



BLOCK- BUSTER<sup>©</sup>  
Het Albatros Protocol<sup>©</sup>

# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## “BLOCK-BUSTER: het albatros protocol”

Copyright © 2020 O2 BV/TRUUS DRUYTS

Concept, merk, quotes, methode

Auteur: Truus Druyts

SABAM AC/II/23695

Depot nr 2006-00003-13275-4675

Voor meer info kan je terecht op:

[www.truus.solutions](http://www.truus.solutions).

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van training, cursus, druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Alle producten , methodes, inzichten en diensten van dit bedrijf zijn enkel bedoel voor opleiding en informatie. Niets in deze cursus, op de websites, workshops of op welk platform dan ook, zij het live of virtueel, is een belofte of garantie. Ik geloof niet in “snel resultaat zonder wat te moeten doen- methoden”, wel in actie ondernemen, waarde bieden en de best mogelijk service bieden op de meest constant mogelijke manier. De methoden en materialen zijn bedoeld om je je potentieel te helpen bereiken en om meer inkomen te genereren door gebruik te maken van de aangeboden methoden, ideeën, inzichten, gereedschappen en strategieën. Ik ken je niet en de resultaten in jouw leven zijn jouw verantwoordelijkheid. Akkoord? Ik wil je enkel helpen om het verschil te kunnen maken in de wereld.

Zoals wettelijk gestipuleerd geef ik geen garanties over jouw vermogen om resultaat te genereren , zelfs al geef ik het beste van wat ik op dit moment te bieden heb om specifieke doelen te behalen. Mijn bedrijf en ikzelf geven geen financieel, boekhoudkundig, gerechtelijk, wettelijk en/of medisch advies. Ik ben een coach en deel met jou de methoden die voor mezelf gewerkt hebben en voor vele anderen. Ik ben geen arts, psychiater, psycholoog,... ik ben coach.

Resultaten die vermeld worden in deze cursus of op welke platformen dan ook , illustreren de concepten en mogen niet geïnterpreteerd worden als gemiddelde resultaten, exacte inkomens, of belofte of garantie voor feitelijke of toekomstige resultaten. Beslissingen die jij neemt gebaseerd om welke info dan ook , verstrekt door ons bedrijf in onze producten, events, services, website, neem ze enkel met de wetenschap dat er ook wat horden op je pad kunnen komen daarmee, want je gaat misschien iets volstrekt nieuws doen in je leven. Wees voorzichtig en win steeds het advies in van gekwalificeerde professionals als je een verandering beoogt in je levensstijl of in een business of financieel nieuw plan. Bespreek het met je arts, boekhouder, advocaat of professioneel adviseur, voor je met deze of andere info aan de slag gaat. Jij bent de enige die verantwoordelijkheid heeft over de beslissingen in jouw leven, je acties en je resultaten. Door je registratie, aanschaf of engagement met deze materialen en methoden verklaar je je akkoord om geen pogingen te ondernemen ons/mij verantwoordelijk te maken voor jouw beslissingen, acties of resultaten, op geen enkel moment onder geen enkele voorwaarde.

Ik geef het toe, een hoop legaal verhaal , maar het is belangrijk om open en transparant te zijn. Integriteit is voor mij erg belangrijk , daar ligt de lat hoog voor mij. En voor jou ook, dat weet ik zeker. Dank je . Het is fijn om je te leren kennen en voor jouw succes, Jouw Liefde, Jouw Grootste Geluk te mogen supporteren.

Hou van jezelf!

# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

Je hebt je doel voor ogen, helderder dan ooit. Je weet wat je hart verlangt en bent bereid om verantwoordelijkheid te nemen en alle deeltjes van jezelf naar huis te laten komen, te leren omhelzen, er een band mee op te bouwen. En zelfs al weet je nog niet precies hoe, je hebt de moed om er mee op pad te gaan. Stilaan krijg je zicht op wie je zelf bent en wat je hebt meegekregen aan oude verhalen, vroegere programmatuur. De ideeën, conclusies, handelingen en technieken die je vroeger veiligheid gaven en je nu belemmeren heb je in zicht en die stukken van jezelf wil je bij de hand nemen en opvoeden.

### STAP 1

Schrijf je doelen op

- 1, Fysieke omgeving
- 2, Geld
- 3, Lichaam en Gezondheid
- 4, Vrienden en Familie
- 5, Liefde
- 6, Spiritualiteit en persoonlijke groei
- 7, Vrije tijd en creativiteit/talent
- 8, Carrière, succes en talent

Focus op hoe je jezelf voelt daar en maak heel concreet wanneer, wat het precies is, waar, wat het kost. Je hoeft niet het geld er voor te manifesteren, en de manier niet helder te hebben. Wat je wil, dat mag wel ontzettend helder zijn. Dat ... of beter.

# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### STAP 2

Je hebt nu je doelen helder, maar hier en daar heb je nog losse eindjes en zijn er nog stukjes van jezelf die nog vasthangen aan vroeger. Dat gaan we nu helder maken. Schrijf een kloeke lijst met alle herinneringen die "wringen" ( yup: het wordt de eerste keer een FLINKE lijst wellicht). Het moeten niet de traumatische gebeurtenissen zijn, maar soms is het een blik, een gezegde, een situatie, een conclusie, ... Schrijf het allemaal maar op. Niet heel uitgebreid, gewoon een paar woorden zodat jij weet waar het over gaat. Terwijl je aan het schrijven bent, zal je zien dat er nog meer spul bovenkomt. Schrijf het maar allemaal op: je kan er maar vanaf zijn. Je zal ook wellicht herinneren die schijnbaar nergens mee te maken hebben: schrijf maar op. Je onderbewuste kiest vaak een symbolische herinnering omdat daar lekker veel aan vasthangt wat je in een keer mee kan opruimen.

Adem in adem uit en hoppetaa!

Kijk niet naar : jee wat een werk wat een gewicht

Kijk naar : whooeehooee daar ben ik straks allemaal vanaf!

Het is een flinke lijst, maar het zijn allemaal dingen die je gaat ruilen voor hun positieve equivalent.

Je kant dit echt. Dit zijn de dingen die je al jaren en jaren meesleept. En eindelijk mag je ze neerleggen en zijn ze niet langer een belemmeringen. Straks ruilen je ze voor meer geluk en zo veel meer liefde en geluk.



# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### STAP 3 : ALBATROS

Kijk eens naar wat er allemaal staat. Als je al die pijnlijke herinneringen ziet dan heb je wellicht al duizend keer gedacht: ik snap het dat er zus en zo gebeurd is, want mijn ouders hadden zélf het niet makkelijk in hun jeugd of wat ook. Je hebt duizend redenen bedacht voor alle mensen daar op je lijst waarom zij deden wat ze deden. Je hebt wellicht ook al keihard gewerkt aan jezelf om zo goed mogelijk er mee om te gaan, te zorgen dat je niet boos op ze bent ( of dat niet meer laat meespelen), om te incasseren zodat de familiefeestjes toch nog leuk zijn, ... Je hebt al zo ontzettend hard je best gedaan. Je hebt je eigen gevoelens onder de mat geschoven om toch verder te kunnen gaan, om in leven te blijven of je dromen te kunnen waarmaken. Wat heb je hard gewerkt. Wat heb je het al goed gedaan.

Je was zo bezig met je omgeving, met de anderen, met de situatie... dat je jezelf niet gezien hebt. Iedereen heeft al empathie of energie gekregen van jou... behalve jij.

Neem je lijst er bij van herinneringen. Pik er eentje uit. Niet meteen de moeilijkste. Eentje waar je mee aan de slag wil. Kijk naar de situatie in die herinnering, de context, de mensen... en vraag jezelf oprecht af: hoe voelde dat nu voor mij? Hoe heet het gevoel wat ik daar voelde. Zie jezelf staan, hoe klein misschien ook, en vraag het je af: wat voelt die "ik" daar? Alsof je naar een film kijkt en meevoelt met het hoofdpersonage.

# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### STAP 3

Op het ogenblik dat je voelt: jeetje... wat moet dat pijn gedaan hebben... kan je jezelf eindelijk ook ene plekje geven in de situatie. Zoek naar dat punt waar je empathie kan hebben met jezelf: natuurlijk ben je boos/bang/ verdrietig/ gekwetst/ ...

Wat zou je doen mocht je iemand waarvan je houdt ( of je huisdier) zien met dat gevoel? Je zou ze omhelzen wellicht, vasthouden, knuffelen, dicht bij je trekken. Als een kind van 5 huilend voor je deur staat, ga je er niet tegen schelden, het wegsturen of zeggen: " Weetje, daar heb ik eens zo'n leuke cursus over gelezen: hier is het boek. Doe!" Natuurlijk niet! Je neemt dat kind bij je op schoot. Geduldig en zacht.

