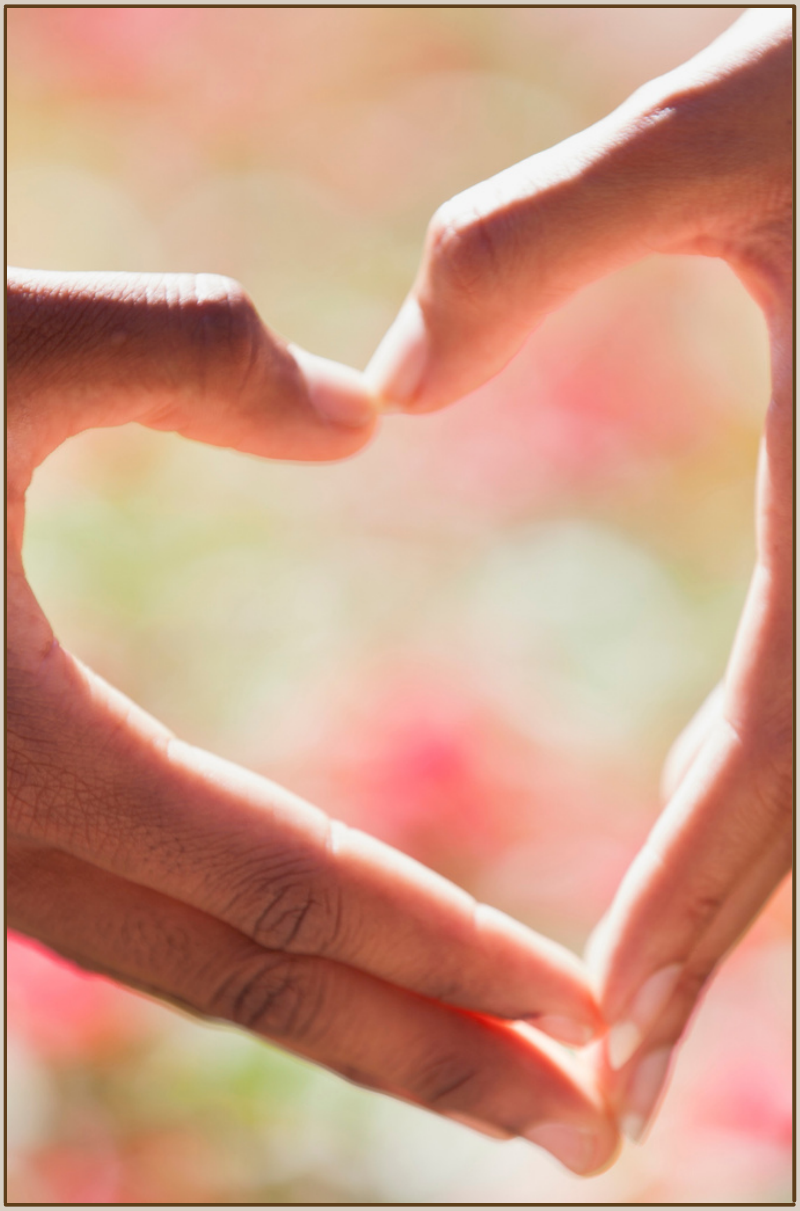
RELATIES EN WAT ZE JOU SPIEGELEN



WWW.LYDIAMEYSSEN.COM

WWW.LYDIAMEYSSEN.COM

Vijf valkuilen die een liefdevolle relatie in de weg staan

EBOOK GESCHREVEN DOOR LYDIA MEYSSEN

Inhoud

Ben jij die eeuwige strijd ook zo beu?

Over Lydia

Stop met vechten en kies voor jezelf

Vijf overtuigingen die jou belemmeren om te kiezen voor een liefdevolle relatie

1. Scheiden of een relatie verbreken betekent dat ik gefaald heb.
2. Als ik de ware getroffen heb, dan zal de relatie als vanzelf gaan
3. Mijn partner kent mij door en door: hij weet precies wat ik wil en denk en voel.
4. Mijn partner moet altijd achter mij staan en mijn kant kiezen.
5. Ik bewonder mensen die levenslang samenblijven want dat is uiteindelijk het ultieme doel.

