

Vrede in jezelf is vrede in de wereld

Thich Nath Hanh

Inleiding

— Geluk, wat is geluk? Kun je dat ergens vandaan halen? Als een speer carrière maken, in het bezit zijn van de nieuwste auto, een ruim huis in een goede buurt, designmeubels uit Italië, trendy kleding in een inloopkast, veel en ver op vakantie. Ook al hebben we alles, toch voelen we ons vaak niet echt gelukkig. De Dalai Lama zei onlangs: 'Waar ik ook kom, ik hou me voor dat we allemaal dezelfde mensen zijn. Zonder verschillen. We zijn met zeven miljard en we zijn allemaal gelijk: iedereen wil een gelukkig leven!'

Waar vind je dan geluk? Geluk is tevreden zijn, zou mijn – inmiddels de 90 gepasseerde – wijze moeder zeggen. We genieten ons te pletter, maar niemand is meer tevreden. Als mijn moeder mopperverhalen aanhoort, zegt ze: 'Zien ze niet hoe gelukkig ze zouden moeten zijn? Ze hebben het zo goed, wat willen ze nog meer?' Mensen kijken altijd naar wat ze niet hebben, maar het gaat in het leven om tevreden te zijn. Tevreden zijn met wat we hebben.



Geluk is volgens mij een soort innerlijk groeipad. Een ontdekkings- tocht naar de ware ik, je pure ik. Ieder kind komt ter wereld met een onaangetaste fundamentele goedheid, ook wel een 'vonk der eeuwigheid' genoemd. Onderweg zijn we onszelf vaak kwijtgeraakt. We laten ons leiden door onze angsten, onzekerheden, overtuigingen, meningen van anderen en regels van buitenaf. Onze omgeving

(opvoeding, scholing, werk, relaties), de media en de maatschappij vormen hierin stimulerende of beperkende krachten.

Tijdens de reis op ons levenspad raken we ver van onze oer, onze bron, verwijderd. De mens is eigenlijk vergeten wie hij werkelijk is. Maar elk mens kan in zijn leven weer terugkeren naar de goedheid in zichzelf. De weg naar innerlijk geluk, is de weg naar bewustzijn. Geluk komt niet van buitenaf, je zult het zelf moeten doen. De ware bron van geluk ligt in onszelf. Je opnieuw bewust worden van wie je eigenlijk bent, dat is onze collectieve opdracht. In ieder mens schuilt een gouden vonk, een grootse, positieve kracht. De weg naar geluk en tevredenheid is je opnieuw verbinden met het goede in jou en op zoek gaan naar jouw eigen innerlijke krachten. Die kun je ontwikkelen. In dit spirituele zelfkennisproces kom je langs diepe levensvragen: wie ben ik, wat is mijn levensmissie en waar ga ik naartoe?

Het bewustzijnspad doorlopen we door ervaring. Beleven, reflecteren, leren en toepassen; het tot je nemen en het ook echt doen, want veranderingen komen alleen door actie. Ogenschijnlijk eenvoudig, maar het is een uitdagend proces van zekerheden naar onzekerheden. Dit vereist een extra dosis levenslef.

Na een ongeluk (*lees meer in Van denken naar voelen 1*) begeef ik mij op dit pad van bewustwording, vol uitdagende levensbeproevingen en ervaringen. Ik ervaar het als een hobbelig pad van vallen en opstaan. In een ontwikkelingsproces wat voelt als drie stappen vooruit en twee naar achteren, volgen langzaam inzichten en kom ik stapje voor stapje steeds meer tot mezelf. Tijdens het schrijven van mijn eerste boek, ontwaakten mijn levenslessen in de vorm van zeven gouden inzichten.

Dagelijks beproef ik ze. Na een jarenlang rijpingsproces van ups en downs, uitproberen, fouten maken, leren, struikelen en leven zijn ze klaar om gedeeld te worden.

Per gouden inzicht neem ik je mee. Aan de hand van mijn eigen ervaringen en die van mensen uit mijn omgeving, laat ik de inzichten tot leven komen. Samen met praktische tips en handzame oefeningen wil ik je zeven sleutels aanreiken op weg naar innerlijk geluk.

In de tarotwijsheid herken ik mijn missie in de rol van Hiërofant. Deze houdt zich bezig met vragen over zin en waarden en deelt deze kennis met anderen. Met liefde en plezier, gevoed vanuit een innerlijk verlangen, deel ik mijn ervaringen middels de zeven gouden inzichten, mijn levensleidraad op weg naar innerlijk geluk. Ik hoop hiermee handvatten te kunnen bieden aan anderen op weg naar hun ware ik. Laat deze inzichten tot inspiratie en steun zijn voor jouw groei in bewustzijn, jouw reis van denken naar voelen. Het pad zal uiteindelijk leiden tot innerlijke rust en geluk.

Het is mijn persoonlijke levensmissie om mensen te raken en te inspireren. Om op zielsniveau de wereld een beetje mooier te maken. Het is tijd om meer ontvankelijk te worden voor ons gevoel, om zo te luisteren naar onze enige echte waarheidsfluisteraar: onze innerlijke stem. Tijd voor herijking, voor een nieuwe balans. Van denken naar voelen, de levensreis naar duurzaam, innerlijk geluk!

Hanneke van Gompel

ALS ER LICHT IS IN DE ZIEL,
ZAL ER SCHOONHEID ZIJN IN DE MENS.
ALS ER SCHOONHEID IS IN DE MENS,
ZAL ER HARMONIE ZIJN IN HET HUIS.
ALS ER HARMONIE IS IN HET HUIS,
ZAL ER RUST ZIJN IN HET LAND.
ALS ER RUST IS IN HET LAND,
ZAL ER VREDE ZIJN OP AARDE.

Chinees gezegde



Zeven gouden inzichten

Dit boek is gebaseerd op mijn persoonlijke ervaringsreis van denken naar voelen. Het leidt langs de zeven gouden inzichten, mijn levenslessen op weg naar innerlijk geluk!

- 🌸 Inzicht 1: Blijf dicht bij jezelf
- 🌸 Inzicht 2: Volg je droom
- 🌸 Inzicht 3: Zoek verbinding met anderen
- 🌸 Inzicht 4: Luister naar de signalen op je pad
- 🌸 Inzicht 5: Leer van weerstand
- 🌸 Inzicht 6: Heb vertrouwen in je gevoel
- 🌸 Inzicht 7: Laat je voeden door liefde

Alle inzichten starten met een inleiding. In de verhalen, gebaseerd op mijn eigen ervaringen en uit mijn praktijk als coach, worden ze verder uitgediept. Bij ieder inzicht bestaat de mogelijkheid om een oefening en een opdracht uit te voeren, om zo dicht bij je gevoel te komen. Schrijf je gedachten en gevoelens hierbij op. Schrijven werkt helend en verhelderend en laat jouw patronen en drijfveren aan de oppervlakte komen. Elk inzicht wordt afgesloten met extra tips.

