

Het kleurenpalet

Een praktisch boek over het inkleuren van je leven

Regenboogkleuren

*'k Ben nog maar een kind
als helder zonlicht vindt
breking in het glas
van 't aquarium van mijn broer.
Ik ben geroerd,
alsof ik daar zelve was.*

*Zou dit wonder van kleur
ook in mij kunnen bestaan?*

*Ja, na lange tijd
is het mij gegeven
dit wonder te beleven:
in kleuren van mijn ziel
is mijn mens-zijn opgestaan.*

Peter van de Goolberg

Uit: Visioen, een dagboek in 366 gedichten en gedachten, 2017

Het kleurenpalet, een praktisch boek over het inkleuren van je leven
Monique Hoogenboom-van den Braak

www.parenda.nl
info@parenda.nl

Eerste druk 2018

ISBN : 9789402183009
Schilderij omslag : Madelief Hoogenboom
Correctie : Mathijs Hoogenboom
Vormgeving : Tom Manschot
Druk : Brave New Books

© 2018, Parenda Opleidingen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.



EEN UITGAVE VAN PARENDA OPLEIDINGEN, HOOGLAND

Inhoudsopgave

5	Opgedragen aan
6	Voorwoord door Henk Beljaars
8	Voorwoord door John Overdurf
10	Inleiding
13	Deel 1 Uitgangspunten Een verhaal over het inkleuren van je eigen leven
14	Hoofdstuk 1 Basisuitgangspunten van coachen
26	Hoofdstuk 2 Toepasbare breinregels
30	Hoofdstuk 3 Materialen
34	Deel 2 Nieuw en Anders
36	Een verhaal over De Stad van Miezer
38	Hoofdstuk 4 Creatief schrijven
44	Hoofdstuk 5 Het coachproces aan de hand van een tekening
68	Hoofdstuk 6 Anders Waarnemen
84	Hoofdstuk 7 De invloed van je gedachten
94	Hoofdstuk 8 Zelfbeeld en zelfacceptatie
112	Hoofdstuk 9 Doelen
130	Begrippenlijst
133	Dankwoord
134	Literatuur
137	Na dit boek
139	Over de auteur

Opgedragen aan...

*Dit boek draag ik met liefde op aan
mijn kinderen Evelien, Madelief en Jessica,
hun partners Rammesh, Vincent en Sjors,
mijn kleinkinderen Laila, Mashal en Roshan
en mijn nichtje Esther.*

*Met wie en waar je ook bent,
hoe de omstandigheden in je leven ook zullen zijn,
ik wens je toe
dat je met de zon én de regen je leven glans- en kansrijk inkleurt,
dat je met de wolken je leven prachtig vormgeeft,
dat je liefde ervaart om je leven te laten geuren als de lente,
dat je in staat bent je leven kruidig en gevarieerd te houden,
dat gesprekken zullen klinken als muziek in je oren
en vooral
dat jij zélf meester en vormgever van je eigen leven bent.*

*Dance, as though no one is watching.
Love, as though you've never been hurt before.
Sing, as though no one can hear you.
Work, as though you don't need the money.
Live, as though heaven is on earth.*

Rumi

Voorwoord door Henk Beljaars

Soms kom je mensen tegen van wie je meteen weet: 'Er is meer, maar wat?'

Zo ook met Monique. Ik ontmoet haar voor het eerst tijdens een trainerstraining. Een brok leergierigheid en enthousiasme. Ze sprankelt en bubbelt bij alles wat nieuw is en volgens haarzelf iets toevoegt. Ze is bovendien bezig met de bruiloft van haar dochter in 2010. In al die drukte blijft ze vragen en wil ze gevoed worden met kennis. Haar presentaties vallen op door het heldere enthousiasme omringd door een lach.

Ze komt ook met een zin. Bijna een commando op een vriendelijke manier gevraagd. 'Wat jij doet wil ik ook.' Daar kon ik het mee doen en ik ben het nooit vergeten.

De jaren daarna spreken we elkaar soms en zowaar, tijdens de trainerstraining twee jaar later is ze er weer. Nu als assistent-trainer en al snel voor mij persoonlijk. We hebben veel korte gesprekken; twee zinnen en weer verder. Samen met nog twee anderen in een B&B. Voor mij was dat overdag de trainers training en daarna nog een keer diepgang tot laat, heel laat.

