

MEDISCHE DISCLAIMER: De informatie in deze whitepaper is uitsluitend bedoeld voor algemene informatiedoeleinden en is niet bedoeld ter vervanging van professioneel medisch advies. Individen moeten altijd hun zorgverlener of therapeut raadplegen voordat ze suggesties die op deze website worden gedaan, toepassen. Elke toepassing van het materiaal op deze website is naar eigen goeddunken van de lezer en valt uitsluitend onder zijn of haar verantwoordelijkheid en risico. De auteur van deze website kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig verlies, claim of schade voortvloeiend uit het gebruik of misbruik van de gedane suggesties, het niet opvolgen van medisch advies of voor enig materiaal van deze site gepubliceerd op websites van derden of andere media.

COPYRIGHT (c): alle informatie van deze whitepaper is persoonlijk en mag niet worden gekopieerd.

Cursus Zelfbewustzijn

Whitepaper module 2: **Doorbreek**

Aanpassen én **loslaten** wat jou niet dient

Sommige belemmerende overtuigingen of valkuilgedrag kun je redelijk gemakkelijk aanpassen of loslaten.

Maar als gewoon even een nieuwe overtuiging aannemen en je mentaliteit en bewustzijn veranderen zo gemakkelijk was, waren de meeste coaches, therapeuten, en bekende inspirators werkloos! En dan was een coaching sessie snel voorbij zoals in dit bekende leuke therapie **cult filmpje "stop it"** te zien is.

Helpende vragen stellen aan jezelf

Zoals je bij stap 1c hebt gelezen kan het 'niveau' van verstoring nogal verschillen.

Diep ingesleten of zelfs onderbewuste overtuigingen kosten meer energie om aan te passen. Maar het kan wel!

Door je **bewust te worden van je eigen (trigger) reacties**, krijg je inzicht in wat er onder de oppervlakte speelt. Vraag jezelf af (met een korte pauze tussen iedere vraag):

- stop stop stop
- Wat triggert nu mijn gedachte of emoties?
- Is dit nu op dit moment relevant of laat ik me door het verleden gijzelen?
- Zijn mijn overtuigingen en herinneringen écht waar?
- Wie ben ik als ik ze loslaat?
- Mijzelf en de ander *vergeef* omdat het *toen zo was*?
- Wat houdt mij tegen om te veranderen?
- Welke bekrachtigende overtuigingen dienen mij meer?
- Hoe laat ik oude belemmerende overtuigingen los en omarm ik nieuwe bekrachtende overtuigingen in mijn systeem?

Als gedachten en overtuigingen jou ziek kunnen maken, kunnen ze je ook beter maken!

De kracht van Neuroplasticiteit!

Je brein en zenuwstelsel zijn geen statisch orgaan – het is flexibel en altijd in ontwikkeling. Dit vermogen om te veranderen heet **neuroplasticiteit**. Het betekent dat je hersenen nieuwe verbindingen kunnen maken en bestaande patronen kunnen aanpassen, ongeacht je leeftijd.

Of je nu een nieuwe gewoonte wilt aanleren, een oud patroon wilt doorbreken of je mentale veerkracht wilt vergroten: je brein en je zenuwstelsel is in staat om te veranderen.

Hoe verander je preferente zenuwpaden?

Preferente zenuwpaden zijn de automatische routes die je brein volgt, zoals ingesleten gewoonten of gedachtepatronen. Door bewust nieuw gedachten, overtuigingen en gedrag te oefenen en te herhalen, kun je deze paden herschrijven. Denk aan het creëren van een nieuw wandelpad in een bos: hoe vaker je het bewandelt, hoe duidelijker het wordt. Belangrijk hierbij is consistentie en geduld, discipline en doorzettingsvermogen!

Hoe ziet dat veranderen er uit?

In essentie door krachtige positieve overtuigingen (ook wel affirmaties genoemd) te herhalen. Dagelijks, minimaal 20 minuten (4*5 of 2*10 mag ook) maar een half uur tot een uur is optimaal.

Gebruik jouw oefeningen uit stap 1! Herhaal jouw bekrachtigende overtuigingen uit je oefeningen dagelijks.

