

MEDISCHE DISCLAIMER: De informatie in deze whitepaper is uitsluitend bedoeld voor algemene informatiedoeleinden en is niet bedoeld ter vervanging van professioneel medisch advies. Individuen moeten altijd hun zorgverlener of therapeut raadplegen voordat ze suggesties die op deze website worden gedaan, toepassen. Elke toepassing van het materiaal op deze website is naar eigen goeddunken van de lezer en valt uitsluitend onder zijn of haar verantwoordelijkheid en risico. De auteur van deze website kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig verlies, claim of schade voortvloeiend uit het gebruik of misbruik van de gedane suggesties, het niet opvolgen van medisch advies of voor enig materiaal van deze site gepubliceerd op websites van derden of andere media.

COPYRIGHT (c): alle informatie van deze whitepaper is persoonlijk en mag niet worden gekopieerd.

# Cursus Zelfbewustzijn

## Whitepaper module 3: **Kies bewust**

**Kiezen is meer dan valkuilen vermijden** en belemmerende overtuigingen ombuigen

Tot nu toe hebben we gekeken naar oude (belemmerende) patronen die je niet meer dienen doorbreken. En hoe je juist van handicaps en valkuilgedrag tot uitdagingen en nieuwe positieve overtuigingen kunt komen. Dat hebben we al in stap 1 aangegeven om de focus op bekrachtiging en niet op belemmering/valkuilen te leggen. **Blijven doen! Belemmeringen omdraaien in uitdagingen en bekrachtiging!**

Belemmerende overtuigingen, valkuilgedrag, hechtingspatronen en onverhoopte nare herinneringen of trauma **negeren of wegdrukken is niet zinvol**. Vroeg of laat ontmoet je jouw 'demonen'. Je leert er niet van. En het kost bakken met energie. Voor jou en voor iedereen om je heen!

Maar kiezen is meer dan vermijden of ombuigen. Zelfbewust kiezen is kiezen voor: dat wat jou **blij maakt, energie geeft, maar ook innerlijke rust, wat past in jouw levensmissie, helpend voor jou en anderen.**

**Kies voor luisteren om te begrijpen!**

Luisteren is een kunst! Veel mensen luisteren om te antwoorden, niet om te begrijpen. In een mum van tijd oordelen we, of veroordelen we zelfs! Niet echt helpend. Niet alleen naar anderen maar zeker ook niet naar jezelf! De manier om jouw zelfbewustzijn te bevorderen is eerst luisteren, dan (zelf)bewust kiezen voor wat helpend is, rust, passie of blijdschap brengt.

**Met (ver) oordelen bevries je je eigen beoordelingsvermogen!**

Kies daarom bewust om zo lang mogelijk te luisteren. Naar jouw innerlijke stemmen van je lichaam, je overtuigingen, je sensaties, gevoelens, emoties. En zeker naar die van anderen. Luister, stel vragen, luister weer en check of je het goed begrijpt ("als ik je goed begrijp zeg je .... voel je je .... "). **De gouden regel is:**

**Ik luister om te begrijpen en stel oordelen uit.**

## 3a. Kies Bewust: "Compassie is your way to go!"

Compassie  
= win-win.  
Altijd, ook  
voor jou!

Al onthoud je enkel dit  
blauwe blok hiernaast,  
dan is deze cursus  
zelfbewustzijn al zinvol  
voor je geweest!

### De kracht van Compassie!

Als je echt zelfbewust bent doorzie je dat compassie, je inleven in wat je voor anderen kunt betekenen, in wat anderen nodig hebben en actief je hand uitsteken, de beste en ook een betere optie is dan alle **angst gerelateerde levensdoelen** (macht, aanzien, (eet, seks en continue reis)lust, hebzucht/consumisme/materiële dingen, trots, verdoven of lummelen). **Die leveren hooguit tijdelijk plezier op maar uiteindelijk altijd shame, blame of guilt, verving of verdriet!**

