

Proberen te ontdekken wat je echt belangrijk vindt (de universele principes) en dit als belangrijkste basis (levenshouding) van jouw handelen maken

We zijn aangekomen bij een hele waardevolle stap.

Je mag nu bewust worden van de kracht van de universele principes die je als jouw waarden wil gaan leven. Je zou ook kunnen zeggen, de kosmische universele principes als basis te gaan maken van jou handelen. Hieruit zou je jouw levenshouding, levensmotto of zoals ik het nu even noem je persoonlijke levensmissie op kunnen schrijven.

Voor nu gaan we dus ontdekken hoe we kunnen gaan werken met de kosmische principes en dit de basis te laten worden van jouw doen. Voor de helderheid even het verschil uitgelegd tussen principes en waarden. Principes zijn niet hetzelfde als waarden. Waarde is iets waar een persoon of groep waarde aan hecht. Het heeft een waardeoordeel. Wat voor de ene waardevol is hoeft voor de andere niet zo te zijn. Principes zijn natuurwetten: ze staan boven de tijd en ze zijn transpersoonlijk en transcultureel. Ze waren in het verleden en blijven waar in de toekomst. Ze zijn waar onafhankelijk van jouw opinie. Je kunt principes wel als waarden kiezen. (omdat je de waarde ervan beseft). Waarden veranderen echter in de tijd en verschillen van cultuur tot cultuur. Als kind hechte je je bijvoorbeeld aan andere dingen dan als volwassen. De kracht van de universele principes zijn onvoorstelbaar betrouwbaar. Principes zijn, wegens tijdloosheid, bij uiterste geschikt om als 'as' van het wiel te dienen.

Ik zou willen voorstellen dat je jezelf als metafoor even net als bv. een bedrijf gaat zien, een bedrijf met een helder omschreven missie. En dat jij ook net als een bedrijf een eigen persoonlijke levensmissie hebt geschreven. Het is gericht op het hier en nu, op de dagelijkse activiteiten en verantwoordelijkheden die je hebt. Het gaat hierbij om het identificeren van je kernwaarden (die je haalt uit de kosmische principes!) en daarna volgt daar uit het concreet stellen van doelen (en het naleven en uitvoeren van deze doelen).

De beste remedie tegen bv angst en onzekerheid is dan ook te gaan vertrouwen in de wetten van de natuur en in de oneindige Intelligentie die die door de wetten van de natuur werkzaam is. Wie echt kijkt naar de natuur met zijn ogen van zijn hart ziet overal wonderen. De kunst hier in de training is te gaan leren samen werken met de oneindige intelligentie in jezelf.

Waar anders komen wonderen vandaan ?

De manier waarop je praktisch gezien dus in harmonie met de natuur komt is door te gaan leven volgens de principes van de natuur. Om deze principes als effectieve gewoontes te gaan maken. Je zult meer flow rust en vertrouwen gaan ervaren.

Je kunt deze principes jouw waarden maken. Zonder bewustzijn van wat voor ons belangrijke waarden zijn is het niet goed mogelijk een waardevol en geïnspireerd leven te leiden.

Een levenshouding (of dus persoonlijke levensmissie) kiezen creëert een geweldig belangrijk uitgangspunt, van waaruit heel veel andere keuzes duidelijk zullen worden.

Want in grote lijnen zijn er eigenlijk maar twee mogelijkheden: je doet iets wel, of je doet iets niet. Mensen die zich laten lijden (geen typefout) door angst, doen daardoor vaak dingen niet. Die keuze heb je ook, dat is je goed recht.

De vraag is of die keuze je levenshouding bevestigt. Want als je kijkt naar je levenshouding, zijn er twee wegen die je kunt kiezen: vermijden of ervaren.

Nu is het ontdekken en naleven nog niet altijd zo makkelijk. En dat is niet gek, vroeger leefde je vanuit de waarden opgelegd door kerken, regeringen, koningen, leiders, later onze ouders, leraren, opvoeders en deden we wat we collectief het beste leek. NU in deze tijd is het de bedoeling dat jij je eigen richting gaat bepalen met behulp van de universele principes van de intelligentie van de natuur !

Maar we weten ondertussen ook dat we ongemak willen voorkomen en duizenden jaren zijn geconditioneerd en dat wat je nu doet tot heden het beste en meest helpende was en leek, waardoor we deze krachtprincipes nog onvoldoende ontdekt en eigen hebben gemaakt. En omdat je ook al je hele leven lang vaak op andere hebt gevaren is het best kans dat je ergens dit ook onbewust spannend vindt, dat je vasthoudt aan, of dat je wantrouwend bent, of denkt dat je het niet weet, kan enz.

We zijn als mens tevens ook goed in oordelen. We oordelen in termen van goed of fout, we zijn dual. Wit en zwart, donker en licht, goed en fout. De natuur zelf is neutraal en non dual. Zo ondersteund het ook te kijken naar je kinderen, je vrienden, naar jezelf enz., je zult zien dat als je kijkt met de ogen goed genoeg en minder in termen van goed of fout maar naar gewoonte als onderdeel van de natuur dat er andere dingen gebeuren. Daarnaast is het een feit dat als je aan jezelf blijft werken je steeds meer voluit kunt gaan leven naar jouw behoeftes en waarden. Zelfontplooiing loont. Is het makkelijk, nee zeker niet altijd...