Vaak heb ik mij afgevraagd, hoe houdt ze dit vol. Elke dag fit wakker en vol energie. Weer komt de opmerking: 'Dat wat jij doet wil ik ook.'

Na de trainerstraining wil ze alles weten over het Master Trainerschap. Voor mij een extra uitdaging om om te gaan met dit *power house*. Tijdens de training geeft Monique aan dat Engels een probleem gaat vormen want 'dat kan ik gewoon niet', is de opmerking. Een handdoek brengt de oplossing. De communicatie tussen ons neemt toe.

We zijn weer twee jaar verder. Nu zijn we niet met vier in het B&B maar met twee. Dat is erg intensief. Het is met veel plezier, laat, lang, humor, diepgang en passie. Elke dag gaat het over twee dingen: persoonlijk ontwikkelen en wat er is gebeurd met de aankomende trainers. Zeg maar gerust een trainerstraining en een privétraining in dezelfde tijd. De leergierigheid van Monique is ongekend. Met de dag meer energie en drive. Het Engels is geen probleem meer en nu is vooral 'de Staat van Zijn' een thema. Verder leren, leren, leren.

'Ik wil al heel lang een boek schrijven,' komt er met hoge stem en met dito handgebaren uit. Een nieuw onderwerp en hoofdstuk breekt aan. Honderden vragen. Vaak vragen die al zijn beantwoord en gewoon nog een keer komen. Het enige wat ik kan doen is een klein beetje meedenken over de inhoud van het boek. Weer een verdieping voor Monique en aan alles merk ik: genieten.

In die tijd leer ik ook Peter beter kennen. In de gesprekken met ons drieën is tussen de mannen een knipoog genoeg om dat wat uit de druktemaker komt te relativiseren. Het is gewoon fun.

De werkethiek van Monique komt om de hoek kijken. Ze gooit zich vol op het vertalen van een trainerstraininghandleiding. Elk onderwerp wordt besproken en de achtergronden worden uitgediept. Er komt nu ook weerwoord en als vanzelf stap ik in een relatie van collega's. Iemand om mee te sparren; kritisch en eigen inzichten combinerend. Ik geniet ervan. Het boek komt eraan. Na de nodige inspanning is een gedeelte af en mag het bij elkaar komen.

Stel vragen ter onderzoek, niet voor het antwoord.

Wat nu opmerkelijk is van Monique en in een breder perspectief met haar gezin is hoe zij omgaan met tegenslagen en emoties. Ik heb met een diepgaande bewondering aan de zijlijn mogen waarnemen hoe zij dat met z'n allen doen. De integriteit en liefde voor de mens en in het bijzonder voor elkaar is ongelooflijk mooi om te zien en om er van een afstand bij te mogen zijn heel bijzonder.

Het zinnetje: 'Dat wat jij doet wil ik ook' is toe aan verandering. Wat nu veel beter past is: 'Dat wat jij doet doe ik ook!'

Samen met dit boek en alle avonturen die we samen hebben beleefd en doorleefd zijn Carla en ik maar één mening toegedaan:

Monique is als trainer en vooral ook als mens een echte Master Trainer.

Dit boek is een toevoeging aan hen die zich bezighouden met het welzijn van mensen. Welke invloed vormen en kleuren hebben op de gemoedstoestand en hoe deze gemoedstoestand na een kleine verandering door de kandidaat zelf wordt aangepast. De twee delen die het boek heeft, maken het makkelijk om te starten met deze vorm van het voeren van gesprekken. De voorbeelden zijn nauwgezet omschreven op een manier alsof je erbij zit.

De professional zal goed uit de voeten kunnen met de voorbeelden.

Ik ben van mening dat leerkrachten en ouders eens anders moeten gaan kijken naar de vrije tekeningen van kinderen. Onbewust laten zij daarin zien wat hen bezighoudt. Voor mij is duidelijk dat papier en kleurpotloden nog lang niet weg kunnen. Het maken van tekeningen is duidelijk een ingang in de sociaal emotionele wereld van mensen. Wie daarin is geïnteresseerd zal niet om dit boek heen kunnen.

Monique, ik hoop nog veel van je te kunnen leren.

