

IEKU Magazine

Vaardigheden van een hoogbegaafde rebel

@renatahamsikova_ieku

Revolte van rebel zit hem in het verzet
tegen bekering tot iets wat hij niet is.
Rebel is trouw aan zichzelf. Je hebt het
potentieel om de beste jij van de hele
wereld te zijn.

In deze uitgave deel ik met je een aantal belangrijke vaardigheden die alle
hoogbegaafde mensen nodig hebben om vrij te kunnen leven. Vrij, dat ben ik toch?,
denk je misschien. Maar hoe vrij ben je nu werkelijk?

Vrijheid ervaar je als je totaal en onbeschaamd vanuit je ziel leeft. Als jij alleen vanuit
je intuïtie en niet anders, je leven stuurt. Als jij ten alle tijde verantwoordelijk bent
voor jouw gedrag, jouw emoties, jouw reacties, jouw beslissingen en jouw handelen.
Niemand anders. Jij bent zelfredzaam en zelfverantwoordelijk. Dat is vrijheid.

Hoogbegaafde mensen denken zich te moeten aanpassen aan het gemiddelde. Niets
is minder waar! De projectie van aanpassing aan wie je niet bent, dus de eis van een
ander dat je je moet aanpassen, zegt iets over de diepte van de wond van die ander.
Het zegt niets over jou.

Als hoogbegaafde kinderen op school worden gedwongen zich aan te passen aan het
gedrag en werkwijze van anderen is het ronduit schadelijk voor hun ontwikkeling.
Want ze worden gedwongen als iemand anders te leven. Hun identiteit wordt
genegeerd en weggegomd. Wat vind jij ervan? Denk je dat het hoort? Dan vraag ik je
nogmaals te denken, doordat je eerst voelt.

In mijn boek Handboek voor een rebel wijd ik een heel hoofdstuk aan het onderwerp
van vaardigheden, omdat dit het belangrijkste is wat je nodig hebt. Zonder
vaardigheden kun je niet jezelf zijn en kun je niet beslissingen nemen en keuzes
maken die op één lijn zijn met wie je bent. Lees het boek voor nog meer input en
beslis voor jezelf:

wat heb jij nodig om als jij te leven?

Liefs,

Renata Hamsikova

Vaardigheid 1

Bewuste keuze

Bewuste keuzes maken, is de basis voor het leven. Het komt nog voor de liefde, omdat je liefde moet kiezen. Alles begint met een bewuste keuze en als je niet kiest of anderen voor je laat kiezen, gaat alles door zonder dat je sturing geeft. Kinderen ervaren vaak de wanhoop van geen keuze mogen hebben. Ze voelen heel diep wat ze willen, ze voelen hun richting en de richting van onze planeet zelfs, maar worden beperkt en het basisrecht tot kiezen wordt hen ontnomen. Hierdoor kunnen ze niet kiezen voor eigenliefde, niet voor leren en ook niet voor zingeving. Om capabel te zijn het leven te leven zoals jij heb je liefde, vaardigheden en zingeving nodig. De energie van liefde is bijzonder sterk en universeel. Het is de echte intelligentie en komt in alle biologische vormen voor. Liefde is de energie van creatie. De belangrijkste vaardigheid om de energie van liefde in te zetten voor groei is een bewuste keuze.

Welke woorden die je niet helpen moeten nu uit jouw woordenschat geschrapt worden? Is je woordenschat beperkt en vergiftigd? Ik raad je aan een nieuwe woordenschat samen te stellen, waarbij je de woorden, die je in een keurslijf houden, afschaft en nooit meer gebruikt. Je hebt niet door hoe ongelooflijk belangrijk dit is, omdat woorden energiedragers zijn van jouw intentie achter die woorden! Op die manier bepaal je jouw werkelijkheid. In verschillende masterclasses, die ik regelmatig organiseer, leer ik mensen hoe energie werkt en hoe wij onze werkelijkheid ontwerpen en kunnen beïnvloeden. Wij – het menselijke ras – zijn onvoorstelbaar machtig. Besef dat bij je woordkeuze.

