

Persoonlijke groeiverhalen

Verhalen van deelnemers aan de verdiepingsmodule 'Gevoelskijk' van het groeitraject Intuïtieve Ontwikkeling gedistilleerd uit het impactonderzoek Sensemaker.

Eindelijk verbinding...

De inzichten van de cursus zorgden voor het begin van een betere relatie tussen mijn broer en mezelf. Na 30 jaar van wederzijdse afwijzing en onbegrip kregen we eindelijk inzicht en begrip in zowel onze persoonlijke groeipunten en valkuilen, als in die van de ander. Hierdoor lukte het ook meer om de unieke en aparte bijdrage aan het leven van de ander te zien in plaats van de ontwikkeling van de ander steeds vanuit het eigen beperkte hoofd te beoordelen. Sinds het volgen van de cursus hebben we concrete handvaten om op een verruimde en echt respectvolle manier groeistappen naar elkaar te zetten en ondertussen ook naar de ruimere wereld en toekomst.

Vertrouwen

Wanneer ik 's avonds in bed lig en vlug terug verval in piekeren of angstgedachten, kan ik teruggrijpen op het grotere vertrouwen en het besef dat ik er niet alleen voor sta. Ik ben omgeven en heb geleerd dat ik mag en kan vertrouwen in mezelf, maar ook op het ruimere, het grotere, dat wat ook buiten mij bestaat.

Evenwicht tussen kwetsbaarheid en enthousiasme

Mijn verhaal gaat over verschillende momenten in mijn leven waarbij ik met mijn openheid, en enthousiast bezig zijn, me kwetsbaar opstel. Een laatste voorbeeld is bij een presentatie op het werk, waarbij ik door de gedrevenheid ten prooi viel aan een aanval van een collega. En ja, daar was het weer: totale blokkering. Deze blokkering werd echter snel herkend, via gronding gekanaliseerd en daardoor kon ik me terug herpakken. Het werd een nuttige vergadering. Deze weerbaarheid is ontstaan door telkens op zoek te gaan naar diepere oorzaken van dit blokkeren. Het geeft zowel inzicht als ervaring van het bijhorende gevoel.

Sterker in het leven staan

Ik kan meer mijn rust bewaren waardoor ik mij minder laat leiden door mijn kwetsuren van het verleden of door denkpatronen, die ik automatisch vanuit mijn opvoedingsverleden heb meegekregen maar niet in iedere situatie even constructief kunnen zijn. Ik kan objectiever denken en ben veerkrachtiger als ik moeilijke obstakels in mijn leven tegen kom. Ik blijf ook het gevoel hebben dat ikzelf regie heb op mijn leven en moeilijkheden. Dat op zich brengt al heel wat rust, vertrouwen en kracht in mijn leven. Dit dankzij de tools in de cursus

Dichter bij mezelf

Ik werk als opvoeder met kinderen met een licht verstandelijke beperking en gedragsproblematieken. Vorige keer was er een situatie waarin ik later opmerkte dat ik niet helemaal had gehandeld zoals ik had gewild. Die situatie had ik ook in de les gebruikt om de gevoelskijk op mezelf toe te passen. Daaruit kwam duidelijk dat ik goed bij mezelf dien te blijven tijdens zo'n

crisissituatie en niet persé iets hoeft te 'doen', maar voornamelijk moet 'zijn', en daardoor de energie geneutraliseerd wordt.

De dag na de les deed zich een gelijkaardige situatie voor en kon ik perfect handelen vanuit de gevoelskijk. Ik merkte hoe ikzelf veel dichterbij mezelf kon blijven, niet in de energie van de cliënt gezogen werd en op die manier de situatie veel sneller onder controle was en ik terug rustig kon zijn.