

Je hoofd te lijf

Van denken naar voelen

Karin Karis

Inhoud

9 Een introductie Erik Smithuis

11 Voorwoord Karin Karis

13 Inleiding

Somatics: het hele lichaam spreekt | Niet voor watjes | Je hoofd te lijf |
Wat vind je in dit boek? | Wat levert dit boek je op?

19 Hoofdstuk 1: Hoe het begon bij het einde

Mijn afscheidsrede | Excuses | De kracht van aikido |
Verantwoordelijkheid nemen | Centreren, ontspannen en ademen |
Nieuwe acties in de praktijk | Samenvatting

27 Hoofdstuk 2: Bewust worden van je lijf

De scheiding tussen hoofd en lijf | Je lijf vertelt je wie je bent | Herken je
patronen | Powerpose | Contact met je lichaam | Welke signalen geeft je lijf
Aandacht is energie | Drie hersengebieden | Hoofd, hart, hara | Je hoofd te
lijf | Samenvatting

39 Hoofdstuk 3: Bepalen van je waarden

Wat is in sync? | Waarden maken keuzes makkelijker | Spijt | Het start bij
jezelf | Begin met het einde | Stel je persoonlijke missie op | De verbinding
met het lichaam | Streefwaarden en praktijkwaarden | De waardenkloof |

49 Hoofdstuk 4: De anatomie van veranderen

Hoe reactiepatronen ontstaan | Geconditioneerde patronen | Opgebouwde
patronen | De amygdala neemt de controle over | Je lichaam vertelt wie je
bent | Snel denken en langzaam denken, waarom het zo moeilijk is te
veranderen | Wat betekent dit nu voor veranderen | Samenvatting

61 Hoofdstuk 5: Nieuwe koers

Jezelf overwinnen | De stappen | Van eenvoudig naar complex | Je presteert
op het niveau tot waarop je getraind bent | Samenvatting

69 Hoofdstuk 6: De krachtvelden

Wat beïnvloedt je? | Externe krachtvelden | De invloed van maatschappij en
cultuur | Je gezin | Interne krachtvelden | Hoofdzaken | Samenvatting

1e druk november 2016

Ontwerp omslag en binnenwerk: Suseela Gorter / www.suseela.nl

Illustraties: Karin Karis

Portret auteur: Marieke Bosgoed

Redactie: Roeland Dol

Drukwerk: DPN Rikken Print Nijmegen

De gebruikte persoonsnamen zijn om privacyredenen gefingeerd.

© Karin Karis 2016

Uitgever: Ki to Change / www.kitochange.nl

ISBN 978-90-826188-0-8

79 Hoofdstuk 7: Reactiepatronen

Het verschil tussen reactie en respons | Plotselinge impact | Op speurtocht in je lijf | Geconditioneerde patronen in de praktijk | De invloed van je mentaliteit | Samenvatting

87 Hoofdstuk 8: Afspraken maken

Komen tot nieuwe acties | De afspraak | Wat ga je uit de weg? | Rol de rode loper uit | Hoe formuleer je een goede afspraak? | Andere succesfactoren | Maak je afspraak | Samenvatting

97 Hoofdstuk 9: Centreren, ademen en ontspannen

Bewust worden van je keuzemoment | CENTREREN | De rol van centreren | Wat is centreren? | Hoe pas je centreren toe? | ADEM | Je bewust worden van je adem | Adem en je autonome zenuwstelsel | Meer rust door trainen van je ademritme | ONTSPANNEN | De vicieuze cirkel van spanning en weerstand | Doorbreken van de vicieuze cirkel | Fysiek in beweging komen | Hoeveel mentale roest heb jij? | Centreren, adem en ontspanning zijn onlosmakelijk verbonden | Samenvatting

113 Hoofdstuk 10: Harmoniseren

Oefenen van nieuw gedrag | Een praktijkvoorbeeld | Jouw verhaal uitwerken | Harmoniseren toepassen in jouw lastige situatie | Irimi maken | Samenvatting

