

Aan het stuur



Mariska Ruissen



AAN HET STUUR

Krijg grip op kritische
stemmetjes in je hoofd

Foto's 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

INHOUDSOPGAVE

| | |
|--|-----------|
| Voorwoord | 9 |
| Inleiding | 13 |
| Hoofdstuk 1 De invloed van stemmetjes in je hoofd | 25 |
| 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 |
| Hoofdstuk 2 Stappenplan voor meer regie over je leven | 41 |
| 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 |
| Hoofdstuk 3 Stap 1 → (Her)ontdek je creativiteit | 53 |
| 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 |

| | |
|---|------------|
| Hoofdstuk 4 Stap 2 → Meer grip op stress | 69 |
| 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 |
| | |
| Hoofdstuk 5 Stap 3 → Beren op de weg | 83 |
| 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 |
| | |
| Hoofdstuk 6 Stap 4 → Kennismaken met je deelpersonages | 99 |
| 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 |
| | |
| Hoofdstuk 7 Stap 5 → Helpers en bondgenoten | 113 |
| 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 |
| | |
| Hoofdstuk 8 Stap 6 → Valkuilen | 131 |
| 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 |
| Hoofdstuk 9 Stap 7 → Dans met je schaduwkanten | | 147 |
| 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 |
| Hoofdstuk 10 Stap 8 → En nu: het echte leven! | | 163 |
| 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 |
| Hoofdstuk 11 Stap 9 → Zet de juiste chauffeur aan het stuur | | 181 |
| 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 |
| Hoofdstuk 12 Stap 10 → Integreer je inzichten in het dagelijks leven | | 193 |
| 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 donderwolken 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

ingeft. 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 griepig 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?





HOOFDSTUK 1

DE INVLOED VAN STEMMETJES IN JE HOOFD

1.1 Gekmakende stemmetjes

Zes jaar geleden zag mijn leven er totaal anders uit. Ik had een goed betaalde baan in loondienst als jurist bij het Openbaar Ministerie, maar ik was doodongelukkig. Al langere tijd had ik het gevoel aan de verkeerde kant van de tafel te zitten; ik zat gevangen in een wereld waar oordelen centraal stonden. Ik wilde werken bij het Openbaar Ministerie omdat ik de wereld graag een stukje beter, een beetje mooier wilde maken en ik dacht voldoening uit mijn werk te kunnen halen door een bijdrage te leveren aan de algemene veiligheid in het land. Niets bleek minder waar; ik haalde er helemaal geen voldoening uit. De verhalen waarin iemand een minder voor de hand liggende afslag in zijn of haar leven had genomen, interesseerden me veel meer dan de vraag of het 'goed' of 'fout' was wat hij of zij had gedaan. Ook realiseerde ik me dat bijtijds en passende hulpverlening voor veel mensen een verschil had gemaakt; zij waren dan niet zo ver afgegleden. Ik wilde náást deze mensen zitten, niet tegenover hen, en ze helpen in hun proces. Het werd steeds duidelijker dat mijn zwart-wit-baan vol oordelen niet langer bij me paste.

Hoe kwam ik aan de juiste kant van de tafel terecht? Ik kon me er geen voorstelling van maken. Ik was immers jurist. Mijn hele identiteit werd bepaald door dat ene woordje. Ik kon toch niet zomaar iets anders gaan doen en vier jaar van toegewijde studie in de prullenbak gooien omdat ik niet

lekker in mijn vel zat? Wat zouden anderen, en met name mijn ouders, daarvan denken? Dankzij hen heb ik kunnen studeren zonder een lening af te sluiten. Bovendien riep ik al 15 jaar dat het mijn grote droom was als officier van justitie in de zittingzaal te staan. Was mijn droom mijn droom niet meer? Was ik bereid die toga aan de wilgen te hangen zonder duidelijk doel of toekomstplan?

De stemmetjes in mijn hoofd streden om het hardst om voorrang. Ze overspoelden me letterlijk met argumenten waarom ik niet mocht fantaseren over een ander leven. Dit was het leven waarvoor ik had gekozen. Financieel zat ik er goed bij en mijn carrièremogelijkheden zouden alleen maar toenemen. De stemmetjes in mijn hoofd waren ervan overtuigd dat ik begon aan een spelletje Russische roulette als ik alles op het spel zou zetten. En dus bleef ik waar ik was. Af en toe luchtte ik mijn hart bij vriendinnen of mijn toenmalige partner, maar daar werd de situatie niet beter van. Mijn partner was juist gevallen voor mijn eindeloze optimisme en ambitie, maar tegenwoordig zag hij slechts een halfvol glas als hij naar me keek.

Een vriendin had een andere strategie. Ze stelde me glashard voor een keuze: "Je hebt nog zo'n 30 tot 35 jaar te gaan tot je pensioen. Als jij wilt blijven waar je nu bent dan moet je dat helemaal zelf weten, maar dan wil ik er NOOIT meer iets over horen. Of je besluit je leven in te vullen op een manier waar jij plezier en voldoening uit haalt. Besluit je die weg te bewandelen, dan ben ik er voor je. Dan luister ik naar je en steun ik je op je pad. Het is jouw keus. Maar ik weiger onze gesprekken nog langer te laten beheersen door die eindeloze repeatknop die continu op 'play' staat." Pittige taal! Ze heeft haar boodschap zeker drie keer moeten herhalen voordat ik voelde dat het haar ernst was. Haar strengheid maakte dat er binnenin mij iets verschoof.

Zou het zo kunnen zijn dat ik volkomen weerloos was tegen de stemmetjes in mijn hoofd? Zou het kunnen dat datgene wat zich dagelijks als een mantra in mijn hoofd afspeelde, helemaal niet dé waarheid was? Bestond er überhaupt zoiets als dé waarheid? Mijn vriendin had een punt: nog 30

tot 35 jaar blijven aanmodderen en me ontevreden voelen kon toch niet de bedoeling zijn van het leven? De stemmetjes in mijn hoofd hadden mij zo in hun gekmakende greep, dat ik zonder mijn vriendin niet op het idee was gekomen hun woorden in twijfel te trekken. Zonder die liefdevolle schop onder mijn kont van mijn vriendin zou mijn leven nu nog akelig veel gelijkenis vertonen met hoe het er zes jaar geleden uitzag.

De stemmetjes in je hoofd kunnen zo dominant zijn dat je klakkeloos alles aanneemt wat ze je vertellen. Ze zorgen ervoor dat je aan jezelf twijfelt en ze maken je letterlijk gek. De dominante stemmetjes klinken in het merendeel van de gevallen negatief. Daardoor knabbelen ze aan je zelfvertrouwen en je levensvreugde. De frequentie waarmee de stemmetjes blijven herhalen wat je al lang weet en liever niet hoort omdat je ‘Innerlijk Kompas’ een andere kant uit wil, kun je vergelijken met een radio met slechts één zender. Radio Gekkenwerk.

1.2 De basis van dit boek

Het klinkt misschien een beetje schizofreen, maar iedereen wordt geleid door stemmetjes. Helpende stemmetjes, maar ook stemmetjes die je naar beneden halen en je voortdurend een slecht gevoel bezorgen. Je hebt zoveel verschillende stemmetjes, ook wel deelpersonages genoemd, dat je er een bus mee kunt vullen. Als een deelpersonage domineert en plaatsneemt als chauffeur aan het stuur van je bus, is de kans groot dat je leven niet de juiste kant op gaat. Je voelt je waarschijnlijk veel prettiger als er een helpend stemmetje aan het stuur zit.

Het werken met de verschillende stemmetjes in je hoofd is nader uitgewerkt in de Voice Dialogue-theorie van Hal en Sidra Stone. Dit boek is hier een vrije interpretatie op. Het Californische psychogenecht-paar Hal en Sidra Stone ontmoette elkaar voor het eerst in 1972. Al vroeg in hun relatie verkenden ze een opmerkelijk terrein: ze praatten rechtstreeks met ‘ikken’ die ze in zichzelf en in elkaar tegenkwamen.

Hal Stone was geschoold door Carl Jung, die het idee van archetypes als onderdeel van de persoonlijkheid heeft geïntroduceerd. In hun boek 'Thuiskomen in jezelf' lees je hoe Hal een keer aan Sidra vroeg of hij eens mocht praten met haar kwetsbaarheid. Tot hun verrassing kwam er plotseling een klein meisje tevoorschijn. Het was lange tijd stil en ze hilde een beetje. Ze zag er heel realistisch uit, totaal anders dan Sidra in haar normale doen. Hal en Sidra ontdekten dat de verschillende delen in jezelf elk een eigen toonhoogte en lichaamstaal hebben. Misschien merk je wel eens bij jezelf dat je iets doet of zegt wat totaal niet bij je past of dat je stem verandert van kleur. Er is dan een ander deel van je persoonlijkheid naar de voorgrond geschoven.

Het echtpaar werkte de theorie van de verschillende subpersonen uit. Hoe ze samenwerken, maar ook hoe ze elkaar soms bewust tegenwerken en saboteren. Ze gaan ervan uit dat elk deelpersonage een bepaalde functie vervult. Voice Dialogue heeft niets te maken met de DSM V, het handboek waarin psychiatrische diagnoses als schizofrenie beschreven staan. Bij de Voice Dialogue-methodiek onderzoek je niet wat er mis is met je. Het is een normaal en gezond verschijnsel dat we meerdere 'ikken' in ons hebben. De Voice Dialogue-methodiek helpt je te ontdekken wie in jou het voor het zeggen hebben en waarom dat zo is. Daardoor kun je je losmaken van ingesleten gewoontes en uitstelgedrag of destructief gedrag doorbreken.

Ben je al bekend met deze manier van werken en communiceren met de verschillende personages in jezelf, dan komen delen van dit boek je mogelijk bekend voor. Het stappenplan dat ik heb ontwikkeld om regisseur te worden over de verschillende delen in jezelf, gaat echter verder dan de Voice Dialogue-methodiek. In hoofdstuk 2 lees je meer over het ontstaan van het stappenplan.

1.3 De oorsprong van de stemmetjes in je hoofd

Sommige deelpersonages staan meer op de voorgrond dan andere. Ze nemen regelmatig het stuur van je over. Soms zelfs zo vaak dat je het niet meer merkt. Je weet niet beter dan dat zij de chauffeur van je leven zijn. Dit zijn je primaire ‘ikken’.

Waar komen de passagiers in jouw bus vandaan en waar zijn ze ingestapt? Vooral de cultuur en de omgeving waarin je opgroeit bepalen welke personages jouw leven dicteren. Je opvoeding vormt je grotendeels.

De stemmetjes in jezelf ontstaan al op zeer jonge leeftijd. Als baby word je geboren zonder interne subpersonen. Je bent puur, vrij van oordelen en belemmerende overtuigingen. Precies zoals je hoort te zijn. Vanaf heel jonge leeftijd leren baby's dat de omgeving anders op hen reageert wanneer ze vrolijk en blij zijn dan wanneer ze veel huilen. Wanneer een baby kirrend van plezier in zijn bedje ligt en mama hem vervolgens een liefdevolle glimlach schenkt, dan leert de baby dat er van hem wordt gehouden als hij lief en vrolijk is. Als diezelfde baby een hoop gemopper en een bestraffende blik toegeworpen krijgt op het moment dat hij weigert te slapen, bevestigt dat zijn gevoel. De 'Pleaser' is geboren. De baby gelooft dat het tonen van gewenst gedrag hem verder brengt, ook als dat ingaat tegen wat hij het liefst doet. Deze patronen zetten zich voort in de jeugd. Als peuter en opgroeiend kind ben je kwetsbaar. De stemmetjes beschermen je tegen afwijzing of kritiek en maken je leven zo makkelijk mogelijk. Daarom leer je de wereld tegemoet te treden met die kanten van jezelf die ervoor zorgen dat je krijgt wat je nodig hebt zonder gekwetst te worden. Vanuit die behoefte om je te beschermen ontwikkel je jouw eigen persoonlijke bodyguards, die jouw primaire 'ikken' worden. Ook al voelt het soms niet zo, je bodyguards hebben het beste met je voor. Elk deelpersonage ontstaat immers vanuit een positieve intentie.

De cultuur waarin je opgroeit bepaalt mede wie jouw primaire subpersonen zijn. Amerikanen zijn over het algemeen een stuk extravertter dan Nederlanders. Ze tonen graag wat ze allemaal heb-

ben bereikt, terwijl Nederlanders veel bescheidener zijn. Amerikanen zetten sneller hun 'Macho' aan het stuur, waar Nederlanders liever voor meer ingetogen personages kiezen. In Japan, waar de cultuur vooral gericht is op werk en presteren, val je uit de toon als je je 'Ambitieuze Ik' niet ver vooraan in je bus hebt zitten. Toch zullen Japanners nog meer dan Nederlanders bescheiden en teruggetrokken 'ikken' op de voorgrond zetten. De cultuur in Japan is immers veel ingetogener dan die in Nederland.

De cultuur waarin je opgroeit bepaalt mede wie jouw primaire subpersonen zijn.

Niet alleen de cultuur, ook je gezin van herkomst en de plaats die je daarin inneemt bepalen de indeling van jouw bus. Als oudste kind in het gezin voelde ik altijd de druk om een goed voorbeeld te zijn en het maximale uit mezelf te halen. Leren ging me makkelijk af, waardoor hoge cijfers halen al snel 'de norm' werd. Een 7 of 8 was niet goed genoeg, dat had ook een 10 kunnen zijn. De 'Slavendrijver' en de 'Perfectionist' hielden me scherp en groeiden uit tot primaire 'ikken'. Iedere bodyguard beschermt je op zijn eigen manier. Ze willen vooral voorkomen dat je pijn ervaart of gekwetst wordt. Zelfs als je al lang volwassen bent, blijven ze je beschermen.

Sterker nog, je bodyguards groeien niet met je mee. Ze blijven je zien als dat tere kwetsbare kind dat op een bepaald moment in zijn leven beschermd moest worden. Bij veel kinderen vormt de 'Perfectionist' zich op 7- of 8-jarige leeftijd, op het moment dat je voor het eerst een spreekbeurt gaf op school. De 'Perfectionist' kan dan van grote waarde blijken: ze zorgt ervoor dat je je goed voorbereidt en beslagen ten ijs komt. Ze wil je koste wat kost beschermen tegen klasgenoten die je uitlachen en bespaart je de vernedering dat je stotterend voor de

klas staat. Zo bezien is de bezorgdheid van je ‘Perfectionist’ liefdevol en betrokken. Onder invloed van gebeurtenissen in je verdere leven of opmerkingen van opvoeders en verzorgers kan het gebeuren dat ze nooit meer van je zijde wijkt. Zelfs niet als je volwassen bent. Je ‘Perfectionist’ ziet jou immers nog steeds als dat 7- of 8-jarige kind dat bescherming nodig heeft. Ze ziet niet dat je inmiddels volwassen bent en waarschijnlijk hebt geleerd hoe om te gaan met kritiek.

Een ‘Perfectionist’ (of een ander dominant stemmetje) als primaire ‘ik’ kan aanvoelen als iemand die je dwarsboomt, maar niets is dus minder waar. Je bodyguard gaat er simpelweg vanuit dat je nog (steeds) bescherming nodig hebt. Je subpersoon is dan uit zijn jasje gegroeid; hij doet teveel van het goede, met de beste bedoelingen. De kwaliteit van je primaire kant wordt dan je valkuil. Je wordt wat de subpersoon doet. Je sterke, zelfstandige kant – en daarmee ook jouw volwassen persoonlijkheid – komt steeds meer op de achtergrond te staan. Voor een gebalanceerd leven is het belangrijk dat je niet doorschiet in één bepaalde subpersoon en ruimte houdt voor andere personages aan het stuur. In dit boek leer ik je hoe je de verdeling in je bus optimaliseert.

Je primaire ‘ikken’ vormen je basispersoonlijkheid en nemen in je leven de belangrijke beslissingen. Ze willen dat je je goed door het leven slaat en hebben het beste met je voor. Ze zijn geen stoere bodyguards, ze zijn eerder bang aangelegd. Voortdurend is er de angst dat er iets vreselijks gebeurt als je niet naar hen luistert. Je raakt gekwetst, teleurgesteld of zelfs aan lager wal. Deze stemmetjes zijn er oprecht van overtuigd dat je leven onder zware druk komt te staan, als je je niet voegt naar hun wensen. Zo vertelden mijn primaire ‘ikken’ me zes jaar geleden dat ik mijn hele toekomst te grabbel zou gooien als ik me los zou maken van het keurslijf van jurist. Dat er ook een ander scenario mogelijk is, is voor primaire ‘ikken’ ondenkbaar.

Je primaire ‘ikken’ sluiten daarnaast ook graag ‘bondjes’ met soortgelijke subpersonen zodat ze steeds zwaarder geschut in kunnen zetten.

Voorals als ze het gevoel hebben dat jij niet luistert en ze niet serieus neemt. Personages die op elkaar lijken, slaan graag de handen ineen. Zo werkt de 'Perfectionist' het liefst samen met de 'Slavendrijver' en de 'Innerlijke Criticus'. Er zijn nog allerlei andere samenwerkingen denkbaar, omdat iedere bus er anders uitziet. In paragraaf 6.6. ga ik hier verder op in.

1.4 Je persoonlijke vingerafdruk

Hoewel er veel overeenkomsten kunnen zijn tussen de ene en de andere bus, is geen enkele hetzelfde. Iedereen is uniek, net als de samenstelling van je bus. Je kunt deze samenstelling zien als jouw persoonlijke vingerafdruk.

Elke subpersoon, of dit nu een primaire 'ik' is of niet, is bovendien uniek en volledig passend bij de persoon in wiens leven hij is. Iemand met een 'Levensgenieter' als primaire 'ik' aan het stuur kan vooral genieten van het samenzijn met vrienden en familie, terwijl bij een ander de 'Levensgenieter' ervoor zorgt dat diegene geen maat kan houden met eten. De 'Levensgenieter' heeft dan een andere betekenis en vorm gekregen. De manier waarop jij je identificeert met een bepaald subpersonage, hoeft dus niet te betekenen dat dat deelpersonage zich op dezelfde manier manifesteert in het leven van een ander. Een deelpersonage dat jou regelmatig saboteert, kan voor een ander een helper zijn.

Ik geef een voorbeeld. De 'Manipulator' is een personage dat bij veel mensen negatieve associaties oproept. Hij is bereid over lijken te gaan als dat hem helpt zijn zin te krijgen. Rekening houden met anderen komt in het woordenboek van een 'Manipulator' niet voor. 'Eigen geluk eerst' is een veelgehoord mantra van dit personage. Als ik klanten vraag zich te verbinden met hun innerlijke 'Manipulator' en deze vrijuit te laten spreken, schrikken zij daar voor terug. Vooral degenen

die een 'Zorgende Ik' of 'Pleaser' als primaire 'ik' hebben, wijzen de kordate woorden van de 'Manipulator' vaak af. Liever bestempelen zij hun 'Manipulator' tot verstoten 'ik' (zie ook paragraaf 1.6) omdat zij zich schamen voor deze kant in zichzelf. Maar als de 'Manipulator' het woord krijgt, verrast hij hen regelmatig positief. Zijn stem klinkt liefdevol en voedend, zoals: "Je hebt nu lang genoeg je leven in dienst van anderen gesteld, wanneer denk je eens aan jezelf?"

Staat jouw 'Ambitieuze ik' meer op de voorgrond, dan gebruikt de 'Manipulator' totaal andere bewoordingen. De kans is groot dat hij een stuk fanatieker is en mogelijk zelfs onethische ideeën heeft om zo snel mogelijk hogerop te komen in een bedrijf. Denk jij net als ik in beelden, dan kun je je vast een voorstelling maken van de woorden die de 'Manipulator' dan gebruikt...

Denk je nog steeds dat jij jouw leven vormgeeft? Het zijn vooral je primaire 'ikken' die beslissen hoe je denkt en doet. Je bent vertrouwd met deze kanten. Zij zijn verantwoordelijk voor de resultaten die je boekt op het gebied van relaties, werk of algemeen welzijn. Jouw primaire 'ikken' bepalen mede de taal en kleur van de woorden van de overige deelpersonages. Veel van de deelpersonages voegen zich naar dat deel in jou wat het voor het zeggen heeft of zijn daar juist een tegenhanger voor. De persoonlijke blauwdruk van jouw bus is de manier waarop jouw bus is gevuld en hoe jouw primaire 'ikken' zich manifesteren.

Ben je ontevreden met jouw primaire 'ikken' en over hoe je leven zich ontwikkelt, dan kun je andere personages aan het stuur zetten. Als je leert hoe je je 'ikken' managet, leer je ook hoe je speelt met hun posities in jouw bus. Zes jaar geleden was in mij vooral nog een 'Oordelende Opzichter' actief. Dit personage paste me als een jas en sloot volledig aan bij mijn identiteit als jurist. Nadat ik mijn carrière een volledig nieuwe wending had gegeven, raakte de 'Oordelende Opzichter' van ondergeschikt belang.

1.5 Je persoonlijke vingerafdruk versus authenticiteit

Voor veel mensen is de dagelijkse worsteling van alle ballen hooghouden binnen de verschillende rollen die zij vervullen een grote energievreter. In je relatie, bij vriendinnen of op je werk: je speelt op verschillende momenten een andere rol. Je gedraagt je anders afhankelijk van de situatie en de context waarin je je bevindt. Je partner ziet andere kanten van jou dan je vriendinnen en in je werk heb je misschien het gevoel dat niemand je écht kent. Je zet die delen van jezelf in die jou in die specifieke situatie het best dienen.

Misschien vraag je je af wie je nu WERKELIJK bent, omdat je zo veel rollen vervult en aan zo veel verwachtingen voldoet. Je kunt worstelen met vragen als 'Hoe kan ik voldoen aan de verwachtingen van de buitenwereld' en 'Wie ben ik nu WERKELIJK'. Wanneer ben je 'echt' of 'authentiek'?

De veronderstelling dat je moet voldoen aan de verwachtingen van anderen geeft aan dat een deelpersonage waarvan je veel 'moet' op de voorgrond staat. Het gaat hierbij om de verwachtingen waaraan jij volgens het dominante deelpersonage moet voldoen. De meeste mensen hebben minder verwachtingen van je dan je denkt. Je beste vriendin vindt jou niet ineens een slappeling wanneer je eerlijk zegt dat je deze week geen puf hebt om met haar te sporten. Ze is waarschijnlijk stiekem trots op je omdat je aan zelfzorg doet en goed je grenzen aangeeft. De stemmetjes in je hoofd proberen je van het tegendeel te overtuigen en vertellen je dat je je vriendin niet in de steek kunt laten. De meeste werkgevers verwachten ook niet van je dat jij in je eentje verantwoordelijk bent voor het reilen en zeilen van een hele afdeling. Je leidinggevende stimuleert je waarschijnlijk samen te werken met collega's. De stemmetjes in je hoofd vertellen je dat je iedere dag de beste versie van jezelf moet zijn. Als je het idee hebt dat je dag in dag uit bezig bent met het voldoen aan verwachtingen, is het goed jezelf de vraag te stellen aan wiens verwachtingen je probeert te voldoen.

Ervaar je druk uit de buitenwereld of zijn het de stemmetjes in je hoofd die je stress bezorgen? Leer de stemmetjes in je hoofd te managen en ervaar dat je de hoeveelheid stress in je leven drastisch kunt verminderen.

Wat is je échte zelf als er in de verschillende rollen die je dagelijks vervult verschillende deelpersonages aan het stuur zitten? In feite hebben we een heleboel 'ikken' of 'zelve': ik-als-partner, ik-als-ouder, ik-als-professional, ik-als-collega, ik-als-vriend(in), ik-als-manusje-van-alles, ik-als-luizenmoeder enzovoort. De ene 'ik' is niet echter dan de andere. Mensen zeggen wel eens dat zij de mensen die hen écht kennen op de vingers van één hand kunnen tellen. Daarmee doelen ze alleen op hun kwetsbare en zachte kant. Als ouder zijn ze wellicht strenger en meer beschermend, en op hun werk zakelijker en doortastender. Je laat in elke situatie een andere kant van jezelf zien en hoe je dat doet, zegt iets over hoe je bent. Je bent kennelijk heel veelzijdig, omdat je in elke situatie een kant van jezelf naar boven haalt die je daarin het best dient. Iedereen heeft meerdere versies van zichzelf; dat is gezond en normaal. Kun je je slechts met één deel in jezelf identificeren, dan is de kans groot dat je jezelf kwijtraakt. Neem je je 'Ambitieuze Ik' vanuit je werk mee naar huis, dan kun je spanningen in je relatie ervaren. Je partner zit niet te wachten op alleen maar mannelijke energie, maar wil dolgraag ook genieten van jouw zachte en sensuele kant.

Gaat die veelzijdigheid en het wisselen van jas als een kameleon niet ten koste van je authenticiteit, van wie je werkelijk bent? Authentiek zijn betekent dat je luistert naar die stem diep van binnen én contact maakt met je omgeving. Het is gezond om sociale rollen te vervullen. Als er een rol wegvalt (bijvoorbeeld bij ontslag of een scheiding) ben je niet opeens 'jezelf' helemaal kwijt. Je voelt je misschien niet meer compleet, maar dat is iets anders dan jezelf verliezen. Je hebt altijd stukjes van jezelf over en wanneer je een nieuwe invulling geeft aan de rol die is weggefallen, kun je ook zomaar weer nieuwe delen van jezelf ontdekken.

Het is de kunst je in de verschillende rollen die je vervult zo goed mogelijk te verhouden tot jezelf. Daarbij gaat het vooral om het contact met je binnenste: je onderbuikgevoel, je intuïtie. Beweeg je vanuit ontspannenheid tussen de verschillende rollen die je vervult, dan ben je als vanzelf authentiek. Pas wanneer je krampachtig alle ballen hooghoudt, verlies je langzaam jezelf. Je maakt dan te weinig contact met je verlangens en behoeften, en je leeft vooral volgens de verwachtingen en maatstaven van anderen. Volgens de theorie van Voice Dialogue en mijn visie is de eerste stap dat je je losmaakt van je primaire 'ikken' en je jezelf er niet langer mee identificeert. Ze mogen een rol spelen in je leven en je dienen in de rol die je vervult, maar ze mogen niet langer domineren. Er ontstaat dan automatisch ruimte voor andere deelpersonages, waaronder je 'Intuïtie' of je 'Innerlijk Kompas'. In de volgende hoofdstukken lees je meer over hoe je je losmaakt van je primaire 'ikken'.

1.6 Je verstoten 'ikken'

Staat een bepaalde subpersoon op de voorgrond, dan wordt automatisch het tegenovergestelde personage achterin de bus geplaatst. Of erger nog: in de kofferbak. Heb je een 'Slavendrijver' als primaire 'ik'? Dan zorgt die 'Slavendrijver' er vooral voor dat je hard en toegewijd werkt. Ontspanning is voor 'watjes' en komt niet voor in de vocabulaire van dit personage. Een samenwerking tussen de 'Slavendrijver' en de 'Levensgenieter' is ondenkbaar. Voor de 'Slavendrijver' is de 'Levensgenieter' een bedreiging op het gebied van hard werken. Hij tolereert niet dat de 'Levensgenieter' jou afhoudt van belangrijke taken en verantwoordelijkheden.

Ook al is je 'Levensgenieter' verbannen naar de achterbank, dat betekent niet dat dit personage geen deel meer uitmaakt van je leven. Sterker nog, verstoten 'ikken' reizen als een schaduw met je mee en leveren vaak interne spanning en strijd op. Ze willen zich wel laten horen,

maar de primaire 'ikken' overschreeuwen hen al snel. De verstoten 'ikken' willen erkenning en uiten zich regelmatig op een manier die verstorend werkt in het 'normale' leven. Een lang onderdrukte verstoten 'ik' is net als een 'stoompannetje'. Je blijft de deksel erop duwen, maar als je de warmtebron onder de pan niet tempert, kost het steeds meer kracht de deksel erop te houden. Het is alsof die kant je vertelt dat het een keer afgelopen is en je nu ook naar hen moet luisteren. Als de deksel eenmaal loskomt van de pan, gaat dit vaak gepaard met een enorme uitbarsting. Je hoort jezelf dingen zeggen of doen, die je eigenlijk niet wilde. Je bent de controle kwijt.

Mensen die op het randje van een burn-out balanceren, willen dolgraag een dag 'de stekker eruit trekken' en zichzelf een dagje sauna gunnen. Ze geven geen gehoor aan die roep, omdat de primaire 'ikken' daar hard tegen protesteren. Uiteindelijk komt de 'Levensgenieter' steeds minder aan bod. Diezelfde mensen vertellen dat voor hen het leven haar glans heeft verloren. De 'Levensgenieter' is veranderd in een klein treurend kind. De interne strijd veroorzaakt stress, niet uitsluitend die 'Slavendrijver' aan het stuur. Je 'Slavendrijver' is medeverantwoordelijk. Het onderdrukken van je verstoten 'ikken' zoals je 'Levensgenieter' kost energie. Komt je 'Slavendrijver' immers tegemoet aan al je behoeftes, dan ervaar je geen spanning of druk. Je 'Levensgenieter' blijft op de achtergrond aandacht vragen. Net als de internetbrowser van je computer wanneer er te veel tabjes openstaan. Juist de programma's die op de achtergrond draaien en energie vreten, zorgen voor interne verdeeldheid en druk. In hoofdstuk 4 ga ik hier verder op in, als we kijken naar de invloed van stress op het lichaam.

Het doel van dit boek is dat je leert 'zijn' met alle verschillende delen in jezelf. Je weet nu dat al jouw deelpersonages zijn ontstaan vanuit een positieve intentie. Elk deel in jou helpt je verder in het leven. Als je een deel in jezelf ontkent omdat je het hebt verstoten of omdat je je ervoor schaamt, ontken je daarmee een deel van jezelf. Als je delen in jezelf afwijst, voel je je simpelweg niet compleet.

Er zijn veel theorieën die claimen dat je los moet maken van delen die je belemmeren of klein houden. Titels in de trant van ‘Fuck dat perfectionisme’ en ‘Weg met onzekerheid’ domineren de zelfhulpafdeling van boekwinkels. Het zijn titels waar ik met een grote boog omheen loop. Als je je definitief ontdoet van een deel in jezelf, ben je uiteindelijk niet compleet.

Onzekerheid en perfectionisme hebben ook hun goede kanten. Ze zorgen ervoor dat je scherp blijft en geen onbezonnen beslissingen neemt. Elk deelpersonage dat te ver doorslaat krijgt lelijke kanten, zoals dat met alles in het leven is waar ‘te’ voor staat. Te veel drinken, te veel social media, te veel sporten, te veel eten: het dient je niet. Zoek de balans en ban niet alles wat ‘te’ is rigoureus uit je leven. De balans zoeken is makkelijker.

Gezond eten houd je beter vol als je niet ‘te’ streng bent voor jezelf. Een frietje of lekker gebakje op zijn tijd is helemaal niet erg. En als je niet naar alcoholisme neigt, gedijen veel mensen goed bij regelmatig een wijntje. Wanneer je met mildheid en compassie keuzes in het leven maakt, merk je dat het leven lichter voelt. Het drastisch doorsnijden van banden of het afleren van gewoontes kost veel energie, die ook een strijd in jezelf teweeg brengt. Wanneer je kiest voor balans is het veel makkelijker de regie te houden en te zorgen dat je gedachtes of gewoontes niet met je aan de haal gaan. Balanceren op een gezonde manier is de ultieme vorm van zelfliefde. Zelfliefde staat op nummer één. Daar hoort ook het accepteren en omarmen van al je verschillende delen bij.

Hoe je dat in de praktijk brengt, leer ik je verderop in het stappenplan.

1.7 Het Bewuste Ego of de ‘manager van je ikken’

Maar liefst 95 procent van alle dagelijkse beslissingen en acties komen vanuit ons onderbewuste. Je primaire ‘ikken’, de delen in jezelf die het

meest op de voorgrond staan, sturen het onderbewuste aan. Die delen in jou bepalen hoe andere mensen naar jou kijken. Vraag voor de grap eens aan je familie, vrienden, bekenden en collega's of zij drie woorden willen noemen die jou het best omschrijven. Deze woorden komen overeen met jouw primaire 'ikken'. Je hebt je er als het ware mee geïdentificeerd. Je primaire 'ikken' zijn de chauffeurs van je bus. De overige deelpersonages rijden slechts mee als passagiers.

Neem de reacties met een helicopterview onder de loep en doorbreek onbewuste patronen. Kijk met enige afstand naar je primaire 'ikken' en zie welke richting zij jouw leven in sturen, zodat je veranderingen aan kunt brengen. Je handelt nu vanuit je 'Bewuste Ego', zoals genoemd in de Voice Dialogue-techniek. Zelf heb ik meer met de term 'manager van je ikken'. Jij bent de manager, als jij de regie hebt over de verschillende stemmetjes. Hoe meer je jezelf traint in het ontwikkelen van een manager, hoe meer mogelijkheden je ziet om de passagiers in jouw bus anders in te delen. Als 'manager van je ikken' zit je in het midden, tussen de verschillende en vaak tegenstrijdige stukken in jezelf, en ga je daarmee om. Je 'Waarnemer' of 'Getuige' kan je hierbij helpen. Je leest hier meer over in hoofdstuk 8. Het doel is dat je vrij rondloopt in je bus en spreekt met verschillende chauffeurs en passagiers. Hoe meer je de drijfveren van de chauffeurs en passagiers doorziet, hoe bewuster je kunt kiezen zelf aan het stuur van je bus te zitten en contact te houden met de verschillende passagiers. Maar je kunt er ook voor kiezen bepaalde deelpersonages aan het stuur te zetten, waardoor jouw bus juist de goede kant op rijdt.

Is het zo dat als je eenmaal een 'Bewust Ego' of manager hebt ontwikkeld je dit altijd in kunt zetten? Helaas niet. Het 'managen van jouw ikken' gaat met vallen en opstaan en vraagt een voortdurend alerte blik. Een getraind 'Bewust Ego' doorziet wel sneller wanneer hij in patronen terecht komt die hem niet dienen. Het gaat allemaal om het verwerven van een verhoogd bewustzijn.



HOOFDSTUK 2

STAPPENPLAN VOOR MEER REGIE OVER JE LEVEN

2.1 De oorsprong van het stappenplan

Als klein meisje was ik al gefascineerd door de kracht van verhalen. Misschien kwam het doordat ik opgroeide in het geboortedorp van Annie M.G. Schmidt – met wie mijn opa nog op de basisschool zat – en kroop het toen al gewoon door mijn bloed, want verhalen en boeken vormen de rode draad door mijn leven. Als er een studiedag was op school en ik vrij had, las ik mijn zusje en andere peuters op de crèche voor. Ik verslond stapels boeken en ook schreef ik verhalen over kabouters in schriftjes die ik zorgvuldig verborgen hield voor anderen. Ik trok me graag terug in mijn fantasiewereld. De verhalen hielpen me om grip te krijgen op de wereld om me heen. Als hooggevoelig en hoogbegaafd meisje was het soms moeilijk om aansluiting te vinden bij leeftijdsgenootjes. Die verhalen zorgden ervoor dat ik nooit helemaal alleen was; de personages waren mijn vrienden. Ik vond het heerlijk om me te verbinden met die personages waarin ik delen van mezelf herkende.

De fascinatie voor boeken en verhalen is altijd gebleven. Een vriendin met wie ik regelmatig op vakantie ga, verbaast zich over mijn haast onverzadigbare leeshonger. Ik kan niet slapen als ik me eerst niet minimaal tien minuten heb ondergedompeld in een spannend verhaal. Die fascinatie voor verhalen zorgde er uiteindelijk zelfs voor dat ik mijn baan als jurist achter me liet. Ik wilde niet langer oordelen over goed en fout en was vooral geïn-

trigeerd door de verhalen waarom iemand voor een minder logische afslag in zijn of haar leven had gekozen. Als een nieuwsgierige verslaggever wilde ik maar wat graag het hoe en waarom verder ontrafelen. Ik wilde weten wat er in die ander leefde. Met verhalen ga ik de verbinding met een ander aan.

Na diverse opleidingen en specialisaties tot coach besloot ik me verder te scholen tot narratief therapeut; een logische vervolgstap in mijn proces. Niet het probleem van de klant maar het verhaal van die klant staat dan centraal. Is het verhaal dat je jezelf vertelt wel het juiste verhaal of zijn er meerdere versies te ontrafelen? Welke verhalen vertel je, wat bindt deze verhalen en wat betekenen ze? Met het leggen van verbanden tussen al die vertelsels ontstaat er structuur. Die verbanden leiden tot inzichten en antwoorden. Kun je het verhaal ook op een andere manier vormgeven, je gedachten en overtuigingen onderzoeken? Is het wel echt waar wat je over jezelf gelooft? Het is maar welk verhaal je vertelt.

Vanuit het narratieve gedachtegoed maakte ik al snel kennis met 'De Reis van de Held' van Joseph Campbell. Het model dat hij langs alle bekende verhalen, mythen, legendes, sagen, volksverhalen en sprookjes legde, was zo universeel! Ik herkende hierin veel van mijn eigen proces van de afgelopen jaren, maar ook de worsteling die ik vaak bij mijn klanten zie. Het sprak me ontzettend aan om als narratief therapeut een model te gebruiken dat de basis vormt voor alle verhalen. In een van mijn 'art journals' heb ik mijn eigen heldenreis door ondernemersland vastgelegd. Het was een beeldende, metaforische manier om innerlijke processen verder te onderzoeken. Hierdoor wist ik ook meteen dat ik hier iets mee wilde doen in mijn eigen praktijk. In de online training 'Aan het stuur' deel ik mijn 'art journal' en de verworven inzichten tijdens mijn heldenreis.

2.2 De basis van het stappenplan

Het stappenplan dat ik heb ontwikkeld is gebaseerd op 'De Reis van de Held' van Joseph Campbell. Campbell was een Amerikaanse literatuurwetenschapper gespecialiseerd in vergelijkende mythologie en godsdienstwetenschap. Hij heeft het model van 'De Reis van de Held' niet bedacht; het is het resultaat van zijn onderzoek naar alle grote klassieke verhalen, mythen en sprookjes die er bestaan.

Campbell ontdekte dat elk verhaal, hoe oud ook, is opgebouwd volgens een vaste structuur. Die structuur wordt nog steeds gebruikt in hedendaagse boeken, tv-series en films. De heldenreis is een patroon waar elke held – in elk verhaal, mythe, sprookje of drama – doorheen gaat. Christopher Vogler heeft de verschillende fases die Campbell benoemt teruggebracht naar 12 stappen in zijn boek 'The writer's journey'. Ieder goed verhaal gaat over een reis, een avontuur, waarbij de hoofdpersoon (de held volgens Campbell) uitgedaagd wordt om zijn gewone leventje achter zich te laten en een onbekend avontuur aan te gaan. In alle verhalen leidt de reis via hoogtepunten en dieptepunten uiteindelijk tot groei en (zelf)ontwikkeling. Of dat nu een letterlijke of figuurlijke (innerlijke) reis is. Aan het eind is de held niet meer wie hij aan het begin was. Hij is wijzer, gelukkiger of minder eenzaam en heeft bepaalde inzichten verworven. Ook als het slecht afloopt, heeft hij nog altijd lessen geleerd. Niet voor niets geven veel wereldreizigers aan dat zij innerlijk groeien van reizen. Elke reis is een innerlijke reis.

De 12 universele en herkenbare stappen in het kort:

1. De gewone wereld

Het leven van alledag kabbelt rustig voort. Alles is voorspelbaar en comfortabel. Dit is het leven zoals het was vóór de gebeurtenis die de held wakker schudt en voor een uitdaging stelt. Dit kan een verlangen van binnenuit zijn of een gebeurtenis van buitenaf.

2. De oproep tot avontuur

De oproep kan positief of negatief zijn, maar de held kan er niet omheen. Hij moet actie ondernemen en beslissen of hij het avontuur wel of niet aangaat. De held staat voor een dilemma. Hij voelt zich enerzijds geroepen gehoor te geven aan de oproep, omdat hij voelt dat het bij zijn roeping hoort. Anderzijds weet hij dat het zwaar wordt en twijfelt hij aan zijn kunnen. Zijn angst probeert constant zijn opwinding te bedwingen.

3. De weigering van het avontuur

De angst voor het onbekende wint: de held weigert het avontuur. Te moeilijk, te zwaar, te onzeker. De held is nog niet klaar voor deze stap. Hij stuit op te veel weerstand van buitenaf en iedereen raadt het hem af. Hij durft (nog) niet te vertrouwen op zijn eigen kracht en alleen kan hij het niet. Hij besluit er maar niet aan te beginnen.

4. Ontmoeting met de mentor

Dan verschijnt er een mentor op het pad van de held. Dit is een tovenaarsachtige mentor of een ouder, leerkracht, boek of film, gebeurtenis of ontmoeting. Hierdoor voelt de held zich geroepen het avontuur toch aan te gaan en krijgt hij het vertrouwen dat hij het wél kan. De mentor geeft hem het laatste zetje en laat de held de zaak van een andere kant zien. Hij helpt hem met het ontwikkelen van vaardigheden die hij nodig heeft voor zijn avontuur.

5. De selectiedrempel

Met de verworven vaardigheden of instrumenten lukt het de held de eerste drempel te overschrijden. Hij heeft nu echt 'ja' gezegd en er is geen weg meer terug. Hij komt terecht in een nieuwe onbekende wereld, waarvan hij de spelregels nog niet kent.

6. De nieuwe wereld

De held belandt in een nieuwe wereld, waar nieuwe wetten gelden. Hij krijgt bondgenoten, maar ontmoet ook vijanden en er zijn diverse

tests die hij moet ondergaan. Zijn vastberadenheid wordt op de proef gesteld en de held probeert zich staande te houden. Deze fase lijkt pittig, maar de echte uitdagingen komen nog.

7. De inwijding

De held ontdekt een onvermoede kant van zichzelf. Met het oog op de naderende beproeving gaat het er nu om dat de held volledig gecommiteerd is en daarvoor moet hij zijn geweten onderzoeken. In verhalen komt de held hier aan de rand van een gevaarlijke plek – vaak diep in een grot – waar de schat waar hij naar op zoek is, verborgen ligt. Hij zal moeten vechten met een driekoppige draak.

8. De crisis of de beproeving

De held wordt geconfronteerd met zijn grootste angst. Er is een omslag en de held ziet de dood onder ogen: het donkerste moment van het avontuur.

9. De dolk

Het uur van de waarheid vereist een scherpe analyse. Verraad. Illusies worden doorgeprikt. Om het elixer (de metaforische schat) te veroveren, de beloning of het inzicht in de wacht te slepen, moet de held soms een dolksteek uitdelen. Of hij krijgt zelf een mes in zijn rug.

