Oefeningen voor Interspecies Telepathische Communicatie

Oefen en Leesboek

Praktische oefeningen voor verbinding, afstemming en intuïtieve communicatie met dieren



MY REIKI
Frank van der Mast
info@myreiki.nl - WA +31 6 36165636

Welkom bij dit boek

Een persoonlijk woord van Frank

Beste lezer,

Er zijn ontmoetingen met dieren die ons raken zonder dat daar woorden voor nodig zijn. Een paard dat rustig naast ons blijft staan. Een hond die onze stemming lijkt aan te voelen. Een kat die zelf beslist wanneer contact prettig is. Zulke momenten nodigen ons uit om beter te kijken, bewuster te luisteren en met meer aandacht aanwezig te zijn.

Waarom dit lees- en oefenboek?

Met MY REIKI wil ik ruimte bieden voor rust, aandacht en verbinding. In dit boek onderzoek je de ervaring van intuïtieve afstemming op dieren. Niet om een dier naar onze wensen te laten reageren, maar om nieuwsgierigheid, respect en een open houding te ontwikkelen. Je vindt uitleg, kleine oefeningen en pagina’s waarop je jouw ervaringen kunt vastleggen.

Mijn uitnodiging

Lees in je eigen tempo. Je hoeft niets te bewijzen en niets te forceren. Laat elke ontmoeting een gelegenheid zijn om zowel het dier als jezelf beter te leren kennen. Hartelijke groet, Frank van der Mast — MY REIKI.

Zo gebruik je het boek

Van lezen naar rustig oefenen

Een eenvoudig ritme

Lees eerst de korte uitleg. Kies daarna één oefening. Houd een sessie kort en zorg voor een rustige omgeving. Schrijf direct na afloop op wat je werkelijk hebt gezien, gehoord of gevoeld, en wat jouw interpretatie daarvan is.

Drie soorten aantekeningen

1. Waarneming: zichtbaar gedrag, houding, geluiden en omstandigheden. 2. Innerlijke indruk: een gevoel, gedachte of beeld dat bij jou opkwam. 3. Controle: wat de eigenaar of een onafhankelijke bron achteraf kon bevestigen. Door deze apart te noteren voorkom je dat een verwachting ongemerkt een feit wordt.

Vrijwilligheid

Observeer dieren alleen wanneer dat veilig is. Vraag toestemming aan de eigenaar of verzorger. Respecteer terugtrekken, weglopen, spanning of desinteresse. Laat het dier altijd de mogelijkheid houden om afstand te nemen.

Wat neem je mee?

Een notitieboek, een pen, nieuwsgierigheid en de bereidheid om ook “ik weet het niet” op te schrijven. Dat is voldoende.

Wat is interspecies communicatie?

Woorden, signalen en intuïtieve beleving

Communicatie tussen soorten

Mensen en dieren wisselen voortdurend informatie uit via lichaamstaal, houding, geluid, geur, afstand, ritme en aangeleerd gedrag. Een paard dat zijn oren draait of afstand neemt en een hond die ontspannen contact zoekt geven waarneembare signalen. Die verdienen onze eerste aandacht.

Telepathische communicatie als persoonlijke praktijk

Sommige mensen ervaren daarnaast beelden, gevoelens of gedachten die zij interpreteren als een intuïtieve verbinding met dieren. Dit boek biedt ruimte om zulke ervaringen te onderzoeken, maar telepathische informatieoverdracht tussen mens en dier is niet wetenschappelijk aangetoond. Een intuïtieve indruk is daarom geen bewezen boodschap van het dier.

Blijf toetsen

Een persoonlijke ervaring kan betekenisvol zijn zonder dat de verklaring vaststaat. Noteer indrukken zo precies mogelijk, vraag waar mogelijk om onafhankelijke terugkoppeling en wees even zorgvuldig bij treffers als bij missers. Observeer daarnaast altijd het daadwerkelijke gedrag van het dier.

Veiligheid en ethiek

Het welzijn van het dier staat voorop

Toestemming en grenzen

Vraag vooraf expliciete toestemming aan de eigenaar of verzorger. Neem een foto van een dier niet automatisch als toestemming voor een oefening. Ook als een eigenaar instemt, mag het dier contact weigeren: let op lichaamstaal, comfort en afstand.