Visualiseer & roep bijpassende gevoelens in jezelf op.

Probeer naast te denken ook het bijpassende gevoel erbij op te roepen in jezelf. Daarmee activeer je jouw zenuwbanen en amygdala. Hoe voel ik me als ik bijv. daadkrachtig, grenzen stellend, liefdevol, empathisch, gezond etc. ben? Maak er eventueel lichaamsgebaren bij en herhaal die. Visualiseer met plaatjes. Of 'fantaseer' 15 minuten over jouw nieuwe bekrachtigende staat (jouw brein kent het verschil tussen fantasie en werkelijkheid niet!).

Hoe lang duurt het?

Onderzoek toont aan dat het gemiddeld **21 tot 66 dagen** kost om een **nieuwe gewoonte** te vormen, afhankelijk van de complexiteit en je inzet (Lally et al., 2009). Hoe vaker je een nieuw pad bewandelt, hoe sterker het wordt. Onderzoek naar neuroplasticiteit en trauma-interventies suggereert dat **minstens zes maanden tot twee jaar** van consistente therapie/oefening nodig kan zijn om **diepgewortelde patronen te doorbreken** en het zenuwstelsel te reguleren (Davidson & McEwen, 2012; Porges, 2011). Elke bewuste keuze brengt je dichterbij blijvende verandering – je brein is gemaakt om te groeien, en jij hebt de kracht om die groei te sturen.

Jouw motivatie telt!

Uiteindelijk gaat het om jouw **self-empowerment**, jouw innerlijke geloof dat **jij en niemand anders aan het stuur van jouw leven en jouw verandering staat**. Als je neuroplastische oefeningen gaat doen (bijv. combineren van affirmaties over nieuwe bekrachtigende overtuigingen in combinatie met gevoelsoefeningen) en je gelooft er niet echt in, of 'misschien een beetje' dan is het effect anders dan dat jij vol overgave en met discipline en motivatie dagelijks je oefeningen doet! Placebo? Programmering? Het werkt! Doe er je voordeel mee!

Hoe ziet dat veranderen er uit?

In essentie door krachtige positieve overtuigingen (ook wel affirmaties genoemd) te herhalen. Dagelijks, minimaal 20 minuten (4*5 of 2*10 mag ook) maar een half uur tot een uur is optimaal.

Gebruik jouw oefeningen uit stap 1! Herhaal jouw bekrachtigende overtuigingen uit je oefeningen dagelijks.

Visualiseer & roep bijpassende gevoelens in jezelf op.

Probeer naast te denken ook het bijpassende gevoel erbij op te roepen in jezelf. Daarmee activeer je jouw zenuwbanen en amygdala. Hoe voel ik me als ik bijv. daadkrachtig, grenzen stellend, liefdevol, empathisch, gezond etc. ben? Maak er eventueel lichaamsgebaren bij en herhaal die. Visualiseer met plaatjes. Of 'fantaseer' 15 minuten over jouw nieuwe bekrachtigende staat (jouw brein kent het verschil tussen fantasie en werkelijkheid niet!).

En je oude overtuigingen dan?

Een van de bijzondere kenmerken is dat je **focus op nieuwe positieve overtuigingen het belangrijkste** is, en je **vervelende dingen niet wegdrukt of probeert te vergeten maar er automatisch minder belang aan gaat hechten**. Ook eventuele gerelateerde angsten (wie ben ik zonder dit trauma?) laat je gemakkelijker los. Er leiden simpelweg minder zenuw paadjes naar deze herinneringen. En daarmee kun je ze **uiteindelijk ook gemakkelijker verwerken en loslaten**. Hoe? Je leest het hieronder.

Dus nieuwe bekrachtigende overtuigingen aanleren met affirmaties, oude overtuigingen na een tijd nog eens in de ogen zien en loslaten.

Belangrijk om te weten bij **verwerken en doorbreken!**

Doorzien en veranderen mag altijd! Maar doe het **wel verantwoord.**

Als je lichaam ziek is, of als jij je eigen systeem niet vertrouwt, bij klachten zoals depressiviteit, moedeloosheid, oververmoeidheid, woede aanvallen, zelf beschadiging, verwaarlozing, of als anderen je goedbedoelend adviseren hulp te zoeken wordt **altijd geadviseerd om je huisarts of een andere zorgprofessional te raadplegen.**

Stop nooit zomaar met voorgeschreven medicatie, en laat je adviseren over middelengebruik (zoals supplementen, neuro stimulators, koud water baden of microdosing). Zeker in combinatie met medicijnen.

