

Leren leven met jezelf

Leren leven met jezelf

Zin en onzin in het groeiproces

Bertho Bastiaens

Leren leven met jezelf
Bertho Bastiaens

Coverontwerp: Bertho Bastiaens

ISBN: 9789463187053

Uitgegeven via: Yanga.be | Yanga.nl
Print: Printforce, Alphen a/d Rijn
1^e versie november 2015
© Bertho Bastiaens

Alleen letterlijke citaten met volledige bronvermelding, mogen zonder toestemming uit dit boek gebruikt worden voor niet-commerciële doeleinden.

Voorwoord

Bijna een mensenleven geleden, in het begin van mijn zoektocht naar wie ik ben en wie de mens is, kwam ik in contact met het werk van André Rochais en zijn mensbeeld. Beiden stuurden me in de richting van de humanistische en positieve psychologie. Tot vandaag inspireert deze grondlegger van PRH mij in mijn eigen werk en mijn persoonlijk leven. Zijn inzichten voeden mijn geloof dat de mens in de kern alles in zich draagt wat nodig is om gelukkig te worden, maar dat die kern dient bevrijd te worden. Dit boek wil daartoe bijdragen.

Na mijn ontmoeting met bovengenoemde kwam ik tijdens mijn opleidingen sjamanisme in rechtstreeks contact met de spirituele wereld en met het medicijnwiel van de Noord-Amerikaanse indianen. Gaandeweg ontdekte ik dat dit medicijnwiel een zeer accuraat en diepgaand verklarend systeem in zich draagt van de mens en de wereld waarin wij leven. Vanaf toen dook het symbool steeds vaker en steeds indringender op tijdens mijn observaties en het hielp mij verschijnselen ‘in’ de mens en ‘van de mens in de wereld’ te duiden en te begrijpen. Het medicijnwiel duikt dan ook regelmatig op in dit boek, evenals de daaraan gelinkte informatie vanuit die spirituele wereld.

Tijdens de opleiding ‘Integratieve massage’ kreeg het lichaam zijn plaats binnen mijn coachingwerk en onderzoek. Daardoor heeft het lichaamswerk mee de basis gelegd van een geïntegreerd systeem van werken waarin verschillende technieken samenkomen. Dat systeem van werken kreeg de naam ‘Healing-massage’.

De neerslag van mijn ervaringen door het toepassen van deze healing-massage, zal ook in dit boek uitvoerig aan bod komen.

Een tijd geleden stond ik voor de keuze: ga ik therapeutisch werken als invalshoek gebruiken voor mijn praktijk of ga ik healing als vertrekpunt gebruiken. Healing bleek het dichtst aan te sluiten bij wie ik ben en de volgende invalshoek kleurt dit boek misschien nog het meeste: het geloof in de kracht van het Leven en een onvoorwaardelijk vertrouwen dat ik daarop kan steunen om mijn bestaan, mijn leven en mijn werk in handen te nemen. En dus is dit ook mogelijk voor anderen. Ik vertrek niet vanuit de grenzen en beschadigingen die de mens meedraagt, maar vanuit het Leven zelf en vanuit het weten dat het Leven de motor is van groei, healing en het menselijk geluk.

Daarom gaat mijn dank uit naar André, Francine, Daan, Ivana, Beppie, Rietje en Geert en zeker de mensen waar ik al jaren een groeiweg mee ga tijdens mijn werk als coach. Dit werk is immers een onmisbaar en praktisch observatieterrein in mijn zoektocht naar het helen van de Mens. Dank ook aan Martine voor het redigeren van de tekst. En tenslotte voel ik een grote dankbaarheid naar de bewoners van de onzichtbare wereld die me helpen en steunen. Zonder hen was dit boek niet tot stand gekomen.

Dit boek is bedoeld voor iedereen die geboeid is door dit thema en op zoek is naar wie hij/zij is, of wie de mens eigenlijk is. Het is geschreven in een zo eenvoudig mogelijke taal om een zo groot mogelijke toegang te verlenen tot het verhaal van groei en healing.

Inleiding

Veranderen, groeien, succesvol worden, evolueren. Zoveel woorden die tegenwoordig trendy zijn. Iedereen geeft zijn eigen invulling aan dit aanbod en koestert zijn eigen dromen over wat het hem/haar in de toekomst gaat brengen.

In wezen geloof ik dat mensen goed zijn zoals ze zijn. Iedereen wordt geboren met mogelijkheden en grenzen. Dat is ons startpakket waar we het mee zullen moeten doen. Vanaf de conceptie kunnen er dingen gebeuren die dat jonge leven beschadigen en zeker na de geboorte wordt dat jonge leven flink kwetsbaar; de bescherming van moeders buik en energie is er niet meer en stilaan moet dat jonge leventje leren zich zelfstandig te redden in het leven. Daarbij komt nog dat we de gevolgen van andere incarnaties meebrengen naar dit leven. Of we dit verre verleden nu karma of erfzonde noemen, maakt niet zoveel verschil.

