methode
voor
positieve
sociaal-emotionele groei

Filofilie

spinnen van genoegen

Esther Dageraad

Filofilie

Spinnen van genoegen

Methode voor positieve sociaal-emotionele groei

e-book

met daarin deel 1 en 2 van de methode gebundeld

2015

Esther Dageraad

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Filofilie, de basis van het proces

Fase 1, richting geven aan je belevingswereld

- Doel voor ogen: spinnen van genoegen voor duurzame ontwikkelingen
- Richting geven
- Starten en stoppen

Wil je leren spinnen van genoegen als mens…. *en* daarmee investeren in het helen en verstevigen van de onderlinge betrekkingen in jouw gemeenschap? Welkom bij fil-o-filie, de levenskunst van het maken van lange flexibele verbindingen uit het altijd voor handen zijnde materiaal.

Wat je ervoor nodig hebt is:

- de **wil**
  (de uitdrukkelijke wens om je actief creatief verbonden te voelen met de overvloed van het leven)
- het **basismateriaal**
  (jezelf, je eigen dagelijks leven in jouw eigen gemeenschap(pen))
- een **basisbegrip** van het proces
  (dat staat in dit document dat je nu leest beschreven, plus het document over fase 2)
- **tijd** (alles tussen 2 minuten per dag tot 24 uur is prima)
- **energie** (iedere hoeveelheid die je beschikbaar hebt is prima)
- **handige hulpjes** om je mee op weg te helpen (gratis* verkrijgbaar via de website)
- en een snufje **doorzettingsvermogen** om het een serieuze kans te geven en niet bij de eerste de beste 'draadbreuk' die zich toch voordoet op te geven.

Het proces van ' spinnen van genoegen' is in aanleg supersimpel, maar om het inzichtelijk te maken, neem ik je wel mee in deze spinnenwiel analogie , om iets wat abstract is toch voorstelbaar en concreet te kunnen maken.
Houd losje in gedachten dat je op een echt spinnenwiel iets creëert door middel van het hanteren van materie, maar dat filofilie uiteindelijk gaat over het vormgeven met energie.

Ondanks dat verschil is het proces in hoge mate vergelijkbaar:
Je hecht het ruwe natuurlijke materiaal, nadat je het eerst in zinvol verband hebt gelegd (richting geeft en enigszins voorstructureert) aan het uiteinde van de draad die je al eerder hebt gemaakt door het geheel in beweging te brengen en te houden. Onder de juiste hoeveelheid spanning gaat het maken van een kwalitatief goede draad als vanzelf, met de trekkracht die in het systeem ontstaat.

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Het ruwe, altijd overvloedig beschikbare materiaal waar je mee werkt heet in het alledaags spraakgebruik: je geweten.
De draad die je al eerder hebt gemaakt, heet: je ervaring tot nu toe.
Je spinnewiel heet: je belevingswereld.

In andere woorden samengevat:
Werkend aan je belevingswereld creëer je meer en kwalitatief steeds betere ervaringen door wat er al is op een stevige manier, actief met je geweten te verbinden, door het natuurlijk gebruik van het fenomeen aantrekkingskracht.

Simpels!
…. maar je moet er dus *wel* wat van jezelf inleggen.

- **je aandacht**
  (met je verstand observeren wat er gebeurt in je belevingswereld en met die informatie het proces gaandeweg verstandig, weloverwogen bijsturen)
- **je lijf**
  (de acties die je met je lijf in gang zet en houdt: wat je zegt en wat je doet)
- **je ziel**
  (je zin, je diepste wezen…. de energie-in-beweging……de richtinggevende vibraties)

Wat je wilt is spinnen (zo vaak mogelijk) van optimaal genoegen.
Maar wat *is* dat eigenlijk?

Als je belevingswereld optimaal draait, *vooruit* dus *en* op optimale (dat is een vrij hoge) gelijkmatige snelheid een mooie gelijkgevormde flexibele draad maakt, dan zingt de ziel.
Dat wil zegen, dan resoneren **alle** vibraties van verstand, lijf en ziel in perfecte harmonie met *elkaar* en met je geweten. *Dan* spin je van optimaal genoegen, want dan ervaar je pure levensvreugde: de zin van het leven.

Dat kan zich soms spontaan voordoen, natuurlijk. Dat is fijn en geeft de burger moed.
Echter, regelmatige oefening maakt dat dit een stuk minder aan het toeval wordt overgelaten en een stuk *meer* aan het ambachtelijk vermogen om met plezier en gemak het proces te kunnen bijsturen.

Met een paar basisbegrippen van Filofilie, kun je snel zelf aan de slag.

Alle basisbegrippen worden eerst kort (in zwarte letters) aangestipt, opgedeeld in fase 1 en fase 2, waarmee je snel een overzicht kunt krijgen.
Overal is ook wat meer verdiepingsmateriaal in woorden beschikbaar, in grijze letters.
Wil je er nog dieper op ingaan en het aan jouw persoonlijke situatie verbinden, dan vind je de

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

meeste diepgang, op maat, in het v-boek dat je gratis kunt downloaden van de website. Dat is als een e-book, alleen niet in woorden, maar in pure energie. Dat v-boek kun je in iedere fase gebruiken ter ondersteuning van je begrip en motivatie.

Dit zijn de elementen die in 'filofilie, spinnen van genoegen' aan de orde komen:

Fase 1:

- het proces in een notedop
- het doel voor ogen: spinnen van genoegen
- richting
- starten en stoppen

Fase 2:

- het primaire aandachtspunt, het aangrijpingspunt
- 3 fases
- twijnen
- keuzes
- spoelen wisselen
- probleemoplossing

In mijn analogieën gebruik ik meestal beelden waarvan ik weet dat ' de meeste mensen' er ervaring mee hebben. Zo kun je mijn beschrijvingen van werken met energie in je belevingswereld (wat nogal een abstract proces is omdat het geen tastbare elementen bevat), relateren aan een soortgelijk concreet proces waar je waarschijnlijk min of meer bekend mee bent.

En nu beschrijf ik hier, in filofilie, mijn inzichten aan de hand van een fenomeen waarvan ik *weet* dat een grote minderheid van de Nederlanders er actief ervaring mee heeft aan de hand van een ding dat je misschien zelfs nooit van dichtbij gezien hebt, of alleen als decoratiemateriaal: het spinnenwiel.

Voordat ik het als een model voor abstracte begrippen kan gebruiken, *moet* ik dus wel eerst het spinproces op een spinnenwiel , zoals dat gaat met wol, uitleggen.

Veel genoegen.

Esther Dageraad

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

het spinproces in een notendop

Spinnen op een spinnewiel:

Je brengt, al pompend (met je voet) een vliegwiel in beweging.
Via de aandrijfsnaar, wordt die beweging omgezet in het (snel) laten roteren van een spoel.

De eigenlijke spoel is een los ding, dat op zijn plaats wordt gehouden in een houder, de vlucht.

Die houder bevat ook een constructie die een rij haakjes bevat, die de gesponnen draad geleidt naar een plek op de spoel, zodat het opwinden ordelijk verloopt.

De draad is ingeregen op het spinnewiel en loopt van de spoel, via de haakjes, naar de spinnende persoon door een gat.

De persoon die spint houdt het werk (meestal) met twee handen vast: eentje houdt voeling met *en* reguleert de druk op de al gesponnen draad, de andere hand structureert de ruwe wol voor.

Filofilie
spinnen van genoegen
www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Het aangrijpingspunt waar ruwe wol tot draad getrokken wordt, bevindt zich tussen de twee handen.

Dit kan heel dicht op het spingat zijn, of een stukje verder ervan af.

Nu naar spinnen in je belevingswereld.

Het proces in jezelf verloopt op een soortgelijke manier, maar dan werk je met energie, in plaats van met wol. En in plaats van een spinnewiel gebruik je je belevingswereld, de wereld van je gevoelens en gedachten.

In fase 1 is de focus op de richting die je belevingswereld opdraait.
Maar voordat je aanpassingen aan je belevingswereld overweegt te doen, wil je wel eerst weten wat daar het doel van is, het nut, voor jezelf (en mogelijk voor anderen). Toch?

Het doel voor ogen: spinnen van optimaal genoegen
Over het verschil tussen optimaal en maximaal

Wie filofilie beoefent weet dat m*aximaal* en *optimaal* twee heel verschillende dingen zijn.

Wie voor maximaal (100%) gaat, heeft een hoger energieverbruik per ‘ kilometer’ dan wie voor optimaal (circa 80% energieverbruik) gaat. ‘ Optimaal’ kost dus minder (energie) in de dagelijkse dag.
Maar ook de levensduur ergens van gaat er aanzienlijk op achteruit als je structureel voor de 100% gaat. Het geheel is meer onderhevig aan slijtage. Iets wat structureel op 80% wordt gebruikt (in plaats van 100%) , gaat langer mee.
Alles wat onderhevig is aan een mechanisch proces, wat in beweging is, kent een optimum, dat tenminste een tiental procent onder het maximum ligt, waarbij de energieverbruik- en levensduurratio het meest *duurzaam* is. Dat geldt voor apparaten en machines, het geldt ook voor levende wezens. Het geldt dus ook voor jou en mij.

Mocht deze economische reden om voor optimaal te kiezen je nog niet zo heel erg aanspreken, onder het motto:” Ach, liever kwaliteit (alles uit het leven halen wat erin zit) dan kwantiteit.”…..

De kwaliteit van leven gaat er *ook* nog eens enorm op vooruit.
Je *kan* meer doen in minder tijd, je *neemt* betere korte-en langere termijnbeslissingen, je *levert* betere resultaten waar jijzelf en anderen veel meer genoegen aan beleven, zowel om ze te maken als om ze te benutten.
Alles *loopt* soepeler en wat je produceert gaat ook weer veel *langer* mee, zodat je er weer *meer* aan hebt.

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Kortom, aan de basis van filofilie staat het besef dat *optimaal spinnen van genoegen* plaatsvindt door je belevingswereld op de *optimum* instellingen te laten draaien en maar weinig (en zeker niet structureel) op de *maximum* instellingen.
Dat vraagt, letterlijk, een andere instelling,

Hoe je duurzamer kunt omgaan met je natuurlijke bronnen (talenten en energie) en *ook* nog eens meer genoegen beleeft aan het leven, daarover vooral meer in fase 2 van filofilie.

Fase 1 is helemaal gewijd aan een basis-vaardigheid: de richting actief beïnvloeden waarin je belevingswereld draait.

richting

Je energie in beweging kan je belevingswereld (spinnewiel) twee kanten laten opdraaien.
Je belevingswereld is erop ingericht dat het *vooruit* gaat, wat meestal 'positief' genoemd wordt in emotie-(energie in beweging) termen. Dit is de *natuurlijke* richting, de richting waar het hele proces qua ontwerp op ingericht is. Maar het *kan* ook achteruit!
Dit achteruit lopen wordt meestal aangeduid met ' negatieve emoties ervaren' en dat je belevingswereld hiertoe in staat is heeft zo zijn functie. De natuurlijke functie is voornamelijk om <u>even</u> terug te kunnen spoelen als er iets niet helemaal goed ging in het proces. Het stelt je in staat om correcties toe te passen.

Spoel je structureel ' achteruit' dan belast je het systeem niet alleen op een manier waarvoor het niet bedoeld was, het realiseren van dingen kost ook nog eens veel meer moeite en levert je veel minder plezier op dan als je ' vooruit' gaat.

Alles loopt dus beter als je ervoor zorgt dat je systeem <u>*vooruit*</u> draait.

Ook in de achteruit stand ben je vaak wel dingen aan het maken, je leven aan het vormgeven. Het is niet zo dat niet meer gebeurt.
Je richt je aandacht op een taak, steekt er energie in en (mits dat boven een bepaald energieniveau gaat) realiseer je ook dingen: je verricht werk, voedt kinderen op, hebt hobby's en sociale contacten.

Een spinnewiel kan jarenlang achteruit draaiend gebruikt worden en best prima garen spinnen, zeker als je er routineus in bent geworden. Maar als je je belevingswereld structureel zo gebruikt, is de kans klein dat je er diepgaande en wezenlijke bevrediging uit put.

Veel gehoorde klachten van achteruitspinners:
"Alles lijkt zo hetzelfde (saai) en iets voro elkaar krijgen kost zoveel moeite en je krijgt er in verhouding zo weinig voor terug."

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

De richting die je je leven geeft, de basisrichting: vooruit of achteruit maakt een enorm verschil in beleving, omdat er heel verschillende dingen gebeuren, in je beleving.

Voor wat meer helderheid volgt hier een opsomming van kenmerken van achteruit draaien, gevolgd door een opsomming van kenmerken van vooruit draaien.

