

Star's Edge International®



Basiscursus: Levensafstemming

Garandeer succes – stem je af op je levensdoel

Het vinden van deze afstemming is wat gewone mensen tot bijzondere mensen maakt. Deze zevende aflevering van de serie mini-cursussen getiteld: Basiscursus: Levensafstemming onderzoekt het verband tussen aandacht, motivatie en doelen stellen, met de bedoeling om afgestemd te raken op je levensdoel.

De andere mini-cursussen zijn verkrijgbaar bij je naburige Avatar Master of je kunt ze gratis downloaden via www.AvatarEPC.com.

©Copyright 2004 door Harry Palmer. Alle rechten voorbehouden.

Opmerking voor onderwijskrachten:

Star's Edge nodigt je hierbij uit om de Avatar® mini-cursus: Basiscursus: Levensafstemming als leermodule te gebruiken voor je leerlingen.



DOEL:

Onderzoeken van het verband tussen aandacht, motivatie en doelen stellen met de bedoeling om afgestemd te raken op je levensdoel.

VERWACHTE RESULTATEN:

Inzichten, herstel van doelgerichtheid en zelfsturing, herkenning van en afstemming op je levensdoel.

INSTRUCTIES :

Voltooi de onderstaande checklist.

- 1 Lees: Inspiratie: deel I pp 1-2 _____
- 2 Lees: Hoe aandacht zich gedraagt p 3 _____
- 3 Doe oefening 1: Vastplakkende aandacht p 3 _____
- 4 Lees: Wat zijn vectoren? pp 4-5 _____
- 5 Doe oefening 2: Experimenteren met vectoren p 5 _____
- 6 Lees: Wat is motivatie? pp 5-6 _____
- 7 Lees: Aandacht en inzicht vrijmaken p 7 _____
- 8 Doe oefening 3: Prioriteren naar mate van belangrijkheid p 7 _____
- 9 Lees: Afstemming: leven vanuit vrije wil p 8 _____
- 10 Doe oefening 4: Ontdekken van een levensdoelvector p 9 _____
- 11 Doe oefening 5: Vinden van een BJP-doel dat afgestemd is op je levensdoel pp 10-11 _____
- 12 Doe oefening 6: Programma om je leven af te stemmen p 11 _____
- 13 Lees: Inspiratie: deel II p 12 _____
- 14 Verslag _____

© Copyright 2004 door Harry Palmer. Alle rechten voorbehouden.

VERSLAG

Wat ben je van plan te gaan doen? _____

Wat heb je feitelijk gedaan? _____

Wat gebeurde er? _____

Missie geslaagd

Missie incompleet

Ongeschikte acties

Basiscursus: Levensafstemming

avatar



mini-cursus 7

door Harry Palmer



Inspiratie: deel I

(Uit het Avatar Master Handboek)

Uit een toespraak van Harry Palmer in het Grand Hotel in Gardone Riviera, Italië op 19 april 1997.

Je vindt iets redelijk zolang het strookt met de manier waarop jij je bewustzijn structureert. Dit is heel belangrijk. Dit is het belangrijkste wat ik vanavond te vertellen heb. Je vindt iets redelijk zolang het strookt met de manier waarop jij je bewustzijn structureert.

Dit principe wordt diepgaand onderzocht in de Wizard Cursus.

Bewustzijn structureer je door de aanna-

Wat je op dit moment beschouwt als een onmogelijke droom zou best eens heel redelijk kunnen zijn als je anders zou denken.

mes die je maakt, door de overtuigingen die je zonder meer accepteert en door de beslissingen die je neemt.

Eén en hetzelfde idee dat voor de ene persoon redelijk lijkt, kan voor een ander onredelijk zijn. Dat is afhankelijk van hoe het idee past in de structuur van het bewustzijn dat het idee overweegt. Deze structuur van aannames, overtuigingen en beslissingen kun je iemands geest, iemands denkwereld noemen.

Sommige mensen nemen een idee in overweging en zeggen: "Dat is heel redelijk." Waarom? Omdat het past in de structuur van het bewustzijn waarmee ze denken.

Andere mensen bekijken hetzelfde idee en zeggen: "Dat is volstreekte waanzin." Waarom? Omdat het niet past in de structuur van het bewustzijn waarmee zij denken.

Maar het gaat om hetzelfde idee.

Wanneer je de structuur van je bewustzijn wijzigt - en dat is precies wat je doet als je een primary creëert of een overtui-

ging of indruk discreëert - kan de redelijkheid of onredelijkheid van een idee anders komen te liggen.

De trainers zien dat voortdurend gebeuren. Iemand komt meedoen aan de Master Cursus en binnen de structuur van het bewustzijn dat hij of zij meebrengt, lijkt het niet redelijk om ooit Avatar te gaan geven. Of misschien lijkt het niet redelijk om ooit de Wizard Cursus te doen. Of misschien lijkt het niet redelijk om mee te werken aan de creatie van een verlichte planetaire beschaving. Zo iemand doet dan de Master Cursus en opeens lijken dat soort ideeën niet meer zo onredelijk.

Iemand komt Avatar bij je doen en begint de cursus met één of andere beperking die hij of zij volstrekt redelijk vindt. "O dat kan ik niet hoor. Ik kan mezelf niet gelukkig maken." En wat gebeurt er? Na de cursus komt dezelfde beperking waarmee ze begonnen zijn hen volstrekt onredelijk voor. Ken je dat? Ze zijn van inzicht veranderd.