Welke woorden te schrappen? Woorden als schuld, jaloezie, schaamte, slecht, ongehoorzaam, ondeugdelijk, hoerig, zwak, preuts en veel meer. Woorden waarmee je anderen of jezelf omschrijft en die anderen of jou klein houden. Op deze manier bevrijd je jezelf van denkpatronen.

*Als jouw zinging vanuit de energie
van liefde ontstaat, kun je bepalen welke
vaardigheden je nodig hebt om die
energie te behouden en om invulling te
blijven geven aan je zinging.*

Ontkenning doorzien

Wat ongelooflijk belangrijk is voor het bepalen van je levensrichting en bewuste keuzes is de ontkenning doorzien. Het is een vaardigheid die zeker hoogbegaafde kinderen al vroeg in hun leven nodig hebben, omdat ze juist van anderen leren zichzelf te ontkennen. Het gaat om de ontkenning van emoties en van zichzelf. Emoties zijn impulsen die ontstaan in de kern van ons wezen en die nauw verbonden zijn met het hart. Als een intelligent kind gedwongen wordt zich in een klas aan te passen aan het gemiddelde, als de volwassene niet doorheeft wat werkelijk zijn behoeftes zijn, zal het kind zijn emoties en eigenliefde onderdrukken. De onderdrukte emoties, dus een rigide houding, zijn zijn overleving, zijn manier van met de situatie omgaan. Daarbij komt dat ditzelfde kind ook van de ouders vaak de boodschap krijgt om zich aan te passen en dat het niet anders is.

Rigiditeit kan zich uitstrekken tot in de diepten van een organisme en de gladde spieren aantasten. Dergelijke spasticiteit bevindt zich in de gladde spieren van de darmen, de bronchiën en de slagaders. Wanneer er stijfheid ontstaat in de perifere bloedvaten, veroorzaakt dit hypertensie, wat een enorme druk op de hartspier betekent en een erkende risicofactor is voor coronaire hartziekten. Wanneer het zich in de coronaire vaten zelf ontwikkelt, waar het in verband wordt gebracht met de vorming van atheromateuze plaques, die deze vitale aanvoerlijnen vernauwen, bestaat er een ernstig risico op een fatale hartaanval. Met andere woorden, gedwongen aanpassen is bijzonder slecht voor je gezondheid. Voor hoogsensitieve mensen met een hoogsensitief zenuwstelsel is de impact van rigiditeit groot. Vandaar dat de innerlijke ontkenning doorzien levensreddend is, niet alleen wat je lichaam betreft, maar ook je geest. Ontkenning doorbreken begint bij de volwassene en als je een opvoeder bent, niet alleen in de rol van een ouder, maar als je in welke hoedanigheid dan ook met kinderen te maken hebt, is juist het doorzien van de ontkenning en onderdrukking van jouw emoties levensreddend voor de kinderen die met jou in aanraking komen. Je geeft dan een boodschap in energie af: jouw emoties zijn belangrijk, jij bent belangrijk, in plaats van: pas je aan, het is niet anders. Vanuit deze openheid, waarbij de volwassene zich kwetsbaar durft op te stellen en zich werkelijk laat zien, kan het leren en ontwikkelen van alle andere vaardigheden beginnen.

*Besef de verregaande consequenties van
emotieloos overleven. Niet alleen voor
de ontwikkeling van de identiteit – die
ontkend wordt – maar ook voor de
gezondheid van het lichaam.*

Vaardigheid 3

Omgaan met het onbekende

De angst voor het onbekende is een kernprobleem dat de meeste mensen hebben. Hoewel we niet allemaal dezelfde soort angsten delen, lijken de meeste mensen iets engs te vinden aan onbekende ervaringen. Bij veel mensen kunnen onbekende lichamelijke gewaarwordingen en ervaringen de angst voor het onbekende oproepen. Anderen vinden de onzekerheid over de toekomst eng. Het idee van angst is niets. De ervaring en gevoelens die met angst gepaard gaan, zijn alles. Ze voelen zich vreselijk. Ik ben er zeker van dat de manier waarop we angst ervaren sterk varieert. Sommige mensen voelen zich verzwakt door de angst voor het onbekende. Die emotionele ervaring kan iemand op belangrijke momenten verlammen als hij uit zijn comfortzone komt. Het is net als de persoon die een aanbod heeft om in een droombaan te werken, maar het is gloednieuw. Ze hebben niet de dingen gedaan die ze gaan doen. Ze verhuizen naar een nieuwe stad en komen met nieuwe mensen in contact. De angst voor het onbekende – en waarschijnlijk nog enkele andere angsten, aangezien angsten niet graag alleen reizen – kunnen ertoe leiden dat iemand de baan afwijst.