Achteruit draaien:

- angst en ongenoegen motiveert je om dingen te doen of te laten:
  angst om dingen te verliezen die je nu hebt
  angst voor gebrek aan wat je nodig hebt
- er is een gevoel van onbehagen, een structurele ontevredenheid die je niet los kunt schudden
- je twijfelt regelmatig of je wel in de goede richting gaat:
  is dit wel het werk wat bij me past, is dit wel de partner die bij me past… moet ik het niet eens over een *heel* andere boeg gooien?
- Een besef dat als je het maar *heel* rustig aan doet, het nog het beste met je gaat
- Je hebt aan weinig activiteiten die een (grote) inspanning of initiatief van jouw kant vragen *echt* zin.
  Het gelukkigst ben je als je relaxed dingen kunt consumeren: films/boeken, nieuwe dingen kopen, dingen eten, een terrasje pakken, een reis maken waarin alles geheel verzorgd is.
- In je woordgebruik (ook in je gedachten) is er een focus op de ‘ slechte dingen’, dat wat niet goed gaat, dat wat een bedreiging voor je geluk vormt, de problemen die je signaleert.
- Als je een tandje harder moet lopen of er doet zich iets onverwachts voor, kan de paniek toeslaan en je hebt vaak het gevoel op de vlucht te willen slaan, ergens anders naar toe te moeten/willen om veilig te zijn.
- In je verhalen en gedachten haal je heel veel dingen op uit het verleden.
- Je bent erg veel met jezelf bezig.
  Hetzij met je eigen lijfelijke, mentale en emotionele strubbelingen rond de vraag:” wat is er mis met mij?”
  Hetzij met je eigen persoonlijke geluk:” Wat schiet IK hier persoonlijk mee op?”
- Als je wel met anderen bezig bent, is je onderlinge positie van het grootste belang in je focus.
  Vinden ze me wel leuk?
  Mag ik wel blijven?
  Ben ik wel beter ergens in dan zij?
  Heb ik wel meer van iets dan zij?
  Maak ik wel een goede indruk?
  Doe ik niet meer dan zij (en hoeveel verschil zit er in de betaling daarvoor)?

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

- ’s avonds heel erg moe, veel energie verbruikt, maar vaak niet het gevoel dat je nou iets heel noemenswaardigs hebt voortgebracht of ervaren die dag.
- Voortdurend honger/trek hebben.
- Veel spanningen in je lijf ervaren die met pijn gepaard gaan.
- Spullen vaak kwijt zijn, chaotisch ermee omgaan, slecht kunnen prioriteren, moeite hebben met keuzes maken.
- Het liefst (want dat biedt houvast) bekende routines herhalen, dezelfde dingen op dezelfde manier willen doen.
- Je onderschrijft de stelling dat het leven ‘ hard werk’ is.

Vooruit draaien:

Het is inderdaad in grote lijnen het omgekeerde, maar voor de volledigheid zal ik het toch expliciet opschrijven.

- Zelfvertrouwen, vindingrijkheid, creativiteit en een besef van overvloed regeert:
- Er is een diep gevoel van genoegen in je, een basisvreugde om van het leven te genieten.
- je voelt een push, een passie in jezelf waardoor je weet dat je in ieder geval de goed kant opgaat en altijd dingen kunt bijstellen, waar nodig.
- Een weten dat je heel snel kunt schakelen *en* op hoge snelheid toch ook heel goed werk kunt afleveren *en* lekker van veel rustige momenten kunt genieten, omdat het noodzakelijk werk veel sneller (en op een aangenamere manier) afgerond is.
- Je hebt in veel verschillende soorten activiteiten *echt* zin, maar toch vooral als je kunt bijdragen, kunt meecreëren, zolang ze elkaar maar regelmatig afwisselen .
- In je woordgebruik (ook in je gedachten) is er een focus op de ‘ goede dingen’, dat wat goed gaat, dat wat een bijdrage aan je geluk kan vormen, wat de problemen (die je *ook* best signaleert), zou kunnen oplossen.
- Als je een tandje harder moet lopen of er doet zich iets onverwachts voor, komt er een immense kracht en kalmte in je naar boven, een weten dat je hier prima voor toegerust bent om het in goede banen te leiden.
- In je verhalen en gedachten speel je veel met opties die je nu ziet en hoe die bijdragen aan een fijnere toekomst.
- Je bent in staat zowel met jezelf bezig te zijn, als oog te hebben voor wat er nodig is in je omgeving.
- Wat *anderen* van jou persoonlijk vinden raakt op de achtergrond van de vraag, wat vind ik van mezelf?
  Ben ik een als een beter mens gaan slapen dan ik wakker werd? Welke kant van mezelf kan ik nog verder ontwikkelen, zodat ik nog veelzijdiger ben?

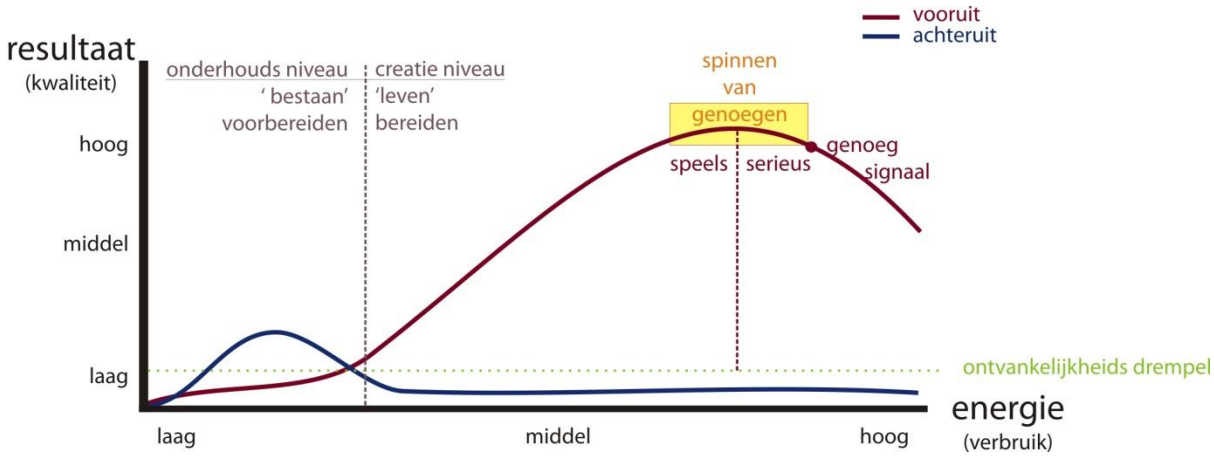
Filofilie
spinnen van genoegen
www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

- ’s avonds misschien wel moe, maar ook voldaan van alle bijzondere momenten waaraan je met je talenten bij hebt kunnen dragen.
- Je kent je talenten, je weet waar je goed in bent. Je kent ook de talenten van de mensen in je omgeving.
- Zelden ziek zijn en een gezonde ‘lichaamspanning’ hebben, een alertheid, een wakkerheid
- Effectief zijn, slagvaardig, georganiseerd, vrolijk, speels en in hoge mate flexibel, vlot keuzes kunnen maken en de consequenties van keuzes goed kunnen inschatten, op zowel korte als lange termijn.
- Nieuwsgierig, open naar nieuwe indrukken.
- Je ervaart dat het leven met je meewerkt en dat dingen je zomaar invallen en toevallen precies op die momenten dat je ze nodig hebt.

Ik heb de curven van hoe energieverbruik en resultaat zich tot elkaar verhouden, bij vooruit gaan en achteruitgaan in deze grafiek in beeld gebracht.

Je ziet vrij snel: spinnen van genoegen vindt *alleen* plaats als je vooruit gaat.



Ook al kent achteruit draaien (blauw) *ook* een piek, waarbij het maximale resultaat al bij weinig energie-investering bereikt wordt, de rode curve heeft toch een paar boeiende extra’s, zelf buiten het vlak waar je spint van genoegen. (Op de aard van dit maximale resultaat wordt verder ingegaan bij ‘ probleemoplossing’ in fase 2)

Als je zoveel energie investeert dat je het creatieniveau bereikt, dan voel je op de rode curve, met een grotere intensiteit dat je leeft, dat je iets goeds doet. Behalve dat je beter werk levert als resultaat is ook een ander aspect van *resultaat* duidelijk merkbaar: je ervaart meer middelhoge tot hoge intensiteit ‘ prettige vibes’.

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Wanneer je vooruit gaat, zit je binnen het creatieniveau *ook* boven het ontvankelijkheids niveau (de groene stippellijn) . En boven die drempel zitten is prettig, je ontvangt meer van wat er in de wereld omgaat.
Ontvankelijk voor wat?
Ontvankelijk voor inspiratie voornamelijk, voor het kunnen waarnemen van meer opties dan die ene prominente die jou tot nu toe uit je routines bekend was als 'meest gangbaar'.
Boven de ontvankelijkheids drempel *en* in het creatieniveau ervaar je iets heel kostbaars: keuzevrijheid , want je ziet (bent ontvankelijk voor) potentiële alternatieven en kunt ermee spelen.
Ontvang je dan meer geld, meer financiële rijkdom, meer status?
Tja, ook dat kan er een gevolg van zijn . Je maakt betere keuzes, waarin je meer reële kansen betrekt en het relateert aan de dingen die je wilt ervaren .
Je leert het grotere verband zien van je inspanningen en je kan de lange termijn gevolgen van je tijds-en energie-investeringen beter inschatten.

Omdat je meer alternatieven hebt om mee te spelen dan die ene die je maar gewoon hebt te volgen om de boel gaande te houden *en* je je eigen speelruimte daarin ziet, is de ontvankelijkheiddrempel daarmee meteen ook een onafhankelijkheidsdrempel. *Jij* kan kiezen uit opties en je hoeft dus niet die ene optie te kiezen die door anderen is gekozen als ' de beste'. *Jij* ziet misschien wel opeens een betere langskomen, gebaseerd op *jouw* ervaring en in het licht van *jouw* unieke omstandigheden en talenten.

Op het snijvlak waar *spelen* en *serieus* leven elkaar treffen in het creatieniveau, *daar* zit je optimum. Daar, in het oranje gebied, daar werkt je hele systeem optimaal samen en op elkaar in.
Zonder spelen met opties, nieuwe dingen proberen…. kom je *niet* in dat gebied.

De opties die passend zijn voor jou in jouw situatie, worden daar, als vanzelf je draad binnengetrokken. Je hoeft ze niet vooraf te bedenken of te construeren…. Nee, ze vloeien zonder enige extra inspanning voort uit wat er al is. Dat komt omdat de trekkracht van het systeem daar optimaal is.

Je ziet spullen in een andere licht, ziet meerdere gebruiksmogelijkheden om ze te recyclen of zelfs te upcyclen. Je ziet mensen in een ander licht en maakt verbindingen met wat zij nodig hebben en wat jij te bieden hebt en vice versa. Je ziet en benut meer kansen, met veel minder moeite.

Een indicatie die je leert kennen als je de staat van spinnen van genoegen raakt is op enig moment het ' genoeg'-signaal. (De rode stip in de grafiek op de rode lijn).

> Wie achteruit gaat op zijn belevingswereld komt geen ' genoeg' signaal tegen op de curve. In het originele ontwerp werd ervan uitgegaan dat dat niet nodig was om erop aan te brengen. Waarom niet?

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Omdat het niet zo'n hele prettige staat van zijn is, waarin je je helemaal niet prettig voelt *en* geen soepele vooruitgang boekt, zodat je er (natuurlijk gezien) vanzelf voor gemotiveerd zou 'moeten' zijn om het niet zo heel lang te laten duren.
Maar ja, de meesten van ons zijn jarenlang voornamelijk blootgesteld aan mensen die voordoen dat het *gebruikelijk* is om gewoon door te gaan als de boel achteruit draait, want het is de gangbare *structurele* basisrichting geworden in onze maatschappij.
En we spinnen immers niet alleen, we hebben ook een collectieve belevingswereld (waarover meer in fase 2 bij twijnen)
In de collectieve belevingswereld samenwerken terwijl je niet dezelfde kant op werkt, roept behoorlijke frictie op, die je als kind hoogstwaarschijnlijk niet kunt hanteren omdat je voor je voortbestaan afhankelijk bent van de zorg van de volwassenen.

En zo is dus een enorme motivatie om, ondanks dat het persoonlijk niet prettig voelt (daar wen je op termijn wel aan en dan weet je niet beter meer) je draairichting structureel aan te passen aan wat het meest gangbaar is: achteruit… en daar dan maar het beste van zien te maken.

Terug naar het ' genoeg'- signaal op de rode lijn.
Waar is dat voor?
Hoezeer je ook plezier beleeft aan het spinnen, hoe leuk een activiteit ook is, op enig moment is de spoel vol, of heb je er genoeg energie in geïnvesteerd om nog zinvol te zijn. Je bereikt je bevredigingsniveau en je systeem geeft je een seintje.

Natuurlijk kun je dat signaal wegdrukken of negeren en gewoon doorgaan.
Zeker als je jarenlang achteruit hebt gedraaid zijn er twee redenen waarom dat in het begin ook vaak gebeurt.

