



Zijnsoriëntatie: Een Reis naar Innerlijke  
Rust en Authentiek Leven

## Inleiding

Welkom bij de wereld van Zijnsoriëntatie en het Centrum voor Zijn, waar we streven naar een diepere verbinding met het "nu" en een authentieke manier van leven. Onze benadering draait om het bewustzijn van het huidige moment en het cultiveren van een levenshouding die zowel kalmte als groei bevordert.

Zijnsoriëntatie betekent letterlijk "georiënteerd op Zijn". Dit houdt in dat we ons richten op wat er op dit moment is, zonder oordeel of verzet. Het doel is om in harmonie te zijn met de huidige situatie en te leren accepteren wat zich zowel binnen als buiten ons afspeelt. Deze acceptatie brengt een diepe innerlijke vrede, waardoor we zonder strijd door het leven kunnen gaan.

In ons dagelijks leven proberen we vaak te ontsnappen aan het "hier en nu". Deze ontsnapping blijkt echter onmogelijk en daarom is het van groot belang om te leren verzoenen met het moment. Vanuit een spiritueel perspectief bevinden we ons altijd precies daar waar we moeten zijn. Zijnsoriëntatie biedt inzichten, methoden en middelen om deze verzoening te bereiken en te ontspannen in het huidige moment.

In tegenstelling tot zelfverbeteringsprojecten, die gericht zijn op het veranderen van onszelf of anderen, richt het Zijnsgeoriënteerde project zich op het herkennen en loslaten van de strijd met onze huidige situatie. Het doel is om te ontspannen in onszelf en in onze reacties op ons eigen gedrag en dat van de buitenwereld. Hierdoor kunnen we meer onszelf zijn en ons vrij voelen om spontaan en authentiek te leven.

Wanneer we het zelfverbeteringsproject loslaten, ontdekken we ons natuurlijke zelfbevrijdingsinstinct. Dit instinct motiveert en inspireert ons om het pad van Zijnsoriëntatie te bewandelen, zelfs wanneer dit betekent dat we oude pijn en teleurstellingen onder ogen moeten zien. Dit pad leidt ons naar een dieper begrip van onszelf en onze innerlijke wijsheid, die ons bijstaat en gidst op onze reis.

De essentie van Zijnsoriëntatie ligt in de verzoening met wat is en het openstellen van ons hart, onze geest en ons lichaam. Dit proces vraagt om overgave en het vermogen om onze invloed op

de wereld op een constructieve manier te gebruiken. De voortdurende training "Rusten in Zijn – Doen wat je écht wilt" benadrukt deze dans tussen overgave en actie, en vormt de kern van onze benadering als levenskunst.

In Zijnsoriëntatie erkennen we dat een mens meer betekent door wie hij of zij is dan door wat hij of zij doet. Dit besef nodigt ons uit om ons te richten op het "zijn" in plaats van het "hebben". Door deze verschuiving kunnen we effectiever functioneren en echt iets bijdragen aan de wereld, zonder de stress van het jagen op meer.

Kortom, Zijnsoriëntatie biedt een holistische benadering van leven die ons helpt te ontspannen, in contact te komen met onze innerlijke wijsheid, en authentiek te leven. Door deze reis te maken, ontdekken we de diepere betekenis van ons bestaan en leren we onszelf en anderen met respect en waardering te benaderen.

## Het Centrum voor Zijn

Het Centrum voor Zijn is een gemeenschap van studenten, cliënten en medewerkers die samen werken aan het verkennen en verdiepen van hun Zijn. Wij geloven dat ieder mens van betekenis wil en kan zijn voor de wereld. Door echt contact te maken met onszelf en anderen, leren we werkelijk onszelf te zijn en dragen we bij aan een meer authentieke en bloeiende wereld.

