Jezelf Zijn!

Leven vanuit jouw authentieke kracht!

Enkele basissleutels om meer uit jouw leven te halen!

Alex Peeters & Marleen Devisch

Auteur: **Alex Peeters**
Co-auteur: **Marleen Devisch**
Coverontwerp: **Alex Peeters**
ISBN: 9789461939098
Uitgegeven via: Yanga
Print: Mijnbestseller
Druk: Vierde
© 2013-2016 Alex Peeters & Marleen Devisch

Alle rechten zijn voorbehouden aan Alex Peeters & Marleen Devisch. Niets uit deze uitgave mag vermenigvuldigd worden en/of openbaar gemaakt door middel van druk, afbeeldingskopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook en/of door welk medium dan ook zonder toestemming van beide auteurs! Je mag geen geld vragen/verdienen op basis van dit werk zonder toestemming van beide auteurs!

Wij hebben ons best gedaan om zo accuraat en helder mogelijk te zijn. Hoe jij de aangeboden informatie interpreteert, is jouw verantwoordelijkheid.

Mocht je fouten in dit boek vinden, van welke aard dan ook, bezorg ons je feedback. Wat wij hier hebben neergeschreven, hebben wij voor een deel zelf ook geleerd, gelezen, onbewust geabsorbeerd, geleend of gekopieerd van iemand anders die veel slimmer is dan wij en/of die het op zijn beurt ook weer van anderen heeft geleerd. Niemand hoeft het wiel heruit te vinden om succesvol te kunnen zijn. We kunnen dat wiel mooier maken, namaken, status geven, er onze eigen inbreng aan toevoegen. Dat heet 'innoveren'. Innoveren is de krachtigste manier om succesvol te zijn en om als mens en als menselijke soort, te groeien.

JEZELF
ZIJN

http://jezelf-zijn.groeiacademie.be/

Inhoudsopgave in vogelvlucht

Dankwoord 1
Voorwoord 3
Inleiding 5
Levenskwaliteit verhogen 7
Hoe ziet mijn leven eruit binnen 5 jaar? 8
Hoofdstuk 1: Wat is groei? 9
Inleiding 9
Hoe zit jij als mens in elkaar? 11
Een diepe duik in een aantal basisbegrip-pen 14
Groeien 14
Waarneming 17
Emoties, gevoelens en gedachten 21
Onze hersenen 34
Motivatie 40
Discipline – doorzettingsvermogen 51
Assertiviteit 53
Werkmodellen: 65
Wanneer is NLP™ ontstaan? 75
Waarin kan NLP™ ons verrijken? 76
Hoofdstuk 2: Facetten die jouw groei kunnen bevorderen! 79
Inleiding 79
Tijd nemen voor je groeiproces en doel-gericht werken aan jezelf 81
Contact maken met en analyseren van je innerlijke wereld 92
Emotioneel evenwicht 97
Vertrouwen, accepteren en loslaten 98
Begin eraan en ga door! 101
Overvloedbewustzijn 102
Verantwoorde risico's 115
De lijn tussen winnen en verliezen 118
Denk vooruit 120
Hoofdstuk 3: Bewustzijn 123
Inleiding 123
Verantwoordelijkheid 125
De zeven niveaus van het bewustzijn 126
Eerste kennismakingstools voor bewustzijnsgroei 140
Hoofdstuk 4: Uit je comfortzone! 153
Inleiding 153
We vatten even samen 158
Een voorbeeld 160
Uit de comfortzone: wat kan jou helpen? 167

Hoofdstuk 5: De kracht van ons denken!....177
Inleiding....177
Wat is denken?....179
We denken in beelden....180
Bewustzijn versus onderbewustzijn:....181
De kracht van jouw gedachte....185
Onze intellectuele spieren....186
Communicatiemodellen....194
De barrières van de angst, de verschrikking....210
Hoofdstuk 6: De energiewetten: verkeersregels voor ons groeiproces....221
Inleiding....221
De wet van polariteit....223
De wet van relativiteit....225
De wet van vibratie....226
De wet van aantrekking....230
De wet van oorzaak en gevolg....232
De wet van oneindige transmutatie....233
De wet van toelaten....234
De wet van incubatie....235
De wet van vacuüm....236
Hoofdstuk 7: Persoonlijke visie!....239
Inleiding....239
Jouw persoonlijke visie ontdekken....241
Jouw persoonlijke visie ontdekken:....241
Wat is er nodig voor een gelukkig en succes-vol leven?....241
Belangrijke levensgebieden:....244
Wat wil jij zijn, doen of hebben?....244
Werk jouw persoonlijke visie uit....245
Stel SMART-doelen:....246
Nawoord....249
Wat?....257
Voor wie?....258
Literatuurlijst....265

