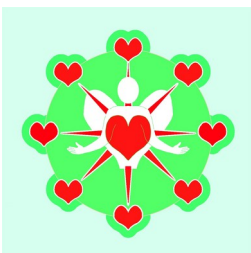
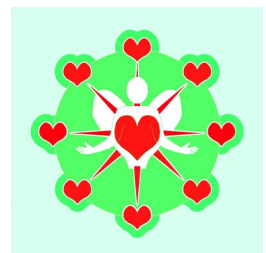


Samen zijn – Samen groeien



Samen zijn – Samen groeien



**Je kunt alles lezen en zeggen tegen jezelf okay ik begrijp  
het.**

**Begrijpen alleen is helaas niet genoeg.**

**Alleen oefening baart kunst...**

**Samen zijn is soms niet gemakkelijk maar wat er ontstaat  
als we samen de richtlijnen naleven is harmonie en  
verbinding.**

## VOOR WIE ?

Het is een programma voor mensen die op zoek zijn naar:

- meer levensgeluk,
- meer verbondenheid met jezelf en elkaar
- meer diepgang,
- meer zelfkennis en mensenkennis.
- harmonie in het hier en nu
- een rust punt

Ofwel, ook wel, voor mensen die verlost willen worden van bepaalde ongenoemens zoals:

- stress, rusteloosheid
- depressie
- [eenzaamheid](#)
- dwangmatig piekeren → 's nachts er van wakker liggen
- persistente, aanhoudende, onvrede → ondanks ogenschijnlijke perfecte omstandigheden, een goede baan en alles bezitten wat je je maar kunt wensen.

Een plek om te ervaren en / of te oefenen:

- om bewust in het hier & nu in verbinding te zijn, samen met andere mensen.
- Je eigen/gemeenschappelijke menselijkheid te zien vanuit een ander perspectief.
- Je hoofd los te laten en meer je gevoelens, innerlijk kompas, te volgen.
- Je emoties te verwerken.
- [Wat krachtige kwetsbare zelfexpressie is, en wat het kan betekenen in jouw leven.](#)
- Dat luisteren soms de beste bijdrage is.
- Dat er meer is dan alles wat we op dit moment kennen.

Het programma biedt inzicht in onze menselijkheid, wie we zijn, ons kwetsbare liefdevolle harmonieuze zelf, en daarin tegen ons ego dat de verschillen accentueert en voortdurend op zoek is naar het vervullen van behoeften.

## ONTWIJK JIJ HET 'HIER & NU' (bewust of onbewust)?

Velen onder ons hebben wel eens een keer iets traumatisch mee gemaakt of hebben dagelijks last van onzekerheden, angsten, depressie en/of geweld maar vinden hun eigen problemen niet serieus genoeg of hebben geen zin in reguliere gezondheidszorg om er over te praten, om je als hulpbehoevende op te stellen, om je als slachtoffer op te stellen, of cliënt/patiënt te zijn, om hulp te vragen aan een hulpverlener. Maar je bent wel zoekende naar een verbetering in je persoonlijke situatie. Zeker dan, is dit een prachtige oplossing of aanvulling. Hier ben je net als iedereen deelnemer, en door middel van uw deelname, de richtlijnen en uw zelfexpressie zal het programma en u zich steeds verder ontwikkelen. Door middel van de richtlijnen komt u steeds dichterbij uzelf en leert u in de praktijk, door te oefenen, om gecentreerd bij jezelf te blijven ondanks de aanwezigheid van de groep mensen waarmee je dit programma ontvouwt.

Tijd heelt vele wonden maar is dat ook zo als je continue vlucht in je werk, hobby, sociale media of als je continue bezig bent met de toekomst?

Ontwijk jij het 'hier & nu' (bewust of onbewust).

## WAT GAAN WE DOEN?

We gaan terug naar de basis, naar het zijn, bewust in het 'hier & nu'.

Het is het enige dat je ooit zult hebben, en ook de plaats om je geluk terug te vinden.

Daarom de plaats die de moeite waard is om te verkennen en eruit te halen wat er in zit.

Verder gaan we onze zelfexpressie van onze kwetsbare kern & ons luisteren verbeteren om zo meer in contact en vrede te komen met jezelf, elkaar en alles om je heen.

