

Het pad 2, de dagelijkse opvoeding en geven van liefde aan jezelf en anderen. Openbaring2

In het boek "Het pad" heb ik voornamelijk gesproken over strategieën om zo goed mogelijk in balans te komen. Maar we leven met meerdere mensen op deze planeet en ik zie het als taak om de andere mensen te helpen om ook in hun kracht te laten komen.

Je kan het boek het pad aan mensen geven maar men heeft geleerd om geen boeken meer te lezen. Dit komt vermoedelijk door de plicht die men had op school om boeken te lezen. Bij het lezen van boeken werden bepaalde soort boeken uitgekozen met verhalen. Naar mijn mening kennis opbouwende boeken zijn veel waardevoller maar men komt hier niet makkelijk mee in contact.

Dit boek is een kennisboek voor de praktijk. Het dagelijkse leven geeft veel kansen om mensen bewust te maken. Maar het is nodig om een arsenaal van copingstrategieën te hebben om zo veel mogelijk op het juiste moment effectief te zijn.

Het moment is het enige dat we hebben. Kansen komen en kansen gaan. Mijn advies is: lees aan de ene kant kennis boeken en aan de andere kant houdt een dagboek bij. Deel je kennis bij naasten. We zitten nu in een wereld waarin kennis over de opvoeding en het worden van een effectief wijs persoon schaars is. Dit boek is een tegenkracht tegen de dagelijkse onwetendheid.

Mijn advies is: lees dit boek grondig en maak het een soort van bijbel. Wellicht kun je gewoontes of gedragingen toevoegen aan dit boek. Dat zou mooi zijn en ik ben er nieuwsgierig naar. Je kunt je ideeën communiceren naar mijn email adres [amillena@hotmail.com](mailto:amillena@hotmail.com)

Dit boek heb ik gemaakt omdat ik contact heb gekregen met genoeg mensen die niet stabiel geaard zijn. (ook heb ik stabiele mensen leren kennen)<sup>1</sup> persoon specifiek heeft me wakker geschud voor een dimensie. Het gaat om de verwaarloosde kinderen. En ik ben van mening dat dat nu meer dan ooit is. De opvoeding wordt bijna in zijn geheel overgelaten aan de staat. Scholen doen veel van de opvoeding en de naschoolse opvang is hier ook mee bezig. Aan de ene kant ben ik het eens dat ouders alle hulp moeten krijgen bij het opvoeden van de kinderen. Maar ik ben het er niet mee eens dat dit verplicht is en dat je geen inzicht krijgt over wat voor narratieven een kind ingewerkt krijgt.

De mens is net als een computer. Als je informatie krijgt die bevorderlijk is voor bewustzijnsverhoging dan verhoog je het bewustzijn. Als dit niet zo is dan komen er bugjes in het systeem. Hoe minder bugjes in het systeem, hoe authentieker het individu is met de aangeboren potentie. Ik geloof dat God in ons zit en ons de potentie geeft om een soort god te worden in het leven. Dit boek is een steuntje in de rug voor mensen die het goddelijke in hunzelf in dagelijkse leven te laten komen en andere mensen te inspireren om zelf het goddelijke in zichzelf te voelen en de kracht voelen om ook goddelijk te worden.

Dit boek is een voortplantingsboek. Het voortplanten van inzichten en wijsheden. Het is aan jou als lezer je gevoel en nuchtere verstand te gebruiken om te kijken of strategieën bij je passen en ook kritisch te kijken dat je niet meer schade aanricht dan goed.

Ik ben ervan overtuigd dat we allemaal beschadigd worden in dit leven. De samenleving is zo chaotisch dat verwarring en geweld los kan komen. Het is aan ons om de kinderen en volwassen mensen te wapenen tegen de samenleving. Mijn leven en mijn bewustzijn is momenteel zo ingericht dat ik weinig last heb van de samenleving en als de samenleving een invloed op mij wil hebben dat ik de juiste kennis heb om de invloeden te neutraliseren. Mijn advies is om het pad en meerdere van mijn werken tot je te nemen. Niet om arrogant over te komen maar ik ben ervan overtuigd dat de kennis je kan helpen om onverstoort te zijn. Een baken voor iedereen. Je kan wellicht denken wat een Jezus syndroom heeft de schrijver. Ik geloof dat de personen Jezus, de boeddha, teal swan, Jordan peterson en JP Sears een baken voor veel mensen kunnen zijn. Zij hebben hun zaakjes onder controle. Ik ook maar ik kan niet iedereen hiervan overtuigen. En dat wil ik niet. Waar men in gelooft is hun keuze en ze kennen mij maar sporadisch. Als je iemand 1 keer per week ziet en je gaat niet de diepte in over het leven, dan loop je veel kennis mis.

Vragen hoe het gaat.

Dit is een manier om blinde vlekken te ontdekken. Iemands beleving en meerdere aspecten kunnen potentieel naar voren komen. Echter, het blijft niet bij de vraag. Het is nodig om op een natuurlijke manier diepgang te krijgen. In dit boek kom ik met strategieën en inzichten om meer diepgang te krijgen bij mensen. Intimiteit is 1 van de grote doelen. Er zijn nog meerdere doelen maar deze komen in dit boek vanzelf aan bod. Naar mijn mening heb ik voldoende intro gegeven voor dit boek. Nu is het tijd om het diepe in te gaan.

Fietsdiploma.

Mijn zoon leerde fietsen met 7 jaar geloof ik. Ik was zo trots dat hij over de heuvel was gegaan om het te leren. Maar ik wilde het vieren met hem. Ik had niet veel geld, maar ik wilde mijn blijheid doorgeven. Ik gaf een fietsdiploma. Wat hij ervan vond weet ik niet. Wel weet ik dat ik mijn best heb gedaan om hem een lach op zijn gezicht te geven. Ik was trots. Maar niet helemaal. Lees verder hieronder.

Fietsen leren.

Ik ging geleidelijk aan fietsen leren aan mijn zoon. Dit was vermoeiend maar hij leerde gestaag. Op een gegeven moment was hij in balans. Ik dacht dit is de kans dat hij kan los fietsen. Ik gaf hem een zet en ik duwde hem vooruit. Dit was een fout. Hij wist niet hoe hij moest remmen en hij viel. Ik baalde van mijn strategische fout. Het was een les waar mijn zoon pijn van had gekregen. Sinds dit moment was ik wat voorzichtiger geworden. Ik had mijn excuses beter moeten geven want wat deed ik, ik ging door met fietsles. Dit deed ik omdat hij naar mijn mening al te laat had leren fietsen. Dus we gingen door en na een uur fietste hij zelfstandig. Doorbijten is ook een strategie en ook een vorm van liefde. Wel harde liefde.

Mijn moeders opmerkingen.

Ik gaf mijn zoon de verkeerde maat van schoenen. Dit merkte mijn moeder op en ze zei dat ik het goed moest doen. Ik had een allergie tegen het woord moeten. Ik was openminded op bepaalde gebieden en ik nam niet zomaar wat aan. Als mijn moeder had gezegd dat ze bezorgd is over de voeten van mijn zoon en dat ze haar angst verteld zou hebben dat ze bang is dat de voeten misvormt gaan worden en dat dit misschien onomkeerbaar was geweest, dan had ik drop bottom een analyse gemaakt. Maar toen die tijd wist ik niet hoe ik mijn bewustzijn kon gebruiken en mijn logica was in de war omdat ik bijna continu ruzie had met mijn vriendin. Ook vertelde mijn moeder dat het leren fietsen van jongs af aan gedaan moet worden. Ik was opstandig en niet geaard en zag de noodzaak niet. Had mijn moeder weer een kwetsbare houding genomen en had gezegd dat als je vroeg begint met fietsen, dat het kind waarschijnlijk het best gewapend is tegen ongelukken. Door vroege ervaringen zouden problemen en de potentiële dood minder kans krijgen. Ik had en heb een vijandige relatie met mijn moeder. Ze doet alsof ze alles weet en ik verzet me ertegen. Het doet er niet toe of ze alles weet, het gaat erom dat ik mijn nuchtere verstand ga gebruiken. En ik geloof dat de kans het grootst is als je kwetsbaar, bezorgt en hulpvaardig en begripvol contact hebt. Het afstraffen of veroordelen van gedrag zorgt ervoor dat je iemand vermijdt, is mijn ervaring. Ik doe het per slot niet helemaal expres en bewust.

Luier wegdoen.

