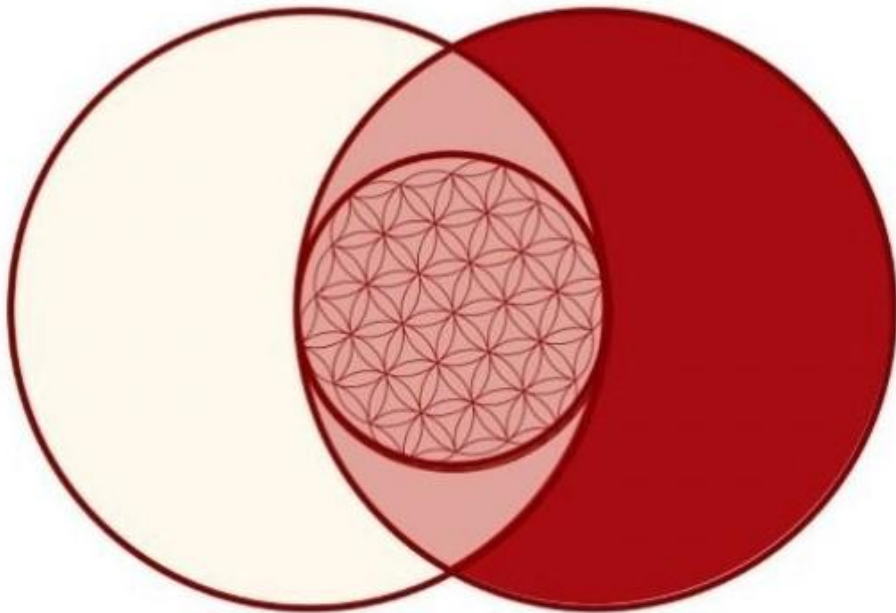


Module 1:
Bijlagen I - Kracht

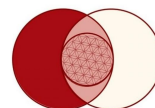
Seksualiteit in verbinding als Krachttraining



Sanne Kielman

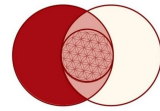
Sexual Healing & Pleasure Coach

2023/2024



Inhoudsopgave

1	I – Kracht Ontspanning als toegang tot kracht.....	2
1.	De kracht van veiligheid.....	2
2.	Vier veiligheidssymbolen – toegangspoorten tot I.....	2
3.	De sluipende kracht van stress	4
4.	Geen wilskracht, maar I-kracht.....	4
5.	De wereld verandert als jij anders kijkt	4
6.	Een nieuwe vorm van kracht	5
7.	Bekrachtiging	5



1 I – Kracht Ontspanning als toegang tot kracht

In deze training leer je werken met levensenergie.
Maar levensenergie kan alleen stromen als je je veilig voelt.

En dat is waar **I-Kracht** om de hoek komt kijken.

I is een staat van zijn: tussen wakker en slapen in.
Je bent ontspannen én alert. Aanwezig, maar zonder inspanning.
Open, maar niet overweldigd.

In I ben je actief — zonder dat het energie kost.
Je neemt de werkelijkheid waar zonder iets te hoeven veranderen.
Juist daardoor verandert die werkelijkheid.

Je kijkt als het ware **door het raam heen**.
Je ziet niet alleen de wereld — je ziet ook wat erachter beweegt.

1. De kracht van veiligheid

Je kunt pas veilig *zijn* als je je veilig *voelt*.

En dat is te leren. Het begint met oefenen, met afstemmen, met zacht worden in plaats van harder gaan.

I-Kracht is geen mentale overtuiging.
Het is een fysieke ervaring.
Je hele systeem zakt naar beneden.
Je lijf zegt: ik ben oké.

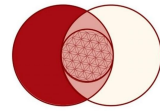
Vanuit die staat kun je jezelf echt gaan dragen voor jezelf, je geliefden, en de wereld om je heen.

2. Vier veiligheidssymbolen – toegangspoorten tot I

In deze training leer je vier eenvoudige signalen herkennen en activeren.
Ze helpen je om in I te zakken.

1. **Zachte ogen** – je blik ontspant, je stopt met turen of fixeren
2. **Spitse oren** – je hoort de ruimte, je voelt de afstemming
3. **Verbinding met een dierbare** – iemand in je hart of fysiek bij je
4. **Adem in je buik** – je zakt omlaag, je lichaam opent

Als deze vier tegelijk actief zijn, komt je zenuwstelsel tot rust.
Je reptielenbrein voelt: het is veilig.



1

Je verklaart je als eerste veilig door te benoemen wat je om je heen ziet. Als je binnen bent zie je bijvoorbeeld een muur, een stoel, een kastje met deurtjes, een vlieg of een bank. Dan ontspan je je oogleden en vallen je ogen vanzelf dicht. Je ontspant nog dieper als je ook je oogspieren ontspant en denkt aan iets liefs en onschuldigs. Een pasgeboren kuiken of een tere bloem. Je zegt zo tegen je lichaam: 'Ik zie alleen maar veilige dingen om me heen.'