Waar gaat het fout?

Trauma… wat is het?

De nieuwe manier om naar trauma te kijken.

Het belang van trauma geïnformeerd te zijn.

Kan je verlost worden van trauma of moet je ermee leren leven?

Liefdevolle relaties creëer je zo.

Ben jij bereid om de reis te maken?

Ben jij bereid om de stap naar jezelf te zetten?

De volgende stap

Wat anderen zeggen over werken met mij

Contact

Ben jij die eeuwige strijd ook zo beu?

Relaties! We willen allemaal een relatie. We dromen allemaal over een relatie; de perfecte relatie. De prins op het witte paard, de prins die ons wakker kust en iedere wens in onze ogen leest en die dan ook nog onmiddellijk vervult.

Maar ai ai ai…

Er is tegelijkertijd nergens zoveel strijd als in een relatie. Er komen nergens zoveel triggers naar boven als in een relatie.
Het lijkt soms meer op een strijdveld… eindeloos aantrekken en afstoten.

In iedere nieuwe relatie en in de nog prille verliefdheidsfase lijkt het erop dat je dit keer de ware gevonden hebt.
Hij is er voor jou
Hij begrijpt je
Hij is attent
Hij luistert naar al je problemen
Jullie vrijen de sterren van de hemel

Je denkt dat het nooit of nooit stuk zal gaan tussen jullie.

En langzaamaan sluipt er conflict in de relatie …

De eerste teleurstelling
De eerste leugen
De eerste afwijzing
De eerste ruzie
De eerste onhebbelijke gewoonte die jou irriteert
De eerste jaloerse reactie
De eerste eenzame nacht omdat hij boos op de bank is gaan liggen
De eerste keer dat jij alleen achterblijft omdat hij wil gaan stappen met zijn beste vrienden

Hij vindt jou een zeur en jij vindt hem een loser, een mislukte macho.

De eeuwige strijd tussen jullie is gestart. De afstand wordt geleidelijk groter. Je partner die jij zag als de ware wordt nu je vijand.
De relatie verzuurt en je weet niet hoe je dit weer moet rechttrekken. Je hebt het gevoel alsof je constant voor je relatie moet vechten en het maakt je doodmoe.

Wat is er toch mis met jou? Je doet zo je best: je wast en plast, je verzorgt het huis naast je drukke job, je zorgt voor de kinderen.
En hoe meer opmerkingen hij maakt, hoe beter jij je best gaat doen.

Je loopt vaak op de toppen van je tenen om geen woedebuien uit te lokken. Je houdt je in uit angst dat hij weer tekeer gaat en jij je ook verliest in geschreeuw en getier want je laat je echt niet doen!

Je vraagt je af wat je verkeerd doet. Hoe kan je de situatie omkeren? Jullie waren zo gelukkig samen en je wilt het weer zoals het in de beginfase was.
Hoe kan je praten met hem zonder dat het telkens eindigt in een ware oorlog? Hoe kan je zeggen wat er op je hart ligt?

Hoe kan je weer toegang vinden tot die lieve man waar je zo verliefd op werd? Hoe kan je leren omgaan met de triggers die voorkomen in je relatie?

In de momenten dat het beter gaat in je relatie merken jullie allebei dat er nog steeds genegenheid is en soms zijn jullie weer net een stel verliefde tieners.
Je merkt dan dat je hem niet kwijt wilt… je houdt nog van hem.
Er is nog steeds iets wat jouw hart sneller doet slaan als je naar hem kijkt.
Maar je weet totaal niet hoe deze relatie verder moet.

In de momenten dat het beter gaat in je relatie merken jullie allebei dat er nog steeds genegenheid is en soms zijn jullie weer net een stel verliefde tieners.
Je merkt dan dat je hem niet kwijt wilt… je houdt nog van hem.
Er is nog steeds iets wat jouw hart sneller doet slaan als je naar hem kijkt.

Maar je weet totaal niet hoe deze relatie verder moet.

Je vraagt je af wat maakt dat je telkens opnieuw in dezelfde situatie terecht komt.

