

# Natural Skills

IDG-vaardigheid  
“Verbondenheid”



**SDG's**

**Hoe dan?**

**IDG's**



**IDG's**

**Hoe dan?**

**Natural  
Skills**



# Natural Skills

Een natuurlijke kijk  
op de psychologie





In de Natural Skills Psychologie is  
de **natuur** het expliciete **fundament**.



# De Natuur en de Psychologie

zijn onze **grote gemene delers**,  
zonder dat we het door hebben.



**Universeel “**Waarom?**”**  
voor alles dat we  
**denken, voelen en doen.**



**Universeel “Hoe?”**  
voor alles dat we  
**denken, voelen en doen.**





# De Drie Pijlers

## 1. **Geluk**

De wens en vermogen om gelukkig te zijn en geen pijn te lijden.

## 2. **Vrijheid**

Het beschikken over een onbegrensde, innerlijke ruimte.

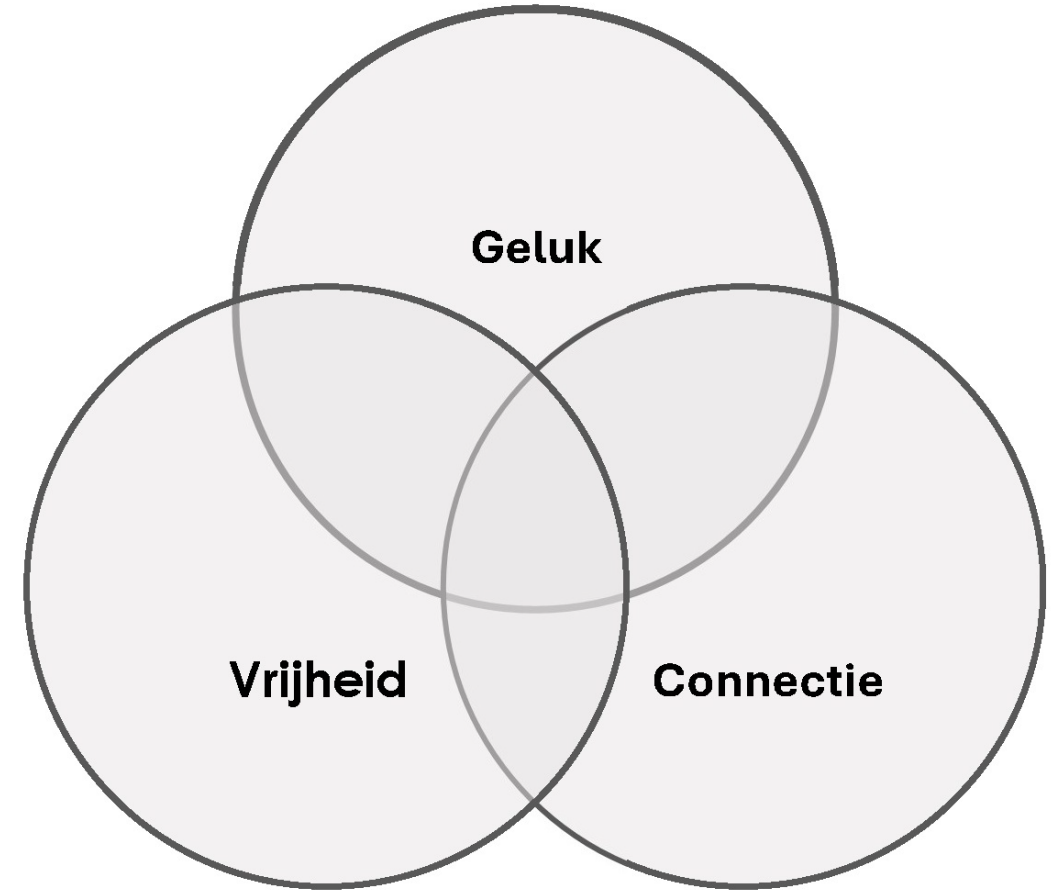
## 3. **Connectie**

De natuurlijke verwevenheid van het bestaan.



