

I

nleiding



Lieve lezer,

Spiritualiteit, een bijzonder woord. Sommigen dwepen ermee, anderen hebben er niets mee. Voor mij betekent het een bezield leven leven, weer thuiskomen bij mezelf. Me laten leiden door mijn innerlijke stem. Dicht bij mezelf blijven en de andere zes gouden inzichten (zie pagina 12) in mijn leven omarmen en toelaten. Ik stel mezelf af en toe de vragen: Ben ik nog dicht bij mezelf? Volg ik mijn droom? Zoek ik verbinding met anderen? Luister ik naar de signalen op mijn pad? Leer ik van weerstand? Heb ik vertrouwen in mijn gevoel? Laat ik mij voeden door liefde? En zo maak ik langzaam de beweging naar mijn ziel.

Met wijsheden van diverse (spirituele) goeroes op zak en mijn eigen levenslessen, waag ik, als gewoon mens, een poging om in de dagelijkse praktijk mijn bewustzijn weer een stapje te laten groeien. Want mooie woorden zeggen pas iets als je er daadwerkelijk naar handelt. Met vallen en opstaan lukt het me

regelmatig een beetje, soms een beetje meer en af en toe voel ik me even bijna verlicht. Het komt ook voor dat ik mijn inzichten tijdelijk helemaal kwijt ben. Dan val ik met groot gemak weer terug in oude patronen en ontmoet ik mijn donkere kanten; een diepe inkijk in mijn ziel.

PHILIP LEVINE

Het buitengewone
is het alledaagse
aanschouwd
in al haar schoonheid.

Na mijn eerste boek dacht ik nooit meer te gaan schrijven. Dat doe ik één keer en dan is het klaar, was mijn overtuiging op dat moment. Maar ik kon me niet langer inhouden, de woorden vloeien vanuit mijn hart, langs mijn vingers in de laptop. Soms kan ik niet meer stoppen. Ik wil zoveel vertellen over mijn innerlijke reis en mijn inzichten delen met de wereld. Ik voelde dat het schrijven van dit boek mij duurzaam geluk brengt en ik gaf toe aan deze behoefte.

Een andere drijfveer is mijn wens om een zinvol bestaan op te bouwen. Via mijn verhalen wil ik een platform geven aan anderen. Soms voel ik mij de boodschapper van de 'onbegrepen'. Van (on)machtige managers in het bedrijfsleven, van perfectionisten, van gevoelige mensen, van vrouwen die zichzelf onvoldoende voeden, van kinderen die vastzitten in een schoolsysteem en van worstelende allochtone vrouwen. Het is alsof ik de wereld in wil roepen: 'Je mag anders zijn, toon je kwetsbaarheid ... Kom maar, toe maar, laat jezelf zien en verlicht je verschillen.'

In dit boek neem ik je mee in mijn levenslessen. Ik schrijf over belevenissen die mij geïnspireerd hebben, die voedsel voor mijn ziel waren. Elk verhaal hang ik op aan de kapstok van mijn zeven gouden inzichten.

Toen ik zelf een leesblokkade had, kon ik een tijdje geen boeken lezen, laat staan úitlezen. En toch had ik soms behoefte aan een inspiratiemoment, herkenning, een aha-erlebnis, een aanraking. Dan pakte ik een boek met verhalen. Na zo'n verhaal was ik geraakt en het gaf me inspiratie voor de dag.

Je kunt dit boek van voor naar achter in één keer uitlezen of iedere week een verhaal. Of sla het boek af en toe ergens open in het huidige seizoen, ter bezieling van dat moment.

Laat je door mijn beschouwing van alledaagse dingen aan het denken en voelen zetten over je eigen bestaan. Ik nodig je met al mijn liefde uit om met mij op reis te gaan.

Namasté,
een groet van mijn hart
aan de unieke gaven
in jou.

Hanneke van Gompel

Mijn 7 gouden inzichten

Mijn eerste boek *Van denken naar voelen - de spirituele reis van een zakenvrouw* sloot ik af met zeven gouden inzichten; mijn levenslessen op weg naar innerlijk geluk.



1. Blijf dicht bij jezelf

Accepteer jezelf zoals je echt bent. Luister naar jouw innerlijke stem. Maak je niet afhankelijk van de goedkeuring van anderen, van je eigen zorgen, angsten of twijfels. Kom in contact met je Ware Zelf.



