

Lieve jij,

Wat super mooi dat jij jezelf deze weg naar een intiemer leven cadeau hebt gedaan. Want waarschijnlijk is je relatie 'wel ok', maar weet je niet zo goed wat er in je partner omgaat, zijn jullie vooral bezig alle ballen hoog te houden en zitten jullie 's avonds uitgeblust voor de televisie. Misschien ben je zelfs in deze tijd nog aan het werk, omdat je daar overdag niet zo veel ruimte voor hebt. Is er weinig affectie, aanraking of ben je misschien al ergens aan het vertrekken uit je relatie, maar wil je toch nog iets proberen.

Of ben je misschien single? Lukt het maar niet om de liefde van je leven te vinden of lopen relaties om de een of andere reden steeds stuk. Ook dan is deze weg interessant voor jou. Want met wie zal je toekomstige partner een relatie aangaan? Juist, met jou! Dan is het mooi als je zelf ook een idee hebt van wie dat dan is 😊

Voordat je echt aan de slag gaat, wil ik je iets over mezelf vertellen. Ik ben namelijk niet voor niets Intimiteitscoach geworden.

Mijn pad naar een Intiem Leven

In 2019 was ik met mijn partner bij het relatieweekend van 365 dagen succesvol, opgezet door David de Kock en Arjan Vergeer. Twee bevlogen mannen die als missie hebben om van Nederland het gelukkigste land ter wereld te maken. En volgens hen heb je een aantal pijlers in je leven, die van heel veel invloed zijn op je dagelijkse portie geluk. Eén van die pijlers is je relatie. Onze liefdesrelatie was niet slecht, hoor. Maar leren kan altijd. Mijn partner was iets sceptisch, maar ging mee. Achteraf waren we heel blij dat we zijn gegaan, want wat hadden we veel geleerd!

Er werden dat weekend een aantal dingen gezegd die behoorlijk bij me binnenkwamen en één van die dingen was de zin: 'of je investeert in de groei van je relatie of je bent aan het vertrekken'.

Een andere was 'nog vóór de relatie begint, zijn de meeste relaties al gedoemd te mislukken'.

Of 'het doel van een relatie zou niet moeten zijn om zo lang mogelijk bij elkaar te blijven'.

En 'zo lang de stoel naast je nog bezet is, kan er niemand anders op plaats nemen'.

Wat er tijdens dit weekend voor mij bevestigd werd was dat mijn liefdesrelatie als een spiegel werkt van mijn binnenwereld. Want wie heeft er een relatie? Ik. En wie heeft de meeste invloed op hoe ik ben? Ik. En dien ik mij dus eigenlijk in eerste instantie af te vragen 'hoe is de relatie met mezelf?', voordat er een ander bij komt.

Beroerde relaties

Ik heb een hele lange tijd een behoorlijk beroerde relatie met mezelf gehad. In mijn puberteit was er een borderline persoonlijkheidsstoornis bij mij gediagnostiseerd. Ik had een heel laag zelfbeeld, vertoonde destructief gedrag, was behoorlijk manipulerend, impulsief en zocht aandacht, goedkeuring en mijn redding in jongens en zelfs oudere mannen. Maar dat ging vaak mis. Er werd misbruik van me gemaakt, wat mijn zelfbeeld niet bepaald ten goede kwam. Tijdens en na mij studententijd heb ik twee periodes van depressiviteit gekend. Langere relaties werkten niet, omdat ik met mezelf zo in de knoop zat.

Maar als je zo diep in de put zit, kan het niet anders dan dat je jezelf écht moet gaan aankijken, wil je eruit komen. Leren van de stappen die me deden afdwalen, die me verwijderden van mezelf. Ik kende mezelf totaal niet meer. Ik had geprobeerd mezelf in alle hokjes te proppen, waarvan ik dacht dat de maatschappij, mijn ouders, familie, mijn vrienden me in wilde hebben. Maar daarin werd ik niet gelukkig. Maar wat moest ik dan wel doen?

Lange zoektocht

Het heeft heel lang geduurd voordat ik mezelf weer een beetje terugvond. Het ging ook niet zo snel en ook in deze zoektocht heb ik wel eens een verkeerde afslag genomen. En ik denk dat ik dat in de toekomst ook nog wel eens zal doen.

Inmiddels heb ik een relatie van bijna 13 jaar, wonen we al 10 jaar samen en hebben we twee kinderen. En nee, onze relatie ging ook niet alleen maar over rozengeur en maneschijn. Het is wel eens een paar keer bijna mis gegaan. Toen we net een relatie kregen waren we behoorlijk verschillend, maar dan heeft het verliefde gevoel de overhand en dan verdwijnen die verschillen wat naar de achtergrond.

Maar op den duur komen ze beetje bij beetje steeds meer naar voren en irritaties, sleur, oordelen en overtuigingen maken dat het er niet altijd even gezellig op wordt. Tijdens mijn laatste depressie waren we al samen, ben ik een tijd werkloos geweest en is er zelfs even een ander in het spel geweest. Dus ja, we kennen ook wel onze diepe dalen.

Ken jezelf

Ik ben er nooit mee opgehouden om mezelf onder de loep te leggen en me af te vragen 'wat is mijn aandeel?' en 'wat kan ik nu doen om datgene te verbeteren?'. Eigenlijk ben ik sinds mijn 16^e continu in beweging geweest om mezelf beter te leren kennen, al 20 jaar ondertussen. Zo veel therapie sessies, zo veel coaching sessies, opleidingen en cursussen. Om mijn binnenwereld maar meer bloot te gaan leggen. Hoe werk ik nou eigenlijk? Wat zijn mijn dromen, verlangens, mijn kernwaarden, waarvan raak ik vervuld, wat zijn de signalen die mijn lichaam afgeeft? Daarom vind ik massage zo mooi en kan ik mij zo goed vinden in de holistische visie.