Waar we ons ook bevinden in ons leven en welke beelden of toekomstplannen we ook koesteren i.v.m. groei, healing, genezing en onze toekomst, realiteit is dat we vandaag een weg moeten vinden om te leven met wie we vandaag zijn: een wezen met heel wat potentie en capaciteiten. Daarbij dient in acht genomen te worden dat deze capaciteiten begrensd, waarschijnlijk in meer of mindere mate beschadigd en zelden ten volle gerealiseerd zijn in deze wereld. En daar moeten we het vandaag mee doen. Dat is het pakket dat we te beheren hebben.

Essentieel hierbij is dat het accepteren van de realiteit onze basishouding is. En met acceptatie bedoelen we dan een

actieve houding die eigenlijk zegt: dit is wat er is en van hieruit en *hiermee kiezen we om te leven*. Nu!

Welke de grenzen en/of de beschadigingen ook mogen zijn, er is altijd perspectief en er zijn altijd mogelijkheden om ons leven te leren beheren en meer in handen te nemen. Enkel wanneer er zich een persoonsstoornis in iemand geïnstalleerd heeft zal deze persoon het beheer over zichzelf en/of zijn leven misschien gedeeltelijk of helemaal in handen moeten leggen van professionele therapeuten, en dan nog alleen voor zover hij dit zelf niet meer kan.

Wie ben ik en welke mogelijkheden heb ik? Welke vaardigheden en hulp zijn er beschikbaar om met deze mogelijkheden te leren leven en waar haal ik de kracht? Het antwoord op die vragen leert ons hoe we kunnen leven met wie we vandaag zijn.

*Dit boek is geen perfecte weergave van de realiteit.
Het is het beste beeld dat ik kon vatten, dat de
realiteit benadert en haar hopelijk geen geweld
aandoet.*

Deel 1.....	19
De mens en zijn functioneren	19
Hoofdstuk 1	21
Wie zijn we vandaag? Een mensbeeld.....	21
1.1 De mens	21
1.1.1 Het mentale.....	22
1.1.2 Wezenlijke kern.....	25
1.1.3 Lichamelijk.....	27
1.1.3.1 Het fysieke/biologische lichaam.....	28
1.1.3.2 Het emotionele lichaam	30
1.1.3.3 Het mentale lichaam	32
1.1.3.4. Het spirituele lichaam.....	34
1.1.4 Emotioneel.....	35
1.1.5 Het gevoel.....	37
1.1.6 Het bewustzijn	38
1.1.7 De omgeving.....	39
1.1.8 Ordening	40
Hoofdstuk 2	43
Wie of wat stuurt ons?.....	43
2.1 Bewustzijn en gekoppelde aspecten	44
2.1.1 Doel	46
2.1.2 Identiteit.....	47
2.1.3 Functioneren/patronen/handelen.....	47
2.1.4 Verbondenheden	48
2.2 Het kernbewustzijn	48
2.2.1 Doel	50

2.2.2 Identiteit.....	51
2.2.3 Functioneren/patronen/handelen.....	51
2.2.4 Verbondenheden.....	52
2.3 Het overlevingsbewustzijn.....	52
2.3.1 Doel.....	53
2.3.2 Identiteit.....	54
2.3.3 Functioneren/patronen/handelen.....	55
2.3.4 Verbondenheden.....	56
Hoofdstuk 3.....	57
De invloed van het verleden.....	57
3.1 Een constructieve ontwikkeling.....	57
3.2 Een destructieve ontwikkeling.....	58
3.3 Beheer van een destructief verleden.....	59
3.3.1 Het beheer van de gevolgen.....	59
3.3.2 Het herstellen of genezen van trauma's.....	59
Hoofdstuk 4.....	61
De invloed van de toekomst.....	61
4.1 Invloeden op het beeld van onze toekomst.....	61
4.1.1 Voorgevoelens.....	61
4.1.2 Adviezen.....	62
4.1.3 Voorspellingen.....	63
4.1.4 Emoties.....	63
4.1.5 Cerebrale redeneringen.....	64
4.2 Constructief omgaan met de toekomst.....	64
4.2.1 De wetten van manifestatie.....	64
4.2.2 Je keuzen de kosmos insturen.....	65

4.2.3 Je toekomst op eigen kracht bepalen	66
4.3 Destructief omgaan met je toekomst	67
4.3.1 De wetten van manifestatie.....	67
4.3.2 Je keuzen.....	67
4.3.3 Je toekomst enkel op eigen kracht bepalen.....	68
4.4 Het beheer van de toekomst.....	68
4.4.1 Uitgangspunten voor het beheer	68
4.4.2 Hoe kun je vormgeven aan jouw toekomst?.....	69
4.4.2.1. Verzamelen van info.....	69
4.4.2.2 Kijken wat er kan.....	70
4.4.2.3 Een keuze maken	70
4.4.2.4 Die keuze realiseren.....	70
Deel 2.....	71
De praktijk van beheren.....	71
Hoofdstuk 5	73
Verandering beheren door te beslissen.....	73
5.1 Beslissingen nemen	74
5.2 Neurologische basis van een beslissing.....	74
5.3 De vier fasen in een beslissing.....	77
5.3.1 Wat verlang ik? (noorden).....	77
5.3.2 Wat kan er? (oosten).....	80
5.3.3 Wat kies ik? (zuiden).....	81
5.3.4 Ik verificer. (westen).....	83
5.4 Hoe verandering beheren?	84
5.4.1 Wat kan er veranderen?	85
5.4.2 Steunpijlers en randvoorwaarden	86