Wellicht vraag je jezelf nu af: "Is er iets dat ik voor mezelf niet mogelijk acht, terwijl het in feite heel redelijk binnen mijn mogelijkheden valt?" Is er echt zoiets? Wat je op dit moment beschouwt als een onmogelijke droom zou best eens heel redelijk kunnen zijn als je anders zou denken.

Laten we eens kijken naar het idee van de creatie van een verlichte planetaire beschaving.

Wist je dat aan sommige kathedralen in dit land meer dan acht eeuwen gebouwd is? Achthonderd jaar!

• *vervolg*



**primary: een creatie of communicatie waarin voldoende intentie en inzet wordt gestoken om een realiteit te scheppen.*

Inspiratie: deel I *vervolg*

Inspireren is het wekken van een gezichtspunt, dat beseft dat iets wat onmogelijk leek in feite toch gerealiseerd kan worden.—H

Sommige creaties vergen veel tijd. Ze vergen zelfs nog meer tijd als je de jaren erbij telt waarin de mensen droomden maar nog dachten dat het een onmogelijk idee was. Hoeveel jaren zouden ze besteed hebben aan: "Misschien zullen we ooit nog eens..."

Sommige creaties nemen meer tijd dan nodig is, omdat de mensen ontmoedigd raken over de tijd die met het uitvoeren van de creatie gemoeid is en het dan maar opgeven. "Achthonderd jaar voor het voltooiën van deze kathedraal? Ach, laat ook maar."

Dat soort ontmoediging kan een hele generatie besmetten. Jarenlang neemt niemand ook maar een steen ter hand. Het idee van een kathedraal, dat aanvankelijk nog wel tot de mogelijkheden leek te horen, wordt nu als een onmogelijke droom beschouwd. Bewustzijn is in de levensstroom gaandeweg gewijzigd.

Maar ook aanmoediging werkt aanstekelijk. De Italiaanse Renaissance was zo'n periode van aanstekelijke aanmoediging.

Op zekere dag oppert iemand het idee om de kathedraal te voltooiën. Het gaat hier wellicht om een dromer of een visionair. Misschien is het wel iemand met een verborgen agenda, die er op uit is om de arbeiders iets anders aan te smeren. Hoe het ook zij, het is iemand met overtuigingskracht en het werk gaat opnieuw van start. Wat maakt een oponthoud van twintig jaar eigenlijk ook uit voor een project dat acht eeuwen vergt?

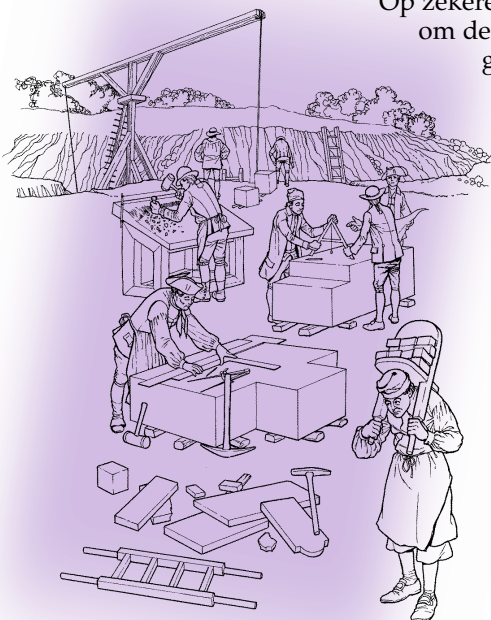
Het idee wordt vervolgens door nog wat meer mensen omhelsd, en het werk begint weer. Aanvankelijk nog langzaam. Misschien lopen we

wel achter dromers of visionairs aan, en hebben ze wellicht een verborgen agenda. Maar het werk gaat weer van start. Misschien beetje bij beetje. Misschien worden er wat stenen aangedragen en wordt men het eens over een bouwplan. Misschien is het enige waaraan men zich committeert om zondags wat bij elkaar komen en een poosje samen te werken. Buiten wat eten en van de zon genieten.

Maar met elke steen die een plaats krijgt en met elke emmer mortel wordt de mogelijkheid reëler dat er ook werkelijk een kathedraal zal verrijzen. Mensen geloven erin. Dit geloof herstructureert hun bewustzijn. Een dwaas idee verandert in een redelijke onderneming. Getalenteerde arbeiders beginnen mee te doen. Architecten en metselaars, kunstenaars en ingenieurs. De mensen raken in de ban van het idee. Voordien ging het ze alleen maar om de gezelligheid, maar plotseling verandert de structuur van het bewustzijn waarmee ze kijken. In plaats van een gevoel van vrijetijdsbesteding, ontstaat het idee van een doel. Ons doel is om een kathedraal te bouwen.



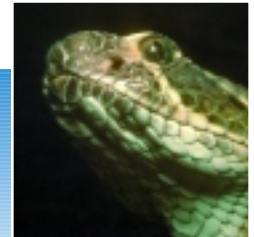
Harry Palmer, schrijver van het Avatar materiaal, houdt een toespraak voor een groep studenten op de Professional Cursus.



Hoe aandacht zich gedraagt

In de mini-cursus 'Basiscursus voor het hanteren van aandacht', (verrijgbaar via www.AvatarEPC.com uit het *Publications Archive / archief van publicaties*) werd je gevraagd om je aandacht te verplaatsen door de kamer en te merken hoe hij enkele ogenblikken op bepaalde dingen blijft steken en over andere dingen heenglijdt. Als je een krant, een toetsenbord en een stapeltje biljetten van honderd euro op tafel zou leggen en je zou de mensen vragen om ernaar te kijken zonder iets aan te raken, dan zouden de meeste mensen langer naar de honderd euro biljetten kijken dan naar de krant of het toetsenbord. Wat zou er gebeuren als je het toetsenbord verving door een ratelslang en de krant verwisselde voor een geladen revolver? Dat zou een verandering van focus bij de mensen teweeg kunnen brengen.