Wat doe je verkeerd?
Hoe kan je de situatie omkeren en weer gelukkig worden?
Hoe kan je een volwassen gesprek aangaan met je partner?
Hoe kan je communiceren zonder de ander te kwetsen en toch zeggen wat je dwarszit?
Hoe kan je met emoties omgaan? Hoe kan je uit de negatieve spiraal blijven die er ontstaat wanneer jullie ruzie hebben?
En dan lees je het volgende:

Een relatie is er niet om jou gelukkig te maken maar om jou bewust te maken.

BAM! Die komt binnen.

Je ziet plots hoe jij geloofde in een sprookje, in een illusie. Je ziet hoe jij verwachtingen stelt aan je partner die hij niet kan inlossen. Je hebt al die tijd verlangd van je partner dat hij

Je onzekerheid invult
Je ontoereikendheid opvult
Je minderwaardigheid aanvult
Weet hoe jij je beter gaat voelen over jezelf
De verantwoordelijk opneemt voor jouw welzijn
De rol van vader opneemt en voor je zorgt
Voldoet aan je verlangens, jouw verslavingen om je gevoel van leegte, onvervuldheid, waardeloosheid en tekort in te vullen.
Je zeker nooit geen kritiek geeft

En het heeft nooit gewerkt!

Een relatie is er niet om jou gelukkig te maken maar om jou bewust te maken.

Over Lydia

En ja natuurlijk! Ook ik geloofde in een sprookje.
Ik dacht echt dat mijn partner mij zou begrijpen, liefst nog zonder woorden. Dat hij mij op ieder vlak zou aanvullen en mij alles zou geven wat ik wilde. Ik wilde onvoorwaardelijke liefde en dacht werkelijk dat wat hij ook deed ik van hem zou blijven houden.

We horen het in ieder liefdeslied: ‘ik hou van jou; ik kan niet leven zonder jou; zonder jou ben ik niet heel’
Het zijn de perfecte ingrediënten om jezelf totaal over te leveren aan je partner.

Dat ik mij op deze manier onderdanig en afhankelijk opstelde dat kwam helemaal niet in mij op.
Dat had ik ook niet geleerd.

Ik wist helemaal niet dat ik kan opkomen voor mezelf.
Ik had niet geleerd om mijn grenzen aan te geven.
Ik wist niet dat ik behoeftes had en al helemaal niet dat ik ze kon uitspreken naar anderen.
Ik wist niet dat ik kon vragen om iets wat ik wilde.

Dat ik zelf kon kiezen en op mijn eigen benen kon staan, was mij totaal onbekend want ik had geleerd om te luisteren naar mijn ouders. “Tegenspreken” was so not done.

Ik kom dus van ver, van heel ver!

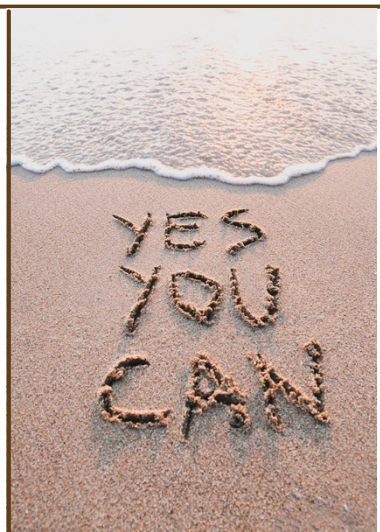
Intussen heb ik heel wat geleerd en ben van één ding heel zeker: alles wat ik ooit geleerd heb en dat mij niet meer dient, kan ik ook weer afleren.

Ik kan het omkeren, ik kan andere dingen aanleren.

En als ik het kan, kan jij het ook!

Zeker weten!

Als ik het kan, kan jij het ook!



Stop met vechten en kies voor jezelf!

Als jij je meer en meer geïsoleerd voelt omdat hij bepaalt wat je wel en niet kan doen.
Als je voortdurend op de toppen van je tenen loopt en bang bent voor ieder initiatief dat je wilt nemen. Je leeft voortdurend in angst om iets te doen wat je partner zou kunnen afkeuren.
Als je vernederd en afgewezen wordt.
Als hij extreem jaloers reageert en je voortdurend controleert.
Als je merkt dat je in verslavingen terecht komt.
Als je bang bent dat ieder woord tot een gewelddadig conflict komt.
Als je voortdurend gefrustreerd en zelfs woedend rondloopt.
Als jij jezelf pijn doet; zowel fysiek als in gedachten. Woorden als: ik ben niets waard, ik kan ook niets goed doen, ik ben dom, ik ben geen liefde waard,… zijn pijnlijke overtuigingen die jij meer en meer gelooft. Het wordt je immers keer op keer ingehamerd.
Als je lusteloos en uitgeput bent; je hebt zelfs geen energie meer om leuke dingen te doen.
Als je heel erg je best doet en eindeloos begripvol bent.

