

ONTDEK
JE
HEILIGE
GRAAL
werkboek

Rianne van Kuil
Ontdek je Heilige Graal
werkboek

Wildflower Publishing
Amsterdam 2024

copyright: © Rianne van Kuil & Siem Stevens / Wildflower Publishing

auteur: Rianne van Kuil

co-auteur: Siem Stevens

ontwerp omslag & binnenwerk: Buro RuSt

omslagbeeld & illustraties: © Margot Holtman

auteursfoto: © Ruben Timman

ISBN: 9789083378084

www.ontdekjeheiligegraal.com

Disclaimer: Noch de uitgever, noch de auteurs verlenen in dit boek professionele diensten of adviezen aan individuele lezers. De ideeën, oefeningen of suggesties in dit boek zijn niet bedoeld als vervanging voor overleg met een arts of (psycho)therapeut. Alle aangelegenheden betreffende de fysieke of mentale gezondheid vereisen medisch toezicht. Noch de auteurs, noch de uitgever kunnen aansprakelijk of verantwoordelijk worden gesteld voor enige schade die voortvloeit uit de informatie, oefeningen of suggesties in dit boek.

Ontdek je Heilige Graal werkboek

van:



Ont-dekkingen (OD)

OD 1	Wat is mijn reisdoel?	12
OD 2	Voelen wat mijn lichaam me vertelt	14
OD 3	Herken de voedingsbodem van het overlevingssysteem	17
OD 4	Herken gedachten, gevoelens en emoties uit je overlevingssysteem	19
OD 5	Geef ruimte aan je somberte – als je die ervaart	21
OD 6	Herken het overlevingssysteem in jezelf	24
OD 7	Tips voor rust	26
OD 8	Herken je kernpijn	28
OD 9	Herken je kerntrauma	31
OD 10	Herken je kernovertuiging	35
OD 11	Je kernovertuiging ombuigen	37
OD 12	Herken de effecten van het ontbreken van veiligheid	39
OD 13	Welke behoeften ontbreken in jouw leven?	41
OD 14	Meditatie om destructieve behoeften en verlangens uit je overlevingssysteem los te laten	45
OD 15	Kom achter je verlangen	48
OD 16a	Meditatie in erkenning van behoeften en verlangens	50
OD 16b	Zet een intentie	54
OD 17	De bodyscan	55
OD 18	Wat wil je weerstand je vertellen?	59
OD 19	Vraag om hulp	62
OD 20	Wat zijn je vaardigheden en talenten?	64
OD 21	Herken de invloed van je startpositie in je dagelijks leven	67
OD 22	Erken je kernpijn	68
OD 23	Een meditatie in acceptatie van waar je nu staat <i>Accepteer je kernpijn</i>	70
OD 24	Leren loslaten	72
OD 25	Herken je stress-reflex	74
OD 26	Herken de Grote 3 overlevingsmechanismen	75
OD 27	De alarmladder <i>Herken je angst</i>	79
OD 28	Een ademhalingsoefening	81
OD 29	Leer reageren vanuit je mensengerechtigd bij stress en gevaar <i>Erken je angst</i>	83
OD 30	De Driekoppige Dramawachter	86
OD 31a	Herken je valse hoop <i>Accepteer de situatie of de ander zoals die is</i>	90
OD 31b	Laat je valse hoop los	95
OD 32	Ontdek de oorzaak van valse hoop	103
OD 33	Een goed gesprek met je inner circle	107
OD 34	Geef jezelf veiligheid	109
OD 35	Herken je schaduw	113
OD 36	Erken je schaduw	115
OD 37	Je afweer herkennen	116

