

**Mariska Ruissen**



**AAN HET  
STUUR**

Krijg grip op kritische  
stemmetjes in je hoofd

Foto auteur: Minneboo Fotografie

Illustraties: Mariska Ruissen

Redactie: Birgitta van der Linden, BlushTXT

Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Andries Mol, studio Mol /  
Boekenbusiness.com

Copyright ©2019 Mariska Ruissen

Uitgegeven in eigen beheer door Mariska Ruissen

CIP-gegevens

ISBN: 9789090318554

NUR: 770/728 Psychologie/Spiritualiteit

Trefwoord: deelpersonages, ikken, regie over je leven

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur, behalve in het geval van korte aanhalingen gebruikt in beschouwende artikelen of recensies uiteraard met vermelding van de bron.

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

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	9
Inleiding	13
<b>Hoofdstuk 1 De invloed van stemmetjes in je hoofd</b>	<b>25</b>
1.1 Gekmakende stemmetjes	25
1.2 De basis van dit boek	27
1.3 De oorsprong van de stemmetjes in je hoofd	29
1.4 Je persoonlijke vingerafdruk	32
1.5 Je persoonlijke vingerafdruk versus authenticiteit	34
1.6 Je verstoten 'ikken'	36
1.7 Het Bewuste Ego of de 'manager van je ikken'	38
<b>Hoofdstuk 2 Stappenplan voor meer regie over je leven</b>	<b>41</b>
2.1 De oorsprong van het stappenplan	41
2.2 De basis van het stappenplan	43
2.3 De kracht van metaforen	46
2.4 Stappenplan 'Aan het stuur'	47
2.5 Resultaten van het stappenplan	50
2.6 Tijdsindicatie om het stappenplan te doorlopen	51
<b>Hoofdstuk 3 Stap 1 → (Her)ontdek je creativiteit</b>	<b>53</b>
3.1 Met creativiteit kun je geen droog brood verdienen	53
3.2 Je bent creatiever dan je denkt	55
3.3 Zo leef je een creatiever leven	61
3.4 Maak dagelijks tijd voor een creatiever leven	64

<b>Hoofdstuk 4 Stap 2 → Meer grip op stress</b>	<b>69</b>
4.1 Een holistische kijk op lichamelijke klachten	69
4.2 Stress en de invloed ervan op je lichaam	71
4.3 Herken de invloed van stemmetjes op stress	73
4.4 Herken stress in je lichaam	75
4.5 Het grootste misverstand over stress ontkracht	77
4.6 De stemmetjes die jouw stress veroorzaken	79
<b>Hoofdstuk 5 Stap 3 → Beren op de weg</b>	<b>83</b>
5.1 Deze vragen veranderen alles	83
5.2 Verandering is moeilijk	85
5.3 Houd vol, ook al is het spannend	88
5.4 Het stellen van doelen helpt	90
5.5 Zet die eerste stap	92
5.6 Sommige belemmeringen lijken onoverwinnelijk	95
<b>Hoofdstuk 6 Stap 4 → Kennismaken met je deelpersonages</b>	<b>99</b>
6.1 Sneeuwwitje is wakker gekust	99
6.2 De deelpersonages die in jou leven	101
6.3 Geef je verschillende deelpersonages een stem	102
6.4 Maak contact met je verstoten 'ikken'	105
6.5 De personages die wel en niet bij je passen	106
6.6 Herken het vormen van 'bondjes'	108
<b>Hoofdstuk 7 Stap 5 → Helpers en bondgenoten</b>	<b>113</b>
7.1 Niet zo eenvoudig: schakelen van hoofd naar hart	113
7.2 Vind je innerlijke helpers	115
7.3 Maak contact met je innerlijke helpers	119
7.4 Het voelen van je hartsverbinding is belangrijk	121
7.5 Eer je helpers	124
7.6 Je helpers bieden tegenwicht aan saboterende stemmetjes	127
<b>Hoofdstuk 8 Stap 6 → Valkuilen</b>	<b>131</b>
8.1 Oops, I did it again...	131

