

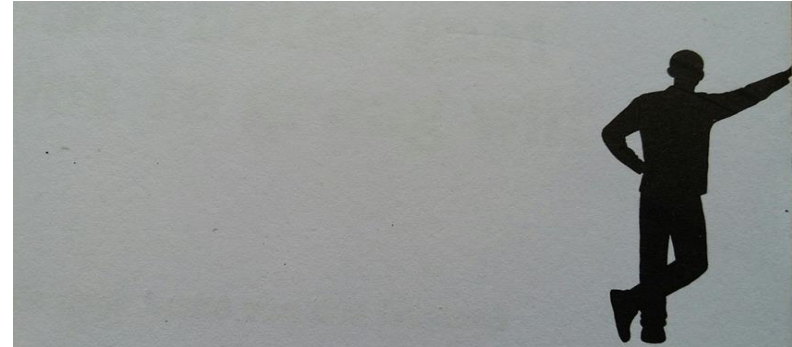
Hand-out 1 Proberen niet te proberen (Inleiding)

Wat is spontaniteit?

“Net als geluk, ..., is spontaniteit kennelijk ... lastig te bemachtigen en vast te houden. Zodra je het bewust probeert te grijpen is het weg. Daardoor leggen we ons er te vaak op toe harder te werken of sneller te gaan op terreinen van ons leven waar moeite en inspanning in feite uiterst contraproductief zijn.” (p.15)

“Spontaniteit is het vermogen om je over te geven aan het moment, je verstand op nul te zetten op het moment dat dat moet, een toestand van ontspannen concentratie waarbij alle externe overwegingen zijn weggefallen en je moeiteloos kunt handelen.” (p. 11/12/34)

“spontaniteit is het onbelemmerd, los van onverwerkte ervaringen, kunnen denken en handelen.” (Rients Ritskes, 2016)



Hand-out 1 Proberen niet te proberen (Inleiding)

Wat is spontaniteit?

“Net als geluk, ..., is spontaniteit kennelijk ... lastig te bemachtigen en vast te houden. Zodra je het bewust probeert te grijpen is het weg. Daardoor leggen we ons er te vaak op toe harder te werken of sneller te gaan op terreinen van ons leven waar moeite en inspanning in feite uiterst contraproductief zijn.” (p.15)

“Spontaniteit is het vermogen om je over te geven aan het moment, je verstand op nul te zetten op het moment dat dat moet, een toestand van ontspannen concentratie waarbij alle externe overwegingen zijn weggefallen en je moeiteloos kunt handelen.” (p. 11/12/34)

“spontaniteit is het onbelemmerd, los van onverwerkte ervaringen, kunnen denken en handelen.” (Rients Ritskes, 2016)