

# Eerste Hulp Bij Bewustzijn



# Eerste Hulp Bij Bewustzijn

Percy Raap

Schrijver: Percy Raap  
Coverontwerp: Percy Raap  
ISBN: 9789464183061  
© Percy Raap

## Inhoud

### Voorwoord

### Inleiding

	<b>Ons wel-zijn</b>	1
	<i>Model pannenkoeken</i>	
	<i>Wel-zijn model</i>	
	<i>Innermanagement</i>	
<i>Sociaal</i>	<b>De Maatschappij</b>	2
	<i>Het nu en de geschiedenis</i>	
	<i>Scholen, onderwijs en opleiden</i>	
	<i>Welvaart &amp; Welzijn, de stand van zaken</i>	
	<i>De economie, wat is dat?</i>	
	<i>Sociale dominantie</i>	
	<i>Niet de toekomst voorspellen, maar</i>	
	<i>de toekomst mogelijk maken</i>	
<i>Sociaal</i>	<b>Mentaal</b>	3
	<i>Vierkant, driehoek, cirkel</i>	
	<i>Belevingsbehoeftes, wat we denken nodig</i>	
	<i>te hebben</i>	
	<i>Groepsgedrag, cultuur, normen en waarden</i>	
	<i>Media, nieuws en andere beperkingen</i>	
	<i>Data &amp; cijfers</i>	
<i>Mentaal</i>	<b>Wie ben ik?</b>	4
	<i>Opbouw van angsten en beperkingen</i>	
	<i>Waarom doe je wat je doet?</i>	
	<i>Jouw persoonlijk succes</i>	
	<i>Waarom krijg je niet wat je wilt?</i>	
	<i>Onbewuste controles over je gedachtes</i>	
	<i>Trauma's</i>	
	<i>Weerstand bij verandering</i>	
	<i>Het patroon voor verandering</i>	

*Van lijdend naar leidend  
Beslissingen  
De drie I's*

**E**NERGIE

5

*Wat is energie?  
De natuur en energie  
Frequentie  
Water  
Aantrekkingskracht  
Gebruik van energie  
Het veld van invloed  
Het veld van invloed en ons lichaam  
Onze motor  
Onze interne logistiek (beweging)  
Onze brandstof (voeding)*

Sociaal

**Fysiek**

6

*Uitstraling  
Kleur in je leven*

Mentaal

**Fysiek**

7

*Ik & Ik, raakvlak en verbinding  
(On)bewust  
De tempel van de geest  
Omgaan met druk: vecht, vlucht of verstar  
Aarden  
Omgaan met druk: verbinden  
Instinct en intuïtie  
Uiten van emoties  
Vertaling van de omgeving*

Mentaal

**Sociaal**

8

*Onze eerste indrukken  
Betrokken, weerstand & belang*

Manipulatie  
De energievampier

### **Toepasbaar in praktijk!**

9

*Communiceren met jezelf: het stemmetje*

*MAM, My Awareness Model*

*SAM, Social Aware Model*

*De filters*

- *Wereldbeeld*
- *De omgeving*
- *De rol*
- *De wetten*

*Harmonie en tools*

- *Raakvlak & verbinding*
- *Perspectief*
- *Niveaus van communiceren*
- *EGO-toestanden van ons communiceren*
- *Het geheim van beleving*

*Aandacht situatie*

- *Waar moeten we op letten in de praktijk?*
- *Non-verbale communicatie*

*Conflictsituatie*

*Actie*

*Nood*

*Ik en mijn werk*

### **Het creëren van een nieuw en bewuster zijn** 10

*Om een verandering teweeg te brengen*

*zal je jezelf de volgende vragen moeten stellen en actie moeten ondernemen!*

*Wat moeten we weten om te worden wie we willen zijn?*

## Voorwoord

*Dit boekje gaat over bewustzijn. Bewustzijn op mentaal, fysiek en sociaal vlak, wat bijdraagt aan jouw welzijn.*