Reclamebureaus hebben miljoenen dollars besteed om er achter te komen welke onderwerpen en gebeurtenissen de aandacht van de mensen het langst vasthouden, zodat de adverteerders de kans krijgen om hun producten te promoten. Nieuwsgierigheid en belangstelling trekt de aandacht van de mensen, maar wat maakt dat je de aandacht kunt vasthouden? Twee dingen: verlangen (prettig) en weerstand (onprettig). Iemand zal langer naar iets kijken wat hij of zij prettig of onprettig vindt dan naar iets waar hij of zij geen mening over heeft. Natuurlijk vindt niet iedereen dezelfde dingen prettig of onprettig dus de adverteerders moeten hun publiek kennen.



OEFENING 1: Vastplakkende aandacht

Doel: Onderzoeken hoe je eigen aandacht zich gedraagt.

Verwachte resultaten: Inzichten, enig herstel van zelfsturing.

Instructies:

Sluit één minuut lang je ogen en kijk terug op de gebeurtenissen van de afgelopen week. Merk op hoe je aandacht bij bepaalde dingen blijft hangen.

Vragen voor zelfonderzoek:

1. Was er één of andere **prestatie** (uitdaging) of **negatieve emotie** (boosheid, angst, verdriet) in het spel bij de herinneringen waar je het langst bij bleef hangen?
2. Als het al zo is, welk effect hebben de herinneringen die je bijblijven op je gevoel van ambitie (motivatie) van dit moment?

✓ Wat zijn vectoren?

Een vector is een kracht of invloed die richting en grootte heeft gedurende een bepaald tijdsverloop. Hij kan fysiek, mentaal of spiritueel zijn. Vectoren worden meestal weergegeven door pijlen. De richting van de pijl duidt de gerichtheid van een bepaalde beweging aan en de dikte of lengte van de pijl toont de grootte of kracht van de beweging. Met een korte, naar rechts gerichte pijl zou een kortstondige, lichte druk naar rechts kunnen worden weergegeven. Een zware, lange, naar links gerichte pijl zou een langdurige, harde druk naar

links kunnen beduiden.

Een vectorpijl kan gebruikt worden om je aandacht weer te geven (waar hij op gericht is) en je concentratie (de hoeveelheid aandacht die je investeert).



Onze ogen zijn niet altijd gericht op datgene waar onze aandacht op gericht is.

Met een vectorpijl kun je ook de intentie (gerichtheid) en inspanning (grootte) gedurende een bepaald tijdsverloop weergeven.



Vectoren kunnen elkaar beïnvloeden. Ze kunnen in dezelfde richting wijzen en elkaar versterken – grootte neemt toe.



Of ze kunnen in tegenovergestelde richtingen wijzen en tegen elkaar ingaan – grootte neemt af.



Of ze kunnen in verschillende richtingen wijzen en de uiteindelijke richting wijzigen – richting verandert en grootte neemt af.

• *vervolg*

Hieronder staan nog enkele begrippen die je met vectoren kunt weergeven:



verwarring



probleem



besluiteloosheid



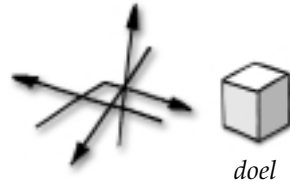
zorgen



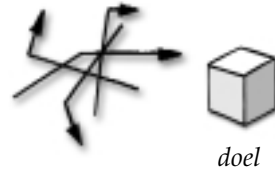
Oosterse vechtsporten

Wat zijn vectoren? *vervolg*

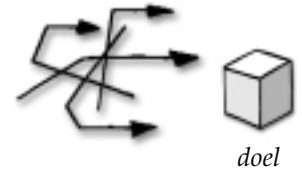
Om een doel te bereiken moeten vectoren op elkaar afgestemd worden.



Niet afgestemd
verveling, doelloos



Gedeeltelijk afgestemd
enige actie, matig succes

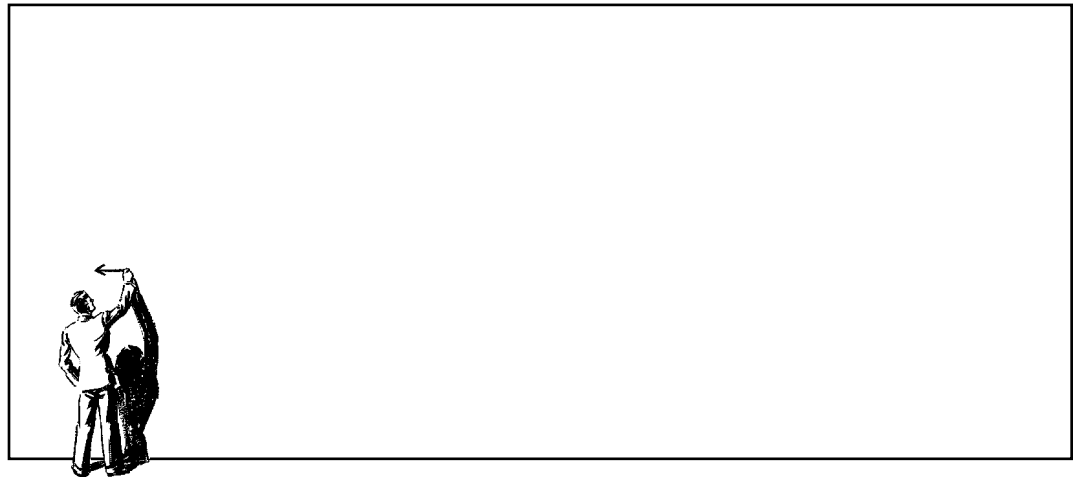


Afgestemd
betrokkenheid, hoogstwaarschijnlijk succes



OEFENING 2: Experimenteren met vectoren

Illustreer in het onderstaande vak met vectorpijlen wat voor invloed het heeft op je aandacht of je dingen prettig of onprettig vindt.



