

...De houding van zowel Paul als Desiree is gastvrij, altijd warm, open, neutraal met enorm empathisch, luisterend vermogen en daarbij de unieke gave om de spiegel in de vorm van je eigen woorden zonder enige inmenging van kleur, nuance of mening voor te houden en je te helpen in het proces van stappen om je eigen spiegelbeeld te zien zoals deze feitelijk is en niet zoals je die vaak zelf denkt te zien of zoals je die graag zo willen zien (net als in die film.....)

All inclusive mindful re-charge

...Terugkomend op de workshop Reset & Upgrade Yourself, valt deze belevenis (want ik heb het als veel meer dan een op zich staande workshop ervaren) precies op z'n plaats en precies op z'n plek in mijn eigen ontwikkelingsproces, hoezo toeval bestaat niet...

Als feedback na deze workshop gaf ik Desiree en Paul de terugkoppeling dat ik een stuk miste over wat ons gedrag voor invloed heeft op ons systeem en miste ik het oprechte en welgemeende "peuren" in elkaars verhalen (rollenspellen of open besprekingen van emoties en andere aangrijpende verhalen).....

Maar als ik nu zo dit stuk schrijvend de film terugdraai realiseer ik me dat het zo helemaal klopt, zoals Desiree antwoordde "je krijgt in dit weekend de tools aangereikt om aan je lichaam als systeem te werken, want dat is de basis en het startpunt van alles, van daaruit hebben jullie al alles in je om verder te groeien en te ontwikkelen....ont-wikkelen.....de wikkeling ervan afhalen....worden wie je al bent.....alles is al aanwezig in jezelf.....

en daar kom ik nu, 2 weken na de workshop eigenlijk pas echt achter.....

Een zeer intensief weekend, een onderdompeling in jezelf, in je lichaam in je eigen ik, in je eigen systeem als mens, geen focus op gedrag, geen rollenspel, geen kreten van managementgoeroes (behalve The Big Rocks), maar een blik van verdieping in je lichaam als systeem tot op cel niveau, eiwit niveau, via fantastische - naast mindful bovenal lekker en biologisch – culinaire verwennerijen van Desiree, maar ook in je spieren en gewrichten tijdens de simpele maar direct effectieve yoga sessies, maar ook de heerlijke wandelingen in de achtertuin en Eifel in jezelf in jouw moment IN de natuur. In een zeer klein en hecht groepje van 4 cursisten jezelf durven wagen aan vraagstukken waar je nu eigenlijk voor staat en gaat en welke zaken nu (echt) belangrijk zijn voor je. En je met elkaar inzicht verschaft dat je eerst de echt belangrijke wezenlijke blokken van je leven een plaats geeft op het toneel in plaats van een voorstelling die door ongevraagde boodschappen wordt verstoord en waarbij je aan het eind van de voorstelling nog niet hebt gezien waarvoor je was gekomen.... of al zappend op de bank op de klok kijkt om vloekend te constateren dat het weer 2 uur 's ochtends is en dat de wekker weer zo afloopt en dat je je tijd beter had kunnen gebruiken om die presentaties voor je investeringsaanvraag nog een keer te dry-runnen.

Zo'n 2 weken na de workshop is mijn lichaam is nog steeds aan het resetten, of moet ik zeggen "upgraden", met dagelijkse yoga oefeningen en ademhalingsoefeningen sta ik elke morgen weer een stukje vitaler op en zit ik lekker in mijn vel en kom ik helemaal (terug?) in mijn kracht.

Jammer eigenlijk dat het in onze cultuur bijna noodzakelijk is dat een klacht/hick-up in ons systeem dermate groot moet worden tot dat het tot uiting komt als lichamelijke klacht of aandoening voordat we er naar gaan luisteren en er iets mee gaan doen. Bij auto's zijn we al zover dat we "preventative maintenance" intervallen hanteren en dat we om de 1 of 2 jaar een periodieke technische keuring laten uitvoeren, maar bij ons lichaam schijnen we te moeten wachten tot een arts of beter nog een specialist in het ziekenhuis ons verteld dat er toch echt iets verkeerd zit en dat we dit met grof geschut moeten rechtzetten voor het te laat is..... (of wanneer als het al te laat is....?!)

Mijn advies: volg de workshop Reset & Upgrade Yourself bij IVPO en check en reset je eigen systeem en subsystemen, zelf, elke dag of nog beter een aantal keer per dag met een gegarandeerde "free of charge" Upgrade voor de rest van je leven.... geen onderhoudslicentie nodig!

Eindhoven-oktober 2013, Bart (via IVPO geef ik ook desgewenst nog 1 op 1 een toelichting)