



the CAVE
YOU *fear* TO enter
HOLDS *the* TREASURE *you* SEEK.

- Joseph Campbell

TR-IBE SESSION #3

het goud in de modder



welkom



+ welkom

+ kort rondje (2 min per persoon)



+ welkom

+ kort rondje (2 min per persoon)

+ wat gebeurde er na maandag?



- +** welkom
- +** kort rondje (2 min per persoon)
- +** wat gebeurde er na maandag?
- +** hoe zit je hier nu?



- +** welkom
- +** kort rondje (2 min per persoon)
- +** wat gebeurde er na maandag?
- +** hoe zit je hier nu?
- +** waar gaat vandaag voor jou over?



- +** welkom
- +** kort rondje (2 min per persoon)
- +** wat gebeurde er na maandag?
- +** hoe zit je hier nu?
- +** waar gaat vandaag voor jou over?
- +** eerlijk, kritisch én mild



huh, is mijn downside aantrekkelijk voor mijn merk?



huh, is mijn downside aantrekkelijk voor mijn merk?

abso - f*cking - lutely! :-)

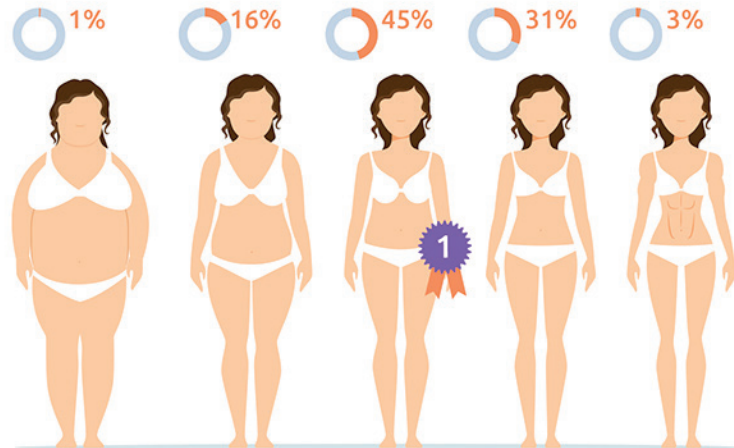


- + huh, is mijn downside aantrekkelijk voor mijn merk?
- + onderzoek EenVandaag en LINDA. magazine (2018)



- + huh, is mijn downside aantrekkelijk voor mijn merk?
- + onderzoek EenVandaag en LINDA. magazine (2018)

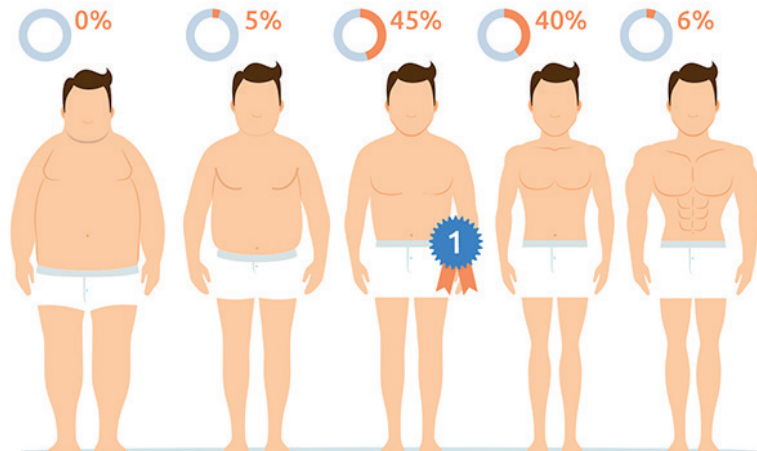
Mannen vinden dit vrouwenlichaam het mooist:





- + huh, is mijn downside aantrekkelijk voor mijn merk?
- + onderzoek EenVandaag en LINDA. magazine (2018)

Vrouwen vinden dit mannenlichaam het mooist:





- + huh, is mijn downside aantrekkelijk voor mijn merk?
- + onderzoek EenVandaag en LINDA. magazine (2018)
- + conclusie: we houden niet van 'perfectie'



- + huh, is mijn downside aantrekkelijk voor mijn merk?
- + onderzoek EenVandaag en LINDA. magazine (2018)
- + conclusie: we houden niet van 'perfectie'
- + belangrijker: herkenning en identificatie



- + huh, is mijn downside aantrekkelijk voor mijn merk?
- + onderzoek EenVandaag en LINDA. magazine (2018)
- + conclusie: we houden niet van 'perfectie'
- + belangrijker: herkenning en identificatie
- + let your shit be your fertilizer