## DE OPZET

Het programma kent geen regels, het heeft alleen richtlijnen.

Daarom bepaal jij in grote mate het verloop van het programma, net als in je dagelijks leven.

Met als enig verschil dat normaal de richtlijnen gevormd worden door je opvoeding, opleiding en je ervaringen die vervolgens je meningen en overtuigingen vormen.

Die vaak diep in je lichaam/organen zijn opgeslagen, vooral na een traumatische ervaring, of diep in je geest zijn geworteld, identificatie ermee. (Je bent geen gedachte, overtuiging, doctor of vrachtwagenchauffeur dit is wat je denkt of doet).

Doordat normaal iedereen reageert vanuit zijn eigen referentiekader ontstaan er opgemerkte en onopgemerkte misverstanden, ongewild onenigheid, frustraties of zelfs ruzies. Vooral als je intensief bij elkaar bent, zoals met kerstmis, in een huwelijk maar ook tijdens dit programma.

Het verschil is dat tijdens dit programma we 'ons referentiekader/ons ego' observeren en zo goed als mogelijk neutraliseren, door middel van een aantal richtlijnen/aandachtspunten die je tijdens de observatie van je gedrag\* van jezelf en gedrag van de groep in het 'hier & nu' probeert te herkennen.

\*\*Gedrag = alles wat je doet (niet doet), zegt (niet zegt), intern en extern inclusief gedachten, houding, postuur, emoties, bewegingen, spraak, intonatie, aan/afwezigheid etc.

## DE RICHTLIJNEN

De nobele en effectieve richtlijnen/aandachtspunten die we in acht nemen tijdens de observatie zijn:

1). Jezelf weerhouden van oordelen. (niet mee bezighouden of onderdrukken)

2). Gedachten bewust waarnemen, zien en laten gaan. [REDACTED]

3). Identificeer aannames. [REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

● [REDACTED]

● [REDACTED]

[REDACTED]

5). Laat de behoefte aan een specifiek resultaat los [REDACTED]

6). Luister zonder weerstand.

7). [REDACTED]

[REDACTED]

Met andere woorden observeer jezelf en bekijk eens wat \*oordelen en \*aannames met jou doen, (\*de meningen en overtuigingen van waaruit je denkt en handelt)

- identificeer jij jezelf ermee?
- verlies jij jezelf er volledig in?

- luisteren je nog echt of ben je druk met formuleren van antwoorden? (terwijl je luistert),
- dwingen ze je om een specifiek resultaat na te streven?

Naast de richtlijnen zal het citaat van David Bohm ons helpen om tot ware zelfexpressie te komen. “...Als je [REDACTED] neem je jezelf niet serieus, evenzo als je iets onprettigs van binnen ontwijkt neem je jezelf ook niet serieus”.

## **HOE GAAN DE RICHTLIJNEN WERKEN?**

De richtlijnen vormen een veilige container om te oefenen. Oefenen om uit te spreken wat er diep van binnen speelt in het huidige moment terwijl je intensief bij elkaar bent. Met andere woorden; we gaan onze alle gedachten die je niet met rust laten, uitspreken. Door alles uit te spreken verdwijnt de innerlijke onrust die ontstaat door dingen op te kroppen. Uiteraard probeer je dit te doen zonder elkaar te kwetsen. Als jij deelt hoe iets voelt voor jou, zullen weinig mensen zich aangevallen voelen.

Toch spreken we vaak niet uit wat er diep van binnen speelt en dit geeft uiteindelijk problemen omdat je aan jezelf voorbij gaat. Dit is iets wat we niet gewend zijn om te doen.

In deze setting leer je wel alle gevoelens uit te spreken en hoef je daarom nergens meer aan te denken of onbewust mee bezig te zijn. Door gedachten te observeren, zien en laten gaan, en de dingen uit te spreken die eruit willen, wordt je hoofd leeg net als in een meditatie. Door minder gedachten keert de rust in ons hoofd terug, en kom je meer in contact met je lichaam.

## **HOE GAAT HET PROGRAMMA WERKEN?**

**1) Het programma werkt als een vergrootglas op o.a. de menselijke geest/cognities/verstand (gedachten/aannames/meningen/oordelen/geloof/intellect/gemoed)**

Alles wat hierin is opgeslagen, is niet altijd correct.

