

Getuigenissen van cursisten tijdens en na de cursus Breindynamica

In mijn ware kracht staan...

Als ik een cursus of workshop volg (persoonlijk of op werkvlak) is voor mij de outcome de reden of een workshop/cursus geslaagd is of niet. Dit maakt het zeker niet altijd makkelijk met workshops waarin innerlijke groeiprocessen onder de loep genomen worden.

Na 4 lessen breindynamica – zie ik al resultaten bij mijzelf, en dit zelfs op werkvlak. Ondanks het stijgend groeitraject binnen mijn professioneel leven, vind ik het nog steeds zeer moeilijk om mijn waarden en normen goed te benoemen naar leidinggevende toe of andere ‘hogere’ functies binnen het bedrijf. Ik voelde dat ik snel deze verantwoordelijkheid doorgaf of met collega’s besprak zonder de betrokken persoon mee te nemen in dit verhaal. Dit geeft frustraties en bemoeilijkt de samenwerking. Nu is er sinds enkele weken een nieuwe leidinggevende waaraan ik moet gaan rapporteren die vol idealisme zo snel mogelijk wijzigingen wilt toepassen.

Door de oefeningen, heb ik ontdekt waar mijn angsten liggen en hoe ik deze mits ademhaling en gronding ter voorbereiding, mijn mening op hart niveau, kunnen en durven uitspreken. Dit resulteerde in een open gesprek met mijn nieuwe leidinggevende, waarbij ik nu mij als persoon heb geplaatst met mijn waarden en normen – zonder dat mijn angsten de overhand namen hierin.

Waar ik naar toe wil gaan? Had ik dit gesprek 2 jaar geleden moeten voeren (voor de start bij Timotheus) – zou dit niet op deze constructieve manier gebeurd zijn. Ik heb tools meegekregen waar ik zelf mee aan de slag kan gaan op verschillende vlakken, privé en professioneel. Conclusie – ik ben zeer dankbaar voor deze cursus – deze is theoretisch onderbouwd en doorspekt met genoeg oefeningen waarin alvast de veranderingen voelbaar zijn (zeker voor mij met een groot criticus in mijzelf), waardoor er de ‘goesting’ komt om hier ook in de thuissituatie mee aan de slag te gaan. Hier zit een zeer tevreden cursist die zeer dankbaar is met deze andere ‘kijk’ naar mijzelf en naar anderen.

Dank aan de lesgevers, niet enkel om de les te geven maar ook te luisteren als er persoonlijke zaken naar bovenkomen en ons daar mee verder aan de slag te laten gaan en ook dank voor de veilige omgeving die ze creëren.

Duidelijk zijn

De oefeningen hebben mij geleerd om wat mij bezig houdt, wat ik voel, wat voor mij belangrijk is....duidelijk en helder uit te spreken naar de mensen rondom mij. Dit neemt veel stress weg in mijn dagelijkse leven en wordt sterk gewaardeerd door mijn omgeving.

Een diepe connectie

Tijdens de gezamenlijke dag in Affligem, maakten we contact met onze zielsenergie en met onze plek van oorsprong. Deze ervaring was zo speciaal dat ze bijna niet in woorden te omschrijven is. Ik voelde een vertrouwdheid, een thuiskomen zoals ik nog nooit ergens ben thuisgekomen. Ik voelde warmte,

vreugde, vrede en heel veel liefde. Deze kon ik door de oefening terug mee naar de aarde nemen. Na de oefening merkte ik een uitzonderlijke shift in mijn dagelijkse beleving.

Ik voel me sindsdien enorm verbonden met de aarde en specifiek de natuur, mijn gewaarwordingen zijn ook veel “voller” en fijner geworden, ik voel een diepe liefde en bekijk de wereld rond mij met compassie.

Beter leren omgaan met mezelf en daardoor ook met anderen.

