



Is geld je schuilplaats? Vind waardering in jezelf, niet in geld



a. Minima.

Geef de komende week maximaal 40% uit van je normale uitgaven. Lees eventueel de vrekkenkrant. Kijk of je iets wezenlijks mist.

b. www.thework.org (Byron Katie).

Oordeel over je naaste, wees oordelend, ongeensureerd en pletluttig. Schrijf het op. Draai het om. Voorbeeld. Thomas zou me moeten begrijpen wordt "Ik zou mezelf moeten begrijpen" en "Ik zou Thomas moeten begrijpen". Schrijf woorden op die in je opkomen na de omkering. Ga door totdat je een inzicht hebt of je weet wat je wilt ondernemen.

Oefening

Reflectie

"Alles van waarde is weerloos" Lucebert
Geld schept geen geluk en maakt ook niet vrij of onafhankelijk. Geld is niet alles, maar het is moeilijk lachen als je honger hebt. Geld is energie en een bron van mogelijkheden. Vaak gebruiken we geld als een soort levensverzekering voor waardering en zekerheid.
Bezit kan je geluk en wijsheid tegenwerken. Want alles wat je hebt kun je verliezen. Dat risico leidt vaak tot beschermingsdrift, zorgen en de boeien van de nooit ophoudende zucht naar meer. Het verlangen naar geld schept gehechtheid. Gehechtheid veroorzaakt lijden. Echte vrijheid zit van binnen.

Verslaafd

De klem van hebzucht en verplichting heeft je ongezien vast
Een trilling, een buikkramp spant je lichaam, vernauwt je geest, negeert je ziel

Je deelbare zelf speelt het spel
Je levert je uit aan kommer en kwel!



Wil je slim zijn? Wijzer, niet persé slimmer



a. Viegen afvagen.

Wees alert op momenten dat je heel graag iets zegt of doet. Kies een van die momenten en doe niets. Observeer je (dwingende) gedachten. Concentreer je op het luisteren en begrijpen. Zeg of doe pas iets als je geen dwang meer voelt.

b. Analytische meditatie.

Bedenk samen een belangrijke vraag waar je een wijs antwoord op wilt. Doe met z'n allen de meditatie, een persoon leest voor. Ga rechtop zitten op een rustige ruime plek. Sluit je ogen en ontspan je. Concentreer je op je ademhaling. Tel langzaam van 1 tot 10 en weer terug terwijl je op iedere tel vanuit je onderbuik diep in en uitademt. Je ademhaling bepaalt het tempo van je tellen. Ontspan je nog verder, je hoeft helemaal niets. Je voeten ontspannen. Je onderbenen ontspannen. Je bovenbenen ontspannen. Je bekken ontspant zich. Je rug ontspant zich. Je schouders ontspannen zich. Je nek ontspant zich. Je gezichtspieren ontspannen zich, je voelt je helemaal ontspannen. Hou het tellen ongeveer 10 minuten vol totdat je geest rustig en stil is. Stel jezelf de vraag. Wees je ervan bewust dat je het antwoord niet weet. Laat los en kijk welk antwoord, beeld, inzicht er komt. Ontspan je en adem rustig 10 x in en uit. Voel je helemaal hier. Schrijf de antwoorden op.

Kijkb uenob nreG neizuae navao neizui nekeohsvani epneillichsva ui thyzui diep ne voor diegrolvdejeij do thye gerichee uen si piehslijw tieitui neeb kijlijnijschaarsaaw teth si teew kerkez eehtet is nezijneq wilt ei el weenuee Wanneer Wanneer gekleurdepersoonlijk gekleurd nee do seitsod uen nemenui teth si piehujms nebijr kijieb 'coren, logica, scoren, scherp, logel, 'nexus' denken' over ovaab piehujms 'lijzt nebijltetui of lijs nap anders sei si piehslijw (nemenu-vaaw) si teth soaap neiz trots teth uen sbue 'nebijneobed poeb 'oeb lijieb voorboet beteketad Dat nejelejoordeooroordozouten uen neiz tieitui neeb si piehslijw

Reflectie

