

Dierenwijsheid, benut de kracht van dieren. Inspiraties en oefeningen voor coach, docent, team en jezelf

Agnes Waaijers en Hens van Soest

Hoe leven dieren en wat kunnen wij daarvan leren? In dit boek worden zestig dieren besproken, elk met hun unieke eigenschappen. Hoe komt een bepaald dier bijvoorbeeld aan voedsel, hoe verplaatst en beschermt het zichzelf? Dieren hebben over het algemeen andere kwaliteiten ontwikkeld dan mensen. Zo zijn er dieren die maandenlang kunnen slapen, die de weg kennen zonder kaart te lezen en die gevaar kunnen ruiken. Door je als mens te spiegelen aan deze kwaliteiten ontstaat een mogelijkheid om je eigen wereld op een andere manier te beschouwen.

In dit boek zijn zestig dieren onderverdeeld in tien categorieën: doeners, analytischen, schepers, communicatieven, spirituelen, organisatoren, teamwerkers, veranderaars, verzorgenden, zelfstandigen. Elke categorie heeft een eigen kleur en wordt ingeleid met een kort algemeen stukje dat de daarachter verzamelde dieren verbindt. Deze inleiding bevat tevens enkele vragen die je jezelf kunt stellen; dit zorgt voor een eerste verbinding met de dieren uit de betreffende categorie. Aan de hand van vaststaande vragen komt hierna het dier en zijn kwaliteiten aan bod. Kort en bondig: links de afbeelding van het dier, rechts de informatie. Wat is bijvoorbeeld het eerste dat bij het contact met een bepaald dier opvalt? Wat zijn de specifieke kwaliteiten van dit dier? Wat kan een mens van dit dier leren? Valt er nog meer te vertellen over dit dier? Na deze spread worden bij elk dier enkele oefeningen gesuggereerd; een om zelf te doen, een om samen te doen en een die specifiek ingaat op een fysiek aspect van het dier. Omdat het boek aansluit bij het eerder bij dezelfde uitgever verschenen *Leren door dieren*, volgt een alinea met een oefening die verband houdt met de bijhorende dierenkaart. Deze spread wordt telkens afgesloten met een kwaliteit, toegeschreven aan het betreffende dier.

Het boek is als zelfstandig boek gebruiken en in te zetten voor coaching, groepstrainingen, individuele trainingen/therapie en groepstherapie. Het boek is tevens te gebruiken als verdieping bij de eerdergenoemde dierenkaarten. Maak je gebruik van het boek, dan vind je na de inhoud en het voorwoord een pagina: dierenwijsheid in vijf stappen. Een handleiding om het boek zo compleet mogelijk te kunnen gebruiken.

Dierenwijsheid is een kleurrijke verschijning, dat door de vele dierenfoto's aantrekkelijk is om door te bladeren. Het boek is overzichtelijk ingedeeld en passend vormgegeven. Met de vracht aan informatie en suggesties is het, naast een handleiding ook een leuk boek om in te zetten als interventie: oriënterend, confronterend, verzachtend of als vriendelijke handleiding. Het biedt een kans voor mensen om zich bewust te laten worden van hun kracht, wijsheid en mogelijkheden.

Rotterdam: Fotomissie, 2018 (272 pagina's)

ISBN: 978 90 8244 062 1

Prijs: € 29,50

Recensie geschreven door Angélique de Waard