Binnen de psychologie is dit een bekend fenomeen, ‘bias’ genaamd (unconscious bias) (onbewust vooroordeel) en ze kennen er vele soorten in.

(bias = letterlijk vertaald vooroordeel/vooringenomenheid)

Bijvoorbeeld de ‘Cognitieve bias’ dit is een irrationele foutieve gedachtegang. Zo kan ‘eenzaamheid en ontevredenheid’ veroorzaakt worden door een ‘gevoel en gedachten’, door de gedachte (cognitie) aan te passen kan vaak onnodig lijden voorkomen worden.

**2) Het programma werkt ook als een vergrootglas op je gedrag en de reacties die jouw gedrag oproept (bij anderen)**

Je gedrag volgt op een (onbewuste) gedachte, die vaak slechts gebaseerd is op aannames en aan ‘gedachte scheten.’ (die weer een kettingreactie van gedachte oproepen).

Na verloop wordt het onderscheid duidelijk tussen ‘gedachtescheten’ en ware zelfexpressie, en komen we met ons bewustzijn dieper in ons lichaam, dichterbij de kern van ons kwetsbare zelf. Je zult ook zien dat al je gedrag (met name uitspraken) reacties oplevert (bij andere mensen) en bij sommige mensen of groepen mensen heftige reacties. (ketting reactie van emoties, gevoelens en gedachten).

Dit houdt het programma boeiend en interessant.

Door het ontbreken van een onderwerp is er tijd en ruimte voor alles wat eruit moet. Door de richtlijnen, en het citaat van David Bohm word je er pijnlijk aan herinnerd om onprettige zaken van binnen serieus te nemen.

Als mensen dan komen tot ware zelfexpressie, stoppen met het delen van gedachteschetsen, en starten met zichzelf en hun gevoelens te delen vanuit het 'hier en nu' dan gebeuren er een aantal dingen:

1). Dan gaan (de andere) mensen ook werkelijk luisteren, vrij van "bevestigingsbias" dit is de neiging om meer aandacht te schenken aan informatie die jouw gedachte/ideeën bevestigen en de rest te ontkennen/ontkrachten.

2). Als jij durft te delen wat er diep van binnen speelt, wordt je gezien, herkend.

Gaan mensen zichzelf herkennen in jou, ze gaan hun eigen menselijkheid zien/ herkennen.

3). Dit effent de weg voor andere om hetzelfde te doen ook zichzelf te delen, vervolgens zul jij jezelf herkennen in hun.

Deze herkenning van 'wie we zijn' zorgt voor een diepe onderlinge verbinding, vergeving en verzoening van elkaar en van jezelf.

Dit alles vormt de basis van het programma.

Tijdens de retraite gaan we nog een laagje dieper en worden de Boeddhistische [Mara's](#) ingevoerd om te identificeren.

## **MEDITATIE**

Omdat de sessies te vergelijken zijn met een meditatie volgt hier een opsomming van 11 medische en of psychische voordelen van Meditatie:

- 1). – Het ontzorgt – meer controle over angsten
- 2). – Het reduceert stress
- 3). – Het verbetert je zelfbewustzijn
- 4). – Het verbetert je emotionele gezondheid
- 5). – Het verbetert je slaap
- 6). – Het verbetert je aandachtsspan
- 7). – Helpt bij pijn bestrijding
- 8). – Kan helpen bij het bestrijden van verslavingen (ongezonde gewoontes)
- 9). – Kan leeftijd gerelateerde geheugen verlies verminderen
- 10). – Kan bloeddruk verlagen.
- 11). – Kan vriendelijkheid genereren

Voor de meeste mensen is meditatie een activiteit die er bij in schiet of men niet graag doet.

Gelukkig is "Samenzijn-Samengroeien" een leuk programma om aan deel te nemen en je leert elkaar en jezelf beter kennen.

En mogelijk hou je er vrienden voor het leven aan over of ontmoet je iemand waar je levenslang mee in contact blijft en wie weet ben jij dit zelf, je kwetsbare zelf.

## **WAT IS HET NIET?**

Het is geen stille meditatie.

