

WAT IK
EERDER
HAD WILLEN
WETEN OVER
STRESS EN
ONZEKERHEID
(en vooral hoe je
ervan afkomt)

Van Marian Mudder verscheen eveneens
bij Ambo|Anthos *uitgevers*

Sofasessies
Wat ik eerder had willen weten.
Over angst, zelfliefde en acceptatie

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers* via
www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

MARIAN MUDDER
WAT IK
EERDER
HAD WILLEN
WETEN OVER
STRESS EN
ONZEKERHEID
(en vooral hoe je
ervan afkomt)

Ambo|Anthos
Amsterdam



ISBN 978 90 263 6361 0
© 2023 Marian Mudder
Omslagontwerp Marry van Baar
Foto auteur © Harold Pereira
Zetwerk Mat-zet bv

Verspreiding voor België:
Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

INHOUD

OVER MIJ EN DIT BOEK	7
HET PROBLEEM IN EEN NOTENDOP	11
WAAR WILLEN WE NAARTOE?	18
LIFEHACKS DIE JE METEEN KUNT TOEPASSEN OM STRESS TE LIJF TE GAAN	19
INTAKE	26

I WORD JE BEWUST VAN JE GEEST

BEWUSTWORDING	45
MEDITATIE	49
VERSLAAFD AAN DENKEN	58

II WORD JE BEWUST VAN JE PSYCHOLOGISCHE AFWEERSYSTEEM

AFWEERMECHANISMEN	71
DE VERSCHILLENDE AFWEERSYSTEMEN	74
TRIGGERS	89

III WORD JE BEWUST VAN JE OUDE PIJN

WAT IS OUDE PIJN?	95
FYSIEKE KLACHTEN	97
HET NIET-GOED-GENOEG-SYNDROOM	100

IV VOELEN DOE JE MET JE LIJF (NIET MET JE HOOFD) & EFT

GEVOELENS EN EMOTIES 121

VOELEN 122

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES 132

V ZELFZORG EN ZELFLIEFDE

WAT IS ZELFZORG? 145

DOE LEUKE DINGEN 153

ZORG GOED VOOR JEZELF 157

LEER OPNIEUW VERTROUWEN OP JE INTUÏTIE 162

VI JE NIEUWE ROUTINE 167

BEWUST 169

JE JONGERE ZELF 176

OPDRACHTEN 181

DANKWOORD 183

BIBLIOGRAFIE 185

OVER MIJ EN DIT BOEK

Mijn hele leven ben ik voorbereid geweest op het ergste, altijd klaar voor het onheil. Ik ben voor alles altijd bang geweest. Ik was chronisch gestrest, zag overal beren op de weg en maakte me constant zorgen. Een naderende kernoorlog. Het vooruitzicht om een veerboot te moeten nemen. Het verlies van mijn geliefde. Het opnemen van de telefoon.

Ik heb jaren psychotherapie gedaan. Ik ben uit stilteretraites geslopen. Ik heb veel meegemaakt en veel overleefd. Ik heb gehuild en gelachen, beide vaak onbedaarlijk. Ik heb acupunctuur gedaan en in ijsbaden gelegen. Ik ben aan yoga begonnen, heb het afgezworen en ben weer begonnen. En nog een keer. Ik heb veel fouten gemaakt en veel geleerd. Ik heb stapels boeken gelezen, over zelfhulp, filosofie, psychologie, neurologie, Krishnamurti en Pema Chödrön. Ik heb talloze therapieën en workshops gevolgd, Reiki I en II gedaan, me aan meedogenloos zelfonderzoek onderworpen. Er zijn echte goede helers op mijn pad gekomen. Ik heb de chemie van mijn lichaam gereset, ik heb nieuwe neurale paden in mijn brein aangelegd. Ik ben uit elkaar gevallen en heb mezelf weer in elkaar gezet. Anders. Beter.

Ik ben ervaringsdeskundige als het gaat om onzekerheid, over jezelf, over het leven. Ik heb jarenlang niets liever gedaan dan wroeten in mijn eigen gevoelsleven.