Wat is motivatie?

De energievectoren die je leven (fysiek en/of mentaal) in beweging brengen, kun je jouw motivatie noemen. Om je motivatie te onderzoeken hoef je je alleen maar af te vragen: "Waarom doe ik dit?"

Je antwoord hangt af van wat je doet en hoe je 'ik' ervaart op het moment dat je die vraag stelt. Je zou je motivatievectoren kunnen analyseren door een pijl te trekken

in de richting van datgene wat je probeert te bereiken (richting) en de pijl lichter of donkerder te maken (grootte), om aan te geven hoe sterk je verlangen is om het te bereiken. Op elk moment kunnen diverse motivatievectoren van invloed zijn op je gedrag en je geestestoestand.






• *vervolg*

Basiscursus: Levensafstemming

Wat is motivatie? *vervolg*

Hieronder staat een overzicht van de verschillende niveaus van gedefinieerd 'Ik' en de belangrijkste motivaties (intern en extern) die van invloed kunnen zijn op je handelen, denken of beslissen.

Elk van deze motivatiefactoren kan weergegeven worden door een vector met een bepaalde invloed op andere motivatievectoren en op je algehele gedrag en geestes-toestand.

	 <p>Ik doe wat me gezegd wordt.</p>	 <p>Luister naar me. Ik heb gelijk!</p>	 <p>Wat vind je van mij?</p>	 <p>Ik help graag.</p>	 <p>Laten we aan de slag gaan!</p>
'Ik' gedefinieerd als:	een biologisch organisme (een lichaam)	een gezichtspunt (een niet-bewust zelfgevoel)	identiteiten (hoe mensen zichzelf definiëren)	een rol (sociale categorie, bijv. student, dokter, brandweerman, leerkracht, enz.)	een leider (iemand met een plan)
Belangrijkste motivatiefactoren (intern):	instincten, onvervulde behoeften, pijn en vreugde	indoctrinatie, behoefte aan gelijk hebben, afkeer, verzin-sels	verlangens	dienstbaarheid aan anderen, verantwoordelijkheid	levensdoel, doeleinden, inspiratie
Belangrijkste motivatiefactoren (extern):	straf en beloning	erkenning en kritiek	goedkeuring en afkeuring	waarde voor de groep, sociale status	doel
Behulpzaam voor afstemming:	kuddegeest	stellige persoonlijke overtuiging	eerlijkheid	behoefte om bij te dragen	compassievol leiderschap
Belemmerend voor afstemming:	massapsychose	intolerantie, schijnheiligheid	huichelen	neiging tot verraad	tiranniek



Aandacht en inzicht vrijmaken

Om meer te leren over het controleren van je aandacht, zie de Avatar mini-cursus 2: Basiscursus voor het hanteren van aandacht.

Alles stroomt – uiteindelijk. Wanneer aandacht vermengd wordt met belangrĳheid en oordelen, wordt zij emotioneel en blijft bij dingen hangen.

Wat er dan gebeurt is, dat haar niet-fysieke golfvorm omslaat in hele kleine fysieke deeltjes, die gedachten creëren met een aantrekkingsvermogen dat aan de zwaartekracht doet denken. Sommige ideeën, voorwerpen, handelingen of zelfs hele gebieden, kunnen zoveel gedachten opwekken, dat zij een eigen leven gaan leiden. Zo wordt identiteit gecreëerd. Zo worden amuletten en rituelen gecreëerd. Zo wordt heilige grond gecreëerd. Zo wordt het universum waarschijnlijk gecreëerd.

Aan sommige ideeën, voorwerpen, handelingen en gebieden wordt groot belang gehecht. Hoe meer belang je aan iets toekent, des te meer aandacht het trekt. Aandacht richt aandacht. Ga maar eens op straat naar de lucht staan staren. Al gauw

komen er andere mensen om je heen staan die naar de lucht kijken. Als je iets maar belangrijk genoeg maakt, zal het iemands totale voorraad aandacht opsouperen. Hij zal nergens anders meer aan denken.

Wanneer iemands aandacht bijna uitgeput raakt, moet je gaan inventariseren: wat is hier werkelijk belangrijk? Wat is hier niet echt belangrijk? Met een beetje geluk zal zo iemand een paar keer geeuwen en zich uitrekken op het moment dat de belangrĳheid en de oordelen loskomen van het aandachtsdeeltje en de aandacht terugkeert naar haar neutrale, stromende energievorm.

Een interessant proces om zaken op te helderen is iemand te vragen wat werkelijk belangrijk is en dan te helpen om zijn focus nog scherper te stellen door te vragen wat daarvan weer werkelijk belangrijk is. Dit proces zal bij een organisatie de doelstelling verhelderen en bij een individu de zelfsturing herstellen.



