

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING.NL

JOUW GROOTSTE
TRIGGER IS
JE GROOTSTE
LEERMEESTER

UNTRIGGER YOURSELF

*How to get rid of trigger
stress in 7 simple steps*



T R I G G E R S

EMOTIONELE TRIGGERS
DIE IN JOU ONSTAAN DOOR
WAT EEN ANDER ZEGT OF DOET.

WHAT IS A TRIGGER?

DAT WAT EEN EMOTIONELE REACTIE IN
JOU OPROEPT. DAT WAT EEN
GEVOELIGE SNAAR BIJ JE RAAKT.

"OP JE TENEN GETRAPT ZIJN"

*UN*TRIGGER YOURSELF

LAAT NIETS JOU MEER RAKEN,
ZONDER ER ZELF JE VOORDEEL UIT TE HALEN.

WANT JOUW
GROOTSTE
TRIGGER IS JE
GROOTSTE
LEERMEESTER.

IN ELKE TRIGGER ZIT EEN LES/ BOODSCHAP
VOOR JOU. EEN BOODSCHAP DIE VIA DE ANDER
AAN JOU WORDT DOORGEGEVEN ZODAT JIJ EEN
BETERE VERSIE VAN JEZELF KUNT WORDEN.

OF BETER GEZEGD > ZODAT JIJ DE VROUW GAAT
ZIJN DIE JIJ DIEP VAN BINNEN AL BENT, ZONDER
ALLE LAGEN DIE ER NU OMHEEN ZITTEN.

TRIGGERS

WAT ZIJN JOUW TRIGGERS?

WAT RAAKT JOUW GEVOELIGE SNAAR?

**OF HOE SNEL, DOOR WIE EN DOOR WAT WORDT
JIJ OP JE TENEN GETRAPT?**

Je bent in gesprek en iemand maakt een grapje/opmerking. Wat er gezegd wordt komt bij jou hard aan. Het valt verkeerd en je bent meteen op je tenen getrapt. Je voelt je aangevallen, beschaamd of geïrriteerd. Wat is het dat jou triggert? Wat heeft de ander gezegd dat jou raakt?

WHAT IS YOUR TRIGGER?

THE MESSAGE

Mensen, het gedrag van mensen of gebeurtenissen kunnen een overgevoelige reactie bij je oproepen. Noem het 'een gevoelige snaar' of 'lange tenen'. Iedereen heeft wel zo'n gevoelig kantje. Het is de moeite waard om uit te vinden wat jouw triggers zijn. Want pas als je weet wat zo'n invloed op jou heeft, kun je er iets aan doen en leren wat het jou te vertellen heeft. Achter elke trigger zit een boodschap. Alles dat jou raakt vertelt jou dat er nog heling of bewustzijn nodig is. Je moet je ergens nog bewust van worden. Je moet bewust worden van dat wat de trigger echt in jou geraakt heeft. Je moet hier bewust van worden zodat je hier aan kunt werken. Zodat je dit kunt oplossen en hierdoor kunt groeien als persoon. Groeien tot de persoon die jij graag wilt zijn. De persoon die jij dus ook hoort te zijn. De betere versie van jezelf. (Die je eigenlijk achter al die lagen van zelfbescherming al bent.)

TRIGGERS ARE
HERE TO TEACH
YOU SOMETHING

HET DOEL

Het doel van dit Ebook is voor jou om achter te komen wat de boodschap is achter alles dat jou raakt.

Alles dat jou raakt is in jouw leven om je wakker te schudden.

Hoezo?

Omdat je bent vergeten wie jij **ECHT** bent. Omdat je bent vergeten dat je **NOOIT** hoeft te twijfelen aan de perfecte creatie > **JIJ**. Omdat je bent vergeten dat **ALLES** er al voor jou is en op jou wacht om te **ONTVANGEN**. Omdat jij momenteel niet in jouw volledig **POTENTIEEL** loopt. En zolang je comfortabel blijft , dan zal jij niet gaan stappen in jouw purpose. (jouw doel hier op aarde).

Elke inspiratie/ droom/ goed idee dat tot je komt wacht op jou. Niet andersom. Het roept jou.... en diep van binnen voel jij deze roeping. Alleen is het voor jou op dit moment lastig om volledig te gehoorzamen aan deze roeping, omdat je allemaal lagen om je heen hebt gebouwd. Deze lagen beperken en belemmeren jou om jouw doel hier op aarde te vervullen.-

Deze lagen zijn resultaten van jarenlange conditioneringen, opvoeding, ervaringen (good or bad) en pijn. Deze lagen zorgen voor twijfel aan jezelf, jezelf niet goed genoeg vinden, geen stappen durven nemen, uitstelgedrag, geen keuzes kunnen en willen maken, blijven hangen in situaties, afhankelijk zijn van anderen, emotionele instabiliteit, een poor mindset en zo veel meer.

Zie je nu in dat het onmogelijk is om dat te gaan doen en zijn wat jij zo graag wilt? Dat het moeilijk is om vol vertrouwen ergens voor te gaan? Je zit vol blokkades en je hebt dit niet eens door.

Vele blokkades kun je opnoemen, want we zijn wel bewust dat we onszelf blokkeren door bepaalde gedachten en keuzes. Maar er zijn ook blokkades waar je absoluut niet van op de hoogte bent. In dit Ebook behandel ik 1 van deze blokkades.

1 hele belangrijke blokkade. Jouw Triggers.

