

**MANAGE JE INSPIRATIE
MET 55 HANDVATTEN,
PRAKTISCHE OEFENINGEN
EN 14 TESTS**

TINY KANTERS

IN
SPIRATIE
MANAGE
MENT

THEMA. ■

HOE JE MEER BEZIELING, ZINGEVING EN PASSIE CREËERT

IN
SPIRATIE
MANAGE
MENT

www.inspiratiemanagement.nl

“Zelfbeschouwing maakt het mogelijk om meer bezieling, zingeving en passie te creëren.”

Tiny Kanters

Inspiratiemanagement

Tiny Kanters

Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen

Colofon

© Thema, Zaltbommel 2012

Voor overnames kun je contact opnemen met de klantenservice van Thema,
Postbus 287, 5300 AG Zaltbommel, T 0418-683700 of info@thema.nl.

Illustraties, omslagontwerp en vormgeving: Tiny Kanters

Redactie: Manny Moerman

Grafische productie: Publishers Services, Heesch

Speciale dank aan Jacqueline van der Zalm voor haar inspiratie.

Deze uitgave is bedoeld om informatie te geven, te onderwijzen en te vermaken. Het bevat persoonlijke ervaringen en waarheden, geen algemene waarheid of juistheid. Deze uitgave belicht aspecten van het onderwerp en is niet volledig of wetenschappelijk verantwoord. De informatie in deze uitgave behandelt een sterk vereenvoudigde weergave van de behandelde principes. Hiervoor is gekozen om de veelal ingewikkelde materie op deze manier toegankelijker te maken. Hoewel de principes in deze uitgave soms eenvoudig zijn, kan het toepassen daarvan in je leven en in je werk een bijzonder grote (en mogelijk ook leuke) uitdaging zijn.

ISBN: 9789058716057

NUR: 801

Trefwoord: management

www.thema.nl

Volg ons ook op:



Voorwoord

Noem het geïnspireerd en authentiek: leven en werken vanuit je innerlijke drijfveren

Slechts weinig mensen kunnen precies omschrijven wat inspiratie en authentieke kracht zijn of hoe je ze kunt managen. Wel weten we *dat* ze er zijn, op de momenten dat we ze voelen en ervaren.

Inspiratie en authentieke kracht kun je niet vinden door ernaar te zoeken of ze na te streven. Ze zijn het gevolg of een 'bijproduct' van **leven en werken vanuit je innerlijke drijfveren**. Als je meer leeft en werkt vanuit jouw innerlijke verlangens, ervaar je meer inspiratie en authentieke kracht. Gebruik je deze nuttig, dan zul je automatisch meer bezieling, zingeving en passie ervaren in je leven en je werk. Dat is je eigen bron van succes.

Dit boek is geschreven voor mensen die met meer bezieling, zingeving, en passie willen leven en werken, om op die manier gemakkelijker, plezieriger en sneller hun doelen te bereiken. Met dit boek kun je dus leren om succesvoller te zijn. En dat doe je door meer geïnspireerd en authentiek te zijn. Het belangrijkste uitgangspunt daarbij is, dat je *voortdurend zelf je eigen realiteit creëert*. Dat gaat automatisch en meestal verloopt dat proces prima. Wil je echter sommige dingen in je leven en of werk liever anders? Dan is het handig om te weten hoe dat proces werkt, omdat je het dan bewust kunt managen. Daarover gaat dit boek.

Als je vindt dat je in je leven of je werk onvoldoende succesvol, authentiek en geïnspireerd bent en je wilt dat graag anders, dan zul je ook een aantal zaken anders moeten aanpakken. En om te weten hoe je het anders kunt *doen*, moet je eerst *anders naar dezelfde dingen leren kijken*. Dit boek reikt je hiervoor gezichtspunten, praktische handvatten, oefeningen en testjes aan.

Het is meestal rendabeler en fijner om energie te steken in wat je graag wilt, dan in het 'repareren' of verminderen van je beperkingen. Daarom is inspiratiemanagement zo'n effectieve tool.

Inspiratiemanagement gaat over het bewuster gebruiken van jouw bron van inspiratie en authentieke kracht die je altijd in je hebt: *je innerlijke drijfveren*. Om die effectief te gebruiken is authenticiteit belangrijk, dat wil zeggen de oprechtheid om jouw innerlijke drijfveren na te leven. Het is *jouw* sleutel naar meer inspiratie.

Kortom: meer succes bereik je door je inspiratie bewust te managen en daardoor je authentieke kracht effectiever te gebruiken. Inspiratie is de motor van je succes!

Tiny Kanters

Inhoud

Deel 1

Zeven principes van inspiratiemanagement

55 handvatten om bewust je inspiratie te managen

1.	Succesvol zijn door jezelf te zijn.....	14
2.	Weten wat bij je past.....	38
3.	Kiezen wat bij je past.....	56
4.	Doen wat bij je past.....	70
5.	Voelen wat bij je past.....	86
6.	Bereiken wat bij je past.....	106
7.	Omgaan met wat niet (meer) bij je past.....	120

Deel 2

Zeven principes van authentieke kracht

Meer authentieke kracht en persoonlijke effectiviteit creëren

8.	Een ideale situatie.....	140
9.	Uit je kracht.....	152
10.	Je kracht herstellen.....	166
11.	Uit je balans.....	184
12.	Je balans herstellen.....	196
13.	Intuïtie, emoties en gevoel als je wegwijzer.....	210
14.	Geluk en succes.....	228

Leeswijzer

Wil je bewust je inspiratie managen en daarmee concrete resultaten behalen, dan zul je aan het werk moeten gaan. Daarom zit dit boek boordevol oefeningen die je hiertoe uitnodigen en soms zelfs uitdagen. Je kunt het boek van begin tot eind thematisch doornemen of je kunt er lekker in zappen. Het is ook een handig naslagwerk als je even wilt focussen op één onderwerp.

Deel 1 leert je hoe je in je dagelijkse leven en werk bewust je inspiratie kunt managen.

Deel 2 gaat over het universele levensproces en hoe je dat zo kunt beïnvloeden, dat je meer authentieke kracht en balans in je leven kunt creëren.

Samenvattingen

Elk hoofdstuk begint met een samenvatting van het hoofdstuk.

Handvatten

In deel 1 van dit boek worden 55 praktische handvatten besproken waarmee je zelf direct aan de gang kunt gaan om jouw inspiratie meer te managen.

Oefeningen

De oefeningen helpen je om je bewuster te maken van je eigen kennis over jezelf (je weet veel meer dan je denkt). Je hoeft niet per se alle oefeningen te doen. Alleen bij de onderwerpen waar je jouw vaardigheden wilt vergroten, kan het nuttig zijn om de bijbehorende oefeningen te doen die je aanspreken. Een oefening bestaat uit vragen over jezelf en relevante opdrachten die je kunt uitvoeren om er in je dagelijkse werk en leven mee aan de slag te gaan. Daarbij staan telkens enkele voorbeelden genoemd die je hierbij op weg kunnen helpen. De meeste oefeningen beginnen met een brainstormopdracht om je eigen associaties te maken bij het onderwerp. Op deze wijze kun je jezelf gemakkelijker met het onderwerp identificeren. De tweede opdracht van de oefeningen is in de regel bedoeld om concrete actie te ondernemen. Veel van de oefeningen in deel 2 zijn op de eerste plaats bedoeld om je ervan bewust te worden hoe de beschreven onderwerpen eventueel op jou van toepassing zijn.

Tests

De hoofdstukken van dit boek bevatten aan het eind een persoonlijke testpagina. Deze kun je gebruiken als leidraad om te zien hoe relevant of belangrijk de inhoud van het hoofdstuk is voor jou. Als je *zelden* doet wat in de stellingen staat beschreven, dan biedt het hoofdstuk je mogelijk handvatten om die zaken te verbeteren. Als je *altijd* al doet wat in de stellingen staat beschreven, dan is dat hoofdstuk wellicht minder belangrijk voor je. Het kan waardevol zijn om ook collega's of vrienden te vragen om de testjes in te vullen zoals zij jou zien.

Illustraties en schema's

De illustraties in dit boek beelden telkens de essentie uit van de hoofdstukken en geven gezamenlijk een grafische uiteenzetting van inspiratiemanagement. Je wordt door de hoofdstukken heen geleid naar het overzichtschema. Dit staat in bijlage 1 en hier komen alle voorafgaande onderdelen van inspiratiemanagement en authentieke kracht samen in één integraal schema. Onder de samenvattingen van elk hoofdstuk staat een referentieschema (een kleine versie van het overzichtschema in bijlage 1). Als bijlage zijn praktische varianten van dit overzichtschema opgenomen als hulpmiddel bij bepaalde oefeningen.

Betekenis van veelgebruikte termen

Bij zappen en bij gebruik als naslagwerk kan het overzicht "Betekenis van veel gebruikte termen" achterin het boek een handig hulpmiddel zijn. Je kunt daar even snel de gebruikte betekenis van veelgebruikte termen opzoeken.

Verdiepen bij trueYou®

Op www.trueYou.eu vind je informatie over de trainingen, workshops en coaching van trueYou®. Daarin komen onderwerpen uit dit boek uitgebreider aan bod. Daarnaast is het mogelijk om via maatwerk dieper op onderwerpen in te gaan.

Inleiding

Het is natuurlijk om geïnspireerd en authentiek te zijn. Toch komt het geregeld voor dat je weinig inspiratie hebt en niet zo authentiek bent. Door deze competenties te versterken kun je succesvoller zijn in je leven en je werk.

Bezieling, zingeving en passie

Er is op dit moment veel aandacht voor zingeving, verdieping en verantwoordelijkheid voor wat we doen. Let maar eens op wat je tegenkomt in tijdschriften, op televisie en internet. Die media spelen in op onze behoefte hieraan. We zijn vaak druk of gejaagd, we rennen van A naar B. Vaak komen we door deze drukte niet meer toe aan wat we werkelijk belangrijk vinden. Of we *weten* niet zo goed meer wat we nu echt belangrijk vinden in ons leven. We verliezen 'managementinformatie', doordat we minder sensitief zijn voor onze eigen onbewuste signalen en informatie. Daarbij zijn veel mensen in de westerse wereld in het gewoontepatroon geraakt om steeds meer focus te leggen op het materiële aspect van de wereld en op het bewuste deel van zichzelf. Op wat ze kunnen zien en wat wetenschappelijk aantoonbaar is. Daarmee gaan we voorbij aan het grootste deel van de processen van het leven, die onbewust verlopen en niet tastbaar zijn. Onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat we ons slechts bewust zijn van een fractie van alle informatie die we via onze zintuigen binnenkrijgen. We zijn ons normaliter niet bewust van de gedachten en gewoontepatronen die we allemaal hebben. Ons leven gaat voor het overgrote deel onbewust aan ons voorbij. Sommigen denken dat dit meer dan 95% is. Je zou kunnen zeggen, dat ons leven voor het grootste deel 'geautomatiseerd' is. Het verloopt vooral via opgeslagen patronen en gewoontes.

Resultaatgericht management én ontwikkelingsgericht management

Veel organisaties leggen de nadruk op resultaatgericht management. Het resultaat staat centraal. Een voordeel hiervan is, dat resultaten meetbaar worden met "kritische succesfactoren" (KPI's). Een nadeel hiervan is, dat het op gespannen voet kan staan met het benutten van het talent en potentieel van medewerkers. Medewerkers zijn meer geïnspireerd en presteren beter als niet het resultaat het belangrijkste is, maar persoonlijke ontwikkeling. Bij ontwikkelingsgericht management staat daarom de mens met zijn talent en potentieel centraal. Voor het effectiever benutten van talent en potentieel is de persoonlijke ontwikkeling van de medewerker belangrijk. Steeds meer leeft het idee dat in de tegenwoordige

kenniseconomie geïnspireerde medewerkers het belangrijkste onderscheidende kenmerk zijn dat bepaalt of een organisatie succesvol is of niet.

Te veel nadruk op resultaten leidt nog al eens tot stress. Het meest effectief voor organisaties lijkt de *combinatie* van resultaatgericht management *én* ontwikkelingsgericht management te zijn. Dit kan bijvoorbeeld door te sturen op zowel prestaties, als op persoonlijke ontwikkeling. Door de organisatiedoelen zo veel mogelijk te verbinden aan persoonlijke doelen kun je deze twee werelden aan elkaar koppelen. Meer prestatie door meer inspiratie!

$D^2 = K^2$

Als je Doet wat je Deed, dan blijf je Krijgen wat je Kreeg. Dus als je andere resultaten wilt bereiken, zul je dingen anders moeten doen of andere dingen moeten doen. Daarom is dit ook een 'doe'-boek.

Op het bereiken van andere resultaten zijn juist je *onbewuste* processen van grote invloed. Je resultaten en de veranderingen die je bereikt zijn immers een reflectie van deze vooral onbewuste, onzichtbare en niet tastbare processen. Dat betekent dat het vooral van belang is om juist die processen te sturen als je dingen wilt veranderen in je leven. Anders probeer je symptomen of gevolgen aan te pakken, in plaats van de oorzaak. De kern van inspiratiemanagement is om het grote onbewuste en 'ongrijpbare' deel van je leven (> 95%) te sturen in de richting die jij graag wilt.

Ik wens dat je in dit boek handvatten vindt om je eigen inspiratie bewuster te managen en dat je daardoor vreugdevoller en succesvoller bent in je leven en je werk.

Deel 1

Zeven principes van inspiratiemanagement

Handvatten om bewust je inspiratie te managen

Als je andere resultaten wilt, dan is het noodzakelijk om dingen anders te doen

In deel 1 staan 55 handvatten beschreven, waarmee je jouw verantwoordelijke rol van de creator van je leven bewuster kunt vervullen. Op deze manier kun je het grote onbewuste deel van je leven meer de richting op sturen die jij écht wilt en zo succesvoller zijn.

Hoe je dit kunt doen, wordt vereenvoudigd beschreven in de hoofdstukken van deel 1. Omdat het voor de meeste mensen lastig blijkt te zijn om objectief naar zichzelf te kijken, is in elk hoofdstuk een testpagina opgenomen met vragen. Jouw antwoorden geven een indicatie waar mogelijk voor jou de kansen liggen om jouw persoonlijke inspiratie (meer) te managen.

Je kunt heel eenvoudig beginnen met het managen van je inspiratie door je elke dag of elke week op een van de 55 handvatten te concentreren.

1

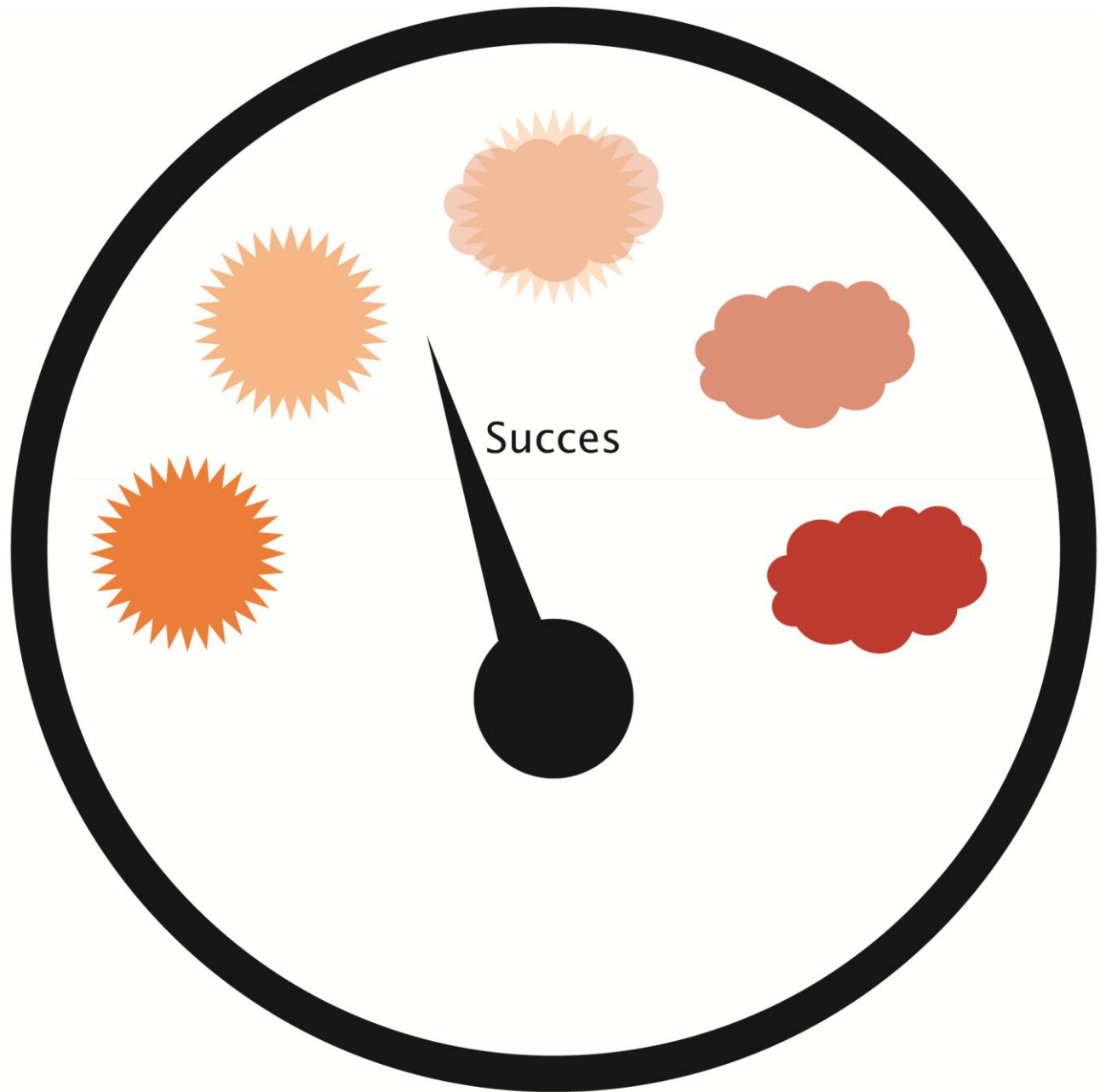
1. Succesvol zijn door jezelf te zijn

In dit hoofdstuk maak je kennis met een nieuwe visie op succes. Succes is bereiken wat *jij* wilt bereiken. Wat dat ook is voor jou. Succes is persoonlijk: wat voor jou succesvol is, hoeft voor de ander helemaal niet dezelfde betekenis en waarde te hebben. Succes zit dus in jezelf. Het wordt meer bepaald door de manier waarop jij naar dingen kijkt en hoe je ze beleeft, dan door mensen en dingen buiten jezelf. Het zit niet in dingen buiten jezelf, zoals materiële zaken of status. Het zit niet in zaken die afhankelijk zijn van anderen, zoals waardering of goedkeuring. Je bent er misschien aan gewend geraakt succes af te meten aan de waardering van anderen. Maar alleen *jij* kunt bepalen wat voor jou succes precies inhoudt.

Elk succes begint met een verlangen. Elke stap die je dichterbij jouw verlangens brengt, brengt jouw succes dichterbij. Succes bereik je door in verbinding te zijn met jezelf en met je doelen. Hierdoor creëer je bezieling en zingeving. De meest effectieve manier om succes te bereiken is door zo veel mogelijk jezelf te zijn. Daarvoor is het belangrijk om je te verbinden met jouw unieke bezieling (zie handvat 4). Dit doe je door jezelf als 'persoonlijkheid' af te stemmen op jezelf als 'bron'. Het goed samenwerken en in balans zijn van deze twee aspecten van jezelf maakt je authentiek. Je bent dan echt jezelf. Dit is een ideaal recept om succesvol te zijn. Inspiratie is daarvoor een uitstekende graadmeter. Het managen van je eigen inspiratie maakt het mogelijk om die bewust te sturen in de richting die jij wilt en die voor jou succesvol is. Dus door jezelf als persoon af te stemmen op je bron (met al je drijfveren), kun je meer succes bereiken. Dat is inspiratiemanagement.



Jezelf als 'Persoonlijkheid' afstemmen op jezelf als 'Bron'



Meer succes door inspiratiemanagement

1

Weet wie je bent

Jij bent de belangrijkste persoon in je leven. Daarom is het belangrijk te weten wie je bent. Wie ben je? Je bent niet je naam, je beroep, je bezittingen, je titel of je verdiensten. Dat zijn eigenschappen die je hebt of activiteiten die je onderneemt. Wie je *bent* kun je zien als de optelsom van alles wat je tot nu toe hebt gedaan, meegemaakt en beleefd. Dus als de optelsom van alle levensprocessen die je hebt doorlopen tot nu toe. Je zou kunnen zeggen, dat je als het ware in essentie een database bent van ervaringen. Die ervaringen heb je opgedaan onder allerlei omstandigheden en in allerlei situaties en relaties. Uiteraard heeft de ene ervaring meer impact op jou dan de andere ervaring. Je ervaringen met de meeste impact én de manieren waarop je daarmee omgaat, zijn het meest bepalend voor wie je bent.

Oefeningen

Jouw levensgebeurtenissen

- Schrijf de drie levensgebeurtenissen (situaties, relaties of omstandigheden) op die de meeste impact op je leven hebben gehad.
- Schrijf in enkele woorden erachter wat de betekenis van die ervaringen is voor jou in je leven. Wat heeft het je gebracht? Waarom had het een grote impact?
 - *Denk aan je ouders, relaties, familie, vrienden en bekenden.*
 - *Denk aan je werkverleden en aan bijzondere prestaties of belevenissen.*
 - *Denk aan bijzondere, betekenisvolle momenten.*

Jouw waarden

- Schrijf jouw drie belangrijkste waarden en normen op.
- Schrijf achter deze waarden hoe je hieraan in de praktijk vormgeeft.
 - *Waar in doe je geen concessies?*
 - *Voor wie of welke eigenschappen heb je grote bewondering?*
 - *Wat is heel belangrijk voor jou?*
 - *Waar heb je veel waardering voor?*

Jouw dromen

- Schrijf jouw drie grootste dromen of wensen op.

■ Schrijf achter deze dromen wat er anders is in je werk en je leven als ze vervuld zijn.

- *Wat heb je altijd al willen doen?*
- *Wat zijn je grote ambities?*
- *Wat zou je doen als er geen beperkingen waren?*

Jouw uitdagingen

■ Schrijf jouw drie grootste uitdagingen op.

■ Schrijf achter deze uitdagingen wat er prettiger is als je ze niet meer hebt.

- *Wat vind je steeds moeilijk?*
- *Wat irriteert je het meest?*

Beschrijf jezelf

■ Beschrijf jezelf in drie korte zinnen. Verwerk hierin jouw belangrijkste levensgebeurtenissen en waarden.

■ Oefen deze beschrijving in een voorstelrondje op je werk.

■ Oefen deze beschrijving bij het ontmoeten van nieuwe mensen.

- *Kijk naar de beschrijving van tv-programma's in de tv-gids.*
- *Kijk naar de eerste alinea onder de krantenkoppen.*

Jouw missie

■ Schrijf de rode draad op die je ziet als je 'door je ooghaan' kijkt naar je ervaringen, waarden, dromen en beschrijving.

■ Vat de essentie van deze rode draad samen in enkele woorden of een korte zin. Dat is jouw missie.

- *Kijk naar hoe bedrijven hun missie of 'roeping' in een oneliner samenvatten.*
- *Kijk met welke zin tv-commercials eindigen.*
- *Kijk naar titels van boeken, films of tv-programma's.*

2

Vind je authentieke drijfveren

Je drijfveren bepalen voor een deel je succes. Voor succes is het niet genoeg om enthousiast te zijn, doelen te hebben en gemotiveerd te zijn. De basis van je succes zijn je authentieke verlangens. Sommigen noemen het hun missie, anderen de reden voor hun bestaan op aarde. Je authentieke verlangens en persoonlijke drijfveren zijn je succesbron. De bron waar jouw inspiratie vandaan komt. Dat is wat je werkelijk wilt en niets is sterker dan deze authentieke wilskracht. Hier komt je grootste kracht vandaan. Als je leeft en werkt in overeenstemming met jouw drijfveren, dan word je succesvol op de manier die jij wilt. Dan heb je als vanzelf en zonder inspanning doelen, enthousiasme, motivatie en zingeving. Inspiratie begint automatisch te werken als je in contact bent met je drijfveren. Inspiratie kun je niet afdwingen of forceren, je kunt het wel opzoeken en managen.

Je authentieke drijfveren zijn je diepste behoeften, de behoeften die de meeste zin en vervulling aan je leven geven. Hier komt je wilskracht vandaan. Je authentieke drijfveren onderscheiden je van anderen. Ze zorgen voor *jouw* missie, beweegredenen, levensdoelen, idealen, of 'roeping'. Deze drijfveren sporen je aan en motiveren je om te realiseren wat jij wilt. Enkele voorbeelden van deze drijfveren laten zien hoe uiteenlopend ze kunnen zijn: een bedrijf leiden, een medicijn vinden tegen een ziekte, mensen 'raken' als steun in hun ontwikkeling, het onderwijs hervormen, mensen laten lachen, een voorbeeld zijn voor ..., vogels beschermen, een gemeente besturen, kunst maken, mensen helpen met ..., enzovoorts. Vergelijk het ook eens met de missie van een organisatie.

Naast je authentieke drijfveren zijn er ook algemene drijfveren

Behalve dat we allemaal een bijzonder individu zijn, zijn we ook allemaal mensen. Er zijn dus ook drijfveren die we gemeen hebben. Het is belangrijk je bewust te zijn van het verschil tussen je authentieke drijfveren en de algemene drijfveren, te weten de psychologische drijfveren en de zintuiglijke drijfveren. Zintuiglijke, lichamelijke drijfveren zijn vooral gericht op lichamelijke bevrediging. Psychologische drijfveren zijn meer gericht op begeerte, bezit, macht, geld, beloning of status. Psychologische drijfveren kunnen ook van sociale aard zijn, zoals invloeden die we van onze ouders, naasten en onze sociale omgeving hebben meegekregen. In psychologische testen wordt met drijfveren ook vaak een aantal vooraf bepaalde algemene voorkeuren bedoeld, zoals 'onderzoeken', 'praktisch', 'sociaal' of 'leiderschap', die aan algemene profielen worden gekoppeld, zoals 'innovator', 'helper' of 'leider'.



Je verlangens zijn de basis van je succes

Naarmate ons bewustzijnsniveau groter wordt, veranderen ook onze algemene drijfveren. Die ontwikkelen zich van veelal zelfgerichte verlangens naar meer gemeenschappelijk gerichte verlangens. Bijvoorbeeld verlangens om meer invoelend, meelevend, gewetensvol en holistisch te zijn.

Soms raak je het contact met je drijfveren kwijt

Jezelf geïnspireerd, authentiek en succesvol voelen is je natuurlijke staat van zijn. Het is natuurlijk om vanuit je drijfveren en verlangens te leven en te werken. Er zijn mensen die dat doen en er zijn mensen die door allerlei oorzaken uit contact geraakt zijn met hun werkelijke drijfveren. Veel mensen raken langzaam en stapje voor stapje van hun persoonlijke drijfveren verwijderd. Ze laten zich dan leiden door de waarden en normen van hun omgeving of door opgebouwde patronen en gewoonten. Soms is dat heel duidelijk zichtbaar. Mensen krijgen bijvoorbeeld een burn-out, een mid-life-crisis of meer behoefte aan zingeving. Dit kunnen signalen zijn dat ze van hun verlangens en drijfveren verwijderd zijn geraakt. Soms zitten ze bijvoorbeeld niet zo lekker in hun vel, zonder dat ze een precieze oorzaak kunnen aanwijzen, soms zijn ze zoekend naar 'iets', zonder dat ze precies kunnen benoemen naar wat. Je kunt wegraken van je drijfveren door bijvoorbeeld tegenslag in je leven of werk.

Terug naar je contact met je drijfveren

Gelukkig is er weer een weg terug naar je eigen inspiratie en naar verdieping en zingeving. Net zo goed als je het contact met je drijfveren kunt kwijtraken, kun je er ook weer in contact mee komen. Omdat inspiratie in jou zelf zit, kan het nooit verloren gaan. Er zijn veel dingen die je leuker vindt of motiverender dan andere, maar er zijn maar een paar dingen die echt 'uit je tenen komen' en waar 'je ogen van gaan glanzen', waarvan 'je hart sneller gaat kloppen'. Die tonen waar je werkelijke inspiratie vandaan komt. Dit zijn jouw specifieke persoonlijke drijfveren en verlangens. Die passen niet in algemene profielen. Je inspiratie managen betekent dus dat je jouw unieke drijfveren en verlangens opzoekt, tot leven wekt en steeds weer vormgeeft. Voel je de passie? Passie geeft aan dat je op jouw weg van inspiratie zit. En succes is het resultaat van elke stap die je zet op jouw unieke pad naar vervulling van jouw verlangens.

Oefeningen (Gebruik hierbij eventueel bijlage 1: "Herken je drijfveren".)

Je dromen bepalen je toekomst. Hoeveel tijd besteed je aan dromen?

■ Reserveer tijd in je agenda voor een week lang één droommoment per dag van een kwartier.

- Ga op een bankje in een park zitten en ga bewust dromen.

- *Fantaseer terwijl je in die saaie vergadering zit.*
- *Visualiseer in gedachten hoe het eruit ziet als je dromen vervuld zijn.*

Gedrevenheid

- Schrijf drie namen van mensen op die je erg gedreven vindt.
- Schrijf achter de namen wat deze mensen drijft.
 - *Wie ken je met veel ambitie?*
 - *Wie uit jouw omgeving krijgt dingen echt voor elkaar?*

Missie

- Schrijf drie namen van mensen op van wie je de missie kent. Je kunt beroemde mensen nemen of mensen uit je eigen werkomgeving of privéleven.
- Schrijf hun missie erachter.
 - *Mensen die een missie hebben, praten daar meestal graag over. Vraag naar hun missie.*
 - *Met wie kun jij je identificeren?*

Verlangens top 7

- Neem een half uur de tijd om je zeven grootste verlangens op te schrijven. De uitdaging is om *jouw unieke* verlangens op te schrijven. Denk verder dan algemeenheden zoals: gelukkig zijn, fijne baan, kinderen, veel geld, een mooi huis, enzovoorts.
 - *Wat wil jij, voor jezelf?*
 - *Wat is uniek voor jou?*
 - *Soms zoek je naar iets, maar kun je het nog niet benoemen.*

Onderscheid in verlangens

- Welke verlangens zijn authentiek?
- Welke verlangens zijn meer gericht op psychologische of lichamelijke bevrediging?
 - *Zijn er psychologische of lichamelijke verlangens die je hebt om onvervulde authentieke verlangens te compenseren?*
 - *Is je behoefte aan chocolade een verborgen behoefte aan aandacht?*

Verloren verlangens

- Schrijf drie authentieke verlangens op die je vroeger had en die hebt laten vallen.
- Schrijf erachter waarom je die hebt laten vallen.
 - *Wat zijn je verloren dromen?*
 - *Wat heb je toch geaccepteerd, wat je eigenlijk niet wilde accepteren?*

Passies

- Schrijf je drie grootste passies op.
- Vraag aan twee collega's en twee vrienden waar jouw ogen van gaan glimmen.
 - *Waar word je heel blij van?*
 - *Wat maakt je gelukkig?*

3

Wees eerlijk tegen jezelf

Eerlijk zijn tegen jezelf is belangrijk om jezelf te kunnen zijn. Een ander voor de gek houden kun je zien als een zwaktebod. Jezelf voor de gek houden zou je in dat licht kunnen zien als een nog veel groter zwaktebod. Soms doen mensen zich anders voor naar zichzelf om bijvoorbeeld confrontaties met zichzelf te vermijden of om zich niet ongemakkelijk te voelen. Een veelvoorkomende oneerlijkheid zijn 'sussende' gedachten. Veel mensen zeggen bijvoorbeeld tegen zichzelf, dat ze zich anders voelen dan ze zich werkelijk voelen: "Het gaat goed met me", terwijl het slecht gaat, of "Ik heb echt mijn best gedaan", terwijl er weinig inzet is geweest. Ook zijn mensen soms niet eerlijk tegen zichzelf over hun werkelijke intenties. "Ik ga echt een nieuwe baan zoeken" en besteden er dan geen tijd en aandacht meer aan. Of mensen zeggen tegen zichzelf dat ze iets aan zichzelf gaan veranderen, maar weten al dat ze het niet zullen doen. En soms geven mensen anderen de schuld van bepaalde dingen die ze eigenlijk zelf (mede) veroorzaakt hebben.

Als je jezelf wilt zijn, dan kun je ook accepteren wat je voelt of wat je hebt gedaan of hebt verzuimd te doen of gaat doen. Je kunt er eerlijk over zijn tegen jezelf. Je bent al perfect, inclusief al jouw eigenschappen die je zelf soms moeilijk vindt om te accepteren. Wat voor relatie heb je met jezelf, als je jezelf niet kunt vertrouwen? En hoe kun je eerlijk naar anderen zijn, als je niet eerst eerlijk naar jezelf bent?

*Oefeningen***Eerlijk zijn**

- Schrijf drie items op waarover je niet eerlijk tegen jezelf bent.
- Accepteer van twee meest haalbare items de achterliggende situaties en wees er vanaf nu eerlijk over.
- Reserveer tijd in je agenda om over deze twee items ook eerlijk naar twee andere mensen te communiceren.
 - *Houd de schijn niet op.*
 - *Accepteer wat er is: je bent een even mooi persoon als je niet aan bepaalde ideaalbeelden voldoet.*
 - *Zeg wat je echt wilt zeggen (op een aardige, constructieve manier).*
 - *Doe wat je echt wilt doen (op een aardige, constructieve manier).*

4**Stem je af op je bezieling**

Door je af te stemmen op je bezieling weet je wat écht belangrijk voor je is. Je authentieke drijfveren, je werkelijke verlangens en je bevlogenheid komen uit je bron. Als je met die drijfveren, verlangens en bevlogenheid in verbinding bent, dan voel je je geïnspireerd. Maar wat is dat verbonden zijn en hoe werkt het? Wie is in verbinding met wie? Wie ben 'jij' en wat is 'je bron'?

Je kunt de 'jij' zien als een persoon met allerlei eigenschappen. Een persoon heeft een lichaam en een persoonlijkheid of 'geest'. Je 'bron' kun je zien als je 'kern' of je 'wezen' of je 'essentie' of je 'bewustzijn' of 'ziel' of 'hoger zelf'. Kies het woord dat jij prettig vindt. Je bron is waar je bezieling vandaan komt, je drijvende kracht, de oorsprong van je diepe drijfveren. Je zou de 'persoon' en de 'bron' ook meer populair kunnen samenvatten als respectievelijk je 'zelf' en je 'ware zelf'. In dit boek worden beide benamingen door elkaar gebruikt. Je drijfveren uit je bron en de eigenschappen van je persoon vormen samen je identiteit (zie ook handvat 5).

De mate waarin jij ('persoon') samenwerkt met je 'bron' geeft aan in welke mate je in verbinding bent met jezelf, de mate waarin je leeft vanuit jouw bezieling. Dat is hoe authentiek je bent. Normaal gesproken

verloopt deze samenwerking automatisch en ben je je hier niet bewust van. Je zou de samenwerking kunnen zien als de bron die voor ideeën zorgt en de persoon die voor de eventuele uitvoering ervan zorgt. Je kunt ervoor kiezen je meer bewust te zijn van de verbinding tussen je ‘zelf’ en je ‘ware zelf’. Ook kun je ervoor kiezen die verbinding te versterken door er nog meer op af te stemmen. Op die manier ben je namelijk nog geïnspireerder en authentieker.

In je dagelijkse leven geeft je bron constant inspiratie aan jou als persoon, bijvoorbeeld in de vorm van inzichten, invallen, ideeën en ingevingen die je helpen bij het vormgeven aan je bezieling. Daarnaast koppelt je bron voortdurend aan je terug hoe je op elk moment denkt. Dat gebeurt in de vorm van emoties. Je persoon ervaart van alles en houdt daaraan bepaalde gevoelens¹ over. Die gevoelens geeft je persoon weer door naar je bron. Op deze manier is er een voortdurende wisselwerking tussen je zelf (je persoon) en je ware zelf (je bron).

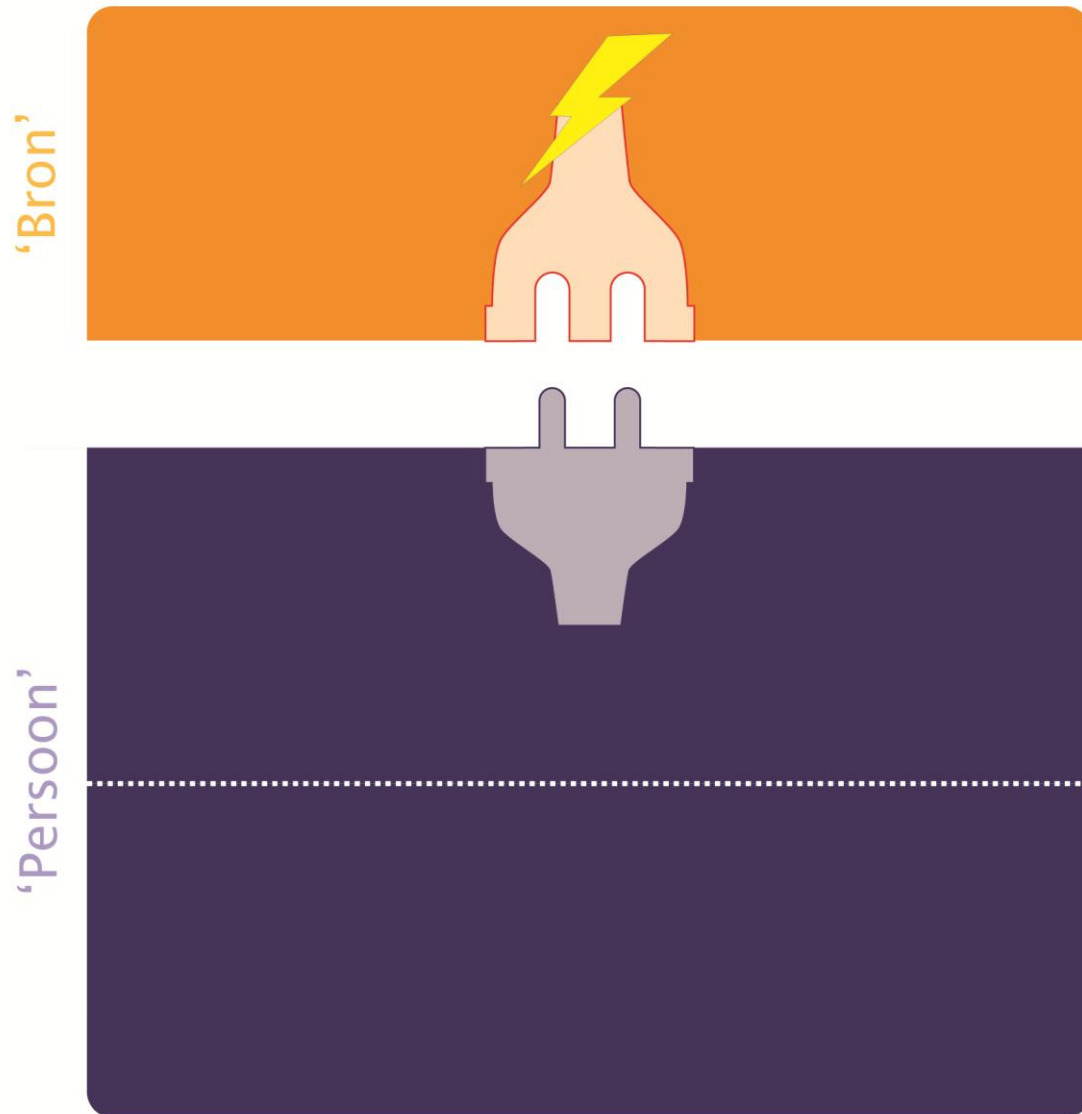
Als je op je ware zelf bent afgestemd, kun je bewuster gebruik maken van de informatie die je intuïtie, emoties en je gevoel jou bieden. (Je intuïtie: ‘ingevingen’ voordat je iets doet, emoties: ‘stemmingen’ terwijl je iets doet, je gevoel: ‘belevingen’ nadat je iets hebt gedaan.) Deze informatie kun je zien als managementinformatie. Door die bewuster te gebruiken kun je succesvoller zijn. In verbinding zijn met jezelf begint met oprechte aandacht voor jezelf. Afstemmen op jezelf begint vooral met bewust te luisteren naar informatie *over* jezelf. Wat innerlijk goed voelt, is meestal ook goed voor jou. Hoe je jezelf voelt is een eenvoudige indicator van de mate waarin je bent afgestemd op jezelf. Hoe vreugdevoller je jezelf voelt, hoe meer je bent afgestemd op je ware zelf.

Oefeningen

Informatie uit je intuïtie gebruiken (Gebruik hierbij eventueel bijlage 4: “Herken je wegwijzers”.)

- Schrijf gedurende drie dagen je spontane ‘invallen’ en ‘inzichten’ op.
- Schrijf gedurende drie dagen je spontane ‘voorgevoelens’ en wat je ‘innerlijke stem’ zegt op.
 - *Soms denk je ineens: “Ik ‘moet’ die persoon even bellen”.*
 - *Je staat onder de douche, in de trein of file en krijgt ineens dat goede inzicht.*
 - *Soms voel je vooraf al of het wel of niet klikt met iemand.*

¹ Zie “Betekenis van veelgebruikte termen” achterin het boek.



De mate waarin jij ('persoon') samenwerkt met je 'bron'

Informatie uit je emoties gebruiken (Gebruik hierbij eventueel bijlage 4: “Herken je wegwijzers”.)

- Ga drie dagen lang na of er achter je emoties een behoefte ligt die niet wordt vervuld.
- Ga drie dagen lang na of je emoties erop wijzen dat je iets ontwijkt om te ‘doorvoelen’.
(*Doorvoelen is een gevoel in zijn geheel toelaten om te voelen, zonder stukken over te slaan.*)
 - *Word je boos om wat iemand werkelijk doet, of omdat die daarmee bij jou een gedachte oproept waar je moeilijk mee kunt omgaan?*
 - *Werk je 60 uur, omdat je het leuk vindt of omdat je je eenzaam voelt?*

Informatie uit je gevoel gebruiken (Gebruik hierbij eventueel bijlage 4: “Herken je wegwijzers”.)

- Blik gedurende drie dagen aan het einde van de dag terug op de gebeurtenissen van de dag, voel welk gevoel je eraan over houdt.
- Neem één besluit over hoe je voortaan liever met zo’n gebeurtenis omgaat.
 - *Voel wat goed was voor jou en voel wat je liever anders wilt.*
 - *Ik voelde mij vandaag fijn doordat ..., of ongemakkelijk doordat ...*
 - *De volgende keer dat dit gebeurt, kan ik beter...*

5

Ken jezelf door je identiteit

Door je identiteit te kennen, weet je wat jou bijzonder maakt. Je kunt jezelf ook meer leren kennen door te kijken naar wat jouw unieke eigenschappen zijn. Je identiteit kun je zien als de verzameling van je authentieke drijfveren en je persoonlijke eigenschappen die uniek zijn voor jou. Een deel van deze eigenschappen is al voorgeprogrammeerd bij je geboorte; dat zou je jouw blauwdruk kunnen noemen. Daarmee liggen je identiteit en de geplande ontwikkeling daarvan al voor een deel vast. Naarmate je leven vordert, worden er allerlei eigenschappen aan die blauwdruk toegevoegd als gevolg van de ontwikkeling die je doormaakt als mens. Jouw interactie met situaties, relaties en omstandigheden maken je verder tot wie je nu bent. Je blauwdruk samen met al je tot nu toe opgedane ervaringen kun je jouw identiteit noemen. Zoals je jezelf als individu in drie delen kunt zien, zo zou je ook jouw identiteit in drie delen kunnen zien (zie ook hoofdstuk 8):

1. Drijfveren (verbinding met je bron)

Programmering door verlangens, drijfveren en talenten. Wat je komt doen in dit leven.

2. Persoonlijkheid (geest)

Programmering van je denken en conditionering van je gedrag door je sociale omgevingen. Wie je bent in dit leven. Hoe je jouw rollen vervult.

3. Lichamelijkheid (lichaam)

Programmering door DNA. Het lichaam met alle eigenschappen.

Je kunt jezelf meer leren kennen door naar deze drie aspecten te kijken en te zien wat jou daarin onderscheidt van anderen; wat jou daardoor uniek maakt en welke eigenschappen van je drijfveren, persoonlijkheid en lichaam zo bijzonder of kenmerkend zijn voor jou.

Oefeningen

Typisch jou

- Schrijf drie eigenschappen op die *jij* kenmerkend vindt voor jou.
- Kies twee mensen aan wie je vraagt welke eigenschappen ze kenmerkend vinden voor jou.
 - *Wat doe jij wat anderen niet doen?*
 - *Heb je opvallende gewoontes?*
 - *Heb je een bijnaam?*

Meeste impact

- Schrijf de drie gebeurtenissen op die jouw leven het meest beïnvloed hebben.
- Schrijf de namen van de drie mensen op die jouw leven het meest beïnvloed hebben.
 - *Blijde gebeurtenissen of juist traumatische gebeurtenissen.*
 - *Ouders, vrienden, partners, collega's, enzovoorts.*
 - *Waaraan denk je nog veel terug?*

Belangrijkste overtuigingen

- Schrijf die drie overtuigingen op die jouw leven het meest beïnvloeden.
- Schrijf de drie grootste beïnvloeders van jouw overtuigingen op.
 - *Wat is bepalend voor jouw zelfbeeld, wat voor jouw wereldbeeld?*
 - *Denk bijvoorbeeld aan: ouders, religie, tv, werk, politiek, enzovoorts.*

6

Vind en gebruik je inspiratie

Door je te laten inspireren laat je de dingen als het ware naar je toe komen. Dat werkt veel plezieriger en effectiever dan proberen ze af te dwingen. Inspiratiemanagement gaat over het vinden van je inspiratie en er nuttig gebruik van maken. Als je eenmaal weet wat je inspireert, dan kun je het in banen leiden en nuttig gebruiken om je doelen in je dagelijks leven en in je werk te realiseren. Het resultaat van inspiratiemanagement is dat je jezelf bent (= authentiek bent), daardoor succesvol bent en zin geeft aan je leven. Het managen van je inspiratie slaat een brug tussen wat je bezielt en hoe je daarmee betekenis geeft aan je leven (zingeving).

