



SERVO-TRAINING VOOR EFFICIËNT BEHEER VAN JE ENERGIE EN TIJD

Jeff Keustermans

[UITTREKSELS]

SERVO
HELDER GROEIEN

Persoonlijk en vertrouwelijk handboek/schrift van:

.....

SERVO WERKT, OOK VOOR JOU!

Beste deelnemer,

Je deelname aan deze opleiding volgt uit jouw geniale inzicht dat jij je eigen groei en leven zelf in de hand hebt.

Tijdens mijn burn-out in de zomer van 2017 ontmoette ik op het juiste moment een ex-collega en volgde ik op zijn aanraden een training van drie dagen*. Zo leerde ik een aantal leefregels en breinoefeningen die mij onmiddellijk terug op de rails kregen. Handig, want zo kon ik mijn werk als advocaat zeer snel weer verder zetten. Met veel meer energie, focus, vertrouwen en rust dan voordien. En het belangrijkste: voor mijn omgeving werd ik weer aangenaam en vriendelijk.

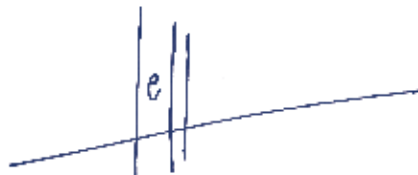
Maar nu mijn interesse in deze voor mij volstrekt onbekende wereld was gewekt en mijn mond van verbazing was opengevallen, volgde ik naast mijn praktijk als advocaat nog bijkomende opleidingen. Ik las meer over breintechnieken en sprak hierover met therapeuten, artsen en een psychiater.

Ik leerde krachtige hefbomen waarvan ik het bestaan niet kon vermoeden en die ik zonder mijn burn-out nooit had leren kennen. Ik stond vroeger immers helemaal niet open voor deze bijzondere werking en mogelijkheden van het brein en de enorm positieve effecten die ik op deze manier kon bereiken.

Wat ik leerde is erg nuttig en handig voor mensen die goed functioneren. Daarom werkte ik een helder systeem uit dat mij na mijn herstel ver weg houdt van stress en erdoor veroorzaakte problemen. Zo kan ik persoonlijk en professioneel groeien op een aangename en efficiënte wijze. Beter voorkomen dan genezen!

Naast mijn hoofdactiviteit als advocaat, deel ik dit graag met jou. Ik ben ervan overtuigd dat ook jij veel zult hebben aan dit – na enige oefening – eenvoudig toe te passen systeem van heldere principes en krachtige afgelijnde oefeningen.

Ik wens je veel succes met de training, en daarna met het helder groeien, vooral in je persoonlijk leven. De rest komt dan vanzelf!

A handwritten signature in blue ink, consisting of a long horizontal line that curves upwards at the end, with three vertical lines of varying heights intersecting it near the start.

Jeff Keustermans
Hoofdtrainer

* zie www.anderleven.nl

BELANGRIJK!

GEBRUIK DE KRACHT VAN SERVO MET VERSTAND

De SERVO-training richt zich tot personen die nog behoorlijk goed functioneren en zichzelf zelden of nooit lager dan 6 op 10 quoteren op het vlak van geluk, welzijn, energie en capaciteiten. Mensen 'met een thema' (af en toe slecht slapen, stress, te vaak piekeren of zorgen maken, nu en dan last van overdreven vermoeidheid of stress-gerelateerde pijnen, etc.) kunnen deze training gebruiken om te streven naar 8 of 9 op 10. De training levert inzichten en hulpmiddelen om op koers te blijven en om mindere momenten bij te spijkeren.

Het gebruik van de SERVO-principes en -oefeningen dient met de nodige zorg te gebeuren. Deze syllabus staat niet op zich maar maakt onlosmakelijk deel uit van een opleiding van twee dagen en een training van acht weken. Elk gebruik gebeurt volledig op eigen verantwoordelijkheid. Indien je vragen hebt bij SERVO of de aanwending ervan, stel je die tijdens de opleiding. Je kan ook een SERVO-workshop volgen of een afspraak maken voor persoonlijke coaching. Deelname aan een SERVO-training kan vanaf 18 jaar. Een ontwikkeld bewust brein is immers behulpzaam om SERVO correct toe te passen.