**HAAL AL DIE LAGEN
WEG EN LAAT JEZELF
ZIEN. IN AL HAAR
PUURHEID.**

MIJN TRIGGER

Ik kon er heel slecht tegen als iemand mij respectloos behandelde. Dus bijvoorbeeld als iemand het volgende zei **"Ben je dom ofzo" of "Hoezo snap je dat niet" of "Hou je mond dicht"**. Of laten we het zo zeggen > wanneer ik vond dat iemand mij respectloos behandelde. Ik kwam meteen in opstand. Ik moest er meteen wat van zeggen en dit deed ik met een hele duidelijke stem, zodat de ander wist dat ik niet zo tegengesproken wilde worden. En dit deed ik dus keer op keer wanneer iemand mijn gevoelige snaar raakte.

Hoe herkende ik mijn trigger?

Wanneer een persoon mij respectloos behandelde dan voelde ik door mijn hele lichaam dat ik op mijn tenen getrapt was. Ik voelde dat ik voor mezelf moest opkomen. Het voelde niet fijn. Het irriteerde mij enorm. Ik dacht letterlijk *"Who the f*ck denk jij dat jij bent"*. Ik voelde mij aangevallen, klein.

Nadat ik voor mezelf in opstand kwam, zat ik helemaal niet lekker in mijn vel. Ik had wel mijn mond opengetrokken, maar ik voelde mij niet goed of opgelucht of blij. Na een tijdje dit vaker meegemaakt te hebben met dezelfde persoon kwam ik er achter dat hoe vaak ik ook voor mezelf opkwam, deze persoon mij alsnog respectloos bleef behandelen. And I was like **"hoe kan dit dan? Ik heb toch gezegd wat ik van hem verwacht?"**

Ik had uit eigen ervaring geleerd, dat als je voor jezelf opkomt, dat mensen dan zullen veranderen. Ze noemen dit ook wel het opvoeden van mensen. Oftewel, hen aanleren hoe zij je moeten behandelen. En dit is ook waar. Dit is mij altijd gelukt, behalve bij deze persoon. Ik kwam er al heeeel snel achter dat ik deze persoon niet kon veranderen. En toen ben ik naar mezelf gaan kijken. **I had no choice**, want deze persoon zou nog een tijdje in mijn leven blijven... en ik zou IK niet zijn als ik niet naar mezelf zou kijken. **Ik weet na 8 jaar aan mezelf werken dat je ALTIJD naar jezelf moet kijken. Ook al heb je gelijk of niet. Want alle ervaringen en iedereen die jij nu in je leven hebt zijn hier om je wat te leren.**

Hoe anderen met deze persoon en met zijn respectloosheid omgingen:

Wat mij opviel is dat een ander persoon minder heftig-

reageerde op zijn respectloosheid dan ik. Hoe kan dit dan? Hoe kan het dat ik het zo zwaar op mij neem en het de ander helemaal niet zo veel lijkt te raken?

"Als het aan deze persoon lag dan moet iedereen toch op dezelfde manier als ik reageren?" Nou, Niet dus! Ik besepte dat het niet aan de ander lag dat ik mij slecht of aangevallen voelde. Want als hij de oorzaak was geweest dan moesten anderen dit ook zo voelen! Wat was er dan aan de hand? Wat de ander deed was respectloos zijn tegenover ons/mij. That's it. Mijn reactie op zijn respectloosheid was niet zijn verantwoordelijkheid. Dat was de mijne! Daar was hij helemaal niet de veroorzaker van. Hoe ik reageer is aan mij. Hoe ik mij voel is aan mij. Hoe defensief ik ben is aan mij! Het enige wat hij heeft gedaan is iets in mij triggeren wat mijn overdreven reactie/opstand/weerstand heeft wakker gemaakt. Mijn reactie is een gevolg/ reactie op dat wat in mij geraakt is!

Kan je begrijpen dat hoe jij iets aanneemt helemaal niet de schuld is van de ander? Jij bepaalt zelf hoe jij reageert. De ander kan het in je opwekken, maar jij kiest er onbewust voor om te handelen zoals je doet. **Dus wat was er aan of in mij dat ervoor zorgde dat ik wel boos werd en anderen niet?**



*Asking yourself questions
opens the door to growth*



Dus, wat ging ik doen?

Ik ging mezelf vragen stellen. Waarom word ik zo boos? Waarom voel ik mij aangevallen? Wat voel ik echt zodra iemand mij respectloos behandelt? Waarom voel ik het zo intens en anderen niet? Waarom raakt dit mijn gevoelige snaar? Hier begon mijn zoektocht.

Respectloos behandeld worden stond bij mij gelijk aan > **"JE ERKENT OF ZIET MIJ NIET VOOR WIE IK BEN"** <. En dit stond ik niet toe. Toen ik onderzocht waar deze gedachte vandaan kwam > **je erkent mij niet voor wie ik ben** < besepte ik dat deze gedachte/gevoel uit mijn jeugd kwam. Het was OUD ZEER dat geraakt werd wanneer iemand mij respectloos behandelde. Onbewust raakte het iets in mij dat mijn reactie/ opstand/ weerstand aanwakkerde. Ik ben toen gaan onderzoeken hoe deze gedachte/ gevoel is ontstaan. Waar, wanneer, door wie, waarom, hoe..... Het herleide mij naar mijn kindertijd.

Hoezo was dit oud zeer dat ik nog met mij meedroeg?

