



# Werkboek Levend Water Ritueel

Een diepgaand  
(zelf)onderzoek

Deel 1



Levend Water Ritueel

Hallo dapper mens,

Dit is deel 1 van het (zelf)onderzoek. Totaal zijn er twintig vragen voorafgaand aan het Levend Water Ritueel. Mijn advies is om dit werkboek uit te printen en in te vullen. Door gedachten en gevoelens op te schrijven laat je ze 'stollen' en dat geeft je de mogelijkheid om ernaar kijken. Je creëert daarmee een fundament, een vertrekpunt. Je eigen document dat je ter ondersteuning altijd kan inzien wanneer het nodig is. Neem de tijd om je antwoorden te formuleren. Gebruik het als werkboek, leg het tussendoor weg en laat de vragen en antwoorden tot je doordringen. Blijf er tenminste elke drie dagen mee bezig, om jezelf te voeden en het actueel te houden.

*Jij bent altijd de baas en je gaat zo ver als jij wilt. Duik in jezelf en geniet van het proces.*

De inzichten die je aan de hand van jouw antwoorden kunt ervaren brengen je al een stuk verder op je pad. Door je inzichten en gevonden metaforen te koppelen aan een ritueel, creëer je een ankerervaring. Bij voorkeur een ervaring die veel impact op je heeft zodat je het niet snel meer vergeet.

## Daar gaan we!

Terwijl je dit leest, is er een verleden en een toekomst. Een moment voor en na dit nu-moment. Elk moment is een moment om verandering in te zetten. Zie het als een oud- en nieuwjaar. Waar eindig je mee of laat je achter maar nog belangrijker: waar begin je mee? Als je de balans opmaakt van het leven dat je tot nu toe geleefd hebt: over welk stuk ben je dan niet tevreden of welk deel/element/ongemak wil je liever achter je laten en wat zou je daarvoor in de plaats willen?

Alle vragen zijn uiteindelijk gericht op de verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gedachten en de daaruit voortvloeiende gevoelens en reacties. Wist je dat door regie te nemen je maximaal invloed hebt op hoe je in het leven staat en daarmee hoe gelukkig je bent!

Het onderzoek helpt je duidelijkheid te scheppen voor en over jezelf. Als je de vragen hebt beantwoord, heb je twee metaforen gecreëerd die je in een eigen ritueel kan vormgeven of je kunt aan het Levend Water Ritueel deelnemen. Het Levend Water Ritueel is speciaal hiervoor ontwikkeld en bied een unieke ondersteuning in dit proces.

Als je kiest voor het Levend Water Ritueel is er een coach die jou begeleidt tijdens het ritueel. Mocht je ondersteuning zoeken bij de onderzoeksvragen kun je uiteraard terecht bij je coach. Maar voor dat je de hulp inroept nodig ik je uit te vertrouwen op je eigen kunnen. Het zit immers in jou. Er is daarmee ook geen goed of fout.

Vertrouw op dat het juiste voor jou boven komt drijven.

Succes!

## Stap 1 - onderzoek naar wat jou belemmert

1. Wat belemmert jou om een optimaal leven te leiden?

Met andere woorden: wat triggert jou, waar loop je telkens tegenaan en wat maakt je keer op keer boos, verdrietig of angstig, enzovoort. Dit kan een bepaald gedrag zijn van mensen om je heen, bepaalde situaties of een omgeving waardoor je 'negatieve' gedachtes ontwikkelt. In ieder geval zijn het situaties die energie kosten. Ga er eens rustig voor zitten en neem een moment voor jezelf om een dergelijke situatie te visualiseren. Oordeel niet, neem alleen waar. Wat gebeurt er in je lichaam? Ervaar je meer spanning of neemt de spanning af in je lijf?

2. Concretiseer met voorbeelden.

Dit voelt misschien niet fijn, maar censureer jezelf niet. Niet voor jezelf en niet voor een ander. Deze informatie is puur voor jou en geeft inzicht in wat er gaande is.

3. Hoe reageer je als je in de bovenstaande situatie zit?

Met andere woorden hoe uit het zich. Wat is je primaire reactie? Ga je vechten, vluchten of bevriezen? Of: Wordt je boos, loop je weg of weet je niet meer wat je moet zeggen? Hoe ziet jouw reactie eruit? Omschrijf ook hier zoveel mogelijk detail en je gedrag.

3a. Zijn er situaties in jouw leven waarbij dit gedrag je helpt of heeft geholpen?

4. Waar en wat voel je in je lichaam als je in bovenstaande situatie zit?

Ga in je herinnering terug naar een concrete, specifieke situatie die met het bovenstaande te maken heeft en neem wederom waar wat er in je lichaam gebeurt. Voel je je futloos, opgejaagd, gespannen, boos, moe, hoofdpijn, pijn in de borst, enzovoort?

