

Zelfkennis voor jongeren.

Na het schrijven van mijn boek “Zelfinzicht en inzicht over anderen” kwam ik tot het inzicht dat de kennis die ik opgeschreven had voor veel jongeren veel waard is. Het pad dat iedereen loopt is universeel dus de kennis is ook voor toepassing op anderen en kan een goede impact hebben op bepaalde leeftijden. Dit boek is voor opvoeders en leerkrachten. Om strubbelingen in de jeugd te verminderen en meer verantwoordelijke volwassenen te maken zie ik met de opgedane kennis een kans voor groei voor de samenleving.

In mijn ogen schiet het schoolsysteem te kort. Eeuwenoude wijsheden worden niet geleerd op scholen. Hiermee laten we onze kinderen in de steek. Mensen worden geprogrammeerd om carrière doelen te behalen en niet geleerd om te genieten van het pad. Ook leren mensen niet naar hun gevoel te luisteren en het kompas voor jongvolwassenen is meestal in de war. Naar mijn mening ontstaan crisissen door te weinig basis zelfinzicht. Veel mensen gaan ongezonde relaties aan, men heeft vaak geen idee wat een gezonde relatie is.

Wat ik hierboven geschreven heb is een onderdeel van de problematiek voor jongeren. In dit boek garandeer ik een 80% compleet plaatje van zelfinzicht dat van toepassing is voor alle mensen. Hoe weet ik dit? Ik heb de kennis bij de volwassenen neergelegd door de jaren heen en heb veel herkenning en goedkeuring gehad voor de kennis en de kennis wat in dit boek staat is ook van toepassing voor mijzelf. Ik ben een mens en mijn lessen komen overeen voor bijna al de mensen op deze planeet. Ik zeg bijna alle mensen want er zijn ook sociopaten die niets aan de opgedane zelfkennis hebben. Sociopaten zijn vatbaarder voor halve kennis en voelen op waarheid gebaseerde kennis niet. Ze hebben hun eigen perceptuele wereldje met hun eigen doelen.

Maar veel mensen zijn geen sociopaten, het zijn potentiële wereld veranderaars en liefdevolle wezens. Voor deze mensen gun ik een steun in de rug.

Kennis in dit boek is voor verschillende leeftijden en het is verstandig om de kennis te blijven aanstippen als iets voorkomt. Kennis moet in mijn ogen niet opgedrongen worden. Kennis kan natuurlijk ter sprake kunnen komen. Het is de virtuoso die het beste de kennis kan geven. Een virtuoso is iemand die de kennis voelt en belichaamt. Jij als kennisdrager zal als wijs persoon gezien worden en je kan mensen uit de put halen. Ik geef een target leeftijd voor kennis afgifte. Ik hou er rekening mee dat de jeugd tot 18 jaar zo onbezorgt mogelijk blijft. Op latere leeftijd kan kennis herhaald worden. Ik wil je zeggen dat ik geen opvoed expert ben, het is aan jou om te bepalen of je kennis geplaatst vindt. Ik heb een zoon van 19 en ik heb de kennis niet bij hem kunnen geven. Mijn leven was te chaotisch om de kennis aan hem te geven. Een scheiding is daar mede de oorzaak van geweest.

Wat de les is tegenwoordig is dat wijsheid in de jaren komt. De lessen die je gemist hebt komen vaak op latere momenten in je leven. De crisissen die ik meegemaakt heb wil ik graag voorkomen voor de jongeren. Ik heb mijn leven gegeven om kennis te leren en de waarde ervan in te zien. Ook heb ik de kennis toegepast. Dat maakt mij wijs voor mijn leeftijd. (niet om arrogant te klinken maar ik voel virtuositeit) Juiste en goede kennis is overal te vinden. Ik ben er jammer genoeg te laat op gekomen zodat ik de kennis niet aan mijn zoon kan geven. Ik werd vroeger geleefd, nu neem ik bewustere beslissingen.

De kennis die ik geef is ook spiritualiteit.

Hoe onze bewustzijn werkt is mijn expertise. Ik heb kennis overgenomen van psychologen, spirituele goeroes, boeken over zelfactualisatie, psychiaters, persoonlijke ontwikkelings goeroes en dating coaches. Het is kennis van de lichte kant van de mens en ook van de schaduwkant van de mens. Het is kennis van het gehele plaatje. Weinig mensen hebben een theorie van alles bij elkaar gekregen en kunnen hierover praten of schrijven.