OD 38a	Ontdek de wortel van je schaduw	117
OD 38b	Herken of je schaduw uit je overlevingssysteem of Heilige Graal komt	119
OD 39	Je schaduw uit je overlevingssysteem loslaten	121
OD 40	Je veroordeling over je schaduw uit je Heilige Graal loslaten	123
OD 41	Je schaduw uit je Heilige Graal accepteren	125
OD 42	Terugkijken op je eerste uitdagingen	127
OD 43	Herken je afweer en erken je intense pijn	135
OD 44	Herken je angst voor tekort	140
OD 45	Herken wanneer je vermijdt	142
OD 46	Herken je onzekerheid	144
OD 47	Herken je paniek	148
OD 48	Creëer veiligheid	151
OD 49	Spiegeloefening, vergroot je eigenwaarde	154
OD 50	Wees je kracht	155
OD 51	Je angst accepteren en loslaten	156
OD 52	Herken je poreus geworden grenzen	159
OD 53	Herken een waan en je mogelijke triggers	161
OD 54	Herken oorzaken van radicalisering	163
OD 55	Herken een psychose	166
OD 56	Herken een manische depressie of borderline	168
OD 57	Herken de effecten van automutilatie	170
OD 58	Herken de invloed van trauma	172
OD 59	De Gezonde Keuzelijst	175
OD 60	Herstel van grenzen deel 1 <i>Erken en accepteer je kerntrauma</i>	177
OD 61	Herken de oorzaak van je trigger	181
OD 62	Herken het opbouwen van spanning	185
OD 63	Herken de symptomen van PTSS	187
OD 64	Ondersteun jezelf wanneer iemand anders dissocieert	189
OD 65	Herstel van grenzen deel 2 <i>Bevrijd jezelf van de bezetter</i>	192
OD 66	Geef jezelf erkenning – deel 1	197
OD 67	Geef jezelf erkenning – deel 2 <i>Een meditatie in erkenning</i>	199
OD 68	Uit je boosheid creatief	203
OD 69	Oefening in het uiten van verdriet	205
OD 70	Hoe geef ik betekenis aan mijn geschiedenis?	207
OD 71a	Stap uit de dader-slachtofferrol – deel 1	209
OD 71b	Stap uit de dader-slachtofferrol – deel 2	215
OD 72	Welke waarden horen bij jou?	221
OD 73	Maak je clan	222
OD 74	Zonder oordeel naar je levensomstandigheden kijken	225
OD 75	Waar sta je nu?	228

Inleiding

***‘Wat een obstakel was bij een werk,
wordt een hulpmiddel.
En wat je verhinderde een bepaalde weg in te slaan,
wordt je richtingaanwijzer.’***

~ Marcus Aurelius

In jouw handen ligt je eigen *Ontdek je Heilige Graal Werkboek*. Het is jouw persoonlijke reisdagboek waarin je vraag na vraag, ont-dekking na ont-dekking jouw ervaringen opschrijft, loslaat-oefeningen doet en je opgedane kennis in de praktijk brengt. Dit is jouw reisgenoot aan wie je alles toevertrouwt tijdens je reis.

In *Ontdek je Heilige Graal* maak je je stap voor stap de theorie eigen over het ont-dekken van je ware zelf. In dit *Werkboek* breng je die nieuwe kennis meteen in de praktijk. Hier gebeurt het. Je past de theorie en inzichten toe op jezelf. Je gaat jezelf beter leren kennen en met nieuwe ogen zien. Je zult jezelf beter leren begrijpen. Wie je denkt te zijn en wie je werkelijk bent. Dit begrip zal je soms confronteren met

delen in jezelf waarmee je worstelt, maar het zal je tegelijk een diepe compassie geven, wanneer je ziet dat je gedrag voortkomt uit oude pijn. Wanneer je gaat zien wie onder al die gedragingen schuilgaat, zul je iemand leren kennen voor wie je niets dan liefde kunt voelen. Onvoorwaardelijke liefde. Misschien wel voor het eerst in je leven. Om deze ontdekking van je ware zelf zo geleidelijk, helend en effectief mogelijk te maken, is het volgende van belang:

Volg de route. De 75 ontdekkingen in dit werkboek zijn bedoeld om je weerbaarheid te vergroten, waardoor je tijdens deze heldenreis uiteindelijk naar je trauma kunt toebewegen en die kunt loslaten. De volgorde en inhoud van de oefeningen is daarom zorgvuldig opgebouwd. Houdt de volgorde aan die ik hier hanteer, dan leidt dit je het gemakkelijkst uit je overlevingssysteem naar je Heilige Graal.