**Humaniteit**  
is onze natuurlijke basis.

Drie aspecten van hetzelfde  
– van het **mens** zijn.

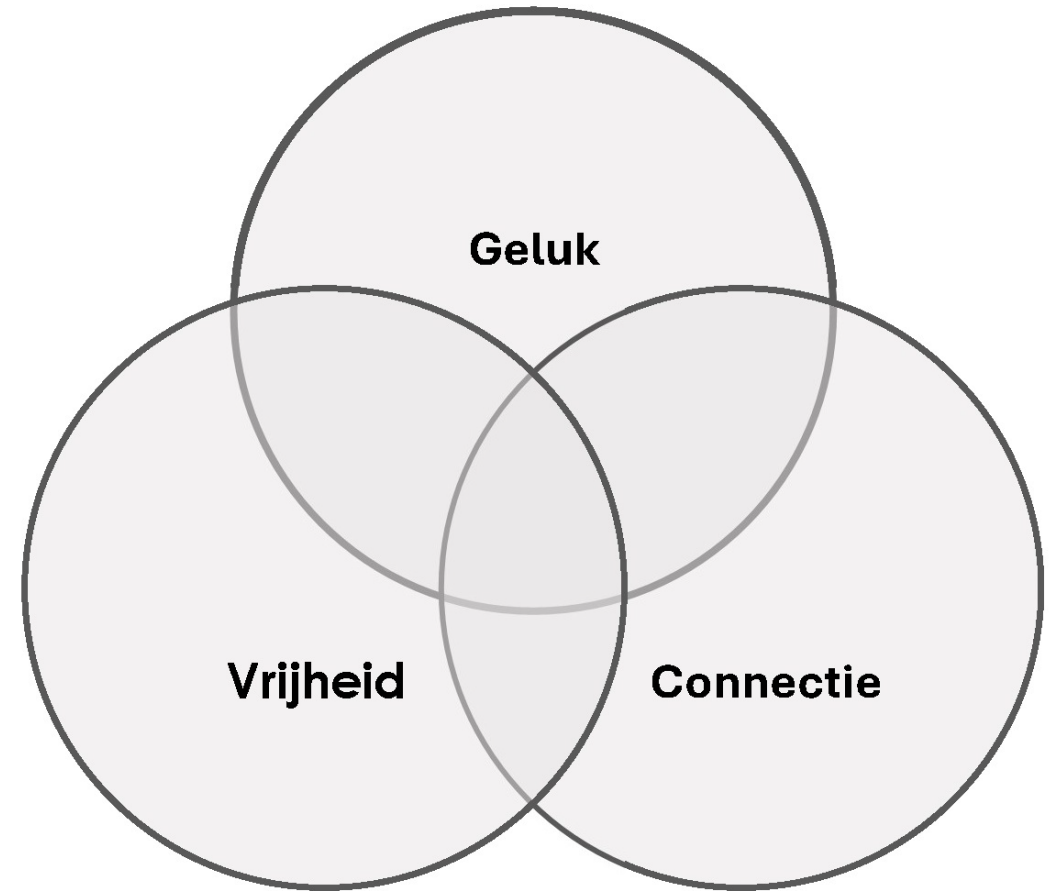


De **Drie Pijlers** – de basis van onze **humaniteit**.

© Orange Tree Academy



- **Empathie** is de herkenning van deze gedeelde natuur.
- **Vertrouwen** is het natuurlijke gevolg.



De **Drie Pijlers** – de basis van onze **humaniteit**.

