



Logboek Bewegend Bewustzijn door Voice Dialogue

Thema: innerlijk leiderschap

Je ziet de wereld niet zoals deze is, je ziet de wereld door de ogen van het deel wat achter het stuur zit van jouw innerlijke bus.

Voice Dialogue vind ik een krachtige en liefdevolle werkvorm waar ik sinds 2002 sessies in geef. Het bewegend bewustzijns proces blijft altijd doorgaan.

Voice Dialogue geeft als beeld:

Stel je voor dat jij de buschauffeur bent van jouw innerlijke bus. En in jouw innerlijke bus reizen er passagiers met jou mee. Er zijn ook passagiers die graag jouw plek als buschauffeur van de bus overnemen. Anderen die meer achterin de bus zitten of zelfs in de kofferbak.

De passagiers die het stuur graag overnemen zijn primaire kanten/toegestane kanten van jou. Ze worden dan de chauffeur van jouw innerlijke bus. Dit ontstaat ergens in je levenslijn om je te beschermen voor kwetsing, verdriet of angst. Meestal gebeurt dit in je jeugd. De passagiers die achterin de bus zitten zijn kanten die verstoten zijn/niet toegestaan.

NU als volwassene kunnen deze patronen er nog steeds zijn.

In de podcast met Marieke van Ginkel /Drijvende kracht gaat het over het onderzoek naar Innerlijk Leiderschap. Het innerlijk leiderschap staat voor mij gelijk aan de plek van de buschauffeur in jouw innerlijke bus. Je ervaart dan dat je op een plek zit van waaruit je keuzevrijheid ervaart. Je reageert niet vanuit een patroon. Je beweegt dan in je leven vanuit innerlijk leiderschap.

In dit logboek ga ik vanuit dit beeld je uitnodigen om eens 7 dagen jouw innerlijke dialoog te onderzoeken. Ik benoem de plek van de buschauffeur als de plek van innerlijk leiderschap.

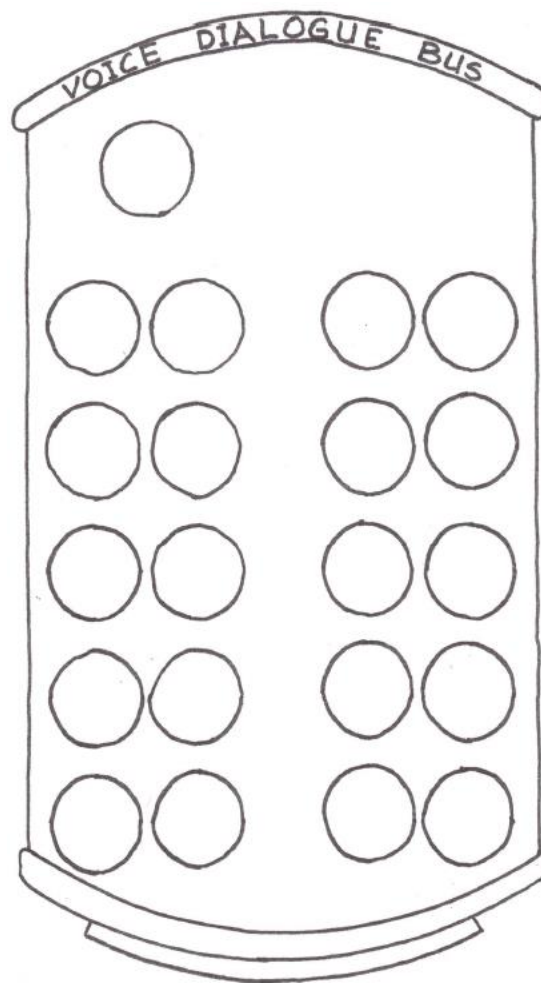
Op elke bladzijde staat een innerlijke bus getekend. Er staan vragen onder. Met deze vragen kun je je innerlijke bus onderzoeken.

Je kunt de bus gebruiken om woorden of schetsjes te zetten.

Voel wat bij jou past.

Wat wil jij onderzoeken in deze 7 dagen?

Dag 1.



Neem tijd om vandaag vanuit bewegend bewustzijn te onderzoeken:

Wie zit er regelmatig achter het stuur van jouw bus?

Ervaar je dat je vanuit innerlijk leiderschap jouw bus bestuurd?

Of zijn er delen die het stuur regelmatig overpakken?

