

Handleiding Lokale groepen naar Gopal

Eerlijk Mededelen niveau 1 (L1)

Voor groepsleiders en deelnemers

Belangrijke informatie voor oriëntatie en transparantie voor alle betrokken partijen:

1. Deze folder, bestaande uit 10 pagina's, moet door de groepsleider uiterlijk bij de eerste deelname aan elke deelnemer worden overhandigd.
2. Groepsleiders zijn *geen* door mij opgeleide therapeuten, het is geen therapeutisch aanbod of medicijn, maar het is een zelfhulpgroep. Elke deelnemer neemt deel op eigen verantwoordelijkheid. Als je professionele hulp nodig hebt, zul je tot ergens anders moeten wenden.
3. De groep moet "Lokale groep" **of** "Lokale groep volgens Gopal" **heten**. De beschrijving daarvan kunt u desgewenst in uw eigen woorden te formuleren. In het geval van afbeeldingen op internet moet een link naar de bron worden verstrekt: www.traumaheilung.net
4. **De beschreven structuur moet worden aangehouden!** Het proces zelf mag niet worden gewijzigd, gemengd of uitgebreid met andere methoden! Er mag maar één ronde per sessie zijn, niet meerdere rondes achter elkaar! **Tijdens het proces is er geen fysiek contact (elkaars hand vasthouden, voeten aanraken, etc.) tussen de deelnemers!** U bent van harte welkom om uw eigen dingen *voor* of *na* een sessie in te bouwen , bijv. een klank massage achteraf enz.
5. **Floating heeft niets te maken met lokale groepen. Floating is traumatherapie. Floating mag alleen worden aangeboden door traumatherapeuten die door Gopal zijn opgeleid en gecertificeerd.**
6. Alle deelnemers worden aangemoedigd om zelf groepen aan te bieden. Er kunnen niet genoeg van dergelijke groepen zijn. We hebben er duizenden nodig in elke stad.
7. Voor meer hulp en ondersteuning, zie het EM Help Portal (<https://em-hilfe.de>)
8. Als je als deelnemer de indruk hebt dat de leider zich niet aan de structuur houdt, dat de deelnemers eindeloze verhalen vertellen in plaats van Eerlijk Mededelen, of dat er iets anders ongewoons gebeurt, neem dan rechtstreeks contact op met mijn kantoor office@traumaheilung.net. Of het goed gaat, merk je aan het feit dat je na de ronde (meestal) een gevoel van diepe verbondenheid, rust en vrijheid ervaart.

Als je als leider of deelnemer niet zeker weet hoe eerlijk delen werkt, volg dan de EM introductie cursus, lees zeker het boek "Der Vagus-schlüssel" en bekijk deze Youtube video's:

"Lokale groepen: BELANGRIJK!"

"Honest Sharing (EM) - Voor iedereen die hier NIEUW is..."

"Demonstratie "Eerlijk delen" met Gopal"

"Luisteren is heilig"