Ook heel intelligente mensen worden beheerst door angst voor het onbekende. Het brein is zo getraind om te analyseren dat het zich suf analyseert. Hoe meer je analyseert en piekert, hoe meer je brein met je aan de haal gaat. Het onbekende wordt onbekender. Want zeg nou zelf, het maakt niets uit hoeveel variabelen je bedenkt, je blijft onzeker. En dat klopt. Omgaan met het onbekende heeft niets te maken met analyseren, maar met overgave. Overgave aan de fluïditeit van het leven. Zeer zelden hebben de angsten iets te maken met het huidige moment. Ze hebben te maken met het feit dat de geest, het hart en het lichaam niet op één lijn liggen met de waarheid en een oud, onbewust programma uitvoeren. Het brein krijgt door het over-analyseren een signaal dat het niet veilig is en het zenuwstelsel schiet in de verdediging. Veiligheid is werkelijk het grootste probleem van het ego, of, met andere woorden, van een op hol geslagen brein.

In het algemeen zijn deze angstreacties verkeerd. Waarschijnlijk word je slechts een heel klein deel van de tijd dat je angst voelt daadwerkelijk fysiek bedreigd, vergeleken met het aantal keren dat je bang voelt. Gehoorzamen van je angsten houdt je gevangen en versterkt dit emotionele gedrag in je. Elke keer dat je gehoorzaamt, versterkt dat je angsten. De ego-geest houdt ervan om je gevoelens te rechtvaardigen, waardoor je heel krachtige, maar op hol geslagen denken een muur van rechtvaardigingen opbouwt, met eigen redenen waarom jouw angst voor het onbekende juist is, waardoor je comfortzone steeds kleiner wordt. Hoe krachtiger het brein, hoe groter de impact van stuurloosheid.

Maak gebruik van je hoogsensitiviteit en je adem om het zenuwstelsel te kalmeren en te leren dat het leven fluïde is. Je zenuwstelsel moet van jou een signaal krijgen dat het onbekende veilig is. De adem is krachtig. Het spreekt tot elk niveau van de menselijke ervaring. Als je een gesprek wilt hebben met het oude reptielenbrein en de fysiologische reacties, die ten grondslag liggen aan de angst voor het onbekende, praat je ermee in een taal die het begrijpt. Het begrijpt geen overtuigingen of affirmaties. Je kunt de geest zeker genezen, zodat die niet voortdurend op de angst voor de onbekende knop drukt. Maar soms komt de angst voor het onbekende gewoon naar boven. Onverwachts. Misschien schiet het lichaam vandaag om de een of andere reden wat extra cortisol in je bloedbaan. Misschien voelt een oud sensorisch programma in je lichaam de opwindende energie in je omgeving en leidt dat je naar verhoogde niveaus van angst. Wat de oorzaak ook is, je ademhaling is een manier om je biologische systeem te vertragen en te kalmeren. Je adem heb je altijd bij je! Het is een manier om uit deze geactiveerde en geagiteerde ruimte te stappen en terug te vallen naar een meer rustgevende plek in jezelf. Door dit te doen, krijg je een steeds groter gevoel van autonomie over je innerlijke ruimte en voel je je stabiel en weerbaarder.