In het volgende deel van dit e-book krijg je een aantal wezenlijke aspecten van onze levensvisie en oefeningen aangereikt. Mocht je vragen hebben of je wilt delen over je ervaring, dan kun je ons bereiken via [info@centrumvoorzijn.nu](mailto:info@centrumvoorzijn.nu). Ons team van ervaren trainers staat voor je klaar. We wensen je veel inspiratie!

# Het Voelende Bestaan

In de hectische wereld van vandaag zijn we vaak gevangen in een eindeloze cyclus van doen en presteren. We streven naar doelen, plannen onze dagen vol en blijven voortdurend in beweging. Toch is er een dieper, rijker niveau van bestaan dat vaak buiten ons bereik blijft: het voelende bestaan. Deze vorm van zijn biedt een pad naar diepgaande zelfervaring en innerlijke rust.

Het voelende bestaan is de staat waarin we in nauw contact staan met onszelf en onze innerlijke ervaringen. In deze staat zijn we ons bewust van onze gevoelens en lichaamssensaties. In plaats van voortdurend bezig te zijn met wat we moeten doen of bereiken, richten we ons op wat we op dit moment voelen en ervaren. Dit bewustzijn opent de deur naar een dieper begrip van onszelf en onze essentie.

Binnen de zijnsgeoriënteerde benadering onderscheiden we drie vormen van bestaan:

1. De Handelingsvariant: Dit is de gebruikelijke manier waarop we ons door het leven bewegen, gericht op actie en het bereiken van doelen.
2. De Voelende Variant: Deze vorm van bestaan draait om het bewust ervaren van onze innerlijke wereld. Het is een staat van zijn waarin we onze gevoelens en lichaamssensaties nauwgezet waarnemen.
3. De Zijnsvariant: In deze staat ervaren we puur zijn. Er is een diepe rust, zonder de behoefte om iets te bereiken of te veranderen.

## Het Belang van Lichaamsbewustzijn

Een essentieel aspect van het voelende bestaan is het bewustzijn van ons lichaam. Ons lichaam geeft ons waardevolle signalen over onze emoties en innerlijke staat. Door aandachtig te luisteren naar ons lichaam, kunnen we een dieper inzicht krijgen in onszelf. Dit proces vereist dat we onze lichaamssensaties steeds preciezer leren voelen en begrijpen.

Wanneer we in contact staan met ons lichaam, kunnen we emoties zoals liefde, kracht en wijsheid op een dieper niveau ervaren. Deze gevoelens manifesteren zich vaak in specifieke lichaamsdelen en sensaties. Het doorvoelen van deze sensaties helpt ons om woorden te geven aan onze gevoelens, wat leidt tot een innerlijke verzachting en een positieve energiestroom.

Het proces van voortdurend voelen wat ons lichaam ons vertelt, brengt ons in het hier en nu en helpt ons te ontsnappen aan de verhalen in ons hoofd. Deze vorm van mindfulness is een krachtige manier om in contact te blijven met onze innerlijke wereld en ons ware zelf. Door onze gevoelens te laten bestaan en ze volledig te doorvoelen, kunnen we ons bevrijden van negatieve emoties en innerlijke onrust.

Samenvattend, het voelende bestaan biedt een weg naar diepgaande zelfervaring en innerlijke rust. Door ons bewust te verbinden met onze gevoelens en lichaamssensaties, openen we de deur naar een rijker en vervullender leven. Het is een uitnodiging om even stil te staan, naar binnen te keren en de schoonheid van ons innerlijke landschap te ontdekken. In deze staat van zijn vinden we de weg naar ons ware zelf en de diepe rust die daar te vinden is.



# Oefening 1: Neutrale zelfwaarneming en zelfexpressie

[Klik hier](#) voor een geluidsbestand met begeleidende stem.

## Stap 1

Sluit je ogen en word jezelf gewaar vanuit een neutrale positie. Mooi is het wanneer je naar jezelf kunt kijken alsof je kijkt naar een landschap en daarover vertelt aan een blinde vriend. Je beschouwt je gevoelens en dergelijke als de bomen en bloemen die je in dat landschap ziet en je vertelt er over aan die vriend die met je meeloopt.

