

Zelfinzicht en aanvaarding



Eric Schneider

Zelfinzicht en aanvaarding

Eric Schneider

LEZINGEN TER BEWUSTWORDING

**Zelfinzicht en
aanvaarding**



Uitgeverij Bewust Zijn

Den Haag, 2016

Eerste druk, mei 2016
Vormgeving: Ron Goos
Omslagontwerp: Ron Goos
Eindredactie: Frank Janse
Copyright © 2016 Eric Schneider
ISBN 978-94-92066-05-3
Gedrukt op FSC-gecertificeerd papier
Trefwoorden: zelfinzicht, aanvaarding, acceptatie

www.uitgeverijbewust-zijn.nl

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

Uitgeverij Bewust Zijn
Postbus 17390
2502 CJ Den Haag

De eerste stap naar genezing, zelfontplooiing en zelfaanvaarding betekent ook aanvaarding van je eigen angst. Wat jaagt ons naar buiten, naar wat buiten onszelf ligt, naar een extern referentiekader? Zelfaanvaarding of acceptatie is ook altijd de eerste stap in therapie. Als ik niet eerst mezelf met het probleem aanvaard, is het veranderingswerk al bij voorbaat geblokkeerd. In het kader van het geheel van de groei in ons leven, is het principe of het idee van zelfacceptatie fundamenteel. Overal, in elke literatuur die te maken heeft met groei, therapie, ontwikkeling enzovoort, wordt vooral het accent gelegd op het probleem te leren accepteren. Waar veel mensen het vooral moeilijk mee hebben, is het verschil tussen accepteren en goedkeuren. Veel mensen hebben het idee dat, op het moment dat ze iets accepteren, ze het dan ook goedkeuren. Dat is echter niet hetzelfde. Ik zou zelfs kunnen zeggen dat, voordat ik iets kan goed- of afkeuren,

ik het eigenlijk eerst moet accepteren. Wanneer ik iets te snel afwijs of weiger, weet ik mogelijk nog niet goed wat ik afwijs of weiger.

Acceptatie betekent dat ik eerst leer 'dat wat nu eenmaal is' onder ogen te zien, zonder me verplicht te voelen daar direct iets mee te doen. Of zonder me verplicht te voelen om dat te moeten aannemen of te moeten verwerpen. Dus acceptatie is niet hetzelfde als aannemen of goedvinden, of als moeten aannemen als 'waar' of iets van dien aard. Het is gewoon 'dat wat er is'. Wanneer ik een probleem heb, dan heeft het geen zin om te zeggen dat ik geen probleem heb. Dan heeft het geen zin om daartegen te vechten, want het probleem is er. Dus het eerste dat we kunnen doen is zeggen: 'Ja, het probleem is er. Het is een probleem.' Net zoals wanneer je thuis bent en de keuken vuil is, het geen zin heeft om de keukendeur dicht te doen

en te proberen te ontkennen dat de keuken vuil is. Het feit dat de keuken vuil is en iemand zegt: 'De keuken is vuil', wil dan ook niet zeggen dat je direct van je stoel moet opspringen en onmiddellijk moet beginnen met schoonmaken... Je begrijpt, het is gewoon een vaststelling: de keuken is vuil. Van daaruit kun je dan kiezen wat je er verder mee doet of niet doet. Wat je ermee doet of niet doet, zal afhankelijk zijn van hoe je thuis wilt leven, van wat je nodig hebt, enzovoort.

Op het vlak van problemen betekent dat dat je, voordat je weet wat je met je problemen moet doen, ook wat inzicht dient te hebben in de wijze waarop je functioneert, wat je nodig hebt en waar je nu eigenlijk naar toe wilt. Dat is nogal belangrijk. Want afhankelijk van waar je naartoe wilt, ga je dingen anders aanpakken. Veel mensen gaan, wanneer zij met problemen zitten, op zoek naar

de oplossing van het probleem. Daarbij is het de bedoeling om van het probleem af te zijn, zonder dat ze bezig zijn om na te denken waar ze tegelijkertijd eigenlijk naar toe willen. Ergens vanaf zijn, is niet hetzelfde als ergens naartoe gaan.

Als ik in Antwerpen zit en ik heb het helemaal gehad met Antwerpen, dan kan ik weggaan uit Antwerpen. Ik kan dan alle kanten op om de stad uit te komen. Maar wat bedoel ik met 'de stad uit'? Het zou weleens kunnen zijn dat, door alleen maar uit Antwerpen weg te willen en niet na te denken waar ik naar toe wil, ik ergens terechtkom waar het nog erger is. Dan kan ik daar eigenlijk niets van vinden, want ik ben weg uit Antwerpen, dus mijn probleem is opgelost toch? Maar ik heb mezelf niet eerst de vraag gesteld die mij het inzicht geeft in wat ik nodig heb. Waar vind ik wat ik nodig heb, en hoe kan ik daar naartoe gaan waar ik dat wat ik

nodig heb vind en tegelijkertijd weg ben van daar waar ik niet wil zijn? Als ik een paar dagen uit Antwerpen ben, naar daar waar ik krijg wat ik nodig heb, dan zou ik kunnen zeggen dat ik een oplossing heb voor mijn probleem.

Acceptatie is dus gewoon onder ogen zien wat er is, dat is de eerste stap. De volgende stap is helder krijgen wat ik nodig heb, dat is het inzicht. Inzicht heeft nog meer aspecten dan alleen maar de vraag: wat heb ik nodig? Inzicht heeft ook te maken met meer en meer ontdekken, in het kader van jouw eigen mogelijkheden, waarvoor menselijk lijden eigenlijk bedoeld is. Wat is in dat kader voor jou de meest vloeibare weg? Inzicht leren we verwerven door te zien wat onze rol of inbreng is in een probleem, en uiteindelijk is het dat wat je zelf kiest. Het is nogal een pijnlijke bewustwording dat veel dingen die je zelf kiest of denkt te kiezen,

Wil je per e-mail op de hoogte blijven van
nieuwe boekjes die in deze reeks uitkomen?