Ik heb mijn hooggevoeligheid altijd als iets vervelends gezien. Op een drukke werkplaats ben ik snel overprikkeld en daardoor ook snel uitgeput. Bovendien kan iemand anders zijn of haar energie heftig binnenkomen. Ik heb altijd gedacht dat ik er maar mee moet leren leven en dat ik zwakker ben dan iemand anders. Ik ben dan ook al meerdere malen over mijn grens gegaan.

Bij Timotheus krijg ik eindelijk de tools aangereikt die me leren om beter met mezelf en mijn omgeving om te gaan. Ik kan mijn fijngevoeligheid omzetten in iets krachtigs, in iets wat me verder kan helpen ipv dat het me afremt. Ik leer hier ook om beter te luisteren naar de signalen die mijn lichaam mij al jaren toont.

Mijn leven is aan het veranderen en ik ben al een stuk meer in staat om keuzes te maken die dichter aanleunen bij wie ik ben en wat ik nodig heb. Door te leren gronden sta ik letterlijk sterker in mijn schoenen en kan ik ongewenste energie beter afvoeren. Door te leren over het zenuwstelsel en de drie breinen krijg ik meer inzicht in hoe ik in elkaar zit. Door mezelf beter te leren kennen kan ik er ook terug meer zijn voor anderen. Ik heb nu al door dat de oefeningen waarin ik iemand anders mag begeleiden, coachen me vaak erg liggen.

Voelen, observeren en mezelf zijn. Heerlijk!

Mijn houding, zowel privé als professioneel, is in die mate veranderd, dat ik veel meer in m'n kracht sta, meer zelfvertrouwen heb, en me minder bezighoud met wat anderen van me denken. Ik ga veel meer af op mijn eigen gevoel, analyseer sneller een situatie, die vroeger als heel bedreigend zou aangevoeld hebben.

Zo word ik de laatste tijd regelmatig geconfronteerd met vijandig en afgunstig gedrag in m'n sportclub. Ik weet heel goed de verklaring hiervoor, weet ook heel goed dat ik recht in m'n schoenen sta. Vroeger zou ik er alles aan gedaan hebben om weer 'vriendjes' te zijn. Nu hou ik de eer aan mezelf, en laat hen in hun waanbeeld, erop vertrouwend dat ze ooit wel gaan inzien dat zij degenen waren die het niet juist zagen.

Ik sta veel positiever in het leven, en begin zowaar mezelf graag te zien!

Hart open stellen

De laatste opleiding die ik volgde bij Timotheus was 'breindynamica'. Hier probeerden we onze drie breinen goed in te voelen, te leren begrijpen en op één lijn te krijgen. Ik leerde meer en meer om met mijn hartbrein in dialoog te gaan met mensen, hierdoor werd de 'compassie' goed

aangewakkerd. Mijn gesprekken met vrienden, familie, collega's konden soms een andere wending krijgen, wanneer ik probeerde om vanuit mijn hart aanwezig te zijn. Het is alsof je alles ineens begrijpt, weerstand wegvalt en je veel meer connectie maakt met mensen.

Voor mij en mijn partner was het een openbaring, toen we een oefening thuis probeerden. We zochten een manier om nog meer in verbinding te gaan met elkaar, zonder enige verwachting. De oefening ging als volgt: ga tegenover elkaar zitten, kijk in elkaars ogen en zeg 'ik stel mijn hart open voor jou'. Kijk wat er gebeurt, zonder verwachtingen. Mijn partner en ik deden dit, en het resultaat ging door merg en been. We begonnen spontaan te huilen, we voelden zoveel connectie en verbondenheid. Het is alsof we zonder woorden, op een ander niveau konden communiceren. We voelden ons beiden zeer geborgen en geliefd.

We hebben na deze oefening onder woorden proberen brengen wat dit deed met ons. We konden alleen maar zeggen dat de verbinding zoveel intenser voelde. Dit heeft onze band nog sterker gemaakt. Af en toe zeggen we nog eens tegen elkaar: mijn hartje staat open, zonder de oefening te doen, en dan weten we onmiddellijk wat hiermee bedoeld wordt.