Ik ga in dit boek van de hak op de tak. De reden is dat ik diverse boodschappen wil geven en variatie wil aanbieden voor de lezer. Daarbij is het groeperen van lessen een saai gebeurtenis en het kan zijn dat het eentonig is. Ik probeer jou (de lezer) je rechter hersenhelft te prikkelen. Tegenwoordig zijn veel mensen met de linker hersenhelft georiënteerd. Ik was dit ook tijdelijk. Nu ter zake. In 2009 ging ik op vakantie met mijn vriendin en zoon naar Kreta. Mijn zoon moest leren zonder luier door het leven te gaan. Hij was 3.5 jaar oud en door de spanningen met mijn vriendin ben ik er niet aan toegekomen dat we mijn zoon zindelijk maakten. (ik had ook lichamelijk klachten en was veel met mijzelf bezig) Een collega had een idee die ze had geleerd van haar ouders. Pak de luier af en het kind moet wel zindelijk worden. Dit idee beviel me en ik deed dit. Naderhand had ik het anders moeten doen. Ik had in gesprek met mijn zoon op kinderlijk niveau moeten praten om hem te overtuigen om geen luier te dragen. Maar op dit kinderlijk niveau praten kon ik niet. Ik was het contact met mijn eigen kind kwijtgeraakt. Jammer genoeg doet de ervaringen met de wereld en dus de samenleving dit met je. Dit is niet alleen de schuld van mijn vriendin maar van de samenleving op zich. Maar met schuld alleen kom je niet verder. Lessen moeten geleerd worden om het liefst mogelijke persoon te zijn. Het zindelijk worden van mijn zoon was wel snel gelukt. Dus het was ook een succes. Maar de vertrouwensband met mijn zoon was hierdoor gedeeltelijk minder geworden. En dit is iets dat je als mens zo veel mogelijk wilt voorkomen. Ik heb gemerkt dat er meerdere wegen naar Rome zijn en dat het ieders taak is om de wegen te lopen en opties te hebben. We zijn mensen die opties hebben is een les dat ik aan je wil geven. Kansen komen de hele dag, maar flexibiliteit met de kansen is iets wat we zelf moeten leren. Continu leren is de enige optie die ik zie. Zelf nu nadat ik ongeveer 300 boeken heb gelezen en ruim 20000 uur bezig ben met spiritualiteit, zie ik in dat ik nog moet leren. Leren om resultaten en waarheden uit mij te laten komen die ik kan delen.

De sleur.

Als je niet kiest voor leren en als je niet kiest om te geven (of niet weten hoe) dan kom je in een sleur. Je bent in een soort van fase waarin je denkt dat je alles weet en dat je toch niets kan doen. Het niets kunnen doen zie ik als een soort van hersengevangenis. Je wordt passief en gaat consumeren. Ik heb dit jaren gedaan toen ik in de 20 was. Ik kreeg niet de verlichtende gedachten dat er nog zoveel te leren is. Het schoolse leren was niet voor mij. Simpelweg doelen bereiken en daar trots op zijn had ik niet. Het leven naar een betere toekomst omdat je een kunstje geleerd hebt trok me niet zo aan. Wat de omslag gaf was dat ik blijheid kreeg van dingen inzien. Patronen die zichtbaar voor je worden. Dit heeft mij verantwoordelijkheidsgevoel gegeven. Want als je een patroon inziet terwijl de ander dit niet aanziet, dan is het aan jou de taak om dit te vertellen aan iedereen die de persoon niet inziet. Ik voelde intuïtief aan dat kennis en verantwoordelijkheid gebonden aan elkaar zijn. Ik geloof dat sommige mensen met de opgedane kennis geen verantwoordelijkheid nemen, ik vermoed dat ze of beschadigd zijn of een ander soort ziel hebben. Wie zal het weten. Ik ben uit de sleur gekomen toen ik erachter kwam dat er zoveel dingen waren waar ik niet achter kon komen. En het mooie is dat ik erachter kan komen! En elke keer als je iets inziet krijg je een euforisch gevoel en verandert je perceptie een beetje (soms tijdelijk). Ik schrijf dit om je een doel of mogelijkheid aan te bieden. Het is niet voor niets dat sommige mensen zelfhulp junkie zijn geworden. Ik ben hier heel diep in gegaan en ik had de ambitie om het hele leven te begrijpen. Ik dacht eerst dat ik alles zelf intern moest uitzoeken maar het blijkt dat er meer mensen mij voor zijn gegaan met dingen inzien en het delen hiervan. Het is nu de kunst om de mensen en voornamelijk de kennis te vinden. In dit boek geef ik aan jou zo veel mogelijk van deze kennis. Als je in een sleur zit, probeer in te zien dat er meer te doen is dan consumeren. Je kunt geven. Op dit moment is het geven van kennis 1 van de enige opties. Je kan ook op andere manieren geven en daar kom ik op terug in dit boek.

Veterstrikdiploma.

Weer een diploma maar zie de kleine dingen als een feest. Mijn zoon had de capaciteiten om zelf zijn veters te strikken. Dit met wat hulp van mij. Bij het veters strikken bij andere mensen moet je anders nadenken dan je eigen veters. Je gezichtspunt is anders en je moet creatief denken. Leuk is dit als je het kan. Je kan het veters leren strikken ook aan anderen overlaten maar ga de uitdaging aan raad ik je aan. Elke stap in de ontwikkeling heeft iets religieus. Je kan tegen muren aanlopen, fouten maken, leren van je fouten, vuistregels aanleren en patronen inzien. Het leven als je actief meedoet kan je veel vreugde geven. Het vieren van een doel is iets wat je niet hoeft over te slaan. Ik geloof dat veel mensen de macht van de nieuwe ervaringen niet inzien. Door het gewoon zien van situaties, acties en gebeurtenissen mist men wat levendigheid. Ik voel me levendig bij het schrijven van dit boek. Het kind komt in me naar buiten. Wat een doel van je kan zijn is je eigen kind terug te vinden. 1 manier om dat te krijgen is proberen in te zien van het dagelijkse leven als iets bijzonders.

Zwemles ervaring.

Sinds geruime tijd is de zwemles van bedrijven de norm. Ik vind dit jammer. Het zou een intieme ervaring kunnen zijn als je zwemles van je ouders zou krijgen. Ik stelde me voor dat je gelijk in het diepe gezet zou worden met je vader en of moeder als hulp en getuigen. De ene gaat in het water de ander helpt bij de kant. Je zorgt dat het kind de kant vast kan blijven houden en je houdt het kind vast wanneer hij of zij uit balans raakt. Laat het kind watertrappelen totdat ze zelfvertrouwen leren en kunnen overleven. Of dit lukt weet ik niet maar de ervaringen die je meemaakt zijn intiem. Je bouwt een vertrouwen op. Plus als ouder leer je meer van je kind en ook van jezelf. Je kan ook in het ondiepe beginnen en dan te leren zwemmen. Je kan boeken maken en verkopen om te leren leren zwemmen. Ik ben gefrustreerd dat je geen keuze krijgt voor zelf het leren van het leren van het zwemmen voor een kind.

Iemand onder je hoede nemen.

Als je in een groep zit of als je alleen bent kun je observeren of iemand buiten de boot valt. Dit is een nare ervaring voor de individu en je kan contact met die persoon maken. Je kan de persoon een onderdeel van je groep maken. Geen hoge eisen stellen, iemand hoeft er alleen maar bij te zijn. Het samenbrengen van mensen is ook een nobel doel. Je kan dan leren vanuit de verschillende perspectieven. En elke perspectief geeft je meer inzicht over hoe de wereld in elkaar zit. (Want dit is 1 van de doelen van het leven)

Fietsbel ervaring (ook voor de gein bellen)

Ik was bij de Lidl en ik zag een aantal fietsbellen te koop. De bellen hadden letters erop en ik zag niet de A erop staan dus ik koos voor de Y (mooie letter). Ik wilde weten of de bel het goed deed en ik rinkelde de bel. Dit viel op en ik zei erbij: die doet het. Er was een klein kind voor mij in de rij. Ik dacht misschien wil dat kind wel met de bel rinkelen. En dit wilde ze. Ik legde uit dat om een goede rinkel te hebben dat je het aan de onderkant moet vastpakken en dan kan je bellen. Ze ging ermee kloten en het lukte niet helemaal. Maar het was een leuke ervaring. Ik was aan de beurt bij de kassa en ik vroeg of ze de bel op de boodschappenband wilde zetten. Ze deed dit met respect. Dit was een ontroerende gezellige ervaring. Ik ben van mening dat het spelen met kinderen vaker met volwassenen gedaan moet worden. Zo simpel: je hebt een speeltje en je leent het uit. De kassiere vroeg waarom ik de Y had gekozen voor de fietsbel. Ik kreeg een idee, er was ook een S en de S is voor Soheila mijn vriendin. Ik wisselde snel van fietsbel. Het was een heel levendig moment.

## Toeter ervaring

We reden in een soort kolonne en we waren melig. Toen stonden we voor het stoplicht en we dachten we gaan de maten voor ons even opjagen. We toeterden meteen en de mensen voor ons moesten lachen. We hadden iets om over te zeuren en dat was leuk. Zeuren is niet altijd nuttig maar toch doet men dit. Het is sociaal gedrag omdat je laat weten dat je niet de enige bent die wat opvalt en ergens mee zit. De situatie met de toeter was een poging tot humor, maar je kan veel dingen op verschillende niveaus zien. Zeuren kan humoristisch zijn. Zeuren kan binding geven. Niet alles hoeft praktische nut te hebben is het moraal van het verhaal. Een ervaring op zich geeft al waarde.

