



Van mij voor jou

Zelfobservatie – Red Hawk

Zelfobservatie als instrument voor persoonlijke groei. Ik streep, markeer, streep en markeer nog een keer. Ik herinner me dat ik s 'avonds laat met een klein campinglampje in een stacaravan in Burgh-Haamstede in het boek 'Zelfobservatie' van Red Hawk wordt gezogen. De wereld om mij heen vervaagd. Een paar jaar later sla ik het boek open op pagina drieënzeventig bij hoofdstuk 9 getiteld *Een menigte 'ikken'* en lees in blauwe pen rechtsboven op de pagina mijn notitie:

"13 ikken op een rij die me allemaal doen laten geloven dat daar waar 'ik' in essentie bang voor is, waar is."

Heb je het lef om geheel eerlijk te zijn naar jezelf? Niet naar of voor anderen. Wil je de kwaliteit van je relaties verdiepen? Wil je begrijpen waarom je de dingen doet zoals je ze doet? Wil je meer ontspannen met situaties om kunnen gaan omdat je geleerd hebt jezelf te observeren op verschillende niveaus van bewustzijn.

"Dat ik mezelf herinner in plaats van dat ik mezelf vind." *Persoonlijke kanttekening op pagina 39*

Wil je kennis en inzichten vergaren over de vier basisbeginselen van zelfobservatie: Zelfobservatie gaat zonder oordeel. Verander niets aan wat je observeert. Geen observatie zonder sensatie. Genadeloze zelfeerlijkheid.

"Zelfobservatie zorgt al voor verandering in gedrag, emotie en denken. Je trekt gewoonten naar het bewuste!" *Persoonlijke kanttekening op pagina 17*

Red Hawk professor, auteur en dichter neemt je op een hele toegankelijke manier met persoonlijke anekdotes mee in de wijze waarop je zelfobservatie kunt ontwikkelen en hoe het kan werken als een kostbaar instrument om blijvende veranderingen in je leven en werk te realiseren.

By Anneliek.

Voor meer inspiratie lees ook eens mijn blogs op www.byanneliek.nl of volg me via instagram @minibieb_persoonlijkegroeï en @bconnectedbyanneliek