5. Geef voorbeelden waar de reactie (mechanisme/gedrag) je helpt in je leven.

Als je heel eerlijk bent, zal datgene wat je kwijt wilt waarschijnlijk ook een bekend gevoel zijn, zo comfortabel dat het vooralsnog moeilijk los te laten of om te buigen is. Verslavingen vallen hier bijvoorbeeld onder. Het kan ook zijn dat je vasthoudt aan een emotie waarvan je vindt dat je er 'recht op hebt om wat je hebt meegemaakt in het leven of dat je stil wordt om conflicten te vermijden. Dat lijkt dan op zo'n moment helpend, maar kan ook heel grensoverschrijdend zijn/worden. Geef ook hier hele concrete voorbeelden.

6. Waar helpt de reactie je niet?

Wat mis je of verlies je als je doorgaat op dezelfde wijze. Omschrijf wederom zo specifiek mogelijk en weet dat als je liefdevol genadeloos bent naar jezelf, je het meeste haalt uit dit onderzoek.

7. Kun je een inschatting maken wat je 'emotionele leeftijd' is, als je de reactie voelt?

Vaak gedraag je jezelf in dit soort situaties emotioneel jonger dan je in werkelijkheid bent. Overlevingsmechanismen komen over het algemeen voort uit situaties en ervaringen uit de vroege kindertijd. Een persoonlijk voorbeeld hiervan is: als mijn vrouw haar wenkbrauw optrekt, daal ik in emotionele leeftijd, omdat ik die kleine beweging koppel aan een gevoel dat ik kreeg als mijn moeder een wenkbrauw optrok: 'ik doe het (weer) niet goed'. Je kunt je voorstellen dat dit van invloed is op de relatie. Kijk maar eens of je het mechanisme al kan koppelen aan hoe het vroeger ging en misschien nog steeds gaat.

8. Heeft iemand in het familiesysteem je dit reactiepatroon/ mechanisme voorgeleefd?

Met andere woorden lijk je in die zin op één van je ouders of mensen waar je veel mee omging in je jeugd?

9. Of is het juist een tegenreactie, in de vorm van 'zo zal ik het nooit doen'?

10. Met welk lid of welke leden van je familie voel je de meeste verbinding en waarom? Vader, moeder, broer, zus, opa, oma, tante, oom, enzovoort. Overleden personen tellen mee! Zelfs als je ze nooit hebt gekend. Deze vraag kan je attent maken op degene waar je steun van kan ondervinden in je toekomstige stappen.

11. Wat was het 'tegeltje aan de wand' of 'tegeltjes aan de wand' bij jou thuis? Voorbeelden zijn: - doe maar gewoon dan doe je gek genoeg, - wie voor een dubbeltje geboren is wordt nooit een kwartje, - wat zullen de burens ervan vinden, - kinderen zijn hinderen enzovoort. Deze 'tegeltjes' vertegenwoordigen het systemisch geweten. Het geweten van het gezin van herkomst. Deze tegeltjes kunnen ook, op onbewust niveau, veel invloed hebben op je gedachten en gevoelens in het nu.

12. Is er verband tussen jouw tegeltje(s) en je antwoord op vraag 1?

Omschrijf dit verband in je eigen woorden en wees niet bang om te oordelen, niemand anders leest je woorden, tenzij je daarvoor kiest en chargeren werkt verhelderend.

13. Nu je dit zo onderzocht hebt, kun je dan nog meer momenten aanduiden in je leven waar het mechanisme vol in actie was? 'Connect the dots.' Ook wat langer geleden, bijvoorbeeld in je tiener-, twintiger-, dertigerjaren, enzovoorts

14. Omschrijf met één woord of korte zin welk gedrag/mechanisme je wilt ombuigen. Dwing jezelf nu om de essentie te formuleren. Hoe eenvoudiger hoe sterker.

15. Creëer nu een metafoor voor het mechanisme waar je mee wilt stoppen.  
Dit kan een dier zijn of een locatie, een kleur of een object, enzovoort. Een voorbeeld kan zijn, dat je het gedrag wilt loslaten van je kleiner maken dan wenselijk in moeilijke situaties. De metafoor kan dan een muis zijn. Een diertje wat vlucht als het gevaar denkt te bespeuren. Zich terugtrekt en wacht tot het gevaar voorbij is.

16. Zie je het belang voor jezelf om te stoppen met .....? (metafoor)

Geweldig! Je hebt al veel werk verricht. Ervan uitgaand dat je zoveel mogelijk invloed wilt uitoefenen op hoe je je eigen leven ervaart, kun je al het bovenstaande zien als de manier hoe jij met de moeilijke situatie omgaat, de gedachten die daaruit voortkomen en van daaruit de gevoelens die je ervaart. Nu gaat het stap voor stap in een andere richting.

Binnenkort ontvang je het deel 2 van het onderzoek. In dit deel ga je bepalen waar je ruimte voor maakt. Wat mag hiervoor in de plaats komen? Wat wil je? Waar wil je naartoe?

Heb je vragen? Mail ons dan op [post@levendwaterritueel.nl](mailto:post@levendwaterritueel.nl)

Tot snel en warme groet!

Levend Water Coaches