

Het antwoord

Lydia Albadoro

Het antwoord

Copyright: ©2014 Lydia Albadoro
Auteur: Lydia Albadoro
Omslagontwerp: Istock
Foto: Kees Rutgers
Bewerking: Helma de Vries
Correcties: Karen Beal
Herziene uitgave: 2014
Uitgave: Kabook publishing, Nederland
www.kabook.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt worden, in
enige vorm of op welke andere manier, hetzij elektronisch,
mechanisch of door fotokopie, of enig andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

NUR: 725

Opgedragen aan mijn familie omdat jullie aan de basis
staan voor mijn inspiratie. Ook mijn speciale dank aan
mijn liefste vriendin Karen, mijn moeder en natuurlijk niet
te vergeten aan de drie kleine stralende lichtjes van mijn
leven: Demi, Chiara en Luna.
Dank jullie wel dat jullie er zijn!

INHOUD

INLEIDING

DE STAPPEN

- 19. *Stap 1* de ontkenning, klik die schakelaar om
- 27. *Stap 2* de basis begrijpen
- 35. *Stap 3* de basis - energie en hoe deze werkt

DE VALKUILEN

- 43. *Valkuil 1* aangenomen rollen; slachtofferrol
- 47. *Valkuil 2* het ego en het dualisme in onszelf
- 51. *Valkuil 3* angst
- 57. *Valkuil 4* diversiteit en gescheidenheid
- 61. *Valkuil 5* alles draait om controle
- 65. *Valkuil 6* het ego

SLEUTELS

- 71. *Inleiding tot sleutels*
- 75. *Sleutel 1* inzicht in het ego
- 83. *Sleutel 2* de kracht van water
- 87. *Sleutel 3* spiegelen
- 93. *Sleutel 4* emotie = Energy in Motion
- 101. *Sleutel 5* creativiteit balans in rechtlijnig denken
- 107. *Sleutel 6* het persoonlijk boek de in-zicht
- 115. *Sleutel 7* de olifant en de veer
- 121. *Sleutel 8* het zijn in plaats van willen worden
- 133. Afsluiting van de sleutels ~ nawoord

INZICHTEN

- 137. Inleiding tot de inzichten
- 139. Definitie van succes; wat is het?
- 143. Een persoonlijke keuze of niet?
- 149. Welke weg nu te nemen?
- 153. Ontwikkeling van extra zintuigen; intuïtie
- 161. Het zelf vertrouwen
- 163. Willen wij allemaal hetzelfde?
- 169. Innerlijke stem afstemmen op hartniveau
- 175. Dualistische schakels- binnen en buiten
- 181. Een gezond lichaam

“Denk niet in beperkingen, dat beperkt teveel!”

Inleiding

Als het allemaal waar is dan zou ik zo het een en ander verklappen dat ik ondertussen zelf ben vergeten. Een paar maanden geleden had ik een ingeving. Tijdens het illustreren schoot het mij te binnen. Zo duidelijk en compleet dat ik ervan schrok.

Meteen ging ik op zoek naar een kladblaadje en begon te schrijven. Allemaal losse woorden die een heel boek symboliseerden. Een boek met alle antwoorden aan jou, een boek als hulpmiddel voor ons chaotische leven. Het boek dat er voor zorgt dat meer mogelijk is. Heel misschien zelfs dat alles mogelijk is. Eigenlijk waren het allemaal dingen die ikzelf onbewust had toegepast, mijn hele leven lang. Met een berg extra informatie, zo ontzettend duidelijk en scherp dat ik er wel iets mee moest doen. Maar hoe groot mijn enthousiasme ook; een van mijn kanten is rommeligheid. Dus het blaadje werd weer teruggestopt onderop een enorme stapel papier. Vanavond schoot het mij plotseling weer te binnen. Hier moet ik toch iets mee doen? Dan de volgende vragen en problemen;

1. mag ik hier wel iets mee doen, ik bedoel zelf ben ik absoluut geen specialist op dit gebied, het ontbreekt mij aan de nodige wetenschappelijke kennis.

