



PSA



Basistraining





PSA, reset your brain

Een mooie dag...

Als de wekker gaat begint de dag. En terwijl de zon de wereld wakker kust, heb je alle tijd om nog even om te draaien, rustig op te staan, uitgebreid te douchen een riant ontbijt te eten een krantje te lezen en dan met een glimlach de partner te kussen en dan filevrij op weg naar het werk. Waar je ruim voor de vergadering aankomt en nog tijd hebt voor de mail en vergaderstukken.

En dan schiet je echt wakker, dit is een droom...

De werkelijkheid ziet er vaak net iets anders uit. Net te laat wakker, koud water uit de douche. Als je dan, na de file, waarin je tijd hebt voor de boterham en het scheerapparaat, met het overhemd uit de broek, te laat, het kantoor binnen komt is de vergadering al begonnen. En dan nog niet te praten over ouders, met kinderen op de crèche...

De werkdag zit vaak vol met stress. Overvolle agenda's en geen tijd voor jezelf. Herkenbaar?

Stress

Een lichamelijke reactie op spanning is spanning, of in goed Engels stress. Stress is een natuurlijke reactie die stamt uit de prehistorie en deze aansturing is geprogrammeerd in de hersenen in het reptielen brein, de hersenstam. We hebben ons een manier aangeleerd om er mee om te gaan. Toen, mogelijk effectief en is deze manier nu, nog altijd zo effectief?

Of is het tijd voor verandering?





Ook al zou je willen dat er geen stressreactie zou zijn, er is altijd stress. De mogelijkheid om er nu anders mee om te gaan, biedt PSA. Een kans om te worden wie je echt bent.

PSA

PSA, helpt jou bij het hervinden van de eigen kracht, zodat ieder moment weer een feest is. Stel dat je weer in je eigen kracht staat, bent wie je werkelijk bent en doet wat er werkelijk toe doet, hoe zou dat zijn? Dat is toch wat iedereen zou willen? Met deze workshop maak je de start, op weg naar jezelf.

We gaan langs:

- Rust, zoals rust voor jou bedoeld is. De basis om uit te rusten, te overwegen en opnieuw te beginnen.
- Veiligheid, vanuit deze basisbehoefte samen met anderen in groepjes onder deskundige begeleiding, werken aan nieuwe nieuwe wegen op weg naar jezelf. En met rust en veiligheid werken we aan de
- Eerste stap, we gaan eens kijken welke zekerheid je nu nog versterkt en welke zekerheid geen toegevoegde waarde meer heeft.

En weet, een eenmaal geziene oplossing is nooit meer niet gezien.

Laat je verrassen hoe eenvoudig PSA voor jou kan werken.

PSA is effectief en de aangename ervaring nodigt uit tot herhaling. Nog nooit eerder was leren zo aangenaam effectief.

Historie

Stel je wilt een cake bakken, dan zijn er verschillende ingrediënten nodig. Doe je alles zo bij elkaar dan heb je nog geen cake. Met de juiste bereidingswijze, heb je het beste resultaat.





De ingrediënten van PSA zijn:

- De kennis van de REM (rapid eye movements) slaap. In deze fase van het slapen gaan de ogen snel heen en weer achter gesloten oogleden. We herkennen dit als fase waarin we dromen. Dit klopt en er is meer.

Het blijkt ook de fase te zijn waarin we verweken.

Als het ware gaan we met een gummetje over de ervaring, van de dag, en deze vervaagd.

- Het gedachtengoed van Bateson, zijn theorie over de neurological levels en

- Oogpatronen van Robert Dilts zijn een vast onderdeel binnen de NLP. Juist de stand van de ogen geeft aan in welk systeem je de informatie haalt, je voorkeursysteem.

- Het volgende ingrediënt is van Milton Ericson, hij heeft een bijdrage geleverd in het hervinden van rust en het gebruik van het onbewuste.

- Tot slot maken we de ingrediëntenlijst compleet met de kennis van Richard Bandler. We gebruiken vooral het werken met beelden.

De grondleggers van Eyeyoga, Joshua Isaac Smith en Andreas Jell, hebben de basis aangereikt voor de bereidingswijze.

En alles wat is ontdekt was er al, het lag klaar om herontdekt te worden. Puur natuur, dus.

Nu je weet welke natuurlijke ingrediënten aanwezig zijn in de methodiek PSA zal tijdens de workshop de juiste toepassing blijken. Laat je verrassen hoe eenvoudig het is. Met de juiste training kan je het snel in kleine groepjes of zelfs zelfstandig. Het bijbehorende stappenplan kan je daarbij helpen. Succes.