8.2	Herken je valkuilen en blokkades	133
8.3	De onzekerheid achter jouw valkuilen	135
8.4	Kijk je valkuilen in de ogen	139
8.5	Strijden tegen je saboteurs werkt niet	142
8.6	Houd je saboteurs in het gareel	143
<b>Hoofdstuk 9 Stap 7 → Dans met je schaduwkanten</b>		<b>147</b>
9.1	Geen licht zonder donker	147
9.2	Verstop je delen niet langer	149
9.3	Breng je schaduwkanten voor het voetlicht	152
9.4	Omarm je schaduwkanten	154
9.5	De grootste en bekendste schaduwkanten	157
<b>Hoofdstuk 10 Stap 8 → En nu: het echte leven!</b>		<b>163</b>
10.1	Falling down the rabbit hole	163
10.2	Blijf in balans	165
10.3	Verwijder de schilden voor je hart	169
10.4	Extra hulpmiddel bij uitdagingen	171
10.5	Zo voel je je snel weer beter	174
10.6	Een praktijkvoorbeeld	176
<b>Hoofdstuk 11 Stap 9 → Zet de juiste chauffeur aan het stuur</b>		<b>181</b>
11.1	Verdorie, toch weer uit koers geraakt	181
11.2	De richting van jouw bus	182
11.3	Bepaal de juiste richting voor jouw bus	184
11.4	De betekenis van 'regie nemen over je leven'	185
11.5	Meerdere chauffeurs aan het stuur	188
11.6	Verschillende situaties vragen verschillende bestuurders	189
<b>Hoofdstuk 12 Stap 10 → Integreer je inzichten in het dagelijks leven</b>		<b>193</b>
12.1	Je bent dichterbij dan je denkt	193
12.2	Neem je inzichten mee in het dagelijks leven	195
12.3	Kies de moeiteloze weg	196

12.4	Loskomen van de stemmetjes in je hoofd	198
12.5	De verandering van jouw leven	200
	Dankwoord	203
	Literatuurlijst	205
	Bijlage: Jouw verschillende deelpersonages	209
	Over de schrijfster	211
	Waar vind je de 'Aan het stuur'-coaches?	213

## VOORWOORD

*“Een simpele opmerking van de trainster maakte het verschil. Wat als het een oud verhaal is waar je aan vasthoudt? Wordt het niet eens tijd voor een nieuw verhaal?”*

Je zult deze zin straks vanzelf tegenkomen in het boek dat je op het punt staat te gaan lezen. Nou ken ik die trainster, en goed ook. En als er één ding is waar die trainster in kwestie dol op is, dan is het een nieuw verhaal. Dus toen Mariska, die op dat moment deel nam aan mijn storytelling-training, me vertelde dat ze een boek ging schrijven werd ik daar op het hysterische af blij van.

Maar wellicht niet enkel om de reden die je nu denkt. Want ja, ik ben niet voor niets storyteller. Ik houd van verhalen. Dus je mag mij *altijd* voor een nieuw boek wakker maken. Maar in het geval van Mariska werd ik om nog twee andere redenen zo enthousiast.

Ten eerste delen Mariska en ik namelijk, naast storytelling, nog een fascinatie: de fascinatie voor hoe de mens werkt. We zijn beiden dol op onderzoek over dit onderwerp en dit boek komt dan ook geregeld, met name in de eerste vijf hoofdstukken, met wetenschappelijk onderbouwde theorieën en cijfers. Ik smul daarvan. Ik denk trouwens dat die hang naar kennis een algemeen kenmerk is van mensen met veel stevige stemmetjes in hun hoofd. Ik vermoed zo maar eens dat jij, lieve lezer, er dus precies zo eentje bent. Dol op ‘hoe het werkt’ en daar krijg je een flinke portie van in dit boek.

Nu we toch bezig zijn: ik doe daar graag nog een schepje bovenop in dit voorwoord. Namelijk met de wetenschap achter de vraag: “Hoe

werkt een verhaal?” Je zou het misschien niet direct vermoeden maar er is werkelijk hersenonderzoek gedaan naar waarom mensen zo emotioneel geraakt kunnen worden door een verhaal en stukken minder door ‘feitelijke informatie’. Woorden zijn toch woorden? Maar dit is wat we ontdekten. Waar feiten door de hersenen worden verwerkt in het rationele brein, de neocortex, worden verhalen rechtstreeks naar een heel ander hersengebied gestuurd: het limbisch systeem. Het limbisch systeem is het gedeelte van de hersenen dat gaat over onder andere emoties, herinneringen, motivatie en seksueel gedrag. Geen wonder dus dat er veel meer in onszelf in beweging komt als er een verhaal het limbisch systeem binnenkomt dan wanneer er informatie op die rationele plek in het brein binnenkomt. Het limbisch systeem ligt ook nog eens ‘verder’ in de hersenen, dus een verhaal komt letterlijk dieper bij ons binnen dan feiten. Het is dus echt waar: de woorden “Er was eens” doen wonderen, en we hebben het wetenschappelijk bewijs ervan in handen.