Maak deze reis op jouw unieke wijze. Iedereen volgt zijn eigen pad, in zijn eigen tempo en intensiteit. Jij bepaalt je stappen in jouw bewustwordingsproces op weg naar geluk. Alles mag, niets moet. Laat je raken en inspireren door de zeven gouden inzichten. Stuk voor stuk bijzondere sleutels voor jouw persoonlijke ontdekkingsreis *van denken naar voelen*. Geniet en groei!

Mens, sta op en
herinner jezelf

Gnostische tekst



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 IK EN
WEES GELUKKIG MET JEZELF!

‘EIGENLIJK WIST IK WAT IK WILDE EN WAT IK NIET WILDE, EN IK WIST WAARIN IK GOED WAS EN WAARIN NIET ZO GOED, MAAR IK WEIGERDE NAAR MIJZELF TE LUISTEREN.

ALS JE VERVOLGENS KEUZES MAAKT OM TRIVIALE REDENEN, ZOALS AANZIEN, GELD OF HET WILLEN VOLDOEN AAN HET VERWACHTINGSPATROON VAN ANDEREN, KOM JE OP ENIG MOMENT IN DE KNOOP MET JEZELF. IK STOND NIET IN MIJN KRACHT EN WAS DAARDOOR VATBAAR VOOR MANIPULATIE EN KRITIEK VAN ANDEREN. IK VOELDE MIJ AFHANKELIJK VAN HET OORDEEL VAN ANDEREN EN VERTROUWDE NIET OP MIJN EIGEN KRACHT.’

HET LIJKT EEN OPEN DEUR, MAAR WIE BLIJFT DICHT BIJ ZICHZELF? WIE LUISTERT ECHT NAAR DE STEM VAN ZIJN HART? OF LATEN WE ONS LEIDEN DOOR ANDEREN, DE DRUK VAN DE HYPOTHEEK, TWIJFELS, ANGSTEN OF ONZE ZORGEN?

Van denken naar voelen 1

Blijf dicht bij jezelf



De uitdrukking ‘dicht bij jezelf zijn’ ervaren veel mensen als een vaag begrip. In de Vaagtaal- verkiezing van enkele jaren geleden stond het op de tiende plek. Begrijpelijk, want ‘dicht bij jezelf blijven’ lijkt een open deur, maar is misschien wel het allermoeilijkste in het leven. Authentiek zijn is een levensuitdaging die een lange ontwikkelingsweg vraagt.

Als we geboren worden, worden we in goedheid afgeleverd. Later krijgt vrijwel iedereen last van zijn pijnlichaam. Die term is geïntroduceerd door spiritueel goeroe Eckart Tolle. Het is een soort energetische bal van onvrede. Alle emoties die je hebt gevoeld vanaf je vroegste jeugd en die niet zijn opgelost, hebben die bal gevormd. Een bal vol met oude spanningen, angsten, zorgen en woede.

Wanneer je vroeger gepest bent, heb je wellicht nog steeds last van dominante personen. Als je ouders vroeger de lat hoog legden, kun je nu nog steeds druk voelen die zich uit in faalangst of perfectionisme. Of je kunt nog altijd graag aan het plaatje van jouw ouders, zoals zij jou graag zien, willen voldoen. Dit zijn veelal onbewuste processen, diep geworteld in onze patronen. In onze jeugd passen we ons aan, als gevolg van onze opvoeding en de omgeving waarin we opgroeien.

Om onszelf te beschermen voor onze eigen kwetsbare authentieke ik, trekken we soms een muur op en doen een masker voor. Er zijn allerlei soorten maskers. Een Braaf-masker (het lieve kind van wie niemand last heeft), een Zorg-masker (als ik voor ieder-

een zorg, dan vinden ze mij lief), een Clown-masker (als ik maar vrolijk ben, dan vinden ze mij leuk), een Calimero-masker (zij zijn groot en ik ben klein), een Stoer-masker (laat ik het maar doen, dan krijg ik erkenning), een Perfect-masker (als ik geen fouten maak, dan doe ik het goed) en een Niet-zeuren-masker (als ik mijn mond houd, dan ben ik oké). Deze maskers vormen vaak blokkades waar we in ons werk en privé last van hebben en die ons belemmeren om goed te functioneren.

We laten onze oren hangen naar de normen en waarden van onze ouders, de mening van onze burens, het indringende telefoontje van een vriend, de idealen van onze partner, de verhalen van onze collega's, de beelden op tv en de meningen in de krant. We willen voldoen aan de (ideaal)beelden die ons voorgespiegeld worden. Maar wie luistert er nu echt naar zichzelf? Vaak is het spannend om te luisteren naar je innerlijke stem, om bewust te worden. Want als je de lagen afpelt van je pijnlichaam, wat kom je dan tegen? Wat kom je tegen als je je minder afhankelijk maakt van de goedkeuring van anderen, van je eigen zorgen, van je wereldbeeld? Wat kom je tegen als je je angsten en twijfels loslaat?

Marianne Williamson schrijft hierover: 'Onze angst is niet dat we onvolmaakt zijn. Onze grootste angst is dat we mateloos krachtig zijn. We vragen onszelf af: wie ben ik om briljant, prachtig, talentvol en fantastisch te zijn? Maar wie ben jij eigenlijk om dat niet te zijn?'

Als je alle maskers loslaat, op weg naar het ontwaken van jouw eigen gouden vonk, kom je in contact met je ware ik: hoe je van nature bent. Accepteer wie je bent, want jij bent een uniek mens. Er is niets mooiers dan je eigen ik. Dat is de echte X-factor, een sleutel voor innerlijk geluk!

NIEMAND BLIJFT GEHEEL DEZELFDE ALS HIJ ZICHZELF LEERT KENNEN.

Lidy van Marissing

Mijn persoonlijke reis naar mezelf, de reis naar mijn gouden vonk, gaat vooral gepaard met loslaten, weglaten en toelaten. In mijn voorgaande *Van denken naar voelen*-boeken beschreef ik het verloop van dit proces. Hoe het zich aandiende, mijn leven veranderde en nog steeds verandert.

