

Peak Performance

Peak Performance

Charlotte Citroen

© 2019 C. Citroen/ Uitgeverij U2pi

Titel: Peak Performance

Auteur: Charlotte Citroen

www.quantumbodyboost.nl

Uitgeverij U2pi BV, Den Haag

www.uitgeveriju2pi.nl

Druk: Jouwboekdrukkerij.nl

ISBN: 978-90-8759-823-5

NUR: 810

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door foto-kopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

Inhoud

Hoofdstuk 1	Het Peak Performance Plan	7
Hoofdstuk 2	Bouw je eigen Vrije Energie Piramide!	25
Hoofdstuk 3	Switchen of schakelen met emoties	41
Hoofdstuk 4	Een goed humeur begint in de darmen?!	57
Hoofdstuk 5	De rauwe werkelijkheid	75
Hoofdstuk 6	Nieuwe technologie	93
Hoofdstuk 7	Supplementen	111

Hoofdstuk 1

Het Peak Performance plan



Laat je mooiste veren zien zonder stress!

Welkom en wat leuk dat je bent begonnen met dit werkboek dat je goed kan gaan helpen met beter presteren door een sterkere fysieke en emotionele balans.

Bij deze benadering wil ik graag de nadruk leggen op de kwaliteiten, de goede eigenschappen, die je al hebt. Vooral een positieve benadering dus! Omdat je deze kwaliteiten bezit, ben je al zover gekomen dat je jezelf kan profileren voor een publiek. Er hoeft dus niets 'afgeleerd' te worden maar het herkennen, erkennen, ervaren en loslaten is nodig om HEEL te worden - om jouw beste 'zelf' te kunnen laten zien. Emoties zijn heel belangrijk voor het zo kunnen optreden of spreken voor een publiek dat het mensen raakt en overtuigt. Enthousiasme, inspiratie en zelfvertrouwen zijn de emoties, die essentieel zijn om met succes te kunnen performen. Je wilt als het ware kunnen inloggen op deze gevoelens en kwaliteiten wanneer het de bedoeling is. Deze harder of zachter inzetten op het goede moment. En niet zo bevangen worden door stress en paniek dat je vlak voor je optreden denkt: 'Waar ben ik in godsnaam aan begonnen?' Het is bekend dat sommige acteurs, onafhankelijk van hun eerdere succes, vaak misselijk zijn van de stress voor een optreden.

Een fysiek gezond lichaam is de basis voor een sterke presentatie. Als je je niet vitaal voelt, hoe kan je dan een publiek entertainen?

Hoe kan je dit leren, beter presteren op een podium, bijvoorbeeld als zanger(es) of spreker? Of topsporter? Het begint met jezelf sturen naar het plezier en het in het nu zijn met je 'optreden'. En het loslaten van angst of onzekerheid, die de kop opsteken op de meest ongewenste momenten. Bijvoorbeeld vlak voor of tijdens een optreden. Het beter contact maken met zelfvertrouwen en plezier is uiteindelijk wat je wilt als zanger, acteur of spreker, want dat is de basis van succes. Je wilt het publiek in vervoering brengen, laten genieten! Als je bang bent, is het de angst die je communiceert en overdraagt naar je publiek en dat is natuurlijk niet wat je wilt. Non verbaal kan je grote paniek niet verbergen: het is te zien aan je mimiek en te horen aan je stem...