Oefeningen

Inspiratie vinden

- Schrijf drie mensen of dingen op die je zeer inspirerend vindt.
- Schrijf drie mogelijkheden op om jezelf extra te inspireren.
- Reserveer tijd in je agenda voor drie acties om jezelf te inspireren.
 - *Soms zijn het kleine dingen en soms hele grote dingen die je inspireren.*
 - *Contrast (zie ook Hoofdstuk 7) kan ook een grote inspirerende werking hebben, zoek het op.*
*(Door te zien of te ervaren wat je **niet** inspireert, weet je soms sneller wat je **wel** inspireert)*
 - *Wandelen aan een leeg strand, naar een concert gaan, ...*
 - *Vind een muze.*

Inspiratie gebruiken

- Schrijf drie manieren op waarop je jouw inspiratie daadwerkelijk kunt gebruiken.
- Reserveer tijd in je agenda voor twee acties om je inspiratie nuttig in te zetten.
 - *Noteer je ideeën of 'invallen', bijvoorbeeld in je telefoon.*
 - *Praat over je inspirerende ideeën en je krijgt vanzelf goede tips.*
 - *Bedenk hoe je jouw ideeën kunt omzetten in concrete resultaten.*

7

Wees afgestemd op datgene wat voor jou betekenisvol is (zingeving)

Zingeving kun je creëren, wanneer je afgestemd bent op wat voor jou betekenis geeft. Wat voor jou zingeving is, is afhankelijk van waar je nu bent en waar je heen wilt. Om voor jezelf te bepalen wat zin geeft aan wat je doet of aan je werk of je leven, is het dus belangrijk om afgestemd te zijn op je ware zelf. Hierdoor kom je te weten waar je authentieke drijfveren, of je bezieling je naartoe leiden. Alles wat je doet om het verschil tussen ‘waar je nu bent’ en ‘waar je heen wilt’ te verkleinen, is zingeving voor jou. Kortom, elke vormgeving aan je belangrijke drijfveren of doelen in je leven is zingeving. Door je te focussen op jouw authentieke drijfveren en doelen, verbind je jezelf hiermee.

*Oefeningen***Zingeving**

- Schrijf drie dingen op waarvoor je 's ochtends graag je bed uitkomt.
- Kijk vanaf je jeugd tot nu en schrijf twee dingen op waarvoor je altijd bent gegaan.
 - *Waar kijk je al ruim van tevoren naar uit?*
 - *Waarmee kunnen anderen je altijd heel blij maken?*
 - *Misschien wilde je altijd ‘muziek maken’, ‘mensen helpen’, ‘reizen’ of ...*

Meer zingeving

- Schrijf drie dingen op die je kunt ondernemen om ervoor te zorgen dat je leven of werk jou meer zin geeft.
- Reserveer tijd in je agenda voor twee dingen die je ook daadwerkelijk gaat ondernemen voor meer zingeving.
 - *Vertel je leidinggevende hoe je in je werk meer zingeving kunt ervaren.*
 - *Maak een plan om stappen te zetten naar wat jou meer zingeving biedt.*
 - *Praat met anderen over wat je meer zingeving brengt.*

8

Gebruik je authentieke kracht (wees jezelf)

Authentiek zijn of jezelf zijn geeft je kracht. Het betekent je eigen missie volgen, je eigen uniekheid waarderen en je eigen behoeften vervullen. Zonder dat je goedkeuring of bevestiging van anderen daarvoor nodig hebt. Je doet de dingen uit passie en niet voor het resultaat, de waardering of het gewin. In de praktijk betekent dit bijvoorbeeld dat je anderen niet wilt sturen, controleren of veroordelen vanuit jouw behoeften. Je wilt anderen inspireren, empoweren, compassie tonen en liefdevol behandelen vanuit hun behoeften. Door allerlei redenen leren mensen hun natuurlijke, authentieke gedrag vaak af. Maar net zo goed als je het kunt afleren, kun je het je ook weer eigen maken. Door zelfmanagement kun je jezelf weer dichterbij je natuurlijke en authentieke gedrag brengen. Als je dat doet en je bent authentiek, dan kies, doe en bereik je wat bij je past. Dan ben je succesvol.

Oefeningen

Jezelf zijn

- Schrijf drie momenten op wanneer je echt jezelf bent.
- Schrijf twee kenmerken op waaraan je merkt dat je echt jezelf bent.
 - *Wanneer voel je jezelf op je best?*
 - *Wanneer kun je de hele wereld aan?*
 - *Wat is er op die momenten dan anders bij jou?*

Vervullend zonder beloning

- Schrijf drie vervullende dingen op die je onbetaald (als vrijwilligerswerk) zou willen doen.
- Reserveer tijd in je agenda voor twee vervullende dingen die je onbetaald gaat doen om een ander te helpen.
 - *Doe belangeloos iets van waarde voor een ander.*
 - *Geef iemand die het nodig heeft aandacht of liefde.*
 - *Help een ander iets te bereiken wat belangrijk voor hem of haar is.*

Je missie volgen

- Schrijf drie dingen op die je doet om je eigen missie of drijfveren te volgen.
- Reserveer tijd in je agenda voor twee dingen die je gaat doen om invulling te geven aan jouw missie.

- *Welke dingen doe je in de praktijk die ook echt bij je missie passen?*
- *Vraag aan collega's en vrienden hoe ze merken dat jij je missie volgt.*
- *Vraag ze om tips voor wat je nog meer zou kunnen doen voor je missie.*

9

Zie de maakbaarheid en verantwoordelijkheid

Door de maakbaarheid van je wensen, doelen en dromen te zien, kun je ook de verantwoordelijkheid ervoor nemen. Neem er zelf verantwoordelijkheid voor en realiseer ze. Dit geldt ook voor je verlangens. Als je gelooft in de maakbaarheid ervan, dan kun je ook zelf de verantwoordelijkheid ervoor nemen. Maakbaarheid betekent dat dingen je niet overkomen, maar dat je ze zelf creëert door je gedachten, verwachtingen, gedrag en acties; ook al verloopt dit proces meestal niet bewust en niet zichtbaar. Het betekent dat in deze visie niet 'het lot' bepaalt hoe je leven loopt, maar dat je dat zelf bepaalt, voor het grootste deel tenminste. Jij bent de creator van je eigen leven en dat wil zeggen dat jouw leven maakbaar is.

Oefeningen

Maakbaarheid

- Schrijf drie verdiensten op die je zelf hebt gerealiseerd.
- Schrijf twee doelen op die je binnen een jaar gaat realiseren.
 - *Welke van je dromen heb je ook echt gerealiseerd?*
 - *Welke doelen heb je op je werk bereikt?*
 - *Heb je een idee gehad wat goed heeft uitgepakt?*

Verantwoordelijkheid

- Schrijf drie situaties op waarin jij zelf volledig de verantwoordelijkheid op je neemt.
- Reserveer tijd in je agenda voor twee dingen waarvoor je zelf verantwoordelijkheid gaat nemen.
 - *Hoe voelt het voor jou om verantwoordelijkheid te nemen?*
 - *Zie je andere resultaten als je zelf verantwoordelijkheid neemt?*
 - *Wat stimuleert jou om zelf verantwoordelijkheid te nemen?*

10

Durf jezelf te zijn

Met een beetje lef is het gemakkelijker om jezelf te zijn. Durf jezelf te zijn. Wees moedig. Durf anders te zijn. Durf met anderen jouw gedachten, mening, visie te delen. Durf uit te komen voor wie en wat je bent. Laat zien wat je wilt en kunt. Spreek je wensen en behoeften uit. Zolang je met een positieve intentie en met liefde en compassie anderen benadert, is de kans groot dat anderen je willen horen. En het is niet erg om soms een teleurstellende of afkeurende reactie te ontvangen. Dat hoort erbij en je kunt ermee leren omgaan. Je bent een fantastisch persoon, ongeacht wat een ander van je vindt. Durf je eigen leven te leven en vrij te zijn.

Jezelf zijn kan alleen met liefde voor jezelf. Het is noodzakelijk om van jezelf te houden om jezelf te kunnen zijn. Van jezelf houden begint met aardig zijn en lief zijn voor jezelf. Vaak zijn we voor onszelf minder aardig of lief dan voor een ander. Bij jezelf zijn hoort ook het laten zien van jouw eigen, unieke persoonlijke eigenschappen.

Oefeningen

Aardig zijn voor jezelf

- Schrijf drie dingen op die je doet als je erg aardig bent voor jezelf.
- Reserveer tijd in je agenda voor twee dingen die je puur voor je eigen vreugde of rust gaat doen.
 - *Neem tijd voor jezelf alleen.*
 - *Neem jezelf het meest serieus van allemaal.*
 - *Doe vaker waar je echt zin in hebt.*
 - *Probeer bijvoorbeeld minder te 'moeten' van jezelf.*
 - *Plan meer vreugdevolle of rustgevende dingen in voor jezelf.*
 - *Verwen jezelf.*

Jezelf durven zijn

- Schrijf drie situaties op waarin je echt jezelf durfde te zijn.
- Reserveer tijd voor twee situaties in je agenda waarbij je jezelf gaat laten zien zoals je bent.
 - *Spreek je oprechte mening uit (in plaats van die achter te houden).*
 - *Deel meer persoonlijke dingen van jezelf met anderen.*

Moed om onderscheidend te zijn

- Schrijf drie situaties op waarin je echt onderscheidend was.
- Reserveer tijd voor twee situaties in je agenda waarin je jezelf gaat onderscheiden van anderen.
 - *Kijk naar waar beroemde mensen voor staan zoals Moeder Teresa, Lady Diana, Van Gogh, enzovoorts.*
 - *Kijk naar waar mensen voor staan die jij bewondert.*
 - *Waarom ben jij uniek? Wat kun jij heel goed?*

Wensen en behoeften uitspreken

- Schrijf drie situaties op waarin je echt je behoefte duidelijk naar iemand uitsprak.
- Kies twee personen aan wie je een behoefte van jou gaat uitspreken.
 - *Spreek je behoeften uit naar je leidinggevende.*
 - *Spreek je wensen uit als je behoefte hebt aan dieper contact met iemand.*
 - *Spreek je wensen uit als je graag wilt deelnemen aan een project.*
 - *Spreek naar anderen uit wat echt belangrijk voor jou is.*

Testpagina: succesvol zijn door jezelf te zijn

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik ben volledig mijzelf.



2. Ik ken mijn belangrijke verlangens.



3. Ik volg mijn eigen weg en laat mij niet leiden door anderen.



4. Ik ben gepassioneerd in de dingen die ik dagelijks doe.



5. Ik houd volledig van mijzelf.

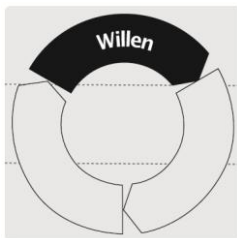


2

2. Weten wat bij je past

Dit hoofdstuk laat zien hoe je meer inzicht kunt krijgen in jezelf door je bezieling te kennen. Door te weten wie je bent, weet je ook wat je wilt en wat je kunt. Kijk je naar het geheel van je leven, naar de gebeurtenissen, relaties en omstandigheden die op je pad zijn gekomen, dan ontdek je steeds meer wie je bent. Misschien vind je dan een rode draad of bepaalde thema's waar je je telkens toe aangetrokken voelde. Dat duidt vaak op je drijfveren, je bezieling, de oorsprong van je inspiratie en zingeving. Authentiek zijn is leven in lijn met deze drijfveren. Dat geeft je de energie en de kracht en de passie om succesvol te zijn.

Je identiteit of je blauwdruk (zie handvat 5) bevat jouw (levens)thema's, plus al jouw persoonlijke eigenschappen en talenten die je hebt om te zorgen dat je die thema's ook kunt onderzoeken. Daarom kan het zinvol zijn om je te verdiepen in wat jou tot jou maakt: wie ben je als persoon, wat maakt jou uniek en wat zijn je bijzondere eigenschappen, competenties en talenten? Een nadere kennismaking met jezelf geeft je ook een vollediger beeld van wat je belangrijk vindt in dit leven. Vraag eens aan anderen wat ze bijzonder aan jou vinden. Je kunt jouw inspiratie pas bewuster gaan managen vanaf het moment dat je weet wat je drijfveren zijn en wat je werkelijk wilt.



Je 'levensprocessen', stap 'Willen': je drijfveren kennen



Je blauwdruk kennen

11

Ken je wensen

Het is belangrijk om je wensen te kennen. Je wensen sturen namelijk bewust of onbewust je leven. Je wensen zeggen veel over wie je bent. Ga maar na: wat is echt belangrijk voor jou? Waar verlang je het meest naar? Waarvan word je blij, enthousiast en geïnspireerd? Kijk ook naar waar je het meest plezier in hebt. Waar zit jouw bevoegenheid? Wat geeft je vreugde, voldoening, en vervulling? Wat zijn je grote dromen? Probeer hierbij verder te denken dan materiële zaken en psychologische behoeften. Het gaat om wensen die betekenis geven aan je leven, waar je ogen van gaan glanzen. En kijk naar dingen die bijdragen aan jouw persoonlijke ontplooiing of dingen die je absoluut gerealiseerd wil hebben in je leven.

Oefeningen

Glans in je ogen

- Vraag drie mensen waarvan zij zien dat jouw ogen gaan glimmen.
- Kies één collega, één leidinggevende en één vriend aan wie je vraagt:
 - *Welke dingen zie je mij doen die mij blij maken?*
 - *Waarvoor had jij de indruk dat 'mijn dag niet meer stuk kon'?*
 - *Waarover hoorde je mij vertellen dat ik dat supergaaf vond om te doen?*

Voldoening

- Schrijf de drie dingen op die je de meeste voldoening geven in je leven.
- Schrijf erachter *waarom* ze jou zoveel voldoening geven.
 - *Welke dingen die je doet geven je een diepgaand, fijn gevoel?*
 - *Wat geeft je altijd vreugde?*
 - *Over welke dingen die je hebt gedaan vertel je vol vuur?*

Kindertijd

- Denk terug aan je kindertijd. Schrijf drie dromen of grote wensen op die je toen had.
- Hoe is dat nu? Heb je die nog? Waar zijn ze gebleven, als je ze nu niet meer hebt?
 - *Als kind dacht je overwegend in mogelijkheden en kende je nauwelijks beperkingen.*
 - *Als kind was je fantasievol en minder geremd in je denken en doen.*
 - *Als kind was je speels, je ontdekte spelenderwijs.*

Verlanglijst

- Maak een top 10 van je wensen, dromen of verlangens.
- Schrijf de datum erachter waarop je elk ervan gerealiseerd wilt hebben.
 - *Elke verandering begint vanuit een wens.*
 - *Startende ondernemers beginnen een bedrijf vaak vanuit een wens of droom.*

Tijdloos

- Schrijf drie activiteiten op waarbij je het besef van tijd kwijtraakt. Dat kunnen namelijk je passies zijn.
- Reserveer tijd voor twee van deze activiteiten in je agenda.
 - *Waar zeg je afspraken voor af, omdat het zo leuk is om te doen?*
 - *Wanneer vliegt de tijd voorbij?*
 - *Waarbij voel je jezelf net zoals 'het kind in de zandbak'?*
 - *Wat is bijna net zo leuk als verliefd zijn?*

12

Zie wie je bent door je aandacht te volgen

Bewust je aandacht volgen, geeft je steeds informatie over jezelf. Alles wat jij om je heen waarneemt zegt iets over waar je aandacht is. Je zou zelfs kunnen zeggen dat wat je ziet een afspiegeling is van jezelf. *Wat* je ziet hangt ook af van *hoe* je kijkt. Het heel kleine percentage van alles wat je bewust waarneemt, zegt meer over hoe je naar de dingen kijkt, dan over de gebeurtenissen, situaties, omstandigheden en relaties zelf. Immers, waarom zie jij precies dát kleine gedeelte van alles om je heen en waarom ziet iemand anders weer iets anders? Als bijvoorbeeld een zakenman en een moeder samen door een winkelcentrum lopen en langs exact dezelfde winkels, dan ziet misschien die man zakelijke mogelijkheden of bijzondere manieren van productpresentatie. De moeder ziet misschien producten die de kinderen nodig hebben of waarmee ze de kinderen blij kan maken.

Je kijkt vanuit jouw unieke persoonlijkheid en daarom kijk je zoals je bent. Elke mening die je over iets hebt, zegt hoe jij ernaar kijkt. Met deze belangrijke informatie kun je je voordeel doen. Je krijgt hierdoor immers diepere informatie over jezelf. Nog een paar voorbeelden. Als je een opgeruimd bureau hebt, dan geeft dat

mogelijk aan dat je het prettig vindt om in een opgeruimde omgeving te werken. Als je meestal nog wat extra gas geeft, wanneer een verkeerslicht op oranje springt, dan geeft dat mogelijk aan dat je gehaast bent of dat je spanning zoekt. Stel dat iemand iets doet wat jou irriteert, dan geeft dat mogelijk aan dat die ander iets doet, waarmee jij bij *jezelf* moeilijk kunt omgaan. Als jij gehaast bent en je ergert je eraan dat je op iemand moet wachten, dan kan dat juist betekenen dat je zelf de behoefte hebt om het rustig aan te doen, maar dat je jezelf die rust niet zo gemakkelijk kunt geven. Had je die rust wel, dan zou je jezelf niet zo druk maken als je even moest wachten.

Niet alleen dingen van een ander waaraan jij je ergert, zegt iets over jou. Ook de kwaliteiten die jij in anderen bewondert zeggen iets over jou. Misschien dat jij die kwaliteiten (in aanleg) zelf hebt of graag wilt hebben. Je herkent in anderen vaak die kwaliteiten, omdat je ze zelf ontwikkelt. Alles om je heen kan dus fungeren als jouw 'spiegel'. *Wat je ziet, dat ben je zelf.*

Oefeningen

Wat je ziet is *hoe* je kijkt

- Schrijf drie dingen op die jou vaak opvallen en anderen niet opvallen.
- Reserveer tijd in je agenda voor enkele persoonlijkheidstesten zoals een projectietest, kleurentest of inktvlekkentest op internet. (Bijvoorbeeld een test uit: 123test.nl/persoonlijkheid.)
 - *Wat valt je op aan mensen uit je omgeving?*
 - *Wat valt je op bij bijzondere betekenisvolle momenten?*
 - *Kijk eens naar een abstract schilderij en vertel wat je opvalt.*

Wat je vindt is *hoe* je kijkt

- Schrijf drie dingen op waar je een zeer stellige mening over hebt.
- Schrijf erachter waarom je deze mening hebt.
 - *Denk aan mensen uit je omgeving.*
 - *Denk aan omstreden onderwerpen.*
 - *Welke uitspraken maken je bijvoorbeeld blij of juist boos?*



Alles om je heen is een reflectie van jezelf

Wat je bewondert is hoe je *wilt* gaan kijken

- Schrijf de drie kwaliteiten op die je het meest bewondert in anderen.
- Schrijf erachter *waarom* je deze kwaliteiten bewondert.
 - *Denk aan je ouders, relaties, familie, vrienden en bekenden.*
 - *Denk aan je (ex)collega's.*
 - *Denk aan beroemde mensen.*

13

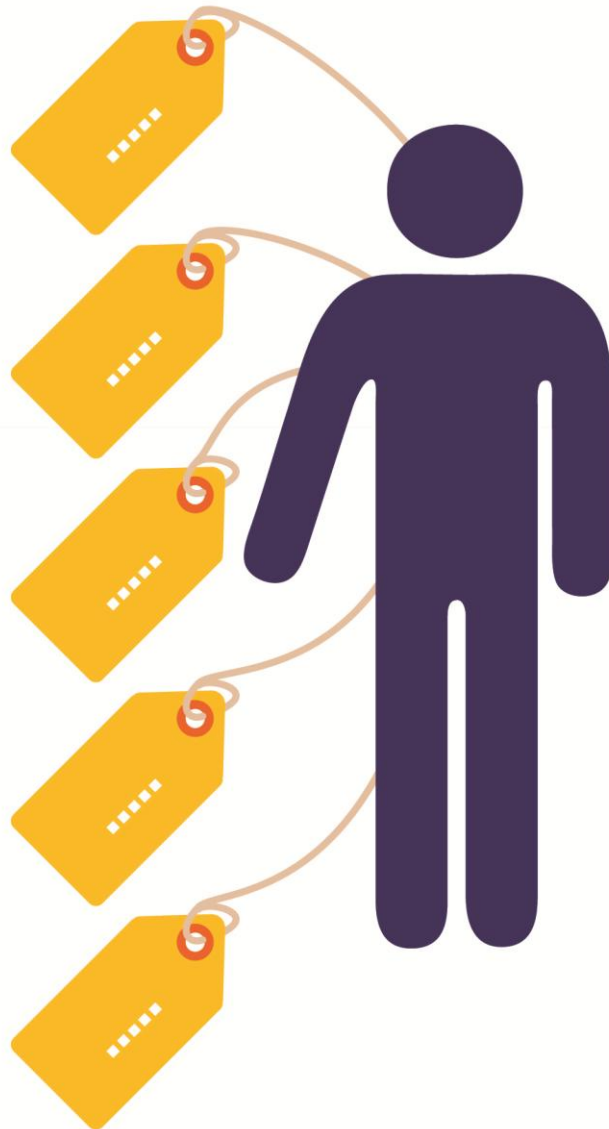
Ken jezelf door je talenten

Inspiratie en talenten gaan vaak hand in hand. Kijk naar waar je goed in bent of in uitblinkt, want daar liggen je mogelijkheden. Iedereen heeft bijzondere talenten. Het zijn dingen die voor jou als vanzelf gaan, dingen waarvoor je automatisch al geïnspireerd bent. Sommige dingen in je leven gaan als vanzelf, zonder weerstand. Vaak zijn dat ook de dingen waarin je uitblinkt ten opzichte van anderen. bezig zijn met je talenten geeft je een gevoel van positieve kracht. Het zijn vaak ook de dingen waar je naar uitkijkt om te ondernemen of waarbij je de tijd vergeet; de dingen waar je steeds de juiste mensen voor tegenkomt op je pad om ze te realiseren. Kijk ook eens naar wat anderen in jou waarderen. Vraag hen eens wat ze je grootste talenten vinden. Wat is het dat zij in jou het meest bewonderen? Weet dus wat je talenten zijn. Wellicht ben je daarvoor 'in de wieg gelegd'.

Oefeningen

Wat gaat 'vanzelf'?

- Schrijf drie dingen op die voor jou vaak als 'vanzelf' gaan.
- Schrijf erachter in één woord *waarom* ze als 'vanzelf' gaan.
 - *Waarvoor hoef je nauwelijks moeite te doen?*
 - *Wat vinden anderen dat jou komt 'aanwaaien', wat wordt in je schoot geworpen? (Zelf kun je dat meestal minder goed zien.)*
 - *Wat krijg je vaak 'cadeau', waar anderen veel moeite voor doen?*



Ken jezelf door je talenten

Wat bewonderen anderen in jou?

- Schrijf drie dingen op die anderen het meest in jou bewonderen.
- Reserveer tijd voor een feedbackgesprek met iemand in je agenda.
 - *Vraag het aan je collega's en leidinggevende.*
 - *Vraag het aan je ouders, partner, kinderen, vrienden.*
 - *Waarvoor krijg je vaak een uitstekende beoordeling?*

Wat vinden anderen jouw grootste talenten?

- Schrijf drie dingen op waarvan anderen vinden dat jij die bijzonder goed kunt.
- Reserveer tijd voor een rondvraag aan drie mensen in je agenda (bijvoorbeeld per e-mail).
 - *Waarvoor vinden anderen jou het meest geschikt?*
 - *Waarvoor werd je het meest gecompimenteerd?*
 - *Waarover willen anderen graag jouw advies?*
 - *Wat vragen anderen telkens opnieuw aan jou?*
 - *Waar benijden anderen je soms om?*
 - *Waarvoor krijg je vaak een uitstekende beoordeling?*

14

Ken jezelf door je gelopen route tot nu toe

Je eigen 'CV' van je verleden kan je veel over jezelf vertellen. Zoals de belangrijkste gebeurtenissen in je leven en de belangrijkste keuzes die je hebt gemaakt. Je grootse geluksmomenten en je grootste worstelingen. Wat waren de doorslaggevende momenten in je leven? Wat waren de oorzaken van de belangrijkste wendingen in je leven? Wie zijn en waren je liefste vrienden en wie zijn en waren de mensen waar je de meeste moeite mee hebt (gehad)? Als je jouw hoogte- en dieptepunten tot nu toe op een rijtje zet, dan kun je waarschijnlijk een rode draad ontdekken. Met deze manier van autobiografisch onderzoek vind je stukken van je belangrijke thema's, je missie, je plan, je script. Je bekijkt als het ware de door jou afgelegde route. Via deze manier van het analyseren van gedeeltes van je leven, kun je meer te weten komen over het grotere geheel van je leven of kun je misschien jouw levensmissie herleiden.

Word je bewust van de terugkerende thema's in je leven

Iedereen heeft in het leven belangrijke zaken die regelmatig terugkeren: dingen die steeds een bepaalde richting op gaan of je voor dezelfde dilemma's stellen. Ook zaken waarmee je telkens moeite hebt, geven informatie over wie je bent.

Leuke patronen kunnen aangeven waar je krachten en talenten zitten. *Vervelende patronen* wijzen je vaak op bepaalde zaken die je voortaan handiger zou kunnen aanpakken. Negatieve patronen blijven zich vaak herhalen, totdat je geleerd hebt er anders mee om te gaan. Vaak wordt een thema iedere keer dat het terugkomt sterker. Probeer eens enkele patronen in je leven te herkennen.

Oefeningen

Keuzes

- Schrijf de drie belangrijkste keuzes op die je ooit gemaakt hebt.
- Reserveer tijd in je agenda om na te denken over de keuzes waar je nu voor staat.
 - *Welke keuzes hebben je leven voor een groot deel bepaald?*
 - *Welke beslissingen hebben je het meest gemaakt tot wie je nu bent?*
 - *Wanneer heb je het roer radicaal omgegooid?*
 - *Waar ben je het meest trots op?*

Geluksmomenten

- Schrijf de drie belangrijkste geluksmomenten op die je ooit beleefd hebt.
- Reserveer tijd in je agenda voor twee momenten waar je echt naar uitkijkt.
 - *Wat was de mooiste dag van je leven?*
 - *Wat zijn je leukste herinneringen?*
 - *Wat zou je heel graag overdoen?*

Worstelingen

- Schrijf de drie belangrijkste worstelingen op die je ooit doorgemaakt hebt.
- Reserveer voor één nog lopende worsteling tijd in je agenda voor reflectie.
 - *Waarmee kun je heel moeilijk omgaan?*
 - *Wat lukt je steeds niet goed?*
 - *Wat ging er ontzettend mis in je leven?*

Patronen

- Schrijf de drie belangrijkste patronen op die je in je leven kunt ontdekken.
- Schrijf erachter wat daarvan de consequenties zijn voor jou.
 - *Mis je altijd die promoties?*
 - *Val je altijd op de verkeerde partner?*
 - *Vergeet je altijd om ...? Heb je altijd...? Beland je altijd in...?*

15

Ken je behoeften

Door te weten wat je écht nodig hebt, weet je meer over jezelf. Waar heb je echt behoefte aan, wat is belangrijk voor je in je leven en in je werk? Weet je wanneer je het meest tot je recht komt, hoe je het best functioneert? Spreek je die behoeften ook uit naar anderen? Als anderen niet weten waaraan je behoefte hebt, dan kunnen ze ook niet overwegen om die te vervullen. Maak eens een top 5 van dingen waaraan je veel behoefte hebt en deel dat eens met mensen die eventueel kunnen bijdragen aan de vervulling ervan.

Oefeningen

Belangrijke behoeften

- Schrijf de drie belangrijkste dingen op waaraan je behoefte hebt.
- Schrijf erachter waarom je die behoefte hebt (de diepere behoefte achter je behoefte).
- Ga nog dieper en schrijf achter die diepere behoefte opnieuw waarom je dan *die* behoefte hebt (de behoefte achter de behoefte, achter de behoefte).
- Reserveer tijd in je agenda om voor twee behoeften te onderzoeken hoe je die, op verschillende manieren, kunt (laten) vervullen.
- Reserveer tijd in je agenda om deze twee behoeften uit te spreken aan minimaal twee mensen. (Als het mogelijk is: kies dan die mensen die kunnen bijdragen aan de vervulling ervan.)
 - *Wat is heel erg belangrijk voor jou om te ontvangen of te geven?*
 - *Wat is heel erg belangrijk voor jou om te bespreken?*
 - *Hoe wil je heel graag behandeld of gezien worden?*

- *Hoe wil je heel graag dat mensen zich tegenover jou gedragen?*
- *Welke zaken wil je graag afronden?*
- *Op welke manier wil je dat mensen met je omgaan?*

16

Weet wat er in je leeft

Iedereen heeft in het leven nog wel ‘openstaande zaken’. Dingen die nog niet begonnen zijn en waarmee je wel wilt beginnen. Of dingen die nog niet klaar zijn en die je eigenlijk wel zou willen afronden. Kijk eens naar wat er nog bij je speelt. Of kijk eens naar wat je misschien ver hebt weggestopt of zelfs hebt verstoppt, maar wat zo nu en dan toch de kop opsteekt en je onrustig maakt. Wat is voor jou belangrijk om nog iets mee te doen? Dit zijn openstaande of onafgewerkte verlangens of ervaringen. Die kunnen ontstaan zijn, doordat je niet meer het onprettige of vervelende gevoel wilde hebben van de confrontatie ermee. Je kunt bekijken in hoeverre je deze alsnog wilt of kunt vervullen. Zo niet, ga dan na of je ze kunt loslaten.

Oefeningen

Waarmee wil je beginnen?

- Schrijf twee dingen op waarmee je wilt of wilde beginnen.
- Schrijf erachter wat je tegenhoudt of tegenhield om ermee te beginnen.
- Reserveer tijd in je agenda voor één manier om er toch een begin mee te maken.
 - *Wat ‘heb je altijd al willen doen’, maar (nog) niet gedaan?*
 - *Wat wil je heel graag en vind je een beetje eng?*
 - *Welke drempels wil je nog over? Wat heb je nodig om te beginnen?*

Waarmee wil je stoppen?

- Schrijf twee dingen op waarmee je wilt stoppen.
- Schrijf erachter wat je tegenhoudt om ermee te stoppen.
- Reserveer tijd in je agenda voor één manier om toch met stoppen te beginnen.
 - *Is er nog iets ‘onaf’ wat je eerst af wilt maken?*
 - *Wil je er nog iets mee in de toekomst?*

- *Kun je de achterliggende behoefte ook op een andere manier vervullen?*
- *Is er een reden waarom je het nog niet los kunt laten?*

Waarvan wil je meer?

- Schrijf twee dingen op waarvan je meer wilt.
- Schrijf erachter wat je tegenhoudt om dat te realiseren.
- Reserveer tijd in je agenda voor één manier om het toch voor elkaar te krijgen.
 - *Wat wil je nog meer dan 'meer salaris', 'vrije tijd' of 'vakantie'?*
 - *Welke dingen wil je graag vaker doen of meer als je maar... ?*
 - *Waarom kom je te weinig toe?*
 - *Wat wil je verbeteren?*

Wat wil je anders?

- Schrijf twee dingen op die je graag anders wilt.
- Schrijf erachter wat je tegenhoudt om dat te realiseren.
- Reserveer tijd in je agenda voor één manier om het toch voor elkaar te krijgen.
 - *Wat zou je liever op een andere manier doen?*
 - *Welke resultaten zou je graag met andere methoden bereiken?*
 - *Welke gewoonte, eigenschap of welk gedrag zou je graag willen veranderen?*

17

Vraag om antwoorden

Als je durft te vragen, zul je zien dat er antwoorden komen. Als je antwoorden zoekt op iets wat je bezighoudt, stel de vraag dan eerst gewoon aan jezelf. Vaak weet je meer van het antwoord dan je denkt. Gebruik je intuïtie bijvoorbeeld om antwoorden te vinden die je zoekt. Wanneer je jezelf openstelt voor antwoorden en je gefocust bent op je vraag, zul je het antwoord sneller vinden. Stel duidelijke en open vragen. Ja/nee-vragen geven meestal geen goed resultaat. Wat voor veel mensen werkt is rust, ontspanning en stilte. Wat voor sommigen werkt is vlak voor je gaat slapen, in alle rust, je te concentreren op je vraag. Dan ga je lekker slapen en het kan zijn dat op onverwachte momenten de volgende dag, of de dagen daarna, ineens stukken van het antwoord in je opkomen. De vorm waarin dat gebeurt kan heel divers zijn. Misschien

komt het door een gedachte of een symbool of kom je iemand tegen die je verder helpt. Een ideale omstandigheid om je intuïtie te kunnen horen is als je ontfoecust bent. Als je nergens op gefocust bent, dan ben je het meest open voor je intuïtie. Dus eerst focussen en dan loslaten.

Oefeningen

Vraag het aan jezelf

- Richt jezelf op een belangrijke vraag. Vul het antwoord niet in. Wees open.
- Reserveer tijd in je agenda om dit elke paar uur te herhalen.
- Doe dit, totdat je een spontaan inzicht of (symbolisch) antwoord 'ontvangt'.
 - *Belangrijk is je intentie achter de vraag: zorg dat je die helder hebt.*
 - *Richt je bijvoorbeeld 's avonds op je vraag. Schrijf 's ochtends direct je dromen op en kijk of je een symbolische betekenis kunt ontdekken.*
 - *Focus op je vraag en sla (zonder te kijken) een bladzijde op in 'het boek met alle antwoorden' (of in een ander boek).*
 - *Focus op de vraag en probeer een van de online 'orakels' op internet. (Een bekend voorbeeld van een orakel is de Chinese "I-Tjing".)*
 - *Bekijk eens de mogelijkheden van zogenaamde 'spiertest oefeningen' (kinesiologie) waarbij spieren met meer of minder tegendruk reageren op vragen die gesteld worden.*
 - *Formuleer je vraag eventueel op verschillende manieren.*

Testpagina: weten wat bij je past

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik ken mijn diepste verlangens en voel welke missie ik heb.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

2. Ik weet wat essentieel is voor mij in dit leven.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

3. Ik maak bewuste keuzes om mijn dromen te volgen.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

4. Ik gebruik mijn unieke talenten en eigenschappen.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

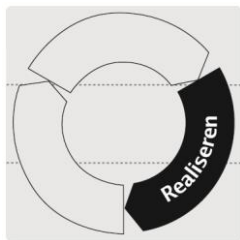
5. Ik ervaar vervulling.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

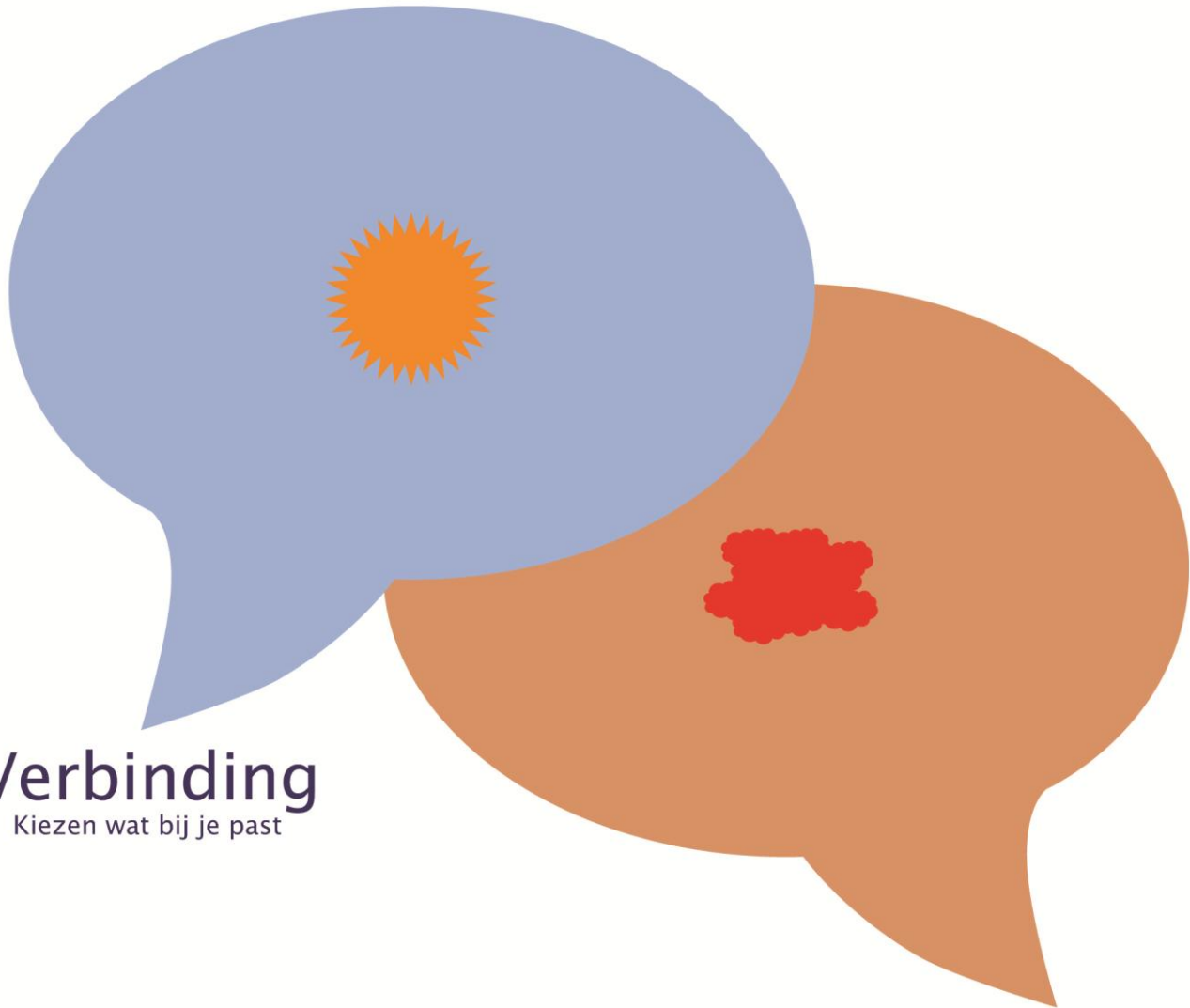
3

3. Kiezen wat bij je past

Dit hoofdstuk gaat over de manier waarop je jouw keuzes bewust meer kunt afstemmen op wie je bent. Hierbij is het belangrijker om ‘de goede dingen’ te doen, dan om ‘de dingen goed’ te doen. *Weten* wat bij je past en wat echt belangrijk voor je is, betekent namelijk nog niet dat je ook *kiest* wat bij je past. Vaak zit je in een stroom waarin je onbewust kiest voor de dagelijkse dingen die je aandacht vragen. Je neemt dan niet de tijd om bewust te kiezen voor wat echt belangrijk voor je is. Je kunt besluiten om deze afwegingen bewuster te maken, in plaats van je te laten leiden door je patronen en gewoonten, of door de omstandigheden, of door anderen. Kiezen is ook echt kiezen en dat betekent zelf de verantwoordelijkheid voor je keuzes nemen. Soms kan het daarbij nodig zijn om angst te overwinnen of overtuigingen los te laten. Andere keuzes maken kan een grote overgang zijn van wat je gewend was te doen naar wat je graag zou willen doen. In dat geval kan het handig zijn om de overgang in een aantal stappen te maken. Dat kan door keuzes te maken die telkens een beetje meer bij je passen. Elke stap is er één. Ook kan het zinvol zijn om verschillende alternatieven te vinden voor keuzes waarbij je op het eerste gezicht geen opties hebt die bij je lijken te passen. Je emoties geven onmiddellijk feedback of je wel of niet kiest wat bij je past. Eenvoudig samengevat: het voelt goed (je voelt je verbonden met wat je kiest) of het voelt niet goed (je voelt weerstand tegen wat je kiest). Een keuze voor wat je vreugde geeft, is normaliter een keuze die goed bij je past. Door meer zelf de regie te houden, stel je jezelf in staat te kiezen voor wat jou inspireert. En dat brengt je op jouw eigen pad van succes.



Je ‘levensprocessen’, stap ‘Realiseren’: kiezen voor wat jou inspireert



Verbinding
Kiezen wat bij je past

Weerstand
Kiezen wat niet bij je past

Bewust zijn van wat je kiest

18

Maak bewuster keuzes

Je hebt meer controle als je bewust kiest. De meeste keuzes in je leven maak je echter niet bewust. Er wordt zelfs verondersteld, dat meer dan 95% van je informatieverwerking onbewust gebeurt. En dat is maar goed ook als het om dagelijkse dingen gaat, zoals lopen, het herkennen van gezichten of hoe je je gedraagt in situaties. Met je bewuste deel ga je veelal af op wat op dat moment je aandacht vraagt. Je kunt leren om je steeds bewuster te zijn van veel onbewuste keuzes die een belangrijke invloed op je hebben. Als je dat doet, dan heb je meer controle over de keuzes die je normaal gesproken automatisch of uit gewoonte maakt. Pas als je je bewust bent van wat je kiest, dan kun je ook kiezen voor een alternatief dat misschien meer bij je past. Welke keuzes je ook maakt in je leven, er zijn bijna altijd alternatieven mogelijk.

Voorspoed en tegenspoed zijn vaak indicatoren die aangeven of je kiest wat bij je past of wat niet bij je past. Als je kiest wat bij je past, zullen dingen vaak meer vanzelfsprekend verlopen. Als je kiest wat niet bij je past, zullen dingen eerder met veel weerstand verlopen.

Oefeningen

Bewuster kiezen

- Schrijf drie situaties op waarin je ‘automatisch’ of ‘ongepland’ bent terechtgekomen.
- Schrijf erachter wat je had kunnen doen om in een fijnere situatie terecht te komen.
 - *Wie zwijgt, stemt toe. Als je niets doet, dan gaat het door.*
 - *Ging je mee met de stroom van de dingen, omdat je het te druk had om je af te vragen of je dat ook werkelijk wilde?*
 - *Kocht je die ene bank, omdat je die dag geen zin had om nog meer winkels te bezoeken?*
 - *Ging je voor de gemakkelijkste keuze in plaats van de beste voor jou?*

Alternatieven vinden

- Schrijf drie belangrijke keuzes op waarbij je ervaarde, dat je eigenlijk geen echte keuze had.
- Schrijf erachter welk wenselijker resultaat je zou kunnen hebben bij een alternatieve keuze.
 - *Had je het gevoel, dat je moest kiezen uit twee ongewenste mogelijkheden?*
 - *Je kunt je keuze uitstellen.*
 - *Schakel hulpbronnen in om (nog) betere alternatieven te vinden.*
 - *Je kunt er ook voor kiezen meer onderzoek te doen naar alternatieven.*

Kiezen wat nog meer bij je past

- Schrijf van drie belangrijke keuzes op hoe je jezelf voelde voor, na en tijdens het kiezen.
- Schrijf erachter of je verbinding voelde met de keuze (het voelde goed) of juist weerstand voelde tegen de keuze (het voelde niet zo goed).
- Zoek bij een keuze die je nog wilt maken naar een alternatief wat (nog) fijner voelt.
 - *Luister aandachtig naar je gevoel voor, tijdens en na je keuze.*
 - *Probeer je per alternatief voor te stellen hoe het voelt als je deze kiest.*
 - *Maak in gedachte telkens een andere keuze en kijk welke het beste voelt.*

19

Kijk naar het grote plaatje van je levenspad

Wil je blijven doen wat je deed? Of wil je liever andere keuzes maken? Je levenspad van keuzes is een overzicht van je keuzes die je tot nu toe hebt gemaakt. Interessant is natuurlijk *waarom* je die keuzes zo hebt gemaakt en *hoe* je jouw keuzes in de toekomst wilt gaan maken. Als je vanuit dit inzicht in jouw keuzepad naar je keuzes uit het verleden kijkt, dan kan dit je mogelijk inspireren om vanaf nu bewuster te kiezen voor wat werkelijk bij je past.

*Oefeningen***Keuzepatronen**

- Schrijf tien belangrijke keuzes op die je hebt gemaakt in je leven.
- Schrijf op wat bij het komen tot die keuzes gemeenschappelijk is. Is er een rode draad?
- Schrijf op waaraan je bij toekomstige keuzes meer aandacht wilt geven.
 - *Kies je altijd voor een bepaald soort dingen?*
 - *Laat je anderen vaak voor jou kiezen?*
 - *Kies je altijd de gemakkelijkste of juist de moeilijkste weg?*
 - *Kies je altijd heel snel of kun je meestal niet kiezen?*
 - *Houd je vooral rekening met anderen of kies je vooral voor jezelf?*
 - *Laat je jezelf leiden door meningen van anderen of juist niet?*

- *Zijn er vaak overeenkomstige redenen die je keuzes bepalen?*

20

Gebruik je emoties als directe feedback op je keuzes

Hoe voelt het als je iets kiest? Sta je daar bij stil? Grofweg kun je twee soorten keuzes maken: kiezen wat bij je past of kiezen wat niet bij je past. De bijbehorende emoties zijn in twee hoofdcategorieën in te delen: je voelt je goed of je voelt je niet goed bij wat je kiest. Als je jezelf goed voelt bij je keuze, dan is die in overstemming met je behoeften, doelen of missie. Als je weerstand voelt bij je keuze, dan gaat die in tegen je behoeften, doelen of missie. Er zijn genoeg redenen om iets te kiezen wat niet strookt met je behoeften, doelen of missie. Alleen leiden deze keuzes meestal niet tot meer inspiratie.

1. Verbindende keuzes

Dit zijn keuzes vanuit verbinding die passen bij je behoeften, doelen of missie.

Verbinding ervaar je als je kiest wat bij je past.

Verbindende keuzes zijn authentieke keuzes.

Verbinding geeft je een gevoel van 'meevaren op de wind in een luchtballon'.

Keuzes vanuit verbinding geven je energie.

