



EduArta
Atelier Steinerpedagogie

Basisoefeningen (geïnspireerd door Rudolf Steiner)

1. Gedachtencontrole.
Denk eerst en spreek dan. Spreek je gedachten klaar en duidelijk uit zodat het aankomt wat je wil zeggen. En luister aandachtig naar anderen, naar wat ze zeggen. Hou hierbij je eigen gedachten op de achtergrond.
2. Wilsoefening
De juiste daad op de juiste plaats en tijd.
Grijp het woord op het juiste moment, als dit voor het gesprek belangrijk is. Hou je terug als dit voor het verloop van het gesprek beter is. Zwijg als er niets wezenlijks te zeggen valt. Doe de dingen als ze aan de tijd zijn. Wacht niet af als het moment van handelen aangekomen is.
3. Gelatenheid
Tracht in jezelf de eigen emoties waar te nemen. Laat deze dan niet door diepe dalen en over hoge bergen gaan. Blijf in evenwicht, zowel bij moeilijke als bij fijne momenten.
Als je jezelf uitdrukt, doe dat dan evenwichtig. Oefen gelatenheid bij het luisteren.
4. Positiviteit - onbevooroordeeld
Je kan in alles het positieve zien. Zelfs in het ogenschijnlijk slechte of moeilijke. Laat de innerlijke criticaster niet aan het woord komen. Neem om te beginnen de uitingen van andere oordeelsvrij aan. Beknot ze niet door uitingen als "ja maar..." of door jou betere mening er tegenin te brengen. Tracht het positieve in de gedachten, belevenissen en gebeurtenissen van de dag te vinden.
Transformeer de innerlijke kritieker op een hartelijke manier. Bekijk ook hem positief.
5. Geloof
Ben bereid iets op te nemen ook als schijnt het onmogelijk. Ga daarbij uit van het voordeel van de twijfel. Ga er vanuit dat niets onmogelijk hoeft te zijn, totdat het duidelijk aangetoond is. Wees daarbij als een onbeschreven blad. Laat je oordelen niet bepalen door je vroegere ervaringen. Geloof met een open hart zowel in nieuwe bij jezelf, bij de andere en bij de dingen.

Veel plezier bij het oefenen.