2. volg je droom

Bewandel het pad dat behoort bij jouw werkelijke kracht(en), bij jouw persoonlijke talenten, kwaliteiten en passies. Ga op zoek naar jouw levensdoel en volg je missie. Vlieg uit ...



3. zoek verbinding met anderen

Geniet van de meerwaarde van de inzichten van anderen. Alles is mogelijk, als je het samen doet.



4. Luister naar de signalen op je pad

Laat je plannen los en laat je leiden vanuit een flow. Leef in de wijsheid van onzekerheid en leer te 'lezen' wat het leven met je voorheeft.



5. Leer van weerstand

Laat los en accepteer pijn en tegenslag als onderdeel van het leven. Zonder wrijving geen glans.



6. heb vertrouwen in je gevoel

Luister naar de stem van je ziel. Je ego, je denken, zal je altijd willen waarschuwen en je wijs willen maken dat iets niet kan. Ergens heel diep van binnen weet je het wel ...



7. laat je voeden door liefde

Je hoofd hoeft alleen maar te buigen voor je hart. Doe goed, gun, vergeef en zoek je geluk in alledaagse menselijke goedheid. Behandel anderen, zoals je zelf ook behandeld wilt worden.



De 1e stap in dit nieuwe jaar: over mijn angst heen



Een tijd geleden opperde een vriend het idee om te gaan twitteren, bloggen of columns te schrijven. Twitteren vond ik wel een idee, maar die columns grepen me naar de keel. Ik was net op reis 'van moeten naar mogen' en voelde een enorme druk bij het idee om iedere week, of in een andere frequentie, een tekst te moeten leveren. Het stemmetje van mijn ego zei: 'Stel je toch eens voor dat je niets te melden hebt en je moet toch ...' Een afschrikwekkend beeld.

Nu, een jaar later, hoor ik de roep van de lezers van mijn eerste boek *Van denken naar voelen* om meer. Ik voel zelf ook de behoefte het vervolg van mijn hobbelige pad 'van denken naar voelen' met jullie te delen. Om te vertellen over de weg om naar de fluisteringen van mijn ziel te leren luisteren. Er

volgden meer signalen op mijn pad. Mijn collega Franca sms'te me: 'Ga weer schrijven!' Ze had dit als een ingeving doorgekregen. Toen besloot ik om gehoor te geven aan de mooie impulsen die mij worden ingefluisterd door mijn ziel. Mijn geest heeft de keuze gemaakt om er gevolg aan te geven: Ik ga verhalen schrijven!

In de vervolgreis van mijn bewustwording kom ik wonderbaarlijke zaken tegen. Zowel bijzondere mensen als onvergetelijke gebeurtenissen uit het dagelijkse leven. Soms gaan mijn verhalen over anderen en soms over mezelf. De ene keer put ik uit de belevingen uit mijn werksituatie en de andere keer komen ze uit mijn privésfeer. Soms komen er gave dingen op mijn pad en af en toe kom ik minder leuke dingen tegen op mijn ontdekkingstocht. Zo nu en dan doet het pijn, maar regelmatig is het fijn.

JOSEPH CAMPBELL

De grote vraag luidt
of je met je hele hart
'ja' durft te zeggen
tegen jouw avontuur.

Ik ben missiegedreven. Mijn missie is om mensen dichterbij zichzelf te brengen. Dat doe ik door mensen te inspireren met mijn verhalen. Die vertel ik via mijn eerste boek, mijn lezingen, workshops en mijn praktijk voor coaching en dat wil ik graag aanvullen met mijn verhalen-

bundel. Onlangs zei een Amerikaans medium tegen mij: 'In iedereen zit een engel. En jij bent de engel die bij anderen de engel in hun hart laat ontwaken.' Die uitspraak emotioneerde



me enorm. Dit engelenwerk doe ik graag om een bijdrage te leveren aan mooiere mensen, in mooiere organisaties, in een mooiere wereld.