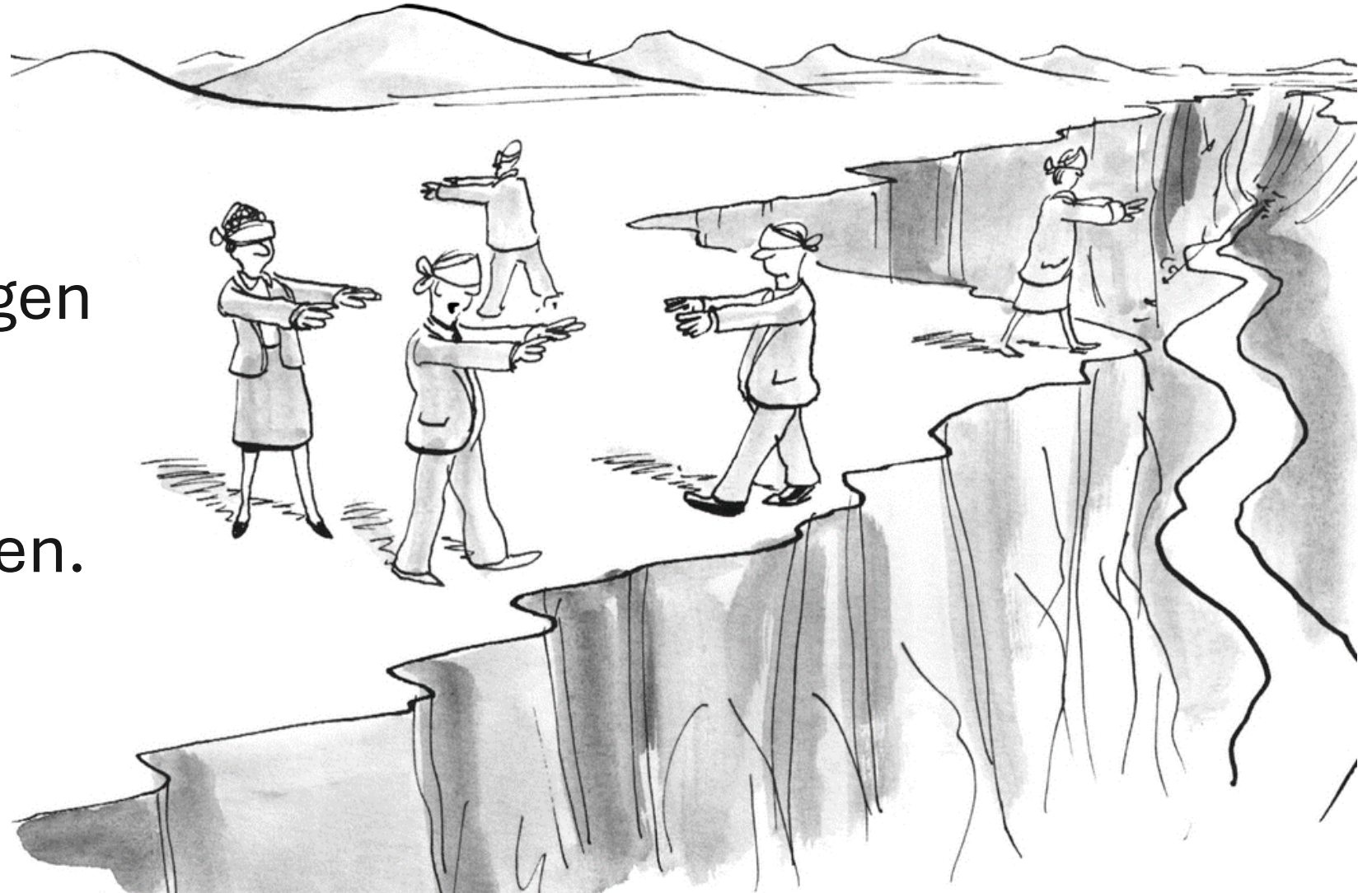
© Orange Tree Academy

The background is a blue-tinted photograph of a mountain range. The mountains are rugged and layered, with some peaks appearing more prominent than others. A bird, possibly a hawk or eagle, is captured in flight in the center of the image, its wings spread wide. The overall mood is serene and majestic.

**Een staat van *FLOW*  
is een natuurlijke staat van  
*ZIJN* en *VERVLOEIING*.**



- Hoe we de dingen psychologisch **onbewust** en **onbedoeld** doen.