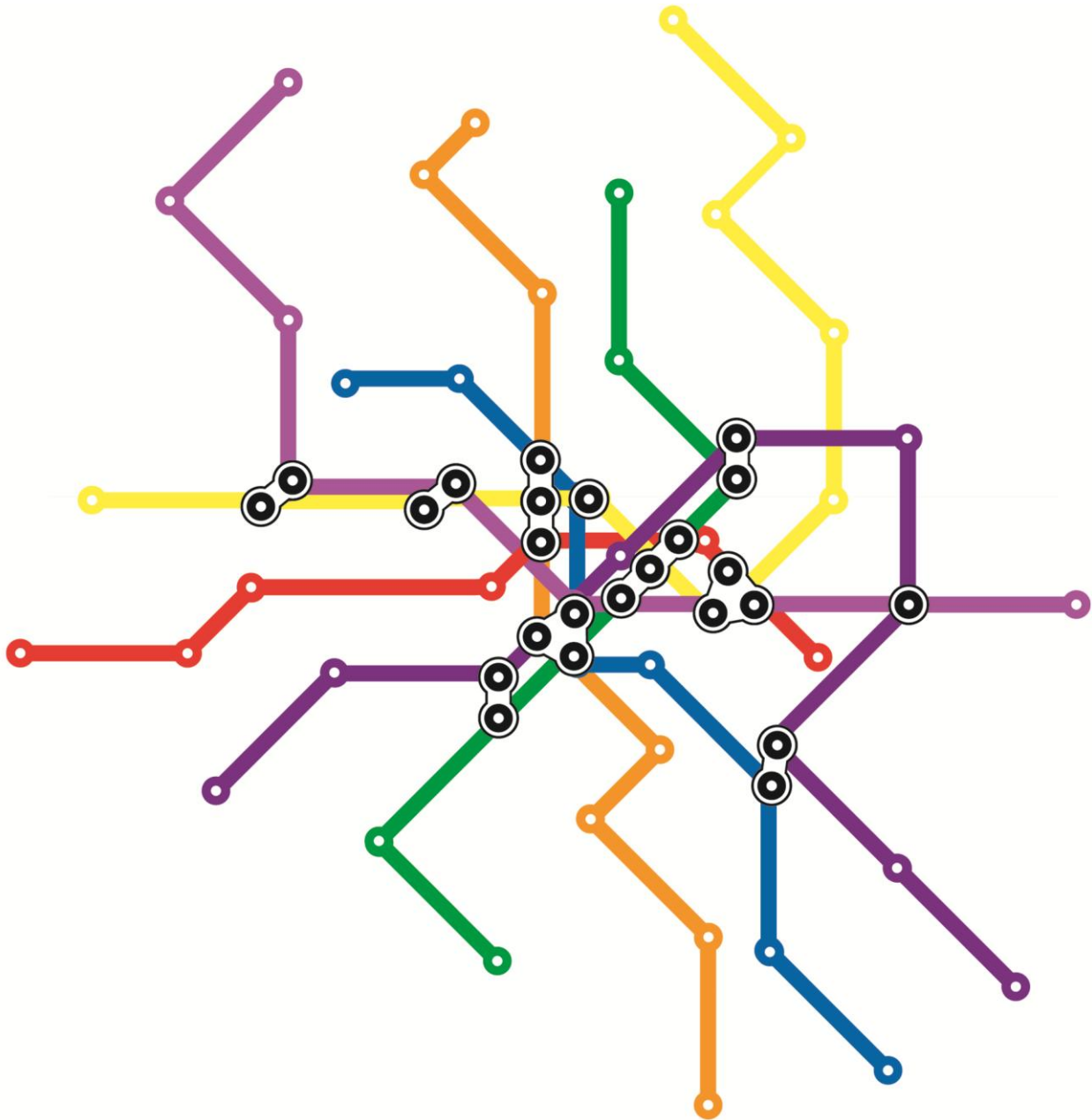
2. Weerstandkeuzes

Dit zijn keuzes vanuit weerstand die niet passen bij je behoeften, doelen of missie.

Weerstand ervaar je als je kiest wat *niet* bij je past.

Weerstand geeft je een gevoel van 'tegen de stroom in roeien'.

Keuzes vanuit weerstand kosten je energie.



Bewust zijn van je levenspad van keuzes

Oefeningen

Feedback bij keuzes

- Schrijf twee belangrijke keuzes op die je hebt gemaakt waarbij je verbinding voelde.
- Schrijf erachter hoe je dat merkte en hoe dat voelde.
- Schrijf twee belangrijke keuzes op die je hebt gemaakt waarbij je weerstand voelde.
- Schrijf erachter hoe je dat merkte en hoe dat voelde.
 - *Welke keuzes maakte je gemakkelijk en welke keuzes vond je moeilijk om te maken?*
 - *Welke keuzes stelde je uit, welke maakte je direct?*
 - *Waarop kon je niet wachten, waar zag je tegenop?*
 - *Welke keuze paste precies 'in je straatje' en welke keuze was tegen je principes?*

21

Kies zelf; niet bewust kiezen is ook kiezen

“Als je niet bewust kiest, dan kies je toch.” Wat betekent deze uitspraak?

Mogelijkheid één: met niet kiezen maak je de onbewuste keuze om dingen te laten zoals ze zijn. Je kiest dan als het ware automatisch voor voortzetting of herhaling. Met herhaling van je keuzes uit je verleden kun je geen nieuwe doelen bereiken. Als je blijft doen wat je deed, dan blijf je krijgen wat je kreeg. Dus als je nieuwe doelen wilt bereiken, dan is het noodzakelijk om nieuwe keuzes te maken.

Mogelijkheid twee: als je niet zelf sturend of leidend bent door te kiezen, dan kies je ervoor om je door anderen te laten sturen of leiden. Daarmee kies je ervoor om anderen voor jou te laten kiezen.

Oefeningen

Actief of passief kiezen

- Schrijf drie belangrijke dingen op die je op z'n beloop laat.
- Reserveer tijd in je agenda voor één ervan waarvoor je vanaf nu actief keuzes gaat maken.
 - *Welke keuzes maak je uit gewoonte?*
 - *Welke dingen geef je te weinig aandacht, terwijl die erg belangrijk zijn?*
 - *Wanneer zeg je: “ik zie het wel” of “ik merk het vanzelf wel”?*

- *Wanneer neem je duidelijk verantwoordelijkheid voor het verloop?*
- *Wanneer wacht je tot de omstandigheden je wel dwingen om te kiezen?*

Passieve keuzepatronen doorbreken

- Schrijf drie manieren op hoe je alerter kunt zijn op keuzes die je onbewust maakt.
- Schrijf drie dingen op die 'voortkabbelen' in je leven, maar waar je jezelf eigenlijk niet zo goed bij voelt.
- Schrijf erachter wat je dan gaat doen om die keuzes om te buigen naar bewuste keuzes.
 - *Als ik automatisch "ja" zeg, ga ik mij afvragen waarom ik dat doe.*
 - *Als ik merk dat ik iets uit gewoonte kies, dan ga ik expres anders kiezen.*
 - *Als ik iets wil negeren, dan ga ik er eens extra bij stil staan waarom.*
 - *Als ik nonchalant ben over iets, dan geef ik er extra aandacht aan.*

22

Durf te kiezen voor het ongemakkelijke

Hoe vaak daag jij jezelf uit? Als jij verlangens, doelen of wensen hebt, dan zijn dat meestal dingen die je nog niet eerder hebt ervaren. Dat is wat groeien is: ervaren wat je nog niet eerder ervaren hebt. In groei ligt daarmee ook iets ongemakelijks besloten. Namelijk het feit dat je niet weet hoe het zal zijn en hoe het pad er naartoe verloopt. Alle nieuwe dingen waarvoor je kiest hebben zowel dat fijne gevoel van het verlangen, als het oncomfortabele gevoel van het onbekende.

Het vraagt soms durf en moed om ervoor te kiezen het ongekende aan te gaan. Het vraagt soms overgave om te kiezen voor een onbekende uitkomst.

Durf te kiezen en durf risico's te nemen. In het slechtste geval wordt het niet wat je had gewild. Dan kun je weer nieuwe keuzes maken.

Soms is het ook ongemakkelijk om voor jezelf te kiezen. Voor veel mensen is het gemakkelijker om iemand anders te 'pleasen'. Je zult dan niet zo snel bekritiseerd worden. Het is echter ook: niet kiezen wat bij je past. Durf het om te draaien en de ongemakkelijke keuze te maken die *wel* bij je past. Op de langere termijn zul je jezelf hierbij meestal fijner voelen. Maak jezelf niet minder belangrijk dan een ander, want dat ben je

niet. Je bent waardevoller voor je omgeving als je vanuit je authentieke kracht handelt en een positief voorbeeld bent.

Voor veel mensen is het een lastige keuze om te stoppen met dingen die eigenlijk niet meer bij hen passen. Vaak is er de angst om iets kwijt te raken, of angst voor het onbekende dat ervoor in de plaats komt, of angst of het nieuwe wel gaat lukken. Angst is in dit geval een slechte raadgever. Soms is iets niet meer vervullend voor je. Misschien je werk, relatie of woning, of iets anders. Vaak is het eerst nodig om het oude af te sluiten. De ongemakkelijke keuzes om wat je niet wilt ook niet meer te doen, scheppen de ruimte, energie en de mogelijkheid om iets *wel* te doen wat je *graag* wilt.

Oefeningen

Oncomfortabele keuzes opzoeken

- Schrijf drie belangrijke keuzes op die je onprettig vond om te maken.
- Reserveer tijd in je agenda om een week lang elke dag een onprettige keuze te maken.
 - *Je voelt je ongemakkelijk als je eerlijk bent en je gaat het toch doen.*
 - *Je vindt het moeilijk om "nee" te zeggen en je gaat het toch doen.*
 - *Je vindt het lastig om ergens hulp bij te vragen en je gaat het toch doen.*

Gelijkwaardigheid

- Schrijf drie belangrijke keuzes op waarbij je de ander belangrijker vond dan jezelf.
- Maak een week lang jezelf het belangrijkste van alles bij je keuzes.
 - *Je hebt liever dat ze je aardig vinden, maar je geeft toch jouw mening.*
 - *Je wacht niet tot iemand zijn verhalen heeft verteld, maar je zegt direct dat je iets anders wilt bespreken.*
 - *Je weet dat iemand het druk heeft, maar je vraagt toch tijd van hem of haar.*

Stoppen of doorgaan

- Schrijf drie belangrijke dingen op waarvoor je nu kiest die niet meer te doen.
- Gebruik de tijd die je hierdoor overhoudt om voor nieuwe dingen te kiezen.
 - *Als je op tijd naar huis gaat, dan heb je tijd om te fietsen.*
 - *Zoek en vervang: kies bewust voor wat je liever wilt.*
 - *Als je stopt met paardrijden, dan heb je tijd om te hockeyen.*

23

Maak echte keuzes

Wil je er echt voor gáán? Je wilskracht is de drijvende kracht achter alles in je leven. Daarom is het belangrijk, dat je de keuze die je maakt ook echt wilt. Een echte keuze is een vastbesloten en vastberaden keuze. Dat is een keuze waar je 100% achter staat, waar je 100% voor gaat en commitment voor hebt. Dat is je 'drive'. Als je niet echt kiest, dan kun je ook niet echt ervaren wat je gekozen hebt en wordt het geen echt succes. Je kunt niet half kiezen. Half kiezen is *niet* kiezen. Half kiezen is twijfelen en twijfelen is niet kiezen. Of beter gezegd, half kiezen is de keuze aan een ander laten; of kiezen voor wat je gewend bent. Ook iets 'proberen' is geen echte keuze. Onzekerheid over de eventuele gevolgen van je keuze kunnen je soms weerhouden om echt te kiezen. Bedenk dat als iets niet de voor jou goede keuze blijkt te zijn, je dan natuurlijk weer een andere keuze kunt maken. Echte keuzes geven je focus en de kracht ze ook echt uit te voeren.

Oefeningen

Echt kiezen

- Schrijf drie belangrijke keuzes op waar je eigenlijk niet achter staat.
- Doe hierbij de oefening 'stoppen of doorgaan' van het vorige handvat of de oefening 'alternatieven vinden' van handvat 18.
- Ga door totdat je iets kiest waar je echt voor wilt gaan.
 - *Je doet het wel, maar.... Eigenlijk had je ...*
 - *Waarvoor bedenk je vaak excuses of wat stel je vaak uit?*
 - *Waar twijfel je nog vaak aan?*

24

Kies liever iets dan niets

Vaak is het handiger om *iets* te kiezen dan *niets* te kiezen. Zo kom je sneller bij de voor jou goede keuze, dan wanneer je heel lang blijft afwachten. Natuurlijk is het soms belangrijk om de tijd te nemen, opdat je tot een voor jou goede keuze komt. Maar er is een verschil tussen de tijd nemen om een keuze te maken en niet

kiezen. Soms lopen deze twee in elkaar over en wordt de grens steeds onduidelijker. Stel jezelf dan een tijdslimiet. Blijk je de keuze als onprettig te ervaren? Ook dat kan waardevol zijn. Soms weet je namelijk sneller wat je *wel* wilt door te ervaren wat je *niet* wilt. Dus kies en doe gewoon iets. Als je zelf kiest, dan neem je ook zelf verantwoording voor je keuze. Wanneer je niets bewust kiest, dan neem je geen verantwoording en zet je jezelf als het ware buitenspel. Je bent natuurlijk vrij om je keuze aan te passen of van keuze te veranderen. Er is niets mis met het herzien van eerder gemaakte keuzes. Sterker nog, het is verstandig om je belangrijke keuzes van tijd tot tijd nog eens onder de loep te nemen en te kijken of je er nog steeds achter staat. En wanneer dat niet zo is, pas je keuzes dan aan. Kies, want zolang je niet kiest, zolang komt er geen verandering (tenzij de omstandigheden veranderen).

Oefeningen

Iets kiezen

- Schrijf drie dingen op waarin je steeds geen keuze maakt.
- Maak voor één ding *nu* een spontane keuze en handel twee weken alsof je er volledig achter staat.
- Reserveer over twee weken tijd in je agenda om te evalueren of je de keuze wilt bijstellen of veranderen.
 - *Kies bijvoorbeeld wat je het meest blij maakt.*
 - *Of kies voor wat het eerst bij je opkomt.*
 - *Of kies eens wat je normaliter niet zo gauw zou kiezen.*

Verantwoordelijkheid nemen voor je keuze

- Schrijf drie keuzes op die je hebt gemaakt waar je in de praktijk niet echt de verantwoordelijkheid voor neemt.
- Neem voor één keuze *nu* zelf de volledige verantwoordelijkheid en handel er twee weken lang naar.
- Reserveer over twee weken tijd in je agenda voor de oefening 'stoppen of doorgaan' van handvat 22 of de oefening 'alternatieven vinden' van handvat 18.
 - *Verantwoording dragen geeft je een gevoel van controle.*
 - *Verantwoordelijkheid geeft je invloed op de uitkomsten of resultaten.*
 - *Verantwoordelijkheid zorgt ervoor, dat 'dingen voor elkaar komen'.*

Testpagina: kiezen wat bij je past

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik maak gemakkelijk keuzes.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

2. Ik ben tevreden met de keuzes die ik heb gemaakt.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

3. Ik kies wat bij mij past.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

4. Ik maak moeilijke of vervelende keuzes zonder ze uit te stellen.

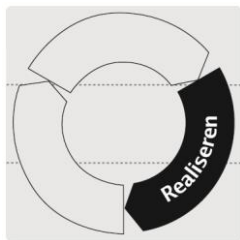
altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

5. Ik kies wat ik zelf wil, niet wat anderen van mij verwachten.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

4. Doen wat bij je past

Dit hoofdstuk gaat erover hoe je geïnspireerd in actie kunt komen. Je gaat onder meer uitzoeken of je wel de meeste energie en aandacht besteedt aan de dingen die echt belangrijk voor je zijn. Daarvoor moet je natuurlijk eerst de voor jou belangrijke dingen onderscheiden van de minder belangrijke dingen. Daarna kun je volgens de bekende basisprincipes van time management je energie en tijd eerst indelen naar je hoofdzaken en daarna naar je bijzaken. Dat borgt dat belangrijke zaken ook werkelijk de door jou gewenste aandacht krijgen, zowel in je leven, als in je werk. Vervolgens is het zaak om voor de dingen waaraan je aandacht wilt geven, geïnspireerde acties te formuleren en ondernemen. (Dit zijn acties die opkomen vanuit je innerlijke drijfveren.) Hierbij gaat het er uitdrukkelijk niet om zo hard mogelijk en zo veel mogelijk aan je doelen te werken, maar om met zo veel mogelijk *plezier* aan je doelen te werken. Dat gaat het gemakkelijkst, als je zoveel mogelijk je natuurlijke inspiratie gebruikt. Daarbij kun je een tweesporenbeleid volgen. Het ene spoor is top down: je komt vanuit je eigen inspiratie in actie door planmatig en doelgericht te ondernemen. Het andere spoor is bottom up: je kijkt vanuit een willekeurige situatie naar wat er zich voordoet; vervolgens kun je nagaan of je vanuit deze situatie inspiratie kunt halen om iets te ondernemen wat zinvol bijdraagt aan je doelen. Door meer te doen wat bij je past, ervaar je meer inspiratie. Hierdoor wordt het gemakkelijker en leuker om die doelen te realiseren, die echt belangrijk voor jou zijn.



Je 'levensprocessen', stap 'Realiseren': geïnspireerd in actie komen



Plan je successen

25

Bepaal je eigen strategie

Strategie kan een handig hulpmiddel zijn om je te herinneren aan de toekomst die jij voor ogen hebt. Een strategie is een manier om gebeurtenissen die passen bij je verlangens zelf in gang te zetten. Je kunt met een strategie bepalen *wat* je wilt bereiken, op welke *manier*, met welke *middelen* en *wanneer*. In een strategie scheid je wat je *wel* doet van wat je *niet* doet, hoofdzaken van bijzaken, wat *later* kan van wat *nu* moet gebeuren, wat *belangrijk* is van wat *urgent* is. De meeste doelen kun je op meerdere manieren bereiken. Een strategie is een hulpmiddel waarmee je op hoofdlijnen kiest uit verschillende mogelijkheden. Belangrijk is dat jij jouw doelen bereikt op een manier die goed bij je past en die voor jou vooral leuk is. Je kunt bijvoorbeeld eens een CV (Curriculum Vitae) van jouw toekomst maken in plaats van, zoals gebruikelijk, een CV van je verleden. Of maak een wensenlijstje voor de toekomst of een ‘bucket list’ (lijst met dingen die je beslist gedaan wilt hebben in je leven).

Oefeningen

Ontwikkel een strategie

- Schrijf één doel op waarbij een strategie je wellicht helpt succesvoller te zijn.
- Ontwikkel via onderstaande vier stappen je strategie: vanuit je eindpunt, naar je beginpunt:
 1. Wat is je einddoel?
 2. In welke subdoelen (maximaal vijf) kun je dat einddoel verdelen?
 3. Nummer de onderdelen naar belangrijkheid.
 4. Welke activiteiten zijn per subdoel noodzakelijk?
 - *Grote dingen kun je niet in één keer realiseren, een strategie kan helpen.*
 - *Voor overzicht is het handig om je strategie uit te werken in een plan.*
 - *Om resultaatgericht bezig te zijn helpt het stellen van prioriteiten.*
 - *Om in actie te komen helpt het je te focussen op één onderdeel tegelijk.*

Maak je CV voor de toekomst

- Schrijf drie doelen, wensen of mijlpalen op die je ergens in jouw toekomst gaat bereiken (neem bijvoorbeeld tien jaar na nu als uitgangspunt).
- Doe dit voor de volgende categorieën:
 1. Je werk

2. Jezelf

3. Je privéleven

4. Je bijdragen aan de maatschappij

- *Wat voor banen of ondernemingen heb je gehad over tien jaar?*
- *Hoe wil je jezelf ontwikkeld hebben over tien jaar?*
- *Wat kun je zeggen over je relaties, huis, gezondheid over tien jaar?*
- *Wat heeft de maatschappij aan jou gehad over tien jaar?*

26

Plan je belangrijke dingen eerst

Volgt jouw inspiratie je agenda of laat je jouw agenda je inspiratie volgen? Een groot verschil. Kom je aan de voor jouw echt belangrijke dingen toe? Stel je daarbij bewust prioriteiten? Ga voor jezelf eens na of je wel de meeste energie, tijd en geld besteedt aan de doelen die je het belangrijkste vindt in je leven. En als je dat niet doet, vraag jezelf dan eens af *waarom* je dat niet doet. De tijd die je hebt besteed aan de minder belangrijke dingen en de onbelangrijke dingen kun je niet meer gebruiken voor je belangrijke doelen. Ga bij jezelf eens na of je ook van die ‘als... , dan...’-redeneringen hebt, zoals: “Als ik met pensioen ben, dan ga ik lekker golfen”; “Als ik meer verdien, dan ga ik meer op vakantie”; “Als ik een sabbatical heb, dan ga ik me in mijzelf verdiepen”. Vaak geven deze uitspraken aan, dat je het ene het belangrijkste *vindt* en dat je toch het andere het belangrijkste *maakt*. Je kunt dit meer in balans brengen. Als je de belangrijke dingen als eerste plant, is de kans erg groot dat je eraan toe komt.

*Oefeningen***Geef nu prioriteit aan wat je nu belangrijk vindt**

- Schrijf de drie dingen op waaraan je de meeste (vrije) tijd besteedt.
- Schrijf de drie dingen op waaraan je de meeste (vrije) tijd zou willen besteden.
- Als ze niet overeenkomen, doe dan voor de tweede rij de oefening ‘stoppen of doorgaan’ van handvat 22.

- *Vind je jouw gezondheid heel belangrijk, maar besteed je er nog geen half uur per week*

aan?

- *Vind je dat het nodig is meer tijd te besteden aan...*
- *Stel je uit wat je nu belangrijk vindt? (Als ik..., dan ga ik...)*
- *Wat ga je minder doen om tijd te maken voor je belangrijkere dingen?*

Stel prioriteiten

■ Schrijf drie dingen op waarvoor je het lastig vindt om prioriteiten te stellen.

■ Plaats ze in één van deze vier prioriteitscategorieën:

1. Belangrijk en dringend
2. Dringend
3. Belangrijk
4. Overig

■ Vergeet alles uit categorie vier: "Overig" en houd voor de rest als prioriteitvolgorde één, twee en drie aan.

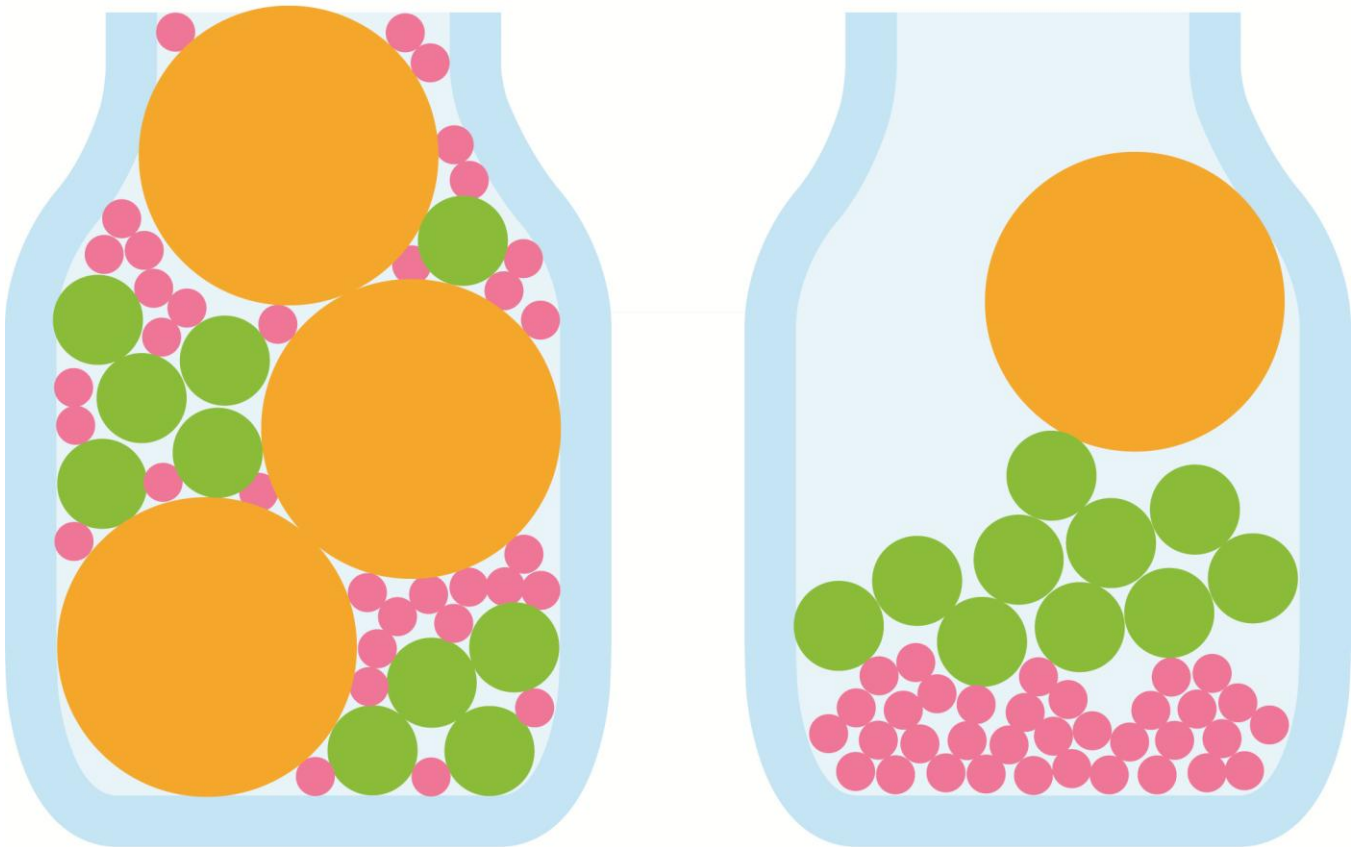
Wanneer alle dingen in dezelfde prioriteitscategorie vallen, geef dan prioriteit aan datgene wat je het meest inspireert en wat je de meeste vreugde geeft.

- *Wat belangrijk en dringend is moet nu gebeuren.*
- *Wat dringend is moet snel gebeuren.*
- *Wat belangrijk is moet gebeuren, maar hoeft niet direct.*

27

Pak je belangrijke doelen projectmatig aan

Als je niet plant, dan kies je ervoor niet te slagen. Pas als je helder hebt wat je belangrijk vindt, kun je hiervoor concrete doelen vaststellen. Doelen zijn gemakkelijker te bereiken als je overzicht hebt en weet wat je er precies voor moet doen. Maak van je belangrijke doelen een project. Stel vast wat je kunt doen, hoe je het kunt doen en wanneer je het kunt doen. Dat helpt je handen en voeten te geven aan wat je wilt bereiken. Je doelen projectmatig aanpakken betekent dat je ze ook concreet plant. Je kunt daarbij de tijd nemen om de benodigde acties te managen, het overzicht te houden en de voortgang in de gaten te houden. (Over het bepalen van benodigde acties gaat handvat 28.) Je kunt je planning uitbreiden met een *mood board* van



Belangrijke dingen eerst

afbeeldingen van de eindresultaten, zoals je die in gedachten voor je ziet. Wat ook erg goed werkt, is je doelen samenvatten in krachtige symbolen die voor jou je doel representeren.

Oefeningen

Maak van *soft goals* *hard goals*

- Schrijf drie doelen op die op dit moment nog niet concreet zijn.
- Maak één van deze drie doelen concreet.

- *Maak bijvoorbeeld van "Ik wil ander werk gaan doen":
"Ik wil over een jaar de functie van Senior Adviseur hebben bij een multinational in de telecom".*
- *Maak bijvoorbeeld van "Ik wil meer op mijn gezondheid letten":
"Ik ga binnen een jaar 10 kilo afvallen, mijn conditie tot niveau drie trainen en elke week minimaal twee uur in de natuur wandelen".*

Maak van je doel een project

- Schrijf van een concreet doel op welke mijlpalen er zijn op weg naar dat doel.
- Schrijf achter elke mijlpaal op welke activiteiten je moet uitvoeren om die mijlpaal te bereiken.
 - *Voor het doel 'nieuwe baan' kunnen mijlpalen bijvoorbeeld zijn: een aanvullende opleiding volgen, je oriënteren op je toekomstige functie, solliciteren.*
 - *Activiteiten van de mijlpaal 'solliciteren' kunnen bijvoorbeeld zijn: inschrijven bij een bemiddelingsbureau, sollicitatiebrief maken, CV updaten, bedrijven selecteren, naar een carrièrebeurs gaan, enzovoorts.*

Maak een planning

- Koppel mijlpalen en activiteiten aan data.
- Markeer de data met mijlpalen en activiteiten in je agenda.
 - *Plan en reserveer tijd in je agenda voor je aanvullende opleiding, enzovoorts.*
 - *Zet reminders in je agenda of je telefoon.*
 - *Plan realistisch en niet optimistisch.*

28

Neem bij jou passende stappen

Elke stap dichterbij wat je wilt is er één. Er is een manier om van grote doelen, die nu misschien ver weg lijken, te komen tot activiteiten die je vandaag hiervoor zou kunnen uitvoeren: terugredeneren. Begin met terugredeneren door het door jou gewenste eindresultaat SMART vast te stellen, verdeel dit doel in enkele subdoelen, stel per subdoel voor jou haalbare stappen vast om deze te bereiken, verdeel deze stappen weer onder in concrete activiteiten en begin met de activiteiten die je *vandaag* kunt doen.

Benoem vooral activiteiten die passen bij je persoonlijke talenten en waarden. Dit zijn immers geïnspireerde acties. Je kunt de acties die nodig zijn om je doelen te bereiken per doel aangeven en SMART maken (specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden). Op deze manier maak je een route met mijlpalen naar je doelen op een voor jou haalbare manier.

Oefeningen

Geïnspireerde acties

- Check of je doelen, mijlpalen en acties goed bij jou passen.
- Check of je jouw doelen, mijlpalen en acties op een andere manier kunt realiseren en wel op een manier die je (nog) leuker vindt.
 - *Als je iets niet zo leuk vindt, dan zul je het ook niet zo gauw doen.*
 - *Als iets je niet zo inspireert, dan krijg je geen energie om door te gaan.*
 - *Als iets je weinig voldoening geeft, dan houd je het niet zo lang vol.*

Bereikbare acties

- Check of je doelen, mijlpalen en acties nu bereikbaar voor jou zijn.
- Check of je bepaalde competenties nodig hebt die je wilt ontwikkelen of waarop je je wilt laten coachen.
 - *Heb je voldoende van de benodigde talenten en capaciteiten om je doelen te bereiken?*
 - *Passen jouw doelen binnen jouw ideeën, normen en waarden?*
 - *Heb je voldoende middelen en voldoende energie om je doelen of mijlpalen te bereiken?*

SMART-acties

- Check of je doelen, mijlpalen en acties SMART zijn.

■ Check of je een doel, mijlpaal of actie meer specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden kunt maken.

- *Vraag aan anderen of voor hen direct duidelijk is wat je gaat doen.*
- *Hoe weet je bijvoorbeeld precies wanneer je doel, mijlpaal of actie voltooid is? Wat moet er dan anders zijn?*
- *Vraag advies of het realistisch gevonden wordt wat je gaat doen.*

29

Focus op je doelen

Hoe doelgericht vind je jezelf? Als je vindt dat dat beter kan, probeer dan eens meer focus toe te passen. Focus geeft je namelijk kracht om je doelen te bereiken. Het meeste van ons leven gaat onbewust aan ons voorbij. We zijn ons maar van een fractie bewust van alles wat we doen. Maar met focus geven we dat kleine bewuste deel een duidelijke richting. Het grote onbewuste deel volgt automatisch het kleine bewuste deel. Hierdoor heeft focus een grote impact op het bereiken van je doelen. Het resultaat daarvan is, dat je krijgt waar je op focust. Simpel gezegd: waar je aandacht aan geeft, dat groeit. (Zowel positief, als negatief.) Je bereikt ook gemakkelijker en sneller je doelen, naarmate je meer op de *resultaten* van je doelen gefocust bent.

Focus ontstaat automatisch door jezelf te verbinden met je doel. Je verbindt je met je doelen door bewuste gedachten en emoties. In je gedachten kun je bijvoorbeeld iets verbeelden: je ziet dan de resultaten van je doelen als beelden in je gedachten voor je (ook wel visualiseren genoemd). Dagdromen over je doelen werkt ook. Het positief focussen van je gedachten brengt je dichterbij je doelen, doordat je daardoor meer en meer gelijksoortige gedachten creëert. Steeds terugkerende gedachten worden 'geautomatiseerd' als overtuigingen. Positieve overtuigingen geven je extra kracht om je doelen te realiseren. Ook via emoties kun je je verbinden met je doel. Wanneer je namelijk acties onderneemt voor je doel, dan ervaar je tijdens het uitvoeren ervan bepaalde emoties. Je beleeft dan als het ware 'stukjes' van je doel. Hierdoor ontstaat meer betrokkenheid en verbondenheid tussen jou en je doel (zie hiervoor handvat 30).

De kracht van focus is: *verdieping door beperking*. Hoe minder je op verschillende onderwerpen focust, hoe dieper je focust per onderwerp. Als je je op meer dan enkele onderwerpen richt, dan kun je al bijna niet

meer van echte focus spreken. Voor focus is het ook belangrijk om geen tegenstrijdige doelen te hebben. Als het voor je ene doel nodig is om heel veel werk te verzetten en je andere doel is om meer vrije tijd te maken, dan werkt gelijktijdig focussen op beide doelen elkaar tegen. Zorg ervoor dat de doelen waar je gelijktijdig op focust niet strijdig met elkaar zijn.

Het inspireert je en helpt je met focussen, als je regelmatig jouw doelen, projecten, *mood board*, symbolen, foto's, enzovoorts, ziet en bijwerkt. Gebruik bijvoorbeeld de desktop van je computer hiervoor.

Oefeningen

Richting door focus

- Schrijf drie dingen op waarop je momenteel veel gefocust bent.
- Check of deze zaken overeenkomen met de dingen die je echt belangrijk vindt (zie handvat 26).
- Schrijf op hoe je jezelf nog meer zou kunnen focussen op de voor jou belangrijkste zaken.
 - *Als je goed gefocust bent, dan vind je bijna altijd een weg of manier.*
 - *Door je focus zie je dingen die anderen niet opvallen.*
 - *Door focus associeer je, waardoor er telkens nieuwe ideeën komen.*
 - *Focussen kun je maar op enkele dingen tegelijk, anders is er geen focus.*

Extra focus door verbeelding

- Ga na of jij het eindresultaat van datgene waarop je gefocust bent in gedachten voor je ziet.
- Reserveer tijd in je agenda om dagelijks een kwartier te dagdromen over je gewenste eindresultaten.
 - *Fantaseer over je doelen en visualiseer ze.*
 - *Zet beelden van je doelen op je bureaublad of in je screensaver.*
 - *Stop een foto in je portemonnee of handtas van doelen waar je op focust.*

Hulp of last van overtuigingen

- Wees je bewust van jouw overtuigingen die je *helpen* om je doelen te bereiken.
- Wees je bewust van jouw overtuigingen die je *tegenhouden* om je doelen te bereiken.
- Ga binnen een maand één *belemmerende* overtuiging ombuigen naar een *helpende*.
 - *Als het noodzakelijk is om veel te vliegen, dan helpt het als je vindt dat vliegtuigen het veiligste transportmiddel ter wereld zijn.*
 - *Als het noodzakelijk is om veel te vliegen, dan houdt het je tegen als je vindt dat vliegtuigen gevaarlijk zijn en dat er veel vliegtuigen neerstorten.*

- *Overtuigingen ombuigen kan bijvoorbeeld door onderzoek te doen naar andere opvattingen over jouw overtuigingen. Statistieken tonen bijvoorbeeld aan, dat vliegen veiliger is dan autorijden.*

30

Verbind je emotioneel met je doelen

Emoties kunnen je niet alleen de weg wijzen naar je echt belangrijke doelen. Ze zijn een grote krachtbron om je doelen te realiseren. Als je jezelf emotioneel verbindt met je doelen, dan worden je doelen 'levend', als het ware. Die emoties ontstaan vanzelf door acties te ondernemen die bijdragen aan het bereiken van je doel. Je kunt zo ervaren hoe het voelt om dichterbij je doel te komen. Als je bijvoorbeeld een nieuw huis wilt, dan kun je in wijken gaan rondkijken waar je zou willen wonen. Doe alsof je er al woont, daar in de tuin zit en voel wat dat met je doet. Voel de sfeer die je daar wilt voelen. Daardoor wordt je doel 'tastbaar' en dit draagt bij aan jouw emotionele verbinding met je doel. Je wordt enthousiast om de volgende stappen te zetten en komt in actie.

Zorg er dus voor dat je emotioneel betrokken raakt bij je eindresultaten. Leef je in, probeer ze al te voelen. Als je bijvoorbeeld een krachtiger persoon wilt worden, probeer dat dan te voelen. Voel dat je als inspirerende persoon voor een groep staat; of voel hoe je vol zelfvertrouwen een sollicitatiegesprek voert. Door te voelen wat het gewenste resultaat met je doet, blaas je als het ware je doelen leven in.

Oefeningen

Extra kracht uit je emoties

- Schrijf je drie belangrijkste doelen op voor het komende jaar.
- Schrijf op wat je kunt doen om nog meer jouw emoties rond het eindresultaat te beleven.
 - *Als je nu al voelt wat het eindresultaat voor je betekent, dan word je enthousiaster.*
 - *Ga naar die autodealer en ga in die nieuwe auto zitten en rijden.*
 - *Voel, zie, proef, ruik nu al hoe het straks zal zijn.*

Extra emotie door te visualiseren

- Schrijf je drie belangrijkste doelen op voor het komende jaar.

- Reserveer tijd in je agenda om een week lang elke dag gedurende een kwartier één bepaald doel in je gedachten voor te stellen.
- Schrijf op welke emoties je ervaart, als je de gewenste eindresultaten voor je ziet.
 - *Neem rustig de tijd en ontspan je zo veel mogelijk.*
 - *Zie jezelf in de situatie waarin je je doel helemaal hebt bereikt.*
 - *Laat de gebeurtenissen zich voor je afspelen en let op details.*
 - *Geniet ervan en voel de blijdschap en voldoening.*

Zie het ook letterlijk voor je

- Schrijf één belangrijk doel op.
- Maak een *mood board* dat letterlijk het eindresultaat van je doel uitbeeldt. Dit is een collage van plaatjes. Knip ze uit tijdschriften, gebruik foto's of print ze uit vanaf het internet. Let erop, dat het geheel zo goed mogelijk de sfeer uitstraalt die jij voor ogen hebt.
- Schrijf op welke emoties je ervaart, als je de gewenste eindresultaten voor je ziet.
 - *Neem afbeeldingen die je 'raken'.*
 - *Kijk er veel naar en voel hoe het is, alsof het voor jou nu al werkelijkheid is.*
 - *Update de afbeeldingen wekelijks om in verbinding met je doel te blijven.*

31

Voeg waarde toe met wat je doet

Win-win situaties zijn meestal succesvol. Succesvol zijn door te doen wat bij je past is gemakkelijker wanneer jouw doelen ook waarde toevoegen voor anderen. Waarde voor een ander toevoegen is belangrijk als je een ander absoluut nodig hebt om je doel te bereiken. Iets creëren doe je bovendien vaak gemakkelijker en leuker samen. Dat is co-creëren. Co-creatie werkt normaal gesproken volgens het principe van waarde-uitwisseling. Er is bij voorkeur een 'win-win' situatie die je allebei inspireert tot samenwerking. Jij doet iets van waarde voor iemand en die persoon doet iets van waarde voor jou. Waarde toevoegen is ook een kwestie van vraag en aanbod. Wie kun je blij maken met je doelen? Als je bijvoorbeeld lerares Nederlands wilt worden, zijn er veel mensen voor wie je waarde toevoegt. Er is bijvoorbeeld veel behoefte aan leraressen Nederlands. Maar als er veel meer leraressen Nederlands zijn dan er gevraagd worden, dan voeg je weinig

waarde toe met je doel om lerares Nederlands te worden. Hierdoor is de kans dat je jouw doel als lerares niet bereikt groter. Natuurlijk is dat nog geen reden om een belangrijke droom van je te laten varen. In dergelijke gevallen kun je ervoor zorgen dat je jezelf op een aanvullende of andere manier onderscheidt, zodat je toch waarde toevoegt. Dan spring je eruit. Het is belangrijk om een goede match te vinden tussen wat jij graag wilt en waar anderen veel behoefte aan hebben.

Oefeningen

Waarde toevoegen

- Schrijf je drie belangrijkste doelen op voor het komende jaar.
- Kies drie mensen uit je doelgroep en vraag hen welke waarde zij aan je doelen toekennen. Plan daarvoor een afspraak met hen in.
- Vraag ze ook hoe jij met jouw doelen (nog) meer van waarde kunt zijn voor hen.
 - *Hoe meer waarde je doelen voor anderen hebben, hoe gemakkelijker ze te realiseren zijn.*
 - *Als je iets doet voor anderen wat ze belangrijk vinden, zullen ze je eerder helpen, inhuren of aanbevelen.*
 - *Wat van betekenis is voor een ander, daarin wordt geïnvesteerd.*

Testpagina: doen wat bij je past

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik onderneem belangrijke stappen om mijn dromen te verwezenlijken.



2. Ik geef prioriteit aan de dingen die het meest belangrijk voor mij zijn.



3. Ik heb een helder beeld van de resultaten die ik wil bereiken.



4. Ik heb een overzichtelijk en praktisch plan van wat ik graag wil doen.

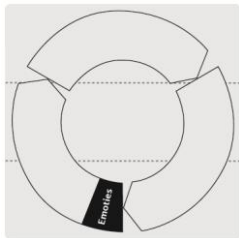


5. Ik kom geïnspireerd in actie.

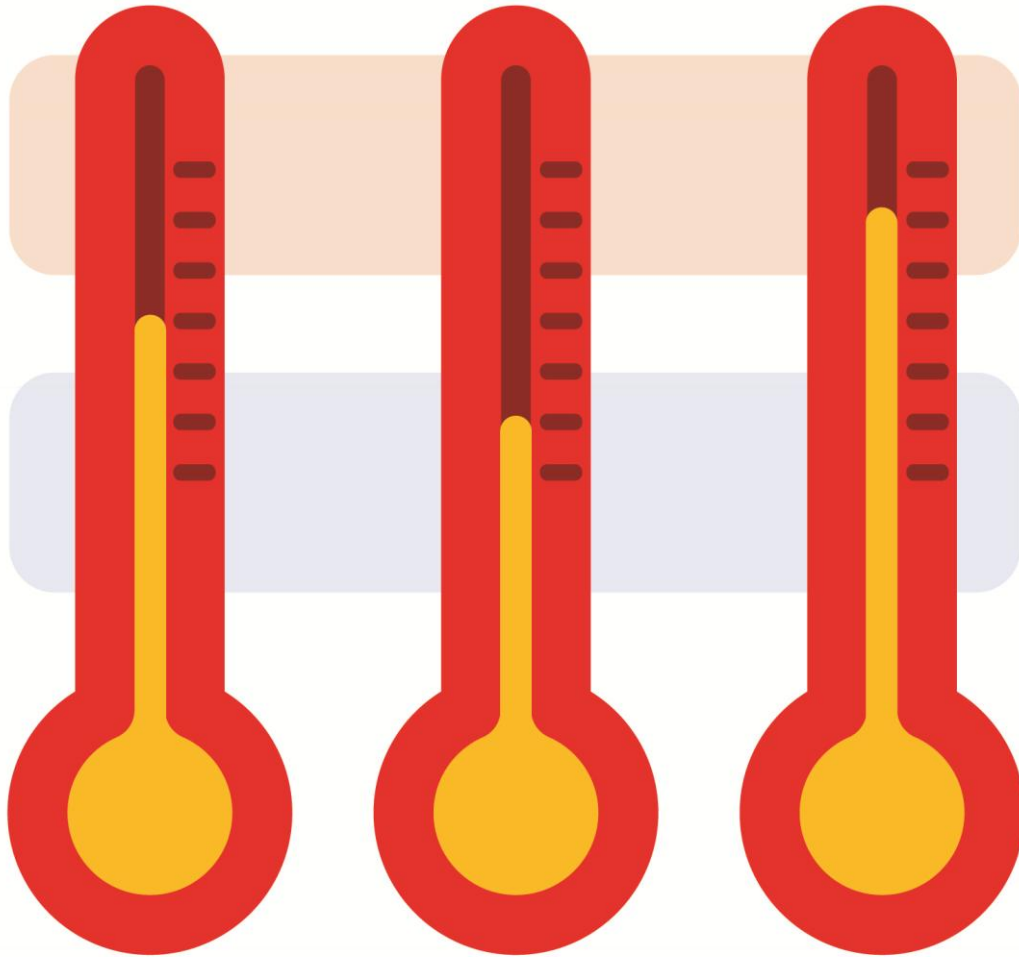


5. Voelen wat bij je past

Dit hoofdstuk gaat over de directe feedback die je emoties jou kunnen geven. Je beschikt als het ware over gratis managementinformatie. Emoties zijn dan wel chemische reacties van het lichaam, maar ze ontstaan naar aanleiding van gedachten die je op dat moment denkt. Ze zeggen dus iets over jou, niet over wat gebeurt. Gebeurtenissen of situaties hebben geen emoties. Wel triggeren ze gedachten bij mensen. Bij dezelfde gebeurtenissen kunnen verschillende mensen verschillende gedachten hebben en dus ook anders reageren. Emoties zijn altijd persoonlijk. En die heb je, omdat je niet tegelijkertijd kunt denken en ook nog je gedachten kunt evalueren. Emoties zijn signalen die aangeven dat een bepaalde gedachte voor jou belangrijk is. Neem daarom je emoties zo neutraal mogelijk waar als ze zich voordoen, of denk er achteraf over na. Want op het moment dat je een heftige emotie ervaart is het moeilijk om neutraal te zijn. Kijk naar de informatie die jouw emoties je geven over de gedachten die je direct voor het moment van de emotie had. Op deze manier kun je uitvinden welke gedachten je verder helpen en welke je belemmeren bij wat je doet. Positieve emoties geven aan, dat wat je denkt in overeenstemming is met je behoefte. Negatieve emoties geven aan dat wat je denkt tegenstrijdig is met je behoefte. Eenvoudig gezegd: wat je blij maakt, dat past bij je en wat negatief voelt, niet. De informatie van je emoties kun je dus bewust gebruiken om succesvoller en blijer te zijn. Laat je inspireren!



Je 'emoties': zoek naar wat je blij maakt



Emoties zijn je belangrijkste managementinformatie

32

Gebruik je emoties als navigatie

Iedereen is zelf verantwoordelijk voor zijn of haar eigen emoties. Voel jij angst of vreugde, dan zegt dat iets over jouw associaties met wat er gebeurt. Emoties zeggen meer over hoe jij denkt, bent opgevoed of wat jouw levenservaringen zijn geweest, dan over de gebeurtenissen die bij jou emoties veroorzaken.

Gebeurtenissen zijn de triggers voor je emotie, de emotie zelf is van jou.

