

Persoonlijke groeiverhalen

Verhalen van deelnemers aan de verdiepingmodule 'Zeven Stralen' van het groeitraject Intuïtieve Ontwikkeling gedistilleerd uit het impactonderzoek Sensemaker

Harmonie door conflict

De module 'De zeven stralen' handelt grotendeels over geweldloze communicatie vanuit de kernwaarden van jezelf en de tegenpartij. Door de regels van harmonie door conflict toe te passen, worden discussies tot gesprekken herleid met twee evenwaardige partijen. Een life-changer.

De lessen zouden verplicht onderwezen moeten worden in het onderwijs en in bedrijven. De wereld zou er een pak mooier uitzien, zachtaardiger zijn en mensen zouden meer respect voor elkaar en elkaars kernwaarden hebben.

Hoe vergeten waarden het leven over een andere boeg kunnen gooien

In deze module merkte ik hoe op 1 week tijd vergeten waarden in mijn leven een nieuwe plaats kregen. Via de oefening aangereikt in de les merkte ik hoe een belangrijke vergeten waarde plots via het gebruik van een kleur heel mijn aanvoelen van wie ik ben veranderde. Door dit te doen stond ik plots helemaal anders in het leven, ik was meer gegrond en kon confrontaties met liefde aangaan zonder terughoudendheid of angst. Wow wat een bevrijding!

Rust, ruimte, evenwicht

In de eerste les van de 'De 7 stralen' leerden we de drie hoofstralen in balans te brengen. Kort daarna voelde ik een grote rust, ruimte en evenwicht. Sindsdien loopt alles vlotter. Ik slaap beter, in beide groepen waar ik line-dance geef, heerst er een hele positieve sfeer, en wat echt meetbaar is: mijn bloeddruk is gedaald tot een normaal niveau.

Voor de laatste les werd gevraagd een kunstwerkje te maken. Deze tekst werd mij doorgegeven:

Rust. Ruimte. Evenwicht.

Plots is het er.

Waarom vandaag?

Waarom niet gisteren?

Wat heb ik gedaan?

Wat heb ik 'anders' gedaan?

Heb ik überhaupt iets gedaan?

Dan word ik zomaar een 'pionier'. Waarom?

Ik ben toch altijd mijn eigen weg gegaan.

Ik heb toch altijd buiten de lijntjes gekleurd.

Ik ben nooit in een groep meegelopen.

Wat nu? Een nieuw begin?

Neen, helemaal niet.

Ik ga gewoon verder met mezelf te zijn.

Harmoniseren door confrontatie: de weg naar innerlijk leiderschap.

De zeven stralen bracht me dichterbij dan ooit bij mijn innerlijke zelfsturing. Het stelt me in staat om mijn aandeel (en alleen mijn aandeel) in gedeelde verantwoordelijkheid voor het algemeen welzijn op te nemen, zowel professioneel als privé. Doorheen deze module kon ik mijn buikbrein opnieuw activeren, waardoor ik bewuster keuzes maak en bij deze keuzes blijf ondanks de hobbels en bobbelen op deze weg.

Het betekent ook dat ik wel degelijk confrontaties durf aangaan vanuit de intentie om op langere termijn te harmoniseren. Omdat ik mijn confrontaties bewuster kies (alleen deze die in het verlengde liggen van mijn persoonlijke missie) put ik mezelf minder uit, waardoor ik energie overhoud voor de essentiële en wezenlijke zaken in mijn leven. Mijn leven stroomt en naar mijn gevoel in de juiste richting.

Het is de meest ingrijpende module die ik tot hiertoe mocht ervaren.

Harmonie

De 7 stralen was voor mij de meest efficiënte module, vooral wat betreft de impact op mijn dagelijks leven. Het werd mij geleidelijk steeds duidelijker hoe belangrijk zelfzorg is en dat je dat ook heel concreet moet invullen. Ik word er nog altijd aan herinnerd telkens ik op het toilet zit, want het papier met 'zelfzorg' in grote letters hangt voor mijn neus.

Sindsdien ben ik er dagdagelijks mee bezig op verschillende manieren. Oefenen is fundamenteel, evenals jezelf een pluimpje geven voor alles wat goed is gegaan. De kerntransformatie is me ook heel erg bijgebleven. Ik kreeg de raad om die elke dag te doen, en dat lukt wel min of meer. Ik voel mij er rustiger door en het geeft me tegelijkertijd meer energie.

De vierde straal was voor mij de grootste eye-opener: harmonie door conflicten. Ik ging vroeger altijd conflicten uit de weg, waardoor ik dikwijls bleef piekeren over de situatie. Nu heb ik geleerd dat het juist constructief is om conflicten aan te gaan. En ik heb aan den lijve ondervonden dat confronteren echt een meerwaarde kan betekenen. Ik ging al verschillende gesprekken aan met mensen nadat er iets op mijn lever was blijven liggen. Het resultaat was telkens positief: door vanuit mijn hart te spreken leidde het gesprek tot meer verbondenheid.

Hart en harmonie, woorden die mooi bij elkaar passen.