Inhoudsopgave

Dankwoord ... 1
Voorwoord ... 3
Inleiding ... 5
Levenskwaliteit verhogen ... 7
Hoe ziet mijn leven eruit binnen 5 jaar? ... 8
Hoofdstuk 1: Wat is groei? ... 9
Inleiding ... 9
Hoe zit jij als mens in elkaar? ... 11
Een diepe duik in een aantal basisbegrip-pen ... 14
Groeien ... 14
Wat zijn de kenmerken van groei? ... 15
Waarneming ... 17
Gewaarwording ... 17
Interpretatie ... 17
Waarneming ... 18
Schema van een waarneming ... 18
Enkele voorbeelden ... 19
En voor wie er nog niet genoeg kan van krijgen ... 19
Emoties, gevoelens en gedachten ... 21
Emoties ... 21
Soorten emoties ... 21
Negatieve emoties ... 23
verdriet ... 23
woede ... 23
mokken ... 23
ergernis ... 23
wraak ... 23
wrok ... 23
rancune ... 23
haat ... 23
angst ... 23
afschuw ... 24
Positieve emoties ... 24
verrassing ... 24
vreugde ... 24
geamuseerd ... 24
opwinding ... 24
opluchting ... 24
extase ... 24
trots ... 24
leedvermaak ... 24
Dat geeft het volgende resultaat ... 25
Je krijgt inzicht in wat 'vooroordelen' zijn ... 26
Gevoelens ... 27

Enkele belangrijke verschillen tussen emoties en gevoelens....28
Emoties leiden ons naar vroegere resultaten....29
Gedachten....30
Samengevat....30
Beperkende gedachten (o.a. doemdenken)....31
Opbouwende gedachten (o.a. positief denken)....31
Er zijn vele studies gedaan over de kracht van ons denken....33
Er bestaan verschillende vormen van denken....33
creatief denken....33
helder denken....33
kritisch denken....33
lateraal denken....33
probleemoplossend denken....33
Onze hersenen....34
Bewuste en onbewuste denkprocessen....35
Het onderbewustzijn....35
Het bewustzijn....36
Denkwetten....37
Soorten intelligentie....37
CQ – Creatieve Intelligentie....38
IQ – Intelligentie Quotiënt....38
EQ – Emotionele Intelligentie....38
FQ – Fysieke Intelligentie....38
SQ – Spirituele Intelligentie....38
Motivatie....40
Definitie van motivatie....40
Een lage motivatie heeft tot gevolg....40
Een hoge motivatie heeft tot gevolg....40
Motivatie wordt mee bepaald door....41
Motivatietheorieën....41
De behoeftenhiërarchie – Maslow....41
De behoeftenpiramide bestaat uit de volgende behoeften....42
zelfactualisatie....42
aanzien....42
affectie....42
veiligheid....42
fysiologische behoeften....42
Het psychologisch reflexmodel....42
Doel-motivatie theorie – Locke en Latham....42
Oorsprong van motivatie....43
1) extrinsieke motivatie – buiten....43
2) intrinsieke motivatie – binnen....43
3) geïnternaliseerde motivatie....43
Waar wil ik naartoe?....44
Wat is daarvoor nodig?....44
Belangrijke wetenswaardigheden....45
Waarom is motivatie zo belangrijk?....46
Motiveren is maatwerk....46

Hoe kan jij meer energie krijgen?....46
Hoe kan jij meer strategisch inzicht en probleemoplossend vermogen verkrijgen?....46
Hoe kan jij jouw verbondenheid vergroten?....47
Hoe kan jij het gevoel efficiënt te kunnen handelen vergroten?....47
Hoe kan jij jouw persoonlijke verantwoordelijkheidsgevoel verhogen? 47
Wat doen we wanneer het doel als te moeilijk wordt ervaren?....48
Wat doen we wanneer de termijn als te ver weg wordt ervaren?....48
Hoe kan men zijn zelfeffectiviteit verhogen?....48
Hoe kan jij het beste omgaan met falen?....48
Wat als jouw motivatie het laat afweten?....49
Wat doen we als de voorstelling van een doel niet helder en concreet is omschreven?....49
Waarmee dien ik als motivator rekening te houden?....50
Discipline – doorzettingsvermogen....51
Doorzettingsvermogen en discipline bestaan uit verschillende facetten…51
Assertiviteit....53
Gebrek aan assertiviteit hangt nauw samen met een gebrek aan zelfvertrouwen....55
Hoe uit assertiviteit zich?....55
En nu?....56
Door verandering aan te brengen in je....56
jouw denken....56
jouw reactie....56
jouw doen....56
Laat ons beginnen met je denken te veranderen....56
Enkele voorbeelden van gedachten die ons kunnen hinderen....57
beperkende gedachten....57
anticiperende gedachten....57
interpreterende gedachten....57
opvattingen....57
dat-gedachten....57
wat-gedachten....57
denken in plaats van anderen....57
Deze gedachten gaan meestal gepaard met bepaalde emoties....57
Het zal te zien zijn in je manier van doen....57
in je lichaamstaal....57
spierspanning....57
Mogelijks krijg je last van fysieke symptomen....58
Het zal eveneens te zien zijn in hoe je met bepaalde zaken of situaties omgaat....58
vermijdingsgedrag....58
Je ziet....59
Enkele voorbeelden van zo'n 'draadjes'....59
Concreet: hoe hieraan beginnen?....61
De pauzeknop....61
Stel: je hebt een gedachte die jou blokkeert of afremt....62