Maar ik ben inmiddels ook al ruim tien jaar EFT-therapeut. Dat bleek namelijk de methode die het beste hielp om van mijn angst af te komen. En inmiddels heb ik twee boeken geschreven over hoe van

angst af te komen. *Sofasessies* (2017) ging over mijn gang langs verschillende therapieën, en *Wat ik eerder had willen weten* (2022) was het zelfhulpboek dat ik zelf graag had gelezen. Misschien heb je *Wat ik eerder had willen weten* gelezen, en heb je daarom nu dit werkboek gekocht.

In *Wat ik eerder had willen weten* leg ik uit hoe de anatomie van emotionele problemen in elkaar zit en heb ik zo veel mogelijk kennis en tips gedeeld die je kunnen helpen om je leven beter, lichter, fijner te maken. Ik leg uit wat er in je hersenen gebeurt wanneer je angst ervaart. Wat het verschil is tussen je gevoel en je emoties. Hoe je nieuwe neurale paden in je brein aanmaakt. Want van alleen een boek lezen wordt het allemaal niet beter. Je zult iets moeten doen.

De reacties op *Wat ik eerder had willen weten* zijn overweldigend en de vraag die terugkwam was: waar moet ik beginnen? Het bleek dat veel mensen geïnspireerd raakten door het boek maar meer gerichte oefeningen en wegwijzers wilden, kortom: er bleek behoefte aan een praktijkboek.

Dat is er nu, en jij hebt het in handen.

Dit boek is een healing planner, een bewustwordingsgids. Het is een werkboek waarmee je je eigen zelfhulpprogramma kunt samenstellen. Een van mijn motto's is dat je moet worden wie je hebt gemist in je leven. Ik heb een goede therapeut gemist en ben hem geworden.

In dit boek ga ik stap voor stap, samen met jou door je helingsproces heen. Ik stel je vragen en geef je opdrachten. Soms wil je het boek misschien het raam uit gooien omdat je de opdracht stom vindt, of omdat het veel weerstand oproept. Of je bent bang dat je de opdracht niet goed kunt uitvoeren. Geeft niks. Gewoon doorgaan. Op een later moment lukt het misschien wel.

Alle vragen en opdrachten uit het boek zijn optioneel. Kun je d'r niks mee? Overslaan. Wil je het niet doen, geen probleem. Het belangrijkste is dat je geëngageerd bent aan je herstel. Niet iedereen

leert op dezelfde manier. Vind je eigen weg hierin, maar beloof jezelf dat je het boek wél helemaal doorneemt.

Mijn waarheid is geen absolute waarheid. Maar alles in dit boek heeft mijn welzijn enorm verbeterd. Het zijn de dingen die mij hebben geholpen. En het zijn de dingen waar ik, nu ik therapeut ben, mijn cliënten mee help.

Ik laat je kijken naar je emoties, je inzien wanneer jij jezelf afwijst, en wanneer je denkt dat je niet goed genoeg bent. En vooral ga ik je laten inzien hoe onterecht dat is.

Als je met dit boek aan de slag gaat, zul je merken dat er verandering optreedt. Dat je bewuster wordt, meer contact maakt met je gevoelsleven. En ik leer je ook hoe je dáár vervolgens mee om moet gaan, want van emoties kunnen wij mensen nogal eens in de war raken, omdat we van alles niet mogen voelen.

Onzelf afwijzen kunnen we allemaal als de beste, en dat is wat ik je ga afleren. Ik laat je zien dat je er gewoon mag zijn, ook wanneer je je verdrietig voelt, of wanneer je boos bent.

In dit boek geef ik je de nodige informatie en tools om stressfactor nummer 1 – je zelfkritiek en onzekerheid – aan te pakken. Je gaat jezelf op een dieper niveau begrijpen. Dit boek gaat namelijk niet over jezelf verbeteren, het gaat over jezelf leren accepteren precies zoals je bent. En je zult merken hoeveel er verandert en verbetert in je leven wanneer je daarmee begint.

Ik wijs je welke weg je kunt nemen, maar je moet het zelf doen. Dat is altijd zo. Maar aan het einde van die weg staat de pot met goud. Dat beloof ik je.