Niet gebruiken voor diagnoses

Een vermoeden over pijn, voeding, ziekte, trauma of gedrag is geen diagnose. Bij lichamelijke klachten of onbegrepen gedragsveranderingen horen een dierenarts en zo nodig een gekwalificeerde gedragsspecialist betrokken te worden. Stel noodzakelijke zorg nooit uit vanwege een intuïtieve indruk.

Bij een paard in de manege

Werk alleen binnen de veiligheidsregels van de manege en met toestemming van de verantwoordelijke begeleider. Ga niet achter het paard staan, benader het rustig en respecteer zijn persoonlijke ruimte. Kies observeren op afstand als aanraking niet passend is.

Goede oefenhouding

Vriendelijkheid, veiligheid, bescheidenheid, eerlijkheid over onzekerheid en respect voor het dier zijn belangrijker dan een bijzonder resultaat.

Begin met aanwezigheid

Oefen eerst rust en opmerkzaamheid

Waarom aanwezigheid helpt

Onze aandacht springt vaak vooruit: wat denk ik dat het dier voelt, wat gaat het doen, wat zou een antwoord betekenen? Als je eerst vertraagt, kun je subtielere veranderingen in gedrag en in jezelf opmerken. Rust betekent niet dat je geen gedachten mag hebben, maar dat je ze opmerkt zonder er direct achteraan te gaan.

Let op zonder te sturen

Kijk naar het dier als individu. Hoe houdt het zijn hoofd? Hoe beweegt het? Zoekt het contact of juist afstand? Blijf nieuwsgierig naar wat er daadwerkelijk gebeurt, niet alleen naar de eerste betekenis die je eraan geeft.

Oefening 1 — Aarden en kijken

Duur: 5 minuten. Ga veilig zitten of staan. Voel je voeten op de grond en adem een paar keer rustig. Bekijk het dier zonder het aan te raken. Noteer drie objectieve gedragingen en daarna pas één gevoel of beeld dat bij jou opkwam.

Begin met aanwezigheid — praktijk

Oefenen en reflecteren

Aan de slag

Duur: 5 minuten. Ga veilig zitten of staan. Voel je voeten op de grond en adem een paar keer rustig. Bekijk het dier zonder het aan te raken. Noteer drie objectieve gedragingen en daarna pas één gevoel of beeld dat bij jou opkwam.

Verdiepingsopdracht

Duur: 7 minuten. Neem een rustige plek in op gepaste afstand. Laat verwachtingen los. Observeer hoe het dier reageert wanneer jij niets van hem vraagt. Stop zodra het dier tekenen van spanning of ongemak laat zien.

Reflectievragen

Wat zag of hoorde ik precies? Welke gedachte of gevoel kwam bij mij op? Welke alternatieve verklaring is mogelijk? Wat kon ik onafhankelijk toetsen? Welk signaal gaf het dier dat ik zijn grens respecteerde?

Mijn notities

Oefen met ondersteunende mensen

Leren door respectvolle feedback

Waarom oefenpartners waardevol zijn

Wanneer je iets nieuws probeert, is het prettig om met mensen te oefenen die zowel open als kritisch kunnen zijn. Een goede partner bevestigt niet automatisch alles, maar geeft duidelijke en vriendelijke feedback. Daarmee leer je beter onderscheiden wat een spontane indruk was en wat je al wist.

Zo organiseer je een oefenmoment

Vraag iemand met een dier of je mag observeren en eenvoudige indrukken mag noteren. Laat de persoon vooraf zo weinig mogelijk details vertellen. Schrijf jouw uitspraken op vóór je vragen stelt. Bespreek daarna samen wat klopt, niet klopt of onbekend blijft.

Oefening 3 — Een blind proefmoment

Duur: 10 minuten. Kies met toestemming één dier. Laat de eigenaar een eenvoudige feitelijke voorkeur achterhouden. Noteer zonder hints je eerste indruk. Vraag dan om het antwoord en registreer zowel overeenkomst als verschil.

Oefen met ondersteunende mensen — praktijk

Oefenen en reflecteren

Aan de slag

Duur: 10 minuten. Kies met toestemming één dier. Laat de eigenaar een eenvoudige feitelijke voorkeur achterhouden. Noteer zonder hints je eerste indruk. Vraag dan om het antwoord en registreer zowel overeenkomst als verschil.