10. De terugkeer

Het is tijd dat de held met de veroverde schat terugkeert naar huis, maar de weg terug is nog gevaarlijk. Er liggen onvermoede hindernissen op de loer.

11. Dood en wederopstanding

De tegenstander heeft nog een laatste aanval of test in petto. De held weerstaat deze aanval en doorstaat de test. Hiermee laat hij zien dat hij zijn les heeft geleerd en bereid is een offer te brengen, ook al is dat zijn eigen leven. Hij recht zijn rug en staat voor zijn eigen principes.

12. De schat

Het kan gaan om een echte schat of om het inzicht dat de gemeenschap of het publiek verrijkt. Er is een beloning en men ervaart dankbaarheid. De cyclus is rond, de reis is ten einde en een nieuw avontuur wacht.

Het stappenplan dat ik heb ontwikkeld om je deelpersonages (je innerlijke draken) het hoofd te bieden, is een vrije interpretatie op de heldenreis van Campbell en Vogler.

2.3 De kracht van metaforen

Zowel 'De Reis van de Held' als de bus vol stemmetjes zijn metaforen. Ze spreken meteen tot de verbeelding en hebben weinig toelichting nodig.

In mijn praktijk pas ik graag metaforen toe. Toen ik nog voornamelijk met kinderen werkte, schreef ik voor hen helpende metaforische verhalen. Metaforen bieden verschillende voordelen. Ze spreken het onderbewuste aan, waardoor je uit het verhaal strategieën oppakt om op een andere manier om te gaan met een probleem. Het verhaal van 'De Reis van de Held' geeft hoop, omdat er uiteindelijk een schat in het vooruitzicht ligt als je de hele cyclus doorloopt. De metafoor van de bus is net zo hoopgevend. Hoe fijn is het dat je van chauffeur kunt wisselen?

Een ander belangrijk voordeel is dat metaforen je helpen bij het verlagen of omzeilen van weerstand. Metaforen komen rechtstreeks je brein binnen, net als muziek. Neuropsychologisch onderzoek toont aan dat hierdoor de neocortex (het gedeelte van je brein dat gericht is op denken) wordt omzeild en dat de informatie direct het limbisch systeem (het gedeelte van de hersenen dat beschouwd wordt als de zetel van emoties) binnenkomt. Dat verklaart waarom metaforen de weerstand verminderen.

Weerstand is een belangrijk struikelpunt in coaching. Niet zo gek dus, dat ik besloot mijn stappenplan te koppelen aan een metafoer. Hierbij heb ik relevante fases uit 'De Reis van de Held' aangevuld met mijn eigen kennis en ervaring. Het stappenplan biedt essentiële elementen om duurzame verandering aan te brengen in je leven.

2.4 Stappenplan 'Aan het stuur'

Als er veel negatieve saboterende stemmetjes voorin je bus zitten, verhinderen zij vaak iedere vorm van een creatief leven. En dat terwijl creativiteit juist de motor is achter ons bestaan. Elisabeth Gilbert, auteur van 'Big magic, de kunst van creatief leven' vertelt hierover. De mens is al heel lang een creatief wezen. Lang genoeg om te constateren dat creativiteit een natuurlijke impuls is. Als je ver genoeg teruggaat in de geschiedenis vind je voorbeelden van mensen die niet passief thuis zaten te wachten tot er iets gebeurde, maar die hun hele leven dingen maakten. Het oudste voorbeeld van herkenbare menselijke kunst vindt zijn oorsprong 40.000 jaar geleden. Het oudste voorbeeld van menselijke landbouw is 10.000 jaar oud. Dat betekent dat de mens ergens in zijn evolutie besloot dat het belangrijker was mooie, overbodige spulletjes te maken dan te leren hoe je met enige regelmaat groente of granen eet. Het plezier dingen te maken, kent kennelijk een groter verlangen dan de wens om gevoed te worden. Als negatieve saboterende stemmetjes het stuur in handen hebben, proberen zij je met elke vezel die in ze zit weg te houden van een creatief leven. Ze onderdrukken het volgen van je natuurlijke impulsen en daarmee van je plezier.

Wil je de regie over je leven weer terugkrijgen, dan is plezier of 'joy' een basisvoorwaarde. Het (her)ontdekken van je creativiteit is daarom de eerste stap in het stappenplan. In hoofdstuk 3 lees je hier alles over.

Wanneer de stemmetjes in je hoofd heel hard schreeuwen, raak je vaak het contact kwijt met je lichaam. Als de stemmetjes maar lang

genoeg dwingend aanwezig zijn, kun je bepaalde lichamelijke ongemakken niet langer negeren. Voel je je moe en uitgeblust, heb je een kort lontje of is alles je teveel, dan heb je de signalen van je lichaam veel te lang genegeerd.

Stemmetjes van een ‘Slavendrijver’ of ‘Perfectionist’ hebben een enorme invloed op je fysieke gesteldheid. Ze zorgen voor verkramping in je lichaam en forceren je om steeds je grenzen op een ongezonde manier te verleggen. Als je onprettige signalen van je lichaam eerder herkent, voorkom je stress en burnout-klachten. Doel van hoofdstuk 4 is dat je inziet welke stemmetjes verantwoordelijk zijn voor fysieke verstoringen in je lichaam, zodat je deze eerder een halt kunt toeroepen.

Hoofdstuk 5 sluit aan bij ‘De Reis van de Held’. Omgaan met belemmeringen en beren op de weg is vergelijkbaar met de weigering van het avontuur. Onderzoek wijst uit, dat maar liefst 88 procent van goede voornemens binnen een maand sneuvelt. Gebrek aan discipline, maar vooral de angst voor verandering zijn hier de oorzaken van. Het is logisch dat de stemmetjes die jarenlang aan het stuur hebben gezeten van zich laten horen als jij je leven anders in gaat richten. Hoe je voorbij de weerstand gaat, lees je in hoofdstuk 5.

In hoofdstuk 6 wijk ik weer een stukje af van het pad van ‘De Reis van de Held’. Het is essentieel de tijd te nemen om je personages goed te leren kennen als je wilt werken met de stemmetjes in je hoofd en je de regie wilt voeren. Vaak ben je je er niet van bewust dat je uit zoveel delen bestaat. Pas wanneer je je verschillende delen kent, leer je deze op een strategische manier in te zetten.

Hoofdstuk 7, 8 en 9 haken weer aan op ‘De Reis van de Held’. De kennismaking met je helpers of bondgenoten staat voor de ontmoeting met de mentor. Verder gaan we in op je valkuilen en schaduwkanten.

Als je onprettige signalen van je lichaam eerder herkent, voorkom je stress en burnout-klachten.

In 'De Reis van de Held' moet de held een beproeving ondergaan, voordat hij de terugreis kan aanvaarden. De held gaat de confrontatie aan met zijn grootste angst. In mijn stappenplan heet deze fase het 'echte leven'. Tijdens je reis leer je hoe je je valkuilen en schaduwkanten het hoofd biedt, maar wanneer het leven je voor pittige uitdagingen stelt is die theorie vaak ver te zoeken. Dat is het moment waarop de stemmetjes onherroepelijk van zich laten horen en jou maar wat graag het stuur weer uit handen nemen. In hoofdstuk 10 leg ik je uit hoe je met dat soort beproevingen omgaat.

Of de held huiswaarts keert met de schat blijft tot het laatste moment spannend. Steeds komen er barrières, obstakels en moeilijkheden op zijn pad. Dit gebeurt ook in het echte leven. Het leven is niet bedoeld om zo veel mogelijk moeilijkheden te omzeilen, maar om te leren hoe je omgaat met datgene wat er op je pad komt. Om optimaal met situaties om te gaan, is het soms goed als een van je deelpersonages aan het stuur zit. Het is dan des te belangrijker om regelmatig de balans op te maken en je af te vragen of de bus nog in de juiste richting rijdt. In hoofdstuk 11 ga ik in op hoe lang een deelpersoonage het stuur over mag nemen.

De laatste fase in 'De Reis van de Held' is de terugkeer met de schat. De reis is volbracht en er mag groots gevierd worden wat de held heeft bereikt. Het benadrukken van datgene wat goed gaat is ook in coaching een belangrijk onderdeel. Toch heb ik het laatste onderdeel van het stappenplan anders ingericht. Nu je zo hard hebt gewerkt om de baas te worden over alle stemmetjes in je hoofd, wil je dat resultaat vooral vasthouden. De enige manier om dat blijvend te doen, is door te leren hoe je het stappenplan op een leuke manier integreert in je dagelijks leven. In hoofdstuk 12 reik ik je handvatten aan hoe je dat doet.

Ik neem je stap-voor-stap mee door dit boek en begeleid je op jouw reis naar binnen en jouw reis van zelfonderzoek. Uiteindelijk ben jij het zelf die vaststelt hoe jouw weg er verder uitziet. Jij bepaalt immers de koers van je bus!

2.5 Resultaten van het stappenplan

In het voorjaar van 2018 begon ik met het opleiden van coaches die zich verder wilden bekwamen in mijn methodiek. Naast een fascinatie voor het werken met de stemmetjes in de bus, hadden de coaches nog iets gemeenschappelijk: hun bedrijven stroomden nog niet zoals zij dat wilden. De coaches hadden geen financieel onafhankelijke praktijk, omdat zij zichzelf op een of meerdere punten tegenhielden. De ene coach vond het spannend om zichtbaar te zijn op social media (“Wat denken anderen wel niet van me?”), de andere coach had ‘zichtbaar zijn’ helemaal opgegeven omdat ‘vergelijkeritus’ haar steeds de slechtste versie van zichzelf liet zien. Weer een andere coach liep over van de meest inspirerende ideeën, maar aarzelde om deze uit te voeren omdat haar ‘Perfectionist’ haar vertelde dat geen enkel idee goed genoeg was. Om hun bedrijven naar een hoger niveau te tillen, gingen zij eerst zelf aan de slag met de stemmetjes in hun hoofd. Na een half jaar gaven zij aan niet volledig los te zijn van de stemmetjes (dat was ook niet het doel), maar ze herkennen allemaal veel sneller wanneer iets stagneert in hun leven of bedrijf en welk stemmetje daarvoor verantwoordelijk is. Hierdoor trappen zij niet langer in hun valkuilen. Zij roepen de stemmetjes nu tijdig een halt toe en daardoor is het voor hen makkelijker de stappen te zetten die er echt toe doen in hun leven en bedrijf. Dat is wat ik ook voor jou wens!

Bewustwording is de belangrijkste eerste stap op weg naar het nemen van regie. Het doel is je bewust te zijn van je gedachten en daar van een afstandje naar te kunnen kijken. Wanneer je grip krijgt op hoe je reageert als een bepaald stemmetje aan het woord is, ben je in staat een andere weg te kiezen dan je tot dan toe altijd hebt gedaan.

Als je tijd en ruimte maakt om alle fases uit het stappenplan te doorlopen en in je leven te integreren, dan neemt je bewustzijn rondom de stemmetjes in je hoofd en de effecten die ze op je hebben in hoge mate toe.

2.6 Tijdsindicatie om het stappenplan te doorlopen

Hoe lang het duurt om alle stappen volledig te doorlopen is voor iedereen verschillend. Het kost tijd om je de materie eigen te maken en te implementeren in je leven. Dit boek begeleidt je op je weg en ondersteunt je als je vastzit in een bepaalde fase. Leg het dus op je nachtkastje, zodat je erin kunt bladeren wanneer je de behoefte voelt!

Het doorvoeren van blijvende veranderingen in je leven kost tijd. Het is pijnlijk om afscheid te nemen van patronen waar je al jarenlang aan vasthoudt, zeker wanneer ze ook anderen raken. Veel mensen besluiten uiteindelijk niet hun hartsverlangen of intuïtie te volgen, omdat ze bang zijn hun partner of gezin tekort doen. Met het doorvoeren van veranderingen kun je tot de ontdekking komen dat sommige mensen niet langer in je leven passen. Als je de stemmetjes in je hoofd actief aanpakt, kom je terecht in een proces van loslaten. Loslaten is – zeker voor hooggevoelige mensen – een lastig en intensief proces.

In dit boek beschrijf ik mijn reis van de afgelopen zes jaar. Als ik geweten had wat ik nu weet en de stappen had gekend die ik in dit boek beschrijf, dan was mijn proces aanzienlijk korter geweest. Neem dus de tijd om veranderingen te verwelkomen in je leven.

Het duurt enkele maanden voordat je grote veranderingen merkt in je leven. Onderzoek toont aan, dat het gemiddeld een maand duurt voordat je een nieuwe gewoonte in je leven integreert. Het gaat dan om eenvoudige veranderingen zoals dagelijks in je dagboek schrijven of aanpassingen doorvoeren in je eetpatroon. Als stemmetjes je leven op meerdere fronten saboteren, dan is het logisch dat je meerdere gewoontes wilt veranderen. Geef jezelf de tijd die je nodig hebt en zoek eventueel ondersteuning bij een coach. Achterin het boek verwijst ik naar de coaches die gespecialiseerd zijn in het werken met de ‘Aan het stuur’-methodiek, zodat je altijd een coach bij jou in de buurt vindt. Houd ook de website www.mariskaruissen.nl in de gaten voor een actuele lijst van coaches.



HOOFDSTUK 3

STAP 1 → (HER)ONTDEK JE CREATIVITEIT

3.1 Met creativiteit kun je geen droog brood verdienen

Het is mei 2017 en ik ben op een retraite met mijn businessmentor. We verblijven een aantal dagen in een schitterende villa met jacuzzi en sauna in de Belgische Ardennen. De businessmentor instrueert ons vooral te doen wat het meest aan ons trekt. “Doe vandaag waar je het meest zin in hebt en laat je verrassen door wat er dan ontstaat.”

Mijn businessbuddies gaan allemaal fanatiek aan de slag. De een neemt video's op, de ander schrijft een online programma en weer een ander schrijft een nieuwe training uit. En ik? Als ik echt mag doen wat het meest aan me trekt, dan wil ik tekenen in de schommelstoel voor het raam.

‘Wat? Teken?’; maalt het in mijn hoofd. ‘Zou je je niet eens bezighouden met serieuzere zaken? Neem een voorbeeld aan je collega's' en 'Weet je hoe duur deze retraite is? Besteed je tijd eens wat beter!’ De stemmetjes in mijn hoofd zijn genadeloos. Als ze een zweep hadden, hadden ze me gezeseld om me tot rede te brengen. Toch is er ook een ander stemmetje in me dat ik onmogelijk kan negeren. Het klinkt zachtjes, maar krachtig: ‘Wat als je eens ophoudt met luisteren naar deze onzin en je gewoon doet waar je zin in hebt? Wie zegt dat je hard moet werken op een retraite? Een retraite is toch juist bedoeld om vanuit rust te creëren?’

De innerlijke strijd verscheurt me, maar er is wél iets in mij in beweging gezet. Mijn handen gaan als vanzelf over het papier en er ontstaan allerlei tekeningen. “Wat ben je aan het doen?” vraagt een van mijn businessbuddies. “Ik weet het niet”, antwoord ik naar waarheid. “Ik maak iets rondom de stemmetjes in mijn hoofd, maar waar het toe dient, geen idee. De stemmetjes zitten mij en veel van mijn klanten zo dwars dat ik ze wil visualiseren, een smoel geven. Verder heb ik geen idee wat ik aan het doen ben. Het voelt wel fijn.”

Het is meer dan fijn. Met het zonnetje op mijn gezicht kijk ik uit over de glooiende heuvels in de achtertuin. Het is veruit het meest comfortabele plekje van het hele huis. Zodra ik me dit realiseer, activeer ik ook meteen weer de stemmetjes in mijn hoofd: ‘Je weet toch dat er met creativiteit geen droog brood te verdienen valt?’ en ‘Wanneer neem je jezelf en je bedrijf eens serieus?’ maar ook ‘Denk je dat je businessbuddies je nu nog serieus nemen? Zij zijn toegewijd aan het werk, dat kun je van jou niet zeggen!’

Ondanks de chaos in mijn hoofd lukt het me in een flow te komen. De stemmetjes verstommen op het moment dat ik vol enthousiasme en passie mijn expressie uit op papier. In deze staat van ‘zijn’ is helemaal geen ruimte voor negativiteit. Pauzes neem ik niet, en lunch en diner komen telkens te vroeg. Creëren wil ik! De stroom is als een wervelwind; ik kan hem niet tegenhouden. Ook al zie ik nu nog niet het volledige plaatje, er is vast een dieper liggende bedoeling. Mijn creativiteit laat zich niet langer onderdrukken. Jarenlang heb ik haar onderdrukt. Ik was ervan overtuigd dat het me toch nergens zou brengen. Mijn ouders hadden me ooit afgeraden voor de kunstacademie te kiezen, omdat er ‘met creativiteit geen droog brood te verdienen was’ en ‘ik mijn talenten en hersens beter kon benutten’. De goedbedoelde en liefdevolle opmerkingen van mijn ouders zitten nu vastgeëts in mijn gedachten; ze zijn mijn waarheid geworden. Het is hard werken om daar tegenin te gaan.

Twee weken later is mijn ‘Aan het stuur’-kaartenset een feit. De kaartenset is een visualisatie van de 40 meest voorkomende deelpersonages. Omdat

ik eigenlijk geen idee heb wat ik er precies mee wil, laat ik voorzichtig 100 sets drukken. Tijdens de eerste workshop die ik geef ben ik direct 25 kaartensets kwijt. In no-time, zonder enige vorm van promotie, verkoopt de set zichzelf onder coaches en therapeuten. Wanneer de set meer en meer onderdeel wordt van mijn coaching, ontvouwt zich als vanzelf een geheel nieuwe methodiek. De kaarten tonen welk personage iemand aan het stuur heeft en creëren bewustwording. Maar wat als er een deelpersonage aan het stuur zit waar je eigenlijk liever afscheid van neemt? Hoe doe je dat? Een online trainingsprogramma volgt. In het voorjaar van 2018 benaderen diverse coaches mij of ik hen wil opleiden in de door mij ontwikkelde methodiek. 'Aan het stuur' groeit en vormt nu de spil van mijn bedrijf. Wie zei er ook alweer dat je met creativiteit geen droog brood kunt verdienen?

Dat ene moment in mei 2017 – waarin mijn mentor de voorwaarden schepte om ruimte te geven aan mijn intuïtie, mijn 'Innerlijk Kompas' – veranderde alles. Dat ene moment waarop ik de dwingende stemmetjes in mijn hoofd niet langer voor waar aannam en volgde wat er vanuit mij wilde ontstaan. Het werd een drie dagen durende explosie van creativiteit. Een uitbarsting, omdat ik het veel te lang had ingehouden en onderdrukt. Die stroom is nu de motor van mijn bedrijf. Vanaf het moment dat ik creativiteit opnieuw toeliet in mijn bedrijf en leven is mijn bedrijf enorm gegroeid. Creativiteit is een levensader. In dit hoofdstuk leg ik je uit waarom.

3.2 Je bent creatiever dan je denkt

Iedereen is creatief, ook jij. Dat klinkt nu misschien als de allergrootste leugen ooit, maar dat komt doordat je het in de loop der jaren bent vergeten. Creativiteit is geen knopje dat je aan of uitzet, het is een manier van kijken, meedoen met en reageren op de wereld om je heen. Het Nederlandse onderwijssysteem is erg gericht op prestaties en werkt mee aan het onderdrukken van je creativiteit. Vraag een kind van vier of het een boom, huis of bloem wil tekenen en het kijkt ver-

heugd naar je op. Natuurlijk wil hij dat! Vraag datzelfde aan een kind van negen en het reageert aarzelend: “Ik weet niet of ik dat wel kan” of “Anderen kunnen het vast veel beter.” Ergens in die tijdspanne van vijf jaar is er iets gebeurd, waardoor een groot deel van je creativiteit is doodgeslagen. Toch is het niet weg, integendeel. Wel zijn er veel factoren die ervoor hebben gezorgd dat je er nu van overtuigd bent dat er geen ruimte is voor creativiteit in je leven.

Er zijn verschillende oorzaken waarom jij je creativiteit bent kwijtgeraakt. Hieronder geef ik je er een aantal.

- Tv en het nieuws schotelen vooral berichten en beelden voor die hokjesdenken stimuleren. Je neemt via de tv klakkeloos boodschappen van anderen aan, zonder dat je stilstaat bij het waarheidsgehalte van die uitspraken. Pas wanneer je tv en internet een tijdje in de ban doet, merk je dat je niet meer alles voor zoete koek aanneemt en zelf tot vernieuwende inzichten komt. Verder ontstaan er vaak nieuwe ideeën en creaties als je de tv en het internet uitschakelt en je je tijd op een andere manier invult.
- We zijn in onze huidige maatschappij erg druk met zekerheid, status, identiteit en geld. We houden graag vast aan die zekerheid. Als je ruimte maakt voor creativiteit, betekent dit dat je onzekerheid toelaat. De vraag is: verdraag je dat? Het is immers niet zeker dat jouw idee ook daadwerkelijk iets oplevert. Als je nog aan het creëren bent, moet je je volledig overgeven aan het proces. Doe je dat niet, dan stokt het. Dat moment herkennen schrijvers als ‘writer’s block’. Kun je de onzekerheid verdragen, dan ontstaan van daaruit vaak de mooiste dingen.
- Je bent het kind in jezelf vergeten. Wanneer heb je voor het laatst eens gek gedaan, meegespeeld met je kinderen? Als kind wist je hoe je moest spelen en beleefde je vanuit je fantasie de meest fantastische avonturen. Jonge kinderen die nog niet vastzitten in hokjes-

denken, doen vaak uitspraken waarvan je mondhoeken omhoog krullen. Je vraagt je af hoe ze het verzinnen. Eenvoudig: door het kind in zichzelf er volledig te laten zijn. Het 'Blijje Speelse Kind' bruist immers van de ideeën! Vanaf hoofdstuk 6 maak je kennis met jouw eigen 'Blijje Speelse Kind'. En geloof me, die leeft ook in jou.

- Het huidige onderwijssysteem zorgt er onvoldoende voor dat je je mogelijkheden optimaal benut. Cito-toetsen worden al vanaf de kleuterschool afgenomen en vertellen je dat je mogelijkheden beperkt zijn. Die toetsen stelen je creatieve zelfvertrouwen. Je wordt geboren met grote verbeeldingskracht, intuïtie en intelligentie, maar omdat je niet leert deze krachten te gebruiken, zakken ze langzaam weg.

Het benutten van je creativiteit heeft een aantal belangrijke voordelen:

- Creativiteit vermindert stress en angst. Als je creëert, is er weinig tot geen ruimte voor andere gevoelens en emoties. De eerste pen- of penseelstreken op een wit vel papier zijn misschien nog spannend, maar daarna bestaan stress en angst niet meer. Verschillende onderzoeken tonen aan dat schrijven, tekenen en schilderen dezelfde effecten hebben als mindfulness. Doordat je je focust op één taak ben je volledig in het NU. Je raakt minder snel afgeleid door angstige stemmetjes die naar het verleden of de toekomst kijken.
- Creativiteit stimuleert verschillende delen van je brein en is daarom goed voor je hersenen. Creatieve denkers wijken van de gebaande paden af en blijven weg van het kritische denken. Ze denken meer in mogelijkheden dan in waarschijnlijkheden. Om meerdere mogelijkheden te kunnen zien, spreek je meerdere delen van je brein aan. Je brein blijft daardoor jeugdige, lenige, soepel en getraind. Dick Schwaab stelt in zijn boek 'Ons creatieve brein' dat hoe meer je je creativiteit gebruikt, hoe flexibeler je brein is. Je creativiteit daagt je immers voortdurend uit oplossingen voor bestaande vraagstukken te vinden.

- Dick Schwaab vertelt verder in zijn boek dat creatieve mensen meer grip krijgen op hun innerlijke binnenwereld. Je leert jezelf steeds beter kennen, doordat je steeds opnieuw onderzoekt wat er in jou leeft en speelt. Je herkent eerder de negatieve, kritische en saboterende stemmetjes in jezelf en roept ze een halt toe.
- Creativiteit verbetert je stemming. Als je een geweldig idee hebt of je creëert iets moois, dan komt er een enorme bron van plezier en 'joy' vrij. Ik noem het hier beide, omdat 'joy' veel verder gaat dan vreugde. Helaas is er geen Nederlandse vertaling van dit woord met eenzelfde betekenis. Tijdens het creatieproces is diezelfde bron van plezier aanwezig en daarmee is creativiteit een perfecte buffer tegen alle negatieve en saboterende stemmetjes in je hoofd. Je kunt immers niet tegelijk boos en blij zijn, bang en blij of bedroefd en blij. Als je genoeg 'joy' ervaart, smoor je die negatieve, kritische en saboterende stemmetjes vanzelf in de kiem!
- Als je je creaties deelt, kom je in contact met gelijkgestemden. In onze individualistische maatschappij zoeken veel mensen naar verbinding. Met jouw creativiteit kun je zelfs veel mensen inspireren.
- Lukt het je iets te creëren, dan neemt daarmee je zelfvertrouwen toe. En dat creëren is echt makkelijker dan je denkt. Waarschijnlijk zijn er heel veel momenten op een dag waarop je iets nieuws bedenkt. Roer vandaag eens andere kruiden door de pastasaus dan je normaal gesproken doet en je creëert. Ook jij bent een 'creator'!

Creativiteit is het uitdrukken van jouw gedachten, beelden en gevoelens. In haar zuiverste vorm is creativiteit de uiterlijke expressie van een innerlijke stem, idee of gedachte. Dat is het soort creativiteit dat je vindt op exposities, in musea, op de radio en in boekwinkels. Die ideeën vang je vaak niet in hokjes en hokjes zijn precies waar onze maatschappij uit bestaat. Alles is zoveel mogelijk gekaderd. Creativiteit gaat daarom vaak gepaard met vooroordelen. Als je het woord noemt,

zijn sommige mensen meteen geïnteresseerd en belangstellend, anderen reageren afwijzend. Creatief bezig zijn roept al snel een associatie op met ‘fröbelen’, met kinderlijk gedoe en zeker niet iets waar je wat aan hebt in het dagelijks leven of in je werk. Het lijkt of er vriendelijk, maar wat laatdunkend op neer wordt gekeken.

Zelf maak ik me daar ook schuldig aan. Veel mensen zijn gewend vanuit hokjesdenken alles te reproduceren wat een ander ze aanreikt. Dat heeft ze bang gemaakt uiting te geven aan hun eigen creatievermogen. In het najaar van 2018 bezocht ik KreaDoe, Nederlands grootste creatieve hobbybeurs. Met creativiteit had deze beurs weinig te maken. Meterslange stands toonden voorgedrukte stencils, sjablonen en stempels om je bullet journals en dagboeken te versieren. Huisvrouwen met trolleys laadden voor honderden euro’s tegelijk in. Alles om het eigen werk te verfraaien, maar te bang en verlegen om zelf te creëren. Ook in de workshops werd eigen creativiteit ontmoedigd; er werd voorgeschreven dat je alleen bepaalde kleuren mocht gebruiken. Iedere vorm van pure creativiteit werd doodgeslagen door de opzet van de beurs. De hobbybeurs oversteeg het ‘fröbel’-niveau nergens, enkele uitzonderingen daargelaten.

Ook gebeurt het dat gesprekspartners je wantrouwend aankijken als je aangeeft dat je je hobbymatig of beroepshalve met creativiteit bezighoudt. Als daarbij het woord ‘kunst’ valt, pas dan helemaal maar op. Een mogelijke oorzaak hiervoor is dat creativiteit vaak in verband wordt gebracht met ‘kunstenaarschap’. Vooral met de bijna mythische vooroordelen die sommige kunstenaars over hun beroep hebben afgeroepen. Superlatieven en termen zoals ‘creatief genie’ schrikken af.

Het idee van een creatief genie is ontstaan door Michelangelo. Vasari schreef in 1550 een biografie over Michelangelo. Hierin claimde hij dat Michelangelo zijn talent van God had gekregen en dat God slechts een aantal uitverkorenen had uitgerust met zulke uitzonderlijke talenten. Vasari zette Michelangelo hiermee op een enorm voetstuk en creëerde

een elite. Daarmee ontmoedigde hij anderen bij het uiten van hun creativiteit. Al in de middeleeuwen werd de lat voor creativiteit hoog gelegd. Dat is jammer en onnodig, want creativiteit en kunstenaarschap hebben raakvlakken maar zijn geen synoniemen. Kunstenaars zijn creatief, maar je hoeft geen kunstenaar te zijn om creatief te zijn. Sterker nog: er zijn kunstenaars die goed zijn in hun vak maar daarbuiten hun creativiteit nauwelijks gebruiken. Ook zijn er mensen met een creatief beroep zoals interieurstylist, die terugschrikken voor het maken van knutselwerkjes met hun kinderen. Ze zijn ervan overtuigd dat ze niet creatief genoeg zijn.

Creativiteit heeft vooral te maken met flexibiliteit, met het scheppen van beelden en ideeën via je verbeeldingskracht. Voor het grootste deel betekent creativiteit een spiegel zijn, laten zien hoe de dingen nu zijn en authentieke, soms pijnlijke emoties doorgeven. Met creativiteit los je problemen op en bedenk je manieren om behoeften te vervullen.

Het is een misvatting te denken dat het woord creativiteit alleen geldt voor schrijvers, kunstenaars en musici. Creativiteit is juist heel praktisch en toepasbaar op de zakenwereld, het dagelijks leven, relaties, opvoeding, gezondheid en ga zo maar door. Praktische creativiteit is het oplossen van problemen op nieuwe en innovatieve manieren. Uit een onderzoek door het 'Institute of HeartMath' bleek dat succesvolle mensen zichzelf toestemming verlenen intuïtief en creatief te zijn. Over de hele linie voorvoelen ze trends en creatieve manieren om problemen op te lossen. Creativiteit helpt je je bedrijf naar een hoger plan te tillen, je kind te begeleiden met leren, meer plezier te hebben in noodzakelijke taken als het huishouden en sporten. Creativiteit geeft je meer zelfvertrouwen en maakt je gelukkiger.

Creatieve mensen genieten van complexe en nieuwe situaties. Creatief zijn is geen hobby, maar een manier van leven. Dat houdt in dat je je dromen uit in alles wat je doet en ze nooit de kop indrukt. Je fantasie

is de deur naar oneindige mogelijkheden. Wanneer je dit deel in jezelf meer omarmt, bestaat er geen fijnere katalysator tegen alle negatieve en belemmerende stemmetjes in je hoofd. Immers, als alles mogelijk is, dan laat jij je toch niet inperken?

3.3 Zo leef je een creatiever leven

Creativiteit is als een spier die je traint. Het is in jou aanwezig, ook al heb je je creativiteit misschien jarenlang weggestopt door belemmerende overtuigingen of heb je er niets mee gedaan omdat je daar de ruimte niet voor voelde. Je hoeft jezelf niet te veranderen om het meer naar de oppervlakte te brengen.

Als je meer creativiteit in je leven wilt, is de valkuil groot om je daarbij te laten inspireren door anderen terwijl het antwoord in jezelf ligt. Word geen copycat. Creatieve mensen zijn zichzelf. Ze halen het meest uit hun eigen ervaringen, of deze nu goed of slecht zijn. Als je jezelf bent, ben je al origineel. Er is immers niemand zoals jij.

Je leeft het grootste deel van je leven een leven waarin je niet helemaal jezelf bent. Er ligt een hoge druk op iedereen om 'anders' te zijn. Je wilt voldoen aan de verwachtingen van anderen: de perfecte ouder zijn, de volgzame werknemer, de onzelfzuchtige partner of de goed presterende zoon of dochter. Hierdoor verlies je het vermogen goed te zijn in jezelf zijn en vergeet je wie je werkelijk bent. Volledig jezelf zijn betekent ook ingaan tegen alle dogma's van de maatschappij.

Er is nog een belangrijke reden waarom het (her)ontdekken van je creativiteit de eerste fase is in het stappenplan. Als je ingaat tegen de dogma's van de maatschappij, zijn het vaak de stemmetjes in je hoofd die versterken hoe je moet zijn en hoe je je moet gedragen. Wil je je creativiteit de ruimte geven, realiseer je dan dat het oké is om jezelf te zijn. Iedereen heeft sterke en zwakke punten. De creatieveling accepteert ze

en gebruikt ze beide. Hoe beter je jezelf kent, hoe sneller je je unieke talent ontdekt. Stel jezelf eens de vraag: wat was mijn beste idee ooit? Wanneer ben ik het meest productief/creatief? Hoe meer je in je eigen creativiteit duikt, hoe meer je ontdekt over jezelf en hoe makkelijker het is afscheid te nemen van rollen die niet langer bij je passen.

De inhoud van het online trainingsprogramma 'Aan het stuur' zet je aan tot meer creativiteit. Ik deel een oefening uit het programma met je, waarop ik veel positieve feedback heb ontvangen. De oefening komt uit het boek 'The Artist's Way' van Julia Cameron. Zij geeft de opdracht regelmatig een 'artist date' met jezelf in te plannen. Minimaal één keer per week, maar liever vaker. Je plant een dagdeel of een hele dag in waarin je jezelf voedt op een voor jou ongebruikelijke manier. Maak jij net als ik tijd voor een museumbezoek als je in een onbekende stad bent? En ga je er dan vervolgens ook in sneltreinvaart doorheen, omdat er nog zo veel andere dingen zijn die je wilt zien en beleven in die stad? Of heb je nog nooit een museum van binnen gezien, omdat je ervan overtuigd bent dat je gezin daar geen belangstelling voor heeft? Misschien houd je jezelf voor dat kunst moeilijk is, dat je de essentie niet begrijpt en dat je die ook nooit zult begrijpen. De tekeningen van je kinderen spreken voor jou net zo tot de verbeelding. Welke reden voor jou ook leidend is, in het algemeen geldt dat we te weinig tijd nemen om onszelf te voeden met kunst.

Sta even bewust stil en neem de tijd om tot je door te laten dringen wat je ziet. Op die manier beleef je kunst op een heel andere manier. Je kruipt als het ware in het hoofd van de kunstenaar en begrijpt misschien zelfs waarom dit werk is ontstaan. Als je meegaat in de beleefingswereld van de ander, ontstaan er in jouw hoofd vaak ook allerlei nieuwe ideeën en initiatieven. Misschien heb je op dit moment nog geen flauw idee hoe je geïnspireerd en verfrist een museum uit kunt lopen, nadat je de Nachtwacht of de Mona Lisa hebt gezien. Daarom geef ik je een voorbeeld.



Vlak na de retraite waarin de 'Aan het stuur'-kaartenset werd geboren, bezocht ik het Bonnefantenmuseum in Maastricht. Daar was een expositie van de Chinese

Hoe vaak was ik ergens niet aan begonnen uit angst voor mislukking?

buskruitkunstenaar Cai Guo-Qiang. Hij gebruikt buskruit voor schilderijen op doek en voor het geven van vuurwerkshows. Hij was bijvoorbeeld verantwoordelijk voor de vuurwerkshow bij de openingsceremonie van de Olympische Spelen in Beijing in 2008. Zelf heb ik niets met vuurwerk, maar ik werd wel gegrepen door het verhaal dat hij vertelde in de autobiografische film die werd getoond. Buskruit is afkomstig uit de natuur, gemaakt van mineralen. De letterlijke vertaling van buskruit in het Chinees is 'vuurmedicijn'. Chinese medicijnen bevatten ook mineralen uit buskruit. Guo-Qiang voelt zich enorm verbonden met de natuur en de Chinese cultuur omdat hij met buskruit werkt. Ik was verrast door zijn werk, omdat ik geen andere kunstenaars ken die hun werk laten ontploffen. Hij vertelt dat hij hierdoor heel dicht bij zijn kunst staat. Zodra zijn werk in contact komt met een vonk, komen zijn schilderijen letterlijk naar hem toe en raken hem in het gezicht. Hoe dichtbij wil je het hebben? Zijn onconventionele manier van denken en het plezier dat hij daaraan beleeft, maakte iets in mij wakker. Deze man stelt zijn creatiedrang boven een duidelijk eindresultaat. Soms mislukt er wel eens iets, omdat er te veel ontploft. Toch weerhoudt dit hem er niet van dagelijks gehoor te geven aan zijn passie. Dat inzicht kwam als een mokerslag bij me binnen. Hoe vaak was ik ergens niet aan begonnen uit angst voor mislukking? Hoe vaak had ik mezelf weerhouden te doen wat ik het liefst doe uit angst voor de oordelen van anderen?

Terwijl ik naar het werk van Cai Guo-Qiang keek, zag ik letterlijk een explosie van plezier. Gaat kunst daar niet werkelijk over: creëren en plezier ervaren? Geraakt worden, contact maken en emoties verwerken in plaats van ze eindeloos te herhalen in je hoofd?



Je brengt in jezelf de stroom van creativiteit weer op gang als je een stap zet buiten je comfortzone en je voedt met ideeën en gedachtes die normaliter niet snel tot je komen.

Veel van mijn klanten gunnen zichzelf geen ‘artist date’. Waar moet je dan naar toe? Tijd vrijmaken voor jezelf, zonder je gezin, blijkt lastig. En als je eenmaal een ‘artist date’ hebt gedaan, hoe vaak herhaal je dat dan? Iets doen zonder duidelijk doel en zonder een vooraf bepaalde uitkomst schudt alle stemmetjes in je hoofd wakker.

Ik vraag je daar bewust aan voorbij te gaan. De ervaring in het Bonnefantenmuseum was louterend voor me en vanaf dat moment deel ik mijn leven anders in. Je geeft ook een duidelijk signaal af aan de stemmetjes in je hoofd als je ze naast je neerlegt, al is het maar tijdelijk. Het is de eerste stap op weg naar het nemen van regie over je leven. Je doet jezelf tekort als je jezelf ervan weerhoudt die eerste stap te zetten. Misschien raak je ook nog op een onverwachte manier geïnspireerd en gevoed. Hoe wordt het nog mooier dan dat?

3.4 Maak dagelijks tijd voor een creatiever leven

Als het inplannen van een ‘artist date’ al weerstand bij je oproept, dan is het logisch dat dagelijks voeding geven aan je creativiteit een schier onmogelijke opgave lijkt. Toch zijn er veel momenten in het dagelijks leven waarin je nu al creatief bent. Bijvoorbeeld als je verzint wat je ‘s avonds eet. Misschien heb je een recept gevonden dat je ontzettend lekker lijkt, maar zitten er een paar ingrediënten in die je gezinsleden niet lekker vinden. Veel mensen experimenteren dan zelf en vervangen die ingrediënten door andere. Je creativiteit heeft tot je gesproken! Je hebt een nieuw gerecht verzonnen met enkele creatieve aanpassingen.

Wanneer je kinderen vragen of er vriendjes of vriendinnetjes mogen blijven eten, daag je je creativiteit uit. Het managen van een gezin met jonge kinderen doet sowieso een beroep op je creativiteit. Denk maar aan al die ritjes naar speelafspraken, sportclubjes en muziekles. Misschien zag jij jezelf als flexibel en als iemand die zich in allerlei bochten wringt, maar zonder enige vorm van creativiteit was het je überhaupt niet gelukt. Het verzinnen van oplossingen voor onverwachte situaties is altijd een vorm van creativiteit.

Toch hoop ik dat je na het lezen van dit boek nog een ander soort creativiteit bij jezelf stimuleert. Een creativiteit waar je eerder geen toegang tot had en die je niet alleen een voldaan gevoel geeft omdat het je is gelukt alles te managen, maar die je het pure gevoel van 'joy' geeft. Daarvoor is het nodig dat je zoekt naar creativiteitsvormen die aan de grenzen van je comfortzone knabbelen. Ontplooï activiteiten die je in eerste instantie een ongemakkelijk gevoel geven, omdat je denkt dat je er (nog) niet goed in bent en anderen er beter in zijn dan jij. Juist het ongemak dat gepaard gaat met iedere vorm van creatieve zelfontplooiing leert je meer over jezelf waardoor je groeit. Of je nu haakt, breit, boetseert, tekent, acteert, schildert of schrijft, dat maakt niet uit.

Ga door als het ongemakkelijk voelt. Twijfel legt juist nieuwe ideeën bloot. Twijfel is een belangrijke voedingsbodem voor persoonlijke groei. Twijfel, niet weten, vragen stellen, je vergissen en falen: het zijn de enige manieren om te groeien, te leren en verder te gaan. Door twijfel onderzoek je en door te onderzoeken ontdek je nieuwe ideeën. Twijfel aan alles en iedereen, vooral aan jezelf, en je groeit.

Twijfel kan zo groot worden, dat je voelt dat je tekort schiet omdat je niet zo getalenteerd bent als anderen. Dat is juist goed! Voelen dat je niet voldoet is een drijvende kracht om het beter te doen. Het geeft veel voldoening als je door oefening steeds beter wordt. Rod Judkins geeft in zijn boek 'You are more creative than you think, the art of creative thinking' een mooi voorbeeld. Het optreden van The Beatles

in 'The Ed Sullivan Show' was een mijlpaal in de Amerikaanse popcultuur. Maar liefst 73 miljoen kijkers zaten aan de buis gekluisterd. Je denkt misschien dat The Beatles moeiteloos voet wisten te zetten op Amerikaanse bodem, maar John Lennon en Paul McCartney speelden al met elkaar sinds 1957. Ze oefenden acht uur per dag, zeven dagen per week. Toen ze in 1964 werden uitgenodigd in Amerika, hadden ze zo'n 1.200 keer samen opgetreden, duizenden uren met elkaar geoefend en meer tijd met elkaar doorgebracht dan de meeste rockbands in hun totale carrière. Juist doordat ze zo uitzonderlijk lang met elkaar gespeeld en geoefend hadden, kenden The Beatles een enorm succes. Hadden ze nooit aan zichzelf en hun muzikale capaciteiten getwijfeld, dan waren ze waarschijnlijk nooit zo ver gekomen. Twijfel is dus altijd een reden om door te gaan.

Zelftwijfel is een krachtige drijfveer. Zelftwijfel drijft creatieve geesten voorwaarts, zij laten zich er niet door afremmen. Ook hier geldt: een gezonde dosis zelftwijfel is prima, net als een gezonde buslading stemmetjes. Wordt de twijfel zo groot dat je je lamgeslagen voelt en niets meer onderneemt, dan is het tijd hier iets aan te doen.

