

INNERLIJK LANDSCHAP

DE ROUTE NAAR MEER PLEZIER

TAOÏSME EN EMOTIELEER KOMEN SAMEN



DOOR: MONIQUE NEVEN-STILLEBROER | COMMUNICATIE SPECIALIST

INLEIDING

Meer plezier in het leven, daar verlangen we naar. Juist nu. Want nu we zo weinig kunnen ondernemen en minder contact met anderen hebben, zitten we vaker in onze eigen, innerlijke wereld. En daar zijn wij als moderne, Westerse burger niet zo goed in.

We richten ons vooral op de zichtbare wereld, het uiterlijk landschap. Zowel taoïsme als emotieleer kijken naar een diepere laag.

In dit e-book lees je hoe je invloed kunt uit oefenen op het plezier dat op je pad komt.

Je hebt de tijd

VOOR ALLES WAT JE DOET

Tijd is relatief, eigenlijk is er alleen maar het 'nu'. Want wat er tien minuten geleden gebeurd is, is er nu niet meer. En wat er over tien minuten gaat gebeuren, komt er nog aan.

Persoonlijk vind ik dat een geruststellende gedachte als je hoofd weer eens vol zorgen zit over het verleden of de toekomst.

'Yesterday is history, tomorrow is a mystery. Today is a gift, that is why it is called the present.'

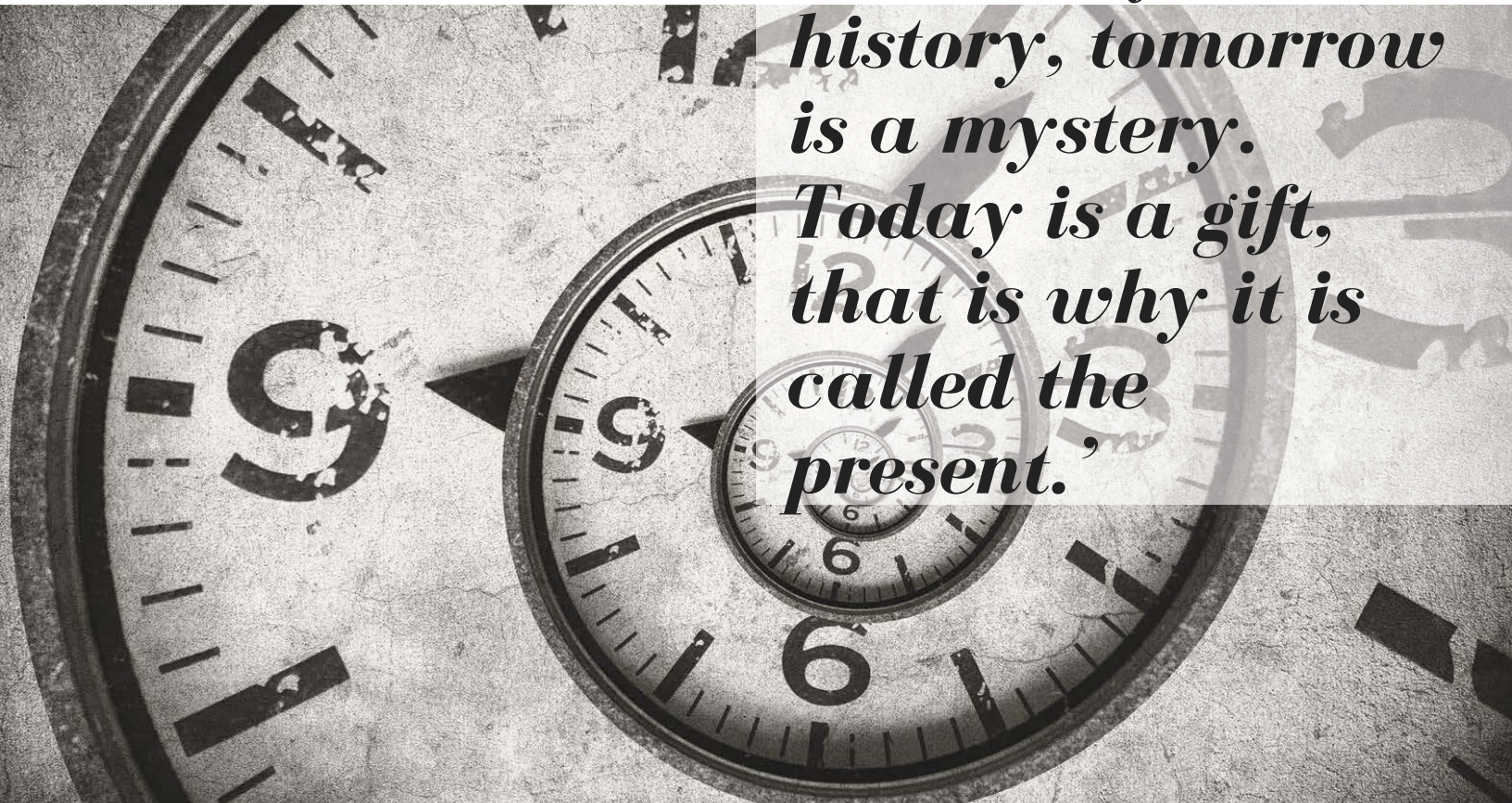
Wat weg is, is weg en wat nog gaat komen is er nog niet. Je hebt dus de tijd voor wat je nú doet.