123 Hoofdstuk 11: Toetsen

De twee manieren van toetsen | Onderzoeken: wat toets je? | Controleren en verifiëren: wat toets je? | Op welke momenten kun je jezelf toetsen? | Terugkoppeling van anderen | Vier je successen! | Samenvatting

129 Hoofdstuk 12: Streven naar meesterschap

Wat is meesterschap? | Ontwikkel de mindset voor meesterschap | Meesterschap is oncomfortabel | Wat is een asymptoot? | Leren houden van het plateau! | Samenvatting

137 Hoofdstuk 13: Uitdagingen, valkuilen en oplossingen

Ik vind het lastig om met het ongemak in mijn lijf om te gaan | Ik voel me zo vaak uit sync | Onder druk lukt het me niet om te doen wat ik graag zou willen | Ik kom maar niet uit mijn hoofd | Het gaat allemaal zo langzaam | Ik ervaar weerstand bij anderen doordat ik verander | Ik vind het lastig om mijn oefeningen vol te houden | Ben ik nog wel bezig met het juiste? | Mijn valkuil of uitdaging staat er niet tussen? | Samenvatting

149 Hoofdstuk 14: Slotwoord

Je lijf is onmisbaar voor nieuwe acties | Bepaal wat belangrijk voor je is | Oefenen is essentieel | Maak oefenen betekenisvol | Verdere verdieping | Blijf houden van het proces

153 Hoofdstuk 15: Het leukste hoofdstuk

Een introductie

Lichaam en geest zijn nauw met elkaar verbonden. Hoewel dit vaak onderbelicht blijft in een wereld waarin voor veel mensen het denken centraal staat en aan het (bewust) voelen vaak weinig aandacht wordt geschonken. Waarom is dit het geval zou je jezelf kunnen afvragen? Waarschijnlijk omdat, met name in de laatste eeuwen in de menselijke geschiedenis, de ontwikkeling van het denken, als het hoogst haalbare wordt gezien.

Er is niets mis met het ontwikkelen van onze ratio mits we ons eigen lichaam met haar wonderbaarlijke intelligentie en haar vele kwaliteiten niet als een bijproduct gaan beschouwen. Het lichaam is veel meer dan een instrument om ons van a naar b te brengen. Ons lichaam is een zeer intelligent en vernuftig systeem, waarin zich zoveel meer afspeelt dan we ooit kunnen bevatten. Het is uniek en bovendien een bron van wijsheid om gelukkiger en met meer succes en plezier door het dagelijkse leven te wandelen. Zowel zakelijk als privé.

Karin Karis heeft hier een bijzonder boek over geschreven. Vanuit haar achtergrond en expertise nodigt zij jou uit om je lichaam als een instrument te omarmen en voor jou van dienst te laten zijn. Ze vraagt je om meer te voelen, bewuster te luisteren naar de signalen die je lijf je geeft en je intuïtie te volgen. De kennis, inzichten en ervaringen die zij deelt zijn meer dan waardevol in een tijd waar veel op je afkomt. Ze bieden richting en houvast en zijn van onbetwistbare betekenis voor iedereen die zijn ontwikkeling belangrijk vindt. In dit zeer toegankelijk geschreven boek gaat Karin met name uit van de sleutelrol die het lichaam kan spelen, zodat de balans tussen lichaam, geest en ook ziel weer volledig hersteld mag worden in deze nieuwe 21ste eeuw.

Ik wens jou veel wijsheid, inzicht en plezier toe tijdens het lezen van dit inspirerende boek. Laat dit boek het begin zijn van mooie toekomst! In liefde, gezondheid en geluk,

Erik Smithuis, oktober 2016

Erik Smithuis is ondernemer, auteur en spreker op het gebied van ondernemerschap en persoonlijk leiderschap. Hij is oprichter van ICM Opleidingen & Trainingen, één van de 5 grootste instituten in Nederland op het gebied van leiderschap, management en communicatie. Ook heeft hij de non-profit organisatie 4YoungPeople opgericht, die talentontwikkelingsprogramma's aanbiedt voor Young Professionals.