9. Als de informatie niet voldoende is om jou als groepsleider een duidelijk gevoel te geven van hoe **Eerlijk Mededelen** werkt, neem dan contact op met een of meer van de **EM-adviseurs** en vraag om ondersteuning.
 10. Om er absoluut zeker van te zijn dat je je aan **Eerlijk Mededelen** houdt, moet je elke zin, elke zin die je uitspreekt, PRECIES als volgt beginnen:
 - **Ik bespeur...** [Ontspanning, pijn, lichtheid, enz.] **In mijn** [buik, nek, rechterknie, enz.]
 - **Ik voel...** [verdriet, woede, jaloezie, vreugde, enz.]
 - **Mijn hoofd denkt [dat/als]...** [het goed met me gaat, als ik EM goed uitvoer, enz.]
- Praat over de inhoud van de 3 niveaus: lichaamssensaties, gevoelens en gedachten. Als je dit niet meer weet, print dan deze 3 groene zinnen uit en neem ze mee naar de groep om te lezen. Voor sommige gedachten moet je het woord "dat" weglaten, daarom staat het tussen vierkante haken, bijvoorbeeld wanneer er een vraag in mijn hoofd opkomt: "Mijn hoofd denkt, wat zal ik vanavond eten?" of "Mijn hoofd denkt of ik vanavond pizza moet eten?".
11. **Eerlijk delen moet plaatsvinden zonder afleiding, d.w.z. zonder kinderen, huisdieren, eten/drinken e.d. in de groepsruimte. Het is het beste om ook niets tussen jullie in het midden van de cirkel te plaatsen, zoals bloemen, kaarsen, beeldjes, enz.**
Toeschouwers zijn in principe niet toegestaan!
 12. **Chatten in Telegram of andere sms-messengers is NIET Eerlijk Mededelen! Het proces werkt alleen via fysiek contact of, als het niet anders kan, ook telefonisch, Zoom of Skype, niet met sms en/of app berichten.**
 13. Ogen/oogcontact: Houd je ogen open en concentreer je op de spreker. Tegelijkertijd is het altijd belangrijk dat je je grenzen respecteert bij het Eerlijk Mededelen. Je hoeft geen direct oogcontact te maken, maar het is goed om naar je mededeelnemers te kijken, bijvoorbeeld naar hun voeten of een ander deel van hun lichaam. Hierdoor blijft het contact behouden.
 14. EM / Lokale groepen vindt alleen plaats met een rechtopstaande ruggengraat! Dat betekent dat alle deelnemers zitten. Het werkt het beste

als iedereen comfortabel in op een stoel zit. De rugleuning van de stoel moet hoog genoeg zijn, zodat u kunt leunen en uw ruggengraat kunt ontspannen. Over het algemeen mag je niet op de grond zitten of zelfs ook niet in een meditatiehouding. Liggen is in principe niet toegestaan bij het EM (tenzij het om medische redenen niet anders kan).

Veel dank aan iedereen die deelneemt aan deze beweging en helpt om een nieuwe, mooie wereld te creëren :-). Er zal altijd behoefte zijn aan verduidelijking, dat is geen probleem.

Voor ons allemaal een heerlijk samenzijn :-)

Goyal

Structuur van het groepsproces

- 1.** Elke deelnemer kan 10 minuten ongestoord praten (afhankelijk van de grootte van de groep kan dit variëren) over de inhoud van zijn belangrijkste centra, d.w.z. zijn gedachten, zijn emoties en zijn lichaamssensaties, wat hem op dit moment beweegt. (Als het even kan, geen verhalen uit het verleden en geen gedachten over de toekomst.) Het is belangrijk om je eigen grenzen te bewaken, bijvoorbeeld "Ik wil nu niets meer zeggen".
- 2.** Alle andere deelnemers geven al hun liefdevolle aandacht aan degene die spreekt. **De rest van de groep luistert 100%!** Het proces werkt alleen met open luisteren!
- 3.** De groepsleider zorgt ervoor dat, niemand zich daarin mengt, de tijd wordt aangehouden en dat de aandacht altijd gericht is op degene die aan het woord is. De groepsleider neemt op dezelfde manier deel aan het proces als de deelnemers en heeft dezelfde periode voor Eerlijk Mededelen.

Handleiding Deel 2

Meer details en ondersteuning

Het is belangrijk om te begrijpen dat *alleen de gegeven structuur en het spreken zonder identificatie (zinsbegin!) de transformatie veroorzaakt*. Als dit niet wordt nageleefd, blijft alles hetzelfde en heeft dit een negatief effect op de groep. Daarom moet je er als groepsleider voor zorgen dat beide op een zachte en vriendelijke manier worden nageleefd!

Spreken zonder identificatie betekent dat ik voor elke zin het vooraf bepaalde zinsbegin gebruik. Dit maakt me los van de inhoud van de ervaringsniveaus (zie punt 10 hierboven).