Ik heb de verantwoordelijkheid om kennis te delen. Ik heb veel kennis opgelopen en men heeft in mijn pad veel van deze kennis kunnen proeven. Weinig mensen hebben de complete waarde van kennis geproefd. Dit komt door het overlevingsgedrag dat veel mensen hebben. Omdat ik de kennis in dit boek belichaam, komt het er zonder moeite in het dagelijkse leven uit. Maar omdat het veel kennis is en tijd is schaars voor veel mensen, heb ik gekozen om mijn opgedane kennis zo goedkoop en toegankelijk mogelijk weg te geven. Ik hoop voor de wereld een meer gebalanceerd bestaan.

De geactualiseerde persoon.

Dit is een persoon die kennis als hoogste middel en doel ziet. Dit is een persoon die leert en toepast. Uiteindelijk zijn veel geactualiseerde personen virtuoos in bepaalde aspecten van hun leven. Voor mij is virtuositeit weggelegd voor sociaal gedrag en het geven van kennis. Ik voel me onverstoort! Dit houdt in dat ik geen angst en me nooit in de war voel. Ik ben tot alles in staat. Maar ik doe bewust niet alles. Met het geven van de kennis in dit boek (wat ik genummerd heb verder in dit boek) hoop ik meer onverstoortbare verantwoordelijke mensen te maken. Deze mensen kunnen het lichtpunt voor de mensheid zijn.

Verlichting.

Dit bestaat. Ik heb het op verschillende niveaus meegemaakt. Al de kennis dat je wereldbeeld verandert maakt dat je lichamelijk ook verandert. De grootste verlichting wat ik had was in 2005 toen ik mediteerde en ik ging zo diep dat ik leek dood te gaan. Ik ging uiteindelijk niet dood maar ik kwam in een zee van liefde. In deze zee realiseerde ik me dat ik God ben. Deze ervaring was zo mooi en zo eng dat ik een half uur heb gehuild als een kind. Maar ik was toen compleet veranderd. Alles voelde leuk en fijn en ik was 10 keer creatiever. Ik heb deze verlichting weggeduwd in mijn leven omdat ik niet kon zeggen van mezelf of ik gelijk had met mijn logica. Dat was een keuze waar ik achter stond, maar jammer genoeg heb ik de verlichting in de vorm die ik vroeger had niet terug kunnen krijgen. Nu ben ik gezegend met complete kennis wat ik uit mijn hoofd kan halen. En wat doe je als je alle spirituele lessen geleerd hebt, dan wil je het delen. Vandaar dat ik mijn aantekeningen bijna gratis aanbied. Ik geloof dat je de wereld een fijnere plaats kan maken. Dit voor mij en voor mijn geliefden en in speciaal mijn zoon.

Catch 22.

Dit is een term die mij veel acceptatie geeft. Het is namelijk zo dat men niet kan inzien of iemand wijzer of minder wijzer is dan jezelf. Aan het gezicht kan je het niet zien, je kan het niet zien aan de opleiding die iemand heeft gehad, veel mensen zeggen dat ze de heilige graal hebben gevonden, echter zijn het maar weinig die het echt ondervonden hebben en een plaats hebben gegeven. Het is handig dat je luistert naar de geschiedenis van de persoon voordat je ingaat op de info die degene geeft. Ik ben ook in de valkuil gevallen dat ik dacht alles te weten. Nu mijn behoefte aan kennis weg is en ik rust gevonden heb, zie ik mijzelf als ervaringsdeskundige van het leven.

Wat is meesterschap?

Het beoefenen van een kunst en dit blijven perfectioneren. Het idee is dat je 10000 uur minimaal werkt aan het beter worden van je activiteit. Het is niet simpel: 1 ding 10000 uur doen en een discipline blijven verbeteren. Je kan na ruim 10000 uur zeggen dat je een virtuoos bent. Ik ben met zelfkennis ruim 20000 uur bezig geweest. Ik heb gemediteerd, gejournalaalt, boeken geschreven en gesprekken aangeknoopt met iedereen die ik tegenkwam. Ook heb ik ludieke acties gedaan om bij bepaalde waarheden te komen. Met meesterschap kan je het beste op jonge leeftijd mee beginnen hoe meer output er is van jongere mensen.

Het rol van gevoel.

De meeste mensen en kinderen voelen dingen en situaties aan. Het is een soort van kompas. Keuzes maken gaat makkelijker als je ook je gevoel kan raadplegen. Je gedachten kun je gebruiken om kennis bij elkaar te krijgen. Je gevoel helpt je over de gedachten te beoordelen. Dit is een les die op jonge leeftijd aan jongeren gegeven kan worden. Wel is begeleiding en trainen van het begrijpen van het gevoel nodig. Het is nodig voor mensen om een gids te hebben in het begrijpen van het gevoel. Alle beetjes gevoel kunnen je een beeld geven van 1 of meer situaties.