Met drie stappen ben je op weg naar je eigen kracht, je ware ik.

Stap 1: Presence

”O sorry ik was er even niet bij”, ”ik heb ook zoveel aan me hoofd”, ”het is net als gisteren, weer erg druk, geen tijd voor mezelf” dit zijn allemaal veel gehoorde uitspraken. De waan van de dag overspoelt ons allemaal wel eens.

En wat te doen als het meer regelmaat is dan uitzondering? Als we in een roes ons ding gaan doen. Wanneer we meer daar, dan hier zijn. Ken je dat?

In de eerste stap hervinden we het nu. Er is maar een moment, waarin het gebeurt. Dat ene moment is nu. Dus de weg naar je kracht, je ware ik, begint hier. Ga rustig zitten en ervaar wat er is. Maak het niet mooier, het is goed genoeg. Doe niets meer, laat het zijn. Zeg niets, zeg helemaal niets tenzij het toevoegt aan de stilte.

Stap 2: Source

In de bron thuiskomen, is rust. Iedereen ervaart ‘rust’ op een andere manier. Voor de een is het de zee. Voor de ander de bergen. De ander zoekt het in zichzelf en wil overal rust kunnen ervaren. Zo heeft iedereen een ander beeld bij wat rust is. En hoe het eruit ziet. En heb jij een beeld hoe rust eruit ziet voor jou? Welk beeld geeft jou het meeste rust? Sluit je ogen en maak het plaatje van jouw rust en zo duidelijk mogelijk. En als je het plaatje hebt, onthoud de afbeelding en de plek waar het staat. Doe nog even een check, sluit je ogen en denk weer aan je rust. Is het hetzelfde plaatje? Staat het op dezelfde





plek? Heel goed, dan ben je nu klaar voor de volgende stap. We gaan werken met jouw beeld van rust.

Stap 3: Awareness

In deze stap hervind je de kracht, die er altijd al was. De eenvoudige methode nodigt je uit dit vaak toe te passen. In het verleden zijn bepaalde overtuigingen heel handig geweest. Nu ze niet meer nodig zijn, kunnen deze overtuigingen je vrijheid beperken. In deze stap nemen we daadwerkelijk afscheid van beperkende overtuigingen. En laat je verbazen wat je met de hervonden vrijheid gaat doen! Vanuit de rust kunnen nieuwe inzichten ontstaan, een nieuwe blik op het nu. Nog even een test vooraf, kan je met je ogen heen en weer bewegen? Oké en lukt het om ze op een denkbeeldige lijn ter hoogte van je slapen heen en weer te bewegen? Heel goed. Het is tijd. Denk nog even aan de stress of de beperkende overtuiging waarmee je aan het werk wilt gaan. Kijk of je er een beeld van hebt? Heel goed, dan ben je klaar voor stap 3.

Succes!





Het stappenplan (om samen te doen)

De oefening

Met deze tekstuele uitwerking van de oefening kan met een klein groepje of zelf aan de slag. De opbouw is logisch en spreekt voor zich. Werk altijd met personen die de basistraining hebben gehad.

Stap 1

Ga rustig zitten met twee voeten op de grond. Leg je handen op de benen. Voel dat je zit op de stoel. Voel je voeten op de grond. Voel je handen op je benen. En merk op dat het oké is. Ervaar je rug tegen de leuning en de warmte van je handen op je benen. Misschien heb je al besloten je ogen nu te sluiten of heb je besloten dit later te doen. Terwijl je luistert naar me stem is het helemaal oké om de H-breath te doen. Op mijn teken, drie maal diep inademen en weer uit ademen. Daar komt de eerste. Adem in en uit. Adem in en uit. En de laatste keer, adem in en uit. Voel hoe het nu met je is? Voel je thuis tussen je kruin en je tenen. En merk je ademhaling op. Verander niets. Maar merk alleen maar op. Alles is oké. Ben je klaar voor de volgende stap? Als je inademt beweeg je je ogen omhoog en als je uitademt beweeg je je ogen omlaag. Heel goed. Forceer niets maak alleen maar de beweging met je ogen op je eigen ritme van de ademhaling. En als er een gedachte is dan zeg je er JA tegen en je gaat door met de oefening. Voel dat je zit op de stoel en dat je ogen bewegen op jouw ritme van de ademhaling. In de volgende stap maak je de oogbeweging groter.