2. heeft betrekking op vraag 1, maar aangezien het mij zo dwars zit haal ik het nog eens aan... ik schreef tot nog toe alleen maar kinderboeken. Maar hier kom ik nog op terug; *'beperking door jezelf of door de mening van anderen!'*

3. het meest belangrijke; waar is dat kladblaadje toch gebleven?!

Normaal gesproken, dat wil zeggen de *oude* ik, zou het hier al bij laten. Aangezien ik nu een doorzetter ben en mijzelf dit heb aangeleerd, mede door de technieken die verderop beschrijven staan, is dit een reden temeer om het juist door te zetten.

De volgende reden waarom dit toch is doorgezet, omdat ik gelijktijdig schrijver als lezer ben. Dus schrijvende hoop ik mij alles weer te herinneren. Raar? Jazeker, maar daar hebben we gelukkig meteen een vergeten onderwerp te pakken; jij bent net zozeer de lezer en ervarende van dit boek als dat ik het ben.

We zitten alleen op een ander moment te lezen maar eigenlijk klinken deze woorden gelijk in jou als in mijn hoofd, alleen onze stem (en daar gaan we wel van uit) is licht verschillend. Daarnaast type ik de woorden gelijk als dat ik ze lees. Of was het nou andersom?

Ah, zo komt er van alles boven. Hier is nog iets dat mij te binnen schiet...

mensen vragen wel eens het vaak terugkomende onderwerp aan mij; 'wat voor boeken lees je?'

Een hele goede vraag om aan een schrijver te stellen, toch? Alleen moest deze mevrouw daar steeds hetzelfde antwoord op geven. Een antwoord dat voor mij zo logisch is; 'Ik lees bijna geen boeken, ik schrijf ze.' Dit komt misschien zo over alsof ik hierdoor ongeletterd zou zijn en al helemaal geen gedachtegoed door zou mogen geven. Wat het echter niet inhoudt is dat ik niet lees. Vragen mensen mij; 'lees je?' dan is het antwoord volmondig ja! Alles wat mij bezig houdt dat lees ik, alles waar ik vragen over stel. Boeken lees ik niet zomaar om te lezen, maar om vragen beantwoord te krijgen en om er iets van op te steken.

Net zoals jij op jouw beurt zoekt naar antwoorden, toch? Hier is de grap; het gaat niet om het antwoord maar om de vraag. Laat ik het uitleggen. Deze situatie zal ik hieronder in het kort schetsen door middel van een kort stukje tekst in romanvorm. Waarom ik deze wil verwoorden in een stukje fictie, is om een deel van je hersenen aan te sporen dat op beeldvorming werkt en meer informatie kan verwerken dan saaie grafieken en argumenten. Het ging er dus om dat het niet om de antwoorden gaat maar om de vragen en dit is waarom dat zo belangrijk is;

Mijn (fictieve) buurvrouw Emma ligt in scheiding. De andere buurvrouw, (noem haar maar Saskia) vertelde mij waarom. Volgens Saskia was Emma bang dat haar man een verhouding had met zijn secretaresse. Ze ging zoeken en vond uiteindelijk het ultieme bewijs... een rekening van een restaurant met daarop twee menu's en behoorlijk wat rode wijn. Dit op de datum waarop haar man zogenaamd had overgewerkt. Ze was zo boos dat met het servies werd gesmeten. Nadat ze haar woede gekoeld had belde ze aan

bij Saskia. Deze luisterde aandachtig, knikte zo nu en dan en schudde dan weer haar hoofd. Dan stelt ze Emma de volgende vraag;

‘maar eh die secretaresse, die blonde toch... die is toch zeker vijftien jaar jonger?’ Emma barst in tranen uit. ‘Wat een rotzak,’ moppert Saskia, ‘wat een zwijn!’

Nu zit de fictieve Saskia op mijn bankstel te roeren in de vers gezette koffie. Ze begint met; weet je het al van Emma?’

Ik pak mijn koffie van tafel en kijk haar zo nonchalant mogelijk aan; ‘Wat?!’