Ten eerste:
Je hebt het gevoel van spinnen van genoegen *zooooolang* niet ervaren dat je denkt dat het een uitzondering is die je lang wilt laten voortduren. En dus is er motivatie om het signaal weg te drukken en gewoon door te gaan.

Ten tweede:
Je systeem is zooooo gewend aan doorgaan bij sterke negatieve gevoelens, dat je het zwakke 'rem'-prikje wellicht niet eens opmerkt. De intensiteit ervan zit onder je pijngrens, je voelt het niet eens.

Maar met regelmatige oefening, zul je het signaal gaan herkennen, ook omdat je merkt dat het geen toevallige uitzondering is, dat spinnen van genoegen. En dus hoef je het niet zo nodig te rekken als het zich voortdoet. Je weet dan immers dat je het in no-time weer kan ervaren vooral wanneer je *wel* naar het signaal *luistert* en een aanpassing doet.

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Een geroutineerde filofiel zal dus het genoeg signaal gebruiken als een natuurlijke indicatie dat het tijd is om dit onderdeel (deze activiteit) rustig af te ronden en iets anders te gaan doen.
Wat dat 'anders' dan is….. dat vraagt dan even aandacht om uit te zoeken , want dat kunnen verschillende dingen zijn. Daarover meer in fase 2.
Los van wat dat ' anders' ook inhoudt, de filofiel weet, ik doe er in ieder geval goed aan mijn belevingswereld even actief stop te zetten en weer op te starten om een duidelijk beeld te krijgen van wat de beste keuze voor 'dat anders' is, waar ik optimaal mee 'vooruit' kan.

Kunnen starten en stoppen is daarmee een belangrijke basisvaardigheid.

(Een dieper begrip van het zo belangrijke concept 'richting' is te verkrijgen via het gratis downloaden van het v-boek Filofilie, via de website www.1ucompany.com)

starten en stoppen

starten

In tegenstelling tot wat vaak gedacht wordt is starten relatief gemakkelijk.
Je richt je aandacht ergens op en investeert er energie in. Je denkt erover na, je doet er iets mee, je voelt er iets bij…. dat gaat dan als vanzelf. Hoe meer energie je investeert, hoe ' harder je gaat'.
Veel energie ergens instoppen is iets wat we met zijn allen heel goed kunnen, over het algemeen.

Er zijn echter wel een paar aandachtpunten om je te helpen ervoor te zorgen dat je opstart in de gewenste richting, de natuurlijke, meest effectieve richting: vooruit.
Let op. Zeker als *achteruit* jarenlang je standaard basisrichting was, start je in eerste instantie gemakkelijker in die richting op, uit gewoonte. In dat geval vraagt starten in de goede richting wel een hele bewuste keuze, waarmee het na een poosje de nieuwe gewoonte wordt, als je de voordelen van vooruit gaan hebt ervaren.

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Hier zijn een paar tips die je helpen om vooruit, op gang te komen, vanuit volledige stilstand. (Realiseer je, je *moet* eerst helemaal stil staan om van richting te kunnen wisselen)

- maak actief de keuze en zeg:" Ik ga nu vooruit" (hardop of in jezelf)
- drink een paar slokjes helder water
  (het helpt je aandacht naar het hier en nu te komen en geeft input aan je lijf-systemen om iets in de natuurlijke richting (vooruit) te verwerken dat je met kalmte en vertrouwen kunt doen (weinig energie)
- Is er iets waar je opeens ' zin' in hebt? Kies die activiteit die eruit springt, waar en wanneer je maar kunt.
- Activeer je nieuwsgierigheid door het stellen van een vraag over welk moois er uit het (hier en nu) verrichten van deze taak kan voortvloeien, ideaal gezien: " voor jezelf en je gemeenschap) en verheug je daar in toenemende mate in.
  (belangstelling, nieuwsgierigheid en een anticipatie van het ervaren van genoegen in de volgende ' ronde' voegen energie toe aan de motivatie (= beweging) om vooruit te gaan.)
- Begin *gemakkelijk,* met iets dat je nauwelijks moeite kost, wat je als simpel ervaart. Doe iets, ter voorbereiding, wat je kalm en vol vertrouwen in jezelf kunt doen. Even iets schoonmaken wat je wilt gaan gebruiken, je spullen ordenen zijn vaak goede kandidaten

Vanaf hier, als je energie en geweten toevoegt, kom je van het bestaansniveau in het creatieniveau en op deze manier toewerken naar het spinnen van genoegen:

- Voeg speelsheid toe aan de mix door je af te vragen:" Hoe zal ik het nu eens aanpakken?" Welke mogelijkheden zie ik om deze taak op een goede en prettige manier uit te voeren. (Daarmee begeef je je vanuit het voorbereidingsniveau in het creatieniveau. Daarmee ook, stijg je boven de ontvankelijkheiddrempel uit.)
- Speel met verschillende opties op een plek waar het nog geen consequenties heeft, op het speelveld van je verbeelding. Je legt opties langs je ervaring en 'proeft' in je verbeelding hoe goed het werkt, wat de resultaten hiervan kunnen zijn. Je doet opties van de hand die je dan toch niet zo aantrekkelijk voorkomen en zoomt meer en meer in, met toenemende aandacht op die paar die je *aantrekkelijk* voorkomen. (Daar heeft de natuurlijke trekkracht nu vat op.)
- Dan nader je het punt van spinnen van genoegen. Je speelt met meerdere opties, maar hoe harder je er met je aandacht een beetje aan trekt, op zoek naar de beste optie(s) voor nu, hoe meer er slechts enkele naar voren komen.
- Regelmatig zullen meerdere opties zich voor je ogen opeens vermengen tot een nieuwe optie die je nog niet eens had gezien… je hoge kwaliteit nieuwe draad (ervaring) is bezig zich te vormen.
- *Daar* bereik je opeens het optimum, waar speels en serieus elkaar raken. Je voert deze oplossing echt door en je houdt de aandacht erop vast en houdt de energie-inspanning net

zo hoog. Je alterneert op hoge snelheid tussen speels en serieus. Speels is het zien en zich laten vormen van aantrekkelijke opties, serieus is ze (meteen) doorvoeren in het nu.

Belangrijk om je te realiseren:

Deze activiteiten op het creatieniveau leveren met enige regelmaat een draadbreuk op, zeker als je aan het experimenteren bent om steeds dunner/fijner te werken.
Je *bent* hier je talenten verder aan het ontwikkelen, je geweten steeds helderder (en genuanceerder) aan het gebruiken en in de praktijk van alle dag aan het brengen.
In dat ontwikkelproces ontwikkel je gaandeweg ook je gevoel en vaardigheden om draadbreuken voor te zijn. Maar ja….. die draadbreuken horen er zo af en toe, toch wel bij.
Ze zijn, op zichzelf, natuurlijk niet zo leuk om te ervaren. Was je net lekker bezig, wordt je ineens pisnijdig of heel verdrietig en gaat je hele systeem ratelend op hoog tempo als een razende ‘ met je aan de haal’ en moet je maar weer zien ’ waar je de draad kunt oppakken’.
Begrijpen wat er in je belevingswereld gebeurt en leren hoe je die draad weer rustig kunt terugkrijgen (zie probleemoplossing in fase 2, daarvoor) en dat er maar heel weinig voor nodig is om een kleine correctie uit te voeren om snel weer vrolijk verder te kunnen gaan, helpt daarbij wellicht.

Wat ook helpt om met enig geduld, met enige regelmaat een draadbreuk te verhelpen, is dat je steeds vaker de sensatie van spinnen van genoegen ervaart, of voelt dat je er steeds dichterbij bent. De chemie die dat in je systeem loslaat is zo ‘lekker’ dat dat je motiveert om door te gaan. Bovendien, bij iedere herstelde draadbreuk wordt je een beetje handiger in het maken van een nieuwe stevige verbinding en ervaar je een draadbreuk minder als ‘ het abrupte einde van de wereld’.

(Een dieper begrip van het zo concept ‘starten is te verkrijgen via het gratis downloaden van het v-boek Filofilie, via de website www.1ucompany.com)

stoppen

Rustig (en toch veilig en snel) op tijd je belevingswereld kunnen stoppen is een belangrijke vaardigheid die in de moderne wereld zich weinig voordoet en waartoe we de vaardigheid met zijn allen aardig kwijt zijn geraakt.
We stoppen vaak pas als er iets compleet uit de hand loopt en we wel *moeten* stoppen omdat we gestopt *worden* (vaak door een ongeval, een ernstige ziekte of een flinke relatiecrisis).
Rustig en beheerst kunnen afremmen en zelfs beheerst tot volledige stilstand komen is immens belangrijk voor de kunst van het kunnen spinnen van optimaal genoegen.
Waarom?
Tja, zelfs als je de kunst beheerst van het opnieuw aanhechten van de draad… (er gaat nou eenmaal

wel eens iets mis) … dan *blijft* de aanhechting toch een wat zwakkere plek in het geheel . Bovendien…. het is veel *leuker,* sneller *en* kost veel minder energie om maar *kort* te hoeven stoppen, zonder je (systeem) opnieuw in te moeten spannen.
Dan kun je het proces bijsturen zonder dat er *ook* nog met allerlei echt *grote* problemen geworsteld moet worden die het gevolg zijn van te lang doorgaan op een manier die niet het gewenste resultaat voortbrengt, *voordat* je de nodige bijstellingen kunt doen om lekker verder te kunnen!

Ik adviseer dan ook om de vaardigheid om rustig te kunnen afremmen en beheerst jezelf te kunnen stoppen regelmatig te oefenen (en vervolgens nog altijd met een grote regelmaat te blijven doen): Neem iedere 20 tot 30 minuten, ongeacht wat er gebeurt en hoe je het beleeft, een pauze van een paar minuten. Je verbindt je met niemand, je verbindt je aandacht aan geen enkele concrete taak. Even niks. **Mini-me-time.**

Nadere info mini-me-time

Weerstand

Is stoppen leuk?
Nee.
Daar kun je lang of kort over praten, maar nee, je energie wil van nature het allerliefste in beweging zijn, dingen meemaken.

Voel dan ook de weerstand hiertegen door je belevingswereld gaan.
Begrijp dat dat gevoel van enige mate van weerzin ertegen bij het afremproces *hoort*.
Het voelt, zeker in het begin niet comfortabel . En het is goed om te begrijpen *waarom* dat is, om het begrip ervan, het meteen gemakkelijker te hanteren maakt.
Ik zie twee belangrijke redenen:

Reden 1: natuurlijke weerstand
Actief stoppen, de rem op iets zetten dat in beweging is *gaat* nou eenmaal met een zekere mate van frictie gepaard. Dat *moet* om relatief snel en veilig tot stilstand te kunnen komen. Dat geldt voor auto's, fietsen, machines…… het geldt *ook* voor je belevingswereld.
Langs natuurlijke weg kan het geheel ook wel stoppen als je ' het gas loslaat'. Maar tot stilstand zien te komen door alleen maar te stoppen met de boel actief aandrijven, dat kost veel meer tijd dan beheerst remmen en stoppen.

Reden 2: culturele weerstand
Er is vaak ook sprake van een 'morele' weerstand.
Je *kan* het ' zomaar stoppen' niet goed met je geweten in overeenstemming brengen *omdat* het er cultureel zo ingeramd is in onze opvoeding dat we *door* moeten gaan totdat we het *echt* niet meer kunnen. ' Even niets' doen is sociaal niet acceptabel.

Filofilie
spinnen van genoegen
www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

100% actief is de culturele norm, behalve, wellicht, in officieel goedgekeurde pauzes.
Hoe kun je met deze vorm van weerstand nou optimaal omgaan?

Reden 2 begrijpen en de effecten kalm kunnen hanteren

Omdat de belevingswereld nog ‘ draait’, wordt er automatisch geweten in je werk meegetrokken. In dat geweten wordt ’maximaal presteren’ (100% energie investering) (op dit moment nog) hoger waardeert dan optimaal presteren (circa 80% energie investering), vanwege die sociale programmering. En dus *wil* je weer gas geven en doorgaan!
Door het stoppen als aantrekkelijk te zien, door jezelf voor ogen te houden *waarom* je nu toch echt *even* (kort dus) wilt stoppen, *trek* je met de mentale kracht van je aandacht vrij letterlijk met kalme overtuiging aan de touwtjes. Door actief te beseffen dat deze stopactie een investering is in zowel jouw *eigen* kwaliteit van leven als wel dat van de mensen in je sociale netwerk, komt het proces net even wat sneller en rustiger tot stilstand *en dus,* hoef je ook minder lang iets te doen wat tegen je culturele geweten indruist. Dat maakt het gemakkelijker om te doen.

Er zijn meer manieren waarop je het jezelf gemakkelijk kunt maken dit te oefenen, wetend dat die drang om *door* te gaan, zijn oorsprong vindt in de sociale programmering.
Gebruik de sociaal geaccepteerde verwijderingredenen voor de mini me-time.

