

Bewust Zijn is niet altijd vanzelfsprekend. Om bewust te zijn sta je de mogelijkheid toe dat anderen je kunnen raken. Om bewust te zijn leer je te 'zijn in het hier en nu', zonder je mee te laten slepen door angstige gedachten. Om te zijn vergelijk je je niet met anderen en doe je ook niet je best beter te zijn dan anderen. Je bent er gewoon, geeft vorm aan je wensen en verlangens en geniet van wat dat ook maar voortbrengt.

Meestal zijn we beter in verdedigend reageren, ons zorgen maken over het verleden of de toekomst en anderen de loef afsteken voor ons zelfbehoud.

In de Workshop 'Een reis door je bewustzijn' zie en ervaar je het hoe en waarom, de functie achter je bewustzijn. Ook krijg je inzicht in het mechanisme waardoor je dit bewustzijn verliest en vervalt in bijvoorbeeld verdedigend gedrag. Kortom: je gaat begrijpen wat jouw deur open houdt of juist dicht doet slaan.

In een individueel consult loop je over het enneagram aan de hand van een specifieke situatie, waarin je je zorgen maakt, door emoties wordt overmand, van je afslaat of juist anderen overruled. Al lopende voel je waar je Bewust Zijn verliest, waar je vast loopt en krijg je inzicht in het waarom. Vervolgens kijken we wat er nodig is om dit te keren.

[Terug](#)