



## Veilig gebruik van informatie op Deja.Nu

**De informatie op [www.deja.nu](http://www.deja.nu) - en vooral die waar het gaat om *ervaring opdoen* met de virtuele werkelijkheid - is bedoeld voor mensen die een behoorlijke basis hebben in hun leven. Dat betekent dat je weet dat je mentaal en cognitief behoorlijk in balans bent.**

De onderwerpen - en een flink aantal oefeningen - op Deja.Nu vragen dat van je. Bovendien moet je steeds bereid zijn je psyche onder de loep te nemen als je met deze informatie wilt werken. Zoals je zult merken als je de site bekijkt, is de informatie niet alledaags. Ga je ermee aan de slag zonder goede ondergrond, dan kun je makkelijk de weg kwijtraken in je eigen geest. Onderzoek deze dingen dus voor jezelf of met iemand anders. En heb je daar geen zin in, dan moet je je niet met deze informatie bezighouden.

### **Voor wie**

Een 'behoorlijke basis' hebben in je huidige, dagelijkse leven kun je bijvoorbeeld aflezen aan dat het *niet* zo is dat je regelmatig de ene dag op een wolk zit van geluk. En de volgende dag in een put van somberte, zonder aanwijsbare redenen. Gedurende de dagen is er een zekere gelijkmatigheid in je emotionele toestand (die niet hetzelfde is als saaiheid). Je weet ook hoe je

jezelf kunt helpen om uit nare gedachten en gevoelens te blijven of te komen.

Als je steeds door het minste of geringste van slag bent (boos, chaggerijng, verdrietig, somber, hyper etc), dan heb je eerst balans te vinden voordat je met oefeningen op deze site kunt werken. Zeker als je dat soort gevoelens vaker aanhouden.

## **Weten waar je bent**

De informatie op deze website kan gemakkelijk gebruikt worden om weg te vluchten uit de werkelijkheid waarin je je bevindt. Gewoon omdat je je daarin niet zo fijn voelt. Wegvluchten is niet de weg om obstakels in je leven te leren hanteren. Je hebt dan dus *eerst* iets te doen aan dat waar je ongelukkig onder bent in je leven.

We willen je nadrukkelijk en in alle oprechtheid laten weten dat je serieus bij jezelf te rade moet gaan of je een goede basis hebt in je 'gewone mensenleven'. Zo niet, dan kun je daar natuurlijk wel wat aan doen. Op een gegeven moment is de informatie op DeJa.Nu dan vanzelf passend bij je ontwikkeling. Mocht je meer willen weten over de stappen die je daarvoor kunt zetten, neem dan contact op. We verwijzen je dan door naar adequate deskundigen. Passend bij jouw vraag en waar je volgens jou bent in je ontwikkeling.

We zeggen hiermee niet dat er iets 'mis is' als je veel te maken hebt met onbalans in je leven. Dat hoort bij mens-zijn. En het is gek genoeg vaak ook helpend, want het stimuleert ons om niet te blijven stil staan maar te groeien en ontwikkelen. Om echter zonder risico onderzoek te kunnen doen in een grotere werkelijkheid, waar het op deze site ook over gaat, moet je eigen werkelijkheid wel voor het overgrote deel op orde zijn.

En merk je dat je ongemakkelijk wordt van de informatie op deze site. Of je heb je een oefening gedaan en leidt tot negatieve emoties, dan moet je er niet mee doorgaan. Zeker niet als je je negatieve gevoelens niet goed kunt thuisbrengen. Dan is het belangrijk om je af te vragen of je toe bent aan deze kennis.

## **Informatie**

Ga bij twijfel voor jezelf dus goed na hoe stevig je gegrond bent. Je kunt bijvoorbeeld een begin maken via een mindfulness-test. Daarbij is een - op zijn minst - gemiddelde score van 65% op 'bewustzijn' en 60% op 'zelfacceptatie' belangrijk, wil het veilig genoeg zijn om de informatie van DeJa.Nu toe te gaan passen in je leven (kijk [hier](#) graag zelf verder naar deze test).

En je kunt ook een test doen, die je een heel algemeen beeld geeft van of en hoe gelukkig je bent (die vind je [hier](#)).

De mate waarin je geluk ervaart, en dus het gevoel dat *jij* invloed hebt op je leven en niet mensen en dingen buiten je, geeft vaak ook weer of en hoe gelijkmatig je bent als het gaat om je dagelijkse gemoedstoestanden.

## **Check het!**

En weet je het dan toch niet zeker, check het dan bij ons. Dus wil je meer weten over 'wijs gebruiken' van de inhoud van deze website? Heb je vragen over wat hier staat of is er iets anders dat je wilt bespreken? Aarzel niet en neem vooral contact op, dat kan via: [info@deplezierigeplaats.net](mailto:info@deplezierigeplaats.net).