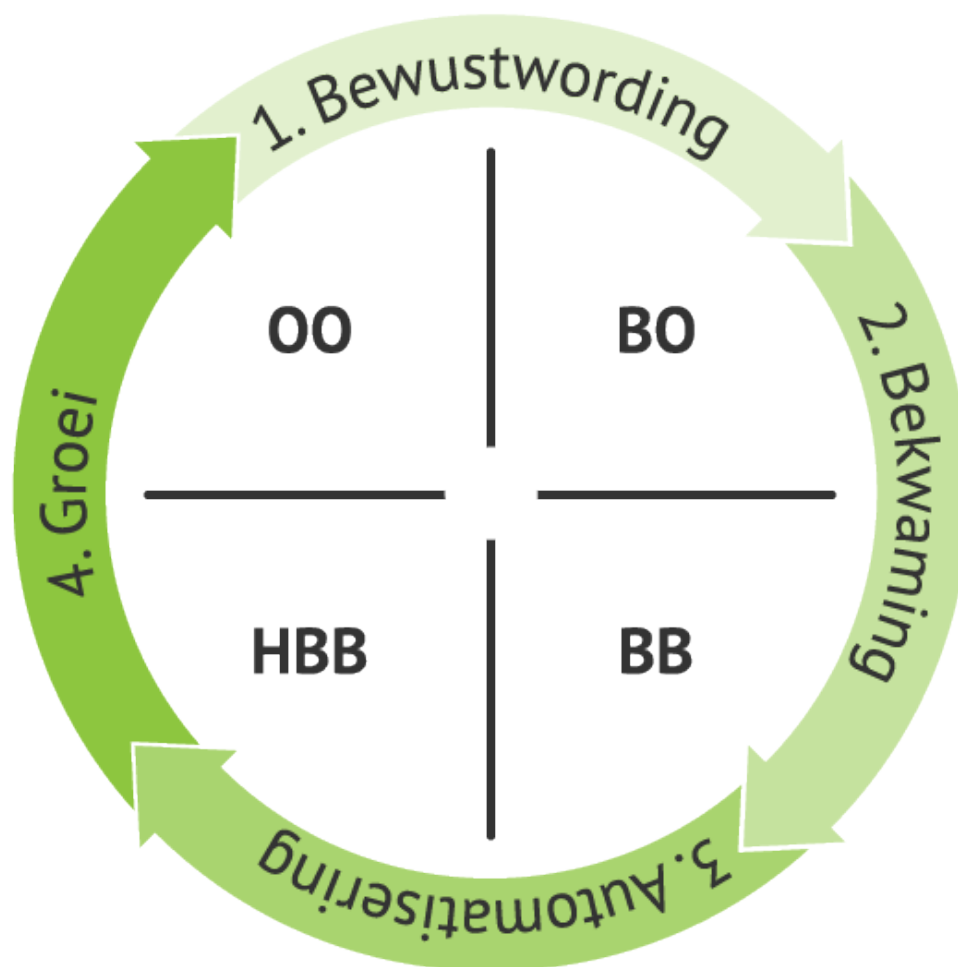


# Cyclisch Transformatieproces<sup>©</sup>

Centraal in onze coaching staat het Cyclische Transformatieproces<sup>®</sup>. Dit proces ziet er als volgt uit.



SensAbility leidt je door de volgende stappen van dit transformatieproces heen:

## 1. Bewustwording: van Onbewust Onbekwaam (OO) naar Bewust Onbekwaam (BO)

Bewustwording is meteen de belangrijkste stap. Van veel gedragspatronen zijn wij onszelf in het algemeen niet bewust, laat staan van de effecten daarvan. Met ieder gedrag hebben wij een bepaalde intentie, maar het effect is vaak heel anders. Dit komt omdat we ons vaak niet bewust zijn van de onderliggende gedachten en overtuigingen, die dit gedrag sturen. Op dit terrein zou je jezelf Onbewust Onbekwaam kunnen noemen. Je reageert, handelt en gedraagt je op de automatische piloot en begrijpt maar niet waarom je telkens weer tegen dezelfde dingen aanloopt. Wanneer jij je bewust wordt van je gedrag en van je onderliggende overtuigingen, kun je je leven weer in eigen hand gaan nemen. Het besef dat je jezelf vastdraait en dat niemand anders dat doet kan aanvankelijk ontluisterend zijn. Maar het goede nieuws is, dat dit ook betekent dat je het ZELF kunt veranderen. De meeste van ons beseffen niet hoeveel persoonlijke kracht zij hebben. Jij kunt het stuur van je leven zelf in handen nemen. Je bent dus niet afhankelijk van anderen om je leven te veranderen, maar je kunt dit helemaal zelf doen! Het is echter heel moeilijk, zo niet onmogelijk, om dit alleen te doen. Je hebt iemand nodig die je de spiegel voorhoudt. Die je wijst op je gedrag en waar dit vandaan komt.

SensAbility helpt je bij dit bewustwordingsproces.

## 2. Bekwaming: van Bewust Onbekwaam naar Bewust Bekwaam (BB)

Na de eerste bewustwording ben je Bewust Onbekwaam. Je weet nu wat je doet en wat dit voor effecten heeft. Maar je weet nog niet hoe je dit moet veranderen. Dit is een pijnlijke fase in het transformatieproces. Nu word je rechtstreeks geconfronteerd met de vaak ongewenste gevolgen van je gedrag. Je weet nu dat je dit zelf veroorzaakt. Dat is vaak zeer confronterend. Tevens is het zeer verleidelijk om de kop in het zand te steken, je eigen aandeel te negeren en anderen de schuld te geven. Met andere woorden: je eigen verantwoordelijkheid te ontlopen en je te gedragen als slachtoffer. Dit is funest voor je ontwikkeling. Je geeft dan het stuur en dus de macht over jouw leven uit handen. SensAbility helpt je om in het spoor te blijven. Door je telkens weer, met liefde en compassie, de spiegel voor te houden en te wijzen op je ineffektieve gedrag. SensAbility leidt je door deze moeilijke fase heen en geeft je instrumenten in handen om in je eigen tempo te groeien van Bewust Onbekwaam naar Bewust Bekwaam. Zodat je belemmerende gedragspatronen gaat doorbreken en gaat omzetten in effectief gedrag.

Oefening baart kunst.

Het vergt veel oefening om bewust bekwaam te blijven. Je weet nu op verstandelijk niveau welk ineffektief gedrag je vertoont en je hebt instrumenten tot je beschikking om het anders te doen. Soms lukt dit en soms lukt dit niet. Dan schiet je alweer in een patroon voordat je er erg in hebt. Dit is frustrerend en pijnlijk. Op emotioneel niveau blijkt er nog een hoop pijn en weerstand te zitten. De volwassene in je weet op rationeel niveau dat het ineffektief bezig is. Maar wij hebben ook allemaal een kindeel in onszelf. Dit innerlijke kind protesteert en reageert primair vanuit zijn gevoel. Dit kindeel kan boos, verdrietig of bang zijn en dan vanuit een diepgeworteld gevoel ineffektief reageren. Het volwassen deel geeft zichzelf hiervoor op de kop en veroordeelt zichzelf, omdat hij het nu nog steeds niet kan. Dit kan een zich eindeloos herhalend en buitengewoon frustrerend proces zijn, waar je alleen moeilijk uit komt. Je blijft heen en weer schieten tussen bewust onbekwaam en bewust bekwaam. Het is dan prettig als je een luisterend oor vindt die begrip toont en je ondersteunt in dit moeilijke proces.

## 3. Automatisering: van Bewust Bekwaam naar HoogBewust Bekwaam (HBB)

Op het moment dat je in staat bent om nieuw gedrag zonder nadenken in te zetten, mag je jezelf op dat gedragsaspect HoogBewust Bekwaam noemen. Je zet dan als het ware automatisch je nieuwe effectievere gedrag in. Het is je tweede natuur geworden. En je weet wat je ermee wilt bereiken en je bereikt dat ook. Geen onprettige verrassingen meer. Geen verschil meer tussen intentie en uitkomst. Je hebt het stuur volledig in eigen handen. Je gedrag is dus op dit aspect effectief. Je bent klaar om verder te groeien. Om je meester te maken van nieuwe gedragsaspecten.

