

Bewust zijn

Staat voor:

- Realiseren van ‘Leven in het nu’
- Opmerkzaamheid
- Ervaren via alle zintuigen
- Omgevingsbewustzijn
- Bewust zijn van je sociale, fysieke, mentale en emotionele gesteldheid
- Bewust zijn van al je relaties, dichtbij en verder weg
- Bewust zijn van alles van wat je hebt; je gezondheid, kwaliteiten, drijfveren, je successen, maar ook je valkuilen, teleurstellingen en uitdagingen
- Weten wie je bent en wat je wilt.



Bewust Zijn

“Bewust zijn” staat voor een heldere mentale toestand. Bewust worden van je emoties en hoe je jouw relaties ervaart ontstaan in je Hart. Vandaar dat in het model “Bewust zijn” en “Hart” op één as staan. De as van “ont-wikkeling” en zingeving.

Wanneer we bewust zijn merken we wat er in en om ons heen gebeurt. Bij bewust zijn gebruiken we onze zintuigen; ogen, oren, wat je proeft en wat je ruikt en wat je voelt via je huid. En wat je vanbinnen in je lichaam, je lijf voelt. Het lichaam liegt nooit. Het is een monitor voor ons bewustzijn. Bewust zijn is hetzelfde als opmerkzaamheid. Door opmerkzaam te zijn weten we hoe het met ons gaat en wat er speelt op mentaal, fysiek, sociaal en emotioneel gebied, zonder oordeel.

Via opmerkzaamheid vergroten we het bewustzijn. Opmerkzaamheid is in ‘het hier en nu’ aanwezig zijn. Dit in plaats van af te gaan op malende en niet productieve gedachten. De pijler ‘Bewust zijn’ helpt je om alle andere pijlers van het model beter te ervaren en vorm te geven. ‘Bewust zijn’ staat aan de basis van Vitaliteit omdat je door bewustzijn de kwaliteit van de verschillende pijlers kan beoordelen.

De pijler ‘Bewust Zijn’ vormt boven in het model de schakel tussen actie en reflectie. Na het uitvoeren van actie, die ontstaat uit doelen stellen, plannen maken en uitvoeren is er tijd nodig voor bezinning.

Het vergroten van Bewustzijn...

- *Vergemakkelijkt fysieke, emotionele en mentale ontspanning*
- *Helpt ons beter om te gaan met stress*
- *Verbetert onze aandacht en focus*
- *Helpt bij het stopzetten van de automatische piloot*
- *Helpt bij het in balans brengen van de energie*
- *Brengt effectieve communicatie; in echt contact met de Ander, dichterbij*
- *Maakt schakelen tussen actie en reflectie gemakkelijker*
- *Maakt ons “wakker” en opmerkzaam*
- *Helpt ons te weten wat we nodig hebben.*