## Samen sporten

Toen mijn zoon jong was wilde hij graag voetballen. Ik deed dit graag met hem omdat hij de passie ervoor had. Ik had als vader ook aan de kant kunnen staan. Maar dit wilde ik niet. Ik wil me immersen in het leven van mijn zoon, want dan kan hij leren van mijn gedrag en mij ook op een andere manier leren kennen dan de opvoeder. Ik ging uit speelsheid hooghouden, ik was het verleerd maar ik werd snel weer beter. Mijn zoon kon zien hoe ik langzamerhand beter werd, dit was een les die ik graag wilde geven. Naderhand gezien had ik ook met mijn zoon samen kunnen gaan fitnesssen dan hadden we samen kunnen werken aan onze conditie en spiermassa. Jammer genoeg was ik te veel bezig met mijzelf, mijn werk, oplossingen te vinden, de wereld begrijpen en met mijn gezondheid die problemen had. Maar toch schrijf ik dit advies op voor andere vaders en moeders om hun kind beter te leren kennen en kwalitatievere relatie te hebben.

## Vertellen dat je fouten maakt.

Kinderen denken wellicht dat hun ouders zogenaamd perfect zijn of dat ze wijs zijn. Maar ik kan zeggen dat veel mensen dit niveau niet bereikt hebben. Er is bijna altijd nog ruimte voor verbetering. Wij als de ouders moeten continu onze aandacht verschuiven en vaak blijf je hangen in een patroon. Stilstaan en tot bezinning komen kan je helpen mogelijkheden in te zien. Echter je komt wellicht niet vaak genoeg op het idee om dit te doen. Je moet behoorlijk getraind zijn om uit patronen te komen en daar ook niet in te komen.

## Feedback vragen.

Feedback vragen adviseer ik met mate. Het is namelijk zo dat veel mensen automatisch klagen. De vraag is of ze authentiek zijn? Ik denk voor hun bewustzijnsniveau wel. Ik adviseer de achtergrond van de persoon die je feedback vraagt zo goed mogelijk te leren kennen. Ik had bijvoorbeeld een lekkere uiensoep gemaakt. Ik kreeg er een culinair orgasme van. Uit gewoonte vroeg ik om feedback en dat gaf ze. Ze zei er kan wel wat zout bij. Bij beter weten in heb ik meer zout erbij. De soep was nog wel te eten maar ik had geen culinair orgasme. De persoon waaraan ik het vroeg houdt van veel zout. Ze is buitenlands origine. Ik had dit gegeven mee moeten nemen bij de correctie van de smaak van de soep.

Nederig zeggen en menen dat iedereen wel iets waardevols kan zeggen of weten.

Nederigheid heb ik geleerd toen ik 18 jaar was. Ik werkte met allemaal collega's waarvan ik voelde dat ze veel levenservaring hadden. Ze vertelde me elke dag nieuwe dingen. Ik zag de potentie van inzichten bij andere mensen. Nu ik de puzzelstukjes van het leven bij elkaar gebracht heb, zie ik de anderen nog steeds als een potentiële alliantie, kennisbron en vriend of meester of vaderlijk persoon.

Racisme niet toestemmen maar wel accepteren.

Ik ken iemand die discrimineert en ook een beetje racistisch is. Dat komt door ervaringen uit het verleden. Ik heb ook ervaringen uit het verleden die ik kan toewijzen aan een soort mens. Maar ik kies te geloven dat er verschillende bewustzijnsniveaus zijn die nog hordes moeten lopen. Individueel kan men groeien boven zijn of haar cultuur. Dit is een zware taak. Ik heb met de zogenaamde nare mensen te doen. De onwetendheid maakt dat men vast blijft zitten en dat men bepaalde contacten niet gaat krijgen. Racisme is naar voor degene die veroordeeld wordt zonder een kans om je te bewijzen en het is naar voor degene die racistisch is. Je bent met je aandacht en oordelen gevangen. Ik raad je aan om spiral dynamics te bestuderen om een meer open blik te krijgen over groepen mensen.

Sinterklaas blijven vieren.

Tegenwoordig begin december is de media al volop kerst aan het promoten. Dit vind ik heel opvallend. Ik vermoed dat er een agenda bezig is om Sinterklaas te laten verdwijnen. Ik ben hiertegen. Nog even en Sinterklaas gaat helemaal van de buis. Eeuwenoude tradities brengen ons samen. In ons wil iets van normaliteit en uniekheid. Regeringen kunnen het tegenhouden en het kan uit ons gefokt worden. Maar je verzetten tegen oppressie is ook leuk. Wellicht win je in je verzet, maar in ieder geval heb je je best gedaan. Laat al het negatieve ook een les voor je zijn!

Oud en nieuw vieren

Vuurwerk wordt verbannen in de loop der tijden. Het excuus dat vuurwerk gevaarlijk kan zijn wordt er gebruikt. En dit klopt, stop je een aantal strijkers samen dan kan dit zorgen voor ongelukken. Verstandig en voorzichtig omgaan met vuurwerk is een les die iedereen moet leren. Jammer genoeg krijgt men steeds minder de kans om zelf iets te leren. Door verboden en betuteling wordt de mens naar voren gebracht als dom, gevaarlijk en illegale praktijken doende. Ik ben van mening dat de mens tot alles in staat is en dat de mens hiermee moet kunnen experimenteren. Ik vind dat mensen niet alleen risico's moet nemen maar dat ouders, familie en naasten een raadgever moeten kunnen zijn voor de waaghalzen. De waaghalzen worden langzaam makke lammeren gemaakt en dat zorgt ervoor dat risico's niet genomen meer worden, en als je risico's niet meer neemt dan kan het collectief er niet meer van groeien. Er zijn gevaren in risicogedrag maar er zijn ook gevaren in makke lammeren.

Pasen vieren ook al interesseert de betekenis niet

Ik vier pasen niet omdat het voor mij geen betekenis heeft. Maar voor kinderen is het leuk om chocolade te krijgen en het zoeken van paaseieren. Soms is het nodig om mee te gaan met een hype. Maak een keer een selfie. Je hoeft niet mee te gaan in de soort narcisme maar je kan wel van de absurditeit van de actie genieten. De mens heeft variatie nodig en ik geloof dat je bijna alles wel een keer gedaan moet hebben.

Blijven vieren en weerstand begrijpen en het willen inzien.

Omdat de media mensen tegenover elkaar zet worden sommige dingen taboe gemaakt. 1 ervan is zwarte piet. Ik kan begrijpen dat het mensen kan kwetsen maar het geeft de kans voor de mensen die zich aangevallen voelen om een dialoog te hebben. We winnen deze oorlog alleen maar met 1 ziel tegelijk. Elke keer dat 1 persoon het moed neemt om kwetsbaar te worden geeft weer een ander de kans om kwetsbaar te zijn. Zelfs als iemand boos wordt kan dit benaderd worden. We hoeven niet bang voor elkaar te zijn. Laat emoties razen en werk zo goed mogelijk aan een goed getimede contactpoging.

Bedevaartstochten.

Ik ken een locatie in Pijnacker die mij een speciaal gevoel geeft. Ik ging hier naartoe en ik voelde me verwonderd. Als jij een plaats hebt die in je fantasie blijft hangen dan adviseer ik jou om ernaartoe te gaan. Het liefste met een vriend of vriendin. Er valt iets te zeggen om de realiteit op te zoeken. Misschien verlies je de fantasie over het plaatsje maar de weg kan je veel plezier geven. Sommige mensen denken aan Mekka, maar naar Las Vegas gaan kan ook een bijzondere ervaring zijn. Ikzelf denk eraan om naar Ierland te gaan en daar in een Pub te gaan zitten. Ik heb een roadtrip met een vriend gedaan door Europa. Dit was voor mij een overweldigende ervaring. Zo maar weg gaan en kijken waar je beland.

Muziek

De muzikmakers hebben in mijn ogen vaak goed werk verricht. Elk nummer heeft een boodschap die met verschillende emoties wordt gemengd. Een nummer is vaak een attitude. Muziek kan mensen samenbrengen en de sfeer losjes maken. Mijn ouders deden vroeger nooit de radio aan. Dit vind ik jammer want dan ben je alleen maar gefocust op praten. En het praten op zijn tijd is goed maar je moet er niet mee doorslaan. Ik was vroeger van de romantische liefde muziek, nu ben ik naar pop en empowerment muziek.



Praten over liefde wat het voor jou betekent.

Liefde is een fascinerend fenomeen. Veel mensen praten hierover maar vaak wordt liefde als een emotie gezien. Ik zie liefde overal. Haat is bijvoorbeeld ook een soort van liefde maar dan gericht naar de zelf en niet de liefde voor anderen. Je kan het leven zien als een beetje liefde daar en een beetje liefde daar. Angst het tegenovergestelde van liefde is de afwezigheid van liefde. Iemand vol met liefde gunt iemand om uit de angst te komen. Dit is de kans voor liefde om het te geven. De initiatie over het praten over liefde brengt mensen samen en geeft men een soort van creativiteit. Mijn advies als ik liefde goed wil begrijpen is kijk naar jezelf en weet hoe jij liefde ervaart. En dan pas vragen hoe andere mensen liefde ervaren.

Goed slecht denken overstijgen

Ik ben van mening dat zelfs het slechte iets goeds kan hebben. Dit betekent niet dat je slechtheid moet accepteren. Werken tegen slechtheid is een belangrijke taak. Maar denken in slecht dit, slecht dat, maakt je rigide. Iets als helemaal goed zien kan je ook vast laten zetten. Als je iets ziet dat goed is en je ziet er iets slechts in, kan je gedachten 100% draaien. Ik heb dit meegemaakt. Mijn vrienden zagen mij als goed vermoed ik, ik gedraagde me in hun ogen twijfelachtig, vreemd, ziek of slecht en ik werd automatisch verstoten. Het kostte wat tijd maar ze negeerde me gewoon weg. Als ze in wat waarheden uitgezocht hadden, hadden ze me beter kunnen begrijpen en me als een mens kunnen zien. En wellicht na wat graven hadden ze kunnen zien dat ik GOED ben met hoofdletters. Maar dit is buiten je perceptie als je in de basis zit met goed slecht denken.

