

Gelukkig opgroeien

Een fijn leven voor jou en je kind

Colofon

ISBN: 978 94 6365 389 3

1e druk 2021

© 2021, Marieke Verhaak

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

Telefoon: 058 - 289 48 57

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Gelukkig opgroeien

Een fijn leven voor jou en je kind

Marieke Verhaak





Voor Maria

*zo klein nog
en puur
puur zelfexpressie
puur liefde*

*dit boek is voor jou en
voor alle kinderen en hun ouders
voor rust, plezier en harmonie
in jezelf, in gezinnen en in scholen*

Inhoudsopgave

Voorwoord	11
Deel 1: Kinderen in mijn praktijk	19
1 Doorbreken van de vicieuze cirkel	21
2 Sterre ervaart haar hoogsensitiviteit als kracht	29
3 Gerben overwint zijn faalangst	34
4 Frank switcht van buikpijn naar klachtenvrij	37
5 Marijn komt op voor 'anders zijn'	43
6 Rosa groeit van onhandelbaar naar onvoorwaardelijk geliefd	48
7 Wat alle kinderen nodig hebben	52
Kort samengevat	56
Deel 2: Zorg voor meer verbinding	57
1 Jouw eigen eigenheid	59
2 De rode loper voor jezelf uitrollen	65
3 De verbinding met jezelf herstellen	70
4 Kiezen van binnenuit	75
5 En... doen!	80
6 De positieve spiraal omhoog steeds weer vinden	84
7 Ons verlangen ergens bij te horen	90
Kort samengevat	96
Deel 3: Leef vanuit jouw basiskracht	97
1 Erkennen wie je bent en wat er speelt	99
2 Een gezonde hechting is van levensbelang	105
3 Hoe geef je je kind een goede basis?	108
4 Ons eigen fundament verstevigen	113
5 Genietkracht 10!	123
Kort samengevat	127

Deel 4: Neem de regie	129
1 Negatieve conditioneringen te lijf gaan	131
2 Werken met triggers	135
3 Je veerkracht vergroten	141
4 Je innerlijk kind helen	147
5 Een regieplan opstellen	150
6 Bewuste keuzes maken	154
7 De stilte opzoeken	159
Kort samengevat	163
Deel 5: Omarm de eigenheid van jouw kind	165
1 Bewust ouderschap	167
2 Eigenwijze kinderen	173
3 Giraffenpraat en het jakhalzencafé	177
4 Veerkrachtig opgroeien	182
5 Blauw licht en gameverslaving	188
6 Genietkracht en happy hormones	192
7 Just Feel Happy	196
Kort samengevat	200
Nawoord	201
Geraadpleegde literatuur	202
Bijlage: Jouw eigen routekaart naar Just Feel Happy	205

Voorwoord

Wie naar buiten kijkt, droomt.

Wie naar binnen kijkt, ontwaakt.

Carl Jung

Wat is het leven?

Wat van binnenuit uit zichzelf beweegt.

Wat van buitenaf wordt bewogen is geen leven.

Eckhart Tolle

Authenticiteit, dat is wat onze wereld nodig heeft. Wat mij betreft betekent dat: helemaal jezelf kunnen (en durven) zijn. Dit boek gaat over het bewust begeleiden van je kinderen met als doel hen zo oprecht mogelijk in het leven te laten staan. Immers, als je opgroeit tot wie je bent en als je weet wat je belangrijk vindt, voel je je fijn en kun je dit helder uitdragen. Je bent eerlijk ten opzichte van jezelf en je voelt je vrij om je oprecht te uiten. Dat maakt je betrouwbaar en geloofwaardig, en de ander weet waar hij of zij met jou aan toe is.

Ik heb dit boek geschreven omdat ik in mijn praktijk voor hypnotherapie veel kinderen en jongeren heb begeleid die moeite ervaren met alle eisen en verwachtingen die hun worden opgelegd. Zij leven als het ware van buiten naar binnen. Ze volgen de maatstaven van hun omgeving. Als die niet overeenkomen met hun eigen behoeften, verlangens en drijfveren, verliezen ze stukje bij beetje de verbinding met zichzelf en gaan ze vanuit hun hoofd leven. Ze zijn steeds minder zichzelf en leveren steeds meer stukjes eigenheid in. De stress die kinderen hierdoor ervaren, kan resulteren in bijvoorbeeld hoofdpijn- en buikpijnklachten, niet lekker in je vel zitten, faalangst of opstandig gedrag.