Groet, warmte en liefde op jouw weg en in ieder geval van ons.

Henk Beljaars

Carla Beljaars

Master Trainers NLP en HNLP, INZIGD

Voorwoord door John Overdurf

The Color Palette is a creatively written, hands-on book which will help you discover, appreciate, and transform the landscape of your Mind. You'll discover the richness and beauty of the web of associations and images that comprise who you are as a person at the deepest levels.

This book is a creative, unique synthesis of neuroscience, NLP, HNLP, attention-shifting and myriad effective therapeutic processes which paint a flexible approach for resolving our own personal issues as well as coaching others through theirs. It is an inspired and systematic collection of structured, but flexible projective techniques to help you or your client externalize the unique processing of the unconscious. Through these processes you can fundamentally color your Life, in new ways, to become more creative, productive and vibrant.

Regardless of whether you think of yourself as an artist, the fact of the matter is we all can draw in our own way, and we are largely the architects or artists of our reality and life. Like it or not, most of this is done (or at least originates) unconsciously and remains hidden.

For example, have you ever had an automatic reaction, feeling, or habit you didn't want, which you knew was not rational or logical? It just didn't make sense. You might have even thought: "I know I don't need to feel this way. I don't want to feel this way. This doesn't make sense. I don't know why I still do it!" So, you try to reason it all out. Break it down. Use logic and rationality. Use lots of will power. And guess what? You find yourself still having the same reaction. It just doesn't make sense.

How can this happen? Because deeper than abstraction, deeper than logic and rationality, deeper than language, in fact before we develop language, our brain draws upon metaphor as a way to map and understand reality. Many of these metaphors are based on our early sensory relationships with our environment before we learned to speak, and are the foundation of more adult understandings of ourselves and our reality. Others are formed later in life, but in both cases, they are below or outside of logical, linear, and categorical thinking of our dominant hemisphere. They often remain hidden from our conscious mind.

True depth, perspective, literally seeing the bigger picture, comes from the sub-dominant hemisphere which largely functions on metaphor, sensory experience and symbolism. All these later become the foundations for language and the basis of all of our other higher concepts and understandings.

This book helps you pull away the veil of what's hidden to help you see the true connections for how we piece together our image of ourselves, our relationships to others, and our reality as we know it. Then the best part: you'll learn how to change, re-arrange, color-in all these pieces into the picture, the metaphor, the map of who you can become and what is possible in your life. Through Monique's innovative, guided exercises you will learn how to directly access and transform these deeper parts of yourself.

*Als je ergens voor gaat, heb je kans om te verliezen. Als je niet gaat, heb je al verloren.
Barack Obama*

So I strongly suggest you join Monique through a fun, poignant, inspiring, and creative journey of transformation: discovering the landscape of your Mind and taking full ownership of your most significant artistic endeavor: Your Life!

I highly recommend this practical, thorough, and well put together book! It's a fun read! And the author, well, knowing her as I do, she has heart, spunk, wisdom, and a zest for Life which inspires the words you will read and hopefully your Life! Get this book!

John Overdurf
Master Trainer of NLP and Hypnosis
Co-Developer of HNLP
Developer of Rhizomatic Transformational Processing

Inleiding

Waar gaat dit boek over

Dit boek gaat over kunstzinnig coachen met als uitgangspunt de werking van het brein. Deze manier van coachen wordt theoretisch onderbouwd met kennis vanuit (neuro)wetenschappelijk onderzoek en de Humanistische Neuro Linguïstische Psychologie (HNLP).

Het boek bevat naast theorie veel uitgewerkte oefeningen. Milton Erickson, een Amerikaanse psychiater en psychotherapeut zei: 'Alles in het leven is een metafoor.' Geïnspireerd door deze uitspraak is dit boek doorspekt met metaforen uit mijn eigen leven.

Voor wie is dit boek bestemd

Dit boek is uitermate geschikt voor coaches en trainers die anderen begeleiden in hun persoonlijke ontwikkeling. Daarnaast is dit boek ook bedoeld voor iedereen die interesse heeft in het anders omgaan met wát het leven ook brengt. Het is voor mensen die de kleur, vorm, tijd, ruimte en energie van hun eigen leven weer zélf willen kunnen bepalen. Het is voor hen die willen ontdekken wie ze daadwerkelijk zijn.