Het is ook geen bijeenkomst waar het delen van al je drama's en trauma's centraal staat. Het kan natuurlijk wel vanuit kwetsbaarheid wordt gedeeld maar als het verhaal zo uit je mouw rolt en je hoeft jezelf er niet kwetsbaar voor op te stellen dan mag je jezelf afvragen of je "verhaal" geen vicieuze cirkel creëert voor jezelf. Als het voor jou een "verhaal" is wat je altijd veel aandacht oplevert, waar je uiteraard van kunt genieten. Dan wordt het nog lastiger om los te komen van je "verhaal" je ego.

Hoe kan dan iets nieuws geboren worden?

## **OEFENINGEN – LEVENSGELUK**

Naast de zojuist beschreven basis voor het hele programma zullen we verbindings-, samenwerkings- en vertrouwens- oefeningen doen. Tevens gaan we kijken of er nog (onopgeloste) stukjes zitten die voorkomen dat jij je levensgeluk terug vindt.

Want voor iedereen geldt: (zoals Confucius bijna 500jaar voor Christus al zei:)

“Alles wat jij nu in je leven hebt, is een direct of indirect resultaat van keuzes die jij hebt gemaakt (in jouw leven), neem daarom de tijd en rust om goede, wijze keuzes te maken”.

Wij mensen hebben de neiging om onze eigen fouten niet te (willen) zien.

Maar met behulp van meditatie, geleide meditatie, kom je een heel eind verder. Daarom gaan we, ieder bij zichzelf kijken waar en wanneer je bepaalde keuzes hebt gemaakt die van invloed zijn op je huidige ongewenste situatie of gemoedstoestand.(waarin je, je nu bevindt).

Als mensen de verkregen inzichten en gevoelens gaan delen, ontstaan er hele waardevolle sessies waarin mensen andermans onbewust gedrag (inclusief gedachten), leren herkennen en voorkomen bij zichzelf.

## **BEWUSTZIJN versus ONBEWUSTZIJN**

De (uit meditatie) verkregen inzichten bieden duidelijkheid op stukjes die voorheen onbewuste waren, en onbewuste gedachte of onbewust gedragspatronen vormen de basis voor de meeste psychische klachten, door deze naar het bewustzijn te halen, krijg je keuze vrijheid terug. En hoef je geen speelbal van het leven meer te zijn maar kun je, je leven, zelf in eigen handen nemen.

Zo kun je bijvoorbeeld “te trots of te eigenwijs zijn om hulp te vragen” en vervolgens “te comfortabel in een slachtofferrol zitten” er toe leiden, dat je er niet bewust van bent, dat je door deze houding, in de problemen blijft zitten.

Gedrag dat een voordeel oplevert, wordt vaak gehandhaafd, zonder de consequenties te overzien.

Daarom is het een goed idee om deel te nemen aan dit programma, vooral als iemand anders jou erop gewezen heeft.

Bewust zijn is net als gezondheid onbetaalbaar, met veel bewustzijn ofwel met een hoog bewust zijn voel je je beter, verbonden en voorkom je een hoop psychische problemen.

## **SAMENVATTING (Als je het je nog steeds afvraagt)**

Ja de sessies zijn impactvol, maar het is geen quick fix. De inzichten blijven bij je en de richtlijnen en ervaringen kun je in je dagelijks leven toepassen. Waardoor je jezelf beter gaat voelen.

We gaan de buitenste laag, ons ego, eraf pellen en onszelf verbinden met onze kwetsbare kern (van binnen).

En vanuit deze plek verbinden met alles en iedereen.

Simpelweg gelukkig in je lichaam en in je hart zijn. Je hart dat een en al medeleven en liefde is, dat wil slechts verbinden, helpen en geven. (Pure liefde).

Dit “zijn” gaan wij beoefenen, met ons ego als grote hindernis onderweg.

Met andere woorden: Deconstructie van ons ego, terug in verbondenheid, ofwel: Van je hoofd in je hart.

**Begrijpen alleen is helaas niet genoeg.**

**Alleen oefening baart de kunst...**

Wat is moeilijk aan zelfexpressie, wat valt er te leren/ oefenen?