Plan een voorbereidend gesprek met nieuwe deelnemers voordat je ze in de groep toelaat. Zorg ervoor dat ze de video's over eerlijk delen hebben bekeken en het principe hebben begrepen. Verduidelijk eventuele open vragen en doe een proefuitwisseling. Neem daarna de tijd om te beslissen of je wilt toelaten.

Sommige mensen vinden het erg moeilijk om zich aan de structuur te houden en Mede te Delen zonder identificatie. Dit kan zo ver gaan dat het door groot lijden niet eens meer mogelijk is om te met het begin van de groene zin aan te vangen met communiceren. In dergelijke gevallen kunt u als groepsleider als volgt te werk gaan:

Leg de deelnemer uit dat het mogelijk is om het geheel in het begin nog verder te vereenvoudigen door drie zinnen aan te geven en alleen deze drie zinnen precies te laten nazeggen, *zelfs als dit niet de innerlijke situatie van de deelnemer weerspiegelt*. Zodra de persoon aan de beurt is, moet hij deze zinnen maar één keer zeggen, dan komt de volgende deelnemer. Op deze manier wordt de deelnemer verlost van zijn innerlijke zelf, is hij slechts heel kort in focus en kan hij eerst *wennen aan de nieuwe vorm van communicatie*. Laat deze zinnen uitprinten en, als ze twijfelen, ze zelfs voorlezen als ze deze niet uit hun hoofd kunnen leren. Dring absoluut en rigoureuus aan op de correcte, foutloze weergave van precies deze zinnen:

- Ik bespeur spanning in mijn lichaam.
- Ik voel woede.
- Mijn hoofd denkt dat EM erg interessant is.

Als dit ook nog overweldigend is, vereenvoudig het proces dan nog verder door de deelnemer te vragen alleen de eerste zin te delen: precies zoals het staat en slechts één keer als hij aan de beurt is, zelfs als dit *niet de innerlijke situatie van de deelnemer weerspiegelt*. Zoals ik al zei, dient dit om eerst te wennen aan deze nieuwe vorm van communicatie:

- Ik bespeur spanning in mijn lichaam.

Laat deze zin uitprinten en lees hem bij twijfel als dat nog niet uit het hoofd kan.

Bring absoluut en rigoureuus aan op de juiste, foutloze weergave van deze zin. Als dit ook niet mogelijk is, bijvoorbeeld omdat de deelnemer de zin over meerdere afspraken verkeerd voorleest, of hij het er niet mee eens is en met u in discussie gaat enz., vraag hem dan de groep te verlaten en professionele hulp te zoeken in de vorm van psychotherapie.

Je zou bijvoorbeeld via e-mail of persoonlijk kunnen zeggen: "*Het uitgangspunt van deze zelfhulpgroep is dat je op zijn minst rudimentair Eerlijk Mededelen wilt en bereid bent je aan de structuur te houden. Als blijkt dat je dat zelfs in de eenvoudigste vorm niet volgt dan wil ik dat je de groep verlaat en professionele hulp zoekt. U bent van harte welkom om op een later tijdstip nog een poging te wagen.*"

Maar als het lukt met die ene zin, laat hem/haar dan na een paar sessies alle 3 de gegeven zinnen zeggen. En laat dan later zijn/haar daadwerkelijke innerlijke processen communiceren op de **Eerlijk Mededelen** manier.

Wat maakt GEEN deel uit van eerlijk delen?

Verlangens, behoeften en antipathieën: ze zijn een mix van gedachten en onderdrukte gevoelens. Bijvoorbeeld: "Ik heb behoefte aan een knuffel" is niet echt EM. Het juiste antwoord zou zijn: "Ik voel eenzaamheid en verdriet. Mijn hoofd denkt dat een knuffel me zou helpen." Ook "Ik hou niet van hoe XY eruit ziet." is geen EM. Juist in deze is bijvoorbeeld: "Ik voel woede en agressie."