- + huh, is mijn downside aantrekkelijk voor mijn merk?
- + onderzoek EenVandaag en LINDA. magazine (2018)
- + conclusie: we houden niet van 'perfectie'
- + belangrijker: herkenning en identificatie
- + let your shit be your fertilizer





twalf archetypen: jouw Wijze Raad



+ twaalf archetypen: jouw Wijze Raad

+ ego: "Ik ben" (moraal)



- + twaalf archetypen: jouw Wijze Raad
- + ego: "Ik ben" (moraal)
- + schaduw: instinctief en irrationeel



- + twaalf archetypen: jouw Wijze Raad
- + ego: "Ik ben" (moraal)
- + schaduw: instinctief en irrationeel
- + niet opgemerkt, ontkend of onderdrukt



- + **twalf archetypen: jouw Wijze Raad**
- + **ego: "Ik ben" (moraal)**
- + **schaduw: instinctief en irrationeel**
- + **niet opgemerkt, ontkend of onderdrukt**
- + **first we reject, then we project**



- + **twaafl archetypen: jouw Wijze Raad**
- + **ego: "Ik ben" (moraal)**
- + **schaduw: instinctief en irrationeel**
- + **niet opgemerkt, ontkend of onderdrukt**
- + **first we reject, then we project**
- + **gevolg: schaduw sabotteert ondergronds**



proces van (zelf)bewustwording



proces van (zelf)bewustwording



schaduw komt in verschillende vormen



- +** proces van (zelf)bewustwording
- +** schaduw komt in verschillende vormen
- +** 1. ontkenning (allergie, schurken)

bijvoorbeeld: (voor)oordeel over anderen, irritatie, mensen en contexten die je negatief triggeren



+ proces van (zelf)bewustwording

+ schaduw komt in verschillende vormen

+ 1. ontkenning (allergie, schurken)

bijvoorbeeld: (voor)oordeel over anderen, irritatie, mensen en contexten die je negatief triggeren

+ 2. volledige identificatie (valkuilen)



+ proces van (zelf)bewustwording

+ schaduw komt in verschillende vormen

+ 1. ontkenning (allergie, schurken)

bijvoorbeeld: (voor)oordeel over anderen, irritatie, mensen en contexten die je negatief triggeren

+ 2. volledige identificatie (valkuilen)

+ 3. erkenning en acceptatie, daarover later meer



over de ontmoeting met een heerser
die iets in mij wakker kust



mijn verhaal in een kernkwadrant

DOEVERLANGEN
(KERNWALITEIT)





mijn verhaal in een kernkwadrant

DOELVERLANGEN
(KERNWALITEIT)

IMPACT MAKEN



mijn verhaal in een kernkwadrant





mijn verhaal in een kernkwadrant





mijn verhaal in een kernkwadrant





mijn verhaal in een kernkwadrant





mijn verhaal in een kernkwadrant



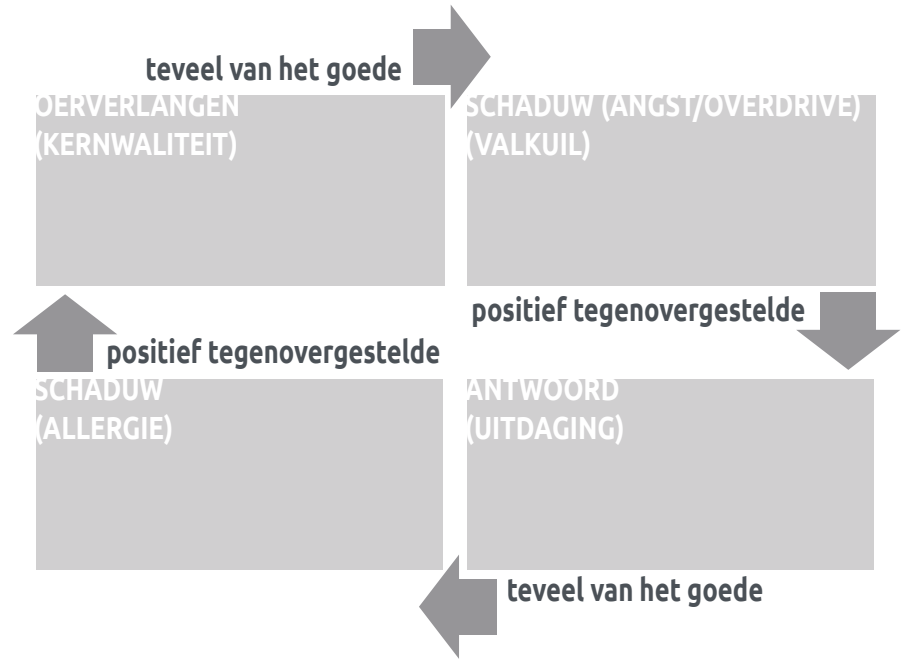


mijn verhaal in een kernkwadrant





+ jouw verhaal in een kernkwadrant





conclusie #1: ontkennen werkt niet



conclusie #1: ontkennen werkt niet



conclusie #2: volledige identificatie werkt niet



- +** conclusie #1: ontkennen werkt niet
- +** conclusie #2: volledige identificatie werkt niet
- +** dus: bewustwording en erkenning van verlangen