Ontdek en Transformeer
Je **Onderbewuste**
Overtuigingen

Wist je dat slechts 1-5% van je gedachten bewust zijn? De overige 95-99% speelt zich af in je onderbewuste – waar belemmerende overtuigingen en patronen verborgen kunnen zitten. Door deze onbewuste lagen te verkennen, krijg je toegang tot diepere inzichten en kun je beperkende overtuigingen transformeren.

Je brein werkt in verschillende frequenties. In een actieve, wakkere staat domineren snelle (beta) golven, terwijl tragere golven (zoals alpha en theta) actief zijn tijdens ontspanning, meditatie of net voor en na je slaap. Juist in deze 'dagdromerige' toestand ben je meer verbonden met je onderbewuste, waardoor diep opgeslagen herinneringen en overtuigingen naar boven kunnen komen.

Hoe krijg je toegang tot je onderbewuste? Momenten van ontspanning – zoals meditatie, dagdromen, luisteren naar rustgevende muziek, of zelfs douchen – bieden een natuurlijke ingang. Ook methoden als hypnotherapie, EMDR en begeleide meditaties kunnen je helpen belemmerende patronen bloot te leggen en te veranderen.

Schrijf je inzichten op. Houd een journal bij om associaties en gedachten vast te leggen en te onderzoeken. Stel jezelf vragen zoals: *"Waarom denk of voel ik dit?"* Door deze overtuigingen te herkennen en te herformuleren, kun je ze stap voor stap omzetten in positieve, bekrachtigende gedachten.

Achter oppervlakkige overtuigingen schuilen vaak diepere, emotioneel geladen kernopvattingen – zoals "Ik ben niet goed genoeg" of "Ik ben het niet waard geliefd te zijn." Begin met de herkenning van kleinere overtuigingen en werk geleidelijk naar de kern, zodat je vanuit een diepere laag blijvende verandering kunt creëren.

Jij hebt de kracht om je onderbewuste te herschrijven en vrijer te leven.

Voorkom valkuilgedrag bij het doorbreken van je patronen

Bij onveilige hechting bestaat het risico dat je werken aan bekrachtiging **niet helpend maar juist over-compenserend inzet**. "Als ik maar mijn best doe mag ik er zijn" (angstige/bezorgde hechting), "ik vlucht in nieuwe overtuigingen" (vluchtende vermijdende hechting), "ik ben zo geniaal dat ik dit allemaal doorzie" (narcistische vermijdende hechting).

Remember; **een bekrachtigende overtuiging is helpend, en geeft innerlijke rust (vermindert je vecht/vlucht/bevries reactie).**

Voor de **angstig gehechte**: ik mag mijn rust pakken, ik hoef niets te bewijzen, **ik ben goed genoeg.**

Voor de **vermijdende vluchter**: ik hoef niet te vluchten, ik mag vertrouwen, **ik ben veilig.**

Voor de **narcistische vermijder**: ik hoef me niet (ten koste van anderen) te bewijzen, ik ben het waard geliefd te zijn zonder prestatie of aanzien, **ik ben goed genoeg.**

De kunst van vergeven en loslaten.

Vaak komt de vraag: ok, je omarmt nieuwe overtuigingen, maar hoe laat je het 'oude' los? Allereerst negeer je ze niet maar **geef je ze minder aandacht** en lading (minder neurale paden) door jouw bekrachtigende overtuigingen / affirmaties dagelijks 'te doen'!

Maar daarnaast is verwerken en loslaten ook iets moois.