Waarom vertel ik je dit? Nou, omdat Mariska in dit boek naast stevig wat informatie in de vorm van theorie ook prachtige verhalen met ons deelt. Vanaf hoofdstuk zes maken we kennis met de deelpersonages uit de ‘Aan het stuur’-methodiek en dit hoofdstuk begint met... een appje. Een appje met daarin de mysterieuze woorden: “Sneeuwwitje is wakker gekust”. Verderop lezen we over Mariska’s verwarring in haar opleiding tot kindercoach en nog verder lezen we hoe een ethisch dilemma in haar werk als jurist bij het OM tot een onverwachte keuze leidde.

We krijgen door deze verhalen inkijkjes in Mariska’s innerlijke wereld en we voelen als lezers vanaf hoofdstuk zeven dat Mariska zelf steeds meer afzakt van haar hoofd zo haar hart in. Er ontstaat een persoonlijkere sfeer in het boek en wij mogen daar op open uitnodiging in mee. Het zijn precies die verhalen, anekdotes en persoonlijke inzichten die een warmte en levendigheid toevoegen aan het boek waar andere boeken die een methodiek aanreiken deze naar mijn mening nog te vaak missen.



En dan is er nog iets aan de hand. Een pareltje van de ‘Aan het stuur’-methodiek is dat Mariska ons ook nog eens laat onderzoeken: welk personage in je hoofd vertelt dat verhaal eigenlijk? En daarmee krijg je als lezer een manier in handen om een verhaal, dat je jezelf misschien al jaren vertelt, de kans te geven om je leven volledig te veranderen. Simpelweg door het door de ogen van een ander personage in jouw bus te bekijken.

Hoe je dat doet oefenen we met Mariska mee vanaf hoofdstuk negen. En dat is ook het hoofdstuk waar ik op dit punt in het voorwoord even een lans wil breken voor alle mannen die dit boek in hun handen hebben. Hoofdstuk 9.2 spreekt namelijk over een angst die in de meeste vrouwen leeft: de angst om zich uit te spreken. Mariska introduceert het begrip ‘de heksenwond’ als verklaring voor dit fenomeen. En het klopt: al veel te lang worden vrouwen letterlijk en figuurlijk een kopje kleiner gemaakt wanneer ze zich anders uitspreken of anders gedragen dan de norm. Maar ik denk dat dit niet alleen voor vrouwen geldt. Want wist je dat er in de tijd van de daadwerkelijke heksenjachten naast die miljoenen vrouwen ook ruim twee miljoen mannen op de brandstapels zijn gegooid? Enkel omdat ze zich ‘anders’ gedroegen dan wat men toen kwalificeerde als ‘mannelijk’? En ook vandaag de dag heerst er nog een stevig beeld van hoe mannen zich wél en vooral ook níét horen te gedragen, uiten en opstellen. Mannen voelen zich zelfs wellicht wat ongemakkelijk bij het lezen van hoofdstukken met onderwerpen als ‘heksenwond’. Ten slotte zijn veel mannen opgevoed met het idee dat ‘echte mannen’ zich helemaal niet druk maken om dingen als wonden en emoties. Dus ook in veel mannen zit een angst om hun eigen waarheid van wat zij zelf voelen en vinden daadwerkelijk uit te spreken uit angst voor alle – jawel – stemmetjes die daar iets van zouden kunnen vinden. Intern en extern. Maar er is een reden dat jij dit boek ‘as we speak’ in je handen hebt. Dat betekent dat je al die stemmetjes die er vanaf geboorte bij je zijn ingestampt dus al in twijfel trekt. Dat maakt je een held. Dus voor jullie, alle mannelijke lezers: een welgemeende high five. Dat al die stemmetjes, die je nu

nog tegenhouden om te zijn wie je bent, maar een plek flink ver naar achteren in jouw bus mogen krijgen.

Het lijkt me voor alle lezers verstandig om ook de ‘Aan het stuur’-kaartenset aan te schaffen. En om je daar eerst mee bekend te maken voordat je dit boek leest, zodat je als het ware meteen de diepte in kunt die de eerste hoofdstukken van dit boek ook echt wel zijn. Nog een groot voordeel daarvan is dat je de stemmetjes in jouw hoofd vast een gezicht geeft, de hand schudt en ze laat beginnen met het vertellen van hun verhalen, zodat je al lekker op stoom bent voordat je dit boek induikt. Ik denk dat dit het boek makkelijker leesbaar maakt. Bovendien is de kaartenset een visueel feestje. Dus doe jezelf een plezier en geef jezelf naast dit boek meteen een kaartenset cadeau. Daar zal je ‘Innerlijke Criticus’ wellicht wat van vinden, maar geloof me: je maakt je ‘Levensgenieter’ er bijzonder blij mee.