Indien je depressief bent, reeds een burn-out hebt of chronisch vermoeid bent, of een onverwerkt trauma hebt, alsook bij elk medisch of psychisch probleem, dien je hulp te zoeken via de geëigende professionele kanalen (artsen, psychologen). In uitzonderlijke omstandigheden, neem je uitzonderlijke maatregelen. De SERVO-principes en -oefeningen zijn bestemd voor het gewone dagelijkse leven van in essentie goed functionerende mensen.

Andere organisaties gebruiken gelijkaardige technieken ook voor zwaardere situaties, zoals voor personen die volledig 'vast' zitten. De technieken worden dan veel verder uitgewerkt, ruimer omkaderd, op maat aangepast en intenser toegepast, meestal met een vorm van persoonlijke begeleiding. Kijk bijvoorbeeld op de websites van www.anderleven.nl, www.jebreinalsmedicijn.be (Dr. Sofie Reubens) en www.livetheconnection.com (The Love Method).

Versie: 01.02

Uitgever:

TEVERINA bvba, Scheldeoever 25 bus 10, 2620 Hemiksem

RPR Antwerpen – ONR 0505 606 560 – BTW BE 0505 606 560

Ingrid Arckens, zaakvoerder – ia@servo-training.be

www.heldergroeien.com

Tekst en foto's binnenwerk: Jeff Keustermans

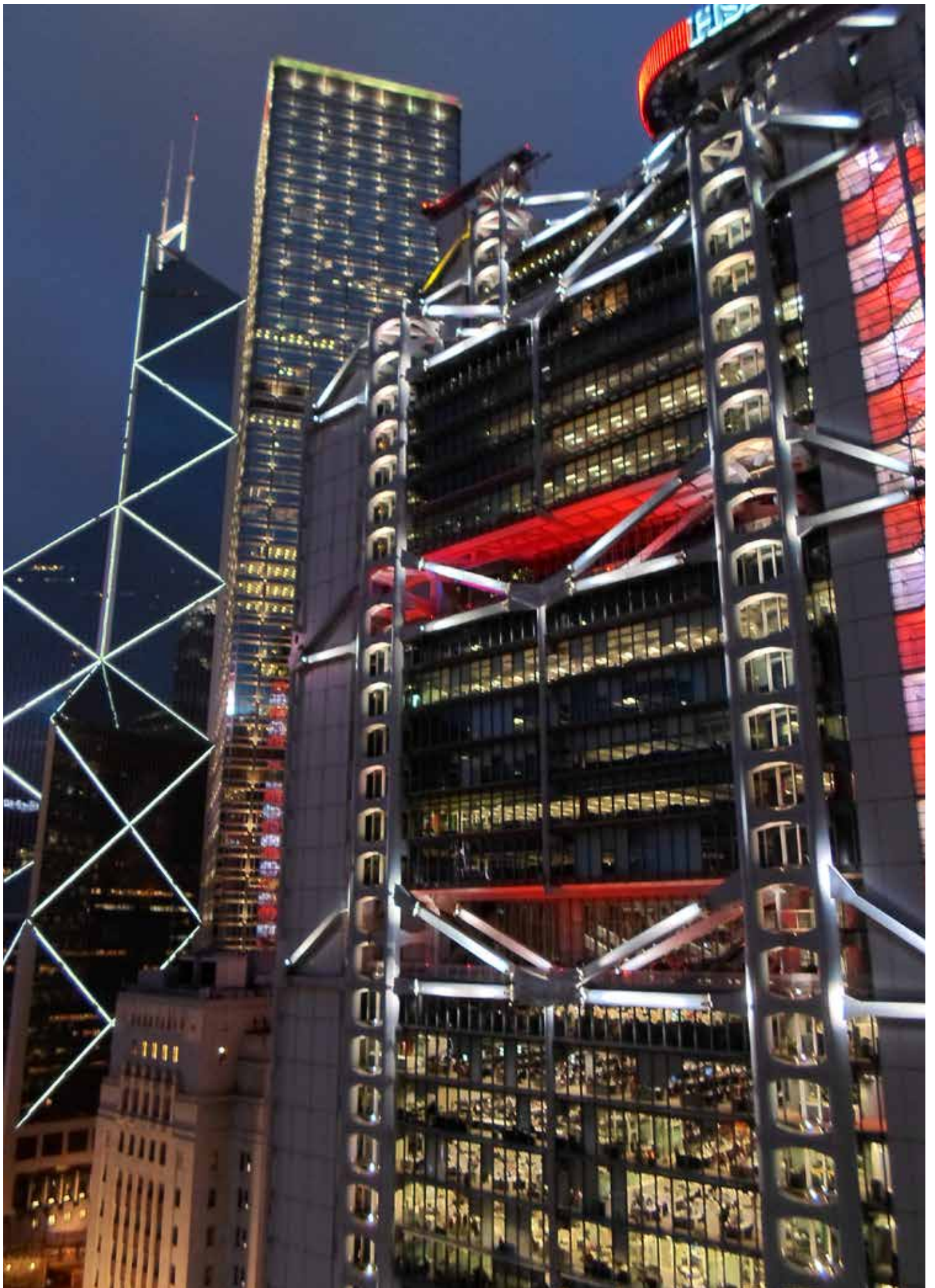
Lay-out: Jeff Keustermans & Brandle

Auteursrechtelijk beschermd werk © 2018 – 2019 Jeff Keustermans – TEVERINA bvba (lic.)

SERVO® en HELDER GROEIEN® zijn gedeponeerde merken

INHOUDSTAFEL

SERVO WERKT, OOK VOOR JOU!	3
BELANGRIJK! GEBRUIK DE KRACHT VAN SERVO MET VERSTAND	4
INHOUDSTAFEL	5