OEFENING 3: Prioriteren naar mate van belangrĳheid

(Gebaseerd op Oefening 10 van het ReSurfacing werkboek)

Doel: bepalen wat voor jou het belangrĳkst is.

Verwachte resultaten: inzichten, verhoogd welzijn, herstel van doelgerichtheid.

Instructies:

Maak een lijst van tien projecten of taken waar je mee bezig bent of mee bezig wilt gaan. Vul elke kolom van het onderstaande formulier in.

voorbeeld
→

	1	2	3	4
Projecten		Type motivatie: intern of extern	Welk niveau van gedefinieerd 'Ik'	Belangrĳheidsscore 5 (erg belangrĳk) 1 (niet belangrĳk)
1. de garage opruimen		intern	een rol	3-middelmatig belangrĳk
2. regelmatig oefeningen doen		intern	een biologisch organisme	5-erg belangrĳk
3.				



Afstemming: leven vanuit vrije wil

(uit het *ReSurfacing* werkboek)

Persoonlijk afgestemd zijn betekent, dat je instemt met en toewerkt naar een bepaald doel.

Wanneer mensen niet zeker zijn van hun richting of doelen, hebben ze de neiging ongericht te handelen. Ze dwalen maar wat rond, één stap voorwaarts, één stap terug en lopen zichzelf meestal voor de voeten. Om iets voor elkaar te krijgen hebben ze voortdurend aanwijzingen nodig van buitenaf: "Hier, doe dit. Ga daarheen."

Dat je niet persoonlijk afgestemd bent komt omdat je onzekere of onderling strijdige doelen hebt.

De meeste mensen hebben geleerd dat het belangrijk is om doelen te stellen, maar weinigen zien in dat er goede en foute doelen zijn, net als er juiste en onjuiste manieren zijn om doelen te stellen.



zie: p. 13

Een doel kiezen is niet iets willekeurigs. Je doet het niet door een munt op te gooien of door een gelukkig toeval. Je doet het niet om een ander een plezier te doen.

Het stellen van een Bij-Jou-Passend-Doel (BJP-doel), doe je door je verstandigste redenering te gebruiken die je ruimschoots kruidt met je intuïtie. Het doel is redelijk, omdat je echt voelt dat je het kunt bereiken. Het is intuïtief omdat het goed voelt. Een BJP-doel is opwindend als je er aan denkt. Het geeft je een kick. Het brengt je tot leven. Het bruist! Het doel verschaft je de creatieve energie om het te bereiken, plus nog een beetje meer. Een BJP-doel is als een vastklevende herinnering die je in de toekomst plaatst.

Alleen al je voorstellen hoe het zou voelen om een BJP-doel te bereiken, geeft je de moed en het doorzettingsvermogen om het te bereiken.

Als je je afvraagt of de doelen die jij gekozen hebt wel BJP-doelen zijn, let er dan eens op hoe jij je voelt als je ze nastreeft. Actief bezig zijn met het nastreven van een BJP-doel is prettig en neemt je helemaal in beslag. Je vergeet de tijd. Werken is plezierig. Het nastreven van een BJP-doel is op zich al een beloning.

Een niet BJP-doel is iets dat je moet doen terwijl je uitkijkt naar wat je eigenlijk wilt doen. Je raakt uitgeput en de tijd sleept zich voort. Het werk is een gruwel. Het loon voor het nastreven van een niet BJP-doel is stress.

Sommigen hebben geopperd, dat de reden waarom een BJP-doel bruist en waarom sommige mensen gemakkelijk slagen terwijl andere mensen zelfs na veel inspanning falen, erin zit dat het BJP-doel afgestemd is op iemands levensdoel.

Heb je een kernbedoeling in dit leven? Bestaat er een basis-basisbedoeling die alle andere motivatievectoren in je leven versterkt, dwarsboomt of vorm geeft? Een vector die je in de richting stuurt van iets dat jij moet ervaren?

Zijn je persoonlijke en professionele doelstellingen afgestemd op je levensdoel?

Zijn je persoonlijke en professionele doelstellingen afgestemd op je levensdoel?

Sommige mensen hebben meerdere doelen die niet op elkaar afgestemd of in tegenspraak met elkaar zijn. Ze willen naar de film maar niet in hun eentje. Ze willen relaties en een gezin, maar ze willen er niets voor opofferen. Ze willen geld verdienen maar er niet voor werken. Ze willen afvallen, maar het eten van calorierijk voedsel niet opgeven. Ze willen naar school, maar ze willen niet studeren. Mensen die niet afgestemd zijn scheppen verwarring in hun leven. En die verwarring wordt zo overweldigend, dat zij uiteindelijk helemaal niets meer doen. Het resultaat van niet-afstemming is beperkte prestaties, matig succes, een slechte gezondheid en ongelukkig zijn.

Als een stap op weg naar leven vanuit vrije wil, zou je moeten beslissen over je levensdoelen. Toegegeven, deze kunnen veranderen naarmate je verder komt, maar de ervaring die je opdoet bij het stellen en nastreven van je doel is de werkelijke beloning.

*Welke doelen maken
jouw leven de moeite
waard?*



OEFENING 4: Ontdekken van een levensdoelvector

Er bestaat zoiets als het begrip 'levensdoel'. Voor sommigen is dat een heel reëel iets en voor anderen is het onzin – je bent vrij om te beslissen.