Veel mensen denken er in hun dagelijks leven heel zelden aan om bewust te ademen en als angst voor het onbekende of iets anders hen triggert, hebben ze de neiging de ademhaling helemaal te vergeten. Dus als je ermee oefent, merk je dat je pas een dag of uren later, na een triggergebeurtenis met aandacht begint te ademen. Terwijl je oefent met aandachtig inademen van angsten, wordt die tijd korter. Een deel van je geest herinnert zich eerder dat je moet ademen als je gestrest bent. Naarmate je dichterbij het eerste punt van angst komt, ben je beter bewust van wanneer de biologische schakelaar op het punt staat te worden omgezet. Je kunt de angst stoppen voordat die komt. Het is een interessante ervaring. Het is bijna alsof dit kleine beetje elektriciteit van het lichaam ergens in de hersenen stijgt, maar nu identificeer je het. Je ademt voordat de trekker overgaat. Dan gebeurt er niets.



The background of the entire page is a lush, green image of leaves and branches, likely from a tree, with a soft, natural light filtering through. The leaves are various shades of green, from bright lime to deep forest green, and the branches are dark brown. The overall feel is peaceful and organic.

Vaardigheid 4

Stilte

Ben je iemand die alle gebeurtenissen in je leven meteen met anderen wil delen of leef je rustig en houd je emoties en ervaringen voor je? Hoe vaak whatsapp je, bel je of zoek je anders contact, wanhopig om de stormen van je leven te delen? Hoe vaak ga je ervan uit dat het beter voelt als je erover praat? Hoe vaak praat je onophoudelijk, in plaats van je opzettelijk te midden van onzekerheid die gaande is te nestelen en de beweging van energie die voelbaar is te laten gaan? Hoe vaak ben je stil en hoe lang? De meeste mensen die ik spreek kunnen niet langer dan vijf minuten stil zijn. Stilte ervaren ze als ongemakkelijk. Waarom?

De eerste pogingen in stilte te zitten zijn misschien ongemakkelijk en voelen verkeerd (en misschien eenzaam), maar dat komt doordat het gedrag van stil zijn onbekend is. In stilte en in eenzaamheid zitten, zijn disciplines. Strikte disciplines. Ze voelen onnatuurlijk aan, dus in de angst van het moment blijf je veilig en doe je wat je altijd hebt gedaan: praten, praten, praten. Maar weet je wat? Dat levert je alleen maar op wat je al hebt. Praten is een enorme afleiding van voelen en van het snel doorstromen naar het leerproces of een kans in de vorm van een inzicht of ingeving. Ik had het eerder over het belang van bewust kiezen van woorden en gedachten. Dwangmatig praten vanuit je wond (van begrepen willen worden) brengt je verder van jezelf en van nieuwe inzichten af. In de drukte van praten voel je niet en is er geen kans om nieuwe innerlijke gebieden te ontdekken. Voor een juiste keuze, voor een richting, heb je stilte nodig. Niet door er oneindig over te praten, maar door het te voelen. Met een lange, stille stilte en door je kracht binnen te houden en er niet over te praten, begint de echte groei.

Niet alles is geconditioneerd en mechanisch, de deksel zit niet volledig op de pot. Er is een impuls van het bewustzijn. Het manifesteert zich in de mens als de geest, als het gemeenschappelijke bewustzijn in een werkelijke staat. Dit principe dat potentieel in ieder mens aanwezig is, moet steeds sterker worden, want de aanwezigheid van het bewustzijn wordt mogelijk gemaakt in het lichaam en in het hele leven van de mens, zodat het onder alle omstandigheden en in alle toestanden kan overleven. Beoefenen van bewustzijn om aanwezig te blijven in alle toestanden van lichaam en geest is de beoefening van meditatie. Naarmate je er heel goed in bent om in rust en stilte te blijven en steeds meer overtuigingen en onbewuste reacties los te laten, vergeet je waarschijnlijk om bang te zijn voor onbekende situaties waar je vroeger bang voor was.

Je ziel leven



Als je een bewuste keuze maakt voor liefde en de innerlijke ontkenning doorziet en omzet naar groei, begin je met je essentie leven. Dan begin je op jouw pad te lopen. Dit is het moeilijkste wat er is, omdat je moedig moet zijn en volharden. Vallen, opstaan, doorlopen. Vallen, opstaan, doorlopen. Terwijl je blijft voelen of je keuzes op één lijn staan met wie je bent.

