



## Zijnsoriëntatie voor twintigers

De eerste workshop voor jongvolwassenen in januari 2012 is succesvol geweest en krijgt een vervolg. Er is een losse trainingsdag in mei en in het najaar start een zesdaagse training. In de titel noemen we 'twintigers', maar voel je vrij als je 18 of 32 bent om je aan te sluiten.

Als twintiger sta je in je leven voor grote uitdagingen op het gebied van: **levenskeuzes maken, relaties aangaan en het ontdekken van je eigen identiteit**. In het vervolgprogramma gaan we deze thema's uitdiepen en word je persoonlijk begeleid bij jouw uitdaging op dit moment in je leven.

### **Programma Zijnsgeoriënteerde training voor jongvolwassenen:**

#### **Doelstellingen**

- Een uitdaging of vraag formuleren die jij op dit moment in je leven wilt beantwoorden. Je leert om met helderheid en interesse jouw vraag te bekijken.
- Je komt in contact met je Spirit en dit geeft je een gevoel voor wat jij ten diepste belangrijk vindt.
- Door te luisteren naar je Spirit (essentie) kun je een begin maken met het beantwoorden van je eigen vraag. Bijvoorbeeld je koers bepalen bij levenskeuzes.
- Vanuit de Zijnshouding kun je merken wat jou belemmert om deze koers in te slaan of vast te houden. Je kunt ingesleten patronen (angsten, aannames) doorbreken en nieuw gedrag leren.

## Zijnsvisie; de uitgangspunten

We bekijken jouw persoonlijke vraagstukken van de Zijnsoriëntatie. Uitgangspunten hierin zijn:

- We gaan ervan uit dat jouw eigen houding veel invloed heeft op een situatie. We bieden praktische oefeningen en handvaten om een Zijnshouding te leren aannemen in studie, werk en relaties.
- We gaan ervan uit dat ieder mens ernaar verlangt om de essentie van het leven te ervaren en om deze essentie op een persoonlijke manier uit te drukken in relaties en werk. We leren mensen om te rusten in Zijn en te doen wat ze ten diepste willen.
- We moedigen mensen aan om te ontdekken wat ze ten diepste willen en om vervolgens de bijpassende stappen te zetten in hun leven om hun verlangen en potentie te actualiseren. Zo word je van betekenis en een bron van inspiratie voor de mensen om je heen.

## Methoden

Vanuit de Zijnsvisie ontdek je hoe je zelf vorm kunt geven aan jouw levensthema's, zoals die bij de doelstellingen genoemd zijn. Hierbij maken we gebruik van de volgende werkvormen:

### ***Zijn waar je bent***

- Middenpositie: Herkennen hoe je jezelf verzwakt door je eigen houding van halen of afwerpen naar een actuele situatie. In plaats daarvan leer je persoonlijke kracht putten uit de Zijnshouding.
- Meditatie: Je geest uit de afleiding halen (door je aandacht op je adem te houden) en aanwezig zijn bij wat je doet.
- Lichaamshouding: Zijn waar je bent, kun je zelf fysiek voelen. En een ander kan ook heel duidelijk merken of jij aandachtig bent bij wat je doet. Als je aanwezig bent bij wat je doet (zowel met lichaam als geest) is het aantrekkelijk voor de ander om bij jou te zijn.

### ***Visualisatie van jouw vrije Zelf***

- Je maakt contact met je essentie door de visualisatie van landschap van Zijn en jouw vrije Zelf.
- Je leert zien wat jouw belemmeringen zijn om dit vrije Zelf te leven.

### ***Volwassen positie***

- Je leert onderscheid te maken tussen de plattegrond van je psyche en de openheid van jouw Zijn.
- Je leert hoe je los kunt komen van bepaalde ideeën over jezelf en anderen die niet meer kloppen.

- Je leert je op een goede manier losmaken van je 'huis van de ouders'. Je stapt in de volwassen positie waarin je beseft dat je op eigen benen staat en tegelijk verbonden bent.
- Je wordt realistisch over de bagage die je hebt meegenomen vanuit jouw jeugd en leert je daarmee verzoenen.

### ***Doen wat je echt wilt***

- Visie ontwikkelen op wat jij ten diepste belangrijk vindt (essentie).
- Realiseren van jouw waarden: wat vind jij belangrijk, wat is jouw eigen mening.
- Wat heeft dit voor consequenties voor je levenskeuzes?

