



Wat is de Binnenwereld -buitenwereld methode?

Ben je hooggevoelig en heb je moeite om 'bij jezelf te blijven door bijvoorbeeld ongewenste prikkels en gedachten?'

'Bij jezelf blijven' is een keuze om te verblijven in het moment waarin we bezig (of aan het luisteren) zijn en hiermee dus in de binnenwereld (en ook in het hier-en-nu) zijn. Maar we kunnen ook meegaan met de aandacht via die zintuigen de buitenwereld in. En ook via de gedachten de buitenwereld in, bv naar de toekomst, het verleden, andere mensen, om vervolgens uit onze eigen aanwezigheid te verdwijnen. We zijn dan niet meer in de 'binnenwereld'.

De aandacht die gericht wordt op belemmerende gedachten of op negatieve externe zintuiglijke prikkels, zorgen voor directe toename in stress en spanningen, irritaties en ergernissen, onzekerheden en angsten. Er ontstaan dan emoties. Vechten of strijden tegen die emoties (of tegen situaties in de buitenwereld in het algemeen) lukt ons niet en geeft nooit een winnaar. Boksen tegen de wind heeft dus geen zin. Het vechten blijkt niet meer dan een uitstel te zijn van het uiten van emoties. Blijkbaar is dat nu juist wat het lichaam aangeeft te willen: het uiten van de emoties die het lichaam ervaart. Zo is niet de emotie het probleem, maar de weerstand van de mind/gedachten daar tegen.

Het verplaatsen van de aandacht van 'buiten' naar 'binnen' lukt vrijwel altijd indien er wat meer 'bewust-er-zijn' ontstaat. Al is het in het begin maar van korte duur. Zo wordt de ervaring steeds duidelijker: 'negatieve' gedachten worden groter, krachtiger en meer aanwezig naarmate ze meer aandacht (voeding) krijgen. Zo ook de emoties die op deze gedachten volgen.

De 'binnenwereld – buitenwereld' methode geeft op langere termijn aan dat zelfs onkruid kan vergaan. Als je het maar lang genoeg geen water (aandacht) geeft. Indien we bewust 'binnen' blijven, zullen negatieve gedachten niet meer gevoed worden door de aandacht en in eerste instantie reduceren. Later kunnen ze zelfs helemaal verdwijnen. Een gezonde en natuurlijke situatie blijft over, waarbij we de mind als waardevol instrument kunnen gebruiken waarvoor het bedoeld is. Zo zal de last van externe prikkels en 'negatief' denken voor de hoogsensitieve persoon sterk reduceren.

Wil jij ook de 5 stappen 'binnenwereld-buitenwereld' methode leren?

Binnenwereld-buitenwereld methode