Over cadeaus gesproken:

*“Wat als het een oud verhaal is waar je aan vasthoudt? Wordt het niet eens tijd voor een nieuw verhaal?”*

Weet je de opmerking van die trainster nog? En dat is de laatste en misschien wel voornaamste reden dat ik als storyteller en Mariska’s trainer en coach zo blij werd toen ze me vertelde dat ze een boek aan het schrijven was. Met het schrijven van dit boek geeft Mariska namelijk ook zichzelf een cadeau: het cadeau van een nieuw hoofdstuk in haar eigen levensverhaal. Want ze zet zelf een compleet nieuw deel-personage aan haar eigen stuur. Er is een nieuwe ‘ik’ ingestapt in Mariska’s eigen bus, eentje die hem rechtstreeks op een enkeltje avontuur stuurt: de ‘Schrijver’ is los. Dwars door Mariska’s eigen belemmerende stemmetjes heen. En daar word ik niet alleen op het hysterische af blij van, daar ben ik ook ongelooflijk trots op.

~ Mojra Yvette

## INLEIDING

*In de zomer van 2018 reisde ik samen met een vriendin door Schotland. Dag één stond in het teken van een roadtrip door de Schotse Hooglanden. Terwijl prachtige Lochs en bergketens aan ons oog voorbij trokken, kwamen we uiteindelijk aan bij eeuwenoude Standing Stones: een cirkel van stenen met volgens de legendes magische krachten. Heb je de serie 'Outlander' wel eens gezien? Dan weet je wat ik bedoel.*

*Nieuwsgierig naar de mystiek waarmee deze stenen omgeven zijn, nam ik plaats middenin de cirkel. Daar had ik een wonderlijke ervaring. In een soort visioen zag ik welke ontwikkeling mijn bedrijf de komende jaren door zou maken. Het was groots en overweldigend en tegelijkertijd werd ik er heel rustig van. Mijn innerlijk weten sprak tot me. Nooit eerder voelde ik me zo verbonden met mijn intuïtie.*

*Toen we onze trip wilden vervolgen, weigerde de huurauto nog langer te schakelen en begon vreselijk te stinken. De versnellingsbak bleek volledig doorgebrand. We rolden langzaam naar beneden tot de auto vlak voor een bocht tot stilstand kwam. Daar stonden we: in 'the middle of nowhere' op een erg gevaarlijke plek.*

*Paniek! Dat zou voorheen mijn allesoverheersende emotie zijn geweest. Ik hoorde de stemmetjes in mijn hoofd al zachtjes op de achtergrond 'Hoe komen we hier ooit weg?', 'Waarom hebben wij dit? Nu valt vast de hele vakantie in duigen!' en 'We hadden geen gevaarlijkere plek uit kunnen kiezen om stil te vallen.' In plaats daarvan overheersten rust en vertrouwen.*

*“Ik stuur direct een takelwagen naar jullie toe, maar zorg ervoor dat jullie veilig zijn!”, benadrukte de vrouw van de alarmcentrale aan de telefoon. Haar opmerking maakte me zelfs een beetje lacherig; we stonden naast een 15 meter diep ravijn. Naar beneden klimmen was geen optie. Ondanks de ‘bijzondere’ situatie waar we ons in bevonden, overheerste het gevoel van avontuur. Ik voelde me gedragen door het diepgewortelde vertrouwen dat ik eerder had ervaren 500 meter heuvelopwaarts, bij de Standing Stones. Maar liefst veertien passerende Schotten boden hulp aan, van een lift tot onderdak of iets te eten en drinken. Een stel langharige nozems dook zelfs onder de motorkap in de hoop de auto aan de praat te krijgen.*

*Een grote vriendelijke Schotse reus bracht ons naar de dichtstbijzijnde lokale pub, nadat hij had geregeld dat de takelwagen ons daar op zou halen. We aten een heerlijke maaltijd en warmden ons op bij het vuur. Er was geen twijfel of we dit zonder kleerscheuren zouden overleven; we vertrouwden op onze intuïtie.*