**Liefde gebaseerde compassie: met focus op inleving en behoeften en een actieve houding kun je:**

- **Altruïstisch bekijken:** kun je iets betekenen voor familie, vrienden, buurtgenoten, collega's, vluchtelingen of andere hulpbehoevende groepen? Misschien ongevraagd? Vrijwillig? Misschien enkel door luisteren en een begrijpend oor, en niet oordelen of veroordelen. En wist je dat geven makkelijker is dan ontvangen voor de meesten? **En dat juist evenwicht belangrijk is. Want ook jij ontvang!** Juist door te geven! Je creëert een Win-Win situatie. Je houdt er een fantastisch gevoel aan over en het levert ook jou nieuwe inzichten op. Het is niet voor niets dat alle wereldreligies compassie, je hand uitsteken naar je medemens, als belangrijke waarde meegeven. Het is voor liefde en duurzaam levensgeluk.
- **Passioneel (zakelijk) bekijken:** wist je dat inleving in wat mensen nodig hebben en drijft, en daar zelfbewust en actief op inspelen juist **de basis is voor ieder succesvol business model?** Door te bekijken wat jij, met jouw specifieke talenten en vaardigheden voor anderen kunt betekenen, wordt ook duidelijk wat jij zakelijk kunt doen. Mensen kunnen en willen er ook voor betalen! Als zelfstandige of in de vorm van een salaris/vergoeding voor jouw inzet.

Die, omdat het aansluit bij jouw persoonlijkheid, talenten en levensdoelen ook duurzaam passie en levensgeluk voor jou oplevert! Misschien ken je het wel. Dat fijne gevoel als je eet in een restaurant waar met passie en liefde gekookt wordt, of dat inspirerende van iemand die met passie en bezieling iets doet of levert.

Ieder bedrijf wat niet meer op behoeften van haar klanten, maar enkel op financieel gewin of macht uit is, kan tijdelijk geluk en plezier (pleasure) (ten koste van mens, milieu en zichzelf) opleveren, maar gaat uiteindelijk ten onder.

(Com)Passie en bezieling brengt wederkerigheid; blijdschap, waardering en wederzijdse groei en dankbaarheid. Bij jou en bij je klanten/collega's en bij je omgeving.

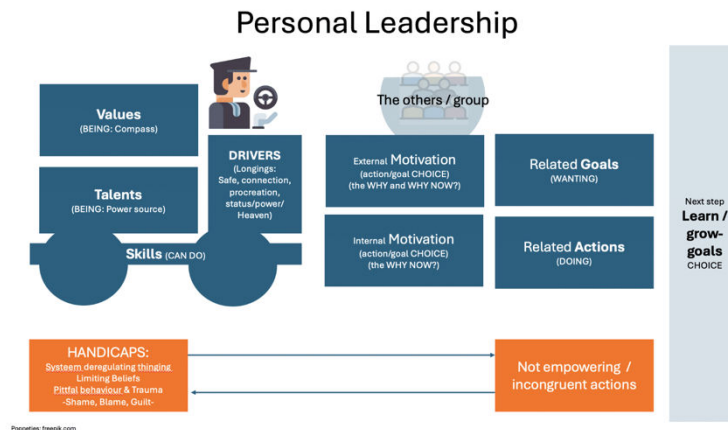
## 3b. Kies Bewust: **Persoonlijk Leiderschap** vormgeven

### Aspecten van persoonlijk leiderschap:

Sta jij zelf achter het roer / aan het stuur van jouw leven of laat jij je leven?

**Persoonlijk leiderschap is zijn, willen, kunnen en doen (zelf en ander) bewust "met elkaar" verbinden.**

Het is handig om daarbij wat termen te kennen (zodat je hier verder gericht inzicht in kunt krijgen en dus zelfbewuster kunt worden). In het plaatje hiernaast staan ze samenvattend weergegeven.



Na het nemen van de stappen 1 en 2 kun jij ongehinderd door belemmerende overtuigingen of gedrag kiezen voor de invulling van jouw persoonlijke leiderschap.

