
HULPBRONNEN

Marjon van Opijnen

Inleiding

Een hulpbron is een positieve ervaring of herinnering aan een persoon, plaats, situatie, handeling, voorwerp, plek in ons lijf dat ons helpt te ontspannen of contact te maken met onze levensenergie. Dat kan een sensatie of situatie in het 'nu' zijn, maar ook van eerder. Een hulpbron roept een kalmerend en ontspannen gevoel op in ons lichaam. En kan ons helpen te ontspannen als we overgeactiveerd zijn of juist wat meer energie te krijgen als we ondergeactiveerd zijn.

Bij hulpbronnen kun je denken aan:

1. *Interne hulpbronnen*, zoals je intelligentie, uithoudingsvermogen, kracht, zelfvertrouwen, vindingrijkheid, assertiviteit, competentie, creativiteit, flexibiliteit, spirituele inzichten etc.
Hieronder onderscheiden we ook de plekken in ons lijf waar het weldadig, OK, fijn, ruimtelijk, stromend, warm voelt. Deze plek in ons lijf kan per moment wisselend zijn. Oefening 2 is een geleide oefening waarmee je contact kunt maken met deze plekken in je lijf en kunt ervaren wat het effect hiervan is op je lijf.
2. *Externe hulpbronnen*, zoals vrienden, familie, huisdieren, favoriete plek, sport, dansen, positieve herinneringen etc.
Voorbeelden hiervan kan bijvoorbeeld zijn dat je gezellig met je partner op de bank een filmpje kijkt, of uit eten gaat, dat je een mooie wandeling met een vriendin maakt, een herinnering aan een mooie plek tijdens een vakantie, werken in de tuin, sporten, een bepaalde geur of muziek waar je rustig van wordt etc.
3. *Ontbrekende hulpbronnen*, dit zijn ontspanningsbronnen die op dit moment niet als beschikbaar beleefd worden of niet gebruikt worden: zelfvertrouwen, sociaal netwerk, gedragen worden, kracht etc. Als we eraan denken dat we dit gemanifesteerd hebben, geeft het een weldadig, gelukkig, ruimtelijk gevoel.

In ons dagelijks leven kunnen hulpbronnen behulpzaam zijn. Stel je hebt net een lastig gesprek gehad en je voelt je hoog in je energie en hyper of misschien ben je wel boos. Een kalmerende hulpbron kan je dan helpen om je systeem weer te ontspannen. Een ontspannen lijf kalmeert onze geest. Dit geeft ons de mogelijkheid om met een meer open blik naar de situatie te kijken en/of te handelen vanuit een meer ontspannen staat.

Ook kan het zijn dat je je juist mat voelt in een bepaalde situatie, wat in één gedoken zit, of somber voelt. Op zo'n moment kan een hulpbron die ons juist meer energie geeft helpen om ons meer te openen en actiever te voelen.

Oefening 1 – Belichamen van hulpbronnen¹

Doel: Deze oefening brengt meer bewustzijn op de verschillende hulpbronnen die we in ons dagelijks leven inzetten of kunnen inzetten. Elke hulpbron heeft een effect op ons gevoel, lichaamshouding, adem etc. Daarmee kan de hulpbron ons tot rust brengen in uitdagende situaties of als we over of onder geactiveerd zijn.

Instructies: Deze oefening volgt diverse stappen en duurt ongeveer 30 minuten. Kies een rustige plek voor deze oefening en zorg dat je voldoende tijd hebt om deze ongehaast te kunnen doen. Voor de oefening heb je een uitgeprinte versie van de templates hieronder nodig

