

Minigids | Embodied Influence

BEGIN



**Invloed begint in
je lijf**

**PAULIEN
ADRIANA**

BEGIN

Je hoofd stuurt. Je lijf leidt écht.
Invloed begint niet bij wat je zegt.
Maar bij hoe je aanwezig bent.
Niet in controle, maar in contact.
Deze gids is geen trucje.
Het is een uitnodiging.
Om te zakken.
Te voelen.
Te kiezen.
Sta stil.
Voel je voeten.
Je bent begonnen.



INVLOED VRAAGT DAT JIJ AANKOMT

In veel professionele contexten draait het om denken: plannen, analyses, strategieën. Daar zijn we goed in. Ons hoofd neemt moeiteloos het voortouw.

Echte invloed begint dieper — in jouw fysieke aanwezigheid. De plek van waaruit je werkelijk contact maakt en impact hebt.

Als performer gebruikte ik mijn lijf functioneel. Ik wist hoe ik op het juiste moment, in de juiste vorm, kon verschijnen. Daar zat controle in, en een bepaalde trots. Zelfs met 40 graden koorts stond ik op het podium. The show must go on!

Wat ik niet doorhad, was dat ik daarmee voortdurend de signalen van mijn lijf overschreef. Vermoeidheid, onrust, spanning — ik ging er dwars doorheen. Functioneel, niet duurzaam.

Mijn systeem bleef leveren, tot het niet meer ging. Ik ontdekte dat mijn lijf niet het probleem was. Het probeerde al die tijd bij te blijven. Bijsturen werd pas mogelijk toen ik stilviel. Wat eerst voelde als opgeven, bleek een kans om te luisteren.

Niet naar de stem die aanzet tot presteren, maar naar de signalen daaronder. Subtiel. En glashelder — als je ruimte maakt om ze te ontvangen.



“When we are embodied, we are more available — to ourselves and to others.”
— Stephen W. Porges

Ik dacht echt dat ik in contact stond met mijn lijf.
Maar ik ontdekte dat mijn lichaam méér is dan
een instrument om mee te functioneren. Het is
een bron. Voor zelfinzicht. Voor afstemming. En
voor impact die écht binnenkomt.

Want een systeem dat alleen maar dóet, stroomt
niet. En zonder stroom, beweegt er niets.



METHODE

Wat is Embodied Influence?

Embodied influence betekent dat je jezelf laat zien vanuit een plek die klopt. Niet vanuit controle of aangeleerde houdingen, maar vanuit aanwezigheid.

Je lijf draagt oude patronen met zich mee. Ze bepalen vaak automatisch hoe je overkomt. Door daar aandacht voor te ontwikkelen, vergroot je je keuzevrijheid én je invloed.

Het is niet:

- jezelf groter maken dan je bent
- een rol spelen die losstaat van je binnenwereld

Het is wel:

- volledig aanwezig zijn in je lichaam
- voelen wat er speelt en daarmee leren werken
- bewust kiezen hoe je je toont, in contact met wat wezenlijk is

“There is a vitality, a life-force, an energy,
a quickening that is translated through you into
action ... the world will not have it ... It is your
business to keep it yours clearly and directly, to
keep the channel open.”

MARTHA GRAHAM, ZOALS GECITEERD DOOR AGNES DE MILLE

REFLECTIE

STA EENS STIL BIJ HET VOLGENDE — IN GEDACHTEN, OF OP PAPIER.