Groeispurt

De afgelopen drie jaren heeft mijn *ont*-wikkeling een behoorlijk groei doorgemaakt. Dat komt door mijn ervaring als holistisch masseur, mijn opleiding op het gebied van intimiteit, vrouwelijkheid en seksualiteit en mijn honger naar boeken over psychologie en persoonlijke ontwikkeling. En het mooie is, is dat mijn partner hierin is meegegroeid. En niet door te overtuigen of te manipuleren, zoals ik dat vroeger deed, maar omdat ik het gewoon voorleefde. Ik blijf steeds meer trouw aan mezelf. Ik liet het zien en hij werd nieuwsgierig. Ik ging met mezelf aan de slag en mijn beeld over mezelf veranderde grondig. En daarmee veranderde ook mijn relatie, de spiegel.

Garanties heb je nooit

Natuurlijk betekent het niet altijd dat als jij de weg naar binnen maakt, je partner automatisch mee gaat in dat proces. Het kan zijn dat hij blijft staan, het misschien niet begrijpt en jullie verder uit elkaar gaan. Dan is het aan jou om af te vragen wat je hiermee wilt. Sluit je de weg af naar binnen, naar jezelf en verwijder je je van jouw kern? Geef je de ander de tijd, want jezelf onder de loep leggen is natuurlijk best spannend en iedereen heeft zijn eigen moment waarop het leven dat van hem of haar vraagt. Lukt het om hierin een middenweg in te zoeken? Of blijf je volledig trouw aan jezelf, wat mogelijk het einde van je relatie betekent?

Het zijn nogal wat vraagstukken, maar in mijn ogen is je leven te waardevol om maar met de waan van de dag mee te gaan en het 'wel ok' te hebben. Hoe zou het zijn als je later heel oud en wijs bent en op je sterfbed ligt en terugkijkt op het 'wel ok'? Dat je jezelf niet hebt leren kennen, niet intiem bent geweest met jezelf, niet trouw bent gebleven aan jezelf?

Intimiteit

Want dat is wat intimiteit voor mij betekent, in de breedste zin van het woord. Soms denken mensen bij dit woord alleen aan seks of erotiek. Voor mij is het een gevoel van verbondenheid, veiligheid, de ruimte hebben om al je diepste gedachten en gevoelens te delen. Het hebben van betekenisvol en zingevend contact. En ja, daar past seksualiteit ook bij, al kan een goed gesprek intiemer aanvoelen dan oppervlakkige seks, waarbij je helemaal uit je lichaam en gevoel bent.

Deze intimiteit kan je dus ook met jezelf aangaan. Kan jij je verbinden met jezelf? Ben jij veilig bij jezelf? Geef je jezelf ruimte? Mag alles wat er in jou is, van het felste licht tot het diepste donker, er helemaal van jou zijn? En hoe zou het dan zijn om vanuit die plek het contact met een ander aan te gaan?

Dat gaan we de komende vier weken met elkaar avonturen. We starten met het pad Intiem Leven, in eerste instantie met jezelf en daarna (hopelijk) met je partner.

Het is mijn missie om meer liefde de wereld in brengen, juist nu het zo hard nodig is. Het kan nu niet altijd met mijn handen, maar wel met mijn ervaring, kennis, aandacht voor jou en verlangens.

Ik wens je mooie ontmoetingen met jezelf. Heb geduld, wees liefdevol en heb compassie.

Veel plezier en geniet ervan!

Liefs,

Ellen

De langste reis
is de reis naar binnen

- Dag Hammarskjöld -

Tips

Voordat we echt gaan beginnen, nog een paar tips:

- Je krijgt om de dag een mail van mij. Om te voorkomen dat deze mails zoek raken, maak in je mailbox een apart mapje aan met 'Intiem Leven' en plaats alles wat je gedurende deze 4 weken van mij ontvangt in dit mapje. Zo kun je alles makkelijk terugvinden.
- In dit werkboekje heb je ruimte om je ervaringen op schrijven. Mocht je een beetje op mij lijken en ben je nogal langdradig in je schrijfsels 😊, pak er dan een mooi, leuk notitieboekje bij, zodat je daar alles in kunt opschrijven.
- Ga nooit volledig over je eigen grenzen heen, doe wat goed voelt voor je. Maar maak het je ook niet te gemakkelijk en daag jezelf een beetje uit. Door te blijven zitten en niet in beweging te komen, zal het avontuur stoppen. En dat is denk ik niet wat je wilt, anders zou je niet meedoen. Wat voor mij wel eens werkt is te bedenken 'the magic happens, just a bit out of my comfortzone' 😊
- Kijk af en toe in de besloten Facebookgroep van Intiem Leven. Hier zal ik nog meer tips geven en kun je tussendoor vragen stellen en in contact komen met andere dames die op hetzelfde avontuur zijn. Misschien zou je samen oefeningen kunnen doen.
- Deze weg die we samen bewandelen duurt 4 weken. Er zitten 24 uur in een dag en ik weet dat deze gauw gevuld zijn. Om de dag krijg je een video of een meditatie en opdrachten. Wil je deze 4 weken echt meelopen, plan dan nu vast vooruit op welke dag op welk uur je hiermee bezig wilt zijn. En houd jezelf hier dan aan. Uiteraard kun je ervoor kiezen om op je eigen tempo of eigen moment mee te doen en de video's terugkijken. Maar uit mijn eigen ervaring weet ik dat live meedoen de grootste impact heeft. En plan voor de 1^e mail wat meer ruimte in, daar ben je waarschijnlijk wat langer mee bezig.
- Ga voordat je aan de nieuwe mail en opdrachten begint eerst 10 minuten rustig zitten. Zet je voeten naast elkaar op de grond, sluit je ogen en ga met je aandacht naar je ademhaling. Voel hoe deze gaat. Expandeer dan je aandacht naar de rest van je lichaam, voel en erken hoe het in je lichaam is. Neem het waar, erken wat er is. Zo zak je al iets meer in je lichaam, gevoel en in het Nu voordat je de oefeningen doet.