Stel jezelf de vraag: wat wil ik?....62
Stel: je hebt last van omgevingslawaai: wat ga je doen?....63
Hoe dit doorbreken?....63
Stel: je hebt een probleem dat een aantal niet - veranderbare facetten heeft....64
Wat kan je hieraan doen?....64
Werkmodellen:....65
GGGG-denken....65
Gebeurtenis....66
Gedachten....66
Gevoel....67
Gedrag....67
Het ABC-schema....68
Hieronder vind je alles nog eens schematisch....69
A) Gebeurtenis....69
B) Ideeën & gedachten....69
C) Gevoelens & gedrag....69
De RET-methode....70
A) Gebeurtenis....70
B) Gedachten....70
overdreven perfectionisme....71
rampdenken....71
lage frustratietolerantie....71
verslaving aan waardering of respect....71
eisen stellen aan anderen of de wereld....71
C) Consequentie....71
D) Uitdagen....71
E) Rationeel denken, gevoel en gedrag....71
Enkele misverstanden omtrent RET....72
We zetten het hele RET-proces nog even schematisch voor je neer....72
NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren)....73
Waarvoor staat NLP?....73
Neuro....73
Linguïstisch....73
Programmeren....73
Het NLP werkmodel kent vier posities....74
Wat is de gewenste situatie (het resultaat)?....74
Wat is de huidige situatie (vaak het probleem)?....74
Welke hindernissen ervaar jij?....74
Welke hulpbronnen heb jij nodig?....74
Wanneer is NLP™ ontstaan?....75
Waarin kan NLP™ ons verrijken?....76
Hoofdstuk 2: Facetten die jouw groei kunnen bevorderen!....79
Inleiding....79
Tijd nemen voor je groeiproces en doel-gericht werken aan jezelf....81
Tijd nemen....81

Tijd is objectief maar wordt subjectief ervaren....81
Tijdrovers (tijdverspillers):....82
1) Prioriteiten....82
2) Planningen....82
3) Delegeren....82
4) Onderbrekingen....82
5) Boodschappen....82
6) Archiefbeheer....82
7) Interne communicatie....82
8) Vergaderingen....82
9) Papierwerk....83
Optimaal tijdgebruik = Efficiency x Effectiviteit....83
Efficiency....83
Effectiviteit....83
Het verbeteren van de tijdsbesteding....83
Analyse van jouw logboek:....84
Effectief werken....85
levensdoelen....86
resultaatgebieden....86
doelstellingen (SMART)....86
prioriteiten (DDDD)....86
planning....86
Focus op NU....87
Wet van Carlson....87
Wet van de Cycli....87
Wet van Lifo Fifo....87
Wet van Parkinson....87
Wet van Descartes....87
Probleemanalyse....87
De SORAC-methode....87
De dramadriehoek....88
De groeidriehoek....89
Je kunt van de dramadriehoek in de groeidriehoek stappen door: 89
Doelgericht te werk gaan....91
De deming-cirkel – kwaliteitskringloop....91
Er zijn 4 fasen....91
Plan....91
Do....91
Check....91
Act....91
Contact maken met en analyseren van je innerlijke wereld....92
De verschillende etappes....93
Het afbakenen van wat je voelt en beginnen schrijven....93
Beschrijven (exploreren) van wat je voelt....94
Uitdiepen van wat je voelt....94
Hoe gebeurt uitdieping?....95
Soms vanzelf....95

Soms minder vanzelf....95
De rol van jouw logisch, rationeel verstand....95
Na het schrijven: Het nieuwe....96
Emotioneel evenwicht....97
Wat is emotioneel evenwicht?....97
Vertrouwen, accepteren en loslaten....98
vertrouwen....98
accepteert....99
loslaten....99
Begin eraan en ga door!....101
Overvloedbewustzijn....102
Eerst en vooral: onze gedachten over geld....103
Financiële vrijheid....107
Een eerste aspect: integriteit....107
Een tweede aspect: kennis....107
Een derde aspect: discipline....108
Een vierde aspect: doelgerichtheid....109
Een vijfde aspect: daadkracht....109
Het is meer dan geld alleen!....111
Welke levensgebieden kennen wij?....111
Hoe maak jij iets geloofwaardig voor jezelf?....111
Verantwoorde risico's....115
De duikplank-analogie....115
Risico's nemen tegenover onverantwoordelijkheid....116
Investeringen....117
Zakelijke mislukkingen....117
De lijn tussen winnen en verliezen....118
Het tweede-poging-principe....118
Het scherp-van-de-snede-principe....118
Herhaling....118
Simulatie....119
Denk vooruit....120
Hoe groot is het menselijk potentieel?....120
De polaroidcamera-analogie....120
Levensdoelen....121
Geniet van de weg!....122
Sla geen stappen over....122
Hoofdstuk 3: Bewustzijn....123
Inleiding....123
Verantwoordelijkheid....125
Wie ben jij echt?....125
Wie wil jij dan zijn?....125
Op wie of wat wacht jij?....125
De zeven niveaus van het bewustzijn....126
Dieren....127
Op dit bewustzijnsniveau kan je onderscheid maken tussen....127