*Niet veel later waren we afgeleverd op ons overnachtingsadres en was de auto meegenomen naar de dichtstbijzijnde garage. Toen sloeg mijn stemming razendsnel om. Er was niets meer over van de eerder ervaren rust en het vertrouwen. Het was zaterdagavond tien uur. We belden als dwazen rond om een vervangende auto te regelen, maar kregen overal nul op het rekest.*

*Bandjes met krakerige stemmen vertelden dat we maandagmorgen om negen uur te woord zouden worden gestaan. Terwijl ik dacht dat ik mijn ‘Verstandige, Rationele Ik’ op de voorgrond had staan, werd deze in rap temp vervangen door mijn ‘Boze, Drammerige Kind’. Negatieve stemmetjes overheersten. ‘Waarom krijgen we niemand te pakken? We hebben een auto van één van de grootste verhuurbedrijven ter wereld!’, ‘Ik laat mijn vakantie toch niet zomaar in het water vallen?’ tot ‘Wat een eikels dat ze niet even het fatsoen hebben om ons persoonlijk te woord te staan!’. Grote donderwolven pakten zich boven mijn hoofd samen. Ik trok me terug in de badkamer, nadat ik mijn vriendin al een paar keer geïrriteerd*

*in mijn richting had zien kijken. Wat was er overgebleven van ons grote Schotland-avontuur?*

*We kropen ons bed in. De situatie zou er bij daglicht vast beter uitzien. Toen ik wakker werd, realiseerde ik me dat ik me had laten meeslepen. Ik was in de greep gehouden door de kakafonie van stemmetjes in mijn hoofd.*

*Opeens kwam hulp van alle kanten. Van de B&B-eigenaren mochten we nog een nacht langer blijven, ook al hadden we elders geboekt. De Nederlandse reisorganisator had een vervangende auto geregeld en de chauffeur van de sleepwagen gaf ons, samen met de kapotte auto, een lift naar het vliegveld. Terwijl de regen met bakken uit de hemel kwam, genoten wij van onze privéchauffeur en een majestueus uitzicht.*

*'You teach what you most need to learn.'* Dagelijks coach ik particulieren en professionals op weg naar hun intuïtie en hun connectie met de meer helpende delen in zichzelf. Een gebeurtenis als deze houdt me scherp en laat zien dat het volgen van je hart minder eenvoudig is dan het lijkt. Het kantelpunt tussen liefde en angst is vaak heel broos. Er zijn momenten dat je intuïtief voelt dat je op de juiste weg bent, maar net zo makkelijk wijk je weer af van je pad. De stemmetjes in je hoofd zijn daar verantwoordelijk voor.

Om je intuïtie te kunnen volgen is het nodig dat je alle overbodige ruis weghaalt, zodat je de stem van je intuïtie weer herkent. De stemmetjes in je hoofd zorgen ervoor dat je te veel ruis ervaart. Ze maken er door hard te schreeuwen een sport van wie de voorrang opeist en zorgen voor totale chaos, waardoor je niet meer herkent welke stemmen helpend zijn en welke je afleiden van wie je werkelijk bent.

Wil je je leven niet langer laten domineren door negatieve, saboterende en blokkerende stemmetjes, dan is het belangrijk dat je luistert naar je intuïtie of 'Innerlijk Kompas'. Hiervoor moet je bereid zijn steeds een laagje dieper in jezelf te gaan en te ontdekken wat je intuïtie je

ingeeft. De meeste mensen doen niet wat hun intuïtie ze influistert; zij houden zichzelf klein en benutten niet hun volledige potentieel. Er zijn ook maar weinig mensen bereid zo diep te gaan dat zij zichzelf volledig kunnen laten zien. Veel mensen benutten slechts 40 procent van hun kunnen. Als het even moeilijk wordt, is de meest natuurlijke reactie te vluchten, vechten of stil te blijven staan.

Het is moeilijk steeds opnieuw je gedachten onder de loep te nemen en te onderzoeken welk deel ervan op waarheid berust en welk deel totale onzin is. Die weerstand tegen moeilijkheden zorgt ervoor dat de meeste mensen hun leven blijven leven zoals ze dat altijd deden: op de automatische piloot met werk dat weinig tot geen voldoening geeft, gevangen in meningen, oordelen en verwachtingen van anderen. Ze negeren zo lang mogelijk dat knagende stemmetje in hun binnenste, dat van tijd tot tijd de kop opsteekt.