Als kind deed ik er alles aan om bevestiging te krijgen van anderen die een belangrijke rol in mijn leven speelden. Ik wilde graag horen dat ik het goed deed, maar ik kreeg die bevestiging nooit. Ik bleef dus constant mijn best doen voor iets dat ik niet kreeg. Hierdoor voelde ik mij niet gezien en niet goed genoeg en zeker niet erkent. Elke keer als iemand mij -

in mijn volwassen leven respectloos behandelde dan werd deze oude pijn geraakt. Door respectloos tegen mij te zijn kwam dat bij mij binnen alsof de ander zei > **"Jij bent niet goed genoeg zoals je bent, jij bent minder, jouw behoeften doen er niet toe."** En deze pijn, die ik als kind voelde, wilde ik als vrouw niet meer voelen, want het raakte het kind in mij en dus kwam ik als vrouw in opstand. Elke keer als deze kinderlijke pijn geraakt werd was ik daar om het te bevechten. Maar hier was ik dus helemaal niet bewust van!

*Hoe kwam ik tot dit
bewustzijn?*

*Door het gesprek met
mezelf aan te gaan.....*

Een gesprek met mezelf: (Je begrijpt dat dit fictief is, maar zo gaat het ongeveer aan toe in mijn hoofd. Dit is mijn manier van reflecteren. Soms schrijf ik het zelfs op.)

Waarom ben je zo boos?

Omdat hij dit en dat zei.

Ja, maar waarom ben je dan zo boos?

Omdat hij dat niet had moeten zeggen.

Waarom moet hij dat niet zeggen?

Omdat dat respectloos is.

Hoezo is dat respectloos?

Gewoon.

Hoezo gewoon. Wat maakt het respectloos?

Ik vind het gewoon niet leuk dat hij dat zegt.

Maar waarom vind je het niet leuk?

Omdat het mij irriteert.

Waarom irriteert het je? Wat is het dat je zo irriteert?

Hij denkt dat hij beter is... om mij zo te noemen.

Waarom is het erg als hij denkt dat hij beter is?

Omdat hij dan net doet alsof ik minder ben.

Ben je minder?

Nee.

Waarom voel jij je dan minder?

Ik voel me niet minder, maar hij doet alsof ik minder ben.

Zo te zien raakt dit je. Je voelt je minder. Waarom zou jij je niet minder mogen voelen dan? Waarom mag hij zich niet beter voelen?

Niemand is beter of minder dan de ander.

En waarom wil jij je niet minder voelen? Hoe voelt dat voor jou?

Alsof ik er niet toe doe. Alsof ik dom ben, of niks waard ben, alsof ik geen recht heb. Ik ben een vrouw. Je behandelt mij gewoon met respect. Ik ben een trotse vrouw je gaat mij niet proberen naar beneden te halen.

En hier besepte ik het. hier voelde ik mijn kinderlijke pijn. hier zat mijn zeer. Ik voelde dat ik te lang had gestreden als kind voor bevestiging en erkenning en nu wilde iemand mij onderuit halen na alles dat ik had overkomen en bereikt? Dit van mij afpakken? HELL NO!

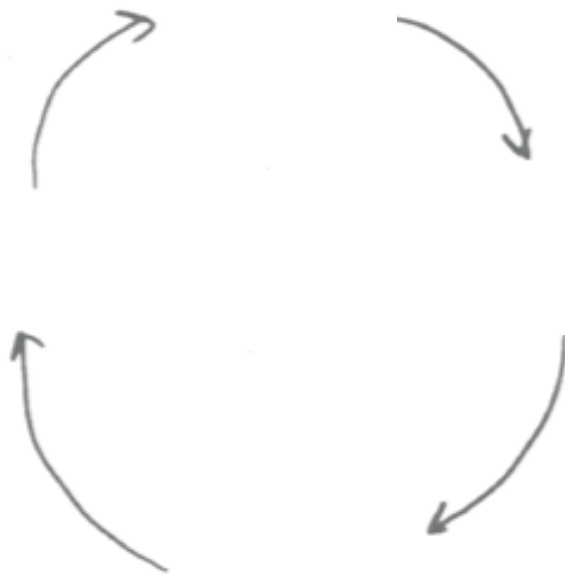
Ik liet meteen mijn schild los, omdat ik inzag dat het kind in mij pijn had. Hier hoefde ik niet eens over na te denken. Het was zoooo duidelijk. Het kwartje viel! Ik was er bewust van! Dit was de boodschap/les die ik moest leren. Ik deed er alles aan om het kind in mij te beschermen, want zij kreeg die erkenning als kind niet. Als kind heb ik er alles aan gedaan om mezelf te beschermen voor deze pijn. Niemand zou mij ooit nog zo behandelen.

Toen ik dit door had, realiseerde ik mij dat ik als volwassen vrouw nog steeds reageerde als het kind in mij. Die werd namelijk aangevallen. De bevestiging waar ik vroeger als kind naar verlangde, maar niet kreeg, gaf mij het gevoel dat ik niet waardig en niet goed genoeg was. Wanneer iemand mij dus respectloos of denigrerend toespreekt, dan lijkt het in mijn ogen alsof die persoon ook zegt dat ik er niet toe doe. En dus kom ik direct in opstand! ALLES in mij schreeuwt om dit a.s.a.p. op te lossen.

Ik dacht als vrouw voor mezelf op te komen, maar wat ik eigenlijk aan het doen was, was het kind in mij beschermen. Het beschermen van de oude pijn, die ik niet wilde voelen.

Instead of healing my innerchild's pain, I am fighting the other person.