Dan zit er iets grondig fout in je relatie.

HET IS NIET OK EN JE HOEFT HET NIET LANGER TE PIKKEN.
OOK JIJ KUNT LEREN OM OP EEN ANDERE MANIER MET JEZELF OM TE GAAN.

In dit e-book neem ik je graag mee in belemmerende overtuigingen die maken dat je het gevoel hebt dat je niet los komt van een destructieve relatie.

Vijf overtuigingen die jou belemmeren om te kiezen voor een liefdevolle relatie.

1.Scheiden of een relatie verbreken betekent dat ik gefaald heb.

Als een relatie eindigt dan wil dat niet zeggen dat jij faalt. Als je leert, als jij groeit in een andere richting dan je partner en je komt tot het besef dat jullie niet langer op hetzelfde pad zitten dan betekent het dat je inzicht hebt in wat jij voelt en ervaart. Je blijft trouw aan jezelf en aan jouw ervaring. Je bent dubbel en dik geslaagd!
Een relatie beëindigen is een natuurlijk onderdeel van onze menselijke ervaring, wat de buitenwereld je ook wilt aanpraten.

Reflectie:

Schrijf eens op wat jouw gedachten zijn als je hoort dat iemand gaat scheiden.

Welke overtuigingen worden er wakker in jou?

Wat raakt een scheiding in jou?

2.Als ik de ware getroffen heb, dan zal de relatie als vanzelf gaan.

Een authentieke relatie hebben betekent vooral: eerlijk communiceren, je kwetsbaar durven opstellen, nieuwsgierig zijn naar de beleving van de ander, met compassie kunnen kijken naar jouw eigen handelen.
Een relatie hebben betekent ook: hard werken en de bereidheid hebben om een veilige omgeving te creëren waarin jullie beiden kunnen groeien en waarin jullie beiden je schaduwen uit het verleden kunnen ontmoeten.
Niet weglopen van je innerlijke demonen of ze uitspelen naar de ander maar ze in de ogen kijken.

Reflectie:
Welke demonen worden wakker in jou als je partner jouw beschuldigt?
Hoe voelt het in je lichaam als die demonen wakker worden?

3. Mijn partner kent mij door en door: hij weet precies wat ik denk en wil en voel.

Velen onder ons groeien op met het idee dat we de prins op het witte paard gaan ontmoeten die al onze noden gaat vervullen. We hebben niet geleerd om open en helder te communiceren over onze verwachtingen en we denken dat onze partner weet wat wij nodig hebben.
Als we willen dat onze behoeftes vervuld worden dan zullen we het heft in eigen handen moeten nemen en onze partner vertellen wat we graag willen.

Reflectie:
Welke overtuigingen worden wakker in jou wanneer je merkt dat sprookjes niet bestaan? Wanneer je begrijpt dat je partner niet weet wat je wilt en denkt en voelt maar dat je het hem kunt vertellen?

4. Mijn partner moet altijd achter mij staan en mijn kant kiezen.

Het is heel natuurlijk dat je partner het niet altijd eens is met jou. Ben jij bereid om ook het perspectief van jouw partner te bekijken? Om een andere mening “er te laten zijn” ook al is het niet jouw mening? Om de ander zijn eigen fouten te laten maken?
Hoe voelt het voor jou wanneer je partner iets doet wat jij niet leuk voelt? Voel je irritatie, frustratie, boosheid, verdriet?
Je kunt leren om de emoties en sensaties die door jouw lichaam gaan te beschouwen als van jou. Ze hoeven niet weg. Ze zijn er en jij mag er leren van houden.
Precies dit maakt dat jullie kunnen groeien.