Het écht aangaan van de reis in jezelf vergt moed en doorzettingsvermogen. Dat weet ik uit persoonlijke ervaring. Sinds 2017 werk ik zelfstandig als coach, trainer en schrijver. Voor die tijd leidde ik een comfortabel maar saai en voorspelbaar leven als jurist in loondienst. In het loslaten van dat leven heb ik veel geleerd: juist door fouten te maken. De afgelopen zes jaar waren een voortdurende ontdekkings-tocht rondom de stemmetjes in mijn hoofd en die reis is nog niet ten einde. De lessen die ik tot zover heb geleerd, wil ik graag met je delen.

Als je besluit je niet langer te laten regeren door alle stemmetjes in je hoofd en je je wilt ontdoen van onnodige ruis in je leven, dan kun je het jezelf niet veroorloven halverwege af te haken. Je moet bereid zijn alle stappen te doorlopen die nodig zijn en jezelf zien als een ui, die mooier en puurder wordt met elke afgepelde laag. Een beetje krabbelen aan de oppervlakte is niet voldoende. Pel jij verder totdat je bij de kern komt? Wees dan bereid de weerstand en je vecht- en vluchtresponses steeds opnieuw het hoofd te bieden.

Steven Pressfield, auteur van ‘The war of art’ beschrijft in zijn boek waarom veel mensen niet het maximale uit hun leven of werk halen. Volgens hem houdt weerstand je tegen en zorgt die weerstand ervoor dat je steeds opnieuw naar excuses zoekt waarom het nu nog even niet het juiste moment is om te doen wat er al zo lang aan je trekt.

Weerstand kan er zelfs voor zorgen dat je vormen van drama om je heen creëert, zodat je een excuus hebt waarom je niet doet wat je wilt doen. Je merkt ineens dat je wel erg vaak griepierig bent of dat relatieproblemen je afleiden van je missie. Je vertoont misschien destructief gedrag, zoals te veel alcohol drinken, versmolten zijn met je mobiele telefoon of andere verslavingsvormen. Het zijn afleidingen die ervoor zorgen dat je niet in actie komt. Weerstand is een natuurlijk reactie. Het slaat niemand over; iedereen heeft er last van. Weerstand voedt zich met angst. Zodra je dingen tegenkomt in je leven die je spannend vindt, probeert weerstand je ervan te weerhouden eraan te beginnen. Pas als je je angsten onder ogen komt, is het mogelijk voorbij te gaan aan die weerstand.

Pressfield maakt in zijn boek een onderscheid tussen amateurs en professionals. Degenen die weerstand het hoofd bieden en dagelijks hun angsten aankijken, behoren tot de professionals.

De professional weet dat weerstand onderdeel is van het proces en kijkt door de slappe excuses heen die hem van zijn doel afhouden. Als de professional merkt dat hij uitstelgedrag vertoont, durft hij zichzelf kritisch onder de loep te nemen. Veel mensen verschuilen zich achter argumenten als ‘Als iets niet goed voelt, is het vast niet de bedoeling voor mij’ of ‘Ik ga graag af op mijn gevoel en dit voelt niet goed’. De professional prikt door deze argumenten heen en weet dat je leven op jouw voorwaarden leven betekent dat je niet ‘het goede moment’ afwacht.

Veel mensen worstelen jarenlang voordat zij het niveau van professional bereiken, een nog grotere groep bereikt dit niveau nooit. Jouw

kansen om het niveau van professional te bereiken zijn enorm gestegen op het moment dat je besloot dit boek te lezen. Dit boek helpt je ook als je vooral zoekt naar manieren waarop het wat rustiger wordt in je hoofd en je het gevoel hebt dat je leven veel makkelijker wordt als je de overbodige ruis elimineert.

Dit boek heb ik voor jou geschreven, om jou de handvatten te bieden die mij hebben geholpen tijdens mijn ontdekkingsreis én die het meest waardevol zijn gebleken voor mijn klanten. Zelf had ik ook wel een handleiding kunnen gebruiken toen ik besepte dat mijn leven me geen voldoening meer schonk. Ik deel mijn persoonlijke ontdekkings-tocht, mijn angsten en overwinningen, want ook jij bent in staat zelf te creëren, net als ik.