Voorwoord

Als ergotherapeut in een revalidatiecentrum begeleidde ik mensen die van het ene op het andere moment geconfronteerd werden met ernstige fysieke en cognitieve beperkingen. Van een normaal leven waarin ze hun huishouden draaiend hielden, werkten en voor hun gezin zorgden, moesten ze opeens keihard vechten om hun zelfstandigheid weer op te bouwen. Leren een nieuw leven op te bouwen met de beperkingen die zij ervoeren, waarin de normale dagelijkse dingen opeens niet meer lukten of erg veel energie kostten. Het heeft me veel geleerd over de drijfveren en de ongekeerde kracht die we als mensen allemaal in ons hebben. Wat me in die jaren het meest gefascineerd heeft, waren de mensen die door de plotselinge heftige verandering in hun leven een transformatie doormaakten.

Naast het feit dat deze mensen hard bezig waren met herleren van vaardigheden kwamen zij als een ander mens uit hun revalidatie. Ze waren gelukkiger, ontwikkelden meer diepgang en verbinding in hun relaties en wisten beter wat belangrijk voor ze was. Ze namen meer verantwoordelijkheid voor wie ze wilden zijn en kwamen in actie waardoor hun leven veranderde. Terugdenkend zou ik zeggen dat ze meer in sync waren. Wat me het meest raakte, is dat deze mensen wat hen overkomen was, zagen als een cadeau. Een cadeau, wat ze had laten inzien waar het in hun leven om draait. Zij ervoeren dat het niet het belangrijkste is succesvol, maar juist waardevol te zijn.

Ik heb zelf ook ondervonden, dat er iets in me veranderde door een heftige periode in mijn leven. Die periode leverde me, naast verdriet en de pijn, veel zelfreflectie op. Ik merkte dat het me op een andere manier naar mezelf en het leven liet kijken. Het leerde me wat belangrijk voor me is. En hoe ik verantwoordelijkheid moet nemen om daar naar te leven. Dat maakt voor mij mijn leven lichter en leuker. En belangrijker, ik sta dicht bij mezelf. Ik ben me bewuster geworden van mijn eigen pad, de richting die ik op wil in mijn leven.

De ervaringen in mijn werk en mijn privéleven riepen vragen op. Waarom zou er iets traumatisch nodig zijn voor een transformatie? Kun je ook veranderen zonder iets ergs mee te maken? Is het noodzakelijk om eerst door een diep dal te gaan of tegenslag te verduren om 'wakker' te worden en bewust te worden van de 'rat-race' waar je, vaak onbewust, aan meedoet? Omdat dat nu eenmaal is hoe het gaat? De zoektocht naar antwoorden op deze vragen heeft mijn leven totaal veranderd. Ik ben me gaan verdiepen in gedragsverandering, persoonlijk leiderschap, de principes en filosofie van aikido en leren via je

.....
Zij ervoeren dat het niet het belangrijkste is succesvol, maar juist waardevol te zijn.

lichaam. Maar ik heb me ook afgevraagd welke terugkerende stappen ik zelf heb gezet om te veranderen.

Door alle informatie die ik gevonden heb en de ervaringen die ik tot nu toe heb opgedaan, geloof ik dat het kan. Dat je de manier waarop je in het leven staat kunt veranderen zonder eerst iets heel ergs mee te maken. Dat je elk moment de keuze kunt maken je eigen levenspad te ontdekken. De antwoorden die ik tot nu toe heb gevonden, wil ik graag delen. Omdat ik ervaar dat je als je in sync bent je in ieder geval je eigen leven lichter en leuker maakt. En dat het logische gevolg is, dat dit zich verspreidt naar de mensen om je heen.

