



nooit meer

# *je groen ergeren*

WORKSHOP MET GROENE SMARAGD

JOYCE BECKKER

# Inhoudsopgave

Inleiding	3
Stap 1 Bepaal je intentie over je ergergedrag	7
Stap 2 Maak associaties met de kleur groen	8
Stap 3 Maak associaties met spreekwoorden	10
Stap 4 Laat je lichaam spreken	13
Stap 5 Laat je geest spreken	15
Stap 6 Betrek het op jezelf	17
Stap 7 Krijg meer zelfinzicht	18
Stap 8 Leg persoonlijke verbanden aan	19
Stap 9 Werk aan vergeving	21
Stap 10 Vul je eigen antwoorden in	23
Stap 11 Blijf in contact met de Smaragd foto	25
Stap 12 Beweeg mee met het leven	25

## Inleiding

*Slechts aan diegene die de kleur liefheeft,  
openbaart zich de schoonheid en 't innerlijk wezen.  
De kleur geeft zich aan ieder die hem gebruiken wil.  
Maar slechts aan diegene die zich liefdevol aan hem wijdt,  
openbaart hij zijn dieper geheim...*

(Zwitserse kunstschilder Johannes Itten, 1888-1967)



*Kleurencirkel van Itten*

Proficiat met deze workshop waarin jij leert hoe je nooit meer je groen hoeft te ergeren. Nergens aan. Want je gaat ontdekken dat niets of niemand jou meer zover krijgt. Jij bepaalt hoe jij je voelt. We gaan werken met de unieke foto van de binnenkant van een Smaragd. Het is geen toeval dat jij juist voor deze workshop kiest.

De titel, foto, steensoort en de kleur groen zeggen alle iets over jouw huidige leven en werk, of jij je daar nu bewust van bent, of niet.

Kleuren zijn enorm belangrijk in ons leven. Vaak zijn we ons hier onvoldoende van bewust. De kleuren die je draagt of waarmee jij je thuis of op je werkplek omringt in de vorm van kunst of gebruiksvoorwerpen, zeggen heel veel over jou.

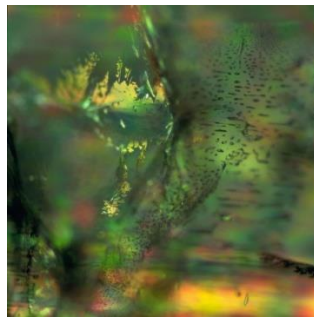
Minstens zoveel zeggen juist de kleuren die je links laat liggen, iets over jou. Kleuren geven inzicht in wie je bent, wat je drijfveren zijn en hoe jij momenteel in het leven staat.

In deze workshop kun je achterhalen wat de kleur groen en de Smaragd steen jou willen zeggen. Hiermee kun je afrekenen met je gewoonte je aan iets of iemand groen te ergeren. Maar dat niet alleen. Met deze workshop ontdek jij ook andere levensfacetten van jezelf die je kunt upgraden.

Edelstenen zijn al vele eeuwen geliefd. In vroegere tijden schreven dokters recepten uit waarin verpulverde edelstenen zaten terwijl de Grieken en Romeinen de stenen bewerkten voor godenafbeeldingen.

Deze foto's met vaak een kleurexplisie zijn sindsdien geliefd bij zowel verzamelaars van edelstenen en mineralen als ook bij kunstliefhebbers.

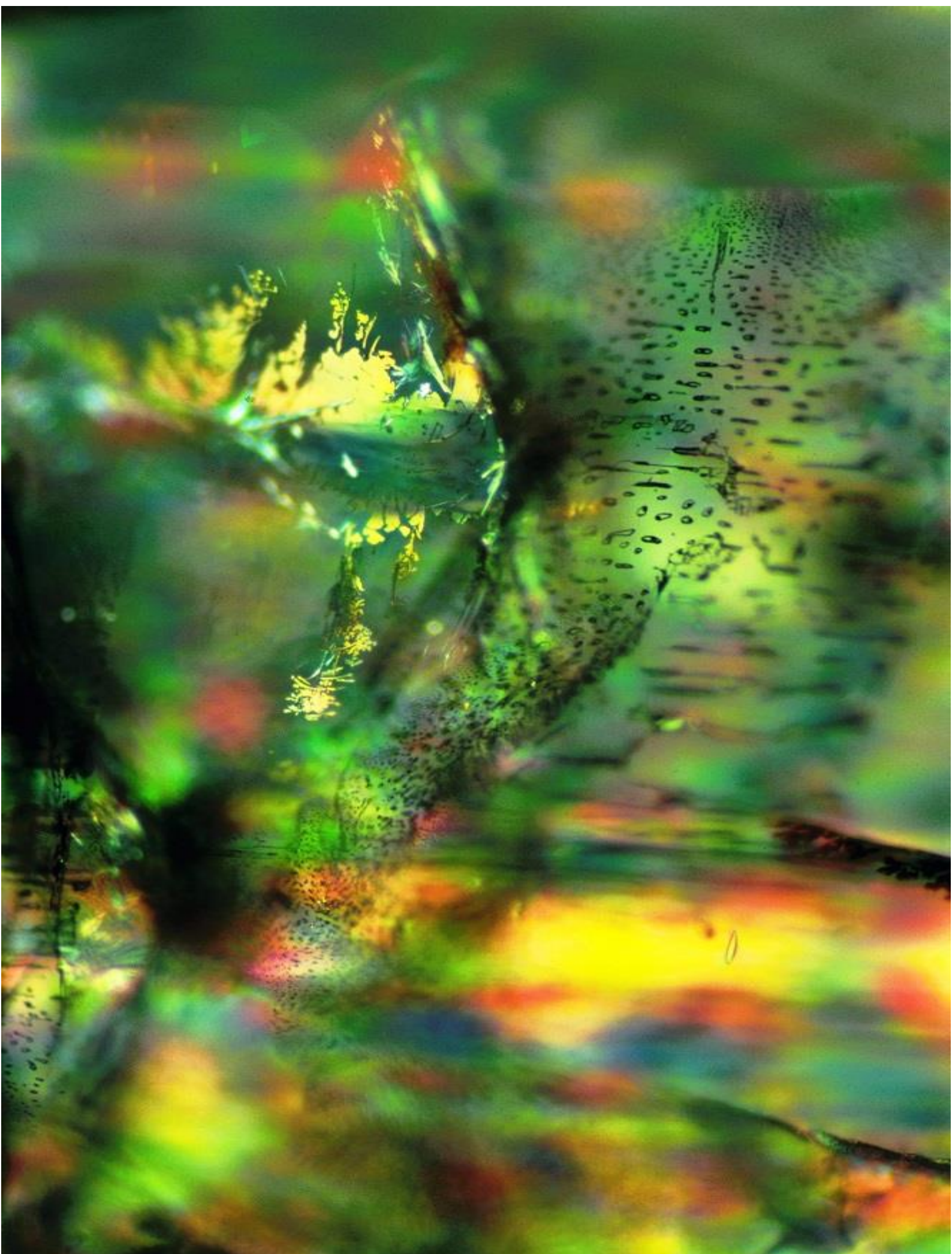
In deze workshop ga jij aan de slag met jezelf. Sta open voor zelfinzicht en je intuïtie. Weet wel dat er altijd slechts één waarheid bestaat, en dat is JOUW waarheid. Wat allerlei wetenschappers, filosofen, kunstenaars en kleurtherapeuten ook zeggen: ieder mens heeft een eigen perceptie. En alleen die telt!