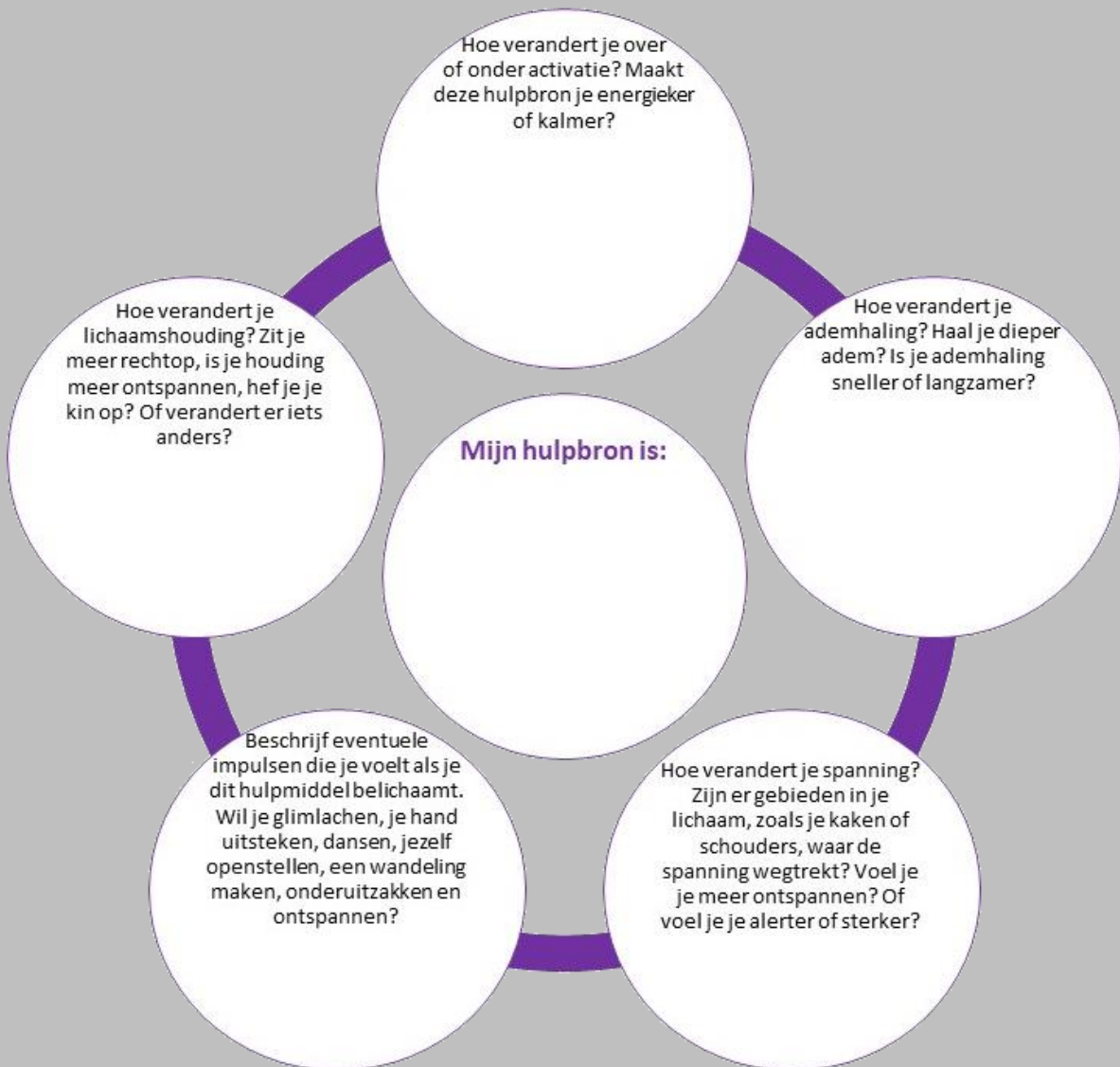
Stappen:

1. Inventariseren van hulpbronnen: zet een timer op 5 minuten. Gebruik deze 5 minuten om ongelimiteerd alle manieren, situaties, mensen etc. op te schrijven waar jij energie van krijgt, waar je rustig van wordt als het even lastig is, blij van wordt, naar uit kijkt, een glimlach op je gezicht krijgt als je daaraan terug denkt etc.
Censureer jezelf niet. Schrijf alles op in onderstaande tabel:

Mijn hulpbronnen

¹ Geïnspireerd op het werk van Pat Ogden (Ogden, P. & Fisher, J. (2019), Sensorimotor Psychotherapy, Interventies voor traumaverwerking en het herstel van gehechtheid)

2. Lees de hulpbronnen die je bij stap 1 hebt opgeschreven nog een keer rustig door en merk het effect in je lijf. Wat zijn de lichaamssensaties die je opmerkt?
3. Lees de hulpbronnen nogmaals en kies er drie uit die voor jou op dit moment belangrijk zijn. Deze drie hulpbronnen kun je verder onderzoeken met onderstaand schema. Beschrijf de hulpbron in de middelste cirkel en merk wat er gebeurd in je lichaam als je meer stil staat bij deze hulpbron. Schrijf de reacties van je lichaam in de buitenste cirkels.



4. Deze drie hulpbronnen kun je elke dag oproepen of mee oefenen (bijvoorbeeld: als je diep ademhaalde en je rug rechtte, denk er dan aan om dit elke keer te oefenen als je er aan denkt). Dit helpt je om de goede gevoelens van je hulpbronnen meer en meer te belichamen en ze op te roepen als je ze nodig hebt.

Oefening 2 – Fysieke hulpbronnen

Doel: Deze oefening kan je helpen je lijf meer te ontspannen op het moment dat je spanning voelt of geëmotioneerd bent geraakt in een situatie. Ook leert het je makkelijker in contact te komen met fysieke/lichamelijke hulpbronnen.

Instructies: Dit is een geleide oefening en duurt ongeveer 5 minuten.

En is te vinden op mijn website:

<https://embodimentlab.nl/zelf-aan-de-slag/meditaties/>