Zie je in dat je zo in een
vicieuze cirkel blijft?
Je komt geen stap vooruit.



Wat ik als vrouw aan het doen was, was het negeren van het **echte** probleem. Dat oud zeer dat er nog was. Ik deed er alles aan om een gevoel niet te voelen, terwijl dit een ongewonnen strijd was, want zolang ik dit niet oplos **in mezelf** dan zal de pijn er altijd zijn en mijn leven blijven bepalen. Want dat is wat het al deed! Ik liet anderen namelijk controle hebben over hoe ik op dingen reageerde. En omdat ik zo snel op mijn tenen getrapt werd, shifte mijn mood compleet. Ik deed dan niet meer wat ik wilde doen. Ik was meteen lui en ongemotiveerd. Dit had dus niet alleen invloed op mijn mood, maar ook op andere zaken. Zie je nu in dat triggers zoveel invloed hebben op je leven?

Ik reageerde niet vanuit de vrouw die ik ben (wil zijn) maar vanuit het kind in mij.

I was living past memories controlled by outer people and circumstances. En dit is echt het laatste wat je wilt. Want zolang externe zaken jouw leven beïnvloeden dan blijf je in een vicieuze cirkel hangen. Je komt gewoon niet vooruit! Je kan zo niet de betere versie worden van jezelf want je wordt beïnvloed door anderen.

Ik had jaren niet door dat ik het kind in mij aan het beschermen was. En dan kun je zoveel zelfvertrouwen, geloof in jezelf, en zelfwaarde hebben, maar als je ergens niet bewust-

van bent, dan zie je het gewoon niet! Maar weet je...

Je moet ergens eerst bewust van worden voordat je er aan kunt werken.


Hoe ik als volwassen vrouw nog steeds mezelf op deze manier beschermd is gewoon automatisme, iets dat ik vanaf kinds af aan mezelf heb aangeleerd. Mezelf beschermen voor een pijn die ik niet wil voelen. Ik ben dat kind in mij nog te vaak aan het beschermen (verdedigen), because that is what I always did.

Maar nu ik beter weet.....

I have to step in to the WOMAN THAT I AM AND HANDLE THE SITUATION AS A GROWN WOMAN, BECAUSE I KNOW BETTER NOW.

Snap je nu dat alles in jouw leven er met een reden is? **Alles en iedereen is hier om jou wat te leren of om je ergens bewust van te maken, zodat jij kan helen en kan groeien als persoon. Iedereen houdt een spiegel voor je! Ben jij bereid er in te kijken?**





*Everybody is here
to teach you
something.*

Start listening!



LET OP!

Dit betekent niet dat iedereen maar kan doen en zeggen wat ze willen. Zeker niet. Maar wat belangrijk is, is dat jij voor jezelf op komt als de vrouw die haar waarde kent en disrespect niet tolereert. Het is niet meer de bedoeling dat jij het kind in jou gaat beschermen. Want zij is hier niet meer. **Set the child in you free. And step into the woman you are meant to be.** Wees bewust van dat wat jou triggert zodat je kunt GROEIEN tot een betere versie van jezelf. Als je dan nog voor jezelf opkomt dan doe je dat vanuit de grown woman you are. Niet vanuit het kind in jou. Want dat handelen vanuit het kind belemmert jouw groei tot de vrouw die jij hoort en kunt zijn.



Werkboek

W H A T I S
Y O U R
T R I G G E R ?



**E M O T I O N A L
T R I G G E R S**

DAT WAT IN JOU
EEN GEVOELIGE
RESPONS OPROEPT.

WAT IS JOUW TRIGGER?

WAAR KAN JIJ HEEL SNEL GEÏRRITEERD DOOR RAKEN?
WAT IS JOUW GEVOELIGE SNAAR?

- wanneer iemand mij afwijst
- wanneer iemand domineert
- als iemand de baas wilt spelen
- onrecht
- als ik verlaten wordt of iemand dreigt mij te verlaten
- als ik genegeerd of gekleineerd wordt
- als iemand mij het gevoel geeft dat ik niet goed genoeg ben zoals ik ben
- als iemand er niet voor mij is als ik hem/haar nodig heb
- als iemand met een afkeurende blik naar mij kijkt
- als iemand mij ergens de schuld van geeft
- als iemand door mij heen praat
- als iemand mij uitlacht
- als iemand mij hulp of gezelschap afdwingt
- als iemand over mij oordeelt of mij veroordeelt
- als iemand kritiek op mij heeft
- als iemand mij wilt manipuleren
- als iemand mij seksueel benadert
- als iemand geen seks met mij wilt
- als iemand niet blij lijkt om mij te zien
- als iemand het niet met mij eens is
- als iemand iets doet wat ik dom vind
- als iemand mij voor gek zet
- als iemand over mij praat
- als iemand niet naar mij luistert
- als iemand mij zegt wat ik moet doen
- als iemand te dicht bij me komt (fysiek)
- als iemand te dicht bij me komt (je wordt closer met iemand)
- Wanneer anderen iets voor elkaar krijgen en ik niet
- als iemand mij niet steunt
- als iemand mij niet begrijpt
- als iemand niet van zich laat horen
- kritiek
- als iemand niet voldoet aan mijn verwachtingen
- als ik niet voldoe aan andermans verwachting
- tegenspraak

**VUL HIERONDER JE EIGEN TRIGGERS IN ALS ZE NIET
IN HET LIJSTJE HIERBOVEN ZIJN GENOEMD**

Wat is het dat jou intens kan raken.