Ongevraagd een cadeau geven.

Na lang mijzelf te leren kennen kwam ik in een gat. Wat wil ik doen met mijn leven? En toen voelde ik het: ik wil graag dingen geven. Ik heb een periode veel gegeven. Ik heb zelfs een vriend 1600 euro gegeven. Want ik dacht dat hij het nodig had. Maar ik merkte dat hij alleen maar afhankelijk en afhankelijk werd door de gift. Hij ging niet voor zichzelf nadenken. Ook heb ik 1000 euro aan een vriend gegeven voor een elektrische fiets. Ik hoopte dat hij werk ging zoeken want volgens hem waren het de afstanden die zorgde dat hij niet aan het werk kon. Echter, ik kwam erachter dat hij passief was. Hij ging geen werk zoeken. Na deze grote giften was ik het zat. Ik heb geleerd dat mensen, ook al hebben ze de spullen dat ze in een bepaald patroon zitten. En er is veel kracht en doorzettingsvermogen nodig om eruit te komen. Voor mij was het weggeven van 2600 euro leergeld. Ik heb geleerd dat mensen bodemloze putten kunnen zijn als ze niet gefocust en opbouwend zijn. Maar 1 ding was wel fijn. De daad van wat geven vind ik leuk, maar niet te veel. Een keer 5 euro geven of een goed doel doneren geeft een goed gevoel. Natuurlijk kan men gebruik van je maken maar daar ben je zelf ook bij. Een keer een bloemetje is ook leuk, of iemand bedanken met een zakje nootjes is ook leuk.

Samen winkelen.

Thuis tv kijken kan fijn zijn, maar samen winkelen kan ook leuk zijn. Het is namelijk zo als je beide je behoeften kan geven bij het winkelen en open en eerlijk communiceert dan kan winkelen een euforische staat aan je geven. Op de zaterdag gaan ik en mijn vriendin vaak samen naar Leiden om de stad te ontdekken. We hebben hier een kunst van gemaakt.

Bedanken.

Mijn vriendin helpt me met het tillen van spullen en maakt soms lekker eten voor me. Ik zeg elke keer dat ik het fijn vind en ik bedank haar. Ze zegt dat hoeft je niet te doen en dan zeg ik dat het fijn voelt om haar te bedanken. Elke keer op komen dagen en je best doen maakt het leven ook leuker.

Je best doen.

Als je dit doet, kan men een fijn gevoel van je krijgen. Je voelt een bepaalde zorg in iemands gedrag. Je voelt een soort fenomeen. In een wereld met middelmatigheid is de persoon die zijn best doet een cadeau ervaar ik.

Koken met je kind of vriend

Koken kan leuk zijn. Zeker als je dit samen doet met een kind of meerdere kinderen. Ik had 4 jaar geleden gekookt met 3 kinderen, ze hadden te kleine pannen maar het was gelukt om toch iets voor elkaar te krijgen. Jammer genoeg hadden de kinderen niet gevraagd of ik ook wat wilde proeven. Ik vermoed dat meelevendheid op latere leeftijd komt, want dit was bij mij pas ook laat ontstaan. Als je met een vriend kookt, kan je samen een werkverdeling maken. Je voelt als een team en resultaten komen dan vanzelf (lijkt het, maar actie is nodig)

Samen dronken worden en dit inplannen.

Iets wat interessant is en dat is tijdelijk te ver gaan. Je emoties vliegen door je lichaam en humor is vaak op zijn top. Ikzelf heb bijna geen effect meer van alcohol. Vroeger had ik dit wel. Ik vermoed als je al je lessen geleerd hebt en je onderbewuste gezuiverd hebt dat je dan een soort neutrale kijk naar de wereld hebt. Je bent dan onverstoorbaar. Ik vermoed dat deze staat de heersers angst geeft. Als je verstoorbaar bent ben je bezig met jezelf en hoe jij en de wereld werkt. Maar als je eenmaal weet hoe de vork in de steel zit, ben je een bewuster persoon en dan zie je meer verwarring dan dat je het zelf hebt. Je kan andere mensen wakker schudden voor de onwaarheden en dat kan een ketting effect hebben. Ik vermoed dat de meeste mensen bijna niet uit de trans te halen zijn omdat veel mensen niet op avontuur gaan.

Fietstochten

Ergens met een doel naartoe gaan geeft je een soort van bevredigend resultaat. De ervaring is ook leuk. Naast een fietstocht is een busreis/treinreis met een maatje of vriendin ook verfrissend. Wij mensen zijn ook doeners.

Je eigen school hebben met het kind

Omdat de ene ouder anders is als de ander en ieder heeft zijn unieke ervaringen gehad, maakt dit dat men elkaar kennis kunnen geven. Wat nu gebeurt is dat er spontaan kennis gegeven wordt. Dit is prima maar mensen worden vaak verveeld met dezelfde kennis. De kunst is zo lang mogelijk nieuwe kennis te geven. Het is dan ook de moeite om als je een hoeveelheid kennis hebt dit geleidelijk te vertellen. Wat ook helpt is het kind in jezelf voelen en enthousiast te worden met je eigen opgedane kennis. Als mijn zoon kinderen krijgt hoop ik hun en mijn zoon waardevolle inzichten te geven.

Over nare ervaringen praten.

Het leven is niet alleen met bloemetjes bijtjes en regenbogen. Soms zit het tegen en maak je minder fijne ervaringen mee. Ik zou als ik jou was met je kind als het 16 is geweest proberen te praten over het bittere van het leven. Ik kan je 1 ding zeggen en dat is dat kennis neutraal is. Een nare situatie is vaak pas shockerend als je hierbij getriggerd bij wordt. Het is in mijn ogen nodig dat je de narigheid van de wereld zo veel mogelijk emotioneel bekijkt. Dit maakt je niet een minder mens maar je kan dan de beste lessen leren. Horrorfilms kunnen je helpen met het neutraal omgaan met ervaringen. Ieder mens heeft ook een sadistje in zich, als deze er ook uit mag komen lijdt men ook minder. Dat sadistje is bij mij tijdelijk de waarheid oppervlakkig te zien.

Vakantie geheimen houden.

Ik was toen ik 31 was, alleen naar Tenerife geweest. Ik koos ervoor dit te doen omdat ik hoopte dat ik een vriendin kon leren kennen. Ik had dit geheim gehouden voor mijn zoon. Hij snapt wellicht niet de behoefte om alleen op vakantie te gaan. Als je iets alleen doet omdat dit een soort van een behoefte is dan kun je ervoor kiezen er niet over te praten. Je liegt dan niet, je brengt het niet ter sprake. Iets begrijpen is voor jongere kinderen soms moeilijk. Dit komt doordat ze door school en door de samenleving bezig worden gehouden en het gevoel voelen wordt niet getraind. Ik ben van mening dat de ouders hierover in opstand moeten komen. Echter deze hebben ook niet geleerd om naar hun gevoel te luisteren.

Je huis schoon houden

Voor mijzelf maakt dit niet uit! Maar andere mensen kunnen hier last van krijgen. En daarom is het een cadeau om je huis aan kant te maken. Als toeschouwer van een vies huis kan je terugkoppeling geven en dat is dat je het fijn zou vinden als je in een schoon huis op bezoek zou komen. Voor opvoeders zou het handig zijn als ze zeggen dat als je een schoon huis hebt dat dit leuk voor jezelf kan zijn, als dit niet het geval is, dan is het leuk en fijn en prettig voor de mensen die langs komen. Disgust hoort bij bepaalde mensen. Ik vermoed dat je eroverheen kan groeien maar het is niet mijn taak om dat te forceren.

Van bacterie vrees afkomen.

Ik had op jonge leeftijd angst voor bacteriën en virussen. Hier ben ik overheen gegroeid omdat ik bewust was dat als ik minder ging douchen, dat ik niet ziek werd. Ook het beddengoed verschonen gebeurde heel weinig. Daarbovenop leerde ik dat er ook goede bacteriën zijn en hoe bacteriën invloed op je hebben. Door kennis ben ik over de angst gekomen. Ik vermoed dat de angstige mensen niet de kennis hebben over hoe en waar bacteriën ontstaan en hoe het lichaam ermee omgaat. De theorie is dat men een beter immuunsysteem heeft als je bacteriën los laat op je lichaam. Door de te veel hygiëne is het immuunsysteem van mensen minder sterk geworden dan vroeger.

Structuur door gewoontes.

Gewoontes kunnen je zekerheid geven. Ik doe mijn sleutels altijd in mijn linker zak. Als mijn sleutels daar niet liggen weet ik dat ik ze kwijt ben. Dat scheelt weer nadenken. Iets zeker weten is beter dan iets moeten onderzoeken. Mijn gewoontes geven me zekerheid en ik weet waar ik aan toe ben.

Meditatie samen.