Voor de meeste mensen is praten gemakkelijk, maar echte zelfexpressie is anders, persoonlijk vind ik het moeilijk en ik ben niet de enige, sommigen beseffen het misschien niet eens. Het houdt in dat



je de waarheid zegt, niet liegt of de waarheid verbergt en het lef hebt om te delen wanneer iets je dwars zit. Het gaat om gevoel, gevoelens delen. Gevoel vereist bewustzijn. Bewustzijn vereist luisteren (afstemmen). Luisteren naar jezelf en naar anderen. Nu wordt het delen. Delen wat er voor jou aan de hand is. Dit delen vereist soms veel moed, maar het verbindt. Door de aanwezigheid van andere kunnen er allerlei denkpatronen bij jezelf naar boven komen. Het ontdekken en erkennen van deze denkpatronen is bevrijdend. Het geeft duidelijkheid over de in sommige gevallen waanzin van ons denken.

Door het volgen van de richtlijnen tijdens de sessies, krijg je een kijkje in jezelf, je gedachten, je overtuigingen en hoe dit je gedrag beïnvloedt.

Mensen zeggen dingen, maar de meesten van ons hebben niet de moed om eerlijk te zijn, om onszelf te zijn, in het openbaar.

Bang om:

- andere te kwetsen,
- veroordeeld te worden,
- erger nog om niet geaccepteerd te worden,
- doodsbang om afgewezen te worden.

Vaak op een onbewust niveau, angst voor eenzaamheid. We cijferen onszelf weg en hiermee nemen we onszelf niet serieus. Jezelf serieus nemen vergt enige oefening maar oefening baart kunst. Alleen al de bewustwording van het feit dat je dit doet is belangrijk, want daarna heb je keuzevrijheid. Tegenwoordig betrap ik mezelf er af en toe op als ik mezelf onbewust niet serieus heb genomen, dan realiseer ik me achteraf dat iets me dwars zit. Heb jij dat ook wel eens?

Wat er na een tijdje gebeurt in deze relatief veilige omgeving. Veilig omdat iedereen let op zijn eigen oordelen en aannames is compassie voor elkaar, vaak voelen mensen zich geliefd door de groep, door de andere participanten, en in alle gevallen voelen ze steun van en voor elkaar. Zelfs nadat je, jouw onenigheid of tekortkomingen hebt gedeeld, die normaal worden afgedekt uit angst er niet bij te horen of niet goed genoeg te zijn.

De moed hebben, om eerlijk te zijn tegen mensen en ze daardoor mogelijk te verliezen, je kwetsbare verhalen delen, inclusief je angsten of je stommiteiten, vereist dapperheid maar zal je wel op een veel dieper niveau verbinden dan de mooie oppervlakkige foto's op sociale media.

Wanneer iedereen bewust probeert niet te oordelen en geen aannames te maken, dat je het al weet, dan creëert dit een opening om te luisteren en andere te begrijpen. Het creëert een gevoel van mededogen/compassie voor jezelf en anderen. De vredesboodschap van de Dalai Lama.

## **IS HET BEWUSTZIJN PROGRAMMA WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN?**

Neen want het is nog niet wetenschappelijk onderzocht maar het bewustzijnsprogramma lijkt op:

1. mindfulness. Mindfulness heeft vele facetten die onderzocht en bewezen effectief zijn. Hoewel dit programma onafhankelijk van de mindfulness methode is ontwikkeld heeft het ook zijn oorsprong in Azië. De belangrijkste richtlijnen lijken daarom gekopieerd van de mindfulness methode.

2. de rationele-emotionele gedragstherapie van Albert Ellis, de REBT, deze therapie is wel wetenschappelijk bewezen verklaard. Ellis zag zijn eigen methode eerder als een manier van leven dan een quick-fixmethode. Het bewustzijnsprogramma is geen therapie maar eerder de manier van leven waar Albert Ellis het over had. Dit samen beoefenen is extra impactvol, omdat verkregen inzichten gedeeld kunnen worden, dit levert hele zinvolle sessies op voor alle deelnemers.
3. meditatie, Meditatie is veel onderzocht en bewezen effectief. Een aantal richtlijnen voor meditatie komen terug in de richtlijnen van het bewustzijnsprogramma.