*Omdat je niet uitgesproken kunt raken over bewustzijn en er al zoveel over geschreven is vanuit diverse (specialistische) invalshoeken, was mijn doel een totaaloverzicht te bespreken en het zo simpel mogelijk te houden. Dit zorgt ervoor dat het voor iedereen toegankelijk is. Ik wilde een basis leggen vanwaaruit de lezer zelf verder op onderzoek kan gaan. Het resultaat is dit boekje, Eerste Hulp Bij Bewustzijn. Dit klinkt simpel, maar het was juist daarom niet makkelijk. Wat laat je weg en wat is essentieel als het gaat om bewustzijn? Daarnaast was het belangrijk om niet met te veel vaktermen te komen zodat het makkelijk leesbaar is. Zonder hulp van Hanna Koorengel was me dat niet gelukt. Zij weet als geen ander hoe je iets duidelijk op papier moet verwoorden.*

*Heb je vragen, commentaar, waardering of kritiek? Dan kijk ik uit naar jouw e-mail aan [percy@beneficial.life](mailto:percy@beneficial.life).*

*Ik garandeer je dat je na het lezen van dit boekje bewuster in het leven kunt staan met toepasbare inzichten.*

*Veel leesplezier!*

*Percy Raap*

*20 oktober 2020*



# Inleiding

We zijn in deze maatschappij vaak bezig met de appel. De appel moet glimmen en lekker zijn. We kijken minder naar de boom en vergeten de wortels die onder de grond de basis vormen van het bestaan van de appel.

Deze metafoor geldt voor ons als mens en maatschappij. Toch merkt ik als Praktisch Bewustzijn Trainer dat steeds meer mensen behoefte hebben aan kennis over de wortels en hoe zij dit in praktijk kunnen gebruiken voor een bewuster en waardevoller leven.

In dit boek zitten geen grote onthullingen of magische regels die naar geluk leiden. Het is een basishandleiding over hoe je mentaal, sociaal en fysiek bewuster kunt worden vanuit waar je verder op zoektocht kunt gaan. Het is "Eerste Hulp Bij Bewustzijn", een boekje met vragen op jouw antwoorden.

*Door bewuster te zijn, gaan we dingen zien die anders onzichtbaar zouden zijn. Als we bijvoorbeeld het licht uit doen in een volle zaal zien we niemand meer. Als we dan het licht aan doen, zijn er ineens een heleboel mensen. Die mensen waren er altijd al, maar we zijn er dan pas bewust van.*

Bewustzijn betekent klaar zijn voor hoe alles zich in het leven ontvouwt. Iedereen kan bewust worden, maar het is niet iets wat je vanzelfsprekend leert. We zullen onze huidige manier van denken onder de loep moeten nemen. Als je weet hoe je moet denken, heb je 50 tot 60 procent van het leven onder controle. Dan is er nog altijd een groot deel waar je geen controle over hebt, maar dan gaat het erom hoe je hiermee omgaat en welke betekenis je aan de situatie geeft – daar heb je immers wél controle over. Het juiste gebruik van je brein kan leiden tot een beter welzijn.

## **“Bewustwording”**

*De dag dat ik besepte dat alles verbonden was - mijn hoofd,  
mijn ziel en mijn karkas - legde ik mijn oor te luister.  
Het leek lastig te ontcijferen, maar onbewust verstond ik de taal.  
De sprong van mijn hart in de liefde, de knoop in mijn maag als ik baal.  
Dat ik me zwaar voel als ik huil, maar vederlicht als ik straal.  
De sferen die ik niet zag, maar wel voelde hangen.  
De dingen die ik wist, maar niet kon bevangen.  
De antwoorden die ik buiten zocht, zaten al die tijd in mij verstoep.  
Ik heb nooit leren luisteren, omdat ik te druk met horen was.  
Omdat ik te veel in m'n omgeving en te weinig in mezelf zat.  
Toen ik mijn ogen sloot, ging er een wereld voor me open.  
Ik vond de balans tussen mijzelf en dit leven, tussen mijn wereld  
en die van mijn omgeving. De connectie tussen  
al wat is, al ik ben, en al wat nog kan worden.  
De verbinding tussen energie, lichaam en woorden.  
Want woorden behoren het bewuste en zijn slechts zo'n klein deel.  
Mens, wil je daaronder, wees dan eens stil.  
Leer luisteren zonder te horen, leer praten zonder woorden,  
want in energie kan al zo veel. Mens, duik eronder,  
wees toch eens stil...*

Hanna Koorengewel, 2020

1.

