



STELLAR

# PRESENCE

Ik ben present.

Ik ben present, betekent ik ben hier. Ik ben nu.

Niet in mijn hoofd, niet in mijn gedachtes. Nee, ik ben hier.

Niet in het verleden, niet in de toekomst. Nee, ik ben nu.

Presence is bewustzijn van ruimte. Niet het gevolg.

Presence is bewustzijn van energie. Niet het gevolg.

Presence is bewustzijn van gedachtes. Niet de identificatie ermee.

Presence is bewustzijn van ademhaling, houding, spreken.

Presence is bewustzijn hoe ik een ruimte binnenloop.

Presence is luisteren zonder al een antwoord te hebben.

Presence is bewustzijn van de impact die ik maak in een gesprek.

Presence is niet mijn reactieve gedachtes, niet mijn drama, niet mijn verwarring.

Presence is niet het gevolg zijn van omstandigheden, tijd, taken of specifieke mensen.

Presence is de ruimte die ik heb. Presence is de ruimte die ik ben.

Presence is wat er is vóór mijn woorden. Presence is wat er is vóór mijn acties.

Presence is voelbaar in mijn woord. Presence is voelbaar in mijn acties.

Presence bepaalt de kwaliteit van mijn relaties.

Presence bepaalt de kwaliteit van mijn leiderschap.

Presence is verantwoordelijkheid nemen voor mijn staat van zijn.

Presence is dat wat opmerkt dat ik afgeleid ben.

Presence is terugkeren naar hier.

Presence is terugkeren naar nu.

Ik ben present.

STELLAR

*Be present, it's not rocket science!*