Inleiding

Somatics: het hele lichaam spreekt

Uitgangspunt van dit boek is werken via je lichaam, wat in het Engels 'somatics' wordt genoemd. Het woord komt van het Griekse woord soma, wat 'het levende organisme in zijn totaal' betekent. Somatics is een manier van kijken naar de mens als geheel. Je bestaat als mens niet uit afzonderlijke onderdelen. Maar lichaam, geest en ziel vormen één geheel. Als antwoord op dingen die je meemaakt, ontwikkel je gewoonten en manieren waarop je met anderen omgaat. Doordat je die patronen onbewust herhaalt, worden ze automatisch en vertrouwd en zie je ze na verloop van tijd terug in je houding en je manier van bewegen.

In somatics wordt dit 'shape' genoemd. Jouw 'shape' voelt vertrouwd en veilig en zorgt voor een automatische manier van reageren. Maar wat nu als die manier van reageren niet overeenkomt met jouw normen en waarden, met hoe je jezelf graag zou zien? Door je bewust te worden van die reactiepatronen is het mogelijk ze te veranderen. Binnen somatics maak je gebruik van de relatie tussen je lijf en je hoofd. Je wordt je bewust van jouw manier van reageren en kiest ervoor gedrag te oefenen dat aansluit bij wat belangrijk voor je is. Op deze manier verander je hoe je naar de wereld kijkt en hoe je erin staat. Daardoor ontstaat keuze en creëer je meer mogelijkheden in je leven.

Omdat ik leren via je lichaam als manier zie om blijvend iets in je gedrag te veranderen, vind je in dit boek veel oefeningen. Die maken je bewust van je lijf en dagen je uit om nieuw gedrag te oefenen dat aansluit bij wie je wilt zijn. Aanrader: lees deze oefeningen en opdrachten niet alleen, maar ga ze doén! Alleen dan kan er iets veranderen.

Werk dit boek samen met iemand anders door. Je kunt dan samen de oefeningen doen, elkaar ondersteunen, uitdagen en op zoek naar oplossingen. Daarnaast is het natuurlijk ook gezelliger! Kies iemand bij wie je je vertrouwd voelt, zodat je open kunt praten over je ervaringen en de dingen waar je tegenaan loopt.

Niet voor watjes

'Growing up as a wise person is not for sissies'.¹ Dit is het begin van het boek van Terry Dobson, een aikidogrootmeester. En hoewel ik het misschien liever anders zou zien, voel ik dat hij gelijk heeft. Om mezelf te ontwikkelen en als mens te kunnen groeien heb ik moed, lef en doorzettingsvermogen nodig. Het vraagt om de moed naar mezelf te kijken, het lef om kwetsbaar te zijn en

.....
Door je bewust te worden van je reactiepatronen is het mogelijk deze te veranderen.

het doorzettingsvermogen om steeds verder te willen komen op mijn eigen pad. Wat zich daarop ook voordoet.

Maar waarom moeilijk doen als het simpel kan? Kost het niet verschrikkelijk veel energie om steeds maar moed, lef en doorzettingsvermogen te tonen? Mijn antwoord is 'ja en nee'. Het is inderdaad niet eenvoudig om steeds weer verantwoordelijkheid te nemen voor je keuzes en acties. Zeker in het begin, als je nieuwe dingen gaat doen, kost het energie en commitment om je aan je plan te houden. Je komt uitdagingen en obstakels tegen die je testen en een beroep doen op je standvastigheid. Maar stel nou dat voor jezelf kiezen, oplevert dat je dingen van een lichtere kant kunt bekijken? Dat je makkelijker in sync komt? Dat het leven een ontdekkingsreis wordt waarin je steeds leert, in beweging bent, inzichten opdoet, nieuwe dingen uitprobeert en kunt spelen? En dat dit je, hoewel het niet altijd makkelijk is, uiteindelijk zelfs een hoop energie bespaart?

Word je enthousiast van dit vooruitzicht en wil je op zoek naar jouw moed, lef en doorzettingsvermogen? In dit boek leer je hoe je lichaam daarin een grote rol speelt en hoe je door bewustwording van je lijf meer keuzes en daarmee meer mogelijkheden krijgt.