Hierbij de data wat er waarop gebeurt:

8 maart	20:00 u	start webinar
9 maart	7:00 u	mail 1
11 maart	7:00 u	mail 2
13 maart	7:00 u	mail 3
15 maart	7:00 u	mail 4
17 maart	7:00 u	mail 5
	20:00 u	webinar overtuigingen
19 maart	7:00 u	mail 6
21 maart	7:00 u	mail 7
23 maart	7:00 u	mail 8
25 maart	7:00 u	mail 9
27 maart	7:00 u	mail 10
29 maart	7:00 u	mail 11
31 maart	7:00 u	mail 12
2 april	7:00 u	mail 13
5 april	20:00 u	afsluitend webinar

Dag 2 en 3 (9 en 10 maart)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Gisteren heb je het webinar gezien, waarmee we deze vierweekse weg naar een Intiemer Leven zijn gestart. Heb je deze nog niet gezien of wil je 'm terugkijken, check de link in de mail van deze dag.

Schrijf hier op wat je raakt, inspireert of wat je niet wilt vergeten uit het webinar:

Kijk dan nu de video over Zelfliefde, de link staat in de mail.

Dit was mijn verhaal. Zoals je waarschijnlijk merkt is mijn verhaal over de liefde en over mezelf de afgelopen jaren behoorlijk veranderd. Ik had een heleboel negatieve overtuigingen: ik ben het slachtoffer, ik ben niks waard, ik ben geen leuk relatie materiaal, ik ben te dik en lelijk. Maar ook overtuigingen over relaties of mannen: mannen waren over het algemeen niet te vertrouwen, alle leuke mannen zijn bezet, of we blijven ten koste van alles bij elkaar, ook al zijn we niet happy meer, en mannen verdienen de kost, wat de vrouw wil, dat is minder belangrijk. Inmiddels heb ik een ander verhaal waarin ik veel liefdevoller naar mezelf toe ben en anders naar relaties ben gaan kijken.

Wat is jouw verhaal? Wat zijn jouw (negatieve) overtuigingen van jezelf? Schrijf ze hier op:

Wat is jouw verhaal of wat zijn jouw overtuigingen over mannen, relaties? Schrijf ze hier op:

Hoe was de relatie tussen jou ouders? Of andere relaties die je als kind van dichtbij heb gezien? Wat was de energie en dynamiek in die relaties? En als je naar de relatie kijkt tussen jou en je moeder, valt je dan iets op? En in de relatie tussen jou en je vader?

Als je kijkt naar wat je hierboven hebt opgeschreven, wat kunnen dan de onderliggende onbewuste geloofsovertuigingen zijn die jij hebt over jezelf en jouw relaties? Ga niet direct pennen, maar doe je ogen dicht en ga met je aandacht naar binnen. Wat komt er op een gegeven moment omhoog drijven? Hierin is geen goed of fout en het kan zijn dat er steeds iets anders omhoog komt. Laat het maar komen, alles kan een signaal zijn.

Bij mij was bijvoorbeeld een patroon dat ik van vriendje naar vriendje ging. Ik durfde niet op mezelf te vertrouwen en had de bevestiging van een ander nodig. Maar ik ging vaak pleasen, me aanpassen aan de ander. Dus was ik niet mezelf. Ik kon ook niet goed alleen zijn. Achteraf was ik behoorlijk bang voor mijn eigen binnenste.

Wat ook een overtuiging was, was dat ik als vrouw een man nodig had, want alleen zou ik het niet gaan redden. Een man zou voor mij moeten gaan zorgen. Een man wist het beter dan ik.

Welke overtuigingen en patronen komen terug in jouw (romantische) relatie(s) of juist het gebrek daaraan? Zie je er een patroon in? Bijvoorbeeld 'alle leuke mannen zijn bezet', je komt dus nooit leuke single mannen tegen.

Hoe is dit voor jou? Welke patronen en overtuigingen m.b.t. relaties komen bij jou naar boven?

Patronen:

Overtuigingen:

Wie heb je te vergeven? Wie ontsla je van zijn/haar schuld zodat jij dit van je af kunt werpen en jijzelf uit je slachtofferrol kunt stappen. Zodat jij je eigen verantwoordelijkheid kunt nemen. Hoe voelt dit voor je?

Je hebt nu een aardige inkijk gekregen in jouw negatieve overtuigingen over jezelf en je overtuigingen m.b.t. mannen en relaties. Hoe is dit voor je om dit zo te zien? Om te zien hoe jij naar jezelf kijkt? Wat doet dit met je? Is er sprake van veel of weinig zelfliefde? Kun je het een cijfer geven?

Cijfer:

Schrijf nu alle negatieve overtuigingen uit de oefeningen hierboven onder elkaar op en als er nog meer in je opkomen, schrijf die er dan bij. Vervolgens schrijf je het tegenovergestelde ernaast, zodat zich een positieve overtuiging vormt.