In mijn werk zat ik gevangen in mijn eigen verbeelding van de werkelijkheid: ik was ambitieus en wilde de wereld laten zien dat ik er mocht zijn, dat ik iets in mijn mars had. Als jonge, ambitieuze vrouw in een mannenbolwerk had ik veel te bewijzen, heel veel. Ik deed driedubbel mijn best, werkte dag en nacht en was druk, druk, druk. Ik ging vol voor de carrière en liet me makkelijk meevoeren onder de druk van presteren. Het bracht me succes en pas jaren later werden mijn ogen pijnlijk geopend, door een misgelopen promotie tijdens mijn zwangerschapsverlof. Langzaam kwam ik tot het besef dat ik me daar niet meer thuis voelde. Ik weekte me los van het bedrijf waar ik ooit dacht mijn pensioen te halen. De uiterlijke status liet ik los en ik liet de onzekerheid toe: ik begon voor mezelf. Vol goede moed voor een evenwichtige balans tussen privé en werk, stapte ik in dit nieuwe avontuur. Na verloop van tijd was ik een veel gevraagd consultant en interim-manager. Mijn ego werd gestreeld. Ook in deze rollen liet ik me verleiden tot keihard werken en mijn perfectionisme vierde hoogtij. Op mijn weg naar meer, hoger en beter raakte ik mezelf volledig kwijt. Ik luisterde niet meer naar de waarschuwende signalen van mijn lichaam en van mensen om me heen. Ik was verdwaald, heel ver verdwaald ...

Een skiongeluk was op dat moment – in mijn ogen – het ergste wat me kon overkomen. Later bleek het de grootste en belangrijkste ommekeer in mijn leven: ik realiseerde me dat ik was ontspoord. Het werd het begin van het herstel naar mezelf. En daarmee begon het onthechtingproces van mijn patronen, mijn ego en mijn beeld van het leven, pas echt. Toelaten om hulp te ontvangen was de eerste les.

Met aanvankelijk veel verzet, stapte ik na mijn herstel de wereld van spiritualiteit binnen. De verwarring van dit destijds voor mij onbegrijpelijke pad, liet ik langzaam toe. Mijn weerstand tegen deze wereld met Boeddhabeelden, wierook, onthaasting en meditatie mocht ik loslaten. Makkelijk was het niet, ik voelde me zo anders. Niet beter of slechter, maar anders. Langzaam gaf ik me over en voor het eerst in mijn leven deed ik iets met een onbestemd doel. Ik stelde me open voor nieuwe inzichten. Rust en bezinning liet ik steeds meer toe en ik mediteerde dagelijks. Ik genoot van mijn spirituele leerschool en voelde dat ik als een ui werd afgepeld om tot mezelf te komen. Daarnaast was het een verwarrende en heftige tijd, met de angst voor het ongewisse en onbekende. De angst voor loslaten, toelaten en weglaten. Ik was bang om mezelf te laten zien: niet meer als stoere, mannelijke zelfverzekerde vrouw, maar nu kwetsbaar, vrouwelijk, zacht en vol twijfel. Mijn lijf kon de veranderingen amper bijbenen. Ik had altijd energie voor tien, maar werd honds- en hondsmoe. Mijn lichaam had de energie nodig om patronen te verlaten en mijn systeem te resetten.

Letterlijk en figuurlijk werd veel opgeruimd. Johannes Tauler, 14^e eeuwse mysticus, noemt dit innerlijke proces: ont-worden. Minder worden, ruimte maken voor je gouden vonk, waarbij de persoonlijkheid geleidelijk plaatsmaakt voor de nieuwe ziel.

Een vaak pijnlijk proces van afbouw en wederopbouw. Op deze innerlijke weg voelde ik me meer en meer als een vreemdeling. Bij bepaalde groepen en mensen voelde ik me minder thuis en zo maakte ik hernieuwde keuzes. Deze onthechting gaf enerzijds ruimte, maar anderzijds sloeg de angst voor eenzaamheid toe.

Ik liet de controle steeds meer los. De perfectionist in mij transformeerde van 'het meisje van de 9', naar 'het meisje van de 8'. Dat lijkt een klein verschil, maar de ruimte die ontstond was enorm. Het was voor iedereen even wennen. Zo was ik er niet meer altijd als eerste bij als er iets georganiseerd moest worden. Mijn weg van moeten naar mogen ... Ik gunde mezelf steeds meer rust, meer aandacht.

Later werden diverse andere patronen aan de revisie onderworpen, zoals het temperen van mijn ongeduld. Geduld is nooit mijn sterkste eigenschap geworden, maar ik leerde wachten. Zelfs mijn taaiste patroon werd herzien: 'syndroom van de helper'. Mijn intentie komt uit een goed hart, maar het probleem is: ik zie en voel vaak te veel. Binnen mijn coachwerk zeer waardevol, daarbuiten heeft niet iedereen behoefte aan ongevraagde spiegels. Nadat ik er bijna een goede vriendschap mee verloren had, kwam er beweging in dit patroon.

Met veel angst verlegde ik keer op keer mijn grenzen. Mijn verlangens bleken sterker dan mijn angsten. Met trillen en beven overwon ik angsten en zette nieuwe stappen om mijn kwetsbaarheid te tonen. Ik verliet het oude, vertrouwde en ging het duistere, onbekende tegemoet, door er diep in te geloven en het gewoon te *doen*. Onderweg moest ik vele afwijzingen en talloze tegenslagen trotseren, weerstand en onbegrip verwerken. Mijn houvast in mijn helingsproces, was om te blijven

luisteren naar mijn innerlijke stem: wat voor leven wil ik leiden, wat vind *ik* nou echt belangrijk? Langzaam vond ik de weg weer naar huis en ontdekte mijn lotsbestemming. Tijdens deze transformatie werd ik rustiger, aardiger, een fijner mens voor mezelf en mijn omgeving. Ik hoef het niet altijd te weten en perfect te zijn, ik mag me kwetsbaar opstellen. Het geeft rust en ruimte, met als resultaat dat deze groei mij een gezondere balans tussen mijn masculiene en feminiene kant heeft aangereikt: ik ben veel zachter dan ik ooit heb laten zien. Eigenlijk ben ik gewoon 'mens' geworden.

Het leven is een spirituele zoektocht, een slingerpad. Het is een reeks van seizoenen, die vernieuwing en verandering geven. Door afscheid te nemen van oude dromen, denkbeelden en overtuigingen, komt er ruimte voor nieuwe. Ruimte voor nieuwe initiatieven, zoals voor mij het spannende avontuur om het *Van denken naar voelen*-gedachtegoed uit te dragen. Mijn zeven gouden inzichten zijn hiervoor de kapstok. Ze kwamen gedurende mijn reis naar volheid op mijn pad: levenslessen voor innerlijk geluk. Het voelt bijna als een soort diepe vanzelfsprekendheid, om mijn reisverhalen te delen. Om anderen te raken, verwonderen en inspireren. Mensen gelukkig maken, maakt mij gelukkig. Zo kan ik op mijn wijze iets betekenen voor de wereld.

Mijn zoektocht blijft gaande. Naast dankbaarheid voel ik verwarring. 'Waarom gebeurt mij dit?' vraag ik mezelf vaak af.