STRESS & ENERGIE	7
DE STRESSRESPONS	7
ENKELE KENMERKEN VAN HET BEWUSTE EN ONBEWUSTE BREIN	11
EERSTE OEFENING – SERVO-BASIC	13
EERSTE PRINCIPE	20
TWEEDE PRINCIPE	21
DERDE PRINCIPE	25
TWEEDE OEFENING – SERVO-SHIFT	27
DE EERSTE TWEE WEKEN	28
SERVO-DIEPTEOEFENINGEN	33
DERDE OEFENING – SERVO-PROJECT	76
INVULFORMULIEREN VANAF WEEK DRIE	77
MEER OVER OVERTUIGINGEN	78
BEWEGEN EN RITME	82
CARTOUCHE	84
TIPS	86
NA DE TWEEDE CURSUSDAG	88
NA ACHT WEKEN	96
DRIE HEADLINES OM HELDER TE GROEIEN	98



STRESS & ENERGIE

Stress heeft diverse oorzaken en talrijke niet-interessante gevolgen. Sommige oorzaken van stress en stress zelf slaan een gat in je energievoorraad. Daarom worden veelvuldige en chronische stress aanzien als belangrijke oorzaken van oververmoeidheid, burn-out, depressie en tal van lichamelijke klachten.

Een inzicht in de oorzaken van stress is erg behulpzaam om stress te verminderen of te vermijden. Een groot deel van de oorzaken heb je zelf in de hand en worden veroorzaakt door handelingen en gedachten die je zelf controleert of kunt controleren.

De SERVO-training 'Helder Groeien' is er op gericht om jou de nodige inzichten te geven over de werking van je brein en je aan de hand van drie principes en drie oefeningen op koers te houden. Op die manier kun je werken aan het beperken of vermijden van je stress. Wanneer je daar na de SERVO-training in slaagt, blijven de desastreuze gevolgen van overdreven stress je bespaard. Voorkomen is beter dan genezen!