Emoties zijn belangrijk als een indicator van de mate waarin je behoeften wel of niet vervuld worden. Ze geven je huidige positie aan ten opzichte van de vervulling ervan. Emoties helpen je keuzes te maken die bij je passen. Een positieve emotie geeft aan, dat er een behoefte wordt vervuld. Hoe positiever, hoe meer vervuld en/of hoe belangrijker de vervulde behoefte. Een negatieve emotie geeft aan dat er een behoefte niet vervuld wordt. Hoe negatiever de emotie, hoe verder je van de vervulling verwijderd bent en/of hoe belangrijker de onvervulde behoefte. Op deze wijze geven je emoties feilloos het verschil of de overeenstemming aan tussen waar je nu staat en waar je qua behoeften zou willen staan.

Emoties geven daarmee ook de richting aan die jij het best op kunt gaan in een bepaalde situatie. Een positieve emotie betekent, dat je in een voor jou goede richting gaat en een negatieve emotie betekent, dat je in een voor jou minder goede richting gaat. Een richting is goed als deze je dichter brengt bij de vervulling van jouw specifieke behoeften.

Het moeilijke aan emoties is om er objectief naar te kijken op het moment dat ze zich voordoen, terwijl op dat moment juist deze objectieve informatie het meest waardevol voor je kan zijn.

Oefeningen

Observeer je emoties (Gebruik hierbij eventueel bijlage 4: "Herken je wegwijzers".)

- Schrijf op waaraan jij merkt dat je een sterke emotie hebt.
- Schrijf gedurende drie dagen op wanneer je merkt dat je een sterke emotie hebt, wat je voelt en wat je denkt.
- Schrijf erachter door welke gedachte die emotie op dat moment geactiveerd werd volgens jou.
- Onderzoek wanneer diezelfde emotie vaker wordt geactiveerd en of er een patroon is.
 - *Emoties zijn meestal kortdurende heftige stemmingen.*
 - *Emoties doen zich voor bij bepaalde gedachten die sterk in lijn zijn met wat je wilt (positieve emoties) of juist sterk in strijd zijn met wat je wilt (negatieve emoties).*

- *Emoties vragen alle aandacht. Het vereist veel oefening om de informatie uit je emoties objectief te kunnen observeren, terwijl ze zich voordoen.*
- *Ben je bijvoorbeeld boos, dan besef je dat vaak pas, nadat je grootste boosheid al geweest is.*
- *Als je vaak boos wordt om dezelfde soort dingen, dan is dat meestal een signaal dat je een onbevredigde behoefte hebt.*

Gebruik de informatie uit je emoties

- **Schrijf drie sterke emoties op, die je kort geleden hebt ervaren.**
- **Onderzoek of er een achterliggende behoefte *wel* of *niet* vervuld werd.**
- **Onderzoek hoe je de eventuele achterliggende behoefte (meer) kunt vervullen.**
 - *Emoties kun je zien als indicatoren, signalen, communicatie of feedback van je bron aan je persoon.*
 - *Emoties geven aan waar jij staat ten opzichte van je behoeften.*
 - *Emoties bevatten informatie over behoeften die je hebt.*
 - *Je kunt deze informatie gebruiken om meer aandacht te besteden aan je onvervulde behoeften.*

33

Laat je emoties toe

Emoties willen stromen. Emoties kun je zien als ‘stemmingen’ die opkomen, terwijl je iets denkt. Het zijn kortdurende gemoedstoestanden bij een bepaalde gedachte. Het zijn momentopnamen. Toelaten en weer loslaten is het natuurlijke verloop van emoties. Als je die emotie hebt toegelaten en gevoeld, dan verdwijnt het signaal wat bij die gedachte hoort. Op dat moment ben je weer ‘neutraal’.

Hoe werkt sterk vereenvoudigd gezegd een emotie? Neem boosheid. Er gebeurt iets (1), een trigger, bijvoorbeeld een collega belt je en ze komt haar afspraak niet na. Er komt een gedacht bij je op (2): “Jij moet nu alweer door haar allerlei problemen oplossen”. Jouw brein associeert deze gedachte (nog terwijl je die gedachte denkt) met boosheid (3). Je hersens maken, als chemische reactie a-la-minuut de hormonen aan (4) die bij boosheid horen en sturen die onmiddellijk je lichaam in. Je lichaam reageert hierop direct. Wellicht

gaat je lip trillen en wordt je hoofd rood (5). Na enkele minuten is de trigger verdwenen of verminderd, nemen de associaties met gevoelens van boosheid af en wordt je lichaam weer kalmer (6). De emotie heb je toegelaten en doorvoeld en daardoor verdwijnt deze weer.

Als je een emotie niet toelaat, dan blijft die aan de gedachte gekoppeld die deze emotie veroorzaakte. Iedere keer dat je ervoor kiest om de emotie bij dezelfde gedachte opnieuw niet te doorvoelen of te negeren, wordt de koppeling tussen de gedachte en de emotie sterker en wordt ze als het ware 'geparkeerd' in je geheugen. Hierdoor kunnen mensen soms heel heftig reageren op een lichte impuls of schijnbaar onbeduidende situatie. Mensen gaan dan overreageren, reageren buitenproportioneel. Dat komt doordat de situatie dan een heleboel 'geparkeerde' (opgeslagen) gedachten met niet doorvoelde emoties oproept. Op deze wijze maken emoties zichzelf automatisch steeds heftiger kenbaar. Je emoties toelaten en doorvoelen is belangrijk, omdat je ze daarmee ook weer los kunt laten.

'Geparkeerde' emoties echter, kunnen een grote impact hebben. Ze beïnvloeden niet alleen je gedrag, maar ook je lichaam en je gezondheid. Emoties uiten zich immers via het lichaam. Soms zeg je wel eens dat je er pijn van in je buik krijgt als je denkt aan iets wat je niet lukt om te bereiken. Mensen kunnen die pijn daadwerkelijk krijgen, als ze telkens opnieuw die emotie niet toelaten en weer loslaten. Ze onderdrukken daarmee namelijk de natuurlijke doorstroming van energie door hun lichaam. Lichamelijke reacties kunnen tijdelijk merkbaar zijn op het moment dat de emotie zich voordoet. Je voelt bijvoorbeeld een ingehouden adem of spanning in je buik. Dit zijn natuurlijke reacties van je lichaam op je emoties. Deze natuurlijke reacties kunnen ook permanentier van aard zijn als je emoties langdurig onderdrukt. Je kunt daardoor lichamelijke klachten krijgen, zoals een maagzweer, chronische hoofdpijn, enzovoorts. Simpel gezegd: als jij een belangrijke emotie bij herhaling niet wilt doorvoelen, dan kan die zich lichamelijk uiten.

Op basis van lichamelijke energie-uitstraling en klachten is te achterhalen bij welke thema's of categorieën van gevoelens je weerstand hebt om je emoties te doorvoelen en welke onderwerpen je gemakkelijk afgaan om je emoties te doorvoelen. Op deze wijze kan het mogelijk zijn om als het ware een 'emotioneel profiel' te maken.

In uitzonderlijke gevallen is het juist belangrijk om je emoties niet te doorvoelen, omdat je ze op dat moment gewoon niet aankunt. Denk bijvoorbeeld aan traumatische ervaringen of piekervaringen. Als je emoties te heftig zijn op het moment zelf, dan is 'opslaan' een geweldige, zij het *tijdelijk*, alternatief. De opgeslagen emoties worden dan als het ware 'geparkeerd' om te verwerken op een moment dat je ze wel kunt hanteren.

Oefeningen

Deze oefening vraagt extra zelfinzicht en reflectievermogen. De principes in deze oefening lijken wellicht eenvoudig, maar het uitvoeren ervan kan voor sommigen een grote uitdaging zijn. Soms kan hierbij professionele hulp nodig zijn. Begin met eenvoudige en minder beladen onderwerpen.

Emoties toelaten

- Schrijf drie recente, sterke emoties op die je uit de weg gaat.
- Zoek een plek op waar je in alle rust kunt zijn en ontspan je.
- Stel je in je gedachten een filmdoek voor en laat, dus in je gedachten, één situatie waarin één emotie zich voordeed afspelen op dat filmdoek.
- Kijk naar die film in je gedachten en laat je gevoel toe voor zover als je nu kunt.
- Schrijf op wat je erbij denkt in je hoofd en voelt in je lichaam.
- Herhaal dit enkele keren achtereen tot je neutraler naar je film kunt kijken.
- Reserveer tijd in je agenda om deze oefening opnieuw te doen en net zo vaak, totdat je de situatie redelijk neutraal kunt waarnemen. Doe het in je eigen tempo.
 - *Stel, je vindt het moeilijk om in bepaalde situaties de leiding te nemen. Je krijgt al hoofdpijn bij de gedachte eraan.*
 - *Misschien ben je bang dat je collega's jouw leiding niet zullen accepteren.*
 - *Projecteer die letterlijke situatie op een denkbeeldig bioscoopscherm. Zie jezelf worstelen in die situatie, voel de zenuwen, voel de hoofdpijn.*
 - *Heet je gevoel welkom, het mag er zijn, het is van jou.*
 - *Let op of je merkt dat je gevoel steeds minder heftig wordt, als je vaker naar je film kijkt.*

34

Bepaal zelf hoe je met je emoties wilt omgaan

Herinner jij je situaties waarin jouw emoties de baas waren over jou, in plaats van andersom? Voorkom dat je emoties aan het roer staan. Zorg er daarentegen voor, dat *jij* bepaalt hoe je met iets omgaat. Dit klinkt heel eenvoudig, maar het is voor veel mensen een strijd. We zijn vaak geneigd om onze eigen verantwoordelijkheid voor de manier waarop we met situaties omgaan te ontkennen. Dat doen we door te

stellen, dat de *situatie* verantwoordelijk is voor de emoties die we er bij hebben. We zijn echter zelf verantwoordelijk voor onze emoties: zij komen immers voort uit onze eigen gedachten over de situatie.

Emoties zijn communicatie van je bron naar je persoon. Je bron geeft zo aan of jouw gedachten in lijn zijn met je authentieke behoeften of verlangens. Zijn je gedachten in lijn met die behoeften, dan ervaar je positieve emoties; zijn ze dat niet, dan ervaar je negatieve emoties.

Emoties hebben iets paradoxaals in zich: ze ‘signaleren’ en ‘verbergen’ tegelijkertijd. Ze signaleren dat er iets belangrijk voor je is en ze verbergen (wanneer ze heftig worden) vaak wat dat dan precies is. Emoties worden meestal getriggerd door iets buiten jou, maar de emoties zitten in jou en zijn van jou. Je zou de trigger kunnen voorstellen als een plotselinge vonk en jezelf als een jerrycan. Als de vonk met een jerrycan vol water in aanraking komt, dan zal die doven. In deze vergelijking ben jij in staat de situatie (de trigger) objectief te observeren en zelf te bepalen hoe je wilt reageren op de situatie. Echter, als dezelfde vonk in aanraking komt met een jerrycan vol benzine, dan zal deze exploderen. Dus als je zelf de baas wilt zijn over hoe jij in een voor jou stressvolle situatie omgaat met je emoties, dan is het de kunst om te reageren als de jerrycan met water: je blijft zoals je bent en je gaat niet mee in de emotie. Je beleeft en doorvoelt de emotie wel, maar je overschreeuwt die niet met een tegenreactie. Als je reageert als de jerrycan met benzine, dan heb je geen controle over je emoties en laat je jezelf meevoeren door die emoties, totdat je benzine is opgebrand (de emotie is ontladen). Je geeft een ongecontroleerde ontlading van je eerder ‘opgeslagen’ emoties en daarmee negeer je en verdruk je jouw actuele emotie van het moment. Je maakt dan geen gebruik van de informatie die ze over jou bevatten. Je emoties zijn dan als het ware de baas over jou. Zij bepalen dan hoe jij reageert.

Eenvoudige voorbeelden hiervan vind je in het verkeer. Sommige mensen kunnen zich heel kwaad maken over verkeersgedrag van anderen en daardoor explosief reageren. Dan zijn ze als de jerrycan vol benzine. Anderen kunnen neutraal met het hetzelfde verkeersgedrag van anderen omgaan: de jerrycan met water. Een complexer voorbeeld is uitgewerkt in de speelfilm ‘Moby Dick’. Daarin schetst de auteur een langdurige strijd tussen het volgen van jezelf en het volgen van je emoties. De emoties gaan zo overheersen, dat ze als het ware de vrije wil en bewuste keuzes uitschakelen. Het gaat over de kapitein van een schip voor walvisvaart die één been mist. Het is afgebeten door een walvis die niet door hem gevangen wilde worden. De kapitein is verbitterd geraakt door dit voorval. Op enig moment laat hij zijn leven niet meer leiden door zichzelf, door zijn authentieke verlangens, maar door zijn obsessie om deze walvis uit wraak (emotie) te



Je bent zelf de baas of je emoties zijn de baas

doden. Zijn letterlijke en figuurlijke strijd met de walvis leidt uiteindelijk tot zijn dood en die van zijn bemanning. De walvis overleeft de strijd.

Oefeningen

Deze oefening vraagt extra zelfinzicht en reflectievermogen. De principes in deze oefening lijken wellicht eenvoudig, maar het uitvoeren ervan kan voor sommigen een grote uitdaging zijn. Soms kan hierbij professionele hulp nodig zijn. Begin met eenvoudige en minder beladen onderwerpen.

Zelf verantwoordelijkheid nemen voor je emoties

- Schrijf drie recente, sterke emoties op.
- Schrijf erachter in welke mate (van 1 – 10) je jezelf liet meevoeren in de emotie.
- Onderzoek of je jezelf *meestal* laat meevoeren bij vergelijkbare emoties.
- Neem er zelf de verantwoordelijkheid voor of je je wel of niet laat meenemen in je emoties en of je je wel of niet bewust wilt worden van de achterliggende informatie.
- Oefen je in het je bewust zijn van een emotie, op het moment dat die emotie zich ‘ontlaadt’. (Bepaal op dat moment hoe je wilt reageren in de situatie.)
- Oefen je in het observeren van feiten in plaats van je laten meevoeren in de emotie.
 - *Stel je bent verdrietig, omdat iemand je niet wil helpen.*
 - *Je laat je behoorlijk meevoeren in deze emotie en je vertelt tegen iedereen dat het belachelijk is, dat deze persoon je niet wil helpen.*
 - *Als je dit wat verder onderzoekt, dan merk je dat je bijna altijd verdrietig wordt, als iemand “nee” tegen je zegt.*
 - *Je neemt er nu zelf de verantwoordelijkheid voor je niet meer zo te laten meenemen in je verdriet.*
 - *Je oefent in het niet direct reageren en in het alleen maar bewust zijn van dat wat er op het moment zelf gebeurt. (Je kunt tot tien of honderd tellen.)*
 - *Een andere oefening is het niet meer breed uitmeten naar anderen, als mensen “nee” tegen je zeggen. (Je gedraagt jezelf minder als ‘slachtoffer’.)*

35

Kijk naar je behoefte achter je emotie

Wat wil je *eigenlijk*, maar wat vind je moeilijk om uit te spreken? Je kunt objectief (leren) kijken naar je emotie en de behoefte die erachter schuilgaat. Dat kan op het moment dat de emotie zich voordoet: dan ben je als het ware die jerrycan met water (zie de vorige paragraaf). Dat kan ook achteraf, als je benzine helemaal is opgebrand. Door objectief te kijken kun je op datzelfde moment nog ontdekken of een bepaalde behoefte wel of niet wordt vervuld. Vervolgens kun je zoeken naar een andere mogelijkheid die jouw behoefte wel kan bevredigen. In handvat 32 staat beschreven dat je emoties werken als een navigatiesysteem. Een systeem dat aangeeft in hoeverre voor jou belangrijke behoeften worden vervuld. Er is een directe relatie tussen je emoties en je behoeften. Emoties zijn signalen aan jou en het is aan jou wat je met deze signalen doet. Als je ze negeert, dan zullen ze terug blijven komen, net zolang de behoefte bestaat. Als je die specifieke behoefte opzoekt en vindt, dan kun je wellicht een manier vinden om die te vervullen. Als je je achterliggende behoefte hebt vervuld, dan verdwijnen je gedachten erover. Ook de daardoor veroorzaakte emotie verdwijnt dan. Een andere manier om met achterliggende behoeften om te gaan is om die los te laten. Als je vindt dat je iets niet langer nodig hebt, dan kun je met deze gedachte de behoefte laten verdwijnen.

Het is geen doel op zich om geen (heftige) emoties te hebben of om al je behoeften achter emoties te vervullen. In het leven ontstaan telkens weer nieuwe behoeften en wensen. Als de ene is vervuld, dan ontstaat zo weer een nieuwe. Zo is het leven. Bovendien worden sommige behoeften en wensen nooit vervuld of kunnen gewoonweg niet vervuld worden. Emoties zijn belangrijk als wegwijzer. Als je de signalen van je emoties serieus neemt en er verantwoordelijkheid voor neemt, dan kun je er je voordeel mee doen. Je kunt ze dan benutten om je keuzes bewuster te maken. Keuzes die je op weg helpen in de richting van je authentieke verlangens, behoeften en wensen.

Oefeningen

Deze oefening vraagt extra zelfinzicht en reflectievermogen. De principes in deze oefening lijken wellicht eenvoudig, maar het uitvoeren ervan kan voor sommigen een grote uitdaging zijn. Soms kan hierbij professionele hulp nodig zijn. Begin met eenvoudige en minder beladen onderwerpen.

Alternatieven voor vervulling van achterliggende behoeften

■ Schrijf drie recente, sterke emoties op.

- Schrijf erachter onder welke omstandigheden je op datzelfde moment *geen* noemenswaardige emotie zou hebben gehad. (Wat had er dan anders moeten zijn?)
- Onderzoek of 'wat je anders had gewild' een onderliggende behoefte is.
- Als dat zo is, neem dan zelf de verantwoordelijkheid om die behoefte te vervullen.
- Onderzoek of je deze behoefte meestal op eenzelfde manier probeert te vervullen.
- Onderzoek alternatieve manieren om diezelfde behoefte te vervullen.
 - *Er is een directe relatie tussen 'wat je voelt' en 'waar je behoefte aan hebt'.*
 - *Stel, je wordt boos, omdat iemand niet voor een afspraak komt opdagen.*
 - *Je zou niet boos geweest zijn, als deze persoon vlak voor het afgesproken tijdstip had gebeld.*
 - *Een telefoontje vooraf vervult misschien jouw behoefte aan 'respect'.*
 - *Nu kun je eventueel zelf de verantwoordelijkheid nemen om jouw behoefte aan respect meer te vervullen.*
 - *Stel dat je vindt dat mensen automatisch respect moeten tonen en dat je verder nooit iets doet om je behoefte aan respect te 'verdienen'.*
 - *Dan zou je ervoor kunnen kiezen om zelf alternatieve manieren te vinden om in jouw behoefte aan meer respect te voorzien.*
 - *Misschien is een alternatief voor jou het persoonlijker maken van je contact met anderen. Zo kun je ook meer respect vinden.*
 - *Ontdek of je jezelf de volgende keer minder respectloos behandeld voelt, als iemand niet op een afspraak komt opdagen.*

36

Kijk naar hoe je reageert, dat laat zien wat in je 'jerrycan' zit

Emoties zijn vaak voor het merendeel 'reminders'. Bijna al je uitingen van negatieve emoties waarbij je reageert als de jerrycan met benzine (zie handvat 32), gaan maar voor een heel klein gedeelte over de situatie die zich op het moment zelf voordoet. Waarschijnlijk is meer dan 90% van je reactie opgeslagen 'brandstof', in de vorm van gedachtepatronen veroorzaakt door eerdere situaties. 'Opgeslagen brandstof' (gedachtepatronen) is ontstaan door oudere, vaak vergelijkbare situaties waarbij je jouw emoties (je

navigatiesysteem, zie handvat 34) hebt genegeerd. Mogelijk heb je een ongecontroleerde ontlading gegeven, of heb je eerdere emoties niet willen toelaten. Zo hebben die emoties als het ware de achterliggende behoeften verdrongen of ‘geparkeerd’.

Hoe je emotioneel reageert op triggers geeft veel informatie over wat er in je leeft. Ook met deze informatie over jezelf kun je je voordeel doen. Je kunt het gebruiken als inspiratiebron om bepaalde dingen in je leven aan te pakken die je eerder te weinig aandacht hebt gegeven. Met deze informatie kun je een onvervulde behoefte opsporen en daarna eventueel vervullen. We reageren allemaal weleens als de jerrycan met benzine op situaties met emotionele triggers. Dit vestigt de aandacht op iets wat belangrijk is voor jou. Als je bijvoorbeeld vaak en snel boos wordt, dan heb je wellicht bepaalde gedachtepatronen over situaties opgebouwd in het verleden. Dit zijn gedachtepatronen die tegenstrijdig waren met jouw behoeften. Telkens als een vergelijkbare situatie zich voordoet, wordt het gedachtepatroon achter je boosheid versterkt. Hierdoor word je als het ware telkens meer ontvlambaar voor een vergelijkbare trigger. Door nu te kijken wat de behoefte is achter de emotie bij emotionele triggers, kun je te weten komen welke zaken in je leven om jouw aandacht vragen.

Oefeningen

Word je ergens aan herinnerd?

- Schrijf jouw drie meest voorkomende belangrijke emoties op.
- Schrijf achter elk zo veel mogelijk situaties waarin die emotie zich voordeed.
- Schrijf achter elke situatie in welke mate (1 – 10) je die emotie hebt toegelaten.
 - *Stel, je voelt je ongemakkelijk in de omgeving van zwangere vrouwen.*
 - *Iedere keer dat dit vóórkomt, vlucht je weg en neem je niet de tijd om met aandacht te voelen wat het is dat je ongemakkelijk maakt.*
 - *Emoties die je niet toelaat of doorvoelt als ze zich voordoen, kunnen je blijven herinneren aan..., totdat je ze wel hebt doorvoeld of toegelaten.*

Compenseer je iets?

- Schrijf die drie belangrijke emoties op die je het liefst wilt ontwijken.
- Schrijf erachter wat je eventueel doet als tegenreactie om ervoor te zorgen dat je de emotie minder of niet voelt.
 - *Eet je veel ijs om je zorgen over iets niet te voelen?*

- *Loop je vaak een blokje om, opdat je iemand ontwijkt die jou een onprettig gevoel geeft?*
- *Stort je jezelf op je werk, zodat je weinig tijd hebt om je rot te voelen?*

Heb je gedachtepatronen opgebouwd?

■ Schrijf drie overtuigingen op die je kunt relateren aan je emoties.

■ Schrijf erachter welke situaties en emoties de oorzaak zijn van die overtuiging.

- *Bijvoorbeeld: je hebt de overtuiging dat gevoelige onderwerpen alleen voor vrouwen zijn.*
- *Misschien heb je nooit geleerd om over gevoelige onderwerpen te spreken, omdat je omgeving het moeilijk vond om erover te spreken.*
- *Ontwijk je gevoelige confrontaties vanwege de emoties die ze bij je losmaken? En is dat een gewoonte geworden?*
- *Door het structureel ontwijken in plaats van het doorvoelen van emoties kun je overtuigingen en gedrag opbouwen die je onderliggende behoefte maskeren.*

37

Laat de oorzaak van je ongewenste emoties los

Ken je het onprettige gevoel van ‘opgekropte’ emoties? Het is belangrijk om je emoties toe te laten en ze te doorleven. Dat doe je door ze op een voor jou geschikte en veilige manier toe te laten en te uiten. Als je jerrycan met brandstof vol komt te zitten (zie handvat 34), dan wordt de druk te hoog en gaat die jerrycan lekken of overlopen. Je genegeerde emoties zullen een uitweg vinden om zich alsnog te uiten. Als je dit bij voortdurend tegenhoudt, dan gaan zij zich dus op een andere manier uiten in (soms zelfs) extreem gedrag. Je kunt bijvoorbeeld agressief worden of onredelijk boos zijn op van alles, enzovoorts. Kortom, in dit soort gevallen reageer je soms buitenproportioneel of vertoon je mogelijk excessief gedrag. Gaat het om een emotie als boosheid, dan kan buitenproportioneel reageren bijvoorbeeld inhouden, dat je doorslaat en de boel kort en klein slaat. Heb je in dat type situaties wel eens op je lichaam gelet? Neem je waar hoe het reageert? Het voortdurend ‘opkroppen’ van emoties heeft vaak gevolgen voor je lichaam. Het kan zich uiten als stress.

Door bewust ruimte en aandacht te geven aan je emoties kun je belangrijke signalen van je bron opvangen; signalen die wijzen op gedachtepatronen die jou helpen of juist belemmeren in het leiden van een

authentiek en geïnspireerd bestaan. Op deze manier kun je jezelf minder laten leiden door wat niet bij je past, en meer laten leiden door wat wel bij je past.

Oefeningen

Deze oefening vraagt extra zelfinzicht en reflectievermogen. De principes in deze oefening lijken wellicht eenvoudig, maar het uitvoeren ervan kan voor sommigen een grote uitdaging zijn. Soms kan hierbij professionele hulp nodig zijn. Begin met eenvoudige en minder beladen onderwerpen.

Loslaten door accepteren

- Schrijf jouw drie meest ongewenste emoties op.
- Schrijf de belangrijkste gedachte op die je hebt over de situatie waarin een van deze emoties zich voordoet. Doe dit voor elke emotie.
- Accepteer de situatie zoals die is.
 - *Stel, je vindt het moeilijk, dat je je werk nooit op tijd afkrijgt.*
 - *Je gedachte in die situatie is: "Het werk hoort op tijd af te zijn, anders heb ik gefaald." Wat je doet is proberen harder te werken.*
 - *Accepteer dat je jouw werk nooit op tijd afkrijgt; je doet je best.*
 - *Accepteren is vooral belangrijk, als het om onveranderbare dingen gaat.*

Loslaten door de oorzaak weg te nemen

- Schrijf jouw drie meest ongewenste emoties op.
- Schrijf de gedachte op die je hebt over de situatie waarin een van deze emoties zich voordoet. Doe dit voor elke emotie.
- Verander je gedachten door je emoties alsnog te doorvoelen en te doorleven.
 - *Doseer het inleven zodanig, dat het voor jou passend en veilig voelt.*
 - *Stel, je hebt een hekel aan je collega, omdat die altijd meer aandacht krijgt.*
 - *Je gedachte in die situatie is: "Wat een uitslover om zoveel aandacht te trekken." Wat je feitelijk doet, is je collega veroordelen.*
 - *Als je zelf verantwoordelijkheid neemt voor je eigen emotie, en de tijd en aandacht neemt om het te doorvoelen, dan kom je misschien tot de conclusie dat je zelf behoefte hebt aan meer aandacht.*
 - *Je hebt nu je gedachte die de emotie oproept veranderd van "Wat een uitslover om zoveel aandacht te trekken.", naar "Ik heb zelf meer behoefte aan aandacht."*

38

Voel het alternatief dat beter bij je past

Even een scenario ‘uitwerken’? Emoties kun je ook zelf bewust oproepen. Je kunt de feedback die dat oplevert gebruiken als keuzeadvies. Bedenk bijvoorbeeld, wanneer je voor een keuze staat, verschillende alternatieven en neem per alternatief de tijd om te voelen hoe dit specifieke alternatief voor jou voelt. Dit vergt vaak enige oefening en enige sensitiviteit. Doe eens een poosje (tien minuten, een uur, een dag) ‘net alsof’ je een bepaald alternatief al hebt gekozen: wat *voel* je dan? Wat *denk* je als je dit specifieke alternatief gekozen zou hebben? Gebruik de informatie uit de emoties die bij je opkomen gedurende de tijd dat je ‘net alsof’ doet. Als het goed voelt, dan past het bij je, als het niet goed voelt, dan niet. Voel welk alternatief beter bij je past dan alle andere.

Oefeningen

Inleven en invoelen in alternatieven

- Schrijf drie alternatieven op voor een keuze die je wilt maken. Elk op één vel A4 papier. (Dit kan met steekwoorden of in de vorm van een simpele tekening)
- Verspreid de drie vellen papier in een kamer of ruimte waar je een poosje in rust kunt verblijven.
- Neem afwisselend de tijd om op de verschillende vellen te papier staan met de alternatieve keuzes.
- Op het moment dat je op een vel staat, denk dan afwisselend aan de steekwoorden of tekening van het alternatief, en aan ‘niets’.
- Voel wat je gewaarwordt. (Sluit eventueel je ogen voor concentratie.)
- Wissel regelmatig van vel met alternatief om de verschillen tussen de alternatieven te voelen.
- Als er alternatieven zijn waardoor jij jezelf beter voelt dan *voor* jouw keuze, dat passen die waarschijnlijk bij jou. In dat geval kun je het alternatief kiezen dat het best voelt voor jou.
 - *Hoe voelt het om...*
 - *Waar voel je welke sensaties in je lichaam? En hoe voelt dat?*
 - *Welke gedachten komen spontaan in je op? En hoe voelen die?*

39

Vind jezelf waardevol

Jij bent waardevol! Vind jezelf waardevol en vind wat je doet waardevol. Laat je eigen emoties, referenties en maatstaven bepalen wat voor jou waardevol is. Naarmate je jezelf waardevoller vindt, zul je ook meer geneigd zijn om te vertrouwen op je eigen waarnemingen en gevoel. Ook zul je jezelf minder laten leiden door omstandigheden en meer geneigd zijn om zelf de touwtjes in handen te nemen. Hierdoor kun je jouw geluk meer in eigen hand hebben en maak je jezelf minder afhankelijk van goedkeuring of bevestiging van anderen.

Oefeningen

Eigenwaarde zien en laten zien

- Schrijf drie eigenschappen, verdiensten, talenten of activiteiten op die aangeven dat je waardevol bent. Benut eventueel de informatie uit de oefening bij handvat 13.
- Reserveer tijd in je agenda voor twee gelegenheden waar je jouw waarde extra duidelijk laat zien of merken aan anderen.
 - *Wat waarderen anderen in jou? Welke goede beoordelingen of aanbevelingen heb je gekregen? Welke waardevolle dingen doe je?*
 - *Vertel je eigenschappen, verdiensten, talenten en activiteiten op een feestje aan anderen. Vraag iemand om een aanbeveling op LinkedIn.*

Testpagina: voelen wat bij je past

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik zie emoties als signalen die iets zeggen over mij.



2. Ik begrijp wat emoties over mij zeggen wanneer ze zich voordoen.



3. Ik laat mijn emoties toe en ik onderdruk ze niet.



4. Ik ben sensitief genoeg om mijn emoties waar te nemen.



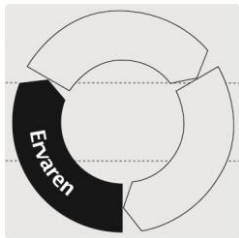
5. Ik kan zelf kiezen om mij te voelen zoals ik wil.



6

6. Bereiken wat bij je past

Dit hoofdstuk gaat over de manier waarop je een balans kunt vinden tussen wat je *wilt* en wat je *kunt*. Wanneer je weet wat bij je past en vervolgens doet wat bij je past, dan ben je met de voor jou goede dingen bezig. Om te zorgen dat die ook goed verlopen en dat je je doelen ook bereikt, is het belangrijk om een voor jou fijne en werkbare balans te vinden tussen jouw uitdagingen en jouw capaciteiten. Het aangaan van te grote uitdagingen in verhouding tot je huidige capaciteiten brengt je meestal in een stressvolle situatie. Het is dan handiger om eerst de capaciteiten te verwerven waarmee je je uitdagingen succesvol aan kunt gaan. Overkwalificatie voor bepaalde projecten zal er meestal aan bijdragen dat je het saai vindt om eraan te werken. Of je nu over- of ondergekwalificeerd bent, in beide situaties heb je geen goede balans tussen wat je wilt en wat je kunt. Daardoor zul je waarschijnlijk moeilijk voldoening vinden in wat je doet en niet lekker in je vel zitten. Je verliest mogelijk zelfs je motivatie of haakt af. Om ervoor te zorgen dat je de bij jou passende doelen bereikt, is het handig om per doel mijlpalen te bedenken die je telkens stimuleren om een nieuwe uitdaging aan te gaan en nieuwe capaciteiten te ontwikkelen. Hierdoor blijf je in een constante positieve stroom van inspiratie en blijf je jezelf stimuleren om telkens met plezier en succes dichterbij je doel te komen. Op deze manier gebruik je het gevoel van het 'Ervaren' om de volgende keer meer geïnspireerd te 'Realiseren'.



Je 'levensprocessen', stap 'Ervaren': in 'flow' blijven

Wat je wilt >
Verbinden met je 'bron'



Wat je kunt >
Verbinden met je doel

Balans tussen je uitdagingen en je capaciteiten

40

Laat je leiden door je talenten

Jouw talenten kun je zien als grote inspiratiebronnen. Talenten en passie gaan vaak hand in hand. Iedereen heeft talenten. Jouw unieke talenten onderscheiden je van anderen. Ze nodigen je uit tot focus in je leven. Ze zorgen ervoor, dat je doet waar je goed in bent en doet wat je leuk vindt. Je talenten laten zien welke kant je het beste kunt opgaan. Ze wijzen jou een natuurlijk pad, de weg van de minste weerstand om je doelen te bereiken. Je talenten zitten in de dingen die voor jou als vanzelf gaan, waar je geen moeite voor hoeft te doen. Ga voor jezelf eens na in welke mate je jouw grootste talenten ook echt gebruikt. Of kijk eens naar welke talenten je graag meer zou willen gebruiken of verder zou willen ontwikkelen. In de ontplooiing van je talenten liggen krachtige mogelijkheden voor inspiratie. Kijk bijvoorbeeld eens naar de manier waarop je jouw talenten kunt vertalen in werk en acties waarmee je anderen van dienst kunt zijn. Als je je talenten nog niet zo goed kent, dan kun je kijken naar waar je belangrijke verlangens naar uit gaan, naar wat je leuk vindt om te doen, naar wat je gemakkelijk afgaat en waarbij de tijd voorbij vliegt. Dat is een goed begin om je talenten te ontdekken. Competenties en vaardigheden kunnen je talenten goed aanvullen: je kunt je talenten daardoor nog effectiever inzetten. Om inzicht te krijgen in je talenten zou je eens een top 3 van je grootste talenten kunnen maken.

Oefeningen

Jouw talenten

- Schrijf je drie grootste talenten op.
- Kies drie mensen en vraag hen wat zij jouw grootste talent vinden.
- Schrijf achter elk van je talenten in welke mate (1 – 10) je het gebruikt.
- Bedenk drie mogelijke acties voor één talent dat je graag meer wilt gebruiken en plan die in.
 - *Talent is datgene waarin je heel goed bent en wat (bijna) als vanzelf gaat.*
 - *Ga in de richting waarin je jouw talenten goed of meer kunt benutten.*

41

Check of je waarden nog steeds bij je passen

Vind je nog steeds wat je vond? Uit alles wat je hebt ervaren zijn je waarden ontstaan. Van daaruit kijk je naar jezelf, anderen en je omgeving. Je waarden bepalen jouw sociale richtlijnen voor de manier waarop je samen met anderen leeft en werkt. Voorbeelden van waarden zijn: integriteit, flexibiliteit, veiligheid, onafhankelijkheid, respect, enzovoorts. Je waarden helpen je bij het bereiken van je doelen, maar ze zijn ook overtuigingen die belemmeren daarin. Wat je kunt en doet, wordt dus voor een groot deel bepaald door hoe je denkt en waarin je gelooft. Net als je talenten, bepalen je waarden waarop je focus ligt. Waarden zijn vaak historisch gegroeid. Ze komen voort uit je opvoeding of je hebt ze overgenomen van anderen dan je ouders. Denk aan de onderwijzers op je school of de trainer van de sport die je beoefent. Soms zijn waarden zelfs opgedrongen. Je kunt voor jezelf eens nagaan welke waarden jou helpen en welke jou belemmeren bij het bereiken van je doelen. Om inzicht in je waarden te hebben, zou je eens een top 5 van je belangrijkste waarden kunnen maken. Wat zijn dingen waarvoor je geen compromis wilt sluiten? Als je die kent, dan kun je ook bewust overwegen of die waarden nog steeds bij je passen of dat je sommige waarden wellicht handiger kunt aanpassen naar je huidige manier van kijken en denken.

Oefeningen

Waarden checken

- Schrijf jouw drie belangrijkste waarden (kernwaarden) op.
- Kies drie mensen en vraag hen wat zij als jouw belangrijkste waarden ervaren.
- Check of deze waarden nog steeds bij je passen.
- Vertel anderen wat is veranderd in je waarden. (Hierdoor laat je oude waarden los.)
 - *Waarden zijn wat je belangrijk vindt, de manier waarop je wilt dat dingen gaan, sociale omgangsvormen, datgene waarin je gelooft.*
 - *Waarden bepalen je perspectief.*
 - *Stel, je hebt altijd veel waarde gehecht aan: 'vrijheid', 'integriteit', 'veiligheid' en 'afpraak is afspraak'; Misschien vind je inmiddels 'openheid' veel belangrijker, maar heb je daar niet zo bij stilgestaan. Misschien vind je 'afpraak is afspraak' niet meer belangrijk, omdat je nu de dingen meer neemt zoals ze komen.*

42

Kies voor jou haalbare mijlpalen

“Een huis kun je niet in één dag bouwen”. In kleine behapbare stukken kan het wel. In het vorige hoofdstuk hebben we gekeken naar het projectmatig aanpakken van je belangrijkste doelen. Om ervoor te zorgen dat je jouw doelen of projecten succesvol bereikt, is het belangrijk om er succesfactoren voor vast te stellen. Succesfactoren zijn zaken die noodzakelijk zijn voor het succesvol bereiken van je doel of project. Als je die succesfactoren als mijlpalen op overbrugbare en haalbare afstanden van elkaar plaatst, dan kun je op deze manier een realistische route naar je doel uitzetten. Het is inspirerend om regelmatig een mijlpaal te bereiken. Bovendien geeft het je een overzicht van waar je bent op jouw pad naar jouw doel.

Oefeningen

Haalbare uitdagingen

- Schrijf de eindresultaten van je drie belangrijkste doelen op.
- Schrijf erachter hoever je nu bent met het bereiken van je doelen op een schaal van 1 t/m 10.
- Verdeel het verschil tussen de twee in maximaal drie haalbare tussendoelen.
 - *Misschien is je doel om drie nieuwe, large accounts binnen te halen dit jaar.*
 - *Tussendoel 1 kan zijn: een large account waar je al veel connecties hebt.*
 - *Tussendoel 2 kan zijn: een large account waar je al veel over weet.*
 - *Tussendoel 3 kan zijn: een large account uit het buitenland.*

Haalbare ontwikkelstappen

- Schrijf de drie belangrijkste competenties en kwaliteiten op die nodig zijn voor je drie belangrijkste doelen.
- Schrijf erachter wat je nu al in huis hebt.
- Verdeel het verschil in maximaal drie haalbare ontwikkelstappen.
 - *Misschien is een competentie die je uiteindelijk nodig hebt het kunnen lobbyen in vooraanstaande business clubs.*
 - *Je kunt al goed netwerken op seminars en bijeenkomsten.*
 - *Ontwikkelstap 1 kan zijn: je netwerken meer gebruiken.*
 - *Ontwikkelstap 2 kan zijn: nieuwe, specifieke relaties vinden.*
 - *Ontwikkelstap 3 kan zijn: gezien zijn bij belangrijke business clubs.*



Bereikbare mijlpalen naar je doelen bedenken

Haalbare mijlpalen

- Check voor je drie belangrijkste doelen of je elke uitdaging kunt realiseren met de bijbehorende ontwikkelstap.
- Stem je uitdaging en ontwikkelstap op elkaar af.
- Je uitdaging afgestemd op je ontwikkelstap is telkens een haalbare mijlpaal.
 - *Misschien is ontwikkelstap 3 te groot om tussendoel 3 te bereiken dit jaar.*
 - *Verschuif dan tussendoel 3 naar volgend jaar en bedenk een alternatieve mogelijkheid om dit jaar toch drie nieuwe large accounts binnen te halen.*
 - *Doe voor het alternatief opnieuw deze oefeningen.*

43

Ontdek jouw route naar je mijlpalen

Lig je lekker op koers naar je doelen? De meest effectieve route naar jouw doelen is de route die bij jou past. Je ontdekt vanzelf welke route dat is, wanneer je jezelf bewust bent van de informatie van je emoties. Die route ontdek je door het pad te nemen dat goed voelt, dat bij je talenten past en waar de minste weerstand is. Als je anderen een route voor je laat bepalen of als je je 'automatische' piloot volgt of je een route laat opdringen, dan ben je meestal minder geïnspireerd. Het bereiken van de volgende mijlpaal zal je dan mogelijk minder voldoening geven of zelfs meer moeite kosten. Volg bewust de route die op dit moment het beste bij je past en waar je jezelf het beste bij voelt. Wees er alert op, dat je route geen routine wordt. Daarmee raak je namelijk de prikkels voor de juiste route langzaam kwijt. Voel je ook niet verplicht om een vaste route te volgen, dat kan je van je inspiratie afhouden. Je kunt op elk moment veranderen van route en steeds de route kiezen die op dat moment in je project of in je leven het meest geschikt is voor jou. Let er ook op, dat je route niet conflicteert met andere doelen, andere mensen of andere zaken. De route van de minste weerstand is veelal een ideale voor jou. Dan kom je het meest geïnspireerd in actie.

Oefeningen

Geïnspireerde route

- Schrijf een mijlpaal op uit één van je doelen.

■ Schrijf achter die mijlpaal drie manieren waarop je die kunt bereiken en waar je blij van wordt.

■ Volg van die drie de manier die het beste voelt voor jou.

- *Misschien is je mijlpaal een afdeling reorganiseren.*
- *Leg jij bij jouw werkwijze het accent bijvoorbeeld op 'de nieuwe mogelijkheden', op een 'een goed lopend veranderproces' of op 'de menselijke aspecten'? Bepaal je voorkeur.*
- *Kies wat je zelf het leukst vindt en waar je jezelf het meest in herkent. Pas dan draag je enthousiasme uit naar anderen.*

44

Update je plan, doelen en mijlpalen regelmatig

Beweeg je genoeg met de golven mee? Houd niet vast aan eens vastgestelde doelen of mijlpalen. Je bent vrij om van mening of richting te veranderen, als jij dat wilt. Pas gerust je doelen aan, bijvoorbeeld aan nieuwe wensen of omstandigheden. Blijf regelmatig checken of je nog steeds de route volgt die het beste bij jou past en goed bij je doel past. Wees flexibel in jouw route naar je resultaten. Bekijk regelmatig je plan, doelen en mijlpalen en ga na of deze nog steeds voldoen aan je wensen en verwachtingen.

Oefeningen

Blijf updaten

- Reserveer tijd in je agenda om maandelijks je doelen, plannen en mijlpalen te checken op relevantie en actualiteit.
- Pas ze aan, actualiseer ze, maak relevante wijzigingen, update ze.
 - *Tijdens het 'denkwerk' van je plannen, doelen en mijlpalen staat de wereld niet stil en verandert er van alles. Houd ze in lijn met de actualiteiten en ontwikkelingen.*
 - *Houd je plannen, doelen en mijlpalen 'levend' door ze in het zicht te hebben, door ze actueel te houden, door ze regelmatig te bespreken.*

45

Ga vanuit elke situatie na wat je kunt bijdragen aan je doelen

Je kunt altijd en overal bijdragen aan je doelen. Waar je ook bent en wat je ook doet, houd je belangrijkste doelen altijd in je achterhoofd. Je kunt vanaf elke plek een weg inslaan naar de realisatie van je doelen. Bedenk vanuit de plek waar je nu bent wat je nu zou kunnen doen dat bijdraagt aan het bereiken van je doelen. Bedenk de kleinst denkbare bijdragen, de kleinste stappen naar je doel. Bedenk allerlei verschillende manieren waarop je die bijdragen zou kunnen leveren en die stappen zou kunnen zetten. Kies uit deze mogelijkheden de bijdrage of stap die op dit moment het best bij je past. En doe het. Op deze manier kun je bijna altijd en in bijna elke situatie iets doen wat eraan bijdraagt dat je je doelen bereikt.

Oefeningen

Je kunt bijna altijd en op elk moment bijdragen aan je doelen

- Door geïnspireerde acties: *doe* iets wat bijdraagt en wat je op dit moment kunt doen.
- Door geïnspireerde gedachten: *bedenk* iets wat bijdraagt en wat je nu kunt doen.
- Door te visualiseren: zie in gedachten voor je wat de volgende stap is en voer die in gedachten uit. (Doe het meermalen achtereen en let op de details en voel hoe het voelt.)
- Door iets te doen wat je meer 'in flow' brengt of verbindt met je doel.
 - *Alleen al door te focussen op je doel, lever je automatisch een bijdrage. (Alles wat je aandacht geeft, groeit.)*
 - *'Geïnspireerd' houdt in, dat het bij je past en dat je het leuk vindt.*
 - *Heb je een 'verloren' moment? Sta je in de file of onder de douche? Ook dan kun je een bijdrage bedenken of visualiseren.*
 - *'In flow' komen met je doel kan met de oefeningen van handvat 30.*

46

Werk samen

Lachen doe je toch meestal samen? Veel mensen bereiken hun doelen gemakkelijker en op een leukere manier als ze samenwerken met anderen. Samenwerking kun je zoeken bij iemand die vergelijkbare of juist

aanvullende doelstellingen heeft. Als je het groter wilt aanpakken, kun je een team van mensen om je heen verzamelen om samen jouw of elkaars doelen te bereiken. Je kunt elkaar inspireren en uitdagen tot grotere prestaties. Door samenwerking stimuleer je elkaar bovendien extra door onderlinge reflectie. Iedereen heeft eigen kennis, competenties en vaardigheden. Door vanuit die verschillende achtergronden met elkaar van gedachten te wisselen over ideeën en ervaringen, kun je innovatiever zijn. Dat helpt je bij het bereiken van jouw doelen. Samenwerken levert meestal meer op dan competitie. Denk maar zo: het delen van kennis is het vermenigvuldigen van kennis. Samenwerken inspireert.