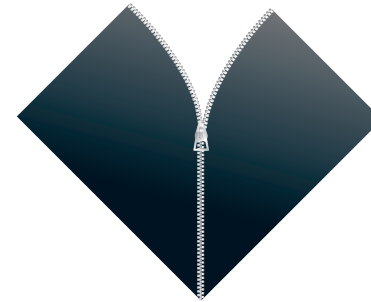
Laatst las ik:

Als een klein aantal mensen een nieuw bewustzijn aanreikt en hun overtuigingen en gedrag echt veranderen, is de verandering voelbaar in het totale massabewustzijn.

Als wij veranderen, verandert de wereld mee!

Welke **stap** ga jij
in dit nieuwe jaar **zetten?**

Zwarte jas



Mijn jongste zoon haat het om kleren te kopen. Zijn motto is: heb ik niet nodig, is geldverspilling. Dat heeft hij niet van ons. Maar zijn echte drijfveer is dat hij moeite heeft om te veranderen. Hij loopt in zijn oude broek met gaten, want die zit zo lekker en hij draagt vaak dezelfde truien.

Mijn moeder vertelde dat het vast een generatie heeft overgeslagen, want mijn vader was net zo. Als die een nieuwe broek wilde, moest het per se dezelfde zijn als die hij al had. Als deze niet meer verkrijgbaar was, dan maakte mijn moeder die broek precies na. Ze deed dat door het oorspronkelijke kledingstuk helemaal uit elkaar te halen en op een lap stof te leggen. Met als doel om de broek exact na te maken. Maar ja, uiteindelijk zat ie toch altijd net een beetje anders ...

WEEK
02

Mijn zoon had al een aantal weken met een dun vest in de kou gelopen (de school zal wel denken), dus vonden wij het echt tijd voor een nieuwe jas. Onder veel protest ging hij met zijn vader de stad in. Nu is het zo dat ik alle kleuren kan waarderen, maar dat ik zwarte kleding bij mijn blonde kinderen niet mooi vind staan. Bij mezelf wel natuurlijk, want het kleedt zo lekker slank af. Toen mijn zoon weer thuis was, kwam hij zijn nieuwe jas showen. Ik lag in bad, keek ... keek nog een keer en ik kon wel door het bad zakken. Een zwarte jas ...

DALAI LAMA

Een aangenaam en vrolijk leven komt niet van uiterlijke dingen.

Mijn man zei, toen ik boos naar deze keuze vroeg: 'Han, ik wilde dat ook niet, maar ja, hij wilde zelf per se deze zwarte jas. En trouwens: ik ben met deze shop-trip tien jaar ouder geworden, dus ...' De boodschap was duidelijk: ik moest er niet meer over doorzeuren.

Voorheen zou ik een list hebben verzonnen om van deze jas af te komen. Wat zonde, er is per ongeluk een scheur in gekomen. Of ik zou hem laten verdwijnen in de klike (wat jammer, we zijn 'm kwijt). Of: Ach, helemaal vergeten bij het hockeyveld (en niemand heeft 'm gevonden). Maar nu kwam heel langzaam, weliswaar krakend en piepend, mijn acceptatiewiel in beweging. Ik wil zelf authentiek door het leven gaan en een belangrijk doel van mij is om mijn kinderen te leren dicht bij zichzelf te blijven. Dan moet ik ze hun eigen keuzes laten maken. Hoe vervelend dat soms ook voor mij is. Ik gaf me over en respec-

teerde zijn zwarte jas. Mijn jongste is een prachtkind en het is belangrijker wie je bent, dan wat je (aan)hebt.

Een tijdje later kwam ik toevallig op school tijdens het speeldkwartier, en wat bleek: de helft van de klas heeft een zwarte jas.

Kun jij **leven**
met de keuzes van je
collega's, medewerkers,
gezinsleden, vrienden ...?



Geen Hoofdkantoor



Onlangs woonde ik een betoog bij van Annemarie van Gaal. Zij is een succesvolle zakenvrouw, ondernemer, uitgever, investeerder, schrijfster en moeder. Haar levensverhaal is een boeiend voorbeeld van een echte American dream: van secretaresse tot eigenaar van een Russisch uitgeversimperium.

Ze gaf de zaal tips voor succes. Een van haar aanbevelingen was: geen hoofdkantoor! Vroeger was ze in dienst van VNU. Ze werkte in Rusland en had last van het hoofdkantoor, dat haar niet vertrouwde. Een voorbeeld dat ze noemde, was dat ze bij een declaratieformulier geen tankbonnetje had. Als ze in Rusland legaal wilde tanken, moest ze acht uur in de rij staan. Als ze bij een jongetje in de buitenwijken haar benzine kocht, was ze direct aan de beurt. Eén nadeel: geen declareerbare bon.