'Helder Groeien' houdt het bewust eenvoudig, zodat je persoonlijk en professioneel kan groeien en niet oververmoeid wordt van ingewikkelde gesprekken, uitgebreide afwegingen, complexe regels, moeilijke targets en diep denkwerk. De principes en oefeningen worden ingeoeffend en gaan daarna als vanzelf, zoals zwemmen, fietsen en autorijden. En je beslist natuurlijk zelf of en hoe vaak je de oefeningen doet nadat je ze grondig hebt aangeleerd. Net zoals je alleen maar fietst, zwemt of autorijdt waar, wanneer en hoe je dat zelf wilt. Je kunt traag naar je bestemming wandelen, of sneller met de fiets rijden... en zwemmen doe je natuurlijk niet onder de waterval. Met SERVO wordt je bewuste brein nu écht de baas.

DE STRESSRESPONS

In situaties die stress veroorzaken ontstaat in het lichaam een automatische reflex: het lichaam maakt zich klaar om te vechten, te vluchten of te bevriezen. Om in ideale omstandigheden en met volle kracht en energie uit een alarmsituatie te kunnen geraken vinden in ons lichaam vier zaken plaats die toelaten beter te vechten, te vluchten of te bevriezen:

1. Het spijsverteringsstelsel wordt stilgelegd
2. Het slaapcentrum wordt verstoord
3. Het immuuniteitsstelsel wordt verminderd
4. Er gaat extra energie naar de arm- en beenspieren

Stress treedt in normale omstandigheden eerder sporadisch op. Dan veroorzaken deze 'overlevings-reflexen' geen kwalijke gevolgen. Integendeel, in sommige gevallen zijn ze levensnoodzakelijk.

Wanneer iemand evenwel regelmatig last heeft van stress (omdat de stressrespons te vaak opslaat) of erger, wanneer iemand last heeft van chronische stress (wanneer om een of andere reden de stressrespons niet afslaat) doen zich wel ernstige gevolgen voor, zoals onder meer:

1. Problemen met maag en darmen
2. Verstoorde nachtrust met bijhorende vermoeidheid
3. Extra gevoeligheid voor virussen en bacteriën (vlug verkouden, migraine, ...)
4. Stramme arm- en/of beenspieren

Het is evident dat deze gevolgen het energieniveau geen goed doen. Aangezien stress ook op de achtergrond kan spelen, kan men last hebben van deze gevolgen van stress terwijl men zich wel rustig voelt.

Velen proberen een aantal gevolgen van stress te bestrijden met geneesmiddelen. Ze nemen liever pillen om van een symptoom verlost te worden, maar vaak werkt dat niet of onvoldoende. Het opruimen van de oorzaken van stress valt te verkiezen boven loutere symptoombestrijding. Je bent ook niet per se 'ziek' omdat zich een gevolg van stress voordoet.

Ook al heb je maar weinig last van stress, je hebt er wel alle belang bij om de oorzaken van stress (en ineens de gevolgen ervan) te vermijden. De oorzaken van stress zijn immers vaak ook onaangenaam (zie p. 12).

Een van de oorzaken van stress en bijhorend energieverlies ligt in de discrepantie tussen het bewuste brein en het onbewuste brein. Freud ontdekte dat 5% van ons brein bewust en 95% onbewust functioneert. Intussen wordt algemeen aanvaard dat ongeveer 95% van al wat we doen en voelen automatisch gebeurt en dus onbewust. Als die 95% niet gesmeerd loopt, dan krijgt je 5% bewuste brein de zaak niet op het juiste spoor. De tegenwerking van je onbewuste brein, is niet gemakkelijk te corrigeren door louter anders te 'willen' met het bewuste brein.

Herinner je bijvoorbeeld hoe je nu en dan zorgen maakt (of erger: piekert). Je bewuste brein weet maar al te goed dat die zorgen zinloos zijn, dat waar je mee in zit zich 9 keer op de 10 (bij sommigen 99 op 100) toch niet voordoet en dat je dus beter je tijd anders zou besteden... en toch lukt het niet je gedachten de baas te zijn.

Je hebt al meegemaakt dat een eenvoudige blik op de dag- of weekagenda duidelijk maakt dat alles tijdig zal lukken. Je bewuste brein weet dan dat je alles op tijd klaar krijgt... en toch draait het in je buik en voel je je niet 'rustig'.