Je richt je in eerste instantie op je lichamelijke gevoelens. Ook emotionele gevoelens kun je benoemen maar laat weten hoe ze zich lichamenlijk manifesteren. Het hoeft zeker niet spectaculair te zijn.

## Stap 2

Je werkt met het onderzoekszinnetje: **“Er is een gevoel van ...”** Je zegt dit hardop en benoemt wat je binnen jezelf observeert. Belangrijk is om niet te beginnen met “Ik heb een gevoel van ...”, maar “Er is een gevoel van ...” Dit geeft een grotere objectiviteit.

Je herhaalt het zinnetje 2 minuten lang.

## Stap 3

Nu gebruik je het volgende zinnetje is: **“Er is een gevoel van ... en als ik dat gevoel woorden geef, dan merk ik ...”** Zo onderzoek je het effect van het uitspreken van gevoelens.

Dit doe je weer 2 minuten.

## Stap 4

Nu gebruik je het volgende zinnetje: **“Er is een gevoel van ... en als ik er met mijn aandacht even bij blijf, dan merk ik...”** Zo onderzoek je het effect van het aandacht geven aan gevoelens.

Dit doe je ook 2 minuten.

## Stap 5

Je richt je nu op zogenaamde zijnskwaliteiten. Dat zijn positieve kwaliteiten die je ervaart in jezelf, zoals rust, verbinding, ruimte en vrede. Het volgende zinnetje is: **“De kwaliteit die ik nu ervaar is ... en als ik me helemaal openstel voor de kwaliteit van ..., dan merk ik ...”** Hiermee onderzoek je wat zijnskwaliteiten voor je kunnen betekenen. Vaak worden zijnskwaliteiten opgevolgd door andere zijnskwaliteiten. Laat je verrassen.

Dit doe je weer 2 minuten.

## Stap 6

We eindigen deze oefening met de zin: **“Wat ik van deze oefening leer, is ...”** Spreek de zin hardop uit en laat je verrassen door wat er komt. Doe dit ook weer 2 minuten.



# De Kunst van Vriendelijkheid voor Jezelf

In een wereld waarin prestaties en productiviteit vaak op de voorgrond staan, vergeten we soms hoe belangrijk het is om vriendelijk voor onszelf te zijn. Vriendelijkheid voor jezelf, oftewel zelfzorg, is essentieel voor een gezond en gelukkig leven. Maar waarom is het zo cruciaal en hoe kunnen we het beter toepassen in ons dagelijks leven?

## Zelfbegeleiding Leren

Het begint met het besef dat we verantwoordelijkheid moeten nemen voor onze eigen zelfzorg. Vaak verwachten we dat anderen voor ons zorgen, maar de realiteit is dat we zelf de beste zorgverleners voor ons eigen welzijn kunnen zijn. Dit betekent niet dat we geen steun van anderen mogen verwachten, maar dat de basis van onze zelfzorg bij onszelf ligt.

We moeten accepteren dat we misschien nooit de zorg van anderen krijgen zoals we die diep van binnen willen. Dat is pijnlijk, maar ook bevrijdend. Het geeft ons de kracht en autonomie om voor ons eigen geluk te zorgen zonder afhankelijk te zijn van anderen.

Een cruciaal aspect van zelfzorg is zelfbegeleiding. Dit is het vermogen om goed met jezelf om te gaan en te weten wat je nodig hebt. Veel mensen hebben nooit geleerd hoe ze zichzelf goed kunnen begeleiden omdat ze dit nooit van anderen hebben geleerd. Het is een vaardigheid die we moeten ontwikkelen door te luisteren naar onszelf en te begrijpen wat we nodig hebben.