Meer info na inschrijving...

Albert Ellis: "Niet veel mensen zijn zich erg bewust van het feit dat veel van onze aannames en overtuigingen subjectief en onjuist zijn".

Zijn methode wordt wereldwijd heel succesvol in een therapievorm toegepast, maar het blijft een beetje een quick-fixmethode. In dit bewustzijn vergrotend en zelf-expressie bevorderend programma, om in dieper contact te komen met jezelf & elkaar, worden verkregen inzichten met elkaar gedeeld en kunnen mensen de methode samen beoefenen en eigen maken. Dit is een hele natuurlijke en dynamisch manier van leren.

Deze en de REBT is gebaseerd op de filosofie van Epictetus: Die ervan uit ging dat het niet de stimuli zijn die uiteindelijk zorgen voor psychotische problemen. Volgens Ellis speelden gedachten en oordelen over een bepaalde gebeurtenis een medierende rol bij emotionele reacties.

Ellis stelde dat elk individu een unieke reeks aannames en overtuigingen (oordelen) heeft over zichzelf en de wereld, die ons "helpen" bij het interpreteren van gebeurtenissen en het nemen van beslissingen.

Helaas zijn veel van onze aannames en overtuigingen subjectief en incorrect waardoor we vaak bevooroordeeld zijn en verkeerde conclusies trekken. Ellis noemt dit irrationele overtuigingen.

Ellis ontwikkelde het ABC-model om irrationele gedachte te confronteren.

A= Activerende gebeurtenis of stimulus

B= Belief (overtuiging of gedachte)

C= Consequentie (gedrag of gevoel)

Dit uitgangspunt van Ellis is gebaseerd op:

Herkaderen (=uitdagen van negatieve gedachten/overtuigingen, die negatief gevoel veroorzaken)

Omdenken (=vanuit een nieuw perspectief naar situatie te kijken)

A → → → B → → → C (=gedrag of gevoel)

Stimulus → met als reactie → Overtuigingen → zorgen voor → Consequentie

Wij hebben continu meningen en overtuigingen naar aanleiding van gebeurtenissen. Door je bewust te zijn van je gedachten is het mogelijk om je emoties en ook je gedrag bewust te kiezen.

## HOE EFFECTIEF IS (PSYCHO) THERAPIE ?

Slechts 15% van het effect van psychotherapie blijkt te danken aan de gebruikte techniek of methode.

- - 40% spontane verbetering (intentie, factoren buiten behandeling)
- - 15% positieve verwachtingen (placebo effect)
- - 30% Algemene factoren: (therapeutische relatie "klik" tussen therapeut en cliënt, relatie, oog voor situatie)



Bron: [https://www.tijdschriftgedragstherapie.nl/inhoud/tijdschrift\\_artikel/TG-2014-3-2/Het-grote-psychotherapie-debat](https://www.tijdschriftgedragstherapie.nl/inhoud/tijdschrift_artikel/TG-2014-3-2/Het-grote-psychotherapie-debat)

### Verschil tussen dit bewustzijnsprogramma en psychotherapie:

#### Bewustzijnsprogramma   Psychotherapie

Participanten met of zonder ziektebeeld	Cliënt/patient met ziekte beeld
Dichter bij jezelf/in je kracht komen en blijven	Zware problemen op lossen
Ervaringen uit het hier en nu	Problemen aanhalen uit het verleden
Oefening baart kunst	Na de therapie zal je het zelf moeten doen
Groepsverband	Een op een
Mede participanten	Therapeut
Gelijk aan elkaar	Hiërarchisch
Leren van elkaar, observatie, evaluatie inzichten	Leren van Therapeut
Facilitator passieve rol	Therapeut actieve rol
Richtlijnen	Therapie
Praktijk	Theorie
Delen van ervaringen is optioneel	Delen van ervaringen is essentieel

Bewust van en verbonden met je kwetsbare kern Psychische problemen oplossen  
 zijn en oefenen om te delen wat er diep van  
 binnen speelt, voorkomt en lost psychische  
 problemen op.

**Overeenkomsten:**

Bewustzijn verhogen

Kwaliteit van leven verbeteren

Handvaten om beter met bepaalde situaties om te gaan