Wat betekent je essentie leven? Herinner je je het moment nog toen je klein was en droomde over alle prachtige dingen die je wilde doen? Je stelde je misschien voor om de wereld rond te reizen, een gezellig huis te hebben, origineel en creatief te zijn en de meest liefdevolle relatie ter wereld te hebben. Wil je nu even pauzeren met lezen en opschrijven waar je vroeger over droomde?

Toen je volwassene werd, hoorde je van anderen dat je maar een dromer was of zelfs naïef. Er kunnen twee dingen zijn gebeurd: of je gaf op en geloofde dat jouw dromen niet haalbaar zijn óf je bleef dromen en je schreef zelfs je dromen op in een droomboek. Dat deel van jou, de dromer met eindeloze hoop en vertrouwen in het leven, dat opgewonden en positieve deel van jou, dat heb je het meest nodig in het leven!

Je ziel leven betekent dat je je bewust verbindt met je ware essentie.

Jouw essentie is onveranderlijk. Het is de kant van jou die het weet. Het is het kind in je dat onvoorwaardelijk van het leven geniet. Het maakt niet uit hoe diep je je hebt begraven onder de lagen van het 'moeten'. Ergens diep vanbinnen kun je het licht voelen dat wil dansen en glimlachen en spelen. Je ware essentie is de kinderlijke jij die van het leven wil genieten, maar het niet kan als je ervoor blijft kiezen om op te geven wie je weet dat je bent. Je hebt geen goeroe nodig om je te vertellen wie je bent, je weet het zelf heel goed. De vraag is: sta jij je toe het te voelen? Je innerlijke essentie is je spirituele licht dat je persoonlijke gaven, herinneringen en de algemene intentie en het ontwerp van je geest draagt.

De essentie is de geïndividualiseerde vonk van de creatie die door jou stroomt. Je kunt ook zeggen dat het het licht is dat vanuit de bron door elke dimensie reist. Terwijl je je essentie belichaamt, breng je dit spirituele licht in je energiepunten, en je lichaam en je aura zenden de frequentie ervan uit. Hoogbegaafde en hoogsensitieve kinderen weten en voelen dit van nature. Het is dan ook ongelooflijk pijnlijk als hun essentie ontkend wordt door volwassenen in hun omgeving, te beginnen met hun ouders. Het is ongelooflijk pijnlijk en het kind lijdt heel diep!

Volwassenen zijn vaak vergeten wie ze zijn, maar kunnen zichzelf weer terugvinden. Nu meteen, terwijl je dit leest, kun je even pauzeren, je ogen sluiten en voelen. Zodra je jezelf weer voelt en je essentie leeft, word je één met je innerlijke licht en je authentieke zelf. Innerlijke evolutie en spirituele groei volgen een specifieke dynamiek. Er zijn lessen en initiaties, bewustzijnsniveaus waar we allemaal doorheen moeten en bepaalde drempels geven ons toegang tot de hogere niveaus. In verschillende masterclasses vertel ik regelmatig over deze niveaus van bewustzijn. Ik wil je in dit verband vragen alle maatstaven en prestatienormen te vergeten, omdat deze zeker niet gelden voor spirituele groei. Die groei is namelijk oneindig en de niveaus van bewustzijn zijn ook oneindig. De groei, de route, de snelheid, de ervaringen zijn uiterst persoonlijk. Je beleeft een persoonlijke ervaring van het onpersoonlijke universum. Geef jezelf de ruimte om te voelen en stel geen doelen. Laat je verrassen door je hart! Wanneer je energie pulseert op de frequentie van jouw essentie, trek je situaties en mensen aan die op die frequentie zijn afgestemd. Je ontmoet dan ineens en spontaan ontwikkelingsgelijken. Daarom blijf ik zeggen: houd je hart open, wat er ook gebeurt. Niemand en niets is het waard om je hart af te sluiten. Je hart heeft tijd nodig om de processen van de terugreis naar wie je bent te voltooien, zodat je jouw essentie kunt belichamen. Zodra je een bewuste keuze maakt en de intentie voelt om je hart te openen, zul je het voelen en wanneer jouw hart dan werkelijk voor de eerste keer opengaat, zult je het ervaren als een nieuw begin. Je wordt letterlijk opnieuw geboren. Dat is waar de ware spirituele reis begint en niet eindigt.