HET VERGT MOED OM OP TE GROEIEN EN DE PERSOON TE WORDEN DIE JE WERKELIJK BENT.

E. E. Cummings

'Dit pad is zo herkenbaar,' was mijn spontane reactie, toen ik de visie las van cultuurfilosoof Joseph Campbell. Hij onderzocht oude mythen en sprookjes en ontdekte daarin een grondpatroon. In het proces van zelfontdekking onderscheidt hij zeven fasen. Hij voegde die samen tot wat hij noemt: de weg van de held.

DE WEG VAN DE HELD

1. DE ROEP
2. DE SPRONG
3. DE HELPERS
4. ANGSTEN
- OVERWINNEN
5. BEPROEVINGEN
6. BESTEMMING
7. TERUGKEER

Joseph Campbell

De eerste fase is de roep naar je ware *ik* of het ontwaakte verlangen. De roep nodigt de held uit een bewustzijnsreis te ondernemen naar zichzelf, een ontdekkingstocht naar de gouden vonk. In de tweede fase maakt de held zich los van zijn identiteit, die hij ontleent aan de groep waartoe hij behoort. Hij verlaat zijn comfort zone. Met die sprong in het ongewisse begeeft de held zich als eenling op het ontwikkelingspad. Bij de derde stap krijgt hij hulp van helpers. Deze gidsen lopen een deel van de reis mee en bemoedigen hem om op zijn manier het pad te volgen. De held gaat het grote avontuur tegemoet. In de vierde fase overwint hij angsten en twijfels, in de vorm van monsters en vijanden. Deze zijn zeer machtig en het vergt veel moed om ze te beslechten. In de vijfde fase wacht de held allerlei beproevingen. Zekerheden staan ter discussie, angsten worden aangewakkerd en de held ondergaat een innerlijke transformatie. Hij keert naar binnen om opnieuw te worden geboren. In de zesde stap wordt de bestemming gevonden. Dat is een er-

varing van volmaakte eenheid en geluk. Uiterlijk en innerlijk zijn één. De held is een heel mens geworden. De terugkeer naar de wereld vindt in de laatste stap plaats. Dit is de laatste drempel die genomen moet worden.

De terugkerende held moet opnieuw leren aarden in de realiteit en is aangewezen op zijn eigen kracht. Dit is niet makkelijk, de kans om terug te vallen is groot. Een keuze na de terugkeer, is om zelf helper te worden. Dan kan hij anderen bemoedigen ook hun eigen weg te gaan, om op *hun* manier hun persoonlijke roep te volgen.

Een intelligente, ambitieuze vrouw kwam naar mijn praktijk. Ze was een jaar ziek thuis geweest. Een vervelende periode, maar wel nuttig om het ontwaakte verlangen te laten aarden. Ze was een held op weg. Bij terugkomst op haar werk kwam ze er al snel achter dat haar huidige functie niet meer bevredigend was. Ze kon haar talenten onvoldoende kwijt. Ze was bezig zich los te maken van haar omgeving, op zoek naar een nieuwe uitdaging. Ze mailde me:

Ik ben zo druk met me te vervelen, dat ik je nog niet eens heb laten weten hoe het me vergaan is in het ziekenhuis: ik moet geopereerd worden. Het goede nieuws is dat ik medicijnen heb gekregen die de pijn echt wegnemen. Ik voel me nu echt weer een ander mens.

Maar ondertussen zit ik me dus wel te vervelen thuis. Ik heb de draadjes met mijn huidige functie losgeknipt. Volgende week ga ik mijn team officieel laten weten dat ik er niet meer ben. Ik ga zelfs de spullen van mijn kamer inpakken. Dat voelt allemaal wel goed, maar het dubbele is dat er op korte termijn geen zicht op iets anders is. Ik ben wel in gesprek over een paar mogelijkheden intern, maar dat is allemaal pas over een

paar maanden en op tijdelijke basis. En dat terwijl ik er echt aan toe ben om weer iets te gaan doen. Ondertussen kijk ik ook om me heen naar externe banen, maar ik kom niet echt wat tegen. Dat komt mede doordat ik niet meer zo'n goed gevoel over mezelf heb. Mijn cv voelt niet nuttig en een jaar ziek zijn is geen pre. Ik merk op dit moment vooral dat mijn eigenwaarde en vertrouwen in mijzelf teruglopen en dat frustriert. Ik kan dat meestal wel weer omdraaien, maar hoe langer dit duurt, hoe moeilijker het wordt. Soms denk ik: was ik hier maar nooit aan begonnen.

Het klinkt allemaal erg negatief, maar dat is niet helemaal terecht. Ik ben best trots dat ik een keuze heb durven maken en in het diepe ben gesprongen. Maar het is wel wennen en ik weet nu in elk geval dat ik echt niet geschikt ben om huisvrouw te worden ...

Vanaf mijn vakantieadres mailde ik haar terug:

Ik zit op een kasteel in een bijzondere torenkamer. Aangezien de regen met bakken uit de lucht komt en wij een 'luie dag' hebben, ben ik aan het schrijven. Dank voor je update, goed om te weten in welke fase jij verkeert.

Fijn dat je geen pijn meer hebt. Nu je er geen last meer van hebt, wordt je missie: geniet van het vervelen. Wij zijn zo verslaafd aan doen, want dan hebben we het gevoel 'in control' te zijn. Maar nu mag je loslaten, je mag de dingen op je pad laten komen. Ik ben trots op je dat je je van je oude functie hebt losgemaakt. Doodeng, maar o zo goed om deze ruimte te creëren. Zo kun je open gaan staan voor het 'nieuwe'. Wat dat ook moge zijn ...

Ik begrijp dat je ego met je gaat spelen, je ego maakt je angstig. Je gedachten vliegen alle kanten op: komt dit wel

goed? Ben ik wel goed genoeg? Klopt mijn cv wel? Alles wat je aandacht geeft, groeit, dus als je deze negatieve gedachten gaat voeden, gaan ze met je aan de haal. De kunst is nu om deze gedachten niet langer meer te voeden en je te richten op wat je wel wilt. Het is fijn om te weten wat je niet wilt, dus huisvrouw kan van het lijstje af. ☺ Maar zoals we eerder besproken hebben: als jouw nieuwe levensmissie het trainerschap is, visualiseer dan dit beeld. Zie jezelf als trainer werken. Zie dat je dat met plezier doet en visualiseer geluk en succes in deze baan. Wayne D. Dyer, auteur op het gebied van zelfontwikkeling, adviseert om je verbeelding veelvuldig te gebruiken. Begin met het einde en het universum zal zich gaan verbinden met je gedachten. Vertrouw erop dat je eigen gedachten veel kracht hebben. Zoek iedere dag even de stilte op. Dat is het voordeel van je vervelen, dat je daar tijd voor hebt. Oefen in berusting. Ga wandelen in de natuur, doe je ogen even dicht en concentreer je op je ademhaling. Ga naar de stilte en zet je ego even uit. Ontspan, laat los en erken dat de dingen zijn zoals ze zijn. Visualiseer het trainerschap en draag je verlangens over aan het universum. Vertrouw en zet je zintuigen open voor leiding en signalen op je pad. Het is een proces van overgave en leren omgaan met onzekerheid. Onzekerheid hoeft geen onveiligheid te zijn, al voelt dat nu wel zo. Vertrouw, vertrouw, vertrouw ... dat is het recept. Kijk wat op je pad komt. Misschien een cursus ter voorbereiding op je rol als trainer of wellicht kom er een tussenstap, laat het maar eens gebeuren ...