Ik kan me voorstellen dat het niet bovenaan je prioriteitenlijstje staat tijd te maken voor een activiteit die twijfel oproept, waar je je nog niet in hebt bekwaamd en waar je nog in geoefend moet raken. Je agenda is al zo vol. En als de kinderen 's avonds op bed liggen en alle klusjes gedaan zijn, ben je blij dat je nog een uurtje kunt Netflixen. In dat geval daag ik je uit een 'tracker' op je telefoon te installeren, die bijhoudt hoeveel tijd je dagelijks kwijt bent met het checken van social media. Waarschijnlijk ben je verbaasd als je ziet dat je makkelijk een uurtje of een half uurtje per dag vrij kunt maken om iets te doen wat je werkelijk voedt. Laat je dus niet weerhouden door 'geen tijd'. Heb je écht geen tijd, sta dan bijvoorbeeld iets eerder op, zodat je geïnspireerd de dag kunt starten.





STAP 2 → MEER GRIP OP STRESS

4.1 Een holistische kijk op lichamelijke klachten

Op de eerste lesdag van de kindercoachopleiding maakte Jolijn de opmerking dat zij voelde dat vrijwel iedereen in onze groep hooggevoelig was. Dat riep bij mij meteen weerstand op. Zat ik in een groep met allemaal zweverige, alternatieve mensen? Dat was niet de bedoeling! Daar paste ik met mijn sterke ratio toch helemaal niet tussen? Toch voelde het meteen goed; ik voelde me begrepen en geaccepteerd. Al snel leerde ik dat hooggevoeligheid niet zweverig is en zeker niet betekent dat je over paranormale gaven beschikt. Sterker nog, ineens vielen er allemaal puzzelstukjes op hun plaats. Hoe vaak had ik me gefrustreerd en onbegrepen gevoeld, omdat medici in het reguliere circuit mij niet konden helpen met mijn klachten? En waarom kwam ik uiteindelijk altijd terecht bij een natuurgeneeskundig therapeut? Die therapeut erkende dan vervolgens de lichamelijke klachten, maar gaf aan dat ze mede veroorzaakt werden door iets wat in mijn gevoelsleven speelde. Vaak waren dat dingen waar ik mezelf niet bewust van was. Maar het maakte me wel ziek! Waarom hadden anderen daar geen last van?

Het was nieuw voor me dat iets wat speelt in je gevoelsleven de oorzaak kon zijn van lichamelijke klachten. Tegelijkertijd voelde het ook volkomen

1 Uit het boek 'Puur hooggevoelig' van Jolijn Hendriks, waar ik in 2014 bovenstaande bijdrage voor schreef.

logisch. Eind 2004 bracht ik ruim een week door in het ziekenhuis met hevige buikklasten. Ik werd onwel tijdens een spinningles en voelde me vreselijk. Ik had me teruggetrokken in het toilet. De instructeur had vervolgens de deur geforceerd en direct een ambulance gebeld. Ik lag te gillen van de pijn. Een week lang keerden ze me in het ziekenhuis binnenstebuiten. Een gynaecoloog, uroloog, internist, maagspecialist, darmspecialist; allemaal namen ze slechts een klein stukje van mijn lichaam onder de loep. Ik had niet het idee dat ze onderling met elkaar communiceerden over de uitkomsten van de onderzoeken. De gynaecoloog constateerde enige afwijkingen, maar die afwijkingen waren geen verklaring voor mijn aanhoudende klachten. Hoewel de pijn niet verminderde, stuurden ze me na een week onverrichterzake naar huis.

Ik nam contact op met mijn natuurgeneeskundig therapeut. Hij scande mijn hele lichaam en testte ook op emotionele verstoringen. Na een nare relatiebreuk eerder dat jaar, was mijn lijf volledig verkrampd omdat ik onvoldoende had gerouwd. Ik was werkloos toen mijn ex introk bij een andere vrouw en zat in de ziektewet door een auto-ongeluk. Mijn fundament was onder me vandaan geschopt. Mijn sterke, stoere 'Onafhankelijke Ik' zat vanuit overlevingsdrang aan het stuur. Mijn 'Verdrietige meisje' was daardoor volledig in de verdrukking geraakt. Ze vroeg al eerder om aandacht. Mijn pijn wilde gevoeld worden, maar steeds negeerde ik haar. Ze dacht vast 'Wie niet horen wil, moet voelen', want ze zette me letterlijk stil. Mijn 'Verdrietige Meisje' had haar punt gemaakt.

Toen mijn 'Verdrietige Meisje' haar punt maakte, was ik me nog niet bewust van de stemmetjes in mijn hoofd. Het dringt nu pas tot me door dat ik belangrijke delen van mezelf in disbalans had gebracht. Destijds had ik geen idee hoe ik mijn 'Verdrietige Meisje' aan de kant had geschoven. Waarschijnlijk voelde de pijn daardoor nog intenser.

De mensen met wie ik tien jaar later in mijn praktijk werkte, hadden ook regelmatig te kampen met serieuze lichamelijke klachten. Met het creëren van meer balans op emotioneel vlak in hun leven namen de

klachten af of verdwenen zelfs helemaal. Luister en erken de stemmetjes in je hoofd, want als je ze negeert nemen ze je lichaam over.

4.2 Stress en de invloed op je lichaam

Stress roept al snel negatieve associaties op. Onterecht. Wat is stress eigenlijk?

Stress is spanning of druk. De schadelijke gevolgen zijn afhankelijk van hoeveel belasting je aankunt. Bij eenzijdige of constante belasting krijgt zelfs metaal haarscheurtjes. Dat geldt dus ook voor mensen.

Hebben we het over stress, dan hebben we het meestal over ongezonde druk: een teveel aan spanning. Stress is niet altijd ongezond. Door stress is je lichaam klaar voor actie. Onder invloed van het hormoon adrenaline pompt er meer bloed naar je hart en spieren en minder naar je spijsverteringsstelsel. Cortisol, het andere stresshormoon, zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel stijgt. De stresshormonen optimaliseren de doorbloeding van je spieren om in actie te komen. Met het extra bloed dat naar de hersenen gaat, ben je in staat snel oplossingen te bedenken. Topsporters presteren maximaal als ze een bepaalde mate van stress ervaren. Ook als je druk ervaart voor een belangrijke presentatie, helpt stress je. Je merkt het aan bepaalde lichaamssensaties wanneer je lichaam in een verhoogde staat van spanning of druk verkeert. Je hart klopt sneller, je ademhaling versnelt, je lichaam wordt in staat van paraatheid gebracht. Je waakzaamheid neemt toe en je spijsvertering stopt tijdelijk. Al deze signalen zorgen ervoor dat je maximaal presteert als dat nodig is. Het maakt je alert, geconcentreerd en efficiënt.

In een ideale situatie duurt een stressreactie maar kort. Je lichaam heeft vervolgens tijd nodig om te herstellen. Stress geeft pas problemen als deze langdurig aanhoudt, je geen ruimte hebt om te herstel-

len en je lichaam overbelast wordt. De eisen die je aan jezelf stelt en die anderen aan jou stellen, zijn groter dan je aankunt.

Bepaalde eigenschappen werken stress in de hand:

- Perfectionisme
- Ambitie, prestatiedrang, competitie, ongeduld, niet stil kunnen zitten
- Veel van jezelf eisen en ‘moeten’
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Grote betrokkenheid bij gezin of werk
- Streven naar waardering van anderen
- Moeite hebben met ‘nee’ zeggen, grenzen aangeven of voor jezelf opkomen
- Moeite hebben met steun vragen
- Moeite hebben met het uiten van je gevoelens
- Het gevoel dat je weinig invloed hebt op de omgeving en je eigen leven
- Pessimisme en een weinig positieve kijk op je prestaties

Het verbaast je vast niet dat dit lijstje in direct verband staat met een aantal dominerende stemmetjes in je hoofd. De ‘Perfectionist’, ‘Pleaser’, ‘Slavendrijver’, ‘Zorgende Ik’, ‘Onzekere Ik’ en ‘Innerlijke Criticus’ hebben allemaal invloed op deze eigenschappen en gevoelens. Wanneer je te veel ongewenste druk ervaart, uit zich dat op verschillende manieren:

- Lichamelijke signalen, zoals duizeligheid, buikpijn, hoofdpijn, migraine, vlekken zien, vermoeidheid, verlaagde weerstand, eczeem, uitslag, maar ook ernstigere symptomen zoals spijsverteringsstoornissen of hart- en vaatziekten.
- Psychische signalen, zoals concentratieverlies, manisch gedrag, depressies, huilbuien, angst of paniek, fobieën, gevoelens van machteloosheid of eenzaamheid.
- Gedragssignalen, zoals afsluiten, dagdromen, tics, woedeaanvallen, kort lontje, jezelf niet verzorgen, het ontwikkelen van verslavingen, niet meer kunnen eten.

- Gedachten- of denksignalen, zoals een negatief zelfbeeld, weinig geduld, irritatie, traagheid, inefficiëntie, overspannenheid, een gebrek aan creativiteit of humor.

Negeer je de overbelastingssignalen die je lichaam je geeft, dan verergeren de klachten die je ervaart en worden ze steeds heftiger. Langdurige stress is daarmee een echt monster, een sluipmoordenaar.

4.3 Herken de invloed van stemmetjes op stress

Een flash-back naar het moment in 2004 toen ik met buikklasten in het ziekenhuis lag. Achteraf gezien waren er al veel langer signalen dat ik letterlijk niet lekker in mijn vel zat. Ik was er trots op dat ik uiteindelijk slechts een maand werkloos was geweest, ook al was ik nog niet volledig hersteld van de whiplash van het auto-ongeluk. Ik had een baan aangenomen waar ik dagelijks bijna vier uur voor moest reizen. Eigenlijk wist ik al bij het sollicitatiegesprek dat ik daar niet wilde werken. De stemmetjes in mijn hoofd vertelden me dat ik weinig keus had en er maar het beste van moest maken. 'Ik wilde toch niet in de bijstand belanden? Ik had niet vier jaar lang alles op alles gezet om zo snel mogelijk af te studeren, om nu een uitkering te trekken!' Ik negeerde voor het gemak dat ik mijn baas een onaangenaam persoon vond, de reistijd me tegen stond en de zaken die in die regio bij het OM behandeld werden heel zwaar waren. Ik wilde zo snel mogelijk het verleden achter me laten en me op de toekomst richten. Ik hield mezelf voor dat ik vast veel kon leren van die baan en ik kon altijd ergens anders werken als er iets passends voorbij kwam.

In de weekenden feestte ik er op los en had ik dates met mannen die ik stuk voor stuk genadeloos afwees. Niemand zou me ooit weer zo kwetsen als mijn ex had gedaan. Pas toen ik een bijzonder persoon tegenkwam – met wie ik vervolgens 14 jaar samen was – kon ik niet anders dan mijn hart voor hem op een kiertje zetten. Maar toen rammelden de zeurende achtergrondstemmetjes steeds harder aan mijn gestel. Ik schrok 's nachts vaak

hevig zwetend wakker uit angstige dromen. Wat gebeurt er als ik me opnieuw bind? Overdag onderdrukte ik mijn gevoel en leefde ik alsof er niets aan de hand was. Binnen zes weken na onze eerste ontmoeting met lag ik kronkelend van de pijn in de ambulance.

Achteraf zie je altijd makkelijk waar en wanneer je in had moeten grijpen, waar het fout ging. Het is nu 15 jaar later en ik heb de kennis over de stemmetjes in mijn hoofd. De woorden vloeien nu als vanzelf op papier. Mijn verstoten 'ikken' trokken destijds in de nachtelijke uren mijn aandacht, omdat ze overdag de kans niet kregen. Ik had het niet door. Ik was teleurgesteld geweest toen ik was aangenomen. Dat was een helder signaal van mijn intuïtie. Er lag blijkbaar iets beters, iets mooiers voor me in het verschiet. Maar ik weigerde het te aanvaarden. Ik wilde overleven, ook al koste dat al mijn energie.

Het is vrijwel onmogelijk helder te denken en ruimte te geven aan je verschillende deelpersonages als je reageert vanuit je overlevingssysteem. Er is weinig tot geen ruimte voor helpers in je bus wanneer de stemmetjes in je hoofd ervan overtuigd zijn dat je alleen overleeft als je doet wat zij zeggen. Je overlevingssysteem helpt je om te gaan met lastige situaties; de stemmetjes helpen je als ze je vertellen dat je iets op een bepaalde manier moet doen. Doe je het niet, dan is het schadelijk voor je. Je overlevingsstand triggert ook chemische reacties in je lijf. Je lijf maakt langdurig stresshormonen zoals adrenaline en cortisol aan. In de vorige paragraaf las je al waar dat toe leidt.

Een ingrijpende gebeurtenis activeert je overlevingssysteem. Hoe de overleving zich in je lijf manifesteert, is voor iedereen anders. Ben je extreem alert en heb je altijd je voelsprietten aanstaan, zodat er geen verrassingen zijn? Overleef je door jezelf te ontkoppelen van de situatie of door je te verdoven met medicatie of alcohol? Heb je een muur om je heen gebouwd of ben je zo prikkelbaar dat iedereen bij je uit de buurt blijft? Houd je overal stevig de controle over en ben je er goed in geworden om juist alle ballen in de lucht te houden?

Slechts een enkeling maakt zich klein en onopvallend. Als je niet in het oog springt, overkomen je vast geen ernstige dingen. Welke strategie je bewust of onbewust ook kiest, er lekt een groot deel van je energie weg om het vol te houden. Hierdoor blijft er minder energie over voor de prettige aspecten in je leven. Je verstoot je helpende, voedende en liefdevolle stemmetjes en je hebt minder puf om eens ongegeneerd te genieten.

Het is makkelijker een weloverwogen keuze te maken of je een personage aan het stuur van je leven wilt als je herkent welke invloed welk deelpersonage op jouw leven heeft. Zorgt dit deelpersonage voor energie of juist niet? Dit is best een lastige opgave. Ik kon mijn overactieve overlevingssysteem 15 jaar geleden niet zomaar loslaten. Zelfs niet als ik me er bewust van was geweest. Ik moest eerst de pijn en teleurstelling rondom mijn relatiebreuk erkennen. In de volgende hoofdstukken leer je hoe je stap-voor-stap je overleving loslaat en ruimte maakt voor stemmetjes die je voluit laten leven.

Je hebt alles in je om een gelukkig en vervuld leven te leiden. De stemmetjes in je hoofd helpen je daar graag bij, als je open staat voor hun boodschappen.

4.4 Herken stress in je lichaam

In paragraaf 4.2 heb je gelezen over de invloed van stress op je lichaam en welke signalen daarbij horen. Het vraagt oefening om stresssignalen van je lichaam te herkennen. Onze maatschappij is erop ingericht je het zo comfortabel mogelijk te maken. Zijn je darmen een paar dagen van slag, dan haal je een tray Yakult of yoghurt met probiotica. Dan gaat het vast beter. Je ziet niet dat je darmen je misschien een heel andere boodschap geven.

Voel je een stekende hoofdpijn opkomen tijdens de derde vergadering die week, dan slik je snel een paracetamol. Zo kun je wat langer gefocust

blijven. Vanavond doe je wel rustig aan, maar nu wil je dat het ongemak verdwijnt.

Vooraf in de maanden met de 'R' zijn reclameblokken grotendeels gevuld met zelfzorgmiddelen die lastige kwaaltjes verhelpen. Slik jij automatisch een keelpastille als je last hebt van een raspende keel of sta je er bewust bij stil hoe het komt dat je weerstand lager is dan normaal? We zijn zo ingesteld op een 'quick fix', dat de aandacht voor je lichaamssensaties en de mogelijk onderliggende boodschappen erens onderaan je prioriteitenlijstje bungelen.

Het kan dan gebeuren dat je tijdens een yogales zomaar in snikken uitbarst, omdat je voor het eerst in lange tijd bewust contact maakt met je lichaam. Om meer grip te krijgen op stress en de invloed van de stemmetjes in je hoofd is het noodzakelijk bewust aandacht te schenken aan wat je lichaam je vertelt. Je lichaamssignalen brengen je in contact met essentiële boodschappen. Je hebt aandacht, mildheid, doorzettingsvermogen en vertrouwen nodig om het contact met de wijsheid van je lichaam te herstellen. Je ontmoet ook de minder prettige sensaties in jezelf. Lichaam, ziel en geest functioneren altijd als een eenheid, ook als je niet luistert naar je lichaamssignalen. Betekenissen van lichaamssignalen dienen zich verrassend snel aan, mits je ervoor openstaat. Dan komen er oplossingen en inzichten die je van tevoren niet had bedacht. Ze dienen zich spontaan aan, als je de tijd en ruimte neemt. In mijn praktijk werk ik vooral met de techniek van 'focussen en sensen' van Eugène Gendlin, waardoor mensen zich opnieuw kunnen verbinden met hun lijf. Deze techniek vraagt training. Vooral wanneer je deze toepast zonder begeleiding. Er zijn ook oefeningen die je makkelijk zelf kunt doen zonder begeleiding en waarmee je je (opnieuw) verbindt met je lichaam.

Hieronder deel ik een eenvoudige oefening met je om ruimte te geven aan je lichaamssensaties. Herhaal deze oefening net zo vaak tot het moeiteloos gaat, zoals tandenpoetsen. Deze oefening maakt je bewust van de tekenen die je lichaam je geeft.

1. Zit of lig in een ontspannen houding. Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem vanuit je buik. Leg een hand op je onderbuik als je het lastig vindt om diep te ademen. Je voelt je buik dan bewegen onder je handen bij het in- en uitademen. Keer met je aandacht naar binnen.
2. Wat neem je waar in je lichaam? Vragen er delen van je lichaam specifiek aandacht? Ervaar je koude tenen, gespannen schouders of iets anders? Voel je ergens druk of spanning, warmte of kou, beweegt of draait er iets? Geef aandacht aan alles wat je voelt en ervaart.
3. Adem diep door en merk op of er nog meer gewaarwordingen naar de oppervlakte komen. Welke zijn dat?
4. Blijf met je aandacht bij een specifieke plek in je lichaam die aandacht vraagt. Verandert er dan iets? Heeft die plek warmte, beweging of iets anders nodig?
5. Kan het nu, volg dan die behoefte. Of stel dit uit tot later. Misschien vertelt je lichaam je dat het zin heeft om te bewegen of gek te doen. Durf je die impuls te volgen?
6. Wat heb je nodig om die behoefte te volgen?
7. Hoe voelt het om die behoefte, nu of later, te volgen? Wat merk je op? Wat brengt het je?
8. Als je het fijn vindt, schrijf dan de komende 10 minuten al je gevoelens en ervaringen op. Denk er niet te veel bij na en laat je pen vloeidend over het papier gaan. Zo verhoog je je bewustzijn en merk je wellicht dat je nog beter bij je ervaren gevoel komt.

4.5 Het grootste misverstand over stress ontkracht

We staan vaak vooraan met anderen de schuld geven van onze stress. Je ervaart stress omdat de werkdruk te hoog is, je baas te hoge verwachtingen van je heeft, je gezinsleven je uitput of omdat je mantelzorgverzorger bent voor een familielid. De feestdagen staan voor de deur of de vakantie moet echt nú worden geboekt, omdat je collega's anders

voorgaan. Je bent gestrest omdat er een reorganisatie is op je werk of het werk van je partner. Je verzint altijd redenen als oorzaak voor stress. Nieuwsflits: externe oorzaken zijn nooit de werkelijke reden van jouw stress.

Nieuwsflits: externe oorzaken zijn nooit de werkelijke reden van jouw stress.

Stress komt negen van de tien keer uit jezelf. De manier waarop jij je omgeving beleeft en hoe je daar invulling aan geeft, veroorzaakt stress. Hoe kan het, dat jij ontzettende stress ervaart door een reorganisatie terwijl je collega's in dezelfde situatie dagelijks fluitend aan het werk gaan? De stemmetjes in je hoofd voeden je met allerlei gedachten over die reorganisatie. Zij zijn verantwoordelijk voor de stress die je ervaart, niet andersom.

In de beginfase van mijn praktijk richtte ik me uitsluitend op het coachen van hoogsensitieve kinderen en volwassenen. Het viel me op dat zij meer dan gemiddeld stressgerelateerde klachten ervaarden. Naarmate ik langer met hen werkte, realiseerde ik me iets. De verminderde belastbaarheid van hoogsensitieve personen was niet de oorzaak voor een verhoogd stressniveau en de bijbehorende klachten, de oorzaak was de intense manier van emoties doorvoelen en doorleven.

Zo'n 20 procent van de bevolking is hoogsensitief. Deze mensen hebben een gevoeliger zenuwstelsel dan andere mensen. Ze voelen, ruiken, horen en zien meer dan gemiddeld van hun omgeving. Prikkelers uit de buitenwereld komen ongefilterd en intenser binnen. Dit resulteert vaak in een rijk gevoelsleven en een enorm gevoel voor detail, maar ook in overprikkeling. Te veel prikkels zorgen voor stress. Hoogsensitieve personen hebben een overvloedige schakering aan waarnemingen, waardoor ze langer bezig zijn met de mentale verwerking.

Niet alleen beelden, geuren en geluiden zorgen voor overprikkeling. Er is één aspect nog veel belangrijker: het intense voelen van hoogsensitieve mensen. Ze wegen alles wat ze horen, zien en meemaken op een goudschaaltje en herkauwen dat veelvuldig. Hierdoor beleven ze goedbedoelde opmerkingen uit de omgeving zeer intens. Als je bepaalde gebeurtenissen in je hoofd blijft herhalen, is dat uitstekend voer voor je stemmetjes. Zij gaan er maar wat graag mee aan de haal. De stemmetjes in je hoofd klinken logischerwijs harder, dwingender en luider, omdat bij hoogsensitieve mensen alles intenser binnenkomt. Een hoogsensitief persoon ervaart zijn omgeving en zichzelf als te veel, wanneer hij zich onvoldoende beschermt tegen prikkels.

Ik vind het belangrijk dit te benoemen, ook al richt ik me in dit boek zeker niet uitsluitend tot hoogsensitieve personen (HSP-ers). Veel coaches en therapeuten leren HSP-ers zich af te schermen voor de buitenwereld door het visualiseren van een glazen bol om zich heen. Die bol houdt misschien wel prikkels tegen, maar zorgt er ook vaak voor dat mensen zich afgescheiden voelen van de buitenwereld. Ook is het afschermen van externe prikkels vaak niet voldoende. Ondanks een minimum aan externe prikkels geeft die groep aan dat ze nog steeds last hebben van overprikkeling of stresssignalen. Het is belangrijk om jezelf altijd de vraag te stellen waar je stress vandaan komt. Dan zie je dat de stemmetjes in je hoofd hoofdvantwoordelijk zijn.

4.6 De stemmetjes die jouw stress veroorzaken

Het is belangrijk je verschillende stemmetjes en deelpersonages goed te kennen om te herkennen welke stemmetjes jouw stress veroorzaken. Er zijn een aantal deelpersonages die bij veel mensen voor spanning en druk zorgen. Omdat de stemmetjes zich bij iedereen op een andere manier manifesteren (zie paragraaf 1.4: je persoonlijke vingerafdruk), is er geen algemene lijst van saboteurs waar je waakzaam voor moet zijn.

In dit boek wordt vanzelf duidelijk welke rol welk stemmetje speelt in jouw leven en hoe dat voor je voelt. Schenk nu vooral aandacht aan alles wat je voelt en ervaart. Wanneer je verder bent in dit boek, wordt duidelijk welke stemmetjes jou lichamelijk ongemak bezorgen.





STAP 3 → BEREN OP DE WEG

5.1 Deze vragen veranderden alles

Van binnen wist ik heel goed wat ik wilde. Als ik die ene vraag durfde te stellen, dan ging er mogelijk een hele nieuwe wereld voor me open.

‘Maar dat kon ik toch niet zomaar doen? Stel dat ik genadeloos afgeserveerd word? Stel dat mensen me recht in mijn gezicht uitlachen omdat ik zulke gedachtes überhaupt durf te hebben? Stel dat ze me brutaal vinden? Ongemanierd?’.

De stemmetjes in mijn hoofd vertelden me dat ik beter mijn dromen en wensen opzij kon zetten. Wat ik in mijn hoofd had, was vast onhaalbaar.

Bijna had ik naar de stemmetjes geluisterd. Bijna hadden ze me klein gehouden en getemd. Wat ben ik blij dat ik beide keren naar het sluimerende stemmetje diep binnenin me durfde te luisteren. Dat stemmetje gaf toch echt aan dat ik iets anders wilde. Ik durfde te luisteren naar mijn innerlijk weten, ook al dreigden al die andere personages in de bus die stem volledig te overstemmen.

Ik wist dat ik ondersteuning nodig had van een businessmentor om los te komen van mijn baan in loondienst. Dat was de eerste keer dat ik een vraag wilde stellen die volgens mijn innerlijke stemmetjes ‘ongehoord’ was. Ik vond het doodeng om naar de personeelsfunctionaris te gaan en te vragen of zij

een traject voor me wilde vergoeden. 'Je gaat toch niet om geld bedelen? Je bent jurist, godbetert! Die kan toch wel haar eigen broek op houden?'

Mijn businessmentor wist me ervan te overtuigen dat dit een heel normale vraag was, omdat overheidsinstellingen altijd aparte potjes voor dit soort verzoeken reserveren. Als ze me dat niet had verteld, dan had ik mijn vraag voor me gehouden. Nu overwon ik mijn schroom.

Ik stapte het kantoor van de personeelsfunctionaris binnen, haalde diep adem, stond zo rechtop mogelijk en vertelde haar dat ik op een punt was gekomen waarop ik mijn wens van een bloeiende coachpraktijk niet langer kon negeren. Mijn werk bij het OM leed eronder, dus wat kon ze voor me doen? Alleen zou ik het niet redden.

Ze lachte naar me. 'Zie je wel, nu komt de kritiek!'. De stemmetjes in mijn hoofd zetten zich schrap. Maar, het tegendeel was waar.

"We werken met een aantal coaches samen. Misschien dat een van hen iets voor je kan betekenen. Ik pak ons kaartenbakje er wel even bij", zei ze. De eerste horde was genomen, maar nu dreigde het gesprek alsnog een kant op te gaan die ik niet wilde. Ik wilde geen coach uit een kaartenbak! Ik schraapte mijn keel en zei: "Ik weet al met wie ik wil werken". Voorzichtig deelde ik mijn plannen met haar. Het liefst zou ik het VIP-traject van de businessmentor die ik eerder had gesproken volgen, maar dat was in mijn ogen zo duur dat ik blij mocht zijn met alles wat ik kreeg.

"We investeren alleen in je als het je ook echt iets oplevert. Wat is het meest uitgebreide programma dat je bij die mentor kunt volgen?" Niet alleen honoreerde ze mijn verzoek, ze gunde me ook de beste optie.

De leeuwen en beren die ik voor mezelf op de weg had geworpen, waren nergens meer te bekennen. De problemen die ik had voorzien, bestonden niet.

Die ene vraag veranderde alles. Binnen een paar maanden legde ik mijn baan in loondienst naast me neer en koos ik volledig voor mijn praktijk.

Begin 2019 had ik weer een vraag. Een vraag die een hoop zorgen weg zou nemen, als de ander hem met 'ja' beantwoordde. Een vraag die binnenin me smeulde en smeekte om aan de oppervlakte te mogen komen. De stemmetjes in mijn hoofd stonden alweer klaar met emmertjes water om het vuurtje te blussen. 'Als je dit vraagt, is dat echt brutaal. Ben je bereid de relatie die je met haar hebt opgebouwd onder druk te zetten?'. De stemmetjes lieten me geen moment met rust.

En toch wist ik, ik moet het proberen. Niet geschoten is altijd mis.

En dus stelde ik haar die ene vraag: 'Als je naar Frankrijk verhuist, verhuur je dan je huis? En zou ik dan...?'. Zenuwachtig kloof ik mijn nagels tot stompjes. Een paar minuten later kwam het verlossende appje. "Laten we even bellen. Ik heb er ook al aan gedacht, maar wilde dat de vraag van jou kwam."

Als ik gehoor had gegeven aan de stemmetjes in mijn hoofd, dan was een unieke kans aan me voorbij gegaan. In plaats van me uit te lachen of zich geschoffeerd te voelen, wachtte ze tot ik in actie zou komen. Het stellen van die ene vraag veranderde alles. Ik bleef niet eenzaam en berooid achter na mijn relatiebreuk en hoefde me geen zorgen te maken over mijn praktijkruimte. Ik mag een jaar lang op een prachtige plek wonen en werken. Het stellen van die ene vraag betekende een nieuw begin.

Die eerste stap is het allermoeilijkst. Je komt in beweging en geeft niet meer klakkeloos gehoor aan de stemmetjes in je hoofd. Bij elke nieuwe beslissing die je moet nemen, komen ze opnieuw in het geweer. In dit hoofdstuk vertel ik je wat je kunt doen om voorwaarts te gaan en niet te verstarren. Er gebeuren magische dingen als je gehoor geeft aan de oproep tot avontuur en in beweging komt.

5.2 Verandering is moeilijk

Ben je al geïnspireerd? Mooi! Maar om daadwerkelijk in beweging te komen, is méér nodig. Verandering doorvoeren is moeilijk. De stap-

pen zetten om die verandering te realiseren ook. Kijk maar eens terug naar de voornemens die je begin dit jaar – of misschien wel elk jaar – hebt gemaakt. Hoeveel daarvan heb je gerealiseerd?

Onvrede over je huidige situatie is vaak de aanleiding om te willen veranderen. Je baan geeft je geen voldoening meer, je relatie zit in een sleur of je merkt dat je lontje richting je kinderen steeds korter wordt. De wens om te veranderen komt niet alleen voort uit onvrede, ook uit angst. Angst dat je de boot mist als je niet nú je leven een andere richting geeft of angst dat je niet vernieuwend genoeg bent in je bedrijf.

Een sterke wens om te veranderen is noodzakelijk om op gang te komen, maar het is niet genoeg. Vaak weet je dat je iets moet veranderen, maar doe je het toch niet. Het lukt dan niet door allerlei belemmeringen die je acties om te veranderen blokkeren. Op deze belemmeringen heb je vaak maar weinig grip.

De belemmeringen die je ervaart zijn paniekerige stemmetjes in je hoofd die bang zijn dat jij ze straks uit hun functie zet. Ze zijn ervan overtuigd dat ze jou uitstekend dienen in de bodyguard-rol die zij zichzelf hebben aangemeten. Ze willen niets liever dan jou beschermen tegen teleurstelling of mislukking. Daarom zijn de leeuwen en beren die zij opwerpen op jouw weg vaak niet realistisch. Ze stellen alles in het werk, zodat jij gelooft dat die bezwaren allemaal gegrond zijn. Luister met enige mildheid naar wat ze je voorhouden en ga niet meteen mee in de paniek die ze willen veroorzaken. Dan leg je sneller de bezwaren naast je neer.

Ja, verandering is moeilijk, maar toch is het makkelijker dan je denkt. Als je verhuist van Zuid-Limburg naar Amsterdam, pas je je aan de gebruiken van de grote stad aan. Je pakt misschien vaker de fiets dan de auto, omdat je dan sneller op locatie bent. Ook verandert de invulling van je sociale leven. Je nieuwe leven is in Amsterdam dus sluit je daar nieuwe vriendschappen en pak je nieuwe hobby's op. Je gedrag

veranderen is moeilijker als je omgeving hetzelfde blijft. Je omgeving weerhoudt je ook op een andere manier om in actie te komen. Mensen willen geaccepteerd worden door anderen en ‘erbij’ horen. Bestaat jouw vriendenkring uit mensen die in loondienst zijn, dan is de stap om als zelfstandig ondernemer aan de slag te gaan veel groter dan wanneer je bent opgegroeid in een omgeving met veel ondernemers. Je kop boven het maaiveld uitsteken is spannend, omdat je dan ook te maken krijgt met oordelen van anderen. En dat voorkom je – of in elk geval de stemmetjes in je hoofd – maar wat graag.

Gewoontegedrag speelt bij veel veranderingen een essentiële rol. Met je gedrag één keer veranderen, realiseer je geen blijvende verbeteringen. Streef naar nieuw gedrag dat je kunt volhouden. Als je de toon van de stemmetjes in je hoofd wilt veranderen, moet je vasthoudend zijn.

Onderzoeken tonen aan dat we zo’n 70.000 tot 80.000 gedachtes per dag hebben. Het merendeel daarvan is negatief. Sommige gedachtes staan op een repeat-knop; je herhaalt ze dagelijks. Die gedachtes vormen diep uitgesleten neurale paden in je brein.

Net zoals het merendeel van de toeristen op vakantie de platgetreden paden bezoekt, heeft je brein een voorkeur voor die diep uitgesleten groeven. Je kunt met nieuwe, helpende gedachtes nieuwe wegen creëren, maar het heeft veel oefening en herhaling nodig voordat je brein deze nieuwe weg registreert als voorkeurspad.

Goede en slechte gewoontes leer je zonder erbij na te denken. Gewoontes ontstaan doordat bepaald gedrag je iets oplevert in een situatie. De stemmetjes in je hoofd zijn geprogrammeerd jou te laten geloven dat wat ze je dagelijks influisteren, voor jou werkt.

Interessant om te weten: het beloningssysteem in ons brein reageert vooral op gemak, gewin, genot en andere succeservaringen. Neurologen denken dat het beloningssysteem al actief wordt bij de ver-

wachting van succes. Het probleem is dat het systeem alleen kijkt of een ervaring nú fijn is en niet kijkt naar de langere termijn. Levert iets meteen een succeservaring of plezier op, dan doen we het steeds vaker. Bewust of onbewust. Andersom geldt dit ook: iets wat ongemak of pijn oplevert, vermijden we liever en wordt nooit gemakkelijk om te doen.

Het managen van de stemmetjes in je hoofd vraagt dus veel van je vastberadenheid en vasthoudendheid. Heb je een succeservaring, koester die dan en denk hieraan terug als de stemmetjes het je moeilijk maken. Anker je succeservaringen, zodat je ze altijd bij de hand hebt. Leg bijvoorbeeld een succesdagboek aan waarin je je ervaringen verwerkt of draag een symbool of talisman dat je herinnert aan het succesgevoel. Dat kan een klavertje vier zijn, maar je kunt ook iets zoeken wat jou herinnert aan een specifieke ervaring. Hoe persoonlijker jouw symbool of talisman, hoe makkelijker je terugkeert naar de ervaring die bij jouw succesgevoel hoort.

5.3 Houd vol, ook al is het spannend

Weinig mensen committeren zich volledig aan het doorvoeren van verandering, omdat de belemmeringen die ze ervaren grote weerstand oproepen. Vaak sta je met één teen in het nieuwe leven en word je steeds teruggetrokken naar het oude. Het is net alsof je op het randje van de hoge duikplank staat, aarzelend naar beneden kijkt en je realiseert dat het echt heel hoog is. Maar op het randje wiebelen en duizelig worden van de hoogte is veel enger dan loslaten en in het water springen. Het karretje van de achtbaan dat tergend langzaam omhoog rolt tot het allerhoogste punt is ook veel enger dan in een vrije val naar beneden roetsjen.

In mijn praktijk loop ik tegen diezelfde weerstand aan. Klanten geven aan dat ze écht klaar zijn voor verandering in hun leven, maar aarzelen vervolgens bij het inboeken van afspraken of het doen van

oefeningen. Deze klanten zijn absoluut gemotiveerd, dat is het probleem niet, maar ze moeten de interne weerstand die hen weghoudt van verandering overwinnen. Ze willen geholpen worden, maar omdat het eindresultaat onzeker is houden ze liever vast aan het bekende. Ze romantiseren hun huidige situatie. Hun leven is nu misschien niet perfect, het is wel overzichtelijk. Niet weten of het uiteindelijk beter wordt dan eerst is voor velen een goede reden om niet in actie te komen. Of zoals de mannen van '365 succesvol' zeggen: "Het hebben van een goed leven is het grootste gevaar voor het hebben van een geweldig leven."

'Moet je dan per se klaar zijn met het leven dat je nu leidt? Is dankbaarheid voor wat er wél is niet het grootste goed?', hoor ik je nu denken. In het leven dat we hier in Nederland leiden is er meer dan voldoende om dankbaar voor te zijn. Zelfs als je leven niet loopt zoals je dat het allerliefst wilt. Maar veel mensen settelen voor een leven dat 'goed genoeg' is terwijl je ook kunt streven naar de best mogelijke versie van je leven.

Pas wanneer het verlangen naar hoe het kan zijn groot genoeg is, kom je in actie. Ook een mate van urgentie helpt mee je drang naar verandering om te zetten in daden. Je krijgt een wake-up call in de vorm van een gevaarlijk hoge bloeddruk, waardoor je een verandering van je leefstijl niet langer uit kunt stellen. Je werk kondigt een reorganisatie aan, waardoor je baan waar je al zo lang over twijfelt op de tocht staat. Of je ervaart spanningen in je relatie, maar wilt hoe dan ook bij elkaar blijven voor de kinderen. In zulke situaties is de urgentie om iets te veranderen zo groot, dat je het jezelf niet kunt permitteren niet in actie te komen. Bekijk daarom niet alleen de voordelen van verandering, maar ook de nadelen van de status quo. Wat gaat er mis als je niets verandert?

Je hoeft niet te wachten tot de urgentie zich aandient. Hoe banaal het ook klinkt, iedere reis begint met een enkele stap. Een eerste stap in de

juiste richting. Zet je eenmaal die eerste stap en merk je dat de door jou zelf opgeworpen leeuwen en beren op je weg niet hongerig liggen te wachten om je te verslinden, dan zet je steeds makkelijker die volgende stap. Succes is langere tijd kleine stapjes zetten en niet opgeven. Wanneer je structureel de juiste kant opwandelt, eindig je vanzelf in je eigen droom.

Ga voor jezelf eens na welke eerste stap jij nu kunt zetten. Met welke stap balanceer jij niet langer bovenaan die hoge duikplank?

5.4 Het stellen van doelen helpt

Als je samen een spelletje speelt is er geen twijfel over het doel: je wilt winnen. Als je het spel goed kent, weet je precies hoe je dat doel bereikt. Je koopt zoveel mogelijk hotels bij Monopoly of je speelt je kaarten in rap tempo kwijt. Het is vaak moeilijker te bedenken hoe je je persoonlijke doelen zo snel mogelijk realiseert. De reden hiervoor is dat je je doelen niet duidelijk genoeg hebt geformuleerd.

Doelen vergroten je doorzettingsvermogen; we houden langer vol als er een duidelijk, ambitieus én haalbaar doel is. Doelen stimuleren de creativiteit; als je een duidelijk doel hebt, zoek je manieren om dat te bereiken. Zie je nu waarom je creativiteit je op meerdere manieren helpt jouw droomleven te realiseren?

Maak je doel zo helder mogelijk, zodat het je houvast biedt in onzekere tijden. In je weg naar het bereiken van je doel steken allerlei emoties, meningen en ideeën de kop op. De stemmetjes in je hoofd laten je immers nooit met rust. Hoe helderder en krachtiger je doel, hoe makkelijker je beoordeelt welke stemmetjes het waard zijn om naar te luisteren.

Een helder waarom maakt je doel krachtiger. Niet voor niets starten alle succesvolle bedrijven met het bepalen van hun 'why'. Als je weet

waarom je iets doet, geeft dat jezelf houvast en verbinden anderen zich makkelijker met jou. Deze mensen vormen jouw supportgroep. De vriendin die me aanzette mijn baan als jurist nog eens grondig te heroverwegen, was maar wat graag mijn supporter toen ze voelde dat ik me verbond met een hoger doel en hogere levensmissie.

Vind je het lastig om jouw 'waarom' te vinden? Voel je dat je toe bent aan verandering, maar kun je nog niet precies benoemen waarom? Het beantwoorden van de volgende vragen helpt je helder te krijgen waarom jij jezelf nu wel een helder doel wilt stellen.

- Waar geef ik om?
- Wat is heilig voor mij, in mijn werk en in mijn leven?
- Waar word ik blij van en wat zou ik zelfs gratis doen?
- Wat zuigt energie: emotioneel, psychologisch en fysiek?
- Van welke mensen krijg ik energie?
- Wat zijn mijn vijf belangrijkste waarden?
- Waar ben ik goed in?
- Waar ben ik niet goed in?
- Hoe ziet mijn ideale dag eruit?
- Hoe ziet mijn ideale leven eruit?

Zo maak je de kans dat je je doel behaalt groter:

- Zorg dat de directe omgeving het gewenste gedrag makkelijk maakt. De radiospotjes over stoppen met roken en hoe je het de ander niet moeilijker maakt, zijn hier een goed voorbeeld van. Vraag je zwangere vriendin bijvoorbeeld niet sigaretten voor je mee te nemen als zij zelf net is gestopt. Vraag je omgeving of zij alert wil blijven als je terug dreigt te vallen in de patronen waar je graag mee wilt breken, zoals snoepen of het drinken van alcohol. De omgeving in de buitenwereld en je innerlijke stemmetjes helpen je vast te houden aan je eigen doel. Voor het overwinnen van je innerlijke stemmetjes is het vooral belangrijk dat je je verbindt met je 'innerlijke helpende omgeving'. Hoe meer je in contact staat met je helpers en bondge-

noten (zie hoofdstuk 7), hoe makkelijker je vasthoudt aan je eigen doel.

- Zorg dat je bent opgewassen tegen het echte leven. Er zijn altijd complicerende factoren in je leven, die je kunnen afleiden van je doel. In hoofdstuk 10 ga ik hier nader op in.
- Voel dagelijks bij jezelf of je nog op de juiste weg bent. Als je bewust je progressie meet, dan creëer je stap- voor- stap een voorkeurspad in je brein. In hoofdstuk 12 lees je meer over hoe je zelfmonitoring onderdeel maakt van je dagelijkse routine.

5.5 Zet die eerste stap

Je weet nu dat elke reis begint met een eerste stap. Maar het zetten van die eerste stap is juist het moeilijkst. De stemmetjes in je hoofd schreeuwen nog harder dan anders en doen er alles aan jou op je plaats te houden.

Als je je reis begint is er een belangrijke factor die de mate van succes bepaalt, namelijk jouw geloof in je nieuwe werkelijkheid. Je gedachtes creëren je werkelijkheid. Geloof je dat je dromen binnen handbereik liggen of geloof je vooral in de stemmetjes in je hoofd die barricades opwerpen? Geloof je wat de stemmetjes je voorhouden of trek je de echtheid van die stemmetjes in twijfel?

Je bent regelmatig in gevecht met de werkelijkheid. Je wilt niet lang wachten in de rij voor de kassa van de supermarkt, maar je hebt de verkeerde rij gekozen. Je wilt niet ontslagen worden, maar het gebeurt toch. Je wilt dat je partner net zoveel van jou houdt als jij van hem, maar het gebeurt niet. Je wilt niet chronisch ziek zijn, maar je bent het wel. Je maakt je druk over allerlei dingen die je niet kunt veranderen. Als je vecht met wat je niet kunt veranderen, win je nooit. Toch doen we het allemaal: we vechten met de werkelijkheid. Met ziektes, eco-

nomische omstandigheden, de mening van anderen, met botte pech. Omdat we vinden dat het anders moet zijn dan het is.

