

webinar

**Over gewoontes
oefenen in leven met God**

Programma

1. Startpunt: verlangen, overtuiging, vraag
2. Citaat uit 'Naakte spiritualiteit'
3. De Grote Drie
4. Geestelijke disciplines
5. Gewoontes
6. Van oefening naar gewoonte



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Startpunt

1. Verlangen: Ik wil iemand zijn...
 - a. *die leeft met God...*
 - b. *die Jezus vertrouwt en volgt...*
 - c. *de zich laat leiden door de Geest*
 - d. *die groeit in Christusgelijkvormigheid...*
 - e. *in wie God leeft...*
 - f. *in wie de vrucht van de Geest steeds meer zichtbaar wordt...*

2. Overtuiging

3. Vraag



**SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT**

Startpunt

1. **Verlangen:** Ik wil iemand zijn die leeft met God...
2. **Overtuiging:** Een bepaalde manier van leven kan niet zonder praktische oefeningen en concrete gewoontes: *oefeningen, gewoontes, praktijken, rituelen, ritmes, routines, handelingen, gedragingen, disciplines*
3. **Vraag**



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Startpunt

1. **Verlangen:** Ik wil iemand zijn die leeft met God...
2. **Overtuiging:** Een bepaalde manier van leven kan niet zonder praktische oefeningen en concrete gewoontes!
3. **Vraag:** Wat zijn jouw gewoontes voor jouw leven met God?
 - a. *alleen, persoonlijk, individueel (solitair)*
 - b. *samen, gemeenschappelijk, sociaal, collectief (solidair)*

Citaat uit 'Naakte spiritualiteit'

"Over één vraag zijn zowel onze oude religieuze tradities als onze hedendaagse opvoedings- en ontwikkelingstheorieën het eens: een manier van leven wordt gevormd door gebruiken, oefeningen, gewoonten. Met deze gebruiken of oefeningen bedoelen we haalbare gewoonten of ritmes die ons transformeren, onze hersenen opnieuw bedraden, onze innerlijke ecologie herstellen, onze innerlijke structuur vernieuwen, onze capaciteiten vergroten. (...)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Citaat uit 'Naakte spiritualiteit'

"We hebben het dan over acties die binnen ons vermogen liggen en die ons helpen bekwaam te worden in dingen die momenteel voor ons niet haalbaar zijn. (...)

Maar wat als er oefeningen zijn waardoor wat nu spiritueel gezien onmogelijk voor mij is, tóch mogelijk zou kunnen worden? Wat als er oefeningen zijn om die bron van levend water te laten stromen? Oefeningen die de wind van de Geest laten waaien? (...)

Citaat uit 'Naakte spiritualiteit'

"(...) Die ervoor zorgen dat de stenen kruiken in mijn leven gevuld worden met een nobeler zaak en een vreugdevol en zinvol doel? Wat als er gemeenschappen zijn die zich concentreren op het belichamen van die oefeningen en gebruiken? En wat als ze bereid zijn mij te verwelkomen om die oefeningen samen met hen te leren? Zou ik die gebruiken willen leren en tot die gemeenschappen willen toetreden?"



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Citaat uit 'Naakte spiritualiteit'

"(...) Als de enige mensen die aan een spirituele reis kunnen beginnen degenen zijn die gezegend zijn met veel zelfdiscipline en voldoende vrije tijd, dan hebben velen van ons een probleem.

Daarom hebben we eenvoudige, haalbare en duurzame gebruiken nodig, die geïntegreerd kunnen worden in allerlei dingen die we toch al doen."

(blz. 34-36)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

De Grote Drie

"Om te groeien in je relatie met God moet je:

1. bijbellezen
2. bidden
3. naar de kerk gaan"

Is dit 'repertoire' voldoende?

Weten we hoe we dit moeten doen als het gezegd wordt?