Negatief	Positief
Vb. Ik ben afhankelijk van anderen	Ik ben onafhankelijk

Pak nu de drie voor jou moeilijkst te geloven positieve overtuigingen en schrijf deze op een post-it. Hang deze op je badkamerspiegel en affineer deze drie zinnen elke dag als je wakker wordt en voordat je naar bed gaat. Kijk jezelf aan en glimlach bij het herhalen van deze zinnen. 5 x per zin. Probeer het in je lichaam te voelen. Mogelijk vind je hoofd er in het begin van alles van: 'Doe niet zo idioot' of 'wat moet mijn partner nu van mij denken?', niks van aantrekken. In de loop van de tijd zal het minder worden en het gevoel meer gaan spreken.

Iets wordt pas een gewoonte na ongeveer 90 dagen. Dus bij deze een afstreekkalender van 90 dagen. Zet een grote X als je het zowel 's ochtends als 's avonds hebt gedaan. En kom in actie! Dit alleen maar lezen en ter kennisgeving aannemen zal het niet voor je gaan doen. Als je doet wat je altijd deed, zal je krijgen wat je altijd kreeg en kun je ook niet verwachten dat de uitkomst anders zal zijn! Dus huppakee, doen! 😊

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

Dag 4 en 5 (11 en 12 maart)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Bekijk de video (link zit in de mail) en luister goed naar de instructies. Volg ze ook precies op. Zorg ervoor dat je een voice recorder in de buurt hebt, bijvoorbeeld je telefoon, en genoeg ruimte op de schijf 😊

Heb je geen voice recorder zeg het dan vooral hardop op, spreek alles uit wat er omhoog komt. Kijk of je het na de oefening nog kunt terug halen en schrijf dan nogmaals alles op wat er naar boven komt. Geen censuur, spellingsfouten maken niet uit.

Doe na de oefening je ogen dicht. Voel hoe dit voor je was. Luister dan je opname af of lees nog eens door wat je hebt opgeschreven. Hoe is dit voor je? Wat blijft er hangen? Valt er iets op?

Dag 6 en 7 (13 en 14 maart)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Kijk nog eens naar wat je gisteren hebt opgeschreven. Welke specifieke overtuigingen heb je op het gebied van deze thema's? Schrijf ze allemaal op.

Liefde:

Intimiteit:

Seksualiteit:

Vrouwelijkheid:

Als je hier zo naar kijkt, zijn ze dan helpend voor je? Weet je zeker dat het waar is wat je daar denkt? Kijk of je ook hier een positieve overtuiging van kunt maken:

Negatief	Positief

Je raadt het vast al: kies de 3 voor jou moeilijkst te geloven positieve overtuigingen uit, schrijf ze op een post-it en plak ze naast die je al had hangen. Neem ze mee in je dagelijkse affirmaties. En het belangrijkste is dat je ze gaat proberen te voelen in je lichaam.

En dan wil ik nu het volgende van je vragen. Je bent de afgelopen week bezig geweest met overtuigingen. Kies nu de 5 meest negatieve overtuigingen uit waarvan je denkt dat die je het meest in de weg zitten. Zou je deze uiterlijk 16 maart naar mij willen sturen? Dan gaan we daar tijdens het webinar van 17 maart mee aan de slag! Hiervoor ontvang je per mail nog een reminder.

Dag 8 en 9 (15 en 16 maart)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Dat gaat snel! We zijn alweer in de 2^e week aangekomen! Vandaag en/of morgen mag je lekker jouw fantasie op de loop laten gaan. Luister de meditatie (link zit in de mail) en maak daarna de oefening.

Nu je de meditatie hebt beluisterd, wil ik je vragen om de mooiste versie van jezelf op te schrijven. There are no limits! Hoe voel je je, hoe zie je eruit, wat ben je aan het doen, met wie ben je, waar ben je? Welke dromen ben je aan het nastreven, waar ben je bereid voor te vechten? Wat raakt je in het diepst van je ziel dat je er alles voor over zou hebben om dit te veranderen? Met andere woorden: **Wie was je voordat de maatschappij je vertelde wie je moest zijn?**

Wees je bewust dat er een beeld is gecreëerd van waar een vrouw aan moet voldoen in deze toch wel patriarchale maatschappij. Lief, onzelfzuchtig, stil, verzorgend, mooi, slank, verzorgd, een lieve moeder, hardwerkende vrouw, niet te luidruchtig, meegaand, pleasend, lekker kunnen koken, etc. Breek uit die onzichtbare kooi die jou mogelijk heeft getemd, al jaren lang. Wat zit er in je en wat wil er zo graag uit komen? Luister niet naar het stemmetje dat zegt 'nee, dat is niet mogelijk, dat kan niet, etc'. Bedenk dat alles mogelijk is.

Neem de tijd om echt in je lichaam te voelen wat dit met je doet als je het visualiseert en opschrijft. Elke sensatie, tinteling, spierspanning mag ervaren worden. Probeer het zo gedetailleerd mogelijk op te schrijven. Schrijf wat je voor je ziet op een apart papiertje en doe deze in je agenda of plaats 'm op een andere plek waar je het vaak zal zien. Maak er desnoods een foto van, dan heb je 'm ook op je mobiel. Beter nog, maak er je startscherm of je screensaver van! 😊

En schrijf dan nu hieronder op wat je vandaag al kan doen om een eerste stapje te zetten naar de persoon die jij wilt zijn. En weet: het allerkleinste stapje, is nog steeds een stapje.

Dit ga ik vandaag doen om dichterbij mijn beste zelf te komen:

Dag 10 en 11 (17 en 18 maart)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Vandaag mag je eerst de video bekijken (link in de mail) en vervolgens mag je hetzelfde gaan doen. Zorg ervoor dat je de voice recorder weer in de buurt hebt en ook genoeg ruimte op je schijf hebt. Schrijf daarna op hoe dit voor je was. Wat kwam er voorbij aan gedachten, aan gevoelens, aan weerstand, andere dingen? Schrijf het hieronder op. Ervaar je iets in de waarneming van jezelf t.o.v. een anderhalve week geleden?