Iemand die op dit bewustzijnsniveau functioneert....128
De massa....128
Mensen die zich op dit niveau van bewustzijn bevinden....129
Aspirant....130
Mensen in de etappe van aspirant....130
Wil je hier doorheen groeien....131
Individu....132
Mensen in deze etappe van bewustzijn....132
Discipline....133
Mensen die in de etappe van discipline zitten:....134
Ervaring....135
Mensen die zich op dit bewustzijnsniveau bevinden:....135
Meesterschap....137
Mensen die meesterschap beleven:....137
Eerste kennismakingstools voor bewustzijnsgroei....140
Affirmaties....141
Wat zijn affirmaties eigenlijk?....142
Hoe werken affirmaties en wat zijn de valstrikken?....143
Een kleine oefening als start....146
Dankbaarheid....147
Positief woordgebruik....148
Hoe hierin verandering brengen?....149
Nog enkele voorbeelden van hoe je je taal kunt omvormen:....150
Visualisaties....150
Om te kunnen visualiseren....151
Hoofdstuk 4: Uit je comfortzone!....153
Inleiding....153
comfortzone....155
aanleerzone....156
paniekzone....157
We vatten even samen....158
Comfortzone....158
Aanleerzone....158
Paniekzone....159
Een voorbeeld....160
Weet jij nog, hoe je als kind hebt leren lopen?....161
Hoe leren wij?....161
1) Onbewust / Onbekwaam....161
2) Bewust / Onbekwaam....163
3) Bewust / Bekwaam....164
4) Onbewust / Bekwaam....165
Uit de comfortzone: wat kan jou helpen?....167
Zelfvertrouwen....167
Praat niet negatief over jezelf, onder geen enkele voor-waarde....169
Geef jezelf en anderen vaak complimenten....169
Intuïtie....169
Een paar oefeningen om je intuïtie te versterken....170

Weerstand loslaten....171
Vertrouwen op intuïtie → weerstand loslaten....171
Leer focussen op jouw intuïtie....171
Zelfrespect....172
Een gebrek aan zelfrespect heeft gevolgen voor hoe wij denken....172
Mensen die wél zelfrespect hebben....173
Eigenwaarde....173
Leren omgaan met stress....173
Het managen van stress begint bij....173
Zelfhypnose....175
Hoofdstuk 5: De kracht van ons denken!....177
Inleiding....177
Wat is denken?....179
We denken in beelden....180
Bewustzijn versus onderbewustzijn:....181
Bewustzijn....181
Onderbewustzijn....181
De kracht van jouw gedachte....185
Onze intellectuele spieren....186
Wat zijn die intellectuele spieren?....186
Intuïtie....186
Verbeelding....188
Geheugen....189
Waarneming/Perceptie....190
Redeneren....191
Wil(skracht)....192
Communicatiemodellen....194
De Stickman....194
Je bewustzijn – B – denken....195
Je onderbewustzijn – OB – voelen – is eigenlijk het verleden....195
Je lichaam – gevoelens, acties en resultaten – staat in dienst van je geest....196
Het NLP-Communicatiemodel....196
Externe gebeurtenis....197
Filters....197
weglaten....197
vervormen....197
generaliseren....197
overtuigingen....198
metaprogramma's....198
waarden & normen....198
herinneringen....198
attitude....198
taal....198
beslissingen....198
tijd, ruimte en energie....198
Interne voorstelling....198

