

## De Vrede in onszelf door zelfverwezenlijking

Zelfverwezenlijking is door zelfkennis, zelfvertrouwen zonder zichzelf als volmaakt te zien, bewust te zijn van de eigen unieke identiteit en zich tegelijk verbonden voelen, het goede in zichzelf en het goede in anderen te zien, en het bijdragen in levensvriendelijke doelstellingen een staat van teVredenheid bereiken. De som van teVreden individuen scheidt collectieve teVredenheid. Collectieve teVredenheid helpt een Vredige wereld scheppen.

We kunnen onszelf verwezenlijken door :

1. ons bewust te worden van de handelingen en activiteiten waarin we goed en niet goed zijn;
  2. te aanvaarden waarin we goed en niet goed zijn (positief staan tegenover onszelf);
  3. de kwaliteiten te gebruiken die we in ons hebben en activiteiten te verrichten die we graag verrichten (ons hart of onze innerlijke vonk volgen);
  4. niet de beste te willen zijn, maar het gewoon goed willen doen.
- 
5. 's morgens bij het opstaan, enkele minuten dankbaarheid te doorvoelen voor de specifieke dingen die ons een goed gevoel geven en voor de daden van de vorige dag waarin we gelukt zijn. Zo bouwen we aan zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld en basisgevoel voor de gehele dag;
  6. de aandacht te richten op alles wat we in ons leven al ontmoet hebben aan schoonheid;
  7. de aandacht te richten op het goede dat we in ons leven al hebben mogen ontvangen van medemensen;
  8. eens te noteren naar wie we een bedankingskaart gestuurd hebben of zou kunnen gestuurd of gegeven hebben omdat ze iets aan ons leven bijgebracht en/of in onze werkzaamheden en activiteiten bijgedragen hebben. Een bedankingskaart sturen aan wie we uit ons lijstje, er nog geen gestuurd hebt. Op een bedankingskaart staat geen tijd.
- 
9. luistervaardigheid te ontwikkelen;
  10. te luisteren naar mensen die op onze weg komen en daarbij te selecteren wat goed is voor ons en ons vooruitgang kan brengen.
- 
11. bewuste keuzes te maken. Dit bestaat uit :
    - ons bewust worden van onze gewoontehandelingen en daarbij onderscheid maken tussen de gewoontes waarbij we ons niet goed voelen en de gewoontes waarbij we ons wel goed voelen;

- toetsen of onze gewoontehandelingen in overeenstemming zijn met onze verlangens en met onze doelstellingen. Een bepaald eetpatroon kan bvb lekker smaken of kan je behouden hebben vanuit het feit dat je het zo aangeleerd hebt, maar kan in tegenstelling zijn tot het verlangen gezond te eten en tot de doelstelling lang in gezondheid te leven, als dat eetpatroon niet gezond is;
- onszelf verlossen van gewoontehandelingen die niet goed zijn voor ons (bvb. een bepaald eetpatroon aanhouden dat niet goed is voor onze gezondheid) of waarbij we ons niet goed voelen (bvb altijd en hoedanook 'ja' zeggen of altijd iets aannemen omdat we het zo geleerd hebben vanuit het beleefdheidsideaal. Hoeveel mensen hebben er al niet teveel glazen alcoholische dranken gedronken omdat ze geleerd zijn dat ze niets mogen weigeren dat hen aangeboden wordt ? Of hoeveel mensen hebben al niet tot in het oneindige op gevraagde hulp of advies gereageerd, ook al gaat de andere op deze hulp of advies uiteindelijk niet in, en verliest de helper hierbij aan energie ?);
- de gewoontehandelingen die goed zijn voor ons en waarbij we ons goed voelen bewust in ons leven integreren zodat het geen gewoontehandeling meer is, maar als een deel van onszelf aanvoelt en het gevoel van welbehagen nog stijgt.
- De gewoontes waar we van af willen vervangen door gewoontes die wel goed zijn voor ons. Zoals fruit eten ipv snoepen, thee of granenkoffie drinken ipv alcohol, alcoholvrije wijn of bier drinken op wijn of bier met alcohol;
- Het starten met één kleine verandering in onze dagelijkse routine en wanneer deze stevig verankerd is kunnen we nog een verandering doorvoeren. Gewoontes zijn niet ontstaan in één dag. ze zijn het resultaat van terugkerende handelingen, die weken/maanden/jaren gebeurd zijn. Gewoontes afleren gebeurt ook niet in één dag. Volgens Tal Ben-Sahar die positieve psychologie doceert aan de universiteit van Harvard, duurt het minstens 4 tot 6 weken tot een nieuwe gewoonte zich echt verankerd heeft. Wanneer we deze nieuwe gewoonte ook inkleden in een ritueel – iets doen op een bepaald moment en op een bepaalde manier – dan is de motivatie om die nieuwe gewoonte vol te houden krachtiger.

