

Haarlem, 10 maart 2020

Inzicht hebben in hoe 'mens zijn' werkt, maakt het verschil

Wat zijn gedachten? Waar dienen emoties voor? Wat is in elk mens de basisinstelling? Wat gebeurt er zonder moeite/wilskracht? Waar zit mentale gezondheid? Suzanne Bader en Petra Balke beantwoorden deze vragen in een simpele en inzichtgevende handleiding: 'Er zit meer in (je) dan je denkt. Inspiratie voor een moeitelozer leven.' Dit boek is 8 maart 2020 uitgekomen.

Veel mensen hebben periodes in hun leven waarin ze zoekende zijn. Naar meer geluk, minder lijden, meer rust, minder stress, meer voldoening, minder angst, meer (zelf)vertrouwen, minder somberheid, betere relaties, minder negatieve emoties of ongewenste gewoontes. Kortom naar een andere ervaring. Bij toeval kwamen Suzanne en Petra in aanraking met 'the three principles' van Sydney Banks. Dit inzicht in de drie principes achter de menselijke ervaring heeft ze beide een hoop moeiteloosheid opgeleverd in hun eigen zoektocht. Zowel privé, in relaties, in opvoeding als in hun werk. Als vanzelfsprekend ontstond het idee en de behoefte om dit te gaan delen. Dit door elkaar te inspireren en hun ervaring te bundelen vanuit hun achtergronden in zowel de psychologie als de lichamelijke gezondheidszorg. Samen zijn ze Klavertje Drie gestart, van waaruit ze inzichten delen over de menselijke ervaring met individuen en groepen.

'Wat we zien is dat mensen onterecht denken dat hun ervaring van buitenaf komt, dat anderen en hun omgeving bepalen hoe ze zich voelen. Dat ze op basis van wilskracht die buitenwereld continu zouden moeten managen of er een slachtoffer van zijn. Ook heerst de misvatting dat mensen hun eigen gedachten en emoties in de hand moeten hebben en houden. Dit creëert al snel de eenzame illusie dat ze niet oké zijn en dat dit ook nog is hun eigen schuld is. Zo zien wij veel mensen die onschuldig en onnodig lijden.'

'In de gesprekken verwijzen wij mensen terug naar hun eigen mentale veerkracht. We staan daarbij stil hoe onze ervaring überhaupt tot stand komt, altijd en bij iedereen. Wat je dan gaat zien is dat ieder mens heel en veerkrachtig is, wat je ook denkt, voelt of doet. We werken dan ook niet vanuit het idee mensen beter te willen maken of van problemen af te helpen. Door inzicht in hoe 'mens zijn' werkt, worden problemen als vanzelf anders ervaren.'

Suzanne en Petra zien dagelijks in de praktijk hoeveel impact het heeft om mensen terug te wijzen naar hoe het werkt om mens te zijn. 'Iedereen vindt het fijn om het te hebben over wat voor ieder mens gelijk is. Dit ongeacht hoe je je voelt, wat je denkt in welke situatie je je bevindt. Het niet inzoomen op de inhoud van ons denken is in het begin wat onwennig, maar is nauwelijks relevant meer zodra het gesprek op gang komt en mensen weer kunnen (h)erkennen waar hun eigen wijsheid en gezondheid zich bevindt.'

'Gek genoeg leren we in ons leven vaak niet dat er drie principes zijn die onze ervaring altijd en bij iedereen creëren. Ze zijn zo wetmatig als de zwaartekracht. Inzicht hebben in zwaartekracht zorgt dat je niet onnodig onderuit gaat of continu dingen laat vallen in de veronderstelling dat ze dat niet doen. Inzicht in hoe je ervaring tot stand komt, maakt dat je het leven niet onbewust en onschuldig zwaarder ervaart dan nodig.'

'Er zit meer in (je) dan je denkt' is nu online te koop via www.klavertjedrie.nu/boek