Ook als je te veel denkt en te weinig voelt, of omgekeerd, ontstaat er incongruentie tussen beide delen van je brein.

Hoe geweldig zou het zijn als je ervoor kon zorgen dat je onbewuste brein naast je bewuste brein komt te staan, en je niet met 5% maar met de volle 100% weet én voelt dat 'alles in orde is', dat je je geen zorgen hoeft te maken en dat je 'tijd genoeg hebt'?

De SERVO-principes en -oefeningen helpen je daar grondig bij, zodat jij zelf de stress en de andere verschijnselen die voortkomen uit de incongruentie tussen het bewuste en het onbewuste brein sterk kan verminderen. Zo kan je bewuste brein jou met SERVO-kracht op het juiste pad sturen en houden.

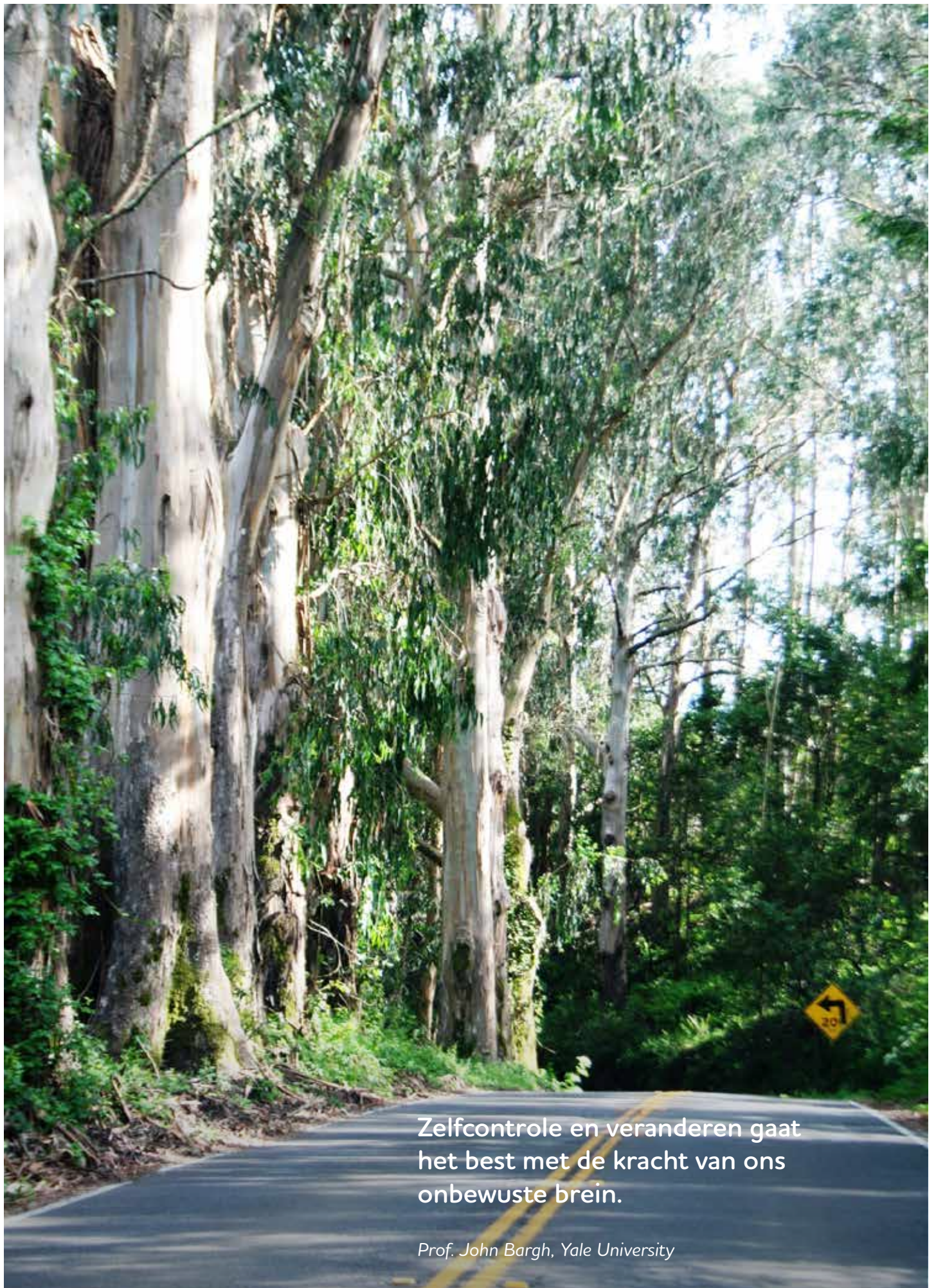


Je kunt niet verwachten dat er iets verandert,
als je altijd hetzelfde doet.

Albert Einstein, wetenschapper

Pas SERVO krachtig toe, niet krampachtig!

*Jeff Keustermans
'Hoofd'-trainer SERVO Helder Groeien*



Zelfcontrole en veranderen gaat
het best met de kracht van ons
onbewuste brein.

Prof. John Bargh, Yale University

ENKELE KENMERKEN VAN HET BEWUSTE EN ONBEWUSTE BREIN

BEWUSTE BREIN	ONBEWUSTE BREIN
Logisch denken	Voelen
Aansturen/beslissen	Automatisch/gewoonten/herhalen
Kennis	Ervaring
Traag	Snel (minstens 200.000 keer sneller)
Een handeling tegelijk (1-3?)	Multitasking
Verleden – heden – toekomst	Alleen nu
Ontwikkeld tussen 3 en 20 jaar	Slorpt op tussen 0 en 7 jaar
Volwassen	Driejarige
Linker hersenhelft	Rechter hersenhelft & ...
5%	95%

Omdat het bewuste brein in de eerste zeven levensjaren allesbehalve volgroeid is en in de eerste drie levensjaren amper present is, zuigt het onbewuste brein veel informatie, gevoelens, reacties etc. op zonder dat deze door het bewuste brein worden 'geplaatst' en gefilterd. Zo komen onze basis-overtuigingen tot stand. Andere overtuigingen krijgen we genetisch mee of nemen we aan uit loyaliteit naar onze ouders.