Bekende delen die regelmatig het stuur overnemen zijn:

De controle, de pleaser, de perfectionist, de drammer.....

Hoe zou jij deze delen/kanten van jezelf omschrijven?

Wat wordt er gezegd?

Wat is je interne gevoel?

Neem vandaag de ruimte om deze kant(en) te verkennen en te erkennen als deel van jou.

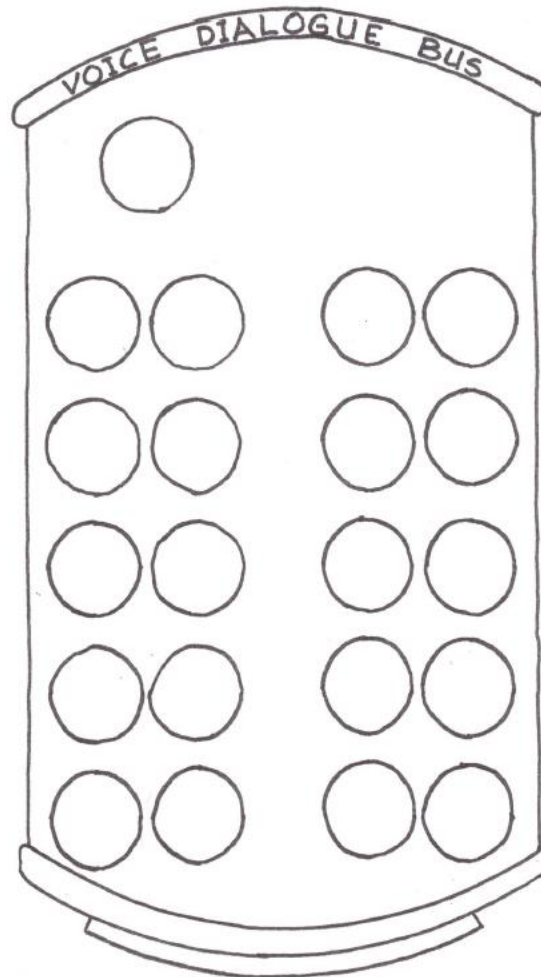
Deze toegestane delen geven je vaak het gevoel dat je zo bent....ik ben een perfectionist, een harde werker....

Het bijzondere is vaak dat er dan al een bewustzijnsverschuiving komt.

Je bewustzijn wordt uitgenodigd dit deel/deze kant van jezelf lossers te zien van jouw innerlijk leiderschap.

Het bewustzijn neemt toe: Ik ben niet dit deel, het is een deel van mij.

Dag 2



Vandaag is de uitnodiging om op het moment dat je voelt dat er aan je plek van innerlijk leiderschap getrokken wordt. Of dat je merkt dat je niet het gevoel hebt dat je ZELF het stuur van jouw bus in handen hebt.

Wat gebeurt er dan intern?
Welke (energie) verschuiving vind er plaats?

Wat ondersteunt je om je plek ruimte te geven. JOUW plek.
Ruimte te maken voor je innerlijk leiderschap?

Helpt ademen jou?

Helpt het voelen van je voeten jou?

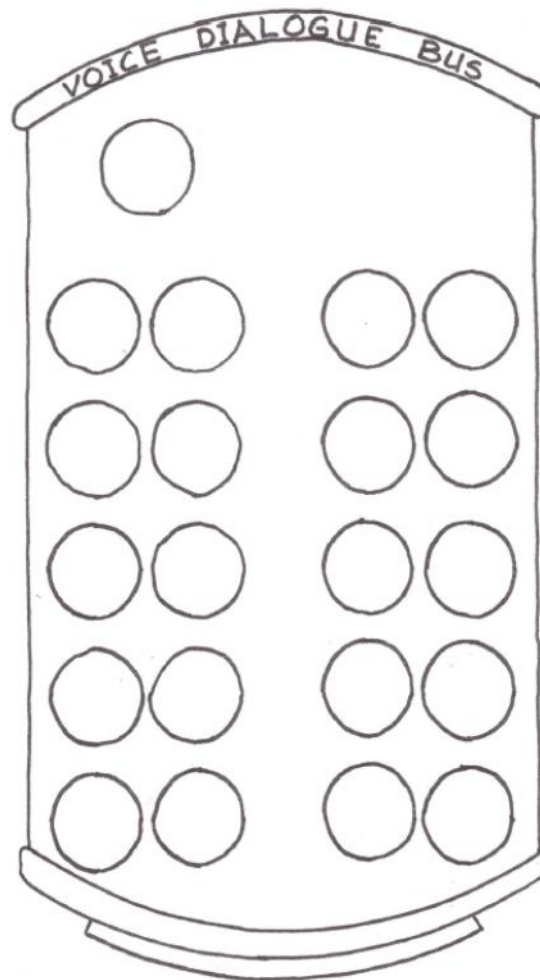
Helpt het je voor te stellen dat je stevig zit achter het stuur van jouw innerlijke bus?