Geestelijke disciplines

Richard Foster: Het Feest van de Navolging: groeien in spiritualiteit

- meditatie, gebed, vasten, studie
- eenvoud, stilte, de minste zijn, dienst
- biecht, aanbidding, geestelijke begeleiding en feestelijke viering



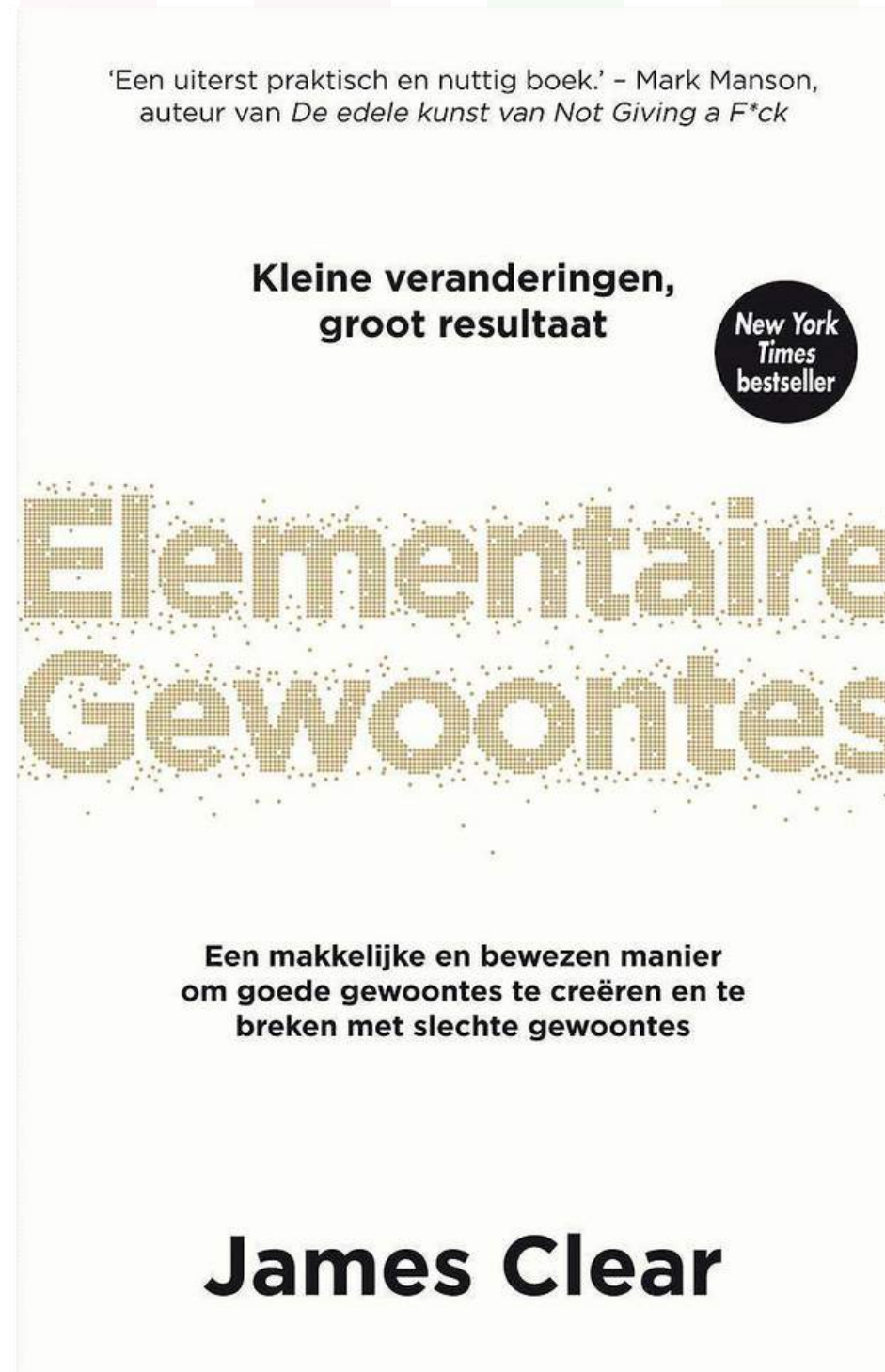
SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Gewoontes

James Clear,

Elementaire gewoontes.

Een makkelijke en bewezen manier om goede gewoontes te creëren en te breken met slechte gewoontes.



**SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT**

Gewoontes

"Een gewoonte is een routine die of gedrag dat regelmatig herhaald wordt en, in veel gevallen, automatisch is." (12)

"De kwaliteit van ons leven hangt op de lange termijn vaak af van de kwaliteit van onze gewoontes." (13)

"Succes is het resultaat van dagelijkse gewoontes, en niet van eenmalige transformaties." (26)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Gewoontes

"Stel geen doelen, richt je liever op methoden."

(32)

"Doelen draaien om de resultaten die je wilt bereiken. Methoden gaan om de processen die tot die resultaten leiden." (32)

"Een 'elementaire gewoonte' is een regelmatige handeling of routine die niet alleen klein en gemakkelijk uit te voeren is, maar ook een bron van ongelooflijke kracht: een onderdeel van de samengestelde groeimethode." (36)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Gewoontes

De drie lagen van gedragsverandering

- de **resultaten** (doel)
- het **proces**
(gewoontes, methoden, routines)
- je **identiteit**
(overtuigingen over wie je wilt zijn)

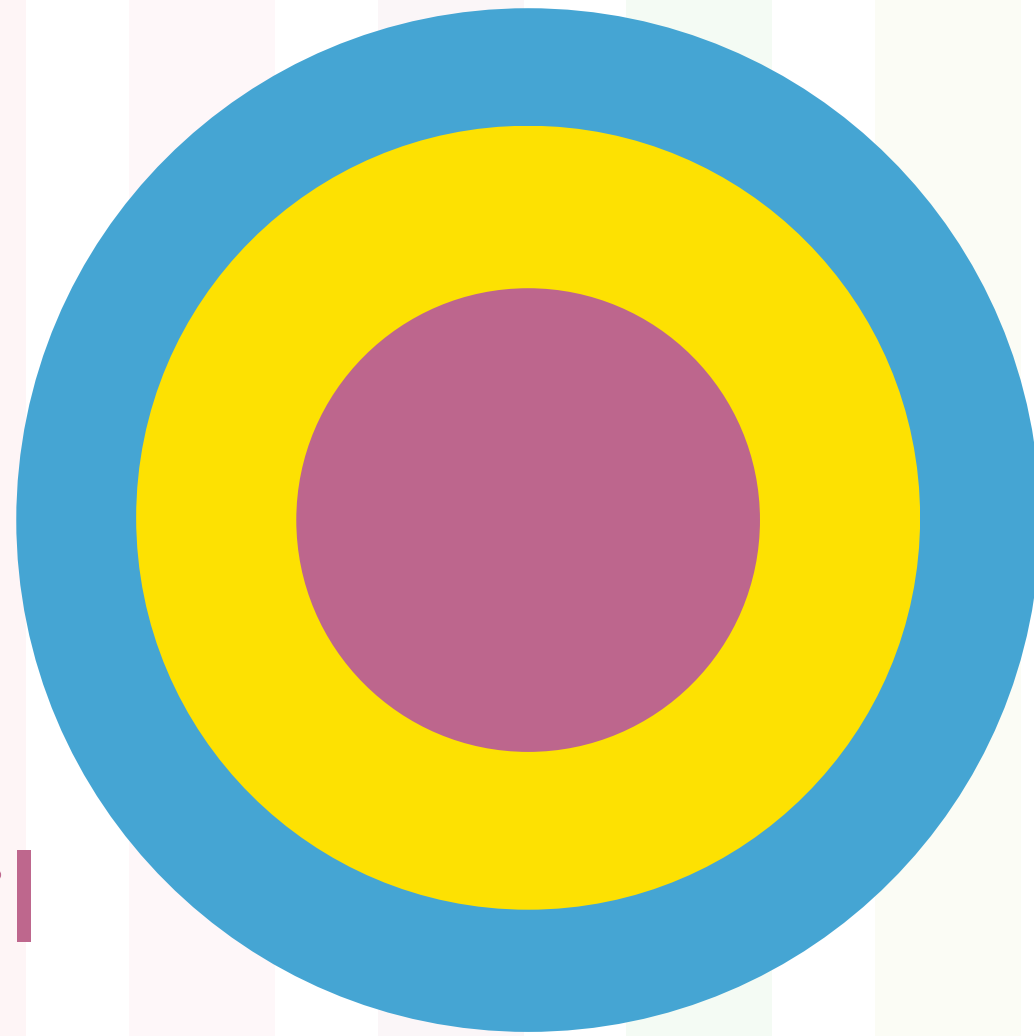


SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Gewoontes

De drie lagen van
gedragsverandering

- 1 Wat voor iemand wil ik zijn?
- 2 Wat ga ik doen?
- 3 Wat wil ik bereiken?