Iedereen heeft eens in de zoveel tijd iets belangrijks: een examen, een test, een sollicitatie, een speciale ontmoeting, een wedstrijd, een optreden, een speech of auditie. Wanneer iets spannends gaat gebeuren, regelt het lichaam in samenwerking met de geest of het mentale denken wat gedaan moet worden voor een goede voorbereiding. Als het om een vaardigheid gaat, bijvoorbeeld als muzikant, zanger(es), sporter of spreker, dan zijn het fysieke bewegingen en teksten die geleerd moeten worden. Bepaalde bewegingen worden heel vaak geoefend en getraind om het lichaam automatismen aan te leren. Het moeten ingeslepen patronen worden. Men spreekt wel van een 'engram', een spoor of netwerk tussen de hersenen en het fysieke lichaam. Het 'doen', de praktijk, wordt vaak goed getraind. Maar je mindset, je emotionele staat, en wat je kan doen als de juiste emoties ontbreken, dat wordt vaak vergeten. Door alle nieuwe onderzoeken naar neuronen en de neuroplasticiteit van de hersenen is er veel meer mogelijk dan voorheen werd gedacht. Men ging ervan uit dat de hersens niet konden veranderen qua structuur en capaciteit. Nu is het duidelijk dat dit wel kan: je kan de hersens trainen bepaalde circuits te volgen en dat geldt zeker ook voor emoties!

Les 1.

Wat doe jij om je goed voor te bereiden op een topprestatie of optreden?

1)

2)

3)

Ons lichaam is qua anatomie hetzelfde als 50.000 jaar geleden, toen we als jagers en verzamelaars leefden: we jaagden op dieren, die we konden vangen en aten bijvoorbeeld eieren en mosselen en groeven knollen uit de grond. Mosselen kon je na een storm zo van het strand rapen en eieren waren makkelijk te pakken te krijgen want die liepen niet weg!

Tip 1:

Uit recent onderzoek is gebleken dat mosselen voor ons topvoedsel zijn.

Er zit een breed scala aan mineralen in dat ons voorziet in wat elke dag nodig is voor een gezond lichaam (negen ons mosselen geeft de juiste hoeveelheid van alle mineralen).

Les 2.

Wat doe jij om fit en gezond te blijven?

Eet je gezonde groentes en fruit en beweeg je genoeg?

1.

2.

3.

Met onderstaande som kan je je persoonlijke vetverbrandingszone uitrekenen. Afhankelijk van de hoogte van de hartslag gaat het lichaam over op het verbranden van meer glucose dan vet.

Som:

$$220 - \text{leeftijd} \times 6 = \text{zone 1}$$

$$220 - \text{leeftijd} \times 7 = \text{zone 2}$$

Met het uitrekenen van deze som krijg je de twee verschillende waardes waartussen de goede vetverbrandingszone ligt voor jou. Is je hartslag hoger dan gaat je lichaam over op het verbranden van meer glucose en verbetert je conditie wel, maar val je niet af. Voor een goede vetverbranding moet je hartslag dus niet te hoog zijn..

Tip 2:

Wat heel belangrijk is voor een gezond lichaam, is ieder uur bewegen in een tempo dat de hartslag goed verhoogt.

Bij voorkeur zo hoog, dat de hartslag in de 'vetverbrandingszone' komt. Dit hoeft niet alleen tijdens het sporten te zijn, je kan gewoon op de plaats waar je werkt trappen gaan lopen of in een zithouding tegen de muur gaan hangen of een loop-pas op de plaats maken, waardoor je hartslag verhoogt.

Wij zijn niet gemaakt voor een zittend bestaan. Veel voetballers zijn bijvoorbeeld ondanks de vele trainingsuren, insulineresistent, omdat ze na hun training uren op de bank tv liggen te kijken of videogames te doen. Wat is insulineresistentie: het hormoon insuline werkt niet goed om de suikerbalans in het bloed in evenwicht te houden of te verlagen. Het langdurig zitten op een dag geeft een hogere kans op spierblessures en pre-diabetes-2 en een grotere kans op hartinfarcten. Veel zitten is slechter dan twintig sigaretten roken op een dag en als je langer dan drie uur zit op een dag, is dat eigenlijk al ongezond.

Uit onderzoek is gebleken dat 'zitten' een aparte ziekmakende factor is.