Ik wens je heel veel plezier en wijsheid toe met deze kleurrijke workshop!

Hartegroet,

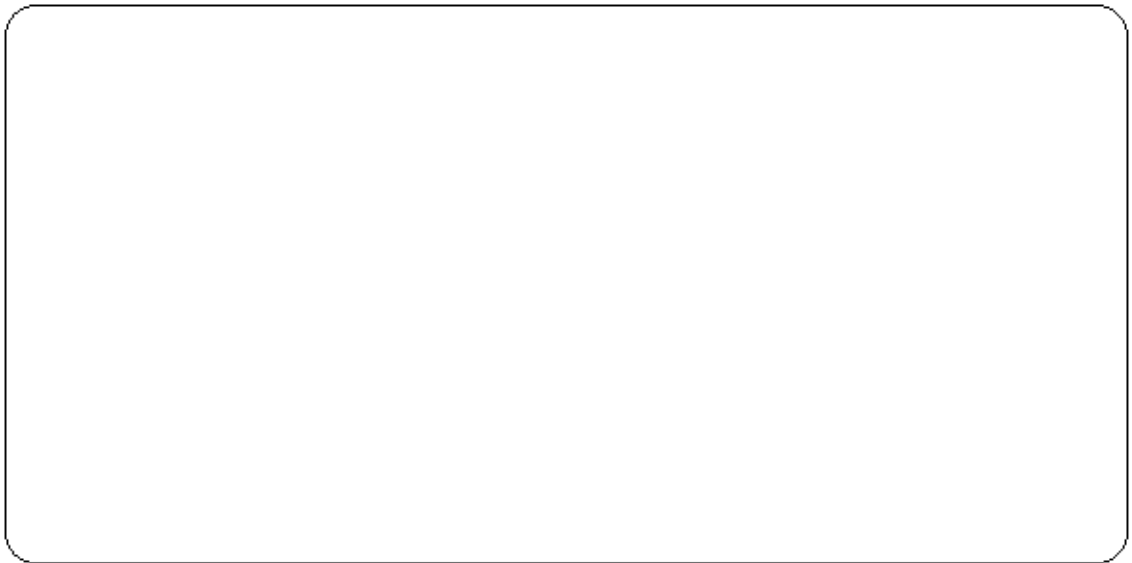
Joyce



## Stap 1: Bepaal je intentie over ergernis

Vul met betrekking tot het thema ergernis de volgende zinnen aan.

*1. Wanneer ik morgen wakker word, wil ik bevrijd zijn van:*

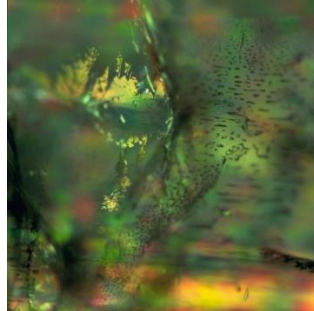


*2. Wanneer ik morgen wakker word, wil ik bereikt hebben dat:*



## Stap 2: Maak associaties met de kleur groen

Neem de foto van de Smaragd op pagina 6 goed in je op. Sluit daarna je ogen en blijf de foto in gedachten visualiseren. Open je ogen zodra je de behoefte daartoe voelt en adem diep in en uit.



Bekijk nu het volgende rijtje met (psychologische) associaties met de kleur groen.

Kies, het liefst zonder erover na te denken, voor de steekwoorden die bij jou op dit moment iets losmaken.

### Associaties met de kleur groen

- ergernis
- natuurlijk
- koel
- groei
- geld
- vrekkig
- gezondheid
- ziekte
- jaloezie
- rust
- harmonie
- kalmte
- vruchtbaarheid
- lafheid
- kwaadheid
- .....
- .....