- **Eigenlijk is het meer transformeren naar iets nieuws** dan werkelijk loslaten.
- Door jezelf (en een ander) te **vergeven** (jij en de ander waren in die tijd, op die plek en situatie met de wijsheid van toen enkel in staat het zo te doen. Want het ging zo. Beiden gebonden aan patronen op dat moment).
- Maar **nu heb jij andere inzichten en patronen**. Je vergeeft jezelf en de ander, bent zelfs dankbaar voor je leerervaring, houdt van het leven en laat het los! Als je er aan denkt, ervaar je mededogen en liefde voor jezelf (en als je het kunt ook voor de ander).
- **Misschien helpt schudden met je handen, flink uitademen of een ontlading bij het loslaten. Of een eigen ceremonie**. Bijvoorbeeld door je verhaal en vergeving aan de ander schrijven en je brief te verbranden met wierook en de as begraven of door een rivier te laten meevoeren.
- Vergeet niet **een glimlach op je gezicht en gevoelens van liefde** voor jezelf en de ander op te roepen! Dat versterkt neuroplastische verander patronen!

En dan? Weer volop aandacht voor je bekrachtigende overtuigingen! En een nieuwe toevoegen: **"oude overtuigingen, schuld, schaamte of verwijt, (of beter nog "HET") is vergeven en ok.**

Meer lezen over hoe je dingen loslaat? Lees dan dit artikel over [Loslaten als Bewuste Keuze](#)

Denk in termen van -EN- EN- maar wel **vol te houden**

Er is zoiets als **mind->body work** (bijv. affirmaties, mentale therapie, mentale oefeningen, mindfulness) en **body -> mind work** (bijv. massages, yoga, meditatie, HRV-ademwerk). Om impact te maken bij verwerken en loslaten of ombuigen is de combinatie bij diep genestelde langdurige patronen het beste. Een traject van gecombineerde EMDR therapie, massages en cognitieve coaching kan bijvoorbeeld grote impact hebben.

Maar niet altijd, of alles tegelijk, en jaren lang! Dat is niet vol te houden en verhoogt het risico op identificatie met ziekte en slachtofferschap. Beter een of enkele dingen proberen, en als dat voor jou niet werkt later iets anders.

Verwijs naar 'het of iets'
en **niet** naar **IK** of **mijn**

Zelfs bij trauma en
chronische ziekten
werkt neuroplasticiteit

Je bent niet ziek, je hebt of bemerkt misschien ziekte symptomen. Je bent geen over-werker, je hebt misschien soms drang om te lang of te veel te werken. Merk je het verschil? **Identificeer en versmelt niet met belemmerende overtuigingen, maar observeer ze.** Dat maakt observeren en veranderen van je overtuigingen in bekrachtende overtuigingen en gedrag gemakkelijker.

Plaats jezelf vooral niet in een langdurige **patiënt, (aan)klagers-rol of slachtofferrol.** **Dat is als zodanig al een negatieve programmering van jezelf!** Concentreer je op kleine vooruitgang. Op het feit dat jij je hele leven mag groeien.

Zet 'genezing' of 'verbetering van jezelf' ook af en toe in de koelkast, en doe nieuwe ervaringen op! En beseft dat te veel dingen voor persoonlijke groei willen doen ook een valkuil kan zijn van een beperkende overtuiging (ik doe het uiteindelijk nooit goed genoeg, ik ben niet ok, het moet altijd beter etc.).

Nb. Neem bij een vermoeden van trauma/ bij traumatische ervaringen (uit je verleden) altijd contact op met een gekwalificeerd medisch specialist (huisarts, erkend trauma therapeut, psychotherapeut). Zie ook de medische disclaimer onder aan dit artikel. Deze whitepaper is informatief en vervangt geen medische begeleiding!

Bij trauma is **combinatie van neuroplasticiteits-oefeningen met lichaamswerk verstandig.** Het werkt sneller en met meer impact. Trauma therapie is een vak. Eerste en misschien wel belangrijkste stap is professionele en ervaren begeleiding te vinden die je echt vertrouwt en waar jij je kwetsbaar bij durft op te stellen. Waar je samen tijd hebt (geen therapeuten half uurtje).

Beseft dat **onveilige hechting uit je kindertijd ook een vorm van (ontwikkelings)trauma is.** Daarom zijn innerlijke overtuigingen, verbonden aan onveilige hechting ook vaak gelaagd en diep. Verlatingsangst, pleasen, over-performen, of juist en bindingsangst, een mate van narcisme, terugtrekgedrag of vlakheid van emoties.