Oefeningen

Begeef je tussen mensen die jouw doel al bereikt hebben

- Schrijf de namen van drie mensen op die al bereikt hebben wat jij wilt bereiken.
- Reserveer tijd in je agenda om er twee op te zoeken, op te bellen of aan te schrijven.
- Bevraag ze, bekijk ze en bestudeer ze.
 - *Mensen die al iets bereikt hebben wat vergelijkbaar is met jouw doel, zijn een wandelende database met tips voor jou.*
 - *Deze mensen hebben vaak veel connecties die voor jou interessant kunnen zijn om je verder op je weg te helpen. Maak er gebruik van.*
 - *Ook hebben ze vaak een bepaalde mind set, overtuigingen of gedragskenmerken waarvan je iets kunt overnemen. Let er wel op, dat je authentiek blijft en jouw doelen op jouw unieke manier bereikt.*

Werk met hen samen

- Kies één van de mensen die je hebt opgezocht, opgebeld of aangeschreven, die je het meest inspireert.
- Investeer in deze persoon: besteed aandacht, tijd en energie om een relatie met hem of haar op te bouwen.
 - *Vergeet niet te 'geven', een relatie bouw je niet op door alleen te 'halen'.*
 - *Blijf jezelf, hoe moeilijk dat ook kan zijn als je tegen iemand opkijkt.*
 - *Wees kritisch, neem nooit iets 'zomaar' aan, ook niet van een goeroe; vraag uitleg tot je het echt begrijpt.*

47

Vier je successen

Gun je jezelf af en toe een feestje? Geniet van wat je hebt bereikt en vier je successen. Deel je successen met anderen, dan heb je er nog meer plezier van. Vier het bereiken van elke mijlpaal op je route. Maak van elke stap een feest en je hebt nooit het gevoel dat het een opgave is om iets te bereiken. Wees niet te serieus over het bereiken van doelen en mijlpalen. Gun jezelf en anderen het plezier van het onderweg zijn. Weet dat het normaal is dat dingen mis gaan onderweg en dat het o.k. is. Niet het doel is het doel. Het doel is een excuus om onderweg te zijn en daaraan zoveel mogelijk vreugde te beleven. Het gaat immers om inspiratiemanagement, niet om resultaatmanagement.

Oefeningen

Laat anderen weten wat je hebt bereikt

- Schrijf jouw belangrijkste prestaties op van de afgelopen periode.
- Reserveer tijd in je agenda om deze prestaties aan anderen te vertellen.
 - *Dit is niet bedoeld om jezelf te profileren, maar om voor jezelf te herhalen dat je successen bereikt.*
 - *Loop hiervoor speciaal naar iemand toe of bel speciaal iemand op.*
 - *Vertel het niet nonchalant, maar vertel het met trots en passie.*

Vier een feestje

- Schrijf jouw belangrijkste prestatie op van de afgelopen periode.
- Vier het spontaan zelf of samen met anderen.
 - *Verwen jezelf of beloon jezelf met iets, omdat je een succes hebt bereikt.*
 - *Trakteer jezelf en een ander op iets en vertel duidelijk aan welk succes van jou dit te danken is.*
 - *En let op: het gaat erom dat het voor jou een succes is, niet of anderen dat wel of geen succes vinden.*
 - *Jouw blijdschap laat anderen zien hoe belangrijk het voor je is.*

Testpagina: bereiken wat bij je past

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik bereik gemakkelijk wat ik wil.



2. Als ik iets wil bereiken, dan ga ik er ook echt voor.



3. Ik weet precies wat ik graag wil bereiken.



4. Ik gebruik mijn grootste talenten.



5. Ik bereik alle belangrijke doelen die ik heb.

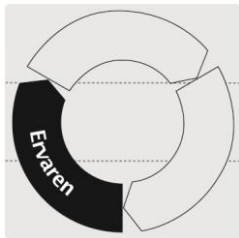


7

7. Omgaan met wat niet (meer) bij je past

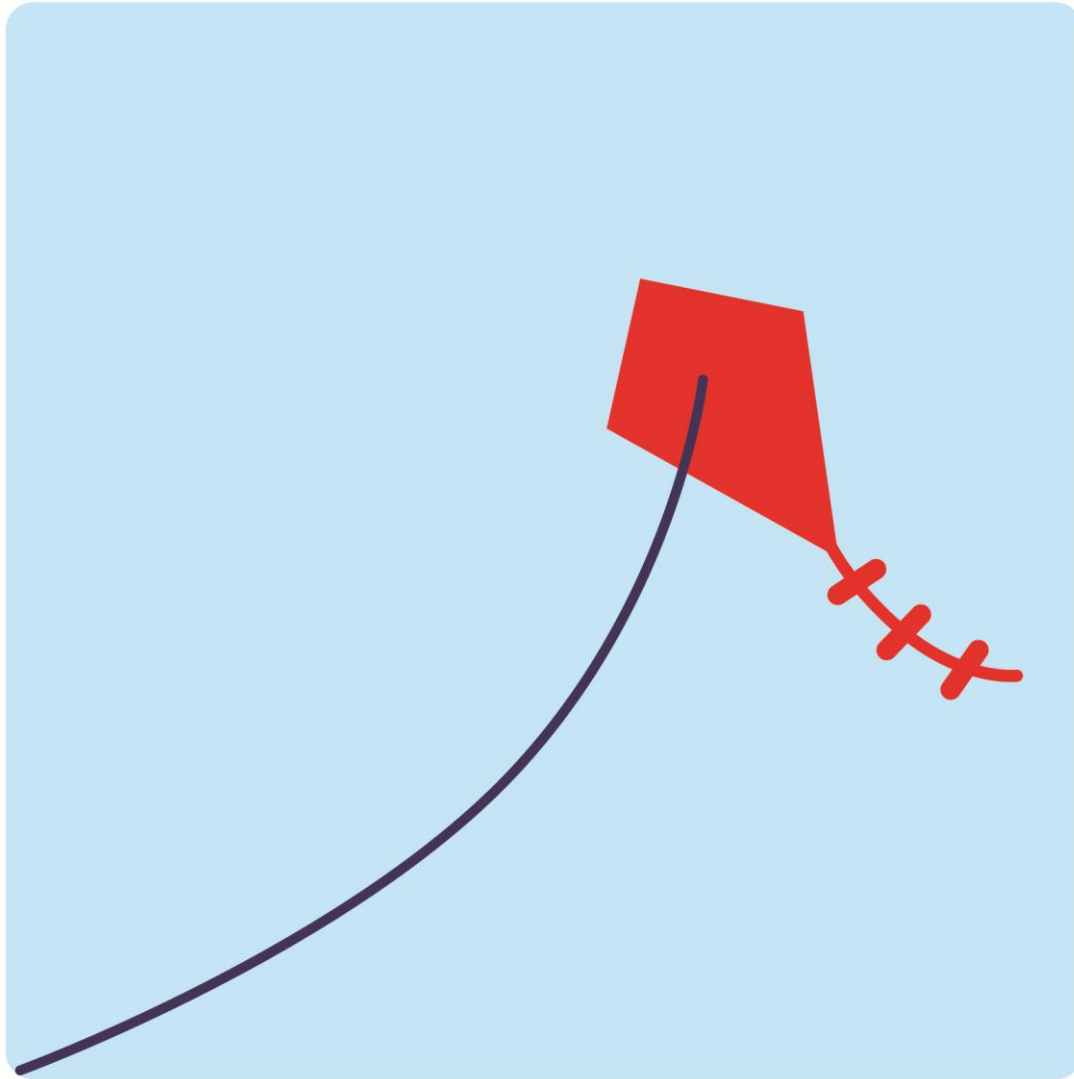
Dit hoofdstuk maakt duidelijk hoe je meer constructief met zaken om kunt gaan die niet zijn zoals je had gewenst. Soms zit het mee en soms zit het tegen. 'Zonder wrijving ontstaat er geen glans'. Het kan helpen door op een constructieve manier met je tegenslag om te gaan wanneer het even niet meezit. Of iets mee zit of tegen, of iets mooi is of lelijk... het zijn voorbeelden van contrast (tegenstellingen). Contrast is er ook bij het verschil tussen jouw verwachtingen en de realiteit van iets. Dit maakt belevingen mogelijk. Er is immers geen ontspanning zonder inspanning en zonder ver ervaar je geen dichtbij. Contrast is dus noodzakelijk om iets te ervaren. Contrast genereert verschillende gezichtspunten. Vanuit hoe meer gezichtspunten je een ervaring hebt, des te voller wordt je ervaring.

Door al dan niet gewenst contrast komen je nieuwe ideeën tot stand. 'Shit' is daarom ook goede mest. Contrast maakt nieuwe inzichten mogelijk en leidt tot variatie. Contrast is dus noodzakelijk en onlosmakelijk verbonden met leven en groei: tegenstellingen zijn noodzakelijk hiervoor. Soms kan het contrast tussen wat je wilt en wat er is echter zo groot zijn dat het niet (meer) bij je past of je ervaart het als tegenslag. Door constructiever naar onprettige contrasten te kijken kun je er ook inspiratie uit halen.



Je 'levensprocessen', stap 'Ervaren': loslaten

Hoogte >
Nieuwe keuzes met als doel verbetering



Tegenwind >
Contrast motiveert tot nieuwe keuzes
Zonder tegenslag geen succes

48

Zie contrast als noodzakelijk groeimiddel

Dankzij contrast is er ontwikkeling. Contrast is een cruciale prikkel die inspireert en motiveert tot keuzes voor verbetering. Immers, elke onprettige ervaring die je hebt, creëert een verlangen naar iets wat je fijner lijkt om te ervaren. Hierdoor helpen negatieve belevingen ons om onze wensen en keuzes te verfijnen, zodat we steeds leukere dingen kunnen kiezen. Ontdekken doe je dan ook het best door gewoon te *doen* en door 'fouten' te maken. Een gemaakte 'fout' is een keuze die je achteraf minder ideaal vindt of die achteraf gezien niet zo goed bij je past. Vaak weet je op het moment van kiezen nog niet of je wel of geen ideale keuze maakt. Dan kun je dus ook geen 'foute' keuze maken. Pas door de gevolgen van je keuzes te ervaren, merk je in hoeverre het een voor jou passende keuze was. Bij het maken van keuzes helpt het, als je je emoties gebruikt als navigatie (zie handvat 32).

Soms kan het zover komen, dat je een lange weg hebt gevolgd van keuzes die niet bij je passen. Mogelijk heb je (onbewust) veel emoties en weerstand genegeerd. Misschien ben je ooit zelfs op een punt aangekomen waar je echt niet meer wist hoe je nog verder moest. Je sterkste motivatie komt vaak op het diepste punt. Pas dan, als je echt niet meer dieper in de put kunt zitten, vind je vaak de motivatie om andere keuzes te maken. Een crisis zorgt vaak voor een snelle transformatie. Je zou dit kunnen vergelijken met een soort noodzakelijke shock om het inzicht te brengen om een hardnekkig patroon te kunnen doorbreken. Of vergelijk het met iemand die een hoge pijngrens ontwikkeld heeft. Als je die persoon iets wilt laten voelen, dan lukt dat pas, als de pijn heel hevig is. Kortom: door het maken van keuzes die *niet* zo goed bij je passen, kun je uitvinden welke keuzes dan *wel* goed of meer bij je passen. Zo werkt contrast in je voordeel.

Oefeningen

Achteraf wist je het pas

- Schrijf drie 'foute' keuzes op waarvan je achteraf pas wist dat ze fout waren.
- Schrijf erachter of je naar aanleiding daarvan jezelf hebt voorgenomen dingen anders te doen. (Nadat je je realiseerde dat het een 'foute' keuze was.)
 - *Misschien koos je voor de 'verkeerde' werkgever voor jou, maar kwam je daar pas achter na een gedwongen ontslag door reorganisatie.*
 - *Wellicht koos je daarna op basis van heel andere criteria een werkgever.*
 - *Misschien had je achteraf liever bij je moeder dan bij je vader gewoond na de scheiding,*

en ontdekte je dat pas toen je op kamers ging wonen.

Mogelijk heb je jezelf daarna voorgenomen om minder rationeel en meer op gevoel te kiezen.

Doorbraken als gevolg van contrast

■ Schrijf twee dieptepunten uit je leven op.

■ Schrijf erachter tot welke doorbraken en dus radicaal andere keuzes ze hebben geleid.

■ Onderzoek of je steeds signalen hebt genegeerd, voordat je dieptepunt kwam.

- *Misschien ging je in zee met een investeerder die je veel belofde en die jou later bleek te bedriegen.*
- *Misschien nam je daardoor het voor jou patroon doorbrekende besluit om zelf de verantwoordelijkheid voor jou en je zaken te nemen.*
- *Misschien waren er signalen dat 'het te mooi leek om waar te zijn' of hadden anderen je al gewaarschuwd dat ze die investeerder niet vertrouwden.*

49

Bepaal zelf hoe je kijkt

Anders kijken zorgt voor een andere beleving. Niet *de feiten* van situaties of omstandigheden bepalen hoe je die beleeft, maar *hoe jij* ernaar kijkt. Als je iets ervaart als positief dan kijk je vooral naar de positieve aspecten van een situatie. Als je iets ervaart als negatief, dan heb je meer oog voor de negatieve kanten ervan. Let maar eens op. Een situatie, relatie of omstandigheid zelf is gewoon zoals die is: neutraal. Het oordeel of iets 'goed' of 'slecht', of 'fijn' of 'vervelend' is, ligt in de beleving van degene die ernaar kijkt. Jij bepaalt zelf hoe je kijkt. Jij bepaalt daarmee dus zelf hoe je de situatie ziet, beoordeelt en ervaart. Alles is een persoonlijk oordeel en 'positief' en 'negatief' zijn relatief. Het mooie daarvan is, dat je kunt kiezen. Als een positieve kijk je meer inspiratie geeft, dan kun je jezelf meer focussen op de positieve aspecten van een situatie. Als een negatieve kijk je voordelen oplevert, dan kun je meer aandacht schenken aan de negatieve aspecten van een situatie. Jij bepaalt welke bril je opzet.

En... achter de wolken schijnt altijd de zon, Of je die nou wel of niet ziet. Als er wolken zijn, dan kun je besluiten om te zien hoe de wolken een deel van het zonlicht wegnemen. Je kunt ook besluiten om te zien hoe de wolken een deel van het zonlicht doorlaten. Eén ding is zeker, hoe je ook kijkt: de zon schijnt altijd.

Oefeningen

Wat je ziet is waar je focus is

- Loop tien minuten met drie verschillende mensen (bijvoorbeeld jij, je partner en je kind) door een winkelcentrum of een drukke straat, zonder te praten.
- Schrijf daarna één minuut lang op wat je gezien hebt.
- Vergelijk de overeenkomsten en verschillen.
 - *Een zakenvrouw ziet misschien vooral potentiële investeringskansen.*
 - *Een kind ziet wellicht vooral speelmogelijkheden.*
 - *Een man ziet mogelijk vooral de herenkleding.*

Oordelen is focussen op één aspect

- Schrijf drie situaties op waarin je iemand tot vreselijk persoon veroordeelde.
- Schrijf erachter *waarom of waarvoor* je die persoon veroordeelde.
- Onderzoek wat goede vrienden van die persoon van hem of haar vinden.
 - *Zelfs de personen die jij echt onuitstaanbaar vindt, worden geliefd en aardig gevonden door bijvoorbeeld hun partner en vrienden.*
 - *Die personen zijn meer gefocust op de aardige en leuke aspecten dan jij. Jij bent meer gefocust op aspecten die jij niet leuk vindt.*
 - *Dezelfde mensen waar je nu een hekel aan hebt, kun je bijvoorbeeld vroeger wel aardig hebben gevonden. Of juist andersom.*
 - *Niemand heeft gelijk met zijn oordeel. Absoluut gelijk hebben in een mening bestaat niet. Je kunt slechts gelijk hebben vanuit een bepaald aspect of standpunt. En daar zijn er ontelbare van, die allemaal waar zijn vanuit dat specifieke gezichtspunt. Gelijk hebben kun je alleen vanuit een gezamenlijk overeengekomen afspraak. Dé waarheid bestaat niet, alleen jouw waarheid en jouw waarneming.*



Anders kijken naar dezelfde dingen

50

Heb minder verwachtingen en oordelen

Verwachtingen zijn de oorzaak van oordelen. Verwachtingen kunnen heel duidelijk uitgesproken worden of meer verborgen zijn in ‘waarden’, ‘meningen’ of ‘visies’. In een verwachting is ingebouwd dat deze theoretisch een kans van slagen heeft van 50%. Iets kan aan je verwachting voldoen of niet. Dát is wat een oordeel is; of iets wel of niet voldoet aan de criteria van jouw verwachtingen. Een heel eenvoudig voorbeeld zijn fileverwachtingen en weersverwachtingen. Mensen kunnen gemakkelijk ontstemd raken als het tegenvalt of vrolijker worden als het meevalt. Als je bijvoorbeeld de verwachting hebt dat je geen files hebt op weg naar je werk, en je komt onverwachts in een flinke file terecht, dan is dit in strijd met je verwachtingen en kun je je hierdoor teleurgesteld voelen.

Ongemakkelijker kan het worden wanneer je bepaalde verwachtingen hebt van bepaalde situaties of personen die belangrijk voor je zijn. Als die niet uitkomen, dan kun je daar ontstemd door raken of je daar rot door voelen. Je zult een situatie of een persoon dan al gauw als *negatief* beoordelen. Wat je dan feitelijk beoordeelt, is niet de situatie of persoon maar of iets overeenstemt met je verwachtingen. Het kan je helpen als je situaties, omstandigheden of relaties wat meer ‘vrij’ of ‘open’ kunt laten en niet vooraf bepaalt ‘hoe het zou moeten zijn’. Als *jij* er minder verwachtingen van hebt, dan ben je ook minder vaak teleurgesteld.

Oefeningen

Zet een verwachting om in een afspraak

- Schrijf drie dingen op waarvan *anderen* duidelijk iets verwachten van *jou*.
- Schrijf drie dingen op waarvan *jij* duidelijk iets verwacht van een *ander*.
- Schrijf bij beiden erachter wat mogelijk het oordeel zal zijn als jij of de ander er *wel* aan voldoet.
- Schrijf bij beiden erachter wat mogelijk het oordeel zal zijn als jij of de ander er *niet* aan voldoet.
- Reserveer tijd in je agenda om één verwachting die je van een ander hebt, om te zetten in een gezamenlijk overeengekomen afspraak.
 - *Je kunt verwachten wat je wilt van anderen, maar zij zijn zoals ze zijn. Je kunt een ander niet veranderen, hooguit inspireren.*
 - *Wie ben jij om te bepalen hoe een ander zou moeten zijn?*
Wie is een ander om te bepalen hoe jij zou moeten zijn?
 - *Verwachtingen en aannames zijn eenzijdig. In plaats daarvan kan het effectiever zijn om*

afspraken te maken over iets.

Laat een oordeel los

- Schrijf drie dingen op waarbij anderen niet voldoen aan *jouw* verwachtingen.
- Reserveer tijd in je agenda om één verwachting die je van een ander hebt, los te laten.
 - *Onderzoek in welke mate (1 – 10) je het frustrerend of teleurstellend vindt, dat die ander niet aan jouw verwachtingen voldoet.*
 - *Onderzoek in welke mate je jezelf prettiger zou voelen zonder die frustratie of teleurstelling.*
 - *Stel je in gedachten voor, hoe het voelt als je jouw stemming niet meer laat afhangen van wat een ander wel of niet doet.*

51

Zie het voordeel van het nadeel

“Ik heb toen een hoop gedoe gehad, maar daardoor heb ik wel...” Leer anders te kijken naar dezelfde situaties. Een andere manier om positiever te kijken naar iets wat je als negatief ziet, is om te bekijken wat het je *wel* oplevert of later heeft opgeleverd. Wat zou je gemist hebben in je leven als je die vervelende ervaring niet had gehad? Wat heeft die vervelende ervaring anders gemaakt voor jou? Welke voordelen heb je daardoor, die je anders niet gehad zou hebben? Vaak blijkt iets wat een tegenslag leek te zijn, later een helpende hand om iets te kunnen realiseren wat belangrijk voor je is.

Vaak koppel je het *voordeel* van het nadeel niet vanzelfsprekend direct aan het nadeel. Het voordeel komt vaak op een andere manier, een andere tijd of een andere plaats dan het nadeel dat je eerder hebt ondervonden.

Kijk bijvoorbeeld eens terug op een vervelende beleving uit je verleden. Kijk je er nu even onprettig tegenaan als op het moment dat je die ervaring had? Als je toen met je huidige blik had gekeken, had je het dan even erg gevonden? Als je er nu zo naar kunt kijken, dan had je dat *toen* in potentie ook gekund...

Oefeningen

Zie het voordeel van het nadeel

- Schrijf drie situaties op uit jouw verleden die je sterk als negatief ervaarde.
- Schrijf erachter welk voordeel of welke voordelen je niet gehad zou hebben als deze ‘negatieve’ situatie er niet was geweest voor jou.
 - *Stel, je kunt helemaal niet overweg met je leidinggevende. Als gevolg ervan word je gedwongen overgeplaatst naar een andere afdeling. Hierdoor ontdek je dat je een groot talent bent in verkoop.*
 - *Stel, je ouders keken vroeger weinig naar je om. Misschien was het nadeel dat je moeilijk relaties kon aangaan. Het voordeel is misschien, dat je nu heel zelfstandig alles voor elkaar krijgt.*
 - *Stel, je hebt pech met het weer en het ijzelt zo erg, dat je ver van huis bij vreemden verblijft. Daardoor kom je in contact met de broer van je gastheer die een geweldige baan voor je heeft, en nog in je woonplaats ook.*

52

Ga na of tegenslag je nieuwe verlangens heeft opgeleverd

Contrast is soms een groeiversneller. Tegenslag kan jou inspireren om dingen anders te doen of nieuwe wegen te proberen. Het creëert een verlangen naar verbeteringen. Kijk eens naar wat de minder leuke dingen in je leven jou aan positieve wensen en verlangens hebben opgeleverd. Wat zijn de dingen waarvan je zegt: “dat nooit meer”? Hoe zou je het dan nu doen, op welke wijze zou je het nu anders willen? Die antwoorden zou je waarschijnlijk niet gehad hebben, als je niet die vervelende situaties had meegemaakt. Een extreme situatie zoals oorlog, bijvoorbeeld, creëert niet alleen vernietiging. Naarmate het voortduurt, inspireert het door contrast ook tot een steeds sterkere wens naar vrede, verdraagzaamheid en saamhorigheid.

Oefeningen

Kreeg je nieuwe verlangens?

- Schrijf drie situaties uit jouw verleden op die je sterk als negatief ervaarde.
- Schrijf erachter of het een nieuw verlangen voor jou creëerde, en zo ja, welk.

- *Misschien werd je ontslagen vanwege een faillissement en creëerde dat jouw verlangen om zelf ondernemer te worden.*
- *Misschien ging vroeger je liefste pony dood en creëerde dat je verlangen om een dierenpension te beginnen.*
- *Misschien overleed iemand die je liefhad en creëerde dat een verlangen om meer aandacht te besteden aan de voor jou echt belangrijke dingen in je leven.*

53

Accepteer wat er is

Er is wat er is. Ook al is het niet zoals je het graag wilt. Je kunt de werkelijkheid niet veranderen door die te overschreeuwen, te verdringen of te ontkennen. Je kunt weerstand hebben tegen wat er is, je kunt er tegen vechten, je kunt er een strijd van maken, maar dat verandert wat er is niet. Als je de werkelijkheid accepteert zoals die is, dan ben je in een ideale positie om ermee om te gaan.

Ga voor jezelf eens na welke dingen je moeilijk vindt om te accepteren zoals ze zijn. Als je bij jezelf dingen wilt vinden die je niet kunt accepteren, kijk dan bijvoorbeeld naar de onderwerpen waarover je niet graag, of helemaal niet wilt praten. Je kunt bijvoorbeeld ook kijken naar je grootste angsten. Accepteren wat er is betekent: stoppen met dingen anders te willen dan ze zijn. Accepteren is: de dingen toelaten zoals ze zijn, onder ogen zien. Vaak zijn het ook onveranderbare dingen, je hebt er geen controle over. Door te accepteren dat je alleen controle over jezelf hebt, heb je *wel* de mogelijkheid *jouw kijk* erop te veranderen. Vecht niet tegen wat er is, want dat is niet effectief. De energie die je erin stopt, die ben je kwijt. Je kunt diezelfde energie ook stoppen in het realiseren van wat je *wel* wilt en *wel* kunt veranderen.

Oefeningen

Deze oefening vraagt extra zelfinzicht en reflectievermogen. De principes in deze oefening lijken wellicht eenvoudig, maar het uitvoeren ervan kan voor sommigen een grote uitdaging zijn. Soms kan hierbij professionele hulp nodig zijn. Begin met eenvoudige en minder beladen onderwerpen.

Er is wat er is

- Schrijf drie situaties op waarover je liever niet wilt praten.
- Schrijf drie voor jou vervelende dingen op die je niet zelf kunt veranderen.

■ **Oefen stap voor stap in het accepteren wat er is (gebeurd) door jezelf noch als slachtoffer, noch als dader te zien.**

- *Om iets te kunnen accepteren is het belangrijk om eerst je gevoelens toe te laten over wat er is (gebeurd).*
- *Probeer je ook de andere kant eens voor te stellen: hoe zou jij het vinden als anderen jou niet accepteren zoals je bent?*
- *Probeer de situatie zonder oordeel te zien door niet (meer) te focussen op één aspect, probeer telkens een ander aspect te zien of een ander gezichtspunt in te nemen. Experimenteer hiermee.*
- *Accepteren is ook het leven nemen zoals het komt, zonder situaties, omstandigheden of relaties te veroordelen of ertegen te vechten.*
- *Accepteren is voor veel mensen één van de moeilijkste aspecten van het leven. Vaak willen we zo veel controleren, terwijl we alleen in beperkte mate onszelf kunnen controleren.*

54

Laat los wat niet meer bij je past

Ken je dat bevrijdende gevoel van een lenteschoonmaak, het opruimen van de zolder of het wegdoen van je oude kleding? Het is belangrijk om afscheid te nemen van het oude dat niet meer bij je past. Dat schept de ruimte voor het nieuwe. Loslaten van dingen die niet meer bij je passen inspireert je om nieuwe dingen in je leven uit te nodigen en toe te laten. Loslaten verloopt normaal gesproken op een natuurlijke manier. Behalve wanneer je bang bent om iets los te laten. In dat geval is loslaten voor veel mensen een lastig proces en kan het zinvol zijn om dit bewust te doen.

We laten ons vaak leiden door datgene waaraan we gehecht zijn. Zelfs als dat niet prettig voelt. Bij loslaten gaat het erom de opgebouwde gehechtheid aan of afhankelijkheid van dingen (of mensen of gewoonten) los te laten. Het loslaten van gehechtheid aan dingen die niet meer bij je passen is net zo belangrijk als het laten ontstaan van nieuwe gehechtheid aan dingen die wel bij je passen. Het één gaat niet zonder het ander. Loslaten is niets anders dan je gedachten veranderen over iets. Je gedachten van afhankelijkheid veranderen

in neutrale gedachten. Loslaten gebeurt in de praktijk vooral door je emotionele afhankelijkheid te verbreken met datgene wat je wilt loslaten.

Een van de meest effectieve manieren van loslaten is vergeving. Als je iemand vergeeft voor datgene wat je die persoon kwalijk nam, dan koppel je daardoor de afhankelijkheid van die persoon los van de gebeurtenis. Je neemt daarmee zelf verantwoordelijkheid voor jouw eigen gevoel over die gebeurtenis. Je maakt daarmee jouw gevoel niet meer afhankelijk van een ander. Doordat je jezelf eigenaar maakt van het (nare) gevoel, kun je het gevoel van jezelf accepteren en daarmee loslaten. Vergeven is dus iets wat je voor jezelf doet. Je doet het niet voor die ander. Dit betekent overigens niet dat je hiermee goedkeurt wat die ander heeft gedaan. Bijvoorbeeld: stel, je zit met een aantal collega's in een (management)team. Eén van die collega's heeft jou vorig jaar 'bedonderd' (je bewust onjuist voorgelicht om zelf een voordeel te behalen). Je bent boos op deze vrouw en je vindt het daarom moeilijk om in de teambijeenkomsten met haar samen te werken. In jouw ogen is zij 'iemand die jouw bedonderd heeft'. Dit is niet productief voor jou, voor haar en voor het team. Hoe je tegen deze vrouw aankijkt is bepaald door die gebeurtenis van onjuiste voorlichting. Wanneer je haar vergeeft (uitgesproken of in gedachten) voor die in jouw ogen onterechte daad, dan *accepteer* je daarmee de gebeurtenis zoals die was. Dit betekent niet dat je het goedkeurt. Door deze acceptatie heb jij de afhankelijkheid van het gevoel 'bedonderd zijn' losgemaakt van deze collega. Hiermee maak je jezelf weer verantwoordelijk voor jouw gevoel over die gebeurtenis in jouw leven, zie je haar niet langer als 'dader' en jezelf niet langer als 'slachtoffer' van haar. Hierdoor kun je haar weer als collega zien en weer samenwerken.

Overgave, bijvoorbeeld, is een meer eenvoudige manier van loslaten. Als je jezelf overgeeft aan een situatie, omstandigheid of relatie, dan laat je alle verwachtingen en vooroordelen los die je erover hebt.

Een andere manier van loslaten is geduld hebben. Hiermee laat je tijdsgrenzen los waarbinnen iets naar jouw maatstaven zou moeten gebeuren.

Bij loslaten denken we vaak aan 'verliezen' of 'opgeven'. Je kunt echter loslaten ook zien als bron van inspiratie en het creëren van ruimte om nieuwe dingen in je leven te kunnen toelaten. Loslaten is nodig als je wilt veranderen.

Oefeningen

Deze oefening vraagt extra zelfinzicht en reflectievermogen. De principes in deze oefening lijken wellicht eenvoudig, maar het uitvoeren ervan kan voor sommigen een grote uitdaging zijn. Soms kan hierbij professionele hulp nodig zijn. Begin met eenvoudige en minder beladen onderwerpen.

Loslaten

- Schrijf één gebeurtenis op die je nu los wilt laten.
- Schrijf één overtuiging op die je nu los wilt laten.
- Schrijf één verwachting op die je nu los wilt laten.
- Schrijf één persoon op die je nu los wilt laten.
- Oefen stap voor stap in het loslaten door je gedachten te veranderen.
 - *Om te kunnen loslaten is het belangrijk om eerst te accepteren wat er was of is. (Zie het vorige handvat.)*
 - *'Loslaten' van iets betekent jouw afhankelijkheid van iets loslaten; je gedachten zo veranderen, dat je je niet meer afhankelijk voelt van wat er gebeurde of gebeurt.*
 - *Voorbeeld: je laat jouw acties niet meer afhankelijk zijn van wat anderen ervan vinden.*
 - *Voorbeeld: je kunt door vergeving iemand die je als de dader ziet van iets, meer neutraal zien.*
 - *Voorbeeld: je kunt door je over te geven aan een vervelende situatie deze situatie meer als neutraal zien.*

55

Wees vreugdevol

Wat is in jouw leven belangrijker dan jezelf 'goed te voelen'? En wat werkt daarvoor effectiever dan vreugdevol te zijn? Je bent wat je denkt. Dat straalt je uit en dat trek je aan. Ga maar eens na: als je chagrijnige of vervelende gedachten hebt, dan zul je dat niet alleen uitstralen en je ernaar gedragen, je zult ook gelijkgestemde mensen en situaties aantrekken. Word nog vreugdevoller, vrolijker en leuker, dan zul je daarmee automatisch ook fijnere dingen uitnodigen in je leven. Je goed voelen kan bijvoorbeeld beginnen met te kijken naar de dingen die je waardeert in je leven. Het kan ook helpen om meer spelenderwijs, lichter, minder serieus en meer ongedwongen in het leven te staan. Als je jezelf goed voelt, dan lig je op koers met je behoeften en je doelen. Weten, kiezen en doen wat bij je past is waarschijnlijk de op één na meest effectieve manier om je goed te voelen. De meest ideale weg naar inspiratie en vreugde is waarschijnlijk wel

om liefde voor jezelf te *voelen* en lief te *zijn* voor jezelf. Dan kun je dat ook voelen en zijn voor anderen en je omgeving.

Oefeningen

Snel naar een plezierige stemming

- Schrijf de drie fijnste ervaringen op uit je leven.
- Sluit je ogen en herbeleef één van deze ervaringen gedurende vijf minuten.
 - *Voel opnieuw hoe het voelt om heel vreugdevol te zijn.*

Duurzaam naar een plezierige stemming

- Schrijf de drie grootste dromen op die je hebt.
- Geef die prioriteit en aandacht in werk en je leven en begin ze te realiseren.
 - *Gebruik je inspiratie en je bezieling om zin te geven aan je leven.*

Testpagina: anders omgaan met wat niet (meer) bij je past

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik begrijp dat ik contrast nodig heb om iets te kunnen ervaren.



2. Vervelende dingen stimuleren mij om andere keuzes te maken.



3. Wat aanvankelijk een ellendige situatie was, bleek later van belangrijk nut.



4. Onplezierige situaties wekken een verlangen op naar plezierige situaties.



5. Ik geloof dat situaties neutraal zijn en mijn beleving er een oordeel aan geeft.



Deel 2

Zeven principes van authentieke kracht

Meer authentieke kracht en persoonlijke effectiviteit creëren

Als je gemakkelijker en plezieriger wilt leven, helpt het om gebalanceerd in je kracht te staan

In deel 1 staan 55 handvatten die je helpen om *meer* je inspiratie te volgen en te managen, zodat je meer onderneemt *wat* je écht wilt. Deel 2 laat je zien *hoe* je de dingen die je onderneemt, effectiever en plezieriger kunt doen door bewuster je authentieke kracht en balans te managen.

Je authentieke kracht en balans bepalen de hoeveelheid energie en de effectiviteit waarmee je jouw doelen bereikt. Als je gebalanceerd in je kracht staat, dan heb je een relatief gemakkelijk en plezierig leven. Als je niet zo veel kracht hebt en als die niet zo evenredig verdeeld is, dan ontmoet je veel weerstanden in je leven en kun je het leven als minder plezierig en gemakkelijk ervaren. De hoofdstukken in deel 2 kunnen je helpen om succesvoller te zijn door meer authentieke kracht en balans in je leven en je werk te creëren.

8

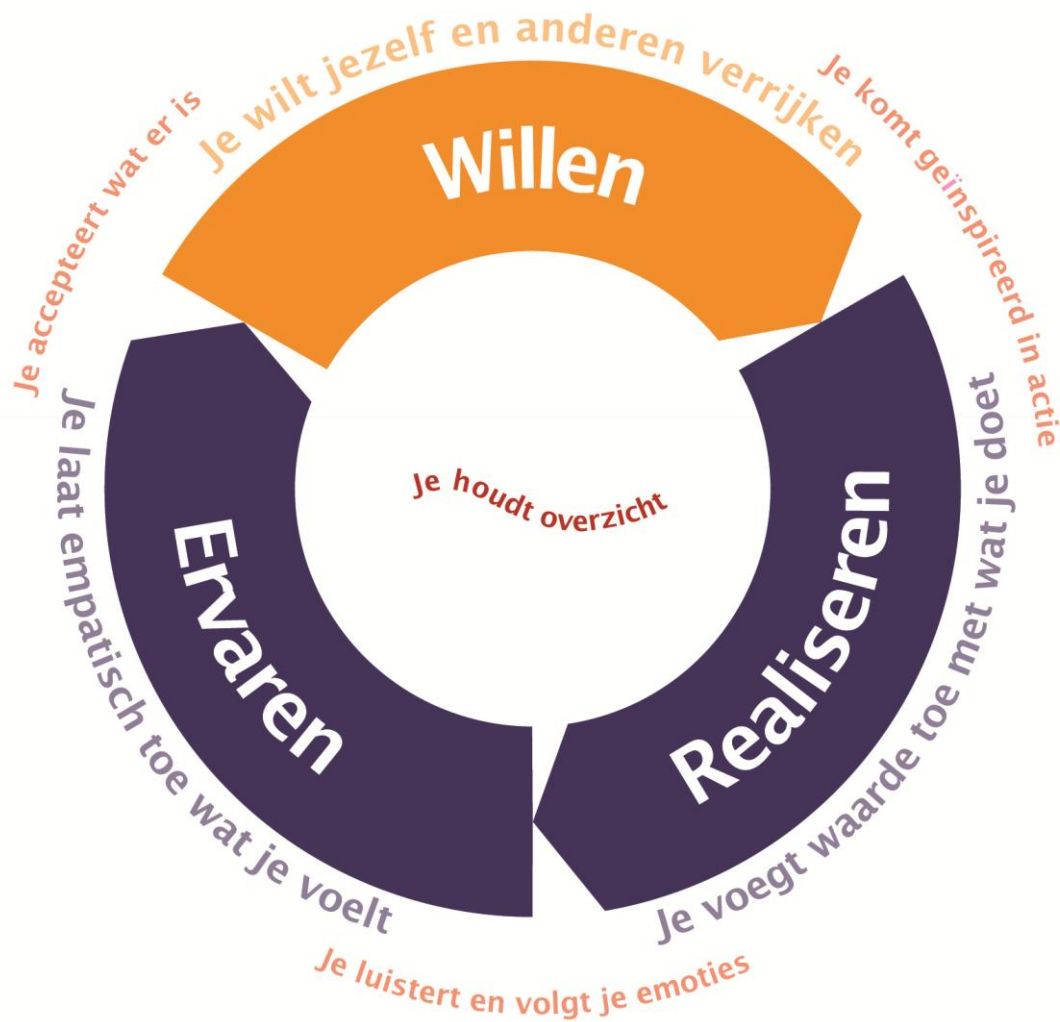
8. Een ideale situatie

Dit hoofdstuk gaat erover dat in balans en krachtig zijn een natuurlijke situatie is. Je aandacht is dan in het *nu* (tegenwoordige tijd), en je bent in contact met jezelf en met je omgeving. Het is een situatie waarin je natuurlijke kracht en balans niet verstoord worden door herinneringen uit het verleden of denkbeelden over de toekomst. De drukte en de hoge verwachtingen van de wereld buiten onszelf (denk aan materiële zaken, werk of prestaties die we moeten leveren) kunnen gemakkelijk onze sensitiviteit voor onze eigen 'managementinformatie' overschreeuwen. Ze leiden ons af van ons contact met onszelf en onze omgeving. Pas wanneer we ergens verstoringen in onze kracht en balans ondervinden in ons leven, proberen we deze op te lossen.

Een aanhoudend negeren van onze natuurlijke aanwijzingen is er een belangrijke oorzaak van dat je uit je kracht en uit balans raakt of blijft. Deze natuurlijke aanwijzingen zijn: je intuïtie ('ingevingen' voordat je iets doet), emoties ('stemmingen' terwijl je iets doet) en je gevoel ('belevingen' nadat je iets hebt gedaan). Om voor jezelf te onderzoeken hoe krachtig en in balans je bent, kan het nuttig zijn om eerst naar een voor jou ideale situatie te kijken. Vanuit deze ideale situatie kun je dan nagaan waar voor jou nog kansen liggen om jouw kracht en balans te vergroten. Daarbij kijken we zelden of nooit naar het grotere plaatje van onze levensprocessen als geheel. Wel naar dit grotere geheel kijken stelt je in staat je balans en kracht bewuster te managen en daardoor je persoonlijke kracht en effectiviteit te vergroten.



Je 'levensprocessen': ideale situatie van kracht en balans



Persoonlijke kracht en balans in een ideale situatie

Het universele levensproces

Alles wat je uit eigen vrije wil onderneemt in je leven kun je bekijken als een levensproces. De input ervan is een *verlangen* naar iets, vervolgens gebeurt er van alles, en de output ervan is jouw *bewustzijn* van de manier waarop je het vervullen van je verlangen ervaren hebt en welk gevoel dat je gaf en geeft.

Bewustzijn is het blijvende besef van de manier waarop je levensprocessen verlopen (zijn). Het is ‘*weten* hoe een bepaald levensproces is’, doordat je het bewust ervaren hebt. Als je jouw bewustzijn van heel veel van jouw levensprocessen allemaal bij elkaar neemt, dan zou je kunnen spreken van ‘levenservaring’ of ‘wijsheid’. Je levenservaring is als het ware een optelsom van alle levensprocessen die je tot nu toe hebt meegemaakt.

Door nu gebeurtenissen te bekijken als processen, kun je meer houvast en structuur vinden om ze doelbewuster te managen, mits jij dat nodig vindt.

Levensprocessen kun je in alle soorten en maten ontdekken. Ze kunnen groot of klein zijn, lang of kort duren, veel of weinig impact hebben, simpel of complex zijn, enzovoorts. Ze zijn zo divers als het leven is. Je kunt ze het gemakkelijkst ontdekken door jezelf af te vragen: “Wat heb ik allemaal ooit gewild?” Elk antwoord hierop is een levensproces. Bijvoorbeeld, je wilde *iets nieuws*: je wilde verpleegkundige worden, je volgde opleidingen en vond een baan als ambulanceverpleegkundige, en je ervaart nu hoe het is om verpleegkundige te zijn. Of je wilde *meer van iets*: Je wilde meer voldoening in je werk vinden, je nam een coach en ontwikkelde je persoonlijk, vond een baan die je meer voldoening zou kunnen geven en je ervaart nu hoe dat is om meer voldoening in je werk te hebben. Of je wilde *iets veranderen*: je wilde de moed hebben om te vliegen (je was bang in vliegtuigen), je verdiepte je in vliegen, oefende en trainde, en je voelde tot slot hoe het is om je comfortabel te voelen in een vliegtuig. Dit zijn behoorlijk grote levensprocessen. Levensprocessen kunnen ook klein zijn, zoals: je wilde een snoepje als kind, je zorgde ervoor dat je het kreeg en je voelde hoe het was om ervan te genieten. Of je wilde snel naar huis lopen, je struikelde en viel op je knie en voelde daarna de pijn aan je knie en de frustratie dat je niet snel thuiskwam. Of je wilt contact met iemand maken, kijkt in de ogen van die ander en je ervaart hoe dat voelt.

Je kunt een heleboel kleinere processen ook samen zien als één groot proces, als er een ‘rode draad’ doorheen loopt. Neem je drijfveren (zie ook deel 1, handvat 2). Die kun je zien als een generator van allerlei processen in je leven, die thematisch met elkaar verbonden zijn. Jouw verschillende drijfveren samen kunnen jou zelfs wijzen op je levensthema (zie handvat 4).

Het universele levensproces bestaat uit drie stappen

Zie het leven eens als een aaneenschakeling van deze processen. Elk proces op zich is het bewust worden van één ervaring die jij kiest uit alle mogelijkheden. Er lopen normaal gesproken allerlei levensprocessen van jou tegelijk. Je bent bijvoorbeeld die ene klant aan het binnenhalen, én je wilt samen met je partner graag een kind, én je hebt geregeld dat je de WK-finale van jouw favoriete sport bijwoont. Een ding hebben die processen gemeenschappelijk, namelijk dat ze dezelfde drie belangrijke fases doorlopen: ‘willen’, ‘realiseren’ en ‘ervaren’. Die drie stappen samen noemen we het universele levensproces. Het universele levensproces is een bewustwordingsproces. Je wordt je voortdurend bewust van hoe iets is: van de kleinste dingen, zoals je eerste stapje dat je wilde zetten, tot de grootste dingen, zoals jarenlange relaties of je beroep. Veel processen zijn nog lopende in je leven en sommige komen zelfs nooit af of staan heel lang op ‘pauze’.

Het universele levensproces bestaat dus uit drie stappen. 1) je kiest wat je *wilt* ervaren, 2) je gaat aan de slag om het te *doen*, en 3) je *voelt* hoe je dit beleeft. Het voelen van wat je hebt gerealiseerd inspireert je vaak tot het bepalen van je volgende wens. Vervolgens kies je iets nieuws om te ervaren; dat ga je realiseren en ervaren, enzovoorts. Volgens *dit* principe werkt je persoonlijke groei. Het lijkt een eenvoudig principe om te volgen, maar de uitvoering is zoals het leven is: het is soms gemakkelijk en soms niet. Het mooie is, dat dit universele levensproces voor het overgrote deel onbewust door jou wordt gestuurd. Dus als je dingen anders wilt in je leven, maak je dan de kunst eigen om je bewust te zijn van dit proces en het bewust te sturen. Een goed hulpmiddel is jezelf regelmatig de volgende vragen te stellen over jouw levensprocessen: “Weet ik wat ik wil?” “Doe ik wat ik wil?” “Voel ik wat ik doe?” Dit maakt je meer bewust van deze onbewuste processen.

Fase 1: Willen

Weten wat je wilt is de belangrijkste fase van je levensprocessen. Alles wat erna komt is er namelijk op gebaseerd. Wat je écht wilt is je bezieling, de bron van al je kracht en inspiratie. Als je kiest wat je echt wilt, dan is de kans veel groter dat het je blij maakt, dan wanneer je willekeurig iets doet. Je maakt dagelijks keuzes. Meestal zijn die ontstaan uit een contrast dat je beleefd hebt. Bij jouw keuzes van wat je wilt, kun je kiezen uit een overvloed van mogelijkheden. Een wegwijzer die je op het pad brengt van dat wat je echt wilt is dan handig. En die heb je: je intuïtie.

Fase 2: Realiseren

Doen wat je wilt, is de volgende fase in je levensproces. Doen wat je wilt, kan natuurlijk vooral voor zover dit in balans is met je omgeving. Als je anderen schade toebrengt of je gaat in een belangrijke bespreking dansen, dan kan dat voor jou ongewenste gevolgen hebben, ook al doe je wat je wilt. Dat in je achterhoofd houdend, als je doet wat je *echt* wilt, dan is de kans zeer groot dat je blij door je leven gaat. Het kan soms lastig zijn om een balans te vinden tussen alle dagelijkse dingen die je aandacht vragen en dat wat je werkelijk belangrijk vindt. Wanneer je als eerste energie en tijd vrijmaakt om te doen wat je echt wilt en de rest verdeelt over alle andere dingen die aandacht vragen, dan is de kans groter dat je ook kunt *realiseren* wat je wilt. Veel mensen hebben het gevoel dat ze van alles moeten doen en hierdoor niet meer toekomen aan wat ze echt belangrijk vinden. Je wordt dan als het ware geleefd door je omgeving.

Fase 3: Ervaren

Voelen hoe het voelt wat je hebt gerealiseerd, is iets wat altijd en automatisch gebeurt. Of je je er nu van bewust bent of niet, je gevoel speelt hierin de hoofdrol. Het vertelt je wat je vindt van hetgeen je hebt gedaan en het fungeert dus als de evaluatie ervan. Deze evaluatie leidt tot nieuwe inzichten of wijsheid en is daarmee vaak een bron van nieuwe wensen. Hierdoor ontstaan weer nieuwe levensprocessen en die leveren weer nieuwe wensen op. Enzovoorts. Als je de rust en tijd neemt om dit te voelen, dan ervaar je vaak inspiratie. Uit die inspiratie ontwikkel je nieuwe wensen en die zullen meestal goed bij je passen. Ze komen immers echt uit jezelf.