De oefeningen in dit boek

Voor alle oefeningen in dit boek geldt dat zij slechts een leidraad vormen om aan het werk te gaan. De geformuleerde stappen zijn allesbehalve wetmatigheden. Ik heb je eerlijk op te biechten dat ik geen enkele oefening uit dit boek letterlijk zo doe. Het gaat namelijk altijd anders. Zelf ben ik elk moment anders, iedere cliënt is anders, de omstandigheden zijn anders, de problematieken zijn anders. En daar heb je je als coach of trainer voortdurend op af te stemmen. Je hebt steeds goed waar te nemen hoe de reactie van je cliënt is op datgene wat jij zegt, doet, vraagt. Ik wil je dan ook uitnodigen al je kennis en vaardigheden te vermengen met wat je in dit boek leest. Voel je vrij om aspecten uit de diverse oefeningen met elkaar te combineren. Het gaat namelijk om maar één ding: dat je cliënt het gewenste resultaat bereikt. Wees dus creatief, gebruik je eigen taal en werk op jouw eigen authentieke wijze.

De opbouw van dit boek

Dit boek bevat een deel 1 *Uitgangspunten* en een deel 2 *Nieuw en Anders*.

De negen hoofdstukken hebben steeds dezelfde structuur. Eerst wordt kort verteld waar het hoofdstuk over gaat. Hierna volgt een gebeurtenis vanuit mijn eigen leven. Dit verhaaltje illustreert de inhoud van het hoofdstuk. Daarna wordt een en ander uitgelegd aan de hand van theorie. Vervolgens komen er oefeningen met vaak ook voorbeelden van uitgevoerde coachsessies. In hoofdstuk 5 zijn geen concreet uitvoerbare oefeningen, maar wel voorbeelden opgenomen. Ten slotte volgt een samenvatting van het betreffende hoofdstuk.

Deel 1 *Uitgangspunten* bevat drie hoofdstukken:

In hoofdstuk 1 komen de basisuitgangspunten van coachen aan bod. Naast een aantal werkzame vooronderstellingen wordt Het Veranderingsmodel van coachen uitgebreid besproken. Er worden oefeningen aangereikt waarmee een cliënt in contact kan komen met zijn sub-dominante hersenhelft (het onbewuste) waardoor het voor hem gemakkelijker wordt om in een andere gemoedstoestand te

Ver-WACHT-ingen-LAAT-ze-GAAN, dan komt al het moois vanzelf.

komen, in een Staat van Zijn die hem gaat helpen zijn doel te bereiken.

Hoofdstuk 2 gaat over een aantal toepasbare breinregels. Deze regels over de werking van het brein zijn handig om mee te nemen wanneer je aan het coachen bent.

In hoofdstuk 3 wordt het hoe en waarom van materiaalgebruik behandeld.

Deel 2 *Nieuw en Anders* bevat zes hoofdstukken:

In deel 2 worden veel van de opgenomen oefeningen geïllustreerd met voorbeelden van door mij uitgevoerde coachsessies.

In hoofdstuk 4 wordt gesproken over creatief schrijven vanuit het onbewuste en hoe je dit met schrijfopdrachten kunt toepassen binnen coachen en trainen.

Hoofdstuk 5 is een uitgebreid hoofdstuk. Hier wordt het hele coachproces aan de hand van een tekening behandeld, inclusief waarop je hebt te letten en welke vragen je zou kunnen stellen. Aan bod komt het steeds complexer maken van dit coachproces, waardoor de cliënt uiteindelijk zijn probleem niet meer kan maken.

Hoofdstuk 6 gaat over anders waarnemen. Wanneer we onszelf trainen in anders waarnemen, komen er voor ons 'probleem' nieuwe en andere oplossingen in beeld waar we eerst geen aandacht voor hadden.

Hoofdstuk 7 heeft als uitgangspunt dat je gedachten een energie zijn. Ervan uitgaande dat deze gedachte-energie invloed heeft op jou als mens, is het interessant te leren hoe je je gedachte-energie ten positieve kunt keren.

Hoofdstuk 8 bespreekt de oorzaak van een negatief zelfbeeld en zelfacceptatie. Het gaat over het verkrijgen van een positief zelfbeeld, over aandachtig zijn en hoe we meer van onszelf kunnen gaan houden.