De energie die je verliest met vechten tegen alles wat is, benut je beter door te twijfelen aan alles wat (nog) niet vaststaat. Weet je zeker dat wat de stemmetjes je dag in, dag uit voorhouden de werkelijkheid is? De Amerikaanse schrijfster Byron Katie ontwikkelde een viertal vragen die je helpen jouw waarheid kritisch te bekijken. Jarenlang voelde ze zich depressief. Ze ontdekte dat ze vooral somber werd van de dingen die ze dacht. Haar gedachtes hadden zo'n grote invloed, omdat ze erin geloofde. Als je gelooft dat de wereld een vreselijke plek is, krijg je dat gespiegeld in de werkelijkheid. Katie hield daarmee haar lijden en depressie in stand.

Katie ontdekte dat het meestal helemaal niet waar is wat je denkt of dat je niet zeker weet of het waar is. Hoe vaak denk je: 'Ze vindt me toch niet aardig', of 'Anderen hebben vast een mening over me'. Als je die gedachtes grondig onderzoekt, kloppen ze dan eigenlijk wel? Geloof je werkelijk dat anderen bezig zijn met iets van jou vinden of vinden ze hun eigen leven belangrijker?

Voel je dat je vastloopt in je gedachtes? Vraag jezelf dan of wat je denkt de waarheid is. Vraag jezelf vervolgens of je 100 procent zeker weet dat het zo is.

Je gedachtes loslaten zoals je met mindfulness doet, is niet het doel van de vragen. Hoe dwingender en negatiever je gedachtes zijn, hoe lastiger loslaten is. Het doel is dat je vooral heel kritisch onderzoekt of je gedachtes wel op waarheid berusten. Je hoeft ze niet te geloven omdat ze toevallig een plekje in jouw hoofd hebben.

Om dieper in het gevoel te duiken wat een bepaalde gedachte bij je teweeg

Het doel is dat je vooral heel kritisch onderzoekt of je gedachtes wel op waarheid berusten.

brengt, ontwikkelde Katie nog twee vragen. Hoe gedraag je je als je die gedachte gelooft? Wie ben je zonder die gedachte?

Leg jezelf de eerstvolgende keer dat negatieve gedachtes je plagen deze vragen voor en laat je verrassen door de inzichten die je krijgt.

Ook je kernwaarden helpen je iets wel of niet te doen. Wat zijn kernwaarden eigenlijk? De kwaliteiten die je bezit zeggen vooral waar je goed in bent en hóé je dingen doet. Je kernwaarden verklaren waaróm je dingen doet. Je kiest hier bewust voor. Het zijn overtuigingen die maken wie je bent. Authenticiteit, betrouwbaarheid, creativiteit, deskundigheid en enthousiasme zijn een aantal van die kernwaarden. Via Google vind je eenvoudig lijstjes met kernwaarden die je kunnen inspireren. Ga voor jezelf na welke waarden belangrijk zijn in je leven.

Het is interessant te zien wat er bij jezelf gebeurt als je iets doet wat spannend is, zoals beginnen aan een reis naar verandering. Hoe reageer je als je bang bent? Vaak gaan alle alarmsystemen af. Je lichaam zet zich schrap. Misschien trekt je maag zich samen of heb je buikpijn. Je emoties nemen de overhand: 'Wie heeft dit bedacht? Dit is stom!'. En vervolgens mengt je ratio zich in het geheel: 'Waarom maakt dit mij een beter mens, wat levert het me op?'. Allemaal signalen die je voorbereiden 'nee' te zeggen. Je voelt aan alles dat als je nu in beweging komt, je ver buiten je comfortzone treedt. Dat levert stress op. In hoofdstuk 4 heb je gelezen over de schadelijke gevolgen van stress. Waarom doe je jezelf dat aan? Je wilt de signalen van je lichaam serieus nemen, dus waarom ga je daar tegenin?

Wat als je je comfortzone niet laat bepalen door de dingen die je wel of niet doet, maar door je kernwaarden? Als je niets spannend vindt, kun je ook niet moedig zijn. Voor mij is vrijheid een van mijn kernwaarden. Ik voel me vrij als ik mijn leven op mijn voorwaarden leef. Het stellen van vragen die me verder helpen in het manifesteren van dat leven, belichamen voor mij de waarde 'vrijheid'. Als ik niet de vraag aan de personeelsfunctionaris had gesteld of ze me wilde helpen met

een businessmentor, dan had ik mezelf in mijn vrijheid beknot. Mijn kernwaarde hielp me mijn schroom en terughoudendheid te overwinnen.

Denk je na het lezen van al deze tips nog steeds dat het je niet lukt? Denk je dat het noodzakelijk is met je hoofd en hart op een lijn te komen? Als je je vooral laat leiden door je ratio, maak je jezelf wijs dat je de stemmetjes niet de baas kunt worden. Ook die overtuiging is een verhaal dat jij jezelf vertelt en dat niet waar hoeft te zijn.

De oude Chinezen hadden zo'n 2300 jaar geleden al een heel andere kijk op deze materie, onder aanvoering van de grote filosoof Mencius. In het Chinees is het woord voor 'hart' hetzelfde als het woord voor 'geest': xin. Het onderscheid dat we in het Westen zo graag maken tussen ratio en gevoel bestaat daar niet. Mencius stelt dat je 'xin' oefent door je gevoel te onderzoeken. Stel, je reageert heel heftig op een ruzie. Komt het dan écht door wat de ander heeft gezegd of roept deze ruzie iets bij je op wat er eigenlijk helemaal niets mee te maken heeft? Wanneer je dat met je geest ontdekt, concludeer je dat het gevoel dat je nu hebt je niet de juiste informatie geeft. Je hoeft er dus ook niet naar te luisteren. Als je dat gevoel negeert, neem je waarschijnlijk een heel ander besluit en loopt die ruzie totaal anders af.

Als je je 'xin' goed oefent, hoef je nooit meer te kiezen tussen je hart en je hoofd. De beste beslissingen neem je immers als je hoofd en je hart één zijn.

5.6 Sommige belemmeringen lijken onoverwinnelijk

Dit hoofdstuk bevat veel tips die je helpen met het overwinnen van barrières. Ze zetten je aan in beweging te komen. Heb je alles geprobeerd en toegepast, maar merk je dat je niet verder komt, dan ervaar je belemmeringen op een dieperliggend niveau.

Je weet inmiddels dat de stemmetjes in je hoofd zich mede vormen door opmerkingen van ouders of verzorgers. Misschien klinken sommige stemmetjes in je hoofd zelfs zoals je vader of moeder. Ook de manier waarop je ter wereld bent gekomen en hoe jij en je moeder de zwangerschap hebben beleefd, kunnen de blauwdruk van de stemmetjes in je hoofd beïnvloeden.

Je geboorte of zelfs de periode dat je nog veilig en warm in de baarmoeder zat kan bepalen hoe jij de wereld om je heen ervaart, ook al heb je hier geen actieve herinnering van. De laatste jaren wordt er steeds meer bekend over de invloed van deze cruciale fase op de ontwikkeling van een kind tot volwassene.

Als ik de meest belemmerende overtuigingen van mijn klanten ontrafel, weten ze vaak niet beter dan dat ze die overtuigingen altijd al bij zich dragen. Ze hebben vaak geen idee wanneer of waaruit die negatieve gedachtes zijn ontstaan. Veel van deze gedachtes wortelen in de zwangerschap, geboorte of zeer vroege jeugd.

Ik geef je enkele voorbeelden.

Sophie had een helder beeld voor ogen. Ze wist wat ze wilde bereiken met haar coachpraktijk en hoe ze zich wilde ontwikkelen. Elke poging die zij daartoe ondernam, liep echter op niets uit. "Ik weet wat mijn stip op de horizon is en ik kan hem bijna aanraken, maar als ik stappen zet waardoor ik zichtbaar word met mijn praktijk, dan knijpt mijn keel dicht. Ga ik dan toch door, dan voelt het alsof ik doodga. Het klinkt dramatisch, maar als ik in beweging kom gaat mijn hele lichaam in de weerstand", vertelde ze me.

In een traumasessie kwamen we erachter dat ze was geboren met de navelstreng om haar nek. Ze overleefde de geboorte ternauwernood. De overtuiging die zij aan deze ervaring had gekoppeld, was: jij hoort hier niet te zijn. Haar hele lijf, haar hele systeem was ervan overtuigd dat het niet de bedoeling was dat ze op aarde is. Het is niet verwonderlijk dat je lijf in opstand komt als je jezelf zichtbaar wilt maken en daarmee tegen de overtuiging ingaat wanneer een dergelijke overtui-

ging in je systeem is geëetst. Haar lichaam had allerlei strategieën ontwikkeld om ervoor te zorgen dat zij op haar plaats zou blijven. Haar lichaam zat letterlijk in een kramp en ze kampte met een chronische darmziekte. In de traumasessie begon haar overtuiging 'jij hoort hier niet te zijn' te draaien en er kon een positieve gedachte voor in de plaats worden gezet. Toen gebeurde er iets wonderlijks. "Wat gek", zei Sophie. "Voor het eerst in acht jaar heb ik geen buikpijn meer, terwijl de buikpijn normaal gesproken mijn leven beheerst." Haar lichaam liet de oude overtuigingen los en ontspande. Vanuit die ontspanning zette Sophie stappen naar meer zichtbaarheid met haar praktijk.

Bart liep over van de ideeën en initiatieven voor zijn praktijk. Hij voelde dat het tijd was voor een nieuwe koers en focus. Het lukte hem niet die ideeën uit te voeren, omdat de stemmetjes in zijn hoofd hem op zijn plaats hielden. 'Wie denk je wel niet dat je bent? Er zijn al zo veel andere coaches. Wat kun jij bijdragen?'. Door de stemmetjes twijfelde hij aan de uitvoerbaarheid van zijn plannen en aan zijn deskundigheid als coach. Geheel onterecht, want hij had al jaren een goedlopende praktijk. We speelden de film van zijn leven af en hij vroeg me te stoppen bij zijn geboorte. "Ik heb het benauwd. Ik zit vast in een eindeloze grijze tunnel en ik ben helemaal alleen. Ik heb geen idee hoe ik hier uit kom", zei Bart. Verbaasd merkte hij op dat hij regelmatig claustrofobische gevoelens ervaart, die hij hierdoor kon duiden. De overtuiging die hij met zich meedroeg door deze angstige ervaring, raakte hem in zijn bestaansrecht. 'Mag ik er wel zijn?' was onderdeel van zijn blauwdruk. Geen wonder dat de stemmetjes in zijn hoofd voortdurend zijn 'zijn' en kwaliteiten in twijfel trokken. Ook Bart kon de negatieve overtuiging omdraaien naar iets positiefs. Nu geeft hij ruimte aan zijn ideeën.

Blokkeer jij ook op een dieperliggend niveau en kom je daardoor niet in beweging? Dan kan een onderliggend trauma verandering verhinderen. Ga samen met een goede coach of therapeut op zoek naar jouw dieperliggende blokkades.



HOOFDSTUK 6

STAP 4 → MAAK KENNIS MET JE DEELPERSONAGES

6.1 Sneeuwwitje is wakker gekust

Een van de meest bekende en tot de verbeelding sprekende sprookjes is Sneeuwwitje. Op de vlucht voor haar boze stiefmoeder belandde Sneeuwwitje bij een hutje in het bos, waar de zeven dwergen woonden. Ze trok in bij de dwergen. Ze zorgde en kookte voor ze en hield het huisje schoon. Hun dank en vriendschap was voldoende voor Sneeuwwitje. Ze genoot van het samenzijn met de dwergen en haar dierenvriendjes in het bos. Waarschijnlijk zou ze nooit liefde vinden op die afgelegen plek, maar daar was ze helemaal niet mee bezig. Op een kwade dag stond haar boze stiefmoeder vermomd als oud vrouwtje voor de deur. Ze bood Sneeuwwitje een vergiftigde appel aan. Sneeuwwitje at de appel en viel in een eeuwigdurende slaap. De dwergen treurden om hun geliefde Sneeuwwitje en baarden haar op in een glazen kist. Zo konden ze iedere dag naar haar kijken. Na lange tijd reed er een prins op een wit paard door het bos. Hij zag Sneeuwwitje liggen in haar glazen kist. Verblind door haar schoonheid kuste hij haar. Als door een wonder ontwaakte Sneeuwwitje uit haar slaap. Sneeuwwitje en haar prins leefden nog lang en gelukkig.

“Sneeuwwitje is wakker gekust. Letterlijk!”, appte een vriendin naar me. Met een schok realiseerde ik me dat haar opmerking geen losse flodder was. Ze doelde op een date die ik had gehad en waar iets soortgelijks was gebeurd. Haar opmerking kwam binnen en raakte me diep. Na een date met een

leuke meneer een paar dagen eerder, waren er delen in mezelf naar boven gekomen die ik lang verloren had gewaand. Zijn kus bij het afscheid had me wakker geschud. Mijn zachte, vrouwelijke, 'Sensuele Ik' was ontwaakt uit een lange winterslaap en wat had mijn 'Blij, Speelse Ik' haar gemist!

Mijn 'Zorgende Ik' en 'Pleaser' zaten jarenlang aan het stuur in mijn relatie van 14 jaar die al jaren niet méér was dan een broer-zus-verhouding. Ik was ervan overtuigd dat mijn 'Zorgende ik' en 'Pleaser' me hielpen die relatie harmonieus te houden. Dat mijn toewijding voldoende was om zijn liefde te verdienen. Net als Sneeuwvitje settelde ik voor een leven dat 'goed genoeg' was, maar waarin ik volledig voorbij ging aan mijn eigen behoeften. Mijn 'Romantische Ik' droomde nog wel eens over een ideale relatie, maar mijn 'Sensuele Ik' en 'Blij, Speelse Kind' verdwenen steeds meer naar de achtergrond. Totdat de status quo waarin ik en mijn partner jarenlang leefden mijn nieuwe normaal werd. Ik was bijna vergeten dat ik ooit uit veel meer verschillende delen bestond.

Ik had mezelf klaarwakker opgesloten in die glazen kist en had geen idee hoe ik door het glazen plafond heen kon breken.

Ik had bepaalde delen in mezelf zolang genegeerd, dat ik er inmiddels van overtuigd was dat ik prima zonder die delen functioneerde. Omdat ze onderbelicht bleven, wist ik immers niet wat ik miste. Maar dat was niet helemaal waar; ik verlangde nog vaak terug naar de eerste jaren van onze relatie, waarin de passie en het plezier nog vrijelijk stroomden. Ik liet de onderbelichte delen in mezelf dus wel toe, maar zeer begrensd. Ruimte voor spontaniteit, plezier en verwondering ontbrak. Wanneer ik daar behoefte aan had, zocht ik dat altijd buiten mezelf. Vriendinnen entertainden me en mijn klanten verwonderden me met de stappen die ze zetten. Ik maakte mezelf wijs dat dat voldoende voor me was. Toch voelde ik me opgesloten in die glazen kist. Ik stond langs de zijlijn en deed niet volledig mee. Ik voelde me afgesneden van mezelf en op momenten ook van de rest van de wereld. Omdat mijn leven voor 90 procent wel in goede banen liep – lieve familie en vrienden, een succesvol bedrijf, een overvloed aan liefde van mijn poezen – duurde het lang voordat ik besepte dat ik echt verandering wilde. De glazen

kist bood me schijnveiligheid. Zolang ik daarin opgesloten zat, hoefde ik niet na te denken hoe een leven zonder al het vertrouwde eruit zou zien. Uiteindelijk kwam mijn 'Avontuurlijke Ik' steeds meer op de voorgrond. Ze toverde vanuit haar rugzak met interne bewijsvoering de bewijsstukken; het was me al eerder gelukt los te breken uit een leven dat me niet meer paste. Ik had mijn professionele leven succesvol een wending gegeven. Waarom zou me dat op privégebied niet lukken? Na jaren twijfelen, zette ik voorzichtig stappen in datingland. Sneeuwwitje was wakker gekust.

Tot op zekere hoogte zijn we allemaal Sneeuwwitjes. Misschien ben je nog zo diep in slaap, dat je niet merkt waarin je jezelf begrenst of beknot. Of je bent al half ontwaakt en ervaart de kist waarin je jezelf gevangen houdt als een glazen plafond. In welke fase je je ook bevindt, vraag je eens af wat het je oplevert als je losbreekt? Daar is lang niet altijd een prins op het witte paard voor nodig. Alles begint met een helder besluit.

In dit hoofdstuk neem ik je mee en leg ik uit hoe je in contact komt met de verschillende delen in jezelf.

6.2 De deelpersonages die in jou leven

Om de invloed van de stemmetjes in je hoofd op waarde te schatten, moet je eerst weten hoeveel actieve stemmetjes je hebt. De meeste mensen zijn zich bewust van maximaal vijf of zes stemmetjes. Je identificeert je het snelst met de dominantste en de vertrouwdste stemmetjes. Maar om een bus te vullen met stemmetjes, zijn er veel meer deelpersonages nodig dan de vijf of zes waar je bekend mee bent. In de 'Aan het stuur'-kaartenset heb ik 40 van de meest voorkomende stemmetjes gevisualiseerd.

Iedereen heeft deze deelpersonages in zich, maar het aantal van 40 is zeker geen absoluut gegeven. Hoe meer je je verdiept in je deelpersonages en de rollen die ze spelen in jouw leven, hoe meer personages je herkent en ontdekt.

Het kan goed dat er afhankelijk van de rol die je vervult andere personages in jou op de voorgrond staan. Op je werk zitten misschien je 'Leider' en je 'Ambitieuze Ik' voorin je bus, in je gezin zijn dat waarschijnlijk de 'Zorgende Ik' en de 'Pleaser'. Omdat je gewend bent aan de verschillende rollen die je dagelijks vervult, is het lastig te zien dat bepaalde personages in een andere rol zich heel anders manifesteren. Je 'Sensuele Ik' speelt (als het goed is) een rol in je relatie, maar kan je ook helpen in je werk of bedrijf. Als je heel carrièregericht bent, handel je voornamelijk vanuit mannelijke energie. Je 'Sensuele Ik' activeert je vrouwelijke kant, waardoor je zacht en sensitief overkomt. Ook als je een man bent is het heel waardevol om aandacht te schenken aan dit personage. Leiderschap gaat verder dan hard en zakelijk zijn, maar vraagt ook inlevingsvermogen en empathie. Je zachte kant helpt je met leiderschap op zakelijk vlak, maar je partner zal ook blij verrast zijn als je je zachte kant vaker laat zien.

Je moet weten of je een deelpersonage in je hebt om dat deelpersonage te kunnen activeren. Als je de 'Aan het stuur'-coachkaartenset bezit, kun je deze erbij pakken om uit te zoeken hoe de verschillende personages in jou zijn vertegenwoordigd. Achterin het boek vind je een overzicht van de personages die op de coachkaarten staan afgebeeld. Hiermee onderzoek je voor jezelf hoe de stemmetjes in jou weerklinken, ook als je de kaartenset niet hebt.

6.3 Geef je verschillende deelpersonages een stem

De 'Perfectionist' in je relatie heeft waarschijnlijk een andere stem en andere beweegredenen dan de 'Perfectionist' in je professionele leven. Eerdere ervaringen in je leven beïnvloeden de kleur, stem en toonhoogte van de verschillende deelpersonages. Heb je geleerd dat mensen van je houden als je zo goed mogelijk gedraagt, dan is de kans groot dat je 'Perfectionist' en 'Pleaser' hand in hand gaan in je intieme relaties. Waarschijnlijk vind je het dan lastig je te ontspannen in het

bijzijn van je partner. Heb je tegelijkertijd van huis uit meegekregen dat hard werken je niet altijd hoger op de carrièreladder brengt, dan doen de 'Perfectionist' en 'Pleaser' in je professionele leven veel minder hard hun best. Het is dan voldoende voor je dat je een baan hebt met leuke collega's en waar je met plezier naartoe gaat.

Om te weten wat je echt wilt, moet je contact maken met jezelf. Je héle zelf, met al jouw verschillende deelpersonages.

Stem geven aan je verschillende deelpersonages gaat als volgt. Kies een aantal personages (zie de lijst achterin het boek of maak gebruik van de 'Aan het stuur'-kaartenset) die je nader wilt onderzoeken. Neem vervolgens een vraag of dilemma in gedachten, waar je graag antwoord op wilt. Dit kan van alles zijn, maar formuleer de vraag zo nauwkeurig mogelijk. Bijvoorbeeld: "Waarom blijft er altijd zo weinig tijd voor mezelf over in ons gezin?" of "Waarom voel ik me steeds zo leeg na een vergadering op het werk?" of "Hoe breng ik de passie weer terug in mijn relatie?". Je kunt alles vragen wat je wilt. De verschillende delen in jezelf vinden het fijn als je ze bewust raadpleegt.

Stem af op een personage en leg dit personage de vraag voor. Vraag aan het personage wat hij/zij vindt van de vraag of het dilemma dat jij hebt gesteld. Houd de vraag steeds als leidraad. Als je je verbindt met je 'Innerlijke Criticus' is de kans groot dat je al een bepaalde vooringegenomenheid hebt over wat dit personage je wilt vertellen. Zeker als dit personage een dominante rol speelt in je leven. Je stapt dan in de valkuil van de expert: 'Ik hoef niet eens te vragen aan mijn 'Innerlijke Criticus' waarom er steeds zo weinig tijd overblijft voor mezelf, want hij laat me geen moment met rust. Op geen enkel gebied in mijn leven!'

Laat je verwonderen door wat de 'Innerlijke Criticus' je over deze specifieke vraag vertelt, dan verbaast het je wellicht wat de stem zegt. Misschien is je 'Innerlijke Criticus' wel veel milder dan je van tevoren dacht. Of misschien wijst hij je er juist op dat het creëren

van voldoende tijd voor jezelf in een druk gezin niet alleen jouw verantwoordelijkheid is, maar ook die van je partner. Wat doet je partner om jou te ontlasten?

Weidt je deelpersonage uit over zaken die niets te maken hebben met het dilemma waar je antwoord op wilt, keer dan weer terug naar de oorspronkelijke vraag. Je deelpersonages willen niets liever dan gehoord worden en een podium krijgen. Daarom nemen ze vaak meer ruimte in dan nodig. Wees dus alert of ze echt vertellen wat nodig is. Blijf ook alert als een personage je heel veel vertelt en het allemaal lijkt aan te sluiten op de vraag of het dilemma dat je hebt voorgelegd, maar hij het antwoord vanuit verschillende invalshoeken benadert. Veel van je 'ikken' vormen 'bondjes' met andere personages. Is het nog steeds de stem die je om raad hebt gevraagd of is er nu een ander deelpersonage aan het woord dat ook graag gehoord wil worden? Dit kan voor verwarring zorgen, vooral als je nog niet zo bekend bent met de verschillende personages die in je leven.

Blijft het onduidelijk wat welk personage je precies vertelt, zoek dan een coach die in deze werkwijze is gespecialiseerd.

Houd een zogenaamde 'beginners mind' als je wilt spelen met je verschillende deelpersonages en je ze op een strategische manier in wilt zetten in je leven. Rod Judkins beschrijft dit in zijn boek 'You are more creative than you think – The art of creative thinking'. Kijk je met een 'beginners mind' naar de wereld, dan inspireer je jezelf steeds op nieuwe manieren. Je staat dan ook open om verwonderd te zijn door wat de stemmetjes je vertellen. Luister naar het stemmetje of het deelpersonage waar je contact mee legt en luister alsof het de eerste keer is dat je het hoort. De kans dat je dingen hoort die je nog niet eerder hebt gehoord, is dan veel groter.

6.4 Maak contact met je verstoten‘ikken’

Je hebt gelezen dat sommige van jouw delen meer op de voorgrond staan dan andere en dat je bepaalde delen zelfs hebt verstoten. Het is lastig in contact te komen met de deelpersonages achterin je bus en te horen wat zij jou vertellen, omdat de tegenpolen die voorin je bus zitten erg dominant zijn in jouw leven. Zij laten het niet toe dat jij luistert naar die buspassagiers achterin.

Misschien is je eerste poging om contact te leggen met een verstoten deel in jezelf niet succesvol. Je kunt er zelfs van overtuigd zijn dat jij een deel mist, als je dat deel lange tijd naar de achtergrond hebt geschoven. Niets is minder waar! Sluit je ogen en probeer jezelf echt te verbinden met je verstoten deel. Je merkt dan dat dat deel ontzettend blij is ook eens iets te mogen vertellen. Eerder vergeleek ik de verstoten delen in jezelf al met een stoompannetje. Je kunt proberen die delen steeds te temperen door er een deksel op te doen, maar uiteindelijk zorgt de druk onder de deksel ervoor dat de pan overstroomt. De verstoten delen in jezelf zijn vaak ontzettend belangrijk voor jouw welzijn en ze willen dat jij naar ze luistert. Anders verzinnen ze – al dan niet via omwegen – manieren om alsnog gehoord te worden.

Henriëtte ontmoette ik tijdens een van de workshops in het werken met de kaarten. Henriëtte was ervan overtuigd dat haar ‘Blijse, Speelse Kind’ in haar kindertijd een stille dood was gestorven. Het personage speelde een grote rol in haar leven, totdat zij een jaar of acht was. Nare ervaringen zorgden ervoor dat ze ervan overtuigd was dat plezier maken niet langer in haar leven thuishoorde. Ze had er desondanks wel behoefte aan, helemaal nu haar partner ernstig ziek was. De zorg voor haar partner viel haar zwaar en remde haar in de groei van haar bedrijf. De stemmetjes in haar hoofd overtuigden haar ervan, dat haar tijd nog wel zou komen. Haar partner was nu belangrijker. Ze cijferde zichzelf volledig weg en dat ging ten koste van haar levenslust. Toen ik haar vroeg zich te verbinden met haar

‘Blij, Speelse Kind’ begon ze te huilen. “Mijn ‘Blij, Speelse Kind’ is dood. Die bestaat niet meer.”

Ik vroeg haar wat haar ‘Blij, Speelse Kind’ haar liet doen, toen zij nog wel een rol speelde in haar leven. Haar ogen lichtten op en ze vertelde me dat ze vroeger als klein meisje altijd danste. Ze huppelde en fladderde door het leven. Zwaarte bestond simpelweg niet. Ik vroeg haar wat ze in slechts vijf minuten per dag kon doen om haar ‘Blij, Speelse Kind’ opnieuw te voeden. Ze straalde en zei: “Dan begin ik de dag met een dansje! Ik schud de slaap van me af en laat me even helemaal gaan. Ik kan me nog niet voorstellen hoe, maar dan voel ik me veel vrijer.”

Een week na de workshop ontving ik een mailtje van Henriëtte. Haar leven is drastisch veranderd nu ze haar ‘Blij, Speelse Kind’ dagelijks bewust voedt. Ze begint de dag dansend, waardoor ze de moeilijkheden en zwaarte in haar leven veel beter het hoofd biedt. Het gemak waarmee ze voor zichzelf vijf minuten per dag vrijmaakt, geeft haar hoop dat ze ook tijd kan investeren in haar bedrijf, naast de zorg voor haar partner.

Het loont de moeite door te graven naar personages die je ver weg hebt gestopt, zodat je je opnieuw met ze kunt verbinden. Verwonder je over wat zo’n personage voor jou kan betekenen.

6.5 De personages die wel en niet bij je passen

Het verbinden met sommige personages gaat je waarschijnlijk makkelijker af dan met andere personages. Sommige personages laten zich heel eenvoudig aan je zien en hebben je veel te vertellen. Personages die van nature meer op de achtergrond leven, zijn juist heel interessant om nader te onderzoeken. Laat je verrassen door wat ze je vertellen. Dit geldt niet alleen voor je verstoten of onontwikkelde ‘ikken’, maar ook voor de ‘ikken’ die in eerste instantie weerstand bij je oproepen.

Stel, je hebt een aversie tegen bepaalde personages, zoals de ‘Ongeduldige’. Veel mensen hebben negatieve associaties met de ‘Ongeduldige’, omdat dat stemmetje weinig rekening houdt met anderen. De ‘Ongeduldige’ wil immers alles nú, ook als dit de belangen van anderen verdringt. Het helpt je contact te maken met die ‘Ongeduldige’, ook al staat zijn taal je tegen. Misschien vertelt hij wel iets heel anders dan je verwacht! Het is een aanname dat bepaalde personages bij je passen en andere helemaal niet. Het is een verhaal in je hoofd dat je jezelf vertelt. Iedereen heeft deze deelpersonages en ze vervullen allemaal een functie in je leven.

De personages die het verst van je afstaan, hebben vaak de meeste waarde. Ze zijn de moeite van het ontdekken waard. Zelf had ik heel lang het gevoel dat mijn ‘Sensuele Ik’, mijn ‘Innerlijke Aphrodite’, onderontwikkeld was. Ik leefde langere tijd in een broer-zus relatie met mijn toenmalige partner; er was weinig intimiteit en sensualiteit in mijn leven. Juist dan is het extra belangrijk in contact te blijven met je ‘Sensuele Ik’. Als intimiteit in een relatie ontbreekt, gaat dit vaak ten koste van je zelfvertrouwen en zelfliefde. Je maakt jezelf wijs dat het gebrek aan intimiteit komt doordat je niet aantrekkelijk bent, je moet afvallen en meer van dat soort onzin. Dat deel waar een tekort van is in je leven, staat steeds verder van je af.

Je ‘Sensuele Ik’ heeft waarschijnlijk veel mooie boodschappen voor je, ook als je geen intieme relatie hebt. Dit deelpersonage wil immers niets liever dan dat jij je eigen sensualiteit, seksualiteit en verleidelijkheid omarmt. Geef ruimte aan je ‘Sensuele Ik’. Neem na het douchen uitgebreid de tijd om je in te smeren met je favoriete bodylotion, kook gezond en sport. Je voedt je lichaam bewust op de voor jou best mogelijke manier en daardoor stijgt je zelfliefde en energievibratie en trek je meer positieve dingen aan in je leven. Denk aan een nieuwe partner, nieuwe impulsen aan bestaande vriendschappen, een promotie op je werk of een succes in je bedrijf.

Je 'Sensuele Ik' wakkert de meest intieme relatie aan die je hebt: de relatie met jezelf. Mensen vergeten vaak dat die relatie het allerbelangrijkst is. Wees intiem met jezelf, zonder daar seksualiteit aan te koppelen. Je

'Sensuele Ik' helpt je jezelf mentaal en fysiek te verbinden. Hannah Cuppen schrijft in haar boek 'Liefdesbang' dat het aangaan van een werkelijke verbinding met de ander begint met trouw zijn aan jezelf. Je 'Sensuele Ik' helpt je de verbinding met jezelf te voelen. En vergeet niet: je sensualiteit en seksualiteit zijn gekoppeld aan levensenergie. Antropoloog Helen Fisher onderzocht dat seks op regelmatige basis je probleemoplossend vermogen stimuleert, je creativiteit bevordert en samenwerking aanmoedigt. Dat is niet zo vreemd, want seks is schepingsdrang. Het is dus belangrijk om met je 'Sensuele Ik' in verbinding te staan, als je iets nieuws in je leven wilt creëren.

**Wees intiem met
jezelf, zonder daar
seksualiteit aan te
koppelen.**

Ga rustig zitten met de lijst van personages achterin het boek of met de kaartenset. Onderzoek welke delen in jou ondergeschoven zijn of simpelweg niet lijken te bestaan. Welke boodschap hebben zij voor jou? Waarin doe je jezelf tekort als je dat deel in jezelf afwijst?

6.6 Herken het vormen van 'bondjes'

Weet je nog dat ik het over 'ruis' had? Er kan 'ruis' op de lijn ontstaan, als in gesprek gaan met de verschillende delen in jezelf nieuw voor je is. De boodschappen die jouw verschillende delen voor je hebben vloeien in elkaar over of overlappen. Ook kan de toon en stemkleur van een bepaald personage ineens omslaan. Is deze eerst vooral beмоedigend en positief, dan slaat deze ineens om naar streng en oordelend.

Dit zijn duidelijke signalen dat er meerdere deelpersonages tegelijk aan het woord zijn en dat zij met elkaar samenwerken. Hun boodschap is zo krachtig, dat jij hem móét horen. Het vormen van ‘bondjes’ komt vrijwel altijd voort uit angst. Er is ‘iets’ waar verschillende delen jou tegen beschermen of voor behoeden. Ze hebben een onuitgesproken onderlinge afspraak om hun krachten te bundelen. Vaak doen ze dit op zo’n geraffineerde wijze, dat het lastig is hun trucjes te doorzien. Ook Marie-Antoinette nam deel aan een van mijn workshops. Ze wilde graag werken aan een dilemma. Ze volgde al jarenlang opleidingen, cursussen en trainingen zodat ze haar eigen praktijk kon starten. Ze vond steeds weer een nieuwe cursus, die haar het definitieve zetje moest geven. Ze was bang dat ze met dit patroon een vat vol kennis zou worden, maar over tien jaar nog steeds geen eigen bedrijf zou hebben. Ze trok de kaarten met daarop de deelpersonages waarmee ze zich wilde verbinden. De kaarten waren heel divers. Opvallend genoeg schoof Marie-Antoinette de ‘Slavendrijver’ meteen resoluut terzijde.

“Ik heb jarenlang gestreden om hem in het gareel te houden. Ik wil niet eens horen wat hij te zeggen heeft over mijn dilemma”, verklaarde ze. De andere vier deelpersonages die ze aan het woord liet, waren opvallend eensgezind. ‘Wees blij dat je een man hebt die voor de inkomsten zorgt. Het is niet eens nodig dat je inkomsten hebt uit je eigen bedrijf’ en ‘Je geniet toch enorm van persoonlijke ontwikkeling? Met elke cursus, training of opleiding verdiep je jezelf een beetje meer. Is genieten niet het belangrijkste?’ en ‘Als jij lekker in je vel zit, zit je man dat ook. Hij werkt al hard genoeg. Hij zit helemaal niet te wachten op jouw onzekerheden!’

Triomfantelijk keek ze me aan. “De stemmetjes zijn ontzettend lief voor me”, straalde ze. “Ik hoef niks te veranderen in mijn leven. Ik geniet van alles wat er is en die praktijk is niet zo belangrijk. Wat een opluchting!”

Er was niets meer over van het vuur en de intensiteit van haar wens een eigen praktijk te starten. Haar eerdere verlangen had ze volledig

geparkeerd, nu haar stemmen hadden gesproken. Mijn bullshit-radar ging op volle sterkte af. Soms is wat de stemmetjes je voorhouden zo vergezocht, dat je aan alles voelt dat het niet klopt. Voorzichtig probeerde ik erdoorheen te prikken.

“Als dit je werkelijk gelukkig maakt, dan ben ik blij voor je”, zei ik. “Maar ik vraag je nog een zesde kaart te pakken en daaraan een stem te geven. Het is de kaart van je ‘Innerlijk Kompas’. Je ‘Innerlijk Kompas’ of je intuïtie liegt nooit en ik ben oprecht benieuwd wat deze je zegt.” Stampvoetend fronste ze haar wenkbrauwen. “Mijn ‘Innerlijk Kompas’ doet alles wat eerder is gezegd af als klinkklare onzin en is daar best verbolgen over. Nu kan ik weer helemaal opnieuw beginnen!”

Wat was er hier aan de hand? De ‘Slavendrijver’ had eerder zo’n dominante rol in het leven van Marie-Antoinette gespeeld, dat ze had gezworen hem nooit meer een podium te geven. Ze had zijn enorme kracht en waarde genegeerd door hem zo af te wijzen. Als je een eigen bedrijf wilt starten, is de ‘Slavendrijver’ een personage dat je in beweging houdt en die je helpt de noodzakelijke stappen te zetten. De overige deelpersonages hadden zich vanuit de angst dat Marie-Antoinette in eerdere valkuilen zou trappen verenigd in een ‘bondje’. Ze wilden voorkomen dat de ‘Slavendrijver’ meer ruimte in zou nemen en dat Marie-Antoinette weer te veel hooi op haar vork zou nemen.

Haar andere deelpersonages saboteerden haar niet bewust. Ze waren bang dat de ‘Slavendrijver’ mogelijk een grotere saboteur was en dit dreef hen ertoe het ‘bondje’ te vormen.

Gelukkig is er een helder medicijn tegen ‘bondjes’. Je ‘Innerlijk Kompas’ liegt namelijk nooit. Zij is zo krachtig en gewend tegen de stroom in te gaan, dat zij zich niet laat meezuigen in ‘bondjes’. Je ‘Innerlijk Kompas’ is altijd zuiver in wat er daadwerkelijk leeft en speelt in jou. Hechten bepaalde stemmetjes er groot belang aan jou op je plaats te houden? Ga dan te rade bij die zachte fluistering die dwars tegen alles ingaat.





STAP 5 → HELPERS EN BONDGENOTEN

7.1 Niet zo eenvoudig: schakelen van hoofd naar hart

Ik had het helemaal uitgedacht. Ook al was het een impulsieve beslissing, er zat wel degelijk een idee en strategie achter de keuze om een opleiding tot kindercoach te volgen. Als jurist had ik regelmatig gesprekken met autistische kinderen. Althans, dat probeerde ik, want het lukte me meestal niet me echt met hen te verbinden. Terwijl ik mijn verhaal afraffelde, staarden ze 20 minuten stoïcijns naar het tafelblad. Dat moest anders kunnen. Contact wilde ik! En daar kon ik vast ‘trucjes’ voor leren.

Ik had me van tevoren totaal niet gerealiseerd dat de opzet van de opleiding tot kindercoach totaal niet vergelijkbaar was met de rechtenstudie die ik eerder had gedaan.

Ik wilde begrijpen wat er omging in de hoofden van de jongeren met wie ik werkte. Als ik de theorie beheerste, ging het vast beter. Maar in de praktijklessen werd geen of nauwelijks theorie aangeboden. Ik moest voelen en mijn levensthema's onderzoeken.

Dat riep ontzettend veel weerstand in me op. Daar was ik niet voor gekomen! Mijn 'Oordelende Opzichter' stond voorin mijn bus te schreeuwen. Elke lesdag maakte ik een lijstje van dingen waar de opleiding in mijn ogen tekort in schoot. Mijn docente nodigde me keer op keer uit om vooral te voelen wat mijn oefenklantje nodig had en dat niet vooraf tot in detail te

bedenken. Haar feedback vrat me van binnenuit op. ‘Zij heeft makkelijk praten met haar zweverige gedoe!’ en ‘Voelen? Hoe dan?’.

Ik behandelde al jarenlang de zwaarste strafzaken bij het OM en had mezelf bewust losgekoppeld van mijn gevoel. Ik wilde vooral niet te veel meege-sleept worden in de ellende van anderen. Mijn toenmalige relatie liep stroef, dus in mijn privéleven was het ook fijner om vooral niet te veel te voelen. Stel je voor dat ik het verdriet toeliet van een relatie die steeds meer verwijdering kende? Ik was bang dat als ik mijn gevoel op alle fronten in mijn leven erkende, ik bedolven zou worden onder een tsunami aan emoties.

En dus hield ik me sterk en kwam mijn ‘Oordelende Opzichter’ steeds meer aan het stuur. De ‘Oordelende Opzichter’ beschermde en bewapende me zo fanatiek, dat ze een officiële klacht indiende tegen de hoofddocent bij de onderwijsinstelling. Dat zou haar leren om steeds te benadrukken dat ik met kennis alleen er nooit zou komen als coach!

Maar, mijn ‘Oordelende Opzichter’ snoerde haar niet de mond. Mijn docente spiegelde me klassikaal met mijn onmacht en verdriet. Tweeëntwintig paar ogen staarden me aan. En het kwartje viel. Er was ineens niet zo veel meer over van de krachtige, sterke juriste met die grote mond. Mijn tranen vloeiden rijkelijk en ik was even bang dat ze niet meer zouden stoppen. Mijn docente reikte me de hand en zei: “Laten we op een rustig moment samen verder kijken wat jouw hart werkelijk nodig heeft.” Mijn docente had mijn ‘Oordelende Opzichter’ in een klap muisstil gemaakt, doordat ze me benaderde vanuit liefde.

Ik verdrong niet in emoties toen ik mijn gevoel toeliet. Wel dacht ik regelmatig dat ik bijna kopje onderging. Er kwam iets anders voor in de plaats: een innerlijk weten dat ik vanuit de verbinding met mezelf veel makkelijker de verbinding met een ander aan kon gaan. Ik beoefende yoga, zodat mijn lichaam kon voelen en ervaren wat gevoeld wilde worden. Mijn sluimerende lichamelijke klachten losten als vanzelf op. Vanuit de hartsverbinding ontdekte ik delen in mezelf waarvan ik dacht dat ze verloren waren.

Ik kon voelen waar een ander behoefte aan had, zonder dat die persoon woorden hoefde te gebruiken. Mijn 'Innerlijke Avonturier' nodigde me uit te dromen. 'Wat zou er gebeuren als ik de weg die ik was ingeslagen nader onderzocht?'. Mijn 'Levensgenieter' vertelde me dat ik niet altijd rekening hoefde te houden met anderen en dat ik vaker dingen voor mezelf mocht doen. Mijn 'Blij, Speelse Kind' tekende en schilderde weer. Mijn houding en gezichtsuitdrukking veranderden. Het harde maakte plaats voor zachtheid. Dat begon klein en werd steeds groter en zichtbaarder. Het was een weg van vallen en opstaan.

En het coachen? Dat ging ineens vanzelf. Het leek een aangeboren vaardigheid.

De diploma-uitreiking naderde. Schokschouderend stond ik tegenover mijn docente. Ik schaamde me nog steeds diep voor mijn klacht en lelijke woorden waarmee ik haar onderuit had willen schoppen. Ze glimlachte breed. "De weg die jij hebt afgelegd van hoofd naar hart, heeft je naar een diepere laag in jezelf gebracht. Nu is het tijd om jouw vaardigheden door te geven. Maak eerst zelf een jaartje vlieguren, dan zie ik je daarna graag terug als docente." En zo geschiedde.

Voor 'hoofdmensen' is de weg van hoofd naar hart geen eenvoudige weg. Heb je je hart eenmaal geopend, dan proberen jouw innerlijke saboteurs je ervan te overtuigen dat vooral niet te vaak te doen. Ze houden je graag in je hoofd. Wanneer je je overgeeft en vaker de weg van liefde kiest, gaat er een wereld voor je open. Je innerlijke helpers werken namelijk maar wat graag met je samen. Hoe je dat doet, lees je in dit hoofdstuk.

