

BEWUST ZIJN



ARNAUD VAN DER VEERE

BEWUST ZIJN (AWARENESS) naar dan net even anders

"Awareness" verwijst naar de staat of het vermogen om direct kennis of perceptie te hebben van een situatie of feit. In het Nederlands vertaalt men dit vaak met "bewustzijn" of "besef". Het kan gaan om zelfbewustzijn, waarbij iemand zich bewust is van zijn eigen gedachten, gevoelens en conditie, of om omgevingsbewustzijn, waarbij iemand alert is op wat er in zijn omgeving gebeurt.

Bewust zijn gaat daarom om observatie. Ongeacht wat je observeert, je doet dit op twee manieren. Een bewuste en onderbewuste vastlegging. Door de combinatie van deze twee ben je nooit honderd procent zeker van wat je eigenlijk hebt geobserveerd. Naast deze vastlegging worden er onmiddellijk connecties gelegd in de hersenen met andere observaties. Deze connecties zorgen voor een vertroebeling van het feitelijk vastgelegde. Elke observatie is daarom niet meer een exacte vastlegging van feiten maar een samenstelling van kennis, observatie, geheugen en emoties.

Bewust zijn is, om deze reden, niet een exact gegeven. Je bestudeert de eigen observatie. Hoe gaat jouw brein om met wat je waarneemt. Deze waarneming is zowel in het eigen brein als van de omgeving. Door op deze manier naar het "bewust zijn" te kijken begrijp je dat er sprake is van veel aannames. Het bestuderen van de vele filosofieën helpt om de aannames van anderen te begrijpen. Door het beleven en bestuderen van de religie leer je de emotie achter de aannames. Wanneer je beide combineert leer je de gang van de mens in zijn ontwikkeling naar acceptatie van het zelf. Bijna elk mens leeft met eigen gevechten. Iedereen is in strijd met het eigen brein, de emoties en gedachten.

Deze strijd maakt het mensen moeilijk om in rust te leven. Wanneer je een strijd in het eigen hoofd voert kan je zelden in rust met buiten leven. Onze wereld zal constant in beweging blijven, waaronder de strijd met elkaar, als we niet de rust gevonden hebben in het eigen hoofd. Toch is dit een adder in het gras. De mogelijkheid, indien wij die rust permanent vinden, dat het menselijke ras niet meer nodig is, is dan zeer reëel geworden. Uiteindelijk is algehele observatie en bewust zijn alleen maar mogelijk als we alleen maar het bewust zijn beleven door alleen maar te zijn.

Deze eindige filosofie van bewust zijn is theoretisch interessant maar vrij zinloos voor de staat waarin we nu verkeren. Wij zijn nog maar net begonnen in onze ontwikkeling. Beschouw ons als die peuter van vijf die net de wereld aan het ontdekken is. We zijn nog niet verder. Het is daarom belangrijk om meer inzicht te krijgen wat onze observatie doet om meer bewust te zijn van ons zijn. Leer je observatie te observeren en te controleren, te sturen. Dit boekje is geschreven om meer sturing te geven aan het bewuste zijn.

In de hedendaagse context heeft het begrip "awareness" ook vaak betrekking op sociale of maatschappelijke kwesties. Zo kan men spreken over "milieu-awareness", wat duidt op het bewustzijn over milieuproblemen en de noodzaak om duurzamer te leven. Of "gezondheidsawareness", wat wijst op het besef van gezondheidsrisico's en de kennis over hoe een gezonde levensstijl te onderhouden.



De realiteit is ver van dit ideaalbeeld verwijderd

Daarnaast wordt het begrip gebruikt in de context van marketing en communicatie, waarbij het gaat om de mate waarin consumenten bekend zijn met een merk, product, of boodschap. Hier is het doel vaak het verhogen van deze bewustzijn om de houding en het gedrag van de doelgroep te beïnvloeden.

In het kort, "awareness" kan dus verschillende invullingen hebben afhankelijk van de context waarin het wordt gebruikt, variërend van persoonlijk bewustzijn tot maatschappelijk besef en merkbekendheid.

Het woord "awareness" heeft meerdere betekenissen en toepassingen, afhankelijk van de context waarin het wordt gebruikt. Hieronder zijn enkele veelvoorkomende interpretaties en toepassingen van het begrip "awareness":

1. **Persoonlijk Bewustzijn (Self-awareness):** Dit verwijst naar iemands vermogen om introspectief te zijn en een bewustzijn te hebben van eigen gedachten, gevoelens, motieven, verlangens, en het eigen fysieke lichaam. Het gaat om het begrijpen van persoonlijke sterke en zwakke punten, en hoe men wordt waargenomen door anderen. Hierbij moet worden aangetekend dat het ook een commerciële “hype” is waarbij te pas en te onpas “leraren en meesters” zichzelf benoemen tot expert. Zoals eerder genoemd is zelfverloochening en zelfbewustzijn slechts een neuron van elkaar verwijderd.
2. **Omgevingsbewustzijn (Situational Awareness):** De kennis van wat er in de directe omgeving gebeurt, essentieel voor bijvoorbeeld bestuurders van voertuigen, piloten, militair personeel, of medisch personeel in noodsituaties. Dit omvat het vermogen om belangrijke details en gebeurtenissen te identificeren, te verwerken en te begrijpen die impact hebben op beslissingen en acties. We zien om ons heen de massa naar een beeldscherm staren en vervolgens deelnemen aan verkeer of zich onttrekken aan elk sociaal contact. Het gevaar hierbij is dat de reactie snelheid op gebeurtenissen afneemt en mensen onnodige risico's lopen die als ketting reactie weer anderen in gevaar brengen. Het niet bewust zijn van de omgeving levert altijd een keten van gebeurtenissen op wanneer iets fout gaat.
3. **Sociaal en Maatschappelijk Bewustzijn (Social Awareness):** Het besef van maatschappelijke, sociale, politieke of ecologische kwesties. Dit omvat het bewustzijn van en de empathie voor de gevoelens, gedachten en ervaringen van anderen. Tevens omvat het een bewustzijn van de zorg voor anderen, het feit dat we samen een leven delen. Bewust zijn van je sociale en maatschappelijke omgeving maakt een mens tot deelnemer en verliest de afstand van de kijker.
4. **Gezondheidsbewustzijn (Health Awareness):** Het besef van aspecten gerelateerd aan gezondheid, ziekten, welzijn, en preventieve maatregelen. Dit kan gaan om algemeen bewustzijn over gezond leven, kennis over specifieke gezondheidsrisico's, of bewustwordingscampagnes gericht op specifieke aandoeningen. Een onderdeel van dit bewustzijn is de veroudering. Iedereen weet dat we ouder worden maar slechts enkelen accepteren het. Het is belangrijk om generaties te mengen vanaf de prille jeugd om het kind bewust te maken van het pad van het leven. Bewust ouder worden is direct gerelateerd aan de eigen gezondheid. We moeten, om gezond oud te worden, al heel jong beginnen met de voorbereiding ervan.
5. **Brand Awareness (Merkbewustzijn):** In marketing verwijst dit naar de mate waarin consumenten in staat zijn een merk te herkennen of zich bewust zijn van het bestaan van een product of dienst. Dit is cruciaal voor bedrijven om een klantenbestand op te bouwen en te onderhouden.
6. **Cultureel Bewustzijn (Cultural Awareness):** Het begrip en de appreciatie van culturele verschillen en overeenkomsten binnen, tussen en onder groepen. Dit bewustzijn is essentieel in een globaliserende wereld waar mensen van diverse culturele achtergronden regelmatig met elkaar interageren. Veel mensen gaan op vakantie in vreemde landen en staan verbaasd over de verschillen in cultuur en gedrag. Meestal bewonderen we die vanuit de veilige eigen afstand. Een enkeling raakt geïnteresseerd en leert de verschillen. Maar de verschillen zijn slechts klein als we naar de overeenkomsten zoeken. Verbazend genoeg zijn de overeenkomsten tussen mensen over de hele wereld veel groter dan de verschillen. Toch vergroten wij de verschillen uit om meer afstand tot een ander te houden. We vervreemden mensen bewust van onszelf. Om meer over de mensen te begrijpen is het bestuderen van de verschillen in cultuur een belangrijk instrument om de geschiedenis te begrijpen.
7. **Cybersecurity Awareness:** Het bewustzijn van cybersecurity bedreigingen, veiligheidsrisico's, en de beste praktijken om persoonlijke en professionele informatie

online te beschermen. Deze vorm van bewust zijn is nog jong. Met de opkomst van AI zien we een toename van angst, onbegrip en vooral de vrees dat een eigen ontwerp een einde zal maken aan ons bestaan. Zoals de geschiedenis bewezen heeft is het meestal de angst die rationaliteit verdringt. De cyber geschiedenis staat nog in de kinderschoenen en heeft nog een lange weg te gaan. Net als de mensheid zal het nooit volwassen worden. We moeten ons bewust zijn van de mogelijkheden, de slechte kanten zullen altijd blijven bestaan want zonder de goed/slecht balans kan niets zich ontwikkelen.

