



Naar welke stem luister jij?

Als je goed oplet dan hoor je mensen om je heen over heel veel (innerlijke) of zelfs externe stemmen spreken.

Inspiratie, geweten, ratio of ingevingen, een spontaan idee, de stem van je hart, overtuigingen, normen, waarden, jouw drijfveren, een onderbuikgevoel, intuïtie, instinct, onweerstaanbare drift, de stem van je lichaam, de aarde, de Heilige Geest, een boom, stenen & mineralen en ga zo maar door.

We hebben er een tijdje research naar gedaan maar de uitleg is nogal verschillend.

Je kunt natuurlijk naast ratio alles als flauwekul parkeren, maar dat lijkt ons juist weer niet niet 'verstandig' !

Je geweten, de stem van je hart, gevoel, medeleven. Het klinkt toch heel anders als 'dat is logisch'. Bedrijven als Daimler en Apple geven creatieve medewerkers ondersteuning om te mediteren. Om ingevingen te krijgen. Inspiratie.

En vele geïnterviewde bijna stervenden zeggen spijt te hebben dat ze zo veel aandacht voor angst en bezit hadden gedurende hun leven en juist vriendschappen en relaties meer hadden willen koesteren. Of een droom om iets totaal anders te doen, of genieten van natuur en mooie reizen juist hadden willen invullen. Naar welke stem luisterden zij gedurende hun leven? De stem van angst? Of de stem van (zelf) liefde?

Deze oefening is meer een 'bewustzijnsoefening' voor jou. Om eens bewust stil te staan bij jouw innerlijke stemmen. En of jij bepaalde stemmen wel kent maar negeert of wegduwt.

Naar welke stemmen luister jij eigenlijk?

- Merk je dat je af en toe te veel van je lichaam eist? Te hard werkt? Uitputting? Slaap inhalen? Dan zou je wat vaker bewust naar de stem van je lichaam mogen luisteren
- Merk je dat je erg gevoelig bent voor verslavingen, kooplust, seksuele opwinding? Dan zou je misschien bewuster aan ontladen van lichaamsenergie mogen werken (sporten, emoties uiten, eens een goede huilbui of lekker een schreeuw onder

water of juist eens naar de stem van gevoelens mogen luisteren. Van jezelf en anderen. Wat houdt je tegen?

- Merk je dat je vastzit in denkpatronen, steeds weer hetzelfde denkt, denkt in termen van jij of ik, van macht of invloed, nogal fel bent in jouw overtuigingen? dan zou je misschien eens naar de stem van je hart mogen proberen te luisteren. En juist eens luisteren naar de stem van je relaties, familie, vrienden, je partner, je kinderen, of die vriend of vriendin die het nu even moeilijk heeft. Wat is geloof, hoop en liefde voor jou?
- Merk je dat je overgevoelig bent? Altijd signalen en energie van je omgeving oppikt, je grenzen moeilijk kunt bewaken en daardoor uitgeput raakt of te veel geeft? Dat je onvoorwaardelijk probeert te zijn maar vaker gebruikt of zelfs misbruikt wordt? Dan zou je misschien eens vaker naar logische helpende overtuigingen mogen luisteren. En juist de stem van zelfliefde eens mogen vragen hoe je daar invulling aan geeft.
- Ben je altijd alles aan het beredeneren? Luister je alleen naar de stem van je brein? Als je het maar begrijpt dan is het goed? Blijf je maar wikken en wegen? Heb je de neiging te piekeren, zelfs onder de douche of zelfs tijdens gesprekken met anderen? Dan zou je eens de stem van stilte mogen opzoeken. Of je hogere stem van bezieling vragen of het nou wel helpende en rustgevende gedachten zijn die je hebt (meestal gaat het om een coping mechanisme: overdenken. Maar wat of welk gevoel probeer je met overdenken te vermijden?)
- Ben je een dromer en kom je maar niet tot actie? Heb je altijd geldnood, en heb je steeds anderen nodig om in je levensbehoeften te kunnen voorzien? Dan zou de stem van je lichaam (wat heb ik nodig) en de stem van je ego (wie ben ik, en wat kan ik voor anderen betekenen) mogen bevragen.
- Doe je werk wat je niet leuk vindt? Heb je het gevoel dat je na je werk pas met je leven kunt beginnen? Dan zou je de stem van je bezieling eens mogen vragen wat nou eigenlijk de bedoeling van je leven is. Die stem kun je in een levenslijn analyse tegenkomen: herhalende gebeurtenissen/patronen die vragen om leren en doorbreken.
- Ben je totaal niet geïnspireerd of creatief? Dan zou je de stem van de stilte eens kunnen opzoeken. Meditatie. Of gewoon fijn stil op een duintop zitten of in de bossen of aan een rivier op een bankje. En de tijd nemen. Niets denken.

De echte vraag aan jou in deze oefening is: naar welke stemmen luister je en heb je het idee dat je ook meer naar andere stemmen zou mogen luisteren?

Schrijf het in je Journal. En bespreek het eens met iemand die je vertrouwt. Vraag eens terugkoppeling: "is er iets wat je me zou willen meegeven als advies voor een gelukkig(er) leven?"