Soms is goed voelen best lastig. Je kunt daarin belemmerd worden door haast of zelfs stress. In deze situaties is het bijna niet mogelijk om nog nauwkeurig te voelen en je gevoel te evalueren. Het gevolg daarvan kan zijn, dat je te veel op de automatische piloot of naar de maatstaven van anderen gaat leven. De nieuwe wensen die dan ontstaan, passen niet meer zo goed bij je. Je kunt op deze manier langzaam van jezelf vervreemden.

Het meest elementaire proces van het leven is dus: te weten wat je wilt en daarvoor te kiezen, het op een vreugdevolle manier te realiseren en uiteindelijk te ervaren hoe dat is.

Oefeningen

Herken de processen in je leven (Gebruik hierbij bijlage 3: “Herken je levensprocessen”.)

■ Schrijf drie gebeurtenissen, ontwikkelingen of situaties op die je *hebt* meegemaakt.

■ Probeer elk in drie stappen te verdelen: 'Willen', 'Realiseren' en 'Ervaren' en schrijf die erachter.

- *Kijk naar hoe het begon en stel jezelf de vraag: welk verlangen had ik?
Dit is ook meteen stap 1 'Willen'.*
- *Kijk naar wat je daarna hebt gedaan: wat ondernam je?
Dit is stap 2 'Realiseren'.*
- *Kijk naar hoe je het ervaren hebt: hoe voelde het?
Dit is stap 3 'Ervaren'.*

Zie waar je nu bent in lopende levensprocessen

■ Schrijf drie gebeurtenissen, ontwikkelingen of ervaringen op die je *nu* meemaakt.

■ Schrijf erachter in welke fase daarvan je nu bent.

- *Stel, je wilt een nieuwe functie vervullen en je wordt ingewerkt in de vaardigheden die erbij horen.
Dan bevind je jezelf in fase 2 'Realiseren'.*
- *Stel, je wilt meer rust in je leven creëren, maar je bent er nog niet echt mee aan de slag.
Dan bevind je jezelf in fase 1 'Willen'.*
- *Stel, je wilt een fijne liefdesrelatie, je hebt een date gehad en die was niet leuk; je ervaart nu dat het vervelend voelt dat het je nu nog niet gelukt is.
Dan bevind je jezelf in fase 3 'Ervaren'.*

Kenmerken van authentieke kracht

Als je in je authentieke kracht bent, dan straal je die kracht ook uit. Mensen zullen dat vaak onbewust bij je herkennen. Ze zullen zich vaak prettiger of meer op hun gemak voelen bij je, doordat ze er meer op vertrouwen dat je open en eerlijk naar ze reageert, zoals ze dat jou zelf zien doen.

Authentiek zijn is handelen in overeenstemming met je bezieling, je persoonlijke drijfveren. Dus doen wat echt belangrijk voor je is en oprecht zijn naar jezelf. Simpel gezegd: zoveel mogelijk jezelf zijn.

Als je dat bewuster wilt doen, dan is het nodig om goed te weten wie je bent en waar je staat in jouw leven. Wat is jouw bezieling, wat is werkelijk belangrijk voor je? Het gaat erom te weten wat jou tot jou maakt (dus

wat jouw USP's zijn; jouw Unique Selling Points). Hoe weet je wat *jouw* persoonlijke bezieling is, wanneer je daaraan gehoor geeft en wanneer je juist aan de verwachtingen van *anderen* gevolg geeft? Hoe maak je dat onderscheid? Door zuiverheid en integriteit naar jezelf. Dit is noodzakelijk om authentiek te zijn. Jouw integriteit naar jezelf bepaalt in welke mate je jouw *eigen* leven volgt of meer dat van anderen.

Kracht is hierbij de mate waarin je vanuit jouw authentieke drijfveren daadwerkelijk invulling geeft aan je leven en je werk. Je weet hoe te handelen en durft ook te handelen naar je eigen authentieke drijfveren, inspiratie, ideeën en wensen. Je komt op voor die standpunten van je die echt belangrijk voor je zijn. Je neemt verantwoordelijkheid en toont eigenaarschap voor je drijfveren. Jouw durf bepaalt in welke mate je *zelf* leeft of geleefd *wordt*.

Om je kracht effectief te laten zijn, is het belangrijk dat je jouw unieke drijfveren met respect naar andermans drijfveren en je omgeving vormgeeft. Openheid, kwetsbaarheid en eerlijkheid zijn hierbij waardevol: zo weten anderen ook waar jij wel en niet voor staat. Een succesvolle manier om in je kracht te staan is door met jouw authentieke handelen waarde aan anderen en je omgeving toe te voegen. Je authentieke kracht bepaalt hoe sterk je bent in de stappen 'Willen', 'Realiseren' en 'Ervaren' van je levensprocessen.

Vanuit bezieling via inspiratie naar zingeving

Jouw authentieke kracht (hoe authentiek je bent in je dagelijks leven) creëer je door *wat* jij onderneemt vanuit jouw eigenheid en *hoe* je dat op jouw unieke manier doet. Je weet waar je voor staat en je gaat waar je voor staat. Je bent jezelf ongeacht de situatie. In het creëren van je authentieke kracht kun je deze volgorde zien: *je volgt jouw bezieling door via inspiratie te ontdekken wat voor jou zingevende dingen zijn.*

1. **Bezieling** brengt energie en kracht in je leven; je authentieke drijfveren en verlangens.
Het geeft energie aan je leven, in de vorm van wilskracht.
2. **Inspiratie** kun je gebruiken als wegwijzer voor wat jou energie en zin kan geven.
Door prikkels of triggers in het dagelijks leven die je 'raken', kun je ontdekken wat jou in contact brengt met je bezieling en met wat jouw leven en werk zin geeft.
3. **Zingeving** geeft vorm aan je bezieling.
Door je in je dagelijkse leven en werk te verbinden met nuttige doelen die bij jouw drijfveren passen, ervaar je zingeving.

Oefeningen

Wie vind je authentiek en krachtig?

Wat je bewondert in anderen, geeft vaak aan wat je meer wilt ontwikkelen in jezelf.

- Schrijf drie namen van mensen op die jij echt authentiek en krachtig vindt.
- Schrijf in enkele kernwoorden erachter waarom jij ze authentiek en krachtig vindt.
 - *Wie vind je heel echt? Wie is altijd zichzelf?*
 - *Wie heeft een krachtige persoonlijkheid? Wie is erg gedreven?*
 - *Wie laat een unieke eigen stijl zien?*

Onderzoek hoe authentiek jij bent

- Kijk in gedachten naar de afgelopen week, van dag tot dag.
- Schrijf twee momenten op waarop jij jezelf echt authentiek en in je kracht vond.
- Schrijf twee kenmerken op van wat jij echt authentieke kracht vindt van jezelf.
- Schrijf drie dingen op die je echt *zelf* belangrijk vond en drie dingen die *anderen* voor jou belangrijk vonden.
 - *Misschien vond jij het dinsdag echt belangrijk om die klant te bellen. (Authentiek.)*
 - *Misschien vond je moeder het donderdag belangrijk dat je kwam en zag jij dat als een verplichting en ging je. (Niet zo authentiek.)*

Onderzoek hoe krachtig jij bent

- Kijk in gedachten naar de afgelopen week, van dag tot dag.
- Onderzoek in welke mate je de moed en durf hebt om te handelen naar je bezieling.
- Schrijf drie momenten op waarop je ook echt deed wat belangrijk voor je was.
 - *Misschien heb je dinsdag die klant niet gebeld, omdat je dacht dat die het stom zou vinden als je belde. (Niet zo krachtig.)*
 - *Misschien heb je donderdag je moeder gebeld en respectvol verteld, dat je dit bezoekje zag als een verplichting en ben je niet gegaan. (Heel krachtig.)*

Kenmerken van balans

Als je voelt dat je doet wat je wilt, dan ben je in balans. Als je in balans bent, dan zit je vol energie. Een gevoel van optimale samenwerking met jezelf. Dan verlopen dingen voorspoedig. Je hebt een gevoel dat het op rolletjes loopt en dat je geen bijzondere moeite hoeft te doen. Je bent vrolijk en aardig voor jezelf en voor anderen. Als je innerlijk in evenwicht bent, dan sluit alles in jouw leven lekker op elkaar aan, dan doe je niet het ene te veel of het andere te weinig. Je luistert naar signalen die belangrijk voor je zijn, je hoort ze ook en geeft er een zinvolle opvolging aan. En verstoringen in je balans verhelp je direct. Mensen merken dat aan je en zullen het vaak prettig vinden om bij je te zijn en deel uit te maken van positieve en stromende energie.

Om balans te bereiken of te houden is een evenwichtige verdeling noodzakelijk van je aandacht en energie over de drie verschillende rollen die je hebt in het levensproces. Die drie rollen zijn de 'Wenser' (willen), de 'Doener' (realiseren) en de 'Voeler' (ervaren). Hoe evenwichtiger je aandacht en energie zijn verdeeld, des te effectiever je bent.

Oefeningen

Onderzoek hoezeer je in balans bent

- Kijk in gedachten naar de afgelopen week, van dag tot dag.
- Schrijf drie momenten op waarin alles 'vloeiend' en zonder weerstanden ging.
 - *Misschien had je dinsdag een vergadering georganiseerd die voor jou gesmeerd verliep: alles kwam aan bod, iedereen was constructief en je was op tijd klaar.*
 - *Misschien had je woensdag zo'n dag dat alles meezat: je was aardig tegen iedereen en alles ging met gemak en plezier.*

Testpagina: een ideale situatie

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik ken mijn bezieling.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

2. Ik ben geïnspireerd.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

3. Ik geef zin aan mijn leven.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

4. Ik voel dat ik doe wat ik wil.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

5. Ik ben vrolijk.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

9

9. Uit je kracht

Dit hoofdstuk gaat in op het gegeven dat spanning je authentieke kracht vermindert. Spanning is gezond, oncomfortabele situaties zijn gezond. Het zijn natuurlijke mechanismen van ons leven met hun eigen functies. Het geeft je contrast en leidt tot inspiratie om keuzes te maken die nog meer bij je passen. Maar wanneer de spanning te hoog wordt of te lang blijft aanhouden, dan kan deze zich tegen je keren. Aanhoudende spanning, ofwel stress, vermindert je authentieke kracht. Stress leidt je af van de informatie van je intuïtie, emoties en gevoel. Bij stress krijgen de dingen buiten jezelf meer aandacht dan jijzelf. Je gaat je sneller schikken naar situaties, omstandigheden of relaties buiten jezelf. Je maakt je als het ware onderschikt. Het bijzondere hieraan is, dat je het zelf toelaat, bewust of onbewust. Meestal is het een glijdende schaal: met kleine stapjes laat je telkens een beetje meer stress toe. Soms omdat je denkt dat het noodzakelijk is om iets te bereiken, soms omdat je denkt dat het niet anders kan en soms uit angst om iets te verliezen. Er zijn veel redenen waardoor langdurige spanning kan ontstaan. Naast aanhoudende spanning kunnen ook piekspanningen je afleiden van de informatie van je intuïtie, emoties en gevoel. Een plotseling ingrijpende gebeurtenis kan dat contact soms ernstig verstoren. Inspiratiemanagement helpt je authentieke kracht op te bouwen, stress breekt die kracht af. Het is dus belangrijk om te herkennen wanneer er bij jou stress optreedt.



Je 'lebensprocessen': invloed van stress



Uit je kracht

Stress wordt veroorzaakt door gedachten die niet bij je passen

Stress wordt niet veroorzaakt door de omstandigheden, situaties of relaties waar je jezelf in bevindt. Stress wordt veroorzaakt door de manier waarop je over die omstandigheden, situaties of relaties denkt. Als je geen (voor jou) negatieve gedachten denkt, dan ervaar je ook geen stress. Wanneer je gedachten denkt die in strijd zijn met wat bij je past, *dan* ervaar je stress. Stress is dus iets heel persoonlijks. Wat voor de één te veel spanning oplevert, kan voor de ander juist zelfs ontspannend zijn, en andersom.

Bij stress luister je onvoldoende naar je eigen emotionele signalen die zeggen dat iets niet bij je past. Het kan zijn dat je ze niet meer hoort, of dat je geen passend gevolg geeft aan je signalen als je die waarneemt. De meest voorkomende stress wordt vaak veroorzaakt door angst voor iets wat eventueel *zou kunnen* gebeuren. Of de angst dat er mogelijk iets gebeurt wat niet voldoet aan je verwachtingen. Hier ligt ook een belangrijke oplossing voor stress: het loslaten of veranderen van die angst of die verwachtingen. Dit kan op twee manieren. Of je verandert je gedachten over de omstandigheden, situaties of relaties waar je jezelf in bevindt, of je zorgt ervoor dat je niet meer in die omstandigheden, situaties of relaties terecht komt.

Spanning komt en gaat. Dat is normaal. Je hebt nu eenmaal soms gedachten die niet bij je passen en die staan in contrast met je authentieke verlangens. Dit contrast brengt je letterlijk op nieuwe gedachten. Je raakt geïnspireerd om nieuwe keuzes te maken of andere dingen te ondernemen. Normale stress versnelt je persoonlijke ontwikkeling.

Een teveel aan stress, wat te lang aanhoudt, wordt een conflict met jezelf. Je denkt, voelt of doet iets wat in strijd is met hoe je zou *willen* denken, voelen of doen. Deze innerlijke strijd met jezelf kost zoveel van je energie, dat je veel minder of helemaal geen energie overhoudt om te denken, voelen en doen wat je *wel* graag wilt. Je verliest dus een deel van je beschikbare kracht aan deze stress. Wat stress doet met je energie, doet het ook met je aandacht. De punten van stress vragen veel van je aandacht en die aandacht kun je dus ook niet meer besteden aan wat je *wel* wil denken, voelen en doen.

Junkgedachten

Een bijzondere bron van spanning zijn junkgedachten. Het zijn gedachten of gedachtepatronen die niet bij je passen, omdat ze bijvoorbeeld voor jou een negatieve lading hebben. Gedachten over wat je allemaal niet zou kunnen, kwaliteiten die je zou missen, doelen die je nooit zou kunnen bereiken, dat je niet goed genoeg



Aanhoudende spanning wordt opgeslagen

bent, dat je niet geliefd bent, dat er iets mis is met je, dat je ziek bent, enzovoorts. Dit zijn allemaal *subjectieve* beoordelingen van een realiteit. Deze zeggen meer over jou, dan over de omstandigheden, situaties of relaties die door jou beoordeeld worden. Vaak hebben deze gedachten een historische achtergrond. Misschien heeft je opa, bijvoorbeeld, vroeger gezegd dat je ergens niet goed genoeg voor was. Dat heeft toen zoveel indruk op je gemaakt, dat je die gedachte zelf bent gaan denken en bent *blijven* denken. Terwijl die gedachte toen helemaal niet waar was, of toen misschien wel waar was, maar nu niet meer.

Oefeningen

Herken jouw stress

- Kijk in gedachten naar de afgelopen week, van dag tot dag.
- Schrijf drie momenten op waarop ergens een innerlijk strijd of conflict was ontstaan door tegenstrijdige gedachten die eigenlijk niet bij je pasten.
 - *Kom je telkens opnieuw uren te kort in je dag?
Je wilt iets afkrijgen, maar je vindt dat er te weinig tijd voor is.*
 - *Heb je het constant maar 'druk' met van alles?
Je wilt allerlei dingen doen, maar je krijgt alleen de helft voor elkaar.*
 - *Merken anderen dat je steeds snel geïrriteerd raakt?
Je wilt anderen aandacht geven, maar dan komt je werk niet af.*

Piekspanningen

Als je een ongelofelijke dosis stress in één keer hebt, dan kun je spreken van een piekspanning. Een piekspanning kan in één klap rigoureuus je neuronnetwerken herprogrammeren. Hoe dat werkt? Gedachten die we vaak herhalen, worden als gedachtepatronen opgeslagen in neuronnetwerken in onze hersens. Gedachtepatronen veranderen doorgaans langzaam in de loop van de tijd. Een piekspanning is echter een sterk schokkende gedachte die in staat is direct een gedachtepatroon te veranderen. Dit is een automatisch en natuurlijk beveiligingssysteem van jezelf. Als je bijvoorbeeld nooit bang was om te vliegen, maar je maakt een keer een noodlanding mee, dan kan je gedachtepatroon direct veranderen. In plaats van dat je nooit

bang was om te vliegen, durf je misschien nu de eerste jaren niet meer in een vliegtuig te stappen. Piekspanningen kunnen jou dus in één keer uit je kracht halen. Soms met een langdurig effect, zoals bij een traumatische gebeurtenis.

Oefeningen

Herken een piekspanning

- Kijk in gedachten terug naar je leven.
- Schrijf drie momenten op waarop er ergens een piekspanning voor jou was.
 - *Meestal zijn piekspanningen belangrijk gebeurtenissen, juist omdat ze van het ene op het andere moment iets rigourees kunnen veranderen in je denken. Denk aan een plotseling ontslag door reorganisatie.*
 - *Een piekspanning kan bijvoorbeeld ook ontstaan zijn als gevolg van iets dat 'de laatste druppel' was die 'de emmer deed overlopen'. Denk aan een echtscheiding, bijvoorbeeld.*
 - *Misschien ging je vanaf het moment dat een dierbare overleed ineens heel anders tegen het leven aan kijken.*

Kracht = Verbinding – Weerstand

Of je kracht opbouwt of kracht verliest is, vereenvoudigd gezegd, een soort rekensom. Je telt al je gedachten en je keuzes vanuit *verbinding* (die bij je passen) bij elkaar op en je trekt er al je gedachten en je keuzes vanuit *weerstand* (die niet bij je passen) van af. Een optimist zal dus een positief saldo onder de streep overhouden en een pessimist een negatief saldo. Met deze eenvoudige en praktische wijsheid kun je sleutelen aan je eigen kracht. Dit doe je door verbindende gedachten en keuzes toe te voegen en door weerstandgedachten en -keuzes los te laten. (Zie ook hoofdstuk 3.)

Oefeningen

Onderzoek welke keuzes je kracht beïnvloeden

- Kijk in gedachten naar de afgelopen week, van dag tot dag.
- Schrijf drie keuzes op die je kracht opleverden en drie die je kracht kostten.

- *Misschien koos je ervoor om zaterdag te werken, terwijl je dat liever niet had gedaan; het kostte je kracht, omdat je daarna geïrriteerd was.*
- *Misschien liet je vrijdag dat beoordelingsgesprek niet doorgaan, omdat je er geen zin in had.*
Stel, je had ervoor gekozen om het toch te doen, dan was je opgelucht geweest of zelfs trots op jezelf en dat had je kracht opgeleverd.
- *Misschien koos je woensdag ervoor om iets uit te stellen.*
Stel, je had het wel gedaan en het daardoor kunnen loslaten; dat had je energie bespaard en daardoor kracht opgeleverd.

Wat je niet direct wilt of kunt verwerken, blijft bestaan

Spanningen of stress zijn het gevolg van gedachten die in strijd zijn met jouw behoeften en wensen. Wanneer je die strijd niet wegneemt of niet met die strijd wilt of kunt omgaan, dan blijven deze strijdige gedachten bestaan. Je zou die gedachten eventueel verdringen, negeren, overschreeuwen of bestrijden, om ze zo uit je bewuste informatieverwerking te verbannen. Doordat je iets wegstopt (en het daarmee dus bewaart) houdt je automatisch de verbinding ermee in stand. Alleen door iets eerst toe te laten en daarna los te laten, kan het verdwijnen. Spanningen die je niet direct wilt of kunt verwerken, blijven dus gewoon bestaan als gedachtepatroon. En wanneer je telkens meer van die diezelfde soort gedachten probeert te verbannen, maak je dat gedachtepatroon sterker. Hoe harder je dus vecht *tegen* ongewenste gedachten, hoe meer je ze daarmee in stand houdt en hoe sterker je die laat worden. Voorbeeld: als je ruzie krijgt met een collega, is dat niet fijn. Het veroorzaakt gedachten van spanning. Als je dit niet aan andere collega's en aan je baas wil laten merken, dan probeer je die ruzie te negeren. Maar telkens wanneer je die collega weer ziet op de gang of in het bedrijfsrestaurant, wordt die gedachte aan die ruzie opgerakeld. Zo maak je zelf de spanning groter door als het ware de strijd aan te gaan tussen verdringen en oprakelen. Pas als je de ruzie benoemt, bespreekbaar maakt en mogelijk oplost of loslaat, of je gedachten hierover verandert, pas *dan* zal het gedachtepatroon verdwijnen. Het kan dan namelijk niet meer opnieuw worden getriggerd. Als je stressvolle onderwerpen vermijdt, verandert die gedachte daarmee niet. Zo gauw die gedachte weer getriggerd wordt, zal die opnieuw stress veroorzaken. Verdringen lost niets op, want de oorzaak blijft voortbestaan.

Oefeningen

Onderzoek welke verborgen strijd je kracht beïnvloedt

- Kijk in gedachten naar de afgelopen week, van dag tot dag.
- Schrijf één innerlijke strijdigheid op die je hebt opgelost en één die je hebt weggestopt.
 - *Stel, je bent er al een poosje ontevreden over, dat je leidinggevende jou nooit een compliment maakt.
Misschien koos je er maandag voor om haar vriendelijk, maar duidelijk daarop aan te spreken. (Innerlijke strijdigheid opgelost.)*
 - *Stel, je vindt al een tijdje dat je vriendin te veel flirt.
Misschien heb je het er maar niet over, omdat je bang bent voor ruzie. (Innerlijke strijdigheid weggestopt)*

Zeven veelvoorkomende krachtvreters

Hieronder vind je een aantal veelvoorkomende krachtvreters. Per profiel staan telkens kenmerken vermeld in volgorde van oplopende impact. Ze beginnen met kleinere spanningen (a), die zich kunnen opstapelen (b) of zelfs verder groeien tot zeer ernstige spanningen (c). Als deze zeer ernstige spanningen lang aanhouden, dan zouden die zoveel kracht kunnen vreten, dat er lichamelijke ongemakken of klachten door veroorzaakt kunnen worden, mogelijk zelfs ziektes.

1. Je houdt geen overzicht

- a. Je bent niet erg bewust en planmatig bezig en leeft meer van moment tot moment. Je mist structuur. Soms weet je niet precies wat je waarvoor doet.
- b. Je bent druk met 'brandjes blussen'; daardoor zie je vaak niet meer wat echt belangrijk voor je is. Laat staan dat je eraan toekomt.
- c. Je bent zo gespannen van telkens 'die chaos', dat je soms geen overzicht meer hebt. Je bent kandidaat om in paniek te raken, als er iets moet gebeuren.

2. *Je weet niet wat je wilt*

- a. Je bent niet erg bezig met jezelf en wat je precies wilt. Je ziet hoe het leven zich aandient, maar je voelt je er weinig verantwoordelijk voor.
- b. Je vindt dat je eigenlijk weinig mogelijkheden hebt. De wereld is nu eenmaal zo en daarvan ben je afhankelijk. Je bent gelaten en weet niet zo goed wat te doen.
- c. Van jezelf word je meestal niet echt vrolijk. Daarvoor heb je overwegend de energie van anderen nodig. Je kunt ook positieve dingen steeds moeilijker ontdekken. Je bent kandidaat voor een depressie.

3. *Je bent niet lief voor jezelf*

- a. Je bent niet erg aardig voor jezelf. Eigenlijk ben je voor jezelf minder aardig dan voor anderen. Je kunt moeilijk “nee” zeggen. Je neemt vaak geen haalbare stappen (óf te groot óf te klein).
- b. Je doet niet waar je werkelijk behoefte aan hebt. Je doet niet zoveel meer om jouw dromen ook uit te laten komen. Je besteedt weinig aandacht aan wat *jij* wilt.
- c. Wat je nog doet, doe je omdat het voor anderen ‘moet’, en met weinig inspiratie en veel tegenzin en weerstand. Zo ben je kandidaat voor een burn-out.

4. *Je doet niet wat echt belangrijk voor je is*

- a. Je komt niet zo in actie voor wat je wilt en je durft niet zo goed risico's te nemen om iets te bereiken voor jezelf.
- b. Je wordt meer een pleaser, omdat je het gemakkelijker vindt om iets voor een ander te doen, dan voor jezelf.
- c. Je bent zo druk voor anderen bezig en je vergeet jezelf zo vaak, dat je kandidaat bent om overwerkt te raken.

5. *Je luistert niet naar de informatie van je emoties*

- a. Je laat je vaak meeslepen in je emoties. Zij bepalen steeds vaker je stemming en jijzelf steeds minder.
- b. Je wordt meer ontvlambaar als bepaalde gedachten achter emoties zich opnieuw voordoen. Anderen gaan je hierom soms mijden.

- c. Je probeert steeds meer je emoties te 'overschreeuwen' door ze te compenseren met iets; je wilt ze namelijk niet zo veel voelen. Je bent kandidaat om verslaafd te raken aan iets.

6. *Je accepteert niet wat je voelt*

- a. Je bent niet zo sensitief of open meer voor je gevoel. Je laat het moeilijker toe. Eigenlijk hoef je niet zo nodig alles te voelen.
- b. Je sluit je meer en meer af voor je gevoel. Je doorvoelt en doorleeft steeds minder wat er gebeurt. Je bouwt een muurtje om je heen, zodat je minder hoeft te voelen.
- c. Wat je nog wel voelt, dat accepteer je niet. Je vecht tegen wat je wel voelt. Je wordt kandidaat voor traumatische belevingen.

7. *Je hebt weerstand tegen wat er is*

- a. Je vindt het moeilijker om je over te geven aan wat er is en aan wat er gebeurt. Je wilt controle houden en je wil dat dingen op jouw manier gaan.
- b. Je wordt minder positief als het niet gaat zoals jij vindt dat het zou moeten gaan. Je wordt negatiever en pessimistischer.
- c. Je creëert steeds meer je eigen wereldje, met je eigen waanbeelden van de werkelijkheid. Je wordt kandidaat voor een psychose.

Oefeningen

Maak je persoonlijke krachtvreter top 3

■ Kijk in gedachten naar de afgelopen maand, van week tot week.

■ Schrijf jouw drie grootste, persoonlijke krachtvreters op.

- *Wat kost jou de meeste energie? Waar word je nou zo moe van bij jezelf?*
- *Kijk bij de 'zeven algemene krachtvreters'. Staan jouw grootste, persoonlijke krachtvreters hierbij? Of zijn het andere? Schrijf ze op.*

Testpagina: uit je kracht

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik weet wanneer ik iets doe wat niet bij mij past.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

2. Ik merk het onmiddellijk wanneer ik kracht verlies.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

3. Ik ken de oorzaken waardoor ik kracht verlies.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

4. Ik weet wanneer ik spanningen verdring door ze niet aan te gaan.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

5. Als ik kracht verlies, dan ben ik in staat om dat een halt toe te roepen.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

10

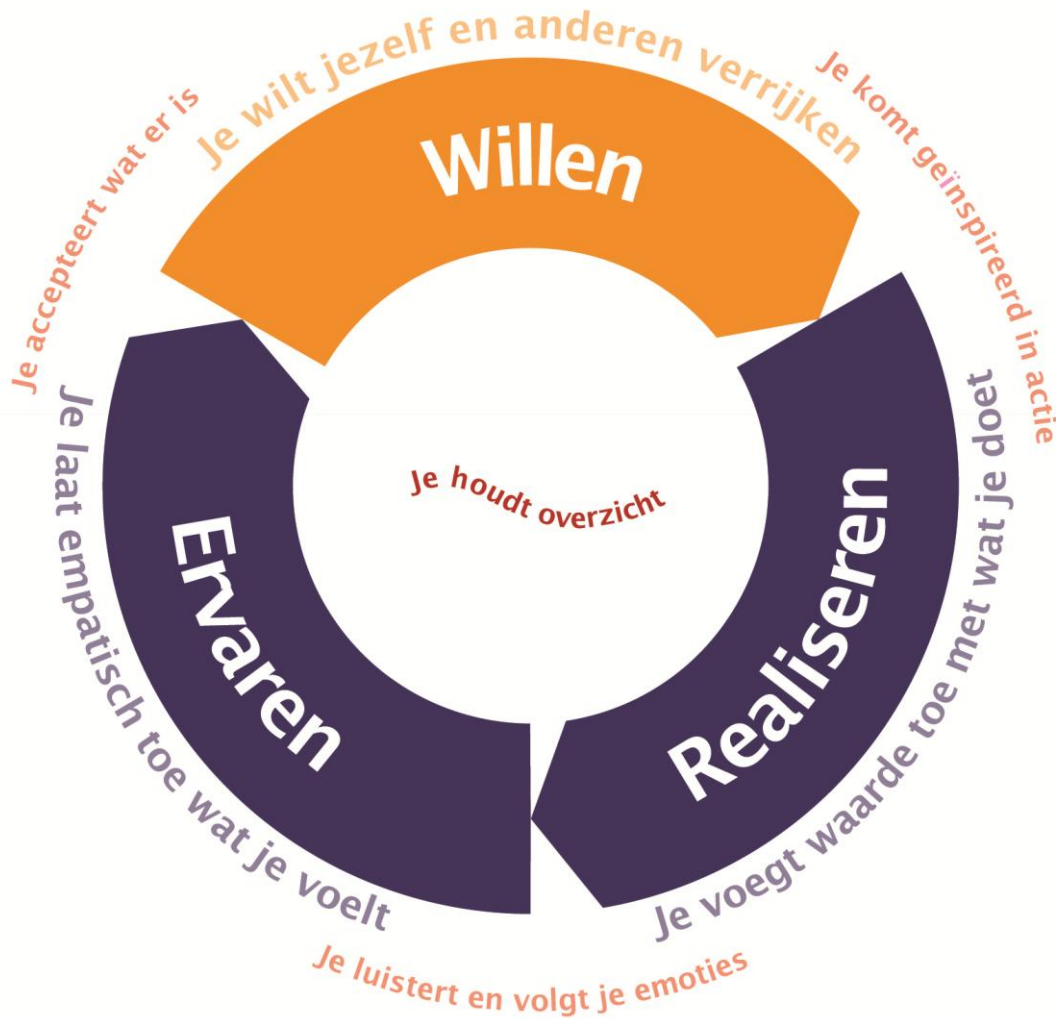
10. Je kracht herstellen

Dit hoofdstuk zet uiteen dat inspiratie authentieke kracht creëert. Authentieke kracht is je natuurlijke staat. Het principe van je kracht herstellen is eenvoudig: zoek en vervang spanning door inspiratie. Wanneer je spanningen loslaat, dan kun je jouw natuurlijke inspiratie weer toelaten. De catch is natuurlijk, dat de spanning niet voor niets is ontstaan. Daar is een reden voor. De kans is groot dat diezelfde reden het je lastig maakt om je kracht te herstellen. De uitdaging is vaak het doorbreken of overwinnen van datgene wat de spanning heeft veroorzaakt. Spanningen zorgen voor onrust en leiden je aandacht af van de informatie die je intuïtie, emoties en gevoel geven. Simpel gezegd: hoe minder afleiding, hoe meer je kunt luisteren naar deze informatie. Naarmate je meer luistert naar de informatie van je intuïtie, emoties en gevoel, kun je nauwkeuriger weten wat je wilt. Vervolgens kun je realiseren wat bij je past en ervaren wat bij je past.

Je kunt meer authentieke kracht creëren in vijf stappen. Stap 1 is het opsporen van je spanningen. Stap 2 is ervoor zorgen dat je spanningen minder worden en minder heftig worden. Stap 3 is je inspiratie aanzwengelen door gebruik te maken van de 55 handvatten voor inspiratie uit deel 1. Stap 4 is het blijvend maken van je nieuwe kracht door er een gewoonte van te maken. Stap 5 is het regelmatig checken van je kracht, zodat je direct met stap 1 kunt beginnen als je je kracht dreigt te verliezen.



Je 'lebensprocessen': authentieke kracht



Kracht creëren: willen, realiseren en ervaren wat bij je past

Meer authentieke kracht creëren doe je door meer te weten, te kiezen, te doen, te voelen en te bereiken wat bij je past. Hiervoor kan het handig zijn om je persoonlijke vaardigheden te verbeteren voor het omgaan met wat gebeurt in je levensprocessen.

Stap 1. Vinden van je spanningen

Spanningen verstoren de kracht van je natuurlijke universele levensproces, dat bestaat uit de drie fasen 'Willen', 'Realiseren' en 'Ervaren'. Spanningen zijn vaak te lokaliseren in deze drie fasen of in de overgangen tussen deze drie fasen (zie ook het vorige hoofdstuk).

Vaak weet je zelf wel wat spanningen bij jou veroorzaakt, maar er kunnen ook spanningen zijn waarvan je niet zo goed weet waar die vandaan komen. Spanning is van oorsprong een natuurlijke overlevingsstrategie. Het maakt je extra alert in gevaarlijke situaties. Spanningen kunnen een teken zijn dat je op bepaalde gebieden meer aan het *overleven* bent dan gewoon aan het *leven* bent. Om je spanningen op te sporen kun je bijvoorbeeld kijken naar wat jij vervelende, bedreigende of zelfs gevaarlijke gebeurtenissen of situaties vindt. Je kunt ook kijken naar waarover je piekert of waarover je jezelf zorgen maakt. Zorgen maken hoort bij het leven, maar je zorgen zijn vaak groter dan het mogelijke probleem. Een andere manier die helpt om spanningen op te sporen, is door te kijken naar wat de trigger is van de spanning op het moment dat ze zich voordoet en wat nou precies de achterliggende oorzaak ervan is. Soms zien mensen om je heen gemakkelijker wat bij jou spanningen oproept. Vraag het eens aan ze.

Oefeningen

Op welke gebieden ben je aan het 'overleven'?

- Kijk in gedachten naar de afgelopen maand, van week tot week.
- Schrijf jouw drie grootste (structurele) overbelastingen op.
 - *Waarvoor heb je eigenlijk geen energie meer?*
 - *Wat vind je belangrijk, maar kan nu echt niet?*
 - *Wanneer onthoud je jezelf een normaal sociaal leven?*

Welke gebeurtenissen roepen steeds spanning bij je op?

- Kijk in gedachten naar de afgelopen maand, van week tot week.
- Schrijf jouw drie grootste (terugkerende) oorzaken van stress op.
 - *Welke situaties of mensen kosten jouw telkens veel energie en leveren weinig op?*

- *Waarover maak je jezelf zorgen?*
- *Waarvoor stoor je jezelf het meest?*
- *Wanneer verveel je jezelf telkens heel erg?*

Stap 2. Verminderen van je (piek)spanningen om ruimte te maken

Als je niet eerst je spanningen loslaat, vóórdat je jouw kracht gaat versterken, dan is het nodig om eerst veel kracht te investeren in het compenseren van je spanningen. Pas daarna heb je resultaat van je nieuw gevonden kracht. Je kunt dus beter eerst je spanningen verminderen. Daarvoor is het belangrijk zeker te weten dat je bereid bent om aspecten van jezelf te veranderen. Lukt het je vervolgens de spanningen die je hebt gevonden te verminderen of los te laten, dan levert je dat ruimte voor inspiratie en nieuwe kracht op. Er zijn in ieder geval drie manieren waarop je spanningen kunt verminderen. Een eerste is de spanningen benoemen en ze bespreekbaar maken. Een tweede manier is uit de situatie stappen waarin ze voorkomen (als dat mogelijk is). Een derde is je gedachten over de situatie veranderen. Vaak werkt een combinatie van de tweede en derde manier heel goed: de situatie vernieuwen én tegelijk je gedachten veranderen.

Je gedachten over een situatie, omstandigheid of relatie veranderen is vaak niet gemakkelijk. Je gedachten zijn immers 'geautomatiseerd' tot vaste denkpatronen. Je kunt deze patronen zelf leren doorbreken en zelfs op verschillende manieren. Eén ervan is om je heel bewust te zijn van de gedachtepatronen die je hebt over deze situaties, omstandigheden of relaties. Dat kun je bijvoorbeeld bereiken door ze op te schrijven. Als je je bewust bent van je gedachtepatronen, dan krijg je inzicht in je (automatische) gedachten. Je kunt dan soms ontdekken dat je gedachtepatronen helemaal niet kloppen met de werkelijke situatie. Wellicht ben je vanuit je verleden steeds meer op een bepaalde manier naar een bepaalde soort situaties gaan kijken. Je kunt besluiten om vanaf nu anders en minder stressvol *naar* dergelijke situaties te kijken of om anders en minder stressvol naar jezelf te kijken *in* dergelijke situaties.

De principes om je gedachtepatronen te veranderen lijken eenvoudig. De toepassing in de praktijk is vaak niet zo eenvoudig. Als je het lastig vindt om een belemmerend gedachtepatroon te doorbreken, overweeg dan eens om onder begeleiding van een deskundige, bijvoorbeeld een coach of therapeut, een confrontatie aan te gaan met je gedachtepatronen. Dit kan door de situatie die je gedachtepatroon veroorzaakt te herbeleven en uit te vergroten. Voorbeeld: roepen kleine spinnen gedachten van stress bij je op, dan kun je

onder begeleiding de confrontatie met grote spinnen aangaan. Als je stapsgewijs leert om zoiets met minder spanningen te doen, dan ben je de gedachten van stress bij kleine spinnen kwijt. Dit principe doet zich ook voor bij zaken als vuurlopen en bungeejumping.

Bij wie je ook hulp zoekt, het is alleen tijdelijke *hulp*: uiteindelijk kun je het echt zelf doen, al vereist dit soms moed en lef.

Vind moed om met onzekerheden om te gaan

Spanning verminderen kan ook door het loslaten van je neiging tot controle. Wat mensen vaak het meest moeilijk vinden aan 'loslaten' of 'ruimte maken', is de onzekerheid over wat ervoor in de plaats komt. Het is soms gemakkelijker te kiezen voor een zekere situatie die je liever niet wilt, dan voor een nieuwe, onzekere situatie. Loslaten is afscheid nemen van de gehechtheid aan iets, en dit geldt ook voor de gehechtheid aan zekerheden. Zekerheid is tot op een bepaalde hoogte schijnzekerheid. Meestal betekent zekerheid niet meer dan een kleiner risico. Denk maar eens aan dit voorbeeld: ook als je een vaste baan hebt, kan je bedrijf onverwacht failliet gaan. Absolute zekerheid is dus zeldzaam. Probeer daarom een manier te vinden om gemakkelijker om te gaan met onzekerheid. Daardoor word je minder geremd in het veranderen van dingen en de winst is dat je daarmee ruimte maakt.

Let op nieuwe situaties met dezelfde spanningen

Als je een oude, spanningsvolle situatie inwisselt voor een nieuwe situatie *zonder zelf* te veranderen, dan bestaat het risico dat ook in deze nieuwe situatie dezelfde soort spanningen terugkeert. Daarom is het belangrijk om goed te onderzoeken in hoeverre de spanning echt gerelateerd is aan deze specifieke situaties, omstandigheden of relaties, of dat de spanning volledig zit in jouw patroon van ergens mee omgaan. Uit het oude stappen en in het nieuwe stappen hoeft dus helemaal geen oplossing te zijn. In dat geval kun je overwegen om naar jezelf te kijken en je eigen patronen te veranderen.

Pas op voor je eigen excuses

Als mensen er tegenop zien om situaties te veranderen of om zichzelf te veranderen, dan worden ze vaak heel goed in het vinden van excuses om dat uit te stellen. De bekendste excuses zijn misschien wel; "het valt wel mee", "het duurt maar even", "het gaat wel over" of "het is maar tijdelijk". Als je een reden vindt om *tijdelijk* over je grens te gaan, dan kun je ook een reden vinden om het voor *langere tijd* te doen. Realiseer je dat het een glijdende schaal is die je minder goed onder controle hebt dan je mogelijk denkt.

Piekspanningen

Piekspanningen worden in de regel veroorzaakt door extreme situaties of door een aanhoudende grote mate van stress. Extreme situaties kunnen zich heel plotseling voordoen. Stel, je wordt ineens ontslagen, er gebeurt een ongeluk of een naaste overlijdt. Aanhoudende stress kan tot een doorbraakpunt komen waarop je er niet meer mee om kunt gaan. Op zo'n punt laat je ineens heel veel spanning toe; dan heb je een piekspanning.

Piekspanningen kunnen uit natuurlijke zelfbescherming direct een beschermend gedachtepatroon en gedragspatroon veroorzaken (zie ook het vorige hoofdstuk: paragraaf 7, 'veel voorkomende krachtvreters'). Om patronen van zeer ernstige piekspanningen weer kwijt te raken, kan het verstandig zijn om professionele hulp of therapie te zoeken. Ook hierbij geldt: het is alleen tijdelijke *hulp*, uiteindelijk kun je het echt zelf doen.

Oefeningen

Deze oefening vraagt extra zelfinzicht en reflectievermogen. De principes in deze oefening lijken wellicht eenvoudig, maar het uitvoeren ervan kan voor sommigen een grote uitdaging zijn. Soms kan hierbij professionele hulp nodig zijn. Begin met eenvoudige en minder beladen onderwerpen.

Benoem je spanningen

- Kijk in gedachten naar de afgelopen maand, van week tot week.
- Schrijf drie spanningen of stresssituaties op die je hebt ervaren en geef ze een naam.
- Reserveer tijd in je agenda voor twee momenten waarop je aan iemand vertelt dat je deze spanningen hebt.
 - *Waar zie je tegenop?*
 - *Waar pieker je over?*
 - *Waarover maak je jezelf veel zorgen?*
 - *Waar ga je over jouw grenzen heen van wat jij comfortabel vindt?*
 - *Wanneer voel je jezelf onder druk staan?*

Zie je behoefte achter de spanningen

- Kijk in gedachten naar de afgelopen maand, van week tot week.
- Schrijf drie spanningen of stresssituaties op die je hebt ervaren en geef ze een naam.
- Schrijf erachter onder welke omstandigheden of voorwaarden je die situaties wel comfortabel had

gevonden.

- *Waardoor voelde je jezelf ongemakkelijk in die situaties?*
- *Wanneer had je jezelf wel comfortabel gevoeld?*
- *Kun je jouw behoefte achter die spanning op een andere manier vervullen?*

Kijk anders om je gedachten over de situatie te veranderen

- Kijk in gedachten naar de afgelopen maand, van week tot week.
- Schrijf twee spanningen of stresssituaties op die je hebt ervaren en geef ze een naam.
- Bedenk per spanning drie *andere* gezichtspunten om naar dezelfde situatie te kijken.
 - *Draai het eens om. Kijk eens naar wat het oplevert in plaats van wat het kost.*
 - *Neem de helikopterview: wat neem je waar als je het geheel overziet?*
 - *Bekijk het eens door de ogen van anderen: hoe zouden die het zien?*
 - *Bedenk hoe het is voor iemand die het voor het eerst ziet.*

Verzamel moed om de situatie te veranderen

- Kijk in gedachten naar de afgelopen maand, van week tot week.
- Schrijf drie spanningen of stresssituaties op die je hebt ervaren en geef ze een naam.
- Schrijf erachter wat jou kan helpen de moed te vinden om de situatie te veranderen.
 - *Laat iemand je moed inspreken, begeleiden of coachen.*
 - *Oefen je erin telkens een stukje verder uit je comfortzone te komen.*
 - *Kijk naar of overleg met mensen die een dergelijke situatie zelf veranderd hebben.*
 - *Hoe kun je de situatie positief aangaan in plaats van ontwijken?*
 - *Zie in gedachten de voordelen van de veranderde situatie al voor je; dat kan soms zeer bemoedigend zijn.*
 - *Verzamel moed en kom voor jezelf op: neem de eerste stap of een klein stapje en begin.*

Stap 3. Inspiratie opdoen voor nieuwe kracht

Nu je misschien weer wat meer ruimte hebt voor het opdoen en versterken van je kracht, kun je misschien weer wat extra inspiratie gebruiken. Je kunt deel 1 van dit boek hiervoor gebruiken. Verderop in *dit*

hoofdstuk vind je diverse voorbeelden die je kunnen helpen bij het herstellen van *je kracht* voor elke stap van het levensproces.

Zijn spanningen, zorgen en gepieker uit je gedachten verdwenen? Dan kan daar de rust en stilte zijn om nuttig gebruik maken van alle informatie die je intuïtie, emoties en gevoel je bieden over wat wel en niet goed bij je past. In verbinding zijn met jezelf, is zeer belangrijk voor het opdoen van inspiratie. Afstemmen op jezelf begint met het geven van aandacht aan jezelf, onder andere door het bewust luisteren naar informatie over jezelf. Hoe je jezelf voelt is een eenvoudige en uiterst trefzekere indicator van de mate waarin je bent afgestemd op jezelf. Hoe vreugdevoller je jezelf voelt, hoe meer je bent afgestemd op je ware zelf en daarmee op wat jou werkelijk inspireert. Hoofdstuk 13 gaat hier verder op in.

Oefeningen

Inspiratie opdoen

- Zap door de handvatten van deel 1 en doe drie voor jou inspirerende oefeningen.
- Reserveer in je agenda één dag volledige rust voor jezelf.
- Reserveer tijd in je agenda voor drie dingen die je nog nooit eerder hebt gedaan.
 - *Laat je leiden door datgene waarvan je heel vrolijk wordt.*
 - *Ruim op, gooi weg, maak plaats voor het nieuwe.*
 - *Doe het alleen, het is jouw ding, geef jezelf volledig de ruimte en vrijheid.*
 - *Treed buiten je vaste kaders. Wees 'out-of-je-box'.*

Luister naar je informatiebronnen

- Wees je bewust van wat je intuïtie, emoties en gevoel je zeggen.
- Reserveer tijd in je agenda om gedurende de dag tijdens diverse 'stiltepunten' aandacht te besteden aan jouw eigen informatiebronnen.
 - *Voor je iets doet:*
gebruik je intuïtie als inspiratie, ga af op je gevoel: voelt het goed als ik dit 'wel' ga doen of 'niet' ga doen?
 - *Terwijl je het doet:*
gebruik je emoties als navigatie: voelt dit 'goed' of 'niet goed', wil je ermee 'stoppen' of 'doorgaan'?

- *Nadat je iets hebt gedaan: gebruik je gevoel als evaluatie: wil je hiervan 'meer' of 'minder', wil je dit 'vaker' of 'nooit meer'?*

Stap 4. Blijvend maken van nieuwe inspiratie en kracht

Als je nieuwe kracht hebt gevonden, is het belangrijk dat je er een gewoonte van maakt om deze kracht te blijven vinden en te blijven voeden. Want als de triggers die bij jou spanningen veroorzaken zich opnieuw voordoen, dan is het belangrijk dat je niet in je oude patronen van spanning terugvalt. Als je er een gewoonte van maakt om steeds in die situaties op zoek te gaan naar die inspiratie die jou kracht geeft, dan maak je daarmee je kracht steeds duurzamer. Op een gegeven moment merk je dat dit 'automatisch' gebeurt; dat is een teken van blijvendheid.