5.4.2.1 Weten wat te doen	86
5.4.2.2 Weten hoe we het moeten doen	87
5.4.2.3 Kracht ter beschikking hebben	88
5.4.2.4 Randvoorwaarden.....	88
5.5 Het verloop van het proces van verandering	89
5.5.1 Een nieuwe beslissing vormgeven (oosten).....	89
5.5.2 De ervaring (zuiden).....	91
5.5.3 Integratie (westen)	92
5.5.4 Een nieuwe beslissing nemen (noorden)	92
Hoofdstuk 6	93
Observeren.....	93
6.1 Observaties i.v.m. jezelf	94
6.2 Observaties van de omgeving.....	95
Hoofdstuk 7	97
Zelfanalyse	97
7.1 Psychische inhoud gebruiken als een ingangspoort.....	97
7.2 Analyse via de lichamelijke gewaarwording.....	98
7.3 Bedenking.....	112
Hoofdstuk 8	113
Vertrekpunten bij lichaamswerk.....	113
8.1 Werkprincipes.....	113
8.2 Het toepassen van deze principes	116
8.2.1 Een innerlijke beleving induceert een gewaar- wording.....	116
8.2.2 Het lichaam spiegelt.	117
8.2.3 De beleving aanraken	118

8.2.4 Een lijfelijk beleefde gewaarwording.....	121
8.2.5 Wegen banen	122
Hoofdstuk 9	125
Lichaamswerk en zijn plaats in de groei	125
9.1 Lichaamswerk en groei.....	125
9.2 Het werkerterrein van de lichaamswerker	126
9.2.1 Vanuit de groei van de mens	126
9.2.2 Vanuit het welzijn van het lichaam zelf	127
9.2.3 Het terrein van lichaamswerk	128
9.3 Heelheid en groeien.....	130
9.4 Seksualiteit in het groeiproces.....	132
9.5 Cliënt en begeleider in het lichaamswerk.....	134
Hoofdstuk 10	137
Behoeften beheren	137
10.1 Onmiddellijk beheer	137
10.2 Langetermijnbeheer	138
10.3 Behoeften en verwachtingen.....	139
10.3.1 Gewaarwording	142
10.3.2 Behoeft.....	143
10.3.3 Verwachting.....	144
10.3.4 Vervulling of frustratie	146
10.3.5. Tips om dit systeem constructief te beheren.....	147
10.4 Het behoeftenbeeld.....	149
10.4.1 Gewone behoeften	149
10.4.2 Behoeften, verbonden aan kwetsuren	150
10.4.3 Antwoorden op de behoeften?	150

10.4.4	Het behoeftenbeeld in de kern	151
10.4.5	Het behoeftenbeeld als referentiekader.....	152
10.4.6	Valstrik	153
10.5	Overdracht en verdedigingssysteem	154
Hoofdstuk 11	155
Genezen van kwetsuren uit het verleden		155
11.1	De kern van genezen.....	155
11.1.1	Het juiste moment.....	155
11.1.2	Het juiste bewustzijn.....	157
11.2	Genezingsmethoden.....	157
11.2.1	Sjamanistische healing.....	158
11.2.2	Werken met herbeleving.....	159
11.2.3	Energetische healing.....	160
11.2.4	Lichaamswerk.....	160
11.2.5	Het Leven leidt de dans.	161
11.2.6	Plaats in het beheer van de persoon en zijn groei	162
Hoofdstuk 12	163
Je leven herordenen		163
Hoofdstuk 13	167
Opleidingen		167
Hoofdstuk 14	171
Relaties uitzuiveren		171
14.1	De Heilige Ruimte	172
14.2	De grondhoudingen	174
14.3	Communicatie.....	178

Hoofdstuk 15	181
De coach	181
Hoofdstuk 16	183
Werken met het medicijnwiel.....	183
16.1 Mogelijkheden van werken met het medicijnwiel....	183
16.2 Basis van het medicijnwiel	184
16.3 Methoden van werken met het wiel.....	186
16.3.1 Healen door inzicht.....	186
16.3.2 Healen door kracht op te doen	188
16.3.3 Healen door ervaring	189
16.3.4 Healen door verandering	189
Hoofdstuk 17	191
Begeleiding vanuit het universum	191
17.1 Bewust en rechtstreeks ontvangen van begeleiding .	193
17.2 Onrechtstreeks ontvangen van begeleiding	194
17.3 Voorwaarden om met de input om te gaan.....	195
17.4 Gevolgen van spirituele begeleiding.....	196

Deel 1

De mens en zijn functioneren