Toiletbezoek is een sociaal geaccepteerd fenomeen (en dus een betrekkelijk aantrekkelijke optie om dit tot stilstand komen veilig mee te kunnen uitproberen).
Ieder half uur ‘ gaan’ wordt ook weer sociaal oncomfortabel, maar er zijn wel meer sociaal geaccepteerde terugtrekactie denkbaar:” Even de kopjes in de keuken zetten”, “ even de vuilnis in de container gooien”, “ even geld halen bij de bank” en in de tijdspanne kun je dan ook een paar minuten mini-me-time opnemen.

Voor alle volledigheid… let op wat mini-me-time inhoudt:
geen activiteiten,
geen verbinding met andere mensen

(dus ook niet via een computer, telefoon, pen en papier!)

Je belevingswereld **helemaal stop** zetten.
Voor klein onderhoud, een kleine inspectie hoe het gaat.

OK, gestopt…. en dan?

Als je innerlijke volledige kalmte voelt en je geest is zo goed als leeg, zul je merken dat er geheel vanzelf weer ‘zin’ ontstaat om de draad op te pakken. Soms is er de zin om met dezelfde taak op dezelfde manier verder te gaan. Soms ook heb je ineens een idee voor een bijgestelde aanpak van die taak waarvan je met een verse blik ziet dat dat waarschijnlijk beter werkt. Soms ook, merk je dat

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

je deze taak af wilt hechten want ‘ je hebt er wel genoeg van’ of, ‘ je hebt iets beters te doen’ .
Dat komt, omdat je in die korte stop je diepere geweten je aandacht heeft kunnen bereiken. Dat deel van je heeft zicht op het ‘ hele project’, weet wat er nodig is voor jou en je gemeenschap en geeft een signaal dat het tijd is om je aandacht aan iets anders te besteden.

Ideaal gezien ‘ wacht’ je op dat signaal waarin je bijna automatisch weer in beweging komt en weet wat het volgende is wat je wilt gaan doen en hoe.

Als je niet gestopt was, was je ‘ als een kip zonder kop’ gewoon op dezelfde manier doorgegaan. Dan had je die signalen gemist. Dan had je mogelijk teveel energie geïnvesteerd in iets wat niet meer van de hoogste kwaliteit of van het hoogste nut was. Daar ben *jij* persoonlijk niet mee gediend, noch de gemeenschap die jou zo op het hart had gedrukt dat jou hoogste bijdrage ligt in ‘altijd maar doorgaan’ . En tegen de tijd dat de relatie tussen jou en de gemeenschap eindigt, baal jij met enorm veel kracht dat je nu moet stoppen terwijl l jij het *altijd* alles voor de 100% hebt gegeven.

Een paar aandachtspunten nog:

Motivatie-check

Check wel heel even bij jezelf *wat* je motiveert om weer in beweging te komen, voordat je je aandacht op die activiteit richt.
Is het ‘ weer zin’ om wat te gaan doen, of is het ‘ weerzin’ *tegen* het stilstaan.
Het ene antwoord is niet beter dan het andere, maar het helpt wel als je op dit punt het eerlijk tegenover jezelf vaststelt.
Vuistregel: Weer zin, is vooruit starten, weerzin is achteruit.

Tijdsduur

Mocht het signaal om weer in beweging te komen niet redelijk vlot zich aandienen, kies er dan actief voor om na vijf minuten door te gaan met waar je mee bezig was.
Als deze vorm van me-time namelijk gaat ontaarden in een excuus om het bijdragen van je talenten aan je eigen ontwikkeling en dat van anderen te *vermijden*, schiet het volkomen zijn doel voorbij.
(Als dit veel voorkomt is het trouwens *wel* een signaal om een andere, langere vorm van me-time (groot onderhoud) in te plannen waarin je actief tijd investeert, met je eigen talenten om in je belevingswereld uit te zoeken voor welke activiteiten je wel positief gemotiveerd bent.

Water

In alle gevallen helpt het om even in contact met water te zijn.
Drink een slokje voor je weer bezig gaat, was je handen en breng wat koel water aan op je polsen en je slapen. Het werkt verfrissend en verhelderend en vormt een ‘ klein onderhoud’ aan de vloeibaarheid en hanteerbaarheid van je stroom van geweten.

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Alternatief

Als echt ‘ even niks doen’ je echt niet lukt, dan zijn er een paar alternatieven denkbaar met hetzelfde resultaat.

- Even wandelen (let op langzaam en *zonder* doel! Dus *niet* een boodschapje halen tegelijkertijd geen praatjes met iemand aanknopen), bij voorkeur buiten
- Je gewicht van je linkerbeen naar je rechtbeen overbrengen (en meeveren met de wiegende beweging) , terwijl je stilstaat, steeds langzamer.

(Een dieper begrip van het zo belangrijke concept van jezelf kunnen stoppen is te verkrijgen via het gratis downloaden van het v-boek Filofilie, via de website www.1ucompany.com)

Tot zover de introductie in woorden van Fase 1.
Maak ook alvast kennis met een introductie in woorden van Fase 2.

Geniet van je dag,

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Filofilie, de basis van het proces

Fase 2, je spinvaardigheden vergroten

- Het primaire aandachtpunt
- 3 fases
- Materiaal keuze
- Spoelen wisselen
- Twijnen
- Probleemoplossing

Belangrijk advies:
Zorg, voordat je met het materiaal uit dit document (fase 2) praktisch aan de slag gaat dat je hebt geoefend met <u>het stoppen van jezelf</u> als je belevingswereld achteruit draait, in plaats van vooruit. Pas als je <u>van jezelf</u> kan zeggen:

- **Ik ben in staat mezelf met <u>regelmaat</u> actief en rustig te kunnen stoppen als ik 'lekker bezig ben'.**
- **Ik ben in staat om mezelf <u>behoorlijk vaak</u> te kunnen stoppen als ik emotionele problemen ervaar.**
- **Ik ben in staat om vrij vlot, vanuit stilstand opnieuw in de positieve richting op te starten.**

Dan heeft het zin om met dit materiaal uit fase 2 te gaan spelen om toe te werken naar het optimaal spinnen van genoegen.

Uiteraard ben je van harte welkom om dit stuk *voor* die tijd door te lezen, om een beeld te krijgen van het hele proces.

Veel genoegen.

Je hebt uit fase 1 al opgemaakt wat de bedoeling van filofilie is.

Je hecht het ruwe natuurlijke materiaal, nadat je het eerst in zinvol verband hebt gelegd (richting geeft en enigszins voorstructureert) aan het uiteinde van de draad die je al eerder hebt gemaakt door het geheel in beweging te brengen en te houden. Onder de juiste hoeveelheid spanning gaat het maken van een kwalitatief goede draad als vanzelf, met de trekkracht die in het systeem ontstaat.

Het ruwe, altijd overvloedig beschikbare materiaal waar je mee werkt heet in het alledaags

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

spraakgebruik: je geweten.
De draad die je al eerder hebt gemaakt, heet je ervaring tot nu toe.
Je spinnewiel heet je belevingswereld.

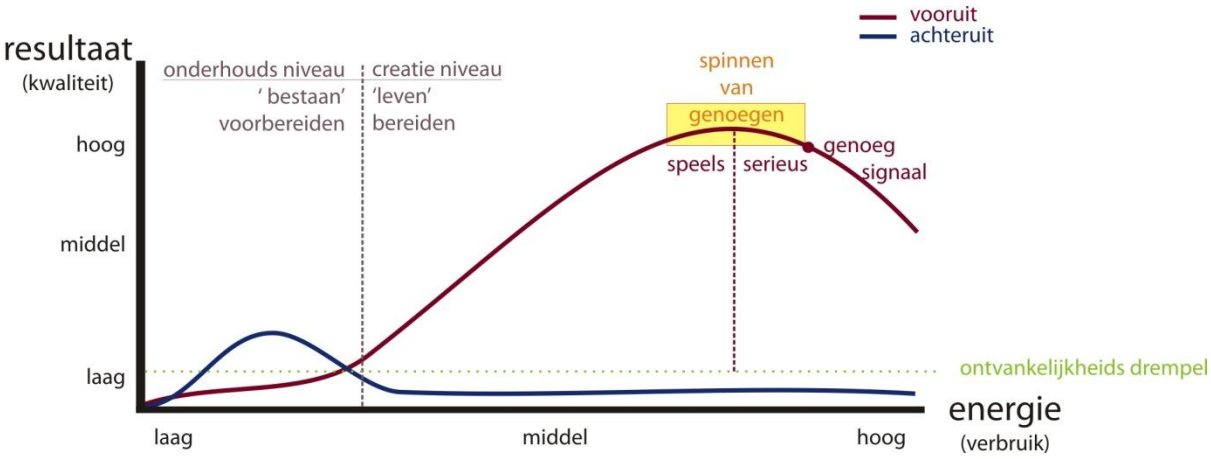
<u>In andere woorden samengevat:</u>
Werkend aan je <u>belevingswereld</u> creëer je meer en kwalitatief steeds betere <u>ervaringen</u> door wat er al <u>is</u> op een stevige manier, actief met je <u>geweten</u> te verbinden.

In fase 1 is aan de orde gekomen:

- het proces in een notedop
- richting
- starten en stoppen

In fase 2 is aandacht voor:

- het primaire aandachtspunt, het aangrijpingspunt
- 3 fases
- materiaalkeuze
- spoelen wisselen
- twijnen
- probleemoplossing



Deze grafiek heb je in fase 1 ook voorbij zien komen, in de grijze tekst bij ' richting'.
Nu je in staat bent om jezelf te stoppen als je veel energie steekt in achteruit gaan en je je belevingswereld weer *vooruit* op kunt te starten, verkennen we hier in fase twee de praktijk van het spinnen langs de curve van de rode lijn wat verder.

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

het primaire aandachtspunt, het aangrijpingspunt

Die plek waar de kern van het proces zich afspeelt is het aangrijpingspunt van waar 'wat er tot nu toe gemaakt is' zich vervlecht met het ruwe materiaal, je geweten.

Dit *primaire* aandachtspunt is het punt waar je de meeste invloed hebt op het resultaat.
Daar structureer je het ruwe materiaal van je geweten voor en voer je het gedoseert door in je werk, in soepel verband, goed gehecht aan wat er al is.
Dit aangrijpingspunt heet in het dagelijkse spraakgebruik ' het hier en nu'.

Het is de enige plek in je leven waar je vat op hebt, waar je, al werkend en vrij snel, dingen kan bijstellen. Waar je meer of minder geweten in kan opnemen, waar je actief keuzes maakt die het resultaat bepalen.
Het resultaat van die acties in het ' hier en nu' verdwijnt als vanzelf door het gat in het verleden en eenmaal door dat gat verdwenen, kan je die draad niet meer veranderen! Het is wat het is.

Die klinkt wellicht 'eng', als je het als onherroepelijk opvat.
Toch kan het ook een enorme rust en focus geven te weten waar in het hele systeem je *invloed* hebt op het uiteindelijke resultaat en je minder een speelbal bent van de omstandigheden.
Al hobbelend maar compleet overgeleverd zijn aan de omstandigheden…. *dat* vind ik persoonlijk veel ' enger'.

Hoewel er overal van alles gebeurt en het kan lijken alsof je op meer plaatsen tegelijkertijd van alles in de gaten moet houden, is er zowel bij het spinnen van wol, als bij het spinnen van optimaal genoegen *een* plek waar de creatie van nieuwe ervaringen gebeurt.

Die plek is bij het spinnen van wol ideaal gezien een paar centimeter voor het gat waar het gesponnen garen in verdwijnt op weg naar de bobine.
Je primaire aandacht is op het aangrijpingspunt waar de ruwe vezels meegetrokken worden tot de draad. Je zou kunnen zeggen dat je helemaal niet naar het resultaat kijkt… wetend dat als het goed gaat op het aangrijpingspunt, de draad vanzelf goed gesponnen wordt.
Het resultaat positioneert zichzelf wel in ' de gaten' als jij in de gaten houdt dat de kwaliteit van wat er gebeurt in het *aangrijpingspunt* goed gaat.
Jouw taak (behalve natuurlijk de boel in beweging houden) is om het ruwe materiaal te geleiden en voor te vormen. Dat gebeurt vooral door actief voeling met het materiaal te hebben en de vaardigheid te ontwikkelen dat je motorisch en instinctief 'weet' wat er gebeurt en wat je kan doen binnen de speelruimte die je rond het aangrijpingspunt voor jezelf creëert.
Tegen de tijd dat je er bedreven in raakt, kun je het aangrijpingspunt heel dicht naar je toehalen en bijna achterover leunen, terwijl je spint….waar een beginner het aangrijpingspunt heel dicht op het 'gat' heeft zitten (en daardoor minder speelruimte om dingen te herstellen voor ze ' onherroepelijk' zijn geworden)

Filofilie
spinnen van genoegen
www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Terug naar het spinnen van genoegen in het leven in je belevingswereld:

Het primaire aandachtspunt, de plek waar ‘ het’ gebeurt, het aangrijpingspunt waar je je invloed hebt op het resultaat, waar je het ruwe materiaal van je geweten voorstructureert en gedoseerd doorvoert in je werk, soepel gehecht aan wat er al is, heet in het dagelijkse spraakgebruik ‘ het hier en nu’.