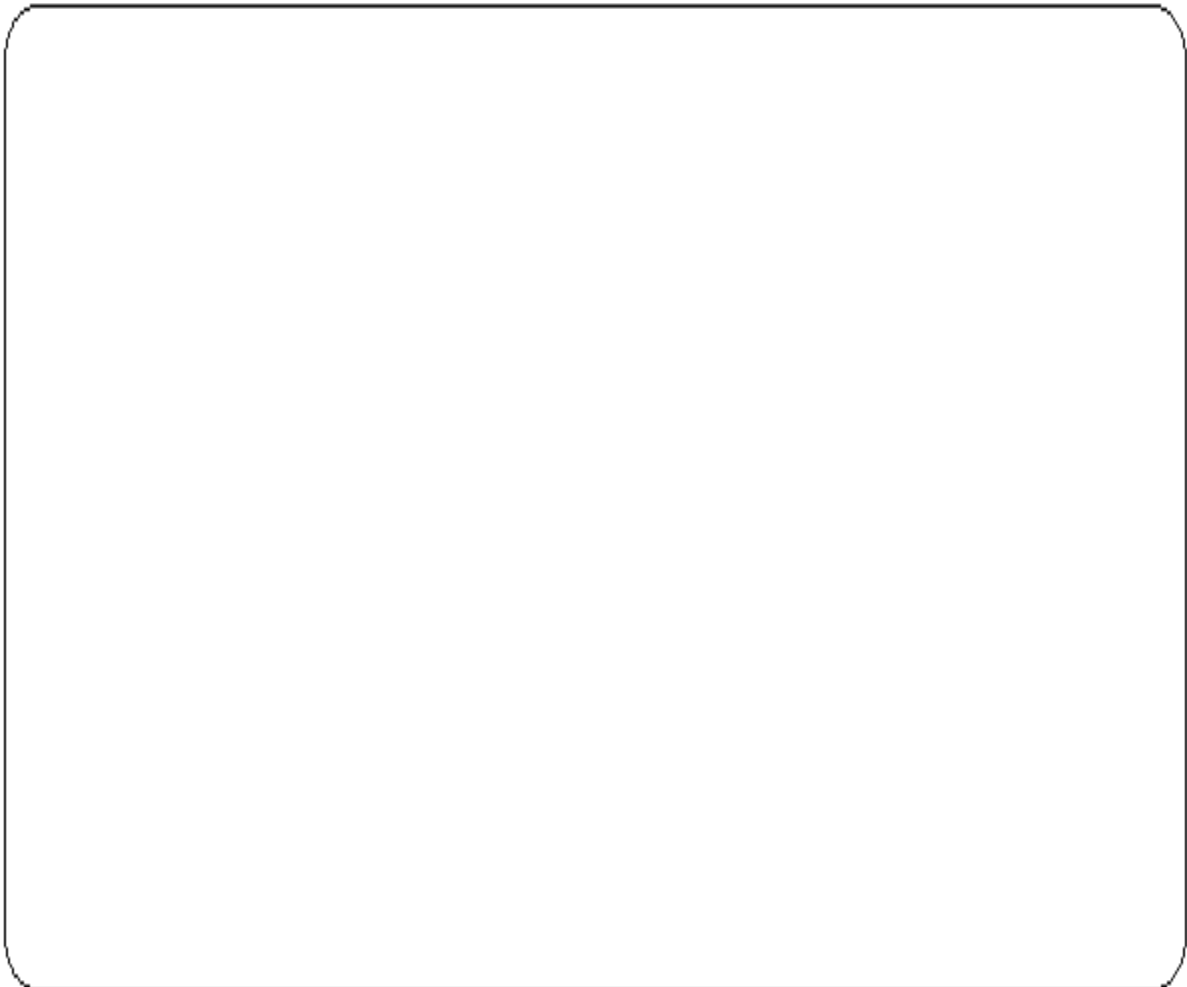


Maak er nu een complete zin van en schrijf die op, bijvoorbeeld:

- *Mijn partner ergert zich aan mijn slordigheid*
- *Mijn klant doet vrekkig*
- *Mijn yogaleraar leeft natuurlijk en harmonieus*

Misschien heb je andere trefwoorden die in het rijtje hierboven ontbreken. Gebruik die dan gerust en maak er een complete zin van.

*Tip: wees volledig eerlijk en maak het niet mooier dan het is. Pas dan krijg je het beste resultaat.*



### Stap 3: Maak associaties met spreekwoorden

Neem nogmaals de grote foto van de Smaragd goed in je op en sluit weer even je ogen. Open je ogen zodra je de behoefte daartoe voelt en adem enkele keren diep in en uit.

Bekijk nu het volgende rijtje met allerlei spreekwoorden en gezegden over de kleur groen. Schrijf, zonder erover na te denken en je te generen, de zinnen op die bij jou op dit moment iets losmaken.