Stemming / Gemoedstoestand....198
Lichaamshouding....198
Gedrag....199
Resultaten....199
De barrières van de angst, de verschrikking....210
Hoe werkt die sabotage?....211
Vicieuze Sabotage Cirkel....211
Vergeving....212
Stoppen met oordelen....212
Wat doen met oordelen?....213
Doorbreek de 'Barrière van de Angst, de Verschrikking' (Terror Barrier)....213
Uit onze comfortzone komen?....213
Wat kan er gebeuren als je uit je comfortzone stapt?....214
kan er gebeuren als je uit je....214
Leer jezelf aan om regelmatig uit jouw comfortzone te stappen....214
Angst....214
Jouw doel vertegenwoordigt niet jouw echte verlangen....216
Gebruik onderstaande strategieën om de Barrière van de Angst te doorbreken....217
Stel een doel waar je je emotioneel kan mee verbinden....217
Ga na waar je angst voor hebt....217
Stappen, stappen, stappen....218
Uit je comfortzone? Bouw een feestje!....219
Herhalen is de sleutel!....219
Hoofdstuk 6: De energiewetten: verkeersregels voor ons groeiproces....221
Inleiding....221
De wet van polariteit....223
Optimisten....224
Pessimisten....224
De wet van relativiteit....225
De wet van vibratie....226
Vibratie....226
Frequenties....226
Vibratie en beïnvloeding....227
Laat er licht zijn – jouw verbindende schakel....227
Gedachten sterker maken....227
Positieve beïnvloeding....228
Het belang van woorden....228
Breng jouw gedachten in harmonie met wat je wilt....229
De wet van aantrekking....230
Het creatieve proces samengevat....231
De wet van oorzaak en gevolg....232
De wet van oneindige transmutatie....233
De wet van toelaten....234

De wet van incubatie....235
De wet van vacuüm....236
Het oude vertrouwde....236
Laat belemmerende gedachten los....236
Sta in je kracht....237
Flow....237
Hoofdstuk 7: Persoonlijke visie!....239
Inleiding....239
Jouw persoonlijke visie ontdekken....241
Jouw persoonlijke visie ontdekken:....241
Wat is er nodig voor een gelukkig en succes-vol leven?....241
Verwacht geluk en succes....242
Jij bent de kapitein van je schip....242
Haal angst van achter het stuur!....242
Weet waar je naartoe wilt....242
Maak een plan....243
Gebruik jouw kracht....243
Ga wijs om met jouw tijd....243
Je blijft je hele leven groeien....243
Vier jouw groei!....243
Deel jouw succes met anderen....244
Belangrijke levensgebieden:....244
Wat wil jij zijn, doen of hebben?....244
Werk jouw persoonlijke visie uit....245
Stel SMART-doelen:....246
Nawoord....249
Wat kan je ermee?....254
Voor wie?....255
Hoe gaan we te werk?....256
Inhoud van deze opleiding:....256
Wat?....257
Voor wie?....258
Literatuurlijst....265

Dankwoord

Ik, Alex Peeters, wil alle mensen bedanken die rechtstreeks of onrechtstreeks hebben meegewerkt aan het tot stand komen van dit boek. Ik wil graag van deze gelegenheid gebruik maken om hen te bedanken voor hun steun, inzet en vertrouwen.

Eerst en vooral zou ik graag Marleen willen bedanken, want zonder haar had ik dit avontuur nooit afgewerkt.

Daarnaast wil ik mijn zielsgenoten bedanken voor hun onuitputtelijk geduld. Zonder hun morele steun, was de realisatie van dit boek niet mogelijk geweest.

Tenslotte wil ik ook al mijn vrienden, vriendinnen, kennissen, cliënten... en dan vooral Berty, Hilda, Inge, Nadine, Sybille... bedanken voor de steun, hun inbreng en/of het luisterend oor dat zij mij geboden hebben.

Ik, Marleen Devisch, ben dankbaar dat ik mijn steentje heb mogen bijdragen aan dit naslagwerk. Alex heeft er de fundamenten voor gelegd. Ik heb er mijn eigen ervaring aan toegevoegd.

Die ervaring is er gekomen door de vele gesprekken die ik in de afgelopen 20 jaar heb mogen voeren met mensen die mijn hulp kwamen vragen. Het zijn telkens weer grote geschenken geweest die mijn eigen groei versneld hebben.

Dit boek is tot stand kunnen komen dankzij de synergie tussen twee mensen. Het is een enorm verrijkende ervaring geweest om dit avontuur samen met Alex aan te gaan. Eén plus één is veel meer dan twee!

Ik ben op mijn beurt alle mensen die rechtstreeks of onrechtstreeks aan dit boek hebben meegewerkt, dankbaar. Met elke inbreng is een steentje verlegd die ons tot dit eindresultaat heeft gebracht.

Voorwoord

“Jij landde hier op deze aarde...
...en je groeide!

Vol dromen en verlangens zat je,
vol vuur om iets van jouw leven te maken...
...om jouw doelen te bereiken.

Is het jou gelukt?
Of ben je vastgeraakt ergens onderweg?

Misschien denk je: 'ik kan het niet!'

Weet dan dat je alles in je hebt...
...om het wél te kunnen!

Je hebt alleen de sleutel
tot de oplossing nog niet gevonden.

Dit boek is een sleutel...
...misschien wel de jouwe!

Laat je meenemen...
...zet je open voor nieuwe gedachten.

Ze zullen jou een nieuw gevoel geven...
...en tot een nieuw resultaat leiden!”

– Marleen Devisch

Inleiding

Welkom! Jij bent op zoek, anders had je dit groeiboek nu niet in jouw handen. Waar zoek je naar? Geluk? Inzicht? Antwoorden op jouw vragen?