Het is de enige plek in je leven waar je vat op hebt, waar je dingen kan bijstellen, waar je meer of minder geweten in kan opnemen.
Het resultaat van die acties in het ‘ hier en nu’ verdwijnt als vanzelf door het gat in het verleden en eenmaal door dat gat verdwenen, kan je die draad niet meer veranderen! Het is wat het is.

Natuurlijk ga je dat nog eens tegenkomen. Als je met het materiaal gaat twijnen en later wellicht er een trui van breit, komt het je weer voor ogen en ben je blij (of niet) met je eerdere werk.
Als je die trui dagelijks gaat dragen en er zat een duidelijke zwakke plek in een stuk garen, valt er mogelijk een gat in die mooie trui.
Dat is zonde van al het werk . Geen onvergeeflijke zonde, het valt immers altijd wel weer te repareren, maar toch…..gezien de energie die je erin stopt, wellicht toch liever iets om voor te zijn in een eerder stadium….

(Een dieper begrip van het aangrijpingspunt is te verkrijgen via het gratis downloaden van het v-boek Filofilie, via de website www.1ucompany.com)

3 fases

3 fases in tijd

Wat je op je spoel opbouwt is ‘ je verleden’.
Wat je in je handen hebt, het primaire aandachtspunt, is je ‘ nu’.
Wat eraan staat te komen is ‘ je toekomst’

Dit heeft iets omgekeerds aan hoe we tijd meestal beleven.
We denken dat het verleden *achter* ons ligt (en we er niets meer mee kunnen doen)
We denken dat de toekomst *voor* ons ligt en volkomen onbekend is (en daarom zijn we er ook een beetje bang voor, er kan echt van alles in gebeuren en je hebt er ‘ geen vat op’)

Maar in energie begrippen heb je de toekomst juist het dichtst bij je en met dat stukje toekomst dat op het punt staat zich aan je nu te verbinden, kun je nog heel veel doen. De ruwe stukjes eruit pluizen, de beste vezels voorselecteren en doorvoeren die het proces soepel door laten gaan, naar je beste eer en geweten.

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

(Een dieper begrip van de fases in tijd is te verkrijgen via het gratis downloaden van het v-boek Filofilie, via de website www.1ucompany.com)

3 fases in het proces

Iets aan je belevingswereld toevoegen is ‘ input’
Iets aan de instellingen van je belevingswereld veranderen is ‘ transformatie’
Iets van je belevingswereld uitdrukken is ‘output’

Ieder proces kan bestaat uit een zich herhalende cyclus van input, transformatie en output. Daarbij wordt de output van een onderdeel van het proces, weer input voor een ander onderdeel.

Wat je nu beleeft maakt een draad. Die draad gaat op de spoel. (input)
Maar daar blijft het niet, op enig moment is de spoel vol (of heb je genoeg van dit type ervaring). Dan verander je een instelling op je belevingswereld (transformatie) . Je verzet bijvoorbeeld de draad een haakje op de vlucht en gaat vrolijk verder waar je mee bezig was, of… als de spoel vol was….. wisselt de spoel voor een lege, of een andere die nog niet vol was waar je aan verder wilt werken.
Een volle spoel wikkel je op enig moment weer af (output), hetzij via twijnen (door het met een andere draad te combineren) hetzij door het simpelweg tot een streng of een bol te maken. Daarmee wordt het input voor een volgend onderdeel in het proces van creatie: input voor een getwijnde draad, of input voor een stukje te breien trui.

Hetzelfde plukje wol (stukje geweten) kom je op die manier gezien nog wel regelmatig tegen , maar steeds in een andere vorm: van geordend geweten gehecht aan wat er nu is in een eerste bewerking, via twijnen en breien uiteindelijk regelmatig in de trui die je draagt.

Als je af en toe ook eens kijkt naar wat er op je spoel terecht komt en hoe blij je met die kwaliteit bent, kun je het proces bijstellen. Is het naar jouw zin te dik, te dun, te ongelijkmatig, te strak, te los…. ? Mooi, dan kun je er vanaf nu wat aan doen.

(Een dieper begrip van de fases in het proces is te verkrijgen via het gratis downloaden van het v-boek Filofilie, via de website www.1ucompany.com)

Materiaalkeuze

Bij het spinnen van wol kun je zien dat hoe *langer* de vezel is, hoe *beter* het hecht, hoe *steviger* de draad en hoe *minder* kans op draadbreuk.
Iets soortgelijks doet zich voor bij het selecteren van het materiaal dat je vanuit je geweten doorvoert in je dagelijkse dag.

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

De lengte van de vezel bepaal je met een simpele formule die je op al het materiaal in iedere situatie los kan laten.
Zeg ik volmondig ‘ ja’?
Meen ik volledig ‘ ja’?
Doe ik ruimhartig ‘ ja’?

Heb je drie volledige, soepele (spanningsvrije) ‘ja’s’, dan heb je de langste vezels te pakken die er zijn. Die maken de stevigste verbindingen en geven het beste resultaat. Hoe meer je er daarvan aanbrengt in je dagelijkse dag, hoe soepeler het hele proces verloopt.

Doe je iets *fout* als je ja zegt en nee doet, of ja zegt, ja doet, maar ondertussen het maar niks vindt?

Niet echt, je maakt het spinnen wat lastiger en het komt de kwaliteit van je werk niet ten goede als dit de hoofdzaak vormt van de vezels die je kiest.
De kans dat je spint van genoegen, loopt wat terug als je veel kortere vezels kiest, want….. er is duidelijk iets niet in volledige overeenstemming (harmonie) met je geweten.

En de ziel zingt, je spint van genoegen, als wat je doet, denkt en zegt in hoge mate en op hoge snelheid in lijn is met je geweten…. wie je bent. Als je authentiek bent en congruent.
Als mensen ook weten wat ze aan je hebben, echt.

Jezelf het gebruik van veel korte vezels in het verleden vergeven en er een gewoonte van maken om zoveel mogelijk, waar het maar kan, met de lange vezels te werken om te verwerken in je dagelijkse dag, komt aan alle kanten kwaliteit van leven ten goede.

Alleen, als je je bewust begint te worden van de lengt van de vezels die je gebruikt, zul je merken dat je vaker dan wellicht gehoopt, energie in dingen investeert waar je niet helemaal achter staat, die je niet 100% meent.

De reden daarvoor is dat die handelwijze je voorgeleeft is als ‘ de beste aanpak’ in soortgelijke situaties. De sociale programmering heeft dan een grote stem in je geweten die de doorslag geeft om iets toch te doen/te zeggen (of na te laten), ondanks een andere stem die iets anders zegt.

Er zit een breukje in de vezel.

Een enkel breukje in een enkele vezel, beïnvloedt de sterkte van de uiteindelijke draad niet zo erg.

Maar als een soortgelijke situatie zich met grote regelmaat voordoet (vaak over eenzelfde thema en aanpak gaat waar jouw geweten een innerlijk conflict heeft), loont het de moeite om hier zorgvuldig naar te kijken. Zijn er alternatieven die je in je dagelijkse dag kunt inbrengen die recht doen aan beide stemmen? Is de sociaal geprogrammeerde ‘ beste optie’ echt nog wel de meest werkzame?

Filofilie
spinnen van genoegen
www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Gezien het feit dat er zoveel breukjes in die vezels zitten kon het zijn dat er toch iets substantieels mist en als je dat kan toevoegen, komen er op dit thema langere gezonde vezels voorbij.

aandachtspunt bij modern leven

Graag vraag ik expliciet je aandacht voor een factor die in onze moderne samenleving een belangrijke rol speelt, de computer.
Een mooi stuk gereedschap voor vele doeleinden, maar wie vaak wil spinnen van genoegen doet er goed aan hier heel bewust (en met mate) mee om te gaan.

Je spint in je belevingswereld met energie.
Twijnen gaat met de energie van anderen in je omgeving, daarmee leef je in verbinding, in gemeenschap.
Zodra je je aandacht op een ander energie-wezen vestigt , ga je er een twijnverband mee aan.

Je computer (en je televisie en je smartphone) zijn ook energie-wezens. Zij trekken je aandacht en zuigen jouw geweten aan op een hele sterke energetische altijd hetzelfde tempo en vorm.
De vibratie van deze energiewezens ligt ver onder het optimum van spinnen van genoegen, maar zijn wel heel krachtig en hebben een grote aantrekkingskracht.

Jij hebt wellicht het gevoel dat je veel voor elkaar krijgt, verenigt met je computer en ermee een sterke verbinding hebt met de mensen met wie je via de machine in contact bent.
Het klopt dat je voelt dat je deel bent van een sterke verbinding, op energie niveau. Maar je bent je *niet* in het hier en nu met de mensen in je (energie-) omgeving aan het verbinden, je hebt ook te weinig tijd onder deze aanzuigende werking van dit kunstmatige verband om je eigen geweten zo goed mogelijk in te voeren of je eigen talenten te ontwikkelen.
Jij hebt geen enkele invloed op de vibraties van je computer, hij zal zich nooit ook maar een milihertz aan jou aanpassen.
Onder deze sterke leider, pas jij je wel aan zijn energie en dat verstoort je moreel kompas, de aangroei en doorvoer van steeds beter geweten.

Met mate gebruiken en veel interactie aangaan met natuurlijke energie-wezens: de natuur, de mensen en dieren en planten in je omgeving. Dat is jouw natuurlijke habitat, jouw echte gemeenschap die zich wel kan ontwikkelen, zich *wel* laat beïnvloeden door jouw talenten en aantrekkingskracht… maar je moet het wel voldoende aandacht geven, je ermee in open verbinding stellen!

Ik hoorde deze week dat nu voor het eerst *computers* meer met elkaar bellen (direct contact hebben, zich met elkaar verbinden) dan *mensen* in Nederland. Dus tja….

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Maar vraag jezelf eens af.
Bevind jouw *geweten* zich in een computer?
Is jouw *belevingswereld* , het spinnewiel waarop je je leven dagelijks vormgeeft en aan de wereld toont, een *computer*?
Is jouw *computer* de belichaming van de verbinding met jouw gemeenschap?

Kan jij je maar moeilijk losmaken van je computer, smartphone, facebook, televisie?
Geef je met je aandacht voorrang aan wat er in je virtuele gemeenschap gebeurt, boven wat er om je heen gebeurt in je kamer, huis, straat, wijk, stad?
Zou je ‘ dood’ zijn als je computer crasht, telefoon gestolen wordt of de stroom 4 dagen uitvalt?

Dan heb je, wat mij betreft, iets om over na te denken.
Mijn inschatting is, dat als je aangetrokken bent door filofilie, je er goed aan doet je aandacht me een toenemende mate te verlegen naar natuurlijke energiebronnen en energie-wezens.

Jezelf een maximum van 1 uur per dag (zo weinig, ja zo weinig) beeldschermtijd opleggen, is een fantastische investering in jezelf en je gemeenschap. Je moet dan *echt* kiezen, met aandacht bepalen, wat je in dat ene uur tot je neemt. Heel gezond.

Wees niet verbaasd als je je dan eerst heel zwak voelt en onzeker, je niet verbonden voelt en te pletter verveelt en daardoor stress ervaart, want er is in je natuurlijke habitat maar weinig dat je automatisch meevoert op een vaste vibratie.

Maar er is genoeg dat je wel kan doen.
De essences downloaden en die gebruiken, boeken (op papier lezen) een praatje maken, een spelletje doen met de wezens om je heen, wandelen, sporten, je eigen eten koken met ruwe ingrediënten…….

Ben je meer dan 4 uur per dag aan het kijken naar een beeldscherm en je wilt je verder verdiepen in filofilie, dan ben je aan het dweilen met de kraan open en maak je het jezelf (en anderen) heel lastig om je eigen wezenlijke zelf te kunnen bereiken.

(Een dieper begrip van de vorming en selectie van het ruwe materiaal in je geweten is te verkrijgen via het gratis downloaden van het v-boek Filofilie, via de website www.1ucompany.com)

spoelen wisselen

Een spoel op een spinnewiel heeft een bepaalde capaciteit. Na verloop van tijd zit een spoel vol en kan er niets meer bij. Er *kan* niet meer met goed fatsoen gesponnen worden.

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

In je belevingswereld heb je ook spoelen. Hoewel niet zo gangbaar in het super alledaagse spraakgebruik, is er wel een woord voor: je chakra's. Dat zijn de spoelen van je energie huishouding. Daar worden je gesponnen draden (je ervaringen) in opgewonden: tijdelijk(!) opgeslagen in energie.

Als de spoel op een gewoon spinnewiel vol is, heb je twee zinvolle keuzes:

- Aan een andere spoel gaan werken, of
- de inhoud van deze spoel afwikkelen.