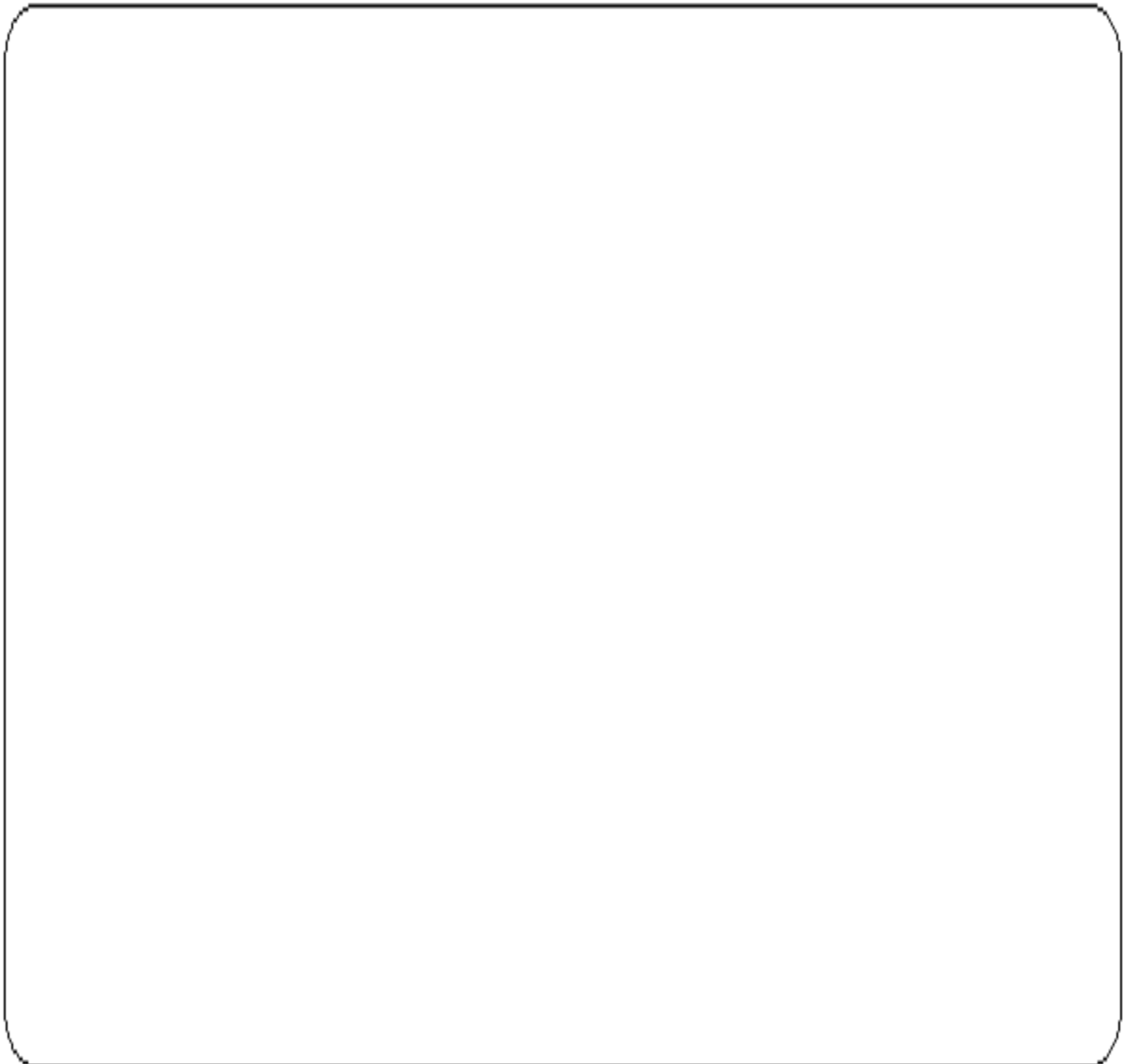
#### Spreekwoorden/gezegdes met de kleur groen

- Je groen ergeren aan iets of iemand
- Groene vingers hebben
- Groen licht krijgen
- Zo groen als gras zijn
- Groen van nijd zien
- Groen van jaloezie zien
- Groen voor de ogen worden
- Onder de groene zoden liggen
- Een oude bok lust nog wel een groen blaadje
- Nog groen achter de oren zijn
- Dat is te groen (*dat gaat te ver*)
- Er niet groen op zijn (*er geen zin in hebben*)
- Het gras aan de overkant is altijd groener
- Koren groen eten (*geld uitgeven voordat het verdiend is*)
- Iemand groen op het lijf vallen (*met iemand ruzie zoeken*)

Maak er nu een complete zin van, bijvoorbeeld:

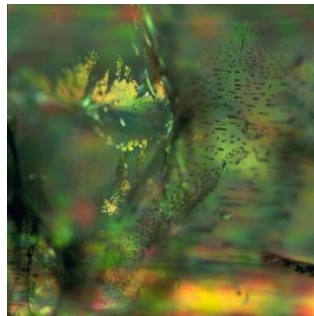
- *Mijn concurrent ergert zich groen aan mijn succes*
- *Het liefst zie ik mijn belastinginspecteur onder de groene zoden*
- *Ik wil eindelijk groen licht krijgen van de gemeente*

Ontbreken jouw eigen spreekwoorden of gezegden?  
Schrijf die dan gerust op. Ook hierbij geldt: wees volledig eerlijk! Pas dan leer jij jezelf goed kennen.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the participant to write their own sayings or phrases.

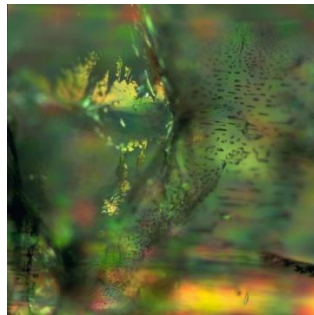
Het gaat prima zo! Ik complimenteer je met je openheid. Hoe eerlijker je naar jezelf toe bent, hoe soepeler je kleur kunt bekennen en van je ergernis afkomt.

Oké, dan gaan we nu verder.



## Stap 4: Laat je lichaam spreken

Neem de grote foto van de Smaragd weer voor je. Maak er ditmaal wat intensiever contact mee. Zo kun je bijvoorbeeld je inbeelden dat je dwars door de foto heen in- en uitademt.