50% van ons is onveilig gehecht! Dus de kans is groot dat jij of iemand waar jij om geeft en/of mee samenwerkt (een of enkele van) deze belemmerende patronen ondervindt.

Soms duurt het vele jaren of kost het een burn-out of systeemziekte (zie hieronder) of je hele leven voordat jou duidelijk wordt dat je ermee stoeit. **Maar ook hier werkt neuroplasticiteit.** Lees op de 7QiCoaching @HOME website in de artikelen over bindings- of verlatingsangst of [artikelen over doorbreken van onveilige hechting.](#)

Ook bij **chronische systeemziekten** (zoals bijv. long Covid, Lyme, Fibromyalgie, PDS (prikkelbare darm), overprikkeling of overgevoeligheid voor stoffen, Astma) is er perspectief op (een mate van) genezing. (let op! lees de medische disclaimer onder aan dit artikel). **Ook daar werkt neuroplasticiteit:** onveilige hechting doorzien, belemmerende overtuigingen ontdekken en ombuigen! Dingen loslaten en verwerken. Je leest er meer over op de website van 7Qi Coaching @HOME in een artikel over de **SYRE-methode.**

Een aanrader is ook het **DNRS-Retrain the brain** digitale programma waarin je met een 9 stappenplan neuroplasticiteit gebruikt om jouw "Lymbic System Impairment" te herstellen. Wetenschappelijk gevolgde voortgang en met aantoonbare resultaten (van geheel tot gedeeltelijk herstell!). Reken op 6 maanden tot 2 jaren, een uur per dag (eventueel verdeeld over tijdvakken) actief je oefeningen doen.

Meer lezen? Onze aanbevelingen:

7 boeken over doorbreken van patronen & je leven veranderen

1. **Doorbreek je patronen in vijf stappen** – Hannie van Genderen
Vijfstappenplan om negatieve patronen in gedachten, gevoelens en gedrag te herkennen en bewust te veranderen, gebaseerd op schematherapie.
2. **The 7 Habits of Highly Effective People** – Stephen R. Covey
Wereldwijd meest populaire boek over persoonlijk leiderschap; helpt bij het doorbreken van oude patronen en het bewust inrichten van je leven.
3. **The Power of Habit** – Charles Duhigg
Toegankelijk boek over hoe gewoontes ontstaan en hoe je gedragspatronen kunt doorbreken en vervangen.
4. **The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma** – Bessel van der Kolk
Wereldwijd meestgelezen boek over trauma en herstel; legt uit hoe trauma in lichaam en brein blijft zitten en hoe je die patronen kunt doorbreken en verwerken.
5. **The Happiness Trap** – Russ Harris
ACT-influente zelfhulp over het loslaten van negatieve gedachtenpatronen en het leven inrichten op waarden in plaats van op gelukjagen.
6. **Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find – and Keep – Love** – Amir Levine & Rachel Heller
Populair zelfhulpboek over hechtingspatronen (vast, angstig, vermijdend) en hoe je onveilige hechting in relaties kunt herkennen en veranderen.
7. **Atomic Habits** – James Clear
Praktisch boek over kleine, consistente aanpassingen die levenslange patronen kunnen omkeren en blijvende verandering mogelijk maken.

MEDISCHE DISCLAIMER: De informatie in deze whitepaper is uitsluitend bedoeld voor algemene informatiedoeleinden en is niet bedoeld ter vervanging van professioneel medisch advies. Individuen moeten altijd hun zorgverlener of therapeut raadplegen voordat ze suggesties die op deze website worden gedaan, toepassen. Elke toepassing van het materiaal op deze website is naar eigen goeddunken van de lezer en valt uitsluitend onder zijn of haar verantwoordelijkheid en risico. De auteur van deze website kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig verlies, claim of schade voortvloeiend uit het gebruik of misbruik van de gedane suggesties, het niet opvolgen van medisch advies of voor enig materiaal van deze site gepubliceerd op websites van derden of andere media.

COPYRIGHT (c): alle informatie van deze whitepaper is persoonlijk en mag niet worden gekopieerd.