Maak een ring van je armen, je handen wat uit elkaar, klaar om een knuffel te geven. Er komt een duidelijk moment waar de "jij" in je herinnering ook klaar is om die omhelzing, dat begrip, die liefde en troost ook te ontvangen. Dan maak je de ring dicht met je armen. Dan omhels je jezelf in een veilig cirkeltje.

Je wil ook daar wat liefde ontvangen. Je wil die blauwe plek, dat pijnlijke stukje, genezen, ontsmetten. Liefde is het universele ontsmettingsmiddel. Dus neem je zalfje, je druppeltjes, je nevel en laat er maar wat liefde op druppelen. Wieg, koester, omhels.

# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### STAP 3

Om de opgeslagen en vastzittende emotie in je lijf ook te kunnen lossen, ga je nu drie keer in- en uitademen.

Als je inademt doe je je armen wijd als een albatros.  
Adem in langs je neus

Bij uitademen je armen weer bij elkaar.  
Adem uit met je mond, met een lekkere ontspannen zucht.

Je zal nu voelen dat er een fijn en warm gevoel bovenkomt. Opluchting.  
Energie.

# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

STAP 4 de woorden die nog gezegd moeten worden

Nu je uit de overweldiging bent, en je mee in deze herinnering kan zijn als volwassene, is het misschien nodig/fijn om de woorden te zegen die nog gezegd moeten worden.

Als maten onder elkaar, als beste maatjes, als twee volwassenen met een goede verstandhouding:

" Papa, wat je deed was echt niet ok..."

" Hey... er waren nog zo veel andere opties: je had ook zus of zo kunnen doen best XXX ( de naam met wie je deze herinnering hebt)"

" Als je dit ( XXXX) op die manier ( XXX) had gezegd/opgelost/uitgelegd, zou dat zo veel gescheeld hebben. "

" hey, dit waren MIJN noden in die situatie: XXX en ik voelde me daar XXX bij"



# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### STAP 5 RING

Elk doel wat je hebt opgeschreven en elke herinnering hangen vast aan 4 dingen: een thema, een emotie, een persoon ( of het ontbreken van die persoon) en jezelf. Zie het als je favoriete caféje rond dat thema: je hebt daar een bepaalde gewoonte, drinkt daar dat bepaalde drankje, het daar dat soort gesprekken met die bepaalde mensen. Dus op den duur weet je ook dat je daar ook altijd diezelfde ietwat pijnlijke ervaringen gaat hebben. Je mag nu beslissen: weet je wat: ik verhuis. Ik ga een nieuwe afspreekplek maken met dat thema! Ik wil rond dat thema iets anders ervaren. Tja... dan moet ik niet op deze plek blijven staan. Dat zou zijn als bij de bushalte staan en dan boos zijn dat er geen trein passeert.

Stel het je voor als een ring; een coördinaat waar jij op die bepaalde manier aan vastgeknoopt bent. En dat stukje touw heb je nodig om vast te kunnen knopen op die nieuwe blijie plek, die nieuwe ring met hetzelfde thema, maar op een andere plek. Daar wil je je aan vastknopen met zo veel mogelijk van jouw touwtjes, jouw energie. Tegelijk wil je ook niet meer de mensen die dicht bij je staan ontmoeten op dat pijnlijke plekje. Dus in ruil voor meer liefde, knoop je hen ook los. Je houdt ze ook niet meer gegijzeld: je knoopt ze los zodat ook zij mogelijkheid hebben voor meer liefde. En deze keer is het verschil dat jij niet degene bent die liefde moet geven, daar op dat plekje waar het pijn doet. Ze zijn vrij om meer liefde te vinden, te ontvangen, op een plek waar meer liefde is.

En – als ze daarvoor kiezen- kunnen ze ook weer aanknopen op de plaats waar jij ontvang én geeft... en waar het ook oprecht blij voelt.

# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### STAP 5

We gaan ons losknopen van de ene ring en vastknopen aan een nieuwe plaats met meer mogelijkheid op geluk, liefde en overvloed. Een nieuwe ring waar je touwtjes van toen aan vastgeknoopt worden.

In dat proces gaan we ook langs het spannende punt wat vergiffenis heet. Oef... voel je je hakken al in het zand gaan?  
Laat me je daar even mee helpen dan, precies met deze methode.

Vergiffenis klinkt meestal als:

- . Ik trok al aan het kortste eindje in die situatie en nu verlies ik ook nog mijn recht om daar boos of verdrietig om te zijn.
- . Dan geef ik de uitnodiging om dit nog eens te doen?
- . Moet ik dan zeggen dat het ok is wat ze deden?!
- . Ik wil wel verder en ik weet dat dit zo hoort... maar ik voel het niet. Ik kan het zeggen, maar ik voel het niet.
- . Ik durf het niet, want ik loop nog rond met zo veel pijn van de vorige keer... Ik wil dit niet nog eens. Ik kan dit niet nog eens...