Het pad naar jezelf is een uitdagend pad, vol onzekerheden. Een held is voor mij iemand die het pad van dwaling naar volheid durft te volgen om dichterbij zichzelf te komen. Iemand die in alle openheid naar zijn eigen patronen, schaduwkanten, drijfveren, angsten en twijfels durft te kijken. Om ze te onder-

zoeken en te verzachten. Mijn cliënt ging die zomer dit proces met zichzelf aan. Met haar rode haar en bril, wonend in een arbeidershuisje in een elitedorp, werd ze als kind veelvuldig gepest. Haar verdere leven stond in het teken van 'ik doe er niet echt toe' en daarom deed ze enorm haar best om door iedereen aardig gevonden te worden. Nu koos deze held voor zichzelf! Zij verliet niet alleen haar team, maar ook de organisatie. In alle onzekerheid op zoek naar een nieuwe uitdaging. Na een halfjaar werd ze beloond met een prachtige trainersrol. Die was haar op het lijf geschreven.

Wanneer je de moed hebt om gehoor te geven aan je roeping, dan opent het hele leven zich. Een held is iemand die het leven voluit leeft, zijn levensmissie volgt, zijn talenten benut en op deze wijze zijn bijdrage levert aan een mooiere wereld. Ondanks moeilijkheden en monsters op het pad, durven helden te twijfelen, te veranderen en naar nieuwe wegen te zoeken. Daar is veel lef voor nodig en daarom is deze cliënt voor mij een ware held!

DE GROOTSTE KUNST IS JEZELF TE BLIJVEN IN EEN WERELD DIE JE CONSTANT PROBEERT TE VERANDEREN.

Ralph Waldo Emerson

Een lezeres attendeerde mij op filosoof en schrijver Bram Moerland. Ik las zijn zeven zelfbeginselen, stapstenen voor spirituele groei, om op zoek te gaan naar de zin van het leven. Mijn verbazing was groot. Ik kon ze bijna één op één op mijn zeven gouden inzichten leggen. Het gaf een bijzonder gevoel.

Bijzonder, omdat twee mensen onafhankelijk van elkaar vergelijkbare en toch unieke ervaringen verspreidden. Ik maakte een afspraak met hem en mailde dat ik vermoedde dat we een gelijksoortige levensmissie delen.

Het was een bijzonder gesprek met een bijzondere man. De ontvangst was hartelijk en hij gaf een liefdevol en luisterend oor. Tijdens het gesprek bleek dat we meer overeenkomsten hadden. Zo ligt de achtergrond van ons beiden in het bedrijfsleven. Eén aspect maakte veel indruk op mij. Ik vertelde dat ik me regelmatig een onbegrepen voelde en dat ik mijn tweede boek opdroeg aan andere onbegrepenen. Toen werd ik emotioneel en nam hem mee in mijn verhaal:

Mijn hele leven voel ik me al anders. In mijn jeugd gedroeg ik me als een jongen, droeg andere kleding en voelde me niet thuis op mijn strenge katholieke middelbare school. Altijd zocht ik een afwijkend pad. Ik was een recalcitrante, steeds de grenzen opzoekende puber en voelde dat er iets groters was dan de kleine wereld waarin ik leefde.

Ik had het hart op de tong en benoemde zaken die in mijn ogen niet klopten, gevoed door mijn sterk ontwikkelde gevoel voor eerlijkheid en rechtvaardigheid. Toen ik na een voetbalwedstrijd Feyenoord-Ajax een groep supporters een jongen van de andere club zag afronselen, deed dat me intens pijn en wilde er tussen springen. Mijn man hield me tegen en schreeuwde of ik gek geworden was.

In mijn zoektocht naar transparantie en waarheid, voelde ik aan mensen of ze dicht bij zichzelf stonden. Toen ik ging werken, bleef het pijnlijke gevoel dat ik dacht dat ik de enige was die de dingen zo zag of voelde.

ONBEGREPEN,
HEEL MIJN LEVEN AL.
EENZAAM EN ALLEEN
IN MIJN GEVOEL.

IK BEGRIJP HEN NIET,
ZIJ BEGRIJPEN MIJ NIET.
IEDERE KEER PIJNLIJK,
AL VOELT HET DIEP VAN
BINNEN GOED.

SOMS KOMT ER IEMAND
OP MIJN PAD EN IK VOEL:
ZIJ/HIJ VOELT HET OOK.
AAN EEN HALF WOORD
GENOEG, ALS EEN FEESTJE
VAN HERKENNING,
VOEL JE JE WEER VOL
EN DANKBAAR VOOR
DEZE GIFT.

Hanneke van Gompel

in twijfel getrokken. Ik voelde me intens alleen en onbegrepen. Een halfjaar later meldde mijn vrouwelijke collega zich ziek met een burn-out.

Het is niet makkelijk om dicht bij jezelf te blijven en eenmaal geroepen op het heldenpad, voelde ik mijn innerlijke eenzaamheid groeien. Een onbestemd gevoel be kroop me van binnen. Joseph Campbell stelt het volgende over de tweede fase (de sprong): 'Als je de roep wilt beantwoorden, dan vraagt dat om een ferm besluit of een daad van overgave, die dikwijls het karakter heeft van bewust de eenzaamheid durven binnengaan. Je verlaat

In een bilateraal met mijn directeur, vertelde ik hem dat hij zich wellicht zorgen moest maken over een collega. Ik voelde dat ze niet lekker in haar vel zat. Ze nam in mijn ogen bijzondere beslissingen en ze was niet altijd de vrolijkheid zelve. Mijn immer begripvolle directeur begreep het dit keer niet. Hij herkende hier vrijwel niets van en legde het direct terug bij mij:

Lag het dan niet aan mij, zag ik het wel goed? Wij waren de enige twee vrouwen in het team en hij gooide het erop dat het wellicht iets tussen ons was. Dit gesprek kan ik me nog exact voor de geest halen en ik herinner me de precieze woorden. Het deed zeer, hartzeer; een combinatie van onbegrip, pijn en eenzaamheid.