Zintuiglijke indrukken: ze behoren niet tot de drie innerlijke niveaus, maar vertegenwoordigen de interface naar buiten. Bijvoorbeeld: "Ik zie de rode bloemen daar, ze zijn prachtig." Dit is absoluut geen EM. Men kan natuurlijk wel communiceren wat door zintuiglijke indrukken wordt getriggerd op de drie innerlijke niveaus, bijvoorbeeld: "Ik voel vreugde. Mijn hoofd vindt de rode bloemen heel mooi."

Ongeduld, verveling, weerstand: het zijn overgangstoestanden vlak voordat gevoelens opkomen. Dus in plaats van te zeggen: "Ik voel me ongeduldig" of "Ik verveel me", is het beter om te zeggen: "Ik voel stress en spanning in mijn lichaam", of "Mijn hoofd denkt dat er nu iets moet gebeuren", of "Mijn hoofd denkt dat het hier allemaal zinloos is."

Beschrijving van externe omstandigheden: Dit alles is NIET Eerlijk Mededelen: "Ik voel me in de steek gelaten." "Ik voel me niet begrepen." "Ik voel me niet waargenomen." "Ik voel me niet erkend." Het juiste antwoord zou zijn: "Ik voel verdriet." "Ik voel woede" of wat het gevoel ook is, dat we associëren met de externe actie of situatie. Je kunt ook het mentale deel Mededelen, zoals 'Mijn hoofd denkt dat ik in de steek ben gelaten' of 'Mijn hoofd denkt dat ik niet begrepen word'.

Activiteiten, maken, doen: Alles wat verwijst naar de eigen activiteiten of de activiteiten van anderen is geen EM. In principe behoort het tot de vorige puntbeschrijving *van externe omstandigheden*. Bijv. "Ik ga goed zitten." is geen

EM. Het juiste antwoord zou zijn: "Mijn hoofd denkt dat ik voorlopig goed ga zitten."

Stress in het lichaam en het idee van iets te moeten doen projecteren op Eerlijk Mededelen: wanhopig proberen Eerlijk Mededelen te communiceren in plaats van het daadwerkelijk te doen. Dus EM zou zijn: "Ik voel stress in mijn lichaam." "Mijn hoofd denkt dat ik alles goed moet doen, anders mag ik niet meedoen."

Ambigüiteit, verwarring, innerlijke chaos en verwarring: dit alles bestaat alleen in het hoofd! Daarom kun je dergelijke toestanden altijd als volgt communiceren: "Mijn hoofd denkt dat ik in de war ben. Mijn hoofd denkt dat alle gedachten chaos in mij veroorzaken. Ik voel onzekerheid." en concentreer je dan daarna op iets in je lichaam, zoals "Ik voel warmte in mijn voeten."

Het verwarren van de werkelijke stilte van het denken met de gedachte dat het stil is: als de geest echt stil is, kunnen we niets zeggen, we zijn stil. De uitspraak: "Ik denk nu niets" of "Het is stil in mijn hoofd" zijn formeel niet correct en vormen een tegenstrijdigheid. Het is geen EM. Bijvoorbeeld: "Mijn hoofd denkt dat er geen gedachten zijn." ;-)

Ontsnapping naar energieruimtes: In plaats van gedachten, gevoelens en lichaamssensaties te communiceren, kan het volgende gebeuren: "Ik neem woede waar in je aura." "Ik zie dat je een hoge vibratie hebt." "Ik voel mijn prana." Niets van dit alles is een EM! Ik zeg niet dat het niet bestaat. Het is echter niet nuttig en verhindert de transformatie. Ook zijn de zinnen formeel niet correct (begin van de zin). Bijvoorbeeld, in plaats van te zeggen: "Ik voel mijn prana", kun je zeggen: "Ik voel een tintelend gevoel in mijn rug", dus communiceer het fysieke equivalent daarvan.