Wees eerlijk. De ontdekkingen kunnen alleen hun werk goed doen, als je honderd procent eerlijk bent naar jezelf. Het zal regelmatig confronterend zijn, maar door wat diep in jou verscholen ligt aan het papier toe te vertrouwen, geef je woorden aan wat er in je leeft. Daarmee haal je het uit je onbewuste en breng je het naar je bewuste waar het kan helen. Censureer jezelf daarbij niet. Niemand hoeft ooit te lezen wat je hebt opgeschreven. Dit is jouw persoonlijke reis.

Volg jouw ritme. Je kunt je leven niet overhaasten, hoe graag je soms ook zou willen. Dit geldt ook voor jouw heldenreis. Wanneer je té snel door je proces wilt gaan, dan is de kans groot dat je juist achteruit in plaats van vooruit gaat. Neem dan ook de tijd die het nodig heeft. Ik heb zelf de ervaring dat er regelmatig eerst nog iets op mijn pad moest komen, voordat ik verder kon. Dat proces kun je niet versnellen. Soms is het simpelweg nodig om te accepteren dat waar je nu staat, precies de plek is waar je moet zijn, al zou je nog zo graag anders willen. Daarbij gaat het leven in cirkels, zoals de seizoenen. Je groeit, creëert, komt in rouw of je maakt je ergens van los. Op momenten zul je voelen dat je even pas op de plaats moet maken om je geleerde lessen te integreren. Het volgen van jouw ritme, jouw looppas, bepaalt mede de helende kracht van jouw ontdekkingstocht.

Dan nog even praktisch...

Je zult jezelf waarschijnlijk niet herkennen in alle vragen die ik je stel. Vertrouw op je intuïtie wanneer je dit bij een ont-dekking merkt. Het kan nog steeds inspirerend en verhelderend zijn om de ont-dekking te maken, dus sla een oefening niet over als je denkt: da's niets voor mij. Dat ben ik niet. Daar heb ik geen last van. Je zult regelmatig merken dat je bij een deel van de ont-dekking wel tot een nieuw inzicht komt.

Soms zul je bij het beantwoorden van een vraag meer ruimte nodig hebben om te schrijven. Achter in het boek staan lege pagina's. De lege pagina's zijn genummerd, dus dan kun je het nummer van die pagina bij de vraag zetten.

Wat ik je tenslotte wil meegeven is dat ik alle meditaties heb ingesproken. Met de QR-code die bij die meditaties staat, kom je op de luisterversie terecht. Ik raad je aan dit te doen, omdat het veel gemakkelijker is om de meditaties te doen als je ze kunt beluisteren. Als je er iets bij wilt schrijven, pak je gewoon je werkboek er weer bij.

Lieve held, ik wens je een mooie helende reis. Als je vragen hebt, kijk dan eens op mijn website: ontdekjeheiligegraal.com. Daar vind je veel meer informatie over het helen van je pijn en trauma's.

Goede reis,

Rianne

Ont-dekking 1

Wat is mijn reisdoel?

Voordat je zou besluiten om op zoek te gaan naar jouw Heilige Graal en je los te maken van je overlevingssysteem, is het fijn te weten waarom je überhaupt op avontuur wilt gaan. Dat begrijp je beter door te verwoorden wat je zou willen ontdekken tijdens de reis. Oftewel: wat is je reisdoel? Dat kunnen er talloze zijn. Maar eentje steekt daar met kop en schouders bovenuit. Eentje waarvoor je veel over hebt om die te bereiken. Om te kunnen ontrafelen wat jouw reisdoel is, moet je eerst weten waar je nu staat. Hieronder staat een rij met de meest voorkomende startposities: de plek waar jij je nu bevindt. Waarschijnlijk herken je jezelf in een of meerdere startposities. Springt er een uit? Welke is dat? Omcirkel die.

Startposities:

1. Ik voel me gevangen
2. Ik voel me ongelukkig
3. Ik voel me angstig
4. Ik voel me onrustig
5. Ik voel me niet op mijn gemak in de wereld
6. Ik voel me niet gewenst
7. Ik voel me eenzaam
8. Ik voel me tekortgedaan
9. Ik moet altijd sterk zijn
10. Ik mag geen fouten maken
11. Ik voel me minder dan een ander
12. Ik ben altijd op de vlucht
13. Ik voel me machteloos
14. Ik voel me verraden
15. Ik voel niets meer
16. Ik voel me tegengewerkt
17. Ik voel me ongezien
18. Ik voel me ongeliefd

Nu je jouw meest belangrijke startpositie hebt benoemd, heb je indirect de motivatie van je reis onthuld. Kijk maar eens hieronder. Het getal dat je net omcirkelde, correspondeert met het doel uit het rijtje hieronder. Dus... tromgeroffel... dit wordt jouw reisdoel!