Reflectie:
Hoe is het om te ontdekken dat je partner andere ideeën, meningen en overtuigingen heeft dan jou?
Hoe is het voor jou om te ontdekken dat een ander trachten te veranderen niet werkt? Wat doet het met jou, wat zegt het over jou… daar gaat het over.

5. Ik bewonder mensen die levenslang samenblijven want dat is uiteindelijk het ultieme doel.

Levenslang samenblijven is geen garantie voor een gezonde, authentieke en liefdevolle relatie. Misschien is er zelfs geen sprake van emotionele verbinding en leven mensen voortdurend in angst, pijn en verdriet.
Veel mensen in levenslange relaties lijden en voelen zich compleet alleen.

Reflectie:
Hoe is het voor jou om deze overtuiging vaarwel te zeggen?
Hoe is het voor jou om te ontdekken dat jezelf opofferen niet nodig is en zelfs heel ongezond? Dat streven naar een levenslange relatie niet nodig is?

We hebben allerlei ideeën over hoe
een relatie zou moeten zijn.
Hoe zou het zijn om al die ideeën vaarwel
te zeggen en te kijken
naar
wat past bij jou en jouw leven?

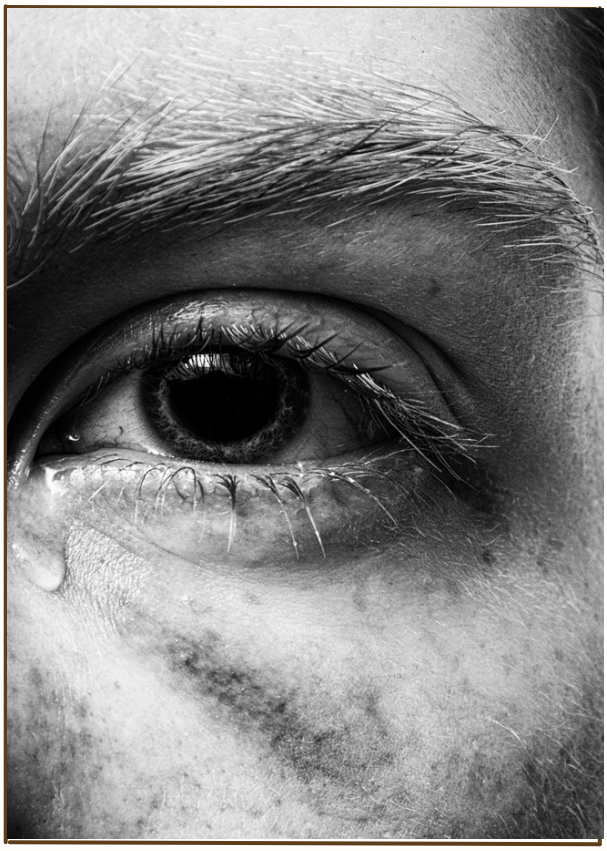
Waar gaat het fout?

We weten vaak wel waar het fout loopt en hoe het anders moet en toch lukt het niet. We voelen wel dat het niet klopt
We hebben goede voornemens en na even hervallen we weer in hetzelfde patroon.

Wat maakt dat het niet lukt?

TRAUMA… wat is het?

Vooraleer je nu zegt: “ja maar, ik heb geen trauma, ik ben niet misbruikt of mishandeld… laat mij even uitleggen hoe er tegenwoordig naar trauma gekeken wordt vanuit de neurowetenschap.



Wat is de nieuwe manier om naar trauma te kijken? Waarom is het nodig om trauma geïnformeerd te zijn?

Even naar het verleden… heel lang werd er gedacht dat trauma op te lossen zou zijn via allerlei therapieën en dragelijk te maken met medicatie. Men ging praattherapieën ontwikkelen om trauma te behandelen omdat men dacht dat het op te lossen zou zijn via cognitieve therapieën.

Maar dit is een oplossing zoeken in een dimensie waar het probleem zich niet voordoet.

Tegenwoordig en via de komst van de neurowetenschap weet men dat trauma zich in het lichaam bevindt en dus ook alleen daar aangepakt kan worden.