Wat mensen in hun hoofd hebben, is gebaseerd op hun ervaringen in het verleden. Je kunt je voorstellen dat een leerkracht, die tot nu toe een bepaald leven heeft geleid en bepaalde dingen heeft geleerd, dit op je kind zal projecteren. Dat doe jij als ouder ook en het is vermoedelijk in het verleden ook met jou gebeurd toen je kind was. Er is van alles en nog wat op jou geprojecteerd. Volwassenen, waaronder ook leerkrachten, projecteren hun werkelijkheid op kinderen. Niet meer en niet minder. Daarom kan het zijn dat je er tijdens gesprekken op school niet uitkomt, omdat jij in een andere werkelijkheid leeft dan die leerkracht. De vraag is, wat wil jij voor je kind? Dat het zich conformeert aan de ervaringen en kennis van de leerkracht of dat het leert, zich oneindig ontwikkelt en fluïde vaardigheden ontwikkelt om zijn levensenergie in te zetten voor wat hij wil zijn, zodat hij anderen kan inspireren? Het woord levensenergie is hier het belangrijkste woord: **laat je jouw levensenergie blokkeren door de projecties van anderen of leef je onafhankelijk jouw leven?**

*Besef een ding: jouw kind is
overgeleverd aan de perceptie van een
leerkracht wiens perceptie gebaseerd is
op zijn/haar capaciteit en potentieel tot
ontwikkeling van zijn/haar authentieke
zelf. Hoe authentiek is de leerkracht?*

Maak een lijst van jouw vaardigheden

Voordat je onbewust en zonder intentie weer met je dag verder gaat, vraag ik je een eigen opsomming te maken van vaardigheden die je ongemerkt hebt (zoals lopen of praten), van vaardigheden die je hebt moeten oefenen en van vaardigheden die je nog wilt leren. Dit is moeilijker dan het lijkt, omdat de meeste mensen er niet bij stilstaan en onbewust door hun dagen denderen. Vaak is het zo dat als je ineens door iemand ontdekt dat je ergens niet goed in bent, je je bijna schaamt of schuldig voelt. Dit komt doordat er op het leren in het algemeen en zeker op het aanleren van vaardigheden een enorme druk ligt.

Vanaf kleins af aan wordt op kinderen geprojecteerd wat ze moeten kunnen en dat wordt ook nog eens gemeten. Er is geen gevoel van vrijheid en openheid als het om ontwikkeling gaat. Aanleren van vaardigheden en durven uiten wat je kunt (ook aan jezelf) is belast met groepsdruk en prestatiecultuur. Prestatie van vooraf door de groep bepaalde vaardigheden en hoe snel en wanneer je ze zou moeten beheersen. Maar denk even na: wie is 'de groep'? Wie zit er achter de groepsdruk? Heb je daar een antwoord op? Met andere woorden, wie is werkelijk de autoriteit onder wiens toezicht oog jij bezwijkt? Wie bepaalt en meet welke vaardigheden je leert en of de snelheid waarmee het gaat juist is? Aan wie heb jij je overgeleverd? Discipline gaat hand in hand met doorzettingsvermogen. Hoe gedisciplineerd ben je om te bepalen wat goed voor je is en wat je nodig hebt?

Aanleren van vaardigheden en zogenaamde executieve functies legt een bijzonder grote druk op kinderen en zeker op hoogbegaafde kinderen die altijd met het gemiddelde vergeleken worden en wiens asynchrone ontwikkeling zelden in de gedachtegang van de volwassenen een rol speelt. Beperkende opvattingen van mensen die zelf geen goed beeld hebben van waar het werkelijk om gaat, vormen het zelfbeeld en de eigenwaarde van de meest intelligente geesten.

Voor nog meer input en alle 28 vaardigheden kun je het Handboek voor een rebel raadplegen.

Ik wens je veel verwondering op je reis en je kunt altijd deelnemen aan een van de masterclasses of workshops om je vaardigheden up to date te houden :)

Bljf verbonden



Renata Hamsikova

IEKU Advies

www.ieku.nl 

renata@ieku.nl 

06-22511886 

De Corantijn 21E, 1689 AN Zwaag 