Voor mij was dit verhaal heel herkenbaar, ik heb zelf ook bij een multinational gewerkt. Bij de opzet van een Business School, het interne opleidingsinstituut, ging ik als manager op zoek naar een ruimte om onze trainingen te geven. De ene optie was om hotels in te zetten, de andere optie om zelf een pand te huren. We stuitten bij toeval (bestaat niet) op een mooi, landelijk gelegen monumentaal gebouw in het midden van het land. De toenmalige eigenaar wilde zijn opleidingsaanbod decentraliseren; wij gingen juist centraliseren. Een win-winsituatie. We sloten een mooie deal om zijn pand te huren.

DALAI LAMA

I Laten we proberen
het beste in elk mens
te herkennen,
de ander in het best
mogelijke licht te zien.

Deze instelling brengt
direct een gevoel
van nabijheid voort,
een soort genegenheid,
een verbinding.

Maar toen kwam ons hoofdkantoor in Parijs hierachter. Wat wij wel niet dachten ... Ondanks de waterdichte businesscase van mijn kant (kwalitatief was het een fantastisch idee en qua kosten was het vijf keer goedkoper!), besloot de directie een soort intern researchteam op ons af te sturen. Verhoren achter gesloten deuren, manipulatievragen, dossiers die niemand mocht inzien, dreiging met ontslag ... een proces waar ik niet vrolijk van werd. En dat is nog zacht uitgedrukt. Ik heb destijds tranen gelaten van de spanning. Uiteindelijk is het gelukkig met een sisser afgelopen en hebben vele medewerkers genoten van de trainingen in het landelijk gelegen pand.

WEEK
03



De gatenloper



Ze vliegt als een engel door haar bedrijf in haar rol als HR-manager. 'Engelenwerk', zo heb ik het maar genoemd. We wilden graag een omschrijving geven aan al het mooie liefdeswerk dat zij in haar organisatie verricht.

Engelenwerk is nuttig werk, meestal mensgericht en het is vaak de lijm in de organisatie. Zo vertelde mijn cliënt dat er meer dan twintig medewerkers van een afdeling verdeeld moesten worden over andere afdelingen, in verband met veranderende omstandigheden. Dat is geruisloos gegaan, omdat zij in een vroeg stadium met mensen is gaan praten en ze erbij betrokken heeft. Ze heeft geluisterd naar wat ze wilden, serieus gekeken naar hun competenties en het management hierbij betrokken. Dit is één voorbeeld, maar zo zijn er legio voorbeelden, groot en klein, van wat haar als engel doet verlichten.

WEEK
04

Hoeveel **vertrouwen**
en ruimte krijg jij
van jouw organisatie?

Aangezien haar HR-directeur een soortgelijke engel is in deze organisatie, kreeg zij enorm veel waardering voor haar bijdrage. Totdat deze opperhoofdengel langdurig ziek werd. (Een belangrijke voorwaarde om engelenwerk te kunnen verrichten, is goed voor jezelf zorgen, jezelf voeden en op z'n tijd rust nemen.) Toen kreeg ze rechtstreeks te maken met de algemeen directeur. De bescherm laag van de tussenengel was even weg.

G BOEDDHA
Goed handelen
maakt
alle mensen vrolijk.

Die algemeen directeur gaf in een meeting aan dat de HR-afdeling efficiënter moest gaan werken. Hij zag te weinig resultaat, dus het was tijd voor duidelijke projecten met deadlines. Er was geen tijd meer voor afleidingen.

Een kenmerk van engelenwerk is vaak dat daar onvoldoende over gecommuniceerd wordt, dus dat bijna niemand er weet van heeft in de organisatie. Laat staan dat iemand de waarde ervan inziet.

Al haar engelenmoed zakte haar in de schoenen. Zo kwam ze bij mij: 'Wat moet ik nu?'

