

ENNEAGRAM in een notendop Eeuwenoud systeem voor inzicht in persoonlijkheid. Mondeling overgedragen door de Soefi's, mystici met innerlijke scholing. Wil je anders kijken, meer zien? Verrijk je leven met het enneagram. Persona is Latijn voor masker of rol. Probeer nieuwe rollen. Al jong kozen we voor houvast overlevingsstrategieën.

Het enneagram geeft inzicht en biedt alternatieven.

transformatie Een diamant ontstaat dankzij het slijpen.

1. neutraal waarnemen... het is wat het is; 2. luister naar je hart... wat maakt je stil?; 3. waarnemen vanuit een hoger bewustzijn... wijs minder en word wijzer; 4. bevrijding... uitwerken en opruimen terwijl je goed doorademt; 5. ontvangen... van oud gif nu naar gift.

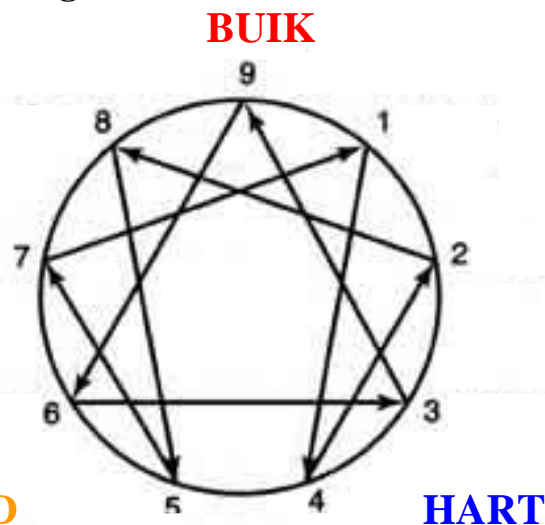
geboorte type berekenen waarnaar jij van nature neigt.

Tel je geboorte cijfers steeds bij elkaar op tot er 1 cijfer overblijft. Wil niet zeggen dat dit type (nog) in jou overheerst. Voorbeeld: 21 april 1970: 2+1+0+4+1+9+7+0= 24; 2+4=6. Geboorte type = 6.

gewoonte/groeiroute De typen schuiven bij stress gewoonlijk in

de richting van de pijlen. De groeiroute is tegengesteld.

HOOFD



kerntype/vleugels (KLEUR) kernwoord kernvraag *intelligentie*... reactie

891 buikmensen (ROOD): *woede; wie ben ik?; effectief*... in conflictsituaties instinctief (vechten/ vluchten); zorgt voor veiligheid/ geborgenheid, is spontaan en nogal star (heeft speelsheid nodig), eist veel van anderen/ zichzelf.

234 hartmensen (BLAUW): *verlangen; met wie ben ik?; affectief*... in conflictsituaties oplossingszoekend op intermenselijke vlak, reageert intuïtief, wil zich betrokken voelen, (want hij/zij) ontleent eigenwaarde aan contacten.

567 hoofdmensen (GEEL): *angst; waar ben ik?; theoretisch*... ziet objectieve feiten, kent de regels. Gaat in conflictsituaties naar het hoofd en bedenkt een oplossing.

kerntype/overburen **378** assertief tegen mensen in **612** dienstbaar naar mensen toe **945** teruggetrokken van mensen af.

1 perfectionist is nodig als wereldverbeteraar; bewondert en corrigeert; **valkuil**: intolerant, ongeduldig, veeleisend, moraliserend; **groeitips**: 'n 8 is goed genoeg, zie alles wat goed gaat, tel tot 10, ontspan en geniet, toon begrip.

2 helper is onmisbaar door zijn hulp; is eenzaam, vraagt niet snel hulp; **valkuil**: bezitterig, klagen, martelaarschap, afgunst; **groeitips**: zie en accepteer je eigen behoeften, uit je wensen, betrek kritiek niet op jezelf, gun anderen de lol jou iets te kunnen geven.

3 harde werker wint aanzien met prestaties/geld; overschat zichzelf, duizendpoot; **valkuil**: berekenend, workaholic, zelfbedrog, onecht; **groeitips**: respecteer gevoel en ruimte van anderen, wees eerlijk naar jezelf, neem voldoende rust.

4 kunstenaar is uniek en bijzonder, dus interessant; dramatisiert, geniet van lust en lijden, wil het onbereikbare bereiken; **valkuil**: zwart/wit denken, melancholie, wanhoop; **groeitips**: heb aandacht voor anderen, beperk het drama.

5 waarnemer is nodig voor zijn heldere analyses; wacht af, trekt zich terug, wil structuur; **valkuil**: kil, ontwijkend, excentriek, afstotend; **groeitips**: let op het hier en nu, beweeg veel, stel je open, praat over je gevoel.

6 loyalist houdt ons aan de regels, steunt underdog; verklaart, ontsnapt; **valkuil**: conservatief, doemdenken, bang, achterdocht; **groeitips**: 't kan goed gaan, wat risico overleef je wel, twijfel? kies en doe toch!, zie/vier je successen.

7 optimist is nodig voor nieuwe kansen; ervaringsgericht, is ontwapenend; **vk**: geen diepgang+realiteitszin, snel afgeleid, onbetrouwbaar; **gt**: 1 ding tegelijk, deal met kritiek/conflicten/minder leuke klussen, wees verantwoordelijk.

8 baas dwingt 'liefde' af; wantrouwt autoriteiten; **valkuil**: achterdocht, bang, doemdenken. conservatief; **groeitips**: 't kan ook goed gaan, ietwat risico overleef je wel, bij twijfel toch kiezen en doen, zie en vier je successen.

9 vredestichter is nodig voor harmonie; onderdanig, neutraal, kameleon; **valkuil**: besluiteloos, passiefagressief, stelt uit, verwaarloost zichzelf; **groeitips**: wat is goed aan veranderen?, uit je gevoelens, wat wil IK?, stel een ultimatum.

ENNEAGRAM (Grieks) ennea= 9, gramma= krassen... een **cirkel** van 9 punten (als een klok met 1-9 ipv 1-12), waarin nummers via pijlen verbonden zijn. De gelijkzijdige **driehoek** met punt omhoog (ROOD) symboliseert de **wet van 3**: krachten die nodig zijn om te scheppen ($1/3 = 0,33333$ rep). Pijlen gaan van 3 naar 9, naar 6 en naar 3. De **zeshoek** (GROEN) symboliseert de **wet van 7**, ($1/7 = 0,142857142857$ rep). Pijlen gaan van 1 naar 4, naar 2, naar 8, naar 5, naar 7 en naar 1. De 9 pijlen vormen samen het ENNEAGRAM.