Bij de volgende inademing, beweeg je de ogen naar boven tot je haargrens of waar je je haargrens was. En bij de volgende uitademing beweeg je de ogen omlaag tot het puntje van je kin.





Merk op welke verandering er is. En mocht er een gedachte zijn dan zeg je er JA tegen en je gaat door met de oefening. Nu gaan we een stapje verder. Tel iedere keer dat je inademt. Verander niets. Blijf je ogen bewegen van je haargrens tot aan het puntje van je kin. Tel op de maat van inademing en zeg JA tegen gedachtes en ga door met de oefening. Heel goed. Wees je bewust van ruimte. De laatste stap. Terwijl je zit op je stoel, rustig ademt, je ogen op en neer beweegt, telt op de maat van de inademing en JA zegt tegen de gedachtes die komen en gaan, doen we de laatste stap. Als je naar boven kijkt op de inademing dan zeg je in jezelf: “ik ben in de ruimte.” Als je naar beneden kijkt op de uitademing dan zeg je: “de ruimte is in mij!”

Heel goed. Wees je bewust van je stoel, volg je ademhaling, beweeg je ogen van je haargrens tot het puntje van je kin, zeg JA tegen gedachtes, tel op de inademing, zeg “ik ben in de ruimte” op de inademing en “de ruimte is in mij” op de uitademing. Voel je thuis in je lichaam tussen je kruin en je voeten. Héél goed. Ik tel straks terug van drie naar één, bij de laatste tel kom je uitgerust terug in het nu. Drie, beweeg je tenen, bedank je binnenwereld, twee, wrijf over je benen en haal diep adem en één kom terug in het nu, strek je uit en open je ogen. Welkom!

Stap 2

Ga rustig zitten met twee voeten op de grond. Leg je handen op de benen. Voel dat je zit op de stoel. Voel je voeten op de grond. Voel je handen op je benen. En merk op dat het oké is. Ervaar je rug tegen de leuning en de warmte van je handen op je benen. Misschien heb je al besloten je ogen nu te sluiten of heb je besloten dit later te doen. Terwijl je luistert naar me stem is het helemaal oké om de H-breath te doen. Op mijn teken, drie maal diep inademen en weer uit ademen.





Daar komt de eerste. Adem in en uit. Adem in en uit. En de laatste keer, adem in en uit. Voel hoe het nu met je is? Voel je thuis tussen je kruin en je tenen. En merk je ademhaling op. Verander niets. Maar merk alleen maar op. Alles is oké. Ben je klaar voor de volgende stap? Als je inademt beweeg je je ogen omhoog en als je uitademt beweeg je je ogen omlaag. Heel goed. Forceer niets maak alleen maar de beweging met je ogen op je eigen ritme van de ademhaling. En als er een gedachte is dan zeg je er JA tegen en je gaat door met de oefening. Voel dat je op de stoel zit en dat je ogen bewegen op jouw ritme van de ademhaling.

Maak contact met jouw beeld van rust. Zie het plaatje precies op dezelfde plek. Ervaar hoe het is, ervaar hoe het voelt, ervaar jouw rust. Terwijl je op het ritme van je ademhaling je ogen beweegt van je haargrens naar het puntje van je kin, ervaar je rust. Zie jouw beeld.

Heel goed. Durf nu de rust toe te laten. Heet het welkom in je lijf. Ervaar nu de diepere laag van rust. Heel goed. Blijf je ogen bewegen op de maat van je ademhaling. Nu je dit ervaart blijf dan kijken naar je beeld van rust, beweeg je ogen op de maat van je ademhaling en ervaar de rust in de ruimte. Bij de volgende keer dat je naar je haargrens kijkt zeg je in jezelf, “ik ben in de ruimte” en bij de uitademing als je door het puntje van je kin kijkt zeg je: “de ruimte is in mij.” Blijf het beeld van jouw rust vast houden. Adem, beweeg, kijk, ervaar en spreek uit! Zo voedzaam kan rust voor jou zijn. Heel goed. Ik tel straks terug van drie naar één, bij de laatste tel kom je uitgerust terug in het nu. Drie, beweeg je tenen en bedank je binnenwereld, twee, wrijf over je benen en haal diep adem en één kom terug in het nu en strek je uit en open je ogen. Welkom!