7.2 Vind jouw innerlijke helpers

In hoofdstuk 6 heb je meer zicht gekregen op jouw verschillende deel-personages. Ervaar je al dat ze lang niet allemaal streng, negatief of kritisch klinken? Er zijn ook delen in je die je juist ondersteunen bij

alles wat je wilt realiseren. In dit hoofdstuk leer ik je hoe je een diepe verbinding aangaat met de delen in jou die je stimuleren, ondersteunen en supporten.

Veel mensen zijn geneigd vooral om zich heen te kijken en zichzelf te vergelijken met anderen, als ze dingen willen veranderen in hun eigen leven. ‘Voor haar is het makkelijk, met haar perfecte gezinnetje’ of ‘Sommige mensen komt alles aanwaaien. Leuke vrienden met precies de juiste connecties, voldoende geld om te doen en laten wat ze willen’. Je voert redenen op waarom jouw leven nog niet zo perfect is en dat van de ander wel. Je zoekt buiten jezelf naar ‘helpers’ die jouw leven op het juiste spoor zetten.

Het is een hardnekkige aanname dat de omstandigheden om je heen perfect moeten zijn voordat je het leven kunt creëren dat je voor jezelf wenst. Dat is namelijk helemaal niet waar. De grote voorbeelden zijn allemaal begonnen net zoals jij: vanaf nul.

Zoals bijvoorbeeld Tony Robbins. Heb je zijn Netflixdocumentaire ‘I am not your guru’ gezien? Zijn jeugd was zwaar. Hij groeide op in een arm gezin. Zijn moeder was verslaafd aan pijnstillers. Al op jonge leeftijd ging Tony naar de apotheek en verzong hij smoesjes waarom zijn moeder zonder recept toch nieuwe medicatie moest krijgen. Als klein jongetje nam hij de rol van zijn moeder volledig over: hij was degene die ‘s avonds voor het eten zorgde als zijn vader thuiskwam uit zijn werk. In zijn jeugd kende Tony geen omstandigheden die hem een vliegende start in zijn bedrijf konden geven. Dat heeft hij helemaal alleen gedaan. Op 17/18-jarige leeftijd verdiepte hij zich in verschillende vormen van persoonlijke ontwikkeling, zoals NLP, Gestalt-therapie en de Ericksoniaanse hypnose. Nu, 40 jaar later, heeft hij meer dan 1.200 mensen in 30 verschillende landen in dienst en heeft hij een omzet van 5 miljard dollar per jaar. Als Tony had gewacht op de juiste omstandigheden en de juiste helpers, dan was hij nooit zo succesvol geweest.

Oprah Winfrey bracht haar kinderjaren door bij haar oma. Haar ouders waren ongetrouwde tieners. Pas op haar zesde trok Oprah in bij haar oma. In deze periode werd zij door verschillende neven en ooms seksueel misbruikt. Ze raakte op haar 14de voor het eerst zwanger, maar haar kind werd te vroeg geboren en stierf. Hierna trok ze in bij haar vader. Hij

was erg streng, maar zorgde ervoor dat Oprah naar school ging. Daar nam ze zich voor dat haar leven nooit meer zo ellendig zou worden als eerst. Ze deed er alles aan om beroemd te worden. En met succes, want inmiddels is er vrijwel niemand ter wereld die nog nooit van Oprah Winfrey heeft gehoord. Haar vader gaf haar een zetje in de juiste richting om te breken met het leven dat zij eerder had geleefd. Ze is zelf opgeklommen tot één van de meest invloedrijke vrouwen ooit.

Het is een hardnekkige aanname dat de omstandigheden om je heen perfect moeten zijn voordat je het leven kunt creëren dat je voor jezelf wenst.

Gabrielle Bernstein had alles in zich om een succesvol ondernemer te worden. En dat lukte ook. Samen met een vriendin startte ze in 2001 een reclamebureau. Ze verdiende op jonge leeftijd al veel geld en vond het lastig daarmee om te gaan. Ze raakte verslaafd aan cocaïne, hopte van feestje naar feestje en haar werk gleed langzaam uit haar handen. Haar vriendin verbrak de samenwerking en uiteindelijk vond ze zichzelf op de rand van een faillissement. Ze besloot niet buiten zichzelf naar hulp te zoeken, maar deed vooral veel innerlijk werk om haar verslaving te boven te komen. Inmiddels heeft ze drie New York Times nr. 1 bestsellers geschreven en noemt Oprah haar de grootste vrouwelijke spiritueel leraar van dit moment.

Zomaar drie voorbeelden van zeer invloedrijke mensen, die op eigen kracht gekomen zijn waar ze nu zijn. Alle drie zijn ze Amerikaans, maar ik weet zeker dat je genoeg voorbeelden in je eigen omgeving kunt vinden als je ernaar zoekt.

Neem bijvoorbeeld Bibian Mentel. Zij had een succesvolle carrière als professioneel snowboarder toen op 27-jarige leeftijd botkanker in haar scheenbeen werd geconstateerd. Uiteindelijk leidde dit tot een onderbeenamputatie. Vier maanden na haar amputatie stond ze opnieuw op een snowboard. In de afgelopen 18 jaar werd ze drievoudig Paralympisch snowboardkampioen en won ze talloze medailles. De kanker keerde negen keer terug. Ze onderging vijf longoperaties en werd 74 keer bestraald. Ze sport nog steeds, maar niet meer professioneel. Met haar Mentelity Foundation begeleidt ze kinderen en jongeren met een fysieke beperking naar een sportief leven.

Wat al deze mensen gemeenschappelijk hebben, is dat het leven hen tot het uiterste heeft uitgedaagd. Door de moeilijkheden op hun pad kwamen ze tot het inzicht dat geluk een keuze is. Het is fijn als je mensen om je heen hebt die in je geloven en die je steunen, maar als je echt iets wilt bereiken in de wereld moet je het zelf doen. Of zoals schrijfster en kunstenaar Lou Niestadt zegt: “The only job you have to do is an inside job.”

Je gelooft nu wellicht nog niet dat je alle hulp die je nodig hebt al in je hebt. In jou zit de stem waardoor je alle negatieve en kritische stemmetjes die nu nog de boventoon voeren het hoofd kunt bieden. Wanneer je meer in contact komt met de helpende delen in jezelf, begrijp je steeds beter waarom zij niet je gedachten aansturen maar zich op een andere plek in je lichaam bevinden.

Het menselijk brein is twee miljoen jaar oud en niet gemaakt om je gelukkig te laten voelen. Het reptielenbrein is het oudste deel van het menselijk brein. Het is ingericht op overleven en overleven is gebaseerd op angst. Je brein is voortdurend alert om mogelijke gevaren te ontdekken en je daarvoor te waarschuwen. Dit is waarom angstgerichte, negatieve en kritische gedachten het stuur vaak overnemen. De enige remedie tegen angst is liefde. Liefde huist in een ander deel van

je lichaam, namelijk in je hart. Alleen als je vaker je hart laat spreken, sta je in contact met je innerlijke helpers.

Wat voedt jouw hartsverlangens en hoe blijf je in verbinding met je hart? Dat is de kunst!

7.3 Maak contact met je innerlijke helpers

Je innerlijke helpers bevinden zich dus niet in je hoofd, maar in de buurt van je hart.

Laat je je al langere tijd leiden door dominante en negatieve stemmetjes in je hoofd, dan is de kans groot dat je een echt 'hoofdmens' bent geworden. Het is niet zo eenvoudig om van je hoofd naar je hart te schakelen. Ik spreek uit ervaring. Neem hier daarom bewust de tijd voor.

Als je regelmatig aan yoga doet, sta je als het goed is meer in contact met je lichaam en lukt het je beter om los te komen van de gedachtes in je hoofd, al is het maar voor een aantal seconden. Als je je focust op je ademhaling, kun je de oefeningen met aandacht uitvoeren en forceer je je lichaam niet. Focus je je niet op je ademhaling, dan verlies je je balans of merk je dat je te veel van je lichaam vraagt. Bijkomend voordeel: er is geen ruimte in je hoofd voor negatieve en dwingende stemmetjes als je volledig focust op je ademhaling. Laat je verrassen door helpende innerlijke stemmetjes die dan ineens op de voorgrond treden.

Wat je doet met yoga en meditatie gaat verder dan alleen je focus verleggen. Je maakt verbinding met je lichaam en daardoor stel je je hart open. Wensen vanuit je hoofd komen vaak niet overeen met de verlangens van je hart en ziel. Beschouw je ziel als een energielichaam. Je kunt deze energie niet zien of pakken, maar je kunt die energie wel voelen in delen van je lichaam. Iedereen heeft meerdere energielicha-

men, ook wel chakra's genoemd. Er zijn veel mooie boeken geschreven over chakra's, maar in dit boek bespreek ik alleen het hartchakra. Je hartchakra voel je tussen je borst en longen, vlakbij je fysieke hart. Sluit je ogen en adem daar bewust naartoe. Als je inademt zet het gebied van je borst en longen uit. Als je uitademt zakt het weer in. Doe dat ontspannen en in je eigen ritme. Zie je hartchakra voor je als een uitstralende energie om je heen ter hoogte van het centrum van je borst en longen. Visualiseer dat de energie zich uitspreidt: voor, achter, naast, boven en onder je hart. Hoe groter je de energie rondom je hartchakra maakt, hoe beter je in contact bent met je diepste wensen en verlangens.

Je ontketent je innerlijke helpers zodra je contact maakt met je hartchakra. Je doet dit bij yoga, meditatie, maar bijvoorbeeld ook wanneer je iemand ontmoet waarbij je communiceert vanuit een diepe verbinding. Ook contact met de natuur brengt je in verbinding met je hart.

Al deze activiteiten brengen je in het nú. Ze dringen zorgen over het verleden en de toekomst naar de achtergrond. Dat resulteert erin dat je niet langer vanuit angst leeft en redeneert, maar vanuit liefde. Rosalinda Weel zegt in haar boek 'Gelukkig zijn moet je durven': "Je zorgen maken over iets is hetzelfde als met een paraplu lopen voor het geval het straks gaat regenen. Zo kun je veel zonnestrallen mislopen."

Onderzoek heeft uitgewezen, dat je in een andere staat van 'zijn' komt als je je 17 seconden lang focust op een positieve gedachte. De positieve gedachte verdringt dan je negatieve gedachtes. Focus je dus minimaal 17 seconden op een positief gevoel: dat is het enige wat je hoeft te doen om contact te maken met jouw innerlijke helpers en te ontdekken waar ze in jouw lichaam huizen. Richt bijvoorbeeld je aandacht op een fijne herinnering, iets waar je erg naar uitkijkt of focus op je ademhaling. Er verschuift intern van alles wanneer je minimaal 17 seconden focust op iets anders dan de stemmetjes in je hoofd. Je ontdekt dan ook dat 17 seconden best lang duurt. Het effect? Je ervaart ruimte in je lichaam en geest, je voelt je vredig, er borrelen misschien

bubbeltjes van plezier op in je buik of je voelt je plotseling rustig en ontspannen.

Vanuit die rust, ontspanning en plezier is het veel makkelijker om aan je 'Levensgenieter', 'Innerlijke Avonturier', 'Blijde, Speelse Kind', 'Innerlijk Kompas' of andere helpers te vragen welke boodschap zij voor je hebben.

Je bent letterlijk van je hoofd in je lichaam gezakt. Nu kun je je verbinden met minder dominante personages in jezelf en je helpers omarmen.

Je helpers werken altijd nauw samen met je intuïtie. Je neemt de stem van je hart niet waar met je oren of één van je andere zintuigen: daarvoor heb je je intuïtie nodig. Soms neem je je intuïtie waar als een duidelijke stem, soms is het meer een gevoel dat steeds terugkomt tot je het niet meer kunt negeren. Ze trekt je aandacht door een gevoel van onbehagen of ergernis. Maar, je intuïtie (of 'Innerlijk Kompas') is toch een helper? Waarom roept zij dan ongemak op? En dat is meteen waarom veel mensen het lastig vinden hun intuïtie te herkennen. Je intuïtie kan op allerlei manieren tot je spreken, bijvoorbeeld door een angstig gevoel of een gevoel van vervreemding, via een droom of een melodie die in je hoofd blijft hangen, een stem die je in gedachten hoort en die een duidelijke waarschuwing of aanwijzing geeft, een inzicht, een knoop in je maag of een licht gevoel in je hoofd.

Vertrouw op wat je 'Innerlijk Kompas' je vertelt, onafhankelijk van de manier waarop zij dat doet. Spreek haar niet tegen, ook niet als ze iets zegt wat je liever niet hoort. Wanneer je je 'Innerlijk Kompas' vertrouwt, ontvouwen dingen zich vaak op een manier die je van tevoren nooit had kunnen bedenken.

7.4 Het voelen van je hartsverbinding is belangrijk

Het Institute of HeartMath is een toonaangevend onderzoeksinstituut in Californië. In dit instituut onderzoeken wetenschappers het

hart en de effecten van het hart op het leven. Deze wetenschappers hebben aangetoond, dat er een verband bestaat tussen het hartritme en hoe iemand zich voelt. Het hart reageert veel eerder op gebeurtenissen dan het brein. Dat komt doordat emoties sneller en krachtiger zijn dan gedachtes. Je hart weerspiegelt je emotionele toestand veel beter dan je hersenen. Als je bang, zenuwachtig of gefrustreerd bent, is je hartritme instabiel en onregelmatig. Ervaar je liefde, voel je je gewaardeerd of geniet je intens, dan laat je hartritme een veel rustiger en kalmer patroon zien. Wetenschappers noemen dit patroon 'hartcoherentie'. Een coherent hartritme zorgt ervoor dat het brein en het zenuwstelsel, het immuunsysteem en het hormoonstelsel, het spijsverteringsstelsel en de bloedsomloop beter functioneren. Wijk je hartritme door negatieve emoties zoals angst of boosheid af van het coherente patroon, dan heeft dat meerdere effecten op je immuunsysteem. In hoofdstuk 4 heb je ervaren dat de kracht van je gedachtes je gezondheid beïnvloedt. Maar, het gaat dus nog veel verder dan dat: negatieve en kritische stemmetjes in je hoofd beïnvloeden je hartritme negatief, met alle gevolgen van dien.

De stemmetjes in je hoofd geven je met hun drammerige toon soms een opgejaagd gevoel. Je hart klopt dan niet meer in een coherent ritme. Ik geef je een oefening die ervoor zorgt dat je de coherentie snel weer voelt.

Stap 1:

Sluit je ogen en leg je hand op je hart. Als je je hand op je hart legt, komt er een chemische stof vrij in je lichaam. Deze stof heet oxytocine en staat ook wel bekend als het knuffelhormoon.

Stap 2:

Visualiseer dat je in- en uitademt via je hart. Adem zes tellen in en zes tellen uit. Beeld je op je uitademing in dat de zwaartekracht je adem naar de grond trekt. Blijf dit doen totdat je ademhaling rustig wordt en als vanzelf gaat.

Stap 3:

Blijf ademen via je hart. Beeld je bij iedere inademing in, dat je rust, liefde en compassie inademt. Adem normaal uit. Voel hoe je hart bij de derde inademing vervuld is van rust, liefde en compassie. Adem uit, laat je hand zakken en open je ogen.

Merk op hoe anders je lichaam aanvoelt dan een paar minuten geleden. Voel je je lichter, meer ontspannen, meer op je gemak? Voel je een warme tinteling door je hart stromen of door je hele lichaam?

Doe deze oefening zo vaak mogelijk. Niet alleen in stresssituaties, maar ook als je je goed voelt. Je traint jezelf dan voor die stresssituaties; het wordt steeds makkelijker jezelf te kalmeren. Probeer deze oefening na de eerste paar keer met je ogen open te doen. Dat kan in het begin lastig zijn, omdat je misschien minder snel bij je gevoel komt met je ogen open.

Maak de komende weken drie tot vijf maal per dag tijd voor de oefening, zodat je lichaam went aan deze innerlijke rust. Het trainen met deze oefening zorgt ervoor dat het steeds meer een gewoonte wordt, een soort reflex. Je hoeft dan alleen maar je hand op je hart te leggen en de rest komt vanzelf.

De oefening kost je niet meer dan een minuut: leg je hand op je hart en adem bewust drie keer in en uit. Het is een snelle oefening met veel resultaat!

Je hartcoherentie vermindert niet alleen stress in je lichaam, maar produceert ook het DHEA-hormoon in je lichaam. Dat hormoon houdt je jong en staat daarom ook wel bekend als het anti-aging-hormoon. Bespaar jezelf een dure anti-rimpelcrème door simpelweg je hartcoherentie te verlagen.

Een liefdevol hart in een liefdevol lichaam produceert meer DHEA (vitaliteitshormoon) en minder stresshormonen. Tenslotte – en dat is misschien wel het allerbelangrijkst – heeft je hart ook een effect op anderen. Het Institute of HeartMath ontdekte dat het hart een elektromagnetisch veld om zich heen heeft dat 5000 keer krachti-

ger is dan het veld rondom de hersenen. Dat veld rondom het hart kan zelfs gemeten worden op twee tot drie meter afstand van het lichaam. Dit veld geeft de energie van emoties door. Het absorbeert en projecteert de liefdesenergie. Hoe meer positieve gedachtes je hebt, hoe meer positieve energie je uitstraalt en dat heeft ook effect op je omgeving.

7.5 Eer je helpers

Het voelen van je hartsverbinding brengt je meer in contact met je innerlijke helpers. De stemmetjes van je innerlijke saboteurs overheersen zeker in het begin nog. Voed en eer je helpers daarom dagelijks. Immers: alles wat je aandacht geeft, groeit. Het wordt steeds makkelijker de boodschappen van je innerlijke helpers te horen en je door hen te laten leiden, als je bewust ruimte maakt. Je leven wordt er absoluut lichter en luchtiger van.

Herinner je je de vrouw die ervan overtuigd was dat het contact met haar 'Blijde, Speelse Kind' voorgoed verloren was? Ze begon haar dag dansend en verbond zichzelf opnieuw met het blijde, zorgeloze gevoel dat ze als kind altijd had gehad. Nu neemt haar 'Blijde, Speelse Kind' een nieuwe plek in haar leven in.

Hoe kun jij jouw helpers eren? In de online training 'Aan het stuur' heb ik een visualisatie opgenomen, waarmee je in contact komt met je 'Innerlijke Held(in)'. In de visualisatie krijg je een diepgaand contact met dit deelpersonage. Misschien vind je het prettig om je 'Innerlijke Held(in)' te uit te beelden op een visionboard. Zoek bijvoorbeeld plaatjes en beelden via Pinterest of in tijdschriften of teken je eigen versie van jouw 'Innerlijke Held(in)'. Het is makkelijker om je te verbinden met een bepaald personage, wanneer je er een duidelijk beeld van hebt. Mensen zijn nu eenmaal visueel ingesteld. Dat was ook de reden waarom ik de kaartenset heb ontworpen en de deelpersonages

heb gevisualiseerd. Onderzoek hoe jij een beter beeld krijgt van jouw innerlijke helpers.

Wellicht heb je een beeld gekregen hoe jouw helpers eruit zien toen je vanuit het contact met je hartsverbinding hebt gehoord wat jouw 'Blijde, Speelse Kind', 'Levensgenieter', 'Innerlijke Avonturier', 'Liefdevolle Ouder' of andere helpers je willen vertellen. Jouw 'Levensgenieter' ziet er vast heel anders uit dan die van mij. Mijn ultieme vorm van ontspanning is naar de sauna gaan, maar voor jouw 'Levensgenieter' betekent het leven ten volle leven misschien een drankje doen op een terras in de zon.

Verbind je dus bewust met de wensen, noden en verlangens van jouw helpers en richt een altaar voor ze in. Zet de beelden van jouw helpers hier neer, maar ook kleine offerschaaltjes. Als jouw helpers de hele dag aan het stuur zitten, wat eten ze dan? Welke boeken lezen ze? Naar welke films kijken ze? Hebben jouw helpers 'mijmertijd'? Wat is hun favoriete plek in huis? Gaan ze vooral naar buiten en zwerven ze het liefst in de natuur? Hoe richten zij jouw leven in? Stel jezelf deze vragen en je krijg vanzelf meer voeling met jouw hartsverlangens. Het is dan ook makkelijker te bedenken hoe jouw altaar eruit ziet.

Misschien heb je geen plaats voor een altaar of voel je je hier ongemakkelijk bij. 'Wat zullen mijn huisgenoten/gezinsleden hiervan denken?'. Schrijf of journal dan eens over bovenstaande vragen en laat je verrassen door de antwoorden van je innerlijke helpers. Als je leest wat zij voor je in gedachten hebben, hoe jouw droomleven eruit ziet, wat wil je dan vandaag nog veranderen? Wat maakt jouw innerlijke helpers intens gelukkig? Het antwoord kan heel simpel zijn, bijvoorbeeld elke dag rond lunchtijd een half uurtje buiten wandelen.

Vraag je innerlijke helpers wat je maar wilt. Ze hebben goede ideeën over jouw ideale leven. Vraag hen eens wie jij bent. Wat wil je? Wat is je doel in het leven? Wie zijn je helden in de geschiedenis, in de mythologie of religie? Hoe dienen ze jou tot voorbeeld? Hoe voel je je

meer verbonden met die helden? Welke eigenschappen zoek je in een goede vriend? Welke eigenschappen zoek je in een goede relatie? Wat zijn jouw unieke vaardigheden en talenten? Hoe gebruik je die om anderen te dienen? Wanneer ben je volledig in je element? Wat wil je hart dat je doet?

Misschien heb je nog niet eerder bewust stilgestaan bij deze vragen, omdat je je leven altijd hebt geleefd zoals je 'Slavendrijver', 'Innerlijke Criticus', 'Pleaser' of 'Perfectionist' het voor je hebben bedacht. Het is mogelijk dat je niet meteen gelukkig wordt van de antwoorden die je innerlijke helpers je geven. De antwoorden kunnen zelfs erg ongemakkelijk aanvoelen. Wat als je al je hele leven gevangen zit in een baan die je niet gelukkig maakt? Je kunt toch niet zomaar iets anders doen? Voel daarom vooral goed wat de ideeën van je innerlijke helpers met je doen. Voel je vlinders in je buik? Zetten ze je aan tot dromen? Toveren ze een glimlach op je gezicht? Dit zijn allemaal tekenen dat het zeker de moeite waard is nader te onderzoeken hoe uitvoerbaar die ideeën zijn en welke zaadjes je nu al kunt planten.

Het is een ander verhaal, wanneer je innerlijke helpers je dicteren hoe je leven eruit moet zien. Als je al lang geen voeding hebt gegeven aan je helpers, kunnen ze meteen 'bondjes' aangaan zodat jij de noodzaak tot verandering inziet. Je ervaart dan al snel een kramp in plaats van die sprankeling, die vonk van blijde verwachting en verwondering. Ik heb je verteld dat mijn 'Creatieve Ik' jarenlang geen plaats had in mijn leven. Ze werd meteen eisend en drammerig zodra ik haar toeliet. Ik moest elke dag tijd voor haar maken, of ik er nu wel of geen zin in had. Elke dag minimaal een half uur tekenen zou ervoor zorgen dat mijn leven meer voldoening gaf. In plaats van ruimte en plezier ervaarde ik vooral druk en een 'moeten', waardoor mijn tekenspullen wederom in de kast bleven liggen. Ik had mijn 'Creatieve Ik' zo lang onderdrukt, dat ze een bondje had gesloten met mijn 'Slavendrijver'. Dat had een averechts effect. Nu eer ik mijn 'Creatieve Ik' met een speciaal ingericht hoekje in huis, dat me al inspiratie geeft als ik er alleen maar

voorbij loop. Soms prikkelt het hoekje me zo, dat ik meteen achter de tekentafel ga zitten. Soms ook niet, maar mijn 'Creatieve Ik' voelt dat ze altijd een plekje in mijn leven heeft. Ze hoeft niet meer te vechten om voorrang.

Wat wil of kun jij doen om jouw innerlijke helpers meer te eren en een podium te geven?

7.6 Je helpers bieden tegenwicht aan saboterende stemmetjes

Het verbaast je vast niet dat het kennen van en in contact zijn met je innerlijke helpers je niet alleen veel rust, ontspanning en plezier brengt, maar er ook voor zorgt dat je beter de balans bewaart. Roep de hulp in van je innerlijke helpers als je gedachtes weer eens gedomineerd worden door dwingende, negatieve en kritische stemmetjes die je in een richting duwen die je niet wilt. Jouw 'Slavendrijver' en 'Perfectionist' zijn ervan overtuigd dat je jouw vrije zondag op moet offeren om die belangrijke opdracht voor je werk af te maken, maar is je 'Levensgenieter' het daar ook mee eens? Vraag bewust haar mening. Misschien vertelt ze je dat als je extra vroeg opstaat, je in de ochtend een paar uur kunt werken en vervolgens tijd overhoudt om 's middags met je kinderen naar het bos te gaan.

Maak bewust ruimte voor je innerlijke helpers en luister naar ze. Jeervaart dan dat taken die eerst groot en onoverkomelijk leken in de ogen van jouw innerlijke saboteurs, veel sneller geklaard zijn dan verwacht. Met een fijn vooruitzicht werk je nu eenmaal efficiënter.

Je denkt er niet meteen aan om af te stemmen op een andere golflengte (je hartfrequentie) als de frequentie van jouw innerlijke stemmetjes weer eens op 'radio Gekkenwerk' staat afgesteld. Toch is er niet méér voor nodig dan een paar keer bewust diep ademen en je hand op je hart leggen. Hoe vaker je in contact bent met je innerlijke helpers, hoe

meer je in twijfel trekt wat je saboteurs je als ‘waarheid’ voorspiegelen. Schakel bewust naar de frequentie van liefde en niet van angst: dat helpt je.

Omdat de stemmetjes in je hoofd zich vaak uitstekend vermommen, is het soms lastig te onderscheiden of een bepaald deelpersonage vooral handelt uit angst of uit liefde. De stemmetjes zijn bovendien zo gewoon geworden, dat je hun (angstige) boodschap makkelijk kunt verwarren met liefde en andersom. Als je te veel dingen in je leven doet vanuit moeten, controleren, vluchten (bijvoorbeeld in verslavingen), verstoppen (bijvoorbeeld door ontkennen) en geluk zoeken buiten jezelf (in prestaties en waardering), dan leef je zonder echte liefde en vreugde. Je hoofd draait overuren en je hart staat vergeten in een hoekje. Dat tekort aan ware liefde voor jezelf, je hart en je verlangens resulteert in angsten.

Het Engelse woord voor angst, fear, werpt licht op de zaak. Fear staat voor ‘false events appearing real’: onechte gebeurtenissen lijken echt. Want je maakt jezelf gek met gedachtes over dingen die kunnen gebeuren, terwijl ze alleen in jouw hoofd bestaan.

Weet je niet meteen welke innerlijke helper het best advies of tegenwicht biedt in een bepaalde situatie? Dan geeft deze vraag je al ruimte: ‘Wat zou liefde nu doen?’. Hoe meer je oefent, hoe sneller je herkent welk stemmetje in jou om aandacht vraagt.

Mijn klant Janneke wilde even Skypen, omdat ze onrust ervaarde en niet wist waar ze moest beginnen. Ze vertelde dat er steeds een knagend stemmetje op de achtergrond aanwezig was. Dat stemmetje vertelde haar dat ze de teksten op haar website moest herschrijven, omdat de boodschap die ze daarop uitdroeg niet langer bij haar paste. Ze zag gigantisch op tegen de hoeveelheid werk. Ze was ervan overtuigd dat ze een hutje op de hei moest boeken om in volledige afzondering aan deze enorme taak te werken, maar daar had ze de eerstkomende weken echt geen tijd voor. Intussen werd ze steeds meer geplaagd

door innerlijke onrust. Moest ze die onrust de komende weken dan maar gewoon verduren? Als ze toegaf aan dat knagende stemmetje, dan had ze vandaag nog een nieuwe website. Maar, dat kon nu eenmaal niet.

Een aantal elementen in haar vraag maakten me alert. Ze sprak over een knagend stemmetje op de achtergrond, niet in haar hoofd. Bovendien was het stemmetje gekoppeld aan haar diepste verlangens. Dit waren zonder twijfel haar innerlijke helpers die wanhopig gehoord wilden worden. Omdat het stemmetje spanning bij haar opriep, had Janneke er geen moment bij stilgestaan dat het misschien een van haar helpers was. Ze gaf toe dat ruimte maken voor een nieuwe koers in haar bedrijf was wat ze het liefste wilde. Samen bedachten we een strategie hoe ze het knagende gevoel kon verminderen, zonder rigoreus haar agenda leeg te vegen en een paar dagen te verdwijnen. Ze kon in tien minuten per dag een nieuwe alinea schrijven voor haar website en die tien minuten kon ze gemakkelijk inplannen. Na een week zou er op deze manier een pagina af zijn. Janneke realiseerde zich al snel dat ze door haar helpers te (h)erkennen tegenwicht kon bieden aan haar 'Sceptische Ik' en 'Innerlijke Criticus', die haar maar bleven vertellen dat ze de klus toch nooit zou klaren. Ze liet zich niet langer leiden door angst, maar koos bewust voor liefde.



HOOFDSTUK 8

STAP 6 → VALKUILEN

8.1 Oops I did it again...

Zuchtend wreef ik over mijn voorhoofd. De eerste helft van mijn boek had ik moeiteloos en in sneltreinvaart op papier gezet. Een writer's block bestond niet voor me. Waarom was ik dan nu al weken aan het worstelen en schoof ik het schrijven steeds maar voor me uit? En dat terwijl de deadline die ik mezelf had gesteld genadeloos naderde. Uitleggen hoe je innerlijke helpers en innerlijke saboteurs eruitzien en hoe je ermee omgaat, dat was toch niet zo moeilijk? Het is immers dagelijkse kost voor mij en de mensen met wie ik werk. Waarom blokkeerde het proces dan? Wat zag ik over het hoofd?

Had ik deze situatie eerder meegemaakt? Had ik me eerder zo gefrustreerd en vertwijfeld gevoeld? Ik ging op zoek in mijn rugzak met interne bewijsvoering een techniek die ik eerder van een van mijn coaches had geleerd. We putten allemaal uit eerdere ervaringen, die je helpen te zien of iets wel of juist niet lukt. Hardnekkige stemmetjes die je vertellen dat iets toch niet kan, stop je als je regelmatig je rugzak opent. In je rugzak vind je immers eerdere ervaringen die het tegendeel bewijzen. Zaten er in mijn rugzak inzichten over de obstakels waar ik nu mee worstelde?

Twee jaar eerder had ik serieus overwogen mijn hele online training in de prullenbak te gooien, ondanks dat de reacties van de pilotkandidaten lovend waren. Precies op hetzelfde punt in het proces was mijn creatiekracht

gestagneerd. Ik struikelde zodra ik anderen wilde leren hoe je in contact komt met je innerlijke helpers en je valkuilen het hoofd biedt. De deadlines die ik mezelf had gesteld zaten me in de weg en ik kon niet bedenken hoe ik de rest van de training weer vlot kon trekken. Er was veel gaande in mijn persoonlijke leven. Ik had geen idee hoe ik de balans tussen privé en zakelijk sterk hield.

Mijn innerlijke stemmetjes stonden toen vol aan, vooral mijn innerlijke saboteurs. Ze bezwoeren me krampachtig vast te houden aan de verplichtingen die ik mezelf had opgelegd. Ze vertelden me ook vooral geen afstand van het thuisfront te nemen, omdat het uiteindelijk allemaal goed zou komen. Ik moest geduldig zijn, dat was het enige wat ik hoefde te doen. En dat was nu net wat ik mezelf ontzegde. Het loslaten van verdriet, emoties en frustraties omdat het leven me citroenen gaf in plaats van limonade, was precies wat onmogelijk was. Mijn 'Prekende Prestatiemonster' wilde koste wat kost controle houden en verhinderde me naar binnen te keren en te onderzoeken wat aandacht wilde. Ik was mijlenver van mijn innerlijke helpers verwijderd.

Pas toen ik ziek dreigde te worden, herkende ik het patroon. Waarin had ik mijn innerlijke helpers zo genegeerd, dat ze me op deze manier een halt toeriepen? Ik was het contact met mezelf kwijt, omdat ik me krampachtig focuste op mijn werk. Dat gaf me immers de houvast die ik thuis en in mezelf miste. Zorgen voor anderen, daar was ik goed in. Zorgen voor mezelf, dat was wat aandacht behoeft. Ik bleef alleen overeind in de stormen die in mijn privéleven woedden als ik goed voor mezelf zou zorgen. Pas toen ik erkende dat het met de liefde voor mezelf niet zo best was gesteld, vulde de online training zich weer als vanzelf. Ik kon de lessen aan anderen pas doorgeven nadat ik aan mezelf had gewerkt.

In eerste instantie haalden de stemmetjes in mijn hoofd opgelucht adem. Sinds een paar weken woonde ik alleen, nadat mijn relatie na 14 jaar was gestrand. De situatie van toen was op geen enkele manier vergelijkbaar met die van nu. Ik voelde nu rust na een periode vol spanning, woonde en werk-

te op een fantastische plek en mijn poezenfamilie had ik meegenomen. De zon was in mijn leven teruggekeerd. Of zag ik toch nog iets over het hoofd? Net als de vorige keer zocht ik het geluk vooral buiten mezelf. Ik ging meteen daten (bevestiging van buitenaf) en begroef mezelf opnieuw in mijn werk. Mijn 'Prekende Prestatiemonster' was weer ontwaakt. Ik was geslaagd als ik zo snel mogelijk een leuke man in mijn leven had en de stijgende lijn in mijn bedrijf door kon zetten. Net als eerder verhinderde het 'Prestatiemonster' me te voelen waar ik écht behoefte aan had. De tranen kwamen toen mijn 'Liefdevolle Ouder' me vertelde dat ik mezelf best wat vaker mocht knuffelen. Toelaten en loslaten van verdriet, mezelf omarmen en wentelen in eigenliefde: weer was het me niet gelukt. Ik was voor de zoveelste keer in mijn oude valkuilen gestapt.

Waarschijnlijk herken je het wel bij jezelf: hardnekkige patronen die telkens de kop opsteken, wanneer je denkt dat je ze hebt doorbroken. Je vraagt je af of het mogelijk is om die nare, vaak belemmerende gewoontes ooit helemaal uit te roeien. Je hebt er al zo vaak naar gekeken, bent je er bewust van, maar je bent er vooral heel erg klaar mee. En toch sluipen ze steeds opnieuw je leven in. In dit hoofdstuk ga je aan de slag met het ontdekken en ontrafelen van jouw valkuilen. Het boek stopt hier niet! En dat betekent dat ik mezelf uit de valkuil omhoog heb geworsteld. Het is mij gelukt en dus lukt het jou ook. Ga je mee?

8.2 Herken je valkuilen en blokkades

Valkuilen worden niet voor niets valkuilen genoemd. De Dikke van Dale omschrijft een valkuil als een onverwachte moeilijkheid. Juist het onverwachte zorgt ervoor dat je er maar al te vaak in valt en dat je er niet omheen loopt. In eerdere hoofdstukken heb je al ontdekt dat je innerlijke saboteurs jouw valkuilen zijn en dat ze zich steeds onverwacht vermommen in nieuwe gedaantes, waardoor je ze niet meteen herkent. Je innerlijke saboteurs overtuigen je ervan dat ze je willen helpen, want ze klinken in jouw oren vaak heel redelijk en rationeel. Helpen

en beschermen is immers de natuurlijke staat van 'zijn' van al jouw deelpersonages. Je saboteurs hebben echter hun belemmerende boodschappen mooi verpakt. Ze hebben het tot een kunst verheven.

Dat is de reden waarom bepaalde thema's in je leven steeds als een soort van boemerang naar je terugkeren. Elke keer als je meent dat je hebt geleerd van je gevoeligheden, gebeuren er dingen in je leven waardoor je bijvoorbeeld loslaten nog meer mag oefenen. Dat is behoorlijk vermoeiend en lijkt soms zelfs onbegonnen werk.

Als je je bewust bent van je oude denken, ben je al goed op weg naar een nieuwe manier van denken.

Vergelijk het oefenen van controle krijgen over alle verschillende stemmetjes in je hoofd met leren autorijden. De eerste keer dat je achter het stuur zat, had je waarschijnlijk het gevoel dat je al die handelingen nooit onder de knie zou krijgen. Drie pedalen en maar twee voeten om ze te bedienen! Je realiseerde je hoe ingewikkeld de opdracht was die voor je lag. Koppeling, gaspedaal, rem. Een schok. Je staat stil. Opnieuw. Dit proces herhaalt zich eindeloos. Je hersens krijgen een miljoen seintjes. En na tig keer proberen, fouten maken en nieuwe pogingen, breekt de dag aan dat je in de auto stapt en zonder na te denken wegrijdt. Autorijden is je tweede natuur geworden. Dat kan ook met de stemmetjes in je hoofd. Laat het idee los dat je 'het nu wel weet' en dat het allemaal in één keer goed moet gaan. Het vraagt volharding en doorzettingsvermogen om meester te worden over de stemmetjes in je hoofd en over je valkuilen.

Soms is verandering aanbrengen in je leven noodzakelijk. Je hebt een voedselallergie ontwikkeld en je weet dat je telkens als je van je strikte dieetschema afwijkt ontzettende buikpijn krijgt en de rest van de dag op het toilet doorbrengt. Je denkt dan wel drie keer na voordat je toegeeft aan de verleiding om dat gebakje te nemen. Zodra je lichaam reageert met een duidelijk intern waarschuwingssysteem is het makkelijker jezelf te weerhouden van destructief gedrag. Ook als je afspra-

ken maakt met andere mensen om tot gedragsverandering te komen, zijn ze makkelijker vol te houden. Als jij met een vriendin afspreekt elke week twee avonden samen te sporten, dan weet je dat je niet alleen jezelf maar ook je vriendin teleurstelt als je een keer overslaat. Als een goede vriend of vriendin probeert jou van een voornemen af te praten, heb je vrijwel altijd een weerwoord paraat. Je verwacht steun en support van die vriend, niet dat hij of zij plannen die voor jou van belang zijn bagatelliseert of zelfs blokkeert.

Alles begint dus met alert zijn op wat de woorden van jouw innerlijke saboteurs in jou teweegbrengen. Wees vooral alert als je veel moet van de stemmetjes en je de liefde voor jezelf dreigt te verliezen. Geef jezelf permissie dat het niet in één keer goed hoeft te gaan, dat helpt. Automatiseer het herkennen van jouw innerlijke stemmen net zoals je autorijden en het bedienen van de verschillende pedalen hebt geautomatiseerd.

8.3 De onzekerheid achter jouw valkuilen

Elk stemmetje heeft het beste met je voor en beschermt je tegen afwijzing, kritiek of onbezonnen beslissingen die je in de problemen brengen. Als een stemmetje meent je ergens tegen te moeten beschermen, gaat dit altijd gepaard met een bepaalde mate van angst. Je hebt geen bescherming nodig, als je leeft vanuit liefde en de wereld open en vrolijk tegemoet treedt. Pas als je een negatieve ervaring beleeft, is er angst voor herhaling. De stemmetjes in jou behoeden je daar graag voor. Wat ze je influisteren – of juist in je oor roeptoeteren – is altijd ingegeven door angst.

Stel je eens voor hoe gevangen je jezelf voelt als je de hele dag luistert naar boodschappen die ingegeven zijn door angst. Niet voor niets komt er na een terroristische aanslag vaak een tegenbeweging op gang. We laten ons niet regeren door angst. Liever zien we de liefde in

de wereld. Voor de stemmetjes in je hoofd is het onmogelijk door de bril van liefde te kijken. Ze zijn ervan overtuigd dat ze de taak die zij in jouw leven vervullen, doen vanuit liefde voor jou. Pas als je beseft dat ze je verder van liefde af brengen, kun je ze in een ander daglicht plaatsen.

Veel dingen die je dagelijks doet en zegt, zijn gebaseerd op angst. Terwijl je denkt dat je ze doet uit liefde. Angsten hebben we allemaal. We zijn bang dat we niet goed genoeg zijn of tekort schieten. We voelen ons onveilig, angstig en opgesloten in onszelf. We zijn bang dat mensen ons de rug toekeren, uitbuiten of niet meer van ons houden. Veel van mijn klanten geven aan dat ze meer van hun partner houden dan van zichzelf. Ze geven zichzelf volledig aan hun partner in de hoop dat hun partner ook van hen houdt. Ze menen te handelen uit liefde, maar wat ze eigenlijk doen is zich aan de ander vastklampen uit angst. Je draagt deze ballast voortdurend met je mee, ook al doe je nog zo je best liefdevolle relaties te onderhouden, succesvol te zijn en je van je beste kant te laten zien. Angsten regeren je gedachtes. De invloed van angst is zo groot, dat je niet eens meer beseft hoe het je leven beheerst.

We willen er allemaal graag 'bij' horen en voldoen aan de regels van de maatschappij. De regels die je van de maatschappij en van thuis uit meekrijgt, doen je geloven dat je eigen mening, wensen en verlangens ondergeschikt zijn. Zeg altijd alsjeblieft en dank je wel, zeg gedag als je binnenkomt, sta op voor een volwassene, vraag toestemming om van tafel te gaan en tolereer als kind het eindeloze gezoen en geaai over je hoofd. Die 'fatsoensregels' van de maatschappij zeggen: volwassenen zijn belangrijk en kinderen tellen niet mee. Met die regels vermomd als goede manieren aanvaard je het oordeel van anderen ten koste van je eigen normen.

Indirect leer je hiermee dat de liefde voor anderen belangrijker is dan de liefde voor jezelf.

Et voilà: de 'Pleaser' in jou is geboren. Ook de andere stemmetjes die soms je leven domineren, opereren vanuit angst dat ze niet goed ge-

noeg of waardig genoeg zijn. Je ‘Innerlijke Criticus’ heeft voortdurend kritiek op alles wat je doet en hoe je eruitziet, maar eigenlijk wil je wil alleen maar erkenning dat je goed genoeg bent, mét of zonder gebreken. Ook je ‘Perfectionist’ en ‘Slavendrijver’ zijn in de kern op zoek naar bevestiging dat je goed genoeg bent, ook al laten ze je werken tot je erbij neervalt of verlammen ze je juist.

Het werkt op latere leeftijd door als je van jongs af aan onbewust ingeprent krijgt dat je niet waardig bent als je je niet aanpast. Je denkt vaak dat je jezelf accepteert en jezelf waardig acht, maar kleine subtiele signalen vertellen je iets anders. Hoe vaak ben je bijvoorbeeld royaal voor jezelf? Bestel je in een restaurant de goedkoopste gerechten op de kaart, omdat je het viergangenmenu te duur vindt? Hoe vaak koop je kleding voor jezelf die niet in de uitverkoop is? Hoe gun je jezelf enkel het beste? Er zijn ontelbaar veel manieren waarop je jezelf kleiner maakt dan nodig en je jezelf verloochent.