Meditatie is de manier om creatiever te worden. Ik vermoed dat als je samen mediteert dat je een soort band met elkaar opbouwt. In het westen kan men het zelfs als kinder mishandeling zien als je een kind laat mishandelen. Echter het tegenovergestelde is waar. Je leert discipline, geduld en op langer termijn wordt je creatiever en meer gebalanceerd. Maar dit kan je alleen maar weten als je het gedaan hebt. Als je iets niet gedaan hebt, kan je zelfs angstig van worden. Het is verstandig dat je je eigen ervaringen geeft voordat je iemand laat mediteren. Wat ik triest vind is dat in het jehovah getuigen geloof gezegd wordt dat je meditatie niet moet doen omdat je dan demonen in je kan krijgen. Ik heb ze nooit ervaren.

Mindfulness samen.

Ik had een cursus gehad over mindfulness bij mijn oude baan. En dit had mij in een diepe meditatieve staat gebracht. Ik viel zelfs flauw. Mensen schrokken hiervan want dit was niet gezegd tegen mensen. Maar ik was een uniek geval, ik had vroeger al diepe meditatie gehad en mijn bloeddruk was hierdoor omlaag gegaan. Maar nadat ik flauw gevallen was ging ik de mindfulness nog steeds doen. Het nut van mindfulness was mij niet verteld maar het had nut voor een betere gezondheid volgens de leraar. Ik realiseerde op een gegeven moment het grote nut van mindfulness en dat is dat je weet wat je voelt. Wat je meemaakt op een dag wordt als energie in je lichaam opgeslagen. Als je de energie voelt komt in je bewustzijn 99 van de 100 keer de verklaring waarom je je voelt en hoe je te ver bent gegaan. Mensen doen graag dingen samen en als ervaren mindfulness beoefenaar kun je je ervaringen vertellen, iemand er doorheen leiden. Niets moet alles mag is een gezegde dat je kan zeggen. (alles behalve natural law overtreden maar dat is niet gepast op dat moment)

## Autorijden samen

Ik had net mijn autorijbewijs en ik moest de grote wijde wereld in vond ik. Ik voelde me een beetje onzeker omdat ik ervaring van mijn rijles had dat de instructeur met mij meekeek en met me meedacht. En ik vroeg of een vriend met me mee op avontuur wilde gaan. En zo gebeurde het, we gingen bijna heel Zuid-Holland af. En dit gaf mij 1 van de leukste ervaringen. JP heette hij en hij was een beetje een nerd maar had een hart van goed. Als iets je bij kan blijven hoop ik dat samenzijn een belangrijke en fijne ervaring kan geven en lessen kunnen vaak geleerd worden.

## Hulp vragen.

Mijn moeder hamerde hier vroeger op. En nu nog steeds. En dat frustreerde me omdat ik nooit situaties had waarbij ik hulp hoefde te vragen. Maar ik heb een betere strategie voor je en dat is omring je met vrienden en aardige mensen. Ze geven je hulp zonder dat je het hoeft te vragen. Hulp vragen kan ook maar meestal is dit niet nodig. En als je wilt leren hulp te vragen is het handig om je gevoel te voelen en vraag dan als iets je frustriert of iemand je even kan helpen. Maar ik herhaal dit is meestal niet nodig dus je hoeft je niet blind te staren dat je hulp moet vragen of dat je zogenaamd te onzeker bent om hulp te vragen. Ik vermoed dat vrouwen meer hulp vragen omdat ze kwetsbaarder zijn en gemak als belangrijk ervaren.

## Een relatie die te bitter is geworden.

Dit kan gebeuren! Niet iedereen heeft de kracht om verder te kijken dan de neus lang is, niet iedereen ervaart veel veranderingen in hun leven, niet iedereen heeft alle potentie. (of gebruikt de hele potentie) Het is triest dat naasten relaties bitter kunnen worden maar dat is geen excuus om niet je best te doen. Je hoeft niet de definitie van waanzin te doen en hetzelfde proberen en dan een ander resultaat te verwachten. Mijn advies is: heb geduld en probeer af en toe je licht op de situatie te laten schijnen. Sommige mensen zien het licht als het donker, daarom is het nodig om je licht niet te veel te laten schijnen. Onthoud alles is tijdelijk en wellicht groeit iemand uit de angst, boosheid of verdriet. Het enige zekere happy end is in jezelf te halen en te genieten van de lessen en patronen die je ingezien hebt.

Aangeven dat chaos kan gebeuren maar we hebben hier zelf ook controle op.

Als je praat over een betere toekomst praat je over vrijheid onder de natural law. Weinig mensen hebben het geduld om de Natural Law tot zich te nemen en de implicaties van deze wet te integreren. Mij kostte het 4 jaar om het te laten bezinken. Natural law is het principe dat de mens vrij is onder deze wet. Dus het overschrijden van deze wet zorgt voor problemen en lijdensweg maar als we aan de wet houden ontstaat geen karma. Echter omdat de wet simpel is verwacht men andere problemen. De wet gaat zo: Niet doden, niet stelen, niet aanvallen van mensen, niet dwingen van mensen, niet gevangen zetten van mensen en nog 1 die er net wel of net niet bij hoort is niet liegen. Liegen is een glade aal want soms is een leugen in de wereld van angstige mensen nodig. Maar als iedereen houdt aan de natural law is liegen niet meer nodig. Liegen kan je zien als het afpakken voor een weloverwogen besluit te nemen. Als je Natural Law ziet zie je ook dat bepaalde dingen niet worden besproken, namelijk verkeersregels, orde houdende wetgeving zoals bouwvoorschriften, klimaat beperkingen, afvalverwerking en je kan wellicht andere problemen zelf inzien. Als men voorgaande niet hebben dan kan chaos ontstaan. En ik geloof dat chaos kan ontstaan maar omdat de mens gemiddeld gezien voor orde gaat verwacht ik dat de chaos snel opgelost kan worden door bepaalde individuen. Na wat opvoeding van mensen zal na een generatie de orde in stand gehouden worden. Ik vermoed dat de regeringen geloven dat de mens zo wie zo in chaos komt zodat ze mensen willen temmen. Dit gebeurt met transgressies van de Natural Law en dat geeft lijdensweg aan mensen. Linksom of rechtsom, de mensheid moet zelf het heft in handen krijgen want men gaat onderuit van de lijdensweg. En God kan ook ingrijpen in de vorm van plagen, aardbevingen, supervulkanen en misschien ook meteoren. En de mens kan er zelf ook zorgen voor de uitsterving van elkaar.

Het doel van vrij persoon hebben.

Om zo vrij mogelijk te zijn is er een bepaalde soort van verantwoordelijkheid nodig. Kennis over de Natural Law moet en controle over de zelf is nodig. In bepaalde culturen is het aangeven van Natural Law een eis. Ik geloof dat door kennis van de zelf te hebben dat je dan moreel wordt.

Kennis bronnen samen hebben.

Het pad van zelfkennis is momenteel chaotisch. De mens heeft zo veel trucjes geleerd van school dat echte kennis niet ervaren wordt. Waarheid is 2e rangs geworden. Je moet ergens beginnen en dat is serieus bepaalde waarheden evalueren. In het pad heb ik de waarheden genoteerd en bij wat herhaling en programmering van de zelf en kritisch nadenken kan je in de staat van interne monarchie komen, dit houdt in: de heerschappij van de zelf. Dit kan uitstralen naar de buitenwereld.

Lessen van school doornemen.

Ik ben van mening dat de school sommige handige lessen hebben maar dat ze ook lessen hebben om het gedrag te beïnvloeden. Naast de kennis van scholen is het nodig om het kind jouw lessen te geven. Het is aan iedereen de taak om een holistisch beeld te hebben over de mogelijkheden en de belangrijke begrippen van het leven. Door waarheidsgebaseerde kennis aan te bieden kan de persoon zichzelf zuiveren van de kennis die alleen uit observatie is gemaakt. De waarheden van de observatie worden samengenomen met de waarheden van de directe ervaring.

Niet alles is na te lopen.

Hoe regeringen aan hun redenen en argumentatie komen wordt niet openlijk gedeeld. Het zijn occulte (voor het oog verborgen) instanties en er is waarheid te zien in dat de kern van de kennis die men op school en van regeringen krijgen niet compleet en wellicht frauduleus is. Als mens moet je een keer een keuze maken wat je gelooft. Waar haal je je informatie vandaan en hoe is informatie opgebouwd? Simpelweg alles aannemen maakt dat je een speelbal van het universum wordt. Genoegen met je eigen ervaringen is het enige wat over blijft. En uit die ervaringen kun je je eigen theorieën maken.

Samen tekenen

Dit boek is een zo volledig mogelijk boek. Dit houdt in dat ik voor 99.9% mogelijkheden doorneem. Dit doe ik om je te helpen wapenen tegen de invloeden van mensen die zeggen dat je niet genoeg doet. Jij als mens kan blind zijn voor bepaalde mogelijkheden en ik biedt zoveel mogelijkheden aan. Als je dit boek gelezen hebt ben je ruim voldoende bewapend voor het verkrijgen van leerervaringen voor het kind en voor jezelf. Tekenen is een competentie die je kan doen. Knutselen, punniken, breien, schilderen, je kan dit samen doen. Als je dit niet kan, ga naar een expert en doe het samen. Je kan als je het voelt jezelf bezig houden met creatieve ondernemingen en dit dan onderrichten. Ik zelf voel niet voor de creativiteit, het is doelen bereiken waar ik geen waardering in vind. Ik kies voor mogelijkheden denken en uit het niets een waarheid te vinden en dit aan de wereld te vertellen. Ieder heeft zijn niece/onderscheidende kwaliteit maar als je een beetje interesse in knutselen hebt doe dit want deze deur is niet voor niets door het goddelijke erin gezet. Je prikkelt voornamelijk je rechter hersenhelft.