Al mijn goede bedoelingen werden

de identiteit van de groep waartoe je behoort.' Er verdwenen mensen uit mijn leven, met wie ik op mijn nieuwe pad minder verbondenheid voelde. Soms zou ik het wensen, maar teruggaan op het pad is amper een optie, gevoed door een diep verlangen mezelf te zijn. Maar de een- zame kant raakt me iedere keer weer. De weg van bewust-wording, de weg naar je ware ik, is een verlaten pad.

'Lees dit eens,' zei Bram, nadat hij mijn verhaal had aangehoord. Uit een boek over gnostiek - een christelijke stroming - las hij een passage voor die hem had geraakt. 'Dit stuk gaat over een levensgevoel, het levensgevoel om een vreemdeling te zijn. Het gaat niet over vluchtelingen en allochtonen, het gaat over het mens zijn zelf.'

Het woord 'vreemdeling' is in de gnostische teksten een symboolwoord voor een fundamentele menselijke ervaring. De vreemdeling is iemand die ervaart dat hij hier niet thuishoort. De vreemdeling dwaalt verloren rond omdat hij de gebruiken niet kent van het vreemde land waar hij zich bevindt. Als hij zich aanpast, vergeet hij dat hij een vreemdeling is en raakt hij ontworteld in zijn eigen bestaan. Als hij zich aanpast is hij weliswaar zijn verwarring kwijt, maar hij weet niet meer wie hij is. Hij is een vreemdeling geworden voor zichzelf.

Bram nam mij mee in zijn eeuwige gevoel een vreemdeling te zijn. Het was begonnen in de kerk, iets wat hem altijd is bijgebleven. Als kind zat hij wekelijks met drie pepermuntjes in de kerk en luisterde. Hij vertelde dat hij op zijn veertiende afscheid nam van het christendom: 'Daar, in die kerk, was een man die het verzamelde volk elke zondag ernstig toesprak. Ik begreep er niet veel van, maar één ding werd me toch gaandeweg

duidelijk. Alle mensen in de kerk hadden iets vreselijks gedaan en daar had die man het steeds weer over - ze waren zondig. Er stond hun een vreselijke, eeuwigdurende straf te wachten en de kans om daaraan te ontkomen was heel erg klein. Maar wat ze nu gedaan hadden, daar kwam ik niet achter.'

'Aanvaard de rol van de onbegrepene, van de vreemdeling,' gaf Bram me mee. 'De vreemdeling die zijn vreemdelingschap aanvaardt, zal zich juist daardoor thuis weten in zichzelf. Kijk naar mij, ik heb de rol geaccepteerd. Ik hoef niet meer zo veel. De rol van de vreemdeling geeft je een creatief rijke positie. Je zult het ervaren als een verlossing en het zal enorm bevrijdend werken.'

Zijn woorden gaven me direct lucht en mijn levensles daalde langzaam in. Ik zag in dat die vreemdelingenrol nodig is om dicht bij mezelf te kunnen zijn. Het gaf me ruimte in vrijheid. Tijdens de lange terugreis zei ik vele malen tegen mezelf: 'Ik ben een vreemdeling, ik ben een vreemdeling.' Na een tijdje voelde ik bevrijding en op een gegeven moment werd ik blij en kon ik zelfs hartelijk om lachen.

Eenmaal thuis mailde ik hem dat ik dankbaar was voor zijn inzicht. In zijn antwoord relativeerde hij mijn angst voor de eenzaamheid die deze rol meebracht: 'Ach ja, je hoort er niet meer bij, maar je doet gewoon mee. Maak het functioneel. Mijn lijfspreuk is: Wie nergens bij hoort, hoort overal bij!'

WIJ ZIJN NIET WIE ANDEREN GRAAG
ZOULDEN WILLEN DAT WE ZIJN.
WE ZIJN WIE WE BESLUITEN TE ZIJN.

Paulo Coelho

Voor veel vrouwen is het een uitdaging om dicht bij zichzelf te blijven. Dat zie ik in mijn omgeving, ik ervaar het in mijn praktijk en ik ben zelf ervaringsdeskundige. Hierin kunnen we veel leren van onze mannen, de jagers, die deze kwaliteit meestal wat meer in huis hebben. Vrouwen zijn van nature gewend om voor de roedel te zorgen. Ze zijn gericht op communicatie, samenwerking, liefde en onderlinge relaties en hebben de neiging om hun eigen *ik* onder-geschikt te maken aan de groep of het grotere belang.

Dagelijks ondernemen we een poging om alle rollen in ons leven goed te vervullen. Onze rol als (schoon)dochter, vriendin, partner, moeder, werknemer en wellicht werkgever. Het is een hell of a job om al deze ballen in de lucht te houden. Vaak willen we het niet alleen goed, maar liefst *heel* goed doen: Mrs. Perfect. We pleasen wat af en we cijferen ons vaak weg onder het motto van: 'Als het met de ander maar goed gaat, dan gaat het met mij ook goed.' Verder voelen we ons overal verantwoordelijk voor. Ooit schreef Annette Heffels: 'Mijn man is zijn papieren kwijt en ik voel me verantwoordelijk.'

We hebben de neiging om bergen werk te verzetten, soms zichtbaar en vaak onzichtbaar. Gymtassen klaarleggen, briefjes voor alle klusjes op de koelkast hangen, bloemen regelen voor de jarige collega en bijspringen als een vriendin of familielid hulp nodig heeft. De boodschappen liggen keurig in de koelkast en de proviandkast is goed gevuld. Anticiperend op drukke tijden,

Aarden

Om dicht bij jezelf te komen, is het belangrijk om goed geaard te zijn. Door deze aardingsoefening zul je meer in je kracht komen. Zij geeft je vaste grond onder je voeten en daardoor word je minder snel beïnvloed door je omgeving.

Door vaker en dieper contact te maken met de aarde die je draagt, zul je steeds meer aarding gaan ervaren. Heb je een afspraak waarbij het van belang is dat je dicht bij jezelf blijft? Doe deze oefening vlak daarvoor. Dat kan in de auto, op een bankje in het park of een ander rustig plekje. Een goed geaard mens, blijft dicht bij zichzelf!