Waarschijnlijk zoek je waardering buiten jezelf als jij jezelf onvoldoende waardeert. Wayne Dyer zegt in zijn boek ‘Niet morgen maar nu’: “Waardering nodig hebben staat gelijk aan zeggen: jouw mening over mij is belangrijker dan mijn eigen mening over mezelf.”

Is waardering in je leven een behoefte geworden, dan is er werk aan de winkel. Begin alvast met dit gegeven: waardering willen is eerder een verlangen dan een noodzaak.

Ouders zorgen er onbedoeld vaak voor dat je gelooft dat je de waardering van anderen nodig hebt. Als kind wilde je voor jezelf denken, op jezelf vertrouwen. Als je vader je hielp je jas aan te trekken, zei je “Ik kan het zelf!” Te vaak hoorde je daarna: “Ik doe het wel even voor je. We hebben geen tijd om daarop te wachten” of “Je bent nog te klein”. De boodschap die je dit geeft als kind is dat je beter op papa en mama kunt vertrouwen dan op jezelf. ‘Als je dat niet doet, zijn we ontevreden. En als we ontevreden over je zijn, moet je ontevreden over jezelf zijn.’

Ouders willen niet dat jou als kind iets kwaads overkomt en beschermen je tegen gevaar. Het resultaat is echter het tegenovergestelde. Je kunt je 'Onafhankelijke Ik' geen ruimte geven om zichzelf te ontplooiën en als anderen je altijd beschermen.

Op school kreeg je dergelijke boodschappen waarschijnlijk nog steviger ingeprent. Er kunnen maar weinig scholen overweg met kinderen die onafhankelijk denken. Deze kinderen worden al snel lastpakken genoemd. Niet zo vreemd dat steeds meer kinderen zich verzetten tegen het systeem en zich niet kunnen schikken in de reguliere onderwijsvormen.

Daarnaast sporen honderden culturele boodschappen je elke dag aan dat je naar waardering moet streven. Reclames en vrouwenbladen schrijven voor hoe je je als vrouw het best kunt gedragen om in de gunst van een man te komen. Liedjes versterken ook het beeld dat je in de eerste plaats anderen nodig hebben om te overleven. Zo maar een greep uit een aantal titels:

- 'I can't live, if living is without you'
- 'Everything I do, I do it for you'
- 'You make me feel like a natural woman'
- 'If you leave me now, you'll take away the better part of me'
- 'Please don't go'
- 'Zeg dat je niet hoeft te gaan schat, dat je aan mij echt genoeg had'
- 'You are the sunshine of my life'

De titels benadrukken allemaal dat je voor geluk afhankelijk bent van anderen. Het is niet zo vreemd dat je de woorden die de stemmetjes in je hoofd je steeds influisteren gelooft, omdat de maatschappij dat continu bevestigt. Je ziet immers voortdurend bevestiging om je heen dat het zo is. De meeste liedjes bevestigen waar de stemmetjes in jou van overtuigd zijn: jij bent in je eentje niet opgewassen tegen de wereld. Je komt maar bar weinig titels tegen als je zoekt naar liedjes die uit-

gaan van je eigen kracht en die benadrukken dat je geluk vooral in jezelf vindt. Toch nodig ik je uit je eigen playlist te maken met liedjes die tegenwicht bieden aan je conditionering. ‘Love my life’ van Robbie Williams is zo’n titel. Luister vaker naar liedjes waar je kracht uithaalt.

Al het negatieve dat je over jezelf gelooft, is in het verleden ontstaan. Soms stoppen de stemmetjes in je hoofd niet bij jou beschermen. Ze zijn dan zo dwingend en hardnekkig dat ze je overtuigingen aanpraten die onderdeel worden van je identiteit. Denk aan: ‘Ik ben zenuwachtig’, ‘Ik ben lui’, ‘Ik ben verlegen’, ‘Ik ben niet muzikaal’, ‘Ik ben onhandig’ et cetera. Dit soort hersenspinsels belemmeren je, maar de meeste mensen zien ze wel als een eindproduct. Als je jezelf ziet als een eindproduct – keurig in een doosje verpakt en netjes weggezet – dan groei je niet en zie je jezelf als onveranderbaar. De stemmetjes in je hoofd hebben gewonnen, zodra je jezelf ziet als onveranderbaar. Je houdt vast aan je verleden dat je gevormd heeft en je vermijdt elke vorm van verandering. En daarvoor ga je deze heldenreis niet aan!

8.4 Kijk je valkuilen in de ogen

Kijk je valkuilen in de ogen en herken ze. Pas daarna kun je ze omzeilen. Realiseer je dat jij níét de stem in je hoofd bent, jij bent alleen degene die deze stem hoort. De stem in je hoofd vertelt je dat je om negen uur ‘s avonds de was nog moet vouwen en dat je niet mag uitrusten met een kop thee op de bank. Waarschijnlijk is er niemand in jouw omgeving die van je verlangt dat je dat ‘s avonds laat nog doet. Stel je voor dat je partner je vraagt om negen uur ‘s avonds nog een wasmand met was weg te vouwen? Je kijkt hem waarschijnlijk meewarig aan en zegt: “Kun je dat niet zelf?” of “Morgen weer een dag”. Een weerwoord voor een ander hebben we snel paraat. Een weerwoord geven tegen de stemmetjes in je hoofd is veel moeilijker.

Je gedachtes hebben veel minder invloed op de wereld om je heen dan je denkt. Het heeft niet zo veel nut om je ontzettend druk te maken over een vlek in je broek. De wereldbevolking telt op dit moment 7 miljard mensen. Denk je dat zij het belangrijk vinden dat jouw broek schoon is? De meeste mensen zien jou en je broek zelfs nooit. Sterker nog, ze hebben geen weet van jouw bestaan. Toon de moed om al je gedachtes onbevangen gade te slaan en je ontdekt dat de meeste toetaal onbelangrijk zijn. Ze hebben geen enkel effect op iets of iemand, behalve op jezelf. Ze geven je alleen een goed of slecht gevoel over wat er nu gebeurt, wat in het verleden is gebeurd of wat je in de toekomst te wachten staat.

Als je niet meer over jezelf nadenkt, vind je rust in je hoofd en kun je je valkuilen in de ogen kijken. Je kunt de stemmetjes in je hoofd nooit tevreden stellen; ze hebben altijd wel ergens een probleem mee. Kijk objectief naar die problemen die de stemmetjes in je hoofd creëren en je veegt een heleboel van die problemen meteen van tafel.

Het geeft al openheid als je je afvraagt hoe iemand in de buitenwereld of in je directe omgeving zou reageren op wat de stemmetjes je voorhouden. Visualiseer de stemmetjes in je hoofd als een persoon, als iemand die naast je of tegenover je zit en met je praat. Dat is de beste manier om de ware aard van je saboteurs aan het licht te brengen. Stel je voor dat deze persoon je op dezelfde manier toespreekt als de stem in je hoofd. Hoe reageer je dan op die persoon? Zou je klakkeloos alles aannemen wat die persoon zegt? Dien je hem of haar van repliek? Of loop je misschien zelfs weg omdat de aard van de conversatie je niet aanstaat? Als iemand in je omgeving de hele dag tegen je spreekt zoals de stemmetjes in jouw hoofd doen, dan houdt je het nog geen dag met die persoon uit, misschien zelfs nog geen uur. Je zou die persoon nooit om raad vragen, omdat je zijn wispelturigheid inmiddels kent en de waarde van zijn woorden in twijfel trekt. Waarom luister je dan naar diezelfde stem in jou? Je luistert ernaar. Elke dag opnieuw. Hoe vreemd of onredelijk die stem soms ook klinkt. Vreemd genoeg stel je

die stem nooit verantwoordelijk voor de ellende die hij aanricht en de stress die hij je geeft.

Een andere manier om je gedachtes te onderzoeken, is om contact te maken met je 'Innerlijke Waarnemer' of 'Getuige'. Stel jezelf eens voor dat de 'Getuige' langs de zijlijn in jouw hoofd al het getetter en geroep toeter volgt. Wat is dan zijn reactie daarop? Probeer de 'Getuige' je ervan te overtuigen dat je bij dat getetter aansluit of probeert hij je tot rede te brengen? Het fijne van de 'Getuige' is dat dit personage altijd een onafhankelijke positie inneemt. De Getuige sluit zich niet aan bij 'bondjes' en positioneert zich altijd onpartijdig langs de kant. Leg vaker contact met je 'Getuige' of 'Waarnemer' en je ontdekt hoe vaak jouw innerlijke saboteurs je al in de problemen hebben gebracht.

Heb je de zin en onzin van wat de stemmen jou vertellen geobserveerd vanuit de positie van 'Getuige' of als iemand uit jouw omgeving, dan is het tijd voor de volgende stap: verleg je focus door je af te sluiten voor wat de stemmen van je willen. Met het verleggen van je focus ben je je meer van het ene en minder van het andere bewust. Het lijkt misschien lastig je focus te verleggen. Er zijn niet voor niets zelfs coaches die je helpen bij het houden van focus. Maar, focussen is makkelijker dan je denkt. Je sluit je bewustzijn af en legt je toe op één ding. Al het andere laat je tijdelijk niet toe in je blikveld. Als de leraar in een klas tegen je zegt dat je moet opletten, richt je je aandacht ook alleen maar tot zijn stem. Het vermogen om te focussen is intuïtief aanwezig, dat is niet iets wat je hoeft te leren. Je kunt het wel trainen, zodat je er steeds beter in wordt en het langer volhoudt.

Verleg je focus. Stop met luisteren naar de stemmen binnenin je die je vertellen dat je niet goed genoeg bent. Ben je als 'Waarnemer' of 'Getuige' aandachtig in jezelf aanwezig, dan ontdek je dat je geest constant

**Stop met luisteren
naar de stemmen
binnenin je die je
vertellen dat je niet
goed genoeg bent.**

probeert alles naar wens te laten verlopen, ook al is dit een onmogelijke taak. Je kunt de stemmetjes in je hoofd zien voor wie ze werkelijk zijn als je stopt je geest te beschouwen als je beschermengel of je persoonlijke bodyguard. Het zijn slechts gedachtes die komen en gaan.

8.5 Strijden tegen je saboteurs werkt niet

Eerder heb je ontdekt dat je vaak niet eens de strijd aangaat met de stemmetjes in je hoofd, maar dat je stilzwijgend aanvaart wat ze je voorhouden. Als je 'Getuige' of 'Innerlijke Waarnemer' langer aan het werk is, wil je misschien wel in het geweer komen tegen die energiezuigers. Er bestaan methodes (bijvoorbeeld de Voice Dialogue-methode) waarbij je in gesprek gaat met je innerlijke delen en je saboterende delen een halt toeroept. Vanuit jouw rol als regisseur van je eigen leven dwing je ze achter in je bus te gaan zitten of zich helemaal van je los te maken.

Het kan heel verkeerd voelen om daadwerkelijk de strijd met de stemmetjes in je hoofd aan te gaan, als je beseft dat ze je niet dwars willen zitten en jou ook niet het leven zuur willen maken; ze projecteren alleen hun angsten op jou. Strijden kost bovendien energie. Denk maar eens terug aan een ruzie of meningsverschil met een goede vriend of vriendin. Ruziemaken geeft je een naar gevoel en kost bergen energie. Dat is dus precies wat je niet wilt met de stemmetjes in je hoofd. Je weet inmiddels ook dat zij toch altijd aan het langste eind trekken. Het is niet eenvoudig en misschien zelfs onmogelijk om de stemmetjes tot rede te brengen. De strijd met ze aangaan is een recept voor mislukking.

Delen in jezelf rigoureus afwijzen en buitensluiten is bovendien vreemd, als je accepteert dat al jouw verschillende delen je maken tot wie jij bent. Je verfoeit je 'Perfectionist' als ze het stuur weer eens overneemt, maar in de basis heeft jouw 'Perfectionist' belangrijke ei-

genschappen die je helpen verder te komen in je leven. Mijn 'Perfectionist' heeft het me tijdens het schrijven van dit boek best moeilijk gemaakt, omdat ze ontevreden was. Toch had ik zonder haar de klus niet kunnen klaren, omdat ik door háár met een stofkam door de tekst ben gegaan om fouten en onvolkomenheden op te sporen.

Laat de neiging om te reageren op alles wat de stemmetjes je vertellen los. Dat voelt in het begin onwennig, maar het is beter voor je. Wees gewoon even stil en creëer ruimte voor je 'Waarnemer' of 'Getuige'. Zij helpen je de woorden van je saboteurs in perspectief te plaatsen. Je 'Getuige' en 'Waarnemer' willen ook een plek geven aan de stem van je hart. Uiteindelijk kiest je brein niet meer de geijkte weg, maar geeft zij ruimte aan die van je hart. Je hart (jouw innerlijke helpers) heeft al gereageerd en jou erop geattendeerd dat jij degene bent die de regie heeft, voordat het geklets in je hoofd begint.

8.6 Houd je saboteurs in het gareel

De strijd aangaan met je innerlijke saboteurs helpt je dus niet. Wat helpt dan wel? Je stemmetjes tot rede brengen kost je een immense krachtinspanning. Wanneer het je steeds vaker lukt ruimte te geven aan je onafhankelijke 'Waarnemer' of 'Getuige', ben je op de goede weg.

Een andere strategie is dat je elke dag bewust contact legt met je innerlijke helpers. Hoe dichterbij je staat, hoe makkelijker je ze om raad vraagt. Vraag of ze je vergezellen en tegenwicht bieden als je 'Slavendrijver', 'Perfectionist', 'Pleaser' of 'Innerlijke Criticus' weer eens doorslaan in redeloze drammerigheid. Als je 'Levensgenieter' niet van de zijde van jouw 'Slavendrijver' wijkt, is de kans minder groot dat je 'Slavendrijver' je meeslept in zijn werkmanie. Je 'Levensgenieter' zorgt er immers voor dat je minimaal een uur lunchpauze neemt om buiten van de zon te genieten en je batterij op te laden, zodat je 's middags nog een paar uur efficiënt kunt werken.

Vraag je 'Innerlijke Avonturier' je 'Twijfelaar' te vergezellen, als jouw 'Twijfelaar' je soms het hoofd op hol brengt. Je 'Innerlijke Avonturier' roept je 'Twijfelaar' een halt toe als hij je eindeloos stil laat staan en je af laat vragen of wat je wilt doen wel de beste keuze is. Als je 'Innerlijke Avonturier' je 'Twijfelaar' bij de hand neemt en geruststelt, tempert hij de angst van je 'Twijfelaar' om een verkeerde keuze te maken. Misschien ervaart je 'Twijfelaar' zelfs hoe fijn het is ergens aan te beginnen zonder de uitkomst van tevoren te weten.

Koppel je 'Bescheiden Ik' of 'Stille Ik' een dag (of langer) aan je 'Innerlijke Macho'. Hoewel je 'Macho' soms de neiging heeft zichzelf op te blazen en belangrijker te maken dan nodig, biedt hij een perfect tegenwicht aan je 'Bescheiden Ik'. Je 'Macho' maakt zich niet druk om wat anderen van hem vinden, maar toont zichzelf in al zijn facetten aan de buitenwereld. Je 'Macho' is de uitgelezen persoon die je 'Bescheiden Ik' over haar schroom heen helpt. Ze houden elkaar in balans. De zachtheid van je 'Bescheiden Ik' zorgt er op haar beurt voor dat de 'Macho' zichzelf niet overschreeuwt.

Hoe beter je je deelpersonages en hun rol in jouw leven kent, hoe strategischer je ze inzet wanneer bepaalde stemmetjes te veel ruimte innemen.

Laat je 'Pleaser' eens een dag stage lopen bij je 'Onafhankelijke Ik', die vooral zijn eigen weg volgt. Je 'Onafhankelijke Ik' laat je 'Pleaser' zien dat de wereld niet vergaat als je voor jezelf kiest en niet de belangen van anderen altijd laat prevaleren.

Bouw een goede relatie op met je innerlijke helpers, zodat je strategisch gebruik kunt maken van jouw deelpersonages. Maak elke dag bewust contact met je hart. Hoe coherenter jouw hart klopt, hoe makkelijker het is om jezelf niet door de sneltrein van je saboterende gedachtes te laten meeslepen.

Doe een stap achteruit en neem de tijd om bewust adem te halen wanneer je saboteurs je overspoelen. Zodra je jouw hartslag naar beneden hebt gebracht, maak je ruimte voor je 'Waarnemer' of 'Getuige'. Of vraag je innerlijke helpers je te vergezellen. Wie dient jou volgens hen het beste? Hoe kunnen zij de paniek verminderen die jouw innerlijke saboteurs soms voelen?

Je hoeft jezelf echt niet de hele dag onder een vergrootglas te leggen. Sta wel bewust even stil als je ergens door wordt geraakt. Vraag jezelf af: 'Waarom word ik kwaad?', 'Wat ontroert me nu?', 'Waarom kruip ik nu liever in mijn schulp en trek ik me terug?', 'Waardoor voel ik me ineens verdrietig?' en 'Waar ben ik nu eigenlijk bang voor?'.

Je bent al een heel eind als je dergelijke gevoelens in jezelf waarneemt. Het contact met je 'Waarnemer' of 'Getuige' wordt steeds inniger. Vertrouw erop dat zij je de antwoorden geven, zodat je jezelf niet telkens opnieuw mee laat slepen door je innerlijke saboteurs.



HOOFDSTUK 9

STAP 7 → DANS MET JE SCHADUWKANTEN

9.1 Geen licht zonder donker

Begin december 2018 was ik onderweg naar Castricum voor een tweedaagse training. Ik werd omringd door duister. Het was opvallend donker op de weg. Tegemoetkomende auto's seinden naar me. Toen besepte ik dat er mogelijk iets mis was met mijn koplampen. En inderdaad: ze schenen niet feller dan stadslicht. Mijn lichten waren gedimd.

Voorheen had ik mijn auto meteen op de vluchtstrook geparkeerd en gebeld met de ANWB om me weer van licht te voorzien. Nu voelde ik me gedragen; de A2 en de A9 waren erg goed verlicht door de straatverlichting en de lichten van automobilisten om me heen. Het donker joeg me geen schrik meer aan, zoals het dat eerder wel altijd had gedaan.

De volgende morgen heb ik alsnog mijn koplampen laten repareren, want ook al was ik niet meer bang voor het donker, ik was niet roekeloos.

Dol als ik ben op metaforen, vroeg ik me af wat dit voorval me wilde laten zien. Waarin dimde ik zelf nog mijn licht? In de training kreeg ik meteen antwoord op mijn vraag. Uit een oefening bleek dat ik mezelf geen permissie gaf een lichter leven te leiden. Een simpele opmerking van de trainster maakte het verschil. "Wat als je vasthoudt aan een oud verhaal? Wordt het niet eens tijd voor een nieuw verhaal?"

Ik hoorde, voelde en proefde haar woorden. Mijn stemmetjes vroegen me: 'Dim ik mijn licht, omdat ik het nog niet aandurf mezelf helemaal te laten zien? Zet ik mezelf in de schaduw?'. Die kwam binnen. Dan was het méér dan tijd voor een nieuw verhaal!

Nog geen uur later vertelde ik tijdens de borrel tegen een medecursist een verhaal dat vrijwel niemand van me kent. Een verhaal over licht brengen en verzwolgen worden door het donker. In een vorig leven was ik een heks en eindigde mijn leven op de brandstapel. Ik voel dat ik de wijsheid en de gave om te healen heb overgenomen uit vorige levens, maar ik sterf nog liever dan dat ik openlijk vertel dat ik licht kan brengen in het donker. Het heeft me al eerder de kop gekost!

Toch voelde ik die middag dat ik mijn verlichte verhaal met haar wilde delen.

Twintig minuten later liep ik richting de parkeerplaats, toen ik werd overvallen door een keiharde knal.

Vuurwerk? Meteen daarna werd ik omringd door het geluid van sirenes en zag ik een vuurzee voor me. Op enkele tientallen meters van waar mijn auto was geparkeerd, stond een caravan in lichterlaaie.

Dit was geen toeval. Mijn oude verhaal over verzwolgen worden door vuur was mijn grootste angst. Nu speelde dat verhaal zich recht voor mijn ogen af en explodeerde in mijn gezicht.

Toen wist ik het zeker: het is tijd voor een nieuw verhaal.

Ik dim mijn licht niet langer omwille van angsten die me al lang niet meer dienen. Vasthouden aan een 'oud' verhaal is een keuze en ik kies nu anders. Ik heb mijn licht te lang in de schaduw gezet. We schrijven allemaal ons eigen levensverhaal en je kunt elke dag opnieuw het verhaal herschrijven. Net zoals je elke dag opnieuw het personage dat aan het stuur van jouw bus zit kunt vervangen door een ander.

Het is spannend personages die je liever in de schaduw houdt naar voren te schuiven. In dit hoofdstuk lees je hoe je danst met je schaduwkanten, ook als je daarvoor je grootste angsten onder ogen moet zien.

9.2 Verstop je delen niet langer

Er zijn talloze redenen waarom je delen van jezelf het liefst in de schaduw zet. Op een bepaald moment in je leven wilde je specifieke delen in jezelf losmaken. Omdat je je schaamde, omdat je bang was wat anderen ervan zouden vinden als ze wisten dat die kant ook in jou schuilde. Die kant representeert iets waarvan je altijd hebt gezworen nooit zo te worden. Je wilde niet het voorbeeld van je ouders of grootouders volgen, maar je hebt toch minder aangename trekken van hen geërfd. En dat houdt je het liefst voor de buitenwereld verborgen.

Maar naast al deze redelijk voor de hand liggende redenen, ervaren vooral vrouwen onbewust nog een veel grotere barrière die ze ervan weerhoudt volledig in het licht te staan. Marianne Williamson zei het al in haar wereldberoemde quote over angst:

*“Onze diepste angst is niet dat we dingen niet kunnen.
Onze diepste angst is dat we zo krachtig zijn dat we boven onszelf uitstijgen.
Het is ons licht en niet onze duisternis dat ons het meest beangstigt.
Vaak vragen we ons af:
“Wie ben ik om geniaal, knap,
getalenteerd of bijzonder te zijn?”
Of wel... wie ben jij om dat niet te zijn?
Je bent een kind van God.
Jezelf klein houden
is niet in dienst van de wereld.
Er is niets verlichtends aan jezelf kleiner te maken dan je bent,
zodat andere mensen om je heen zich niet onzeker hoeven te voelen.
We zijn allemaal bedoeld om te schijnen zoals kinderen dat doen.
We zijn geboren om de glorie van God die in ons is
door ons heen te laten schijnen, naar buiten.
Dit is niet voor een enkeling weggelegd, maar voor iedereen.
En, als we ons eigen licht laten schijnen, geven we onbewust
andere mensen toestemming om dat ook te doen.*

*Als we van onze angsten worden bevrijd,
zal onze verschijning automatisch anderen bevrijden.”*

Maar, waarin is die diepste angst zo geworteld? Heb je wel eens gehoord van de ‘heksenwond’ of de ‘vrouwelijke wond’? Lisa Lister schrijft erover in haar boek ‘Witch’. Volgens spiritueel leraar Kimberly Jones is de heksenwond het psychische litteken in het collectief bewustzijn, waarvan de (meeste) vrouwen hem voelen als zij in hun kracht en grootsheid stappen.

Neem je eigen ervaringen als uitgangspunt. Heb je wel eens grote weerstand gevoeld tegen een kleine stap voorwaarts? Tegen iets wat achteraf gezien je zorgen niet waard was? Geen wonder, het was voor vrouwen nooit veilig als ze zich uitspraken, macht en kracht toonden of hun werkelijkheid creëerden. Er was altijd angst dat ze vervolgd zouden worden. Door de eeuwen heen zijn miljoenen vrouwen verbrand, verdrinken, opgehangen, gemarteld en tot slaaf gemaakt vanwege hun geloof en overtuigingen. Of simpelweg omdat ze als meisje waren geboren.

Gelukkig zijn de tijden inmiddels veranderd, maar de collectieve herinnering zit diep. Hoewel het volkomen onrealistisch is dat je ooit op de brandstapel eindigt, voelt het nog steeds gevaarlijk om in je eigen kracht te stappen.

Je hoeft niet eens heel ver terug in de geschiedenis om te zien hoe vrouwen behandeld werden wanneer zij zich uitspraken.

Je moeder en oma bewogen zich in een totaal andere wereld dan wij nu. Het was een wereld waarin ze minder rechten en bescherming genoten, en minder waardering kregen voor hun werk. Neem alleen al de halsstarrige houding van de SGP. Deze partij vindt dat vrouwen geen politieke functies mogen bekleden. Onderwaardering en minachting van vrouwen in krachtige posities bestaat nog steeds. Vrouwelijke politici als Angela Merkel en Theresa May worden heks en bitch genoemd. Blaming and shaming van vrouwen die zich uitspreken is op internet zelfs gemeengoed geworden.

Kimberly Jones zegt: “Als je keel zich sluit wanneer je opstaat om te spreken tegenover een autoriteit, dan is dat een teken dat de heksenwond je keelchakra afsluit. Het is de gemeenschappelijke herinnering van duizenden broeders en zusters die opgehangen en vervolgd zijn, omdat ze hun kop boven het maaiveld uitstaken.”

Veel studies tonen aan dat trauma van generatie op generatie wordt doorgegeven. Ook in mijn praktijk kom ik dit regelmatig tegen. En ergens is dat best logisch. Het doorgeven van informatie over mogelijke gevaren houdt de soort in stand. Een bekend voorbeeld zijn de afstammelingen van Joden die in concentratiekampen verbleven in de Tweede Wereldoorlog. Generaties later hebben zij nog een verstoorde relatie met voeding. Het voortdurende gevoel van gebrek en tekort dat hun (over)grootouders ervaarden, zit in hun systeem geëetst.

Het lijkt misschien vergezocht, maar ditzelfde overerfde trauma kan een reden zijn waarom het voor veel ondernemers een enorme stap is zichzelf te laten horen en zien in blogs en video's. Je lichaam gaat in de vecht-of-vlucht-modus om je te beschermen tegen eeuwenlange onveiligheid van vrouwen.

Weten dat de heksenwond bestaat, helpt je om ervan te genezen. Erken de heksenwond de eerstvolgende keer dat je weerstand voelt en je heksenwond je veilig in je status quo wil houden. Wees mild en geef het liefde. Het wil je beschermen, net zoals de stemmetjes in je hoofd. Het is vervolgens jouw eigen keuze of je je er wel of juist niet door laat afremmen. Het is jouw keuze of je de wond in deze generatie heelt. Vrouwen moeten breken met het patriarchaat dat eeuwenlang hun levens heeft gedomineerd, voordat ze in hun grootsheid en uit hun schaduw kunnen stappen en hun innerlijke helpers kunnen omarmen.

9.3 Breng je schaduwkanten voor het voetlicht

'Geen licht zonder donker', dat is de titel van de eerste paragraaf van dit hoofdstuk. Zonder het donker bestaat er geen licht en andersom. Je hebt inmiddels ervaren dat alle 'ikken' in jou, zowel je positieve als negatieve kanten, jouw unieke persoonlijkheid vormen. Je innerlijke helpers zijn niet uitsluitend positief. Wanneer ze een te grote rol in je leven vervullen, keren ze zich tegen je. Je 'Levensgenieter' wordt bijvoorbeeld je grootste saboteur als ze je influistert dat dat extra koekje of stuk chocola best kan, terwijl jij graag een paar kilo wilt afvallen. Ook je valkuilen zijn niet uitsluitend negatief. Ze representeren vaak je grootste angsten en houden je weg van je ideale leven, maar ze hebben ook positieve eigenschappen. Je 'Perfectionist' bijvoorbeeld beschermt je niet alleen krampachtig tegen afwijzing en kritiek, maar zorgt er ook voor dat je accuratesse in je werk aanbrengt. Elk deel-personage bevat zowel het licht als het donker. Dit geldt ook voor je schaduwkanten.

Wanneer je dat licht kunt zien, kun je je laten verwonderen door de schoonheid die je schaduwkanten in zich dragen.

Je schaduwkanten dragen altijd een boodschap in zich. Herken en ontcijfer die boodschap en laat je schaduwkanten voor je werken, in plaats van tegen je.

Joost is een van mijn klanten. Hij ontcijferde de verborgen boodschappen van zijn schaduwkant. Joost zat vol afwijzing en oordeel over zichzelf, omdat hij regelmatig tegen zijn kinderen schreeuwde. Dat gedrag verafschuwde hij. Zijn vader schreeuwde vroeger ook tegen hem en zijn broers en zussen. Als klein jongetje had hij zich voorgenomen dat hij dat nooit zou doen, als hij eenmaal vader zou zijn. Zijn grootste angst was waarheid geworden. We lieten de verschillende delen in hem aan het woord in een uitgebreide sessie en zijn 'Schreeuwlelijk' bleek aan het stuur te zitten.

**Je schaduwkanten
dragen altijd een
boodschap in zich.**

Dat besef riep een schrikreactie bij hem op. “Ik ga nu naar huis om de echtscheiding te regelen. Mijn vrouw en kinderen verdienen beter!”, riep hij in paniek. Ik vroeg hem of de ‘Schreeuwlelijk’ altijd in zijn leven was of alleen op bepaalde momenten tevoorschijn kwam. Joost vertelde dat hij zich erg verantwoordelijk voelde voor zijn vrouw en kinderen. Hij werkte in ploegendienst, maar vooral ‘s nachts. Als hij na een nachtdienst thuiskwam, maakte zijn vrouw zich klaar voor haar werkdag. Hij wilde haar dan graag ontlasten in de zorg voor de kinderen. Zonder rust te nemen zorgde hij voor hun drie jonge kinderen. Na een lange dag ontwaakte zijn ‘Schreeuwlelijk’ vaak als de kinderen treuzelden tijdens het tandenpoetsen en het bedritueel. Dan werd zijn lontje erg kort. Ik vroeg Joost hoe hij reageerde op zijn ‘Schreeuwlelijk’. Het liefst trok hij zich terug om zijn ‘Schreeuwlelijk’ vooral geen podium te geven. De laatste keer dat dit was gebeurd, was hij om 19 uur op bed gaan liggen en als een blok in slaap gevallen. Er begon een lichtje bij hem te branden, terwijl hij me dit vertelde.

“Heeft mijn ‘Schreeuwlelijk’ een boodschap voor me? Ziet mijn ‘Schreeuwlelijk’ dat ik op mijn tenen loop en het wat rustiger aan moet doen?”

“Hoe voelt dat voor je?”, vroeg ik hem. “Geeft het je rust als je ‘Schreeuwlelijk’ niet je vijand is, maar een signaal afgeeft dat je in de eerste plaats goed voor jezelf mag zorgen?”

Dat gaf veel rust. Aanvankelijk had Joost geen idee hoe hij meer ruimte voor zichzelf kon creëren zonder zijn vrouw en kinderen tekort te doen. Zijn ‘Pleaser’ en ‘Zorgende Ik’ stonden zo op de voorgrond, dat zijn ‘Schreeuwlelijk’ simpelweg geen andere keuze had dan zich tegen hen te wapenen.

Joost besprak zijn dilemma met zijn gezin en dat bood een opening. Hij legde zijn kinderen uit dat er een schreeuwmonster in hem verborgen zat, dat naar boven kwam als hij heel moe was. Zijn oudste zoon knikte meteen instemmend. “Mijn schreeuwmonster zorgt ervoor dat ik huil als ik moe ben, papa”, vulde hij hem aan. Omdat de

kinderen toch wel een beetje bang waren voor hun vaders schreeuwmonster, stelden ze voor hem te helpen. Als ze het schreeuwmonster hoorden naderen, zouden ze hun vader eraan herinneren dat hij best wat rustiger aan mocht doen. Met zijn vrouw besprak hij een herverdeling van de zorgtaken. Met een paar simpele aanpassingen was hij weer de vader die hij altijd wilde zijn en was de echtscheiding al snel van de baan.

De ‘Schreeuwlelijk’ van Joost had een prachtige geruststellende boodschap voor zijn overontwikkelde ‘Pleaser’ en ‘Zorgende Ik’. Zelfzorg is het grootste goed. Denk maar aan de veiligheidsinstructie in vliegtuigen: eigen zuurstofmasker eerst. Wanneer de cabinedruk in een vliegtuig wegvalt, zet je eerst je eigen zuurstofmasker op voordat je je kinderen en anderen helpt. Er schuilt een grote waarheid in die instructie. Heb je geen levensadem, dan kun je anderen niet van dienst zijn. De ‘Schreeuwlelijk’ spoorde Joost hiermee aan om zonder schuldgevoel te kiezen voor wat goed voor hem was en zichzelf niet langer weg te cijferen.

Waarom hanteerde de ‘Schreeuwlelijk’ zulke heftige methodes? Waarschijnlijk hadden de ‘Zorgende Ik’ en ‘Pleaser’ van Joost eerder subtiele signalen en hints vakkundig genegeerd. Wanneer je schaduwkanten zich in het nauw gedreven voelen, nemen ze drastische maatregelen om alsnog in het licht te staan.

9.4 Omarm je schaduwkanten

Je schaduwkanten bewapenen zich net als je verstoten ‘ikken’ met steeds zwaarder geschut zodat jij ze ziet en hoort. Je hebt je schaduwkanten niet voor niets in de diepste en donkerste regionen van je ziel geparkeerd. Ze jagen je angst aan, roepen ongemak op of zorgen voor schaamte. Je moet je comfortzone ver oprekken om je schaduwkanten toe te laten en liever nog: te omarmen.

Denk je dat het onmogelijk is om het ongemak in je leven te accepteren? Blader dan nog eens terug naar hoofdstuk 4 en doe de oefening over lichamelijke gewaarwording. Kun je alleen weg bewegen van een bepaald ongemak in je lichaam? Wat gebeurt er, als je met een beginnersblik het ongemak onderzoekt en er als het ware naast gaat zitten? Groeit het ongemak dan of komt er kalmte voor in de plaats? Schenk aandacht aan al je lichamelijke gewaarwordingen. Ook de minder prettige. Je ervaart dat elk gevoel, iedere sensatie en elke emotie van voorbijgaande aard is.

Je schaduwkanten kunnen heel ongemakkelijk voelen, maar uiteindelijk gaat elk ongemak voorbij. Je creëert ruimte om te ontdekken wat je schaduwkanten je willen vertellen, zodra het ongemak afneemt.

Je kunt het oncomfortabele gevoel dat jouw schaduwkanten je geven, verzachten.

Het 'Handboek luchtkastelen bouwen voor kinderen' van Barbara Tammes was mijn persoonlijke bijbel toen ik in mijn praktijk kinderen coachte. Het inspireerde me tot allerlei creatieve trajecten met kinderen. Het handboek is een voorlees- en doeboek over tuinman Elias, die hopeloos verliefd is op prinses Tallulah. De koning heeft een andere partner voor zijn dochter in gedachten dan een eenvoudige tuinman. Daarom daagt hij Elias uit zijn mannelijkheid te bewijzen in de grote stad. Elias moet zich een jaar lang handhaven in de grote stad en op een 'normale' manier in zijn levensonderhoud voorzien. Lukt hem dat, dan beraadt de koning zich nog eens over de huwelijksmogelijkheden met zijn dochter. De koning is er natuurlijk van overtuigd, dat Tallulah Elias na een jaar helemaal vergeten is.

Elias gaat een zwaar jaar tegemoet. Hij komt als ongekwalficeerde arbeider terecht in een fabriek, waar hij de hele dag deksels op blikken bonen in tomatensaus draait. Zijn verdiensten zijn gering en zijn leefomstandigheden erbarmelijk. Tallulah zoekt hem na een jaar op en herkent hem – ondanks zijn zwerversuiterlijk – meteen aan de

twinkellichtjes in zijn ogen. Ze vraagt Elias hoe hij in deze troosteloze omstandigheden zijn levensvreugde heeft behouden. Elias neemt haar mee naar een denkbeeldig luchtkasteel, waarin hij allerlei fijne plekken voor zichzelf heeft gecreëerd. Hij trekt zich terug in zijn fantasie, zodra het echte leven te veel van hem eist of hij verzwolgen wordt door heimwee naar Tallulah en zijn prachtige bloementuin bij het paleis.

Niet alle ruimtes in het luchtkasteel zijn mooi en vredig. Elias heeft zijn donkerste gedachtecronkels, misvormde meningen en monsters van slechte eigenschappen opgesloten in de kelder. De meeste mensen vergrendelen de kelder zorgvuldig, maar Elias bezoekt bewust regelmatig de delen in hem die hij heimelijk verafschuwt. Hij heeft ze groter, hariger en nog lelijker gemaakt dan ze al waren. Door op visite te gaan bij die opgeblazen, vergrote, lelijkste delen, jagen ze hem niet langer angst aan, maar wekken ze soms zelfs een lachsalvo op. Hij kijkt met meer compassie naar die delen en daardoor kan hij zijn schaduwkanten omarmen.

Ben jij ervan overtuigd dat jouw schaduwkanten te groot, te veel, te lelijk of te zwaar zijn, pas dan de tactiek van Elias toe. Visualiseer hoe jouw schaduwkanten eruitzien en vergroot ze maal 10, of liever nog maal 100. Vorm een beeld hoe monsterlijk en afschrikwekkend je schaduwkanten nu zijn. Grote kans dat je niet langer gillend wegrent, maar milder kijkt naar die delen die eerst onoverkomelijk leken.

En Elias? Die zegevierde uiteindelijk. Dankzij zijn denkbeeldige kasteel én kelder behield hij zijn mentale gezondheid. De koning kon niet anders dan hem de hand van zijn dochter schenken. Elias en Tallulah leefden nog lang en gelukkig.

Het heeft altijd invloed op je mentale gezondheid als je verzwolgen wordt door je schaduwkanten of als al je energie wegglekt in je pogingen je schaduwkanten te verbergen. Plaats die schaduwkanten

in een ander daglicht door ze te ‘reframen’ en een ander jasje aan te trekken.

Onderschat je schaduwkanten niet; ze komen altijd naar boven als je een bepaalde behoefte al langere tijd niet vervult. Je schaduwkanten geven signalen dat je ergens aandacht aan moet schenken. Schep ruimte met deze eenvoudige vraag: wat is de onderliggende behoefte van mijn schaduwkant? Je schaduwkant wordt op die manier een bondgenoot in plaats van een vijand.

9.5 De grootste en bekendste schaduwkanten

Je schaduwkanten zijn net zoals je innerlijke helpers en je valkuilen uniek en persoonsgebonden. Eerdere ervaringen bepalen mede de rol die jouw deelpersonages innemen. Ik licht de meest voorkomende personages die vaak als schaduwkant optreden nader toe.

Je schaduwkanten zorgen er soms voor dat je je alleen voelt en je afvraagt of anderen ook wel eens worstelen met soortgelijke gevoelens. Ik haal ze hier naar de voorgrond om ze bewust wat meer in het licht te zetten.

1. Primitieve driften: het ‘Boze Kind’, de ‘Schreeuwlelijk’ en je ‘Sensuele Ik’

Veel van je schaduwkantpersonages vertegenwoordigen je aangeboren driften of instinctieve energieën. Denk aan agressie, woede, lust, kracht, territoriumdrift, sensualiteit, seksualiteit, overlevingsinstinct of het vermogen om te doden. Iedereen heeft wel een kant in zich die graag de controle houdt. Je ‘Innerlijke Controleur’ houdt dergelijke driften maar wat graag onder de duim. Hij is bang dat ze hem overweldigen. Hoe sterker je ‘Innerlijke Controleur’ ontwikkeld is, hoe harder hij zijn best doet de primitievere delen in jou in het donker te laten. Je ‘Innerlijke Controleur’ loopt vaak hand in hand met je ‘Bange

Kind'. Ze zijn niet alleen bang overweldigd te worden door die woede, agressie of primitieve driften, ze willen jou ook beschermen tegen afwijzende reacties die deze negatieve impulsen oproepen in de buitenwereld.

Iedereen herkent de schaamte die ouders ervaren als hun kleuter woest schreeuwend over de supermarktvloer dweilt, omdat hij geen snoepje krijgt. Je 'Innerlijke Controleur' weet dat je volwassen ik delen kent die graag net zo hard schreeuwen als dat kind in de supermarkt. Hij wil je de afwijzing en afkeuring van de buitenwereld besparen en zet desnoods grof geschut in om de deur naar jouw kelder gesloten te houden.

Wat je 'Innerlijke Controleur' vergeet, is dat jouw instinctieve delen belangrijk zijn om te (over)leven. Wegstoppen heeft geen nut, beter is het om deze delen te beheren in plaats van te beheersen. Op die manier zijn deze kanten je van dienst als je ze nodig hebt, zonder dat ze ongewenste schade aanrichten. Heb jij je 'Boze Kind', 'Schreeuwlelijk' of 'Sensuele Ik' naar de kelder verbannen en houd je ze weg uit het daglicht? Vraag je 'Innerlijke Controleur' dan eens waar hij precies bang voor is. Is hij bang voor woede en agressie in het algemeen?

Of is hij vooral bang voor een ongecontroleerde uitbarsting? De boodschappen die je van thuis uit hebt meegekregen over woede, agressie en seksualiteit zijn bepalend voor de mate waarin jouw 'Innerlijke Controleur' hier tegen op wil treden. Mag jouw boosheid, woede of seksualiteit überhaupt bestaan?

Daag je 'Innerlijke Controleur' uit en bevraag hem serieus of wat hij denkt en voelt wel de waarheid is. Vergeet ook hier niet gebruik te maken van je 'Waarnemer' of 'Getuige'. Is die ook van mening dat het ongehoord is je woede te uiten? Of vindt je 'Waarnemer' of 'Getuige' het best een goed idee dat jij je energie wat vrijer laat stromen en niet meer onderdrukt?

2. De Dader

Veel mensen worden verteerd door schuldgevoel. Zij hebben een sterk ontwikkelde ‘Dader’ in zich. Bij sommigen staat de ‘Dader’ zo op de voorgrond, dat je hem makkelijk herkent. Je kent vast wel iemand die ‘sorry’ zegt bij ongeveer alles wat hij doet. Of hij nu koffie voor je neerzet of per ongeluk tegen je aanstoot. Ook als hij zijn mening geeft over een onderwerp, start hij zijn zin met ‘sorry’. Sommige mensen verontschuldigen zich voor alles. Ze voelen zich schuldig, omdat ze lastig een balans kunnen vinden tussen werk en privé. Ze voelen zich schuldig, omdat ze liever iets doen met een vriend of vriendin in plaats van met hun partner. Ze hebben voortdurend het idee dat ze tekort schieten. Als ze kiezen voor wat ze het liefst doen, zijn ze ervan overtuigd dat een ander daaronder lijdt. Als een ander lijdt door jouw toedoen, ben je een ‘Dader’. Wanneer je op deze manier wordt geleid door schuldgevoel, heeft de ‘Dader’ vaak een bondje gesloten met de ‘Pleaser’ en mogelijk ook de ‘Bemiddelaar’.

