EPONAQUEST HANDOUT

Obstakels & Sleutels voor Leren

© Medicine Horse Way, Carol Roush - Update door Josselien Janssens in 2024

Obstakels voor leren

1. Lage tolerantie voor het gevoel kwetsbaarheid.

2. Onvermogen om toe te geven dat je het niet weet. Iedereen heeft dingen waarvan je niet weet dat je ze niet weet.

3. Jezelf voor alles verantwoordelijk maken. Altijd naar voren stappen in een leiderschapspositie, om jezelf een gevoel van controle te geven.

4. Of zijn tegenhanger: aangeleerde hulpelooshied – anderen om hulp vragen in plaats van zelf iets uit te zoeken, om geen verantwoordelijkheid te hoeven dragen.

5. Blind zijn voor blindheid. Kenmerken op anderen projecteren, die je niet in jezelf kunt zien. Onopgeloste conflicten uit het verleden overbrengen op anderen.

6. De hele tijd alles volledig duidelijk willen hebben, waardoor er geen ruimte is voor het proces dat nodig is om te leren.

7. Geen autoriteit verlenen: verlangen om te leren, maar niet bereid zijn om onderwezen te worden.

8. Weerstand als overlevingsmechanisme, niet in staat zijn open te staan voor het standpunt van een ander.

9. “Alles al weten”: niet in staat zijn om jezelf in de rol van beginner te zien, terwijl die rol essentieel is om te kunnen leren.

10. Het hebben van ideeën verwarren met weten. Meningen zijn geen kennis, maar in plaats daarvan vaak valse zelf overtuigingen.

11. Emotioneel overspoeld worden, in de greep komen van oude emotionele patronen waardoor je weerhouden wordt om in het moment te leren.

12. Onvermogen om te spelen, het spel is actie zonder doel, waarin we soms een doel ontdekken.

Sleutels voor leren

1. Creëer leegheid in je hoofd en hart. Bereidheid om te leren kan groeien, wanneer je er de ruimte voor maakt.

2. Cultiveer het verlangen om, en ontwikkel interesse in, het onbekende te onderzoeken.

3. Focus met intentie op het hier en nu en absorbeer alles wat het je biedt.

4. Ontspan je en breng je hoofd in een staat van toestaan; los percepties op en stel jezelf open voor nieuwe mogelijkheden.

5. Geef verzet op, terwijl je jezelf openstelt voor oneindige mogelijkheden en de correctie van verkeerde/beperkende inzichten en aannames.

6. Vergroot je capaciteit om te ontvangen. Oplossingen komen voort uit een ontvankelijk brein.

7. Een bewustzijn dat ontwaakt is, begrijpt dat om te leren, je mysteries moet onderzoeken, wetend dat sommige dingen on-uitgelegd zullen blijven en paradoxen zullen blijven bevatten.