



## Hou je gevoelens in evenwicht met deze zeven stappen

Zeven tips die je in verbinding met jeZELF brengen,  
zelfs als je een rotdag hebt.

**Het zijn wellicht allemaal open deuren.. en ben benieuwd hoeveel  
jij hiervan al toepast. You can't get wet by singing about water :-)**

**Waarom dit e-book? om kennis te delen. Want, wat mij heeft  
geholpen, helpt jou wellicht ook. Niet exact op de manier zoals ik  
het gedaan heb, wel op die voorwaarden die maken dat JIJ het kan  
pakken én integreren in jouw leven.**

**Sowieso is de reis naar meer verbinding naar worden & wie jij  
werkelijk bent één van de mooiste die je kunt maken. En ik ben  
dankbaar dat je dit e-book daar onderdeel van uit laat maken.**

## 1. **ADEM**

Dit is de snelle verbinder tussen je lichaam en je geest. Als je deze vertraagt, vertraagt letterlijk alles én komen je gedachten tot rust. Probeer het maar.

- Je ademt naar je buik - in en uit.
- Het duurt zolang het duurt.
- Verder niets.
- Alleen rust, kan de mens redden.

Vanuit rust pik je de signalen van jouw unieke lichaam op. Het lichaam geeft fluisteringen vanuit je ziel, geeft aan waar emoties (nog) vast zitten, geeft aan wanneer we teveel in gedachten meegaan. En als we niet luisteren uit zich dat in ziekte of pijn.

De signalen zijn vaak zo zacht, dat we ze vanuit rust gemakkelijk oppikken.

Voorbij het 'schuim kloppen', vragen stellen, dingen ter discussie stellen van onze mind. Voorbij slechte of onzorgvuldige intenties en in contact met jouw lichaam.

- wanneer gaat jouw hart sneller kloppen?
- wanneer stukt je adem?
- wanneer voel je je bloed in je lichaam koken?

Als je mind nog enigszins gehaast is, kan je meetellen. Dan heeft je mind iets te doen én kan je je makkelijker focussen.

Een paar tellen in - korte pauze - paar tellen uit - korte pauze.

## 2. **Train om te observeren**

Zodat je een antwoord vanuit JOU geeft, in plaats van een reactie op de ander. Op het moment als je meer verinnerlijkt en gaat ervaren wat situaties met jou doen, wordt het uiterlijk ook makkelijker in de rol van de observator te blijven.

## 3. **Kies bij en met wie je (niet) wil zijn**

Je wordt zoals de vijf mensen met wie je het meeste omgaat. Dus door hier bewust keuzes in te maken, ga je bij mensen zijn die jouw bekrachtigen, die jou zien, die het van toegevoegde waarde vinden dat JIJ erbij bent.

## 4. **Voel alles**

Ervaar je gevoel volledig, wat speelt er in jou?

Ervaar - voel - verken - wees nieuwsgierig - liefdevol - neem de tijd

Wist je dat een gevoel vaak na 20- 40 seconde uit je lichaam is, dat als er geen weerstand meer is, het gevoel volledig verdwijnt?

Je kan niet helen als je 'het' niet kan voelen.

5. **Toon compassie richting degenen die jou 'iets aangedaan hebben'**

Door te blijven ervaren welke stukjes wrok, eenzaamheid, wanhoop, verdriet, schaamte, schuld, boetedoening er nog aan ons kleven blijf je opruimen vanuit **JOU**. Alleen jouw gedachten en gevoelens kunnen je slachtoffer maken van jou.

Door hiernaar te streven (niemand zegt dat dit gemakkelijk is!), blijf je in contact met wat jou nog in de weg staat om het leven volledig door je heen te laten stromen.

Hoe ik dit weet? Het is mij overkomen. Bedrogen, zonder huis en zonder baan en mij zo één voelen. Zo een basisvertrouwen hebben en mij compleet opgetild voelen. Dat overkwam mij toen ik ervoor koos om alle verdriet, rouw, afscheid, loslaten, alle onderdelen hiervan te voelen en te ervaren. En hierdoor weet ik dat het kan. Je volledig verbonden te voelen als gevoelens door je heen mogen stromen. Het laatste stukje was om compassie te hebben.

Niet richting HEN, maar richting jeZELF.

Net zoals ..... ken ik eenzaamheid - verdriet en pijn.

Net zoals ..... heb ik goede en slechte dagen

Net zoals ..... leer ik van het leven.

6. **Vergeef**

Het hoogste dat je kan doen. Een situatie vanuit een nieuw perspectief / gezichtspunt bekijken. Ik vergeef je..... Ik vergeef mijzelf.....

*Skip de woorden 'wat als..... vanuit zorgen' en vervang ze voor 'wat als..... het allemaal goed gaat.*

7. **Creëer je eigen leven**

Begin met opbouwen vanuit **JOU**. Als je voelt, hoort, denkt, ruikt en ziet wat jij wil.