Samen spelen van spelletjes

Wat het leuke van spelletjes is dat je jezelf goed kan leren kennen. Je kan gefrustreerd raken, je kan manipuleren, je kan verwarren, je kan allianties sluiten en noem maar op. Je bent een persoon met meerdere mogelijkheden en tijdens het spelen kun je de mogelijkheden ontdekken van jezelf. Ik ben er een fan van om van al de kanten van mijzelf te leren kennen. Het hele scala van het menszijn is de moeite voor mij waard om te ervaren.

Acceptatie voor de mening van de anderen.

Je kunt een mening niet ontlopen. Soms is een mening gebaseerd in een waarheid soms in een waarheid dat een leugen is. Het is aan jou om het onderzoek te doen om erachter te komen of iets waar is of niet. Het is de perfecte tool om je bezig te houden. Sommige mensen zijn fulltime bezig met mensen aan het wankelen te brengen met hun analyses. Het hebben van analyses is ook een valkuil. Je zegt dingen uit observaties of ervaringen die niet waar zijn. 1 persoon had ooit gezegd dat hij me zielig vond omdat ik niet mijn hele potentie benutte. Dit sloeg in als een bom. Maar ik wilde weten hoe hij kwam tot dit inzicht want voordat ik een mening in behandeling neem wil ik weten vanuit welke observaties de mening komt. Hij zei niets en ik nam niets van hem aan. Maar de tocht van alle blinde vlekken in te zien deed ik toch wel omdat er niets anders was om te doen.

Regelmatig bellen.

Tegenwoordig gaat iedereen elkaar appen. Dit vind ik jammer. Het is namelijk zo dat als je ergens mee zit dat je snel kennis nodig hebt of wilt geven. Het typen van een tekst kan je stil laten staan. Veel verwarring kan worden gecreëerd door de tijdsverschil. Het is de kunst aan te voelen of je iemand moet bellen of appen. Het gevoel is het enige wat telt. Sommige mensen zeggen je moet erover nadenken maar ik kan dit nu niet en vroeger bracht het nadenken me niet op een positief resultaat. Op dit moment zie ik al mijn bekende mensen als mogelijke belbaar persoon. Men heeft het volgens mij niet zo druk en als het niet gaat dan kan men mij naar mijn mening op een goed moment terug bellen.

Beste vriendjes worden.

Daar draait dit boek tot nu om. Het is namelijk zo dat na verloop van tijd het kind ouder dynamiek verdwijnt. Dit is voor mij zo. Ik zie mijn vader niet als mijn vader maar als een potentiële vriend. Het is in mijn ogen jammer dat mijn ouders zich nog steeds als mijn ouders gedragen. Ze hebben hopelijk geleerd dat ik een lief en dierbaar mens ben en dat ik zo behandeld wil worden. Als iemand niet je kind meer is, is het een medevenoot in de gang des levens. Dat je iemand meer kent zegt niet dat je ze compleet kent. Het idee hoe je ze ziet is niet altijd gebaseerd is op alle waarheden. Weinig mensen zoeken de waarheid. De waarheid in de relatie met mijn ouders is dat de houding van mijn ouders maakt dat ik vervreem van hun. Je kan ook zeggen dat mijn houding richting mijn ouders hun vervreemd van mij. Maar ik heb mijn houding geëvolueerd en ik heb hier een keuze in gemaakt. Mijn ouders hebben de evolutie stil laten staan. Omdat ik jonger ben ben ik automatisch minder wijs volgens hun. Dit vind ik kort door de bocht omdat ik de moeite heb genomen om de wereld in andere perspectieven te zien en ik heb keuzes gemaakt om dingen te laten vallen en aan te nemen. Dit proces hebben mijn ouders ook lichtelijk gedaan maar dan niet zo grondig. Want ze hebben nog nooit feedback aan mij gevraagd en ik wel aan hun. Dus ik was open en zij niet open voor mijn perspectief. Open staan voor elk perspectief zie ik als teken van wijsheid en volwassenheid. Dit zegt niet dat je alles zomaar moet aannemen maar dat je kernen van waarheid hiermee kan vinden. Waarheden van mijzelf en de ander. Nu kom ik even terug op vrienden worden, als je alle smaken van perspectieven ondergaan bent is degene van vriendschap de enige die nog zinnig is. Hierop kun je bouwen.



Samen games spelen.

Vrienden gaan samen gamen. Dit omdat je een dimensie hebt dat je kan genieten van de hectiek. Games zijn hectiek simulatoren. Je moet iemand neerschieten, problemen oplossen, puzzelen, strategie en overleven. Humor kan ook in games verweven worden. Ik snap dat mensen de hectiek willen ondervinden. Dit namelijk door de saaiheid van het dagelijkse leven. Als je erover nadenkt is de maatschappij zo: werken, geld, consumeren en praten. Vaak worden niet interessante gesprekken gehouden omdat men niets inziet. Veel mensen blijven hangen in oppervlakkige patronen. Diepgang kan je leven vreugde geven. Hectiek kan een onderdeel van het leven zijn, en dit is leuk maar dit is een tussenfase voor mij geweest.

Efteling, Drievliet, Duinrell.

Dit is ook een onderdeel van de buffet des levens. En waarom zou je hier niet naartoe gaan. Jammer genoeg zijn de kaartjes heel erg duur geworden. Maar als je niet te snel misselijk wordt is het een leuk tijdverdrijf. Ik ben heel vaak naar deze parken geweest. Ik ging patronen inzien en toen vond ik het niet meer boeiend. Het jeugd in me kwam naar buiten en ik ging weer ontdekken maar de patroonherkenning heeft ervoor gezorgd dat ik de voorkeur voor zo een dagje uit niet meer heb. Sommige mensen kunnen er geen genoeg van krijgen van de achtbaan. Ik heb de attracties bewust meegemaakt en zie meer heil in spelletjes spelen. Naar de bioscoop gaan kan mij ook blij maken. Ieder zo zijn voorkeur, maar weet dat er opties zijn om de sleur als je die hebt te doorbreken. Dat is het doel van bezigheden is de sleur verbreken. De ene doet dit door festiviteiten de ander doet dit met behulp van patroonherkenning. Ik geloof dat festiviteiten kunnen zijn als men niet de patronen erin hebben gezien. En jongeren zien nog de patronen niet in dus het is leuk voor ze. De festiviteiten kunnen toch altijd blijven voor de jongeren.

Samen bandplakken.

Dit is iets wat ik in het verleden gedaan heb. Maar de binnenbanden zijn van structuur veranderd met meer siliconen en dat maakt dat de plakkers niet goed meer plakken. Soms werkt het plakken en soms niet. Maar het is een technische intieme ervaring. Je wordt in het diepe gedropt en moet er het beste van maken. Ik adviseer mensen het bandplakken toch nog te doen, ook al plakt de plakker minder goed. Het stap voor stap werken brengt structuur aan je denken. Ik ben voor een structuur maar dat dit niet ten koste gaat van je vrijheid en spontaniteit en creativiteit. Je wilt nog wel mens blijven. Met alle eigenaardigheden.

Al de acties die je doet zijn er om jezelf te leren kennen.

Ik schrijf een boek en ik leer mezelf steeds beter kennen. Bijvoorbeeld dat games spelen zorgen voor hectiek is voor mij een leerpunt. Al je acties als je je patroonherkenning gebruikt zegt iets over jezelf. En aan het einde van de rit kan je zeggen dat je jezelf begrijpt en de andere mensen met 99.9% zekerheid. Jouw woorden brengen mensen dichterbij het begrip en in mijn ogen ook het nut van het leven. Zelfkennis is bij mij een herhalend patroon en als men dit leert op de basisscholen dan krijg je minder ronddwalende mensen want ieder gaat ervaringen opdoen en bewust zichzelf te voelen en begrijpen. Na zelfkennis is het leven ervaren de normale en natuurlijke verloop.

Jou lessen vertellen en vertellen dat jij ook nog aan het leren bent.

Jezelf leren kennen is een meerderjarig plan. Haast en afleiding zorgen ervoor dat je bepaalde lessen niet laat bezinken. Een onderdeel van jezelf leren kennen is jezelf in bepaalde nieuwe situaties laten komen. Open staan voor nieuwe ervaringen. Ik denk dat dit een must is om te voorkomen dat je spijt gaat hebben over het geleefde leven. Elke les die je vertelt kan mensen nieuwsgierig maken of iets ook voor hen geldt.

Wij als reuzen.