Dat resulteert vaak in onbewuste, niet-behulpzame overtuigingen zoals:

- Ik ben niet veilig
- Ik kom iets tekort
- Ik word in de steek gelaten
- Ik word niet aanvaard
- Ik ben niet welkom
- Ik mag geen fouten maken
- ik moet uitblinken
- Ik kan niet op mezelf vertrouwen
- Ik ben niet goed genoeg
- Ik moet altijd zinvol bezig zijn
- Ik ontvang liefde als ik behaag
- ...

Wanneer 95% van ons brein uitgaat van dergelijke overtuigingen, is dat niet behulpzaam.

Belangrijk is te weten dat we ons vaak niet bewust zijn van deze diepgewortelde en niet-behulpzame onbewuste overtuigingen. Als volwassen persoon weet je met je bewuste brein dat je je vak kent, dat je gewaardeerd wordt door vrienden, familie en collega's, dat je voor bijna niemand opzij moet, dat je erg veel doet en dus onmogelijk alles perfect kunt doen... en toch is het vaak zo dat je onbewuste brein het daar niet mee eens is. Door die incongruentie tussen het bewuste en onbewuste brein ontstaat er spanning en onrust.

Er zijn een aantal manieren om te weten te komen welke niet-behulpzame overtuigingen in het onbewuste brein stokken in de wielen steken, zoals:

1. Introspectie: een aantal niet-behulpzame overtuigingen kan men 'voelen'. Velen weten dat ze perfectionist zijn op een manier dat het niet meer efficiënt is, of dat ze dwangmatig handelen, of dat ze te veel twijfelen, of dat ze zich overdreven veel zorgen maken – maar in het algemeen zijn er meer niet-behulpzame overtuigingen dan men zelf aanvoelt.
2. Interviewtechnieken: door middel van ondervraging (bv. in onze workshops) kan men niet-behulpzame overtuigingen blootleggen.
3. Spiertesten: dit is een handige manier om inzicht te krijgen in iemands overtuigingen (zie hiervoor bv. livetheconnection.com en wisdomways.net)

