

Workshop:

Het pad van moeten en niet mogen naar mogen en niet hoeven



Veel mensen, en met name Hoog Sensitieve Personen, herkennen een afkeer van het werkwoord 'moeten'. Als we in de opleiding of leergangen vragen waar men de meeste afkeer van ervaart, zingt men altijd het woord 'moeten' in koor. Maar hoe kan dat? Wat is er zo vervelend aan dit werkwoord?

Het antwoord is meestal hetzelfde. We moeten gewoonweg te veel. Van de buitenwereld en van onszelf.

Wanneer we merendeels doorlopend het gevoel hebben te 'moeten' kunnen er klachten ontstaan zoals:

- Stress, (over)spanning, burn-out
- Somberheid, neerslachtigheid, zwaarmoedigheid, depressiviteit
- Moeheid
- Een teruggetrokken bestaan leiden, afzondering
- Slaapproblemen (uitstellen van slaap en niet kunnen opstaan)
- Verslavingen

Omdat de groei van het 'moeten' onbewust gebeurt gedurende de jaren, groeien de lasten daaromtrent ook gestaag. Het gaat aan het zicht voorbij, totdat we vage klachten gaan ervaren.

De techniek van 'het pad van moeten en niet mogen, naar mogen en niet hoeven', kan deze onbewuste toestand weer bewust maken en worden de lasten van het 'moeten' en de vruchten van het 'mogen' beiden ervaren. Deze tegengestelden worden in deze techniek vlak na elkaar beleefd wat kan bijdragen aan een verschuiving van *automatisch gedrag* naar *zelfbewust gedrag*. Veel mensen ervaren eenvoudig het gevoel van het 'moeten en niet mogen' tijdens deze oefening, maar ook het gewenste gevoel van 'mogen en niet hoeven', wat voor een verschuiving kan zorgen.

Doordat we de situatie letterlijk nemen en daar een beeld en gevoel bij vormen, maken we direct gebruik van de kwaliteit van de beelddenkers. Hoe dieper men in de beeldende ervaring zit, hoe beter het doorwerkt in het dagelijks leven.

Wanneer we meer het gevoel hebben te 'mogen' kunnen er voordelen ontstaan zoals:

- Meer ontspanning
- Gevoel van rust en vrijheid
- Gevoel van vreugde en plezier
- Hier en nu belevingen
- Wens om te mediteren, naar binnen te keren
- Vertrouwen in de levenssituaties
- Gevoel van innerlijke kracht
- Grenzen aangeven

Zo kunnen we dus tijdens de opstelling veel tegengestelde sensaties ervaren. Uiteindelijk beleeft men dat wat de grote innerlijke wens is. Dat is rust en vrijheid. Deze ervaring kan voor belangrijke verschuivingen zorgen binnen het therapeutisch proces zodat ook meer rust en vrijheid in het dagelijks leven gevoelsmatig wordt geïntegreerd!

Doe je mee?

Workshop: Het pad van moeten en niet mogen, naar mogen en niet hoeven

Inclusief: Reader en deelnamecertificaat.

Data: Zie data overzicht in onze agenda.

Tijd: 10:00-16:00 uur.

Kosten: 159,00 euro incl. btw.

Aantal plaatsen: Max. 12 personen.

Locatie:
Instituut Eszenz
Dorpsstraat 84-86
1693 AH Wervershoof
Tel: 0228 23 50 23

Kom je van ver en wil je in ons gastenverblijf overnachten?
Informeer naar de mogelijkheden!