

de Vier hulpmiddelen

(nieuwsgierig onderzoeken, merken wat werkt)

1. Geduld

Begrijpen en accepteren dat dingen hun tijd nodig hebben.

Wij hebben tijd nodig om te ervaren en om te leren.

De bereidheid om eventuele verwarring en onzekerheid te verdragen.

2. Beginnersgeest

De rijkdom van het huidige moment.

Kijken alsof je iets voor de eerste keer ziet.

Het geeft ons de kans nieuwe mogelijkheden te zien.

3. Vertrouwen

Een basisvertrouwen in jezelf en in wat je waarneemt.

Op je eigen intuïtie en je eigen gedrag te vertrouwen.

Uiteindelijk zal je je eigen leven moeten leiden, elk moment daarvan.

De verantwoordelijkheid te nemen om jezelf te zijn, naar jezelf te luisteren en erop te vertrouwen.

4. Acceptatie

De dingen zien zoals ze werkelijk zijn.

We besteden vaak veel energie aan het ontkennen en niet willen zien van iets dat er gewoon is. En in feite houdt dit een positieve verandering tegen.

We zijn dan zo druk bezig met ontkennen en forceren, dat we weinig energie over hebben om te helen en te groeien.

Dat je bereid moet zijn de dingen te zien zoals ze zijn.

Oefen ermee of wees je ervan bewust :

- *op welke manier dit hulpmiddel je is opgevallen die dag*
- *hoe je er mee om bent gegaan*
- *hoe je dit hulpmiddel bij een ander hebt ervaren.*