Waar wordt je snel
boos/geïrriteerd/verdrietig over?

**VUL HIERONDER JE EIGEN TRIGGERS IN ALS ZE NIET
IN HET LIJSTJE HIERBOVEN ZIJN GENOEMD**

Wat is het dat jou intens kan raken.

Waar wordt je snel
boos/geïrriteerd/verdrietig over?

WAT IS JOUW REACTIE ALS IETS JOU TRIGGERT?

WAT DENK JE?

WAT VOEL JE?

WAT DOE JE DAN? HOE KOM JE IN OPSTAND?

WAT IS JOUW REACTIE ALS IETS JOU TRIGGERT?

HOE VOEL JIJ JE DIRECT DAARNA?

HOE VOEL JIJ JE NA EEN TIJDJE?

WANNEER JE NA EEN TIJDJE WEER "JEZELF" BENT, WAT DENK/VOEL EN DOE JE DAN?

W A T I S J O U W
G R O O T S T E
T R I G G E R ?

W A A R K A N J E
E C H T H E E E E L
S L E C H T T E G E N ?

(*D I T G A A T D A N O V E R J O U
E N E E N A N D E R*)

MIJN GROOTSTE TRIGGER IS WANNEER.....

WAAROM IS DIT JE GROOTSTE TRIGGER?
WAT IS HET DAT DE ANDER DOET/ZEGT DAT JOU RAAKT?

WELK GEVOEL KRIJG JE DE EERSTE
PAAR SECONDEN ZODRA DE
TRIGGER ONTSTAAT?



WELKE DIRECTE GEDACHTEN KRIJG
JE DE EERSTE PAAR SECONDEN
ZODRA DE TRIGGER ONTSTAAT?



WAT IS JOUW DIRECTE REACTIE OP
DE TRIGGER? OFTEWEL, WAT DOE
OF ZEG JE ZODRA DE TRIGGER
ONTSTAAT?



WAAROM ROEPT DE TRIGGER DIT
IN JE OP? WAAROM VIND JE DAT
WAT DE ANDER DOET OF ZEGT ZO
ERG?



SCHRIJF OP WAT DE ANDER DOET OF ZEGT
WAARDOOR JIJ JE GERAAKT VOELT. SCHRIJF HET
OP PER TRIGGER.

OMDAT HIJ/ZIJ.....

EN DAAROM VOEL IK MIJ.....

OMDAT HIJ/ZIJ.....

EN DAAROM VOEL IK MIJ.....

OMDAT HIJ/ZIJ.....

EN DAAROM VOEL IK MIJ.....

SCHRIJF OP WAT DE ANDER DOET OF ZEGT
WAARDOOR JIJ JE GERAAKT VOELT. SCHRIJF HET
OP PER TRIGGER.

OMDAT HIJ/ZIJ.....

EN DAAROM VOEL IK MIJ.....

OMDAT HIJ/ZIJ.....

EN DAAROM VOEL IK MIJ.....

OMDAT HIJ/ZIJ.....

EN DAAROM VOEL IK MIJ.....

SCHRIJF OP WAT DE SITUATIE IS EN WAAROM DAT
JOU TRIGGERT.

OMDAT DE SITUATIE ZO IS:(SCHRIJF OP WAT DE
SITUATIE IS EN WAAROM DAT JOU TRIGGERT).....

EN DAAROM VOEL IK ME.....

OMDAT DE SITUATIE ZO IS:(SCHRIJF OP WAT DE
SITUATIE IS EN WAAROM DAT JOU TRIGGERT).....

EN DAAROM VOEL IK ME.....

OMDAT DE SITUATIE ZO IS:(SCHRIJF OP WAT DE
SITUATIE IS EN WAAROM DAT JOU TRIGGERT).....

EN DAAROM VOEL IK ME.....

Wat als dat wat jou zo raakt niet met de ander of de situatie te maken heeft? Als je dat niet meer de schuld kan geven van jou reactie op de trigger? Wat als je dat niet meer kan doen, wat dan? (vul in wat er nu in je opkomt.) Wat vraagt het dan van jou?

Pak je grootste trigger. Iets dat vaak voorkomt. Een voorbeeld uit het leven. En ga net als ik het gesprek aan met jezelf. De 1 is de kritische JIJ die jouw ogen wilt openen. Die is onpartijdig. Die stelt jou alleen de kritische vragen. Antwoord zoals je normaal gesproken zou doen. Zie voorbeeld op pagina 14.

- Waarom ben je getriggerd /geraakt? (boos/ verdrietig/enz)

- Omdat: (of) omdat hij/zij:

WAT ALS HET NIET AAN
DE ANDER LIGT?...

**DAN MOET JE DUS NAAR
JEZELF KIJKEN.....**



ALLES DAT JOU IN JOUW LEVEN
TRIGGERT IS ER OM JOU WAKKER
TE MAKEN.

OM TE ZORGEN DAT JIJ NAAR
JEZELF GAAT KIJKEN. OM JOU
BEWUST TE MAKEN VAN HOE JIJ
JEZELF KLEIN HOUDT.

HET GAAT ER NIET OM WIE GOED
OF FOUT ZIT. WAT GOED GAAT OF
NIET. HET GAAT ER OM DAT JIJ DE
BESTE VERSIE MOET WORDEN VAN
JEZELF. WANT DAT IS JOUW
GEBOORTERECHT. AND U NEED THE
TRIGGERS TO WAKE YOU UP.

BEN JE BEREID
OM NAAR JEZELF
TE KIJKEN?

U READY?