Liefs, Marian

ps: bij dit boek hoort een website. Via de link <https://marianmudder.nl/wat-ik-eerder-had-willen-weten-extras> vind je filmpjes die je kunt bekijken en geleide meditaties die je kunt beluisteren. Er staat ook een kort instructiefilmpje voor EFT, een stresshanteringsmethode bij. Je vindt er ook een link naar de (betaalde) uitgebreide online-cursus EFT.

Let op: gebruik echt deze link, want als je ‘gewoon’ naar mijn website gaat, dan vind je ze niet. De filmpjes zijn speciaal voor de lezers van mijn boeken. Op mijn website vind je ook een (betaalde) cursus EFT waarin ik dieper op de materie inga en je meer technieken leer.

Heb je vragen over een bepaald hoofdstuk? Stuur me een bericht via mijn website.

HET PROBLEEM IN EEN NOTENDOP

(want hoe beter je het probleem begrijpt,
hoe makkelijker het is om het op te lossen)

Stress, we hebben het allemaal weleens. Geldstress, stress door relatieproblemen, werkdruk. Bij de een roept die stress woede op, bij de ander verdriet.

Allemaal hebben we onszelf manieren aangeleerd om met deze stressgerelateerde emoties om te gaan. We vervallen in please-gedrag, of perfectionisme, we gaan vermijdingsgedrag vertonen of we geven onszelf de schuld.

Of we gaan denken, of beter gezegd: malen, piekeren. Bij voorkeur 's nachts. We piekeren over waar de stress vandaan komt en de reusachtige ellende die dit zal veroorzaken in ons leven. Ons brein raakt in opperste staat van paraatheid, terwijl we eigenlijk graag in slaap zouden vallen.

De reden dat we stress ervaren, heeft grofweg met een paar dingen te maken:

- 1 De samenleving waarin we leven
- 2 De manier waarop ons brein is gebouwd
- 3 De omstandigheden waarin we zijn opgegroeid

DE SAMENLEVING

Waarom hebben mensen nu zoveel last van stress? Vroeger was het leven toch niet per se makkelijker? Zijn mensen niet gewoon watjes tegenwoordig?

Het antwoord is nee. Onze welvaart is groter dan ooit, maar met ons welzijn is het slecht gesteld. En dat heeft weer alles met die welvaart te maken.

We leven in een door angst gedreven samenleving waarin mensen worden opgeleid om te presteren en te consumeren. Angst wordt ingezet om ons van alles te laten kopen. Ik zal een simpel voorbeeld geven. Vroeger maakte niemand zich druk over transpiratiegeur, mensen stonken nou eenmaal en niemand had daar een probleem mee. Maar wanneer je iets wilt verkopen en je van die transpiratiegeur een probleem maakt, bijvoorbeeld door in een commercial te laten zien dat andere mensen er last van hebben en je er impopulair door kunt worden (ga weg, je stinkt!), dan wakker je de oerangst aan om niet goed genoeg te zijn. Wanneer je vervolgens een flesje deodorant wordt aangeboden als oplossing voor het eerder nog niet-bestaande probleem, zul je het product willen kopen om de angst weg te nemen. De commercial heeft je bewust gemaakt van een probleem (dat je eerder niet had), onbewust ben je bang gemaakt om uitgesloten te worden, om je vervolgens de oplossing aan te reiken. Dat is het onderliggende mechanisme.

Begrijp me goed, ik heb niets tegen deodorant en ik zit ook liever niet naast iemand die stinkt, het gaat om het doorzien en het je bewust zijn van dit mechanisme. Want dit gebeurt op grote schaal en niet altijd met dingen die onschuldig of goed voor ons zijn.

We worden de hele dag bestookt met beelden van hoe we eruit zouden moeten zien en hoe ons leven zou moeten zijn. Denk aan advertenties en commercials. Vrolijke gezinnen met twee kindertjes, een meisje en een jongen. Maar als jij toevallig geen kinderen wilt, of het niet lukt om een relatie aan te gaan, of je simpelweg geen relatie wilt, doen deze beelden je aan jezelf twijfelen. Overal worden we getriggerd in het gevoel niet goed genoeg te zijn, er niet bij te horen als we tegen de stroom in gaan, of wanneer dingen anders uitpakken en we niet passen in het heersende beeld van hoe

je zou moeten leven. Wij zijn elkaar voortdurend aan het bang maken.