Je hoofd te lijf

Ik nodig je uit om het volgende experiment te doen:

Word je, terwijl je dit leest, bewust van je houding. Voel waar en hoe je lichaam contact maakt met de stoel of de bank. Waar maakt je lichaam meer contact, waar minder? Kun je je lichaam overal voelen of zijn er delen die je niet voelt? Waar voel je ontspanning en waar spanning? Waar zet je lichaam uit bij de inademing? En voel je hoe je lijf zachter wordt bij de uitademing? Zijn er delen die kouder of warmer zijn dan anderen? Borrelt het ergens en kun je iets voelen kloppen of pulseren? Waar in je lichaam voel je veel energie? Waar minder?

Wat merk je als je zo een paar minuten je aandacht op je lichaam hebt gericht? Voel eens wat er is veranderd. Door op zoek te gaan naar de antwoorden op de vragen hierboven, heb je je aandacht naar je voelende zelf gebracht. En daarmee opent zich een nieuwe wereld aan informatie. Een wereld die voor velen niet of nauwelijks bekend is. In dit boek wil ik je leren hoe je de informatie die je lichaam je geeft, kunt gebruiken om in sync te komen.

Je gaat op zoek naar een mogelijk nieuwe richting in je leven of verdieping als je die richting al hebt gevonden. Inzichten en kennis zijn daarvoor niet voldoende. Veranderen valt en staat met in de praktijk brengen van nieuwe acties. Mijn doel: je bewust te laten worden van je lijf, inzicht te geven in de neurofysiologie achter veranderen en je veel opdrachten te geven om nieuwe acties in de praktijk vorm te geven. Nieuwe dingen doen zorgt ervoor dat er echt iets verandert.

Wat vind je in dit boek?

Het boek is opgebouwd uit twee delen.

Eerste deel

Je weet waar je vastloopt, kent je blokkades. Maar veranderen in de praktijk blijft lastig. In het eerste deel van dit boek lees je hoe je lijf je helpt om voorbij kennis en inzichten tot nieuw handelen te komen. In hoofdstuk 1 lees je mijn verhaal. Hoe ik erachter kwam dat de manier waarop ik mezelf opstelde niet overeenkwam met wie ik wilde zijn. Dat ik niet in sync was. En je leest wat ik heb ontdekt om dat met succes te veranderen. Hoe je verbinding legt met je lichaam en je bewust wordt van alle informatie die het je geeft, leer je in hoofdstuk 2. Hoofdstuk 3 neemt je mee in bepalen van je waarden. Wat de kracht daarvan is en hoe je lichaam daar een rol bij speelt. Veranderen is niet makkelijk. In hoofdstuk 4 leer je waarom dat zo is. Je leest hoe we in ons leven automatische patronen opbouwen, waarmee we reageren op de wereld om ons heen. Je krijgt uitleg over de neurofysiologie van veranderen.

Tweede deel

Dit deel geeft je de concrete stappen die je doorloopt om verandering in de praktijk vorm te geven. Zes simpele stappen helpen je om bewust te worden van je huidige gedrag. En stappen te zetten naar nieuw gedrag. Herhaling zorgt voor een continue groeiproces. In hoofdstuk 5 lees je hoe in sync komen start bij jezelf. En bij onder controle krijgen van je eigen reactiepatronen. De zes stappen van KRACHT worden hier geïntroduceerd en er wordt uitgelegd hoe je die kunt toepassen in je dagelijks leven. Hoofdstuk 6 laat je kennis maken met de krachtvelden die je de hele dag beïnvloeden. Je leest hoe externe en interne factoren je voortdurend uit balans halen en onderzoekt welke factoren impact op jouw balans en energie hebben. Wat jouw reacties zijn op deze krachtvelden leer je in hoofdstuk 7. Je gaat dieper in op je geautomatiseerde reactiepatronen. Je zet op een rij welke jij herkent en wanneer ze effectief zijn of je belemmeren.

.....
Veranderen valt en staat met in de praktijk brengen van nieuwe acties.

