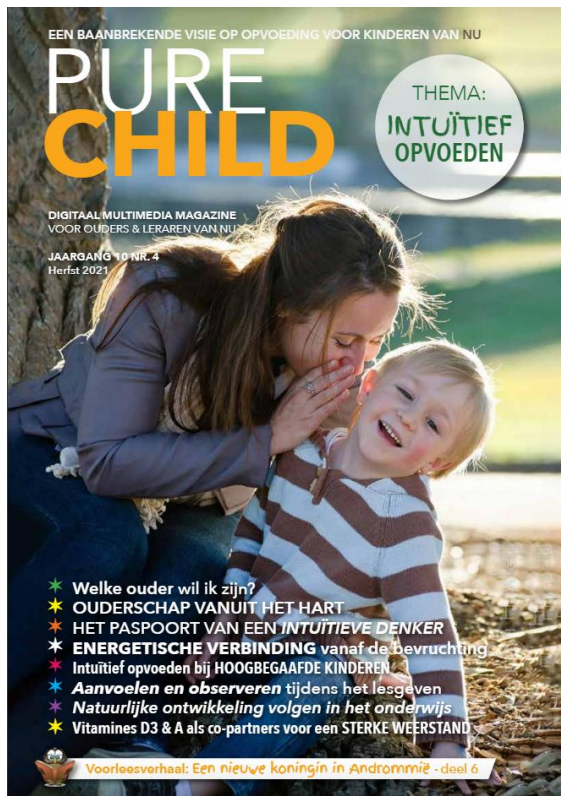


Waarom de intuïtie belangrijk is in je gezin



Als opvoeder sta je voor de taak om je kind te helpen opgroeien tot de beste versie van zichzelf. Dit gaat lastig wanneer de regels die we binnen ons gezin hanteren met name gebaseerd zijn op angst en controle. Van daaruit gaan kinderen zich immers aanpassen om geliefd te worden en dit is per definitie een beweging die weg gaat bij henzelf. Hoe je zorgt dat je zoveel mogelijk openstaat voor de wijsheid van het stille stemmetje in jezelf (zonder daarbij in een vrije opvoeding te komen), vertel ik je hieronder.

Waarom intuïtie de missende sleutel is...

Wat kinderen nodig hebben zijn regels die gebaseerd zijn op hun behoeften. Die hen ruimte geeft om eigen ervaringen op te doen. Fouten te mogen maken. Lessen te kunnen leren. Regels die vanuit duidelijke grenzen en

kaders hun veiligheid dienen. Het gaat hierbij om een gezonde balans van minder opvoeden en meer loslaten, inconsequent durven zijn, jezelf steeds een spiegel voorhouden: Waarom wil ik dit? Waarom vraag ik dit? Wat zit daar bij mezelf achter: angst of vertrouwen? En op de inzichten die vanuit deze zelfreflectie ontstaan op je regel durven terug komen. Wanneer je vanuit deze kwetsbaarheid in verbinding met je kind durft te gaan staan, brengt dit je kind het mooiste wat je hem kunt wensen: hij ontwikkelt zich tot een autonoom, zelfverzekerd en vrij mens.

Intuïtief ouderschap. Je weet het zelf!

In onze maatschappij hebben we geleerd om de autoriteit buiten onszelf te leggen. Die ander die ervoor geleerd heeft, zal wel beter weten wat je kind nodig heeft. Blindelings vertrouwd je op de mening van artsen, orthopedagogen, juffen of dat wat je via de televisie als informatie in je huiskamer binnen krijgt. Maar wat als hun normen en waarden door de opvoeding en het onderwijs die zij hebben genoten, onbewust gebaseerd is op angst? Op macht en controle, op problemen vergroten door de non-acceptatie van wat er is?

En dat dit maakt dat je langzaam maar zeker het contact met je pure zelf (essentie) kwijtraakt. Dit is het deel van jezelf dat spontaan, nieuwsgierig en open is. 100% aanvaardt wat er is en vol vertrouwen in het leven staat. Dit deel oordeelt niet maar accepteert. Wijst niet af maar erkent. Beschuldigd niet maar voelt. Daarnaast staat het bovenal in contact met

zijn innerlijke leiding, met dat kleine stille stemmetje dat hem influistert wat wel of niet goed is voor hem. Je intuïtie.