In het plaatje zie je jezelf in een voertuig zitten. Jij bent de chauffeur die zelf het stuur in handen heeft en zelfstandig en zelfbewust kan rijden op jouw levenspad. Met in je eigen voertuig jouw eigen waarden als innerlijk kompas, en talenten als krachtbron (voor ontwikkeling van je vaardigheden). Met je vaardigheden kun je concreet dingen doen, het feitelijke rijden! Je drijfveren zijn de krachten die je motor in je voertuig doen draaien of juist niet! Stuwende kracht voor jou reis! Je motivatie en passende doelen en acties bepalen wat je nu en later wilt en doet, waar je dus naartoe wilt en (hoe je) rijdt. Datgene wat jou aantrekt en stimuleert. Maar je handicaps veroorzaken acties die niet aansluiten bij jouw bewuste rijrichting, of leveren zelfs barricades op die je rit veranderen of verstoren.

**Zelfbewustzijn van al deze dimensies maakt dat je persoonlijk leiderschap bewust vorm kunt geven. Je ZIJN, WILLEN, KUNNEN en DOEN op elkaar en met elkaar (en dus anderen) aansluiten. Dat geeft energie, (zelf)liefde, levensgeluk en een gevoel van zingeving.**

Onderstaand tref je een oefening aan om meer inzicht te krijgen in wie je bent, wat je wilt, wat je kunt en wat je doet. Je kunt de oefening downloaden (selecteer print/pdf in je browser en sla op) en er de komende periode eens rustig over nadenken en mee werken.

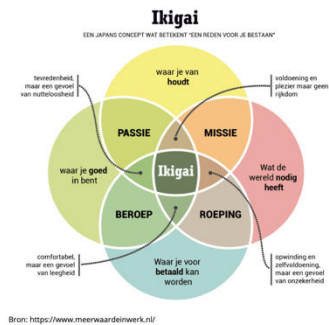
In module 3 van de cursus zelfbewustzijn op de website 7Qicoaching @HOME vind je onderstaande oefening

**Oefening: Kiezen**  
 Jouw persoonlijke leiderschap invullen!

## Meerdere 'waarheden' over persoonlijk leiderschap

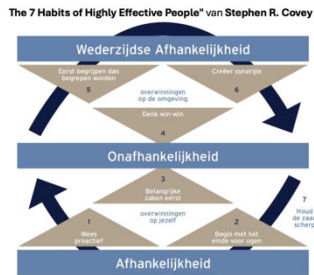
Er bestaan meerdere definities over persoonlijk leiderschap. Essentie blijft zelfbewust zijn over "ik-de ander-en het" en daarbij bewuste keuzes maken. Over hoe je daar het beste vorm aan geeft bestaan vele visies. Dat komt omdat de hierboven beschreven dimensies verschillende accenten kunnen krijgen.

Maar uiteindelijk gaat het over **jouw persoonlijke uniekheid in relatie tot anderen, en wat je daar bewust mee doet**. Authentiek kunnen zijn en gewaardeerd worden (door jezelf en anderen) om wie je bent, wat je voelt en wat je doet.



Het Japanse **IKIGAI** is een mooi model voor inzicht in levenskeuzes en daarmee voor persoonlijk leiderschap. Het ontdekken van je IKIGAI is het combineren van dat waar je van houdt, waar je goed in bent, wat de wereld nodig heeft en waar je voor betaald wordt. Kortom, doen waar je blij van wordt, maar dan wel zelfbewust en met oog voor anderen!

Bron: <https://www.meerwaardenwerk.nl/>



Persoonlijk leiderschap  
 Bron: <https://www.meerwaardenwerk.nl/>

Een bekend voorbeeld voor persoonlijk leiderschap zijn "7 habits of highly effective people" van Stephen R. Covey. Een klassieker. **Voorals jouw focus gericht is op 'highly effective' zijn.**

Maar er bestaan uiteraard ook andere focus punten (bijv. liefdevol of met compassie door het leven gaan). Al kun je daar het model van Covey ook op 'vertalen'.

Krachtige toevoeging van het model is naast het hebben van zelfinzicht ook aandacht te geven aan **pro-actief zijn en aan actieve afstemming op anderen**.