Als je er ok bij voelt kan je deze oefening ook uitbreiden. Je zou in plaats van alleen naar je ogen en gezicht te kijken ook naar je hele lichaam kunnen kijken. Mag met kleren aan, maar de meeste oordelen gaan waarschijnlijk over dat wat eronder zit 😊 Wil je nog een stap verder gaan, bekijk dan met een nieuwsgierige blik je borsten, je billen en je yoni (vulva en vagina) apart. Rondom het thema seksualiteit zijn dit vaak gebieden waar we heel veel van vinden. Raak en kijk deze gebieden aan met een nieuwsgierige blik, zie de oordelen die in je hoofd voorbij komen, maar probeer steeds terug te gaan met je aandacht naar het gevoel. Hoe voelt het eigenlijk? Wissel de aanrakingen af in druk, een streling of leg je hand ergens stil. Kijk of je het met liefde en pure aandacht kunt doen.

Wanneer mijn praktijk open is, wil ik je van harte uitnodigen voor een Godinnenmassage om te ervaren hoe je lichaam sensueel kan aanvoelen, zonder dat er iets moet. Omdat je deze pilot doet krijg je 15% korting op deze massage.

Schrijf hier op hoe deze oefening voor je was en wat je tegenkwam.

Tot vanavond 20:00 tijdens het webinar!

Dag 12 en 13 (19 en 20 maart)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Hey, hoe voel je je na gisteravond? Wat hebben de oefeningen jou gebracht? Hoe sta je nu tegenover je negatieve overtuigingen? Wat roepen ze nog bij je op?

Negatieve overtuiging	Cijfer intensiteit voor	Cijfer intensiteit na

Mocht je het fijn vinden om het samen te doen of loop je ergens tegenaan, neem dan contact met me op. Dan plannen we een coachsessie in via zoom. Dit hoort ook een beetje bij de pilot, dus mag je deze voor de helft van de toekomstige prijs boeken: €25,- voor 40 min. (toekomstige prijs is €70,- p/u).

En er vandaag staat weer een video voor je klaar (link zit in de mail). Het kan in eerste instantie lijken op de vorige oefening. Maar toen ging het specifiek om hoe jij naar jezelf kijkt. Vandaag ga je puur observeren wat er in jou is en spelen met oordelen die mogelijk voorbij komen. Kernwoorden voor deze oefening zijn voelen, erkennen, doorvoelen, uiten.

Schrijf hieronder op hoe de oefening nadien voor je was.

Dag 14 en 15 (21 en 22 maart)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Ook nu staat er weer een video voor je klaar (link zit in de mail). Ik doe het voor, daarna ben jij aan de beurt 😊 Houd het licht, hou de humor er in, neem het niet te zwaar en speel! Weet dat alles wat je voelt uiteindelijk ook weer voorbij gaat, kijk of je er helemaal doorheen kunt.

Achter elke angst zit een verlangen. Voel bij jou welke angsten er voorbij komen tijdens dit spel met jezelf en kijk welke verlangens daar achter verschuilen.

Angst	Verlangen
Vb. Ik ben bang om afgewezen te worden, als ik me kwetsbaar opstel	Ik wil volledig gezien worden met alles wat in mij is

Iedereen wil het liefste volledig gezien worden en nooit en te nimmer afgewezen worden. Want dat raakt je binnenste, je kern. In die zin maak je jezelf afhankelijk van een ander, maar daarmee blokkeer je je stroom van levensenergie en breng je je verder af van je verlangens en daarmee van jezelf. Door trouw te blijven aan jezelf, aan jouw levensenergie doorbreek je deze afhankelijkheid en kan de energie weer gaan stromen. Vanuit dat gevoel kun je de ander open en vrij ontmoeten.

Het zou een hele uitdaging voor je kunnen zijn om je verlangens te voelen zonder dat er iets mee 'moet'. Als je dit regelmatig oefent, voed en verrijk je je eigen energie, je eigen kracht en zelfstandigheid. Als je dit in verbinding brengt wordt het contact opener, want de ander hoeft jouw onvervulde verlangens niet meer op te vullen en kan er in vrijheid ontstaan wat er wil ontstaan. Dit is voor jezelf niet altijd makkelijk, omdat je hiermee ook geconfronteerd kunt worden met eigen gevoelens zoals ongemak, onzekerheid, leegte, etc.

Als je contact maakt met je verlangens kom je ook vaak je angsten tegen. Door deze te erkennen, kan de energie weer gaan stromen. Maar hoe zou het zijn als je zou kunnen zeggen:

Mijn angst is.....

Mijn verlangen is..... los van of dit me gegeven kan worden

Dus jij mag helemaal voelen wat jij verlangt, het mag totaal aanwezig zijn. Dan mag je je inbeelden dat iemand niet aan jouw verlangen kan voldoen. Wat doet dat met je? Kan je jouw verlangen nog steeds voelen en mag het er nog steeds zijn?

Later in dit avontuur naar een Intiemer Leven zal ik je gaan uitnodigen dit samen met een/je partner te gaan doen.

Hoe is dit voor je om te doen?

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

Dag 16 en 17 (23 en 24 maart)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

We zijn alweer aangekomen in week 3 van onze reis naar een Intiemer Leven. Time flies! Hoe gaat het met je dagelijkse affirmaties? 😊

Vandaag staat er een meditatie voor je klaar (link zit in de mail).

Voel nog even na wat je ervaart in je lichaam na deze meditatie. Ga dan voor een spiegel staan en spreek het volgende hardop uit.