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Gewoontes

"Echte gedragsverandering is identiteitsverandering. Je kunt beginnen aan het ontwikkelen van een nieuwe gewoonte doordat je gemotiveerd bent, maar je houdt het alleen vol doordat het een onderdeel wordt van je identiteit." (44)

"Jouw gewoontes zijn hoe jij je identiteit belichaamt. (...) Hoe vaker je bepaald gedrag herhaalt, hoe meer je de identiteit versterkt die verbonden is aan dat gedrag." (47)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Gewoontes

"De meest praktische manier om te verandereren wie je bent, is door te veranderen wat je doet."

(48)

"Het is een eenvoudig proces dat uit twee stappen bestaat: 1. Besluit wie je wilt zijn. 2. Bewijs het aan jezelf met kleine overwinningen."

(49)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT



Gewoontes

"Het ontwikkelen van een gewoonte kan in vier eenvoudige stappen worden opgedeeld: aanwijzing, verlangen, actie, beloning." (57)

AANWIJZING	VERLANGEN	ACTIE	BELONING
CUE	CRAVING	RESPONS	REWARD

Gewoontes

AANWIJZING	VERLANGEN	ACTIE	BELONING
aanleiding, prompt, trigger	motiverende kracht	een daad, handeling, gedachte	bevrediging van een behoefte voldoening,



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT



Gewoontes

"Een gewoonte 'mislukt' als:

- er geen aanwijzing is,
- er te weinig motivatie is,
- het gedrag te moeilijk is,
- er geen beloning volgt." (60)

AANWIJZING	VERLANGEN	ACTIE	BELONING
CUE	CRAVING	RESPONS	REWARD



Gewoontes

De vier 'wetten' van gedragsverandering c.q. het vormen en volhouden van een gewoonte (64):

AANWIJZING	VERLANGEN	ACTIE	BELONING
Maak het zichtbaar	Maak het aantrekkelijk	Maak het gemakkelijk	Maak het bevredigend



Gewoontes

"Heb je je ooit afgevraagd: waarom doe ik niet wat ik zeg dat ik ga doen? (...) "Het antwoord op deze vraag kan ergens binnen de vier wetten worden gevonden. De sleutel tot het ontwikkelen van goede gewoontes en het afleren van slechte vind je in het begrijpen van deze basiswetten en hoe je ze kunt aanpassen aan jouw wensen." (65)

Maak het
zichtbaar

Maak het
aantrekkelijk

Maak het
gemakkelijk

Maak het
bevredigend

Gewoontes

"De implementatie-intentie is een plan dat je vooraf bedenkt over wanneer en hoe je handelt."

(80)

"De formule voor een implementatie-intentie is als volgt: Als situatie X zich voordoet, dan reageer ik door Y te doen." (80)

"Veel mensen denken dat het hun aan motivatie ontbreekt, terwijl het hun eigenlijk ontbreekt aan duidelijkheid." (81)



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Gewoontes

Voorbeeld: ik wil de HIER-oefening tot een dagelijkse gewoonte maken.

Maak het zichtbaar: kies de plek, kies de tijd, kies de cue, verbind met een andere gewoonte

Maak het aantrekkelijk: verbind je met je verlangen op identiteitsniveau, denk aan de 'beloning'

Maak het gemakkelijk: 1 minuut, met plaatje op smartphone

Maak het bevredigend: vieren, vreugde, lachen



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

Van oefening naar gewoonte



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT

HIER

Hier ben ik...
Hier bent U...
Hier zijn wij samen...



DANK

Dank U, Heer, voor...
Als ik zou stoppen met
dankbaar te zijn, dan...
Dank U!



Dank U, Heer, voor...
Als ik zou stoppen met
dankbaar te zijn, dan...
Dank U!



Einde webinar



SCHOOL VOOR
SPIRITUALITEIT