Per definitie is 'levensdoel' een belichaamde intentie van waaruit je jouw leven stuurt – een vector. Misschien komt hij wel voort uit een willekeurige combinatie van factoren: de kleur van je wieg, één of andere ervaring, enz., of misschien staat hij voor een optelsom van je vroegere daden of zelfs voor karma uit vorige levens.

Van daaruit kun je er volledig op vertrouwen, dat je de juiste beslissingen zult nemen en anderen op je kunnen rekenen.

Hij lijkt zich te manifesteren als een slingerend pad van prestaties en uitdagingen, begrensd door verveling en andere negatieve emoties.

Sommigen zeggen, dat als je er helemaal inzit hij aanvoelt als een stroomversnelling in een rivier die normaliter langzaam voortkabbelt. Wanneer je erbij in de buurt komt, begin je te versnellen en meer te presteren. Hij voelt als het juiste spoor, als iets wat op je lijf geschreven is om te doen en van te leren.

Sommigen spreken van 'je helemaal te gek voelen' of 'alles gaat vanzelf'. Van daaruit kun je er volledig op vertrouwen, dat je de juiste beslissingen zult nemen en anderen op je kunnen rekenen.

Wanneer je (bedoeld of onbedoeld) wegstuurt bij deze levensdoel-stroom vandaan, stuit je op verveling en een neerwaartse spiraal van **chronisch** negatieve emoties:

boosheid, angst, verdriet, apathie. Deze **chronisch** negatieve emoties vormen het signaal dat je uit de koers bent geraakt.

Bij de volgende oefening ga je een lijst creëren van vastplakkende herinneringen. Met wat contemplatie en ordening van deze vastplakkende herinneringen (prestaties en uitdagingen, begrensd door verveling en negatieve emoties) lukt het je waarschijnlijk wel om een levensdoelvector af te leiden.

Doel: een lijst van vastplakkende herinneringen creëren.

Verwacht resultaat: blootleggen van een levensdoelvector.

Instructies:

Verdeel je leven in zeven segmenten en ga dan als volgt te werk:

segment	bijbehorende leeftijd
peutertijd	1-6
basisschool	6-12
brugschool	12-14
middelbaar onderwijs	14-18
jong volwassene	18-21
volwassene	21-50
senior	50+

Stap 1: Stel je voor, dat je de vastplakkende herinneringen uit elk van de segmenten van je leven uitspreid op een tafel en er per segment één of twee uitkiest die je aandacht het sterkst vasthouden. Neem die op in je lijst van vastplakkende herinneringen. Geef aan of het prestaties (P), uitdagingen (U) of negatieve emoties, weerstanden (NE) zijn.

Stap 2: Vat je lijst van vastplakkende herinneringen op als de sturende vectoren in je leven en kijk eens of je bevredigende antwoorden kunt extrapoleren op het volgende:

Mijn levensdoel is:

om te leren om (vaardigheid) ,
en meer (kenmerk) te zijn,
en minder (kenmerk) ,
zodat ik een betere (rol) kan zijn.



OEFENING 5: Vinden van een BJP-doel dat afgestemd is op je levensdoel

Doel: een Bij-Jou-Passend-doel bepalen

Verwacht resultaat: een levensplan dat je vanuit vrije wil kunt volgen.

Instructies:

Stap 1

Maak op een leeg vel papier een lijst met doelen. Deze lijst bevat doelen die je al nastreeft of die je overwogen hebt om na te streven, of doelen die door de volgende vragen bij je opkomen:

1. Wat wil je volgend jaar bereiken?
2. Wat wil tegen het eind van volgend jaar bezitten?
3. Wat zou je tegen het eind van volgend jaar willen doen?
4. Waarvoor loop je het meest warm?
5. Wat zou je moeten worden om te doen wat je wilt?
6. Waar zou je over twee jaar willen zijn?
7. Waar zou je over vijf jaar willen zijn?
8. Waar zou je over tien jaar willen zijn?
9. Waar zou je over twintig jaar willen zijn?
10. Waar zou je over vijftig jaar willen zijn?
11. Waar zou je over honderd jaar willen zijn?
12. Waar zou je over duizend jaar willen zijn?
13. Welke doelen heb je opgegeven?
14. Wat zou je écht graag willen doen?
15. Als je zeker zou weten dat het niet kon mislukken, wat zou je dan proberen te bereiken?
16. Wanneer ben je het gelukkigst?
17. Wat doen de mensen die je het meest bewondert?
18. Wat had je voor doelen toen je jonger was?
19. Wat zou je zomaar voor de lol willen doen?
20. Waarvoor is het nu te laat om nog mee te beginnen?
21. Als _____ er niet was, wat zou je dan doen?
22. Wat zou wel eens niet onmogelijk kunnen zijn?

Stap 2

Scoor de doelen op je lijst die je het meest interesseren, aan de hand van de volgende zeven criteria:

Geef een score van (1) zeer twijfelachtig tot (5) zeer zeker.

1. Het doel heeft je aandacht en belangstelling. Wanneer je erover nadenkt verschaft het je nieuwe kracht.

1 2 3 4 5

2. Het nastreven van het doel levert je iets waardevols op.

1 2 3 4 5

3. Het doel levert anderen net zoveel voordelen op als jezelf.

1 2 3 4 5

• *vervolg*

OEFENING 5: BJP-doel *vervolg*

4. Het doel geeft je de mogelijkheid om jezelf te ontwikkelen (grotere bekwaamheid, meer begrip of verantwoordelijkheid).