Ik zie deze vrouw voor me staan. Dit goddelijke wezen. Met al haar perfecte imperfecties. Deze vrouw ben ik. Ik eer alles in mij. Het licht. Het donker. Ik ben dankbaar voor wie ik ben, voor alles wat ik heb meegemaakt. Het heeft me gevormd wie ik ben. Anders was ik nu niet op de plek waar ik nu ben. Op deze plek hoor ik nu te zijn. Ik leer en zal blijven leren. Maar ik zal mezelf niet meer verloochenen. Ik blijf voelen, ik blijf bij mijn kern. Het zal niet altijd vanzelf gaan, ik zal nog wel eens een andere afslag nemen. Dit pad zal mijn hele leven duren, maar ik zal blijven voelen en trouw blijven aan de vrouw die ik nu ben en wil zijn.

Voel even na in jezelf. Wat gebeurt er in je lijf. Wat komt er voorbij aan gedachten, sensaties, emoties? Schrijf het hier op.

Hoe ervaar jij de liefde voor jezelf na 3 weken? Hoe zit je er nu bij? Kun je het een cijfer geven? Wat is het ten opzichte van de 1^e keer?

Cijfer:

Dag 18 en 19 (25 en 26 maart)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Deze vierde week staat in teken van het samenzijn met je partner. Mocht je nu geen partner hebben, dan heb je alvast heel veel voorbereiding gedaan en kun je deze oefeningen meenemen op het moment dat je wel samen bent. Lees dan de oefeningen door, misschien zie je het jezelf al wel doen. Of misschien kun je sommige oefeningen met een goede vriendin doen. Ook dan kan je elkaar aankijken, misschien knuffelen en aanraken.

Voor je partner heb ik een aparte boodschap. Nou ja, niet eens van mezelf, maar van mijn eigen partner Han. Hij heeft het geschreven van man tot man, met mannelijke energie. Mogelijk helpt dit het ijs te breken voor je partner. Het staat op de volgende pagina 😊

Beste man,

Zoals je weet doet jouw partner mee aan het onlineprogramma 'intiem leven'. Hieronder is een toelichting opgenomen over de inhoud van dit programma en wat het programma jouw partner en daarmee ook jou beoogt op te leveren. Je doet jouw partner waarschijnlijk een groot plezier door deze toelichting door te lezen.

Intiem leven betreft vooral de relatie met jezelf

Bij het lezen van de woorden 'intiem leven' denk je misschien vooral aan intimiteit of seksualiteit en de invloed hiervan op jullie (liefdes)relatie. In eerste instantie is dat het niet. Intiem leven betreft vooral de relatie met jezelf. Het programma is er vooral op gericht te onderzoeken hoe intiem je met jezelf bent en je uit te nodigen om meer intiem met jezelf te zijn. Intiem in de zin van hoe goed ken je jezelf, weet je wat je verlangens zijn of weet je waar je grenzen liggen?

Dit klinkt misschien vaag, maar de essentie is dat je pas een goede (liefdes)relatie met iemand kunt hebben als je één bent met jezelf: elkaar aanvullen is belangrijker dan elkaar opvullen. In theorie zou je kunnen zeggen dat je op die manier geen relatie nodig hebt om gelukkig te zijn, omdat je simpelweg al gelukkig bent met jezelf. Je wordt alleen nóg gelukkiger als je elkaar aanvult in een relatie.

Intiem leven geeft tools om anders te kijken naar jezelf, intimiteit en seks

Gedurende het intiem leven programma wat één maand duurt, wordt jouw partner aan de hand van video's, meditaties en andere oefeningen uit het werkboek uitgenodigd een aantal persoonlijke vragen te onderzoeken en waar mogelijk te beantwoorden. Dit met als uiteindelijk doel het meer één worden met jezelf. Het doel is streven naar een betere versie van jezelf (jouw partner) en voor een betere (liefdes)relatie met jou (als man).

De rol van de man tijdens het intiem leven programma

Nu je toch zover bent gekomen met lezen, vraag je je misschien af wat jij als man moet doen gedurende het programma. Het antwoord is simpel: je moet niets. Of je iets wilt doen is een andere vraag en dat is helemaal aan jou. Want ook jij als man mag je grenzen aangeven indien je iets niet wilt of ergens niet klaar voor bent.

Wat je zou kunnen doen om het programma voor je partner aangenaam te maken, is haar in ieder geval de tijd en ruimte geven om de oefeningen uit te voeren en de rust gunnen om de oefeningen te laten bezinken en eventueel tot antwoorden te komen. Een meditatie kan bijvoorbeeld tien minuten duren, maar is minder effectief als direct na deze tien minuten er weer van alles moet.

Misschien wil je zelfs nog een stapje verder gaan dan het lezen van deze toelichting en het praktisch faciliteren van de oefeningen. Misschien wil je wel samen met jouw partner een of meerdere oefeningen doen. Dat kan en deze oefeningen staan in het werkboek beschreven. Bedenk wel dat dit alleen prettig voor zowel jou als jouw partner is als jij als man hier ook voor open staat.

Ben jij één met jezelf?

Als kers op de taart kun je je tenslotte afvragen of jij als man één bent met jezelf en of je hierin stappen wilt zetten om dit te onderzoeken. Elkaar aanvullen in een relatie kan namelijk alleen als dit van twee kanten komt. Maar nogmaals, niets moet. Alleen al dit besef is een prachtig begin.

Met vriendelijke groet,

Han Zuidinga (partner van Ellen van het intiem leven programma)

Indien je dit met je samen wilt en kunt doen:

We starten met een oefening die je mogelijk al bekend voorkomt. Deze heb je al eerder in je eentje gedaan, het staat op bladzijde 15 . Namelijk het voelen van je angsten en verlangens en deze ook uit te spreken. Dus wil ik je uitnodigen een moment te vinden waarop jij en je partner samen kunnen zijn en dat je hem of haar daartoe uitnodigt. En dit is misschien al spannend, want mogelijk heb je nu zowel het verlangen om samen te zijn, maar ook de angst dat de ander hier niet op ingaat. Doe dan eerst de oefening met jezelf.