Taoïsten leven in het 'nu'. Toch (of misschien wel juist daardoor) oefenen ze invloed uit op hun toekomst.

Zij gaan er vanuit dat de werkelijk zichtbare wereld ergens vandaan komt. Dat er naast de wereld zoals we die kennen ook een 'potentiële wereld' is. Een plek waar dingen die kunnen gaan gebeuren, al aanwezig zijn.

En dat is interessant. Want zou je er dan voor kunnen zorgen dat die potentie werkelijkheid wordt? Taoïsten geloven van wel.

Ook ik geloof daarin. Vanuit mijn onderbuikgevoel én vanwege dat wat ik weet over emoties en gedrag.



'Yesterday is history, tomorrow is a mystery. Today is a gift, that is why it is called the present.'



Invloed op je toekomst

VIA JOUW INNERLIJK LANDSCHAP

Het taoïsme stelt dat we als mens een mechanisme hebben dat invloed uitoefent op onze toekomst: ons innerlijk landschap.

Via ons innerlijk landschap vindt dat wat er in potentie is, de weg naar de werkelijkheid.

Het is de brug over en weer.



Van potentieel geluk naar werkelijk geluk

Ook je levensgeluk van morgen is in potentie aanwezig. Ondanks de beperkingen van dit moment. En ondanks eventuele zorgen die je hebt. Door je innerlijk landschap te leren kennen en in te zetten, kan je jouw geluk sturen.

Stel je innerlijk landschap eens voor als de infrastructuur voor de dingen die je gaat meemaken. Hoe zou je die infrastructuur kunnen verbeteren?

Zintuigen

OOK HET INNERLIJK LANDSCHAP NEEMT WAAR

Als nuchtere Hollanders zijn we expert in alles wat je met je 'normale' zintuigen kunt waarnemen.

Alles wat je kunt zien, horen, ruiken, voelen en proeven. Het uiterlijk landschap, zo je wilt.

Dat wat je **niet** met je vijf zintuigen kunt waarnemen, valt onder het innerlijk landschap.

Dat wil overigens niet zeggen dat we met ons innerlijk landschap niets waarnemen.

Neem gedachten en emoties: die bevinden zich in ons innerlijk landschap. Gedachten zijn niet tastbaar en toch ervaren we ze. De hele dag door.

En elke gedachte zorgt voor een emotie, hoe zwak of sterk die emotie ook is.

Als je je gedachten kunt sturen, dan heb je dus invloed op je emoties. En daarmee op het plezier in je leven.



'Life is like a mirror. It'll smile at you when you smile at it'

HOE HET INNERLIJK LANDSCHAP ERUIT ZIET, IS VOOR IEDEREEN VERSCHILLEND. MIJN PERSOONLIJKE ERVARING IS, DAT EEN 'REIS' DOOR DIT LANDSCHAP VERHELDEREND IS. HET GAF ME METAFOREN WAARMEE PUZZELSTUKJES OP HUN PLEK VIELEN.



Achter de schermen

JOUW BELEVINGSWERELD

Je gedachten en emoties bevinden zich achter de schermen, in jouw persoonlijke, innerlijke belevingswereld.

Via jouw belevingswereld ben je 'aanwezig' in je innerlijk landschap. En daar ligt de sleutel.



Bewust worden van je houding

Alles wat je denkt en voelt is van invloed op je gedrag.

Als je een blij gevoel hebt ('ik heb er zin in vandaag'), dan verandert ook je houding. Dan ga je op een andere manier naar of aan het werk dan wanneer je denkt 'bah nou moet ik alweer werken. Was het maar weekend!' Dan sjok je naar je werkplek en ben je al moe voordat je begint.

Je gedachten hebben dus ook invloed op hoe anderen jou ervaren.

Want jouw gedrag wordt opgemerkt door anderen.

Houd een dag lang een glimlach op je gezicht en ontdek wat ik bedoel. Tested and approved.

Bedank me later.

A full-body photograph of a man with a beard and short brown hair, laughing heartily with his eyes closed and mouth wide open. He is wearing a red crewneck sweater and dark grey jeans. His hands are clenched into fists at chest level. The background is a light blue wall made of large, rectangular stone blocks. The overall mood is one of pure joy and positivity.

*Als je je gedachten positief
vormgeeft, dan dragen ze bij
aan een effectiever, gezonder,
vrolijker en bewuster leven.*

Ontstaan van emoties

Vanuit de literatuur over persoonlijke ontwikkeling kennen we de kracht van affirmaties (voor jezelf herhalen van zinnen, bijvoorbeeld voor meer zelfvertrouwen) en visualisaties (je dingen visueel voorstellen).

Het is inmiddels wel bewezen dat je daarmee kunt beïnvloeden wat er op je pad komt.

Klinkt aanlokkelijk, maar hoe komt het dan dat het in de praktijk zo lastig is om die positieve vibe vol te houden?