Verdiepingsopdracht

Duur: 10 minuten. Bespreek met je oefenpartner: wat was een observatie, wat was interpretatie, welke informatie kwam later? Schrijf ook op wat je nog niet kunt beoordelen.

Reflectievragen

Wat zag of hoorde ik precies? Welke gedachte of gevoel kwam bij mij op? Welke alternatieve verklaring is mogelijk? Wat kon ik onafhankelijk toetsen? Welk signaal gaf het dier dat ik zijn grens respecteerde?

Mijn notities

Kies zorgvuldig je oefengroep

Duidelijke afspraken, gezonde grenzen

Een veilige groep herken je aan

Een goede oefengroep vraagt toestemming, beschermt privacy en behandelt zowel dieren als eigenaren met respect. Leden mogen fouten maken zonder afwijzing. De groep maakt onderscheid tussen ervaringen, vermoedens en controleerbare informatie.

Wees voorzichtig met online foto’s

Foto’s in een sociale-mediagroep geven niet automatisch toestemming voor een oefening. Kijk naar de groepsregels: wat mag worden gedeeld, hoe wordt feedback gegeven en wie bewaakt dat geen medische of emotioneel belastende conclusies aan eigenaren worden opgedrongen?

Oefening 5 — Groepscheck

Duur: 10 minuten. Beoordeel een mogelijke oefengroep op toestemming, privacy, feedback, begeleiding en respect voor de dieren. Noteer op welke punten de werkwijze helder is en wat je nog wilt navragen.

Kies zorgvuldig je oefengroep — praktijk

Oefenen en reflecteren

Aan de slag

Duur: 10 minuten. Beoordeel een mogelijke oefengroep op toestemming, privacy, feedback, begeleiding en respect voor de dieren. Noteer op welke punten de werkwijze helder is en wat je nog wilt navragen.

Verdiepingsopdracht

Schrijf met twee of meer deelnemers vijf groepsafspraken op. Neem minstens op: toestemming, geen diagnoses, geen druk op dieren, vertrouwelijkheid en ruimte om onzekerheid te benoemen.

Reflectievragen

Wat zag of hoorde ik precies? Welke gedachte of gevoel kwam bij mij op? Welke alternatieve verklaring is mogelijk? Wat kon ik onafhankelijk toetsen? Welk signaal gaf het dier dat ik zijn grens respecteerde?

Mijn notities

Stel vragen met lage inzet

Begin met eenvoudige, toetsbare onderwerpen

Klein beginnen geeft duidelijkheid

Grote vragen als “wat is je levensdoel?” zijn lastig te toetsen. Begin liever met iets alledaags, zoals een vaste rustplek of favoriet speeltje. De waarde van de oefening ligt niet in gelijk krijgen, maar in zorgvuldig registreren en achteraf vergelijken.

Voorbeelden

Waar rust dit dier gewoonlijk? Met welk voorwerp speelt het graag? Welke activiteit hoort bij zijn dagelijkse routine? Wat gebeurt er als de eigenaar de vertrouwde voertijd voorbereidt? De eigenaar moet de informatie kunnen beoordelen zonder jouw antwoord bij te sturen.

Oefening 7 — Eén eenvoudige vraag

Duur: 10 minuten. Kies één vraag met een controleerbaar antwoord. Noteer de exacte vraag, jouw eerste indruk en hoeveel zekerheid je voelde. Vraag pas daarna de feitelijke informatie op.

Stel vragen met lage inzet — praktijk

Oefenen en reflecteren

Aan de slag

Duur: 10 minuten. Kies één vraag met een controleerbaar antwoord. Noteer de exacte vraag, jouw eerste indruk en hoeveel zekerheid je voelde. Vraag pas daarna de feitelijke informatie op.

Verdiepingsopdracht

Maak twee kolommen: indruk en terugkoppeling. Noteer ook wanneer het antwoord onbekend is. Vergelijk na drie oefeningen: wat dacht je te weten en wat was echt controleerbaar?

Reflectievragen

Wat zag of hoorde ik precies? Welke gedachte of gevoel kwam bij mij op? Welke alternatieve verklaring is mogelijk? Wat kon ik onafhankelijk toetsen? Welk signaal gaf het dier dat ik zijn grens respecteerde?