Deze lijst is niet uitputtend, maar geeft een breed scala aan hoe het concept "awareness" kan worden geïnterpreteerd en toegepast in verschillende domeinen van het menselijk leven.



Waarom is persoonlijke bewustwording belangrijk?

Persoonlijke bewustwording, vaak aangeduid als zelfbewustzijn, is van cruciaal belang voor verschillende aspecten van het leven en persoonlijke ontwikkeling. Hier zijn enkele redenen waarom persoonlijke bewustwording zo belangrijk is:

1. **Zelfkennis en Zelfinzicht:** Persoonlijke bewustwording stelt individuen in staat om hun eigen gedachten, gevoelens, motivaties, voorkeuren en aversies diepgaand te begrijpen. Dit zelfinzicht is essentieel voor zelfontdekking en om te begrijpen waarom men op bepaalde manieren reageert of bepaalde keuzes maakt. Het belangrijkste onderdeel van zelfinzicht is openstaan voor de reflectie van anderen. Wanneer er sprake is van “navelstaren” of intrinsiek gerichte meditatie zal er bij de meeste mensen van inzicht zelden iets terecht komen. Veel zelfinzicht kan verkregen worden door de reflectie van anderen als reactie op je optreden, werk, persoonlijkheid etc. Bij ons streven naar zelfkennis en zelfinzicht zijn de doelen waarom we het doen van groot belang. Alvorens je start met onderzoek, stel eerst een aantal doelen vast.
2. **Emotionele Intelligentie (EI):** Zelfbewustzijn is een sleutelcomponent van emotionele intelligentie, het vermogen om de eigen emoties te herkennen en te beheersen en empathie te hebben voor de emoties van anderen. Dit is cruciaal voor het opbouwen van sterke en gezonde relaties, zowel persoonlijk als professioneel. Een deel van deze EI is genetisch doorgegeven, een deel is geleerd en een deel is eigen karakter. Het kan daarom niet verwacht worden dat iedereen in dezelfde mate deze vorm bezit.
3. **Persoonlijke Groei en Ontwikkeling:** Met een solide basis van zelfbewustzijn kunnen individuen gericht werken aan persoonlijke groei en zelfverbetering. Het identificeren van persoonlijke sterke punten en zwakke punten is een eerste stap in het stellen van realistische doelen en het ondernemen van acties om deze doelen te bereiken.
4. **Effectieve Communicatie:** Door te begrijpen hoe persoonlijke ervaringen en emoties communicatiestijlen beïnvloeden, kunnen individuen effectiever communiceren. Dit begrip helpt bij het navigeren en beheren van misverstanden en conflicten in relaties.
5. **Besluitvorming:** Persoonlijke bewustwording helpt bij het maken van doordachte en geïnformeerde beslissingen. Door een duidelijk inzicht in persoonlijke waarden en prioriteiten, kunnen individuen keuzes maken die meer in lijn zijn met hun authentieke zelf.
6. **Stressmanagement:** Een goed begrip van persoonlijke triggers en stressoren stelt individuen in staat om effectievere copingstrategieën te ontwikkelen. Dit draagt bij aan beter stressmanagement en algemeen welzijn. Een belangrijk deel van deze management vorm is het begrip stoffelijkheid en niet-stoffelijkheid. De stoffelijkheid refereert naar alles wat we kunnen aanraken en de niet-stoffelijkheid naar alles wat on tastbaar is. Dit boekje gaat vooral over het niet-stoffelijke deel. Om een goed stress management te hebben moet je zeker 50% van je energie steken in het werkelijk fysiek ontlasten van de geest. Je leert te ontstressen door beweging, actief fysiek beleven, door echt het leven te beleven.
7. **Leiderschapskwaliteiten:** Leiders met een hoge mate van zelfbewustzijn zijn vaak effectiever, empathisch en inspirerend. Ze zijn beter in staat om hun eigen sterke punten en beperkingen te erkennen en kunnen constructieve feedback waarderen en toepassen. Hierbij moet worden aangetekend dat in verschillende culturen ook andere waarden en normen zijn. Je kan niet altijd meten met eigen waarden.
8. **Relaties en Interpersoonlijke Dynamiek:** Zelfbewustzijn helpt bij het begrijpen van de rol die men speelt in relaties en interacties met anderen. Dit inzicht kan leiden tot gezondere en meer bevredigende relaties. Ook hierbij moeten we aantekenen dat elke

relatie dynamisch is en de daarbij betrokken personen door een eigen leercurve en ervaringsopbouw gaan. Door omstandigheden verandert de dynamiek in een relatie regelmatig, het aanpassen daaraan vraagt veel energie.

9. **Loopbaanontwikkeling en Professionele Groei:** Zelfbewustzijn is essentieel voor het identificeren van passies, interesses en carrièremogelijkheden. Het helpt individuen hun loopbaanpad effectief te navigeren en professionele doelen te stellen die aansluiten bij hun vaardigheden en waarden. Voor velen geldt dat in de maatschappelijke dynamiek ook de onvoorspelbaarheid een steeds belangrijker rol gaat spelen. De wereld verandert snel en slechts enkele zaken kunnen op de lange termijn gepland worden. Een deel van de eigenontwikkeling bestaat uit het voorbereiden van onzekerheid.

Persoonlijke bewustwording is een fundamentele bouwsteen voor een vervuld leven, het bereiken van persoonlijke en professionele doelen, en het bouwen van betekenisvolle relaties. Het is een voortdurend proces van zelfreflectie en leren dat een diepgaand begrip van het zelf bevordert.



Voor wie is persoonlijke bewustwording belangrijk?

Persoonlijke bewustwording is belangrijk voor vrijwel iedereen, ongeacht leeftijd, beroep, culturele achtergrond of levensfase. Het speelt een cruciale rol in verschillende aspecten van het menselijk leven en is van fundamenteel belang voor persoonlijke groei en ontwikkeling. Hieronder staan specifieke groepen en contexten waarin persoonlijke bewustwording bijzonder relevant kan zijn:

1. **Individen op Zoek naar Persoonlijke Groei:** Voor mensen die actief werken aan hun persoonlijke ontwikkeling, biedt persoonlijke bewustwording het fundament voor zelfverbetering, het stellen van doelen en het realiseren van verandering. Bij deze ontwikkeling zien wij ook de maatschappelijke veranderingen en gevolgen uit de geschiedenis; “flower power”, “baas in eigen buik”, feminisme, seksuele integratie, gelijke rechten voor arbeiders etc.
2. **Professionals en Leiders:** In professionele contexten is zelfbewustzijn essentieel voor effectief leiderschap, teammanagement, en interpersoonlijke communicatie. Het helpt leiders hun sterke punten en zwakheden te begrijpen en hoe deze invloed hebben op anderen. In de geschiedenis zien wij de verandering van totalitaire bedrijfsvoeringen (de baas was de eindbeslisser) naar structuren van participatie en egalitatie.
3. **Teams en Werkomgevingen:** Voor teams bevordert een collectief niveau van zelfbewustzijn een gezondere werkomgeving, verbetert het de samenwerking en vermindert het conflicten. Een voorbeeld is de personeelsvereniging.
4. **Onderwijsprofessionals en Studenten:** Zelfbewustzijn is belangrijk in onderwijsomgevingen om leerstijlen, emotionele en sociale intelligentie te begrijpen en te ontwikkelen, wat bijdraagt aan effectievere leerervaringen. We bewegen van vaststaande leerprogramma structuren naar een steeds individueler aanpak van zowel leeraanbod als leer vraag.
5. **Gezondheidswerkers en Therapeuten:** Voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg en therapeutische beroepen is zelfbewustzijn cruciaal voor het opbouwen van empathie, het bieden van effectieve ondersteuning en het handhaven van professionele grenzen. Hierbij moet aangetekend worden dat we nog een lange weg te gaan hebben met de acceptatie van culturele verschillen en Westers superioriteit denken.
6. **Ouders en Opvoeders:** Zelfbewustzijn helpt ouders en opvoeders om hun eigen emoties en reacties te begrijpen en te beheersen, wat essentieel is voor het bieden van een gezonde en ondersteunende opvoedingsomgeving. Het leren van andere culturen, observeren van positieve en negatieve opvoedingseffecten op de langere termijn zijn zaken die steeds meer aandacht krijgen.
7. **Jongvolwassenen en Tieners:** Deze groep, die zich in een belangrijke ontwikkelingsfase bevindt, kan door zelfbewustzijn een sterker gevoel van identiteit ontwikkelen en beter navigeren door de uitdagingen van het volwassen worden. Voor deze groep is vooral het aanbieden van een grote verscheidenheid aan uitdagingen, feest- en geluuksmomenten en toekomstmogelijkheden van groot belang.
8. **Mensen die Relaties Willen Verbeteren:** Persoonlijke bewustwording is de sleutel tot het verbeteren van relaties, omdat het helpt bij het begrijpen van eigen behoeften, communicatiestijlen en hoe men op anderen reageert. Een ander onderdeel van dit proces is de kritische observatie of de huidige relatie modellen wel zaligmakend voor de toekomst zijn. Zijn er veranderingen mogelijk die relaties meer bestendig kunnen maken? Is er een relatie aan tijd geboden? Zijn er factoren die zowel intern als extern de relatie beïnvloeden die aan verandering onderhevig zijn?
9. **Individen in Transitiefasen:** Voor mensen die door belangrijke levensveranderingen gaan, zoals carrièrewissels, scheidingen of verlies, kan zelfbewustzijn helpen bij het verwerken van emoties en het aanpassen aan nieuwe omstandigheden. Hierbij is ook de traumatische ervaring van belang. Welke ervaring levert zoveel stress op dat het een individu sterk veranderd waardoor er daadwerkelijk een transitie plaatsvindt in de persoonlijkheid?

