



Ik onderzocht deze situatie:

Ik moet een opdracht doen met een actrice. Deze opdracht ligt niet in lijn met mijn werk.

**Ik heb ontdekt, dat wanneer ik
mijn kwaliteit
aanwezigheid
&
mijn uitdaging
loslaten**

gezamenlijk inbreng, ik mijzelf het volgende zie doen: Even nadenken waarom dit zo is. Het hoeft helemaal niet nodig te zijn.

En ik zie steeds meer situaties voor me waarin ik: Wat meer rust bewaar.

Dit is iets waar ik oprecht naar verlang,
maar om een of andere reden niet (genoeg) doe in situaties waarin: **Wat mij het meeste raakt is hoe boos ik hier over kon worden. Ik voelde mij niet juist benadert en voor het blok gezet.**

Wat ik daarin - tegen beter weten in - wel doe, is het volgende: **Wat ik hier vooral geleert heb is meegan met een opdracht. Leuk niet leuk gepast of niet gepast. Het moet mogelijk zijn zonder naar gevoel een opdracht uit te kunnen voeren.**

Dat komt voornamelijk doordat ik me laat bepalen door een oude gewoonte: **Ik word cynisch**
Deze oude gewoonte is nu mijn **wake-up call**, zodat ik weet dat er groei mogelijk is voor mij.

Deze inzichten kon ik formuleren naar aanleiding van de onderstaande beschrijvingen:

Hier voel ik bij dat we allbei in een situatie zitten waar we niet goed mee weten hoe er mee om te gaan.

Hier voel ik al het recalcitrante in mijzelf opkomen.

Het paste niet bij het beel wat we van de opgegeven opdracht hadden.

Hier voel ik me sterk verbonden. De lerares steunde mij niet in mijn gedachten. Waardoor ik steeds een beetje bozer wordt.

Ik moest mij dusdanig aanpassen om tot een goed einde te komen maar dit voelde totaal niet goed.

Wat je kunt doen

Als je meer en meer contact krijgt met hoe de combinatie van 'aanwezigheid' en 'loslaten' voelt in je lichaam, kan je gaan geloven dat dit is wie je kunt zijn. En kan je natuurlijke excellentie gaan groeien.

Neem de tijd en geef er aandacht aan om je nieuwe gedrag waar te laten worden door actief ervaringen te verzamelen.

Als je opmerkt dat er iets goeds en nieuws in je leven gebeurt, sta er bewust bij stil door het bijvoorbeeld in een dagboekje te noteren.

Je zou ook meteen verder kunnen gaan met jouw inzicht in de praktijk brengen, door te kiezen voor *Insight Out** op de HOME pagina.

Deze gegevens heb je nodig om met *Insight Out* door te gaan.

Uitdaging: **loslaten**

Kwaliteit: **aanwezigheid**

Verlangen: **Even nadenken waarom dit zo is. Het hoeft helemaal niet nodig te zijn.**

* *Insight Out* is alleen toegankelijk via een **my Insight Out - premium met coach**