Wij leven in een maatschappij van zoekers. Voor elke levensvraag die jij hebt, staat er ergens wel een leger van coaches en trainers klaar die jou een waaier van antwoorden aanbieden.

Wat jij misschien nog niet beseft, is dat jij zelf vele sleutels voor de antwoorden op jouw vragen, op zak hebt.

Wij willen jou helpen om deze sleutels te vinden en om ermee aan de slag te gaan. Hoe sneller jij het zelf kunt, hoe meer ons doel geslaagd is.

Laat ons beginnen bij het begin. Een huis bouw je op een fundament. Eens dit fundament er ligt, kan je zelf verder bouwen en staat jouw resultaat nadien ook stevig geworteld in de grond.

'Het beeld zit al in het marmer: het enige wat ik doe,
is het materiaal zo weghakken dat het tevoorschijn komt.'
– Michelangelo

Ben jij er klaar voor om wie jij écht bent tevoorschijn te laten komen? Daar gaan we!

Dank je wel voor het vertrouwen om deze tocht samen met ons aan te vatten!

Levenskwaliteit verhogen

Alvast een klein voorsmaakje van wat je in dit boek kan ontdekken:

- Door positiever te leren denken, kom je terecht in je eigen 'flow'. Leren leven vanuit deze flow verhoogt jouw levenskwaliteit enorm!
- Door te leren ontspannen, krijg je een beter gevoel en niet alleen in je lichaam. Verschillende eenvoudige relaxatietechnieken zorgen ervoor dat jij jezelf kunt leren ontspannen, wanneer je maar wilt!
- Door te leren assertiever te handelen, creëer je een gevoel van grotere innerlijke vrijheid en verhoog je je keuzemogelijkheden.

Als je na het lezen van dit boek en het bijhorende werkboek nog verder wilt gaan, dan bieden wij jou een traject van 7 'Jezelf zijn!'-groeigroep bijeenkomsten aan, waarin je samen met anderen alle hoofdstukken die hier volgen, doorwerkt. Uitwisselen met tochtgenoten maakt het proces dat dit boek in gang kan zetten, nog vele malen sterker!

Bron: 'Walk Challenge UK 2012'

Hoe ziet mijn leven eruit binnen 5 jaar?

Alvorens wij van start gaan: 'Beschrijf hoe jij jouw leven ziet binnen vijf jaar. Laat je helemaal gaan. Voer geen censuur in, op geen enkele manier.'

Hoofdstuk 1:

Wat is groei?

Inleiding

'Groeien' is een woord dat wij allemaal kennen. Groeien is groter worden. Kinderen groeien, planten groeien, het gras groeit... Innerlijk groeien echter is eigen aan de mens. Wij zijn wezens die kunnen groeien in bewustzijn, groeien in onze identiteit. Wij kunnen van binnenuit veranderen en zo gelukkiger mensen worden. Dit hoofdstuk helpt jou om daarin de eerste stappen te zetten!

Hoe zit jij als mens in elkaar?

We kennen het allemaal: meubelen van 'IKEA'. Je hebt een kast gekocht. Je hebt die kast gezien in de toonzaal of op een foto. Thuisgekomen open je de doos en je vindt daarin een handvol planken, vijzen en ander materiaal. Hoe te beginnen? Juist, ja: de gebruiksaanwijzing. Weten hoe iets in elkaar steekt, helpt om het beter te begrijpen en om er sneller inzicht in te krijgen.

Hoe zit het met jou? Ken jij jouw gebruiksaanwijzing? Heb jij er een idee van hoe je als mens in elkaar steekt?

Uiteraard zijn wij geen 'Ikeakast'! Mensen zijn levende wezens waar geen rechtlijnige gebruiksaanwijzing voor bestaat. Toch kunnen wij in een mens een aantal basisstructuren terugvinden, die universeel lijken te zijn. Dààr inzicht in krijgen, is een grote houvast in jouw leven. Het helpt jou om jouw gedrag, jouw emoties, jouw denken, beter te begrijpen. Het geeft jou inzicht in hoe jij meer vanuit jouw unieke eigenheid, jouw leven kunt leiden.

Het zal jou hopelijk niet ontgaan zijn dat jij over een enorm potentieel aan mogelijkheden beschikt. Alsof wij mensen geboren worden met een nagenoeg braakliggend stuk grond in ons, met in die grond een massa zaadjes en knollen die in de loop van ons leven hun kopje boven de aarde steken en kunnen uitgroeien tot bomen, planten, struiken, bloemen. Hoe beter we ons ‘stuk grond’ verzorgen, hoe prachtiger onze ‘innerlijke tuin’ wordt.