Kortom, persoonlijke bewustwording is universeel belangrijk en dient als een waardevol instrument voor iedereen die streeft naar zelfverbetering, effectievere interacties met anderen, en een beter leven. Het is een levenslange reis die iedereen, ongeacht hun specifieke situatie of doelen, ten goede kan komen.



Waar kan je het beste de persoonlijke bewustwording bereiken?

Persoonlijke bewustwording is een innerlijk proces dat je op veel verschillende manieren en in diverse omgevingen kunt ontwikkelen en verdiepen. Er is niet één "beste" plaats of methode; veel hangt af van je persoonlijke voorkeuren, levensstijl, en de specifieke aspecten van zelfbewustzijn waar je aan wilt werken. Hieronder volgen enkele benaderingen en omgevingen die bevorderlijk kunnen zijn voor het vergroten van persoonlijke bewustwording:

1. **Meditatie en Mindfulness:** Deze praktijken helpen je om je focus naar binnen te richten en meer bewust te worden van je gedachten, gevoelens, en lichaamssensaties. Ze kunnen thuis, in de natuur, of in speciaal daarvoor bestemde ruimtes zoals meditatiecentra worden uitgevoerd. Vaak wordt meditatie gebracht als een Aziatisch principe waarbij je in een bepaalde houding, voor een lange tijd jezelf bevraagd, of juist zorgt om tot het niets te komen, de gedachte ordent tot er inzicht komt. Maar meditatie begint al bij een wandeling waarbij je in gedachte aan beschouwing doet. Je gedachten hoeven niet perse met jezelf bezig te zijn. Een goede meditatie begint al met een complete bewust wording van het hier en nu. Het bewust leven in het moment.
2. **Persoonlijke Reflectie:** Het regelmatig bijhouden van een dagboek of het schrijven van reflectieve essays kan een krachtig hulpmiddel zijn voor zelfonderzoek. Dit kan thuis in een rustige ruimte, in een park, of op een andere plek waar je ongestoord kunt nadenken. Mijn advies is te proberen je gedachte eens te formuleren als een gedicht, een lied of slechts een zin.
3. **Therapie of Coaching:** Het werken met een therapeut of coach biedt een gestructureerde omgeving om je zelfbewustzijn te verkennen en te ontwikkelen. Deze professionals kunnen inzichten en technieken aanreiken die je helpen om jezelf beter te begrijpen. Dit zeggende is het belangrijk te weten of de persoon ook voldoende gekwalificeerd is om jou te helpen. Kwalificatie heeft niets met diploma's, erkenningen of opleiding te maken. Een goede kwalificatie is het vermogen zich in te leven in jouw doelstellingen en daar beweging in te brengen door begeleiding.
4. **Educatieve Workshops en Cursussen:** Het volgen van workshops of cursussen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, communicatie, emotionele intelligentie, en andere gerelateerde onderwerpen kan nuttig zijn. Deze worden vaak aangeboden door onderwijsinstellingen, online platforms, of in de gemeenschap. Een belangrijk element van een goede cursus is de interactie met mede studenten. In een online omgeving kan dit slechts ten dele.
5. **Natuur en Buitenactiviteiten:** Tijd doorbrengen in de natuur, hetzij door te wandelen, tuinieren, of gewoon buiten te zijn, kan helpen om te vertragen en meer afgestemd te raken op je innerlijke zelf. Veel onderzoeken hebben bewezen dat het groen van de natuur, de frisse lucht en het geluid van dieren en wind een sterke werking hebben op de menselijke geest.
6. **Creatieve Uitdrukking:** Activiteiten zoals schilderen, schrijven, muziek maken, of dansen bieden een uitlaatklep voor emoties en gedachten, waardoor je jezelf op een dieper niveau kunt begrijpen.
7. **Groepsgesprekken en Gemeenschapsbijeenkomsten:** Deelname aan groepsdiscussies of steungroepen over persoonlijke groei en zelfontdekking kan nieuwe perspectieven bieden en je zelfbewustzijn vergroten.
8. **Fysieke Oefening en Yoga:** Lichaamsgerichte praktijken zoals yoga, tai chi, of regelmatige lichaamsbeweging helpen je om in contact te komen met je lichaam, wat een belangrijk aspect is van zelfbewustzijn. Gevechtssporten zijn over het algemeen een goede keuze voor mensen met een actieve geest.
9. **Reizen en Culturele Immersie:** Het verkennen van nieuwe culturen en omgevingen kan je bewustzijn van je eigen waarden, overtuigingen en aannames uitdagen en verdiepen.
10. **Stilte en Alleen Tijd:** Soms is de beste omgeving voor persoonlijke bewustwording eenvoudigweg een rustige plek waar je tijd alleen kunt doorbrengen om na te denken en te voelen zonder afleidingen.

Het belangrijkste is om benaderingen te kiezen die resoneren met jouw persoonlijkheid en levenssituatie. Persoonlijke bewustwording is een persoonlijke reis die ieder op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo onderneemt. Een reis waar vooral de variatie leidt tot een goede combinatie. Uit de combinatie verkrijgt je internalisatie, integratie en langzaam de installatie van een verbeterend bewust zijn.



Waardoor bereik ik een hogere persoonlijke bewustwording?

Het bereiken van een hogere persoonlijke bewustwording is een voortdurend proces dat inzet en zelfreflectie vereist. Als vervolg op de voorgaande vraag zijn enkele praktische stappen en methoden die je kunnen helpen bij het verdiepen van je zelfbewustzijn:

1. **Zelfobservatie en -onderzoek:** Stel jezelf regelmatig vragen zoals "Waarom voel ik me nu zo?" of "Wat triggerde deze reactie bij mij?" Dit helpt bij het ontwikkelen van dieper inzicht in je eigen innerlijke processen. Even stil staan bij jezelf voor te reageren.
2. **Feedback Vragen:** Openstaan voor en vragen om feedback van vrienden, familieleden, collega's, of een mentor kan waardevolle inzichten bieden in hoe anderen

je zien en ervaren. Dit kan je helpen om aspecten van jezelf te zien die je misschien over het hoofd ziet. Hou er rekening mee dat de meeste mensen niet eerlijk en oprecht zullen zijn en je hun tijdelijke mening geven. Hun reflectie wordt ingegeven door de emotie van dat moment en de gegeven omstandigheden.