## **De deelnemers en hun persoonlijke vraagstukken**

### **Voor wie is deze training bedoeld?**

Om je zicht te geven op de deelnemers aan deze workshop, geef ik hier een beeld van degenen die hebben deelgenomen en die mij input hebben gegeven. De deelnemers zijn tussen de 18 en 30 jaar. Ze zijn op dit moment bezig met een studie op hbo- en wo-niveau (richting pedagogiek, bestuurskunde, psychologie e.d.) of hebben een baan of een eigen bedrijf. Sommigen hebben ervaring met Zijnsoriëntatie door individuele begeleiding of een workshop aan de school, anderen hebben losse trainingen gedaan op het gebied van persoonlijke of spirituele ontwikkeling of meditatie.

### **Persoonlijke vraagstukken van de deelnemers zijn:**

#### ***Levenskeuzes***

- Keuzes maken, begrijpen waarom ik bepaalde keuzes heb gemaakt en voor wie ik deze gemaakt heb.
- Het zoeken naar een vaste baan, eventueel verhuizen, het afronden van mijn studie en de keuze voor een eventuele wereldreis. Wat wil ik?
- Vormgeven van mijn eigen leven, vertrouwen dat dit lukt.
- Wil ik kinderen met mijn huidige vriend/vriendin?

#### ***Relaties***

- Kijken naar de manier waarop ik in relatie ga met anderen.
- Mijn partnerrelatie is verbroken, hoe kan ik met mijn gevoelens omgaan.
- Hoe ga ik om met vrienden.
- Hoe combineer je autonomie en verbondenheid.
- Het goed in contact staan met een ander en tegelijk met mezelf.
- Ik kom uit een gebroken gezin en ik heb nog veel kwaadheid naar mijn ouders. Ik ben ook bang om zelf een vaste relatie aan te gaan, want dit brengt alleen maar rottigheid met zich mee.

## **Identiteit**

- Angsten: Controle krijgen over zorgen en angsten (bv. door het krijgen van nieuwe verantwoordelijkheden).
- Mezelf beter leren kennen en loslaten van veiligheid en vertrouwdheid van vroeger.
- Volgen van mijn eigen weg en niet vanzelfsprekend in de voetsporen van anderen.
- Mijn eigen plek in de samenleving. Wat is mijn standpunt/mening over dingen.
- Meer zelfvertrouwen zou me heel goed doen.
- Mijn handelen begrijpen en de gevoelens die daaronder liggen.
- Ingesleten patronen herkennen en veranderen.

## **Terugblik op de tweedaagse workshop**

De eerste workshop heeft alle deelnemers geraakt door de diepgang van het werk (het leken wel vier in plaats van twee dagen!). Verrassend was de grote vertrouwdheid die zij voelden in de groep; zij herkenden worstelingen bij elkaar, genoten van het goede niveau en de pit van de andere deelnemers. De groep bestond uit 9 mensen waardoor het voor mij als trainer mogelijk was om een persoonlijke benadering op maat aan te bieden. Ik was zelf verrast door de moed van de groep om eerlijk naar zichzelf te kijken (bijvoorbeeld door te erkennen dat je jezelf te afwachtend opstelt en de ander beschuldigt in plaats van zelf stappen te zetten) en zelfvertrouwen aan te boren op moeilijke punten. Ik vond ook de spirituele kant mooi uit de verf komen: essentieel, gevoelig en totaal niet zweverig.

Bijna iedereen wil doorgaan met deze groep en aangevuld met nieuwe twintigers ga ik in het najaar een langere training geven.

## **Vorbereiden van de trainingsdagen**

Als persoonlijke voorbereiding voor de trainingsdag(en) formuleer je voor jezelf een uitdaging of vraag die jij op dit moment belangrijk vindt en waar je verder mee wilt komen. Als theoretische voorbereiding lees je het boek 'Geïnspireerd leven en werken' en/of 'Discipline van geluk' van Rianne van Rijsewijk en Paula van Lammeren.

Er is nog geen informatie of Zijnsgeoriënteerde literatuur die specifiek van toepassing is op de levensfase van jongvolwassenen. Er is wel een goed artikel over (het werken met) adolescenten van Smadar Gural in Cirkel 33 'Adolescentie en Zijnsorientatie'. Hoewel dit een andere levensfase is, vind ik er wel hele goede aanknopingspunten voor twintigers in terug.

Praktische gegevens over het aanbod vind je op de website [www.zijnsorientatie.nl](http://www.zijnsorientatie.nl).

Hartelijke groeten,

Rianne van Rijsewijk  
Staflid en trainer