Heel ons leven lang komen er nieuwe plantjes van onder de grond. Dus ook al ben jij ondertussen een oude knar, dan nog blijf je groeien en kan je jouw vaardigheden verder ontplooien. Jouw ‘innerlijke tuin’, uit zich in jouw capaciteiten, jouw vaardigheden, jouw waarden en normen. Het is de kern van wie jij bent als persoon. Het maakt jou uniek.

Heel deze verzameling van capaciteiten, waarden en normen, is een beweeglijk gegeven. Het evolueert. Het wordt krachtiger, steviger, naarmate wij er ons meer gaan naar richten. Het vormt de grond onder onze voeten naarmate wij de drive die ervan uitgaat, meer en meer beluisteren, serieus nemen en gaan

gebruiken in een richting waar wij zelf en onze omgeving beter van worden.

Ken jij jouw ‘tuin’?

Doe jij bijvoorbeeld de dingen die je graag doet? Als jij groene vingers hebt, is dat dan te zien in jouw huis en in jouw tuin? Als jij er altijd van gedroomd hebt om een eigen zaak te beginnen, onderneem jij daar dan de nodige stappen voor? Zijn de mensen waarmee je het meest in contact staat, personen bij wie jij je op je gemak voelt? Doen die contacten deugd? Kan jij er echt jezelf zijn? Dagen die mensen jou uit om te groeien?

Maak je m.a.w. gebruik van heel dat potentieel dat in jou zit? Is dit potentieel in jou het punt van waaruit je vertrekt om jouw leven te leiden?

Waarom kunnen we niet allemaal volmondig ‘ja’ antwoorden op deze vraag? Want als we dan toch barsten van de mogelijkheden, waarom maken wij daar dan niet volop gebruik van? Waarom huppelen wij dan niet met z’n allen door de dagen heen? Waarom barst de wereld dan niet van levensvreugde en geluk?

Omdat wij mensen iets complexer in elkaar steken dan hierboven beschreven. Omdat er zich rond die ‘tuin’ vol mogelijkheden in ons, mist bevindt. Chaos, pijn, schaamte, woede, angst, twijfel, onzekerheid, haat, schuldgevoelens, onwetendheid… Allerlei verdedigingsmechanismen, denkpatronen en emoties die de ontplooiing van onze mogelijkheden vertragen, bemoeilijken, hinderen… Wij zitten vol valkuilen waarin we verstrikt geraken, vaak zonder dat we het beseffen. Deze valkuilen uiten zich op heel veel verschillende manieren in ons leven.

Bijvoorbeeld:

- Iemand vraagt jou om een karweitje op te knappen. Je hebt totaal geen tijd en ook geen zin om dat te doen, maar je durft niet te weigeren. Nadien ben je kwaad op jezelf.
- Je wilt al heel je leven een avontuurlijke reis maken, maar je verzint steeds uitvluchten om het niet te doen. 'Ooit zal het er wel eens van komen'…

- In discussies ben je meestal heftig. Alsof jouw tong een eigen leven leidt. Nadien merk je dat mensen afstand nemen. Het eindigt met een rotgevoel. Je weet totaal niet hoe je dit kan veranderen.
- Vrienden bellen je niet vaak op. Het moet altijd van jouw kant komen.
- Het moet allemaal perfect zijn. Het maakt dat jij nergens aan durft te beginnen.
- Je hebt grote angst om te falen, om fouten te maken. Dat remt jou af.
- Je voelt dat er meer in jou zit, maar je weet totaal niet hoe je hiermee aan de slag moet. Je wordt er moedeloos van.
- Geluk lijkt iets dat voor anderen is weggelegd, zeker niet voor jou. Bij jou lijkt alles anders te lopen dan jij wilt.
- Hoe vaak zeg jij: 'dit is niets voor mij' nog voor je goed en wel weet waarover het gaat? Hoe vaak laat jij je tegenhouden door 'wat als'? Of door 'dat kan, mag of durf ik niet'?

Rond onze capaciteiten lijkt een hoop shit te zitten, waar we vaak niet goed mee om kunnen.

Meestal vechten we ertegen. We willen er van af. Of we leggen de verantwoordelijkheid ervoor bij anderen. En laat het nu net dàt gevecht en dàt afschuiven van verantwoordelijkheid zijn, dat ons zo vaak de das om doet. Deze shit accepteren zoals ze is kan jou helpen om er zodanig te leren mee omgaan, dat de 'geurhinder' minimaal en draaglijk wordt.

Een diepe duik in een aantal basisbegrippen

Het is allemaal gemakkelijk gezegd: ontplooi jouw capaciteiten. Accepteer wie jij bent, zoals je bent. Aanvaard de shit in jouw leven en leer eruit. Zet stappen. Laat los. Laat je niet meeslepen door emoties. Wees assertief. Zet je achter het stuur in je leven. Doe dit. Stop met dat.

Om te beginnen: wat wordt met al deze termen eigenlijk bedoeld? Wat betekent 'loslaten' eigenlijk? Wat zijn emoties? Wat is groeien?