‘Tja, die arme meid. Ze wil gaan scheiden. Toch niet te geloven? Emma en Tom zo’n leuk stel samen. Wie had dat gedacht?’

Ik herken iets van sarcasme in haar stem, jalousie? Ach, vast niet. Zo is Saskia toch niet?

‘Nee, dat had ik niet gedacht,’ zeg ik afwezig. ‘Het is die bimbo,’ zegt Saskia met de klemtoon op bo. Die schijnheilige secretaresse van hem. Smerige oude.’ maar dan val ik haar in de rede;

‘weet je dat wel zeker?’

Ze kijkt me aan alsof ze water heeft zien branden. Ik doe net alsof ik dat niet doorheb. ‘Tom lijkt mij daar niet het type voor,’ zeg ik ietwat te onschuldig. ‘Ja,’ knikt Saskia sarcastisch, ‘mannen zijn allemaal hetzelfde!’

Een paar dagen later kom ik Emma op straat tegen. Ze ziet er goed uit en knikt opgewekt als ik voorbij loop. Maar dan draai ik mij om. Ik moet het gewoon weten! ‘He Emma,’ zeg ik iets te amicaal.

Ze blijft gelukkig staan!

‘Eergisteren was Saskia bij mij op bezoek,’ probeer ik voorzichtig. Emma knikt en trekt haar wenkbrauw iets op.

O jee denk ik, maar ik kan nu niet meer terug... dat valt op! ‘Je weet hoe ze is!’ floep ik er zomaar uit. Gelukkig zie ik een glimlachje verschijnen en Emma bevestigt meteen mijn vraag.

‘Ja, ik weet hoe ze is. Ik ben blij dat je zo eerlijk tegen mij bent. Je wilt weten hoe het is afgelopen?’

‘Jazeker,’ knik ik heftig. ‘Tom was enorm boos,’ zegt Emma op monotone toon, ‘hij begreep niet waarom ik hem beschuldigde van vreemdgaan. Toen ik vertelde van de bon, begon hij te lachen. Tom vertelde mij toen dat hij moest overwerken. Dit omdat er een zakenpartner uit Italië was overgevlagen. Aangezien de vluchten uit Italië waren vertraagd, moest Tom hem opvangen na werktijd. Deze meneer Bonini, een rasechte Italiaan, kon natuurlijk geen zaken doen zonder goede maaltijd. Vandaar dat ze in La Rustica belandden. Meneer Bonini was een wijnkenner en wilde Tom graag met zijn hobby bekend maken. Toen hij later die avond thuis kwam lag ik al te slapen. Hij kon zijn verhaal over deze wijndrinkende Italiaan niet bij mij kwijt. De volgende dag zat hij alweer met zijn hoofd in het volgende project en was het daarna vergeten. Totdat ik hem van vreemdgaan beschuldigde!’

‘Geloof je dat?’ vraag ik nieuwsgierig. Ze wordt rood en Emma kijkt naar de grond. ‘Nee, eerst niet. Het klonk zo onlogisch.’

Ik lach en schud mijn hoofd, ‘dat vind ik niet hoor!’

Giancarlo Bonini is inderdaad met Tom wezen eten. Hij stuurde ons gisteren wat foto's toe van die gezellige avond. Mieke, Toms secretaresse, woont samen met Bianca. Dat hoorde ik ook pas later. Ze gaan trouwen, deze uitnodiging vond ik vanmorgen in de brievenbus.'

Emma trekt een kaartje uit haar tas en zwaait er wild mee voor mijn ogen. Ik pak het kaartje aan, sla het open en bekijk de inhoud van de uitnodiging vluchtig.

'Tjonge,' zeg ik, en dan; 'dan had ik toch gelijk!'

'Hoezo?' vraagt Emma verbaasd.

Alles wat hierboven zojuist is geschetst gaat over de juiste vragen stellen.

Emma, van nature een beetje onzeker, vroeg zich af of ze wel goed genoeg was voor Tom. Zeker nu ze iets ouder was geworden. Ze stelde de vraag; ben ik wel goed genoeg? Een negatieve vraag die werd beantwoord met een negatieve bevestiging; het bonnetje.