Laat mij dit even verder uitleggen aan de hand van een voorbeeld:

Als we een ongeval meemaken dat komt deze gebeurtenis binnen in ons lichaam. Het lichaam tracht ons te beschermen en gaat allerlei verhalen verzinnen waarom dit niet had moeten gebeuren: “hij was te jong, zij was zo een goed persoon, het is niet eerlijk, bestaat er wel een God,…”

Niets mis mee zul je denken?

Maar het betekent wel dat hetgeen er in ons lichaam gebeurt, wordt afgesneden van de ervaring in het moment.
Het hoofd met zijn verhalen gaat de opgewekte energie blokkeren in het lichaam. De energie die nu vastzit in het lichaam en in het zenuwstelsel gaat zich op een later tijdstip in ons leven telkens opnieuw herhalen. Het is nu een overlevingspatroon geworden.

Trauma geïnformeerd zijn betekent dat we leren begrijpen hoe ons overlevingsmechanisme werkt en hoe we door de geblokkeerde energie telkens opnieuw dezelfde situatie meemaken. Weliswaar met andere personen en in een andere situatie maar het patroon is iedere keer hetzelfde.

Het is niet gebaseerd op keuze, het is een automatische respons van het lichaam en het zenuwstelsel om te kunnen overleven in een wereld vol gevaren.

Trauma is dus kort gezegd: energie die vastzit in het lichaam en verlost wilt worden. Omdat wij deze energie liever niet voelen blijft het in het lichaam en gaat daar zijn werk doen door telkens opnieuw dezelfde situaties te creëren met de bedoeling om alsnog te kunnen oplossen.

Kan je verlost worden van trauma of moet je ermee leren leven?

Ja, gelukkig weet men vanuit wetenschappelijke hoek dat trauma aangeleerd is. Het is geen kwaal waar je maar moet mee leren leven, zoals er voorheen gedacht werd.

Het is zelfs beschadigend om te denken dat het een kwaal is want dan ga je al vlug denken dat er iets mis is met jou.
Door opvoeding en conditionering geloven wij dat onze overtuigingen echt zijn. We geloven een gedachte en volgen die blindelings. We houden vast aan een gedachte omdat we denken dat we dan controle hebben over onze omgeving. We denken dat we veilig zijn als we alles rondom ons kunnen controleren. Maar klopt dat wel? Zijn we echt veilig omdat we een gedachte volgen? Is het zelfs maar mogelijk om iets te controleren?

Het wordt duidelijk aan de hand van de metafoor van de ijsberg. Het oppervlakkige brein laat bijvoorbeeld boosheid zien maar onder boosheid zit er nog heel wat verborgen. En dat “heel wat” leeft ons leven.
Voor mensen die moeite hebben om boosheid te tonen kan verdriet de overhand krijgen waardoor boosheid ondergronds gaat.

Liefdevolle relaties creëer je zo

Kernovertuigingen worden opgeslagen in het onderbewuste en dat betekent dat we ons niet bewust zijn van wat er allemaal gebeurt in ons lichaam.
Het lichaam wil ons iets vertellen en kan dat alleen maar doen door middel van gevoelens, emoties, sensaties. En omdat we niet geleerd hebben om naar ons lichaam te luisteren en emoties te negeren, onderdrukken of weg te redeneren gaat ons lichaam ziektes creëren.

We zullen dus de weg terug moeten vinden naar ons lichaam en het onderbewuste willen we liefdevolle relaties in ons leven.

1. We gaan leren dat je partner je gedachten niet kan lezen. Je zult dus duidelijk je behoeftes moeten communiceren.
2. We gaan leren begrijpen dat je partner een persoon is met zijn eigen onopgeloste problemen en verwondingen. Hij werd opgevoed in een familiesysteem dat zijn eigen verwondingen en dynamieken kent dat hem maakt tot wie hij is.
3. We gaan leren dat een relatie geen sprookje is. Er is geen prins op het witte paard. Een relatie is een bewustwording van wie we zijn om te kunnen ontwaken uit de droom van illusie.
4. We gaan leren dat relaties geen plekken zijn waar we aan onszelf kunnen ontsnappen maar dat het ruimte zijn om onszelf te ontmoeten. Dit kan soms confronterend en overweldigend zijn.
5. We gaan leren dat relaties een pad zijn naar diepe, kwetsbare en emotionele verbinding als je ervoor openstaat.