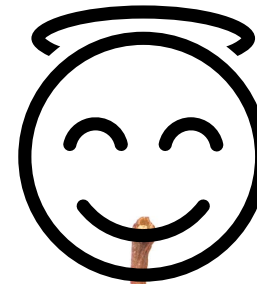
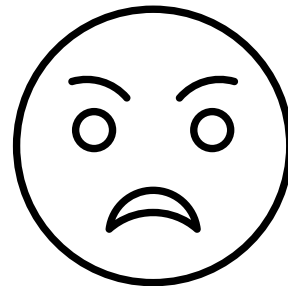


# Handel je bewust?





# En psychologisch?









# Verbondenheid is een natuurlijk gegeven.

**De vraag is:**

**“Hoe komt het dat we verbondenheid **niet altijd** of **volledig ervaren** en er **niet altijd** naar **handelen**?”**

# Weinig ervaring met:

- **Zelfkennis**
- **Introspectie**
- **Ontdekken**





➤ Psychologisch  
**leer** je door te  
ontdekken!





# Het leven is **relatie!**

- Psychologie is de kunst van relatie
- En ontdekken is de methode

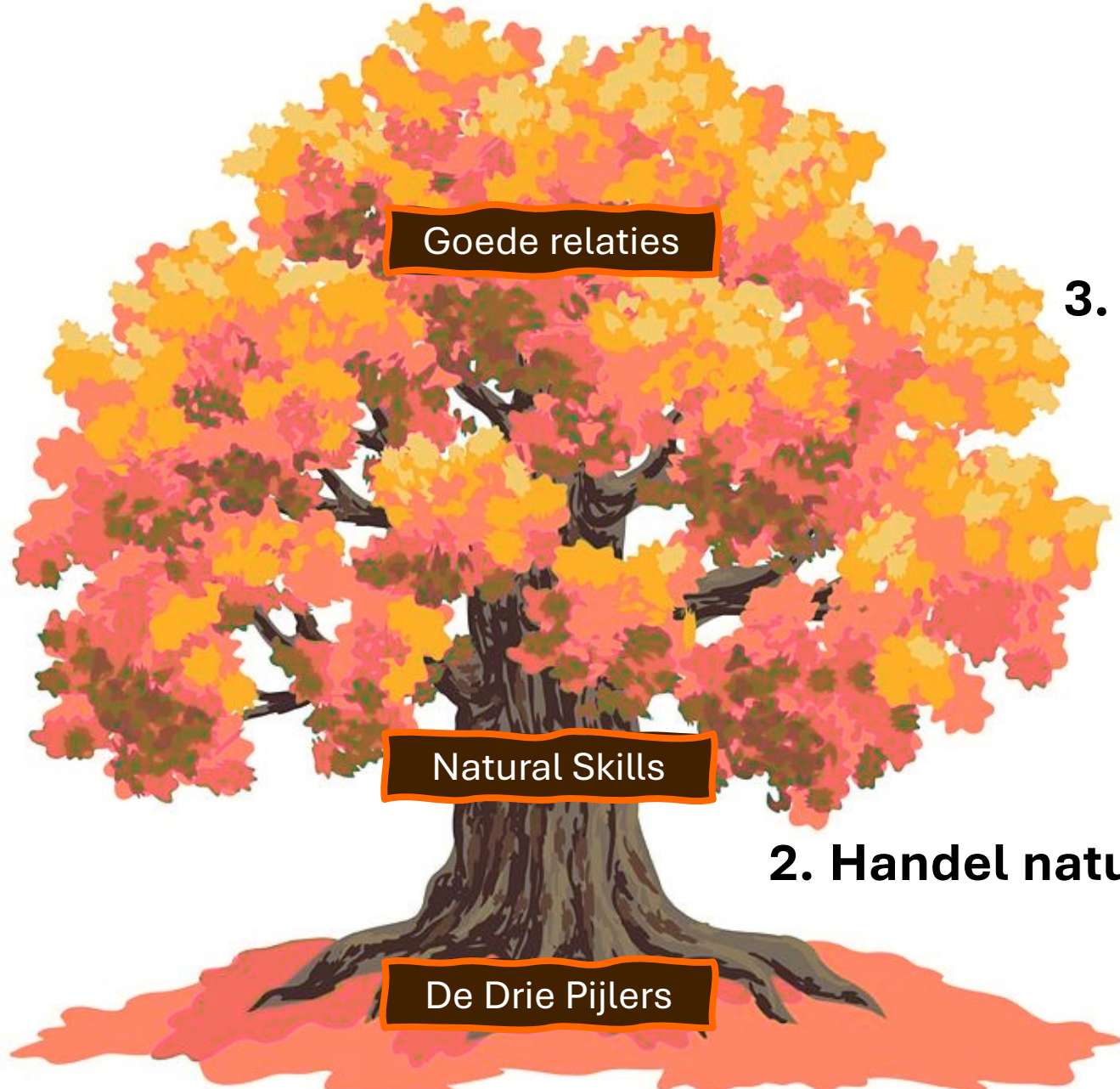


“Je bent niet een druppel in de oceaan.  
Je bent de hele oceaan in een druppel.”

- Jalal-ad-Din Rumi



- **Psychologische verwevenheid of verbondenheid** is niet een netwerk van verbintenis.
- Het is **verbintenis dat zich vormt als een netwerk.**
- Deze verbintenis bestaat in **alles dat leeft.**