Als je vanuit pure passie, joy en geluk plannen maakt.... komen ze uit.

Het is enige dat nodig is, is **MOED**. om datgene te willen zien, voelen, onderzoeken en het niet uit te weg te gaan.

Mooi mens,

Ik hoop dat je rijker bent geworden van het lezen van deze informatie. Ben in ieder geval erg dankbaar dat ik iets met je heb kunnen delen.

Als je alle tips op JOUW manier gaat toepassen, zal je merken dat een leven vanuit jouw unieke plek, vanuit jouw energie én rustpunt, helemaal zo ver nog niet is.

Start vandaag en geef niet op. Jij bent zo'n diepe toegevoegde waarde aan deze wereld als je vanuit jouw unieke plek jouw talenten tot uiting brengt.

Omdat de eerste stap de allerbelangrijkste is, hierbij twee reflectievragen:

Welke van deze tips raakt je?

---

---

Wat zou de versie die je eigenlijk wil zijn, direct toepassen?

---

---

Als ik dit kan toepassen, kan jij dit ook! En dat hoop ik van harte, dat jij dit ook gaat toepassen.

Ik krijg vaak te horen dat ik een gave heb in 'dingen' aanvoelen en woorden geven aan gevoel. Dit is iets wat ik als kind al kon, diep weg had gestopt en nu weer toelaat.

Vaak zeg ik ook: je hoeft niets aan te leren, je weet alles al. Jouw 3 a 4 jarige zelf wist het allemaal.

*Kan jij hier nog verbinding mee krijgen?*

*Wat is het wat jij als kind 'als vanzelf deed'?*

Want ik ben niet sensitiever of beter in voelen dan jij en ik stond ook niet direct op de juiste plaats vanuit mijn gezin van herkomst.

Ik heb kansen gepakt als die zich voordoen. En weet hieruit dat je niet hoeft te wachten op een crisis. En het is mijn commitment aan mijzelf dat ik blijf groeien, leren, ontwikkelen om in connectie te zijn met mijn pure zelf, met mijn hoogste en lichtste versie van mijzelf, vol zelfliefde.

Dit vraagt om mijn eigen emotie, mijn gedragingen, mijn onzekerheden en ook mijn verworvenheden onder de loupe te blijven nemen. Om een laag dieper te kunnen zakken én zijn. Want we kunnen 'er niet bovenover, maar alleen maar dwars doorheen' (a la berenjacht, voor de moeders onder ons).

Ik zie de weg naar meer eigenheid, vanuit jouw unieke plek, energie en rustpunt als leren zwemmen. Je begint ook niet direct in een woeste zee met golven. Het gaat erom dat als het woest is, je vanuit een veilig zwembad iets heb geleerd dat je kan toepassen. En dat je met iedere overgang naar een nieuw badje méér en méér leert vertrouwen op jezelf in plaats van op je kurk of de badmeester. In het begin heb je wellicht lijstjes nodig waar je allemaal aan kan denken.

Leg je je meditatiekussen middenin de kamer, zodat je erover struikelt (did it! en kreeg de eerste vijf jaar nog geen seintje hoor...)

Of neem je een coach in de hand als 'stok achter de deur'.

Stilstaan is vooruitgang. En het gevaarlijkste dat je kunt doen, is alleen maar doorhollen. Ik zie veel ambitieuze bewuste ondernemers / coaches / therapeuten die grote potenties hebben, en omdat ze niet op hun plek staan OF oude pijn niet aan wensen te kijken, deze niet helemaal leven.

Het is niet moeilijk om te groeien of te helen. Alleen je écht beseffen dat je al volmaakt perfect bent en dat je werkelijk waar alles al in je hebt is door onze mind en ego bijna onmogelijk gemaakt. Simpelweg, omdat je je hier niet op focust.

Hierdoor maakt het dat energiewerk niet alleen een vak, maar echt een topsport is. Om continue bezig te zijn met die keuzes vanuit jou die je houden bij waar JIJ wenst te zijn.

Elke maand selecteer ik 1 ondernemer voor een gratis energiesessie. In dit gesprek geef ik je minimaal twee tips die je direct kan toepassen om te worden wie jij bent.

E-mail naar [bianca@biancabuts.nl](mailto:bianca@biancabuts.nl) met <3 en maak kans om geselecteerd te worden.

Vraag jij jezelf wel eens

✨ Mag ik **stralen**?

🦄 Mag ik **zijn** wie ik **ben**?

💖 **Wil ik** mij mijzelf vol vertrouwen voelen?

🌱 Wil ik **succesvol** zijn?

🌱 **Kan** ik iedere dag groeien?

☀️ Kan ik veel mensen inspireren door mijzelf te zijn?