De perceptie van een kind.

Ik zeg vanaf nu voor het gemak het kind. Je wereldbeeld is je perceptie. Kinderen zijn bezig met het opbouwen van hun wereldbeeld, het beste wat een kind kan leren is op waarheid gebaseerde kennis. Het is voor jou de taak om zoveel mogelijk inline te staan met waarheid. De waarheid maakt je gedachten vrij. Ik heb dit gehad met het confronteren van mijn mogelijke dood. Ik had intuïtief antwoorden op dit dilemma. Sommige onderwerpen kun je het beste uitstellen, maar als onderwerpen die gevoelig zijn is het aan jou om zo virtuoos mogelijk om te gaan en een zo compleet mogelijk wereldbeeld te geven. Verdiep je in de wereldbeelden van anderen en probeer de missende stukjes in hun wereldbeeld op te vullen.

Ervaringen.

De kennis in dit boek is gewogen met ervaring. Ik ben ervaringsdeskundige. Mijn doel is om de kennis die ik opgedaan heb, zo veel mogelijk te laten toetsen door opvoedkundigen. Dit om een zo compleet mogelijk verhaal te krijgen voor de jeugd. U als lezer kan de kennis prima zelf afwegen.

Jezelf leren kennen.

In de jeugd doe je ervaringen op die je vormen. Hoe eerder je gaat observeren van jezelf en anderen, hoe eerder je geaard voelt. Met behulp van en toepassing van moedige acties, kom je steeds meer in positieve situaties. Je gaat dan langzamerhand je grenzen leren kennen. Sport helpt een kind om grenzen te verleggen. Ik adviseer iedereen om zo vroeg mogelijk met sporten te beginnen. Je kan jezelf ook leren kennen met vriendschappen. Leren vertrouwen komt in de vroege jeugd naar boven.

Het nut van het leven.

Dit is iets waar kinderen op een gegeven moment mee kunnen worstelen. Door intieme vertrouwelijke gesprekken te hebben met kinderen kom je erachter wanneer men ermee worstelt. Ik zou zeggen tegen een kind dat het nut van het leven is jezelf te leren kennen, ervaringen meemaken, vriendschappen hebben en leren je grenzen te verleggen en ook je angsten overwinnen. Ook kan je zeggen dat het nut van het leven iets is wat we zelf maken. Nut in het leven is altijd aanwezig, zelfs als je geen nut in iets ziet dan heeft het een nut voor jou als nutteloos.

Meditatie.

Op jonge leeftijd gaan mediteren kan je helpen rust te vinden in het chaotische leven.

Mindfulness.

Het voelen van je lichaam kan heel handig en waardevol zijn. Als een kind genoeg sport dan is mindfulness minder nodig. Het kind gaat mindfulness meestal zelf toepassen. Wel is het handig om te vertellen dat luisteren naar je lichaam handig is, omdat je dan een beter beeld hebt hoe je je voelt.

Einde van zelfinzicht.

Omdat kinderen niet veel werken en hun zelfvertrouwen nog moet groeien is het einde aan de ontwikkeling niet voor de jeugd bestemd. Pas met jaren van werkervaring en openstaan voor nieuwe ervaringen begint sterke zelfkennis te groeien. De jeugd is een basis die kan uitgroeien tot complete zelfkennis. Het idee van zelfkennis kan je wel aan kinderen geven, ik denk dat dit bij een leeftijd van 16 jaar kan, dit is vaak het moment wanneer men gaat werken met bijbaantje(s).

Enthousiasme.

Het is nodig om kinderen enthousiast te houden. Vaak wordt er gesproken van een mooie toekomst. Maar iets realiseren hoeft niet in de toekomst, het kan regelmatig voorkomen. Het leven heeft gefrustreerde en nare kanten, ik adviseer dat je deze kanten op zijn vroegst op 18 jaar gaat geven. Het is ook verstandig dat je kinderen een keuze geeft. Soort van blauwe pil en rode pil net als in de matrix. Kinderen kunnen dan zelf kiezen voor onwetendheid met de nadelen en voordelen hiervan of wetendheid en de nadelen en voordelen hiervan. Dus kennis krijgen moet een keuze worden. Wie ben ik om te zeggen dat kennis moet of het pad is voor de mensheid. Ik heb een mening en daar sta ik achter maar als de mensheid nog duizenden jaren wilt lijden dan is het de keuze van de menigte. Er zullen altijd individuen zijn die kiezen voor kennis.