Zo zag ik zojuist het huis van Joni Mitchell op Instagram met de tekst: ‘Dit huis is precies zoals ik ben.’ Een droom van een huis. Toch even van mijn stuk gebracht keek ik om me heen. ‘Representeert mijn huis wel precies wie ik ben?’ Gevolgd door de gedachte: ‘Wat een klein pruthuis heb ik eigenlijk, ik heb iets niet goed gedaan.’ Terwijl ik, wanneer ik niets heb om te vergelijken, dolblij ben met mijn appartement.

Nooit eerder in de geschiedenis van de mens ligt het zo voortdurend op de loer om ons niet goed genoeg te voelen. Ik las laatst dat een middeleeuwer in een jaar net zoveel prikkels te verwerken kreeg als wij op een dag. De samenleving is niet ingericht om ons gelukkig te maken. Wat goed leven is, hoe je gelukkig wordt of hoe je je simpelweg goed voelt, dat zul je zelf uit moeten zoeken.

DE MANIER WAAROP JE BREIN IS GEBOUWD

Al deze impulsen zorgen er dus voor dat we denken dat we niet goed genoeg zijn, er niet bij horen, niet mooi genoeg, niet succesvol genoeg zijn. Een gevoel van afwijzing, óók wanneer je jezelf afwijst, zet een stressreactie in werking, en die begint in je oerbrein.

Ons oerbrein leeft nog in een tijdperk waar een onbekende omgeving levensbedreigend kan zijn en staat non-stop in de ‘eten voor je gegeten wordt’-stand. Daarom heeft het brein een instinctieve behoefte om tot een groep te behoren. Op uitstoting en/of afwijzing, het meest voorkomende gevaar in onze huidige maatschappij, reageert het sterk. Hoewel dit geen levensbedreigend gevaar is, ziet het oerbrein het wel als zodanig. Hetzelfde geldt voor veran-

dering. ‘Verandering? Ik dacht het niet! Wil je me dood hebben of zo?’

Brein: ‘Verandering?
Ik dacht het niet!
Wil je me dood
hebben of zo?’

Voor ons oerbrein is de huidige samenleving een sociale jungle, waar een afwijzende, afkeurende blik al als gevaar kan worden ervaren. Het ontdekt elke dag vele situaties die onveilig aanvoelen. Bijvoorbeeld: ouders die teleurgesteld in je zijn, een leraar die geïrriteerd raakt omdat je het nog steeds niet begrijpt of een leidinggevende die tijdens een functioneringsgesprek vraagt: ‘Hoe vind je zelf dat het gaat?’

De steppe van toen is social media nu. Of het schoolplein. Of het kerstdiner. Of je relatie. Wanneer we ons niet geliefd voelen, zijn we onbewust bang om te eindigen als sabeltantjigervoer. Het is dus nogal logisch dat gevoelens van ‘niet goed genoeg zijn’ veel stress genereren.

Goed om te weten over het oerbrein:

- Het is supersnel
- Je hebt er met je bewuste geest bar weinig invloed op
- Het is niet voor rede vatbaar
- Het ziet vaak gevaar waar het niet is

Denk nu niet ‘dan ben ik mooi in de aap gelogeed met dat oerbrein’, want je kunt er wel degelijk invloed op uitoefenen, alleen niet met je bewuste geest. Hoe dan wel? EFT! Maar daar komen we later in het boek aan toe. (En als je nou denkt: ja hallo! Ik wil meteen iets lezen over EFT, dan vind je dat op pagina 132.)

DE OMSTANDIGHEDEN WAARIN JE BENT OPGEGROEID

Waar je het meeste last van hebt is de stress die wordt gegenereerd wanneer je wordt geraakt in oude pijn. Oude pijn is het onverwerkte verleden dat nog in jou leeft. Het zijn de vervelende gebeurtenissen waar je als kind erg van geschrokken bent bijvoorbeeld. Of de momenten dat je heel bang was. Of superverdrietig en niet begreep hoe je daarmee om moest gaan. Of wanneer je ouders tekortschoten, om wat voor reden dan ook. En zo zijn er nog tal van andere oorzaken te noemen van oude pijn.