BEN JIJ BEREID JE EGO OPZIJ TE ZETTEN?

BEN JIJ BEREID JE GELIJKHEID OPZIJ TE ZETTEN? (OOK AL HEB JE DIE)

BEN JE BEREID NIET MEER JEZELF TE BESCHERMEN TEGEN WAT JE NIET WILT?

BEN JE BEREID NAAR JEZELF TE KIJKEN ZODAT JIJ KAN BLOEIEN TOT DE VROUW DIE JE ECHT BENT?

BEN JE BEREID OM IN JOUW VOLLEDIG POTENTIEEL TE GAAN LOPEN?

DIT IS HOE JE
HET GAAT DOEN

7 STEPS TO DEAL WITH YOUR TRIGGERS

are u ready?

1. DONT FIGHT THE TRIGGER

Wanneer een ander door iets te zeggen of te doen jou raakt, doe dan in eerste instantie niets.

Je voelt de weerstand in jou borrelen maar laat je niet meeslepen.

Hoor het aan wat de ander te zeggen heeft. En ga er niet tegen in. Je wilt er waarschijnlijk alles aan doen om er tegen in te gaan of je eigen gelijk te halen of de ander te wijzen op zijn of haar ongelijk.

In plaats van in opstand komen, doe niets.

Hoe doe je dit?

- Hoor het aan en zeg niks.

- Eist de ander een respons geef dan aan dat je er later op terug komt.

-KEEP THE GOAL IN MIND! Je wilt de boodschap weten achter deze trigger. Dus dan moet je niet in weerstand komen vanuit je gekrenkte JIJ! Reageer pas wanneer je uit je feelings bent. Want dan reageer je vanuit de woman u are and not from the child in you.

Stap 1 is het moeilijkste.

Je bent namelijk gewend om op een bepaalde manier te reageren en jezelf te beschermen en voor jezelf op te komen. Sommige mensen komen in opstand door bijvoorbeeld boos of verdrietig weg te lopen.

Als dit gebeurt dan is dit prima, zolang je er maar niet **tegen** in gaat.

Nu je compleet het tegenovergestelde moet doen, kan jij je zwak voelen. Alsof je iemand over je heen laat lopen.

Besef dat dit niet zo is, dit is alleen hoe jij er over nadenkt. En daarom moet je vasthouden aan het **DOEL.**

**WAT WIL IK? IK WIL LEREN WAAROM IK MEZELF
KLEIN HOU IN DIT LEVEN EN DAT ANTWOORD LIGT
HIER.**

Het is heel normaal als dit je niet altijd lukt. Geen probleem, er zullen genoeg momenten komen dat je het weer kunt proberen. Want het leven zit eenmaal vol triggers.

**Het feit dat stap 1 moeilijk is, is al bewijs dat
externe factoren controle hebben over jou.**

2. DONT FIGHT THE PERSON

Ookal heb je zo gelijk. Don't fight the other person. Je bereikt er niets mee. De ander is zoals hij/zij is.

In plaats van tegen de ander in te gaan moet je observeren.

Leer ervan. Welke ware aard laat de ander zien door jou te triggeren? En wat heeft de ander te zeggen? Wat doet de ander? Als jij alleen maar in opstand aan het komen ben dan zie je niet wie de ander persoon echt is, dan hoor je niet wat de ander persoon zegt. Je kunt er niets uit leren omdat je zo bezig bent met het verdedigen van jezelf. *Weet je dat soms wat de ander zegt toch een klein beetje de waarheid is?*

Hier kom ik op terug bij stap 4.

3. RELAX IN IT

Hou jezelf kalm.

Komen er gevoelens en emoties los. Laat ze komen.

Maar veroordeel ze niet. Laat ze zijn.

Dat je de emoties voelt is normaal. Die zijn namelijk geprogrammeerd door jarenlange ervaringen en pijn.

Je bent geraakt en daar horen emoties bij.

Voel gewoon wat je voelt zolang je er maar niet uit gaat handelen. Ga niet in opstand/ kom niet in weerstand.

4. OBSERVEER

Wanneer iemand iets zegt of doet dan is dat het moment om te observeren.

Wat voel ik nu?

Wat denk ik nu?

Wat wil ik nu doen?

Maar ook.....

Wat doet/zegt de ander?

Wat zegt hij/zij daadwerkelijk? Is er iets dat de ander zegt of doet dat toch best waar kan zijn?

Hoe laat de ander zien wie hij/zij is? Welke ware aard komt naar boven van de ander?

Bij stap 4 moet je heeeeel goed opletten op jezelf maar ook op de ander. Want ondanks ik zeg dat je de ander persoon niet moet bevechten, zeg ik ook dat je heel goed moet kijken naar wat de ander zegt en doet.

En dan stel je jezelf de vragen.

(dit zijn vragen die je niet op alles kunt toepassen!) Ga voor jezelf na welke vragen jij jezelf moet stellen) **Het is de bedoeling dat je kritisch naar de ander moet kijken en daar je les uit moet halen.**

Op dit moment is het heel belangrijk dat je dit doet vanuit de vrouw die je bent. De vrouw die haar zelfwaarde diep van binnen kent.

Waarom accepteer ik dit?

Wat zegt dit over de ander?

Welke les kan ik hier zelf uit halen?

Wat ga ik hier mee doen?

Waarom kom je steeds in dit soort situaties terecht?

Welke issues heeft de ander?

Waarom projecteert de ander zijn frustratie op mij?