Dit vraagt om het overwinnen van wrok en kwetsingen die ontstaan zijn door niet te krijgen wat we dachten nodig te hebben van anderen. In plaats van hierin vast te blijven zitten, moeten we verder gaan en leren hoe we onszelf kunnen geven wat we nodig hebben.

## Toewijding aan Jezelf

Misschien is het doel van het leven om autonoom en volwassen te worden, zowel financieel als emotioneel. We moeten leren om zelfstandig te zijn, niet alleen in praktische zaken, maar ook in

onze emotionele behoeften. Dit betekent dat we onze eigen geluk moeten kunnen creëren en dat we ons goed voelen zonder altijd afhankelijk te zijn van de zorg van anderen.

De kunst van vriendelijkheid zou een vak moeten zijn dat aan de universiteit wordt onderwezen, net zo belangrijk als wiskunde of natuurkunde. Het is een complex onderwerp dat inzicht en vaardigheid vereist. We moeten leren wat echt vriendelijk is voor onszelf en hoe we dat kunnen toepassen in ons dagelijks leven.

Een van de belangrijkste aspecten van vriendelijkheid voor jezelf is inzicht in je eigen behoeften en wensen. Dit betekent dat je bereid moet zijn om eerlijk naar jezelf te kijken en te begrijpen wat je nodig hebt om gelukkig te zijn. Dit inzicht helpt je om beter voor jezelf te zorgen en keuzes te maken die goed voor je zijn.

Ons geluk hangt af van onze toewijding aan onszelf. Dit betekent dat we onszelf op de eerste plaats zetten en bereid zijn om te ontdekken wat echt goed voor ons is. Deze toewijding geeft ons rust en doet ons goed, omdat we weten dat we goed voor onszelf zorgen.

Om gelukkig te zijn, moeten we in vrede zijn met onszelf. Dit betekent dat we onszelf moeten accepteren zoals we zijn en niet constant in strijd moeten zijn met onszelf. Zelfverzoening is een belangrijke pijler van geluk en helpt ons om te ontspannen en ons goed te voelen.

Dus, vriendelijkheid voor jezelf is essentieel voor een gelukkig en gezond leven. Het vraagt om inzicht, toewijding en het vermogen om goed voor jezelf te zorgen. Door verantwoordelijkheid te nemen voor onze eigen zelfzorg en te leren wat we echt nodig hebben, kunnen we een leven leiden dat getuigt van liefde en respect voor onszelf. Dit zal niet alleen ons eigen leven verbeteren, maar ook de manier waarop we met anderen omgaan en bijdragen aan de wereld om ons heen.



## Oefening 2: De Zelfverwelkoming Meditatie

[Klik hier](#) voor een geluidsbestand met begeleidende stem.

### Stap 1

Sluit je ogen en neem de tijd om rustig op jezelf af te stemmen door bijvoorbeeld alleen maar je voeten te voelen en verder alles te vergeten.

Word je dan bewust van je handen en armen en spreid deze een beetje naast je lichaam.

Breng dan heel rustig en met aandacht je handen naar het centrum van je borst.

Vraag je af: hoe dit gebaar voelt? Welke kwaliteiten worden voelbaar?

Benoem dit enkele keren hardop met een zelfstandig naamwoord, bijvoorbeeld vriendelijkheid, zachtheid of warmte. Blijf dus heel rustig met een zo positief mogelijke intentie hetzelfde gebaar maken en benoemen wat dat oproept.

Je doet dit nog 2 minuten lang.

### Stap 2

Ga door met het rustig maken van het gebaar. Verwelkom jezelf dan met je eigen voor- en achternaam door hardop uit te spreken: **“Welkom ... (je voor- en achternaam), je bent helemaal welkom, precies zoals je bent.”**

Als je weerstand voelt tegen de zelfverwelkoming, dan verwelkom je die, ook met het gebaar.

Je doet dit weer 2 minuten lang.