De afgelopen zes jaar heb ik gewijd aan het managen van de stemmetjes in mijn hoofd. Vanaf het moment dat ik deze visueel maakte in mijn coachkaartenset 'Aan het stuur' vielen er steeds meer puzzelstukjes op hun plek. Met mijn 10-stappenplan-training 'Aan het stuur' heb ik niet alleen mezelf, maar al tientallen anderen naar meer vrijheid in hun leven en/of bedrijf geleid. Ik leef nu het leven waar ik altijd van heb gedroomd, doe werk waar ik veel voldoening uit haal en heb voldoende tijd om mijn creativiteit te benutten. Ik leef mijn leven zoals IK het wil en sta luchtiger en vrijer in het leven.

In twee jaar tijd heb ik een financieel bloeiende coachingspraktijk opgezet, een eigen coachkaartenset gelanceerd waarmee honderden coaches en therapeuten in Nederland en België werken, en coach ik klanten zowel online als offline.

Het is mijn missie dat iedereen in Nederland en België opnieuw aan het stuur van zijn of haar leven zit. De methode die ik heb ontwikkeld met 'Aan het stuur' heeft in mijn praktijk bewezen heel waardevol te zijn. Ik ben ervan overtuigd dat iedere denkbare hulpvraag is terug te brengen naar de stemmetjes in je hoofd.



De reis naar je intuïtie is pittig. Het is een weg die veel hobbels en obstakels kent. Daarom heb ik een handig stappenplan voor je ontwikkeld, waarin ik je meeneem op reis. De beloning aan het eind van de reis is absoluut de moeite waard, dat beloof ik je. Als je alle obstakels overwint en je jezelf ontdoet van alle overbodige ruis, dan word je de manager van jouw leven. Je bent in staat zelf de regie te voeren over jouw verschillende deelpersonages; de stemmetjes in je hoofd drijven je niet langer tot waanzin. Jij bent in staat te kiezen welke stemmetjes wél de moeite waard zijn om naar te luisteren en welke stemmetjes voortaan tweede viool mogen spelen. Manager zijn van je 'ikken': dat klinkt toch fantastisch? Til je leven naar een professioneler niveau.

Zodra je alle stappen hebt doorlopen, is je reis niet ten einde. Elke nieuwe gebeurtenis in je leven, elke nieuwe wending, vraagt telkens opnieuw afstemming met de stemmetjes in je hoofd. Mijn stappenplan zorgt ervoor dat je de stemmetjes in je hoofd veel sneller herkent en daarmee ook de invloed die ze op je uitoefenen. Wellicht dat het in het begin een mentaal gevecht voor je is, maar het wordt steeds makkelijker om die stemmetjes de baas te zijn. Je hebt geen boek vol antwoorden in handen; de echte antwoorden liggen in jezelf. Ik geef je slechts de handvatten die het makkelijker maken om die antwoorden in jezelf te vinden.

Leef je leven zoals dat voor jou bedoeld is. Niet op 40 procent van je kunnen, maar vanuit vol potentieel.

## **Opbouw van dit boek**

De volledige reis bestaat uit tien stappen die je doorloopt in 12 hoofdstukken. Elk hoofdstuk beschrijft een stap. Lees dit boek van begin tot eind en weersta de verleiding direct door te bladeren naar de stappen die je het meest trekken. De kracht zit hem in de opbouw van dit boek. Dus, geniet van de reis!

## **Hoofdstuk 1: De invloed van stemmetjes in je hoofd**

Voordat de reis start, is het belangrijk meer te weten te komen over de herkomst van jouw stemmetjes. Hoe werken ze, waar komen ze vandaan en waarom is het zo belangrijk grip te krijgen op alle verschillende stemmetjes?

## **Hoofdstuk 2: Stappenplan voor meer regie over je leven**

De basis en totstandkoming van het door mij ontwikkelde stappenplan, waarmee jij meer vrijheid creëert in jouw leven.

## **Hoofdstuk 3: Het (her)ontdekken van je creativiteit**

Elke reis begint met creativiteit. Waarom elke reis zo begint, waarom creativiteit ondergewaardeerd is in onze samenleving en waarom het juist de motor is voor alles wat je onderneemt, lees je in hoofdstuk 3.

## **Hoofdstuk 4: Meer grip op stress**

Het is belangrijk aandacht te schenken aan je lichamelijke gewaarwordingen in plaats van subtiele of minder subtiele signalen van je lichaam te negeren. Vaak hangt het ongemak wat je in je lijf ervaart direct samen met belemmerende of negatieve stemmetjes in je hoofd. Je leert de signalen van je lichaam herkennen en weet welk deelpersonage verantwoordelijk is voor welke kwaal. Vanuit die wetenschap reduceer je steeds makkelijker de hoeveelheid stress in je leven.