De Tsimané, dat is een volk dat in het Amazonegebied in Bolivia leeft, hebben de gezondste vaten ter wereld. Zij bewegen de hele dag, eten vezelrijke koolhydraten, vis en vlees van kleine dieren maar eten nauwelijks zoogdieren. Fruit bestaat uit koolhydraten, de vezels daarin zorgen voor een langzame verbranding, waardoor geen suiker- of glucosepiek ontstaat in het bloed.

Tip 3: Fruit kun je beter eten dan drinken!

Voor ons is het een goed idee, de wekker te zetten en ieder uur wat te bewegen: sprinten op de plaats, opdrukken en vooral voor vrouwen, krachttraining met de armen. Dat is goed voor het aansterken van de lange spieren en de vetverbranding. Voor mannen is het trainen van beenspieren effectiever voor vetverbranding.

Ons lichaam heeft allerlei mechanismen om ons voor te bereiden op een belangrijke gebeurtenis. De systemen die als het ware 'aan' worden gezet, zijn dezelfde als 50.000 jaar terug, toen we snel moesten vluchten, of vechten of een 'freeze' doen om te overleven, dat is een zogenaamde bevroering of doen of je dood bent. In sociale situaties gebeurt dit op kleine schaal als mensen elkaar pesten en doen of er niets is gebeurd. Gebleken is dat het lichaam bij een 'freeze' geen angstferomonen (geurstoffen van angst) aanmaakt, waardoor een roofdier minder agressief wordt.

Les 3.

Hoe ga je met stress om? Heb je daar gereedschap voor? Dingen die je doet: Schietgebedjes? Hulp vragen van 'Boven'?

Wat doe je zoal?

1)

2)

3)

In de orthomoleculaire voedingsleer wordt van stress-assen gesproken. Bijvoorbeeld de samenwerking tussen de hypothalamus, de hypofyse en de bijnieren, als iemand stress ervaart, als de 'vecht-vlucht-bevries'-reactie wordt getriggerd.

Vanuit de psychologie weten we dat mensen die trauma's of onaangename levenservaringen hebben meegemaakt, deze in het geheugen opslaan en er bepaalde overtuigingen mee maken. Deze werken als een interpretatie van de werkelijkheid en geven zo een soort pseudo-zekerheid over hoe de wereld in elkaar zit. Bijvoorbeeld een jongen, die te veel verantwoordelijkheid kreeg voor zijn jongere zusje, zou daar een overtuiging mee kunnen maken die de rest van zijn leven ervoor zorgt dat hij zich altijd verantwoordelijk voelt voor anderen. Dat kan een positieve wending geven aan een leven, maar ook een beperkende. Het is maar hoe de werkelijkheid wordt geïnterpreteerd. Zo wordt in het leven het EGO opgebouwd en ervaringen in de jeugd spelen daarbij een beslissende rol. In het werken met systeemopstellingen spelen niet alleen overtuigingen aan de hand van vroege levenservaringen een zeer beperkende rol, maar ook is het telkens weer indrukwekkend mee te maken dat onopgeloste verdriet en emotionele 'schulden' van generatie op generatie worden doorgegeven.

De systeemopstellingen zijn naar de Westerse wereld gebracht door Bert Hellinger, die jarenlang bij zogenaamde natuurvölker leefde en hun rituelen in relatie tot dood, leven en andere overgangsmomenten meemaakte. Zo leert hij dat er in ieder systeem, zoals een gezin, stam of andere groep mensen, bepaalde wetten gelden. Iedere 'ziel' moet gerespecteerd worden en een plaats hebben. Als dat niet gebeurt, gaan andere mensen uit het systeem het lot van die persoon of ziel dragen door iets in hun eigen leven te offeren. Op zielsniveau is dat een keuze uit liefde, in het dagelijks leven betekent het dragen van het 'lot' van iemand anders dat mensen dingen in hun leven opofferen om een soort karma of schuld te vereffenen. Dat wordt de paradox van de Wet van de Liefde genoemd. Zo maakte ik eens tijdens een opstelling mee dat het feit dat een vrouw geen kinderen had gekregen en ook niet was getrouwd, te maken had met een liefdesaffaire van haar vader. Zij kende de vrouw niet en wist niet van de affaire maar 'droeg' het lot van deze onbekende vrouw, omdat zij niet gerespecteerd werd door haar vader en hij de werkelijke liefde had ontkend.