### Stap 3

Nu ga je door met het gebaar, maar je varieert op de tekst: **“Welkom ... (je voor- en achternaam), je mag er helemaal zijn met alles er op en er aan, met al je gevoelens van onzekerheid (enz.).”**

Je doet dit weer 2 minuten lang.

### Stap 4

Je richt je nu op zogenaamde zijnskwaliteiten. Dat zijn positieve kwaliteiten die je ervaart in jezelf, zoals rust, verbinding, ruimte en vrede. Het volgende zinnetje is: **“De kwaliteit die ik nu ervaar is ... en als ik me helemaal openstel voor de kwaliteit van ..., dan merk ik ...”** Hiermee onderzoek je wat zijnskwaliteiten voor je kunnen betekenen. Vaak worden zijnskwaliteiten opgevolgd door andere zijnskwaliteiten. Laat je verrassen.

Dit doe je weer 2 minuten.

### Stap 5

We eindigen deze oefening met de zin: **“Wat ik van deze oefening leer, is ...”** Spreek de zin hardop uit en laat je verrassen door wat er komt. Doe dit ook weer 2 minuten.

# De Kracht van Open Onderzoek en Visualisatie

## Inleiding

In een wereld waar informatie in overvloed is en persoonlijke groei steeds belangrijker wordt, biedt het concept van open onderzoek en visualisatie een verfrissende en diepgaande manier om inzicht te krijgen in onszelf en de wereld om ons heen. We nemen je mee in de wereld van open onderzoek en visualisatie, methoden die niet alleen helpen bij zelfontdekking, maar ook bij innerlijke transformatie en het begrijpen van onze plaats in het grotere geheel.

## Wat is Open Onderzoek?

Open onderzoek is een meditatieve, contemplatieve zelfbezinningsoefening die ons helpt om diepere lagen van onszelf te ontdekken. Het begint vaak met een vraag, maar kan ook zonder specifieke vraag worden uitgevoerd. Het doel is om onszelf volledig de ruimte te geven om spontane gedachten en gevoelens te verkennen en te benoemen.

Bij open onderzoek stellen we onszelf af op wat er in ons leeft, vaak met gesloten ogen, en benoemen we de lichamelijke sensaties, emoties en gedachten die naar boven komen. Dit proces fungeert als een innerlijke ontdekkingsreis die ons helpt om dichter bij onze ware aard te komen. Het is een oefening in zelfopenbaring en zelfontvouwing die bevrijdend werkt.

Een belangrijk aspect van open onderzoek is het geven van woorden aan onze ervaringen. Wanneer we onze gevoelens en gedachten precies benoemen, kunnen we ons begrepen en vervuld voelen. Deze zelfuitdrukking is essentieel voor innerlijke bevrijding en transformatie. Het helpt ons om voorbij onze dagelijkse geest te komen en in contact te komen met onze wijsheidsgeest – een bron van innerlijke wijsheid en nieuw inzicht.

## Identificatie

Naast open onderzoek speelt identificatie een cruciale rol in zelfontdekking. Identificatie is het vermogen om ons in te leven in een ander mens, een dier, een plant, of zelfs een object. Dit vermogen stelt ons in staat om een diepere verbinding te maken en empathie te ontwikkelen. Het is een manier van directe kennisverwerving die ons helpt om beter te begrijpen wat het betekent om iemand anders te zijn.

Identificatie kan ook helpen om bewust te worden van beperkende overtuigingen en identificaties die we in de loop van ons leven hebben opgebouwd. Door ons bewust te identificeren met verschillende aspecten van onszelf en onze omgeving, kunnen we deze beperkende patronen doorbreken en een meer open en flexibele identiteit ontwikkelen.

## Visualisatie

Visualisatie is een krachtige methode die ons helpt om de kwaliteiten en blokkades in onszelf te verkennen. Tijdens visualisaties komen spontaan beelden naar boven, zoals een huis, een landschap, of een persoon. Deze beelden hebben een unieke betekenis voor de visualiserende persoon en kunnen helpen bij het identificeren en helen van innerlijke blokkades.

