

Inleiding

Dat je dit boekje in je handen hebt, betekent waarschijnlijk dat je al gehoord hebt van De vier inzichten van de Tolteken en er graag meer over wilt weten. Misschien heb je er al wat over gelezen en heb je al ontdekt dat deze inzichten eenvoudig, vanzelfsprekend, universeel en krachtig zijn... maar soms moeilijk in de praktijk te brengen. Dat laatste is nu precies het opzet van dit oefenboekje: je helpen om deze fantastische inzichten toe te passen in je dagelijkse leven, en wel vanaf nu.

Hoe kun je dat doen? In dit boekje vind je tal van middelen die je daarbij zullen helpen: zelfevaluatie-tests, vragen die tot nadenken stemmen, case-study's die je helpen de inzichten toe te passen, allerlei oefeningen, zoals lijstjes invullen, tekeningen maken, tabellen invullen, raadsels oplossen en verbintenissen aangaan.

Ook de ludieke kant is gelukkig nooit ver weg. Je vindt in dit oefenboekje de meest uiteenlopende teksten, tot de verbeelding sprekende verhaaltjes, citaten om over na te denken en uiteraard ook een beetje theorie om een en ander te duiden. Veel plezier!

Eerste inzicht: 'Wees onberispelijk in je woorden'

Onberispelijkheid is een centraal concept in de Tolteekse wijsheid. Maar wat betekent het precies? Wat zijn onberispelijke woorden? 'Onberispelijk' betekent 'zonder zonde', 'zonder fout', 'zonder smet'. Het doet dus denken aan het christendom en aan het centrale begrip van 'fout' en de 'erfzonde'. Maar deze semantische nabijheid is bedrieglijk. Hoewel Latijns-Amerika vijf eeuwen lang door de christenen gekoloniseerd werd, heeft onberispelijkheid niets met zonde te maken. Voor de Tolteken betekent 'onberispelijk' eerder 'integer'.

Je woorden zijn onberispelijk wanneer je zegt wat je (oprecht) meent zonder iemand aan te vallen.

Ze zijn dat niet wanneer je liegt, bedriegt of iemand manipuleert. Ook wanneer je iemand treitert, bekritiseert, zwartmaakt, inclusief jezelf, zijn je woorden niet onberispelijk te noemen. Onberispelijkheid is een breed concept dat ook de woorden die we tot onszelf richten en ons gedrag omvat.

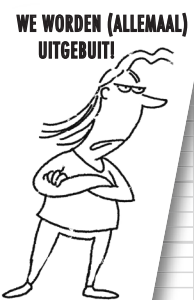
Voorbeelden van...

'berispelijke' woorden

- Je werkt me op de zenuwen!
- Het lijkt nergens naar!
- Het zal me nooit lukken...
- Je liegt...
- Als je echt van me houdt...
- We worden (allemaal) uitgebuit!

onberispelijke woorden

- Ik vind het niet leuk wanneer je...
- Ik stel het niet op prijs wanneer...
- Ik ben bang om te mislukken
- Ik geloof je niet
- Kun je me... geven?
- Ik voel me niet erkend



WIJ ZIJN PERFECT
IMPERFECT!



*Jij bent niet perfect, ik ben niet perfect
en dat is perfect.*

*Virginia Satir, bedenker
van systeem- en gezinstherapieën*

Jouw citaat

Vat dit inzicht samen in je eigen woorden:

.....

.....



Jouw verankering

(De verankering is een natuurlijk mechanisme dat een interne staat – vreugde, droefheid, angst, zekerheid, enz. – koppelt aan een externe prikkel (een beeld, muziek, geur, smaak, woorden...) die deze interne staat onmiddellijk oproept. NLP heeft dit neutrale mechanisme – de verankering kan positief of negatief, aangenaam of onaangenaam zijn – onder de aandacht gebracht en aangetoond hoe we het bewust kunnen gebruiken om ons te ontplooien.)

Zoek een voorwerp, een symbool, een plaats, een liedje... die/dat bij jou dit inzicht opwekt. Maak er een tekening van of zoek een afbeelding of een foto in een tijdschrift of op het internet en plak die hier.

Of: vervang het voorwerp door of vul het aan met een persoon die dit inzicht dagelijks lijkt toe te passen.

Test je verbale onberispelijkheid

Beantwoord de onderstaande vragen eerlijk en spontaan. Omcirkel de letter (a, b, c) van het antwoord dat bij jou past. Als je in geen enkel antwoord kunt vinden, zoek je een passend antwoord in je leven of vraag je raad aan iemand uit je naaste omgeving (bv. familie, vriend of collega). Je mag meerdere antwoorden kiezen.



1) Bij een fout of tegenslag, zeg of denk je:

- a) Wat een idioot! (over de ander)
- b) Hoe kon dit gebeuren?
- c) Wat een idioot! (over jezelf)

2) Iemand morst wat tomatensaus op jou.