Het kan dan ook helpen de oefening van dag 1 in te zetten. De primaire kant/de toegestane kant
Erkenning te geven, te benoemen dat het een deel van je is.

En de vervolgoefening:

Weer bewust te bewegen naar de plek van het hier en nu, Jij als chauffeur van jouw bus.

Dag 3



Vandaag mag je ruimte geven aan herinneringen over “regels” en “normen en waarden” waar je als kind in bent opgegroeid.

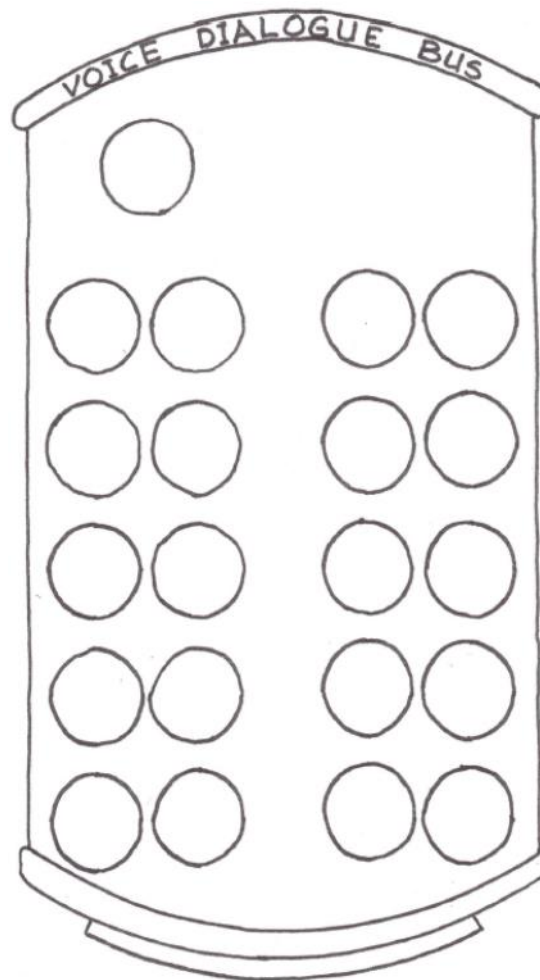
Vanuit deze “regels”, normen en waarden ontstaan er vaak al de meer toegestane delen en de minder toegestane delen.

Groei je op met “doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg”, dan zul je daarin ook beschermers creëren die zorgen dat je niet te veel uit de toon valt. Het kan zijn dat je daar NU in je functie of leven onbewust of bewust hinder van ondervind. Heb je in jouw functie nu juist wel je plek in te nemen? Is het belangrijk dat je nu wel het verschil durft te maken? Bewust of onbewust is er een beschermer in jouw innerlijke bus, die ooit vroeger is ontstaan. Het kan een deel zijn die zei: “niet opvallen is de regel” of “alles moet perfect” of “kom op, doorgaan”. Ik wil je uitnodigen om te kijken welk deel er vanuit je jeugd met je meereist in jouw bus. Er komt dan vaak meer bewustzijn op wat je NU remt om te doen wat je wilt doen en te zijn wie je wilt zijn. Je komt dan echt op de laag van de onbewuste patronen.

En vaak kun je je wel voornemen, ik wil minder perfect zijn....maar gebeurt het toch steeds weer.

Voice Dialogue geeft ruimte om op de diepere laag van o.a. een perfectionist te komen. Op de diepere lagen van de beschermers.

Dag 4



In jouw werk loop je tegen iets aan waardoor je een onderzoek bent gestart.

Wat is jouw coachvraag?

Wat mag er anders? Wat wil je meer? Wat is je verlangen?

