Is je aandacht versnipperd?

Je aandacht volledig kunnen richten

Oefening

a. Aandacht-Domino.
Verwacht een oplossing voor een vraag/probleem in de volgende 12 minuten. Schrijf je vraag neer en concentreer je volledig op dit probleem (1 minuut), speel met een voorwerp op je bureau (1 minuut), concentreer je op het oplossen van het probleem (1 minuut), teken een fantasie dier (1 minuut), beschrijf de kenmerken van het dier (2 minuten), hoe kun je elk kenmerk gebruiken voor nieuwe ideeën voor je probleem? (3 minuten), handel je probleem af in de resterende 3 minuten.

b. PMO. Plussen, Minnen, Oplossen.
Evalueer kort samen met je team of vriendenkring een activiteit waarbij je de PMO gebruikt. Bespreek in drie minuten de drie Plussen. Bespreek vervolgens in drie minuten de minpunten of zorgen. Besteedt tenslotte zes minuten hoe je in het vervolg de minnen kunt voorkomen of op lossen.

Reflectie

Datgene waarop je je aandacht richt groeit. Focus is het vermogen om je aandacht te richten. Er zijn veel prikkels die onze aandacht trekken en onze aandacht versnipperen. Afleiding is de norm in onze samenleving. Het vergt oefening om je te concentreren of focussen. Spirituele meesters oefening zich jaren in wat ze noemen "single-pointed concentration" en passen dit vermogen toe op hun spirituele praktijk. De scheppingskracht van laser-aandacht is veel hoger dan versnipperde aandacht.

Welke dromen heb jij?

Nieuwe toekomsten verbeelden

Oefening

a. DreamMachine.
Ga rustig liggen, sluit je ogen en ontspan je. Kies een thema dat je boeit. Laat beelden als een film voorbij trekken en probeer niet te sturen. Start vervolgens met het aankleden van situaties, kamers, personages. Speel ermee, provoceer, overdrijf, schrap, combineer met plaatjes uit je herinnering. Speel met humor, seks, macht, sport. Verzin onmogelijke kundes als vliegen, over grote afstand zien, supersnel voortbewegen, onderwater ademen, telekinetisch zijn, in de ruimte reizen etc. It's your game. It's never over.

b. Hl-story.
Stel je voor dat je 2000 jaar geleden of 500 jaar in de toekomst bent geboren. Bedenk samen met vrienden of collegae hoe je leven er dan uitziet. Zoek naar de hoogtepunten en heb plezier.

Reflectie

Je vermogen om te dromen is een goddelijk cadeau. Het staat je toe voorbij de werkelijkheid en waarheid van vandaag te kijken. In onze maatschappij is de angst voor onze dromen vaak groter dan de angst voor het gewone. Je verbeeldingskracht is vrij om wenselijke toekomsten te ontwerpen die (nog) nergens bestaan. DaVinci droomde al van een fiets en een helikopter. Maarten Luther King had een droom over gelijkheid. Dromen kunnen een eeuwig pretpark zijn, frivool, ter amusement, ter verwondering, geen verplichtingen. Sommige dromen wil je waarmaken. Wat droom jij?