5. NEEM HET AAN

Wat de ander ook tegen je gezegd heeft. Neem het aan!

Zeg letterlijk. "het is waar". Of het nou waar is of niet is niet van belang. Het gaat er om dat je de optie open houdt dat het waar kan zijn. Door zo te denken kun je dus goed luisteren naar wat de boodschap achter de trigger is. Want stel het is wel waar wat de ander zegt? Maar stel je bent hier zelf niet bewust van? Als jij dus altijd denkt **HET IS NIET WAAR!** Dan weet je dus nooit waar je nog in moet groeien.

Wat als dat wat hij/zij zegt waar is?

Kijk dan naar je leven en vraag jezelf af. Is dit wat hij/zij zegt deels waar? Hoe zie ik dit terug in mijn leven?

Door zo kritisch naar jezelf te kijken kun je dus een betere versie van jezelf worden. Ik zeg niet dat je het met hem/haar eens moet zijn, maar vaak zit er toch een beetje waarheid in dat wat de ander zegt.

6. LUISTER NAAR JEZELF

Tegelijkertijd heb jij ook gelijk!

Luister hier heel goed naar jezelf.

Waarom kom je in opstand?

Omdat de ander je kwetst? Omdat de ander liegt?

Wat het ook is. Luister naar de **stem in jou. Niet naar de stem uit je hoofd. Maar de stem die diep in jou zit.** De zelfwaarderende vrouw. Ook zij heeft gelijk. En ook zij geeft aan dat je voor jezelf mag opkomen. (maar dan wel vanuit de vrouw die je bent en niet vanuit het kind in jou).

Dus wat ga jij met deze hele trigger stress doen? Wat zou de zelfwaarderende vrouw doen? Luister heel goed. Wat zou zij uit deze situatie halen/leren?



Het is dus heel belangrijk dat je niet in opstand komt en juist de focus gaat leggen op de boodschap van de ander, zodat je al vrouw kunt groeien.

Verder is het ook belangrijk dat je leert luisteren naar de stem in jou. Wat heeft zij te zeggen over jou en de ander? Dit doe je zodat je in lijn blijft met jouw waarde al vrouw!

En tot slot is het belangrijk dat jij niet in weerstand komt wanneer een gevoelige snaar wordt geraakt, zodat jij kan achterhalen waar je echte trigger zit. Waar je echte pijn zit!



7. STEL JEZELF VRAGEN

Dit is de belangrijkste stap om er achter te komen waar de pijn in jou ligt. Wat de trigger IN JOU RAAKT.

Vraag jezelf af:

Waarom triggert dit mij?

Wat voel ik ECHT als iemand of iets mij triggert?

Wat is de daadwerkelijke gevoel dat ik voel? En wat zegt dit gevoel tegen mij? (ben ik niet goed genoeg? dom? enz)

Waar komt dit vandaan?

Wanneer maak ik dit ook mee en met wie en bij welke personen? En waarom deze personen?

Wat doet pijn?

Welke pijn wil ik niet voelen?

Wat heeft de ander gezegd? (welke boodschap kwam hij/zij mij brengen? Wat als ik de persoon en de hele drama er van af haal, wat is de boodschap die over blijft?)

Wat zegt mijn intuïtie?-

Waarom kom ik in opstand? Wat wil ik beschermen en bevechten?

Dit is de belangrijkste stap. Stel jezelf heel veel vragen en je hoeft het antwoord niet in 1 keer te hebben. Laat er een paar dagen over heen gaan. Het antwoord komt vanzelf tot je.

Forceer geen antwoorden. Doe zeker moeite om het op te schrijven en te reflecteren, maar hou ook ruimte open voor nieuwe inzichten, die plotseling tot je kunnen komen.

DUS IN HET KORT

Wanneer iemand iets tegen je zegt wat je raakt, (of wanneer een ander iets doet) dan doe je het volgende:

1: Don't fight the trigger. Je voelt de weerstand opkomen. Ga hier niet op in. Kom niet in opstand. Just feel it.

2: Don't fight the person. Luister gewoon wat hij/zij zegt. Wat is de boodschap?

3: Relax in it. Voel wat je voelt. Hoe vervelend het ook is.

4: Observeer. Wat zegt en doet de ander? Wat kun je hier uit leren? Wat kun je hier uit halen? Wat zou de vrouw die jij wilt zijn hier van vinden?

5: Neem het aan wat de ander zegt. Wat als hij/zij gelijk heeft? Hoe kan dat jou helpen in jou groei? En -

-

herken je dat wat de ander zegt in je leven?

6: Luister naar jezelf.

Wat vind jij van de situatie? Wat zegt het stemmetje in jou hierover? Wat verdien jij? Luister naar je intuïtie en wat die over deze situatie te zeggen heeft. Dit is de stem waar jij naar moet luisteren. Zodat je focus houdt in je leven. En niet je tijd gaat verdoen aan bepaalde personen en situaties.

7: Stel jezelf vragen:

Dit is een belangrijke stap. Dit is de stap waar je zal achterkomen waarom je altijd zo reageert op triggers en waar jou les in zit. Dit is de stap waar jij jezelf kan bevrijden van oud zeer en de vrouw kan worden die jij wilt zijn.

OPDRACHT:

Dit is een hele belangrijke opdracht.

Voor 2 weken ga je bewust je triggers bijhouden. En bewust de stappen uit dit Ebook toepassen. Schrijf je ervaringen aan het einde van de week op.