In de ogen van het kind zien we eruit als reuzen. We zijn bijna 4 keer zo groot en als we ze afwijzen zijn ze alleen. Deze macht moet je niet misbruiken vind ik. Verlatingsangst zit ingebrand in het kind en het moet er langzamerhand uit groeien. Dit kost als je het bewust doet niet lang, maar de meeste mensen zijn door de hectiek minder bewust. Ik vermoed dat de mensen hectiek fijn vinden omdat in de jeugd er hectiek was. Maar ik ben van mening dat hectiek niet een gezonde basis is omdat als je hectiek nodig hebt dan ben je altijd op zoek naar tumult. Dit verklaart waarom sommige mensen makkelijker te temmen zijn dan anderen.

Een boek voorlezen.

Dit is iets wat je kan meesteren. Het lijkt op een moeten maar als je bezig bent kun je kiezen om ergens zo goed mogelijk in te worden. Dit is DE manier om simpele dingen toch nog levendig en leuk te maken.

Samen 1 boek lezen.

Als je een educatief boek leest is het leuk om een second opinion te hebben. Ik zou er veel voor over hebben om samen met mijn zoon 1 boek gezamenlijk te lezen. De poging om het te doen kan je al veel inzichten geven. Je kan je perceptie over het boek vergelijken en tot nog dieper begrip van een boek laten komen.

Het gaat om de moeite doen.

Je hoeft niet alles perfect te doen. Je best doen met al je activiteiten geeft je al groei en inzicht. Kansen komen elke keer. Je mist ook continu kansen. Dit is een onderdeel van het leven.

Tot op het bot eerlijk.

Hierin kom je tot een uitdaging. Als je oneerlijkheid hebt kan je wellicht je doelen makkelijker bereiken maar dan zet je de relatie niet op de top. Ik zal je 1 ding zeggen, zolang je de relatie niet aan de top zet ontstaat verwarring, mogelijk verdriet, negativiteit, angst en hectiek en immoreel gedrag kan dan naar boven komen. Ik heb de keuze gemaakt om zo eerlijk mogelijk te zijn. Waarheid is mijn enige leidraad. En dit bevalt me goed. Ik voel dat ik iets om voor te vechten ben en dat ik mijzelf aan de wereld kan geven. Want ik ben van mening dat ik uiteindelijk GOED ben en ik geloof dat veel mensen GOED zijn. Perfectie in zijn is God. Ik moet het als strijder voor de waarheid met mijn beperkingen doen.

Bepaalde waarheden tijdelijk voor jezelf houden.

Een gelijke kan je bijna alles vertellen. Maar soms is het zo dat je bepaalde waarheden niet kan vertellen. Het feit dat je vrede kan hebben met je ervaringen en keuzes zegt niet dat iedereen daar vrede mee kan hebben. In mijn ogen als ik de Natural Law niet verbreek kom ik als er een hemel is daar terecht. Dus weer iets om je minder druk over te maken.

Vakantie met bezigheden.

In Mexico heb ik veel bezigheden gehad. Dit maakte de ervaring dynamisch. Raften, parasailen, snorkelen, duiken, excursies naar tempels, bootreizen. Er is variatie zat. Mijn advies is stimuleren elkaar om dingen te proberen. Proberen is een houding, maar doen is de enige hoge waarheid.

Een geheim met iemand hebben.

Soms wil iemand niet dat de wereld alles weet. Als je toch een leugen hebt is het nodig om deze samen zo goed mogelijk te bewaren. Dit is niet mijn voorkeur maar het is een vorm van liefde. De belangen behartigen van mensen is ook een belangrijke taak. Soms is het beter om je mond te houden. Dit is een les die ik mijzelf geleerd heb. Mijn ouders wilden dat ik op het bot eerlijk was. Maar dan mis je de kans om iets voor jezelf te hebben. Mensen willen en hebben in bepaalde tijden dingen voor zichzelf nodig. Je kan pas geven als je het gevoel hebt dat je iets gehad hebt.

Praten over vrouwen.

Dit is iets wat voor mannen weggelegd is en vrouwen praten met elkaar over mannen. Als je weet hoe mannen denken over vrouwen dan weet je ook meer over jezelf hoe je over vrouwen denkt. Soms zit hoe je naar iets kijkt in een blinde vlek en de blinde vlek kan opgeheven worden door perspectieven en oordelen van andere mensen. Ik heb veel geleerd door de meningen van andere mensen.

Naar de dierentuin gaan.

Dieren zijn interessant. Ze hebben iets met de oorsprong. Ik kijk vaak dieren filmpjes op Youtube. Je weet niet wat er gaat gebeuren en iets in hun gedrag is oprecht. Als kind ging ik naar de dierentuin en toen was ik minder verwonderd. Maar toen ik ouder werd, werd ik meer verwonderd. De dierentuin 1 keer in de 15 jaar gaan is een leuke ervaring. Maar om eerlijk te zijn is het wel zielig dat de dieren in gevangenschap leven. Een safari doen zou meer plezier en spanning geven. (en ook meer risico's)

Je eigen jeugd opnieuw beleven.

Dat gebeurt als je kinderen krijgt. Je ziet jezelf in een kind. (het kan gezien worden) Je ziet hoe moeilijk het is om het juiste te doen voor het kind. Doordat de samenleving niet volwassen is, krijg je reactief gedrag. Ik geloof dat de grootouders het meeste kennis hebben over het leven maar deze bron wordt onderbenut.

Jezelf laten steriliseren.

Als je eenmaal je behoefte hebt voldaan met het hebben en opvoeden van kinderen is het nodig om het verwekken van kinderen tegen te gaan. De keuze van jezelf te steriliseren is een belangrijke overweging. Je kan altijd bezig zijn met anticonceptie maar dit maakt dat de vrouw niet haarzelf voelt. Anticonceptie kan een vrouw behoorlijk ziek maken. Depressies kunnen hierdoor komen. En de kwaliteit van het leven van je partner is ook iets waar je voor kan kiezen. Het leven is soms geven en nemen.

Dankbaarheid tonen en voelen

Ik doe dit elke dag. Ipv stil tevreden te zijn kies ik ervoor om stil te staan voor alles wat ik fijn vind. Mijn vriendin zegt dit is niet nodig maar ik ben van mening dat dit wel nodig is. Je zegt met waardering en dankbaarheid dat je blij bent en dat het goed is. De kans voor slecht denken is dan ook minder aanwezig.

Authenticiteit promoten

Als je eenmaal hebt ervaren dat echtheid een mooie kwaliteit is, dan is het echt zijn een missie op zich. In een wereld die onechtheid promoot is het heldhaftigste wat je kan doen is je verzetten tegen de namaak en je echtheid blijven geven. Je zegt tegen de wereld: ik lieg zo min mogelijk.

Vertellen hoe jij de wereld ziet en wat er te bereiken is tijdens het leven.

Er zijn een legers psychologen die bezig zijn om je beter te maken. Maar waarom moet je beter zijn? Als je geen doel hebt om te leven is beter worden niet interessant of motiveerbaar. Ik zou vertellen tegen een 18 jarige dat ik zie dat de wereld het pad kwijt is en dat het onze taak is om het pad te vinden en mensen hiernaartoe te leiden. Mentaal los komen van de samenleving is het grote doel voor mensen. Elkaar helpen los te komen van de kudde, en genieten van onze authentieke eigenheid.

Sparen van herdenkings dingen.

Ik heb dingen gespaard. Ik kocht een beeldje, een kunstwerk of een schaal. Als ik iets moois zag, wilde ik het hebben. Nu weet ik waarom! Mijn pad is niet te zien in foto's maar te zien in waardering. Alles wat ik waardeer, wil ik vastleggen. Ik had een foto van een bloem gemaakt. De foto van de bloem is weg maar de waardering voor de bloem is nog steeds in me.

Fotoalbum.

Dit boek is ook een beetje mijn autobiografie. Ik heb een autobiografie geschreven en dat heeft een waarde, maar ik ben niet alleen de som van mijn vrienden. Mijn lessen en inzichten zijn mij dierbaar. Ik had een tijd geleden een foto-cd van mijn zusje gehad. Ze had de moeite genomen om de foto's van mijn ouders digitaal te maken. Ik heb hier minder binding mee. Foto's zijn dode dingen voor mij. Ik haal meer uit muziek persoonlijk. Maar ik kan begrijpen dat sommige mensen foto's als waardevol zien. Het advies is wed niet op 1 paard. Sommige mensen hebben veel waarde in dingen, sommige mensen hebben waarde in foto's. Mijn fout is dat ik dit niet ingezien heb voor mijn zoon. Ik had een fotoalbum moeten maken voor hem, dat is een vorm van liefde die ik had kunnen geven. Ook al voel ik er niets bij, het kan betekenis voor de ander zijn.

De schuld accepteren en hiervan willen leren

Fouten maken hoort bij het mens zijn. Ik zou het liefst willen zeggen tegen mijn zoon dat ik baal dat ik geen fotoalbum gemaakt heb voor hem. Maar het zeggen dat je fout was kan ook wonden open maken. Je bent zo wie zo verdoemd. Welke pil slik je? Het leven is ook gemarteld worden door kansen die je niet gepakt hebt. Dit zou aan de jeugd gezegd moeten worden, omdat fouten maken bij het proces zijn. Je kan ook de fout maken te perfect te zijn omdat men perfectie wantrouwt en bij perfectie mis je bepaalde lessen. Voor mijn verwerkingsproces is het nodig dat ik contact krijg met mijn zoon. Ik kan niet leren als hij niet zegt wat hij wilt of nodig heeft.

