

2-Inspire



A series of horizontal dotted lines for writing.

A. BESTURING PROGRAMMA' S :

Denken & Voelen

1) Denken

Bestaat uit :

- Verleden / toekomst
- Goed / slecht
- Familiale / culturele / godsdienstige overtuigingen , gewoontes ,
- Angsten / Verlangens / wantrouwen / stress



Het denkproces is zeer nuttig en nodig in het dagelijkse leven.

Alleen als het denken en onze angsten een ongecontroleerde actie worden, wordt het destructief voor ons lichaam, onze communicatie, onze handelingen.

Ongecontroleerd malen in het denken bezorgt spanning.

2) Voelen

Bestaat uit :

- Nu , het moment
- Intuïtie, buikgevoel
- creativiteit
- Hart bewustzijn
- Aanvaarden , vertrouwen , empathisch , spontaan



Als het denkproces tot rust komt, en onze emoties niet opgekropt worden of steeds ontploffen, bewegen en communiceren we vanuit een constructievere houding.

Vanuit ontspanning zien we vaak andere oplossingen, kan communicatie constructiever gebeuren en is de kans op helderheid voor alle partijen vaak haalbaar.

Als onze innerlijke wereld van emotie en lichamelijke beleving niet fijn aanvoelt gaan we op zoek naar verdoving en of externe afleidingen.

We vermijden stiltes, we verdoven ons met alcohol, medicatie, nicotine, eten, tv/ telefoon kijken.

We gaan vaak meer werken of sporten om onze innerlijke strijd niet te moeten voelen. We gaan op zoek naar een kick buiten ons in de vorm van materie, contact, extreem sporten, etc.

Kortom er moet altijd iets op onze agenda staan om niet geconfronteerd te worden met onze innerlijk staat en ons leven.

En een ontspannend lichaam is minder vatbaar voor ziektes en blessures.

A series of horizontal dotted lines for writing.

B. NATUURLIJKE FLOW

Voelen > Denken > Handelen

Dit is de volgorde die in de natuur wordt gebruikt. En in veel culturen nog steeds.

- Bv . 1) voelen : We voelen dat we honger hebben.
 2) denken : Waar kan ik eten vinden?
 3) handelen : kopen , maken en eten.

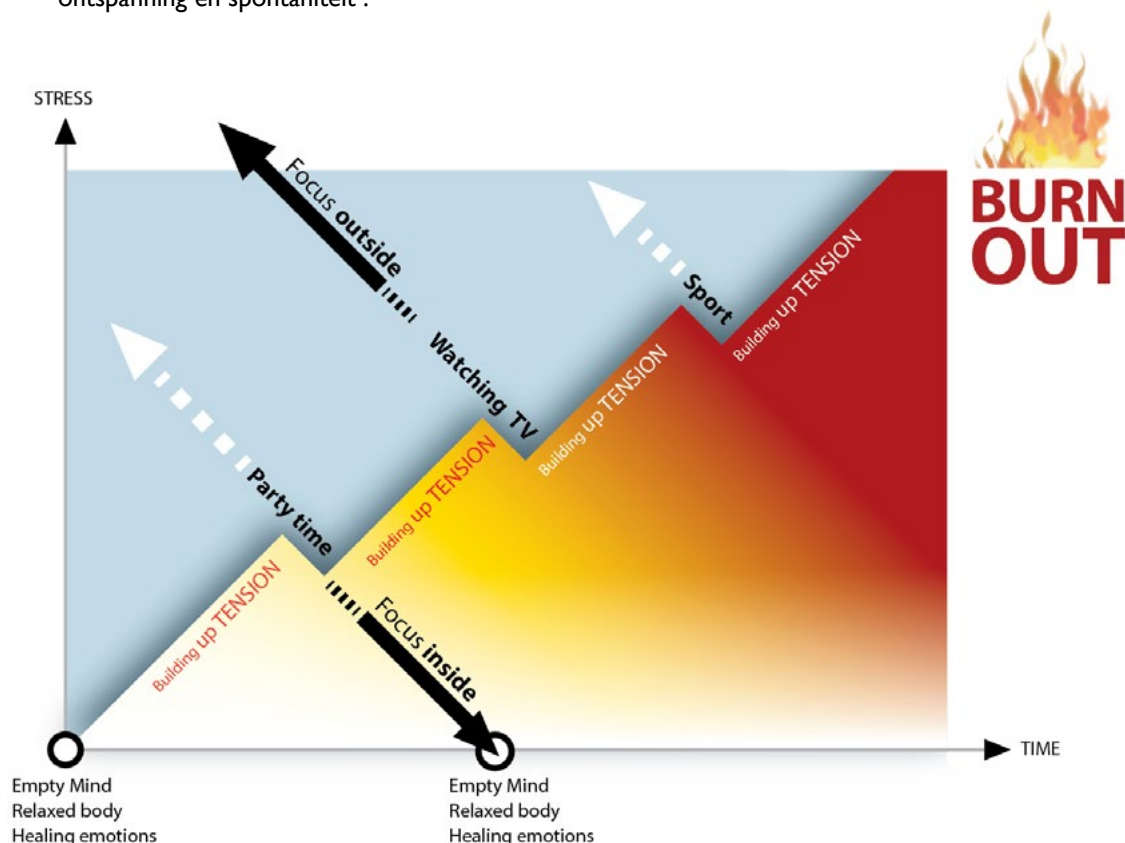
Daarentegen slaat de klok soms 12 u en uit gewoonte gaan we eten. Vaak niet voelend of het lichaam het nodig heeft. We eten alsnog en vaak brengt het meer ongemak.