Bijvoorbeeld, als iemand in zijn jeugd weinig zachtheid heeft ervaren, kan een beeld van zacht mos in een visualisatie een diep ontroerende ervaring oproepen. Door zich te identificeren met de zachtheid van het mos, kan deze persoon de geblokkeerde kwaliteit van zachtheid weer integreren in zijn of haar leven. Dit proces is vaak helend en helpt bij het herstellen van innerlijke balans en harmonie.

Kortom, open onderzoek en visualisatie zijn krachtige tools voor zelfontdekking en innerlijke transformatie. Ze bieden een manier om diepere lagen van onszelf te verkennen, beperkende overtuigingen te doorbreken, en een meer open en flexibele identiteit te ontwikkelen. Door ons te verbinden met onze innerlijke wijsheid en de kwaliteiten die in ons verborgen liggen, kunnen we een meer vervullend en authentiek leven leiden.





## Oefening 3: Visualisatie van de boom

[Klik hier](#) voor een geluidsbestand met begeleidende stem.

### Stap 1

Sluit je ogen nu. We gaan beginnen met de visualisatie. Voel de energie, misschien voel je al tintelingen in je lijf of in je handen. Het is fijn om tijdens de visualisatie je ogen gesloten te houden, zodat je helemaal die innerlijke wereld kunt waarnemen.

Wat we gaan doen is het spreiden van de handen naast ons hoofd, zodat je borst zich opent. Duw je handen van je af en spreid je vingers. Gebruik je voorstellingsvermogen om een licht te zien in je borst. Dit licht straalt steeds groter en groter, en verspreidt zich via je benen de grond in, via je armen en handen naast je en boven je, en ook via je hoofd. Het licht gaat door je hele lichaam, zowel aan de voorkant als aan de achterkant. Zo straal je alle kanten op als een lichtende ster aan de hemel.

Stel je voor dat je die lichtende ster aan de hemel bent. Heel rustig laat je je armen zakken, centimeter voor centimeter, en stel je voor dat je als lichtende ster neerdaalt op aarde in een landschap. Neem de tijd om beelden te laten opkomen van een landschap. Misschien is het een plek waar je eerder bent geweest of iets nieuws, maar iets dat je raakt.

Het is vroeg in de ochtend. De zon is al op en verlicht het landschap op een manier die alles steeds meer zichtbaar maakt. Terwijl de zon hoger komt, wordt het landschap steeds duidelijker. Het is alsof je er nu gewoon bent. Je kijkt rond, en terwijl je dat doet, kun je je hoofd naar links of naar rechts bewegen om helemaal aanwezig te zijn met je hele wezen. Laat je raken door de kwaliteit in het landschap. Misschien is het de rust, de schoonheid, of de kleurrijkheid die je voelt.

Hoe opener je wordt, hoe meer je het gevoel krijgt dat er een wisselwerking plaatsvindt met de kwaliteiten van het landschap. Het is alsof het landschap en jij één worden, op een hele

aangename manier. Misschien zijn er bomen, gras, of is het heel zanderig. Wat voor landschap het ook is, je besluit een wandeling te maken. Begin met stappen op de plek waar je staat om je helemaal in te leven in dat moment in het landschap.

Terwijl je wandelt, merk je dat je nog meer opgaat in het landschap. Je volgt een pad dat richting een bos gaat. Het is niet zomaar een bos, maar een bos met heel veel verschillende bomen. Grote bomen, kleine bomen, loofbomen, dennebomen. Je loopt door het bos, kijkend naar de verschillende bomen. Terwijl je rondkijkt, valt je oog op een specifieke boom. Blijf even stilstaan bij deze boom en neem hem in je op. Er is iets bijzonders aan deze boom.