En WAT als dit ALLEMAAL LUKT

DOODENG én heel bevrijdend.

Ervaren hoe? Of jij dit ook mag, wil en kan;

Maak via [bianca@biancabuts.nl](mailto:bianca@biancabuts.nl) je me-time afspraak en we creëren samen een mooie toekomst die afgestemd is op jou, ik luister ✨

## Reviews

### **Lilian Heus - 33 - psycholoog/ orthopedagoog**

*Ik geef Bianca 4,5 van de 5 sterren: het was een hele bijzondere cursus. Bianca luisterde aandachtig en leek direct door te hebben wat ik voelde en aan wilde werken. Ze gaf mij daar ook alle ruimte in en ik voelde me enorm begrepen. De lessen waren heel ontspannen en steeds had ik weer een bepaald inzicht door de vragen die ze stelde of de oefeningen die we deden. Juist omdat ik bij mijn gevoel kon komen en echt naar binnen keerde, iets wat ik in andere vormen van therapie niet zo ervaren heb (en geloof mij, ik heb veel geprobeerd!!). Ook was Bianca heel flexibel. Zowel qua vorm van de sessies (alles was mogelijk: online, in Amsterdam, toch een kwartier later, toch een andere dag, enz.) als tijdens de sessies. Het verbaasde hoe snel ze kon schakelen in wat er bij mij speelde en hoe ze daarop inspeelde met een oefening. Daarnaast werkt haar manier van denken/ zijn, namelijk in mogelijkheden denken, omarmen wat er is en hoe je alles zelf kunt creëren, aanstekelijk en inspirerend. De opstelling heeft mij ook veel opgeleverd. Ik kan nog precies voor me zien en voelen wat ik toen voelde en dat zorgt ervoor dat ik hier vaak aan terug denk in situaties waarin ik dit kan gebruiken. Waarom dan 4,5 van de 5 sterren? Door het grote inzicht die ik gevonden heb: het KAN niet perfect en dat is precies dat ik als perfectionistische moeder en als werkneemster te leren hebt. En dat is ook goed!*

### **Lynn - 37 - energetisch healer**

*Lieve Bianca,*

*Ik wil jou en de groep bedanken voor de vele opstellingen die we met z'n allen gedaan hebben. Dit was voor mij voor de eerste keer dat ik een opstelling bijwoonde en who, wat een kracht! Ik wist niet wat ik kon verwachten, ging er open en zeer onzeker in, maar wat ben ik blij dat ik mee heb mogen doen:) Het heeft mij geholpen om inzicht te krijgen in mijn te behalen doelen. We kwamen zelfs nog uit op een stukje ballast van 3 generaties terug, hoe bizar! Ik ga nu met veel vertrouwen door om mijn business verder vorm te geven en kan het beeld van mijn onzekerheid versus mijn dromen nog zo voor de geest halen. Een memorie die mij helpt om stevig in mijn schoenen te staan en hier niet meer naar terug te keren. Ik vind de kracht in mijzelf en dit had mij niet alleen gelukt.*

*Het is een waardevol hulpmiddel om mijn doelen na te streven. Wat ik ook erg fijn vond, is dat je het samen deed met de groep en dit zorgde meteen voor een prettige en vertrouwde omgeving.*

*Dankjewel Bianca voor deze waardevolle en mooie inzichten en graag tot de volgende keer ❤️*

*Liefs Lynn*

### **Marieke - 43**

*Bianca is een heel fijn persoon die goed kan luisteren en invoelen wat passend is bij waar ik naar op zoek was. Het was elke keer weer een heerlijk rustpunt in mijn week!*

### **Lynn - 37**

*Bianca is een hele fijne, gevoelige en deskundige trainster. Ze kijkt dwars door je heen en ziet waar je behoeften liggen. Door middel van beweging (yoga), rust (meditatie) en contact (coachgesprekken) heeft ze mij verder weten te helpen en handvatten gegeven om het zelf toe te kunnen blijven passen. Zowel thuis als in mijn zaak. Het traject is daardoor voor mij heel waardevol geweest en ik zou iedereen aanbevelen om deze investering voor jezelf te maken!*

*Met dit programma maak je ruimte voor jezelf om aan de slag te gaan met datgene wat misschien niet altijd even goed vast te pakken is, maar wat zich onherroepelijk in je leven aandient: Verlangens, twijfels die je van dat verlangen afhouden etc. Dit, door liefdevolle aandacht in de vorm van yoga, oefeningen -vooraf en achteraf- gesprekken en een opstelling. Een cadeautje voor jezelf!*