Hoe beter wij deze basisbegrippen snappen, hoe efficiënter wij aan onze groei zullen kunnen werken. Het kan voorkomen dat wij onszelf een druk gaan opleggen om toch maar 'onszelf' te zijn. Het kan voorkomen dat wij als een kip zonder kop een rollercoaster van coachings en trainingen instappen, zonder goed te weten waar wij mee bezig zijn. Het kan jou een grote besparing aan tijd, energie en geld opleveren. En het kan vooral op een snellere manier een gelukkiger mens van jou maken. Groeien gebeurt nu, vandaag, op dit eigenste moment. Wacht niet tot morgen, tot volgend jaar, tot ooit alle omstandigheden en voorwaarden optimaal zijn. Spring NU in dit groeibad en geniet van jouw leven!

Groeien

'Groeien' is een woord dat gemakkelijk in onze mond ligt. Wat betekent het precies?

Groeien doen we heel ons leven. Er is geen punt waar die groei stopt. Groeien is een proces, een weg, waarin we steeds verder evolueren. Ook als wij helemaal niet 'aan onszelf werken', groeien we. Groeien is deel van het leven. Het leven zelf doet ons vooruitgaan. Bewust met dit proces bezig zijn, kan het sterk versnellen en kan ons gevoel van geluk, innerlijke vrijheid en stevigheid, enorm verhogen.

Wat zijn de kenmerken van groei?

- Wat jij denkt, voelt, zegt en doet zit meer en meer op één lijn. Je gaat steeds minder doen alsof. Je zet geen maskers meer op. Je wordt steeds authentieker in jouw manier van zijn en doen.
- Je schat jezelf realistisch in. Je kijkt naar jezelf als naar iemand die krachten en zwakheden heeft. Je gelooft in jouw mogelijkheden. Je gelooft dat je meer kunt dan je denkt te kunnen, zonder te vervallen in arrogantie of zelfoverschatting. Je gaat je niet meer minderwaardig opstellen.
- Je neemt jouw dromen en verlangens serieus en je zet stappen om ze in realiteit om te zetten. Jouw focus ligt op de ontplooiing van jouw mogelijkheden.
- Je bent trouw aan jouw waarden en normen. Je weet waar je voor staat, je bekent kleur naar de buitenwereld toe. Je laat zien wie je bent, ook in omstandigheden waarin je met jouw mening alleen komt te staan.
- Je vindt een goed evenwicht tussen jezelf zijn en je aanpassen aan anderen en aan de omstandigheden die zich voordoen. Je plooit soepel mee, maar zonder jezelf te verloochenen. Je gaat ook niet domineren om jouw zin door te drukken.
- Je komt op een rustige, vastberaden manier op voor jezelf. Assertief zijn is niet agressief zijn. Je toont respect voor de anderen enerzijds, je bent anderzijds ook heel duidelijk en consequent omtrent wat voor jou kan en wat niet.
- Jouw relaties hebben een zekere standvastigheid. Ze geven jou de zuurstof die jij nodig hebt om je goed te voelen. Op jouw beurt geef jij alles wat je te geven hebt aan anderen. Jullie groeien aan elkaar.
- Je neemt de volle verantwoordelijkheid op voor jouw leven. Wat fout loopt, ga je niet meer automatisch op anderen verhalen. Je boort er jezelf ook niet meer de grond voor in. Een fout is een leerervaring geworden, waar je inzichten uit haalt om het in de toekomst anders

en beter aan te pakken.

- Je laat je niet meer tegenhouden door angst, twijfel of wat dan ook dat een rem kan zetten op jouw innerlijke drive.
- Je daagt jezelf uit om telkens weer jouw grenzen te verleggen. Je blijft niet in jouw comfortzone zitten. Je gaat verder, je gaat de uitdagingen van het leven aan. Je zet stappen in het onbekende en je geniet ervan.
- Je neemt beslissingen en je maakt keuzes vanuit jouw innerlijke kracht. Je laat je niet meer bepalen door de gebeurtenissen van het moment, door anderen of door emoties. Je neemt al deze elementen mee in jouw beslissing, maar je plaatst ze in de juiste proporties.
- Je leert zo omgaan met jouw verdedigingsmechanismen, dat het je niet meer tegenhoudt om de weg te gaan die jij echt wilt.
- Je hebt geduld met jezelf. Je bent mild en liefdevol naar jezelf toe.
- Je accepteert dat je onaf bent en altijd zult zijn.

Een 'mens in groei' is iemand die in dit alles op weg is en dat zijn we allemaal, op de één of andere manier. Hoe bewuster je dit proces gaat, hoe meer je het zelf kan gaan sturen en hoe efficiënter het kan verlopen. Je verliest steeds minder tijd en energie. Je bent bezig met zaken die ertoe doen in jouw leven. Je creëert een groeiend gevoel van geluk, evenwicht, levensenthousiasme, innerlijke vrijheid en stevigheid.