We voelen ons moe, maar uit angst of onwetendheid durven we onze actie niet stopzetten of te verminderen. We luisteren dus niet naar ons gevoel/ lichaam en zo bouwen we spanning op, emotioneel, fysiek en mentaal. Onze emmer komt vol te zitten, we lopen op de toppen van onze tenen en er is niet veel nodig om ons kwaad te krijgen.

Op zich kan het geen kwaad dat je af en toe eens moet doorzetten. Enkel heeft onze agenda vaak geen lege gaatjes meer die er zouden moeten voor zorgen dat

- 1) ons lijf helemaal ontspant.
- 2) onze emotionele lading van de dag eraf is.
- 3) en we een leeg hoofd en rust mogen ervaren.

Gestuurd vanuit overtollig denken kunnen angsten en twijfels ons gedrag verstoren. Ze creëren spanning in ons lijf en beïnvloeden onze handelingen en communicatie met anderen. Vanuit een lege geest voelen, behouden we de ontspanning en spontaniteit .



A series of horizontal dotted lines for writing.

LICHAAM - GEEST - ZIEL

Het lichaam :

Ons lichaam gebruiken we om te handelen.
Ook geeft het lichaam de emotionele en geestelijke staat weer.
Opgekropte emotie zorgt vaak voor spanning in borst, schouders, buik etc.

Een ontspannen geest met correct begeleide emotie brengt rust, vitaliteit en stroming in ons lichaam.

Angst, twijfel, etc. zal ervoor zorgen dat de borstkast, buik, spieren vast komen te zitten. Chronische spanning kan zelf tot gezondheid problemen leiden.

Je kan het lichaam als het ware als je barometer gebruiken.

Leren bewust worden waar de spanning zit en die te transformeren naar gezondheid en ontspanning is de kunst.

De geest :

Ons denken is een goede knecht maar een slechte meester.

Ongecontroleerd piekeren rond angsten of twijfel zal destructief werken voor ons lichaam, relaties, prestaties.

Om de geest optimaal te kunnen gebruiken moeten we hem ook kunnen leegmaken.

De geest, het denken, is vaak opgebouwd uit culturele, godsdienstige en familiale overtuigingen en gewoontes.

Tijdens de oorlog was er een gerechtvaardigd gevoel dat men iets tekort zou komen. Het frappante is dat de generaties erop, zelfs tijdens de economische bloei nog steeds het gevoel hadden te ze tekort zouden komen ...

Men blijft in ongecontroleerde onbewuste gewoonte of angst leven.

Oorsuizen, hoofdpijn etc. vertellen ons dat het denken langere periodes in overdrive zit.

De ziel :

Onze emoties kunnen verlichting brengen maar die kunnen ook voor spanning zorgen en echt destructief zijn.

De kunst is om ze op de juiste manier te aanvaarden en zo kunnen ze voor ontspanning en verruiming zorgen in plaats van gevecht en spanning.

Emoties belanden vaak in ons systeem door externe factoren, omdat we ze niet direct spontaan loslaten maar ons inhouden of ontploffen, blijven ze vaak hangen ...

En stapelen ze zich op.

Maar niks lukt als we geen controle en inzicht

hebben over het gedrag van onze

Aandacht en geest. Je moet je paard eerst

kunnen sturen voor je een hindernis kan

aangaan.

Het wezen :

Het alomvattende.



A series of horizontal dotted lines for writing.

LEVENSGEBIEDEN

Wat wil ik voelen, beleven, ervaren in mijn leven? Wat is mijn doel in mijn leven???

Wat wil ik voelen, beleven, ervaren in mijn relaties ...? Wat is mijn doel van mijn relaties???

Wat wil ik voelen, beleven, ervaren in mijn werk, activiteit? Wat is het doel van mijn activiteit???

Als we zonder doel en richting leven, gebeurt het vaak dat we energie geven aan gewoontes die ons helemaal niet brengen waar we eigenlijk naartoe willen .

1. Ik

(1 woord)

-
-
-

Hoe zal ik dat bereiken ?

(concrete stappen)

-
-
-

2. Relaties

-
-
-

Hoe zal ik dat bereiken ?

-
-
-

3. Werk , Activiteit

-
-
-

Hoe zal ik dat bereiken ?

-
-
-

Om gezond in onze relaties te staan en om gezonde activiteit te kunnen neerzetten, is het nodig dat je goed in je vel zit. De valkuil is vaak dat we te weinig zorgdragen voor onszelf en daardoor gespannen in onze relatie en activiteit staan.

A series of horizontal dotted lines for writing.

AANDACHT , BEWUSTZIJN

Paardrijden met een paard die je niet kan besturen, bang is of overmoedig is geen plezier.
Dat geldt ook voor ons met onze geest/ emoties.

Als we onze aandacht niet kunnen sturen en emoties loslaten, op de juiste manier de aandacht , dan worden we geleefd door onze gedachten en emoties i.p.v. bewust te kiezen waar we heen willen gaan in ons leven ...

De kunst is om bewust te worden van jezelf (paard, je geest) en onstabiele gespannen situaties transformeren en alsnog je doel te bereiken.