In hoofdstuk 8 bepaal je hoe jij graag zou reageren en maak je een afspraak met jezelf over welk nieuw gedrag jij in de praktijk wilt oefenen. Geautomatiseerde patronen doorbreken en nieuw gedrag oefenen, is niet makkelijk. In hoofdstuk 9 leer je praktische vaardigheden die je in staat stellen om tot nieuw gedrag te komen. Hoofdstuk 10 geeft je richtlijnen hoe je vervolgens de afspraak met jezelf in de praktijk kunt oefenen. Dit is waar het echte werk plaats vindt. Omdat iets nieuws leren niet in 1 dag gebeurt is, ik kan het helaas niet mooier maken, is reflectie een belangrijk onderdeel van je leerproces. Hoofdstuk 11 neemt je mee in hoe en op welke momenten je jezelf kunt toetsen.

Als je de zes stappen onder de knie hebt en deze kunt blijven toepassen volg je het pad naar meesterschap. Wat dat is en wat je daar voor nodig hebt, lees je in hoofdstuk 12. Hoofdstuk 13 geeft een antwoord op de valkuilen en uitdagingen die je op je pad kunt tegenkomen. Ook vind je daar oplossingen. In hoofdstuk 14 zet ik nog even de belangrijkste dingen op een rij.

Wat levert dit boek je op?

Je ontwikkelt meer focus

Door bewust te worden wat belangrijk voor je is en jouw waarden te bepalen, ontdek je hoe ze richting geven. Ze geven je een baken, waardoor het makkelijker wordt te bepalen of de kant die je op gaat, bijdraagt aan waar je naar toe wilt. Je leert waar je je energie en aandacht op moet richten.

Je blijft makkelijker in balans

Je leert welke signalen je lichaam je geeft en hoe je ze moet interpreteren. Daardoor voel je eerder wat je uit balans brengt. Je ontdekt dat zowel oorzaken van buiten, als in je eigen hoofd, je uit evenwicht kunnen brengen. Door de signalen van je lichaam te leren interpreteren en te koppelen aan je waarden kun je makkelijker bijsturen.

Je wordt effectiever

Je wordt je bewust van je automatische, vaak niet effectieve, reactiepatronen en oefent met nieuwe, effectievere patronen die aansluiten bij wat jij belangrijk vindt. Zo creëer je meer keuzes voor wie je wilt zijn en wat je wilt doen. Dit verbetert je samenwerking met anderen en alledaagse dingen kosten je minder energie.

Je leven wordt meer ontspannen, lichter en speelser

Sommige mensen en situaties zorgen voor spanning en weerstand. Vaak ga je die uit de weg, waarmee die spanning en weerstand een negatieve invloed op je blijven hebben. Je leert nieuwe reactiepatronen in deze situaties toe te passen. Van klanten hoor ik vaak terug dat ze die uitdagende situaties zelfs vaak leuk gaan vinden. Het worden dé situaties waarin ze kunnen testen hoe ver ze gevorderd zijn in het veranderen van hun patronen. Bedreigingen worden een positieve uitdaging, waardoor het leven lichter en speelser wordt.

Het uiteindelijke resultaat: in sync zijn

Als wat je doet en de keuzes die je maakt in overeenstemming zijn met wie jij wilt zijn dan ben je in sync. Je ervaart dan balans, focus, harmonie en bent verbonden met je innerlijke kracht. Het geeft veel mensen het gevoel dat alles mogelijk is en ze de hele wereld aankunnen.

.....
Bedreigingen worden een positieve uitdaging, waardoor het leven lichter en speelser wordt.

Hoe het begon bij het einde

Ik neem je mee in mijn verhaal. Je leest hoe ik tot de ontdekking kwam dat ik mijn gedrag en interactie met anderen kon veranderen door inzichten in mijn hoofd te combineren met bewustwording van mijn lijf en praktische oefeningen. Mijn verhaal beschrijft hoe het proces van verandering werkt en geeft je een doorkijkje naar wat het je kan opleveren.