Ook is er een groep mensen die hun ‘Dader’ naar de kelder heeft verbannen, omdat zij ervan overtuigd zijn dat ze iets onvergeeflijks hebben gedaan.

Sarah barstte de eerste maanden van de coaching voortdurend in hartverscheurend huilen uit. Haar tranensee was nauwelijks te stoppen. Ze kon geen verklaring geven voor haar verdriet. Ze zei dat ze ‘emotioneel incontinent’ was door haar gevoeligheid. Na maanden kwam het hoge woord eruit. Ze werd verscheurd door schuldgevoel. In een mindere periode van haar relatie had ze een misstap begaan en het geluk buiten de deur gezocht. Haar overspel was een grote wake-up call voor haar man geweest, die zich realiseerde dat hij graag meer in hun relatie wilde investeren. Hun relatie was beter en sterker geworden door haar misstap, ook al had ze zijn vertrouwen geschonden. Toch kon ze haar schuldgevoel niet loslaten.

Ik vroeg haar te visualiseren wie zich in haar kelder bevonden. De 'Dader' in haar kelder zag eruit als een soort inktvis, die met zijn tentakels om zich heen greep. In een van die tentakels hield hij haar als ontaarde moeder gevangen. In zijn andere tentakels bungelden een op seks beluste wilde vrouw en een klagend, zielig persoon. Haar egoïstische, narcistische kant probeerde het geroep en geweeklaag van de andere personages te overstemmen: 'Zo slecht is het toch niet wat ik heb gedaan? Mag ik ook een keer plezier beleven?'

Toen Sarah dit beeld op haar netvlies kreeg, was ik bang dat ze in haar eigen tranendal zou verdrinken. Haar 'Dader' hield haar haar meest monsterlijke, afstotelijke kant voor. Geen wonder dat ze bij bijna alles wat ze deed aan zichzelf twijfelde.

Haar sterk ontwikkelde 'Pleaser' en 'Perfectionist' zaten al jarenlang aan het stuur en vonden het onbegrijpelijk en vooral onvergeeflijk wat ze had gedaan. Ze lieten geen kans voorbij gaan om haar daaraan te herinneren.

Vanuit welke behoefte zou haar 'Dader' hebben gehandeld? Wat was de reden dat ze iets had gedaan wat ze voor ondenkbaar had gehouden? Was de onderliggende behoefte van de 'Dader' dat ze ruimte maakte voor haar eigen wensen en verlangens? Had de 'Dader' geen andere optie gezien dan haar op deze manier in actie te zetten, omdat ze die wensen en verlangens zo lang had genegeerd?

Instemmend knikte ze. Dat besef gaf ruimte. Het bleef spannend om de deur van haar kelder open te zetten, maar het verslaptte wel de grip die de tentakels van de inktvis op haar verschillende delen hadden.

Veel mensen worden verteerd door schuldgevoel. Ze zetten zichzelf daarmee gevangen in een gebeurtenis die lang geleden heeft plaatsgevonden en die onveranderbaar is. Je kunt een gebeurtenis uit het verleden of in de toekomst niet veranderen met schuldgevoel of door te tobben. Als je dat gelooft, woon je op een andere planeet met een andere werkelijkheid. Schuldgevoel is nutteloos en toch heb je dit vaak omarmd. Of je nu achterom of vooruit kijkt, het resultaat is hetzelfde.

de: het heden ontglipt je. Met bewustwording kun je je schuldgevoel transformeren. Je ziet de 'Dader' dan als een personage dat je helpt je leven op een zo zuiver mogelijke manier te leven. Hij helpt je je acties af te stemmen op jouw hoogste goed en dat van anderen.



STAP 8 → EN NU: HET ECHTE LEVEN!**10.1 Falling down the rabbit hole**

Nadat ik mijn baan in loondienst had losgelaten, voelde ik me de eerste periode net Alice in Wonderland. Alles was één grote uitdaging. Net als Alice had ik me los gemaakt van een saai en voorspelbaar leven. Nu begon het grote avontuur. Ik ging honderden, misschien wel duizenden kinderen en hun ouders coachen en begeleiden naar een mooier en beter leven. Ouders zouden hun kinderen beter begrijpen en ik zou al snel bekend staan als de go-to-girl in coachingland. Alles was nu mogelijk!

De reality-check was onvermijdelijk. Klanten staan niet meteen voor je in de rij als ze geen idee hebben wie je bent en wat je voor hen kunt betekenen. In plaats van te doen waar ik het beste in was, coachen, werd mijn tijd opgeslokt door andere dingen. Ik volgde webinars en trainingen om zichtbaar te worden op internet, ik bouwde emaillijsten om klanten aan te trekken. Dit was niet hoe ik het me van tevoren had voorgesteld. Ik maakte een vrije val, net zoals Alice toen ze het witte konijn door het hol volgde. In die vrije val bleef er weinig over van de verwondering, blijdschap en 'joy' waarmee ik mijn nieuwe leven tegemoet was getreden. In plaats daarvan voelde ik twijfel, ontmoediging, zenuwen en zelfs angst. Wat had ik gedaan? Zou het me ooit lukken? Waarom ben ik hier aan begonnen? Waarom kon alles niet veilig bij het oude blijven? Wat als ik geen klanten vond en ook de weg terug naar een baan in loondienst niet meer kon vinden? Wie zou dan de hypotheek betalen?

Boosheid en irritatie volgden de onzekerheid op. Wanneer was ik 'goed genoeg'? Zou dat moment ooit komen? Hoe geïrriteerder ik werd, hoe onbereikbaar mijn doel leek.

De tunnel waar Alice in viel, leek oneindig lang en bodemloos. Ook ik zocht naar vaste grond onder mijn voeten, maar vond die niet. Het leven van een ondernemer was niet zo eenvoudig. Ik had mezelf jarenlang voorgehouden dat alles beter werd als ik de jas van jurist die me niet meer paste, uitdeed. En nu het dan eindelijk zover was, moest ik mezelf ineens vermenigvuldigen. Want, hoe moest ik dit allemaal in mijn eentje doen? Ik moest niet alleen een goede coach zijn, maar ook een marketeer, copywriter, videoqueen, netwerker en leider.

Ik had de sprong in het diepe genomen. Ik had het aangedurfd om over de rand te kijken en was niet eindeloos twijfelend bovenaan die hoge duikplank blijven balanceren. Toch was het allesbehalve comfortabel. Het voelde als een vrije val zonder parachute. De onzekerheid of ik wel met beide benen op de grond terecht zou komen, was het meest beangstigende gevoel dat ik ooit had gehad. Ik vroeg me net als Alice af of ik rechtstreeks door de aarde heen zou vallen. Of de val ooit nog zou stoppen.

Ergens in die eindeloze val, verschoof er iets in me. Ik voelde iets fladderen in mijn buik. Wat als dit allemaal precies de bedoeling was? Wat als dit pas het begin van mijn avontuur was? Wat als dit de poort zou zijn tot mijn eigen Wonderland? Mijn 'Innerlijk Kompas' sprak tot me. Het gevoel van de vrije val verdween en ik vertrouwde op vleugels waardoor ik zacht zou landen.

De val bleek uiteindelijk een wedergeboorte. Ik vond mezelf opnieuw uit en ontdekte talenten waarvan ik niet wist dat ik ze had. Ik was tot veel meer in staat dan ik ooit had gedacht.

Tijdens mijn val 'down the rabbit hole' waren er genoeg momenten waarop ik het liefst het bijltje erbij neer had gegooid. Het aangaan van avonturen in je leven is nooit zonder gevaar. Wereldreizigers erva-

ren ook dat ze regelmatig op zichzelf teruggeworpen worden, als ze zonder vervoersmiddelen in the middle of nowhere zijn beland. Die momenten dagen je uit je hartsverbinding open te houden en je niet te laten overspoelen door angst. De stemmetjes in je hoofd houden je het liefst in je comfortzone. Ze houden je weg van persoonlijke groei. Of je ze nu bewust opzoekt of niet, pas als je de uitdagingen van het leven het hoofd biedt, word je de manager van je 'ikken'. Dit hoofdstuk geeft je handvatten hoe je dat doet.

10.2 Blijf in balans

Je bent al ver gekomen. Je kent je helpers, valkuilen, schaduwkanten en je saboteurs. Zitten je saboterende personages al verder achterin jouw bus en geef je je helpers inmiddels een groter podium? Je weet wat je kunt doen als een van je valkuilen, saboteurs of schaduwkanten je weer eens lastigvalt. Je vermijdt en onderdrukt ze niet meer, maar je bent vooral nieuwsgierig waarom ze op dit moment zo dwingend in je leven aanwezig zijn. Welke boodschap hebben ze voor je? Welke behoefte vervul je niet? Wat helpt je om alles wat meer in perspectief te zien? Je ervaart meer harmonie en rust en je weet dat niets of niemand je zomaar van jouw pad afbrengt. Je bent immers zelf weer 'in charge'!

De heldenreis is nog niet ten einde. Joseph Campbell beschrijft de fase van 'het echte leven' als 'de beproeving'. Dat is met een reden. Weten hoe iets werkt en hoe je het toepast is één, het daadwerkelijk toepassen als het leven je overspoelt is een heel andere opgave. En het echte leven is natuurlijk waar het werkelijk om gaat. 'Life is what happens to you while you're busy making other plans.' Soms gebeuren er dingen die je helemaal uit het veld slaan. Ook al doe je hard je best om aan een positieve mindset en het hooghouden van je vibratie te werken. Het kost tijd om te oefenen met het onthechten van de stemmetjes in je hoofd. Daarom lijken zelfs kleinere uitdagingen op je pad enorme

hobbels. De stemmetjes in je hoofd zijn gewend aan jouw manier van leven. Ze beschouwen het als het 'normale leven' en ze houden daar graag aan vast vanuit hun behoefte aan zekerheid. Alles wat afwijkt van dat 'normale' leven, schudt die stemmetjes opnieuw wakker.

De allerbeste manier om te oefenen met het managen van de verschillende stemmetjes in je hoofd, is wanneer het leven je voor uitdagingen stelt. Er gebeuren altijd stressvolle dingen in je leven. Je kind doet het even minder goed op school en de stemmetjes vragen zich meteen af wat jij over het hoofd hebt gezien. Er wordt een reorganisatie aangekondigd in het bedrijf van je partner en de stemmetjes missen zekerheid. Je bent mantelzorger en je 'Pleaser' eist dat je jezelf de komende tijd opzijzet om de ander van dienst te zijn. Een goede vriend of vriendin neemt afstand van je en de stemmetjes schuiven jou de schuld in de schoenen.

Ook grotere, onverwachte gebeurtenissen slokken je aandacht volledig op. Ze activeren alle angsten waarvan je dacht dat je ze onder controle had. Dat kan gebeuren met dingen die minder prettig zijn, maar ook met dingen die heel fijn zijn. Een nieuwe liefde in je leven ontwaakt allerlei stemmetjes. Volgens je 'Innerlijke Criticus' moet je er elk afspraakje waanzinnig uitzien en minstens tien outfits passen. Je 'Jaloerse Ik' vraagt zich meteen af of je nieuwe liefde met iemand anders op stap is, als je een avond niets hebt gehoord.

Er zijn ontelbaar veel situaties die je uit evenwicht kunnen brengen. Je hebt geen controle over de gebeurtenissen die op je pad komen. Hoe graag je 'Innerlijke Controleur' ook de regie behoudt, zijn invloed is beperkt. Ziekte, ongelukken, sterfgevallen, reorganisaties, ontslag: jouw innerlijke binnenwereld kan ze stuk voor stuk niet voorkomen. Het enige waar je invloed op hebt, is hoe je ermee omgaat.

Je weet inmiddels dat je zorgen maken over dingen die je niet kunt veranderen veel energie kost. Net zoals alles wat zich in de buitenwe-

reld afspeelt energie verbruikt, heeft ook alles wat zich binnenin je afspeelt energie nodig. Een auto heeft brandstof nodig om te kunnen rijden en je huis wordt niet verwarmd, tenzij je gebruik maakt van een energiebron. Een leven zonder gas, water, licht en stroom is in onze maatschappij ondenkbaar. Ben je niet aangesloten op een energiebron, dan is het vergaren van deze levensbehoeften een stuk lastiger. In je binnenwereld werkt het net zo.

Als een storende gedachte zich aan je opdringt terwijl je je op iets concentreert, dan breng je een tegenkracht in werking om de storende gedachte te bestrijden. Misschien probeer je de gedachte weg te duwen. Als je tot nu toe goed hebt opgelet, ga je op zoek naar innerlijke hulpbronnen die de negatieve gedachte verzachten of relativeren. Dit kost energie en put je uit. Het vergt inspanning je concentratie te herstellen als je een gedachte probeert vast te houden en het lukt je niet. Bijvoorbeeld die geniale invallen die je altijd onder de douche krijgt. Je zendt dan meer energie naar die specifieke gedachte om hem op zijn plaats te houden. En toch is de gedachte vaak alweer vervlogen als jij je staat af te drogen.

Hoe je met je emoties omgaat, vraagt ook veel energie. Of je er nu voor kiest ze toe te laten of zo snel mogelijk weg te stoppen. Alles kost energie: van het produceren, vasthouden en reproduceren van gedachtes, tot het omgaan met emoties en het beheersen van sterke impulsen. Deze energie haalt je lichaam niet uit voeding; je put uit een innerlijke energiebron. Je kunt er op elk moment uit putten. Zodra deze energie stroomt, kun je de hele wereld aan. Zelfs als je ziek bent, veer je energiek op van leuke berichtjes en vergeet je helemaal dat je je niet fit voelt.

Je voelt deze energie niet voortdurend, omdat je hem blokkeert. Dat doe je door je hart en geest af te sluiten en jezelf in een afgescheiden innerlijke ruimte terug te trekken. Je draait de innerlijke energiekraan als het ware dicht. Daardoor voel je je zwaar en uitgeput als je voeding

geeft aan negatieve en storende gedachtes. De kunst is ten volle de uitdagingen van je leven aan te gaan en je niet te laten overspoelen. Ken je deze al: the secret of life is living. Je blokkeert je leven als je ruim baan geeft aan alle negatieve en angstige gedachtes. Die belemmerende stemmetjes plaatsen schildjes voor je hart, waardoor je steeds moeilijker bij die innerlijke energiebron komt. Je leeft op de handrem.

Als iets je overkomt, rol je vaak van de ene angst in de andere en activeer je je innerlijke stemmetjes. Je vraagt je af waarom jou dit overkomt, welke les je moet leren. Of je denk dat je gestraft wordt, omdat je niet goed genoeg je best hebt gedaan. Je maakt je zorgen en vraagt je af of dit het enige probleem is waarmee je moet dealen of dat er nog meer moeilijkheden op je pad komen. Je bent bang dat je je goede gevoel kwijtraakt en je alleen nog maar lastige dingen in je leven tegenkomt. Zie je hoe er een kettingreactie van angstige gedachtes in je hoofd op gang komt als je voor onverwachte moeilijkheden staat? Al die afzonderlijke gedachtes blokkeren de toegang tot jouw innerlijke energiebron steeds verder.

Weet dat je altijd naar binnen kunt keren als het stormt om je heen of als je in het oog van de storm zit. Haal een paar keer diep adem en geef geen ruimte aan de angsten die in de rij staan. Zo voorkom je dat er nieuwe schildjes voor je hart worden gevormd. Ook al lijkt een situatie nog zo lastig en uitzichtloos, laat je verrassen door de antwoorden die je in jezelf vindt. De kunst is je hart open te houden, ook als je leven je op de proef stelt.

Welke beproevingen en uitdagingen zijn er op jouw pad gekomen waarbij jij wel wat innerlijke verstillings, vertraging en hulp van jouw 'Innerlijk Kompas' kon gebruiken? Neem even de tijd en breng voor jezelf in kaart welke beproevingen, groot of klein, jij de laatste maanden hebt ondervonden en hoe je daarmee om bent gegaan. Putte je uit je rugzak met innerlijke bewijsvoering dat je de moeilijkheden die je pad kruisen altijd te boven bent gekomen of heb je extra schildjes

voor je hart geplaatst? Welke hulpbronnen heb je aangeroepen toen niets meer vanzelfsprekend was?

10.3 Verwijder de schilden voor je hart

Toen ik net begonnen was met het schrijven van dit hoofdstuk werd ik gebeld door Rachel. Ze was omver geblazen door het echte leven. Ze vroeg me haar kinderen te begeleiden bij het scheidingsproces waar haar ex-man en zij in zaten. Telkens als de kinderen een bezoek aan hun vader hadden gebracht, werden zij geplaagd door vage lichamelijke klachten. Haar ex wentelde zich sinds de scheiding in boosheid en wrok en volgens Rachel projecteerde hij zijn frustraties op de kinderen. Proberen het gesprek met hem aan te gaan werkte averechts. Hij wilde niet veranderen. Rachel had inmiddels hulp gezocht bij officiële instanties en de omgangsregeling werd op rechtbankniveau uitgevochten. Rachel was uitgeput en ten einde raad. “Iedereen zegt tegen me dat ik mijn kinderen een veilig nest moet bieden, als ik mijn ex niet kan veranderen. Maar telkens als ik de gemoederen heb gestust, zien ze hun vader weer en begint de onrust opnieuw. Ik wil ze het contact met hun vader niet ontzeggen, maar wat als zijn invloed schadelijk is?”

Ik vroeg Rachel of zij nog kwaliteiten in haar ex zag. Waarom had ze destijds kinderen met hem gekregen? Was hij tot op heden een goede vader voor hen geweest? Reageerde haar ex defensief op alles wat ze zei door de schilden voor zijn hart? Wat kon zij doen zodat hij zijn schilden liet vallen? En waardoor wapende haar ex zich steeds sterker tegen haar woorden?

Ze zuchtte diep en raakte hoorbaar ontroerd. “Misschien omdat ik hem alleen nog maar confronteer met zijn tekortkomingen. Toen we nog samen waren vond ik het heerlijk als hij ravotte met de kinderen. Ze kwamen geregeld van top tot teen onder de modder thuis. Maar hun ogen glinsterden en dat was voor mij een teken dat ze een heerlijke

dag hadden gehad. Nu mopper ik tegen hem als hij de kinderen na 'zijn' weekend niet in brandschone kleding bij me terugbrengt. Ik zie alleen nog zijn luiheid en vraag me af waarom. Ik hoor en zie alleen nog maar wat er níét goed is. Bijvoorbeeld als mijn kinderen klagen over buikpijn of als ze geen frisse kleding dragen. Hij zadelt mij met de rotzooi op. Klaagt een van de kinderen over hoofdpijn, dan is dat voor mij een teken dat ze het niet naar hun zin hebben gehad. Ik vergeet dan helemaal dat ze de hele middag in de speeltuin hebben gespeeld en zich misschien akelig voelen van vermoeidheid."

Ik vroeg haar waarom ze nu wel compassie richting haar ex kon tonen. Ze antwoordde dat ze door mijn vragen loskwam van de stemmetjes in haar hoofd, die de hele dag als een mantra herhaalden dat haar ex een mislukte man is. "Wat verschrikkelijk dat ik die onzin ben gaan geloven! Als hij werkelijk 'mislukt' was, had ik nooit drie kinderen met hem gekregen."

Een scheiding gaat altijd gepaard met pijn, angst en verdriet. Niet zo vreemd, dat de innerlijke stemmetjes zich maar wat graag tegen die pijn wapenen. Rachel wist intuïtief dat het loslaten van haar partner en de vader van haar kinderen de beste beslissing was. Het vroeg van haar dat ze zich onthechte van het ideaalbeeld dat ze altijd had gehad: huisje, boompje, beestje. Ze wilde het liefst haar kinderen de pijn van het uit elkaar gevallen gezin besparen. In die wirwar van emoties plaatsten de stemmetjes talloze schilden voor haar hart. Het was een 'coping mechanisme' om met de pijn om te gaan. Het effect is helaas vaak tegenovergesteld. Ze was afgescheiden van haar eigen hartsverbinding en daarmee ook van alle liefdevolle gevoelens die ze ooit koesterde voor haar ex-partner. Haar manier van communiceren veranderde. Haar ex-partner had te maken met dezelfde pijn en had ook moeite de toegang tot zijn innerlijke energiebron open te houden. Het is menselijk dat je na een scheiding een gevoel van falen en tekortschieten ervaart. Je gaat in tegen de algemeen heersende overtuiging als je gaat scheiden: kinderen dienen op te groeien bij een vader en

een moeder. Kun je dit niet bewerkstelligen, dan is er ergens iets ‘mis-
lukt’.

Rachel wakkerde de verdedigingsmechanismen van haar ex aan, omdat ze hem door de schilden voor haar hart alleen nog bevestigde in zijn falen. Ze raakten steeds verder van elkaar verwijderd.

Compassie is het sleutelwoord. Door met mildheid naar jezelf en naar de ander te kijken, laat je je schilden zakken en kan de liefdevolle energie opnieuw stromen. Niet om de liefde een nieuwe injectie te geven – daarvoor is waarschijnlijk al te veel gebeurd als de beslissing om te scheiden is genomen – maar wel om vanuit liefde met elkaar te kunnen communiceren en daardoor de beste ouders voor je kinderen te zijn.

Compassie helpt je ook je eigen gevoelens ten aanzien van falen in een ander daglicht te zien. Falen bestaat namelijk niet. Falen is simpelweg de mening van iemand anders over hoe een bepaalde taak vervuld moet worden. Falen is onmogelijk als je eenmaal gelooft dat er niets is dat anderen je op kunnen leggen. Jij bepaalt altijd zelf hoe je iets uitvoert.

Als je ergens niet in slaagt, betekent dat eenvoudigweg dat je geen succes hebt bij die poging op dat moment. Falen is iets wat de menselijke geest heeft bedacht. Dieren hebben geen faalangst. Missen ze hun prooi, dan proberen ze het gewoon nog een keer.

Toon compassie en laat de angst om te falen varen. Het is dan makkelijker je hart open te houden, ook als ingrijpende levensgebeurtenissen je overspoelen.

10.4 Extra hulpmiddel bij uitdagingen

Het is best een uitdaging om te blijven staan en de stormen om je heen te trotseren. De ene dag sla je je er wellicht beter doorheen dan de andere. Wees niet te streng voor jezelf, als je wordt meegesleept

in angstige, verdrietige of onzekere gedachtes. Maak je niet te veel zorgen over de schilden die daardoor voor je hart worden geplaatst. Het belangrijkste is dat je je bewust bent van wat er in je innerlijke binnenwereld gebeurt. Bewustzijn is een eerste stap naar heling.

Herinner je je nog hoe lastig het vroeger als kind was om niet te krabben aan een korstje op een wondje? Ook al vertelde je moeder je honderd keer dat je er af moest blijven om littekenweefsel te voorkomen, toch pulkte je soms gedachteloos de korst keer op keer kapot. Misschien draag je daardoor littekens bij je, die je had kunnen voorkomen. Je huid is niet langer ongeschonden.

De Japanners hebben een mooie metafoer voor littekens en hoe ze je leven ook kunnen verfraaien: kintsugi. Bij deze Japanse techniek uit de vijftiende eeuw herstel je een gebroken voorwerp op zo'n manier dat de breuklijnen duidelijk in het oog springen. Een kintsugimeester werkt de barsten niet weg, maar accentueert ze juist door ze met goud te bedekken. Achter deze techniek schuilt een hele filosofie. Het voorwerp wordt zorgvuldig in ere hersteld, het verzoent zich met zijn verleden en wordt daardoor paradoxaal genoeg sterker, mooier en dierbaarder dan voor de breuk. Kijk eens op deze manier naar jouw eigen proces, dan kun je waarschijnlijk meer compassie opbrengen.

Zie elke terugval in je denken en elke omweg die je innerlijke saboteurs voor je nemen als een weg naar nog meer innerlijke kracht.

Het woord 'kintsugi' komt van het Japanse 'kin' (goud) en 'tsugi' (verbinding) en betekent letterlijk goudverbinding. Kintsugi als kunstvorm wordt kintsukuroi genoemd en betekent: met goud herstellen. Het is een lang en uiterst nauwkeurig reparatieproces waarin weken-

Zie elke terugval
in je denken en
elke omweg die je
innerlijke saboteurs
voor je nemen als
een weg naar nog
meer innerlijke
kracht.

lang, soms zelfs maandenlang, een groot aantal fases wordt doorlopen. Voor een heel goed kintsugiresultaat heb je soms wel een jaar nodig.

Eerst legt de kintsugimeester de scherven van het gebroken voorwerp een voor een bij elkaar en maakt ze schoon, waarna hij ze met een traditionele, natuurlijke lak van de Japanse lakboom aan elkaar lijmt. Dan moet het voorwerp drogen en wordt het geschuurd. Vervolgens worden de barsten geaccentueerd met enkele laklagen en uiteindelijk bepoederd met goud of een ander metaal (zilver, brons, messing of koper). Het poeder mengt zich volledig met de nog vochtige lak en ziet er dan uit als gegoten metaal. Tot slot polijst de kintsugimeester de verbindingen en kan het voorwerp zijn volle schoonheid uitstralen. Kintsugi wordt in Japan vaak toegepast. Er schijnen zelfs kunstverzamelaars te zijn die een kostbare vaas of kom expres kapot laten vallen om hem met goud te kunnen verfraaien.

De kunst van kintsugi inspireert je wellicht om je hartsverbinding open te houden waardoor je innerlijke saboteurs niet steeds opnieuw wonden veroorzaken. Wees niet bang voor de schade die ze tot nu toe hebben aangebracht. Je zichtbare en onzichtbare littekens vormen het bewijs dat je je moeilijkheden hebt overwonnen. Iedereen heeft zijn eigen barsten, zijn eigen kwetsuren. Iedereen lijdt op bepaalde momenten in zijn leven en kent tegenspoed. Beschouw de fysieke en emotionele verwondingen die je daarbij hebt opgelopen als het startpunt van iets dat in ontwikkeling is. Zie het als een alchemistisch proces, waarin je die wond langzaam en geduldig in goud verandert.

Kijk voor voorbeelden eens om je heen. Je kent vast mensen die aangeven dat ze door de moeilijkheden die op hun pad zijn gekomen een betere en krachtigere versie van zichzelf zijn geworden. Toen ze middenin de moeilijkheden zaten, werd hun vertrouwen op de proef gesteld en hebben ook zij zware tijden gekend. Toch geeft het merendeel achteraf aan dat ze het niet hadden willen missen, omdat het ze een sterker en rijker persoon heeft gemaakt. Hoeveel mensen ken jij

die door een reorganisatie of gedwongen ontslag een onverwacht cadeau vonden, omdat ze konden doen wat ze het liefst wilden? Dat is kintsugi in optima forma.

10.5 Zo voel je je snel weer beter

Het kost tijd om te oefenen met het laten zakken van de schilden voor je hart. Soms lukt het niet, als je grootse en heftige emoties ervaart die je overspoelen. Door de jaren heen bouw je steeds meer laagjes op rond je hart. Je moet de pijn die bij elk laagje hoort doorvoelen en doorleven om een laagje of schild te laten zakken. Dat lukt niet altijd, omdat je bang bent voor de pijn of omdat de pijn nog te rauw aanvoelt. Realiseer je dat je jezelf in een gevangenis plaatst met die schilden voor je hart. Rachel schrok enorm toen ze zich besepte hoe ver ze van haar gevoel verwijderd was. Ondanks dat het aankijken, doorleven en doorvoelen van je pijn spannend is, is het zeker de moeite waard!

Soms overweldigt een gebeurtenis je zo, dat de bijbehorende pijn buitenproportioneel lijkt. Boosheid, woede, verdriet of angst overspoelen je en je denkt aan niets anders meer. In zo'n situatie wil je helemaal niet de tijd nemen om te verstillen en contact te maken met je hart (als je daar al bij kunt), maar wil je vooral een snelle oplossing. Een snelle manier om te schakelen naar helpende gedachtes, is om jezelf af te vragen wat de 'next better thought' is.

Esther en Abraham Hicks ontwikkelden de emotionele geleideschaal. De teachings van Hicks zijn wereldberoemd onder diegenen die de Wet van Aantrekking bestuderen. De Wet van Aantrekking gaat ervan uit dat alles energie is. Zelfs voorwerpen hebben een trilling, zowel levende voorwerpen zoals planten en bomen als niet-levende voorwerpen. Gelijke trillingen trekken elkaar aan. Zit jij laag in je energie, geloof je dat de wereld een nare plek is en dat je alleen ongeluk aan-

trekt, dan trek je dat ook aan. In de buitenwereld vind je dan alleen voorbeelden die jouw gevoel bevestigen, omdat je aandacht alleen op ongeluk en pech is gericht.

Geniet je ten volle, huppel je door het leven en geniet je van de eerste lentedag, dan verandert jouw dagelijkse realiteit ook. Mensen zien jouw vrolijkheid en lichtvoetigheid, ze groeten je op straat of knopen uit het niets een gesprek met je aan. Hoe hoger jouw energievibratie, hoe meer fijne dingen je in jouw werkelijkheid omringen.

De emotionele geleideschaal van Hicks heeft het volgende uitgangspunt: als je je aan de onderkant van de emotionele geleideschaal bevindt, kun je altijd één of zelfs meerdere stappen omhoog komen door je gedachtes iets positiever te maken. Onderaan de emotionele geleideschaal staan gevoelens zoals angst, wrok, depressie, slachtofferschap en moedeloosheid. Breng je jezelf een paar treden hoger, dan zit je op het niveau van twijfel, zorgen en teleurstelling. Die gevoelens kunnen onrust bij je oproepen, maar ze voelen een stuk comfortabeler aan dan de gevoelens die je ervaarde toen je helemaal beneden in de put bungelde. De hoogste trede die je kunt bereiken op de emotionele geleideschaal is die van vreugde, wijsheid, kracht, vrijheid, liefde en waardering.

Wordt je energie naar beneden getrokken omdat er iets gebeurt wat je uit het veld slaat, probeer dan om steeds een stapje hoger op de emotionele geleideschaal te komen. Vraag jezelf af wat je een beter gevoel geeft dan hoe je je op dat moment voelt.

Een paar jaar geleden overleed één van mijn poezen, Pop, plotseling door een dodelijk virus. Haar halfzusje Fluffy was hoogzwanger en mogelijk genetisch belast met hetzelfde virus. Ik was verdrietig om mijn geliefde vriendinnetje, maar werd ook overweldigd door paniek. Wat als Fluffy ook getroffen werd door het virus? Wat als we niet alleen Pop, maar ook Fluffy en haar ongeboren kittens zouden verliezen? De doemscenario's wervelden als donkere wolken door mijn

hoofd. Mijn boosheid, verdriet en paniek namen alleen maar toe als ik me voorstelde dat het ergst denkbare zou gebeuren. Toen wist ik dat ik in mijn gedachtes mocht veranderen. Hoe kon ik mijn gevoel van totale ontredde-ning verzachten?

Ik zocht eerst meer achtergrondinformatie over het virus. Was het zo gevaarlijk als ik dacht dat het was? Werd elke poes die drager was van het virus ook ziek? Pop had een flinke ontwikkelingsachterstand. Ze was 13 maanden oud geworden, maar was uiterlijk en innerlijk niet veel ouder dan vier maanden. Ik las op internet dat het virus zich het vaakst openbaart bij dieren met een groeiachterstand. Het virus ontwikkelt zich meestal tot een dodelijke variant in de eerste twee levensjaren van het dier. Die informatie nam mijn verdriet om het verlies van Pop niet weg, maar ik kon wel snel een paar stappen omhoog klimmen op de emotionele geleideschaal. Want als de informatie op internet klopte, was het allesbehalve zeker dat Fluffy en haar kittens ziek zouden worden. Fluffy was inmiddels een volgroeide poes, zonder groeiachterstand.

Ik las ook dat factoren zoals stress de ontwikkeling van het virus konden triggeren. Katten zijn uiterst sensitieve dieren. Ze pakken stemmingen van mensen moeiteloos op. Ik wilde mijn katten niet belasten met mijn stress. Het was immers niet zeker dat mijn andere lieverds ook ziek zouden worden. Hoewel het niet eenvoudig was, klom ik hierdoor nog een paar treden op de emotionele ladder.

De snelste manier naar een beter gevoel is jezelf de vraag te stellen wat je kunt of wilt geloven, waardoor je een beter gevoel krijgt dan waar je op dat moment in hangt.

10.6 Een praktijkvoorbeeld

Iedereen krijgt te maken met fases waarin het echte leven voor de deur staat. Het echte leven is natuurlijk ook waar het leven plaats-

vindt. Een van mijn klanten, Annet, ondervond dat ook positieve gebeurtenissen een gevoel van verslagenheid of moedeloosheid op kunnen roepen. In een coachingtraject had ik met haar gewerkt aan het onder controle houden van haar 'Pleaser' en 'Perfectionist'. Beide personages zaten aan het stuur bij de start van de coaching. Ze regeerden op alle levensgebieden. Haar 'Perfectionist' wilde dat zij de perfecte werknemer, perfecte collega en perfecte opleider was. Thuis zorgde ze voor het perfecte huishouden, het perfecte huwelijk en de perfecte kinderen. Het was lastig dat haar partner en kinderen vaak niet meewerkten aan het 'perfecte plaatje'. Naarmate Annet meer grip kreeg op de stemmetjes in haar hoofd, realiseerde ze zich dat ze haar hele leven in dienst van anderen had gesteld. Ze wist niet waar zij nu echt gelukkig van werd en wat haar vervulling bracht. Ze nam een radicaal besluit. In een sabbatical van een half jaar onderzocht ze wie zij was, zonder 'Perfectionist' en 'Pleaser' aan het stuur. Wat bracht haar 'Blijde, Speelse Kind' in vervoering en welke verrassingen hadden haar 'Innerlijke Avonturier' en 'Ondernemende Ik' voor haar in petto? Dat wilde ze dolgraag onderzoeken. Ze beëindigde het coachingtraject, omdat ze zich de komende maanden op plezier maken zou storten. Daar had ze mijn hulp niet bij nodig.

Na twee maanden sabbatical stond Annet totaal in paniek in mijn praktijk. "Ik kan weer helemaal van voor af aan beginnen. De stemmetjes hebben mijn leven overgenomen. Ik dacht dat ik mijn 'Pleaser' en 'Perfectionist' de baas kon, maar ze drijven me wederom tot waanzin", verzuchtte ze. Haar 'Perfectionist' herinnerde haar iedere dag aan het wegglijden van de tijd. Plezier maken was leuk, maar zou ze zich niet eens met serieuze levensvragen bezighouden? Het was immers wel de bedoeling dat ze na zes maanden haar levensdoel helder zou hebben en zou weten welke vervolgstappen ze wilde nemen om haar doelen te behalen. Haar 'Perfectionist' en 'Slavendrijver' waren zo dwingend aanwezig, dat er voor plezier geen ruimte meer was. Hoofdschuddend boog ze haar hoofd. "Als de stemmen in mijn hoofd me nooit eens vrijaf gunnen, dan zijn plezier en geluk kennelijk niet voor me weggelegd."

We pakten de kaarten erbij om een stem te geven aan haar ‘Slavendrijver’ en ‘Perfectionist’. Wat bleek? Deze stemmen waren lang niet zo streng voor haar als Annet me liet geloven. Ze waren bezorgd om haar. Een sabbatical, een half jaar niets doen, was een enorm grote stap uit hun comfortzone. Al snel voelde Annet dat zij die zorgen best kon sussen. In plaats van zich erdoor te laten leiden, kon ze ernaar luisteren en haar saboteurs erkenning geven. Het was een enorme stap voorwaarts in vergelijking met de maanden daarvoor.

Annet was zo bang dat deze stemmen haar opnieuw zouden overspoelen, dat ze vergat hoe ze zich tegen hen kon wapenen. De fases waarin het goed met je gaat, kunnen de onzekerheid van jouw innerlijke stemmetjes opnieuw aanwakkeren. Plaats de stemmen daarom in het juiste perspectief, als ze zich opnieuw in je roeren. Wanneer je iets hoort, ga je af op ervaringen uit het verleden om het te begrijpen. Daardoor is het moeilijk om de dingen te herkennen zoals ze werkelijk zijn. Als je weet waar de stemmetjes in je hoofd voor staan, is het makkelijker om koers te bepalen. Hoe je dat doet, lees je in het volgende hoofdstuk.





HOOFDSTUK 11

STAP 9 → ZET DE JUISTE CHAUFFEUR AAN HET STUUR

11.1 Verdorie, toch weer uit koers geraakt

Gebiologeerd staarde ik naar het appje op mijn telefoon. Dus hij vond mij ook leuk. Hij wilde me vaker zien. Voordat ik het wist, rolden de tranen over mijn wangen en zat ik ongecontroleerd te snikken. Niet van ontroering of blijdschap, daarvoor was ons contact nog te pril. Mijn 'Bange Kind' en 'Verdrietige Meisje' lieten me voelen hoe bang ze waren geweest. Daten? Dat was toch niks voor mij? Dat kon toch alleen maar op een teleurstelling uitlopen? Die pijn van afwijzing, die hadden mijn 'Bange Kind' en 'Verdrietige Meisje' al veel te vaak doorstaan. Ze wilden me daar maar wat graag voor behoeven. In de voorliggende jaren had ik het zo vaak geprobeerd, maar verder dan een broer/zus-relatie kwamen mijn toenmalige partner en ik niet.

Terwijl ik mijn tranen de vrije loop liet en ruimte gaf aan de onderliggende pijn, raakte het besef me ineens als een mokerslag. De laatste tijd had ik mezelf meermalen vertwijfeld afgevraagd waarom het voelde alsof ik aan het ondernemen was met de handrem erop. Ik wist wat ik moest doen om nieuwe klanten aan te trekken en de boeklancering tot een succes te maken, maar ik plofte telkens weer uitgeput terug op de bank nog voordat ik zelfs maar was begonnen. Het waren vast de naweën van de stress van het voorliggende half jaar, suste ik mezelf. De relatiebreuk en verhuizing waren me niet in de koude kleren gaan zitten. Ik moest mezelf nog maar even wat rust en tijd gunnen, en dan kwam alles vanzelf weer goed. Toch bleef

er innerlijk iets knagen; ik saboteerde mezelf, maar waarin en hoe, daar kon ik de vinger niet op leggen. Tot dit moment. Ik had het stuur op meer dan één levensgebied uit handen gegeven. Mijn 'Bange Kind' en 'Verdrietige Meisje' overheersten op een ongezonde manier mijn leven.

Ze maakten me bang en terughoudend voor afwijzing van potentiële nieuwe klanten. Terwijl ik diep van binnen wist dat ik daar helemaal niet voor hoefde te vrezen. Mijn 'Bange Kind' en 'Verdrietige Meisje' verlamden me en vertraagden me in alles wat ik deed. Alles ging moeizaam, of het nu het schrijven van dit boek was of het inplannen van afspraken met bestaande klanten.

Het was tijd om zelf de koers bij te stellen. Ik had het stuur onbewust uit handen gegeven en daardoor dreigde mijn bus weer eens helemaal de verkeerde kant op te gaan.

Je bent nu in de fase gekomen van bijsturen, afstemmen en voortdurend alert blijven of je écht wel op de plaats geraakt die je van tevoren had bedacht. Misschien heb je de personages achter je stuur zorgvuldig gekozen en helpen ze je je bestemming te bereiken. Maar net zoals tijdens elke lange busreis, is het goed tijdig van chauffeur te wisselen om ongelukken te voorkomen. In dit hoofdstuk geef ik je tips hoe je regelmatig bijstuurt, zodat je lange omwegen vermijdt en je op plaats van bestemming aankomt.

11.2 De richting van jouw bus

Je creëert je eigen lot, mits je daarvoor de moed opbrengt. Het is volledig aan jou welk leven je leidt. Je laat je onbewust beïnvloeden door je ouders, leraren en de normen van de maatschappij bij het maken van de keuzes hoe je je leven leidt.

Je bent eraan gewend geraakt het heden op te offeren voor de toekomst. Je vindt het heel vanzelfsprekend dat je het heden verdraagt tot op een dag die mooie toekomst aanbreekt.

Hoe vaak houd je jezelf voor – vooral als het echte leven je overspoelt – dat je dit even moet verdragen en er daarna betere tijden aanbreken? Je zet soms bewust een bepaald personage aan het stuur, zodat je een situatie verdraagt of makkelijker doorstaat. De vraag is echter of je jezelf niet enorm tekort doet, door het heden te ‘verdragen’. Je toekomst creëer je zelf. Let op dat je niet in ‘uitsteltijd’ leeft als je een bepaald personage aan het stuur zet met als enige doel de situatie te verdragen.

Is er een reorganisatie op je werk en vrees je voor de eerstvolgende ontslagronde, dan laat je je ‘Slavendrijver’ alle werkgerelateerde beslissingen maken. Ben je net gestart met je eigen bedrijf, dan heb je waarschijnlijk een ‘Pleaser’ aan het stuur. Je doet alles voor je klanten en je werkt daarom in de avonduren en weekenden door als dat voor hen beter past. Zolang je deze personages strategisch inzet, brengen ze je van A naar B. Ze geven je net dat zetje dat je nodig hebt om het beste uit jezelf te halen.

Helaas blijven de personages vaak op hun plaats zitten wanneer de reorganisatie al lang voorbij is of je bedrijf floreert. Je zorgvuldig uitgekozen stemmetjes werken dan als saboteurs; ze dienen je niet langer meer en putten je uit. Of ze reguleren je leven ook op andere fronten, waardoor dat personage je hele identiteit bepaalt. Door hen vergeet je dat je je eigen lot creëert, zonder de verwachtingen van je ouders en de maatschappij. Je mag jouw leven leiden zoals jij denkt dat het betekenis heeft. Zelfs als mensen om je heen het je afraden en zeggen dat je het niet kunt, dat je het niet moet doen en dat het niet werkt. Deze mensen leven niet jouw leven. Jij leeft jouw leven.

Verwacht sterke tegenstand uit je eigen binnenwereld en uit de buitenwereld als je je losmaakt van de stemmetjes in je hoofd en je eigen pad baant of een onbekend gebied betreedt. Heb de moed om terug te lachen tegen je hart en zeg luid en duidelijk: ‘Ja!’ wanneer je ‘Bange Kind’ zich afvraagt of het echt wel goed is. Zelfs als het mis gaat, leer je van je fouten en probeer je het de volgende keer op een andere ma-

nier. Je kunt je hart volgen, als je verantwoordelijkheid neemt voor je keuzes. Het is tijd om het stuur terug te grijpen en zelf als chauffeur achter het stuur te gaan zitten. Dan heb je immers de meeste kans dat je daar komt waar je naartoe wilt. Bevrijd jezelf van zelfopgelegde grenzen en vind de moed om je leven eindelijk te veranderen.