Sluit nu je ogen iets langer dan daarstraks en ga met je aandacht naar je lichaam terwijl je contact blijft houden met de foto. Waar in je lichaam voel je iets opvallends, hoe gering ook? Of aan welk lichaamsdeel merkte je onlangs al een verandering?

Open je ogen zodra je voldoende ingevingen hebt gehad en zucht een aantal keer diep in en uit. Noteer alles wat je zojuist is opgevallen aan je lichaam en geest. Vind je dit lastig, dan kun je ook alleen naar de foto kijken en opschrijven wat bij je binnenkomt.

Kijk ook naar de onderstaande rijtjes of er iets tussen staat, wat voor jou momenteel van toepassing is.

### Mogelijke lichamelijke veranderingen of issues met betrekking tot:

- slapeloosheid
- claustrofobie
- infecties
- bijholten
- longen
- hoesten
- hart
- ruggengraat
- spieren
- gezichtsvermogen



## Stap 5: Laat je geest spreken

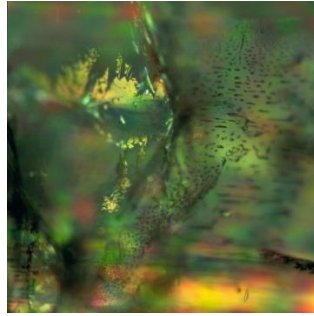
Sluit zo dadelijk weer je ogen en ga nu met je aandacht naar je geest. Onderzoek of er ook hier iets zich aandient. Of misschien is je de laatste tijd al iets opgevallen aan jezelf? Wie weet helpt dit volgende lijstje je op weg.

Mogelijke veranderingen of issues met betrekking tot:

- onvoorwaardelijke liefde
- mededogen
- verlies en rouw
- focus
- geheugen
- geduld
- onderscheidingsvermogen



Heel goed! Je hebt nu in beeld gebracht wat de kleur groen en de steen Smaragd met je doen of al hebben gedaan met betrekking tot je ergergedrag en andere thema's in je leven.





## Stap 6: Betrek het op jezelf

Neem je antwoorden van stap 2 voor je. Verander nu alle zinnen waarin het over iemand anders gaat, in zinnen waarbij het over jezelf gaat. Dus als we dezelfde voorbeelden als eerder nemen, krijgen we:

- *'Mijn partner ergert zich aan mijn slordigheid'* wordt: *'Ik erger me aan mijn slordigheid'*. Punt is dat we met ieder oordeel over een ander, eigenlijk over onszelf oordelen. Die ander, in dit geval je partner, spiegelt alleen maar dat deel in jezelf waar je nog boos om kunt worden.
- *'Mijn klant doet vrekkelig'* wordt: *'Ik doe vrekkelig'*. Dit gedrag valt jou des te meer bij jouw klant op, omdat je het van jezelf nog niet onder ogen kan/wil zien.
- *'Mijn yogaleraar leeft heel natuurlijk en harmonieus'* wordt: *'Ik leef heel natuurlijk en harmonieus'*. Het punt is dat alle talenten die we in een ander bewonderen, we in potentie zelf ook hebben. We mogen deze voor onszelf tot bloei laten komen.



## Stap 7: Krijg meer zelfinzicht

Dezelfde opdracht doen we nu ook met de antwoorden bij stap 3. Wederom verander je alle zinnen waarin het over een ander gaat, in zinnen waarin het over jezelf gaat. We nemen weer dezelfde voorbeelden als daarstraks. Dus:

- *'Mijn concurrent ergert zich groen aan mijn succes'* wordt: *'Ik erger me groen aan mijn succes'*. Kennelijk spiegelt jouw concurrent je in je eigen onvermogen om 'die ander' (en dus jezelf!) als succesvol te zien.
- *'Het liefst zie ik mijn belastinginspecteur onder de groene zoden'* wordt: *'Het liefst zie ik mezelf onder de groene zoden'*. Hieruit blijkt dat je hem (en dus jezelf) nog niet hebt vergeven waardoor woede en zelfdestructieve gedachten de boventoon voeren.
- *'Ik wil eindelijk van de gemeente groen licht krijgen'* wordt: *'Ik wil eindelijk van mezelf groen licht krijgen'*. Je mag je afvragen in hoeverre jij jezelf in de weg staat en jij jezelf bepaalde dingen ontzegt.

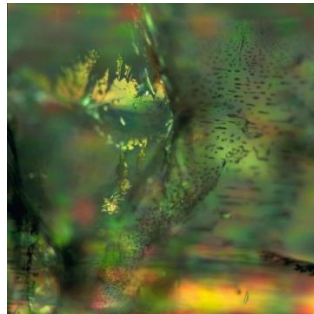


## Stap 8: Leg persoonlijke verbanden aan

Pak nu je notities van stap 4 erbij. Houd ook je antwoorden van de stappen 5 en 6 paraat. We gaan nu onderzoeken of we verbanden kunnen leggen tussen al jouw eerder gegeven antwoorden.

Stel, je hebt bij stap 4 genoteerd dat je last hebt van slapeloosheid. Onderzoek nu de mogelijkheid of je antwoorden bij stappen 5 en 6 daar aanleiding toe hebben gegeven.