Hoofdstuk 9 ten slotte gaat over het stellen van doelen en wat hierin wel en niet werkt. Het behandelt hoe wij steeds vanuit onze uiteindelijke gewenste Staat van Zijn, vanuit onze End State Energy, de juiste keuzes kunnen maken in de richting van ons doel.

Aan het eind van het boek is in alfabetische volgorde een begrippenlijst opgenomen.

Ik wens je vooral heel veel plezier bij het coachen en trainen!

Monique Hoogenboom-van den Braak

Deel 1 Uitgangspunten

Een verhaal over het inkleuren van je eigen leven

Toen ik vroeger aan de Pedagogische Academie studeerde, leerde ik over het verschil tussen triviale kinderboeken en kinderliteratuur. Hiervan is mij vooral bijgebleven dat kinderliteratuur ook voor volwassenen fantastisch is om te lezen. Zo houd ik erg van de prentenboeken van Max Velthuis. Een van zijn prachtige boeken heeft als titel *Krokodil en het meesterwerk*.

Omdat dit verhaal zo mooi weergeeft waar het in mijn boek, in mijn coaching en trainingen over gaat, wil ik het graag in mijn eigen woorden met je delen.

Krokodil is een groot kunstenaar en op een dag komt Olifant naast hem wonen. Olifant heeft het erg naar zijn zin in zijn nieuwe huis. Maar wat hem nog gelukkiger zal maken is een schilderij aan de muur. Hij gaat naar Krokodil die hem vele schilderijen laat zien: een zonsondergang in de bergen, een schip op zee, een Hollands molentje en nog veel meer. Olifant kan niet kiezen want hij vindt ze allemaal even mooi. Dan biedt Krokodil Olifant aan, een speciaal schilderij voor hem te maken. Een schilderij waarop hij álles kan zien wat hij maar wenst. Na een week is het schilderij af en als Olifant het schilderij onder ogen krijgt, roept hij verbijsterd dat er helemaal niets op staat; het doek is wit. Hierop vraagt Krokodil Olifant met zijn ogen dicht te vertellen wat hij graag zou willen zien. Wanneer Olifant 'Een sneeuwlandschap' roept, ziet hij tot zijn verbazing een mooi winterlandschap. Hij vindt het fantastisch en besluit het schilderij van Krokodil te kopen. Thuis hangt hij het schilderij aan de muur, sluit zijn ogen en alles wat hij maar in zijn hoofd wenst, wordt zichtbaar. Zo ziet hij een Hollands molentje met wolken in de lucht, een tropisch landschap met palmbomen en blauwe bergen en de zon ging juist onder, hij ziet zichzelf als ruiter te paard die de teugels zelf in handen heeft. Olifant geniet ervan dat hij steeds zelf het schilderij kan veranderen. Hij vindt het een meesterwerk en terwijl hij zijn stoel bijna niet meer uitkomt gaan de dagen voorbij. Op een nacht kan Olifant niet slapen. Hij betreurt het dat zijn schilderij niet in zijn slaapkamer hangt, want dan zou hij nu kunnen genieten van zijn winterlandschap. En terwijl hij dit bedenkt, krijgt hij ineens heel duidelijk een dorpje in de witte bergen voor ogen. En zo ontdekt Olifant dat hij zijn mooiste schilderijen tevoorschijn kan toveren, ongeacht waar hij zich in het huis bevindt. Hij voelt zich bedrogen door Krokodil. De volgende morgen stapt hij boos op Krokodil af en zegt dat hij een écht schilderij wil. Krokodil blijft rustig en biedt hem wederom de keuze uit al zijn andere schilderijen. Maar ook nu kan Olifant niet kiezen. Nergens is zoveel te zien als op het witte schilderij. Krokodil zegt bescheiden dat het witte schilderij wel een heel bijzonder schilderij is, waarop Olifant hem gelijk geeft en zegt te begrijpen dat dit meesterwerk zijn leven verrijkt heeft. Hij neemt het witte doek opnieuw mee naar huis, hangt het weer aan de muur en leeft nog lang en gelukkig.

Ik wens dat iedereen vanbinnen zo'n prachtig wit schilderij met zich meedraagt.