- a) Hij/zij is een echte kluns!
- b) Snel, een sponsje!
- c) Wat een pech, ik had beter moeten uitkijken!

3) Je kind haalt zijn diploma, tegen alle verwachtingen in.

- a) Hij heeft verdomd veel geluk!
- b) Wat een schitterend nieuws!
- c) Mij zou het niet lukken!

4) Je kandidaat/partij/team is uitgeschaakeld.

- a) Wat een stelletje idioten!
- b) Volgende keer beter!
- c) Ik heb hem/haar/ze niet genoeg gesteund!

5) Op een avond maken enkele (dronken?) jongeren kabaal.

- a) Ze hebben een goede schop onder hun kont nodig!
- b) Jeugd heeft geen deugd!
- c) Ik zou me eigenlijk niet zo moeten bezighouden met anderen!

6) Je baas heeft een grote fout gemaakt.

- a) Je vertelt het aan je beste vriend(in).
- b) Je vergeet het en gaat verder.
- c) Je neemt het jezelf kwalijk dat je stond te luistervinken en nieuwsgierig was.



7) Je beste vriend(in) neemt in een opwelling ontslag.

- a) Hij/zij is te impulsief!
- b) Dat verbaast me niet echt.
- c) Dat zou ik nooit durven!

8) Je krijgt een baan aangeboden in een land waarvan je de taal niet spreekt.

- a) Waarom precies dat land?
- b) Het spijt me, ik ben die taal niet machtig.
- c) Ik ben te slecht in talen!

9) Kernramp in Japan.

- a) Ze hebben ons weer belogen!
- b) Nul risico bestaat niet.
- c) Ik begrijp niets van kernenergie!

Je hebt een sollicitatiegesprek.

10) Wat kun jij bijdragen aan het bedrijf?

- a) Alles! Verandering! Een nieuwe wind!
- b) Mijn competenties en ervaring.
- c) Ik weet het niet, niets bijzonders!

Bereken:

Het aantal a's:

Het aantal b's:

Het aantal c's:

.....

.....

.....

Resultaat en interpretatie van jouw onberispelijkheidsprofiel

- **a** komt overeen met de neiging om anderen te bekritisieren. Deze houding berust op veeleisendheid, frustratie, agressiviteit en zelfs haat (?).
- **b** komt overeen met de neiging om niemand te bekritisieren. Dit is de ideale houding.
- **c** komt overeen met de neiging om jezelf te bekritisieren. Deze houding berust op perfectionisme en een gebrek aan zelfvertrouwen.

8

Het ideale profiel is dus: a laag, b hoog, c laag.

Vergelijk dit nu met jouw profiel.

Wat leid je daaruit af? Welke beslissingen neem je?



Wie en wat?

Som alle personen op die je geneigd bent om te bekritisieren en noteer de meest voorkomende kritieken (te naïef, niet nauwkeurig genoeg...). Ga verder op een blaadje papier als je te weinig ruimte hebt.

	Persoon	Kritiek
1	Partner	
2	Ex 1	
3		
4	Vriend(in)	
5		
6	Moeder	
7	Vader	
8	Kind 1	
9		
10	Baas 1	
11		
12	Collega 1	
13		
14	Ander	
15		

De oorzaken van je kritiek

- Waarom doe je dat? Waarom heb je kritiek op zoveel mensen? En zo vaak?
- Heb je al gemerkt dat je meer kritiek hebt op mensen die dichter bij jou staan? Vreemd toch?
- Heb je al gemerkt dat je meer kritiek hebt op mensen van wie je houdt? Paradoxaal, toch?

• Als je antwoordt: 'Omdat de kritiek **echt** terecht is voor deze mensen!', dan ben je het slachtoffer van een illusie, met name de illusie van de objectiviteit: 'We zien de dingen niet zoals ze zijn, we zien de dingen zoals wij zijn.' (de Talmoed)

De echte oorzaken moet je elders zoeken. Hieronder vind je enkele voorbeelden. **Vink** de zinnen **aan** waarin je jezelf herkent.

- ☐ Ik ben teleurgesteld door deze mensen.
- ☐ Ik verwacht dingen van hen die ze me niet geven.
- ☐ Ik druk mijn verwachtingen en verlangens niet uit.
- ☐ Ik zit de laatste tijd slecht in mijn vel.
- ☐ Ik zie alles zwart in momenteel.
- ☐ Ik voel soms jaloezie voor deze mensen.
- ☐ Ik haal anderen neer (om mezelf beter te doen voelen).
- ☐ Ik heb een (sterke) behoefte om mezelf beter te doen voelen.
- ☐ Eigenlijk heb ik een slecht zelfbeeld.
- ☐ Ander:

Conclusie: een kritische geest is zeer handig, omdat hij dingen beter kan maken... maar zelden mensen! Je moet hem dus voorzichtig en met liefde gebruiken.