Een absolute no-go is om iets over een ander te zeggen of vragen te stellen! Bij EM delen we alleen wat *er in ons* zit. We praten nooit direct over de buitenwereld en stellen geen vragen!

Het gevoel van onveiligheid uitbeelden en projecteren op het EM: bijvoorbeeld: "Ik wil weten of het hier veilig genoeg is voordat ik eerlijk communiceer." is geen EM. Het juiste antwoord zou zijn: "Mijn hoofd denkt dat het voor mij niet veilig genoeg is om hier eerlijk te communiceren."

Ter herinnering: Eerlijk Mededelen betekent niet dat je je grenzen negeert of overwint, maar dat je ze deelt! Er schuilt geen reëel gevaar (meer) in om dit op deze manier te communiceren. Het maximaal mogelijke en volledig correcte eerlijke communicatie zou zijn: "Mijn hoofd denkt dat ik niets wil zeggen. Mijn hoofd denkt dat ik niet naar anderen wil luisteren."

EM-niveau kort uitgelegd:

L1: *Eerlijke communicatie zoals hier beschreven bevat geen enkele verwijzing naar de andere persoon. Bij het communiceren van het denkniveau laten we alles weg wat van invloed is op andere deelnemers aan de ruimte. Dus we zeggen **niet** : "Mijn hoofd denkt dat Peter er vandaag gelukkig uitziet." In plaats daarvan laten we dergelijke zinnen weg of formuleren we ze algemener, zodat niemand in de zaal zich aangesproken voelt.*

L2: Eerlijke communicatie zoals hier beschreven **kan** een verwijzing naar de andere persoon bevatten. Dus we kunnen zeggen: "Mijn hoofd denkt dat Peter er vandaag gelukkig uitziet." **L2 is alleen bedoeld voor groepen, koppels, etc. die veel ervaring hebben opgedaan met L1 en dus een communicatie van gedachten kunnen verdragen die hen direct aangaan!** Iedereen moet ermee instemmen. Als ook maar één deelnemer twijfelt of zich er niet prettig bij voelt, mag L2 niet worden gedaan.

<https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-2.pdf>

L3: <https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-3.pdf>

L4: <https://www.traumaheilung.net/wp-content/uploads/Ehrliches-Mitteilen-Level-4.pdf>

Wat is EM Bypassing?

Als ik Eerlijk Mededelen misbruik als een concept/strategie om een innerlijke of uiterlijke staat te creëren *die nu niet aanwezig is of om iets in mij of buiten mij weg te houden* dat er is, dan is dat *geen* Eerlijk Mededelen, maar een strategie voor actie.

Het *idee* van Eerlijk Mededelen kan worden misbruikt om echt contact te voorkomen! Echter alleen als men afwijkt van het daadwerkelijke Eerlijk Mededelen, door dit in een of andere vorm te 'doen'. Zodra ik iets 'doe', deel ik niet meer wat er nu in mij zit. Mededelen heeft *niets* met 'doen' te maken.

Fusietype: De diepst onderdrukte emotie hier is woede en haat. Daarom is er een tendens bij onbewuste mensen van dit type om EM als een concept te misbruiken om een pseudo-contact te maken zodat deze gevoelens niet opkomen. Het wordt geprobeerd met behulp van het idee van EM om een vervormde vorm van nabijheid en verbinding te realiseren, die vergelijkbaar is met de moeder-kindverbinding in de vroege kinderjaren, niet met het volwassen niveau. Denk hierbij bijvoorbeeld aan eisen voor constant (oppervlakkig) contact, externe garanties, betrouwbaarheid, etc. De zelfstandigheid en ambiguïteit van de ander wordt hierbij als bedreigend ervaren. Het fusietype stelt dit onbewust gelijk aan scheiding. *Het (onbewuste) fusietype kan niet begrijpen dat vrijheid en onafhankelijkheid van een partner niet noodzakelijkerwijs betekent dat ze uit elkaar gaan of dat scheiding op handen is!* Op deze manier projecteert hij/zij de ervaring van scheiding in de vroege kindertijd, die daadwerkelijk heeft plaatsgevonden, in de toekomst en probeert hij deze koste wat het kost te voorkomen (bijvoorbeeld door te eisen dat EM vaker en regelmatig wordt gedaan). Maar hij realiseert zich niet dat hij/zij eigenlijk alleen maar de onverwerkte gevoelens die ermee gepaard gaan wil vermijden.