- ❖ Ga rustig zitten of liggen en doe je ogen dicht.
- ❖ Leg je handen losjes in je schoot.
- ❖ Maak met je voeten contact met de grond.
- ❖ Adem een aantal keren diep vanuit je onderbuik en voel de rust over je heenkomen.
- ❖ Ga met je aandacht naar je voeten.
- ❖ Visualiseer dat je een boom bent. Laat vanuit je voeten wortels groeien, diep de aarde in.
- ❖ Verruim het wortelstelsel naar voor, achter en naar links en rechts.
- ❖ Maak de wortels dikker, wijder en dieper.
- ❖ Voel de kracht en voel jouw stevigheid.
- ❖ Als jij zover bent doe je je ogen weer open en kom terug in het hier en nu.



ligt de rest in de diepvries, in handzame porties. Niemand hoeft mis te grijpen. Terwijl we in de pan roeren, draaien we een wasje en smeren boterhammen voor onze kinderen. De sociale agenda wordt bijgehouden en we zorgen ervoor dat iedereen zijn portie aandacht krijgt. We gaan van feestje naar feestje, stoppen een kaartje in de brievenbus bij de jarige buurvrouw en bellen belangstellend naar moeder om te vragen hoe het gaat.

Natuurlijk zetten we ook maatschappelijk ons beste beentje voor. We melden ons als vrijwilliger bij de sportvereniging, draaien een bardienst of schrijven voor het clubblad. We organiseren wat af, want dat is onze kracht. We kunnen veel dingen tegelijk en draaien onze hand niet om voor de organisatie van een feestje of de buurtborrel.

Onze kinderen plaatsen we meestal op de eerste plaats. Ze zijn ons dierbaarste bezit en daarmee meteen onze zwakke plek. Ons lichaam krijgt een opdonder als ze geboren worden en daarna pogen we om met diëten en sporten alles weer enigszins in proportie te krijgen. We vallen hard van die roze wolk als we tepelkloven, verstoorde nachten en andere nieuwe dilemma's moeten doorstaan. Alles doen we eraan om een goede moeder te zijn. Tranen vloeien als we onze kinderen moeten loslaten, naar crèche of school, niemand mag eronder lijden dat we werken. We willen onze balans privé-werk graag in evenwicht houden, om voldoende aandacht te kunnen besteden aan ons thuisfront. Op het werk accepteren we vaak een (tijdelijke) carrièrefreeze, soms zelfs een achteruitgang. Soms kiezen we ervoor om te stoppen met werken. We hangen onze maatschappelijke baan aan de wilgen om ons volledig te richten op ons gezin. Wie ervoor kiest om wel

carrière te blijven maken, moet zich langs vele barrières worstelen. Ondanks onze vergevorderde emancipatie, kampen we soms nog steeds met vooroordelen. Een klant van mij, werkzaam bij een grote organisatie, wilde een vrouw benoemen in het Management Team. De directeur weigerde deze promotie met het argument: 'Je denkt toch zeker niet dat mijn klanten op een vrouw zitten te wachten.'

De meeste vrouwen zijn niet sterk in machtsspelletjes en willen liever hun hartskwaliteiten inzetten, door in gesprek te gaan, de samenwerking op te zoeken, zich in te leven in de ander. We werken het liefst vanuit inspiratie.

Als onze kinderen groter worden, voeren we gesprekken op school, steunen we ze in hun profielkeuze en maken we ruimte voor hobby's. We transformeren in een veredeld taxichauffeur om ze naar sport of muziekles te brengen. Vaders worden aangespoord om sportveldjes in de tuin aan te leggen of om de zolderkamer te isoleren voor het doordringende geluid van het drumstel. We troosten onze kids als hun kalverliefde ze aan de kant heeft gezet en steunen ze in welke moeilijke situatie dan ook. We houden zielsveel van ze en staan altijd voor ze klaar ... levenslang!

Dan hebben we nog een partner, vaak met een diep verlangen dat er goed voor hem gezorgd wordt. Ooit rolde hij van zijn moeder in onze schoot en hij is op zoek naar een creatieve kokkin, een lief maatje, een weergaloze sexgodin, een stevige sparringpartner, een medekostwinner, een inventieve CDO (Chief Domestic Officer) en een goede moeder voor zijn kroost. Ook hier doen we een poging alle rollen te vervullen.

Onderschat daarnaast onze gevoeligheid niet. We voelen veel situaties haarfijn aan. Niet te verwarren met onze emoties. Die

hebben we ook en ik erken dat ze soms lastig zijn voor anderen. In dit geval bedoel ik iets anders: de kracht van onze intuïtie. Als wij zeggen 'ik voel dat ...', dan krijgen we van het andere geslacht regelmatig te horen: 'Maar hoe weet je dat dan?' Daarom bestaat het fenomeen 'vriendin'; voor als we ons in onze gevoelens minder begrepen voelen. Om lang te kletsen over niets en alles ... De ene keer met en de andere keer zonder diepgang, maar vooral met veel emoties en gevoel.

En dan niet te vergeten alle hormonale zaken. Die maken het ons niet altijd makkelijk om deze gecompliceerde 'vrouwen-taak' uit te voeren. Mijn zoon zegt af en toe met een tevreden blik: 'Ik ben blij dat ik geen vrouw ben. Je moest mij eruit persen en je hebt iedere maand bloed.' Tja, die hormonen zorgen ervoor dat we niet altijd optimaal vrolijk en fit zijn. Onze maandelijkse beslommeringen halen ons af en toe uit balans en maken het niet makkelijk om dicht bij onszelf te blijven. We snauwen wat af en springen uit ons vel als iemand zegt: 'Je bent zeker ongesteld.' Tegen de tijd dat we daar eindelijk vanaf zijn, ligt de overgang op de loer. Een periode waarin ons gezin met nog meer wisselende stemmingen te maken krijgt. 's Nachts badend in het zweet wakker worden, overdag opvliegers en kilo's die eraan vliegen. Arme echtgenoot ... Nu vrouwen later kinderen krijgen, vallen de overgang van de moeder en de puberteit van de kinderen vrijwel samen. Mijn man riep laatst: 'Dan ga ik wel vijf jaar op een flatje wonen!'

Lieve dames, uit eigen ervaring weet ik dat het niet altijd gemakkelijk is om dicht bij jezelf te blijven in een actief leven in een dynamische omgeving. Het barst in ons leven van de verleidingen om te sloven, pleasen en plooien. Als we niet uitkijken dreigen we onszelf als een sinaasappel uit te persen

tot op de laatste druppel. Maar in elk mens schuilt een diep verlangen zichzelf te zijn. Vaak wordt dat verlangen opzij gezet voor de omgeving. Het allerbelangrijkste is dat we goed voor onszelf blijven zorgen en naar ons diepere gevoel blijven luisteren. Want als we het geluk niet in onszelf vinden, waar verwachten we het dan wel te vinden? Op het moment dat je jouw eigen innerlijke schoonheid ziet, zien anderen die ook.