Stap 3

Ga rustig zitten met twee voeten op de grond. Leg je handen op de benen. Voel dat je zit op de stoel. Voel je voeten op de grond. Voel je handen op je benen. En merk op dat het oké is. Ervaar je rug tegen de leuning en de warmte van je handen op je benen. Misschien heb je al besloten je ogen nu te sluiten of heb je besloten dit later te doen. Terwijl je luistert naar me stem is het helemaal oké om de H-breath te doen. Op mijn teken, drie maal diep inademen en weer uit ademen. Daar komt de eerste. Adem in en uit. Adem in en uit. En de laatste keer, adem in en uit. Voel hoe het nu met je is? Voel je thuis tussen je kruin en je tenen. En merk je ademhaling op. Verander niets. Maar merk alleen maar op. Alles is oké. Ben je klaar voor de volgende stap? Als je inademt beweeg je je ogen omhoog en als je uitademt beweeg je je ogen omlaag. Heel goed. Forceer niets maak alleen maar de beweging met je ogen op je eigen ritme van de ademhaling. En als er een gedachte is dan zeg je er JA tegen en je gaat door met de oefening. Voel dat je zit op de stoel en dat je ogen bewegen op jouw ritme van de ademhaling.

Maak een beeld van een TV met knoppen, deze zijn nodig voor de afstelling. En plaats de TV op een denkbeeldige lijn op de hoogte van je slapen. Heel goed. Bij de volgende adem stop je met de oogbeweging en je kijk nu naar links, schuin naar boven ter hoogte van de denkbeeldige lijn van je slapen, dit is de basis op links. Straks op mijn teken, nu niet maar straks, beweeg je je ogen snel van links naar rechts over de denkbeeldige lijn ter hoogte van je slapen. Als je naar rechts kijkt dan snel weer terug in de basis op links. We testen het even, ik tel en op mijn tellen beweeg je de ogen van links naar rechts en weer terug. Oké, daar gaan we, 1, 2 en 3. Dit was de eerste test.





Heb je nu drie keer je ogen van links naar rechts bewogen over de denkbeeldige lijn van je slapen? Heel goed. Dan nu alles bij elkaar.

Neem het beeld van de beperkende overtuiging, plaats dit beeld op het scherm van de TV. Je mag het wat vervormen om het passend te maken. Nu je beperkende overtuiging op de TV staat gaan we met de ogen bewegen van links naar rechts op mijn tellen. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 terwijl met je ogen over het beeld wist, draai je aan de knop van de TV, iedere keer komt er meer ruis. 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 in het laatste stukje draai je de knop helemaal op ruis. Je ziet alleen nog maar een ruisende TV. 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 en 24. Heel goed. Nu doen we het nog een keer maar dan net iets anders.

Beweeg je ogen naar rechts over de denkbeeldige lijn ter hoogte van je slapen. Dit is nu de basis op rechts. Straks op mijn teken, nu niet maar straks, beweeg je je ogen snel van rechts naar links over de denkbeeldige lijn ter hoogte van je slapen. Als je naar links kijkt dan snel weer terug in de basis op rechts. We testen het even, ik tel en op mijn tellen beweeg je de ogen van rechts naar links en weer terug. Oké, daar gaan we 1, 2 en 3. Dit was de tweede test. Heb je nu drie keer je ogen van rechts naar links bewogen over de denkbeeldige lijn van je slapen? Heel goed. Dan nu de laatste stap.

Voor je staat nog steeds de ruisende TV. Op mijn tellen beweeg je de ogen van rechts naar links over de denkbeeldige lijn ter hoogte van je slapen. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, terwijl met je ogen over het beeld gaat, draai je aan de knop van de TV, iedere keer komt er minder ruis, het beeld van je rust komt meer en meer te voorschijn. 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 het beeld is bijna goed. In het laatste stukje draai je de knop helemaal scherp. Je ziet alleen nog maar rust op de TV, jouw





rust. 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 en 24. Heel goed. Nu zet je de TV uit en plaats je rust weer op de plek waar het stond. Geniet nog even van je rust. Ervaar je ademhaling en beweeg nog even je ogen van de haargrens tot het puntje van je kin op de maat van je ademhaling. Laat zijn wat er is. Geniet. Vul je af met rust. Neem maar, wees gretig er is altijd genoeg. Rust zoals rust bedoeld is voor jou. Neem maar...

Ik tel straks terug van drie naar één, bij de laatste tel kom je uitgerust terug in het nu. Drie, beweeg je tenen en bedank je binnenwereld. Twee, wrijf over je benen en haal diep adem en één kom terug in het nu en strek je uit en open je ogen. Welkom!