Het is de tijd om jezelf de vraag te stellen: Welke ouder wil ik zijn?

In de jaren 80 interviewden Harvard-studenten de top-CEO's van hun tijd en vroegen ze allemaal wat hun geheim tot succes was. Elk van hen zei dat ze "altijd op hun intuïtie vertrouwden" en elk van hen zei ook dat ze nooit iemand anders vertelden dat ze dat deden.

Zo zie je dat de intuïtieve wereld en de ondernemerswereld hand in hand gaan. In feite hangt je succes grotendeels af van hoeveel je op je intuïtie vertrouwt. Hoeveel je in staat bent om dat kleine innerlijke weten aan te boren, en hoeveel je het volgt.

Wat als je jezelf als vader of moeder op dit gebied zou kunnen ontwikkelen? Bijna alsof je toegang krijgt tot verborgen talenten om te kijken welke kansen je omringen, welke innerlijke geschenken wachten om tot bloei te komen? Voor jezelf en je kinderen?

Wanneer je ontdekt hoe jij jouw intuïtie aanzet en vanuit compassie en vrijheid effectief leert beïnvloeden, is jouw gezin voorbestemd om gezinsgeluk te ervaren!



Intuïtie versus hoofd-denken

In de afgelopen week had ik een intakegesprek met een moeder en dochter van 16 jaar. Deze moeder voelde zich schuldig doordat haar dochter chronische pijnklachten heeft, hierdoor op school is uitgevallen en vorig jaar met DCD gediagnosticeerd is. Nu begrijpt ze dat toen haar dochter klein was en bij de gym door haar motorische onhandigheid steeds tegen een kast opliep, ze naar het kleine stemmetje in haarzelf had mogen luisteren: 'Haal haar eraf, stop met blijven oefenen en doorzetten, dit is niet goed voor haar'. Maar dit heeft ze niet gedaan, ze vertrouwde op de 'deskundigen'. Ook op school werd haar dochter vaak voor 'dom' uitgemaakt en werd er gelachen als ze ergens over struikelde of iets niet goed kon opschrijven. Nu weet ze: 'Was ik maar eerder voor haar opgekomen, had ik maar naar mijn eigen intuïtie geluisterd en eerder een grens gesteld'.

De keuzes die je vanuit je intuïtie maakt, zijn in eerste instantie vaak niet logisch. Wie zegt nou tegen zijn kind: 'Stop maar met huiswerk maken want dit is niet de manier die bij jou past. Op je eigen manier kun je beter leren'. Of 'Ik kies nu voor mezelf en kom morgen op

jouw problemen terug. Nu heb ik het nodig om met een vriendin af te kunnen spreken, het bos in te kunnen of een inspirerend boek te kunnen lezen'.

Onze gedachten vinden daar vaak van alles van. Herken je die stemmetjes die dan opkomen, die zeggen: 'dat kun je niet maken joh, je moet er voor hem zijn anders ben je geen goede moeder' of 'als hij geen goede cijfers haalt, hoort hij er niet bij en krijgt hij straks geen goede baan'. Door op die momenten te zien dat dit slechts gedachten zijn (gebaseerd op negatieve/niet-helpende overtuigingen) en ze te laten voor wat ze zijn, ga je steeds meer zien dat zijn kind opbloeit door de andere keuzes die je maakt en dat je wordt beloond voor het kiezen vanuit vertrouwen... je intuïtie.

Creëer ruimte

Gezinsgeluk en succes, klinkt dat niet te mooi voor woorden in deze tijd waarin we zitten? Nee, want op elk moment heb je keuzevrijheid om te kiezen voor een nieuw verhaal in plaats van in oude patronen blijven zitten. Juist die intuïtie is de kracht die schuilt achter het maken van keuzes. Als jij je intuïtie leert volgen dan ga je vanzelf merken dat de keuzes die je vanuit je intuïtie maakt, de meest effectieve zijn. Ook al lijkt dat soms in eerste instantie en in rationeel opzicht niet zo.