Dat komt door onze emoties en hoe die ontstaan.

Emoties ontstaan vanuit het limbisch systeem van de hersenen.

Dit deel van je brein wordt ook wel het 'reptielenbrein' genoemd. Het is namelijk evolutionair gezien één van de oudste hersensystemen.

‘We kunnen het denken niet opsluiten in de hersenen. Het bevindt zich in elke cel van ons lichaam’

DEEPAK CHOPRA





Limbisch systeem

JOUW PERSOONLIJKE GATEKEEPER

Je hersenen krijgen bij elke zintuiglijke waarneming een signaal. Je ziet, hoort of voelt iets en je limbisch systeem reageert direct.

In de oertijd zorgde ons limbisch systeem ervoor dat we supersnel konden reageren als we in gevaar kwamen, bijvoorbeeld als we een sabeltandtijger tegen het lijf liepen.

Ook nu nog heeft het systeem een belangrijke taak, want het beschermt je in gevaarlijke situaties.

Stel bijvoorbeeld dat je op de fiets zit en er komt plots een auto aan. In een split second neem je dat waar (zintuigen), je limbisch systeem komt in actie (emotie) en je remt (gedrag).

Het is een nuttige 'gatekeeper', maar ook verantwoordelijk voor veel onnodige stress.



Foutje van Moeder Natuur?

Hoe nuttig het limbisch systeem ook is...er zit een addertje onder het gras.

Je limbisch systeem is namelijk één grote bron herinneringen. Alles wat je meemaakt, wordt getoetst aan die herinneringen.

Hoewel het in gevaarlijke situaties handig is dat je direct weet wat je moet doen als zoiets zich nog eens voordoet, kan je limbisch systeem de situatie ook totaal verkeerd beoordelen. En eerlijk gezegd is dat super onhandig.

Stel bijvoorbeeld dat je vroeger eens een klap hebt gekregen van iemand met een gele sjaal om. Dat heeft destijds veel indruk op je gemaakt.

Waarschijnlijk zal je limbisch systeem je leven lang een noodsein geven bij het zien van iemand met een gele sjaal om. 'Dit is gevaarlijk voor mij!'

Je weet misschien niet bewust waarom je zo op hol slaat, het gebeurt automatisch. Je hele lichaam staat paraat om zich te beschermen, om te vluchten of vechten. Al je zintuigen staan op scherp.

En dat is onnodig, want de situatie waar je nú in zit is waarschijnlijk helemaal niet bedreigend voor je.

Alles wat indruk op je heeft gemaakt, is opgeslagen in je limbisch systeem



Eigen set herinneringen

Ooit weleens weerstand gevoeld zonder te weten waarom?

Voor veel mensen is dit herkenbaar. Iedereen heeft in zijn leven eigen indrukken opgedaan en die zijn vakkundig opgeslagen in het limbisch systeem. Een unieke set 'memoires'.

Dat maakt omgaan met anderen ook zo complex. Want misschien triggert iets wat iemand anders doet jouw limbisch systeem wel (denk aan de gele sjaal). Of trigger jij iets wat het limbisch systeem van de ander in actie brengt.

Op ongeveer dezelfde manier kunnen er binnen je gezin of op je werk irritaties ontstaan door eerdere ervaringen onderling.

Of die irritaties op dat moment gegrond zijn is dus maar de vraag. Misschien speelt er meer?

Weetje

Als je limbisch systeem volop actief is, kun je niet rationeel nadenken.





Test

EMOTIES OP FEITEN

Heb je geen idee waarom jij of een ander boos, teneergeslagen, achterdochtig of afwijzend reageert? Dan is de kans groot dat er meer speelt dan alleen de huidige situatie.

Onderwerp die emotionele reactie dan eens aan een 'onderzoek'. Of het nu een emotionele reactie van jezelf is, of die van een ander.

Waar komt het gevoel vandaan? Heb je iets in het verleden meegemaakt dat je nu van slag maakt?

Zet de feiten op een rijtje. Pas dan kan je een emotionele reactie op waarde schatten.

Dat geeft rust.



Innerlijk landschap

LEER JEZELF KENNEN

Emoties maken deel uit van je innerlijk landschap. Emotieleer en taoïsme sluiten daarmee op elkaar aan. Beiden redeneren vanuit een ander perspectief, maar met hetzelfde doel voor ogen.

Met kennis van emoties en je innerlijk landschap kun je eerder signalen oppikken. Je kunt leren om die signalen op waarde te schatten en om er ook nog iets positiefs mee te doen.

Wanneer je jouw innerlijk landschap leert kennen en je emoties en gedachten beter kunt 'managen', dan ben je in staat om meer invloed uit te oefenen op het plezier in je leven.

Meer weten of verder lezen...

Emotiemanagement

George Smits en Monique Neven-Stillebroer

ISBN 978-90-830063-0-7

www.aliquamarketing.nl/voorbeelden_boeken.html
of www.resetpartner.nl

Reis door je innerlijk landschap

Annemarie Koenen

www.annemariekoenen.com

Monique Neven-Stillebroer

Communicatie Specialist

ALQUA
marketing

www.aliquamarketing.nl

