

Eline van Rijn ontwikkelde een unieke training

Meer grip op je leven en meer zelfvertrouwen

Vind je het net als veel anderen soms moeilijk om bij jezelf blijven? Of ervaar je dikwijls onduidelijkheid over wat je verlangen is of wat je wil van je omgeving? En vind je het moeilijk om jezelf te voelen? Wat zou het betekenen als die obstakels weg waren? Zou dat een positieve invloed hebben op jezelf en je relaties? Zou het leven dan een stuk lichter worden?

Eline van Rijn heeft een training ontwikkeld op basis van het Wheel of Consent en systemisch werk. Spelenderwijs verkennen mensen daarin hun kracht en valkuilen in het contact met anderen én zichzelf. Ze leren zichzelf zo goed kennen dat ze vrijheid ontwikkelen in de keuzes die ze maken, ze worden niet langer gestuurd door patronen uit het verleden. "Heel bevrijdend", aldus Eline. Een paar vragen aan haar.

Waarover gaat dat Wheel of Consent?
"Het Wheel of Consent is een model. Het maakt duidelijk hoe mensen omgaan met instemming, grensoverschrijding en weigering. Ik gebruik dat model als een soort speelveld. Bij problemen in de relatie met je kinderen, geliefde of collegae wordt al snel duidelijk waar het probleem zit. Super inzichtelijk en leerzaam."

Kun je voorbeelden geven van problemen waar mensen mee komen?
"De meeste mensen vinden het moeilijk om bij zichzelf te blijven. Ook is er vaak onduidelijkheid over

Ga je oefeningen doen?
"Spelenderwijs ervaren mensen hoe zij omgaan met alledaagse situaties in het leven. Daardoor wordt al snel duidelijk waarom het op sommige gebieden vaak vastloopt. Vervolgens gaat de groep met praktisch oefenmateriaal aan de slag zodat iedereen leert om de keuzes te maken, én om de communicatie die daarbij en bij hen hoort, toe te passen."

Wat is het effect ervan?
"Wat ik terugkrijg is dat de stof van de trainingen praktisch en goed toepasbaar is. Je kunt direct aan de slag met wat je geleerd en ervaren hebt. Mensen gaan anders doen waardoor er andere dingen in hun levens gebeuren en er dus ook andere ervaringen ontstaan. Daardoor ervaren mensen meer grip op hun leven waardoor hun (zelf)vertrouwen toeneemt. Laatst kreeg ik nog terug dat iemand, in alle rust, kaarsrecht overeind was blijven staan in moeilijke onderhandelingen. Mensen creëren ook vaak meer ruimte voor zichzelf in hun relaties, waardoor die



Eline van Rijn: "Het loont om naar je lichaam te luisteren."

tegenkomen, is dat ze geen nee durven zeggen. Ze zeggen dan ja terwijl ze nee voelen. Vaak zit daar angst, verdriet en boosheid onder. Eerlijk durven zijn tegenover jezelf is dan een van de eerste stappen. Als je dat kan, kun je ook eerlijk te zijn tegen je omgeving. Daardoor transformeren relaties in je leven op een wijze die veel meer bij je past."

Kun je iets meer over jezelf vertellen?
"In mijn loopbaan als therapeut heb ik een fascinatie ontwikkeld voor de

zijn. Vanuit die overgave nodig ik ook anderen uit om steeds meer en meer te zijn met dat wat is. Op die manier creëer ik een brug tussen de mens die wij willen zijn en de mens die wij zijn.

ze ook niet af, dat onderscheidt me van andere trainers. Een patroon is een krachtige en waardevolle overlevingsstructuur die je heel veel heeft opgeleverd. Maar als patronen

"Ik creëer een brug tussen de mens die wij willen zijn en de mens die wij zijn"

Thuiskomen noem ik dat. Zelf heb ik die les met harde hand geleerd, ik was ooit zo gesloopt dat ik alleen nog maar kon zijn, tot meer was ik niet in staat. En toen vond er een wonder plaats, er verdwenen mensen uit mijn leven waardoor alles lichter werd, er kwamen mensen in mijn leven waar mijn hart van ging zingen, mijn patiënten kregen de beste therapeut ooit, en over alles kwam een moeiteloosheid. Het leven werd zo licht als een veertje. Het loont om naar je lichaam te luisteren, je hoeft niet eerst te breken, je kunt gewoon luisteren. Zeg ik uit eigen ervaring."

Waarom ben jij als trainer uniek?
"Ik heb een professionele opleiding en al bijna twintig jaar ervaring. Ik ben opgeleid als therapeut, wat betekent dat ik alles in huis heb om mensen op te vangen als ze de moed hebben om zich te begeven aan de rand van hun comfortzone. Dat is de plek waar je het meeste leert. Ik creëer een sfeer waarin alles aanwezig mag zijn. Ik werk vanuit het hier en nu. Dat maakt leren heel eenvoudig. Verder: ik heb een diepe passie voor patronen én ik ben er eerlijk over. Patronen doorbreek je niet en je leert

je leven gaan bepalen, wordt het tijd om in te grijpen en alternatieven te leren ontwikkelen. Zowel in het zichtbaar maken van patronen, als ook het ontwikkelen van alternatieven daarvoor, ben ik een vakvrouw. Mijn grootste leermeester is het leven. Ik ben opgeleid als psycho-somatisch fysiotherapeut, en ik deed opleidingen in systeemtherapie, transactionele analyse, groepsdynamica, mindfulness, haptonomie en lichaamswerk."

Is er na je bijeenkomst een vervolg?
Ja, er zijn trainingen op verschillende niveaus. Bovendien is er een doorlopende jaartraining "Koning van het Rijk". Ook wordt gewerkt aan een training voor geliefden. Voor mensen die individueel aan de slag willen is er ook altijd de mogelijkheid van één-op-één-therapie die grotendeels wordt vergoed door de zorgverzekeraar."



wat mensen verlangen of willen van hun omgeving. Ze hebben dan moeite om zichzelf te voelen. En dan heb ik het nog niet over de communicatie gehad, ook daarmee ervaren mensen vaak problemen. Als je die obstakels wegneemt, heeft dat een positieve impact op alle relaties om je heen. Het leven wordt dan een stuk lichter."

relaties beter gaan functioneren. Het allermooiste is dat mensen met zachtere ogen naar zichzelf gaan kijken. Dat is de sleutel, dat is waar de magie begint."

Wat komen deelnemers bij zichzelf tegen in dat proces?
"Wat veel mensen bij zichzelf

geweldige intelligentie van ons lichaam én onze grote inspanning om die vooral te negeren. Er schuilt zo'n ongelofelijke wijsheid in ons lichamelijk zijn, altijd aanwezig en tot onze beschikking, de toegangspoort vind je door acceptatie van dat wat is. Dus maak ik mij leeg. En ga gewoon maar een beetje met mijzelf zitten

Op www.djoj.nl staat meer informatie waaronder de data waarop Eline de volgende bijeenkomst verzorgt.