Terwijl je kijkt naar de wortels, de stam, de takken en het bladerdek, valt je op dat je iets gemeen hebt met deze boom. De kwaliteiten die deze boom uitdrukt, zeggen iets over jou. Het lijkt alsof je één begint te worden met de boom. Er gebeurt iets magisch. Je voelt hoe het is om deze boom te zijn. Voel de positie van de takken als je armen, voel hoe het is om te staan als deze boom, misschien alleen, of juist met andere bomen. Misschien majestueus groot of klein en groen.

Voel hoe je daar staat als boom. Voel de uitwisseling met de omgeving. Wat communiceer jij als boom, en wat krijg je terug uit de omgeving? Van de wind, van de zon, misschien van de dieren en de mensen. Wat zijn de kwaliteiten die jij manifesteert als boom? Voel hoe jouw unieke vorm door je heen stroomt.

Als je dat prettig vindt, kun je nu heel rustig je armen laten zakken.

## Stap 2

Je richt je nu op zogenaamde zijnskwaliteiten. Dat zijn positieve kwaliteiten die je ervaart in jezelf, zoals rust, verbinding, ruimte en vrede. Het volgende zinnetje is: **“De kwaliteit die ik nu ervaar is ... en als ik me helemaal openstel voor de kwaliteit van ..., dan merk ik ...”** Hiermee onderzoek je wat zijnskwaliteiten voor je kunnen betekenen. Vaak worden zijnskwaliteiten opgevolgd door andere zijnskwaliteiten. Laat je verrassen.

Dit doe je 2 minuten.

### Stap 3

We eindigen deze oefening met de zin: **“Wat ik van deze oefening leer, is ...”** Spreek de zin hardop uit en laat je verrassen door wat er komt. Doe dit ook weer 2 minuten.

We hopen dat dit document je een voorproefje heeft gegeven van de Zijnsgeoriënteerde levensvisie en methodologie. Er is uiteraard nog veel meer te vertellen over het spirituele pad. Zo zijn er diverse modellen en werkvormen die hier niet aan bod zijn gekomen, maar wel een belangrijk onderdeel vormen van onze benadering. We nodigen je dan ook van harte uit om je verder te verdiepen in Zijnsoriëntatie door bijvoorbeeld een introductieworkshop of een langere training bij ons te volgen.

De oefeningen kunnen diepgaande transformatie teweegbrengen. Het kan zijn dat de oefeningen iets in jou hebben aangeraakt, waardoor je levensenergie is gaan stromen. Dit kan betekenen dat je meer of andere gevoelens ervaart waarvan je je eerder niet bewust was. Je kunt je misschien rustiger voelen dan normaal, maar het is ook mogelijk dat onderdrukte spanning nu loskomt. Maak je vooral geen zorgen, want dit hoort bij het verwerkingsproces. Mocht je het gevoel hebben ontregeld te zijn, aarzel dan niet om contact op te nemen met een van onze ervaren begeleiders.

In het beste geval heb je tijdens de oefeningen een gevoel van verruiming ervaren. Wees je ervan bewust dat dit voor iets in jou bedreigend kan zijn, omdat verruiming betekent dat je je oude, verkrampte identiteit loslaat. De kunst is om jezelf vriendelijk en krachtig te blijven begeleiden, wat inhoudt dat het helpt om de oefeningen te herhalen. Oude patronen doorbreek je niet in één keer, dus het vraagt toewijding om dit pad te blijven volgen.

Mocht je vragen hebben of iets willen delen over je ervaringen, neem dan gerust contact met ons op via [info@centrumvoorzijn.nu](mailto:info@centrumvoorzijn.nu).

Meer informatie over ons aanbod vind je op [www.centrumvoorzijn.nu](http://www.centrumvoorzijn.nu).

Een overzicht van de aankomende activiteiten vind je hier: [www.centrumvoorzijn.nu/agenda/](http://www.centrumvoorzijn.nu/agenda/).

Bedankt voor je aandacht en we wensen je veel inspiratie op je verdere pad.

Team Centrum voor Zijn