In het vliegtuig word je geacht eerst je eigen zuurstofkapje op te zetten, alvorens voor je medepassagiers te zorgen. Zo is het ook in het dagelijks leven. Hou op de eerste plaats van jezelf. Voed jezelf op alle fronten, om lichaam en geest gezond en vitaal te houden. Besef dat jij uniek bent! Zet in de volgende opdracht alle maskers af die niet bij je horen. Zo kom je dicht bij jezelf en versterk je jouw (vrouwelijke) eigenwaarde. Pas dan kun je, vanuit je onmetelijke kracht, moeiteloos heel veel geven ...

Maskers afzetten



Iedereen speelt weleens toneel op z'n tijd. Je laat zien wat je denkt dat de ander wilt zien. In mijn helpende rol heb ik heel wat keren op verzoeken 'ja' gezegd, terwijl ik 'nee' voelde. Soms bewust, soms onbewust dragen we in allerlei rollen maskers. Je doet je net iets liever voor naar iemand die je niet zo mag. Je gaat toch mee, als een goede vriend(in) je vraagt, terwijl je eigenlijk geen zin hebt. Of je doet alsof dat grote project op je werk je met het grootste gemak af gaat. Maskers kunnen nuttig zijn om in onze maatschappij te functioneren. Je kiest af en toe voor de waarheid en een andere keer kies je voor de vrede. Soms is het wenselijk lief te lachen naar een onaardige collega, om ruzie te vermijden. Of om enthousiast de niet zo smakelijke maaltijd te eten, die je partner met veel liefde heeft bereid. Maar van sommige maskers heb je echt last. Ze kunnen aanvoelen als een energielek, doordat je het gevoel hebt dat je jezelf aan de kant moet zetten. Je bent daarmee ontrouw aan je eigen ik en doet dingen die niet bij je passen. Deze oefening helpt je om die maskers af te zetten.

- ❁ Kijk eens met open ogen naar de rollen die je in je leven speelt: (schoon)dochter/zoon, zus/broer, vader/moeder, partner, vriend(in), collega et cetera.
- ❁ Benoem een rol waar je weinig of geen maskers opzet. Ook hier zit een les in.
- ❁ Kies een rol waar je wel een masker opzet. Omschrijf welk masker dat is en beschrijf hoe dit voelt.



- ❁ Beschrijf waar je in deze rol precies last van hebt. Probeer de reden te ontdekken waarom je je echte ik wegcijfert. Bijvoorbeeld: 'Ik wil extra zorgzaam zijn voor mijn moeder, want ik ben bang om haar liefde te verliezen.' Of: 'Ik zeg nooit 'nee' tegen mijn collega, want anders vindt hij me egocentrisch.'

- ✿ Leg het 'waarom' eens onder de loep. Is het waar dat je de liefde van je moeder verliest als je er wat minder voor haar bent? Is het waar dat je collega je egoïstisch vindt als je hem een keer niet helpt?
- ✿ Hoe voelt het als je deze belemmerende overtuiging los zou laten? Dus als je het 'waarom' positief kunt ombuigen: Mijn moeder houdt net zoveel van me als ik wat minder vaak kom. Mijn collega waardeert me ook als ik in dit project een keer voor mijn eigen werk kies.
- ✿ Welke stappen zou je voor jezelf willen maken?

Het zal niet makkelijk zijn om een masker zomaar in één keer af te zetten. Je laat daarmee je kwetsbare kant zien. Oefen met je nieuwe gedrag. Ik weet uit ervaring dat het ook een grote opluchting kan zijn om eens 'nee' te zeggen of om eerlijk te uiten wat je voelt. Accepteer wie je bent en wat je voelt en ga uit van je eigen kracht. Een mooie stap naar innerlijk geluk!

ALS JE JE
OORSPRONKELIJKE
GELAAT ZIET,
HOEVEEL VREUGDE
ZUL JE DAN ERVAREN!

Nag Hammadi - Thomas 84

Blijf dicht bij jezelf

- ✿ Affirmaties zijn positieve uitspraken die helpen focussen. Als je het inzicht *Blijf dicht bij jezelf* verder wilt ontwikkelen, zeg dan deze affirmatie tien tot twintig keer per dag hardop tegen jezelf. Om het goed te laten beklijven, doe je dat minimaal een maand lang.

IK ACCEPTEER MIJZELF ZOALS IK BEN

- ✿ Je kunt de affirmatie ook uitspreken voor de spiegel. Vergeet vooral niet te glimlachen.
- ✿ Ga op yoga of mediteer. Dat zijn mooie manieren om dicht bij jezelf te komen.
- ✿ 'Ja' zeggen, terwijl je 'nee' bedoelt, verzwakt je innerlijke kracht. Durf uit te spreken waar je kracht van krijgt (Cher van Eyck).
- ✿ Helende stenen: Bergkristal is een steen die je kan helpen dicht bij jezelf te blijven. Leg het kristal bijvoorbeeld op je kruin of voorhoofd. Dat heeft een kalmerende en reinigende werking. Tevens harmoniseert het de hersenhelften, waardoor je jezelf en je omgeving beter gaat begrijpen.
- ✿ Zoek in De Inspiratiebron www.vandenkenaarvoelen.nl op dit inzicht en laat je inspireren door de ervaringen en inzichten van anderen.
- ✿ Beluister het nummer *Close* op YouTube (*Van denken naar voelen*-kanaal).
- ✿ Filmtip: *As it is in heaven*, Kay Pollak.
- ✿ Boektip: lees over een bewustwordingsreis: *Van denken naar voelen; de spirituele reis van een zakenvrouw*, Hanneke van Gompel.
- ✿ Meer lezen? Lees de verhalen: *Zwarte jas; Alles wiebelt; Voeding voor jezelf; Verwerken van teleurstelling; Eerbetoen aan bidden, beminnen; Omgekeerde wereld; Het is niet wat je ziet; Intuïtieve klokkenluider; Een grijs gedrocht* in *Van denken naar voelen deel twee; 52 inspirerende verhalen*, Hanneke van Gompel.



Durf waar je
naar verlangt

George Robbert Gissing

Volg je droom

2

BEWANDEL HET PAD DAT BEHOORT BIJ
JOUW WERKELIJKE KRACHT(EN), BIJ JOUW
PERSOONLIJKE TALENTEN, KWALITEITEN EN
PASSIES. EEN PAD NAAR ZINGEVING, WAAR
JE JOUW GELUK IN KUNT VINDEN. GA OP
ZOEK NAAR JOUW LEVENSDOEL EN VOLG
JE MISSIE. Vlieg uit ...



Iedereen wil graag een gelukkig leven. Geluk komt niet van buitenaf, je zult het zelf moeten doen. Maar hoe?

Wil je meer inzichten voor jouw geluk?

Bestel dit boek *7 gouden inzichten voor innerlijk geluk*

www.deinspiratiebron.com

Warme groet, Hanneke