Een ideale manier om in je kracht te blijven is door te luisteren en gevolg te geven aan de informatie van jouw intuïtie, emoties en gevoel. Als dat even niet op deze manier lukt, gebruik dan het alternatief dat dit hoofdstuk je biedt. Er zijn meer manieren waarop je jouw kracht kunt versterken.

Oefeningen

Veranker je nieuwe inspiratie en kracht

- Schrijf één nieuwe inspiratie of kracht op die je hebt gevonden.
- Reserveer drie momenten in je agenda om de komende periode om hieraan aandacht te geven.
 - *Blijvende effecten vragen blijvende aandacht.*
 - *Het kost tijd om een nieuwe gewoonte te creëren.*
 - *Blijf oefenen en herhalen en verfijnen tot het echt bij je hoort.*

Stap 5. Regelmatig checken

Het voorkómen van stress is effectiever dan de gevolgen ervan achteraf repareren. Daarom is het nuttig om regelmatig te checken of je meer hinder hebt van spanningen dan je zou willen. Hiervoor kun je ook regelmatig het testje achter in dit hoofdstuk gebruiken.

Oefeningen

Maak je persoonlijke checklist

- Maak je persoonlijke top 5 checklist van signalen die voor jou duiden op spanningen.
- Maak je persoonlijke top 5 checklist van de manieren waarop jij effectief spanningen kunt verminderen.
- Maak je persoonlijke top 5 checklist van de manieren waarop jij gemakkelijk nieuwe inspiratie opdoet.
- Reserveer wekelijks tijd in je agenda voor het doornemen van je checklists.
- Reserveer onmiddellijk tijd in je agenda voor acties wanneer je te veel spanning of te weinig inspiratie hebt geconstateerd.
 - *Misschien duidt het feit dat je jouw week als ‘druk, druk, druk’ ervaart op spanningen; of misschien zijn irritaties voor jou een signaal van spanningen.*
 - *Misschien verminder je spanning door met een oplossing aan de slag te gaan.*
 - *Misschien doe jij gemakkelijk nieuwe inspiratie op in een korte vakantie.*

Check: stoppen of doorgaan

- Schrijf drie situaties op waarover je de afgelopen week hebt getwijfeld, gepiekerd of zorgen hebt gemaakt.
- Schrijf achter elk van de drie of je met deze situatie wilt stoppen of wilt doorgaan.
- Als je voor stoppen kiest, reserveer dan tijd in je agenda voor acties om dat te realiseren.
 - *Als je bewust bent en blijft van wat je niet wilt, inspireert je dat vaak om het op te lossen. Je hebt minder snel de neiging om bewust iets in stand te houden wat je liever niet wilt.*
 - *Stel, dat je werkloos kunt worden, omdat je baan onzeker is. Als je ervoor kiest om je daarover geen zorgen meer te maken, dan is het misschien nodig om als actie te agenderen een andere baan te zoeken of om de onzekerheid te accepteren van je huidige baan.*

Voorbeelden die je kunnen helpen bij het herstellen van je kracht

Hierna staan ter inspiratie diverse voorbeelden van mogelijkheden om je authentieke kracht te vergroten. De mogelijkheden zijn gerubriceerd per stap van het universele levensproces. Heb je zelf een mogelijkheid ontdekt die hier niet tussen staat? Prachtig! Het is vaak effectiever om je eigen mogelijkheden voor krachtherstel te vinden, omdat je meestal zelf het beste weet wat voor jou goed werkt.

Versterken van het 'Willen'

Weten wat bij je past

Hoe vind je meer wilskracht?

Ontspannen zijn

Rust nemen

Praten over wat je nog wilt doen

Brainstormen

Boeken lezen, films kijken

In stilte ontfofussen

Momenten van afzondering nemen

Dagdromen

Ideeën opdoen

Verantwoordelijkheid voor je wensen nemen

Nieuwe dingen ondernemen

Verbeelding inzetten

Speelsheid toelaten

Versterken van het 'Realiseren'

Doen wat bij je past

Hoe krijg je meer realisatiekracht?

Een strategie maken van wat je wilt

Doelen stellen

Plannen maken

Ondernemen

Ontdekken

Oncomfortabele situaties opzoeken

Uitdagingen aangaan

Confrontaties aangaan

Grenzen verleggen

Risico's nemen

Moed hebben

Je talenten gebruiken

Focussen

Creatief zijn

Inspiratie vinden

Emoties gebruiken als navigatie

Een rolmodel volgen

Oefenen

Visualiseren wat je gaat doen

Je richten op zingeving

Versterken van het 'Ervaren'

Ervaren wat bij je past

Hoe krijg je meer ervaringskracht?

In het nu zijn
Aandacht voor je gevoelens hebben
Open zijn om te voelen
Tijd nemen om te doorvoelen
Sensitief zijn
Herinneringen ophalen
Toelaten wat je voelt
Kwetsbaar durven zijn
Jezelf overgeven aan je gevoel
Observeren wat je ervaart
Herkennen wat je ervaart
Betekenis geven aan wat je ervaart
Opschrijven wat je ervaren hebt
Praten over wat je ervaren hebt
Verwerken van je ervaringen
Je gewaarworden hoe iets voelt
Loslaten wat je ervaren hebt
Opschrijven wat je ervaart
Je gevoel beschrijven aan een ander
Aan het einde van de dag je gevoelens terughalen

Testpagina: je kracht herstellen

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik ben zonder onprettige spanningen.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

2. Ik weet het wanneer ik iets doe wat goed bij mij past.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

3. Ik merk het onmiddellijk wanneer ik meer kracht krijg.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

4. Ik weet waar ik veel kracht van krijg.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

5. Ik kan mijn inspiratie goed managen.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

11. Uit je balans

Dit hoofdstuk gaat erover dat onbalans je persoonlijke effectiviteit vermindert. Je hebt drie rollen in je levensprocessen: die van de 'Wenser' (Willen), de 'Doener' (Realiseren) en de 'Voeler' (Ervaren). Je kunt maar één rol tegelijk vervullen. Dus je wisselt telkens van rol. Onbalans ontstaat, doordat je de ene rol in verhouding tot de andere rol meer of minder dan nodig vervult. Je geeft dan een rol in verhouding te weinig energie en aandacht, en dat zorgt ervoor, dat er in je levensprocessen een opstopping ontstaat. Een rol in verhouding te veel vervullen zorgt voor overcapaciteit.

Iedereen is regelmatig uit balans. We zijn allemaal wel eens een minuut of een uur of een week uit balans. Dat is normaal. Het is zelfs inspirerend en stimulerend om af en toe uit balans te zijn. Maar wanneer we langduriger uit balans zijn, worden we minder effectief in ons leven. We *realiseren* dan minder of meer dan we zouden willen, of we *ervaren* minder of meer dan we realiseren, of we zijn ons te weinig of te veel bewust van wat we *willen*. Er zijn veel omstandigheden waardoor we uit balans kunnen raken. Vaak is het onze eigen keuze: we wisselen 'automatisch' naar een andere rol wanneer we een bepaalde rol lastig vinden. Rollen ruilen kan ook een bewuste keuze zijn, omdat je bepaalde vaardigheden voor een rol mist. Bovendien kunnen ook piekgebeurtenissen voor langere tijd ons normale evenwicht verstoren. Voor jouw persoonlijke effectiviteit is het belangrijk om te herkennen wanneer je balans verstoord raakt.



Je 'levensprocessen': verhouding tussen je verschillende rollen



Uit balans

Onbalans wordt veroorzaakt door het negeren van je signalen

Uit balans zijn is niet erg. Het kan je zelfs inspireren. Echter, als je er last van ondervindt of minder effectief door wordt, dan kun je er iets aan doen. Onbalans uit zich doordat je in jouw levensprocessen niet tijdig de rollen van 'Wenser', 'Doener' en 'Voeler' afwisselt. Je steekt als het ware te weinig of te veel energie en aandacht in een bepaalde rol. Hierdoor vervul je die rol in verhouding tot de andere rollen te weinig of juist te veel.

Onbalans wordt vooral veroorzaakt door het negeren of niet handelen naar de signalen van je intuïtie, emoties en gevoel. Je intuïtie, emoties en gevoel geven je constant signalen over hoe het met je gaat en wat je het best kunt doen of laten. Je zou het kunnen vergelijken met een navigatiesysteem dat telkens informatie geeft over waar je nu bent en hoe je het gemakkelijkst bij je doel kunt komen (zie ook hoofdstuk 13). Wanneer je jouw eigen signalen ondergeschikt maakt aan de signalen om je heen, dan raak je gemakkelijk uit balans. Wat je *wilt*, wat je *realiseert* en wat je *ervaart* sluiten niet goed meer op elkaar aan.

Oefeningen

Deze oefening vraagt extra zelfinzicht en reflectievermogen. De principes in deze oefening lijken wellicht eenvoudig, maar het uitvoeren ervan kan voor sommigen een grote uitdaging zijn. Soms kan hierbij professionele hulp nodig zijn. Begin met eenvoudige en minder beladen onderwerpen.

Herken je onbalans

- Kijk in gedachten naar de afgelopen week, van dag tot dag.
- Schrijf drie momenten op waarop je niet de informatie uit je intuïtie, emoties of gevoel gebruikt hebt.
- Schrijf erachter welke onbalans daardoor eventueel ontstond bij jou.
 - *Voorbeelden van het negeren van informatie van je intuïtie:*
'Eigenlijk' wist je dat het handiger was om het niet te doen, maar je deed het toch.
 - *Je wist heel goed wat je op dat moment wilde, maar je koos ervoor om iets anders te doen.*
Om het gevoel van deze onbalans minder te ervaren, koos er je bijvoorbeeld voor om minder te 'voelen'. (De 'Doener' neemt over.)
 - *Voorbeelden van negeren van informatie van je emoties:*
Je merkt dat je boos bent op je partner, omdat die je onaardig behandelt, maar tegelijk laat je dit wel gebeuren.

In de supermarkt merk je dat je jezelf ergert aan de klant voor je in de kassarij, maar je gaat niet in een andere rij staan.

Om het gevoel van deze onbalans minder te ervaren, koos je er bijvoorbeeld voor om je te focussen op wat je wilt gaan eten. (De 'Wenser' neemt over.)

- *Voorbeelden van negeren van informatie van je gevoel:*

Je vond wat ze vanochtend gepresteerd heeft geweldig, maar je laat dat niet aan haar blijken.

Je laat niet toe dat je jezelf heel verdrietig voelt, terwijl je erg veel verdriet hebt. Je zet je erover heen.

Om dit gevoel van onbalans minder te ervaren, koos je er bijvoorbeeld voor om je in je werk te begraven. (De 'Doener' neemt over.)

Verstoring in je balans uit zich in overschot en tekort

Het meest kenmerkende van een verstoorde balans is dat je in een van de rollen te weinig energie en aandacht stopt waardoor je die rol niet optimaal vervult of in verhouding tot de andere rollen te weinig vervult. Doordat jij die aandacht en energie verplaatst naar een andere rol, krijgt *die* rol een overschot aan energie en aandacht. Een onevenredige verdeling van de energie en aandacht in het proces, zorgt ervoor, dat het proces als geheel minder goed werkt. Hoe vaker en groter je overschotten en tekorten, hoe meer verstoord je balans is. Verstoring in je balans kan voor opstoppingen en spanningen zorgen.

Als je balans is verstoord, dan is ook de doorstroming van je levensproces verstoord. Bij de overgang van een rol waarin veel energie en aandacht zit naar een rol waarin weinig energie en aandacht zit, ontstaat een probleem. De volgende rol heeft in verhouding te weinig capaciteit om de energie van de vorige te verwerken. Er wil meer doorheen stromen dan mogelijk is en daardoor komt er spanning op deze rol te staan. De vorige rol heeft in verhouding te veel capaciteit waardoor er een ophouding ontstaat in de doorstroming; vergelijk het met het ontstaan van een file. Stel, er is een onbalans tussen 'Willen' en 'Realiseren'. Je stopt bijvoorbeeld veel aandacht en energie in de rol van 'Wenser' en je dagdroomt veel over al je wensen en verlangens. Als je dan te weinig de rol van 'Doener' vervult, omdat je te weinig je wensen durft te realiseren, dan ontstaat er een file van wensen en een spanning op de te kleine capaciteit van de

realisatie van die wensen. De kleine capaciteit van 'Realiseren' bepaalt het rendement van dat hele levensproces.

Compensatiegedrag

Onbalans kan veroorzaakt worden door angst voor een bepaalde rol of door een ongemakkelijk gevoel bij een rol. Ook kan er gemakzucht achter zitten, als een bepaalde rol je gewoon heel gemakkelijk afgaat. Als je het ene te weinig hebt, dan kun je het andere te veel doen, om maar dat lastige van die ene rol niet te hoeven ervaren. Op deze manier kunnen we onszelf erg goed voor de gek houden. Mensen kunnen bijvoorbeeld bang zijn om te ervaren, omdat zij het lastig vinden gevoel toe te laten. Dan kunnen ze het erg verleidelijk vinden om zich terug te trekken uit het 'Ervaren', en zich storten op het 'Realiseren' van dingen. Dat gaat hen (op dat moment) gemakkelijker af. Op deze manier creëren ze een onbalans door compensatiegedrag te vertonen.

Oefeningen

Herken compensatiegedrag in je rollen

- Kijk in gedachten naar de afgelopen week, van dag tot dag.
- Schrijf drie momenten op waarop je een overschot of tekort merkte in je rollen als 'Wenser', 'Doener' en 'Voeler'.
 - *Ben je vooral met je toekomst bezig geweest? (Overschot 'Wenser'.)*
Zijn misschien je wensen in de verdrukking gekomen? (Tekort 'Wenser'.)
 - *Heb je te veel gedaan? (Overschot 'Doener'.)*
Kwam er niets uit je handen? (Tekort 'Doener'.)
 - *Ben je de hele week boos geweest? (Overschot 'Voeler'.)*
Heb je jezelf afgesloten voor je gevoel? (Tekort 'Voeler'.)

Je balans is zo groot als je zwakste rol

Het meest kritieke onderdeel van je levensprocessen is de rol die je de minste aandacht en energie geeft. Je zwakste rol is daarmee ook je grootste mogelijkheid voor verbetering in je balans. Daar kun je je totale effectiviteit verbeteren. Zie het zo: een proces is iets wat altijd stroomt. De plek waar het minst doorheen kan stromen, vormt de bottleneck en is daarmee bepalend voor de totale doorstroming van het proces. De zwakste rol in je levensproces bepaalt dus het rendement van je hele proces. Soms ga je zo op in een rol, dat je bijna vergeet dat je meerdere rollen hebt.

Als je bijvoorbeeld iets heel graag wilt, maar je durft het maar half te realiseren, dan valt er uiteindelijk ook maar de helft te ervaren. Door andere signalen om je heen belangrijker te laten zijn dan je eigen signalen, kun je in een dergelijke situatie terecht komen. Maar als je naar de informatie uit je intuïtie, emoties en gevoel luistert en handelt, dan zal deze situatie niet zo gemakkelijk ontstaan. Dan blijf je in balans.

Oefeningen

Herken je zwakste rol

- Kijk in gedachten naar de afgelopen week, van dag tot dag.
- Schrijf één rol op waarin je volgens jezelf vaak tekortschiet.
 - *Ben je vaak niet zo'n 'Wenser'?*
 - *Ben je vaak niet zo'n 'Doener'?*
 - *Ben je vaak niet zo'n 'Voeler'?*

Zeven veelvoorkomende balansvreters

Hieronder vind je een aantal veelvoorkomende balansvreters. Per profiel staan telkens kenmerken vermeld in volgorde van oplopende impact. Ze beginnen met een kleine onbalans (a), die zich kan uitbreiden (b) of eventueel uitgroeien tot een zeer ernstige onbalans (c).

1. *Je bent druk, druk, druk*

- a. Je neemt geen tijd om te luisteren naar jezelf. Je zou meer aandacht kunnen besteden aan plezier en ontspanning.

- b. Je loopt jezelf voorbij. Je neemt nauwelijks de tijd voor rust en vrijaf. Je ontzegt je dingen voor wat je nog allemaal 'moet' doen.
- c. Je wordt geleefd. Je wordt meegesleurd in alles wat nog moet gebeuren. Je aandacht is eigenlijk alleen nog bij wat moet gebeuren.

2. *Je neemt jezelf niet serieus*

- a. Je vindt jezelf vaak niet bijzonder. Je hebt een compliment nodig om waardering voor jezelf te vinden.
- b. Je gelooft niet echt in jezelf, je denkt dat anderen het beter kunnen. Je vindt jezelf niet goed genoeg.
- c. Je houdt niet van jezelf. Je vindt dat je faalt en dat je een loser bent.

3. *Je draait op routine*

- a. Je doet veel op 'de automatische piloot', je doet nog maar zelden iets spontaans of iets 'geks'. Je bent niet ondernemend.
- b. Je herhaalt wat je kent en onderneemt weinig nieuwe dingen. Je laat de dingen overwegend zoals ze zijn. Je gaat voor 'vastigheid'.
- c. Je leven is een sleur, je durft niet meer uit je comfort-zone te komen. Je probeert met kracht alles te houden zoals het is.

4. *Je luistert niet naar je intuïtie*

- a. Je hoort je intuïtie, maar doet er niet veel mee. Je besteedt er weinig aandacht aan.
- b. Je negeert de informatie van je intuïtie. Je wil je intuïtie niet meer horen, je gaat bijna alleen af op wat je kunt beredeneren.
- c. Je overschreeuwt jezelf met van alles wat je zintuigen prikkelt, zodat je je intuïtie nauwelijks nog kunt horen.

5. *Je luistert niet naar je emoties*

- a. Je laat je vaak meeslepen in je emoties. Je ziet dan alleen de emoties zelf en niet meer wat ze je te zeggen hebben en de informatie die ze bevatten.

- b. Je bent vaak ontvlambaar. Je emoties worden zo sterk, dat je je steeds vaker moet 'ontladen'. Anderen ondervinden hinder van je ontladingen.
 - c. Je raakt aan onderdrukkers verslaafd om je emoties niet meer te voelen.
6. *Je blikt weinig terug op wat voorbij is*
- a. Je bent steeds minder sensitief of open om te voelen. Feedback vind je steeds vaker vervelend. Doorvoelen wat je hebt ervaren vind je lastig of onprettig.
 - b. Je ontwijkt liever wat je voelt. Als je het niet voelt, dan is het er ook niet, denk je. Je praat zelden nog over herinneringen.
 - c. Je zondert je af. Je wilt niet meer getriggerd worden om dingen te voelen.
7. *Je vindt anderen belangrijker dan jezelf*
- a. Je wilt steeds vaker voldoen aan verwachtingen van anderen dan aan die van jezelf.
 - b. Je gaat anderen steeds meer 'pleasen'. Dat houdt de aandacht bij jezelf weg.
 - c. Je offert je op. Je geeft je over aan anderen, zodat je steeds een excuus hebt waarom je niet aan je eigen verwachtingen kunt voldoen.

Oefeningen

Maak je persoonlijke balansvreter top 3

- Kijk in gedachten naar de afgelopen maand, van week tot week.
- Schrijf jouw drie grootste, persoonlijke balansvreters op.
 - *Waarvan heb je het meest over en waaraan heb je het meest tekort?*
 - *Kijk bij de 'zeven algemene balansvreters'. Staan jouw grootste, persoonlijke balansvreters hierbij? Of zijn het andere? Schrijf ze op.*

Testpagina: uit je balans

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik handel naar mijn intuïtie.



2. Ik kijk objectief naar wat mijn emoties mij vertellen.



3. Ik sta stil bij hoe het voelt als ik iets meemaak.



4. Ik leer van wat ik meemaak.



5. Ik vind mijzelf het belangrijkste.

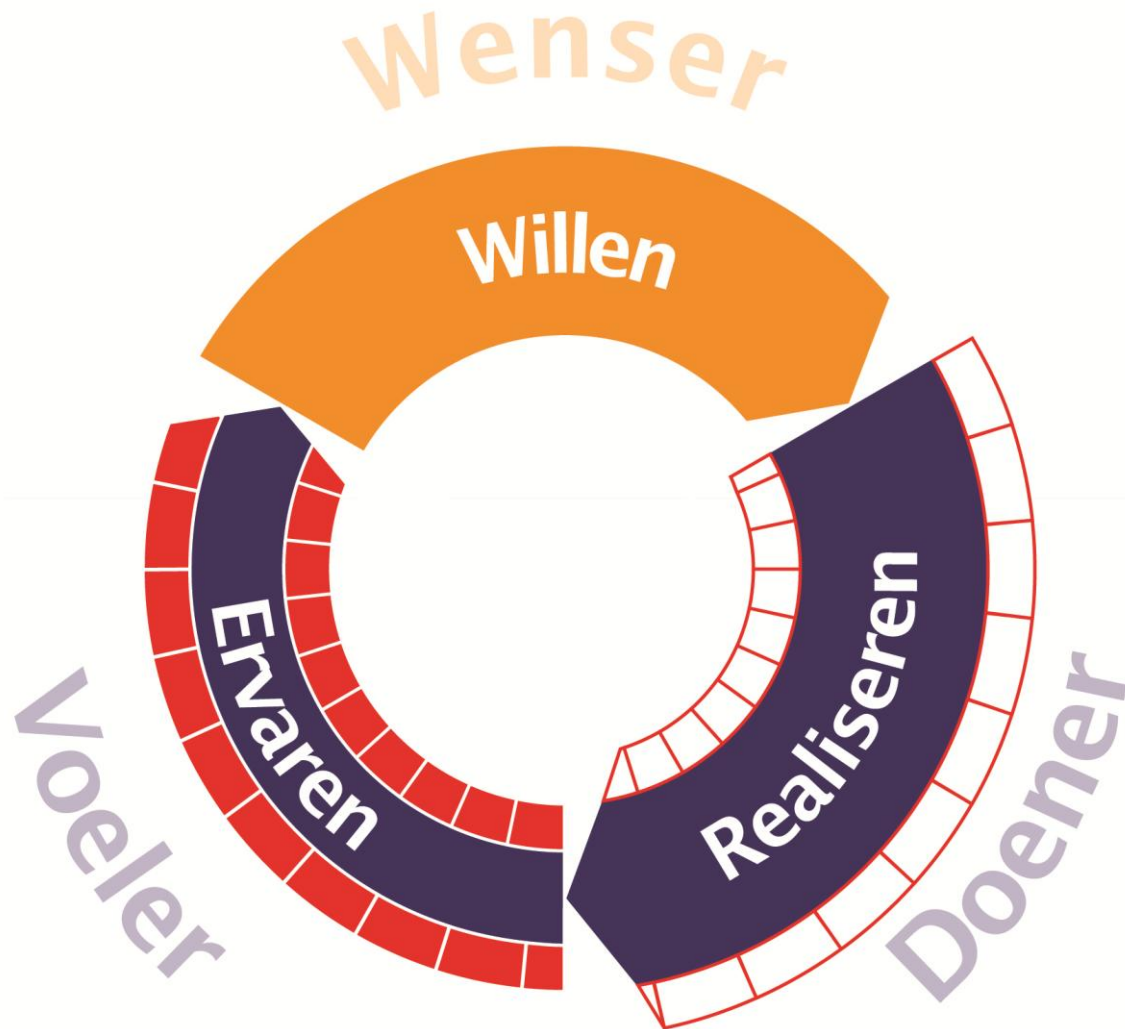


12. Je balans herstellen

Dit hoofdstuk laat zien dat balans persoonlijke effectiviteit creëert. Het principe van het herstellen van je balans is het herverdelen van je aandacht en je energie. Je haalt aandacht en energie weg bij de rollen waarbij je het te veel hebt. Je geeft deze aandacht en energie aan de rollen waarbij je het te kort komt. De *catch* is dat de onbalans niet voor niets is ontstaan. Daar is een reden voor. De kans is groot dat dezelfde reden het ook lastig maakt om je balans te herstellen. Het is vaak niet eenvoudig om datgene wat de onbalans heeft veroorzaakt te doorbreken of te overwinnen. Dat kan het verwerken van een piekervaring zijn of het veranderen van een hardnekkig gedachtepatroon. In ieder geval gaat het erom, dat je je bewust wordt van je eigen onbewuste keuzes en gedrag. De kans is groot dat je, terwijl je bezig bent je balans te herstellen, tegen de oorzaken aanloopt waardoor die onbalans is ontstaan. Het *besef* dat je niet in balans bent, dat je weet waar die onbalans zit, is al Stap 1 naar herstel. Stap 2 is ruimte maken door minder aandacht en energie te stoppen in die rollen waar je te veel aandacht en energie in stopt en deze energie en aandacht die je nu 'over hebt' investeren in de rollen die aandacht en energie tekort hebben. Stap 3 is ervoor zorgen dat het niet een eenmalige actie is, maar dat er een blijvende balans ontstaat. En Stap 4, de laatste stap, is je balans regelmatig checken, zodat je direct kunt reageren wanneer je uit balans dreigt te raken. Hoe meer je in balans bent, hoe effectiever je bent.



Je 'lebensprocessen': balans voor persoonlijke effectiviteit



Balans creëren: overschotten wegwerken en tekorten aanvullen

Balans creëren doe je door jouw evenwicht te verbeteren tussen de rollen die je in je levensprocessen vervult, namelijk die van de 'Wenser' (willen) , de 'Doener' (realiseren) en de 'Voeler' (ervaren).

Stap 1. Vinden van je onbalans

Onbalans in je kracht verstoort de effectiviteit van je natuurlijke universele levensproces van 'Willen', 'Realiseren' en 'Ervaren' (zie ook het vorige hoofdstuk).

Veel voorkomende profielen van onbalans zijn:

- Je bent een 'Doener' die erg druk is en je voelt of ervaart te weinig wat je doet.
- Je bent een 'Voeler' die veel in het verleden leeft en je wilt te weinig nieuwe dingen.
- Je bent een 'Wenser' die veel fantaseert en je doet te weinig om je dromen te realiseren.
- Je bent een 'Doener' die erg druk is en door de drukte weet je niet meer wat je authentieke wensen zijn.
- Je bent een 'Voeler' en je gevoeligheid zorgt ervoor, dat je te veel blijft voelen en te weinig in actie komt.
- Je bent een 'Wenser' en je voelt te weinig wat je doet, doordat je veel in je fantasie leeft.

De oorzaak van je onbalans zit in het feit dat je niet evenwichtig je rollen vervult (zie ook hoofdstuk 11). Dit kan bijvoorbeeld komen, doordat de ene rol meer bij je past dan de andere rol. Soms vragen de omstandigheden er ook om juist die ene rol te vervullen. Iedereen heeft voorkeuren voor een bepaalde rol op een bepaald gebied. Maar dat is niet de enige oorzaak van een gebrek aan balans. Het kan ook zijn dat je het lastig vindt om van rol te *wisselen*, waardoor je soms te lang in eenzelfde rol blijft. Mogelijk vind je het moeilijk de aansluiting met de volgende rol te vinden; je hebt gewoon geen idee hoe je de volgende rol kunt vervullen. Je weet bijvoorbeeld niet hoe of waar je kunt beginnen met het realiseren van wat je wilt. Of je weet niet zo goed hoe je kunt ervaren wat hebt gerealiseerd. Of je kunt je ervaring niet zo goed loslaten om weer te dromen van nieuwe wensen.

Soms zien mensen om je heen gemakkelijker wat bij jou uit evenwicht is. Vraag het eens.

Oefeningen

Welke rol vind je niet makkelijk?

■ Kijk in gedachten naar de afgelopen maand, van week tot week.

■ Schrijf de rol op die jij het minst gemakkelijk vindt om te vervullen.

- *Misschien vind je de rol van 'Wenser' het minst gemakkelijk, omdat je vaak niet zo goed*

weet wat je wilt.

- *Misschien vind je het 't minst gemakkelijk om in actie te komen ('Doener').*
- *Misschien vind je het juist lastig om je gevoel te doorvoelen of te tonen.*

Wanneer is het niet gemakkelijk om van rol te wisselen?

■ Kijk in gedachten naar de afgelopen maand, van week tot week.

■ Schrijf jouw minst gemakkelijk wisseling van rol op.

■ Schrijf op waar jouw rollen eventueel niet gemakkelijk op elkaar aansluiten.

- *Misschien vind je het lastig om te schakelen tussen 'Wenser' en 'Doener' en om je doelen ook echt uit te voeren; of doe je juist andere dingen dan je eigenlijk wilt doen. Is er een 'opstopping' van je dromen of doelen die je niet uitvoert?*
- *Misschien vind je het lastig om te schakelen tussen 'Doener' en 'Voeler' en om wat je doet ook echt te beleven. Of misschien is het belangrijk om je sensitiviteit meer te ontwikkelen, om meer te voelen wat je doet. Is er een 'opstopping' van je acties en daden die je niet doorvoelt?*
- *Misschien vind je het lastig om te schakelen tussen 'Voeler' en 'Wenser' en om wat je voelt weer los te laten en aan nieuwe dingen te denken. Of misschien voel je je niet zoals je je zou willen voelen. Is er een 'opstopping' van je gevoelens die je niet accepteert?*

Stap 2. Overschotten van aandacht gebruiken om tekorten aan te vullen

Wat je onbalans ook is, en welke oorzaak die ook heeft, één bepaalde rol krijgt van jou een *overschot* aan energie en aandacht. Automatisch krijgt een andere rol daardoor *minder* energie en aandacht. Dus zul je die rol *meer* energie en aandacht moeten geven dan je deed. Aan het slot van dit hoofdstuk vind je per rol een aantal aspecten, verdeeld in twee kolommen, waarmee je jezelf in die betreffende rollen mogelijk kunt herkennen. In de linkerkolom vind je suggesties waarmee jij misschien jouw overschotten kunt wegwerken. In de rechterkolom vind je suggesties om je je tekorten mee aan te vullen.

Oefeningen

Welke rol vervul je zeer overvloedig?

- Kijk in gedachten naar de afgelopen maand, van week tot week.
- Schrijf de rol op die jij, naar verhouding, het meest hebt vervuld.
 - *Misschien ben je zoveel in actie, dat het makkelijk 'een tandje minder' kan.*
 - *Misschien ben je zo druk met het doorvoelen van alles wat je beleeft en je herinneringen, dat dit best minder kan.*
 - *Misschien ben je zoveel aan het 'dromen' en bezig met het bedenken van plannen en ideeën, dat je dat zonder probleem minder kan.*

Welke rol vervul je te weinig?

- Kijk in gedachten naar de afgelopen maand, van week tot week.
- Vind drie onderwerpen (of levensprocessen) waarbij je een onbalans hebt. Gebruik hiervoor eventueel de suggesties per rol aan het einde van het hoofdstuk.
- 'Overschotten' gebruiken om 'tekorten' aan te vullen voor een nieuw evenwicht.
 - *Misschien werkt het voor jou om meer de tijd te nemen om te 'Voelen' en minder tijd te besteden aan het dromen over nieuwe plannen 'Wensen'.*
 - *Misschien zit voor jou een oplossing in meer tijd nemen voor je toekomstwensen ('Wensen') en juist minder bezig zijn met het uitvoeren van dingen ('Doen').*
 - *Misschien is op jou van toepassing dat je meer de tijd neemt om in actie te komen ('Doen') en daarvoor in de plaats minder aandacht geeft aan herinneringen die al voorbij zijn ('Voelen').*
 - *Vraag anderen of ze bij jou een onbalans waarnemen. Soms herkennen zij die gemakkelijker, omdat ze meer afstand hebben ten opzichte van jouw levensprocessen.*

Stap 3. Blijvend maken van nieuwe balans

Als je een nieuwe balans hebt gevonden, dan wil je die balans natuurlijk graag houden zolang deze prettig voelt. Hierom is het belangrijk dat je een gewoonte maakt van je nieuwe gedrag of keuzes. Wanneer er

triggers zijn die bij jou veroorzaken dat je een bepaalde rol te weinig of te veel vervult, wees je er dan van bewust dat die triggers er nog steeds kunnen zijn. Wees alert. Laat die je helpen de balans bestendigen. Gebruik daarvoor je intuïtie, je emoties en je gevoel. Zij geven je de informatie die je nodig hebt om de balans te bewaken. Heb daarbij vooral geduld met jezelf. Een gewoonte veranderen vraagt de nodige tijd en aandacht.

Op momenten dat het even niet lukt om je nieuwe balans in je rollen te houden, dan kun je dit hoofdstuk nog eens doornemen om te zien hoe je jouw balans kunt verbeteren.

Oefeningen

Veranker je nieuwe balans

- Schrijf één nieuw evenwicht op dat je hebt gevonden.
- Reserveer voor vijf momenten tijd in je agenda om de komende periode aandacht aan dit nieuwe evenwicht te geven.
 - *Blijvende effecten vragen blijvende aandacht.*
 - *Het kost tijd om een nieuwe gewoonte te creëren.*
 - *Blijf oefenen en herhalen en verfijnen tot het vanzelf gaat, dus zonder dat je er bij na hoeft te denken.*

Stap 4. Regelmatig checken

Het voorkómen van onbalans is effectiever dan deze achteraf repareren. Daarom is het nuttig om regelmatig te checken of je evenwichtig jouw rollen vervult in je levensprocessen. Als je vaak uit balans raakt en je wilt hier aandacht aan besteden, dan kun je ook regelmatig het testje achter in dit hoofdstuk gebruiken.

Oefeningen

Maak je persoonlijke checklist

- Schrijf een persoonlijke top 5 checklist van signalen op die voor jou duiden op onbalans.
- Schrijf een persoonlijke top 5 checklist op van manieren waarop jij effectief je aandacht kunt herverdelen.

- Reserveer tijd in je agenda om wekelijks je checklists door te nemen.
- Reserveer tijd in je agenda voor adequate acties wanneer je te veel spanning of te weinig balans hebt geconstateerd.
 - *Misschien duidt het feit dat je jouw week als 'druk, druk, druk' ervaart op een onbalans: je bent te veel in actie.*
 - *Misschien herstel jij gemakkelijk je balans, als je bijvoorbeeld tijdelijk een dagboek bijhoudt waarin je dagelijks noteert welke rollen je vervulde en hoe lang.*

Check: stoppen of doorgaan

- Schrijf wekelijks op wanneer je signalen hebt genegeerd van je intuïtie, emoties of gevoel.
- Als je de informatie uit die signalen nuttig wilt gebruiken, reserveer dan tijd in je agenda voor acties om dat te realiseren.
 - *Als je je bewust bent en blijft van wat je niet wilt, inspireert je dat vaak om het op te lossen. Je hebt minder snel de neiging om bewust iets in stand te houden wat je niet wilt.*
 - *Stel, je wilt stoppen met het negeren van je intuïtie. Dan is het belangrijk om ervoor te zorgen dat je voldoende stiltes en rust inlast om je intuïtie ook te kunnen horen (zie ook hoofdstuk 13).*

Voorbeelden die je kunnen helpen bij het herstellen van je balans

Als je iets gaat veranderen, dan betekent dit dat je het ene niet meer doet en daarvoor in de plaats het andere doet. Dan is het wel handig dat je ook alternatieven hebt of creëert voor wat je nu doet. Hierna staan ter inspiratie diverse alternatieven per rol van het universele levensproces. Dit is een *hulpmiddel* en de opsomming is zeker niet volledig. Heb je je eigen alternatief? Gebruik het. Het is vaak effectiever om je eigen alternatieven te gebruiken. Jij weet immers zelf het beste wat voor jou werkt.

Balanceren van het 'Willen' (je rol als 'Wenser')

Weten wat bij je past

Hoe kun je het willen meer loslaten? Hoe versterk je jouw wilskracht?

Doelgericht bezig zijn	Ontspannen zijn
In actie zijn	Rust nemen
Praten over wat je hebt gedaan	Praten over wat je nog wilt doen
Delegeren	Brainstormen
Focussen op amusement	Boeken lezen, films kijken
Gefocust blijven op dingen	In stilte ontfofocussen
Vaak onder de mensen zijn	Momenten van afzondering nemen
Minder fantaseren	Dagdromen
Niets doen met dingen die je invallen	Ideeën opvolgen
Je wensen laten voor wat ze zijn	Verantwoordelijkheid voor je wensen nemen
Regelmaat houden in je dag	Spontaan nieuwe dingen ondernemen
Je laten vermaken	Verbeelding hebben

Balanceren van het 'Realiseren' (je rol als 'Doener')

Doen wat bij je past

Hoe kun je het realiseren meer loslaten? Hoe krijg je meer realisatiekracht?

Open laten wat er op je pad komt	Een strategie maken van wat je wilt
Van dag tot dag leven	Doelen stellen
De controle loslaten	Plannen maken
Rust nemen, relaxen	Ondernemen
Bij je bekende dingen blijven	Ontdekken
Vertrouwde situaties opzoeken	Oncomfortabele situaties opzoeken
Plezier maken	Uitdagingen aangaan
Herhalen wat je eerder hebt gedaan	Confrontaties aangaan
Grenzen aanhouden	Grenzen verleggen
Voor zekerheid kiezen	Risico's nemen
Terughoudend zijn	Moed hebben
Andermans talenten gebruiken	Je talenten gebruiken
Je aandacht verdelen	Focussen
Anderen laten nadenken	Creatief zijn
Gelaten zijn	Inspiratie vinden
Met je emoties meegaan	Emoties gebruiken als navigatie
Niet perfect willen zijn	Een rolmodel volgen
Rust nemen	Oefenen
Je herinneren wat je hebt gedaan	Visualiseren wat je gaat doen
Je richten op wat anderen willen	Richten op zingeving

Balanceren van het 'Ervaren' (je rol als 'Voeler')

Ervaren wat bij je past

Hoe kun je het ervaren meer loslaten? Hoe krijg je meerervaarkracht?

Meer met je toekomst bezig zijn	In het nu zijn
Aandacht voor je gevoelens beperken	Aandacht voor je gevoelens hebben
Sommige gevoelens laten voor wat ze zijn	Open zijn om te voelen
Korter voelen	Tijd nemen om te doorvoelen
Afsluiten voor heftige prikkels	Sensitief zijn
Korter en minder diep voelen wat er is	Herinneringen ophalen
Minder toelaten wat je voelt	Toelaten wat je voelt
Meer afsluiten voor gevoelige ervaringen	Kwetsbaar durven zijn
Je gevoel beperkt toelaten	Jezelf overgeven aan je gevoel
Weinig aandacht geven aan wat je ervaart	Observeren wat je ervaart
Niet alles willen begrijpen	Herkennen wat je ervaart
Relativeren wat je ervaart	Betekenis geven aan wat je ervaart
Bagatelliseren wat je ervaren hebt	Opschrijven wat je ervaren hebt
Negeren wat je ervaren hebt	Praten over wat je ervaren hebt
Niet zo diep in je ervaringen opgaan	Verwerken van je ervaringen
Minder stil staan bij je ervaringen	Je gewaarworden hoe iets voelt
Minder ruimte maken voor ervaringen	Loslaten wat je ervaren hebt
Niet letten op wat je ervaart	Opschrijven wat je ervaart
Je gevoel alleen kort benoemen	Je gevoel beschrijven aan een ander
Afleiding zoeken	Aan het einde van de dag je gevoelens terughalen

Testpagina: je balans herstellen

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik ben zeer effectief in mijn leven.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
altijd	meestal	vaak	soms	zelden

2. Ik weet het wanneer ik iets doe dat mij in balans brengt.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
altijd	meestal	vaak	soms	zelden

3. Ik merk het onmiddellijk wanneer ik meer in balans kom.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
altijd	meestal	vaak	soms	zelden

4. Ik weet welke rol meer aandacht nodig heeft, als ik niet in balans ben.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
altijd	meestal	vaak	soms	zelden

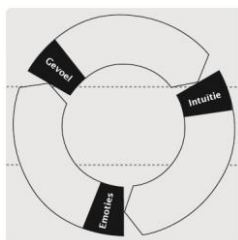
5. Ik kan mijn drie verschillende rollen van het levensproces prima vervullen.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
altijd	meestal	vaak	soms	zelden

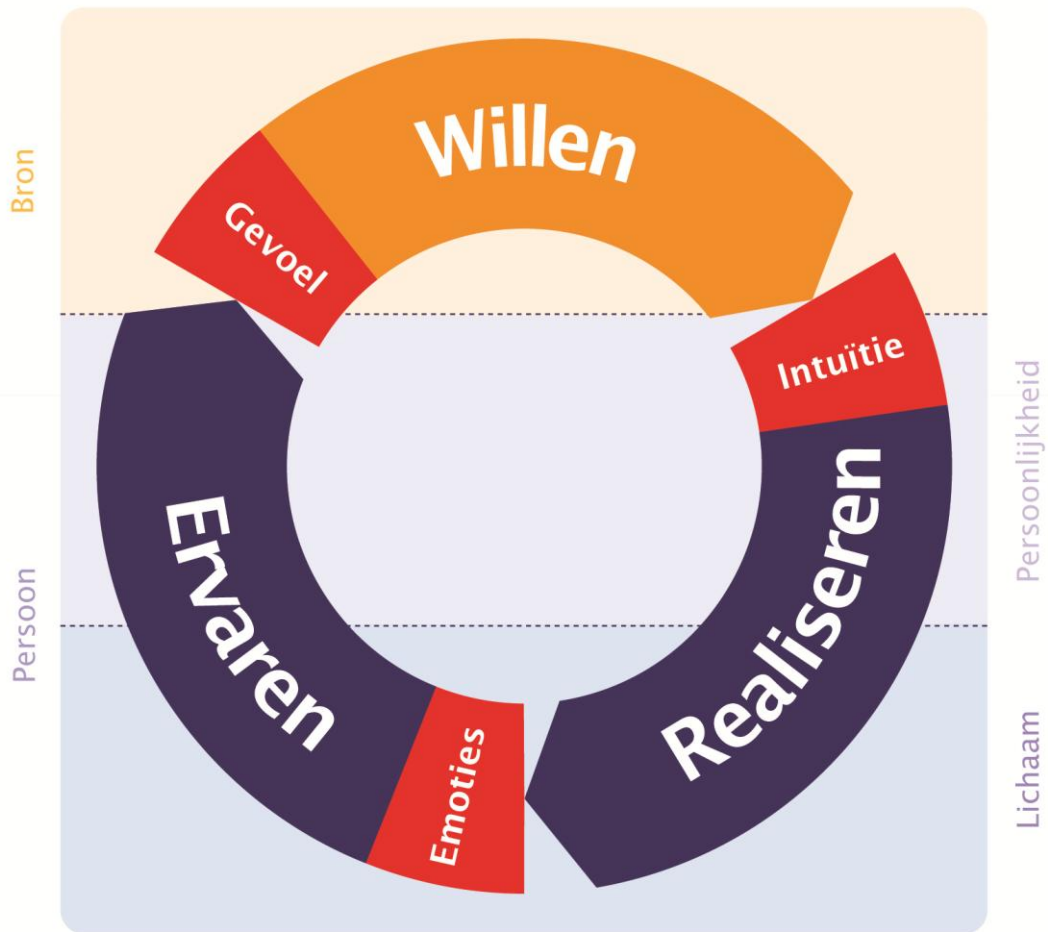
13

13. Intuïtie, emoties en gevoel als je wegwijzer

Dit hoofdstuk gaat over het meer bewust gebruiken van de informatie uit je intuïtie, emoties en gevoel. Gemakkelijker en gelukkiger leven, kun je onder andere bereiken door een specifiek soort relatiemanagement. Daarbij manage je de relatie tussen wie jij bent als ‘persoon’ en je ‘bron’. Deze relatie is de belangrijkste relatie van je leven: de relatie tussen ‘jezelf’ en je ‘ware zelf’. Je intuïtie (‘ingevingen’ voordat je iets doet), emoties (‘stemmingen’ terwijl je iets doet) en je gevoel (‘belevingen’ nadat je iets hebt gedaan) vormen samen de communicatie van je ‘bron’ met je ‘persoon’. Door voor keuzes in je leven bewust gebruik te maken van informatie die je intuïtie, emoties en je gevoel bevatten, kun je jouw levensprocessen bijsturen en zo jezelf meer managen. Naarmate jij de relatie tussen ‘jezelf’ en je ‘ware zelf’ effectiever managet, sta je meer in verbinding met je werkelijke drijfveren. Je wordt sensitiever voor het opvangen van de informatie van je intuïtie, emoties en gevoel, waarmee zij jou de weg wijzen in je dagelijkse leven en werk. Om deze informatie te ontvangen is het belangrijk om in het *nu* te zijn, en niet met je gedachten in het verleden of in de toekomst. Luisteren en handelen naar die informatie kan jou krachtiger en effectiever maken. Zo maak je optimaler gebruik van je eigen potentieel en word je meer authentiek, geïnspireerd en succesvol.



Je 'Intuïtie', 'Emoties', en 'Gevoel': jouw managementinformatie



Intuïtie, emoties en gevoel kun je zien als managementinformatie

Zelfmanagement

Van alles *wat* we doen en *hoe* we dat doen zijn we ons maar voor een fractie bewust. Het grootste deel van je levensprocessen verloopt immers onbewust (zie ook Inleiding en Handvat 18). Het belangrijkste principe van zelfmanagement is daarom dat je dit 'geautomatiseerde' deel van jezelf kunt beïnvloeden op de punten die belangrijk voor je zijn en die je wilt bijsturen of veranderen. Daarna worden die veranderde delen na verloop van tijd vanzelf weer geautomatiseerd. Dit boek laat je zien hoe je je meer bewust kunt worden van de informatie en signalen uit je onbewuste en dan met name van de informatie uit intuïtie, emoties en gevoel. Deze informatie kun je benutten om bewust je leven effectiever te sturen in de richting die je wenst. Dit kun je doen door je bewuste acties, gedachten en gevoelens te veranderen.

Het beïnvloeden van het onbewuste deel van de mens gebeurt overigens ook in de dagelijkse praktijk van de marketing. De marketing maakt veel gebruik van dit principe door onder andere verborgen, positieve boodschappen te koppelen aan producten, om zo voor deze producten een behoefte op te wekken of begeerte aan te wakkeren.

Als je bewuste bijsturing sterk genoeg is, dan synchroniseert het grote onbewuste ('geautomatiseerde') deel van jou zich na verloop van tijd automatisch hiermee. Op deze manier heb je *nieuwe* gedachten en gedrag als het ware 'geautomatiseerd' en daarmee verankerd. Het maakt hierbij geen wezenlijk verschil of het nou gaat om je zakelijke succes, je carrière, zingeving in jouw leven, authentiekere leidinggeven, geïnspireerder managen van medewerkers, persoonlijke ontwikkeling, afvallen, stoppen met roken, relaties, inkomen, enzovoorts...