## 3c. Bewustzijn van jouw keuzemogelijkheden

### Bewustzijn van jouw lifestyle & 7Qi levenskeuzes

Een andere bril om naar je zelfbewustzijn te kijken is bewustzijn van jouw lifestyle & levenskeuzes. Blijf je een **oude angst gerelateerde leefstijl** hanteren? Macht, aanzien, consumisme (huizen, auto's etc.), of dingen ten koste van anderen? Of durf je te kiezen voor een **liefde gebaseerde leefstijl**? Met jouw passie en talenten en vaardigheden iets betekenen voor anderen. Dankbaarheid ervaren bij het mogen werken met jouw passie, en van jouw klanten die jouw liefde en passie in jouw bijdrage ervaren!

Overzicht hebben over wat er te kiezen valt, wat je wilt, en waar je ook echt voor kiest. Want de enige constante in het leven is verandering, en het leven bestaat steeds weer uit keuzes maken.

En al jouw 7Qi bieden **keuze focus mogelijkheden** voor evenwichtige en duurzame groei: een gezond lichaam, soorten opleiding, werk(vorm), gezonde manieren om emoties te uiten en energie te ontladen, een compassioneel zelfbeeld bouwen, met (com)passie doen waar je blij van wordt en wat anderen waarderen, het soort levenspartner relatie dat je wilt, soorten van vriendschappen, afscheid nemen bij toxische vriendschappen, de manier hoe jij jouw mentale ontwikkeling verder vorm geeft, soorten van inspiratie die je zoekt, en vooral... het levenspad bewandelen met zelfgekozen en ingevulde betekenis!

Op de pagina <https://www.7qicoaching.com/bewuste-levenskeuzes-maken/> tref je diverse artikelen aan over het maken van levenskeuzes.

## Meer lezen?

Onze aanbevelingen:

### 8 boeken over levenskeuzes, compassie, leiderschap, mindfulness en creativiteit

1. **The 7 Habits of Highly Effective People** – Stephen R. Covey  
Wereldwijd meestgelezen boek over persoonlijk leiderschap; helpt je bewust keuzes te maken en je leven in te richten op waarden en principes.
2. **Kies het leven dat je wilt** – Tal Ben-Shahar  
Inspirerend boek over levensvoldoening en levenskeuzes; laat zien hoe je balans zoekt tussen geluk, zin en realiteitszin.
3. **Compassie in je leven** – Frits Koster & Erik van Ommeren  
Praktisch zelfhulpboek met oefeningen om meer mededogen en zelfcompassie te ontwikkelen in het dagelijks leven.
4. **The Art of Happiness** – Dalai Lama & Howard C. Cutler  
Boek over hoe je innerlijke rust en geluk kiest via compassie, verbinding en bewuste levenskeuzes.
5. **De kracht van kwetsbaarheid** – Brené Brown  
Over authentiek leiderschap, verbinding en zelfkennis; leert je kwetsbaarheid en zelfvertrouwen te combineren.
6. **Good to Great** – Jim Collins  
Bekend boek over leiderschap in bedrijven; beschrijft welke leiders en teams organisaties duurzaam van “goed” naar “geweldig” brengen.
7. **Wherever You Go, There You Are** – Jon Kabat-Zinn  
Wereldwijd bestseller over mindfulness; laat zien hoe je bewust in het nu leeft en stress en overweldiging vermindert.
8. **The Artist’s Way** – Julia Cameron  
Baanbrekend boek over creativiteit en het herontdekken van je “innerlijke kunstenaar”; richt zich op oefeningen als “Morning Pages” en “Artist Date” om patronen in je leven te doorbreken.

MEDISCHE DISCLAIMER: De informatie in deze whitepaper is uitsluitend bedoeld voor algemene informatiedoeleinden en is niet bedoeld ter vervanging van professioneel medisch advies. Individen moeten altijd hun zorgverlener of therapeut raadplegen voordat ze suggesties die op deze website worden gedaan, toepassen. Elke toepassing van het materiaal op deze website is naar eigen goeddunken van de lezer en valt uitsluitend onder zijn of haar verantwoordelijkheid en risico. De auteur van deze website kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor enig verlies, claim of schade voortvloeiend uit het gebruik of misbruik van de gedane suggesties, het niet opvolgen van medisch advies of voor enig materiaal van deze site gepubliceerd op websites van derden of andere media.

COPYRIGHT (c): alle informatie van deze whitepaper is persoonlijk en mag niet worden gekopieerd.