Mijn notities

Ontmoet verschillende dieren

Elk dier is een eigen individu

Verschillende dieren, verschillende behoeften

Een hond zoekt soms nabijheid, een kat kan afstand verkiezen en een paard kan alert reageren op kleine veranderingen in zijn omgeving. Hun gedrag verschilt bovendien per leeftijd, gezondheid, karakter, eerdere ervaringen en situatie. Algemene aannames doen een individu tekort.

Kijk naar de omgeving

Een dier kan thuis rustig zijn en buiten oplettend. Let op geluiden, drukte, voer, andere dieren en de aanwezigheid van vertrouwde mensen. De context kan veel verklaren. Richt je aandacht op welzijn en comfort, niet op het verzamelen van zoveel mogelijk indrukwekkende ervaringen.

Oefening 9 — Vergelijk zonder oordeel

Duur: 2 keer 5 minuten. Observeer met toestemming twee verschillende dieren. Noteer houding, afstand, activiteit en je eigen indruk. Beschrijf twee verschillen zonder die meteen psychologisch te verklaren.

Ontmoet verschillende dieren — praktijk

Oefenen en reflecteren

Aan de slag

Duur: 2 keer 5 minuten. Observeer met toestemming twee verschillende dieren. Noteer houding, afstand, activiteit en je eigen indruk. Beschrijf twee verschillen zonder die meteen psychologisch te verklaren.

Verdiepingsopdracht

Duur: 5 minuten. Observeer een dier in een vertrouwde omgeving. Welke signalen duiden op ontspanning en welke op behoefte aan ruimte? Bespreek jouw waarneming met de verzorger. Stop bij stresssignalen.

Reflectievragen

Wat zag of hoorde ik precies? Welke gedachte of gevoel kwam bij mij op? Welke alternatieve verklaring is mogelijk? Wat kon ik onafhankelijk toetsen? Welk signaal gaf het dier dat ik zijn grens respecteerde?

Mijn notities

Praktijkvoorbeeld 1

Het paard op de manege

Situatie

Een deelnemer ontmoet een rustig bruin paard in een vertrouwde manege. De begeleider geeft toestemming om vanaf het hek te observeren. De deelnemer voelt zich kalm en krijgt spontaan het beeld van een rustige wandeling.

Wat is waarneembaar?

Het paard staat ontspannen, beweegt zijn oren naar geluiden en kijkt af en toe naar de begeleider. Deze gedragingen zijn zichtbaar. Het beeld van een wandeling is een innerlijke indruk, niet automatisch een boodschap van het paard.

Hoe toets je dit zorgvuldig?

Na het opschrijven vraagt de deelnemer aan de verzorger wat het paard die dag heeft gedaan en of wandelingen tot zijn gewone activiteiten horen. Een overeenkomst is interessant, maar bewijst op zichzelf geen telepathische overdracht.

Wat leer je?

Veiligheid, toestemming en het scheiden van waarneming en interpretatie maken de oefening bruikbaar, ook als de indruk niet klopt.

Mijn notities

Praktijkvoorbeeld 2

Een hond in de woonkamer

Situatie

Bij een vriendin ligt een hond op een kleed. De vriendin heeft toestemming gegeven voor een korte oefening, maar vertelt niets over de favoriete rustplaats. De deelnemer krijgt een beeld van een mand bij het raam.

Wat doe je vervolgens?

De deelnemer noteert de indruk letterlijk en vraagt pas daarna waar de hond meestal gaat liggen. Het antwoord is: vaak in de gang. Dit is dus geen bevestiging.

Een waardevol resultaat

Juist deze uitkomst is leerzaam. De deelnemer ziet hoe gemakkelijk een aannemelijk beeld kan opkomen dat niet met de werkelijkheid overeenkomt. Hij past de tekst niet achteraf aan.

Observeer het welzijn

De hond kiest zelf of hij wil komen snuffelen of blijven liggen. Rust is geen uitnodiging om hem zonder toestemming te benaderen.

Mijn notities

Praktijkvoorbeeld 3

De kat die afstand houdt

Situatie

Een kat zit op de vensterbank en kijkt naar buiten. Wanneer een bezoeker dichterbij komt, draait zij haar hoofd weg en loopt naar een andere kamer.