EM bypassing voor het fusietype eindigt zodra hij stopt met dit hele tijd te doen in het contact en ruimte laat voor de ander(en) om te wachten. Op een gegeven moment moet men zijn/haar taboe delen, namelijk de angst voor eenzaamheid, verlatenheid en de bijbehorende gevoelens van boosheid en haat.

Autonomietype: Het meest diep onderdrukte gevoel van dit type is verdriet. Om te voorkomen dat dit gevoel opkomt, moet *elke* vorm van echte uitwisseling of zelfs relatie fundamenteel worden voorkomen. Autonomietypes zijn meestal niet geïnteresseerd in Eerlijk Mededelen, ze worden meestal "meegezogen" door hun partners. Dit type weet weinig tot geen manier om *tijdens* een contact of in een relatie afstand te nemen om het gevoel van onafhankelijkheid te behouden, dat hij/zij denkt nodig te hebben voor zijn/haar innerlijke stabiliteit. *Het (onbewuste) autonomietype kan niet begrijpen dat contact maken met hem/haar op emotioneel niveau niet persé betekent dat er misbruik wordt gemaakt van hun openheid, gevoelens en behoeften!* De tendens is, als hij/zij toch deelneemt aan het EM, om de hele sessie te devalueren, boos te reageren, kritiek te leveren, te discussiëren of zich direct of indirect terug te trekken uit het EM, bijvoorbeeld om de data altijd uit te stellen of excuses te geven waarom er uitgerekend vandaag geen EM kan plaatsvinden. Hij/zij doet dit alleen om het gevoel van onafhankelijkheid niet in gevaar te brengen en zo diep onderdrukte gevoelens te blokkeren.

EM-bypass voor het autonomietype stopt zodra hij/zij in contact actief wordt en ruimte neemt. Op een gegeven moment moet men zijn/haar taboe delen, namelijk het verlangen naar nabijheid en contact en het daarmee diepe verbonden verdriet Mededeelt.

De tendens is dat het bij vrouwen vaker het fusietype aantreft en bij mannen het autonomietype.

Handleiding Deel 3

De sleutel tot het leren van Eerlijk Mededelen De juiste manier van gedachten delen

Onthechting van het gedachteniveau is de sleutel tot het goed uitvoeren van Eerlijk Mededelen. We lossen de identificatie met het gedachteniveau op door het op de formele en correcte wijze uitvoeren van Eerlijk Mededelen van gedachten! In eerste instantie lijkt het misschien hersenacrobatiek om met EM afstand te creëren tot de eigen gedachten. Maar relatief snel wordt het heel natuurlijk en loopt het automatisch en kan het magische effect zich ontvouwen :-)

Eerlijk delen werkt met wiskundige precisie als je het formeel correct gebruikt. In de volgende lijst vindt je typische voorbeelden van fouten bij het delen van gedachten en hoe men dit correct kunt doen.

Voor groepsleiders: Je moet je deelnemers corrigeren! Als u uw deelnemers niet corrigeert zodat ze de EM formeel correct uitvoeren, is jullie sessie nutteloos. EM werkt alleen bij een absoluut correcte toepassing. Ga bij twijfel met de deelnemers onder 4 ogen zitten en oefen met het delen van de gedachten zonder identificatie totdat het echt is begrepen en correct is toegepast door de deelnemer.

1. Foutcategorie: Onjuist begin van een zin

Fout: Mijn gedachte denkt...