Relaties halen dus alles in jou naar boven wat jij tot nu toe goed toegedekt hebt. Trauma dus of emotionele problemen. Jouw overtuigingen waarvan je dacht dat ze absoluut waar zijn worden nu flink door elkaar geschud.

Zie het als een reis om alle geconditioneerde overtuigingen af te leren.

Ben jij bereid om de reis te maken?

Ben jij bereid om je onbewuste overtuigingen naar boven te laten komen en onder ogen te zien?
Ben jij bereid om je pijn, emoties, je trauma, je schaduw te ontmoeten en te voelen?
Ben jij bereid om de hormonen die door je lijf gaan als jij boos of angstig bent “er te laten zijn”?
Ben jij bereid om alles te onderzoeken wat op je pad komt?
Ben jij bereid om een langdurig traject aan te gaan?

Ben jij bereid om de stap naar jezelf te zetten?

Ik bied je veiligheid. Veiligheid om alles wat er bij je naar boven komt, te ontmoeten en te onderzoeken.
Ik bied je de mogelijkheid om jezelf te ontmoeten en te zien wat waar is voor jou.

Vraag jij je af of dit iets voor jou is en voel je dat je hier klaar voor bent?
Neem dan contact op via info@lydiameyssen.com voor een 30 minuten gratis verkennend gesprek.

Lydia Meyssen

Wat anderen zeggen over werken met mij

"De sessies met Lydia zijn heel organisch begonnen. Het begon doordat een vriend de tip gaf om contact te zoeken met Lydia. Toen ik op een dieptepunt zat in mijn relatie had ik dit dus gedaan via FB en we zijn meteen een sessie gaan doen. Hierna voelden nog een paar van deze IN NOOD sessies. Lydia had (destijds) de ruimte hiervoor om mijn noodtoestand te beantwoorden. Pas na een paar van deze sessies zijn we met het echte werk begonnen. Wat het tot nu toe gebracht heeft is dat ik een veilige plek in mijn lichaam heb gevonden om vandaaruit te werken aan onopgeloste zaken die in het onderbewuste liggen te wachten om gezien te worden. Lydia is voor mij een persoon die daar heel goed richting aan kan geven en in kan tunen op mijn persoonlijke issues. Omdat deze methode zo direct is en verrassend is zie ik duidelijk dat dit is wat ik nodig had om de weg van het hoofd naar het lichaam te verkennen.
Als je er klaar voor bent dan zou ik je deze inquiry (onderzoeksmethode) zeker aanbevelen. Het heeft me licht en humor gegeven in de donkere serieuze toestanden."

Vlinder Zacharias uit Nederland

"Hoe ik mijn persoonlijke sessies met Lydia ervaar? Nooit eerder in mijn leven, behalve dan met Lydia's hulp en begeleiding, bereikte ik mijn diepste pijn en trauma's. Zij gidst mij naar de kern van mijn pijn en ze doet dat door de juiste vragen te stellen. Haar zorgzame aard en haar open houding maken dat ik me veilig voel om diep door de lagen van mijn conditioneringen en oude overtuigingen te gaan. Ze is kalm en zelfzeker, graaft alles op wat me belemmert waardoor het mogelijk wordt voor mij om meer kalmte, lichtheid en openheid te ervaren in mijn leven van iedere dag."
Gwen Kuyps
www.wolfsoul.be

It is very easy to work with Lydia. Her unconditional presence and love create a safe environment for me to work even with deep trauma's. She keeps it simple, focused, and deep, so we can always go to the root through inquiry. She's very skilled and not afraid to use the wide variety of the Kiloby Inquiry tools. I can only recommend her...
Serena Senteshi from Hungary

"With care and clarity Lydia accompanied me in many sessions. In here presence and with her skills, she allowed for a safe and gentle deepening, exploration and embrace of those expressions of me that were in need to be seen more, felt more and loved more. I highly recommend Lydia for sessions.

Nurse
Paul du Buf from The Netherlands

Lydia Meyssen
Discover the wisdom of your body

info@lydiameyssen.com
0491 25 93 96
www.lydiameyssen.com