

IntroductieCursus

DE 3 PRINCIPES VOOR MOEITeloos LEVEN

Transcriptie

DEEL 1: WAT INZICHT JE KAN OPLEVEREN

door Linda Spaanbroek

www.shiftacademy.nl

**WAT INZICHT JE KAN
OPLEVEREN****Kijk je mee?**

Hi, welkom. Ik ben Linda Spaanbroek en hartstikke leuk dat je de introductie cursus in het kader van de drie principes hebt aangevraagd. Inzicht in de drie principes kan je leven zo onwijs veel makkelijker en moeitelozer maken.

En ik wil je in deze vijfdelige serie, je krijgt elke dag een video, graag laten zien wat die drie principes inhouden. Zodat jij aan het eind van die basis cursus ook een gevoel hebt voor, hé, is dit een richting waarin ik wil kijken? Is dit een richting die voor mij echt behulpzaam zou kunnen zijn? Wat ik heb gezien bij andere mensen is dat je eigenlijk als je inzicht in de drie principes krijgt, op drie vlakken verschillen gaat merken.

Drie vlakken waar inzicht verschil maakt**1. Fysieke Veranderingen**

Ten eerste kun je fysieke verschillen gaan merken. Ik zelf ben na 25 jaar van mijn chronische pijn af, maar er zijn ook veel verhalen over dingen als chronische slijmbeursontsteking in de schouder die verdween, eczeem dat verdween, fibromyalgie dat verdween, slaapproblemen die verdwenen. Iemand die twintig jaar heel zware, nou twintig misschien was het twaalf, laat ik wel eerlijk blijven. Anyway, de zwaarste slaapmedicatie gebruikte en nadat hij inzicht kreeg in de drie principes daarmee kon stoppen en doorsliep.

Dat is natuurlijk fantastisch.

01

2. Mentale Veranderingen

Een tweede vlak waarop we veel verschillen zien, veel verandering zien bij mensen als ze inzicht krijgen in de drie principes is op het mentale vlak. Mensen met angststoornissen of depressies die daarvan afkomen. Mensen met grote stress die dat niet meer hebben. Mensen die gediagnosticeerd zijn met ADHD, maar het toerental in het hoofd daalt waardoor de ADHD, ja ik weet niet of die verdwijnt of dat die gewoon weinig invloed meer heeft, maar het zijn hele coole verschillen.

3. Sociale Veranderingen

En het derde vlak waarop we verschillen, grote verschillen zien, is het sociale vlak. Mensen met sociale onzekerheid, maar ook dingen als moeilijk contact maken met mensen, ruzie, liefdesrelaties die makkelijker worden verbeteren, verdiepen, op je werk waar het makkelijker wordt om samen te werken, maar ook bijvoorbeeld de relatie met kinderen. Een kind dat nu als heel moeilijk ervaren wordt, wat door inzicht nog steeds hetzelfde kind is, maar het gedrag wordt niet meer als moeilijk of onoverkomelijk beschouwd. Dus relaties verbeteren op allerlei type relaties moet ik eigenlijk zeggen, allerlei type relaties verbeteren.

En mensen worden vrijer en voelen veel meer vrijheid in interacteren met anderen, maar ze worden ook vrijer in het nemen van beslissingen. Ja, vrijheid in zijn algemeenheid.

Mijn eigen ervaring

Ik ben in 2013 met de drie principes in contact gekomen of in aanraking gekomen en in dat jaar was er in Nederland nog niemand die erover sprak. Ik haalde mijn informatie dus uit Amerika en Engeland en verbaasde mij erover dat ik na een heel klein beetje in die richting van die drie principes kijken, dat is de manier waarop we dat zeggen, dat ik veranderingen ging merken. Ik merkte dat mijn schijnbaar ontspannen leven eigenlijk helemaal niet zo ontspannen was, dat er eigenlijk best wel veel stress in me zat, wat ik helemaal niet in de gaten had. En ik merkte dat vooral omdat ik altijd moeite had met inslapen en met doorslapen.

01

En na een paar weken luisteren naar en kijken naar hoe die drie principes werken, was dat voorbij. Dat vond ik zo interessant dat ik mij daarin wilde bekwamen. Ik ben een facilitatoropleiding gaan doen in Engeland. Sinds 2015 ontstond er in eerste instantie een radioshow die later een podcast werd, tv-optredens, theateroptredens, coaching, training via Shift Academy en ook een opleiding voor drie principes facilitators waardoor er nu in Nederland veel meer zijn dan alleen Shift Academy. Supercool als jij mee gaat kijken in de richting van die drie principes.

Een totaal ander paradigma

En voordat ik dat ga doen, voordat ik je in de volgende video die morgen komt, ga vertellen over dat eerste principe, de eerste van de drie, wil ik eerst even met je kijken naar het feit dat we het hier over een totaal ander paradigma hebben.

Want dat is wel belangrijk. Als je namelijk naar deze filmpjes gaat luisteren, vanuit het denkkader of vanuit het begrip dat je tot nu toe hebt, dan zou het zomaar kunnen zijn dat je niet herkent dat we het echt over een totaal ander iets hebben. Je kunt het vergelijken met de platte aarde en de ronde aarde. Ooit geloofde men dat de aarde plat was en als de aarde plat is, is het logisch dat als je de zee op gaat, dat je ontzettend veel ankers meeneemt. Dat je bepaakt en bezakt die zee opgaat, want oh wee, als je bij het eind van de aarde komt. Dus er is altijd een bepaalde angst dat je van de aarde af kan vallen.

Die grote hoeveelheid ankers zou je kunnen vergelijken met de grote hoeveelheid die wij als mensen denken te moeten doen om een beetje gelukkig te zijn. Mediteren, yoga, time management, boeken lezen, je gedrag veranderen, dat kan van alles zijn. Wat jouw ankers zijn om een beetje houvast te vinden in deze wereld en om ervoor te zorgen dat je niet van die platte aarde afvaart.

Op het moment dat je herkent dat de aarde rond is, kun je al die ankers achter je laten. Die kan je thuis laten. Het was destijds voor de ankerindustrie in Portugal ook echt een kleine ramp. Je kunt in Portugal ook nog echt een ankerkerkhof terugvinden, van al die ankers die niet meer nodig waren.

01

Als de aarde rond is, gelden er totaal andere regels. En dat is eigenlijk het verschil tussen het gebruikelijke paradigma, de gebruikelijke manier waarop we naar welzijn, psychologisch welzijn kijken en hoe je er vanuit de drie principes naar kijkt.

En net als bij die platte aarde en die ronde aarde, heb je hier heel veel te doen. En met inzicht in de drie principes blijkt er ineens veel minder te doen, terwijl dat welzijn wel ontstaat. Hoe cool is dat?

Wat nu?

Ik hoop dat je mee blijft kijken. Morgen komt de video over het eerste van de drie principes.