Les 4.

Welke overtuigingen heb je meegekregen van huis waarvan je weet dat ze positief voor je werken?

1.

2.

3.

Hoe zou je kunnen zorgen, dat deze overtuigingen groeien en meer invloed krijgen?

Als je dat wilt, hoe zou je dat in het dagelijks leven doen?

Wanneer kan je dat gaan doen en de overtuigingen bewust inzetten?

Les 5.

Welke overtuiging of manier van doen die tegen je werkt, heb je van huis uit meegekregen? Als dit een kernovertuiging is, kan deze veel roet in het eten gooien.

Schrijf er één op. We proberen ons te richten op het positieve, om dat te laten groeien. Maar het is ook goed te kijken naar wat je soms onbewust doet en wat niet werkt.

Wat doe je dan? Hoe doe je het? En wat is het effect?

“Where attention goes, energy flows” oftewel: alles waar je aandacht aan geeft, groeit, dus kies er zo veel mogelijk voor om positieve dingen te doen en te denken.

Heel levensveranderend is het, als mensen ervaren dat iets wat in hun leven altijd aanwezig is, zoals bijvoorbeeld geen partner vinden, geen kinderen krijgen of een andere grote wens, dit blijkt samen te hangen met het dragen van het lot van een ziel of persoon die bij de familie hoort. Regelmatig speelt ook de ziel van een niet-geboren broertje of zusje een grote rol in iemands leven of zelfs een vroegere liefde van een van de ouders waarbij het afscheid niet goed is geweest. Dit kan duidelijk worden met behulp van de eerder genoemde systeemopstellingen, waarbij door meerdere mensen als het ware kan worden ingelogd op een ‘wetend veld’ en er altijd informatie naar boven komt, die anders verborgen zou blijven. Iedereen in zo’n opstelling voelt de kracht van de ‘waarheid’ van de informatie die naar voren komt.

Overtuigingen over wie je bent, zijn opgebouwd tijdens het leven en zijn onderdeel van het ego. Het ego bestaat uit vele overtuigingen, die zich ontwikkelen tot subpersoonlijkheden. Het worden “satelliet sub-ikken”. Zo heb je een bepaald idee over wie je bent en hoe je bent, maar zijn er bijna altijd manieren van denken en doen die ontstaan door een conclusie naar aanleiding van een emotionele gebeurtenis. Die conclusie gaat zich naar verloop van tijd gedragen als een subpersoonlijkheid met invloed op je beslissingen. Het wordt een deel van je identiteit. Het stuurt bijvoorbeeld je manier van denken, hoe je iets benadert of aanpakt. Zo kan je het oneens zijn met jezelf want het ene deel of de ene subpersoonlijkheid wil soms heel wat anders dan het andere deel. Zo kan grote twijfel in jezelf ontstaan. Wij hebben allemaal verschillende subpersoonlijkheden, die gekoppeld zijn aan overtuigingen die ons leven bewust en onbewust sturen. Maar onduidelijke invloeden in je leven kunnen bijvoorbeeld ook samenhangen met een overlevings-tactiek van een grootvader, die moest vluchten in de oorlog, zonder dat je bewust weet dat je zoiets meedraagt. Al die rollen worden geregistreerd vanuit overtuigingen, evenals de ballast en kwaliteiten van vorige generaties. Er zijn altijd positieve, beschermende overtuigingen die de grondslag geven voor het bestaan en ontstaan van ego-delen. Het ontstaan is veelal een angstige of pijnlijke gebeurtenis. Het ego probeert te regisseren vanuit liefde en dat is fijn. Helaas gebeurt dit om dezelfde pijn en angst, die de grondslag is voor het ontstaan van deze overtuiging, te voorkomen. *‘False evidence appearing real (fear!)’*. Getracht wordt het ik te beschermen, maar het ego haalt daarmee steeds ervaringen naar zich toe die lijken op het scenario van de eerste pijn of angst, die aanleiding was voor het ontstaan van deze subpersoonlijkheid. Hiermee wordt het verleden meegenomen naar het heden en blijft het in het nu of heden actueel. Het ego heeft een grote creatieve kracht. Het kan zo meer ervaringen naar zich toehalen, die lijken op de eerste pijnlijke ontstaanservaring, omdat de kern van iedere angst-, ego-subpersoonlijkheid als een magnetische zelfversterkende kracht werkt. **De positieve intentie van het ego-deel kan nooit gemanifesteerd worden, omdat de kern angst is en dat maakt dat juist datgene waar de angst op gebaseerd is, elke keer opnieuw wordt gemanifesteerd.** Het creëert steeds dezelfde ervaringen, ook omdat de hersens willen dat de buitenwereld klopt met de overtuigingen, die