- +** conclusie #1: ontkennen werkt niet
- +** conclusie #2: volledige identificatie werkt niet
- +** dus: bewustwording en erkenning van verlangen
- +** en dan: acceptatie en compassie



- +** conclusie #1: ontkennen werkt niet
- +** conclusie #2: volledige identificatie werkt niet
- +** dus: bewustwording en erkenning van verlangen
- +** en dan: acceptatie en compassie
- +** ervaringsdeskundigheid, empathie en mentorschap



- +** conclusie #1: ontkennen werkt niet
- +** conclusie #2: volledige identificatie werkt niet
- +** dus: bewustwording en erkenning van verlangen
- +** en dan: acceptatie en compassie
- +** ervaringsdeskundigheid, empathie en mentorschap
- +** raadpleeg je Wijze Raad als balans nodig is



+ schaduw, de definitie

het onbewuste deel van je persoonlijkheid, onopgemerkt, ontkent of onderdrukt door je bewuste ego



+ schaduw, de definitie

het onbewuste deel van je persoonlijkheid, onopgemerkt, ontkent of onderdrukt door je bewuste ego

+ zolang het onbewust blijft, stuurt het je



+ schaduw, de definitie

het onbewuste deel van je persoonlijkheid, onopgemerkt, ontkent of onderdrukt door je bewuste ego

+ zolang het onbewust blijft, stuurt het je

+ dus: bewustwording (archetypen en verlangens)



+ **schaduw, de definitie**

het onbewuste deel van je persoonlijkheid, onopgemerkt, ontkent of onderdrukt door je bewuste ego

+ **zolang het onbewust blijft, stuurt het je**

+ **dus: bewustwording (archetypen en verlangens)**

+ **op weg naar het goud in de modder**



+ schaduw, de definitie

het onbewuste deel van je persoonlijkheid, onopgemerkt, ontkent of onderdrukt door je bewuste ego

+ zolang het onbewust blijft, stuurt het je

+ dus: bewustwording (archetypen en verlangens)

+ op weg naar het goud in de modder

+ de reis van de held naar zelfverwezenlijking (3 akten)



bewustwording is (opnieuw) de sleutel



- + bewustwording is (opnieuw) de sleutel
- + mate van bewustzijn: schaal van Hawkins



- +** bewustwording is (opnieuw) de sleutel
- +** mate van bewustzijn: schaal van Hawkins
- +** level of OK-ness



- +** bewustwording is (opnieuw) de sleutel
- +** mate van bewustzijn: schaal van Hawkins
- +** level of OK-ness
- +** van vechten, vluchten of bevriezen



- +** bewustwording is (opnieuw) de sleutel
- +** mate van bewustzijn: schaal van Hawkins
- +** level of OK-ness
- +** van vechten, vluchten of bevriezen
- +** naar bewust handelen: awareness and choice



- +** bewustwording is (opnieuw) de sleutel
- +** mate van bewustzijn: schaal van Hawkins
- +** level of OK-ness
- +** van vechten, vluchten of bevriezen
- +** naar bewust handelen: awareness and choice
- +** de zeventien stages van force en power



0. unconsciousness (onbewust)

In mijn voorbeeld:

Ik heb geen idee van mijn eigen verlangens en ben me niet bewust van mijn vermogens.

Ik voel geen kracht.





1. shame (schaamte)

In mijn voorbeeld:

Ik voel dat mijn vermogens me macht en invloed geven.

Ik schaam me voor mijn verlangen om dat waar te maken en impact te maken op anderen en de wereld.

Ik deug niet.





2. guilt (schuld)

In mijn voorbeeld:

Ik voel me schuldig over al die keren dat ik mijn vermogens heb ingezet en nog inzet om te 'manipuleren'.

Wat ik doe deugt niet.





3. apathy (apathie)

In mijn voorbeeld:

Al die tegenstrijdige verlangens in mij maken we murw en slaan me lam.

Laat maar dan.





4. grief (verdriet)

In mijn voorbeeld:

Ik voel intens verdriet dat het me niet lukt om impact te maken, terwijl ik niets liever wil dan dat.