Mijn angst is.....

Mijn verlangen is..... los van of dit me gegeven kan worden

Mocht je partner op jouw uitnodiging ingaan, maak dan een fijn plekje voor jullie twee. Misschien op de bank met wat kaarsjes aan. Koop wat bloemen of zet iets anders neer waar jullie beide blij van worden. Doe wat goed voelt voor jou/jullie.

Leg bovenstaande oefening uit aan je partner en dat deze oefening jou helpt om meer te durven uiten wat er in jou speelt. Door dit te delen, kun je de verbinding tussen jullie samen verdiepen. Maar vertel er ook bij dat wat er in jou is, jouw verantwoordelijk is, niet die van de ander. En uiteraard geldt dit natuurlijk andersom ook voor hem. Maar weten wat er speelt, geeft in ieder geval een eerlijke open keuzemogelijkheid.

Ga dan tegenover elkaar zitten en sluit allebei jullie ogen. Voel wat er in jullie lichamen aanwezig is. Dan ga je na wat op dit moment jouw verlangen is en welke angst daarmee samenkomt. En zeg je:

Mijn angst is.....

Mijn verlangen is..... los van of jij me dit wilt of kunt geven

Jullie kunnen beide voelen wat dit met je doet. Blijf bij je gevoel en als er gedachten voorbijkomen, zie ze, maar ga er niet direct in mee. Dit kun je een aantal keren herhalen. En als je partner ervoor open staat kunnen jullie de rollen omdraaien.

Schrijf hieronder op hoe jij/jullie dit ervaren hebben.

Dag 20 en 21 (27 en 28 maart)

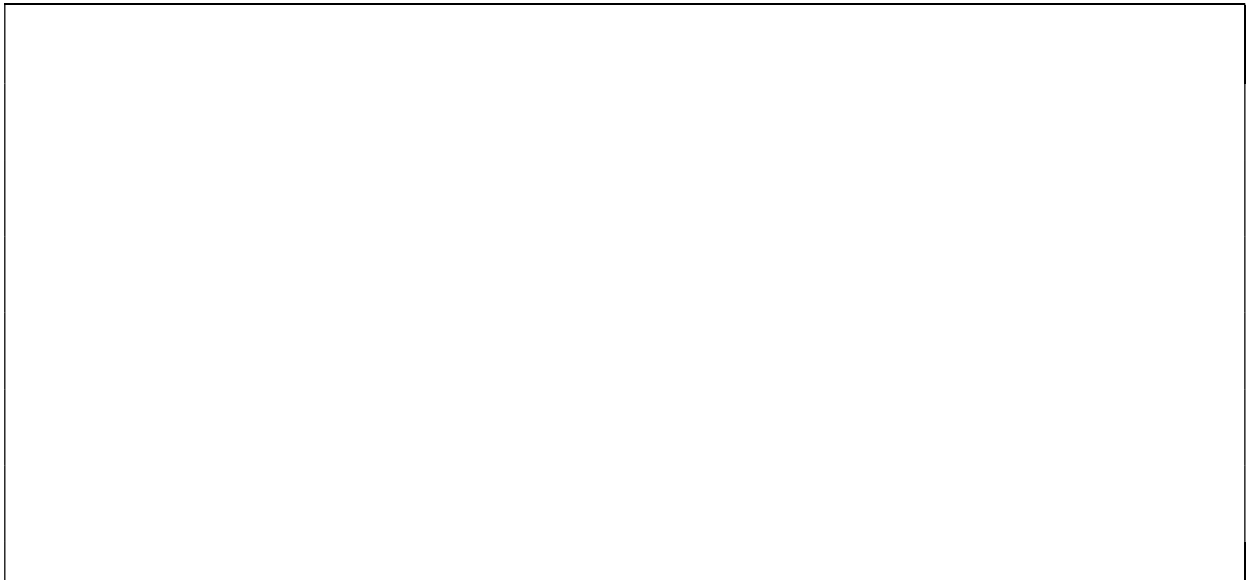
Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Vandaag staat er een video voor jullie klaar (link staat in de mail). Bekijk deze en voel beide of jullie er klaar voor zijn om deze oefeningen samen te doen. Mocht je hierin weerstand ondervinden, doe dan samen de vorige oefening. Spreek beide uit wat jullie angsten en verlangens zijn.

Kijk dan samen of en hoe jullie deze oefening vorm willen geven of wat zich wil ontfouwen.

Mocht je geen partner hebben, deze oefening zou je ook kunnen doen met een goede bekende. Of maak contact met andere deelnemers die ook op avontuur zijn in de besloten Intiem Leven groep op Facebook.

Hoe is dit om samen te doen?



Dag 22 en 23 (29 en 30 maart)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Bekijk de volgende video (link in de mail). Mogelijk komt de inhoud jou bekend voor. Maar misschien is er ondertussen iets veranderd en het is heel interessant om te horen welke antwoorden je partner geeft.

Nodig je partner uit om dit met je mee te doen. Doe eventueel eerst de angst en verlangen oefening om hier opener in te gaan. Bekijk samen de video en luister naar elkaars antwoorden. Voel wat het met je doet en laat reacties nog even uit. Blijf na de video nog even stil zitten en bij je gevoel. Daarna kun je nog even nabespreken hoe het voor je was. Probeer weg te blijven van (ver-)oordelen en overtuigingen en bedank elkaar vooral voor de openheid en kwetsbaarheid. Kijk elkaar even aan en geef elkaar dan een innige knuffel.