Zoals Rosa van acht. Zij heeft een sterke wilskracht, is gevoelig en

creatief. Ze heeft veel meegemaakt. Ze vertoont regelmatig opstandig gedrag waar haar moeder Ingrid geen raad mee weet. Ingrid bepaalt veel in het leven van Rosa. Ze wil bijvoorbeeld dat Rosa er leuk bij loopt en legt dagelijks de kleding voor Rosa klaar. Maar Rosa heeft een andere kledingsmaak en wil zélf bepalen welke kleding ze draagt.

Na meerdere sessies met zowel moeder als dochter en een liefdevolle inzet van beiden, staat Ingrid meer ontspannen in het leven en krijgt Rosa ruimte om zichzelf te zijn. Daardoor is het opstandige gedrag van Rosa beduidend minder. In deel 1 licht ik de casus van Rosa verder toe, evenals vier andere casussen. De belevingen en ontwikkelingen van mijn cliënten en mijn eigen levenservaring en visie vormen samen het uitgangspunt en de basis van dit boek.

Jij als inspirerend rolmodel

Je kinderen zo begeleiden dat ze hun eigenheid kunnen behouden, doe je door zelf het goede voorbeeld te geven. Dat betekent dat jij jouw eigenheid omarmt. Dat je er helemaal mag zijn van jezelf, met zowel je kwaliteiten als de eigenschappen waar je minder blij mee bent. Als inspirerend rolmodel doe je verder waar je plezier in hebt en voldoening van krijgt; je staat open en blij in het leven. Zo kunnen je kinderen jouw levenshouding als het ware kopiëren.

Hoe anders is het vaak in de praktijk. Wij zijn als jong kind met allerlei regels en verwachtingen opgegroeid en staan dus helemaal niet zo open en vrij in het leven. Niet dat we het niet willen! Maar de onbewuste patronen en overtuigingen die we tijdens onze opvoeding hebben meegekregen zijn gewoon krachtig. Zoals: 'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.' Of: 'Kinderen die vragen worden overgeslagen.' Om los te komen van al die conditioneringen en wél onze behoeften te vervullen en onze dromen te gaan volgen, is zelfonderzoek en heling nodig, evenals doorzettingsvermogen en daadkracht. De daadkracht om daadwerkelijk

te gaan staan voor wie je bent. In deel 2 gaan we daarmee aan de slag.

Stel: Pim wil zijn tekentalent gaan toepassen in zijn job. Hij werkt aan een project en zijn huidige werkzaamheden zijn vooral van administratieve aard. Of neem Sylvia: zij wil haar natuurlijke gave voor leidinggeven alle ruimte geven. In haar huidige baan komt die niet aan bod. Beiden weten dat als ze verandering willen bewerkstelligen, ze gesprekken kunnen voeren met collega's of dat ze hun blik kunnen verruimen om elders in het werkveld passend werk te zoeken. Je weet vaak wel wat te doen, maar toch doe je het lang niet altijd.

Wat houd je dan tegen? Dat zijn vaak allerlei bezwaren die gestoeld zijn op datgene wat belangrijke anderen in je jeugd tegen je hebben gezegd. Die overtuigingen van anderen zijn we gaan geloven. Pim had als overtuiging: 'Leuk dat tekenen, maar daar verdien je niks mee.' Sylvia was ervan overtuigd dat vrouwen van nature niet in de wieg zijn gelegd om leiding te geven.

Pim en Sylvia besluiten samen te werken met een coach om zo hun innerlijke blokkerende overtuiging om te zetten in een ondersteunende overtuiging. De nieuwe overtuiging van Pim is: 'Als ik mijn passie volg, vind ik vanzelfsprekend een manier om inkomsten te genereren.' De ondersteunende overtuiging van Sylvia is: 'Doe waar je goed in bent, altijd.' Deze positieve overtuiging heeft hen geholpen stappen te zetten op weg naar een nieuwe werkomgeving. Ze werken tegenwoordig vol enthousiasme als tekenaar en als leidinggevende.

De reis van je leven

Om jou ook te stimuleren jouw stappen te zetten om je fijnste leven te leven, neem ik je mee op jouw unieke Just Feel Happy-reis. In deel 2 tot en met deel 4 vraag ik je het hemd van je lijf over jouw kernwaarden, verlangens en dromen. Ook geef ik veel praktische

oefeningen, tips en tricks voor hoe jij jouw fijne leven blijvend kunt manifesteren.