# Ons wel-zijn

## Model pannenkoeken

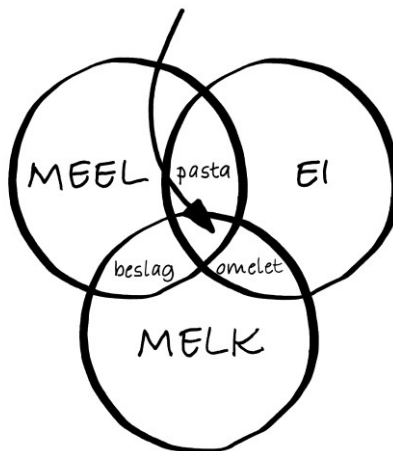
Als je meel en ei met elkaar vermengt, krijg je pasta. Pasta kan de basis voor vele gerechten zijn maar het is nog geen pannenkoek.

Wanneer je een ei met melk samen vermengt krijg je een omelet. Voeg je een paar ingrediënten toe dan heb je een boerenomelet, maar nog steeds geen pannenkoek.

Als je melk toevoegt aan meel dan krijg je beslag, maar het verbindende ingrediënt is ei.

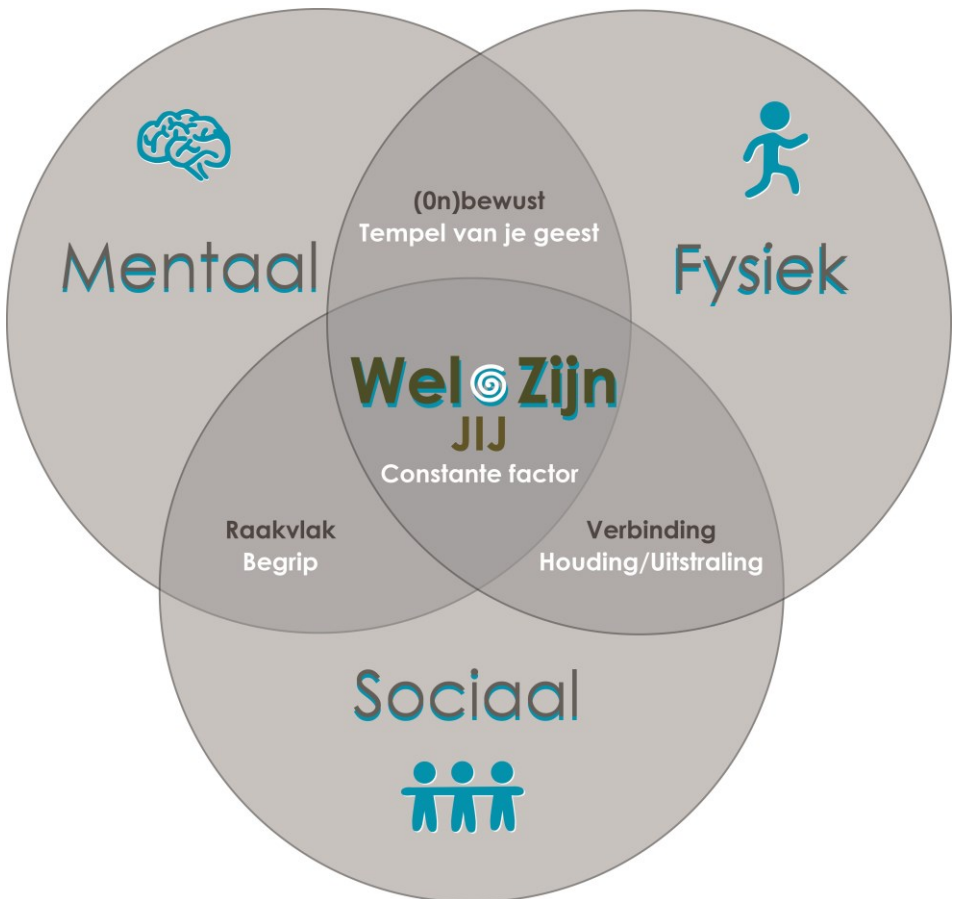
Melk, meel en ei zijn nodig om een pannenkoek te maken. Als je een van de drie ingrediënten weglaat dan krijg je geen pannenkoek. Als je de verhouding tussen de drie ingrediënten niet goed hebt, mislukt de pannenkoek.

## Pannenkoek



Voor ons welzijn geldt hetzelfde. De verhouding tussen onze mentale, fysieke en sociale situatie bepaalt ons welzijn, onze persoonlijke harmonie.