12. onze eigen gevoelens en behoeften te aanvaarden. Alle gevoelens en behoeften mogen er zijn (zie hoofdstuk : Voor een Vredevol omgaan met conflicten).

13. een gezond eet- en leefpatroon te ontwikkelen.

- Eet met nadruk op gezond en niet op gewicht. Uit de 'oude' eetpatronen treden vergt soms een zoektocht naar een '(ver)nieuw(d)' eetpatroon, maar heeft bij een aantal mensen al bijgedragen tot creativiteit en tot een verhoogd gevoel van eigenwaarde. En zich goed voelen in zijn/haar lichaam draagt bij tot teVredenheid.
- Bekijk of er kruiden of homeopathische middelen zijn die je kunnen helpen, ipv onmiddellijk naar reguliere medicatie of pijnstillers te grijpen.
- Drink water na stresssituaties. Onder stress verbruikt ons lichaam enerzijds meer water en heeft het anderzijds meer water nodig om de verhoogde afscheiding van giftige stoffen te kunnen afvoeren. Indien we te weinig water drinken kan hoofdpijn een van de symptomen

zijn dat de afvalstoffen niet snel genoeg uit ons lichaam geraken. Water drinken is een van de beste anti-stress middelen. Drink je koffie of alcohol, drink dan een glas water nadien, om zo de waterbalans in je lichaam te herstellen. Koffie en alcohol onttrekken immers water aan ons lichaam.

- Beweeg 15 à 30 minuten door te sporten, wandelen, dansen, zelfs poetsen. Langer mag uiteraard ook. Bij het uitoefenen van een stresserende job, wandel over de middag 15 minuten. Onder stress produceert ons lichaam veel adrenaline want ons overlevingssysteem wil immers kunnen vluchten of vechten. Bewegen haalt deze adrenaline uit het lichaam weg.
- Ontspan en geniet. Maak een lijstje van de dingen waarvan je kan genieten en neem de beslissing dat je minstens enkele keren per week iets zal doen om te ontspannen en te genieten. Na stress schudden dieren zich eens (om alle stress uit hun systeem te krijgen, slaken ze meestal een diepe zucht (adem) en slapen ze om zo hun balans terug te vinden. Neem dus tijd om te ontspannen, om even niets te doen en gewoon te genieten.

14. doorheen de dag en bij dagdromen telkens even bewust stil te staan bij wat onze belangstelling wekt en ons op die dingen richten;
15. ons bewust te zijn van de ingevingen die we krijgen en hierbij onderscheid maken tussen de ingevingen die ons geen vooruitgang bezorgen en de ingevingen die ons wel vooruitgang bezorgen;

Als we ons effectief meer richten naar wat we graag doen, naar onze dagdromen en onze ingevingen, voelen we een – soms heel subtiele toename van onze energie, die we onze 'vonk' noemen (vergelijk met een lamp die we in een fitting draaien).

16. aandacht te geven aan onze innerlijke vonk en onze innerlijke vonk te volgen, zolang we niemand ermee benadelen. Bij het volgen van onze innerlijke vonk krijgen we een verhoogde energie. Als we ons door onze vonk laten leiden bij onze dagelijkse activiteiten en onze kwaliteiten gebruiken kunnen we gemakkelijker tot verwezenlijkingen komen en krijgen we tegelijkertijd een gevoel van zelfverwezenlijking. **Door ons hart te volgen komt Vrede in onszelf.**