3. **Educatie en Zelfstudie:** Het lezen van boeken, het volgen van cursussen, of het deelnemen aan workshops over psychologie, filosofie, persoonlijke ontwikkeling, en andere relevante onderwerpen kan je kennis en begrip van jezelf vergroten.
4. **Uit je Comfortzone Stappen:** Nieuwe ervaringen en uitdagingen aangaan kan onthullen hoe je reageert op stress, verandering, en onbekendheid. Dit kan leiden tot een dieper zelfbegrip en groei.
5. **Mindful Luisteren naar Anderen:** Actief en empathisch luisteren naar de ervaringen en perspectieven van anderen kan je eigen zelfbewustzijn vergroten door je bewust te maken van verschillende levensvisies en interpersoonlijke dynamieken.
6. **Lichaamsbewustzijn Ontwikkelen:** Bewust de ander kant van de beweging opzoeken. Het lichaam uitdagen tot zaken die soms ver buiten de comfort zone vallen. Een voorbeeld waar ik zelf veel gebruik van maak is het Boxa principe. In plaats van de standaard Boksmethode van een specifiek been voor als leidend been laat ik de mensen regelmatig dit leidende been wisselen. De methode dwingt mensen om het lichaam in totaal perspectief te zien en niet meer als een eentonige programmering van patronen.
7. **Stilte en Reflectie:** Zoek een religieuze plaats op waar mensen samenkomen om hun religie uit te oefenen. Voel de energie. Absorbeer het positieve en registreer het negatieve. Veel van wat je observeert kan je raken. Ook dit is een onderdeel van je proces. Leer van de ander maar je hoeft er niet aan deel te nemen. Religie heeft veel goede kanten ook al ben je het niet eens met de manier hoe mensen het hebben georganiseerd.

Het ontwikkelen van een hogere persoonlijke bewustwording is een persoonlijke en unieke reis voor iedereen. Het belangrijkste is consistentie en de bereidheid om eerlijk en open naar jezelf te kijken. Door deze praktijken te integreren in je dagelijks leven, kun je geleidelijk een dieper niveau van zelfbewustzijn en zelfbegrip bereiken.

Waarvoor zou ik een persoonlijke bewustwording willen hebben?

Het ontwikkelen van persoonlijke bewustwording kan tal van voordelen hebben die bijdragen aan verschillende aspecten van je leven. Hier zijn enkele redenen waarom je zou willen werken aan je persoonlijke bewustwording:

1. **Beter Zelfmanagement:** Een hogere mate van zelfbewustzijn stelt je in staat om je emoties beter te herkennen en te beheersen. Dit kan leiden tot effectievere stressbeheersing en een gezondere omgang met uitdagingen en tegenslagen. Kortom je kan en zal gezonder willen en gaan leven. Er komt meer discipline, zelfbeheersing en karakter in je optreden.
2. **Verbeterde Relaties:** Door je eigen emoties, behoeften en gedrag beter te begrijpen, kun je empathischer en effectiever communiceren met anderen. Dit leidt tot diepere en meer bevredigende persoonlijke en professionele relaties. Door dit inzicht leer je ook de beperkingen van relaties te overzien.
3. **Effectievere Communicatie:** Zelfbewustzijn helpt je om je communicatiestijl te begrijpen en hoe deze door anderen kan worden waargenomen. Dit inzicht kan je helpen om je boodschap duidelijker over te brengen en misverstanden te voorkomen. Beter

communiceren is ook bewuster bewegen. Meer dan 80% van onze communicatie loopt via lichaamstaal.

4. **Persoonlijke Groei en Ontwikkeling:** Zelfbewustzijn is de basis voor persoonlijke groei. Het stelt je in staat om je sterke en zwakke punten te identificeren, doelen te stellen die aansluiten bij je waarden en aspiraties, en bewuste keuzes te maken die je leven verrijken. Door deze kennis worden keuzes natuurlijker en zal je sneller een nee accepteren.
5. **Beter Besluitvormingsproces:** Met een goed begrip van je eigen waarden, voorkeuren en emoties, kun je betere en meer doordachte beslissingen nemen die in lijn zijn met je ware zelf en langetermijndoelen. Ook zal je op heel korte termijn beslissingen sneller en effectiever leren maken. Het openen en sluiten van deuren komt een stap dichterbij.
6. **Toegenomen Empathie en Compassie:** Door zelfbewust te zijn, kun je je gemakkelijker inleven in de gevoelens en perspectieven van anderen, wat kan leiden tot meer compassievolle interacties. Je leert ook waar en wanneer compassie op zijn plaats is.
7. **Carrièreontwikkeling en Professioneel Succes:** Zelfbewustzijn is cruciaal voor het bouwen van sterke professionele relaties, effectief leiderschap en het navigeren door carrièreuitdagingen. Het helpt je om je prestaties te evalueren, feedback te accepteren en je professionele vaardigheden te verbeteren. Je krijgt inzicht in wat wel en niet mogelijk is en welke wegen waar naar toe leiden.
8. **Geestelijke Gezondheid en Welzijn:** Door een beter inzicht in jezelf te hebben, kun je ongezonde patronen herkennen en veranderen, wat bijdraagt aan je algehele geestelijke gezondheid en welzijn.
9. **Levensvoldoening:** Zelfbewustzijn stelt je in staat om te leven volgens je eigen normen en waarden, wat kan leiden tot een groter gevoel van voldoening en geluk in het leven.
10. **Adaptievermogen en Veerkracht:** Een sterk zelfbewustzijn helpt je om flexibeler en veerkrachtiger te zijn in het gezicht van verandering, waardoor je beter in staat bent om met onvoorziene omstandigheden en uitdagingen om te gaan.

Kortom, het ontwikkelen van persoonlijke bewustwording is een investering in jezelf die een positieve impact kan hebben op vrijwel elk aspect van je leven, van je interpersoonlijke relaties tot je professionele successen en je algemene welzijn.

Wat vooral opvalt is dat vooral het omgevingsbewustzijn steeds minder aandacht krijgt. Hoe zou dat nu komen?

Hoewel het niet universeel is dat het omgevingsbewustzijn overal of voor iedereen afneemt, zijn er bepaalde factoren en trends in de moderne samenleving die kunnen bijdragen aan verminderd bewustzijn van onze omgeving. Hier zijn enkele mogelijke redenen:

1. **Toename van schermgebruik en digitale afleiding:** Met de opkomst van smartphones, tablets en andere digitale apparaten brengen mensen meer tijd door op schermen en minder tijd met directe interactie met hun omgeving. Dit kan leiden tot een afname van het bewustzijn van wat er fysiek om hen heen gebeurt.
2. **Verstedelijking:** Mensen die in sterk verstedelijkte gebieden wonen, kunnen minder blootgesteld worden aan natuurlijke omgevingen en minder kansen hebben om een verbinding met de natuur te ontwikkelen. Dit kan hun omgevingsbewustzijn beperken. Een belangrijke reden is ook om de eigen privacy te beschermen in een omgeving waar iedereen er bijna direct boven op zit.
3. **Levensstijl en routine:** Het snelle tempo van het moderne leven en de routinematige aard van veel van onze dagelijkse activiteiten kunnen leiden tot automatisering van gedrag, waarbij mensen minder aandacht besteden aan hun omgeving. Dit zeggende moet ik ook constateren dat er in de vele eeuwen mensheid weinig is veranderd. Ongeveer 80% van ons leven bestaat uit routine handelingen waaraan slechts een heel kleine minderheid aan kan ontkomen. Deze minderheid bestaat hoofdzakelijk uit mensen die zich direct inzetten voor vrede en veiligheid of misdaad.



4. **Informatieoverload:** De enorme hoeveelheid informatie die constant op ons afkomt, kan overweldigend zijn en leiden tot een soort 'tunnelvisie', waarbij de focus ligt op specifieke taken of informatie, ten koste van een breder bewustzijn van onze omgeving.
5. **Toegenomen focus op individuele ervaringen:** Sociale media en andere platforms moedigen vaak een focus op het zelf en individuele ervaringen aan, wat kan bijdragen aan een verminderde aandacht voor de bredere omgeving en gemeenschap. Door deze ontwikkeling toe te laten worden vooral de externe factoren een beïnvloeding op je eigen ontwikkeling.
6. **Zorgen over veiligheid en privacy:** In sommige gevallen kunnen mensen bewust vermijden om te veel aandacht te besteden aan hun omgeving of om interacties met vreemden aan te gaan, uit zorgen over hun veiligheid of privacy. Dit gaf ik al aan bij de verstedelijking.
7. **Onderwijs en opvoeding:** Afhankelijk van het onderwijssysteem en de opvoedingspraktijken, krijgen sommige individuen misschien niet voldoende training of aanmoediging om hun omgevingsbewustzijn te ontwikkelen. Onze onderwijssystemen zijn helaas meer “programmeer” systemen dan gericht op de individuele ontwikkeling.

Het is belangrijk te benadrukken dat deze trends en factoren variëren per gemeenschap en individu. Bovendien zijn er tegengestelde bewegingen die juist het belang van omgevingsbewustzijn benadrukken, zoals initiatieven voor buitenonderwijs, mindfulnesspraktijken die het bewustzijn van het huidige moment promoten, en inspanningen om de verbinding met de natuur te herstellen.



Wat zijn de gevolgen voor de toegenomen aandacht voor sociaal en maatschappelijk bewustzijn?