Oude pijn activeert ons alarmsysteem dat ons waarschuwt voor gevaar. Zie dat alarmsysteem maar als een draakje; een draakje in je hoofd dat is ontstaan om je te beschermen tegen bijvoorbeeld – laat ik even een stevig voorbeeld geven – een moeder die je mishandelde. Dat draakje zal de rest van je leven proberen je te beschermen tegen de pijn van mishandeling. Dus zodra je onder de vleugels van de mishandelende moeder vandaan bent, ben je niet verlost. Want het draakje is hyperalert zodra het ook maar iets hoort of ziet wat op de mishandelende moeder lijkt. Een geluid, een blik in de ogen, een hand die bruusk en onverwacht omhooggaat. Een opgetrokken wenkbrauw kan het draakje al wakker maken. Alles wat lijkt op wat ooit gebeurd is doet het draakje ontwaken, soms met één oog, soms vuurspuwend met een bolle rug. In dat geval heb je een paniekaanval te pakken.

Dat is fantastisch wanneer er werkelijk gevaar dreigt, maar ons hoofd is een ster in vooruitlopen op de feiten waarmee het ons de stuipen op het lijf jaagt. Het overgrote deel van de stress die we ervaren wordt gegenereerd door de problemen waar we *aan denken* en die niet werkelijk in het hier en nu aan de hand zijn. Het zijn

Een niet-bestaand
probleem kun
je niet oplossen

problemen waarvan we bang zijn dat ze zullen ontstaan, *omdat* ze ooit zijn gebeurd in een tijd waarin we ons hulpeloos voelden. En wanneer het gevaar zich alleen in je hoofd afspeelt is dat doodeng, want een niet-bestaand probleem kun je niet oplossen. Gevolg: nog meer stress.

Het feit dat je als een volleerde stresskip door het leven gaat heeft dus voor een belangrijk deel te maken met het feit dat we als mens zo geconditioneerd zijn. De angst om afgewezen, verlaten of uitgestoten te worden zit ingebakken.

Het Is Niet Jouw Schuld.

Onze negatieve gedachten zijn een bijproduct van ons evolutionair noodpakket. Ze zijn ingeprogrammeerd door onze ouders, de samenleving, genen, evolutie en ervaring.

Ooit heb je ergens de onjuiste conclusie getrokken dat je er niet mag zijn zoals je bent of dat je niet de moeite waard bent.

Dat is de vergissing. De basisvergissing.

Want je bent wel goed zoals je bent.

Maar ja, dat kan ik wel zeggen, maar ik weet ook dat het makkelijker gezegd is dan dat jij er daadwerkelijk in gaat geloven.

Door middel van doe-, denk- en schrijfopdrachten en technieken ga je meer inzicht krijgen in hoe je systeem werkt. En daarna ga je het vóór je laten werken in plaats van tegen je.

VALKUIL 1: PRIORITEIT

Er zijn twee grote valkuilen waar je je bewust van moet zijn.

Aan jezelf werken kost tijd, je de technieken en methodes eigen maken vraagt toewijding. Het is belangrijk dat je prioriteit geeft aan de weg die je bent ingeslagen. Natuurlijk hoeft je het boek niet in één keer door te werken, maar kies op z'n minst één moment in de week waarop je met jezelf aan de slag gaat. Er is vast wel een tijdrovende slechte gewoonte die je toch al de deur moest wijzen.

VALKUIL 2: HET EGO

Hoed je voor het stemmetje in je hoofd, je ego dat gaat zeuren en tegensputteren dat het geen zin heeft en dat het stom is. Dat een vraag nergens op slaat, dat het nog niet werkt, en dat het niet voor jou is.

Je ego weet als de beste hoe het je in leven moet houden, maar het weet niets van emotionele heling. Het zal die eerder tegenwerken. Want dat stemmetje (je ego) doet er alles aan om alles te houden zoals het is, want dat is 'veilig'.

Dus, lekker laten lullen en gewoon je ding doen.

WAAR WILLEN WE NAARTOE?

Ontdekken dat je goed bent zoals je bent. Doorzien dat het heel onveilig voelt wanneer je afhankelijk bent van liefde en waardering van anderen. Want alles buiten onszelf is én niet te controleren, én je hebt voortdurende toevoer nodig.