Ik vertelde haar een verhaal over mijn oudste zoon. Hij speelt op het middenveld in een hockeyteam. Gelukkig heeft hij een goede conditie, want hij loopt zich drie slagen in de rondte. Aangezien ik zelf geen hockeyachtergrond heb, vroeg ik aan mijn man, die wel gehockeyd heeft: 'Wat doet hij daar nou allemaal?' En mijn man zei: 'Hij doet heel nuttig werk voor het team. Hij creëert veel ruimte en loopt de gaten dicht. Zo kunnen anderen beter functioneren en dat komt het team ten goede.' Toen begreep ik het pas; hij is een gatenloper! Ook hij verricht

engelenwerk. Niet iedereen ziet het, maar het is van grote waarde voor het team of de organisatie.

De herkenning bij mijn cliënt was groot, ook zij loopt de gaten dicht. En ze zag toen waarom haar collega zo gewaardeerd werd door deze directeur. Hij is de spits. Hij laat van zich horen, slaat de ballen in de goal, hij scoort. En dat is meestal heel zichtbaar van een afstand! Jeroen Delmee (voormalig hockeyinternational) zei onlangs in een interview: 'Wie scoort en beslissend is, krijgt aandacht, wie een ploeg op sleeptouw neemt, wordt niet gezien.'

Een paar dagen later mailde ze me:

De gatenloper, een kreet met een betekenis die ik niet meer zal vergeten! Over je oudste zoon en zijn rol in het hockeyteam, daar moet je beslist een column over schrijven. Ik heb het verhaal in een andere context al tweemaal gebruikt om iets duidelijk te maken. Ik heb een definitie aan de term gehangen: hij of zij die in het belang van een groter geheel, onzichtbaar maar zeer belangrijk werk doet.

Herken jij de gatenlopers
in je omgeving of
ben **je** er wellicht **zelf** één?



Acceptatie van Weerstand



Mijn oudste zoon had een belangrijke hockeywedstrijd. Het ging erom welk team landelijk zou gaan spelen. Dé wedstrijd van het jaar. Hij was er de hele week al fanatiek mee bezig. Op tijd naar bed, veel koolhydraten eten, naar de sportschool gaan en geen logeerpartijen. Flinke offers voor een puber; die kun je alleen doen als deze hobby echt je passie is en je de keuze met je hart maakt.

Zelf ben ik een trouwe supporter. Voor mij is er niets mooiers dan langs de kant genieten van mijn kinderen die vol plezier spelen. Daarnaast kan ik de levenslessen van een teamsport enorm waarderen. Het is net 'het echte leven': winnen en verliezen, blijdschap en verdriet, sterke en zwakke spelers, en samen, in verbinding, een resultaat neerzetten.

Helaas kon ik die middag alleen de eerste helft bijwonen, aangezien ik een lezing had. Die was maanden geleden al ingeboekt. Bij de rust stond het 2-1 voor het team van mijn zoon. Vol vertrouwen stapte ik in de auto. Mijn man belde toen ik in de file stond, met het trieste bericht dat ze verloren hadden. Ik dacht eerst dat hij een grapje maakte. Verloren?

Die hele middag spookte het door mijn hoofd. Ik benoemde het nog even aan mijn toehoorders in de congreszaal en op de terugweg kon ik niet wachten om mijn zoon te troosten. Ik wist dat hij dit heel erg zou vinden. Het was een enorme domper.

Thuis keek ik op van zijn reactie. Hij had het heel erg gevonden. Zijn sporthart werd vooral getroffen toen iemand in de kleedkamer zei: 'Dan kunnen we nu één keer per week gaan trainen, in plaats van drie keer.' Maar de snelheid waarmee hij over de weerstand heen kwam, vond ik bewonderenswaardig. Toen ik er voor de tweede keer, vanuit mijn troostbehoefte, over begon, zei hij: 'Mama, nu moet je ophouden. Ik kan er niets aan veranderen, het is zo, dus we moeten ermee leven. We gaan ons nu volledig concentreren op de zaalhockeycompetitie!'

Wauw ... Wat een wijsheid, wat een energiebesparing. Niet in de slachtofferrol blijven hangen, maar accepteren, leren, opveren en verder kijken. Jezelf niet te serieus nemen, zodat je over de creativiteit kunt beschikken om weer nieuwe kansen te zien.

Wat je wilt
en kunt veranderen,
moet je veranderen;
wat je niet
kunt veranderen,
moet je accepteren.

WEEK
05