Juist is: mijn hoofd denkt [dat] ...

Fout: Mijn hoofd vraagt zich af of je me aardig vindt. **Juist is: mijn hoofd denkt of je me aardig vindt.**

2. Foutcategorie: Metacontext/narratief over de gedachteruimte, in plaats van concrete gedachten

Fout: Er is de gedachte van verbondenheid.

Juist is: mijn hoofd denkt dat ik nu verbonden ben.

Fout: Mijn hoofd denkt veel warrige dingen.

Juist is: mijn hoofd denkt dat er veel verwarrende dingen in mijn hoofd zitten.

Fout: Mijn hoofd denkt na over goed en fout doen.

Juist is: Mijn hoofd vindt het belangrijk om alles zo goed mogelijk te doen.

Fout: Mijn hoofd heeft impulsen om te vluchten.

Juist is: mijn hoofd denkt dat ik hier weg wil.

Fout: Mijn hoofd wil niet meer nadenken.

Juist is: mijn hoofd denkt dat al het denken te veel voor me is.

Fout: Er is stilte in het hoofd.

Juist is: mijn hoofd denkt dat het stil is in mijn hoofd.

Fout: Mijn hoofd is leeg.

Juist is: mijn hoofd denkt dat het hoofd nu leeg is.

3. Foutcategorie: Niveauverwarring

Fout: Ik voel verwarring in mijn hoofd.

Juist is: mijn hoofd denkt dat ik in de war ben.

Fout: Mijn hoofd wordt naar jou toe getrokken.

Juist is: mijn hoofd denkt dat ik me tot je aangetrokken voel.

4. Foutcategorie: Zinnen die te lang zijn, van een juiste begin naar zinnen die leiden tot het vertellen van verhalen

Fout (te lang): Mijn hoofd denkt aan de situatie van het middaguur vandaag, toen de caissière zo grof vroeg of dat alles was.

Juist is: mijn hoofd denkt dat de kassier vandaag 's middags erg onbeleefd was.

Fout (te lang): Mijn hoofd denkt dat dit me doet denken aan een situatie met mijn vader toen hij me probeerde over te halen om naar het sportfestival te gaan.

Juist is: mijn hoofd denkt dat mijn vader mij vaak probeerde over te halen.

Fout (te lang): Mijn hoofd denkt dat EM in het echt veel leuker is dan met Zoom. Mijn ogen weten niet waar ze zich op moeten fixeren.

Juist is: mijn hoofd denkt dat EM in het echt veel leuker is. Mijn hoofd denkt dat ik niet weet wat ik moet fixeren.

5. Foutcategorie: Sterke gevoelens uiten op mentaal niveau

Onjuist: [formeel correcte eerlijke communicatie van gedachten, maar merkbaar ondersteund door sterke gevoelens, met name woede of verdriet en/of inhoudelijke beschuldigingen, aanvallen, beledigingen, enz.]

Juist: [Communiceer allereerst het emotionele niveau, bijv. "Ik voel woede.", "Ik voel haat, "Ik voel verdriet", "Ik voel jaloezie." Pas dan communiceer je het niveau van denken.]

Algemene tips:

- Korte zinnen spreken
- Vorm waar mogelijk zinnen met "dat":
"Mijn hoofd denkt **dat**...", in plaats van alleen maar "Mijn hoofd denkt..."
- Spreek langzaam
- Neem na elke zin een korte pauze
- Naar anderen kijken terwijl je je gedachten deelt (jezelf niet scheiden van anderen)

Aan het einde van onze reis komen we allemaal terug bij woede en haat, verdriet en liefde. Zodra deze niveaus weer onder ons mensen worden gecommuniceerd, openen zich spirituele dimensies die verder gaan dan wat met taal kan worden gecommuniceerd. Vanaf dat moment hebben we geen taal meer nodig, we leven in de vrije stroom van energie of liefde, wat we eigenlijk zijn. Liefde, bewustzijn, oneindigheid...