## 4. Groei en transformatie

Groeien kost tijd en doet soms pijn. Denk aan een kind waarbij de eerste tandjes moeten doorkomen. Dat kind heeft pijn en is er vaak ook ziek van. Het is belangrijk dat je jezelf alle tijd geeft om te groeien en dat je beseft dat je emoties tijd nodig hebben om zich aan te passen. SensAbility zal je hier telkens weer liefdevol aan herinneren en je bijstaan in dit vaak pijnlijke (maar uiteindelijk zeer louterende!) groeiproces.

Als je HoogBewust Bekwaam nieuw gedrag inzet ben je op dat deel getransformeerd. De rups is veranderd in een vlinder. De vlinder breekt uit en vliegt zijn vrijheid tegemoet. Een heerlijk bevrijdend gevoel! We spreken hier bewust van een 'deel' dat is getransformeerd. Je hebt nog vele andere delen en diepere lagen, die zo'n zelfde proces kunnen doorlopen.

Wij zijn als mens geneigd om lineair te denken. Zo lijken ook de bovenstaande stappen lineair te verlopen en elkaar logisch op te volgen. Zo simpel is het echter niet. Het transformatieproces is een cyclisch en permanent proces. Het houdt nooit op en de verschillende stadia cirkelen in een permanente stroom om elkaar heen. Je kunt jezelf vergelijken met een ui. Telkens kun je weer een volgende laag van jezelf afpellen om steeds dieper tot je kern door te dringen. De kern komt pas in zicht na een proces van 'puin

ruimen', door de troep heen graven, niet er omheen of er overheen willen springen of ervoor terugdeinzen. Dit vergt veel moed en volharding. Maar het is de moeite dubbel en dwars waard. In de kern binnenin de 'ui' bevindt zich je Ware Zelf.

*"Wat blijft er over als je al je maskers van je af hebt gegooid? Wie ben je echt?"*

Alleen door deze essentiële en diepzinnige vragen te beantwoorden zal je levenskern reageren en naar volle vermogen gaan functioneren, begint je intuïtie ten volle te werken, word je spontaan en vrij van elke dwangmatigheid en vertrouw je je gevoel omdat het de gelegenheid krijgt om te rijpen en te groeien. Gevoelens worden net zo betrouwbaar voor je als je verstandelijke vermogens. Eindelijk heb je jezelf gevonden!

## Persoonlijk Meesterschap

Persoonlijk meesterschap is niet iets wat je bezit. Het is een proces van levenslang leren en van permanente bewustwording (waarmee we weer bij stap 1 zijn). Iedere volgende laag in je persoonlijke ontwikkelingsproces start weer met bewustwording en doorloopt vervolgens weer alle stappen. Pas als je beseft dat jijzelf degene bent die zijn eigen leven schept en zijn eigen werkelijkheid creëert en het dus niet lijdzaam hoeft te ondergaan, kom je in de buurt van persoonlijk meesterschap. Jij bent de enige die het licht en de vrijheid in je leven in de weg staat.

Als een magneet trek je de dingen naar je toe waar je last van hebt. Die komen niet zomaar toevallig op je pad. Een noodzakelijke voorwaarde voor persoonlijk meesterschap is dat je ten volle begrijpt, niet alleen verstandelijk maar ook vanuit je gevoel, dat alles wat je overkomt een direct of indirect resultaat is van je eigen houding, daden, gedachten en emoties. Daarnaast is het essentieel dat je een lerende grondhouding hebt en beseft dat je er nooit bent. Dat je altijd blijft openstaan om bij te leren.

## Resultaat Transformatieproces

Als je bereid bent om dit zware werk aan te gaan, werkelijk te leren, telkens je eigen aandeel en innerlijke overtuigingen eerlijk onder ogen durft te zien, je blokkades opspoort, aankijkt, accepteert, verwerkt en loslaat en de volledige verantwoordelijkheid neemt over je eigen leven dan zal dit onherroepelijk leiden tot steeds meer:

- Innerlijke rust, vrede, kracht en vrijheid
- Balans
- Persoonlijke kracht en persoonlijk meesterschap
- Vreugde, geluk en licht in je leven
- Inzicht in je Ware Zelf