## Wel-zijn model



Om je goed te "voelen" zal je bewust moeten zijn van de bovenstaande drie aspecten en van jezelf in relatie ermee. Welzijn is een gevoel. Als jij je in het centrum van het model

begeeft dan voel je je mentaal, fysiek en sociaal in harmonie.  
De enige die weet of dit het geval is, ben jij zelf.

## **Innermanagement**

Jouw welzijn is niet afhankelijk van je omgeving maar van hoe je van binnenuit met je omgeving omgaat.

Natuurlijk veranderen omstandigheden en situaties. Het is dan zaak om de harmonie voor jezelf terug te vinden door naar de drie aspecten van het wel-zijn model te kijken en te bepalen waar je dit voor jezelf kunt bijstellen.

**Jij bent altijd de basis van alles in jouw eigen beleving.** Als jij de constante factor bent dan zal je controle over de situatie hebben. Belangrijk hierbij is dat het niet gaat over overheersing van de ander maar over harmonie in jezelf.

Niet ieder mens voelt zich in elke situatie gelijk, daarom is het belangrijk te beseffen dat welzijn voor iedereen anders is en dat dit een beleving is.

## 2.

Sociaal

# De Maatschappij

Om te begrijpen waar we nu staan als persoon of als samenleving, zullen we eerst moeten weten waar we vandaan komen. We hebben als mens de neiging om vanuit het nu te denken waardoor we het verleden vaak niet in de juiste context plaatsen. We groeien en blijven groeien, als individu en als samenleving. Een kenmerk van groei is verandering. Zoals een boom die groeit telkens een andere vorm aanneemt en zijn wortels uitstrekt, zo zal een kind in de eerste maanden een luier dragen om vervolgens zindelijk naar het toilet te gaan. Alles dat groeit zal in meer of mindere mate veranderen. De veranderingen die we zijn ondergaan in het verleden hebben ons gebracht waar we nu zijn.

*Ons verleden vertelt veel over de bedreigingen en de mogelijkheden die we als mens hebben.*

We hebben veel mooie eigenschappen en ook wat mindere. We moeten bewust zijn van de valkuilen, maar zeker ook van de mogelijkheden die we hebben. Wat de mens onderscheidt van de rest van het leven op aarde is dat wij het vermogen hebben om te denken vanuit het verleden en om creatief te zijn, waardoor we onder andere een toekomst kunnen creëren in onze gedachten. Onze capaciteit om samen te werken gecombineerd met het maken en gebruiken van gereedschappen heeft ervoor gezorgd dat wij als soort niet de sterkste zijn, maar toch van ieder andere soort kunnen winnen. Speren, fuiken en andere constructies

maakten ons lang geleden al onoverwinnelijk. Daarnaast konden we constructies bouwen die ons beschermden en hadden we kennis over het maken van vuur. We hadden elkaar nodig om voordeel te hebben ten opzichte van onze vijanden in de natuur. De enige die nog van ons kon winnen was een andere groep van onze soort: de mens zelf. Dit zorgde er in de oertijd voor dat we niet met iedereen konden samenwerken omdat we het risico liepen dat we door een andere stam werden aangevallen. Je wist simpelweg niet wat hun bedoelingen waren en welke ziektes ze met zich meedroegen. Een andere groep was een risico, dus het was beter om hier niet mee om te gaan. Dit heeft geleid tot verschil in geloof, gewoontes en andere eigenschappen die we van generatie op generatie hebben overgedragen.

*We konden goed samenwerken voor het goede doel, maar ook om elkaar te vernietigen.*

De drang om te overleven hebben we in ons onderbewuste meegekregen vanuit onze evolutie van duizenden jaren. Het geloof dat we moeten strijden om te overleven is de basis van onze huidige onderlinge omgang: strijd tussen mensen gebaseerd op resultaten uit het verleden die ons toen geholpen hebben te overleven. Ons verleden hoeft niet te bepalen wat we doen en hoe we met elkaar omgaan, maar het stuurt ons wel vaak een richting op.

We leven nu in een wereld waar het niet meer nodig is om op een manier naar een andere sociale groep te kijken zoals we dit deden in de oertijd, maar het zit wel in ons onbewuste geheugen en heeft een grote invloed op ons huidige doen en laten. Zodra er een conflict ontstaat hebben we de neiging om terug te grijpen naar deze overlevingsmodus en wordt het groepsdenken sterker. We zijn dan tegen een groep waarvan we denken dat het een bedreiging is en willen graag bij onze eigen groep horen. Dit is waarom we