

Projectie en selectieve perceptie

Een nadeel van een teveel aan bubbels is dat het projectie in de hand werkt. Hoe meer bubbels, hoe minder objectief we dingen zien en hoe minder we in contact staan met de omgeving. Want de bubbels vormen een gekleurde bril waardoor we naar de wereld kijken.



Projectie is vanuit bubbels eigenschappen van jezelf toekennen aan de omgeving.

Selectieve perceptie werkt andersom. Daar zorgt de onverwerkte ervaring, of een nog niet gerealiseerd voornemen, er juist voor dat je bepaalde dingen eerder of beter ziet. Selectieve perceptie werkt dus gunstig. Let op: hebben we teveel bubbels dan wordt onze perceptie automatisch te selectief.

Projectie onderkennen is onszelf leren kennen. Het is cruciaal te beseffen dat onze ideeën over de wereld vaak meer zeggen over ons dan over de wereld. Ons wereldbeeld is in hoge mate ook een zelfbeeld.

De effectiefste weg naar zuivere waarneming van de werkelijkheid is reflectie. Een belangrijke reden dat zen zo aanspreekt, is dat het een heel open vorm van reflectie is. In zen werken we niet met beelden van God noch van iets anders, we proberen juist elk beeld los te laten. Daarom is zen pure zelfreflectie.

Nog een andere methode om emoties te verwerken is schrijven. Schrijven vergroot het inzicht en ook het zelfinzicht. Voor iemand met veel bubbels is dat echter een pittige of pijnlijke klus. Mediteren zal voor die persoon in het begin een fikse opgave zijn.

Projectie en selectieve perceptie

Een nadeel van een teveel aan bubbels is dat het projectie in de hand werkt. Hoe meer bubbels, hoe minder objectief we dingen zien en hoe minder we in contact staan met de omgeving. Want de bubbels vormen een gekleurde bril waardoor we naar de wereld kijken.



Projectie is vanuit bubbels eigenschappen van jezelf toekennen aan de omgeving.

Selectieve perceptie werkt andersom. Daar zorgt de onverwerkte ervaring, of een nog niet gerealiseerd voornemen, er juist voor dat je bepaalde dingen eerder of beter ziet. Selectieve perceptie werkt dus gunstig. Let op: hebben we teveel bubbels dan wordt onze perceptie automatisch te selectief.

Projectie onderkennen is onszelf leren kennen. Het is cruciaal te beseffen dat onze ideeën over de wereld vaak meer zeggen over ons dan over de wereld. Ons wereldbeeld is in hoge mate ook een zelfbeeld.

De effectiefste weg naar zuivere waarneming van de werkelijkheid is reflectie. Een belangrijke reden dat zen zo aanspreekt, is dat het een heel open vorm van reflectie is. In zen werken we niet met beelden van God noch van iets anders, we proberen juist elk beeld los te laten. Daarom is zen pure zelfreflectie.

Nog een andere methode om emoties te verwerken is schrijven. Schrijven vergroot het inzicht en ook het zelfinzicht. Voor iemand met veel bubbels is dat echter een pittige of pijnlijke klus. Mediteren zal voor die persoon in het begin een fikse opgave zijn.