Wat vertelt het gedrag?

De kat laat zien dat ze op dat moment liever afstand houdt. Dat is waarneembare communicatie. Er is geen reden om hier een verborgen boodschap of ingewikkelde oorzaak aan toe te schrijven.

Wat kan de bezoeker doen?

De bezoeker blijft zitten, laat de kat zelf beslissen of ze terugkomt en vraagt de eigenaar welke benadering de kat prettig vindt.

Belangrijk inzicht

Respectvol contact betekent soms juist niets doen. Aanwezigheid zonder verwachting kan waardevoller zijn dan doorgaan met een oefening.

Mijn notities

Mijn 7-daagse oefendagboek

De eerste drie dagen

Dag 1 — Rustig observeren

Neem 5 tot 10 minuten voor één rustige oefening. Noteer: waar was je, hoe voelde je je, wat zag het dier, welke indruk kreeg je en wat kon je later controleren?

Dag 2 — Gedrag en interpretatie scheiden

Neem 5 tot 10 minuten voor één rustige oefening. Noteer: waar was je, hoe voelde je je, wat zag het dier, welke indruk kreeg je en wat kon je later controleren?

Dag 3 — Oefenen met toestemming

Neem 5 tot 10 minuten voor één rustige oefening. Noteer: waar was je, hoe voelde je je, wat zag het dier, welke indruk kreeg je en wat kon je later controleren?

Mijn notities

Mijn 7-daagse oefendagboek

Verder verdiepen

Dag 4 — Eén controleerbare vraag

Neem 5 tot 10 minuten voor één rustige oefening. Noteer: waar was je, hoe voelde je je, wat zag het dier, welke indruk kreeg je en wat kon je later controleren?

Dag 5 — Eerlijke feedback

Neem 5 tot 10 minuten voor één rustige oefening. Noteer: waar was je, hoe voelde je je, wat zag het dier, welke indruk kreeg je en wat kon je later controleren?

Dag 6 — Een ander dier observeren

Neem 5 tot 10 minuten voor één rustige oefening. Noteer: waar was je, hoe voelde je je, wat zag het dier, welke indruk kreeg je en wat kon je later controleren?

Mijn notities

Mijn 7-daagse oefendagboek

Afronden en terugkijken

Dag 7 — Terugkijken en kiezen

Bekijk alle eerdere notities. Welke waarnemingen waren feitelijk? Welke interpretaties bleken niet te kloppen? Welke grenzen heb je gerespecteerd? Welke oefening wil je herhalen?

Mijn notities

Mijn persoonlijke inzichten

Ruimte voor verdere notities

Wat ik heb ontdekt

Neem de tijd om te beschrijven wat de oefeningen je hebben geleerd over aandacht, verwachtingen en contact met dieren.

Waar ik zorgvuldig in wil blijven

Welke aannames maak ik snel? Hoe blijf ik eerlijk over wat ik niet weet? Wat wil ik bij de volgende ontmoeting anders doen?

Mijn notities

Over MY REIKI

Rust • Aandacht • Verbinding

Samen in balans

MY REIKI biedt ruimte voor persoonlijke ontwikkeling, aandachtige begeleiding en het verdiepen van verbinding. Dit lees- en oefenboek is bedoeld als uitnodiging om met meer rust en respect naar dieren te kijken en je eigen ervaringen zorgvuldig te onderzoeken.

Frank van der Mast

Bij MY REIKI staat een rustige, persoonlijke benadering centraal. Oefenen mag nieuwsgierig en betekenisvol zijn, zonder druk om een bepaalde uitkomst te bereiken.

Contact

Website: www.myreiki.nl
E-mail: info@myreiki.nl
WhatsApp: +31 6 36165636

Belangrijke vermelding

Telepathische communicatie tussen mens en dier is niet wetenschappelijk aangetoond. Deze oefeningen zijn geen vervanging voor medische of gedragskundige zorg. Raadpleeg bij zorgen over een dier een dierenarts of bevoegde gedragsdeskundige.

Herkomst

Bewerking en uitbreiding op basis van de aangeleverde tekst “5 Tips voor het beoefenen van interspecies Telepathische communicatie”. Nieuwe oefeningen, voorbeelden en dagboekpagina’s zijn toegevoegd voor deze MY REIKI-uitgave.