

Test:

De bewustzijnsdriehoek:

Laat jij je leiden door

je denken, je gevoelens of je emoties?

Jan den Boer en Caroline van Wijngaarden, tantratrainning.nl.

In de bewustzijnsdriehoek maken we onderscheid tussen drie essentiële aspecten van het bewustzijn: denken, voelen en emotie. De uitnodiging is om te onderzoeken waar emotie en denken je onvrij maken, hoe je je hieruit kunt bevrijden, en hoe je kunt leren om steeds meer vanuit je gevoel te leven door een duidelijke intentie te kiezen en daarin te gaan oefenen.

De eerste stap is bewustzijn van de situatie nu. In deze test kun je onderzoeken of jij je in je leven primair laat leiden door denken, gevoel of emotie.



Geef in de volgende beweringen aan hoe sterk dit voor jou geldt: een sterke herkenning kun je aangeven met een 2, een gemiddelde herkenning met een 1 en als je jezelf er niet in herkent een 0.

- Ik ben met heel mijn aandacht in wat me bezighoudt.
- Ik lees meestal essays en wetenschappelijke boeken.
- Ik heb talent voor muziek.
- Ik wil weten wat er echt gebeurd is.

- c. Ik ben kan me slecht beheersen.
- a. Ik vertrouw op de integriteit van anderen.
- b. Ik houd van helderheid en duidelijkheid.
- c. Ik werk graag vanuit mijn primaire impulsen.
- c. Ik verlies snel het overzicht.
- b. Ik ben meer geïnteresseerd in feiten dan in speculaties.
- b. Ik voel me thuis in de (oude) Griekse cultuur.
- c. Ik zie mezelf als direct en impulsief.
- b. Ik richt mijn omgeving graag functioneel in.
- a. Meditatie voelt goed voor mij.
- b. Ik kan mijn verlangen niet altijd goed voelen.
- c. Ik ben een gepassioneerd mens.
- b. Ik ben kritisch bij het beoordelen van ideeën.
- c. Ik kan me direct uitdrukken.
- a. Ik voel me thuis in de (oude) Chinese cultuur.
- b. Ik redeneer op basis van feiten.
- a. Ik lees meestal romans en gedichten.
- c. Ik handel mijn zaken impulsief af.
- a. Het spirituele interesseert me meer dan het materiële.
- c. Mensen ervaren mij soms als claimend.
- a. Ik heb een voorkeur voor psychoanalyse.
- c. Ik ben dominant in leidinggeven.
- a. Mensen ervaren mij als begripvol.
- b. Ik los problemen op door te letten op hoofdzaken.
- b. Het idee van meditatie spreekt me aan.
- a. Ik ben intuïtief.
- b. Ik kom soms wat afstandelijk over.
- a. Ik houd van harmonie.
- a. Mensen verbinden zich makkelijk met mij.
- c. Ik ben angstig.
- a. Ik voel me thuis bij de (oude) Indiase cultuur.
- c. Ik houd vol tot het op mijn manier gaat.
- b. Cijfers helpen me om tot resultaten te komen.
- a. Ik ben ontvankelijk voor anderen.
- b. Ik ga snel in discussie.
- c. Ik ben een harde en werker en kan moeilijk stoppen met werken.
- b. Ik houd van objectieve processen.
- c. Ik ben snel geïrriteerd en boos.
- a. Verlangen is een fijne ervaring.
- c. Mensen ervaar mij soms als verwijtend.
- a. Ik houd van samenwerking.
- b. Ik ben een rationeel mens.
- a. Ik zie mezelf als aardig, sympathiek en behulpzaam.

- b. Ik houd ervan de advocaat van de duivel te spelen.
- c. Ik ben snel in de war.
- a. Ik zie mezelf als dienstverlenend.
- c. Verlangen doet mij soms pijn.
- b. Ik los problemen met veel helderheid op.
- c. Ik dwing af dat men zich aan de regels houdt.
- b. Ik hou van goede argumenten.
- c. Ik zie mezelf als iemand die weinig controle over zichzelf heeft.
- a. Ik kan de gevoelens van een ander goed verwoorden.
- b. Ik voel me thuis bij de cognitieve psychologie.
- a. Ik sta open voor anderen.
- a. Ik ben goed in relaties.
- b. Ik heb veel technische kennis.
- c. Ik lees meestal spannende boeken.
- a. Ik heb diepe gevoelens.
- c. Ik hou meer van actie dan van speculatie.
- c. Ik ben snel jaloers.
- b. Ik zie mezelf als objectief, zonder persoonlijke vooroordelen.
- c. Ik ben iemand met weinig zelfbeheersing.

Tel je scores achtereenvolgens bij de onderdelen a, b en c.

Type a komt in het algemeen overeen met de gevoelsmens.

Type b komt in het algemeen overeen met de denker.

Type c komt in het algemeen overeen met de emotionele mens.

Meestal ben je niet één overheersend type, maar zal er een verdeling van functies zijn. Het kan ook van moment tot moment anders zijn.

Maar deze test geeft je wel enig inzicht in hoeverre je nog door emoties en denken geleid wordt, en in hoeverre je meer vanuit je gevoel leeft. Als je het idee en/of gevoel hebt dat je minder gevangen wilt zijn in gedachten en emoties, en meer vanuit je gevoel wil leven, kun je vanuit het bewustzijn van de situatie nu onderzoeken welke gevoel je meer zou willen ontwikkelen (een intentie) en je vervolgens daarin gaan oefenen.