Ga geen triggers bewust uit de weg. Laat gebeuren wat er gebeurt. Je kan het leven namelijk niet veranderen. Het gaat er om hoe jij met triggers omgaat.



WAT HEEFT JOU DEZE
WEEK GETRIGGERT?





WAT HEEFT JOU DEZE
WEEK GETRIGGERT?





HOE BEN JE ER MEE OM
GEGAAN? WAT IS JE
OPGEVALLEN? WAAR BEN JE
BEWUST VAN GEWORDEN?
WAT WAS MOEILIK?





HOE BEN JE ER MEE OM
GEGAAN? WAT IS JE
OPGEVALLEN? WAAR BEN JE
BEWUST VAN GEWORDEN?
WAT WAS MOEILIK?



4 EASY STEPS TO LOSE A NEGATIVE THOUGHT

FROM A BAD MOOD TO A GOOD MOOD

Can't lose the thought?

Wanneer je blijft hangen in negatieve gedachten na het ervaren van een trigger, dan kun je de volgende stappen doorlopen.

How to!



1. BENOEM DE NEGATIEVE GEDACHTE

Je bent geraakt/ getriggerd en blijft hangen in een slechte mood. Welke gedachte is hier aan gekoppeld? Benoem deze. Dit is jouw beperkende gedachte. Het is een gedachte die jou in deze bad mood houdt. Niet de trigger zelf!

Wat is je beperkende gedachte?

Besef dat deze gedachte niet klopt. Het is niet in lijn met wie je bent. Het is een gedachte die jou niet dient. Een gedachte die niet in dienst is van waar jij naartoe wilt in het leven. Niet in lijn met de persoon die jij wilt zijn.

Hoe weet je dit?

Dit weet je omdat jij je niet goed voelt. Hier zit dus een blokkade en daarom voel jij je zo. Jouw gevoel laat je weten dat jij nu jezelf blokkeert. Je stroomt niet.



2. BENOEM DE TEGENOVERGESTELDE GEDACHTE

Benoem nu een gedachte die precies het tegenovergestelde is van je beperkende gedachte. Dus een gedachte die het tegenovergestelde zegt van dat wat je nu denkt.

Dit is een nieuwe gedachte die jou uit deze negatieve mood gaat halen. Dit is heel belangrijk. Want het blijven hangen in negatieve gedachten blokkeert het binnenkomen van nieuwe inzichten. Hoe ga jij de boodschap achter je trigger inzien als je bezig bent met negatief denken?

Het doel is niet dat je vergeet wat er is gebeurd. het doel van deze stap is jezelf openstellen voor nieuwe inzichten.



3. AFFIRM!

Spreek de nieuwe gedachte uit (hardop of in jezelf). Doe dit een aantal keer.

Blijf het opzeggen totdat je merkt dat je het met steeds meer zekerheid kunt uitspreken.

Feel the mood changing!

4. VOEL HET!

Ga naar het gevoel dat deze gedachte oproept. En voel dit! Als jij de juiste gedachte hebt gekozen, dan moet jij je wel beter voelen. Zo niet, blijf dan de nieuwe gedachte herhalen. Elke keer als de beperkende gedachte en het negatief gevoel opkomen dan spreek je de nieuwe gedachte uit. Blijf dit herhalen. Laat je niet meeslepen met je negatieve gedachten. Als ze opkomen, laat ze komen en gaan. Ga ze niet voeden!

OPDRACHT:

Voor 2 weken lang ga jij al je triggers aan!

Probeer niet om altijd maar positief te zijn. I Hope you are ready for some confrontation after reading this Ebook. Nu je weet dat elke aanvaring jou iets te leren heeft moet je triggers niet voorkomen. Dat is gewoon onmogelijk. Want er zullen altijd mensen en situaties zijn die je zullen uittesten.

Ik zeg niet dat je het moet gaan opzoeken, maar als het gebeurt zie het dan als een kans om dat wat je geleerd hebt toe te passen.

Voor 2 weken lang ga jij ook al jouw negatieve gedachten omzetten. Dit ga je bewust doen. Ik wil dat je deze ook voor jezelf opschrijft.

AL MIJN BEPERKENDE/ NEGATIEVE
GEDACHTEN VAN DEZE WEEK:

(SCHRIJF DAARONDER METEEN DE POSITIEVE
TEGENOVERGESTELDE GEDACHTE OP)



AL MIJN BEPERKENDE/ NEGATIEVE
GEDACHTEN VAN DEZE WEEK:

(SCHRIJF DAARONDER METEEN DE POSITIEVE
TEGENOVERGESTELDE GEDACHTE OP)



AL MIJN BEPERKENDE/ NEGATIEVE
GEDACHTEN VAN DEZE WEEK:

(SCHRIJF DAARONDER METEEN DE POSITIEVE
TEGENOVERGESTELDE GEDACHTE OP)



AL MIJN BEPERKENDE/ NEGATIEVE
GEDACHTEN VAN DEZE WEEK:

(SCHRIJF DAARONDER METEEN DE POSITIEVE
TEGENOVERGESTELDE GEDACHTE OP)



HOE HEB JE DEZE WEEK ERVAREN?

JOURNA

A large, empty white rectangular area for writing, framed by a light pink border. This area is intended for the user to write their response to the question 'HOE HEB JE DEZE WEEK ERVAREN?'. The background of the entire page is a light grey surface with a white pen and a copper pen lying on it, and a white notebook with a marbled cover in the top right corner.

A WHOLE NEW YOU
UP TO THE NEXT

MAKE YOUR LIFE WORTH LIVING

Triggers