  Dat afwikkelen kun je direct doen met de spoel nog op zijn plek op het spinnewiel en draad tot een streng of een bolletje omwerken,
  of
  je haalt deze volle spoel uit de houder, vervangt hem door een lege, en combineert de inhoud van deze spoel met de inhoud van een andere volle spoel: je gaat twijnen.

Hoe dan ook, je moet eerst de boel even stopzetten.

Als er een spoel vol is in je belevingswereld, geldt grofweg hetzelfde, maar wat je ook gaat doen met de volle spoel, je moet eerst de boel even stopzetten: me-time.

Hoe merk je dat er een spoel in je belevingswereld vol zit?
Waar je mee bezig was *gaat* opeens niet meer. Je voelt je moe en je wilt maar een ding, even stoppen. Je kan niks meer opnemen, kan je niet goed focussen en wilt weg.
Er is vaak geen sterk negatieve emotie (je probeert immers nog vooruit te gaan), meer een accute futloosheid. Soms gaat het gepaard met een drang om op de vlucht te willen slaan.

Bij een vol (deel van een) spoel op een spinnewiel kan het voorkomen dat de draad zich om een van de haakjes op de vlucht slaat en dat je je aandacht letterlijk 'op de vlucht' moet richten om het los te maken. Is er alleen een deel van de spoel vol, dan geef je jezelf een verzetje (laat de draad langs het volgende haakje glijden zodat het een leeg deel van de spoel opvult) en gaat weer vrolijk verder, totdat je genoeg draad hebt van deze samenstelling (of de spoel vol zit).

Een volle spoel wisselen voor een lege, kost op een gewoon spinnewiel even wat tijd. Je moet dan ook een begin maken op de nieuwe spoel en dat inspannen.

Je spoelen wisselen in je belevingswereld kost ook even wat meer tijd dan gewoon stoppen en weer vooruit starten.

De simpelste manier om te zorgen dat je altijd voldoende ruimte hebt op je spoel, is door jezelf ' s avonds toestemming te geven om alle inhoud van je spoelen af te winden (voor hergebruik op een ander moment).

Filofilie
spinnen van genoegen
www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Ideaal gezien begin je daar al mee in de laatste twee uur voordat je naar bed gaat, door geen intensieve input meer op te nemen, geen activiteiten meer te doen waar je je volle aandacht en volle energie bij nodig hebt en de dag een beetje losjes door je aandacht te laten glijden (alleen, of door de dag met anderen door te nemen), want dan ga je bewust om met de kwaliteit van je dag en steun je je systeem in het afwindproces door het bewust wat tijd en aandacht te geven.
De rest van het proces vind plaats in je slaap.
De onderdelen van jouw ‘ systeem’ die voor jouw algeheel onderhoud en energievoorziening zorgen verwerken jouw ervaringen van die dag en bergen het op zo’n manier op dat jij er later weer goed gebruik van kan maken.
Via je dromen informeert die kant van je systeem bij je bewustzijn in ruste naar je voorkeuren en stelt je systeem op maat voor je in voor de volgende dag.

Zodra je weer bewust actief wordt in de nieuwe dag, staat je systeem voor je klaar, met een mooie beginnetje opgezet op verse spoelen waar je meteen aan verder kan werken in het hier en nu.

Spoelen wisselen en de inhoud van je ervaringen netjes opbergen gebeurt dus iedere nacht al in je slaap.

Tenzij…… je jezelf hebt voorgenomen om de opgedane ervaringen vast te willen houden, ze niet ‘los’ kan laten. Je systeem zal *nooit* een spoel vervangen waarvan je de touwtjes nog strak in handen (in je aandacht) hebt, want kennelijk ben je er nog niet klaar mee.

Maar als je weet dat je ervaringen nooit ‘ weg’ is en altijd weer opgeroepen kan worden en hergebruikt in een nieuwe ervaringen, dan laat je met plezier iedere avond alles bewust los.

Is ergens gedurende de dag toch opeens een spoel vol, dan kan een klein hazeslaapje uitkomst bieden.

In alle gevallen, jezelf de toestemming geven om *alle* touwtjes los te laten, zodat alle spoelen ververst kunnen worden helpt.

Als ik merk dat ik nog ergens aan vasthoudt met mijn aandacht, laat ik bewust al mijn spierspanning los door op mijn rug op bed te liggen. Met mijn armen wijd, mijn ogen dicht zeg ik in mijzelf:” Ik geef me over” en visualiseer hoe ik mijn energie, mijn ervaringen veilig loslaat.

Filofilie
spinnen van genoegen
www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Twijnen

Speciale aandacht is er voor het proces van ‘ twijnen’, het samenbrengen van een aantal (tenminste twee) draden in een nieuwe draad. Dat schept nog steviger materiaal en je kan er bijzondere meerkleurige resultaten mee bereiken.

Er zijn in je belevingswereld twee manieren van twijnen.
Je kan twee van je eigen spinsels met elkaar combineren en zo een mooier, nieuw steviger product maken.

Daar ga ik in dit stadium niet heel diep op in. Als je op je eigen belevingswereld twee spoelen kan vullen met je eigen ‘enkele draad’, dan is twijnen een vanzelfsprekende optie die je zelf wel ontdekt. Ook omdat je al van kinds af aan ervaring hebt opgedaan met de andere vorm van twijnen.

In alledaagse termen in de (belevings-)wereld heet deze vorm van twijnen ‘ samenleven’.
En op de gezamenlijke belevingswereld van een groep mensen voeren alle, met hun aandacht aanwezige mensen simultaan hun draad in en brengen het geheel met gebundelde groepsenergie in beweging om gezamenlijk een ervaring te creëren.
De wetenschap heeft daar een fraaie naam voor: groepsdynamica.

Deze andere vorm van twijnen heeft meerdere functies. Het *kan* onder meer helpen om ieders individuele spinvaardigheden naar een hoger niveau te tillen. Tenminste, onder de juiste voorwaarden. Daarvoor worden hier een paar aanwijzingen en hulpmiddelen gegeven.

De andere functie van twijnen is dat ermee het gezamenlijk weefsel van de maatschappij gemaakt wordt. In alle grotere *en* kleinere gemeenschappen in de samenleving, wordt het materiaal via twijnen gemaakt dat uiteindelijk de kwaliteit van het totale weefsel van de samenleving bepaalt. Hoe de onderlinge betrekkingen met elkaar vervlochten zijn, is de basis van wat er verder in de samenleving zoal geproduceerd wordt.

Twijnen op de gezamenlijke belevingswereld.

Hier is een klein verschil tussen werken op een gewoon spinnewiel met wol en samen een draad van energie twijnen met een of meerdere anderen.

Op een spinnewiel rond je een betrekkelijk lange periode van ‘ enkele draad’ spinnen af voordat je overgaat tot een betrekkelijke lange periode van twijnen.

Bij werken in een groep gaat dit ‘ alterneren’ zo snel, dat de meeste mensen niet eens weten dat ze ook hier eerst een stukje van hun eigen geweten aan het nu verbinden op hun *eigen*

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

belevingswereld dat in het volgende moment meteen meegetrokken wordt in de gezamenlijke energiedraad en dat je voeling met (en invloed op) beide processen kunt hebben.

Weleens het gevoel gehad dat je meegezogen werd door een groep in iets waar je achteraf eigenlijk helemaal niet aan mee wilde werken, dat tegen je geweten indruiste en je kon het *toch* niet stoppen? Dan ken je de grote trekkracht die een groep kan generen op de gezamenlijke belevingswereld.
En je moet wel heel sterk in je schoenen staan (een heel sterk geweten) om daar een halt toe te kunnen roepen.

Toch, net als op een gewoon spinnewiel, is twijnen van bestaand materiaal vele malen gemakkelijker dan ruw materiaal zelf tot een gelijkvormige soepele draad spinnen.
Het is om die reden dan ook dat de gemeenschap waarin je leeft in beginsel ook zo'n goede leerschool om je eigen spinvaardigheden te ontwikkelen.

Echter, de meeste moderne westerse gemeenschappan zijn (zo te zien) het zicht wat kwijt geraakt op de kunst van het spinnen van genoegen.
Veel mensen spinnen achteruit, of spinnen met erg korte vezeltjes.
En als mensen dan op zo'n manier samenwerken/samenleven dat ze niet of nauwelijks ontvankelijk zijn voor suggesties (onder de ontvankelijkheidsdrempel uit de grafiek blijven), dan ontstaat er heel gemakkelijk frictie, die een prettige, duurzame ontwikkeling van de relatie en de producten in de weg staat.

Bovendien, als je als beginnend spinner (jong kind) je geweten al twijnend ontwikkelt met mensen die vooral achterui spinnen en/of met korte vezels die door anderen zijn aangereikt, dan is de kans dat je uit dat voorbeeld opmaakt dat je veel effectiever *vooruit* kan spinnen *en* dat je zelf langere, duurzamere vezels kunt kweken en kiezen, betrekkelijk klein.

Toch, nu je in enige mate geïnteresseerd bent geraakt en zit te lezen over filofilie, kun je beginnen jezelf erin te ontwikkelen en daarbij ook gebruik maken van de gemeenschap waarin je leeft, maar dan nu met wat meer inzicht van wat er in de groepsdynamica gebeurt en het gebruiken in plaats van ' er last van hebben'.

Want los van de algehele kwaliteit van wat er gemaakt wordt en ook los van welke richting de deelnemers overwegend opgaan (vooruit of achteruit) er zijn *altijd* allerlei kwaliteiten aanwezig.
Je kan er gerust vanuit gaan dat iedereen op ieder moment het beste spint dat hij op dat moment te bieden heeft. Wat dat ook moge zijn, het ziet er anders uit dan wat een ander maakt, komt uit een anders geweten en heeft dus een andere kwaliteit.
Waar jij niet zo kalm en vol vertrouwen raad mee weet, kan een ander wel ervaring hebben en langere vezels toevoegen aan het geheel en vice versa. Zo kun je elkaars talenten aanvullen en versterken, zonder dat dat al te veel extra moeite kost..

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Echter, je begrijpt ook dat als het *altijd* jouw draad is die bij het twijnen breekt, omdat er te weinig geweten in verwerkt is en jij zelden de lange vezels inbrengt die extra trekkracht aan het geheel geven, dat er op enig moment een functioneringsgesprek aan staat te komen.
De groep draait wel door, maar vindt het toch niet leuk te zien dat de kwaliteit van het geheel gebreken vertoont die altijd vanuit dezelfde bron komen.

Je begrijpt dat als *jij* voortdurend degene bent die, zelf al is het geheel onbewust, veroorzaakt dat de boel in de war raakt, of vastloopt terwijl de gang er net lekker inzat, anderen op enig moment van zich laten horen.

Omdat we allemaal op enig niveau weten hoe lastig het is om de draad goed te krijgen, zijn de meeste mee-makers zeer bereid en welwillend om hun ervaringen te delen en aanwijzingen te geven hoe het mogelijk soepeler zou kunnen lopen.
Sommige mee-makers wijden zich graag aan deze taak om mensen hierin op weg te helpen en worden ‘ opvoeder’ en investeren heel veel geduld om te zien hoe een ander , hoe langzaam misschien ook, vorderingen maakt in zijn techniek en met plezier zijn eigen stijl en signatuur ontwikkelt.

Een van de signalen die je zult krijgen is het dringende verzoek om ‘ een beetje beter op te letten’.
Eerder schreef ik : *“En op de gezamenlijke belevingswereld van een groep mensen voeren alle, met hun aandacht aanwezige mensen simultaan hun draad in en brengen het geheel met gebundelde groepsenergie in beweging om gezamenlijk een ervaring te creëren.”*

Half met je aandacht erbij zijn en ondertussen ook met andere dingen bezig zijn is boosdoener nummer 1 van het achteruitlopen van de kwaliteit van jouw draad in de gezamenlijke belevingswereld.
In tegenstelling to spinnen met wol gaat het hier nogmaals *niet* om creëren met vorm (wol), maar om het creëren met energie. Als jij je energie over meer dan je eigen belevingswereld, gewijd aan groepstaak van de groep waar je nu lijfelijk mee bent verdeelt, dan loopt de kwaliteit jouw inbreng hardhollend terug. Je zet je talenten niet in, zeker niet ergens in de buurt van het optimum niveau. Je hebt onvoldoende voeling met wat er speelt in de energie in beweging in dit hier en nu en… de anderen merken dat. Zeker als je daar een structurele gewoonte van maakt.

En…. in onze multi-taskende doorhollende pijn (en echte oplossingen) vermijdende samenleving is het een collectief zelf geaccepteerde structurele gewoonte geworden.
Als het even saai of juist te spannend wordt, verleggen we liever onze aandacht naar iets ‘ leuks’ dat ons dan lekker gemakkelijk meezuigt en afleid van wat er in de energiewereld om ons heen aan de hand is….. (met een half oog de televisie op de achtergrond kijken, de computer, een spelletje op de telefoon, even mail checken, even een boodschappenlijstje maken, even wat leuks op internet opzoeken, even wat snacken…..).. dan een constructieve bijdrage te leveren, de kans te grijpen om een bijstelling te doen in het hier en nu en zo de structurele integriteit van het weefsel van onze eigen gemeenschap mee te helpen versterken.