er zijn. Deze ego-delen werken meestal vanuit een energetische kern buiten het lichaam. Ze staan tussen de persoon en de buitenwereld in, vanuit het idee dat dit de beste manier is om 'het Zelf' te beschermen. Helaas trekken deze ego-delen op deze manier iedere keer opnieuw ervaringen naar zich toe om de overtuigingen te versterken over hoe de wereld zich verhoudt tot de persoon in kwestie. Totdat de overtuiging, die de basis is van een ego subpersoonlijkheid, kan worden geheeld en kan terugkeren naar de eigen kern in het lichaam, anders kan zo'n energetisch, zichzelf bewust levend satelliet-zelf een heel leven heel hard zijn of haar best blijven doen met nul resultaat. 'Zijn' of 'haar' want het blijkt met deze opstellingen dat je bijvoorbeeld als man een vrouwelijke subpersoonlijkheid kan hebben en omgekeerd.

Het ego wil eigenlijk veiligheid creëren vanuit een overtuiging de wereld op een bepaalde manier te ordenen. De hersenen zorgen ervoor dat de 'waarheid' van de buitenwereld overeenkomt met de overtuigingen. Dat deel of die subpersoonlijkheid kan dan dus telkens zeggen: zie je wel, de wereld zit zo in elkaar. Het werkt als een mechaniek om voortdurend de buitenwereld te ordenen en te bewijzen dat iets waar is, al is de kern angst en ja, de werkelijkheid wordt dan zo geïnterpreteerd en gemanifesteerd. Totdat dat deel van de ziel kan worden geheeld, omgepooled en terug kan keren naar het lichaam. Dat wordt vanuit de Sjamanistische wereld beschreven als een "*soul-retrieval*". Een deel van je eigen ziele-kwantum is ooit afgesplitst door een trauma en is vanuit de kern van liefde omgekeerd in angst. Het moet geheeld en begrepen worden om terug te kunnen keren in vertrouwen en liefde. Zo kan het worden omgepooled want elektromagnetisch ligt hier een andere fysica aan ten grondslag. Je zou kunnen zeggen, het morfogenetisch veld van een ego-deel werkt als een zichzelf voedend zwart gat, het blijft maar energie gebruiken en levert nooit op wat de positieve intentie is. Maar het kan wel steeds sterker worden en groeien qua kracht, totdat bijvoorbeeld door een systeem-opstelling duidelijk wordt wat de overtuiging of het trauma of verdriet is, en het kan worden geheeld. Dan kan de kern terugkeren naar liefde en een lichtgevende kern worden van partikels, die letterlijk licht geven. Dan ga je letterlijk weer goed in je vel zitten. Er komt dan ziele-kwantum terug in je lijf en leven. Je zou kunnen