Je leest hoe aikido² me inzicht geeft in hoe ik mijn lijf kan gebruiken om mijn gedrag te veranderen.

Biografie

Karin Karis (1969) helpt - als eigenaar van Ki to Change - professionals, teams en organisaties om 'in sync' te komen: overeenstemming te bereiken tussen hoofd en lichaam. In haar werk staat het verbeteren van veerkracht, stressbestendigheid en verbinding met jezelf en anderen centraal. Zij deed meer dan 20 jaar ervaring op in de neurorevalidatie, bestudeerde de filosofie en principes van aikido en volgde studies in somatics en embodiment. Op basis daarvan ontwikkelde zij een krachtige, concrete en lichaamsgeoriënteerde methode, waarmee zij vele mensen traint en coacht.

Haar achtergrond gaf haar inzicht in de onlosmakelijke relatie tussen het hoofd en het lichaam. De huidige (werk)druk in onze maatschappij zorgt dat deze relatie steeds meer onder druk komt te staan. Met alle gevolgen van dien. Door mensen inzichten en handvatten te geven om de informatie van hun lijf te interpreteren en gebruiken, wil zij bijdragen aan een gezondere samenleving.

Al tientallen jaren bestudeert Karin de Japanse gevechtskunst aikido. Ze heeft hierin haar zwarte band en traint en geeft les in binnen- en buitenland. De principes en filosofie van aikido zijn verweven in alles wat zij doet.

'Door onze houding en beweging te veranderen, veranderen we de interactie met onszelf en anderen.' – Karin Karis

www.kitochange.nl
Facebook: Ki to Change
Twitter: @kitochange.nl
Linkedin: Karin Karis

Je hoofd te lijf

Je hoofd te lijf laat je ervaren wat het betekent als wat je denkt, voelt én doet in sync is met wie je wilt zijn. Daarvoor is de verbinding tussen je hoofd en je lijf essentieel – de een kan immer niets zonder de ander. Op een toegankelijke manier ontdek je hoe jouw lichaam je helpt om met zelfvertrouwen je eigen koers te varen.

Je hoofd te lijf geeft je een praktische en effectieve aanpak om je eigen kracht, intuïtie en balans te vergroten. Je leert om zelfs in stressvolle tijden in verbinding met jezelf te blijven. Persoonlijke verhalen en praktijkvoorbeelden illustreren de wetenschappelijke inzichten; met de afwisselende oefeningen kun je gelijk aan de slag. Zo ervaar je wat in sync zijn is - en hoe dat je leven leuker en lichter maakt.

Deze krachtige methode verbindt recente inzichten uit de neurofysiologie en -psychologie met de principes en filosofie van de Japanse krijgskunst aikido. Ze geven je handvatten om van denken naar voelen te gaan. Leven vanuit je kracht met beide benen op de grond.

'Je hoofd te lijf beschrijft op een heldere manier de essentiële rol die je lichaam speelt om in je kracht te staan. Het is duidelijk dat Karin alles wat je in dit boek leest zelf heeft doorleefd. Ervaringsverhalen worden onderbouwd met wetenschap en veel praktische oefeningen zorgen voor de vertaling naar de praktijk. Je hoofd te lijf is concreet én inspirerend, eenvoudig én veelbelovend. Maar met name: heel krachtig.'

Remco Claassen – Auteur van de bestsellers IK en WIJ

'Ons lichaam heeft meer intelligentie dan we ooit kunnen bevatten. Karin heeft hier een bijzonder boek over geschreven. Ze vraagt je om meer te voelen, bewuster te luisteren en je intuïtie te volgen. De kennis, inzichten en ervaringen die zij deelt zijn meer dan waardevol in een tijd waarin veel op ons afkomt. Ze bieden richting en houvast en zijn van onbetwistbare betekenis voor iedereen die zijn ontwikkeling belangrijk vindt. Laat dit boek het begin zijn van een nieuwe toekomst!'

Erik Smithuis – Auteur en oprichter ICM Opleidingen en trainingen