Goede relaties

**3. Pluk de vruchten!**

Natural Skills

**2. Handel natuurgetrouw**

De Drie Pijlers

**1. Wees bewust van de basis van onze humaniteit**



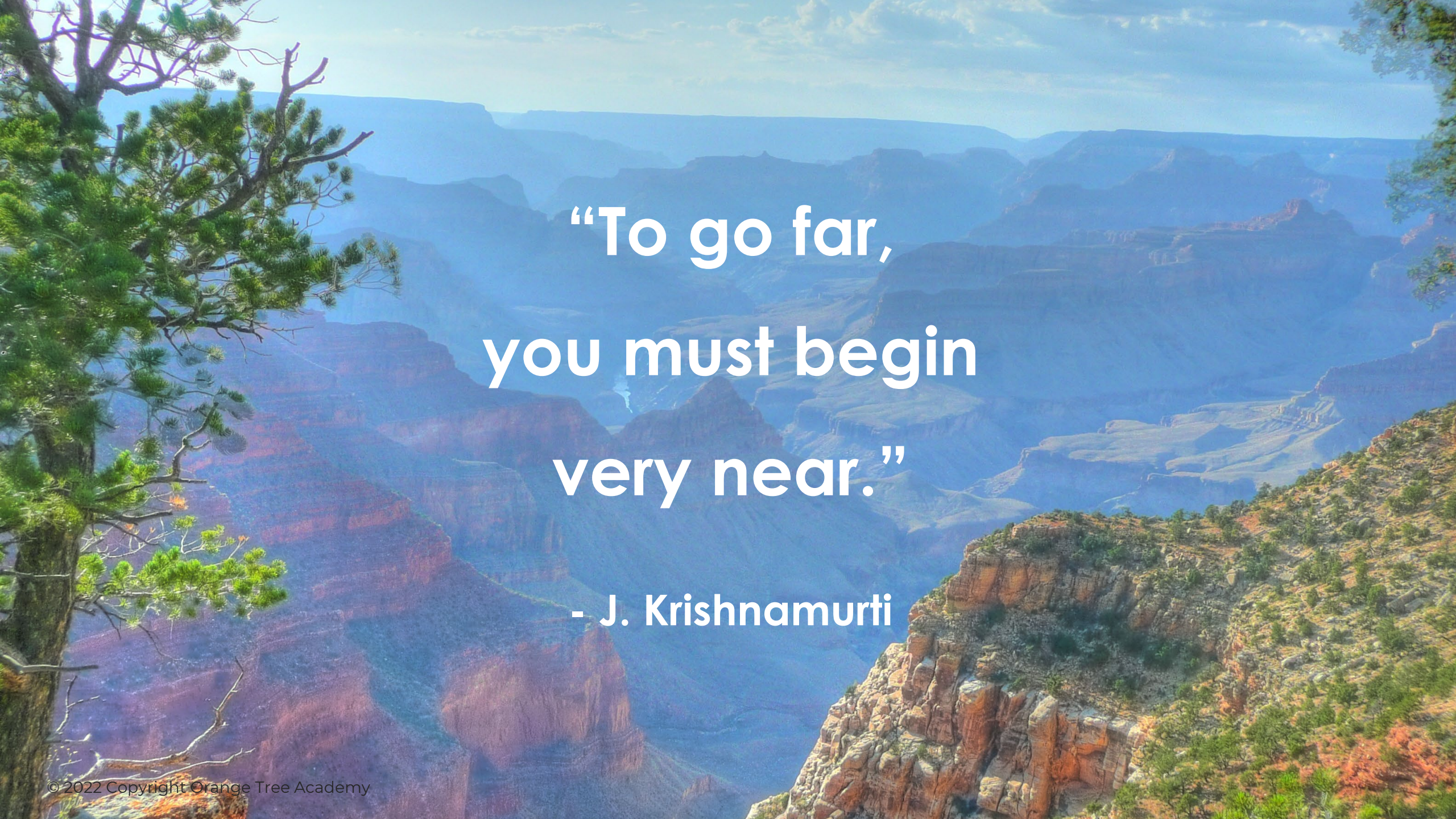
# IDG's

- 1) **Zijn** - de relatie met jezelf.
- 2) **Denken** - cognitieve vaardigheden
- 3) **Relatie** - zorgen voor anderen en de wereld
- 4) **Samenwerken** - sociale vaardigheden
- 5) **Handelen** - verandering sturen





# Waarom zijn IDG's relevant?

A wide-angle photograph of the Grand Canyon, showing multiple layers of red rock formations and deep valleys. The sky is blue with light clouds. A large pine tree is visible on the left side of the frame. The quote is centered in white text.

**“To go far,  
you must begin  
very near.”**

**- J. Krishnamurti**



**Natural Skills** psychologie vangt  
alle **IDG's** in een **fundamenteel**  
en **natuurlijk** paradigma.

# Natural Skills



## IDG's



## SDG's



**“Wijsheid is het kunnen  
waarborgen van de humaniteit in  
jezelf en in relatie tot anderen.”**

**- Natural Skills Psychologie**





# OEFENINGEN



## Reflecteer op de volgende vraag:

“Bestaat er een **grotere verantwoordelijkheid** dan te **zorgen** voor je geest?”\*