Lego

Er is iets magisch van het uit kleine deeltjes grotere dingen te maken. Het houdt je bezig en je ziet dat veel van het leven bestaat uit kleine dingen die opbouwend grotere dingen zijn. Wat vaak vergeten wordt is dat de kleinere dingen een eigen intelligentie hebben en dat beide elkaar nodig hebben. Het grote heeft het kleine nodig en het kleine heeft het grote nodig. Iets ontleden kan leerzaam zijn maar het gaat de grote waarheid niet openbaren. Pas als je het geheel in verband ziet en ervaart kom je pas tot de complete conclusie.

## Huisdieren

Ik heb net een kat in huis genomen. Ik zie dat de kat nog moet wennen. Maar ik zie ook de moed dat de kat soms heeft. Nu zit hij onder de bank, maar soms komt hij of zij de wereld ontdekken. Het is een kind van de wereld net als jij en ik. Het voelt, ervaart en heeft zijn eigenheid. De groei van de kat in het omgaan met de wereld maakt mij blij en vol liefde. De liefdesenergie die in iedereen zit komt vanzelf bij de kat naar boven. Zelfs als een kat of hond vals is kan je de kat of hond met de goede aanpak helpen tot liefhebben.

## Verantwoordelijkheid

Dit is iets wat ik de laatste tijd veel promoot. Jordan Peterson en Teal Swan hebben me nieuwsgierig gemaakt over dit fenomeen. Als je iets wilt laten floreren is het nodig om rollen te hebben en holistisch met situaties of dingen omgaan. Ik ga de puzzel van verantwoordelijkheid niet te veel expliciet maken. De reden is dat het een gevoelsfenomeen is en dat men dit zelf moet voelen. Een voorbeeld: sex is iets wat je moet ervaren, niet om over te lezen. Verantwoordelijkheid is zo een fenomeen.

## Controle loslaten

Veel mensen dwingen een soort controle af met straffen en belonen. Sommige mensen gaan zelfs dwingen. Ik heb in het verleden een keus gemaakt om controle los te laten. Ik koos om het grote bewustzijn te vertrouwen. Ik zeg niet dat God alles oplost maar dat God iedereen een stemmetje geeft om zelf het op te lossen. Mijn zoon wilde boos weglopen. Het goddelijke stemmetje zei tegen mij dat hij wegloopt omdat hij frustratie heeft. En ik realiseerde me dat hij niet compleet weg zou lopen. Ik kon hem achterna zitten maar daar werd ik niet gelukkig van. Ik zei tegen hem dat hij weg kon lopen en dat ik daar geen controle over heb, hij kan gaan wanneer hij wilt maar een oplossing van zijn probleem kan hem meer helpen. Naderhand kwam ik erachter dat hij wilde dat ik een hand aan hem gaf. Maar ik deed dit niet omdat hij zelfstandigheid kon voelen. Hij was daar nog niet klaar voor, maar daar was ik niet bewust van. Vermoedelijk had zijn moeder hem te afhankelijk gemaakt. Ik heb in zijn opvoeding de focus voornamelijk op bewustwording gedaan. Of hij hier blij mee was of dit ook goed getimed was weet ik niet maar mijn gevoel zei dat ik dit moest doen en ik vertrouw op mijn gevoel. Soms is een soort van schop onder de hol nodig om verder te komen in het leven.

## Vertellen wat je voelt

Dit hebben mijn ouders niet gedaan. Ze waren ervan in de overtuiging dat denken het belangrijkste is. Denken heeft een rol in het leven maar ik voelde dat met het volgen van mijn gevoel de antwoorden op vragen meer aankwamen. Als je vertelt wat je voelt, kun je jezelf kalibreren hoe iemand op dit moment voelt over de situatie. Als je weet wat iemand voelt, dan heb je meer info. Als ik zeg ik voel me neutraal dan kan je zeggen dat ik niet boos ben of slecht gedachten heb en dat ik rustig ben, dat ik dingen meestal laat gebeuren, geen verdriet op dat moment heb en dat ik dingen zoveel mogelijk natuurlijk laat gebeuren.

Vertellen wat je ziet.

Wat iemand ziet is een vraag voor iedereen. Ik kijk ergens naar maar de vraag is hoeveel zoom ik in, welk detail valt me op? Wat vind ik belangrijk? Welk patroon staat voor mij aan de voorgrond. Vertellen wat je ziet is 1 ding maar het is ook interessant hoe mensen dingen zien, kijken ze in details, relationeel, eerlijk, nieuwsgierig en nog zoveel meer. Ik snap de wetenschappelijke manier van analyse.

Contact houden met vrienden en vriendinnen

Je verliest het contact makkelijk in dit leven. (jammer genoeg) Maar zie het als een plicht om contact te houden. Op een gegeven moment is iedereen je kindje. (zo voel ik me) Ik had een Ted ex filmpje gezien over vaderschap. Ik heb mijn vaderschap uitgebreid namelijk dat ik iedereen mijn kindje zie. Wees de rol compleet bij iedereen, wees een vriend en een moeder of een vader en een creëerder.

Feestdagen voor de partner

Het vaderlijke van mijzelf wilt geven en ervaringen aanbieden. En dit is prima. Mijn vriendin is mijn vriendinnetje, partner en ook een beetje mijn kindje. Het vadergevoel groeit in mij bij het schrijven van mijn boeken, dit is een fijn bijverschijnsel van het werk wat ik doe. Vier de feestdagen omdat je je mannelijkheid of je vrouwelijkheid wilt delen. Ik vermoed dat het mannelijke in iedereen heel belangrijk is als je in deze perioden komt. Je neemt dan meer actie voor het proberen fijn te maken voor andere mensen.

Vertellen wat je meemaakt

Wat je meemaakt, maakt je als mens. Maak je vervelende dingen mee, dan is de kans dat je verdriet en afkeer hier tegenover hebt. Maar het is nodig om je ervaringen te delen. Jouw ervaringen kunnen iemand wereldwijd maken. Deel je ervaringen en ze kunnen je kennis toevoegen aan de oplossing van de puzzel des levens.

Extraversie oefenen

Er zijn perioden in het leven dat je je essentie niet geeft. Als je alleen bent, geef je je essentie niet aan de wereld (bewust tenminste) maar je bent dan in de voorbereiding hiervoor. Dit is niet erg, zo had het moeten zijn! Maar uiteindelijk is de wereld alleen maar te beminnen met je uitingen. Beminnen wordt als sexueel gezien, maar ik zie dat het leven zichzelf bemint. Jammer genoeg wordt intimiteit en beminnen toegewezen aan vrouwen en mannen samen. Maar het is nodig om de wereld te nemen in mijn perceptie. De mannelijkheid moet de wereld doorgaan op zoek naar vrouwelijkheid zodat de wereld weer in balans is. Het Yin Yang principe.

Jezelf als waardevol zien

Jij kan balans creëren in het leven. Sommige mensen voelen dit niet maar het is de taak van meerdere delen van het bewustzijn om een deel te maken van het samenkomen tot liefde. Jouw aandeel is nodig en je bent voor bepaalde groepen mensen een integraal onderdeel voor het versterken van liefde en waarheidsinzien.

De ander als waardevol zien

Zonder de ander heb ik geen reden om te bestaan. Dat is mijn nederige mening. De kat tegenover mij kan niet bestaan in de manier hoe het nu leeft zonder mijn aanwezigheid. Het is net als de lucht die we ademen alleen zijn maakt mensen gefrustreerd en zelfs suïcidaal.

We hebben andere mensen nodig!

Om dit feit kan ik niet meer gaan. Verlicht kan je weglopen voor mensen maar mensen hebben elkaars samenzijn nodig. (in gezonde mate)

Mediteren over de dood.

Er is iets wat zo zeker is en dat is de dood. Vervelend voor sommigen maar het kan ook een goede leraar zijn. Het weten dat de dood komt kan je alert en sterk maken. Ik was zelfs tijdelijk verlicht geraakt door het weten van de dood. Verdriet kan ik begrijpen maar ik kan ook inzien dat iets zekers je een fijn gevoel kan geven. De zekerheid van de dood geeft je de missie om het beste te doen met het leven dat je hebt.

Geloofssystemen bespreken.

Iedereen geloof. De atheïsten geloven ook. Stom maar waar. Ik geloofde in een hogere autoriteit. Als je met iemand praat kan je zeggen waar geloof jij in en je kan zeggen dat iedereen een geloof heeft. Dit is geen schande maar dit hoort bij het leven. Het leven heeft geloven ingebouwd. Men kan veranderen van geloof en dat hoort bij het leven. Maar geloven moet je, het is net als ademen. Iets zeker weten en ervaren hebben geeft je 99.9% zekerheid maar het laatste stukje is geloof. Het is geloof en een onderdeel van weten. Alleen de uiteindelijke dood kan je compleet weten geven. Want het blijft en is nu een mysterie.

Op onderzoek gaan.

Zoeken en een soort van zeker weten. Waarheden kan je een soort van vlam geven. Het leven is een zoektocht. Ik geloof dat het vinden van je echte ik het hoogste doel is. Stom maar waar het leven is een soort verstoppertje. Je verstopt jezelf van je hoge ik en je vind je hoge ik in je daden.