Ik heb nog nooit met iemand zoveel verbondenheid gevoeld.

Vader - zoon relatie

Ik heb twee kinderen, een zoon en een dochter beide zijn reeds volwassen maar wonen nog thuis, mijn zoon bij de mama en mijn dochter sinds kort terug bij mij. Tijdens de les van het hartbrein en compassie, had ik een oefening gedaan om de relatie met mijn zoon te verbeteren. Het is namelijk zo dat mijn zoon zeer veel kwaadheid in zich heeft en dat hij steeds snauwt naar zijn mama en zijn zus. Naar mij iets minder, maar ik voel steeds een bepaald 'gewring' tussen hem en mij.

Nu kwam hij donderdag na de les van het hartbrein bij mij eten en toen hij binnenkwam voelde ik totaal geen 'gewring', en ook tijdens het verdere verloop van de avond werd niet of nauwelijks niet gesnauwd naar zijn zus. Het viel mij heel erg op en maakte me blij. Bernd zegt dikwijls "hier gebeurd magie" en ik ervaar dat dikwijls ook zo en nu zeker. Ik had zoiets van 'die magie gebeurd ook op afstand', want mijn zoon was veranderd door de oefening van eerder die week.

Toen ik er die avond met mijn vriendin over sprak, zei ze me dat niet mijn zoon was veranderd maar iets bij mij, waardoor het 'gewring' wel meeviel. Een eye-opener en ze had dus 100% gelijk: niet mijn zoon maar ik ben veranderd.

Compassie

Na mijn wekelijkse aankopen in de Colruyt kwam ik buiten met mijn aankopen en ging naar mijn auto om mijn boodschappen in te laden. Plots kwam er een man naar me toe en hij vroeg of hij mij iets mocht vragen (ik had gezien dat hij al verschillende andere mensen had aangesproken) waarop ik kortweg "nee" antwoordde.

Toen ik in mijn auto stapte overviel mij plots een gevoel van compassie, (die week was de intuïtieve les over het hartbrein en compassie gegaan) en dacht bij mezelf dat mijn antwoord niet zo ok was. Ik zag dat de man nog steeds op de parking rondliep en ben toen naar hem toe gereden. Ik heb mezelf geëxcuseerd bij hem voor mijn onbeleefdheid en zei hem dat hij zijn vraag toch mocht stellen. Hij zei

dat hij dakloos was en hij had geld nodig voor de opvang. Ik zei hem dat ik hem geen geld wou geven maar wel iet te eten. Dat heb ik dan ook gedaan.

Voorheen zou ik na mijn korte "nee" antwoord gewoon zijn doorgereden en er ook niet verder over hebben nagedacht, wat dus nu wel het geval was. Een kleine verandering voor misschien wel een wereld van verschil.

Verdieping van relaties

Doordat ik door de opleiding rustiger en bewuster in het leven sta, ervaar ik dat ik dit afstraal op mijn omgeving: vrienden, familie, collega's. Ik krijg van hen rust en openheid terug. De banden met mijn dierbaren zijn nog hechter geworden.

Jezelf op de kaart zetten

Ik durfde eindelijk op het werk tegen de directie te vertellen wat ik graag anders zou zien in mijn job, waar ik graag naartoe wil evalueren, wat mijn dromen zijn. Het voelde alsof ik mezelf eindelijk durfde tonen, mezelf op de kaart zetten.

Ik kan dit verhaal ook brengen naar de directie met een enorme rust. Het inzicht om dit te toen kwam naar boven tijdens de gezamenlijke dag van de cursus breindynamica. Om het gesprek goed te doen heb ik eerst de gebalanceerde ademhaling geoefend voor het gesprek en ook bewust bij mezelf gebleven tijdens het gesprek. Het voelt als een grote stap in de juiste richting.