



Werkboek Levend Water Ritueel

Een diepgaand
(zelf)onderzoek

Deel 2



Levend Water Ritueel

Hoi dapper mens,

Je bent al ver gekomen en je bent er bijna (nog 4 vragen). In deel 1 heb je gekeken naar welke patronen of mechanismes je belemmeren. Heb je de essentie vast kunnen pakken en omgezet in een metafoor? Mocht je ondersteuning willen bij het invullen van de vragen, dan zijn onze [coaches](#) beschikbaar om je hier verder mee te begeleiden. In dit deel ga je onderzoeken wat hiervoor in de plaats mag komen. Wat gaat jou helpen? Wat heb je nodig?

We zijn heel benieuwd waar je op uit gaat komen!

Succes en warme groet,
Levend Water Coaches

PS. Heb je een vraag? Mail ons dan op post@levendwaterritueel.nl

Stap 2 - Waar maak je ruimte voor?

1. Hoe zou je je voelen zonder die negatieve gedachten, mechanisme vanuit angst, irritatie, jaloezie, enz.? Visualiseer jezelf nu zonder het mechanisme, de metafoor van deel 1. Ga er rustig voor zitten en neem waar hoe je lichaam voelt als je vrij bent van je eigen reactiepatroon.

2. Stel je voor dat wat je tot nu toe omschreven hebt loslaat.

Daardoor ontstaat een leegte, ontstaat ruimte: wat zou je daar dan voor in de plaats willen hebben, ervaren, voelen? Wist je dat Abracadabra niet alleen als toverspreuk gebruikt wordt in sprookjes? Het is een woord uit het Aramees en het betekent: "Ik creëer dat wat ik uitspreek." Op het moment dat de tovenaar of tovenaress in een sprookje het woord uitspreekt, verschijnt of verdwijnt er iets! En: sprookjes bestaan! Op die manier gaan we woorden gebruiken. Jij creëert in jouw leven! Je bent en hebt de kracht om dingen te veranderen die jezelf aangaan!

3. Formuleer nu een woord of korte zin wat datgene vertegenwoordigt wat je wil hebben/zijn/ontvangen, om de ruimte die vrijkomt mee te vullen. Wederom zo compact en helder mogelijk.

4. Creëer nu jouw helpende metafoor, voor wat je bij vraag 19 hebt omschreven. Kies een beeld, een dier of wat dan ook dat jou op je verdere pad mag ondersteunen, met name als je weer in situaties terechtkomt waarin je getriggerd en uitgedaagd wordt om je oude reactiepatroon te volgen. Je nieuwe metafoor zal je kracht geven om met kleine stapjes nieuw gedrag te oefenen.

Gefeliciteerd!

Je hebt nu twee essenties!

Één die staat voor oude pijn, namelijk je belemmerende metafoor:

Één die staat voor vrijheid en persoonlijk geluk, namelijk je helpende metafoor:

Dit geeft overzicht, inzicht en invloed op hoe jij je leven ervaart én gedachten kan ombuigen! Prent vooral de laatste metafoor met zijn betekenis goed in je hoofd. Dat is de belangrijkste! Als je in een situatie komt zoals bij vraag 1 beschreven is, visualiseer dan je helpende metafoor, inclusief de betekenis in je gedachten en neem waar hoe die helpende metafoor je gevoel én de situatie kan beïnvloeden.

De Kracht van een metafoor

De kracht van een metafoor ligt in het feit dat metaforen een beroep doen op ons creatieve vermogen. Ze kunnen het bestaande denkpatroon goed doorbreken. Veelal is onze zienswijze behoorlijk belemmerd en geconditioneerd. Zeker in het geval van belemmerende patronen die we willen veranderen zijn we beperkt in onze mogelijkheden tot ombuigen.

Een metafoor kan je helpen om er op een andere manier ernaar te kijken. Om inzicht te krijgen op een andere manier dan je normaal gewend bent. Met het gebruik van metaforen krijgen wij inzicht dat meer van het hart komt dan van het hoofd. Van denken naar voelen.

Een andere kracht van het gebruik van metaforen heeft te maken met de beperkte mogelijkheden van de directe taal. Het is niet altijd eenvoudig om uit te leggen hoe je je voelt of wat je ervaring is. Een metafoor is een mooi hulpmiddel om extra betekenis toe te voegen aan de taal. Veel citaten maken gebruik van de kracht van metaforen. Zoals: 'Als iemand niet weet naar welke haven hij vaart, dan heeft hij nooit een gunstige wind.'

Tot slot ligt een belangrijke kracht bij het feit dat we meerdere plekken van onze hersenen gebruiken. In plaats van alleen onze frontale kwab, ons actieve denkvermogen, te gebruiken, gebruiken wij ook de delen die zintuigelijke zaken waarnemen. Uit nieuw hersenonderzoek blijkt dat een gebied van de hersenen dat belangrijk is voor het zintuigelijk waarnemen van aanraking, de pariëtale operculum, ook wordt geactiveerd wanneer iemand luistert naar een zin met een metafoor.

Stap 3 - Het Ritueel

Nu is het tijd voor stap 3 het ritueel zélf. Met het ritueel veranker de metafoor die je hebt gevonden met een indringende ervaring die je niet meer vergeet. Deze stap helpt je om je vrij te maken van datgene dat je niet meer dient en ruimte te maken voor het nieuwe.

Als je kiest om het Levend Water bij één van de coaches te doen, dan krijg je:

- persoonlijke online begeleiding met het (zelf)onderzoek om nog een stapje dieper te komen
- een magische avond die je niet meer vergeet, aan het water, rondom een kampvuur met gelijkgestemden
- alles wat onze coaches in huis hebben om jouw ervaring nog beter te maken, zoals oefeningen uit systemisch werk, NLP, voice dialogue enz.
- een bijzondere ervaring die je helpt om je besluit te verankeren tools en inzichten om je besluit ná het ritueel verder te manifesteren
- een ritueel die vele deelnemers al met succes hebben toegepast

Gun je jezelf deze ervaring en ben je bereid ook de derde stap te doen?

Kijk dan in de agenda waar en wanneer de rituelen bij jou in de buurt gehouden worden:

<https://www.levendwaterritueel.nl/waar-en-wanneer/>

Heb je een vraag? Mail ons dan op post@levendwaterritueel.nl

Big hug,

Levend Water Coaches