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Met je volle aandacht in het hier en nu zijn als je samen met anderen bent (en niet alleen als het een serieus moment is….. je pikt zoveel meer op van hoe het met iedereen gaat, waar ieders talenten liggen als het allemaal wat relaxter aan toe gaat, in huis, op straat op het werk, overal. Je kan op die momenten ook veel gemakkelijker gewetensvol een nuttige inbreng doen, of een suggestie aandragen waar even over nagedacht moet worden.
Al die kansen laat je liggen als je er structureel maar half bent met je aandacht. Jammer.

Dus hoe simpel twijnen met anderen ook is en hoe meer vergevingsgezind dat proces is als je leunt op de kwaliteit van een ander, op termijn ontslaat dat je er niet van om je eigen kwaliteiten toch wel verder te ontwikkelen.
Zeker de *vooruit* spinnende, vaak van puur eigen genoegen spinnende mensen, hebben oog voor de ontwikkelingen in hun gemeenschap.
En als hun eigen draad steeds mooier en fijner wordt en dat van hun leef-werkpartner(s) er niet in kwaliteit op vooruit gaat, dan zorgt dat voor een natuurlijke frictie die op een dag die partner doet besluiten dat het in het belang van de ontwikkelingen nodig is om uit elkaar te gaan.
Zij hebben veel geduld, willen ook graag een voorbeeld voor anderen zijn, maar ….. willen wel ontwikkeling in de overall kwaliteit van het samenwerkingverband.

Ideaal getwijnd weefsel?

Bestaan er algemene kenmerken voor wat ideaal getwijnd weefsel in de samenleving is?
Warm , soepel en duurzaam, zijn de woorden die in mij opkomen als beschrijving voor een ideale creatie.
Terwijl (helaas!) een ‘ koude’, ‘ harde’ en steeds ‘strakker’ wordende maatschappij eerder in me opkomen als ik invoel in hoe we de samenleving vormgeven met elkaar.

Ook hier is de analogie van werken met wol van toepassing.
Om een lekkere warme, soepel trui te kunnen maken, is het belangrijk dat er voldoende **lucht** in het geheel is ingebracht. Het is niet zozeer de wol zelf die je warm houdt, het is de lucht die stilstaat tussen de vezels die de warmte vasthoudt om je heen.
Om dat voor elkaar te krijgen, moet er eerst voldoende lucht *en* soepele lange vezels in de individuele draad worden aangebracht. Te weinig daarvan en de draad is te strak, te stug, te breekbaar en geeft te weinig mee, met een koeler eindresultaat.
Vervolgens moet dan ook weer luchtig verder verwerkt worden. Alweer geldt, met teveel spanning op die verwerking (het twijnen) wordt het weefsel zelf te strak om als warm en soepel ervaren te kunnen worden, iets waar je je lekker en vrij in kunt bewegen.

De lucht in energiewerk, is in filofilie altijd en overal: me-time.
Niet alleen kun je zelf wat lucht in het proces te brengen door met regelmaat even te stoppen, zodat jezelf warm (op hoge energievibraties) en soepel (uit meerdere opties vlot kunnen kiezen) kunt functioneren, op momenten dat je zelf *alleen* geconcentreerd ergens mee bezig bent.

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

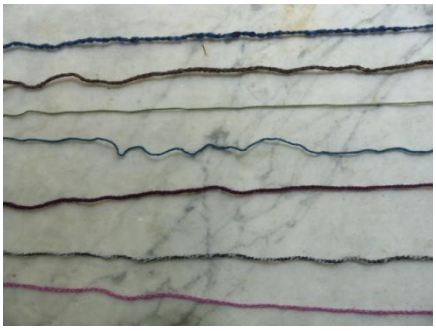
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

www.1ucompany.com

Ook in een groepsproces is het vermogen om te kunnen stoppen met twijnen en je *allemaal* even in jezelf terug te trekken een manier om lucht in de creatie in te brengen, zodat het totale weefsel soepeler wordt en er meer menselijke warmte in vastgehouden wordt.

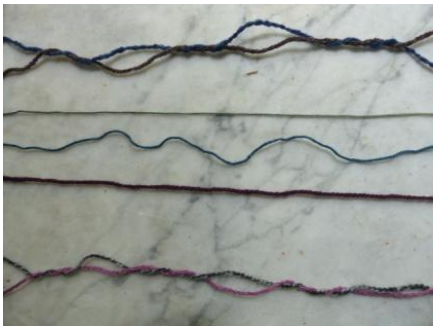
Wie *constant* met anderen verbonden is, (direct of via de ‘ social media’ en telefoon) zich geen tijd gunt om even bij het proces stil te staan dat zich in je directe omgeving voltrekt op een moment dat er nog iets aan bijgesteld kan worden, werkt (ongewild wellicht, maar toch….) mee aan het te strak maken van het weefsel van de gemeenschap.
Zo verstik je uiteindelijk elkaar, bij gebrek aan lucht, vrijheid, eigenheid en … kwalitatief hoogwaardig duurzaam samenleven met een zich progressief ontwikkeld collectief geweten.

Hier volgt een illustratie hiervan in plaatjes.



Een samenleving/gemeenschap die uit losse individuele strengen draad bestaat, heeft wel veel lucht en vrijheid, maar weinig samenhang of duurzaamheid.

Een samenleving/gemeenschap waarin iedereen ten alle tijden hetzelfde moet doen en in de pas met de grootste gemene deler moet lopen, heeft wel veel samenhang en een heldere overzichtelijke structuur, maar weinig lucht, vrijheid en flexibiliteit.



Een gemeenschap/maatschappij waarin sommigen heel intensief met elkaar optrekken en anderen niet (mogen) meedoen, is te weinig structurele samenhang of duurzaamheid.
De ene helft is overwerkt, de andere is eenzaam en voelt zich ongebruikt.

Filofilie
spinnen van genoegen
www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Ideaal gezien, zou ik als filofiel zeggen dat de structuur er ongeveer zo uitziet.
Iedereen kan perioden van twijnen afwisselen met me-time.
De ervaring opgedaan in de ene groep, is direct verbonden met de structuur van de verbinding in de andere groep, waar overal iedereen naar zijn beste eer en geweten (en in dezelfde richting: *vooruit*) energie steekt in activiteiten in deze wereld.

De me-time is hier verbeeld als de enkele strengen, die iedereen ideaal gezien aanbrengt tussen twee verschillende activiteiten in. Niet superveel, maar wel net genoeg om een soepel verbinding tussen de getwijnde stukken te krijgen, zodat het geheel flexibel kan bewegen. (5 minuten even niks, tot stop komen en weer vooruit opstarten, bijvoorbeeld).

Inzoomend dan op micro-niveau, als je hier gewoon aan raakt en dan in een groep actief bent, ben je ook in staat om steeds bewuster (en vlugger) te alterneren tussen, je eigen geweten inbrengen *en* voeling houden met de groepsdynamica, zodat het proces op de groepsbelevingswereld ook door iedereen in de gaten gehouden wordt en subtiel bijgesteld, zodat wat er gebeurt zinvol, duurzaam en prettig verloopt. Deze hele kleine momenten van ‘ je aandacht bij jezelf hebben’ zijn dan micro-me-time die lucht brengen in het hele groepsproces. Hoe meer mensen dat kunnen, hoe warmer en soepeler het resultaat van de groepsinspanningen.

Hulpmiddelen:

Om dit soort twijnen te ondersteunen raad ik aan om de informatie over het gebruik van bellenblaas te lezen, al dan niet met de gratis te downloaden QRS pressence.

Ook het downloaden van het v-boek over meeresoneren met levensvreugde draagt hieraan bij.

(Een dieper begrip van twijnen is te verkrijgen via het gratis downloaden van het v-boek Filofilie, via de website www.1ucompany.com. Ook het v-boek Universal Guide to resonating with Joy in communities biedt toegang tot meer diepgang rond dit thema)

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

probleem oplossing

Wie goed kijkt naar zijn eigen ervaringen, zal zien dat er een aantal veelvoorkomende problemen zijn. Hier volgt een lijstje met de, in mijn ervaring:
meest waarschijnlijke oorzaak,
de meest voor de hand liggende oplossingsrichting en
een verwijzing naar verdieping in het meest van toepassing zijnde hoofdstuk in de filofilie bronnen.

Nare voortdurende vibraties
(je emotioneel, voor langer dan een half uur, niet zo prettig voelen)

Meest waarschijnlijke oorzaak: je draait veel achteruit.

- Stop jezelf regelmatig (iedere 30 minuten) volledig, en start weer bewust vooruit op (mini-me-time).
- Blijft het voortduren? Neem een langere periode me-time (een blok van 2-3 uur) en monitor jezelf door dagelijks een dagboek bij te houden.

Hoofdstuk: richting in fase 1

Zwakke resultaten
(dingen gaan structureel niet zo goed)

Meest waarschijnlijke oorzaak (als je *wel* vooruit draait): je bent aan het leren en voelt het 'vallen en opstaan' van een geweten en nieuwe vaardigheden in ontwikkeling

- Stop jezelf regelmatig (iedere 30 minuten) volledig, en start weer bewust vooruit op.
- Doe ook dagelijks iets creatiefs waar je ervaring in hebt en plezier in hebt ook omdat je weet dat je het kunt.
- Monitor jezelf door dagelijks een dagboek bij te houden, waarin je ook opschrijft wat er wel goed ging, waar je tevreden over bent.

Hoofdstuk probleemoplossing in fase 2, grijze deel

Draadbreuk
(incidenten van acute heftige boosheid of acuut heftig verdriet met een direct aanwijsbare aanleiding in de afgelopen minuten/uren)

Meest waarschijnlijk oorzaak: piek van teveel spanning op de draad in combinatie met ' iets wat je niet met je geweten kunt verenigen'.

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

- Gebruik de wonderbox

Hoofdstuk probleemoplossing in fase 2, grijze deel

Spoel vol
(je hebt er (vrij plotseling) helemaal genoeg van en je energie en motivatie lopen in hoog tempo terug)

Meest waarschijnlijke oorzaak: er is een spoel vol

- Een pauze met wat slaap, waarvoor je bewust ‘ loslaat’

Hoofdstuk spoel vol in fase 2

Vliegwiel aandrijving knapt
(iets ‘ in ‘ je knapt en je kunt even echt helemaal niet functioneren vanwege een hele diepe alles omvattende innerlijke verontwaardiging, boosheid, verdriet of teleurstelling over menselijk gedrag.)

Meest waarschijnlijke oorzaak: Een *enorme* gewetenscrisis tijdens het twijnen, die zulke grote interne spanningen (meestal rond existentiële basisveiligheid en vertrouwen) oplevert waardoor het hele systeem blokkeert en dan bij toevoer van de energie knapt onder die omstandigheden de basis aandrijfsnaar.

- Neem de tijd om jezelf te repareren, voordat je ook maar ergens anders energie in gaat steken. Zonder werkende belevingswereld, zonder basis motivatie voor het (samen-)leven *kun* je *niets* voor elkaar krijgen!
- Die snaar ‘ groeit vanzelf weer aan’ (binnen 24 uur, is mijn ervaring) wanneer je je blootstelt aan een positief georiënteerde omgeving die in basisveiligheid en vertrouwen voorziet (zonder dat jij daarvoor iets hoeft te *doen*)… mits je ook inderdaad je je eraan overgeeft en de reparatie volkomen uit handen geeft en laat gebeuren, in je.
- Zijn er geen geschikte kandidaten daarvoor voorhanden, gebruik dan het v-boek over meeresoneren voor het slapen gaan en de QRS-pressence een paar maar daags.
- Je voelt het als de snaar er weer is… je hebt weer zin in iets, al is het maar iets heel kleins om het systeem mee te testen of de snaar goed op zijn plaats zit.

Meer verdieping hierover: v-boeken: filofilie en meeresoneren

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Zwakke resultaten

Voeg je *net* even wat te weinig geweten toe aan je nieuwe ervaringen, of is het onvoldoende eerst in een zinvol verband gelegd, dan krijg je een heel zwak eindresultaat dat *zo* uit elkaar valt als het aan de minste spanning van buitenaf wordt blootgesteld.