Meld je dan aan via

www.uitgeverijbewust-zijn.nl/lezingenreeks



Eric Schneider
**Naar het hart van
communicatie**

NLP en spiritualiteit

232 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-2-9

Wat is het geheim van het 'spirituele succes' van de mystici en grote leraren? Wat kunnen we door middel van NLP (neuro-linguïstisch programmeren) van deze mystici en leraren met hun hoge spirituele en emotionele ontwikkeling leren om onze eigen spirituele intelligentie drastisch te verhogen? Dit boek beschrijft NLP niet, zoals de meeste boeken, uitsluitend als een psychologische technologie, maar als een levenshouding. Niet als een doel, maar als een middel. Een effectief, elegant en efficiënt middel tot bewustzijnstransformatie. Het

Andere uitgaven van uitgeverij Bewust Zijn

is een manier van denken en communiceren die ons leert te leren van anderen, het andere en van onszelf. Dat versnelt onze spirituele ontplooiing en zelfrealisatie. Los van alle ideologische, theologische en religieuze beschouwingen en formuleringen. Door toepassing van NLP wordt spirituele ontwikkeling toegankelijker en krijgen we duidelijk een praktisch antwoord op vragen zoals:

- wat is loslaten?
- hoe komen we los van onze neiging tot oordelen?
- wat is liefde precies?
- hoe kunnen we liefde ontwikkelen en vrij worden van angst?

Als spiritualiteit de ontwikkeling van liefde is, dan is NLP een weg van liefde. Dat is de essentiële boodschap van dit boek.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via

www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Frank Janse

De zin van jouw bestaan

NLP en non-dualiteit

176 bladzijden, paperback

ISBN 978-90-817479-0-5

Wat is de zin van ons bestaan? Een vraag die een ieder van ons zich wel eens stelt. Zingeving houdt alle mensen bezig. Soms is het lastig het leven meer betekenis te geven. Vooral in een leven vol met problemen en teleurstellingen. Het valt niet mee om de abstracte vragen op het gebied van zingeving concreet en tastbaar te maken. Frank slaagt erin beide op een zeer toegankelijke wijze bij elkaar te brengen. Een bijzonder goed gelukte samensmelting van Oosterse filosofie en Westerse psychologie.

Andere uitgaven van uitgeverij Bewust Zijn

Dit boek verrast je met een ander perspectief op de wereld waarin jij denkt te leven. Het geeft duidelijke antwoorden op essentiële vragen. Wie ben ik? Wat is mijn rol en doel in dit leven? De inzichten die je via dit boek krijgt, bieden je een kans op meer vrijheid, geluk, een hogere kwaliteit van leven en innerlijke rust. Het brengt je dichterbij jezelf. Dit boek is de volgende stap op het pad van jouw persoonlijke ontwikkeling. Uiteindelijk ontdek je wat je in essentie bent, altijd al was en altijd zal zijn. Het is de sleutel tot waar geluk.

Eric Schneider in het voorwoord: 'Een aanrader voor een ieder die zoekt naar meer modern geformuleerde spirituele inspiratie!'

Verkrijgbaar in de boekhandel en via

www.uitgeverijbewust-zijn.nl



Aart van Wijk

Dáár is liefde

280 bladzijden, paperback

ISBN 78-94-92066-00-8

DÁÁR IS LIEFDE verdiept in gedichten en korte verhalen het liefdevolle landschap van het hart en de liefde. Aart van Wijk toont de lezer hoe het hartsbewustzijn, met de liefde als grondtoon, ons leven verrijkt en vervult.

Liefde geven en liefde ontvangen vormen samen het diepste verlangen van de mens. Toch is de mens lang niet altijd even gelukkig in de liefde. De helft van de relaties sneuvelt en veel mensen zijn onvrijwillig single. Zowel in relaties als in de maat-

Andere uitgaven van uitgeverij Bewust Zijn

schappij zijn strijd en conflicten aan de orde van de dag.

Goed beschouwd kennen we de liefde amper. De liefde is nog steeds een groot mysterie. We zijn bang voor de liefde en onmachtig in de liefde. Dat komt omdat ons ego niet liefdevol is en niet op waarheid is gericht.

Liefde raakt de kern van ons bestaan. Daarom deinzen wij met regelmaat voor haar terug. Aart van Wijk deinst niet terug; hij ont-dekt de liefde voor ons in al haar lagen en facetten.

Verkrijgbaar in de boekhandel en via

www.uitgeverijbewust-zijn.nl

LEZINGEN TER BEWUSTWORDING

Via deze lezingenreeks wordt het gedachtegoed van Eric Schneider voor een breed publiek toegankelijk gemaakt. De lezingen bieden inspirerende teksten over uiteenlopende onderwerpen die altijd in het teken staan van bewustwording, liefde en spiritualiteit.

Eric Schneider – Zelfinzicht en aanvaarding

Zelfaanvaarding of acceptatie is altijd de eerste stap in verandering. Als niet eerst het probleem wordt aanvaard is het veranderingswerk al bij voorbaat geblokkeerd. Eric laat zien dat het principe van zelfacceptatie zelfs fundamenteel is in het kader van onze ontwikkeling.



Uitgeverij Bewust Zijn

ISBN 978-94-92066-05-3



9 789492 066053 >