\* **Vraag 107** “108 vragen uit de geheime kennis van Tibet”- Tulku Lobsang Rinpoche



# Oefening

## Waardering / Weerstand





Sorteer de kaarten in twee groepen:

➤ **Waardering**

➤ **Weerstand**



## Waardering

- Inspiratie
- Compassie
- Toewijding
- Dankbaar zijn
- Vertrouwen
- Anderen helpen
- Open zijn
- Gezonde relaties
- Handelen vanuit vrede en harmonie
- Kiezen voor geluk in plaats van gelijk
- Positief voelen en denken over jezelf en anderen
- **Natuurgetrouw handelen – van binnenuit**

## Weerstand

- Frustratie
- Haat
- Afkeer
- Klagen
- Wantrouwen
- Anderen proberen te veranderen
- Gesloten zijn
- Ongezonde relaties
- Handelen vanuit onrust en conflict
- Kiezen voor gelijk in plaats van geluk
- Negatief voelen en denken over jezelf en anderen
- **Tegennatuurlijk handelen – van buitenaf**



- **Waardering** ➔ **Verbondenheid**
- **Weerstand** ➔ **Gebondenheid**

*“Verbondenheid is het tegenovergestelde van gebondenheid”.*



De kracht van  
**verbondenheid**  
ligt in de kracht  
van **herkenning!**

