



MISSIONMATTERS

Voelen, denken en doen

Bewust keuzes leren maken

Je lichaam vertelt veel over hoe je je voelt: gespannen schouders, een knoop in je maag, knikkende knieën. Ze spreken voor zich. Maar ernaar luisteren en begrijpen is een ander verhaal. Vaak hollen we maar door en negeren de signalen die ons lijf ons geeft. We hechten vaak meer waarde aan wat ons verstand ons zegt. Je kan leren om weer in contact te komen met je eigen lichaam, om te luisteren naar wat het je verteld.

Jouw lichaam is namelijk jouw belangenbehartiger. Jouw lichaam vertelt je namelijk hoe je je voelt, waar je wensen en je grenzen zitten. Je kan leren vertrouwen op wat je voelt. Jezelf laten zien, precies in die mate die voor jou passend is. Door de balans te vinden tussen voelen, denken en doen komt je meer in je eigen kracht. Kun je worden wie je bent.

Luisteren naar jouw lichaam. Stil staan bij wat jij voelt. En deze informatie benutten om klachten te verhelpen en/of talenten te versterken.

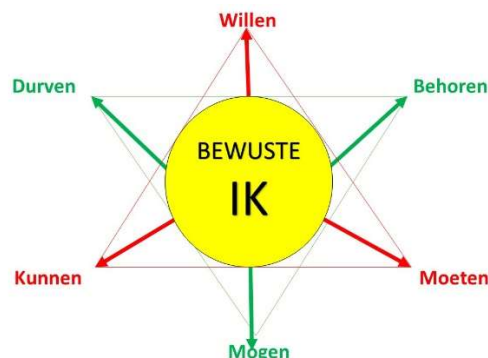
Signalen en oorzaken

Je lichaam geeft signalen af over hoe je je voelt. Als je gespannen bent krijg je bijvoorbeeld pijn in je buik. Of gaan je schouders vastzitten. En als je blij bent voel je je letterlijk licht en sterker. Omgekeerd maakt dat je lichamelijke staat zijn weerslag heeft op hoe je je voelt. Met hangende schouders neem je de wereld anders waar. Kort gezegd: je hoofd en je lijf zijn één en constant in 'dialogue' met elkaar. Bewustzijn van deze signalen brengt balans, en biedt je de mogelijkheid om te luisteren naar jouw eigen verlangens en behoeftes.

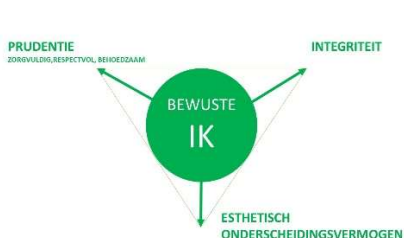
Welke signalen geeft jouw lichaam als je blij bent, boos bent, bang of bedreeft?

Hexagram

In de haptonomie wordt het hexagram gebruikt om bewegingen helder te krijgen. We zijn als mens voelend (groen) en denkend (rood) geboren. In de haptonomie stimuleren we om deze 2 vermogens beiden te gebruiken.



Om keuzes te maken is het goed in jezelf beide vermogens aan te spreken, voordat je tot actie over gaat. Of jezelf achteraf de vragen te stellen als reflectie. Hieronder vind je enkele vragen om je keuzes te onderbouwen, of te onderzoeken waardoor je bepaalde keuzes wel/niet maakte. De groene vragen zijn meer gevoelsmatig, gericht op verbinding en relatie. De rode vragen zijn verstandelijke vragen, gericht op de taak en de cognitie.



Wat wil ik?

Hoe bepaal ik mijn koers, en ben trouw aan mijzelf?

Wat is voor mij wezenlijk van belang

Neem ik voldoende rijpingstijd om na te denken wat ik echt wil, bij de keuzes die ik maak?

Wil ik vol 'ja' of 'nee' zeggen?

Wat kan ik?

Maak ik een reële inschatting van mijn competenties, vaardigheden, middelen en mogelijkheden?

Wat is mijn specifieke deskundigheid, en kan de ander vertrouwen daarop?

Benut ik mijn potentie en mijn talent?

Wat moet ik?

Is het waar dat ik iets verplicht ben? Wat dien ik te doen?

Waar heb ik verantwoordelijkheid voor (genomen)? Is het wel mijn (taak)verantwoordelijkheid?

Hoe is mijn balans tussen wat ik draag, en wat ik kan dragen?

Wat mag ik (niet)

Mag ik er zijn? Mag ik ruimte innemen en grenzen stellen?

Wat zegt mijn geweten? Van wie heb ik toestemming nodig?

Hoe goed kan ik ontvangen? Hoe goed kan ik doen en laten wat goed voor mij is?

Wat past mij (niet)?

Ben ik integer? Hoe zelfbewust ben ik?

Wat is mijn essentie? Wat hoort daarbij en wat niet? Kan ik het onderscheid maken, zodat ik doe wat goed voor mij is?

Wat hoor ik te doen als ik naar mijn innerlijk (ge)weten luister? Wat is het goede?

Wat durf ik (niet)

Hoe ga ik met risico's en grenzen om? Wat doe ik feitelijk?

Wanneer gaat moed over in overmoed? Hoe behoedzaam ben ik, naar mijzelf en een ander?

Ben ik voorzichtig, afgestemd of te voorzichtig en vermijndend?

De combinatie van vragen verbind **gevoel** met **verstand**:

Wat zou ik willen durven?

Mag ik mijn eigen koers volgen? Durf ik te doen wat ik wil?

Past het mij om me te verplichten?

Moet ik een besluit nemen?

Ik kan het wel, maar is dit wel het goede om te doen?

Ik wil het wel, maar kan het nog niet. Mag ik dan ook fouten maken van mijzelf, mag ik leren?