Saskia, is een echte sensatie zoekster. Ze weet alles van iedereen en iedereen is ook altijd welkom om haar het laatste nieuws te brengen. Zelf gaat ze overal in mee en gooit graag extra hout op het vuur. Ze is al een hele lange tijd gescheiden omdat haar ex inderdaad drie affaires tegelijk had. Saskia stelt eigenlijk altijd de verkeerde vragen. In dit geval: zijn secretaresse is toch vijftien jaar jonger? Mannen zijn toch allemaal hetzelfde? Helaas zit ze zelf vast in die val. Als Saskia niet snel inziet wat ze doet dan zal ze nooit een verbetering bereiken. Alles draaide in het bovenstaande voorbeeld om het stellen van de juiste vragen.

Een juiste vraag was dus; *weet je dat wel zeker?*

Hier wil ik even duidelijk in zijn. Wij zijn gewend om dingen aan te nemen. Dat leren we al van kleins af aan. Je stelt niet overal vragen bij. Soms zijn dingen zoals ze zijn. Later op school wordt het ook niet gewaardeerd als je overal vragen bij stelt. De geschiedenis is nu eenmaal zoals die is; het staat vast, net zoals wiskunde.

Dat zijn FEITEN. Alles wat je leerde zijn FEITEN. Daar stel je geen vragen over... tenzij... tenzij je succes wilt hebben. Tenzij je bereidt bent om dit af te leren.

Jazeker; AFLEREN!

Is dat wel zeker? Klopt dat wel?

Zet overal vraagtekens bij. Zie de dingen in een ander perspectief. Bekijk alles opnieuw.

NIETS IS EEN FEIT.

Niet zolang JIJ dat een feit acht. Zet er dan nog steeds een vaag vraagteken bij. Succes is geen gegeven zolang je feiten van anderen accepteert. Denk nu niet meteen zo bekrompen met je overactieve rechter hersenhelft, gooi de rechtlijnigheid overboord en laat die grijze massa aan twee kanten werken.

Aha, hier heb ik mezelf al in de vingers gesneden - niet? Bovenaan begon ik met; het boek met alle antwoorden. En dat klopt dan niet meer... Dat moet natuurlijk zijn; het boek met de juiste vragen. Of toch niet? Dat is aan jou. Zie het als een manier om je te laten opbloeien. Je richting te geven. Je te 'herschepken.'

*“Alles draait om de juiste vragen, de antwoorden
volgen vanzelf!”*

De Stappen

Hoofdstuk 1

STAP 1 ~ DE ONTKENNING, KLIK DIE SCHAKELAAR OM EN KRIJG INZICHT

Dan wil ik toch nog voordat ik verder ga met het eerste hoofdstuk, ingaan op de andere buurvrouw. Vraag jij je misschien af waarom ze zo reageerde? Of neem je aan dat het komt omdat ze daar ervaring mee had?

Het enige echte antwoord is; ze zoekt een gelijke en zolang Emma getrouwd is, is ze dat niet. Dat ze Emma daardoor ongelukkig maakt is voor haar geen bezwaar. Nu kom ik met een heel erg vervelende stelling voor Saskia; ze is zelf schuldig aan haar eigen situatie.

Haar situatie is als volgend; ze leeft van een uitkering, is depressief, slikt pillen en is te zwaar. Natuurlijk zou ze ontkennen dat alles haar eigen schuld is. Dat doen *dit soort type* mensen nou eenmaal. Niet boos worden hoor, want ik probeer je te helpen als je jezelf of een ander hierin herkend. Later in het hoofdstuk waarbij we het gaan hebben over spiegelen zul je begrijpen waarom iemand zich aangesproken voelt. Als dat zo is dan zie je het straks als een positieve impuls. Want ook jij kunt succesvol worden, breken met het verleden en bereiken wat je echt wilt. Maar daar zul je zelf iets aan moeten doen! Want de toekomst verander je niet door oude gewoonten te herhalen.

Stap 1 - moet overduidelijk zijn; *ontken jezelf en je tekortkomingen nooit!*