Sensitief zijn

Het managen van jezelf begint met het bewust waarnemen van wat je doet, denkt en voelt. Daarvoor is het belangrijk om sensitief te zijn. Sensitief zijn betekent: gevoelig genoeg zijn om de vaak subtiele signalen van intuïtie, emoties en gevoel bewust te kunnen waarnemen. Je kunt je sensitiviteit oefenen door tijd en aandacht aan jezelf te besteden. In onze tijd van internet, TV en allerlei informatiestromen is het voor veel mensen een uitdaging om de informatie van je intuïtie, emoties en gevoel niet hierdoor te laten ondersneeuwen of overschreeuwen. Het is belangrijk om bewust de tijd te nemen om stil te zijn. Het kan hierbij handig zijn om te 'ontfocussen', dat wil zeggen, om je af te sluiten van alle informatiestromen van buitenaf. Probeer daarbij zo weinig mogelijk te denken of geen aandacht aan je gedachten te schenken. Kortom: wees gefocust op 'niets'. Als je nergens op gefocust bent, dan ben je in een prima positie om je

innerlijke, fijnzinnige informatie bewust waar te nemen. Dat kan veel oefening vergen, dus heb geduld met jezelf.

Managementinformatie

Om jezelf te kunnen managen heb je managementinformatie nodig; informatie om je levensprocessen bij te sturen in de richting die jij wilt. Deze managementinformatie kun je vinden door nuttig gebruik te maken van je intuïtie, emoties en gevoel.

Dit zijn belangrijke ‘thermometers’ (vergelijk het met meetinstrumenten) die je veel kunnen vertellen over jezelf. Beschouw ze als drie kritieke succesfactoren voor een gemakkelijker, succesvoller en gelukkiger leven. Ze zijn er automatisch en ze zijn bijna altijd beschikbaar. Je hoeft niet te wachten op vuistdikke rapportages. Je kunt jezelf oefenen in het herkennen en in het luisteren naar jouw intuïtie, emoties en gevoel. Het betrouwbaar en nauwkeurig interpreteren van je eigen drie meetinstrumenten is gemakkelijker naarmate je meer levenservaring en wijsheid hebt opgebouwd.

Jezelf managen

Zelfsturing of jezelf managen kun je doen door jouw levensprocessen bij te sturen op basis van jouw wensen en de evaluatie van jouw persoonlijke managementinformatie. Deze informatie kun je gebruiken om je levensprocessen bij te sturen, zodat het leven voor jou gemakkelijker en vreugdevoller verloopt. Wil je concrete dingen veranderen in wat je doet, denkt en voelt? Maak dan eens gebruik van de handvatten en oefeningen van deel 1.

Verwachtingen managen

Voor veel mensen is het een grote uitdaging om zichzelf te zijn. We bevinden ons allemaal in omgevingen waarin allerlei eisen aan ons worden gesteld en waar anderen verwachtingen hebben van ons. En die verwachtingen zijn steeds anders, afhankelijk van jouw relatie met anderen en jouw rol daarin als: werknemer, manager, ouder, kind, ... noem maar op. Soms identificeer je je zo met je verantwoordelijkheden, dat je vergeet wie je werkelijk bent. Hoe je omgaat met deze eisen en hoe je die verwachtingen managet, heeft grote invloed op het gemak, succes en geluk in je leven en in je werk. De kunst hierbij is om zoveel mogelijk jezelf te zijn in een fijne relatie met je omgeving.

Oefeningen

Manage de relatie met jezelf

- Neem gedurende drie dagen overdag elk uur vijf minuten rust.
- Schrijf dan op, in steekwoorden, wat je denkt, wat je voelt en wat je aan het doen was.
- Schrijf erachter wat je eventueel anders wilt.
- Reserveer tijd in je agenda om dit te realiseren.
 - *Met deze oefening doorbreek je de constante stroom van 'geautomatiseerde' acties.*
 - *In de rust ontwikkel je de sensitiviteit om te luisteren naar informatie uit jezelf.*
 - *Welke emoties of welk gevoel ervaar je? Welke invallen heb je? En welke informatie kun je daaruit halen?*

Manage verwachtingen

- Schrijf de voor jou drie belangrijkste mensen op die verwachtingen van je hebben.
- Schrijf erachter welke daarvan zij volgens jou *wel* en *niet* mogen hebben.
- Reserveer tijd in je agenda voor twee gesprekken waarin je aangeeft wat ze wel en niet van je mogen verwachten.
 - *Manage verwachtingen bij anderen, zodat je voldoende tijd overhoudt om jezelf te kunnen zijn.*
 - *Doe dit op een respectvolle manier. Soms werkt onderhandelen goed: "Als ... belangrijk is voor jou, dan kan ik ... doen", en andersom.*

Je intuïtie gebruiken als gids

Intuïtie kun je zien als 'ingevingen' voordat je iets doet. Jouw intuïtie geeft je informatie over jouw *nabije toekomst*. Intuïtie werkt op basis van '*spontaan weten*'. Ze fungeert als communicatie van je bron naar je persoon. Intuïtie bestaat uit plotselinge ingevingen, inzichten, voorgevoelens, invallen, ideeën, visioenen, waarnemingen, tips en hints voor je toekomstige acties en gedachten. Het kan ook een bepaalde aandrang zijn tot iets. Intuïtie komt meestal op momenten en in een vorm die je niet verwacht. De vorm kan bijvoorbeeld een gedachte, een beeld, een symbool of een onderbuikgevoel zijn. Een stimulans voor je intuïtie is je afwisselend focussen op iets en het vervolgens helemaal loslaten. Dit 'iets' is bijvoorbeeld een

vraag, een wens, een gedachte, een probleem, enzovoorts. Een andere manier om je intuïtie te stimuleren is om iets ‘in je achterhoofd te houden’, zodat het ‘sluimerend’ of ‘onbewust’ toch je aandacht heeft.

Luisteren en handelen naar wat je intuïtie aangeeft kan jou helpen je leven gemakkelijker te maken. Veel mensen nemen hun intuïtie niet waar, omdat ze op dat moment er niet sensitief genoeg voor zijn. Soms nemen mensen hun intuïtie niet zo serieus, omdat ze op dat moment het inzicht niet verstandelijk kunnen beredeneren. Je intuïtie is veel sneller en veel nauwkeuriger dan je verstand. Je zou intuïtie kunnen vergelijken met het downloaden van informatie uit je bron. Veel mensen gaan ervan uit dat je bron een veel groter overzicht heeft van jou leven, en inzicht in de samenhang ervan, dan je persoon. Je bron geeft jou feilloos informatie over de keuzes bij jou passen.

Informatie over keuzes die je nog kunt maken

Intuïtie kan een richting aangeven die bij je past. Je kunt bijvoorbeeld spontaan het idee krijgen dat je die ene opleiding wilt gaan doen, want dat ‘voelt’ heel goed. Of een moeder ervaart een bepaalde onrust, omdat ze voelt dat er iets mis is met haar kind, maar ze weet niet precies wat. Ze kan deze informatie gebruiken om extra oplettend te zijn.

Informatie over potenties en kansen

Je intuïtie kan aangeven dat het zinvol is een bepaalde kans of mogelijkheid te benutten. Je kunt bijvoorbeeld spontaan het gevoel krijgen dat je voor een relatie juist op die ene datingsite ‘moet’ kijken. Je kunt soms aanvoelen of mensen te vertrouwen zijn.

Informatie over sluimerende zaken

Intuïtie kan ook informatie geven over zaken die je ‘even geparkeerd’ had. Je krijgt dan ineens een briljant idee over de manier waarop je dat ene probleem kunt oplossen.

Informatie over eerdere ervaringen

Intuïtie kan ook een gevoel van ervaring vertegenwoordigen. Een gevoel van ‘seen it, been there, done that’, een gevoel van ‘déjà vu’. Dit is een onbewuste herinnering aan eerdere, soortgelijke ervaringen. Dit kun je ervaringsintuïtie noemen. Het haalt heel snel informatie over het gevoel van eerdere, soortgelijke belevenissen naar boven. Een bouwvakker voelt bijvoorbeeld intuïtief aan of een muurtje sterk genoeg is.

Informatie over eerdere informatie

Intuïtie kan ook een reminder zijn, een herhaling van een eerdere intuïtieve boodschap, die je alweer vergeten was. Ineens denk je eraan dat die ene presentatie nog mee wilde nemen, juist op het moment dat je naar de die klant toe gaat.

Oefeningen

Oefen met het luisteren naar je intuïtie (Gebruik hierbij eventueel de bijlage 4: “Herken je wegwijzers”.)

- Schrijf één week lang alle belangrijke, plotselinge en spontane ‘inzichten’ of ‘ingevingen’ op die je krijgt. Dit zijn gedachten of gevoelens of een aandrang; een spontaan weten of handelen dat ‘ineens’ in je opkomt. Gebruik steekwoorden.
- Oefen met het focussen op een bepaald onderwerp of een bepaalde vraag.
- Wissel focussen af met loslaten: geef er geen aandacht meer aan.
- Wees open voor het ontvangen van inzichten.
 - *Je intuïtie geeft je informatie over je mogelijke nabije toekomst.*
 - *Het geeft aan wat je kunt doen, omdat het bij je past; of wat juist handiger is om te laten, omdat het niet bij je past. Dit gebeurt via een spontane gedachte, een plotseling inzicht of voor gevoel.*
 - *Intuïtie zou je kunnen vergelijken met zeer accurate ‘eerste indrukken’.*

Oefen met het benutten van de intuïtieve informatie

- Schrijf één week lang in steekwoorden plotselinge spontane ‘inzichten’ of ‘ingevingen’ op wanneer die zich voordoen.
- Onderzoek wat je intuïtie je zou kunnen brengen als je jezelf er meer door laat leiden.
- Volg je intuïtie, als je voelt dat dat goed is.
 - *Stel, je krijgt de gedachte dat je een bepaalde persoon wilt bellen. En een week later blijkt dat telefoontje een groot probleem voor je op te lossen.*
 - *Of je krijgt de gedachte om vandaag een uur later naar je werk te gaan dan anders. In dat uur belt je collega dat je niet hoeft te komen en dat je thuis kunt werken.*

Je emoties gebruiken als navigatie.

Emoties kun je zien als ‘*stemmingen*’ die opkomen, terwijl je iets doet. Emoties ervaar je door chemische reacties in je lichaam als onmiddellijk gevolg van gedachten die je hebt. Je kunt daardoor je emoties elk moment gebruiken als een indicator voor de keuzes die je maakt. Emoties kun je niet zelf kiezen, want het is een nauwelijks bedwingbare, hormonale reflex van je lichaam op je gedachten.

Niet kiezen, wel opwekken

Jouw emoties geven je informatie over wat je *nu* denkt. Ze werken op basis van ‘*contrast*’ (zie ook hoofdstuk 5). Ze kunnen namelijk het verschil aangeven tussen je behoefte en hoe die behoefte op dit moment vervuld wordt. Emoties zijn een communicatiemiddel van je bron naar je persoon. Je kunt emoties dus niet kiezen, maar wel opwekken, onder meer door iets bewust aan te gaan, in gedachten te nemen of te ondernemen. Je kunt voor jou ongemakkelijke situaties aangaan of soms confrontaties, of juist heel plezierige dingen ondernemen. Daardoor gebeuren er dingen waarover je gedachten krijgt, die weer emoties kunnen veroorzaken.

Jezelf bekwamen

Vind je het lastig emoties toe te laten? Weet dan, dat je jezelf verder kunt bekwamen in het *toelaten* ervan. Neutraal je emoties observeren is soms lastig, maar wel mogelijk. Dit doe je door letterlijk even afstand te nemen van de situatie en de emotie alleen waar te nemen. Als je deze feedback neutraal observeert en gebruikt, in plaats van je te laten meenemen in je emoties, dan kun je op dat moment kiezen voor een alternatieve reactie op die situatie. Het is alsof je op een afstandje naar jezelf kijkt. Het begrijpen van de informatie die je emoties bevatten, geeft je handvatten om die keuzes te maken die (het beste) bij jou passen. (Zie ook hoofdstuk 5.)

Informatie over de mate waarin je behoefte vervuld wordt

Emoties geven dus aan waar jij staat in relatie tot jouw behoefte. Ze tonen het verschil aan tussen waar je bent en waar je wilt zijn. Bijvoorbeeld: je hebt behoefte aan waardering van een bepaalde persoon en die persoon doet vandaag heel nonchalant tegen je. Hierdoor zou je boos kunnen worden op die persoon. Niet omdat deze nonchalant doet (dat is de trigger), maar omdat je behoefte hebt aan zijn waardering en die krijg je nu niet. Dus hoe zou je je emoties kunnen interpreteren?

- Een intens positieve emotie duidt op geen verschil: je bent waar je wilt zijn.

- Een bescheiden positieve emotie: er is een klein verschil. Je bent niet helemaal waar je wilt zijn.
- Een bescheiden negatieve emotie: er is duidelijk verschil. Je bent nog niet waar je wilt zijn.
- Een intens negatieve emotie: er is een groot verschil tussen waar jij bent en waar je wilt zijn.

Informatie over de keuze die je maakt

Emoties geven je à-la-minute feedback op je keuzes. Ze tonen aan in welke mate je keuze past bij jou. Ze laten zien of je keuze past bij je directe behoeften, je doelen of (levens)thema('s). Bij een voor jou *positieve* emotie is het eerder een *passende* keuze en bij een *negatieve* emotie en *niet-passende* keuze. (Zie ook handvat 20.)

Informatie over de mate waarin je dichterbij de vervulling van je behoefte komt

Emoties kunnen aangeven waar je staat ten opzichte van waar je wilt zijn. Als je met je gedachten verder weg beweegt van datgene waaraan je behoefte hebt, dan denk je steeds negatievere gedachten en ervaar je een steeds negatievere emotie, mits de omstandigheden gelijk blijven. Als met je gedachten dichterbij je behoeften komt, dan denk je steeds positievere gedachten en ervaar je een steeds positievere emotie bij vergelijkbare situaties. Met je gedachten stuur je dus je emoties; dit proces verloopt normaliter onbewust, maar je kunt dit ook bewust doen. Hierdoor kun je dus invloed uitoefenen op de soort emoties die je ervaart. (Zie ook handvat 32.)

Informatie over je behoefte achter de emotie

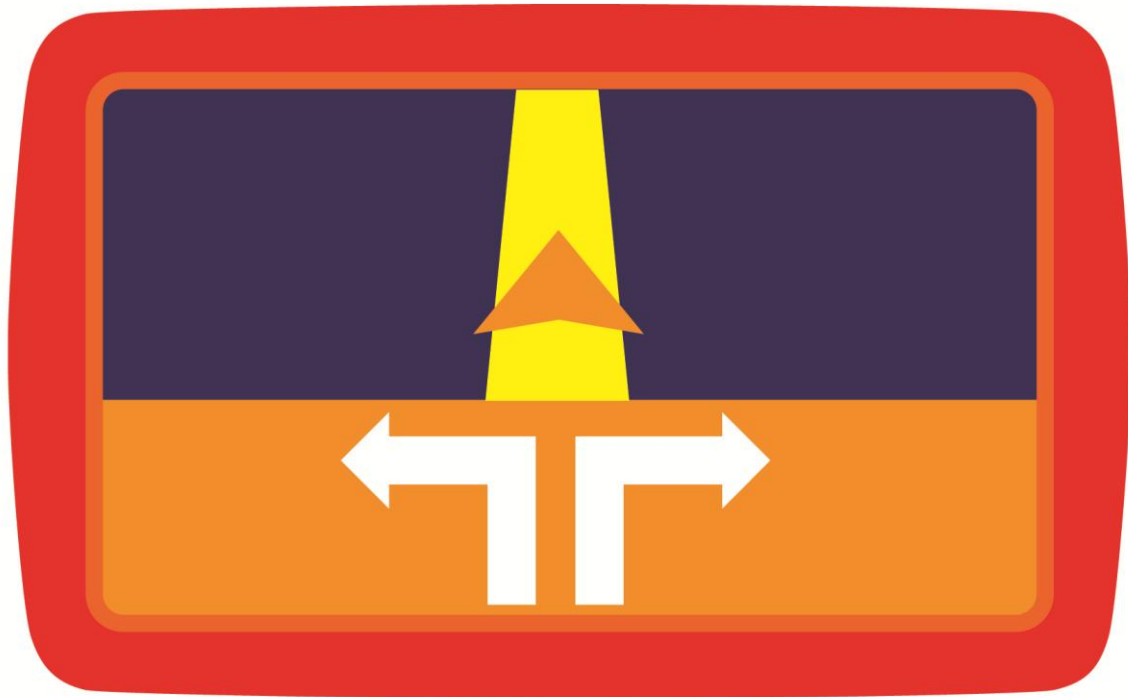
Emoties kunnen een indicatie zijn van een onvervulde, achterliggende behoefte. (Zie ook handvat 35.)

Informatie over je informatie

Emoties kunnen ook reminders zijn, herhalingen van eerder gegeven emotionele signalen. (Zie ook handvat 36.)

Informatie over je persoonlijke grenzen

Emoties kunnen ook signaleren wanneer iets plotseling niet meer comfortabel wordt, of juist weer wel. Dit kan betekenen, dat er dan bij jou een grens overschreden wordt. Dit signaal kun je gebruiken om deze overschrijding aan de orde te stellen. Je geeft anderen dan aan, dat hier jouw grens van het voor jou



Intuïtie, emoties en gevoel wijzen jou je weg

toelaatbare ligt. Wanneer iets plotseling een grens van jou overschrijdt, verandert ook je emotie plotseling van positief naar negatief. Wanneer iets in een keer acceptabel wordt, verandert je emotie plotseling van negatief naar positief.

Oefeningen

Oefen met het luisteren naar je emoties (Gebruik hierbij eventueel de bijlage 4: “Herken je wegwijzers”.)

- Schrijf gedurende één week, in steekwoorden, al je sterke emoties op die in je opkomen.
- Oefen eventueel met het opwekken van je emoties door situaties met emotionele triggers niet te ontwijken, maar juist aan te gaan.
 - *Je emoties geven je informatie over wat er nu speelt.*
 - *Ze geven aan wat wel bij je past door een positieve beleving en wat niet bij je past door een negatieve beleving.*
 - *Je kunt het vergelijken met een navigatieadvies om linksaf of rechtsaf te slaan.*

Oefen met het benutten van de informatie van je emoties

- Schrijf één week lang al je belangrijke emoties op. Doe dit in steekwoorden.
- Beoordeel wat het je zou kunnen opleveren, als je jezelf er meer door laat leiden.
- Volg je positieve emotie, wanneer dat goed voelt.
 - *Stel, je raakt heel snel geïrriteerd door je collega als hij je wil helpen. Misschien attendeert dit jou op jouw achterliggende behoefte om zelfstandig dingen te ontdekken. Je kunt je collega deelgenoot maken van deze behoefte.*
 - *Stel, je wordt al vrolijk als je denkt aan een andere collega. Dat betekent misschien dat jouw contact met hem, je dichterbij jouw behoefte aan waardering brengt. Deze informatie attendeert je hierop.*

Oefen in het kiezen uit verschillende opties

- Schrijf één keuze op die je sowieso nog wilt maken deze week.
- Noteer achter deze keuze drie manieren om deze uit te voeren.
- Verplaats je in gedachten in de daadwerkelijke uitvoering van optie één, voel hoe het voelt en schrijf de emotie die je voelt achter de optie op. Doe dit voor alle drie.
- Volg de optie op die jou de meest positieve emotie gaf, mits je je er goed bij voelt.
 - *Stel, je mag een extra lid aan je team toevoegen en je hebt de keuze uit vijf mensen. Doe*

in gedachten alsof je met persoon a al in het team aan het werken bent. Voel welke emoties je hebt. Doe dit bij persoon b, c, d en e.

(Zie ook de oefeningen van hoofdstuk 5.)

Je gevoel gebruiken als evaluatie

Gevoel is een persoonlijke beleving in je geest. Gevoel kun je zien als ‘*belevingen*’ achteraf van iets dat je hebt gedaan. Dit kan een seconde geleden zijn maar ook jaren geleden. Jouw gevoel geeft je dus informatie over je *verleden*. In vergelijking met emoties, die directe reacties van het lichaam zijn op gedachten, is gevoel een beleving achteraf in je geest van situaties, relaties of gebeurtenissen. Gevoel werkt op basis van ‘*vergelijking*’ van het één met het ander. Gevoel is een communicatiemiddel van je persoon naar je bron over jouw belevingen en ervaringen. Je zou gevoel kunnen zien als de *evaluatie* van gebeurtenissen, die je daarna als het ware ‘uploadt’ naar je bron.

Je gevoel opwekken en je erin bekwamen

Wil je gevoel opwekken, dan zijn associaties een geschikte stimulans. Denk aan: herinneringen, dagdromen, dierbare momenten in gedachte terughalen, naar voor jou speciale muziek luisteren, voor jou gevoelige foto’s, video’s of films kijken, enzovoorts. Waar je jezelf verder in kunt bekwamen bij gevoel is het *doorvoelen* ervan.

De informatie van je gevoel gebruiken geeft je handvatten voor het maken van die keuzes die bij jou passen. Je kunt wat je voelt gebruiken als indicator van de manier waarop je in het vervolg met vergelijkbare situaties, omstandigheden en relaties wilt omgaan. Bijvoorbeeld: het is leuk om te golfen, of: het is niet leuk om te tennissen, of: golfen is leuker dan tennissen. Vanaf nu ga ik golfen en niet meer tennissen.

Informatie over voorbije gebeurtenissen

Je gevoel kan iets zeggen over je afgeronde levensprocessen. Je gevoel kan uit jouw ‘database’ van levensprocessen met al je ervaringen putten uit je bron en deze vervolgens vergelijken met een nieuwe

ervaring. Hoe meer ervaringen je in je 'database' van levensprocessen hebt, hoe preciezer je daarmee een nieuwe ervaring kunt beoordelen.

Informatie over wat er nog in je leeft

Je gevoel kan iets zeggen over jouw nog openstaande levensprocessen. Deze levensprocessen kunnen nu nog lopen of zelfs 'slapend' zijn tot er weer iets mee gebeurt. (Een voorbeeld van een openstaand levensproces is dat je moeder vorig jaar is overleden, maar dat je die gebeurtenis nog niet hebt verwerkt. Een slapend levensproces is bijvoorbeeld dat je wilt stoppen met roken, maar dat je er voorlopig geen actie voor onderneemt.)

Vaak herkennen mensen wel hun gevoel, maar willen ze het liever niet voelen of het niet uiten. Soms gebeurt het tegenovergestelde: dat mensen in hun gevoel blijven 'hangen' en het niet willen loslaten. De energie die je besteedt aan het vechten met je gevoel, kun je niet steken in andere zaken. (Zie ook handvat 16 en paragraaf "Wat je niet direct wilt of kunt verwerken, blijft bestaan" van hoofdstuk 9.)

Informatie over je huidige behoeften

Door de informatie die je gevoel je geeft, kun je jezelf meer leren kennen. Je gevoel laat je immers weten of iets goed of juist niet goed voelde op een bepaald moment. Hierdoor ontdek je wat jouw unieke behoeften zijn. En als je weet wat je behoeften zijn, ben je in staat om keuzes te maken die overeenkomen met je bezieling, zingeving en passie. Daartoe moet je in je gevoel en gedachten bewust kunnen sturen en dat kan pas als je die kent. Om ze te leren kennen is meestal rust, ontspanning en stilte nodig, vooral wanneer dagelijkse zaken veel aandacht van je vragen. Te midden van stilte en rust kunnen beschouwingen van en bespiegelingen en overpeinzingen over jezelf je inzicht verschaffen in je gevoel. Met die informatie op zak ben je in staat je eigen inspiratie te managen. Rust en stilte zijn daarom misschien wel de meest rendabele investeringen die je kunt doen in jezelf.

Informatie over hoe vergelijkbare situaties zouden kunnen voelen

Je gevoel uit je verleden kan je ook helpen voorspellen wat je voelt bij een vergelijkbare situatie. Dat is jouw 'ervaring' of 'wijsheid'. Maar let hierbij op: resultaten uit het verleden, bieden geen garantie voor de toekomst!

Informatie over je wensen voor de nabije toekomst

Je gevoel kan een belangrijke graadmeter zijn voor je toekomst. De informatie van je gevoel geeft je inzicht in je verlangens. Als je jezelf niet voelt zoals jij je wilt voelen, dan ontstaat hier automatisch een verlangen of een wens voor een verbeterde of nieuwe situatie, waarin je denkt dat je jezelf wel goed zult gaan voelen. Dit contrast tussen hoe jij je *nu* voelt en hoe jij je *wilt* voelen creëert verlangens voor je nabije toekomst.

Oefeningen

Wat voel je?

- Schrijf gedurende één dag elk uur in steekwoorden op wat je voelt.
- Schrijf erachter hoe je jezelf zou *willen* voelen.
- Als er een verschil is, schrijf er dan een suggestie achter om dit verschil te overbruggen.
 - *Welke gevoelens zou je vaker willen voelen?*
 - *Welke gevoelens maken je ongemakkelijk?*
 - *Welke gevoelens komen regelmatig terug?*

Oefen met het luisteren naar je gevoel (Gebruik hierbij eventueel de bijlage 4: "Herken je wegwijzers".)

- Schrijf gedurende een week, in steekwoorden, al je gevoelens op die opkomen als je terugkijkt.
- Oefen met het focussen op recente herinneringen of op gevoelens bij recente gebeurtenissen.
 - *Je gevoel geeft je informatie over wat is geweest.*
 - *Het geeft aan wat wel en wat niet bij je past door een ervaring van weerstand of van vreugde.*

Oefen met het benutten van de informatie van je gevoel

- Schrijf gedurende een week al je belangrijke gevoelens op die je doorvoelt of doorleeft.
- Beoordeel wat het je zou kunnen brengen als je jezelf meer door je gevoelens laat leiden.
- Volg je *vreugdevolle* gevoel als je denkt dat dit goed is.
 - *Stel, je voelde je die middag er onprettig over dat je leidinggevende zo kritisch was naar je. Dit geeft aan dat jij weerstand voelt bij deze kritiek. Misschien geeft dit informatie over een gedachte die mogelijk schuilgaat achter dit gevoel bij die kritiek, bijvoorbeeld de gedachte dat je niet goed genoeg bent. Deze informatie attendeert je erop die achterliggende gedachte te herzien.*

Testpagina: je intuïtie, emoties en gevoel wijzen je weg

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik ben authentiek.



2. Ik gebruik mijn intuïtie als gids voor keuzes die ik ga maken.



3. Ik gebruik mijn emoties als navigatie van wat er speelt in mij.



4. Ik gebruik mijn gevoel als evaluatie van wat ik ervaren heb.



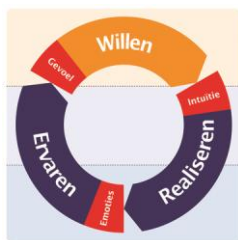
5. Ik maak optimaal gebruik van mijn potentieel.



14

14. Geluk en succes

Dit hoofdstuk maakt duidelijk dat je vreugde een indicator is voor je geluk en succes. Succes is 'krijgen wat je wilt', geluk is 'willen wat je krijgt'. Geluk kun je zien als 'blij zijn met wat er is'. Geluk kun je niet bereiken, vergaren, verwerven of kopen. Het is een manier van beleving, het is *jouw* gevoel. Alles is zoals het is, en jij kunt zelf bepalen hoe je ernaar kijkt. Je kunt de vreugde in dingen zien, maar ook het minder leuke. De dingen zelf worden er niet anders van. Geluk is in het moment, niet in het verleden of in de toekomst. Je kunt dus ook nooit gelukkig *worden*, je kunt wel oefenen in het gelukkig *zijn*. Geluk is hoe jij elk moment kiest om te zijn. Het zit dus in jezelf en is niet afhankelijk van iets buiten je. Ook succes heb je zelf in de hand. Het is elke stap in de richting van je verlangens (zie ook het begin van hoofdstuk 1 en op deze manier bereiken wat je wilt bereiken. Gelukkiger en succesvoller leven realiseer je door je bron en je persoon meer te laten samenwerken. Bij geluk en succes gaat het niet om 'toeval' of om een 'chemisch stofje in je hersenen'. Het is het resultaat van de manier waarop je omgaat met wat op je afkomt in het leven. En dat is aan jou. *Jij* bepaalt hoe je dat doet. Geluk en succes maak je *zelf*, elke dag opnieuw, het is *jouw* keuze op elk moment. Inspiratie ervaar je als je doet wat je écht wilt. Dan ben je authentiek. Neem beslissingen waarbij je je gelukkig voelt en die naar jouw succes leiden, want zo kies je ervoor om bezieling, zingeving en passie te ervaren. Zo creëer je bewust jouw geluk en succes.



Succes en geluk door bewuste samenwerking in je levensprocessen tussen jezelf als 'Persoon' en je zelf als 'Bron'



Geluk en succes is jouw keuze

Kies voor geluk

Is het glas halfvol of halfleeg? Geluk is afhankelijk van de manier waarop je kijkt; geluk bestaat daarom ook alleen in jezelf. Alleen jij kunt ervoor kiezen om iets fantastisch te vinden. Anderen kunnen dat niet voor jou. Dingen kunnen dat niet voor jou. Geluk is een staat van zijn. Geluk is, net als succes, een persoonlijke keuze die je elk moment opnieuw kunt maken. Je kunt kiezen om in dit moment zo gelukkig te zijn als voor jou mogelijk is. Geluk is niet iets wat je kunt bereiken. Geluk is *nu*. Geluk is 'fantastisch vinden wat je doet'. Geluk is je fantastisch voelen, ongeacht wat je doet en in alle dingen het positieve zien. Als je ervoor kiest gelukkig te zijn, dan ben je op een positieve manier open voor inspiratie. Kijk eens naar hoe gelukkig je nu bent en geef het een cijfer. Kijk dan naar hoe gelukkig je wilt zijn en geef dat ook een cijfer. Als je gelukkiger wilt zijn dan je nu bent, ga dan op zoek naar de inspiratie om dat te realiseren.

Oefeningen

Geluk kiezen

- Schrijf op in welke mate (1 – 10) je jezelf gelukkig voelt.
- Schrijf erachter hoe je eventueel dingen anders kunt beleven om je nog gelukkiger te voelen.
 - *Geluk is een gevolg van hoe je omgaat met wat er nu is.*
 - *Ervoor kiezen om positiever om te gaan met wat er nu is, maakt je gelukkiger.*

Wees gelukkig

- Zie de vreugdevolle dingen in jezelf.
- Zie de vreugde in alles.
- Zie het NU.
- Kies om het elk moment opnieuw te zien.
 - *Vreugdevol zijn is één van de meest inspirerende dingen.*
 - *Het is een manier van naar alles kijken.*
 - *Je kunt elk moment opnieuw ervoor kiezen om dit te doen.*
 - *Je geluk is een ideale indicator van je succes.*

Testpagina: kracht en balans voor geluk en succes

(Arceer dat wat het meest op jou van toepassing is.)

1. Ik ben gelukkig.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

2. Ik ben succesvol.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

3. Ik ben vol vreugde.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

4. Ik leef in het nu.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

5. Geluk en succes haal ik uit mijzelf.

altijd	meestal	vaak	soms	zelden
--------	---------	------	------	--------

Uitnodiging

Je bent welkom op onze trainingen en workshops. Ik hoop je daar te mogen ontmoeten. Via onze website kun je contact met ons opnemen en je vind er natuurlijk meer informatie.

www.trueYou.eu

Ik nodig je van harte uit om jouw reactie te geven op de inhoud van dit boek.

Ook moedig ik je aan om jouw ervaringen met het managen van je inspiratie te delen als je dat leuk vindt.

Laat weten hoe jij het best jouw inspiratie managet of wat jou echt inspireert.

Je reacties, meningen of ideeën worden erg gewaardeerd.

Reageren kan via deze website:

www.inspiratiemanagement.nl

Tiny Kanters

Betekenis van veelgebruikte termen

Betekeningen zoals die in dit boek worden gehanteerd.

Authenticiteit	Eigenheid. De competentie om vanuit jouw persoonlijke unieke bezieling te leven en te werken. (Authentiek gedrag is het inzetten van deze competentie.)
Balans	Een innerlijk evenwicht waarbij je elke van de drie stappen ('Willen', 'Realiseren' en 'Ervaren') in je levensprocessen evenredig energie en aandacht geeft.
Bezieling	De wezenlijke verlangens die jou van binnenuit energie en kracht geven. Hoe bezield je bent, wordt bepaald door de mate waarin jij ('persoon') handelt naar je authentieke drijfveren van je 'bron'.
Bron	Je 'kern' of je 'wezen' of je 'essentie' of je 'bewustzijn' of 'ziel' of 'hoger zelf' of 'ware zelf'.
Doorvoelen	Een gevoel in zijn geheel toelaten om te voelen, zonder belangrijke stukken over te slaan.
Drijfveren	Datgene wat je drijft om actief je bezieling om te zetten naar geïnspireerde acties.
Emoties	Emoties zijn kortdurende 'stemmingen' naar aanleiding van gedachten die je op dat moment hebt.
Geest	Je 'denken', je gedachten.
Gevoel	Het resultaat van een mentale beleving.
Levensproces	Alles wat je uit vrije wil onderneemt in je leven. Het levensproces bestaat uit drie stappen: 1: 'Willen', 2: 'Realiseren' en 3: 'Ervaren'.

Inspiratie	Ontstaat als iets je <i>raakt</i> waardoor je in contact komt met of herinnerd wordt aan wat je bezielt.
Identiteit	Wie je bent: welke bezielende drijfveren en persoonlijke eigenschappen je hebt.
Intuïtie	'Ingevingen' van spontaan 'weten' <i>voordat</i> je iets doet. Jouw intuïtie geeft je informatie over jouw <i>nabije toekomst</i> .
Passie	Een gevoel van voldoening, blijheid, bevlogenheid, opwinding en enthousiasme voor datgene waarmee je bezig bent of waarnaar je verlangt.
Persoonlijkheid	Een verzameling van typische, geestelijke eigenschappen en patronen (waaronder: gedrag, overtuigingen, visie, waarden, normen) die iemand een bepaalde 'eigenheid' geven.
Succes	Het resultaat van elke stap die je dichter brengt bij wat je werkelijk wilt.
Thema's	Regelmatig terugkerende onderwerpen die je beleeft, verkent, onderzoekt of beschouwt.
Voelen	Voelen is het waarnemen van zintuiglijke of geestelijke sensaties.
Verlangens	Een sterke gevoelde wens, droom, behoefte of begeerte.
Waarden	Opvattingen over wat je wel en niet wenselijk vindt.
Zingeving	Persoonlijke bezieling in actie. Zingeving geeft praktisch vorm aan datgene wat jou wezenlijk drijft. Met zingeving creëer je toegevoegde waarde vanuit je bezieling.

Checklist: jezelf zijn

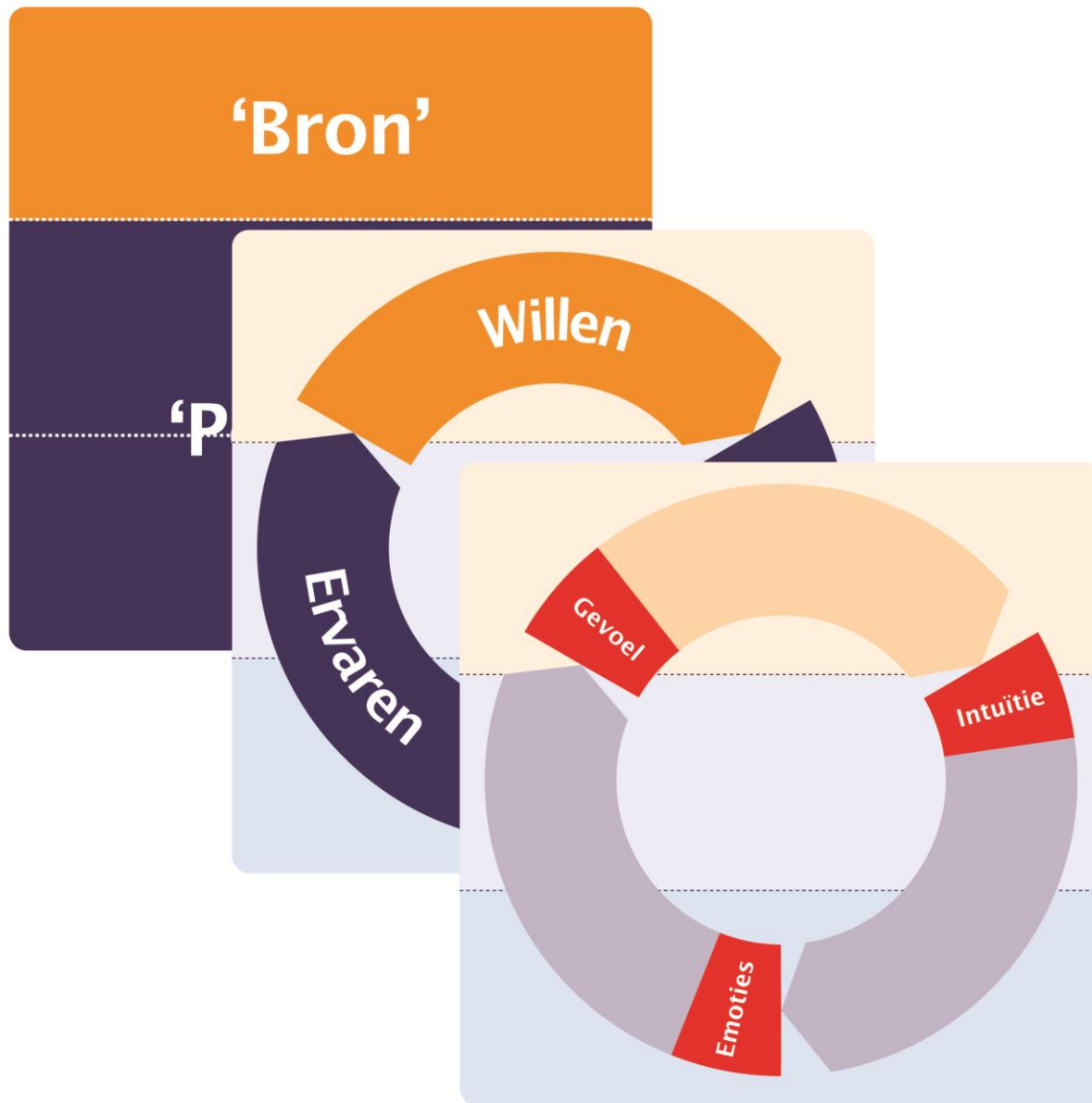
- Houden van jezelf
- Kiezen voor jezelf
- Eigenwaarde hebben
- Positief zijn
- Bewust zijn van jezelf, van anderen en van alles
- Eerlijk zijn tegen jezelf en tegen anderen
- Niet oordelen over jezelf
- Beperkingen loslaten
- Niets 'moeten' van jezelf
- De rust nemen die je nodig hebt
- Zeggen wat je echt wilt zeggen
- Doen wat je echt wilt doen
- Zijn bij wie je echt wilt zijn
- Lief zijn voor jezelf, voor anderen en voor alles
- Genieten van jezelf, van anderen en van alles
- In het NU zijn
- Handelen in lijn met je toekomstwensen
- Je potentieel benutten
- Je talenten gebruiken
- Doen waar je goed in bent
- Jezelf op de eerste plaats zetten

55 handvatten om je inspiratie te managen

1. Weet wie je bent
2. Vind je authentieke drijfveren
3. Wees eerlijk tegen jezelf
4. Stem je af op je bezieling
5. Ken jezelf door je identiteit
6. Vind en gebruik je inspiratie
7. Wees afgestemd op datgene wat voor jou betekenisvol is (zingeving)
8. Gebruik je authentieke kracht (wees jezelf)
9. Zie de maakbaarheid en verantwoordelijkheid
10. Durf jezelf te zijn
11. Ken je wensen
12. Zie wie je bent door je aandacht te volgen
13. Ken jezelf door je talenten
14. Ken jezelf door je gelopen route tot nu toe
15. Ken je behoeften
16. Weet wat er in je leeft
17. Vraag om antwoorden
18. Maak bewuster keuzes
19. Kijk naar het grote plaatje van je levenspad
20. Gebruik je emoties als directe feedback op je keuzes
21. Kies zelf: niet bewust kiezen is ook kiezen
22. Durf te kiezen voor het ongemakkelijke
23. Maak echte keuzes
24. Kies liever iets, dan niets
25. Bepaal je eigen strategie
26. Plan je belangrijke dingen eerst
27. Pak je belangrijke doelen projectmatig aan
28. Neem bij jou passende stappen
29. Focus op je doelen
30. Verbind je emotioneel met je doelen
31. Voeg waarde toe met wat je doet
32. Gebruik je emoties als navigatie

33. Laat je emoties toe
34. Bepaal zelf hoe je met emoties wilt omgaan
35. Kijk naar je behoefte achter je emotie
36. Kijk naar hoe je reageert, dat laat zien wat in je 'jerrycan' zit
37. Laat de oorzaak van je ongewenste emoties los
38. Voel het alternatief dat beter bij je past
39. Vind jezelf waardevol
40. Laat je leiden door je talenten
41. Check of je waarden nog steeds bij je passen
42. Kies voor jou haalbare mijlpalen
43. Ontdek jouw route naar je mijlpalen
44. Update je plan, doelen en mijlpalen regelmatig
45. Ga vanuit elke situatie na wat je kunt bijdragen aan je doelen
46. Werk samen
47. Vier je successen
48. Zie contrast als noodzakelijk groeimiddel
49. Bepaal zelf hoe je kijkt
50. Heb minder verwachtingen en oordelen
51. Zie het voordeel van het nadeel
52. Ga na of tegenslag je nieuwe verlangens heeft opgeleverd
53. Accepteer wat er is
54. Laat los wat niet meer bij je past
55. Wees vreugdevol

Bijlage 1: Overzichtsschema


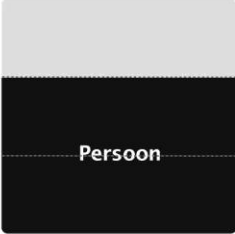



Identiteit, levensprocessen, sturingsinformatie

Bijlage 2: Herken je drijfveren

Herken je drijfveren

Kopieer deze bladzijde voor de oefeningen van Handvat 2 in Hoofdstuk 1

<p>Authentiek:</p> 	<p>Welke unieke dromen en wensen heb ik?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Psychologisch:</p> 	<p>Welke behoeften en waarden heb ik?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>Materieel:</p> 	<p>Welke begeerten en passies heb ik?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

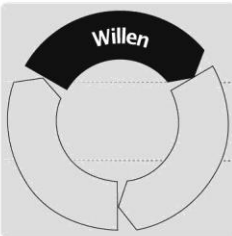
Bijlage 3: Herken je levensprocessen

Herken je levensprocessen

Kopieer deze bladzijde voor de oefening: "Herken je processen in je leven" uit hoofdstuk 8

Stap 1:

Welk verlangen had ik?



.....

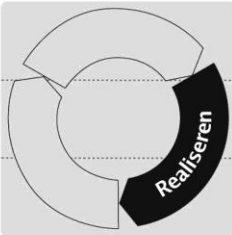
.....

.....

.....

Stap 2:

Wat ondernam ik?



.....

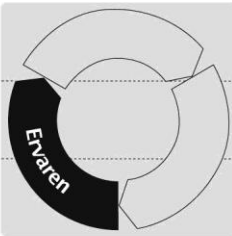
.....

.....

.....

Stap 3:

Hoe voelde het?



.....

.....

.....

.....

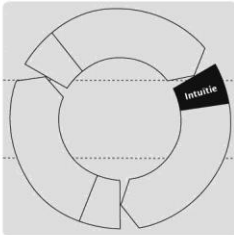
Bijlage 4: Herken je wegwijzers

Herken je wegwijzers

Kopieer deze bladzijde voor de oefening: "Herken je wegwijzers in je proces" uit hoofdstuk 13

Intuïtie:

Welk intuïtie had ik vooraf?



.....

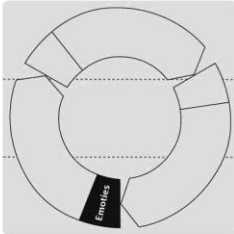
.....

.....

.....

Emoties:

Welke emoties had ik op het moment zelf?



.....

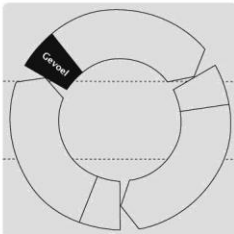
.....

.....

.....

Gevoel:

Welk gevoel had ik erover achteraf?



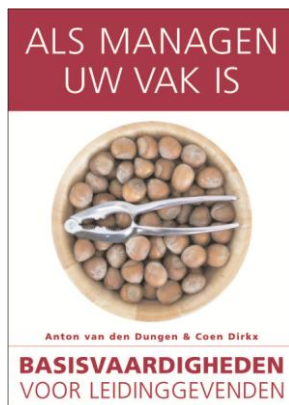
.....

.....

.....

.....

Als managen uw vak is



Van den Dungen en Dirx laten zien over welke vaardigheden je als manager moet beschikken, hoe je je die eigen kunt maken en hoe je ze in de praktijk brengt zonder dol te draaien. Aan de hand van modellen, adviezen, en praktijkvoorbeelden komen de belangrijkste managementvaardigheden aan de orde. Ook is er ruimte voor theoretische achtergronden, maar die worden gepresenteerd in beknopte kaders; de praktijk van de manager staat immers voorop.

Must have voor elke manager.

- Onmisbaar boek voor managers
- Alle basisvaardigheden voor leidinggevenden bij elkaar
- Al jarenlang één van onze bestsellers

Pagina's: 240
ISBN: 9789058710239
Auteurs: Anton van den Dungen, Coen Dirx
prijs: € 28,95

Wat moet ik toch met Gerard?



In Wat moet ik toch met Gerard? krijgen leidinggevenden gereedschappen aangereikt, zoals motiveren, enthousiasmeren, waarnemen en schakelen. Daarnaast typeert de auteur een aantal 'lastige' medewerkers. Wie herkent er niet de gesloten solist, de concurrent en het zwarte schaap?

Met dit boek leer je als leidinggevende met welke gereedschappen je welk type medewerker effectief en professioneel kunt aansturen. Een must have voor alle leidinggevenden, op ieder niveau.

- Een handboek, gereedschapskist en naslagwerk voor managers – alles in één
- Auteur is ervaren trainer en autoriteit op dit gebied

Pagina's: 204
ISBN: 9789058714176
Auteur: Wim Geerts
Prijs: € 27,50