De toegenomen aandacht voor sociaal en maatschappelijk bewustzijn heeft diverse gevolgen, zowel positief als negatief, afhankelijk van de context en hoe deze aandacht wordt gekanaliseerd. Hieronder volgt een overzicht van mogelijke gevolgen:

Positieve Gevolgen

1. **Verhoogde Empathie en Solidariteit:** Meer bewustzijn over sociale en maatschappelijke kwesties kan leiden tot grotere empathie onder mensen voor de ervaringen en uitdagingen van anderen, wat op zijn beurt kan leiden tot meer solidariteit en steun voor kwetsbare groepen. Ook zien we een beweging die geheel de andere kant op gaat. Mensen nemen meer afstand, weigeren empathie te voelen en zullen zich zelfs gaan verzetten tegen elke vorm van empathie. Een belangrijke reden is veelal de angst voor het onbekende, de vrees dat er een aantasting komt van de eigen omgeving en beperking van mogelijkheden. Bij angst begint verzet en wordt zelfkennis, zelfverloening.
2. **Bevordering van Actie en Verandering:** Bewustwording is vaak de eerste stap naar actie. Als mensen zich bewust worden van bepaalde onrechtvaardigheden of problemen, kunnen ze gemotiveerd raken om zich in te zetten voor verandering, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk, donaties, of door hun stemgedrag. Ook hierbij moet worden opgemerkt dat het gevoel van onrecht vele kanten kent en dit gevoel niet altijd gerechtvaardigd is.
3. **Beleidsveranderingen:** Toegenomen maatschappelijk bewustzijn kan druk uitoefenen op beleidsmakers om veranderingen door te voeren of nieuwe initiatieven te introduceren die de maatschappij ten goede komen. Door zelf maatschappelijk bewust te leven en te participeren waar het mogelijk is oefenen we enige invloed uit op de toekomst. Betrokkenheid voorkomt vaak het maken van brokken.
4. **Verbeterde Diversiteit en Inclusie:** Bewustwording van diversiteit en inclusiekwesties in organisaties kan leiden tot meer inclusieve praktijken en een diverse werkomgeving, wat heeft aangetoond dat het de creativiteit, innovatie en algehele prestaties verbetert. Door kennismaking kan vaak acceptatie ontstaan. Echter kunnen wij niet alles accepteren. Sommige waarden en normen of culturele opvattingen liggen te ver van onze persoonlijke dat acceptatie niet mogelijk is. Hier moeten wij leren zaken te parkeren, geef ze een plek in onze bewustwording en laat er een hek omheen staan. We moeten accepteren dat we sommige zaken nooit gaan accepteren.
5. **Educatieve Impact:** Scholen en universiteiten kunnen door toegenomen bewustzijn geïnspireerd worden om hun curriculum aan te passen om studenten meer te onderwijzen over maatschappelijke kwesties, kritisch denken en sociale verantwoordelijkheid. Leraren zijn hierbij van groot belang. Helaas moeten we constateren dat systemen over het algemeen erg weerbarstig zijn en veranderingen traag.

Negatieve Gevolgen

1. **Polarisatie:** Hoewel het vergroten van het bewustzijn van bepaalde kwesties kan leiden tot positieve verandering, kan het ook polarisatie en verdeeldheid veroorzaken, vooral als de discussies verhit raken of als mensen zich ingraven in hun standpunten. Ook hier geldt dat we moeten accepteren dat we niet alles kunnen accepteren. In dit soort gevallen moeten we vaker parkeren.
2. **Activisme moeheid:** Constante blootstelling aan sociale en maatschappelijke problemen, vooral via sociale media, kan leiden tot wat soms 'activisme moeheid' wordt genoemd, waar mensen zich overweldigd voelen en afstand nemen van de kwesties. Vaak heeft radicaliserend activisme deze uitwerking en zal het langzaam maar zeker door de maatschappij het stempel “dit gaat te ver” krijgen. Dit ondanks de vaak goede bedoelingen van initiatiefnemers.
3. **Symbolisch Activisme:** Er is een risico dat de focus op bewustzijn niet altijd leidt tot concrete actie of verandering. Dit fenomeen, soms 'slacktivism' genoemd, omvat acties die goed voelen maar weinig substantiële impact hebben.
4. **Misbruik van Sociale Bewegingen:** In sommige gevallen kunnen bedrijven of individuen sociale en maatschappelijke bewustzijns campagnes misbruiken voor persoonlijk gewin, in een praktijk die bekend staat als 'woke-washing', waarbij ze de indruk wekken maatschappelijk bewust te zijn zonder echte toewijding of actie.

De impact van toegenomen sociaal en maatschappelijk bewustzijn is complex en varieert sterk afhankelijk van hoe individuen, gemeenschappen en organisaties dit bewustzijn toepassen. Het is cruciaal om dit bewustzijn om te zetten in geïnformeerde actie en kritisch te blijven over de bronnen van onze informatie en de effectiviteit van onze inspanningen.

De termen “bewust ZIJN” en “bewust WORDEN” spelen bij deze processen een steeds belangrijker rol. Als individu kunnen we vaak de maatschappelijke gevolgen van onze handelingen niet overzien. Goedbedoelde acties leiden dan tot sterk negatieve resultaten en het



aangedragen probleem word eerder groter dan dat het wordt opgelost. Een goed voorbeeld hiervan is de kraakbeweging.

Waarom kunnen we zien dat er een toename is aan gezondheidsbewustzijn?

De toegenomen aandacht voor gezondheidsbewustzijn is zichtbaar door verschillende indicatoren en trends, zowel op individueel als op gemeenschapsniveau. Hier zijn enkele manieren waarop deze groeiende focus tot uiting komt:

1. **Publieke Gezondheids campagnes:** Overheden en gezondheidsorganisaties lanceren regelmatig campagnes gericht op het vergroten van het bewustzijn over gezondheidskwesties zoals hartziekten, diabetes, mentale gezondheid, en COVID-19. Deze campagnes maken gebruik van sociale media, televisie, en openbare reclame om hun boodschappen te verspreiden. Veel van deze boodschappen hebben een dubbele moraal. Aan de ene kant probeert het Preventieve gezondheidsbewustzijn te bevorderen maar aan de ander kant wordt dit vanuit de regelgeving beperkt en in sommige gevallen zelfs tegen gewerkt.
2. **Wellness en Fitness Trends:** Er is een duidelijke toename in de populariteit van fitnessapps, wearables (zoals fitness trackers), en een focus op wellness in de vorm van yoga, meditatie, en mindfulness. Dit wijst op een groter algemeen bewustzijn en belangstelling voor het onderhouden van een gezonde levensstijl. De mens wordt zich steeds bewuster van de eigen verantwoordelijkheid. Door het stijgen der kosten van de gezondheidszorg, het inperken van het aanbod en verlagen van de kwaliteit is de plicht van het individu bij de eigen bewustwording sterk aanwezig.
3. **Gezonde Voeding:** De vraag naar biologische, niet-bewerkte, en plantaardige voedingsproducten is gestegen, wat wijst op een groter bewustzijn van het belang van gezonde voeding. Supermarkten en restaurants bieden steeds meer gezonde opties aan, en er is een overvloed aan informatie beschikbaar over voeding en dieet. Een belangrijke methode om deze bewust wording te versnellen is de toevoeging van informatie, leermoment in meer media en schoolopleidingen. Grote publieke groenten tuinen in elke buurt zullen helpen met deze bewustwording en voorkeur keuzes.
4. **Geestelijke Gezondheid:** Er is een afnemend stigma rondom geestelijke gezondheid, met meer openheid over onderwerpen als depressie, angst, en burn-out. Er is een groeiend aantal initiatieven en bronnen beschikbaar voor mensen die hulp zoeken, wat wijst op een toegenomen bewustzijn en acceptatie van het belang van mentale gezondheid.
5. **Preventieve Gezondheidszorg:** Mensen zijn meer geneigd om preventieve maatregelen te nemen, zoals regelmatige gezondheidscontroles, vaccinaties, en screenings. Dit toont een verschuiving naar een meer proactieve benadering van gezondheid. Bijna alle initiatieven hiervoor zijn particulier. Er zou een versnelling komen als zowel de overheid als de reguliere zorg er meer en intensievere aandacht aan besteedde en, beter nog, het faciliteerde.
6. **Gezondheidseducatie:** Scholen integreren gezondheidseducatie steeds meer in hun curricula, wat jongeren van jongs af aan bewust maakt van het belang van gezonde gewoonten. Dit omvat lessen over voeding, fysieke activiteit, en mentale welzijn.
7. **Werkgeluk en Welzijn op het Werk:** Werkgevers richten zich steeds meer op het welzijn van hun werknemers door middel van initiatieven zoals flexibele werkuren,

mogelijkheden voor thuiswerken, wellness programma's, en mentale gezondheidsdagen. Dit wijst op een toenemend bewustzijn van het belang van een gezonde balans tussen werk en privéleven.

