

Je voelt het direct in de kanovaart van jouw leven; als je niet in evenwicht bent, als je te veel overheelt naar één kant, dan ga je 'koppie onder'. Herken je deze? Je luistert naar je zelf als je aan het woord bent en je voelt gewoon dat je 'je karretje de poep in rijdt'?! Of je houdt zoveel bordjes in de lucht als een fantastische circus-act, je bent er enorm goed in, en toch...

Laten we samen eens naar een paar kansen en keuzemogelijkheden kijken om nog meer balans en harmonie in je leven te krijgen.

### Rennen ◀▶ Rusten

Iedereen snapt de natuurlijke noodzaak voor een gezonde mix tussen accelereren en mediteren; voluit ervoor gaan en dan weer een 'pitstop' om

we hier spelen is de kunst om steeds ook de verticale dimensie van dit mooie spel te zien. Door te hebben dat er een fundamentele balans is tussen De Bron waar alles en iedereen uit voortkomt en de individuele manifestatie die je nu bent vanuit een soort van gedelegeerde verantwoordelijkheid van boven. Ieder-een geeft hier haar/zijn eigen interpretatie aan, en dat is het geschenk van het gebruik van je hersens waarmee we alles een betekenis mogen geven die we zelf willen geven! Met het risico dat de ego zijn status verheft tot een absoluteid die juist de ego zelf niet kan overzien. Mensen met een grote statuur – denk maar eens aan BV Majoor Boshart, Nelson Mandela, Dalai Lama en Mahatma Ghandi – zijn allemaal mensen die



**Robert Benninga (19700006),  
Human Potential Consultant  
and Coach**

# Leven in balans, een mooie kans

je banden te wisselen en vanuit de kracht van de stilte en rust weer bij te tanken voor een volgende actie. Hier bewust bij stil te staan en jouw mentale, fysieke, emotionele en spirituele 'dashboard' goed in de gaten te houden is de vraag die je onbewuste systeem je constant stelt. Het leven is de kunst van 'ontspannen concentratie'

### Hoofd ◀▶ Hart

'Intelligente Intuïtie' is de beste menselijke strategie om vanuit jouw diepere drijfveren en ook jouw dagelijkse doelstellingen een weloverwogen aanpak te manifesteren. In een open en eerlijke dialoog met je gezonde verstand en je 'gut feeling' bouw je een steeds groter vertrouwen op om vanuit een gevoel van innerlijke veiligheid genuanceerde en goedvoelende beslissingen en acties te nemen.

### Ander ◀▶ Zelf

Alleen als je goed voor je zelf zorgt, kan je ook echt iets goeds voor een ander betekenen; dit is geen luxe, het is een 'conditio sine qua non'. Als jouw batterijtje leeg is houdt alles op. Zeer velen zijn primair, vanuit de allerbeste intenties, met de ander bezig en cijferen daardoor zichzelf te veel weg. Op termijn is dit een onmogelijk scenario. Het uitdagende hierbij is niet verstrikt te raken in de louter horizontale dimensie van persoonlijke en zakelijke relaties. Samen sterk, ja zeker en tevens eenzaam = 'samen een' en alleen = 'al een'. Alles in balans.

### Hemel ◀▶ Aarde

In de laag-bij-de-grondse-serieuze-spelletjes die

een balans vinden tussen buiten en binnen, beneden en boven, uitzicht en inzicht.

### Taak ◀▶ Mens

Succes en hoge prestaties komen altijd als de aandacht voor deze beide aspecten gelijkwaardig zijn. Het is nooit het een of het ander, het is beide tegelijk, een goed evenwicht tussen beide werkt als communicerende vaten die aan beide kanten vollopen. Een grote fout die vaak gemaakt wordt is dat of dé taak of dé mens té centraal komt te staan. Een duidelijke resultaat-eis direct gecombineerd met een volwaardige aanpak op bedrijf, thuis en in het sociale leven leidt altijd tot de beste uitkomsten. Zo simpel en oh zo spannend voor de meeste van ons met de belemmerende overtuigingen en beperkte inzichten die deel van ons zijn geworden. Het stevig oprekken van onze comfortzone staat een groter speelveld toe met meer kansen voor win-win voor alle betrokkenen.

### Praten ◀▶ Luisteren

Doe niet zo interessant, wees écht geïnteresseerd. Luister en spreek met hart en ziel. Heb liefde voor je vak en je medemens. Zeg wat echt gezegd moet worden en praat dan over echte dingen. Af en toe een stevige 'lullepot' is OK en gezellig, op zich niets op tegen. Jij weet zelf als geen ander dat oprechte, welgemeende en vertrouwensvolle communicatie de kern van al het goeds is wat we met elkaar tot stand willen brengen.

Goed luisteren naar de ander en vooral ook je diepere en hogere zelf is daarbij essentieel.

Wees in jouw gedachtenwisselingen altijd uitnodigend en nooit aanvallend, je weet allang waarom en dat dat beter werkt! Toch?!

### Input ◀▶ Output

De relatie tussen deze twee is zo natuurlijk en toch vaak onderschat. Als de input goed is, komt de gewenste output vanzelf. Te veel focus op de output kan zeer risicovol zijn in de zin van 'coute que coute' die output bereiken. De input steeds evalueren, jezelf en anderen feed-back geven, van iedere 'fout' leren, gewoon doorgaan, niet voor je uit schuiven en een extra schepje in je input erbovenop doen en een gezonde flow van input en output zal dan vanzelf komen, zoals 'ploegen, zaaien en oogsten' door de tijden heen altijd zal werken. Het is de universele wet van geven en ontvangen, zolang je dat dan wel onvoorwaardelijk doet, niet oordeelt en je zelf en de andere de ruimte geeft en bij 'fouten' vergeeft.

### Go with the flow

Als je ergens nog niet geweest bent ga dan, materieel of immaterieel (tastbaar of niet tastbaar, grofstoffelijk of fijnstoffelijk) met iemand die er al was, gaat stukken makkelijker. De menselijke en universele historie geeft je alles om de juiste balans te vinden. Safe journey! Ik loop graag een stukje met je mee!

### Voor meer informatie:

Robert Benninga, benninga@mindpower.nl