2

Je hebt je ogen dicht, en des te meer ga je horen. Je luistert met spitse oortjes naar de geluiden om je heen. Maak daarom je oren zo spits mogelijk. Dat doe je door twee denkbeeldige lijnen in je gezicht te trekken. Vanaf je mondhoeken tot de puntjes van je oren. En je benoemt de geluiden om je heen. Je ademhaling, de wind, een stem, het geluid van een auto of de tram. Door de geluiden te benoemen zeg je tegen je lichaam dat het veilig is. Het hoeft dus niet stil te zijn om je veilig te voelen. Je luistert naar de stilte tussen de geluiden.

3

Om je nog veiliger voelen ga je verbinding maken. Want zodra je verbinding maakt, opent je hart zich en zo vergroot je het gevoel van veilig zijn. Je verbind je met iets liefs. Een geliefde, iemand die ook van jou houdt. Of iets jong en onschuldigs. Een kuikentje, lammetje of een mooie bloem. Je glimlacht ernaar en je hart opent zich. Als een bloem die zich ontplooft naar het zonlicht. En meestal krijg je een glimlach terug en je voelt dat er iets of iemand van je houdt. Je bent niet alleen, het leven houdt van je. Je bent veilig.

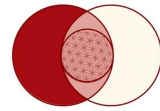
4

De laatste stap is je ademhaling. Je voelt hoe bij elke inademing je navel naar voren komt en bij elke uitademing naar achteren valt. Een ontspannen en diepe ademhaling is een voorwaarde om te kunnen slapen. Nu wil je niet in slaap vallen, maar in *l* raken. Dat gebeurt door laag in je buik te ademen. Want dan zeg je tegen je lichaam, dat het zo veilig is dat je in slaap *kunt* vallen.

Elke meditatie in deze training begint daarom met deze symbolen.

Want alleen in **absolute veiligheidsintimiteit** kun je het Innerlijk Landschap betreden en levenselixer aanmaken.

Zelfs als je een liefdevolle partner hebt, train je dit stuk in je eentje, met de deur op slot. Niet als isolement, maar als bedding.



3. De sluipende kracht van stress

Stress is niet luid. Het is stil, onderhuids, geniepig.

Het nestelt zich in je lijf, en ondermijnt daar van alles: je creativiteit, je afstemming, je seksuele energie.

Stress is bedoeld om je te redden.

Maar als het chronisch wordt, wordt het zelf het gevaar.

Stress activeert oude patronen:

je gaat overleven, vechten, vluchten of bevriezen.

Je sluit je af. Je schiet omhoog.

Alles in jou zegt: "ik moet het nu alleen oplossen."

Bewustzijnsontwikkeling vraagt precies het tegenovergestelde:
veiligheid, verbinding, rust.

4. Geen wilskracht, maar I-kracht

In onze cultuur wordt **wilskracht** verheerlijkt.

Doorgaan, presteren, bewijzen.

Maar wilskracht is vermomde stress.

Het komt voort uit een diep verlangen om veilig te zijn,
door controle, door prestaties.

I-Kracht is niet forceren.

Het is een subtiele, innerlijke aanwezigheid.

Geen reactie. Maar keuze.

Zachte ogen.

Een open lijf.

Verbinding met wat er *nu* is.

Dat is geen zwakte. Dat is beheersing.

5. De wereld verandert als jij anders kijkt

Stress is geen feit. Het is een interpretatie.

Een automatische respons op iets wat jouw systeem als gevaar leest.

Je collega is geen sabeltandtijger.

Maar als jouw zenuwstelsel hem zo registreert, schakelt je lichaam over op overleven.

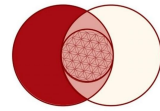
I-Kracht leert je om anders te kijken. Om je **perceptie te trainen**.

Niet zweverig, maar praktisch. Lijfelijk.

Door de vier veiligheidssymbolen te oefenen wordt I jouw nieuwe uitgangspunt.

Oefen ze dagelijks, in de file, op de fiets, in gesprek.

Maak er een reflex van. Zodat je er ook bij kunt als het spannend wordt.



6. Een nieuwe vorm van kracht

I is geen luxe. Het is levensnoodzakelijk.

Deze staat van zijn is ontstaan op het slagveld ontwikkeld door krijgers die aanwezig wilden blijven, ook onder druk.

Zachte ogen in de oorlog.

Dat is geen zwakte.

Dat is beheersing.

Dat is ware kracht.

Train I-Kracht in rust,
zodat je het onder spanning beschikbaar hebt.

En besef: het zal vreemd voelen in het begin.
Zeker als je gewend bent om op spanning te functioneren.
Maar juist dat ongemak is de poort naar herstel.

7. Bekrachtiging

I-Kracht is de sleutel naar een leven
waarin je niet alleen leeft,
maar draagt.

Verbindt.

En beweegt vanuit wijsheid.

Niet harder, maar helderder.

Niet groter, maar zachter.

Niet stressbestendig, maar stressvrij.

Bemin jezelf.

Met zachte ogen.

In verbonden kracht.

In I

Liefs Sanne Kielman
Sexual Healing & Pleasure Coach

Verbind en Geniet in Vrijheid

Sanne.kielman@11be1.nl / www.sannekielman.nl