8. **Medische en Gezondheidsinformatie Online:** De toegankelijkheid van gezondheidsinformatie via het internet heeft geleid tot een beter geïnformeerd publiek. Mensen gebruiken online bronnen om symptomen te onderzoeken, gezondheidstips te vinden, en meer te leren over hoe ze hun gezondheid kunnen verbeteren.

Deze trends en ontwikkelingen wijzen op een groeiend bewustzijn en interesse in gezondheidskwesties, en stimuleren individuen en gemeenschappen om actie te ondernemen voor het behoud en de verbetering van hun gezondheid.

Waaruit blijkt merkbewustzijn vooral?

Merkbewustzijn, of "brand awareness", verwijst naar de mate waarin consumenten een bepaald merk herkennen en er vertrouwd mee zijn. Het is een cruciale factor in de marketing- en bedrijfsstrategieën van organisaties, omdat een sterk merkbewustzijn kan leiden tot een hogere verkoop, loyaliteit van klanten, en een positief merkimago. Er zijn verschillende indicatoren en manifestaties van merkbewustzijn:

1. **Merkherkenning:** Dit is het vermogen van consumenten om een merk te herkennen aan visuele of auditieve indicatoren zoals logo's, slogans, jingles, verpakking, of kleurenschema's. Wanneer mensen onmiddellijk een merk kunnen identificeren zonder de naam direct te zien, duidt dit op een hoog merkbewustzijn.
2. **Merkherinnering:** Dit gaat een stap verder dan herkenning; het is het vermogen van consumenten om een merk uit het geheugen op te roepen wanneer ze denken aan een bepaalde industrie of productcategorie. Als een merk "top-of-mind" is, heeft het een sterke positie in het bewustzijn van de consument. Wel is hier een risico aan verbonden. Sommige merken zijn zo gestandaardiseerd geworden dat ze een hele productgroep zijn gaan vertegenwoordigen. Als men "Pampers" zegt wordt er niet altijd het merk mee bedoeld maar het product luiers.
3. **Klantloyaliteit en Voorkeur:** Sterk merkbewustzijn kan leiden tot een loyale klantenbasis. Klanten die een positief beeld hebben van een merk zijn vaak loyaler en kiezen dit merk boven concurrenten, zelfs als er prijsverschillen zijn. Het behoud van deze loyaliteit is over het algemeen niet gemakkelijk omdat er nu ook sprake is van keten verantwoordelijkheid. Een merk kan verantwoordelijk worden gesteld voor het gedrag van een toeleverancier in de keten waar het geen beslissingskracht over heeft.
4. **Mond-tot-mondreclame:** Wanneer een merk een hoge mate van bewustzijn heeft, zijn mensen meer geneigd om erover te praten met vrienden, familie, en collega's. Dit kan zowel in persoonlijke gesprekken als via sociale media zijn.
5. **Sociale Media Betrokkenheid:** Actieve en positieve betrokkenheid van consumenten met een merk op sociale mediaplatforms (zoals likes, shares, comments, en mentions) wijst op merkbewustzijn. Een sterk merk genereert online gesprekken en interacties. Aan deze mediale betrokkenheid kleven veel voor en tegen argumenten. Een verkeerde uitlating van een vertegenwoordiger heeft directe omzet effecten en kunnen zelfs in de beursnotering gevoelt worden. Tesla is hiervan een goed voorbeeld.
6. **Zoekvolume Online:** Een hoger volume van online zoekopdrachten naar een merk of zijn producten duidt op hoger merkbewustzijn. Dit omvat zoekopdrachten op zoekmachines en sociale media platforms.

7. **Merkambassadeurs en Influencers:** Wanneer bekende individuen of invloedrijke personen in de samenleving een merk publiekelijk ondersteunen of gebruiken, kan dit het merkbewustzijn aanzienlijk vergroten. Dit toont aan dat het merk een positieve reputatie en zichtbaarheid heeft. Ook hier zit er een addertje onder het gras. Een influencer die iets verkeerd doet zal direct een negatief economisch effect kunnen veroorzaken.
8. **Reclame en Marketingcampagnes:** Effectieve reclame- en marketingcampagnes die memorabele boodschappen overbrengen, kunnen het merkbewustzijn aanzienlijk verhogen. De herkenbaarheid van campagnes en de frequentie waarmee consumenten eraan worden blootgesteld, zijn indicatoren van merkbewustzijn. Het leuke hieraan is dat door de effecten van reclame er ook een eigen geschiedenis is ontstaan van merkbeleving. De reclame is verworven tot een herinneringsemotie.
9. **Distributie en Beschikbaarheid:** De aanwezigheid van een merk in winkels, online platforms, en op prominente locaties kan ook het bewustzijn vergroten. Een breed en gemakkelijk beschikbaar productaanbod helpt bij het bouwen van merkbewustzijn. Door het internet is dit zich gaan globaliseren en weet de client niet meer wie de daadwerkelijke distributie doet.

Merkbewustzijn is dus een veelzijdig concept dat zich manifesteert door een combinatie van consumentengedrag, engagement, en de zichtbaarheid van het merk in de markt.



Is er een verbetering in het Cultureel Bewustzijn te constateren en waaraan merken we dat?

Ja, er is een algemene trend waarbij cultureel bewustzijn wereldwijd toeneemt. Deze verbetering is te zien in verschillende domeinen van de samenleving, en er zijn meerdere indicatoren die wijzen op een groeiend cultureel bewustzijn:

1. **Onderwijs:** Scholen en universiteiten integreren steeds vaker cursussen en programma's die gericht zijn op culturele studies, wereldgeschiedenis, en mondiale perspectieven. Dit omvat niet alleen het curriculum maar ook uitwisselingsprogramma's die studenten de kans geven om andere culturen uit de eerste hand te ervaren. Waar scholen hun uiterste best doen om te globaliseren zien wij een trend bij overheden om dit weer te beperken. Dit levert veel onrust en wantrouwen op. Eerst stimuleren overheden sterk deze internationalisering om daarna het beleid weer radicaal om te gooien. Dit versterkt het beeld van de onbetrouwbare overheid aan alle kanten. Dit is jammer want steeds meer mensen begrijpen dat we maar een planeet hebben waarop we met iedereen samen leven en zullen moeten leren verdelen.
2. **Media en Entertainment:** Films, televisieprogramma's, muziek en literatuur omarmen steeds vaker diverse culturele achtergronden en verhalen, bieden een platform voor minderheidsgroepen en benadrukken interculturele dialogen. Dit draagt bij aan een breder begrip en waardering van culturele diversiteit onder het grote publiek. Het is belangrijk voor een ieder te beseffen dat we een samenleving zijn waar niet integratie of assimilatie maar acceptatie en combinatie de dragers moeten zijn. Alleen een samenleving die diversiteit accepteert, leert.
3. **Werkplekdiversiteit:** Organisaties en bedrijven erkennen steeds meer het belang van een diverse en inclusieve werkomgeving. Dit uit zich in het aannemen van werknemers uit verschillende culturele achtergronden en het implementeren van trainingen en beleid gericht op culturele competentie en inclusie. Door de wereldwijde trend van veroudering is het uiterst belangrijk om jongeren de mogelijkheid te geven overal ter wereld te kunnen werken en aan een toekomst bouwen.
4. **Toerisme:** Een toename in internationaal toerisme en de populariteit van cultureel immersieve reiservaringen laten zien dat mensen geïnteresseerd zijn in het verkennen en waarderen van andere culturen. Dit draagt bij aan een groter cultureel begrip en respect. Om de wereld te sparen is het minimaliseren van massa strand en recreatie toerisme belangrijk. Participatie reizen zouden een belangrijker onderdeel moeten vormen.
5. **Sociale Bewegingen:** Wereldwijde sociale bewegingen en campagnes die gericht zijn op raciale gelijkheid, zoals Black Lives Matter, hebben het bewustzijn en de discussie over culturele verschillen, systemisch racisme en koloniale geschiedenis versterkt. Een versterking van de sociale bewegingen op cultureel vlak zal meer attentie krijgen.
6. **Internationale Samenwerking en Dialogen:** Er is een toename in internationale samenwerking op verschillende gebieden zoals klimaatverandering, volksgezondheid, en onderwijs, wat bijdraagt aan een groter bewustzijn van en respect voor culturele diversiteit en mondiale interconnectiviteit. Hierbij is duidelijk dat de dominantie van Westerse culturen aan kracht verliezen maar dat de acceptatie hiervan stuit op enorme weerstand.
7. **Technologie en Sociale Media:** De opkomst van sociale media en digitale platforms heeft het gemakkelijker gemaakt voor individuen om culturen te verkennen, te delen



8. en te bespreken. Dit heeft de drempels voor interculturele communicatie verlaagd en het bewustzijn van en de waardering voor culturele diversiteit vergroot. In een ideale samenleving zouden de enorme filters in veel landen uit gezet moeten worden waardoor een ieder inzicht krijgt in de levens van anderen op onze planeet.

