

## Gevoel

Gevoelens spelen een essentiële rol bij het in contact staan met je wensen en talenten. Dit heeft ook alles te maken met flexibiliteit en creativiteit, belangrijke eigenschappen die aan ieders vaardigheden ten grondslag liggen. In contact met anderen (de spiegel) ontdek ik mijn zwaktes en kwaliteiten en leer ermee om te gaan. Met name dat mijn gevoelens authentiek zijn, zolang ze niet als emoties van anderen naar mij overwaaien. Gevoelens bij de ander laten is voor mij een van de grootste uitdagingen geweest van de laatste paar jaar. Mijn eigen gevoelens aan de ander tonen is zo mogelijk nog moeilijker.

Door het spiegelen van elkaars gevoel lijkt een vicieuze cirkel in gang te worden gezet. In stilte kan deze spiraal zich naar binnen richten en is dit meestal helend, in reactie op -naar buiten gericht- is dit meestal ontkennend en destructief. Of dit goed of slecht is, zou hier volkomen los van moeten staan, maar is een factor die de essentie van gevoel vertroebelt. Die essentie is mijns inziens dat gevoel met ieders fundament verstengeld is en daarom een primaire behoefte en noodzakelijkheid is. In welke fase van de oorsprong en in welke hoedanigheid het zich ook manifesteert, gevoel is er om gevoeld te worden.

Zelf heb ik een aantal goede ervaringen gehad met cursussen en therapiën, die mijn gevoel ondersteund en ontwikkeld hebben. Voor het moment noem ik er een aantal. Binnenkort zal ik mijn ervaringen wat meer specifiek delen. Op het gebied van 'voelen' heb ik de volgende therapiën/cursussen/healings doorlopen (in chronologische volgorde). In sommige daarvan (\*) ben ik ook onderwezen: gedragstherapie, aura reading, Reiki (\*), Tibetaanse Yoga (Kum Nye), Raja Yoga (\*), Universal Healing (\*), Bowen / Tachyone Therapie en Vortexhealing.