Al jouw antwoorden op de vragen en al jouw inzichten die je opdoet tijdens deze reis, kun je noteren in bijvoorbeeld een leuk schrift of een fijne map die je speciaal hiervoor koopt en gebruikt. Zorg ervoor dat je volop de ruimte hebt om al je verhalen, gedachten en gevoelens naar aanleiding van de vragen uit te schrijven. Schrijf vóór elk antwoord welke vraag in het boek het betreft.

Jouw eigen Just Feel Happy-routekaart

Speciaal voor alle lezers van dit boek heb ik een Just Feel Happy-routekaart ontwikkeld, per hoofdstuk gerangschikt. Hierin kun je kernachtig aangeven wat jouw grootste inzichten zijn naar aanleiding van de vragen en opdrachten die je hebt gemaakt in jouw schrift.

Door al je opgetekende antwoorden en verhalen nog eens door te nemen en kort en bondig te beschrijven, word je gedwongen naar de kern te gaan. De kern van jouw inzicht, jouw nieuwe en ondersteunende overtuiging. Zo onthoud je jouw inzichten beter en beklijft het meer.

Je kunt die inzichten vervolgens gebruiken als leidraad om jouw unieke stappen te zetten. Want de reis om je dromen te realiseren, gaat vooral over ervaren en doen. Zodat je niet alleen weet wat je te doen staat, maar ook daadwerkelijk de benodigde stappen zet. Je kunt de routekaart vinden in de bijlage achter in dit boek.

Ik wens het iedereen toe om blijvend blij in het leven te staan!

Ruimte en aanwezigheid is key

Als jij voor jezelf kiest en keuzes maakt waardoor je lekker in je vel zit, heeft je kind aan jou een inspirerend voorbeeld. Maar er is meer wat je kunt doen om je kind authentiek te laten opgroeien,

zoals ruimte geven en echt aanwezig zijn. Dat houdt in dat je je kind enerzijds zoveel mogelijk 'laat' en anderzijds liefdevol aanwezig bent op het moment dat je kind je nodig heeft. Dat je oprecht met volle aandacht luistert als je kind wat vraagt of vertelt. En dat je je kind de ruimte geeft om te doen wat het wil doen – binnen veilige grenzen natuurlijk. Op deze manier voelt het kind zowel de ruimte om zichzelf te ontplooien als jouw steun en vertrouwen in hem of haar. Zo ontwikkelt het als vanzelf zelfvertrouwen, veerkracht en een positief zelfbeeld en kan het zichzelf zijn. In deel 5 geef ik je hiervoor veel praktische en effectieve tips.

Leer je kind visualiseren

Er is nóg iets wat we kunnen doen voor onze kinderen: hun van jongs af aan mentale verbeeldingstechnieken aanbieden. Zo geven we hun een tool in handen waar ze de rest van hun leven wat aan hebben, omdat ze er zo zelf voor kunnen zorgen om lekker in hun vel te zitten, ongeacht hun omstandigheid. Door het dagelijks doen van meditatie of visualisatie blijft je kind in verbinding met zichzelf en luistert het haast als vanzelf naar zijn of haar behoeften en verlangens. We leren het kind op die manier te leven van binnen naar buiten.

In mijn praktijk voor hypnotherapie maak ik gebruik van leuke, specifieke visualisatieoefeningen en speelse ontspanningstechnieken. Hierdoor leren kinderen en jongeren om zelf de vicieuze cirkel waar ze vaak in (vast)zitten, te doorbreken en groeien ze in veerkracht, (zelf)vertrouwen, plezier, authenticiteit en zelfstandigheid. Ik vind het geweldig om te zien welk snel en vooral heel positief effect deze fijne en korte oefeningen op hen hebben. Want als ze eenmaal de oefening een paar keer gedaan hebben, kunnen ze deze makkelijk voor zichzelf doen. Ik heb vaak gezien in mijn praktijk hoe kinderen hierbij gebaat zijn.