Wat nodig is, is dat je voldoende rust en stilte in je dagelijkse routine inbouwt. Als je constant geprikkeld wordt of heel druk bent, kunnen berichten uit je intuïtie je onvoldoende bereiken. Zorg voldoende vaak voor tijd voor jezelf. Doe leuke dingen. Ga de natuur in. Stap in bad of neem een fijne lange douche. Wees trouw aan jezelf, aan je eigen verlangens. Een mooier voorbeeld kun je jouw kind niet geven!



Waarom intuïtie belangrijk is in je gezin

Pure Child nov. 2021

Als opvoeder sta je voor de taak om je kind te helpen opgroeien tot de beste versie van zichzelf. Dit gaat lastig wanneer de regels die we binnen ons gezin hanteren met name gebaseerd zijn op angst en controle. Van daaruit gaan kinderen zich immers aanpassen om geliefd te worden en dit is per definitie een beweging die hen weghaalt van zichzelf. Hoe zorg je dat je zoveel mogelijk openstaat voor de wijsheid van het stille stemmetje in jezelf (zonder daarbij in een vrije opvoeding te komen), vertel ik je hieronder. Waarom intuïtie de missende sleutel is...

Wat kinderen nodig hebben zijn regels die gebaseerd zijn op hun behoeften. Die hun ruimte geven om eigen ervaringen op te doen, fouten te mogen maken en lessen te kunnen leren. Regels die vanuit

duidelijke grenzen en kaders de veiligheid dienen. Het gaat hierbij om een gezonde balans van minder opvoeden en meer loslaten, inconsequent durven zijn. Jezelf steeds een spiegel voorhouden: Waarom wil ik dit? Waarom vraag ik dit? Wat zit daar bij mezelf achter: angst of vertrouwen? En op de inzichten die vanuit deze zelfreflectie ontstaan op de regel durven terug komen. Wanneer je vanuit deze kwetsbaarheid in verbinding met je kind durft te gaan staan, brengt dit je kind het mooiste wat je hem kunt wensen: hij ontwikkelt zich tot een autonoom, zelfverzekerd en vrij mens.

Intuïtief ouderschap: je weet het zelf!

In onze maatschappij hebben we geleerd om de autoriteit buiten onszelf te leggen. Die ander die ervoor geleerd heeft, zal wel beter weten wat je kind nodig heeft. Blindelings vertrouwd je op de mening van artsen, orthopedagogen, juffen of dat wat je via de televisie als informatie in je huiskamer binnenkrijgt. Maar wat als hun normen en waarden door de opvoeding en het onderwijs die zij hebben genoten, onbewust gebaseerd is op angst? Op macht en controle, op problemen vergroten door de non-acceptatie van wat er is?

En dat dit maakt dat je langzaam maar zeker het contact met je pure zelf (essentie) kwijtraakt. Dit is het deel van jezelf dat spontaan, nieuwsgierig en open is. 100% aanvaardt wat er is en vol vertrouwen in het leven staat. Dit deel oordeelt niet maar accepteert. Wijst niet af maar erkent.

Beschuldigd niet maar voelt. Daarnaast staat het bovenal in contact met de innerlijke leiding, met dat kleine stille stemmetje dat infuistert wat wel of niet goed is. Je intuïtie.

Welke ouder wil ik zijn?

In de jaren 80 interviewden Harvard-studenten de top-CEO's van hun tijd en vroegen ze allemaal wat hun geheim tot succes was. Elk van hen zei dat ze "altijd op hun intuïtie vertrouwden" en elk van hen zei ook dat ze nooit iemand anders vertelden dat ze dat deden. Zoiets dat de intuïtieve wereld en de ondernemerswereld hand in hand gaan. In feite hangt je succes grotendeels af van hoeveel je op je intuïtie vertrouwt. Hoeveel je in staat bent om dat kleine innerlijke weten aan te boren, en hoeveel je het volgt.

Wat als je jezelf als vader of moeder op dit gebied zou kunnen ontwikkelen? Bijna alsof je toegang krijgt tot verborgen talenten om te kijken welke kansen je omringen, welke innerlijke geschenken wachten om tot bloei te komen? Voor jezelf en je kinderen? Wanneer je ontdekt hoe jij jouw intuïtie aanzet en vanuit compassie en vrijheid effectief leert beïnvloeden, is jouw gezin voorbereid om gezinsgeluk te ervaren!