Voor de toepassing van SERVO is het evenwel niet nodig dit na te gaan. Bijna alle mensen – al dan niet met een thema – hebben in min of meerdere mate te maken met niet-behulpzame overtuigingen op drie domeinen, welke de SERVO-principes en -oefeningen bestrijden. Op elk van die drie domeinen ontstaan naast stress, energie- en tijdverlies, andere gevolgen die je liever kwijt dan rijk bent:

1. Overdreven bekommernissen, waardoor
 - je geen keuzes durft te maken
 - je anderen niet recht in de ogen durft te kijken
 - je te veel twijfelt en gemakkelijk uitstelt
 - je je nodeloos zorgen maakt en/of piekert
2. Zelfonderschatting, waardoor
 - je jezelf voortdurend vergelijkt met anderen en je er zelf slechter uitkomt
 - je je snel aangevallen voelt en je overdreven op uitlatingen van anderen reageert
 - je moeilijk complimenten aanvaardt en deze wegwuift
 - je je afvraagt wat anderen van je denken
 - je in hoge mate anderen ter wille wil zijn
3. Hinderlijk perfectionisme, waardoor
 - je alles onder controle wil houden
 - je de lat voor jezelf en anderen heel hoog legt
 - je over alles oordeelt en vaak veroordeelt
 - je voortdurend van alles van jezelf moet
 - er weerstand is tegen elke verandering
 - je dwanghandelingen ontwikkelt, bv. overdereven nazicht
 - je vindt dat je alles alleen moet kunnen oplossen

De gevolgen van deze drie problemen zijn niet aangenaam. Meestal weet het bewuste brein wel beter... maar haalt de 5% het niet van de 95%.

EERSTE OEFENING

SERVO-BASIC

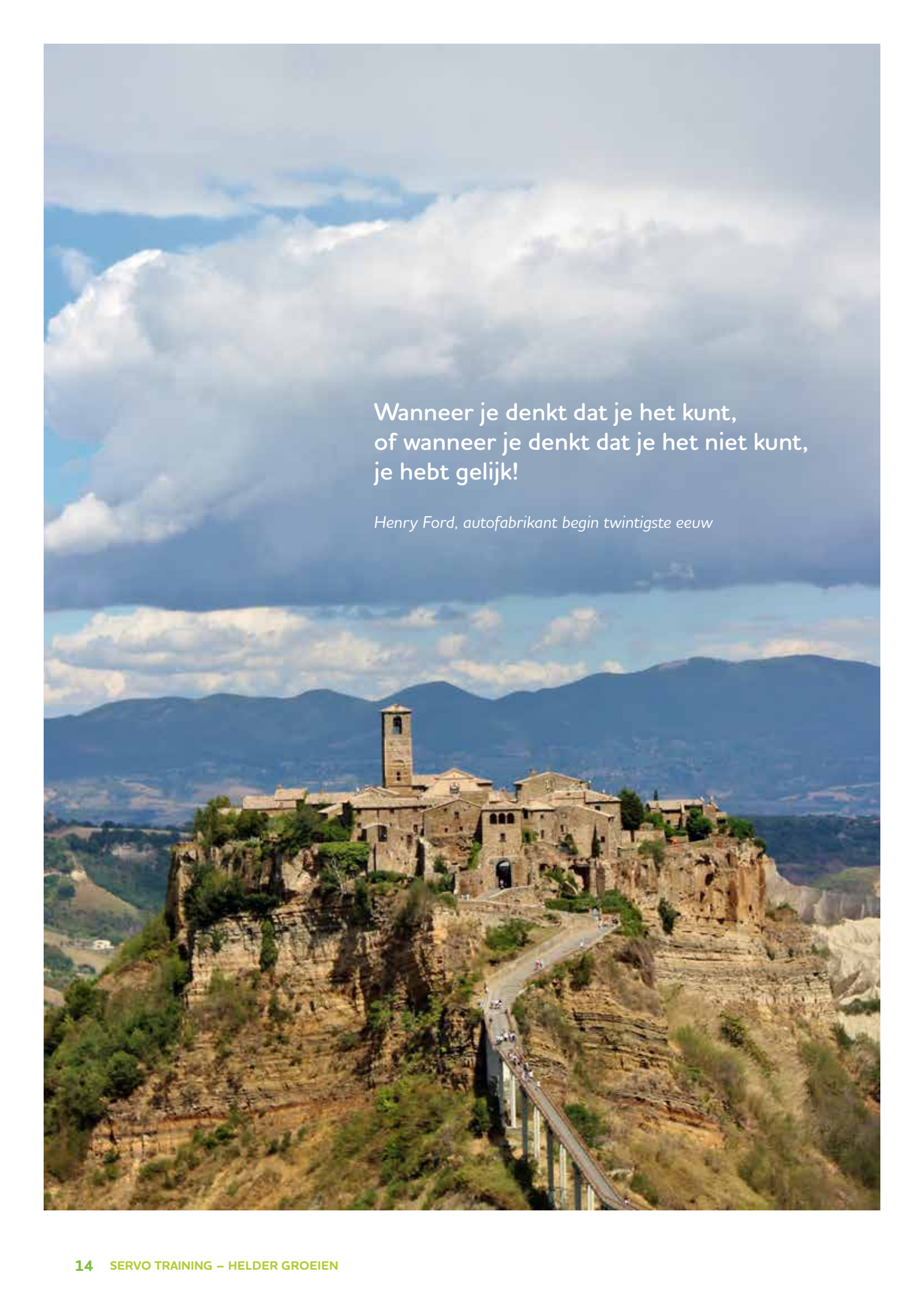
De niet-behulpzame overtuigingen die aan de basis liggen van overdreven bekommernissen, zelfonderschatting en hinderlijk perfectionisme zijn gekend. Het komt er dus op aan deze niet-behulpzame overtuigingen in het onbewuste brein te vervangen door behulpzame overtuigingen. Hierbij is het van belang te beseffen dat we in essentie geboren zijn met weinig of geen niet-behulpzame overtuigingen: die zijn binnengeslopen in onze eerste zeven levensjaren en toen niet gecorrigeerd omdat het bewuste brein op dat ogenblik niet of nauwelijks ontwikkeld was.