Hoe was dit voor je/jullie om te doen?



Dag 24 en 25 (31 maart en 1 april)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Het hoeft niet altijd super serieus! Maak het niet altijd te zwaar, houd het soms luchtig, gooi er wat humor in en lach samen. Om jezelf, om elkaar. Vandaag staat er een spel voor jullie klaar. Hoe toevallig dat 1 april voor de deur staat! 😊

Bekijk samen de video (link in de mail). Vind een moment waarop jullie samen kunnen zijn en kunnen gaan spelen. Verdeel de rollen. Heel veel plezier! En vergeet niet om een datum te prikken waarop de rollen kunnen worden omgedraaid.

Hoe was het om dit spel te doen? Welke rol had jij? Hoe vond je het? En schrijf ook op hoe het voor je was toen jullie het hadden omgedraaid!

Dag 26 en 27 (2 en 3 april)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Als jullie eraan toe zijn, wil ik jullie uitnodigen om een moment te pakken waarop jullie alle ruimte hebben om met elkaar te knuffelen en van daaruit maar te kijken wat er wil ontstaan. Of het nou bij knuffelen blijft, strelen, zoenen, zachtjes vrijen of dat jullie elkaar heel liefdevol de kleren van het lijf rukken en alle speeltjes tevoorschijn komen. 😊 Alles mag er zijn, alles mag ontstaan. Er is geen goed of fout, alleen maar oordelen en overtuigingen.

Ga tegenover elkaar zitten of als jullie willen liggen, draai jullie gezichten dan naar elkaar toe. Kijk een tijdje naar elkaar. En voel beide hoe het in jullie binnenste is. Wat komt er voorbij aan gedachten, sensaties, gevoelens, emoties. En spreek dat hardop naar elkaar uit, elk een minuut. Ga niet met elkaar in gesprek, maar luister vooral naar elkaar. Het gaat om voelen, aandacht, zonder iets te doen of iets te hoeven fixen. En kijk maar wat er ontstaat.

Het kan helpend zijn om de angst en verlangen oefening hierin mee te nemen.

Mijn verlangens zijn om.... (dat je me zachtjes kust op mijn gezicht, me streelt over mijn benen, dat je me blinddoekt, etc.... alles is welkom. Het wil niet zeggen dat je dit ook gaat doen. Het gaat erom dat je verlangens gezien worden en uit).

Mijn angst is dat... (je me niet aantrekkelijk vindt, je over mijn grenzen heengaat, dat ik te veel in mijn hoofd zit en moeilijk kan genieten. Waar je ook maar bang voor bent, spreek je uit)

Breid het uit met

Wat ik nodig heb is.... (dat je met je volledige aandacht bij me bent, zegt wat je mooi aan me vindt, zegt dat je van me houdt, alles wat jou maar helpt.)

Dit delen is heel kwetsbaar, maar geeft tegelijkertijd zoveel intimiteit en een gevoel van verbondenheid. Je deelt vanuit verlangen, vanuit een JA en niet vanuit een NEE. Vanuit positiviteit.

Hoe was dit voor jullie om te doen? Wat heeft zich ontplooid en wat hebben jullie beide ervaren?

Dag 28 (4 april)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Deze dag staat massage op de agenda! Yes! Totally my cup of tea 😊 Er staan 2 video's voor jullie klaar (link in de mail). De een is een voetmassage, gewoon om lekker te ontspannen, elkaar liefdevol aan te raken en een moment van samenzijn. De andere is een Kashmirische massage en die is een stuk intiemer. Kijk maar waar jullie aan toe zijn. Alles is ok. Maak het jezelf anders makkelijker door eerst de angst en verlangen oefening te doen.

Verwarm eventueel de olie, neem de tijd, zet fijne, rustgevende muziek op.

Veel plezier en geniet ervan!

En schrijf achteraf op hoe het voor jou/jullie was om te doen:

Dag 29 (5 april)

Ga eerst 10 min. rustig zitten en voelen.

Jeetje, de vier weken zitten erop! De tijd is voorbij gevlogen en de kans is groot dat er ook bij jou het nodige voorbij is gekomen.

Hoe zit je er nu bij? Hoe is het nu om met je partner samen te zijn? En als je geen partner hebt, hoe is het dan voor je om deze oefeningen te zien of misschien wel te doen met een goede vriendin of andere deelneemster uit de groep?

Belangrijker nog, hoe is het om samen met jezelf te zijn? Schrijf op hoe je deze weg hebt ervaren, wat is er veranderd, wat neem je mee? En wat ga je doen om dit vast te houden? Schrijf het allemaal op. En geef je zelfliefde nog eens een cijfer.

Cijfer:

En houd je niet vast aan het cijfer. Het is niet dat als je een schaal hebt van 1 tot 10, je ook moet stoppen bij een 10. Waarschijnlijk blijf je groeien, geef jezelf dan het cijfer 98. Heb je soms een keer een dipje, maak je er 56 van. Voel je super, maak er een idioot hoog getal van 679.999 ofzoiets. Blijf groeien, je (zelf-) liefde is oneindig! Zet er continu wat nullen achter 😊

Ik zou het super vinden als je feedback zou willen geven op deze training en een recensie zou willen schrijven. Zo help je niet alleen mij de training te verbeteren, maar ook iedereen die deze training nog gaat doen. En uiteindelijk ook jezelf, aangezien je toegang tot ook de verbeterde versies zult houden.

Heel veel dank voor jou deelname, het delen, je kwetsbaarheid, je inzet en je liefde.

Ik zie je graag bij het afsluitende webinar op 5 april om 20:00.

Veel liefs,

Ellen