1 2 3 4 5

5. Het doel is afgestemd op een groter groepsdoel en een nog groter doel van de mensheid.

1 2 3 4 5

6. Het doel geeft ruimte voor persoonlijke creativiteit en enige mate van zelfmanagement.

1 2 3 4 5

7. Het doel stelt je in staat om persoonlijke erkenning en enige mate van bewondering van anderen te krijgen.

1 2 3 4 5

Tel de totale score op voor elk doel (35 is een perfecte score).

Als een doel scoort tussen de 25 en 35, dan is het waarschijnlijk een BJP-doel. Als je diverse doelen hebt met een score tussen de 25 en 35, kijk dan of je een groter, meer omvattend doel kunt vinden dat al je BJP-doelen bestrijkt en op elkaar afstemt.

Als je alleen maar doelen hebt tussen de 15 en 25, kijk dan of je één van de doelen kunt bijstellen zodat het een hogere score krijgt.

Als al je doelen beneden de 15 scoren, doe je er goed aan een eindje te gaan wandelen en daarna deze oefening nog eens te herhalen.



OEFENING 6: Programma om je leven af te stemmen

afstemming: richten van energieën, ideeën of intenties op een persoonlijk of gezamenlijk doel

Doel: een begin te maken met het afstemmen van je aandacht en energievectoren op het doel dat je wilt bereiken.

Verwacht resultaat: inzien dat er een pad naar succes bestaat.

Instructies:

Het bepalen van je doel of doelen is de eerste stap. De volgende stap is het afstemmen van je leven en je activiteiten op het doel.

Stap 1. Maak een lijst van je wekelijkse bezigheden.

Noteer achter elk van deze bezigheden of deze activiteit helpend (H) of belemmerend (B) is voor jouw afstemming op je BJP-doel.

Stap 2. Maak een lijst van je belangrijkste uitgaven.

Noteer achter elk van deze uitgaven of deze helpend (H) of belemmerend (B) is voor jouw afstemming op je BJP-doel.

Stap 3. Maak een lijst van je overtuigingen met betrekking tot dit doel.

Noteer achter elke overtuiging of deze helpend (H) of belemmerend (B) is voor jouw afstemming op je BJP-doel.

Stap 4. Ga nog eens terug naar de lijst die je in *Oefening 3: Prioriteren naar de mate van belangrijkheid* maakte en noteer achter elk project of deze activiteit helpend (H) of belemmerend (B) is voor jouw afstemming op je BJP-doel.

Standard Series



Inspiratie: deel II

(Uit het Avatar Master Handboek)

Ik zal jullie een verhaal vertellen. Het gaat over drie steenhouwers die alle drie stenen aan het hakken zijn. Aan de eerste steenhouwer wordt gevraagd: "Wat doet u daar?"

Hij antwoordt boos: "Zoals elke debiel kan zien ben ik stenen aan het hakken."

Hij is boos, want elke dag komt op hetzelfde neer. Hij staat op en hakt stenen. Zijn leven heeft voor hem geen duidelijk doel en dat maakt hem ongelukkig.

Aan de tweede steenhouwer wordt gevraagd: "Wat doet u daar?" Hij antwoordt geïrriteerd: "Ik hak stenen zodat ik een gezin kan onderhouden en me een mooi huis kan veroorloven." Hij zal sterven als een ongelukkig, zelfzuchtig mens in een mooi huis. Hij heeft zichzelf slechts gediend.

Aan de derde steenhouwer wordt gevraagd: "En wat doet u daar?"

Hij is gelukkig. "Ik hak stenen voor een grote kathedraal die onderdak zal bieden aan duizenden mensen." Zijn leven heeft zin en die zin voedt hem en zijn gezin en geeft hem een goed gevoel.

Het doel van Avatar

Een verlichte planetaire beschaving is een idee waar het leven naar toe heeft gewerkt sedert het eerste schepsel verscheen op deze planeet.

Als je een pijl zou afschieten en die tijdens zijn vlucht zou stoppen en erlangs zou kijken, zou je zien waar hij op aankoerste. Als je het leven in haar loop zou stoppen en erlangs zou kijken, zou je zien dat het aankoerste op een verlichte planetaire beschaving. Je kunt het vergelijken

met de bouw van een grote kathedraal, maar dan in het belang van iedereen.

In 1987 begunstigde het toeval een voorbereide geest, en werd de weg naar verlichting veranderd in een pad dat iedereen gemakkelijk kan bewandelen. Vroegere wegen naar verlichting brachten veel lijden en opoffering met zich mee. Daarbij vergeleken is Avatar gemakkelijk.

Maar er moesten heel wat kwesties de revue passeren voordat kon worden ingezien, dat het werkelijke doel van de Avatartechnologie de creatie van een verlichte planetaire beschaving is. Heel wat beslissingen moesten worden genomen. Er moest een manier gevonden worden om de werkers te voeden. Er moesten vaardigheden worden aan-

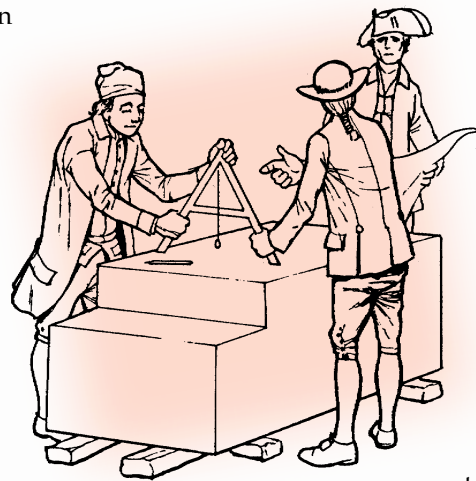
geleerd.