*Een boeddhistische monnik leerde een jongen toen hij na het spelen net terug binnenkwam in de klas op volgende manier over die energie. 'Ben je moe?', vroeg de monnik. 'Ja, zei de jongen, ik ben moe en mijn boekentas weegt zo zwaar dat mijn rug ervan pijn doet.' 'Zo', zei de monnik, 'herinner je je nog van daarnet, toen je op je djembé tokkelde op de speelplaats? Je sloeg toen voluit met je handen alsof je geen boekentas op je rug droeg, je was toen vol energie.' 'Klopt', zei de jongen, 'ik deed toen wat ik echt graag deed.'*

Soms is onze geest te actief om de subtiele veranderingen in onze energie waar te nemen. Om ons af te stemmen op onze eigen inspiratie (de Bron) is het vaak gemakkelijker als wij onze gedachtestroom rustig laten worden. Volgende acties kunnen hierbij behulpzaam zijn :

- Adem af en toe in 4 tellen uit : houdt je adem 4 tellen lang vast : adem uit in 8 tellen en stel je volgende ademhaling 4 tellen uit. Ontspan je diep bij het uitademen. Herhaal dit tot

je een innerlijke kalmte voelt. Als je het moeilijk hebt om dit tempo bij het uitademen aan te houden, stel je dan tijdens de uitademing voor dat een glas water leegloopt door de bodem van het glas. Bij 1 is het glas vol, bij 4 halfvol en bij 8 is het leeg; Als je deze oefening goed kunt uitvoeren kun je de uitademing verlengen tot 16, 24 of 32 tellen, terwijl de rest bij 4 tellen blijft. Je vermogen om je intuïtie te activeren is afhankelijk van de verlenging van je uitademing tot een vooraf vastgesteld aantal tellen, maak je uitademing dus niet zo lang dat je buiten adem raakt.

- Adem ook dieper bij stresssituaties. Onder stress hebben we de neiging om oppervlakkig te ademen alsook om onze schouders op te trekken en onze spieren op te spannen. Let dus regelmatig op je houding en je ademhaling. Ontspan je en laat je schouders zakken. Adem diep in door je neus en laat je buik daarbij naar voor komen en laat de lucht daarna door je mond ontsnappen. Strek je nekspieren en rol voorzichtig met je hoofd. Als je lange tijd op een computer werkt of aan een bureau zit, sta regelmatig op en strek je uit.
- Tuinieren, een wandeling maken in de natuur, een rechtstreekse vorm van meditatie, enz.... Doe datgene waar je je het beste bij voelt. Vaak gaan rust en inspiratie samen. Door de geest in rust te brengen komen er vaak meer ingevingen, dan je te fixeren op iets of te piekeren over iets. Bvb. bij het tuinieren komt het vervolg in je op van wat je aan het schrijven bent en bezorgt zo meer vooruitgang dan wanneer je je blijft fixeren op je blad of beeldscherm van je laptop. Bij het vrijmaken van je gedachten, geeft je intuïtie soms meer inzicht dan bij het blijven piekeren over een bepaalde gebeurtenis.

#### 17. affirmaties te gebruiken :

- Stel voor jezelf affirmaties op van zoals je wilt handelen en hoe je je wilt voelen gedurende de dag, bv : 'Ik ben vreugde', 'Ik aanvaard mezelf ten volle', 'Ik ben in het hier en nu', 'Ik ondervind liefde in al mijn relaties'. Hoe meer je de affirmaties kunt richten en hoe minder je er tegelijk doet, des te meer effect ze zullen hebben.
- Herhaal de affirmaties één of twee keer per dag 25 maal. Het actieve bestanddeel bij een affirmatie is de mate van gevoel waar je ze zegt. Als je moeite hebt om een gevoel als liefde te ervaren, visualiseer je een liefdevolle situatie die zich in je eigen leven voordeed, terwijl je de affirmatie zegt.

Let op : overtuig je ervan dat je geen tegenstrijdige emoties hebt, zelfs niet onbewust, want die worden uitvergroot en kunnen alles wat je probeert te bereiken, vernielen en saboteren.

#### 18. aan deze affirmaties meer waarde toe te kennen

Ontspan hiervoor je lichaam als volgt :

- Ga op een rustig plekje zitten of liggen. Word je bewust van je lichaam vanaf je tenen (eerst de huid, dan de spieren, de zenuwen, de botten enz). Terwijl je je er op concentreert, zal je merken dat elk deel gaat tintelen. Jouw gerichte aandacht verhoogt de energie in dat deel van het lichaam.