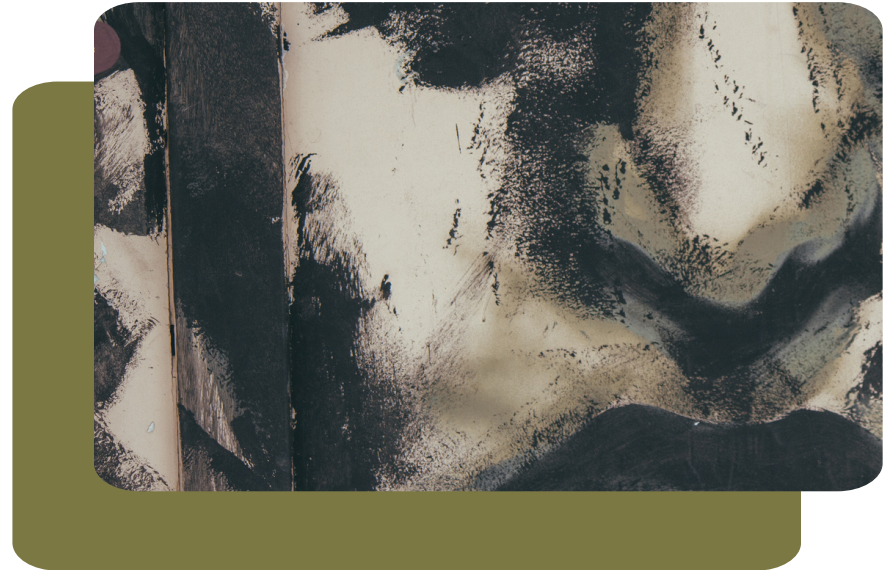
In welke situaties voel jij je afgestemd met jezelf? En wanneer raak je dat kwijt?	
Hoe beïnvloedt jouw aanwezigheid het verloop van gesprekken of samenwerking?	
Wat laat je (onbewust) van jezelf zien? En wat houd je tegen?	
Wat betekent 'aanwezig zijn' voor jou — professioneel én persoonlijk?	
Waar verlang je naar in hoe je jezelf neerzet?	

INLEIDING OEFENING

Aandacht

De volgende oefening is simpel. Niet per se makkelijk. Zeker als je gewend bent te sturen vanuit het hoofd, kan het ongemakkelijk of confronterend zijn om af te zakken in je lijf.

Weerstand, afleiding of oordeel zijn geen obstakels — ze zijn onderdeel van wat aanwezig is. Probeer het niet weg te duwen. Kijk er met aandacht naar. Je traint hiermee je waarneming: opmerken zonder ingrijpen. Daar begint het werk.





OEFENING

Landen in je lijf

Gronding & mobilisatie

1. Ga staan met je voeten op heupbreedte, knieën licht gebogen.
2. Maak cirkels met je enkels — linksom, rechtsom (5x per kant).
3. Buig en strek je knieën licht, alsof je een mini squat maakt.
Voel hoe je gewicht verdeeld is over je voeten.
4. Rol je schouders rustig naar achteren en naar beneden.
5. Leg je handen op je heupen. Adem in via je neus, en adem krachtig uit terwijl je je bekken van voor naar achter kantelt.
6. Sta stil. Merk het verschil in hoe je staat en hoe je je voelt.

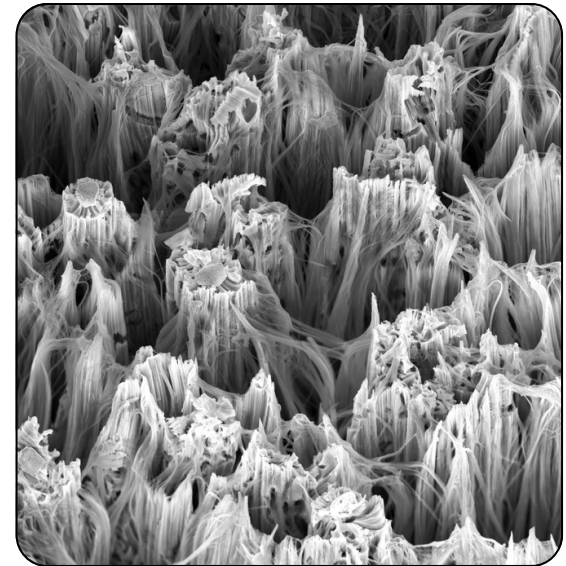


OPDRACHT

Observatie

Tijdens je volgende overleg of gesprek:
Let op waar je 'zit'. In je hoofd, borst, buik?

Laat je aandacht zacht zakken naar je bekken,
buik of bovenbenen — zonder forceren.
Wat verandert er in hoe je luistert, spreekt of
aanwezig bent?



TOT SLOT

De reis begint hier

Je hoeft niets te fixen. Alleen opnieuw te voelen wat er al is.

Deze gids is een begin.

Wil je leren werken vanuit aanwezigheid in plaats van controle? Neem contact op — dan kijken we samen wat past.

Voor nu:

Voel je voeten.
Je bent begonnen.

Bel: +31 6 212 650 66

Schrijf: office@paulienadriana.nl