Dat gaan we anders aanpakken. Want het is heel logisch dat je deze gedachten gevoelens daarbij hebt. Wat we gaan doen is : je recht op boosheid ruilen voor je recht op geluk.

Natuurlijk mag je boos/gekwetst/verdrietig zijn. Maar je mag ook gelukkig zijn. Bouwen aan de twee kan niet tegelijkertijd. Wat kies je?

# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### STAP 5

Maar hoe dan?

We volgen het pad van de eeuwenoude Hawaiaanse methode Ho'oponopono. Een methode die bestaat uit 4 zinnnetjes.

Als ik die 4 zinnnetjes schrijf en je leest ja, ga je wellicht meteen denken aan een paar mensen tegen wie je deze zinnnetje onmogelijk over je lippen krijgt. Adem. Blijf verder lezen. Want het punt waar je niet weg kan met je boosheid, is ook de hoeveelheid geluk die blijft hangen. Dat is ook het punt waar je op de bus wacht in het treinstation.

Dit zijn de zinnnetjes:

Het spijt me, vergeef me, ik dank je , ik hou van je.

Misschien zucht je nu: daar geraak ik NOOIT overheen! Jarenlang heb ik er zelf mee geworsteld. Ik kon het zeggen, maar niet voelen. Ik wist dat ik het wilde, vurig wenste om er vrij van te zijn, maar het lukte gewoon niet.

Laat me je meenemen op de zinnnetje op een nieuwe manier te ervaren...

# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### STAP 5 A HET SPIJT ME

Het spijt me dat ik vast dingen bij je geprikkeld heb, die jouw deden denken aan jouw eigen drama's van vroeger. Dat was niet mijn bedoeling. (Dat weet je wel zeker, want anders had je ook een andere herinnering gehad en de herinnering die je had stond zeker niet op je bewuste verlanglijst)

Het spijt me dat ik mijn eigen honger en mijn eigen drama bovenop heb gesmeten. Daardoor kreeg je gelijk in jouw drama en stond ik precies op het plekje waar ik de boel ben blijven bevestigen. En dat was echt niet mijn bedoeling.

Als je dingen écht fout deed, dan hoest je die ook echt op, als je dat ook zo voelt. Het spijt me. Want jij hebt daar nu een haakje in je hart met mijn naam op. Ik kies niet meer op die plek te zijn en ik wil je daar niet vasthouden.

Benoem ook wat je niet goed deed tegenover jezelf. Het spijt me... Ik neem je mee naar een nieuwe plek. We zijn niet meer op deze plek, dit is niet meer onze ontmoetingsplek.

Het spijt me dat ik niet meer op deze plek ben. Ik haal mijn energie hier weg. Ik verhuis naar een betere plek. Dat heeft straks ook impact op jou, als ik mijn energie hier weg haal. Dat weet ik. En toch haal ik , op deze plek, mijn energie weg.

Neem een denkbeeldige schaar, mes of zwaard en knip jezelf en de ander los



# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### STAP 5 B VERGEEF ME

Vergeef me dat ik vast dingen bij je geprikkeld heb, die jouw deden denken aan jouw eigen drama's van vroeger.

Vergeef me , XXX (naam- ook als dat je eigen naam is) dat ik je niet kon vergeven. Daardoor heb ik je ook op deze plek gehouden.

Beste Universum: vergeef me dat ik niet kon vergeven. Week me los van deze plek. Ik heb hier hulp bij nodig. Vergeef me.

Vergeef me voor XXX ( als je écht voelt dat je iets fout deed)

Vergeef me dat ik niet meer op deze plek ben. Ik haal mijn energie hier weg. Ik verhuis naar een betere plek. Dat heeft straks ook impact op jou, als ik mijn energie hier weg haal. Dat weet ik. En toch haal ik , op deze plek, mijn energie weg.

Neem een denkbeeldige schaar, mes of zwaard en knip jezelf en de ander los

# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### STAP 5 C DANK JE

Dank je wel. Ik heb een heel aantal dingen wel van je gekregen. ( je bent per slot van rekening nu nog in leven, dus ergens heb je echt ook dingen ontvangen. ) Nu ik mezelf in deze situatie ook een plekje heb gegeven, kan ik ook zien wat ik wél ontvangen heb.