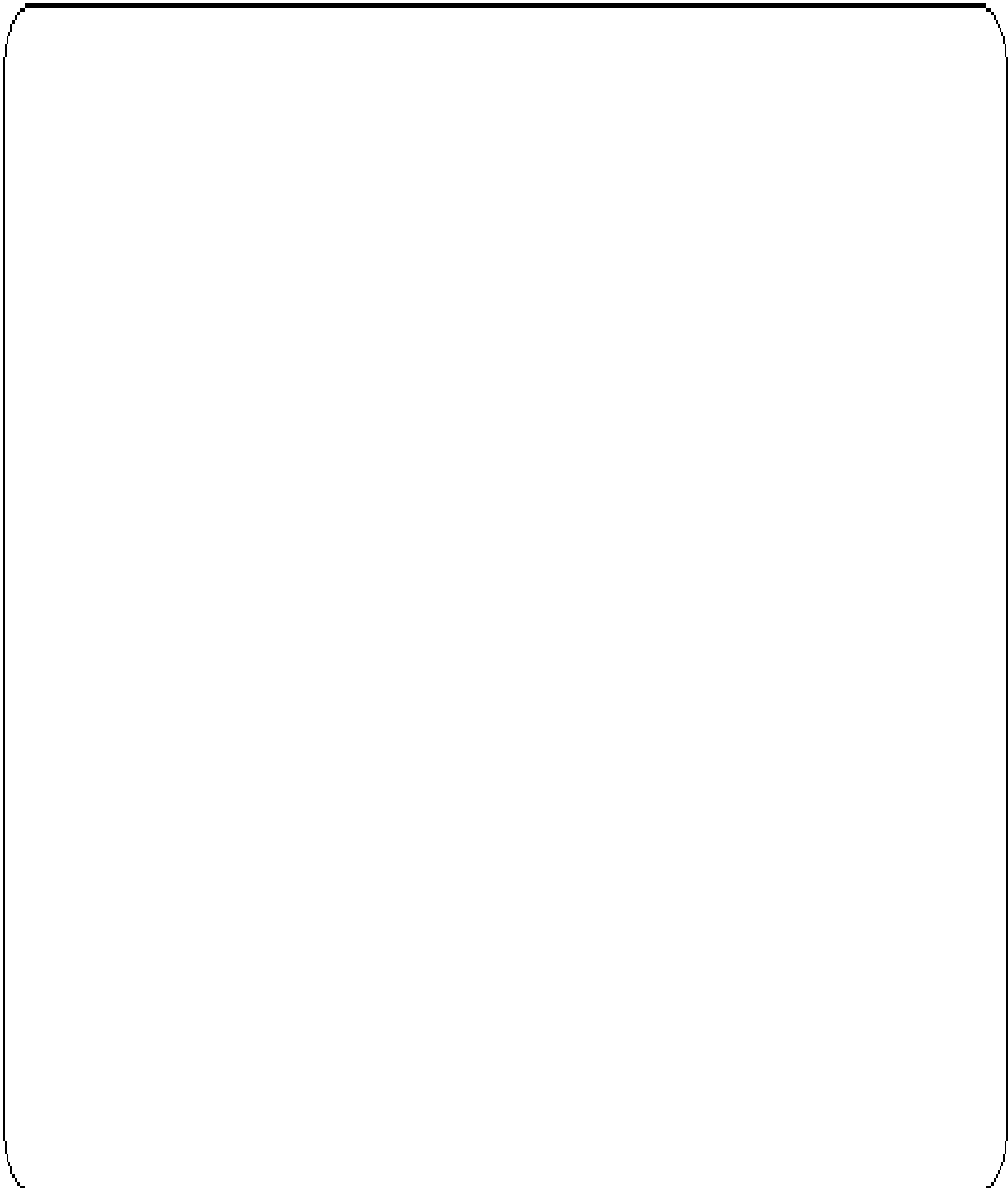
Dus als het je bijvoorbeeld langdurig bezighoudt dat de belastinginspecteur je die hoge navordering heeft opgelegd, dan kan dat inderdaad leiden tot slapeloosheid. Niet bij hem, maar bij jou.



Ander voorbeeld: je hebt bij stap 4 genoteerd dat je je bewuster wordt van je onderscheidingsvermogen. Als jij eerder al hebt aangegeven dat je concurrent zich groen ergert aan jouw succes, dan heb je je onderscheidingsvermogen nodig om te beseffen dat het niet om die ander, maar om jou gaat.

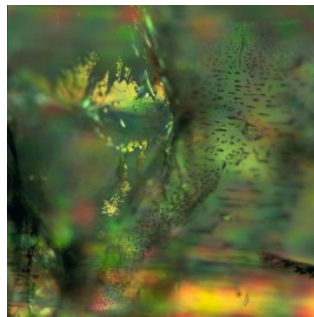
Door al je antwoorden bij de diverse stappen op deze manier te combineren, kun je heel wat verbanden leggen tussen je overtuigingen en/of oordelen en het gevolg daarvan op je lichamelijke en geestelijke welzijn.

Noteer al je inzichten:

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the participant to write down their insights.