9 Culturele Festivals en Evenementen: De populariteit en zichtbaarheid van culturele festivals en evenementen die de kunst, muziek, dans, en tradities van verschillende culturen vieren, zijn indicatoren van een groeiend cultureel bewustzijn.

Deze trends en ontwikkelingen wijzen op een positieve verschuiving richting meer cultureel bewustzijn en begrip. Ondanks deze vooruitgang, blijven er uitdagingen bestaan, zoals culturele toe-eigening en stereotypering, die aandacht en gevoeligheid vereisen om echte interculturele waardering en respect te bevorderen.

Is er een toename aan Cybersecurity Awareness en waarom?

Er is een duidelijke toename in cybersecurity awareness wereldwijd, en dit is om meerdere redenen. De groeiende afhankelijkheid van digitale technologieën in zowel het persoonlijke als professionele leven heeft cybersecurity tot een essentiële overweging gemaakt. Hier zijn enkele redenen voor de toegenomen aandacht voor cybersecurity awareness:

1. **Toename van Cyberaanvallen:** Er is een significante toename in het aantal cyberaanvallen, waaronder phishing, ransomware, datalekken en andere vormen van cybercriminaliteit. Deze aanvallen richten zich niet alleen op grote organisaties maar ook op kleine bedrijven en individuen, wat het belang van cybersecurity benadrukt. De ontwikkeling van AI is nog maar het begin van een heel nieuwe periode in deze vormen van negatieve benadering van het individu en bedrijf.
2. **Digitale Transformatie:** Terwijl bedrijven en instellingen hun digitale transformatie versnellen, waaronder de adoptie van cloud computing, IoT (Internet of Things), en remote werken, ontstaan er nieuwe beveiligingsuitdagingen die een hoger niveau van bewustzijn vereisen. Er wordt steeds vaker aandacht gevraagd van de gebruiker voor het gevaar dat dreigt bij digitaal gebruik.
3. **Wet- en Regelgeving:** Overheden wereldwijd implementeren strengere wetgeving en regelgeving rond gegevensbescherming en privacy, zoals de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) in de EU. Deze wetgeving vereist dat organisaties adequate cybersecurity maatregelen nemen en verhoogt het algemene bewustzijn over het belang van gegevensbescherming. Gelukkig zien we ook de effecten van deze overheidsmaatregelen bij de nu heersende internet elite die meenden het alleen recht te hebben.
4. **Publieke Bewustwording:** Media-aandacht voor grote cyberaanvallen en datalekken heeft het publieke bewustzijn over de risico's van cybercriminaliteit verhoogd. Mensen worden zich meer bewust van het belang van persoonlijke gegevensbescherming en de maatregelen die ze kunnen nemen om zichzelf te beschermen.
5. **Economische Impact:** De financiële impact van cyberaanvallen op bedrijven kan enorm zijn, niet alleen vanwege de directe financiële verliezen maar ook door reputatieschade en het verlies van klantvertrouwen. Dit stimuleert investeringen in cybersecurity en bewustwordingscampagnes.
6. **Educatie en Training:** Er is een toename in educatieve programma's en trainingen over cybersecurity, zowel binnen organisaties als in het algemeen onderwijs. Dit omvat bewustmakingscampagnes en opleidingen gericht op het versterken van de digitale hygiëne en het begrip van cyberdreigingen. Door het opkomen van nieuwe technologieën is er sprake van de ontwikkeling en groei van telkens nieuwe beroepen en bedrijven. Waar aan de ene kant werkplaatsen verdwijnen komen deze aan een andere kant terug.
7. **Ontwikkeling van Technologie:** De voortdurende ontwikkeling van nieuwe technologieën brengt nieuwe beveiligingsrisico's met zich mee. Tegelijkertijd draagt het bij aan een groter bewustzijn van het belang van cybersecurity als een integraal onderdeel van technologische innovatie.
8. **Remote Werken en Leren:** De COVID-19 pandemie heeft een verschuiving naar remote werken en online leren versneld, wat het belang van cybersecurity thuis heeft onderstreept. Dit heeft geleid tot een grotere focus op het beveiligen van netwerken, apparaten en gegevens buiten de traditionele kantooromgeving. Tevens heeft deze ontwikkeling het ontstaan van de internet nomaden veroorzaakt.

Deze factoren samen hebben bijgedragen aan een wereldwijde verhoging van het bewustzijn rond cybersecurity. Organisaties en individuen worden aangemoedigd om proactief maatregelen te nemen om hun digitale voetafdruk veilig te stellen en zichzelf te beschermen tegen cyberdreigingen. De digitale bewustwording is nog jong en er vallen nog veel groepen buiten, ouderen en laag opgeleiden, maar ook die zullen met de tijd een onderdeel worden van het totale netwerk van cybernetica.



Er worden allerlei cursussen in awareness gegeven, is het de moeite waard om deze te volgen?

Of het de moeite waard is om cursussen in awareness (bewustzijn) te volgen, hangt af van verschillende factoren, zoals je persoonlijke doelen, de kwaliteit van de cursus, en hoe de inhoud aansluit bij jouw behoeften en levensfase. Hier zijn enkele overwegingen die kunnen helpen bij het maken van je beslissing:

1. **Persoonlijke Groei en Ontwikkeling:** Als je op zoek bent naar manieren om persoonlijke groei te bevorderen, je zelfkennis te vergroten, of specifieke aspecten van je leven te verbeteren, kunnen cursussen in awareness waardevolle inzichten en tools bieden. Buiten deelname aan een cursus werken ook lange vakantie reizen, deelname aan internationale uitwisselingsprogramma's, in het buitenland werken en vrijwilligerswerk heel goed bij de eigen ontwikkeling. Kortom, ook al heb geld, of ben je geen studie held, er blijven altijd mogelijkheden.
2. **Professionele Ontwikkeling:** Sommige awareness-cursussen richten zich op vaardigheden die ook in professionele contexten waardevol zijn, zoals emotionele intelligentie, stressmanagement, en effectieve communicatie. Deze kunnen je professionele relaties en prestaties verbeteren. Neem vooral aan deze cursussen deel met een aantal vrienden of collegae zodat je kunt blijven reflecteren over zowel de inhoud als toepasbaarheid.
3. **Kwaliteit en Relevantie:** Onderzoek de inhoud en het formaat van de cursus om te bepalen of deze aansluiten bij wat je zoekt. Kijk ook naar de kwalificaties van de instructeurs en de ervaringen van eerdere deelnemers.
4. **Praktische Toepasbaarheid:** Overweeg of de cursus praktische oefeningen of technieken biedt die je kunt integreren in je dagelijkse leven. Theorie is waardevol, maar de echte voordelen komen vaak door praktische toepassing.
5. **Persoonlijke Bereidheid en Engagement:** Voor de meeste awareness-cursussen is een zekere mate van persoonlijke inzet en openheid nodig om te reflecteren en te werken aan jezelf. Je zult waarschijnlijk meer baat hebben bij de cursus als je bereid bent om actief deel te nemen en de geleerde lessen toe te passen. Buiten openheid mag je ook eigen grenzen stellen. In veel cursussen worden grenzen verlegd, soms iets te ver in de persoonlijke beleving. Wees duidelijk wat je wel en niet accepteert, een diploma of certificaat is nooit zaligmakend.
6. **Kosten versus Waarde:** Overweeg of de kosten van de cursus in verhouding staan tot de verwachte waarde die het zal toevoegen aan je leven. Soms kan een aanzienlijke investering in tijd of geld gerechtvaardigd zijn door de persoonlijke of professionele groei die het bevordert. Met een regelmaat kom ik cursussen tegen waarvan de beloften groter zijn dan de uitkomst. Zelf heb ik meerdere cursussen gedaan waarvan de erkenning achteraf toch niet zo sterk was als vooraf, schriftelijk, werd beweerd. Verhaal halen over iets wat foutief geïnformeerd is levert soms excuses op maar nooit geld en tijd terug. Ben voorzichtig bij elke beslissing tot deelname. Vertrouwen is goed maar controleren is beter.
7. **Alternatieven en Complementen:** Bedenk of er andere manieren zijn om vergelijkbare voordelen te behalen, zoals zelfstudie, mentorship, of deelname aan gemeenschapsprojecten of groepen met een soortgelijke focus. Een van de meest vergeten alternatieven is het werken in een bejaardenhuis. Op deze plaatsen kom je zowel enorme kennis als ervaring tegen uit het echte leven.