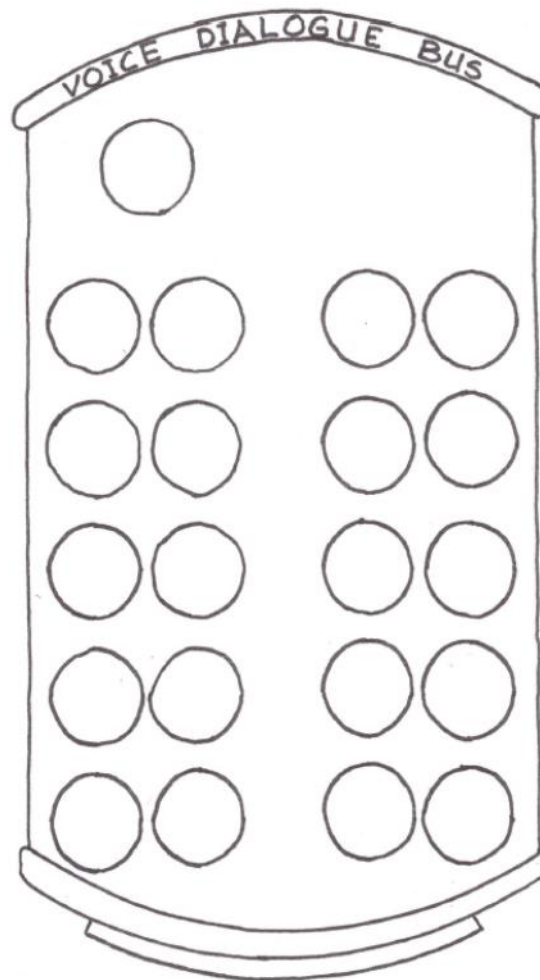
Als je meer zou doen van wat je verlangen is. Of als je gaat doen, ruimte gaat maken voor een minder toegestaan deel van jezelf.....

Hoe zou jij dat deel omschrijven? Wat gebeurt er intern als je voelt dat dit deel meer naar voren mag zitten in jouw innerlijke bus?

Stel je dit vandaag een paar keer voor....dat er talent wat zich tot nu toe schuil heeft gehouden, dichterbij je buurt komt van jou innerlijke leiderschap, die het stuur in handen heeft.

Schrijf die beelden en emoties op waar je dan contact mee krijgt.

Dag 5



Op het moment dat je echt JA zegt tegen delen waar je bewust of onbewust toch steeds weer minder toestemming voor voelde....dan komt er van alles in beweging.

Het is een heel belangrijk proces om dit tijd te geven.

Vanuit oer gevoelens als onderdrukken van angst, boosheid, verdriet die meestal ontstaan zijn in onze jeugd hebben we juist deze delen onderdrukt. Door JA te zeggen tegen deze delen maak je je ook lossen van patronen....je familiecultuur in de breedste vorm.

Dus ken je jezelf als een "pleaser, "het moet met de ander goed gaan" dan komt er ruimte voor de andere kant: "Zelfzorg", "ik wil".

Ben je opgegroeid op een plek waar hoog gevoeligheid werd ontkent. Dan pas je je als kind aan.

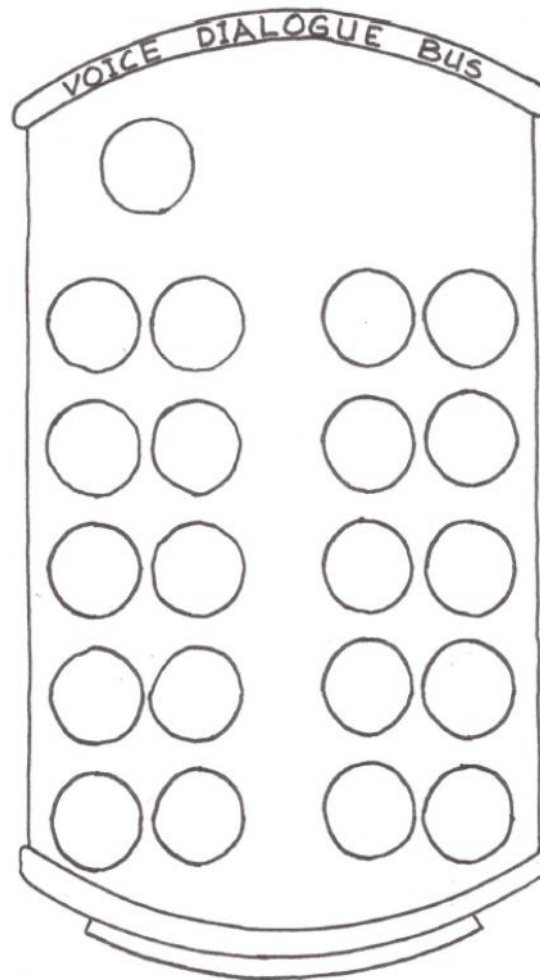
De beste aanpassing is om dan wellicht heel rationeel te worden, je gevoeligheid te ontkennen.