De visualisaties die ik kinderen aanbied, heb ik vele jaren doorontwikkeld en dit resulteerde in mijn succesvolle Just Feel Happy-

programma. Omdat ik heb gezien waar mijn cliënten behoefte aan hebben, heb ik precies die inspirerende, positieve suggesties en ondersteunende metaforen op een speelse wijze verwerkt in leuke en effectieve visualisaties. Visualiseren is niet alleen leuk, maar ook verrassend makkelijk en effectief. We visualiseren namelijk altijd. Meestal onbewust. Wij kunnen leren om deze mentale strategieën dagelijks heel bewust voor ons eigen welzijn in te zetten. Door bewust te visualiseren wat we wél willen, maken we deze neiging tot beelddenken doelgericht.

Stel: je wilt je graag ontspannen voelen. Je visualiseert dat je in een hangmat ligt aan het strand. Door te doen alsof je werkelijk in die hangmat ligt, veranderen je ademhaling en je hartslag en voel je je al meteen meer ontspannen. Met visualiseren maak je dus optimaal gebruik van je brein. Want je brein 'ziet' geen verschil tussen fantasie en werkelijkheid. Als je visualiseert zijn dezelfde gebieden in je hersenen actief als bij het daadwerkelijk uitvoeren van de bezigheid. Jij als lezer van dit boek krijgt als extraatje toegang tot een aantal van mijn visualisaties uit mijn Just Feel Happy-programma.

Samen maken we de wereld mooier

De inhoud van dit boek is deels gebaseerd op de resultaten die ik heb behaald in mijn praktijk voor hypnotherapie en deels op basis van mijn levenservaring. Daarnaast deel ik kennis en inzichten uit boeken en wetenschappelijke artikelen die ik in de loop van tientallen jaren her en der heb gelezen. Waar mogelijk verwijst ik door naar de betreffende bronnen.

Ik hoop jou met dit boek te inspireren om jouw leven zo vorm te geven dat je veel plezier, voldoening, vervulling en geluksmomenten ervaart, samen met je gezin, en dat jouw levenshouding jouw kinderen, en anderen om jou heen, inspireert om ook te leven vanuit hun eigen waarden, passies, nieuwsgierigheid, creati-

viteit en vertrouwen. Zo maken we de wereld allemaal en met zijn allen een stukje mooier en plezieriger.

Let's just feel happy!

Marieke Verhaak
hypnotherapeut en onderwijsvernieuwer
www.mariekeverhaak.com

Deel 1

Kinderen in mijn praktijk

Sterre, Gerben, Frank, Marijn en Rosa hebben allemaal een plekje in mijn hart – net als alle andere kinderen die ik heb begeleid – omdat ze precies goed zijn zoals ze zijn. Ze stellen zich open voor mij en voor de oefeningen die ik hun aanreik. Zonder uitzondering heeft elk kind stappen gezet en is gegroeid in authenticiteit, zelfstandigheid, (zelf)vertrouwen en veerkracht.

Ik zal bijvoorbeeld nooit meer het stralende gezicht van Frank vergeten toen hij triomfantelijk zei dat zijn buik goed aanvoelde. Al tijdens de tweede sessie. Hij was zo blij dat hij oefeningen aangereikt had gekregen om er zélf voor te kunnen zorgen zich weer goed te voelen. De ouders van Frank waren enorm opgelucht, want zij voelden zich eerder ontzettend machteloos dat ze Frank niet konden helpen.

De essentie van mijn begeleiding is dan ook kinderen te leren de vicieuze cirkel van (stress)klachten te doorbreken met visualisaties, ook wel ontspanningsoefeningen of geleide meditaties genoemd. Het ontstaan en de instandhouding van veel klachten wordt door de uitleg van de vicieuze cirkel van stressklachten op een eenvoudige manier verklaard en nog belangrijker: er wordt een uitweg geboden!

Verder licht ik in dit deel vijf casussen van kinderen toe. Ik neem je mee in hun verhaal, waarin ik beschrijf hoe ze er zelf voor zorgden zich weer goed te voelen. Daarbij kregen ze onmisbare hulp van hun ouders, want ouders en verzorgers zijn de basis waar kinderen altijd op terug kunnen vallen, zodat kinderen hun eigen basis stevig kunnen neerzetten.

Mijn cliënten hebben mij niet alleen geïnspireerd om dit boek te

schrijven, maar ook om mijn Just Feel Happy-visualisatieprogramma te ontwikkelen, om zo bij te dragen aan de blijde ontwikkeling van veel meer kinderen dan die ik zou kunnen bereiken met alleen het begeleiden in mijn praktijk.