### **Anne Marth - 35**

*Bianca biedt fijne handvatten om in verbinding te komen met jezelf, je familie, je gevoel én je vrouwenkracht. Ik vond het ontzettend fijn om uit mijn hoofd te komen en de oefeningen samen te doen. Bianca heeft mij hier goed bij begeleid. Ik heb ervaren dat dit in een veilige omgeving plaatsvindt. Bianca straalt rust en vertrouwen uit. Het is ontzettend waardevol om deze investering in jezelf te doen. En de opstellingen zijn steengoed!*

*In dit programma leerde ik hoe ik open kan staan voor mezelf, hoe ik met behulp van yoga en ademhalingsoefeningen rust kan vinden in mezelf en dat ook kan uitstralen naar anderen. Zowel mijn kinderen, maar ook mijn man en klanten profiteren hiervan <3*

*Ik hoef niet meer te dragen, het leven mag licht zijn.*

### **Hebe - 33 -**

*Ik heb heel veel geleerd van Bianca. Hoewel ze me vooral heeft leren kijken en voelen op een andere manier. Hierdoor heb ik geleerd beter naar mijzelf en mijn lijf te luisteren. Alles heeft een oorsprong en een reden. Nu beseft ik me dat beter. Op goede dagen en ook zeker op slechte dagen (want die zijn er en mogen er ook zijn)*

### **Jolanda - 39**

*Acceptatie van wat is en door kleine doelen te stellen ook werken aan verandering waar dat goed voelt. En niet te vergeten - de ballast uit het verleden los te laten & daar te plaatsen waar het hoort. Een groepstraject wat toch heel persoonlijk aanvoelde, waarbij alle tijd en ruimte was voor mijn persoonlijke ontwikkeling. Een aanrader voor wie durft in zichzelf te keren, voor wie durft te kijken en durft anders te leven.*





## Je droomt van

- Leven vanuit een onbegrensd vertrouwen in jezelf als zakenpartner, moeder en geliefde
- Rust in je hoofd, gedachten geordend, met een rustig gemoed aan de dag beginnen en het gevoel hebben dat je de wereld aan kan, ook al staat er vanalles op zijn kop
- Met veel fun joy en plezier terugkijken op je jeugd & je ouders aannemen in het complete pakket wie zij zijn op dit moment
- Tevreden zijn met kleine stapjes en hier ongegeneerd van kunnen genieten
- Tijd en aandacht voor je kind(eren) hebben - zonder de hele tijd insta - app - mail te checken en zakelijk vanuit rust ondernemen zonder de hele tijd je to do lijst in je hoofd af te spelen
- Ongegeneerd kunnen ontspannen (zonder op vakantie te hoeven naar een mooie tropisch eiland) - gewoon met jeZelf op de bank!
- In de o - zo - bekende - en ook ooooo - zo - onbereikbare flow zitten - als het huis ontploft is en de kinderen janken
- Heerlijke verbinding - in elkaar op kunnen gaan en flexibel zijn in het moment, ongeacht welke kinderopvang er belt met welk nieuws
- En who, ik voel mijn adem, zelfs in spannende momenten!

## Een reset van je systeem

### Barbara Geestman - 46 jaar - onderwijsconsultant

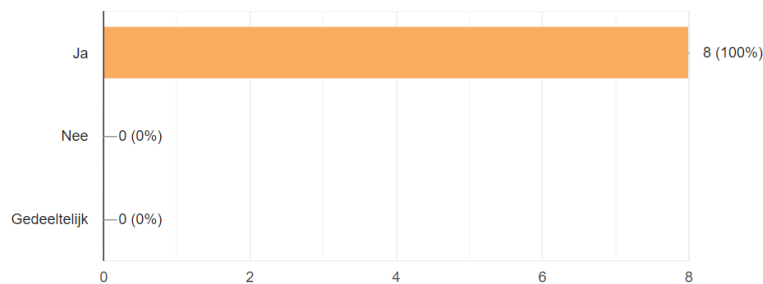
'Bianca is een heel warm, sensitief bijzonder mens die precies op het juiste moment en in mijn leven kwam. Jij zet je hele wezen in bij de begeleiding, om ervoor te zorgen dat ik het beste uit mijzelf kan halen. Ook wanneer dingen moeilijk zijn of zwaar zijn is zij daar, weer precies op het juiste moment. Ze geeft de warmte en liefde die bij je zelf ook dat deel van jou aanwakkert en het verlangen vergroot. het vertrouwen van waar zij handelt en voelt geeft vertrouwen.

Zij is een spiegel met een gouden rand. De gouden rand staat voor het feit dat ze jezelf kan laten zien, maar met een perspectief op wat er kan zijn. Zonder dat je het gevoel krijgt dat iemand iets aan je opdringt. Zo vind je je eigen gouden rand...'

## Een programma dat verwachtingen overtreft - score laatste 8

Heeft het programma aan je verwachtingen voldaan?

8 antwoorden



Wat vind je van de kundigheid van de trainster?

8 antwoorden