In veel gevallen hebben mensen aanzienlijke voordelen ondervonden van het volgen van cursussen gericht op het vergroten van hun bewustzijn, inclusief verbeterde relaties, een groter gevoel van welzijn, en een beter vermogen om met stress en uitdagingen om te gaan. Het is belangrijk om te kiezen voor cursussen die goed passen bij jouw individuele behoeften en omstandigheden.



Waar moet ik op letten bij het boeken van een cursus?

Bij het boeken van een cursus, of het nu gaat om persoonlijke ontwikkeling, professionele vaardigheden, of iets heel anders, zijn er meerdere factoren waarmee je rekening moet houden om ervoor te zorgen dat de cursus aan je verwachtingen voldoet. Hier zijn enkele belangrijke punten om op te letten:

1. **Doelstellingen en Inhoud:** Zorg dat je duidelijk begrijpt wat de cursusdoelstellingen zijn en welke inhoud wordt behandeld. Komt dit overeen met wat je wilt leren of bereiken? Ga ook reviews na of dit wel klopt.
2. **Kwalificaties van de Instructeur:** Onderzoek de achtergrond van de instructeur of docent. Hebben ze relevante ervaring en kennis? Zijn er beoordelingen of getuigenissen van eerdere cursisten beschikbaar?
3. **Cursusformaat en Tijdsbesteding:** Is de cursus online, face-to-face, of een combinatie van beide? Past het formaat bij je leerstijl en schema? Begrijp hoeveel tijd je elke week moet investeren en of dit realistisch is voor jou.
4. **Interactie en Ondersteuning:** Biedt de cursus mogelijkheden voor interactie met de instructeur en andere deelnemers? Is er ondersteuning beschikbaar buiten de reguliere lessen om (zoals forums, Q&A-sessies, of persoonlijke feedback)?
5. **Kosten:** Zijn de kosten van de cursus duidelijk en transparant? Is er waarde voor je geld, gezien wat er wordt aangeboden? Zijn er extra kosten verbonden aan materialen, certificering, erkenning door organisaties, of examens?
6. **Certificering en Accreditatie:** Biedt de cursus een professionele accreditatie of certificaat aan het einde, en is dit belangrijk voor jou? Is de cursus erkend door relevante professionele instanties of industrieën?
7. **Annuleringsbeleid:** Wat gebeurt er als je de cursus moet annuleren of als de cursus niet doorgaat? Zijn de annuleringsvoorwaarden redelijk?
8. **Technische Vereisten:** Als het een online cursus betreft, controleer dan welke technische vereisten nodig zijn (zoals specifieke software, internetverbindingssnelheid). Kun je aan deze vereisten voldoen?
9. **Praktische Toepassing:** Biedt de cursus praktische oefeningen of projecten die je kunt toepassen op je eigen situatie of werk? Leren door te doen is vaak effectiever dan alleen theoretische kennis.
10. **Feedback en Evaluatie:** Wordt er feedback gegeven op opdrachten of projecten? Hoe wordt je voortgang geëvalueerd?
11. **Netwerkmogelijkheden:** Biedt de cursus mogelijkheden om te netwerken met medecursisten of professionals uit het veld? Dit kan waardevol zijn voor je professionele ontwikkeling en toekomstige kansen.
12. **Algemene Beoordelingen en Ervaringen:** Zoek naar beoordelingen, getuigenissen, of case studies van eerdere deelnemers om hun ervaringen te begrijpen. Websites, forums, en sociale media kunnen hierbij nuttige bronnen zijn.

Door zorgvuldig onderzoek te doen en de bovenstaande punten te overwegen, kun je een weloverwogen beslissing nemen die het beste past bij je leerdoelen en -voorkeuren.

Speelt de leeftijd van de cursus begeleider een belangrijke rol in het proces?

De leeftijd van de cursusbegeleider kan een factor zijn in het leerproces, maar het is niet per se doorslaggevend voor de kwaliteit van de cursus of de leerervaring. Verschillende aspecten zijn belangrijker dan leeftijd, zoals de expertise van de begeleider, hun vermogen om kennis en vaardigheden over te dragen, hun passie voor het onderwerp, en hun vermogen om een stimulerende leeromgeving te creëren. Hier zijn enkele overwegingen over hoe de leeftijd van de begeleider een rol kan spelen:

Voordelen van een Jongere Begeleider

- **Recente Kennis:** Jongere begeleiders zijn mogelijk meer afgestemd op de nieuwste trends, technologieën en onderwijsmethoden, wat vooral relevant kan zijn in snel evoluerende velden.
- **Energie en Enthousiasme:** Ze kunnen een bepaalde energie en enthousiasme naar de cursus brengen, wat aanstekelijk kan werken en de leerervaring kan verrijken.
- **Relaties op Gelijkwaardig Niveau:** Jongere begeleiders kunnen gemakkelijker relaties opbouwen met jongere cursisten, wat kan leiden tot een meer open en interactieve leeromgeving.

Voordelen van een Oudere Begeleider

- **Diepgaande Ervaring:** Oudere begeleiders brengen vaak jarenlange ervaring mee, zowel in hun vakgebied als in het lesgeven, wat kan resulteren in rijkere, meer contextuele inzichten en voorbeelden.
- **Breed Perspectief:** Ze kunnen een breder perspectief bieden op het vakgebied, inclusief historische ontwikkelingen en lange-termijn trends, wat kan bijdragen aan een dieper begrip van het onderwerp.
- **Stabiliteit en Wijsheid:** Oudere begeleiders kunnen een zekere mate van stabiliteit en wijsheid in hun benadering brengen, en zijn mogelijk beter in staat om met een diversiteit aan leerstijlen en -uitdagingen om te gaan.

Universele Kwaliteiten

Ongeacht leeftijd, zijn er bepaalde kwaliteiten die alle effectieve cursusbegeleiders delen:

- **Deskundigheid in het Vakgebied:** Diepgaande kennis van het onderwerp is essentieel.
- **Pedagogische Vaardigheden:** Het vermogen om complexe concepten op een begrijpelijke en boeiende manier over te brengen.
- **Empathie en Geduld:** Het vermogen om de behoeften van cursisten te begrijpen en hierop te reageren.
- **Flexibiliteit:** Het vermogen om de cursus aan te passen aan de behoeften van de leerlingen en om creatief om te gaan met onvoorziene uitdagingen.

Conclusie

Hoewel de leeftijd van de cursusbegeleider bepaalde perspectieven en benaderingen kan beïnvloeden, is het belangrijker om te focussen op hun kwalificaties, onderwijsstijl, en de mate waarin ze jou kunnen helpen je leerdoelen te bereiken. Een mix van jongere en oudere begeleiders kan zelfs de ideale leeromgeving bieden, waarbij je profiteert van zowel de nieuwste inzichten als diepgaande ervaring.

Nawoord

Het doel van dit boekje is inzicht geven wat Bewust Zijn werkelijk inhoud en wat je ervan kan leren. Door het geven van vele cursussen ben ik tot de voorgaande conclusies gekomen en deel dit met je. Ook ik heb vele cursussen gevolgd waarbij ik precies dezelfde drempels moest nemen. Uiteindelijk is de relatie student en docent een van de belangrijkste factoren waardoor je iets leert. De interactie blijkt van daadwerkelijk nut te zijn voor het opname en verwerkingsproces. Naast deze relatie zijn de medestudenten belangrijk. Soms kan je met deze mensen netwerken of ontstaan levenslange vriendschappen.

Bewust Zijn bestaat uit veel facetten. Je zal merken dat door de interactie met andere mensen juist de aard en de kern van een bewuster zijn naar voren komt. Vaak wordt gesteld dat juist het terug trekken op het zelf door meditatie er inzicht ontstaat. Echter heeft ook de Boeddha en anderen met een verhoogd bewustzijn dit uitsluitend kunnen bereiken door de interactie met andere mensen. Het kiezen van de juiste mensen is heel belangrijk voor de eigen groei. Dit kiezen is door met veel mensen te communiceren en daarbij te selecteren op basis van de kwaliteit van de interactie. Mijn naam is Arnaud van der Veere, schrijver, sportman, docent, onderzoeker en meer. Het leven is keuzes maken, een leerproces. Je probeert tien dingen waarvan er negen mislukken. Ben je een dwaas die probeert of gelukkig omdat er een succesvol is? Welnu, ik ben die “dwaas” die zo in het leven staat. Neem contact op wanneer je daar klaar voor bent. Tot ziens.