- Ga met je aandacht naar boven in je lichaam, en concentreer je op elk deel van je lichaam : je benen, je geslachtsorganen, je inwendige organen, je hele bovenlichaam, je bloed, je botten, je zenuwstelsel, je binnenoor, je tong, je gezicht, je haar, elk deel van je lichaam. Als dat deel tintelt ga je naar het volgende. Als je hiermee oefent zal je zien dat je zelfs je longen en je milt, enzovoort, in hun geheel kunt voelen. Als je je hele lichaam langs geweest bent en je weer nieuwe energie hebt, zeg je je affirmatie hardop en stuur je de energie die nu elke cel van je lichaam doorstroomt door je tenen naar buiten door je te verbeelden dat je ze eruit duwt, te beginnen bij de bovenkant van je hoofd. Begin nu opnieuw met de oefening, en voel elk deel van je lichaam. Merk op dat, elke keer je de oefening doet, de hoeveelheid energie die je kunt opnemen, groter wordt. Op deze manier kunnen we ook gewoon onze geest tot rust brengen, zonder er een affirmatie aan vast te hangen. Deze oefening zal effectiever worden naarmate je deze oefening beter kunt uitvoeren en elk lichaamsdeel kunt voelen tingelen.

19. ons doelen te stellen die verder gaan dan de dagelijkse materiële doelstellingen. Als we koken met het doel smaak te geven voor onszelf en aan de anderen voor wie we koken, voelt dit anders aan dan dat we koken louter omdat we eten nodig hebben om te overleven. Als we een tuin bewust bewerken op een natuurvriendelijke manier (zie : in tevredenheid naar vruchtbare bodems) en met een resultaat waar we ook kunnen van genieten om de schoonheid van de tuin, voelen we meer fierheid en voldaanheid, dan als we tuin bewerken, louter om voedsel te hebben. Als we gaan werken met het doel de mens te dienen, voelen we meer liefde dan we louter werken met het doel ons inkomen te hebben. Door onze kinderen mede te delen dat papa en/of mama uit werken zijn om onze medemensen te dienen, dragen we reeds meer bij aan hun zelfverwezenlijking dan wanneer we hen mededelen dat ze uit werken zijn voor centjes. Een job kiezen die bijdraagt aan een gunstige maatschappelijke evolutie, geeft ons een gelukkiger gevoel dan wanneer we een job uitoefenen die alleen om financiële verrichtingen gaat. Om bewuster met ons actief leven om te gaan kunnen we onszelf volgende vragen stellen :

- Wat doe ik graag en met liefde ?
- Wat zijn mijn kwaliteiten ?
- Draagt wat ik nu doe bij aan het geluk en de gezondheid van mezelf en van anderen ?
- Hoe kan ik bijdragen in het geluk van anderen ?
- Wat vind ik leuk om in mijn vrije tijd te doen die mezelf en anderen verrijkt, zonder dit als een inspanning, maar wel als ontspannend te ervaren ?
  
- Formuleer jouw doel positief : een doel bepaalt de richting waarin je we gaan, niet het vermijden van iets negatiefs.
  - In plaats van: ik wil niet meer werken voor een baas -> ik wil zelfstandige worden.
  - Ik wil niet meer werken voor een hongerloon -> ik wil een juist loon krijgen voor het werk dat ik doe.
- Een doel moet haalbaar zijn, maar er mag wel een tikkeltje onzekerheid in zitten. Een zekere mate van onzekerheid zorgt immers voor een uitdaging, anders kan het saai worden en demotiverend werken.
- Een doel moet ervoor zorgen dat je gaat 'stretchen'.

- Kijk of je het doel kan uitsplitsen in kleinere uitdagingen of mini-doelen. Wat is de eerste stap? Wanneer een doel opgesplitst wordt in hanteerbare stukken, wordt het makkelijker om gefocust te blijven en om de behaalde resultaten te checken en eventueel bij te sturen. Een doel zonder plan is gewoon een wens!
- Verbind je elke dag enkele minuten met je doel of doelen, blijf voeling ermee houden! Je kan vb. een visionboard maken (een plakbord met foto's van wat je doelen zijn) of maak een lijstje van wat je wil en vooral waarom je het wil (welke emotie erachter zit) en lees dit elke dag (liefst 's morgens en 's avonds).