Het omvormen van niet-behulpzame overtuigingen in behulpzame overtuigingen brengt 'ons ware zelf' terug. Op die manier wordt het onbewuste brein congruent met het bewuste brein. Bovendien zijn behulpzame overtuigingen erg 'self-fulfilling' (zie volgende pagina). Door niet-behulpzame hindernissen met je bewuste brein om te vormen tot behulpzame overtuigingen word je niet zomaar roekeloos, slordig of brutaal. Met je bewuste brein beslis jij nu wat de moeite waard is en weet jij wat mogelijk is binnen je echte, niet-belemmerde capaciteiten. Dat voer je uit met gepaste zorg.

De meest relevante behulpzame overtuigingen vind je terug op p. 33-67. Op de tweede dag van de training staan we even stil bij het ontwikkelen van overtuigingen 'op maat'. Weet dat een overtuiging en een feit twee verschillende zaken zijn. In veel gevallen zijn 'feiten' namelijk overtuigingen, en die kun je omvormen indien dat behulpzaam is.

Zodra je de SERVO-BASIC oefening helemaal in de vingers hebt (en dat lukt op enkele dagen) gaat het vervangen van niet-behulpzame door behulpzame overtuigingen vlot. Omdat oude overtuigingen en de bijhorende handelingspatronen wat hardnekkig zijn, voorziet dit schrift in een systeem om op acht weken tijd de ommezwaai te realiseren. SERVO zorgt onmiddellijk voor aanpassingen in ons brein, maar het hele proces om nieuwe neuronenvbindingen tot stand te brengen in onze hersenen duurt gemiddeld zes tot acht weken. De oude paden verschrompelen na verloop van tijd en de nieuwe groeien uit tot autostrades.





Wanneer je denkt dat je het kunt,
of wanneer je denkt dat je het niet kunt,
je hebt gelijk!

Henry Ford, autofabrikant begin twintigste eeuw