Weet omdat reactieve gewoontes zo verankerd zijn in ons brein en soms zelf al miljoenen jaren oud zijn is het tegenwicht voor die onbewuste patronen 'effectieve gewoontes ' creëren. Dat je het principe en jouw levensmissie zo geïntegreerd hebt in je leefstijl en eigen gemaakt hebt dat het vanzelf gaat. Als je in flow bent denk je er niet meer over na. Het gedrag vloeit voort uit je 'zijns 'staat. Dus als je de principes kunt integreren in je gedrag op weg is in een leven waarin flow meer en meer regel wordt dan uitzondering.

Een van de belangrijke waarden die ik je dan ook wil meegeven is dat je dit ontdekken vanuit geduld, met mildheid en zonder oordelen mag doen. Deze levenshouding mogen we meenemen op ons pad. Nieuwsgierig zijn, maar met geduld en vanuit zachtheid i.p.v. kritiek en ongeduld. En wel openend voor wat er mag komen ipv. vasthouden aan bv. het denken die zegt ik weet het helemaal niet.

Herken je toen je dit allemaal aan het lezen was dat je je mogelijk wat onzeker voelde ? Dat je dacht ik kan het niet, of gedachten als ik weet het niet, of ik doe het vast niet goed ? of dat je juist heel harder wilde gaan werken, je best gaan doen, veel gaat nadenken over ? Misschien is (zelf)liefde wel een van de hoogste alles omvattende principes !

We zijn hier nu om onze principes te gaan ontdekken en dat wat hier uitkomt mee te gaan nemen in het schrijven van jouw levensmissie.

Oefening: Jouw waarden (universele) principes onderzoeken

Lees de lijst zo meteen eens door en stel jezelf de vraag hoe je leven zou zijn als je meer van die zaken als effectieve gewoontes zou aannemen. Zou je trouw zijn aan jezelf ? Zou je minder snel opgeven ? Zou je betere relaties hebben ? Zou je kracht ervaren of zwakte ?

Geef jezelf voor elke waarden een cijfer tussen 1 – 10 (10 = hoog, 1 = laag) ; niet zoals je zou willen dat het is maar zoals je voelt dat je er nu voor staat. Ga niet analyseren. Doe het op basis van eerlijkheid en spontaniteit.

Als je daarmee klaar bent ga je door naar de vragen.

Hier een reeks :

Respect

Evenwicht / doseren (afgewisseld met groei)

Harmonie

Overvloed

De extra mijl (meer doen dan je moet en dat met plezier doen)

Win Win

Gulheid; geven zonder iets terug te verwachten

Vreugde

Beweging afgewisseld met rust

Creatie – groei – vernieuwing

Concentratie van energie (denk aan een laserstraal en haar kracht)

Moeiteloosheid (lichtvoetig handelen)

Eenpuntigheid (discipline, het vermogen je leven af te stemmen op een doel tot je het hebt bereikt)

Geduld (de natuur heeft eindeloos geduld en laat ons steeds weer opnieuw beginnen)

Vergevingsgezindheid

Ritme en flow

Vertrouwen

Waarheid

Eerlijkheid

Betrouwbaarheid

Openheid

Dienstbaarheid

Bijdrage aan het geheel – steun aan anderen en de natuur

Voeding geven aan anderen en andere levensvormen ook emotioneel

Ontwikkelen van potentieel

Uniciteit (niemand kan terecht vergeleken worden met een ander)

Stapsgewijze voortgang, afgewisseld met kwantumsprongen

Je oogst wat je zaait

Vrijheid

Verbondenheid

Vriendschap

Verdraagzaamheid

Orde

Schoonheid

Verscheidenheid

Integriteit

Innerlijke zekerheid

Vrede

Waardigheid

Volharding

Goedheid

Wederzijds afhankelijkheid (niet bedoeld op elkaar leunend maar meer op elkaar kunnen vertrouwen).

Trouw

Samenwerking

Leiderschap

Moed

Verantwoordelijkheid (doen wat hoort)

Discipline en toewijding

Structuur

Luisteren

Liefde (liefde bevat misschien alles wel...is dit misschien het centrale principe) ?

Welke gewoonten / vaardigheden zijn al als principe in mijn leven aanwezig ?

Welke 2 of 3 gewoonte verdienen op het eerste gezicht meer aandacht en wil ik bewuster leven ? Denk aan hoe zou je willen zijn. Denk evt. ook aan wat als je er niet meer zou zijn, wat zou je dan willen dat je als eigenschap ontwikkeld had en er over je gezegd werd ?

Wat kost het me om niet of te weinig naar deze gewoonte (waarde) te leven ?

Welke drie tot 5 eigenschappen (of lees vaardigheden- gewoonte) kies ik op korte termijn uit als ankers voor mijn centrum of als waarden. Je kunt zowel waarden kiezen die nu wat laag scoren maar ook die je al goed scoort en nog bewuster wilt beleven. Neem evenwicht hierin ook op. Zonder evenwicht kan de hele zaak toch steeds uit de bocht vliegen....