Reisdoel:

1. Ik ervaar vrijheid
2. Ik ervaar levensvreugde
3. Ik voel me veilig in mezelf
4. Ik ervaar rust in mezelf
5. Ik kan overal volledig mezelf zijn
6. Ik mag er helemaal zijn
7. Ik voel me omarmd
8. Ik voel me gewaardeerd
9. Ik durf me kwetsbaar op te stellen
10. Ik ben goed zoals ik ben
11. Ik zie mijn unieke waarde in
12. Ik ben veilig aanwezig in het nu
13. Ik heb de regie over mijn leven
14. Ik durf te vertrouwen op mezelf, anderen en het leven
15. Ik voel het leven bruisen
16. Ik voel me gesteund en gedragen
17. Ik voel me gezien
18. Ik voel me geliefd

Hoe voelt het om jouw reisdoel te lezen? Hoe zou het voelen als dit reisdoel aan het einde van je boek jouw nieuwe basisgevoel in je leven wordt?

Nu je weet wat jouw reisdoel wordt, kun je op de moeilijke momenten van je reis terugbladeren en zien: hier doe ik het voor. Dit is wat ik wil bereiken. En schroom niet het als dagelijkse herinnering in je telefoon te zetten. Zo start iedere dag met een inspirerende reminder van jouw missie.

Ont-dekking 2

Voelen wat mijn lichaam me vertelt

Wellicht lees je *Ontdek je Heilige Graal* in alle ontspannenheid, heerlijk! Maar soms zul je iets lezen waardoor je van alles in je hoofd en lijf voelt gebeuren. En dat is logisch. Pijn en trauma liggen namelijk opgeslagen in je lichaam. Met deze ont-dekking word je bewuster van wat er in je lichaam en geest gebeurt. Het kan best moeilijk zijn om contact te maken met je lichaam en in het moment zelf te voelen wat er binnenin je gebeurt. Je bent niet de enige. Het leren voelen van wat er in jouw lijf speelt, is de sleutel om gaandeweg pijn en trauma uit je lichaam los te maken.

Daar is deze oefening voor bedoeld. Hier komen de vragen.

1. Welke sensatie of welk gevoel ervaar je nu in je lichaam?

2. Focus je dan eens op je buik. Wat voel je?

3. Je nek...

4. Je borst...

5. Je ademhaling... gaat die snel of juist langzaam? Diep of oppervlakkig?

6. Voel je misschien ergens in je lijf spanning zitten?..... JA · NEE

a. Zo ja, waar?

b. Zo nee, ben je juist relaxt? Hoe voelt dat?

7. Is het overal rustig, of merk je dat er onrust in je lichaam zit? Voel je je hart ergens kloppen, spieren zich aanspannen, trilt er iets, voelt een onderdeel van je lijf koud of juist warm?

Het kan zijn dat je 'niets' voelt.

8. Ervaar je dan een gevoel van verdoving? Leegte?

9. Ontstaan er nu gedachten?

a. Welke zijn dat?

b. Welk gevoel geven ze je?

Geef nu je gevoel een volle minuut al je aandacht en focus, ook als je niets voelt. Als er afleidende gedachten komen, wuif je ze weg. Breng je focus weer op wat je voelt. Deze aandacht zorgt ervoor dat je *erkenning* geeft aan wat je nu ervaart, zonder dat je het veroordeelt. Door te ervaren wat er nu in je speelt, kun je beter herkennen hoe je je voelt en dat helpt je op je pad. Het voelen van wat er in je lichaam gebeurt, zal een belangrijke richtingaanwijzer zijn op jouw reis.

Je kunt deze oefening zo vaak herhalen als je wilt. Het liefst dagelijks of zelfs meerdere keren op een dag. Je zult merken dat het voelen van je lichaam op den duur gemakkelijker wordt. En je zo sneller aanvoelt wat een ervaring met je doet.