Intuïtie versus hoofd-denken

Afgelopen week had ik een intakegesprek met een moeder en dochter van 16 jaar. Deze moeder voelde zich schuldig doordat haar dochter chronische pijnklachten heeft, hierdoor op school is uitgevallen en vorig jaar met DCD gediagnosticeerd is. Nu begrijpt ze dat toen haar dochter klein was en bij de gym door haar motorische onhandigheid steeds tegen een kast oplette, ze naar het kleine stemmetje in haarzelf had mogen luisteren: "Haal haar eraf."

20-PURECHILD 11 | 2021

PURECHILD 11 | 2021-21

stop met blijven oefenen en doorzetten, dit is niet goed voor haar'. Maar dit heeft ze niet gedaan, ze vertrouwd op de 'deskundigen'. Ook op school werd haar dochter vaak voor 'dom' uitgemaakt en werd er gelachen als ze ergens over struikelde of iets niet goed kon opschrijven. Nu weet ze: 'Was ik maar eerder voor haar opgekomen, had ik maar naar mijn eigen intuïtie geluisterd en eerder een grens gesteld'.

De keuzes die je vanuit je intuïtie maakt, zijn in eerste instantie vaak niet logisch. Wie zegt nou tegen zijn kind: 'Stop maar met huiswerk maken want dit is niet de manier die bij jou past. Op je eigen manier kun je beter leren'. Of 'Ik kies nu voor mezelf en kom morgen op jouw problemen terug. Nu heb ik het nodig om met een vriendin af te kunnen spreken, het bos in te kunnen of een inspirerend boek te kunnen lezen.' Onze gedachten vinden daar vaak van alles van.

Herken je die stemmetjes die dan opkomen, die zeggen: 'dat kun je niet maken joh, je moet er voor hem zijn anders ben je geen goede moeder' of 'als hij geen goede cijfers haalt, hoort hij er niet bij en krijgt hij straks geen goede baan.' Door op die momenten te zien dat dit slechts gedachten zijn (gebaseerd op negatieve/niet-helpende overtuigingen) en ze te laten voor wat ze zijn, ga je steeds meer zien dat je kind openbloeit door de andere keuzes die je maakt en dat je wordt beloond voor het kiezen vanuit vertrouwen... je intuïtie.

Creëer ruimte

Gezinsgeluk en succes, klinkt dat niet te mooi voor woorden in deze tijd waarin we zitten? Nee, want op elk moment heb je keuzevrijheid om te kiezen voor een nieuw verhaal in plaats van in oude patronen blijven zitten. Juist die intuïtie is de kracht die schuilt achter het maken van keuzes. Als jij je intuïtie leert volgen dan ga je vanzelf merken dat de keuzes die je vanuit je intuïtie maakt, de meest effectieve zijn. Ook al lijkt dat soms in eerste instantie en in rationeel opzicht niet zo.

Wat nodig is, is dat je voldoende rust en stilte in je dagelijkse routine inbouwt. Als je constant geprikkeld wordt of heel druk bent, kunnen berichten uit je intuïtie je onvoldoende bereiken. Zorg voldoende vaak voor tijd voor jezelf. Doe leuke dingen. Ga de natuur in. Stap in bad of neem een fijne lange douche. Wees trouw aan jezelf, aan je eigen verlangens. Een mooier voorbeeld kun je jouw kind niet geven! ■

Sandra Bolte
www.tzolkind.nl

Sandra Bolte coacht en traint ouders (online) naar Hartgedragen Ouderschap.

Het is haar missie dat kinderen worden zoals ze bedoeld zijn.

Hiervoor hebben ze ouders nodig die kritisch denken, zichzelf helen, hoofd en hart verbinden met elkaar en hun eigen zielspad bewandelen. Sandra verbindt oude spirituele wijsheid aan moderne holistische technieken.

'Alles is energie en door groei in bewustzijn, zelfliefde en respect ontstaat eenheid en harmonie.' www.tzolkind.nl