Je kan daar de buitenwereld natuurlijk de schuld van geven, want jij *had* toch een heel eind draad gemaakt dat er zo fraai uitzag!
Maar ja…. *jij* bepaalt hoeveel geweten je dagelijks toevoegt en in welk verband. Jij bepaalt welke stukjes je liever naast je neerlegt. *Jij* weet welke stukjes je *en* om welke redenen, voor anderen verbergt, voor jezelf houdt en niet wilt delen.
Dat de buitenwereld graag bij jou *aan de touwtjes* trekt heeft doorgaans betrekkelijk weinig met controledrang van die specifieke individuen in je omgeving te maken, maar alles met een existentiële ingebakken menselijke nieuwsgierigheid… hoe heb jij het materiaal van je geweten gevormd tot een zinvolle bijdrage aan onze wereld?
Zeker de mensen die je veel meemaakt in je dagelijkse dag, hebben daar extra belangstelling voor. Zie het hoofdstuk over ‘ twijnen’.

‘ Moeten’ toegeven dat je zwakke resultaten het gevolg zijn van je zelfgekozen aanpak van het in je dagelijkse dag doorvoeren van voldoende van het altijd beschikbare materiaal uit je geweten, is voor iedereen pijnlijk.
Je eigen vaardigheden op dit gebied in de gaten houden en waar nodig verbeteren voorkomt veel leed.

De simpelste praktische opties om zwakke resultaten te verbeteren is (dagelijks aan het eind van de dag) een dagboek bijhouden en daarin je eigen resultaten monitoren op de lengte van de vezels die je hebt gebruikt.

Identificeer in welke situaties jij de langste vezels toevoegt (dit zijn de situaties waarvan jij geniet). Maar vervolgens ga je ook op zoek naar die momenten waar jij niet zo blij mee was. Daar kijk je waar *jij* kansen ziet om, onder soortgelijke omstandigheden, langere vezels in je dagelijkse dag te stoppen. Waar kun jij je energie en tijd in dingen onder dergelijke omstandigheden investeren op zon’ manier dat je in woorden weergeeft of instemt (ja zegt), met dingen waar je ook helemaal achter staat (ja meent) en ook (meteen) kunt uitvoeren (ja doet).
Of, op zijn minst, hoe je die vezels op een rustige manier langer kunt maken, zodat het meer recht doet aan jouw kwaliteiten, jouw geweten

Gebruik de wijsheid van ‘ achterafgezien had ik eigenlijk willen zeggen’ of ‘ eigenlijk willen doen’, door dat uit te schrijven in je dagboek.

Filofilie
spinnen van genoegen
www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

In zekere zin heb je dan aan het eind van de dag de draad van de dag langzaam afgewonden en nog eens langslopen op zijn kwaliteit.
En, waar je graag sterkere resultaten wilt zien, meer in lijn met je geweten, voeg je met je voorstellingsvermogen daadwerkelijk nog een plukje geweten toe aan die draad van de dag, alsof je de hele dag nog even vlotjes overspint.

Zelfs als je een paar keer ziet dat je regelmatig soortgelijke aanpassingen doet in je dagboek, zul je merken dat je geweten sterker wordt, ‘ groeit’ en er een dag komt waarop je wat je anders ‘achteraf gezien’ had willen zeggen of doen, nu ineens in het *nu* voor je ‘ vinger’ komt.

Zelf dan kun je het de eerste paar keer nog eng vinden om het echt door te voeren, maar het feit dat je ervoor *kunt* kiezen in het moment zelf, geeft je meer kracht en mogelijkheden om het nu eens anders, dichter bij je (betere) zelf blijvend, te doen.

Natuurlijk *kan* de draad nog steeds breken, zeker als je het spannend vind om te doen en opeens ook er hard aan trekt of een andere onverwachte manoeuvre maakt. Maar je zal merken dat die kans uiteindelijk *kleiner* is, omdat je langere vezels uit je geweten toevoegt, die meer trekkracht kunnen hebben.

Draadbreuk

Er zijn vele oorzaken voor ‘ draadbreuk’.
Te hard willen gaan, niet hard genoeg gaan, niet genoeg opletten, te strak werken (teveel spanning toevoegen), te los werken (niet genoeg eraan trekken), te weinig materiaal aan de draad verbinden, teveel materiaal aan de draad verbinden voor het gat waar het door moet, het materiaal te weinig voorstructureren, te droog materiaal.
Daar komt een oogje houden op het proces van pas en verschillende dingen uitproberen, zodat je doorkrijgt waar het aan ligt.

Voor het verhelpen van een draadbreuk, raad ik het gebruik van de wonderbox aan.
Je kan dit downloaden van de website.

Het gebruik ervan bij een emotioneel probleem, kun je als volgt begrijpen in spintermen.

De draad waar je aan bezig was is geknapt en als dat op volle vaart gebeurt, voelt dat nogal heftig, want er gaat veel energie om in je systeem dat nergens goed aan gehecht is.
De spoel spoelt nog gewoon door, dus het uiteinde van je draad glipt uit je handen en windt zich vrij ongecontroleerd op op de spoel. Jij bent even de controle kwijt in het nu, hebt even weinig vat op wat er gebeurt.

Alles stoppen waar je mee bezig was en naar de wonderbox lopen en er zelf even rustig mee gaan zitten, is mini me-time.

Filofilie
spinnen van genoegen
www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:
1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Het eerste wat je doet is de boel overzien.
Welke emotionele resonantie heb je opgepikt van het draadbreuk moment… dat is het beschrijven van het gevoel dat nu nog steeds bij je is. Dat observeren helpt je om ervan te leren.
Dan ga je terughalen wat er is gebeurt. Je ‘ vist’ het rafelige eindpunt van de draad weer op en met een hele lichte inspanning haal je dat weer terug door het spingat naar het nu.
Dat houdt in dat je, rustig schrijven alle gebeurtenissen die tot deze draadbreuk hebben geleid opschrijft, in jouw meest eerlijke perceptie.
Het is normaal dat daarbij allerlei minder fijne gevoelens en gedachten langskomen.
Om te beginnen spoel je langzaam achteruit. Dat voelt nooit helemaal superfijn, want het is niet de natuurlijke richting van je ontwikkeling. Maar nu wel even nodig om snel weer lekker vooruit verder te kunnen gaan!
Verder *zie* je dat je draad rafelig en dun is. Iets is niet naar jouw eer en geweten gegaan hier en je ziet het bewijs ervan voor je geestesoog door je handen gaan. Je hebt een ingebouwde kwaliteitsmeter die hierop uitslaat: dit kan beter.
Voor sommigen is dit een punt om gas te geven op de pedalen en veel energie te steken in ‘ ik kan het ook nooit goed doen’ of boos te worden op anderen die je dit ‘ aangedaan’ hebben.

Dat is een manier om een draad aan te hechten, maar je gebruikt daarbij niet de langst vezels die je vinden kan uit je geweten, de kans dat je echteruit slaat is ook vrij groot.

Dus als je jezelf energetisch ‘stil’ kan houden, en alleen maar langzaam de oude rafelige draad terugtrekt in je aandacht, dan kun je een sterkere verbinding maken die veel gemakkelijker vooruit opstart.

Je voelt het als je het punt hebt bereikt waarop je kan aanhechten.
Je weet op welk punt het misging, waar de kwaliteit achteruit begon te lopen?
Hoe?
Je ingebouwde kwaliteitsmeter komt tot rust. Wat je in de handen van je aandacht houdt nu is ok. je voelt je kalm en je stopt het ‘ terugtrekken’.

Mooi, er steekt nu een prima stukje draad uit je systeem om een nieuw verband in dit ‘ nu’ op aan te hechten.

Nu richt je je aandacht op je geweten.
Je zoekt het mooiste stukje uit dat je voor dit moment geschikt vindt, op de achterkant van het verband.

Wanneer je dat selecteert hebt, kun je het spinnen opstarten, met een simpele activiteit die markeert dat je vooruit wilt: je voert het verband in de gleuf. Je laat het letterlijk ‘los’ en de verbinding is op hoge kwaliteit gemaakt en je kunt nu je aandacht weer richten op waar je zin in hebt om te doen. Bij voorkeur even iets anders dan waar je mee bezig was, want dat heeft wellicht

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

nog de elementen in zich die de draadbreuk veroorzaakten en je hebt wellicht nog geen langere vezels om daarmee om te gaan voorhanden.
Ga pas weer terug in die situatie als je voelt dat je weer op volle toeren en rustig draait.

(Het kan nuttig zijn (als er ook iemand anders bij betrokken was) om even te *zeggen* dat je hier later op terug wilt komen, maar je even tijd nodig hebt om je te herpakken, zodat je geen druk voelt om eerder terug te moeten komen dan jij jezelf ertoe instaat acht.
En…. kom er dan ook zelf op terug op het moment dat je dit rustig kunt doen. Dit helpt de kwaliteit van de onderlinge betrekkingen weer vooruit).

Kwaliteit van het materiaal

Hoewel ‘ geweten’ er onder normale natuurlijke omstandigheden altijd in overvloed is, wil ik graag twee punten onder de aandacht brengen die een gezonde toestroom van kwalitatief goed bruikbaar geweten (flink) kunnen verstoren.

Te droog materiaal

Zoals het wol spinnen beter gaat als het natuurlijke smeermiddel er nog opzit omdat de lanoline alles soepeler maakt en de vezels helpt zich te hechten, zoiets geldt ook voor het materiaal uit het geweten.
Als de handen van je aandacht te lang met kunstmatige dingen bezig zijn, stroomt het geweten niet meer zo soepel binnen en maakt alles een dorre droge futloze indruk.
Dit geld voor alle kunstmatige materialen waar we ons langdurig aan blootstellen: kunstlicht, plastics, noem maar op.
Maar als we onze volle aanacht er ook nog eens op richten, zoals bij beeldschermen, dan heeft dat zeer ongewenste bij-effecten als je prijs stelt op een vrije toestroom van ‘ geweten’.

Beeldschermen hebben zo’n enorme voorstructureerde, (maar kunstmatige) kracht (op energie niveau) dat de verbinding van het eigen geweten met de eigen ervaringen verstoord raakt.

Het is net als met zeep om ruwe wol wat mee te reinigen.
Een beetje is prima om het op te schonen, maar gebruik niet teveel. Houdt alsjeblieft de natuurlijke smeermiddelen intact die onmisbaar zijn voor het maken van duurzame, verbindingen waar je allemaal echt wat aan hebt.

Slechte kwaliteit

Zoals wol groeit aan schapen en de kwaliteit onder invloed is van wat de schapen eten en drinken, zo is de kwaliteit van het geweten ook onder de invloed van wat je tot je neemt.

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.

Kunstmatige toevoegingen hebben hetzelfde verdorrende effect, smaakstoffen, conserveringsmiddelen, antibiotica… dat soort zaken. Maar ook een overdaad aan irrelevante (voor jouw werjelijke hier-en-nu situatie en directe leefgemeenschap) informatie. Evenals kunstlicht en apparaten met een sterke elektromagnetische straling (computer, smartphones, televisie, e.d.) (In het hoofdstuk twijnen is aan (overmatig) computergebruik een paar alinea's gewijd)

Een vloeistof die mensen zijn gaan gebruiken om hun de ramen naar hun werkelijkheid dagelijks of wekelijks eens grondig mee te lappen breekt de toestroom van geweten af. In wol termen, als je er maar genoeg van gebruikt, dood het zelfs de schapen.
Natuurlijk mag je wat mij betreft je je geweten ' sussen' door te zeggen dat een *beetje* alcohol echt geen kwaad kan en dat 'iedereen' het doet en dat het een ' sociaal smeermiddel is' om de beslommeringen van alledag even te kunnen verzachten of vergeten.
Je geweten sussen en het uiteinde van je draad-tot-zover uit het oog willen verliezen is niet de meest ambachtelijke aanbevolen methode om stevige *duurzame* verbindingen tot stand te brengen en staat *spinnen van genoegen* bijzonder in de weg.

Ik heb de indruk dat de toestroom van geweten gedijt bij het drinken van voldoende en schoon water ook onbelemmerd door je lijf mag stromen. (Veel zout en veel suiker onttrekken water aan je lichaam)…..
Een hele simpele check?
Als jij zelf dor en droog bent, (lichamelijk, emotioneel, geestelijk, sociaal) het gevoel hebt dat je stil staat, te weinig meemaakt, is je geweten ook aan de dorre en droge kant.
Speels, soepel en levendig….. daar valt goed garen mee te spinnen.

(meer diepgang rond probleemoplossing is beschikbaar in het v-boek Filofilie, via de website gratis te downloaden www.1ucompany.com)

Veel genoegen met het vormgeven van je leven, al spinnend van genoegen.
Wat je hieruit ook meeneemt in je dagelijkse dag…. de keuze is aan jou, altijd.

Geniet van je dag,

Esther Dageraad

www.1ucompany.com

Bedankt voor het in acht nemen van mijn 2 speelvoorwaarden:

1- Als je hier met anderen over communiceert, vermeld dan de bron: Esther Dageraad, 1U Company.
2- Wanneer je ervaart dat het gebruik van mijn talenten en expertise in belangrijke mate bijdraagt aan de kwaliteit van jouw leven, dan zie ik ook graag hoe jouw talenten en expertise een belangrijke bijdrage aan het mijne kunnen leveren.