## **Hoofdstuk 5: Belemmeringen en beren op de weg**

Op het moment dat je veranderingen doorvoert in je leven, staat weerstand te popelen om roet in het eten te gooien. Weerstand zorgt ervoor dat je verlangend en reikhalzend uitkijkt naar je nieuwe leven, maar geen actie onderneemt om daar daadwerkelijk te komen. Na dit hoofdstuk bied je weerstand het hoofd.

## **Hoofdstuk 6: Kennismaken met je deelpersonages**

Jij bestaat uit veel meer delen dan de delen waar je het meest bekend

mee bent. Je leert andere delen bewust een podium te geven, zodat zij tegenwicht bieden aan de dominantere delen in jezelf.

### **Hoofdstuk 7: Helpers en bondgenoten**

Ik neem je mee naar de stemmetjes die beter achterin je bus plaats kunnen nemen. 70 tot 80 procent van onze dagelijkse gedachten is negatief. Negatieve en saboterende stemmetjes domineren vaak de helpers in jezelf. Ik nodig je uit te onderzoeken welke stemmen in jou vooral liefdevol en voedend klinken en leer je een routine te ontwikkelen om deze helpers dagelijks aandacht te geven. Immers: alles wat je aandacht geeft, groeit. Leg de focus vooral op het positieve in je leven en zorg ervoor dat de negatieve en saboterende stemmetjes in jou aan het wankelen worden gebracht.

### **Hoofdstuk 8: Valkuilen**

De schijnwerper staat op de rode draad die door jouw leven loopt. Misschien heb je wel eens een coach bezocht of onderzoek je jezelf regelmatig kritisch. Vaak komen bepaalde thema's steeds opnieuw naar voren. Leer hoe je dergelijke valkuilen voortaan omzeilt en doorbreek hardnekkige patronen.

### **Hoofdstuk 9: Dansen met je schaduwkanten**

Daal af naar de diepste, donkerste krochten van je ziel. Je schaduwkanten zijn de moeite van het ontdekken waard. Vaak liggen daar de grootste schatten in verborgen. Het leren dansen met je schaduwkanten zorgt er bovendien voor dat je alle delen in jezelf leert omarmen. Leven vanuit zelfcompassie is veel makkelijker en lichter dan leven vanuit schaamte en verwijt.

### **Hoofdstuk 10: Het echte leven staat voor de deur**

Je hebt geleerd wat ervoor nodig is om de deelpersonages in jezelf te leren (her)kennen en hoe je de macht terugpakt over die stemmetjes. Nu begint de uitdaging, want in hoofdstuk 10 staat het échte leven voor de deur. Wat doe je als gebeurtenissen je aandacht opeisen? Als

je partner werkloos thuis komt te zitten, je kind het moeilijk heeft op school of je relatie in zwaar weer verkeert, laten de stemmetjes in je hoofd extra van zich horen. Dat is heel logisch. In dit hoofdstuk leer je hoe je omgaat met die stemmetjes als het leven je op de proef stelt.

### **Hoofdstuk 11: De juiste chauffeur aan het stuur**

Als je de storm hebt overleefd, is het tijd om in hoofdstuk 11 de balans op te maken. Gaat jouw bus op dit moment de juiste kant op? Ben je tevreden met de chauffeur die nu aan het stuur zit of was deze alleen nuttig om je doel te bereiken?

### **Hoofdstuk 12: Integreren in het dagelijks leven**

Wellicht heb je in de voorgaande stappen af en toe al gemerkt dat je steeds dichterbij de pot met goud komt. De ruis in je hoofd neemt af en je gaat intuïtiever door het leven. Maar, de stemmetjes in je hoofd zijn er altijd. Zodra je aandacht verslapt, geef je ruimte aan je valkuilen of andere saboteurs. Hoe sta je stil bij die stemmen, zonder dagelijks minimaal een uur op een meditatiekussen door te brengen? In hoofdstuk 12 geef ik je handvatten voor een praktische aanpak in jouw leven.

## **Tot slot**

Dit boek bevat een aantal veelvoorkomende deelpersonages, net als mijn kaartenset. Voel je vrij zelf namen te geven aan je eigen deelpersonages. Misschien zitten er in jouw bus 40 passagiers en misschien heeft jouw bus ook staanplaatsen en schreeuwen er 50 of 60 stemmetjes om aandacht. Iedereen is uniek en iedereen heeft een originele lading aan buspassagiers.

Ga je mee op reis?