11.3 Bepaal de juiste richting voor jouw bus

Om zeker te weten dat jouw bus de goede kant oprijdt, check je dagelijks even in bij jezelf. Meerdere wegen leiden naar Rome, dus het is helemaal niet erg om af en toe een omweg te nemen. Die achteraf- en binnendoorweggetjes bieden vaak de mooiste vergezichten. Geniet van de reis, niet alleen van de bestemming. Kies je precies die wegen uit vol met obstakels en wegomleggingen, dan irriteer je je waarschijnlijk aan het oponthoud. Het is dan tijd om bij te sturen en kritisch te kijken of de chauffeur die nu aan het stuur zit, nog bij je past.

Zie het nemen van een omweg niet als een mislukking. Misschien kom je op deze weg een mooie les tegen. Uit koers raken is niet erg, omdat je er veel nieuwe dingen van leert. Neem je te vaak een omweg of raak je zelfs verdwaald, vraag je dan af waar het verkeerd gaat. Begrijp je wat er is gebeurd, dan maak je niet meer dezelfde fouten en ga je verder met je leven. Doorgrond het hoe en waarom van het personage dat bij jou aan het stuur zit, anders maak je alles nog een keer op precies dezelfde manier mee.

Het gebruik van andere woorden helpt je al om de chauffeur te vervangen door een passendere variant. Jean Paul Sartre schreef: 'Words are loaded pistols'. Met de kracht van woorden kun je een ander hard treffen. Gedachtes zijn pistolen en woorden zijn geladen pistolen. Als je spreekt, vuur je de woorden af. Woorden raken niet alleen een ander, maar beïnvloeden ook jouw gemoedstoestand. Onderschat dus nooit de kracht van woorden. Door te kiezen voor andere woorden

zorg je er ogenblikkelijk voor dat er ruimte aan het stuur komt voor een ander deelpersonage.

Benadrukt jouw 'Bange Kind' steeds dat het 'best eng' is wat je wilt doen, dan ervaar je totaal andere emoties dan wanneer je ruimte maakt voor je 'Innerlijke Avonturier', die het 'best spannend' vindt. Wat je wilt doen is nog steeds niet vanzelfsprekend, maar krijgt hierdoor wel een andere lading. Spreek je alles wat jouw innerlijke saboteurs je laten denken en geloven over jezelf ook uit, dan plaats je jezelf in een lage energie. Het doet al wonderen om even na te denken over hoe je je emoties positiever formuleert. Weet je niet wat je moet antwoorden als iemand je vraagt hoe je je voelt, zeg dan dat je je 'best goed' voelt. Je voelt je waarschijnlijk al beter als je dat antwoord geeft.

11.4 De betekenis van 'regie nemen over je leven'

Je bent alert als je regie neemt over je leven en daarmee over de chauffeur van je bus. Je vraagt je bij alles wat je doet af: handel ik nu uit angst of uit liefde? Heeft angst toch weer de touwtjes in handen, dan kun je kritisch zijn en vraag je je af wat liefde nu zou doen. Als je niets hebt om voor te vrezen, doe je dan nog steeds wat je nu doet? Of neem je andere beslissingen?

Wil je wel voor liefde kiezen maar raakt je bus steeds opnieuw uit koers, sta dan bewust stil bij waarom dat gebeurt. Kun je je hart niet openen omdat er nog te veel schilden voor je hart zitten? Je hebt al gelezen dat je je hartverbinding openhoudt door de laagjes bescherming, verharding en verdriet af te pellen als een ui. Je gaat opnieuw naar je pijn, je doorvoelt de pijn en je kunt die pijn vervolgens transformeren naar liefde. Een schild is soms ontzettend dik en gepantserd door alles waartegen het je probeert te beschermen. Mijn 'Bange Kind' en 'Verdrietige Meisje' hadden een aardig pantser opgebouwd. Afwijzing was me niet eenmaal ten deel gevallen, maar een terugke-

rend patroon van jaren geworden. Het erkennen en voelen van mijn pijn was niet voldoende om het pantser te doorbreken. Daar was meer voor nodig.

Ook wanneer je gedurende langere tijd bent gekleineerd, uitgelachen, niet serieus genomen of anderszins tekort bent gedaan, is het loslaten van die pijn helemaal niet zo eenvoudig. Vergeving biedt dan uitkomst. Misschien is de boosheid en wrok om wat jou is aangedaan nog erg groot en zie je vergeving vooral als een makkelijke manier voor de ander om ergens mee weg te komen. Maar vergeving is veel meer.

De eerste stap naar de genezing van een diepe emotionele wond is het herkennen en accepteren van je gevoelens voor wat ze zijn: enorme woede en intense haat. Je geest geeft hiermee een duidelijke grens aan tussen jou en die andere persoon. Zo'n grens functioneert als een beschermende muur, die je kwetsbare deel geneest. Je loopt het risico de wond dieper te maken als je de beschermende muur te vroeg afbreekt. Bijvoorbeeld als iemand je aanmoedigt om je woede aan de kant te zetten voordat je eraan toe bent.

Zijn er al jaren voorbij en draag je nog steeds veel woede en wrok bij je? Valt de herinnering je steeds opnieuw lastig? Je hebt jezelf dan gevangen gezet als een hamster in een wiel, niet in staat verlost te worden van de pijn. Hoe vaker je jezelf herinnert aan hoe de pijn veroorzaakt is, hoe meer je jezelf veracht omdat je niet voor jezelf bent opgekomen. Je geest hangt in het verleden, je ziet niet meer wat het heden je te bieden heeft en je geniet niet meer volledig van het leven. Zelfs als je hoofd wel wil vergeven, blijft je hart koppig gesloten. Het is nog erger: omdat er geen handleiding bestaat om iemand te vergeven, ontstaat er een onoverbrugbare kloof tussen je hoofd en je hart en dat is nog een extra bron van verdriet en frustratie. Je beseft je telkens opnieuw dat je weer uit koers bent geraakt.

Je hart opent niet meteen wanneer je niet langer luistert naar de stemmetjes in je hoofd. Dat is een van de redenen waarom het zo moei-

lijk is om te vergeven. Je weet niet hoe je deze twee samenbrengt. Je onderdrukt vaak de woede, teleurstelling, afkeer en soms zelfs haat omdat je hoopt dat ze dan verdwijnen, maar ze komen altijd terug. Vecht niet tegen je gevoelens maar respecteer ze door ze er te laten zijn en er getuige van te zijn hoe hun energie door je heen beweegt. Stroomt je bloed sneller en worden je wangen warm, ervaar je spierspanning of een snellere hartslag? Kijk van een afstandje naar deze emoties, zonder je ermee te identificeren. Kijk naar je emoties met de blik van een 'Liefdevolle Ouder'. Observeer met een blik van mildheid en compassie.

Voel je dat er een opening komt bij je hart, kijk dan met eenzelfde blik van mildheid en compassie naar degene die jou heeft verwond.

Als je dat doet, verandert de aard van je emoties. Je voelt ineens dat er verdriet ligt onder die enorme hardheid en woede. Misschien ontdek je in de lagen daaronder de angst om alleen over te blijven. Door met aandacht in je lichaam aanwezig te zijn, pel je je emoties af als lagen van een ui. Kun je met een beginnersblik en verwondering kijken naar je emoties en alles wat daarin verscholen ligt, dan smelt langzaam je verharde en verkilde hart.

Voel je dat er een opening komt bij je hart, kijk dan met eenzelfde blik van mildheid en compassie naar degene die jou heeft verwond. Kijk ver genoeg en begrijp de pijn en het lijden van die persoon. Als diegene die jou heeft verwond zelf gelukkig was, had hij of zij je dit waarschijnlijk niet aangedaan. Wat ligt er verborgen onder zijn of haar pijn en ongeluk? Het doel van deze oefening is niet om een excuus te vinden voor het onrecht dat de ander je heeft aangedaan, maar om de knoop van je eigen emoties los te maken zodat je een gelukkig leven kunt leiden.

Je vergeeft de ander om jezelf van het verleden te bevrijden – en niet omwille van degene die je heeft aangevallen.

Kun je het oordeel over de ander loslaten en met begrip naar de ander kijken, dan zie je dingen die je eerder niet zag. In degene door wie jij je altijd gekleineerd voelt, zit iemand verborgen waarop ook is neergekeken. Iemand die jou pijn heeft gedaan, heeft zich misschien zo gedragen omdat hij zich net zo eenzaam en onzeker voelde als jij. Als je je hart op die manier opent, transformeert je pijn naar compassie voor iedereen om je heen en in de eerste plaats voor jezelf.

Je baseert je mening niet langer op kwade intenties die de ander met jou heeft, maar je opent je hart voor vertrouwen.

De online training 'Aan het stuur' bevat een uitgebreid vergevingsritueel en leert je alle pijn los te laten. Laat je vooral verrassen door wat bovenstaande oefening al voor je kan betekenen.

11.5 Meerdere chauffeurs aan het stuur

Het is je inmiddels wel duidelijk, dat jij in het meest ideale scenario zelf aan het stuur zit. Dit lukt niet altijd en soms kies je er bewust voor tijdelijk een personage in te zetten dat jouw reis van A naar B versnelt. Je 'Ondernemende Ik' aan het stuur kan heel helpend zijn bij de start van je bedrijf. Je kunt er zelfs voor kiezen een team aan het stuur te zetten. Dat team versterkt elkaars eigenschappen, maar zwakt elkaar ook af waar nodig. Je werkt snel, gefocust en efficiënt als je je 'Ondernemende Ik' laat flankeren door je 'Ambitieuze Ik'. Je kunt ook je 'Innerlijke Avonturier' vragen voorin plaats te nemen om te voorkomen dat je jezelf begraaft in allerlei formaliteiten zoals een ondernemersplan, website, visitekaartjes en flyers. Je 'Innerlijke Avonturier' droomt groots en heeft een visie. Zij ziet dat werk en efficiëntie alleen, je niet naar de top brengen.

Welk sterrenteam kun jij om je heen creëren om de beste resultaten te bereiken op de levensgebieden die jij wilt verbeteren?

Je kunt er ook voor kiezen om geen team samen te stellen, maar twee tegenpolen aan het stuur te zetten. Daarmee beteugel je de ambities van een personage, zodat deze niet domineert. De tegenpolen houden elkaar in balans.

De 'Pleaser' kruipt al snel achter het stuur wanneer iemand in je omgeving ernstig ziek of hulpbehoevend is. Jouw belangen zijn nu even niet het belangrijkste; de ander heeft jouw hulp nodig. Om te voorkomen dat je jezelf verliest in de zorgrol, vraag je je 'Onafhankelijke Ik' als bijrijder op te treden. Je 'Onafhankelijke Ik' kan je er vriendelijk aan herinneren dat jij ook me-time verdient, zodra ze voelt dat de door jouzelf opgelegde verantwoordelijkheden je te veel beperken. Of ze stimuleert je je omgeving op te roepen de zorg samen te verdelen.

Laat je 'Waarnemer' of 'Getuige' nauwgezet volgen wat er precies aan het stuur gebeurt. Zeker als er twee tegenpolen aan het stuur zitten, wil je voorkomen dat ze vechten om wie de koers bepaalt. Balans blijft hierin het toverwoord.

Ook al kies je ervoor zelf niet aan het stuur te zitten, blijf aanwezig aan de zijlijn aanwezig om – indien nodig – bij te sturen.

11.6 Verschillende situaties vragen verschillende bestuurders

Afhankelijk van de situatie waarin je je bevindt, kunnen er elke dag verschillende chauffeurs aan het stuur van je bus zitten. Je parkeert dat sterrenteam van je 'Ambitieuze Ik', 'Ondernemende Ik' en 'Avontuurlijke Ik' misschien achterin tijdens je wekelijkse yogales. Met dat sterrenteam aan het stuur is het erg lastig je fysieke en mentale grenzen aan te voelen. Voordat je het weet bevind je jezelf in een pose die je veel spierpijn of een blessure bezorgt. Je 'Stille Ik' en je 'Einzelfganger' zijn personages die beter passen in een yogales.

Je 'Slavendrijver' die jou zo goed door de stress van een reorganisatie heen helpt, laat je liever thuis tijdens een romantisch etentje. Dan

is je 'Sensuele Ik' of 'Romantische Ik' veel beter op zijn plaats. Vraag jezelf steeds af welk personage jou in welke situatie het best dient. Misschien ontdek je dat je vooral zelf aan het stuur wilt zitten en misschien ontleen je extra plezier aan het spelen met de verschillende personages.

Je haalt veel meer vervulling en plezier uit je dag als je bewust kiest welk personage je wanneer inzet. Zitten de kinderen op school, dan staat je 'Ambitieuze Ik' aan. Willen jouw kinderen quality-time, verbind je dan met jouw 'Blijje, Speelse Kind'. Wanneer ben je voor het laatst samen van de glijbaan gegaan? Of sta je liever langs de zijlijn half verdiept in je mobiele telefoon? Wat geeft jou en je kinderen de meeste vervulling?

Vraag je 'Waarnemer' of 'Getuige' om mee te kijken met wat er innerlijk met je gebeurt, als je het moeilijk vindt een bepaalde rol van je af te laten glijden in een situatie die iets anders van je vraagt. Welk advies geven zij jou?





STAP 10 → INTEGREER JE INZICHTEN IN HET DAGELIJKS LEVEN

12.1 Je bent dichterbij dan je denkt

Glimlachend keek hij me aan. Lachrimpeltjes tekenden zijn gezicht. “Weet je dat je met jouw verhaal een bèta-wetenschapper laat twijfelen aan het bestaan van toeval? Het verhaal dat je me net hebt verteld over hoe je leven zich heeft ontvouwen en je een business hebt gebouwd met doen wat je het allerleukst vindt, kent te veel toevalligheden. Te veel puzzelstukjes die als vanzelf in elkaar passen. Is het toeval of heb je jouw nieuwe leven zorgvuldig geregisseerd? Heb je werkelijk de code gekraakt en sta jij aan het stuur van je leven? Hebben die stemmetjes die je onzeker maakten dan helemaal geen invloed meer op je?”

Ik stak direct van wal. “Je vindt me nu vast zweverig, maar ik geloof enorm in de Wet van Aantrekking. Dat je gedachtes mede bepalen wat je in je leven manifesteert. En jij als wetenschapper zou dat ook moeten doen. De Wet van Aantrekking is namelijk te verklaren vanuit de kwantumfysica. Hoe wetenschappelijk wil je het hebben?” Ik ratelde en babbelde maar door. Nauwelijks bewust van het compliment dat hij me zojuist had gegeven.

Ik werd nog dagelijks geplaagd door gedachtes die me lieten twijfelen of ik wel op de goede weg was. Of ik het me kon veroorloven een boek te schrijven, terwijl ik ook zou kunnen werken aan de groei van mijn bedrijf. Bijna dagelijks schoof mijn kleine ‘Onzekere Meisje’ nog naar de voorgrond. Een grote boeklancering, een landelijk netwerk van coaches opleiden: ambitieuze plannen. Paste dat wel bij mij?

En nu vertelde die fijne man aan mijn zijde dat ik mijn ideale leven zo zorgvuldig had geregisseerd en daarom wel een meester móést zijn over mijn gedachtes. Een eigen kaartenset, ruimte voor creativiteit in mijn bedrijf, werken met de leukste klanten aan hun persoonlijke groei, lesgeven in mijn eigen methodiek, het ontwikkelen van nieuwe materialen, financiële mogelijkheden om me met de beste coaches te omringen, een fantastische plek om te wonen en te werken, en nu een eigen boek. En dat allemaal in een tijdsbestek van amper twee jaar. Hoe vaak stond ik werkelijk bewust stil bij alles wat ik de afgelopen jaren had bereikt? Hoe vaak nam ik de tijd om me dankbaar te voelen?

Nee, mijn leven is zeker nog niet perfect. Er is altijd méér om over te dromen. Er zijn altijd nieuwe te realiseren doelen. Maar zijn opmerking zette me even stil, waardoor ik de totale ommezwaai voelde die mijn leven in twee jaar had gemaakt. Bewust ruimte geven aan mijn 'Innerlijk Kompas' en andere helpers had dit mogelijk gemaakt. Ik sloot mijn ogen en voelde hoe mijn lichaam zich vulde met dankbaarheid en vreugde. Het prille voorjaarszonnetje streelde mijn gezicht.

Ik schrok op toen hij mijn hand pakte. "Kom je? Het is hier veel te mooi om met je ogen dicht te blijven staan. Kijk eens naar al die pracht die hier voor ons ligt." Samen wandelden we verder over de uitgestrekte heide, een nieuw hoofdstuk tegemoet.

Er zijn altijd lessen te leren, nieuwe doelen te behalen, nieuwe dromen en wensen om in vervulling te laten gaan. Als je alleen maar streeft naar wat er nog niet is, geef je onbewust voeding aan de negatieve en kritische stemmetjes in je hoofd. Als je leeft vanuit de gedachte van tekort, word je gedreven door angst. Wat ik voor je wens is dat je het leven omarmt zoals het nu voor je ligt. Wanneer je dagelijks voeding geeft aan jouw positieve delen, ontwikkelt je leven zich op een manier die je niet voor mogelijk had gehouden. In dit laatste hoofdstuk geef ik je richtlijnen hoe je dagelijks incheckt bij jezelf.

12.2 Neem je inzichten mee in het dagelijks leven

Gefeliciteerd! Je reis is bijna ten einde. Je hebt je helpers ontmoet, valkuilen leren omzeilen, weerstanden overwonnen, oog in oog gestaan met je grootste schaduwkanten en met ze leren dansen. Je hebt je pijn getransformeerd en schilden rondom je hart laten vallen. En in de meest ideale situatie, voel je nu opnieuw de verbinding met je hart. Je innerlijke energie stroomt vrijuit. Je weet dat je jezelf gevangen houdt als je vasthoudt aan het verleden en aan alles en iedereen die je ooit heeft gekwetst. Je ervaart meer rust en ruimte als je als 'Waarnemer' of 'Getuige' aanwezig bent en de woorden van jouw innerlijke stemmetjes bestudeert. Radio Gekkenwerk is eindelijk getemd.

Te gek als je dit allemaal hebt bereikt! Wat heb jij een feestje gemaakt van je reis, doordat je geen obstakels of hindernissen uit de weg bent gegaan. Nu je op dit punt bent aangekomen, dreigt het grootste gevaar: je ziet je huidige gemoedstoestand als vanzelfsprekend, waarna het echte leven je dubbel zo hard treft wanneer het aan de deur klopt.

Hoeveel van de Franse en Duitse taal die je op de middelbare school hebt geleerd, is weggezakt naar delen in jou waar je geen toegang meer tot hebt? Staan alle feiten en jaartallen uit de Vaderlandse geschiedenis je nog helder voor de geest? Wanneer was de Slag bij Nieuwpoort en waar ging die eigenlijk over? Grote kans dat je het niet meer weet, terwijl je op de middelbare school dacht dat je het nooit meer zou vergeten. Nu is het weggezakt en kost het oefening en training om weer een gesprek in het Frans te voeren. Gelukkig is het niet onmogelijk, want je hebt het al geleerd. Je hoeft het alleen maar op te diepen.

Het werkt net zo met het regisseren van de stemmetjes in je hoofd. Je moet dagelijks trainen om te voorkomen dat de kritische stemmen jouw positieve en helpende stemmen overstemmen. Denk je na het lezen van dit boek 'ik weet het allemaal wel' en schuif je het vervolgens achterin je boekenkast, dan vraag je je over een aantal weken vertwij-

feld af hoe het ook al weer zat met het regisseren van je stemmetjes. Maak het dagelijks afstemmen en inchecken bij jezelf een vanzelfsprekende gewoonte, net zoals tandenpoetsen.

12.3 Kies de moeiteloze weg

Geen paniek. Je hoeft vanaf nu niet dagelijks minimaal een uur te mediteren. Het kost helemaal niet zo veel tijd om je bewuste intenties voor de dag uit te zetten en alert te blijven op wie er eigenlijk aan het stuur zit.

Begin de dag met bewust voelen en afstemmen hoe jij wilt dat je dag verloopt. Hoe je opstaat is bepalend voor hoe je de rest van de dag beleeft. Spring jij meteen in de houding als de wekker gaat? Malen er 1001 gedachtes door je hoofd over wat je die dag allemaal moet doen? Gun jij jezelf maximaal vijf minuten douchetijd, omdat je je kinderen ook nog moet aankleden, broodtrommels moet vullen en het ontbijt klaar moet zetten? Je hebt waarschijnlijk het gevoel alsof je een marathon hebt gelopen, nadat je de kinderen naar school hebt gebracht en je op je werk arriveert.

Zet je wekker eens 10 minuten eerder. Het liefst een uur eerder, maar begin met kleine, haalbare stapjes. Bedenk hoe je wilt dat je dag eruitziet. Wat wil je vandaag voelen en ervaren? Stem jezelf af op je gevoel, dat is veel belangrijker dan je focussen op je to-do-lijst. Waarschijnlijk staat die to-do-lijst sowieso te vol. Stem bijvoorbeeld af terwijl je nog in bed ligt, maar let op dat je niet opnieuw in slaap valt. Je kunt er ook een ritueel van maken: ga zitten op een rustige plek en zet fijne meditatiemuziek aan op de achtergrond.

Heb je slecht geslapen, omdat je te lang lag te piekeren, te laat in bed lag of omdat de kinderen steeds wakker werden? Je kunt opstaan en je druk maken over het feit dat je weinig hebt geslapen. Waarschijnlijk

heb je halverwege de dag al het gevoel dat je jezelf door de dag sleept en ben je doodmoe. Je dag verloopt heel anders als je opstaat en jezelf vertelt dat je precies genoeg hebt geslapen om de dingen te doen die je het liefst doet, ondanks je korte nachtrust. Voel je het verschil in mindset? Stem je dus echt af op wat je vandaag wilt ervaren en hoe je je vandaag laat leiden.

Merk je rond het middaguur dat je totaal andere dingen hebt gedaan dan je je had voorgenomen en social media te veel van je aandacht heeft opgeslokt, check dan opnieuw in bij jezelf. Welke gedachtes had je die ochtend die je hebben afgeleid van de weg van liefde? Waarin heb je je te veel laten leiden door angst? Is het scrollen door je tijdlijn op social media eigenlijk uitstelgedrag? Tegen welke taken zie je op? Welk stemmetje is stiekem op de voorgrond getreden en heeft je verteld dat het je toch niet lukt?

Werd je vaak afgeleid en kon je niet onafgebroken aan een taak werken? Keer naar binnen en vraag jezelf wat er nu aandacht vraagt. Welk stemmetje in jou wil eerst gehoord worden, voordat jij je weer vol toewijding op je taken kunt richten? Maakte je je zorgen over dingen die zijn geweest en die je dus niet kunt veranderen of dwalen je gedachtes steeds af naar een gebeurtenis in de toekomst?

Het duurt niet lang om je aandacht naar binnen te richten. Raak je er meer geoefend in, dan is een paar minuten al voldoende. Maak je je zorgen wat anderen denken als jij je ogen sluit? Ga dan bijvoorbeeld even naar het toilet en vermijd zo nieuwsgierige blikken van collega's.

Zie het naar binnen keren en afstemmen op je gevoel als pendelen. Zit je nog steeds op koers? Verloopt jouw dag zoals je het jezelf had voorgenomen? Zijn er onverwachte gebeurtenissen op je pad gekomen en wat hebben die gebeurtenissen voor invloed op hoe je je voelt? Stel jezelf telkens de vraag of je het leven ten volle leeft of dat stemmetjes jouw leven voor jou leven en je acties op een negatieve wijze bepalen.

Sluit voor een optimaal resultaat je dag ook af met een afstemmoment. Ben je dankbaar voor wat je hebt beleefd of hebt gerealiseerd vandaag? Wat is er goed gegaan? Zie de dagen waarop je meer moet zoeken naar momenten van dankbaarheid niet als een mislukking. Welke les hebben die dagen voor je waardoor je het morgen beter of anders doet?

Bij elkaar opgeteld kost dit ochtend-, middag- en avondritueel je dagelijks een kwartier tot een half uur. Wanneer je dit tot een dagelijkse gewoonte maakt, verbetert je kwaliteit van leven drastisch. Je staat versteld waar je allemaal toe in staat bent als je meer controle krijgt over je geest. Houd het een maand aaneengesloten vol om het tot een ritueel te maken dat net zo vanzelfsprekend voor je is als tandenpoetsen. Onderzoeken wijzen uit, dat het gemiddeld 66 dagen duurt om een nieuwe gewoonte aan te leren. Als je dagelijks meerdere keren bij jezelf incheckt, leer je jezelf de gewoonte in minder dagen aan.

12.4 Loskomen van de stemmetjes in je hoofd

Zie je geest als een prachtige tuin die je graag onderhoudt. Je wilt je tuin vrij houden van onkruid en ongedierte. Een goede tuinman beschermt zijn planten. Je vervuilt je geest elke dag met zorgen en angsten, gepieker over het verleden en gepeins over de toekomst. Wil jij je tuin optimaal op orde houden, laat negatieve gedachtes dan niet binnen.

Je weet dat de stemmetjes onderdeel van je zijn. Naast hun dwingende, saboterende en negatieve eigenschappen hebben ze prachtige boodschappen voor je. Je deelpersonages zijn prima metgezellen wanneer je hun positieve kanten omarmt en je ze helpt hun angsten los te laten.

Je kunt slechts één ding in je leven domineren: je geest. Je hebt geen controle over wat er gebeurt in je leven, maar wel op je reactie daarop.

De manier waarop je kijkt naar dingen die je overkomen, is objectief. Wat de één ziet als de grootst denkbare catastrofe, ziet de ander als een kans om te groeien. Hoe je de wereld om je heen ervaart, hangt af van de mate waarin je je door de stemmetjes in je hoofd laat domineren.

Laat je je de put inpraten door de stemmetjes in je hoofd, die je vertellen dat je de rest van je leven alleen blijft en je terecht komt in de grootst mogelijke rampspoed als je partner je verlaat? Of vertrouw je erop dat er iets mooiers, iets beters voor je in het verschiet ligt?

Zie jij jouw ontslag als een voorbode dat je dakloos onder een brug eindigt of voel je ruimte om te onderzoeken waar je écht blij van wordt? Het maakt niet uit wat je overkomt in je leven. Jij alleen hebt het vermogen om je reactie te kiezen. Je levenskwaliteit verbetert aanzienlijk, zodra je het tot een gewoonte maakt om uit elke situatie iets positiefs te halen. Zie de gebeurtenissen op je pad niet als moeilijkheden, maar als richtingaanwijzers. Iets wat jij als moeilijk ervaart, is een uitnodiging om je koers bij te stellen. Het is aan jou om die richtingaanwijzers als zodanig te herkennen en ze niet te zien als extra hindernissen.

Toen ik mezelf gevangen hield in mijn baan in loondienst, wist ik diep vanbinnen al lang dat ik tijdens gesprekken met jongeren niet meer 'die mevrouw van het OM' was, maar in de eerste plaats hulpverlener. Ik begreep aanvankelijk niet dat dat een uitnodiging was om nog meer mijn pad te volgen. Ik kon toch niet mijn zekerheden opgeven? En toen gaf het leven me een duwtje in de juiste richting.

Een advocaat overtuigde een jongere en zijn ouders ervan dat ik een uitstekende traumatherapeut was. Ik kon ze verder helpen, vertelde hij ze. Ik benadrukte tegen de raadsman dat ik in dat gesprek mijn rol als jurist moest uitvoeren en dus niks voor de jongere kon betekenen als hulpverlener. Na afloop van de zitting ontving ik een appje van

Je hebt geen controle over wat er gebeurt in je leven, maar wel op je reactie daarop.

de advocaat: hij had zijn cliënten aangeraden me te bellen. Hij wilde niet horen dat zijn actie mij voor een ethisch dilemma plaatste. De eerstvolgende dag vertelde ik mijn baas wat er was voorgevallen en zei ik dat ik geen andere keuze had dan mijn ontslag in te dienen. Als ik zelfs door een advocaat niet serieus werd genomen, was het tijd mijn pad te volgen en me te richten op wat ik het beste kon. De begrijpende en meelevende reactie van mijn baas bleef uit. Hij nam het voorval van de voorgaande dag uiterst serieus en vroeg een interne commissie onderzoek te doen of ik wel ethisch had gehandeld.

Mijn vroegere 'Angstige Ik' had alles op alles gezet om mezelf van blaam te zuiveren en mijn baas te laten zien dat ik nog steeds bekwaam was om mijn taken uit te voeren. Mijn innerlijke helpers vertelden me dat wat er nu gebeurde precies de bedoeling was. Eventuele negatieve gevolgen moest ik op de koop toenemen. Ik was niet boos op de advocaat die me in zo'n onmogelijke positie had geplaatst, ik was hem dankbaar omdat hij me het zetje had gegeven dat ik nodig had.

De onverwachte moeilijkheid was een wegwijzer in de juiste richting.

12.5 De verandering van jouw leven

Je hebt vast al veranderingen ervaren als je consequent alle oefeningen in dit boek hebt uitgevoerd. Je piekert minder, je deelt je tijd efficiënter in, je houdt meer tijd over om te spelen met je kinderen en je geniet simpelweg meer van het leven. Beslissingen nemen gaat je makkelijker af, omdat je je 'Twijfelaar' op de voorgrond niet langer tolereert. De beslissingen die je neemt zijn niet langer op angst gebaseerd, maar ingegeven vanuit liefde. Liefde voor jezelf en voor anderen. Je bent anderen beter van dienst als jij jouw pad en levensbestemming volgt. Je geeft je leven meer inhoud, omdat je je leven leeft volgens het hoogste en beste goed voor jezelf en dat van anderen.

Als jij gelukkig bent, straalt jouw geluk af op de rest van de wereld. Leef je vanuit je hart, dan zijn winstbejag en materieel gewin niet lan-

ger je voornaamste drijfveren. Immers, het vergaren van meer spullen is gebaseerd op angst. Als je steeds meer wilt, benadruk je vooral wat je nog niet hebt. Laat het streven los en zet geluk op nummer één. De kans is groot dat je meer overvloed ervaart dan je ooit voor mogelijk had gehouden.



DANKWOORD

Allereerst wil ik jou bedanken, lieve lezer. Bedankt voor je bereidheid om op een andere manier te kijken naar de verhalen die je leven bepalen en ze in een nieuw perspectief te zien. Dankjewel.

Het managen van je innerlijke stemmetjes is een ‘ongoing proces’, een reis die nooit eindigt. Je hebt ontzettend veel gewonnen als je na het lezen van dit boek meerdere keren per dag afvraagt: “Wie zit er nu aan het stuur?” en bijstuurt indien nodig. Zes jaar geleden had ik nooit bedacht dat het fundament voor dit boek zou worden gelegd met het begin van mijn reis.

Ik ben veel helpers en bondgenoten tegengekomen op mijn pad. Allemaal hebben ze op een unieke manier bijgedragen aan mijn groei en de totstandkoming van dit boek. Door hun vertrouwen en aanmoediging, maar ook door hun kritische reflecties. Door in mij te geloven en me te helpen deuren te openen die anders gesloten waren gebleven.

Dank aan Marloes Halmans. Zij is het ultieme voorbeeld dat het leven en bedrijf van je dromen bereikbaar is, mits je de juiste stappen zet en gelooft in jezelf. Dank ook voor de fantastische plek die je me biedt om te wonen en te werken. Het heeft me alle ruimte gegeven om gefocust mijn boek te schrijven.

Dank aan Mojra Yvette, die me de omvang van mijn wens naar een eigen boek heeft gespiegeld. Dank voor je coaching, steun, support en bovenal fantastische voorwoord. Jij gaf me het duwtje naar mijn nieuwe verhaal, dat van ‘Schrijver’.

Dank aan Melanie van der Steen-Koolmees, die me heeft geholpen met de indeling en structuur van het boek. Je maakte me bewust van blinde vlekken en stelde vragen waar ik in mijn enthousiasme anders misschien aan voorbij was gegaan.

Dank aan mijn lieve vriendinnen Marian Buijs, Janneke de Jong, Bea van den Hof en Margreet Toorenaar. Mijn verhalen en vragen om feedback verveelden jullie nooit. En als dat wél zo was, lieten jullie het niet merken.

Dank aan Robin Diepens, die naast inspiratiebron ook fungeerde als proeflezer. Kort in mijn leven, maar zo belangrijk en waardevol.

Dank aan Nicole Minneboo, die last minute mijn illustraties omzette in het juiste formaat waardoor mijn boek écht tot leven kwam. De vanzelfsprekendheid waarmee je inspringt, is voor mij allesbehalve vanzelfsprekend.

Dank aan mijn editor, Birgitta van der Linden van BlushTXT. Jouw suggesties en aanvullingen hebben mijn boek mede gemaakt tot wat het nu is.

Dank aan alle klanten met wie ik de afgelopen jaren heb gewerkt. Jullie verhalen en ervaringen vormden een onuitputtelijke inspiratiebron voor dit boek.

En 'last but not least' bedank ik mijn 'Creatieve Ik' en 'Innerlijk Kompas'. Dank jullie wel dat jullie zijn opgestaan en me duidelijk hebben gemaakt dat dit boek er móést komen. De verhalen die in mij leven zijn te belangrijk om niet te delen met de rest van de wereld.

~ Mariska Ruissen

LITERATUURLIJST

Hier volgt een lijst van mijn favoriete boeken van schrijvers die me hebben geïnspireerd bij het schrijven van dit boek.

Annek Tol, 'Hoogsensitiviteit professioneel gezien, sensitiviteit als verklaring onder psych(osomat)ische klachten', Boom, 2014

Annet van Laar, 'Van binnen weet je alles, handboek voor lichaamswijsheid', Altamira, Haarlem, 2015

Baptiste de Pape 'The power of the heart- Laat je hart je gids zijn', Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen 2014
Barbara Sophia Tammes 'Handboek luchtkastelen bouwen voor kinderen', Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, 2013

Ben Tiggelaar 'De ladder- Waarom veranderen zo moeilijk is én... welke 3 stappen wel werken', Tyler Roland Press BV, Soest 2018
Brené Brown 'De moed van imperfectie – Laat gaan wie je denkt te moeten zijn', Bruna Uitgevers B.V., Utrecht 2013

Brené Brown, 'De kracht van kwetsbaarheid- Heb de moed om niet perfect te willen zijn', Bruna Uitgevers B.V., Utrecht 2013

Brené Brown, 'Durf te leiden - De kracht van kwetsbaarheid voor moedige leiders', Bruna Uitgevers B.V., Utrecht 2018

Céline Santini 'Kintsugi - De schoonheid van emotionele scherven', Kosmos Uitgevers, Utrecht, Antwerpen 2018

Doreen Virtue 'De moed om creatief te zijn- geloof in jezelf, je dromen en je creatieve ideeën', Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam 2017

Elizabeth Gilbert, 'Big magic - De kunst van creatief leven', Cargo, 2015

Elle Luna 'Op de tweesprong van moeten en willen- Wat doe je en wat wil je écht?', Bruna Uitgevers B.V., Utrecht 2016

Elle Luna 'Jouw verhaal, jouw kracht- Laat je vrouwelijke stem horen', Bruna Uitgevers B.V., Utrecht 2018

Erica Rijnsburger en Dolly Heuveling van Beek, 'Verborgen wijsheid- Leer de taal van je onderbewuste', InZicht Hillegom 2016

Haemin Sunim 'Houden van dingen die niet perfect zijn- Compassie voor jezelf en anderen', Meulenhoff Boekerij BV, Amsterdam 2019

Hal en Sidra Stone 'De innerlijke criticus ontmaskerd- Maak van deze vijand een bondgenoot met de Voice Dialogue Methode', Ankh Hermes, 2016

Hannah Cuppens 'Liefdesbang - Overwin verlatingsangst en bindingsangst', Ankh Hermes, Utrecht, 2014

Hannie van Genderen, Gitta Jacob, Laura Seebauer, 'Patronen doorbreken- Negatieve gevoelens en gewoonten herkennen en veranderen', Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam, 2017

Jolijn Hendriks, 'Puur hooggevoelig, een compleet en praktisch handboek voor hooggevoelige mensen', Ankh Hermes, Utrecht, 2014

Joseph Campbell, 'Volg de stem van je hart- Mythologie als bron voor persoonlijke groei', Uitgeverij Ten Have, 2009

Karin Brugman, Judith Budde, Berry Collewijn, Berry 'Ik (k)en mijn

ikken - Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue', Uitgeverij Thema, 2010

Lex Mulder 'Speels coachen – Actief coachen met Voice Dialogue en psychodrama', Thema, Zaltbommel, 2011

Marijke Leys 'Oog in oog met kwetsbaarheid - Voice Dialogue-praktijkboek voor coaches en therapeuten', Boom Uitgevers, Amsterdam, 2018

Michael A. Singer 'Geluk zonder voorwaarden - wij zijn onze gedachten niet', Uitgeverij TenHave 2010/2018

Robin Sharma 'The monk who sold his Ferrari', Harper Collins Publishers Ltd 1997

Rod Judkins, 'You are more creative than you think, the art of creative thinking', Hodder & Stoughton, 2016

Rosalinda Weel 'Gelukkig zijn moet je durven- praktische sleutels om te leven vanuit je hart', Altamira Haarlem, 2015

Rosalinda Weel 'Het antwoord is liefde- in 7 stappen naar een lichter leven', Altamira Haarlem 2017

Steven Pressfield 'The war of art - Break through the blocks and win your inner creative battles', 2002

Steven Pressfield 'Turning pro -Tap your inner power and create your life's work', 2012

Tara Mohr 'Playing big- Vind je stem, je missie en kom in actie', Cargo Amsterdam, 2016

Wayne Dyer 'Niet morgen maar nu – Stop negatief denken en neem de controle over je leven terug', Bruna Uitgevers B.V. Utrecht, 2018 (vijfenzestigste druk)



BIJLAGE

**JOUW VERSCHILLENDE
DEELPERSONAGES**

Afhankelijke Ik
Afwachtende Ik
Ambitieuze Ik
Analyticus
Baas
Bange Kind
Bemiddelaar
Beschermer
Blijde, Speelse Kind
Boze Kind
Dader
Einzelgänger
Getuige of Waarnemer
Innerlijke Aphrodite of Sensuele Ik
Innerlijke Avonturier
Innerlijke Criticus
Innerlijk Kompas of Intuïtie
Leider
Levensgenieter
Loyalist
Macho
Manipulator
Moedige Ik

Onafhankelijke Ik
Ondernemende Ik
Ongeduldige Ik
Onzekere Ik
Perfectionist
Pleaser
Romantische Ik
Schreeuwlelijk
Slachtoffer
Slavendrijver
Twijfelaar
Verdrietig Kind
Verstandige Ik
Winnaar
Zorgende Ik

Voel je vrij deze lijst uit te breiden met de personages die bij jou passen. De 'Creatieve Ik' staat hier bijvoorbeeld niet tussen, maar is wel een van mijn 'ikken'.

OVER DE SCHRIJFSTER

Mariska Ruissen werkte 15 jaar als jurist bij het Openbaar Ministerie, totdat ze de roep tot verandering en het verlangen méér te betekenen niet langer kon negeren. In 2013 besloot ze het roer om te gooien en startte ze met een opleiding tot kindercoach. Tal van coachingsopleidingen en verdiepingen in traumawerk volgden. In 2017 liet ze haar baan in loondienst los om zich op haar groeiende praktijk te richten. Mariska werkte een aantal jaar als docent aan de opleidingen 'Kindercoach' en 'Gezinscoach' bij Sonnevelt Opleidingen. Tevens werkte Mariska als ambulante gezinscoach met jongeren en gezinnen die kampten met complexe problematiek. Gefascineerd door de verhalen en narratieven waarin deze gezinnen zichzelf gevangen zetten, volgde Mariska een specialisatie tot narratief therapeut bij de Interactie-Academie.

Sindsdien vormen verhalen de rode draad in haar trainingen en coaching.

Ze leert zowel particulieren als ondernemers hoe zij de emoties en stemmetjes in hun hoofd kunnen managen. Ze werkt zowel in groeps- trajecten als 1-op-1.

Een serieuze volgende stap: een duwtje in de juiste richting

Persoonlijke begeleiding is ontzettend waardevol bij het managen van de stemmetjes in je hoofd. Je weet na het lezen van dit boek precies wát je moet doen, wanneer en hoe. Toch vormt dat allerm minst

de grootste uitdaging. Jij bent zelf de allergrootste uitdaging om het daadwerkelijk te doen. Veel mensen die dromen van een beter, mooier en meer ontspannen leven, vinden uiteindelijk niet de moed om naar binnen te keren en de negatieve en kritische stemmetjes het zwijgen op te leggen. En dat is jammer.

Coaching kan dan hét verschil maken tussen succesvol realiseren en ... gevangen blijven in waar je nu bent.

Meer informatie over haar trainingen en coaching vind je op www.mariskaruissen.nl. Ook lees je hier hoe je je aansluit bij het landelijk netwerk van 'Aan het stuur'-coaches.

Tot slot nog even dit

Mariska's missie is groots. Ze gelooft dat de wereld een fijnere en mooiere plek is als mensen zich minder laten leiden door de stemmetjes in hun hoofd. Het gevolg: relaties verbeteren, je ervaart meer rust, er is minder 'gedoe' in je gezin, je durft je eigen weg te bewandelen en je wordt een fijner persoon voor jezelf en je omgeving. Ga aan de slag met de tips uit dit boek en ervaar het zelf! Ben jij enthousiast geworden na het lezen van dit boek en wil je Mariska helpen met haar missie? Met jouw recensie help je andere lezers dit boek sneller te vinden.

WAAR VIND JE DE 'AAN HET STUUR'-COACHES?

In dit boek verwijs ik regelmatig naar de coaches die zijn aangesloten bij het landelijke 'Aan het stuur'-netwerk. Deze coaches zijn door mij getraind in het stappenplan dat ik beschrijf in dit boek. Zij beheersen diepgaande coachingstechnieken die je leiden door de processen die je tegenkomt als je meester wilt worden over de stemmetjes in je hoofd.

Benieuwd naar een coach bij jou in de buurt? Kijk op:

<https://mariskaruissen.nl/landelijk-netwerk-aan-het-stuur-coaches/>

Ben jij een coach of therapeut en wil jij je aansluiten bij het landelijke netwerk? Of wil je persoonlijke begeleiding bij het managen van de stemmetjes in je hoofd? Neem contact met me op via het contactformulier op de site www.mariskaruissen.nl.