Dat maakt het mogelijk om in de omgeving waar je opgroeit te passen. Het is een prachtige uitnodiging als je daar vanuit jouw innerlijk leiderschap nu andere keuzes in wilt maken.

De kant die je kent "de rationele" en daarnaast erkenning en ruimte maken voor wat niet toegestaan was "de hoog sentieve" "degene die de onderstroom aanvoelt in bijvoorbeeld een team".

Geef jezelf toestemming om ruimte te maken voor de polariteit....sta beiden toe....

Dag 6



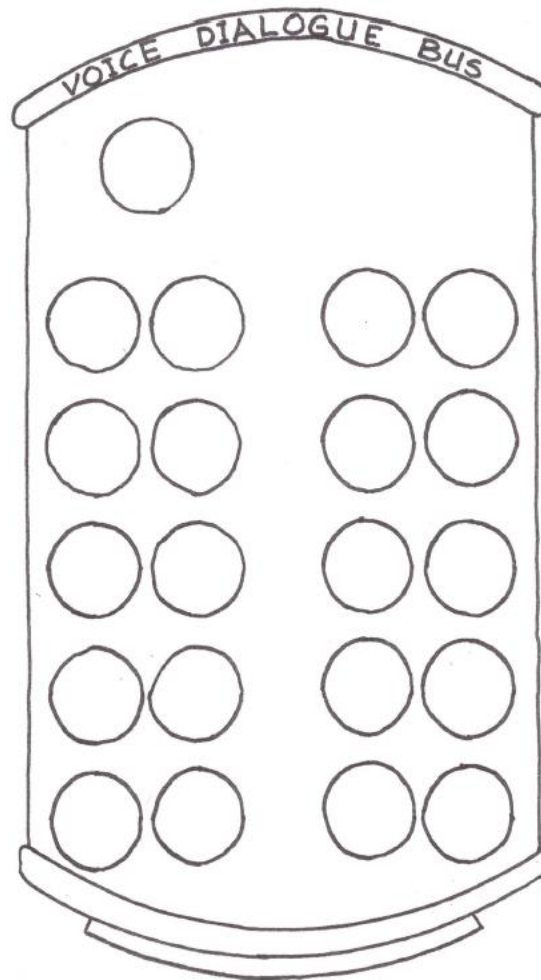
De afgelopen dag gaf vast veel ongemak voor jouw innerlijk leiderschap....Het kan zelfs een gevoel van angst geven op het moment dat je iets van jezelf meer toestaat....Het mooie is, dat de angst, onzekerheid of ongemak voor jouw als kind niet te dragen was. Daarom zijn er beschermers ontstaan. Het is de parel van het onderzoek om te voelen dat jij als volwassene de angst, onzekerheid, ongemak wel kan dragen en je de hand kunt uitreiken naar je innerlijke kind. Ook komt er wellicht ruimte voor de Pipi Langkous in jou, een deel wat zegt: ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan.

Wat ervaar jij?

Wat kun jij wel dragen?

Welke kant, krijgt nu ook aandacht....zo vanuit achter in de bus, om wat meer naar voren te komen zitten?

Dag 7



Terug kijkend op 7 dagen een andere vraag of uitnodiging.

Maak dan nog eens een tekening van jouw bus. Jij als innerlijke leider van jouw bus....
Wat is er vooral in beweging gekomen? Waar ben je je meer van bewust?

Hoe gaat het met je innerlijk leiderschap nu?

Wil je eens een Voice Dialogue sessie ontvangen?
Weet je dan welkom in mijn praktijk "Bewegend Bewustzijn"
mail: info@wilmalubberman.nl
bel: 06-47677243

Met dank aan Hal en Sidra Stone, zij hebben deze methode ontwikkelt, er zijn vele Voice Dialogue boeken door hun geschreven. Met dank aan mijn Voice Dialogue opleiders: Peter Dellensen en Trilby Fairfax.

Marieke van Ginkel: dank voor de uitnodiging voor jouw podcast.
Marieke van Ginkel/Drijvende Kracht!