Mijn eigen oordeel zit me in de weg.





5. fear (angst)

In mijn voorbeeld:

Maar wat nu als ik wél accepteer dat ik impact kan én wil maken? It scares the hell out of me als ik er alleen maar aan denk!

Mijn eigen angst houdt me tegen.





6. desire (begeerte)

In mijn voorbeeld:

Ik voel (zij het stiekem) hoe ik met wie ik ben en wat ik kan niet alleen impact kan maken op de wereld, maar ook rijkdom, status en macht kan verzamelen.

Ik schrik een beetje van wat dat met de heerser in mij doet, die externe erkenning.





7. anger (woede)

In mijn voorbeeld:

Waarom werkt de wereld zo dat de mensen met de grootste mond worden gevolgd door anderen? Er zijn zoveel 'goeroes' full of shit. Dat moet bekend worden.

Ik voel boosheid die ik gebruik om op te staan en mezelf te laten zien.





+ 8. pride (eer)

In mijn voorbeeld:

Ha! De wereld begint te zien wie ik ben, wat ik te vertellen heb en de waarde daarvan. Ik krijg erkenning en waardering.

Ik voel me trots en mijn eergevoel groeit.





9. courage (moed)

In mijn voorbeeld:

Ik ben niet langer alleen aan het reageren, maar vind mijn eigen antwoorden op het leven.

Ik durf de heerser in mezelf iets meer ruimte te geven.

Dat vind ik spannend, maar ik doe het. Het geeft me kracht.





10. neutrality (neutraliteit)

In mijn voorbeeld:

En goh, weet je? Ik begin te zien dat er werkelijk geen goed of fout is. De magiër is niet beter dan de heerser.

Ik kom langzaam voorbij het oordeel.





11. willingness (bereidheid)

In mijn voorbeeld:

Oh wauw, ik begin zelfs te voelen wat een kansen en mogelijkheden er zijn als ik mijn heerser meer ruimte geef.

Ik voel me optimistisch en ben bereid om die heerser de ruimte te geven die hij verdient.





12. acceptance (acceptatie)

In mijn voorbeeld:

Met de integratie van de magiër en de heerser in mijzelf, voel ik hoe ik creator van mijn eigen leven ben.

Van victim naar owner. Ik ben er klaar voor om mijn doelen te realiseren.





13. reason (betekenisgeving)

In mijn voorbeeld:

Ik ervaar zin- en betekenisgeving en voel hoe ik verder ontwikkel en groei.

Het pad naar zelfverwezenlijking is oneindig en ik bewandel het graag. Maar er is geen doel meer.

Ik ben (goed) genoeg.





14. love (liefde)

In mijn voorbeeld:

Ik voel hoe het niet langer meer om mij gaat, maar om wat ik bij anderen teweegbrengh.

Impact in de zuiverste vorm.

Ik doe wat ik doe vanuit liefde.





15. joy (vreugde)

In mijn voorbeeld:

Ik ervaar harmonie met alles in en om mij heen. Ik laat mijn persoonlijke verhaal en identiteit los.

Het ging al niet meer om mij, maar ook niet meer om de magiër en de heerser in mijn verhaal.





16. peace (vrede)

In mijn voorbeeld:

Ik overstijg alle geluiden van mijn mind. Ik ervaar volledige kalmte.

Er bestaan geen tegenstellingen meer. Alles is een.





17. enlightenment (verlichting)

In mijn voorbeeld:

Mijn bewustzijn raakt het bewustzijn van vele anderen en de wereld.

Oh ja, er wordt gezegd dat deze stage voorbehouden is aan mensen als Jezus, Buddha en Krishna.

Dus tja. ;-)







bewustwording en reframing



bewustwording en reframing



lang leve de schaduw, the bringer of good stories



- +** bewustwording en reframing
- +** lang leve de schaduw, the bringer of good stories
- +** trust the process: laat je onderbewuste het werk doen



- +** bewustwording en reframing
- +** lang leve de schaduw, the bringer of good stories
- +** trust the process: laat je onderbewuste het werk doen
- +** voor volgende week: week 6



- +** bewustwording en reframing
- +** lang leve de schaduw, the bringer of good stories
- +** trust the process: laat je onderbewuste het werk doen
- +** voor volgende week: week 6
- +** vraag: wat voor type mentor ben jij?



- +** bewustwording en reframing
- +** lang leve de schaduw, the bringer of good stories
- +** trust the process: laat je onderbewuste het werk doen
- +** voor volgende week: week 6
- +** vraag: wat voor type mentor ben jij?
- +** en zoek elkaar op!

