



VIDEO SCRIPT

Triggers

Deze video gaat over triggers. Je moet niet onderschatten wat die met jouw gevoel kunnen doen. Een trigger is een externe of interne prikkel die een reactie of respons bij jou teweegbrengt. Dit kan zowel een positieve als een negatieve reactie of respons zijn. In deze cursus beperken we ons tot triggers die een negatieve reactie teweeg brengen.

Voordat we verder gaan wil ik je wel het volgende meegeven. Het oplossen van triggers door bijvoorbeeld chronische stress of chronische angst is niet waar deze cursus voor bedoeld is. Mensen die dit ervaren zijn waarschijnlijk al bij de juiste en ervaren specialisten onder behandeling.

De triggers die we wel gaan aanpakken in deze training is een trigger die jou van je Hart-Authenticiteit weg duwt. Dat kan bijvoorbeeld een woord, een beeld of een geur zijn die herinneringen oproept aan een nare of negatieve gebeurtenis. Deze trigger veroorzaakt een fysieke reactie, zoals angst, paniek of flashbacks. Vaak al door een geluid te horen of een geur te ruiken, krijg je een fysieke reactie. Triggers ontstaan dus meestal door een associatie tussen een prikkel en een eerdere negatieve ervaring.

Als voorbeeld:

Je zit met vrienden te borrelen en één van jouw vrienden is continue aan het woord. Op een gegeven moment wordt er iets gezegd waar jij wat van vindt en dus besluit je wat te zeggen. Op het moment dat je gaat praten en jouw mening over de situatie geeft, rolt degene, die de hele tijd aan het woord was, met de ogen en trekt een raar gezicht naar één van de anderen. Je kent het wel, die uitdrukking van 'boring'. Dit triggert jou en geeft jou een gevoel van irritatie, van niet gezien en niet gehoord worden. Het heeft invloed op hoe jij je voelt en dus je besluit maar te stoppen met praten en verder maar niet veel meer te zeggen.

Het is belangrijk om triggers te herkennen, omdat ze je kunnen belemmeren om authentiek te kunnen leven.

VIDEO SCRIPT

Triggers

Ontdek of weet dus wat jouw triggers zijn.

Door je bewust te worden van jouw triggers en bewust te worden van je reactie hierop kun je zien wat het met je doet. Als jij jouw trigger gaat ontleden of echt gaat kijken naar de werkelijkheid dan kun je er ook anders mee leren omgaan, totdat je erachter komt dat er eigenlijk helemaal geen trigger meer is waar je last van hebt of die jou raakt.

Het is nu toch gezellig.

Laten we terug gaan naar het voorbeeld van het borrelen met vrienden. Naast dat het gedrag in dit voorbeeld erg respectloos en ongepast is en jij je mag afvragen of dit überhaupt wel een vriend is, veroorzaakt het een reactie bij jou. Dit kan meerdere redenen hebben.

Misschien rolden jouw ouders ook weleens met hun ogen als je iets wilde vertellen of misschien heb je dit eerder in een vriendengroep meegemaakt en werd je hierom gepest. Het kan jou ontzettend helpen om te ontdekken waar het vandaan komt om het vervolgens te herkennen als het weer gebeurt. Een trigger zegt iets over jou, over wat jij ervaren hebt of meegemaakt hebt en het geeft je een erg mooi handvat om te gaan ontdekken wat de reden is. Wat zegt dit over jou? Ben je onzeker, geef je onvoldoende je grenzen aan of triggert het jouw gevoel van eigenwaarde? Dat is waar je naar mag gaan kijken. Als jij in dit voorbeeld op het moment van rollen met de ogen had kunnen zeggen, 'Joh wat doe je nou? Vind je dit niet en beetje respectloos?', dan was de trigger er nog steeds alleen had jij er een heel ander gevoel over gehad. Dan had je het gezien, gevoeld en er iets van gezegd. Dat gevoel was heel anders geweest dan wanneer je het laat gebeuren en je uit het gesprek terugtrekt en klein maakt.

Waarschijnlijk vind jij van alles van dit voorbeeld, veel maar, maar- als en ja-maar en ben jij niet op je mondje gevallen, maar waar het om gaat is dat jij jouw trigger onderzoekt. Waarom triggert iets jou? En een gouden regel die ik zelf altijd toepas en dit is niet specifiek voor triggers maar geldt voor alle gedragsvormen in deze cursus: wordt er bewust van. Bewustwording leidt ook naar helderheid, en daar zit heel vaak de oplossing.

En het is niet de bedoeling dat je wacht totdat je weer die prikkel voelt en er dan over na gaat denken en mee aan de slag gaat. Nee, ga NU nadenken over prikkels die bij jou een reactie veroorzaken.

VIDEO SCRIPT

Triggers

Het kan van alles zijn, maar focus je op triggers in bepaalde situaties die je meemaakt. Welke emoties roepen ze bij je op, herken je waar het vandaan komt? En wat zegt dit over jou? Wat mag je leren? Waarin mag jij jezelf ontwikkelen? Hoe had je eigenlijk in de betreffende situatie willen reageren? Welke reactie zou je willen geven? Wat zou je doen vanuit Hart-Authenticiteit?

Probeer voor jezelf helderheid te zoeken in de trigger zodat je het ook anders kunt gaan zien en op een andere manier (een positieve manier) kunt gaan reageren. Herken jouw trigger, wordt er bewust van en maak voor jezelf helder dat deze trigger nutteloze energie vretende onzin is die jou niks brengt. Buig dit om naar krachtige positieve energie en laat jezelf positief groeien.

Maak de bijbehorende opdracht van triggers en dan zie ik je weer in de volgende video.

