelen.
Reageer je toch fel of neem je toch de controle over? 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 bleef ik vandaag rustig onder druk?
- Waar nam ik de controle over, 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 Fight-reactie niet kwijt te raken. Het gaat erom dat jouw systeem leert wanneer verdedigen nodig is én wanneer het weer mag ontspannen. 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