Metgezellen en helpers moesten gevonden worden. Sommige leverden gedurende een paar weken of maanden hun bijdrage en raakten ontmoedigd door de omvang van het werk, maar een paar bleven. Enkelen kregen in de gaten, dat het niet echt bevredigend is om alleen maar te leven voor het verzamelen van spullen. Ze kregen behoefte aan een doel.

Al heel snel kwamen er Avatars, kwamen er Masters, kwamen er Wizards. En er kwamen Star's Edge Trainers.

De creatie van een verlichte planetaire beschaving is niet langer een onmogelijke droom.

Uiteindelijk zal elk individu moeten beslissen waar hij of zij staat ten aanzien van dit denkbeeld van een verlichte planetaire beschaving. Vind jij het redelijk?



Je volgende stap

Lees *Leven vanuit vrije wil* en *ReSurfacing*[®] door Harry Palmer

Wanneer je er aan toe bent, om de innerlijke werking van je eigen bewustzijn te onderzoeken en vertrouwd te raken met de creatie die jij als jezelf beschouwt, raden we je aan om als eerste stap de boeken *Leven vanuit vrije wil* en *ReSurfacing*[®] te lezen.

Leven vanuit vrije wil gaat over de ontdekking en ontwikkeling van het Avatar[®] materiaal. Avatar is een krachtige en effectieve cursus voor zelfontplooiing, zelfontwikkeling en zelfaanmoediging die gegeven wordt in 66 landen en vertaald is in 19 talen.



ReSurfacing[®] gaat over jezelf losmaken uit oude creaties zodat je weer opgaat in gewaarzijn. Het ReSurfacing werkboek is een Avatar gids bij het onderzoek naar de innerlijke werking van jouw eigen bewustzijn.

Voor aanschaf van deze boeken kun je contact opnemen met een Avatar Master of met de distributeur:

Avatar Netwerk – services
Postbus 38243
NL – 6503 AE Nijmegen
Netherlands
Tel: +31 (0)24 345 2154
Fax: +31 (0)24 345 3180
E-mail: ans@avatar.nl

Ontvang een gratis aflevering van het *Avatar Journal*

Je krijgt een *Avatar Journal* gratis door online te gaan naar: www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html of door contact op te nemen met Star's Edge International.

Neem contact op met een Avatar Master

Bij Avatar Masters kun je terecht met alle vragen of aangelegenheden die je hebt, en ze kunnen je ook vertellen waar en wanneer je de Avatar Cursus kunt doen. Je kunt op verschillende manieren contact opnemen met een Avatar Master.

- Voor de actuele agenda en contactinformatie over de Internationale Avatar Cursussen, ga je naar de online Avatar Cursusagenda op: www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html
- Om een Avatar Master in jouw omgeving te vinden, kun je de Find a Local Master pagina aanklikken op: www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html
- Of kijk de adreslijst en advertenties door in het *Avatar Journal*. Je krijgt een *Avatar Journal* gratis door online te gaan naar: www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html
- Neem contact op met Star's Edge International.

Schrijf je in voor de Avatar Cursus

Vul het inschrijvingsformulier voor de cursus van jouw keuze in en stuur hem op. Je Avatar Master zal je aan de noodzakelijke formulieren en informatie helpen.

Wie is Harry Palmer?

Schrijver, leraar, spreker, wetenschapper, programmeur, milieuactivist, zakenman, spiritueel leider, onderzoeker – Harry Palmer is een Renaissance mens in de ware zin van het woord. Meer dan 30 jaar heeft Harry een prominente rol gespeeld op het gebied van bewustzijnsontwikkeling. In zijn bestseller *Leven vanuit vrije wil* (die momenteel in 19 talen verkrijgbaar is) beschrijft hij zijn persoonlijke ontdekking van verlichting en lanceert hij de hogelijk gewaardeerde, wereldwijde workshop die *de Avatar Cursus* genoemd wordt. Zijn loffelijk streven om bij te dragen aan de creatie van een verlichte planetaire beschaving is door tienduizenden mensen overgenomen.

Palmer's onderliggende bedoeling is, om mensen een effectieve techniek aan te leren waarmee ze hun leven kunnen verbeteren volgens de blauwdruk die ze zelf ontworpen hebben.

Inmiddels beseft vrijwel iedereen die het werk van Harry Palmer in alle eerlijkheid beschouwt, dat zijn geschriften van diepgaande invloed zijn op het collectieve bewustzijn van de wereld.



Afstemming



Zou je los willen komen van oude beperkingen die je ongelukkig maken?

Zou je jouw overtuigingen willen afstemmen op de doelen die je van plan bent te realiseren?

Zou je je zekerder willen voelen over jouw vaardigheid om je eigen leven te besturen?

Zou je een hogere, wijzere en vrediger vorm van jezelf willen ervaren?

Zou je ervoor willen voelen om boven het leed en de strijd van de wereld uit te stijgen, en werkelijk inzicht te krijgen in wat er gaande is?

Zou je de bewustzijnstoestand willen ervaren die men gewoonlijk 'verlichting' noemt?

Avatar is voor jou.

Als je verbinding voelt met het doel, om een verlichte planetaire samenleving te creëren en graag wilt dat een Avatar Master contact met je opneemt, stuur dan je naam, adres en telefoonnummer naar:

Avatar Network Consultant
Star's Edge International
237 North Westmonte Drive
Altamonte Springs, Florida 32714
USA

tel: 001-407-788-3090 of 800-589-3767

fax: 001-407-788-1052

e-mail: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com