## Stap 9: Werk aan vergeving

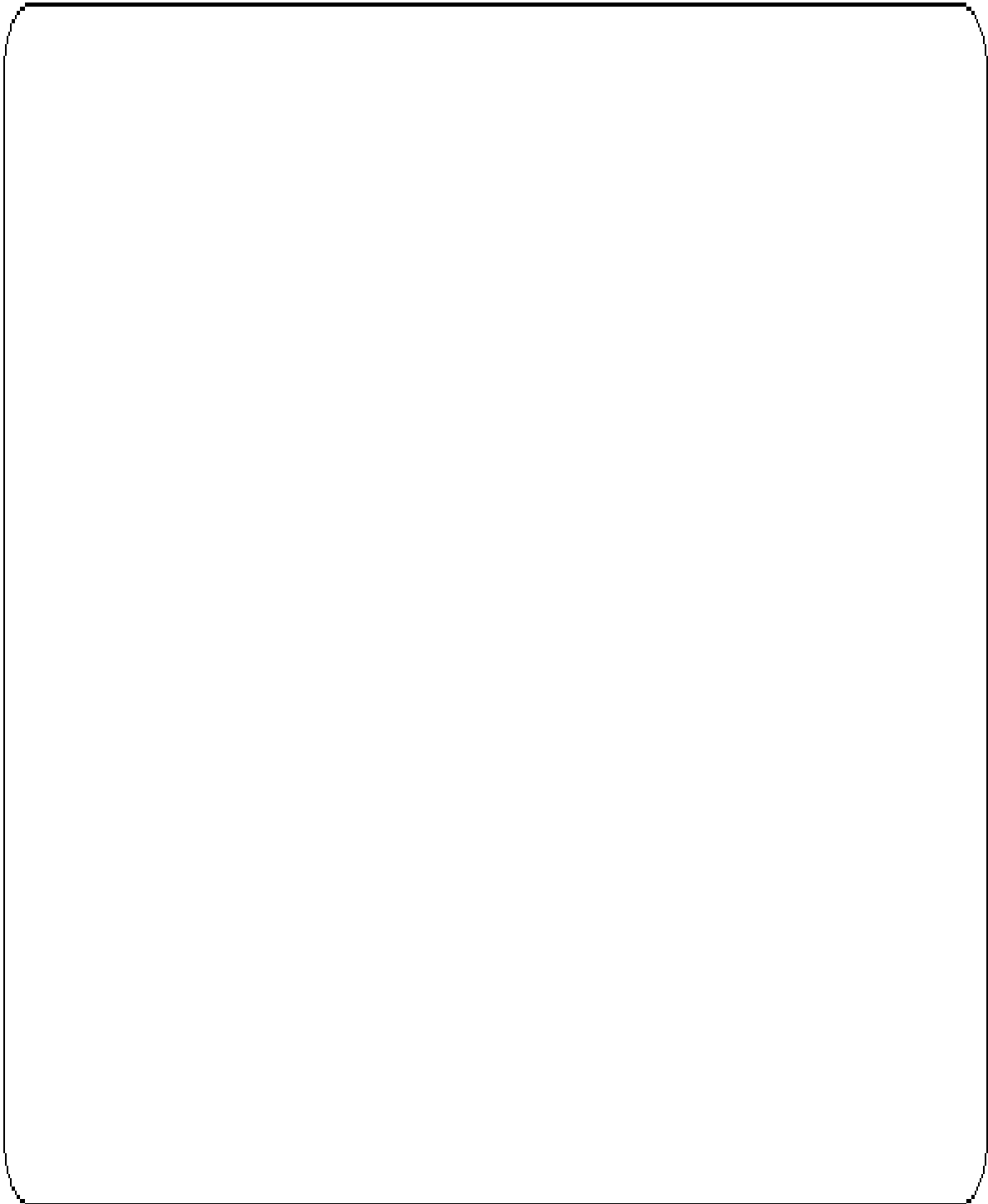
Voor deze workshop is het voor jou voldoende om te weten dat alles en iedereen leerzame spiegels zijn voor jou. Dat al jouw oordelen en meningen over andere mensen en gebeurtenissen, eigenlijk weerspiegelingen zijn van jouw innerlijke proces en bewustzijn. Het gaat altijd over jezelf. Wat een goed nieuws, je hebt dus die ander helemaal niet nodig om weer gelukkig te zijn!



Los van deze workshop raden we je van harte aan om te werken aan je vergevingsproces. Vergeving (wat niets te maken heeft met het goedpraten van het gedrag van een ander) is heel erg krachtig en helend. Het helpt je jouw leven op een hoger plan te krijgen en met nog meer bewustzijn te genieten van jezelf en anderen. Jij hoeft je nooit meer groen te ergeren!

*Voor nu mag je weten dat je geen slachtoffer bent van wie of wat dan ook. Jij bent je eigen levensregisseur. En daarvoor neem jij dan ook geheel je eigen verantwoordelijkheid.*

Neem de foto van de Smaragd nog eens goed in je op. Sluit nu één minuut je ogen. Voel in heel je wezen dat het bovenstaande je waarheid is. Beschrijf wat je nu voelt.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the participant to write their description of feelings.

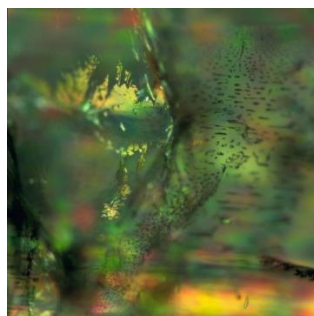
## Stap 10: Vul je eigen antwoorden in

Neem nu je antwoord bij Stap 1 weer voor je, waarin je één van de volgende zinnen hebt aangevuld met betrekking tot je ergergedrag:

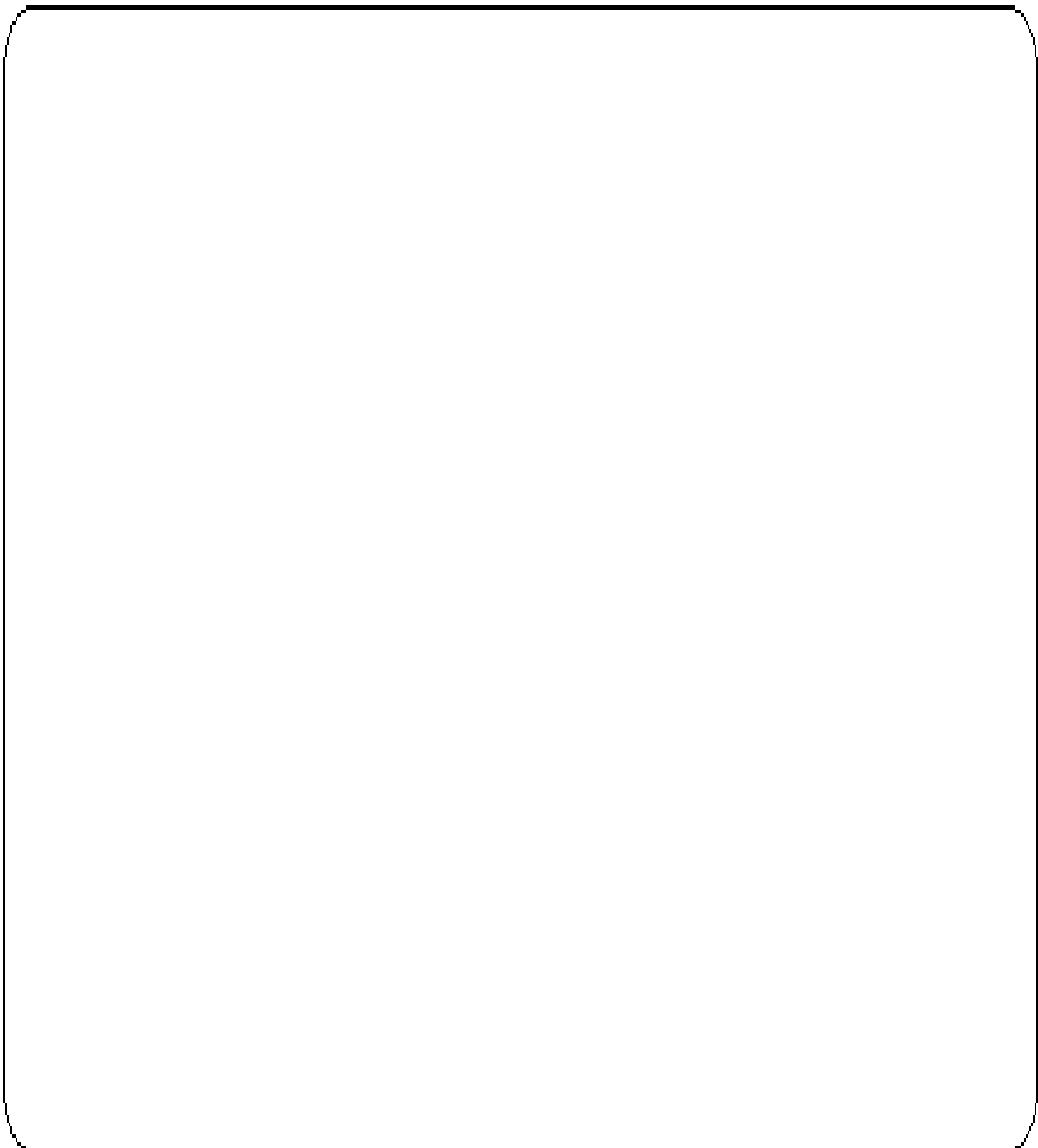
- *Wanneer ik morgen wakker word, wil ik bevrijd zijn van....*
- *Wanneer ik morgen wakker word, wil ik bereikt hebben dat...*

Sluit je ogen en stel je voor dat de Smaragd foto in je hart zit. Adem diep in en laat de kleuren en de vormen van de foto tot in je diepste wezen doordringen.

Sta open voor wat er zich in jou wilt openbaren. Als je heel goed 'luistert', zal je weten hoe je jouw wensen, zoals verwoord in Stap 1, kunt bereiken. De Smaragd zal het je 'vertellen'.



Open je ogen en schrijf al je ingevingen op. Komt er op dit moment niets bovendrijven, dan is dat helemaal goed. Wellicht krijg je de komende tijd alsnog je ingevingen (door iets wat je leest, hoort of meemaakt of anders misschien in een droom). Je hoeft alleen maar bereid te zijn jouw specifieke inzichten te ontvangen. Noteer ze en wees dankbaar voor deze richtinggevers in je leven.

A large, empty rounded rectangular box with a thin black border, intended for the participant to write down their insights and experiences.



## **Stap 11: Blijf in contact met de Smaragdfoto**

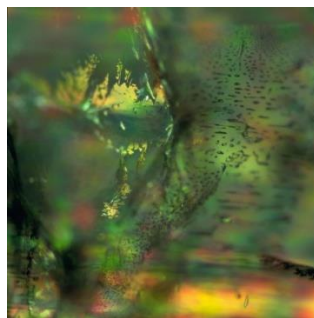
Zodra je weer flinke ergernis voelt opkomen, kun je alle stappen opnieuw doen. Je zult merken dat jij je steeds minder groen ergert aan iets of iemand. En bovenal: aan jezelf.

## **Stap 12: Beweeg mee met het leven**

We raden je aan om regelmatig na te gaan hoe het staat met je neiging tot afwijzing. Alles verandert, ook je persoonlijke groei. Het kan dus zijn, dat je op een dag merkt dat je helemaal geen blauwtjes meer loopt en veroorzaakt.

Je levensgroei gaat verder, je hele leven lang. Ga steeds opnieuw aan de slag met een ander issue dat jou op dat moment triggert.

Succes en een hartegroet!



*Joyce Beckker*

[joyce@joycebeckker.nl](mailto:joyce@joycebeckker.nl)

[www.joycebeckker.nl](http://www.joycebeckker.nl)