Dank je wel. Je hebt me gegeven wat je kon geven. De fabrieksinstellingen, zeg maar... En je hebt me ook contrast gegeven. Het stukje "meer en beter" dan de fabrieksinstellingen. De dingen die ik graag wil, omdat ik een ander mens ben met andere behoeften. Omdat ik een eigen pad heb en daar heel specifiek dingen bij nodig heb. Door dat ik op die plekjes net NIET heb gekregen wat ik zo graag wilde, is er een helder contrast ontstaan waardoor ik nu glashelder kan zien wat écht belangrijk voor me is ( vb: door afwijzing te ervaren wordt een woord als "samen" veel completer en belangrijker voor je)

Dank je wel voor wat je gaf en dank je. Voor het contrast. Om het contrast te kunnen vervullen, om te kunnen leven waar ik naar verlang, heb ik liefde nodig. En dat is wat ik wil. Ik kiest niet meer voor deze plek, ik kies voor ene plek met meer liefde...

# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### STAP 5 D LIEFDE

Ik kies nu voor een plek met meer liefde. Daar verhuis ik naartoe.

Ik knoop jouw touw los van deze ring, deze ontmoetingsplaats. Want het is een plek die ons beiden pijn doet. En ik wil je niet ontmoeten op een plek die pijn doet. Jij hebt hier ook liefde nodig, op dit plekje. Ik maak je touw hier los en hou je niet meer gegijzeld hier. Het touw is los, zodat jij ook meer kans op liefde hebt. Alleen: ik moet het niet meer geven via deze plek die pijn doet.

Ik knoop mijn eigen touw los van deze pijnlijke ontmoetingsplek. Op deze plek kan ik alleen pijn voelen met dat thema. En dat kies ik niet. Ik kies voor meer liefde.

En als ik mezelf en iedereen hier losknoop en verhuis naar een plek met meer blij geluk, dan word ik daar een leuker mens van. Blijer. Gelukkiger. En dat is goed voor iedereen. Bovendien: als ik de ander niet meer vasthou op deze ongelukkige plek, hebben zij ook meer kans om terecht te komen op een plek met meer liefde. En dat is goed. Dan heb ik meer ruimte om mijn beste kanten te laten zien en te leven.

Maak de knopen los aan de kant van de ander en laat ze los.

Maak het touw ook los aan je eigen kant en breng de eindjes touw bij jezelf.

Druppeltje liefde

# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### STAP 6 RING VAN GELUK

Ik kies nu voor een plek met meer liefde. Daar verhuis ik naartoe.  
Je neemt je eindjes touw en je knoopt ze voor je en boven je vast aan een ring van goud. Een stevige glanzende ring.

Als je naar de oude herinnering kijkt, dan weet je ook nogal nauwkeurig wat het tegendeel daarvan is. En dat zijn de eigenschappen van deze nieuwe ring waar je je nu aan vastknoopt.

(Bijvoorbeeld als je thema afwijzing was:

Ik knoop me nu stevig vast aan deze nieuwe ring waar ik er bij hoor, gezien wordt en al mijn talenten mag leven. Waar ik in flow ben en op mijn best en waar mijn omgeving er aan bijdraagt dat ik me zo voel en zorgzaam met me is als ik me minder voel. Waar ik belangrijk mag zijn, waar ik me thuis voel, gezien, gekoesterd, veilig, ... Waar ik mijn beste zelf leef, waar ik overloop van geluk, liefde, overvloed, ...)

Voel hoe lekker je je voelt nu.

Geniet van het lichte gevoel en de sensatie van geluk.



# TRAINING – COACHING- SPEAKING

## BLOCK- BUSTER© Het Albatros Protocol©

### SCHEMA van het Albatros Protocol ©

- 1, lijst doelen
- 2, lijst pijnlijke herinneringen
- 3, albatros
  - uitnodigen
  - omhelzen
  - liefde
  - ademen
- 4, woorden die nog moeten gezegd worden
- 5, het spijt me
  - ik triggerde iets
  - ik deed iets
  - ik had ook een aandeel
  - ik neem mijn energie weg
  - knip
- 6, Vergeef me
  - ik hield je vast
  - ik kon je niet vergeven
  - ik heb hulp nodig: maak me los
  - ik neem energie weg en dat heeft impact op je
  - knip
- 7 dank je je gaf me je geschenken en je gaf me contrast
- 8 ik verhuis naar een plek met meer liefde: ik knoop jou los en mezelf
- 9 ik knoop me vast aan de nieuwe ring met nieuwe eigenschappen