



Human BEing

Nieuwsbrief

februari 2008

Keuzes maken

Gedurende je leven maak je meerdere keren grote en kleine keuzes.

Vaak vind er gedurende deze keuze-periode een worsteling plaats tussen het denken en het voelen.

Als ze zich er samen mee bemoeien is het vaak ook nog met tegenstrijdige informatie.

Als je denken aangeeft: Niet doen, kan je gevoel aangeven: Het voelt goed en visa versa.

Hoe kun je hier mee omgaan?

Bij keuzes maken is er een verschil tussen de informatie uit je hoofd, het bedenken en de informatie uit je buik, het gevoel. (we gaan er hierbij maar even van uit dat je gevoel in je buik zit).

Het hoofd zal bij de keuzes allerlei opties en consequenties doordenken terwijl het gevoel een 'goed' of 'niet goed' waardering zal geven.

Wat is nu juiste informatie?

Het is belangrijk hier onderscheid te maken in de kwaliteiten van zowel je hoofd als je gevoel.

Hoofd:

Waar het hoofd de kwaliteit heeft om allerlei scenario's door te denken en verbanden te leggen is het hoofd ook goed in het bedenken van allerlei aannames, vooroordelen.

Datgene wat 'nog' niet aan de orde is en feitelijk ook nog niet bekend is.

Als je hier in mee gaat zullen de mogelijke scenario's van een keuze legio zijn en ook bijna niet te stoppen. Dit kan leiden tot scenario's die bijzonder onrealistisch zijn.

Het zogenaamde piekeren en twijfelen begint.

Remedie: Hou je bij het bedenken van scenario's zoveel mogelijk tot de feiten.

Buik:

Het voelen heeft de kwaliteit om zeer snel en accuraat een waardering te geven van de situatie. Zonder op de hoogte te zijn van de feiten. Het voelt goed of niet. Hier woorden aan te geven kan (met name voor de denkers) lastig zijn. Er wordt dan opgemerkt: "Ik kan het niet goed uitleggen, maar het voelt niet goed".

Onjuiste gevoelsinformatie ontstaat als je niet verbonden bent of als je denken zich er mee bemoeit.

Remedie: Om juiste gevoelsinformatie te krijgen is het belangrijk om oordeelloos verbinding te maken met je onderwerp en aandacht (stilte) te hebben voor je gevoel.

**Onderzoek in het bedrijfsleven heeft aangetoond dat
80% van de beslissingen (meestal onbewust) op het gevoel genomen wordt**

Heb je naar aanleiding van deze tekst behoefte om te reageren
dan kun je e-mailen naar Ad@humanbeing.nl

Nieuw initiatief:

De Spelende Mens 12 en 13 april in Arnhem

Samen met Antoinette Bouman en Johan Cornelissen organiseren Ad en Miranda een weekend om in je creativiteit te komen.

Iedereen is welkom om te komen spelen, creëren, bewegen en je eigen vrije ruimte te ontdekken en ervaren, daar waar je creativiteit is.

Alles onder de bezielende leiding van enthousiaste en ervaren docenten.
Wij hebben er zin in!

Ben je enthousiast of nieuwsgierig geworden?
Neem contact op via telefoon nr. 0575-570067
Of kijk op: www.de-spelende-mens.nl
Of e-mail: info@de-spelende-mens.nl



Reiki cursus

Wanneer je wilt leren werken met Reiki energie dan ben je van harte welkom op **zaterdagavond 23 en zondag 24 februari 2008** voor een Reiki 1 cursus.

Heb je belangstelling voor een Reiki 2 cursus of de jaartraining tot Reiki Master dan kan dit in overleg met Miranda.

Email: Miranda@humanbeing.nl of 0575-570067

Nieuws:

Geleide meditatie, visualisatie avond.

Onder leiding van Miranda Anderson in je rust komen.

Woensdagavond 5 maart van 19.30 uur tot 21.30 uur

Ervaring niet vereist

Opgeven kan via tel.:0575-570067

"Aandacht geeft ons inzicht in wat er
in ons lichaam, onze gevoelens,
onze geest en in de wereld gebeurt.
Dit voorkomt dat wij onszelf of anderen
schade toebrengen"
Thich Nhat Hanh