De grootste veiligheid vind je in jezelf. Als je jezelf accepteert zoals je bent, onvoorwaardelijk van jezelf houdt, als je volledig mag zijn wie je bent en je vanuit die liefde naar andere mensen kunt kijken, zie je dat zij met precies hetzelfde worstelen, ongeacht hoe het er aan de buitenkant uitziet.

Wanneer we bang zijn, moeten we leren teder voor onszelf te zijn.

Leren dat we de moeite waard zijn. Dat we mogen bestaan. Dat we liefde waard zijn. We moeten leren lief voor onszelf te zijn.

LIFEHACKS DIE JE METEEN KUNT TOEPASSEN OM STRESS TE LIJF TE GAAN

KOOP EEN DAGBOEK EN NEEM ELKE DAG EVEN – AL IS HET MAAR VIJF MINUTEN – DE TIJD OM MET JEZELF TE ZIJN

Door het schrijven in een dagboek sluit je vriendschap met jezelf. Vertel jezelf wat er allemaal met je gebeurt. Schrijf nieuwe inzichten op. Begin een dialoog met jezelf. Zo hou je grip op je eigen ontwikkeling. Je zou kunnen schrijven over wanneer je jezelf niet zo leuk vindt, en waarom. Of over de momenten dat je je heel gelukkig voelt.

Het is zaak om niet te veel na te denken over wat je schrijft, om de controle los te laten en te vertrouwen op wat er in je opkomt. Op die manier omzeil je de innerlijke criticus (ego) en leer je je geest beter kennen.

Koop een mooi boekje of schrift, kies het zorgvuldig uit. Het hoeft niet duur te zijn, als het maar iets voor jou betekent, door de kleur, de opdruk of het formaat. Later zul je zien hoe waardevol jouw volgeschreven boekje zal zijn. Je zult sowieso ook een dagboek nodig hebben om de opdrachten uit dit boek in te verwerken.

SCHRIJF ELKE DAG DRIE DINGEN IN JE DAGBOEK WAAR JE DANKBAAR VOOR BENT

Door dankbaar te zijn leer je jezelf om je aandacht te richten op dat wat goed is in je leven. Omdat je brein van nature gefocust is op het

negatieve en op angst. Door een dankbaarheidsroutine zet je je brein in een andere stand. Het is in feite een aandachtstraining. Jij bepaalt waar je aandacht aan geeft en datgene wat je aandacht geeft, groeit. Dus geef vooral aandacht aan datgene waar je dankbaar voor bent. Door dankbaar te zijn ontwikkel je oog voor liefde, in jezelf, de ander en het leven. Het zet de angst voor het leven even op een zijspoor.

Het kunnen kleine dingen zijn; dat de zon heeft geschinen, of dat je je geliefd hebt gevoeld of een goed gesprek hebt gevoerd. Je kunt ook dankbaar zijn voor tegenslag of tegenwerking, want je hebt er vast ook wel iets van geleerd.

Het lijkt soms misschien moeilijk, maar er zijn altijd dingen om dankbaar voor te zijn. Dat je een warm bed hebt om in te slapen, dat je te eten hebt, een warme kop koffie, dat er een merel op je dak zit te fluiten, of dat je kat tevreden op je schoot ligt te spinnen. Meestal staan we bij deze, voor ons vanzelfsprekende, dingen weinig stil.

GEEF JEZELF COMPLIMENTJES EN SCHRIJF ZE OP

Dat kunnen kleine dingen zijn. Dat je vriendelijk was tegen de kassamedewerker. Of dat je een conflict goed hebt kunnen oplossen. Of dat je iets liefs voor jezelf hebt gedaan. Complimenten zijn in feite dankwoorden aan jezelf. Ook dit is heilzaam omdat we heel goed zijn in het luisteren naar onze innerlijke criticus. Door jezelf bewust complimenten te geven, leer je op een andere manier naar jezelf te kijken en luisteren. Voor datgene wat we verkeerd doen geven we onszelf op de kop, maar datgene wat we goed doen vinden we volstrekt vanzelfsprekend. Als je er bewust op let, zul je zien dat je veel meer goed doet dan verkeerd. Dat is motiverend, dus wanneer je jezelf complimenten geeft, is het ook makkelijker om veranderingen in je leven door te voeren.