



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you

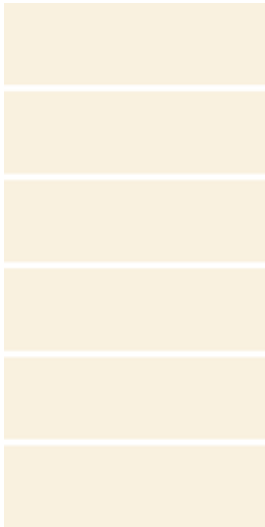


De pauzeknop

Het is zo gemakkelijk om gevoelens af te reageren! Dat merk je waarschijnlijk ook in je eigen leven. Je wordt meegesleept ook in je eigen leven. Je wordt meegesleept door het moment. Je zegt dingen die je **niet meent**. Je doet dingen waar je later spijt van hebt. En je denkt: **'Als ik er niet zo diep in had gezeten, had ik nooit zo gereageerd!'**



Ons gezinsleven zou er een stuk beter op worden als mensen zich lieten leiden door hun **diepste waarden** in plaats van **door de emoties of omstandigheden van het moment**. We hebben allemaal een **'pauzeknop'** nodig, iets dat ons in staat stelt om een pauze in te lassen tussen wat er met **ons gebeurt en onze respons** daarop, **zodat we onze eigen respons kunnen kiezen**.



Tussen **stimulus** en **respons** bevindt zich een ruimte.
In die ruimte bevinden zich onze **VRIJHEID** en ons **VERMOGEN**
om onze **RESPONS** te kiezen.

Onze **RESPONS** is bepalend voor onze **GROEI** en ons **GELUK**

Dit vermogen om pas op de plaats te maken kun je als **individu ontwikkelen**. Ook thuis kun je de gewoonte ontwikkelen om een pauze in te lassen en **verstandiger te reageren**. Hoe je die pauzeknop in je gezin kunt creëren - hoe je kunt leren handelen op basis van principiële waarden in plaats van op basis van gevoelens of omstandigheden - is waar het bij eigenschap 1, 2 en 3 om draait.

- **Eigenschap 1 = wees proactief**
- **Eigenschap 2 = begin met het einde voor ogen**
- **Eigenschap 3 = belangrijke zaken eerst**

