

# COMMON SENSE

Drs. Kim van der Leest, directeur Warm With Senses

Sensoren in een supersweater die mijn gesteldheid meten en als ik mij niet lekker voel de ambulance bellen. Een zonnebank waar we niet alleen gezonder bruin van worden, maar die tevens ontspant middels muziek, geur en licht. We zien steeds meer producten verzintuiglijken. Alle informatie in en om ons heen nemen wij waar via onze zintuigen en heeft direct invloed op ons gedrag en welzijn. Worden we op een logische manier van buiten multizintuiglijk geprikkeld, dan ervaren we een algemeen gevoel van welbehagen. Dit is wat Aristoteles oorspronkelijk bedoelde met de uitdrukking "common sense", het sensitieve vermogen om in meerdere zintuigen tegelijkertijd waar te nemen of iets goed voelt. Voelen in de zin van aanraken is in het dagelijks leven van wezenlijk belang voor onze ervaringen van welzijn, genot en vertrouwdheid. Mijn hyperactieve zoontje wordt ineens rustig van zachte pyjama's, warme dekentjes om in te nestelen en het aaien van de poes. Geen wonder dat een massage zo'n weldadig gevoel geeft! In diverse onderzoeken is aangetoond dat door aanraking een gevoel van gewenst zijn, zelfvertrouwen en veiligheid wordt veroorzaakt. Massage is dus een goed begin voor minder stress, weer écht voelen en positieve verandering. Opmerkelijk is dat als we zien dat wij aangeraakt worden onze gevoeligheid toeneemt. Het is zelf zo dat dit tot wel 10 keer intenser voelt als wij door een vergrootglas kijken naar deze aanraking...

Een totale en juiste zintuiglijke prikkeling versterkt onze beleving en ons welzijn. Van buiten naar binnen.



[www.warmwithsenses.nl](http://www.warmwithsenses.nl)

ZINTUIGLIJKE SFEER- EN BELEVINGSCONCEPTEN, OMGEVING MET POSITIEF EFFECT OP GEDRAG EN WELZIJN