

Persoonlijk Inspirerend Leiderschap

**voor effectiever werken,
zinnig leven én een betere wereld**

Martin Thoolen

Persoonlijk Inspirerend Leiderschap

**voor effectiever werken,
zinnig leven én een betere wereld**

Martin Thoolen

Colofon

Meer informatie over deze en andere uitgaven vind je op www.martinthoolen.com.

1^e druk, november 2022

© 2022 Martin Thoolen, Nieuwveen

Redactie: Tekstblich

Vormgeving omslag, binnenwerk en illustraties: Ontwerp van de Buren, Tilburg

Druk: Pumbo

ISBN: 978-90-9036290-8

ISBN E-Book: 978-90-9036292-2

NUR: 801

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

Dit boek is geprint op milieuvriendelijk FSC-papier.

Inhoud

Inleiding & leeswijzer	7
Deel 1: De kracht van Persoonlijk Inspirerend Leiderschap	12
1. De sleutel tot effectiever werken, zinvol leven én een betere wereld	14
2. De drie universele krachten die je persoonlijk leiderschap bepalen	24
2.1. Ego – ‘ik’ als vriend en vijand	26
2.2. Ziel – je ‘ware’ zelf	57
2.3. Spirit – universeel bewustzijn	81
2.4. Licht op verwarring tussen ego, ziel en spirit	101
Deel 2: Persoonlijk Inspirerend Leiderschap praktiseren	106
3. Persoonlijk Ego-Leiderschap	110
3.1. Te weinig én te veel ego	111
3.2. ‘Manage’ je ego	136
3.3. Samenvatting Persoonlijk Ego-Leiderschap	184
4. Persoonlijk Bezield Leiderschap	186
4.1. Zielloos of overbevlogen	188
4.2. Activeer en doseer je ziel	198
4.3. Samenvatting Persoonlijk Bezield Leiderschap	246
5. Persoonlijk Geïnspireerd Leiderschap	248
5.1. Verrijk je werk en leven met meer inspiratie	249
5.2. Samenvatting Persoonlijk Geïnspireerd Leiderschap	294
Deel 3: Een betere wereld maken	296
6. Een betere wereld maken	298
6.1. Visie betere wereld	299
6.2. Jouw bijdrage aan een betere wereld	301
6.3. Omgaan met valkuilen	306
6.4. Supporters voor je carrière en levenspad	316
6.5. Transitie naar een betere wereld	318
6.6. Samenvatting Een betere wereld maken	324
Bijlagen: Overzichten Persoonlijk Inspirerend Leiderschap	326
Dankwoord	331
Bronnen	332

Inleiding & leeswijzer

Beste lezer,

Van harte welkom!

Iets voor jou?

Wil jij werken en leven met meer energie, effectiviteit, betekenis, plezier en passie? En ook nog eens bijdragen aan een betere wereld? Dat kan! Sterker nog, je kunt het allemaal zelf realiseren. In je eigen omgeving. Op je werk of thuis. Elke dag. Hoe? Door het Persoonlijk Inspirerend Leiderschap, zoals toegelicht in dit boek.

Dit boek is voor iedereen die in het werk- of privéleven:

- ✓ effectiever wil werken;
- ✓ zijn/haar talenten verder wil ontwikkelen;
- ✓ een gezonde werk-levenbalans wenst;
- ✓ de regie over zijn eigen leven en werk wil vergroten;
- ✓ meer plezier, passie, zingeving en vitaliteit wil beleven;
- ✓ meer innerlijke rust en vrede wil voelen;
- ✓ wil bijdragen aan betere relaties, zowel zakelijk als privé;
- ✓ een zinvolle bijdrage wil leveren aan een betere wereld.

Of je nu leider, bestuurder, ondernemer, manager, professional, medewerker, student, ouder, familielid, tiener of volwassene bent, de kennis die je eruit opdoet zal zeker nuttig voor je zijn.

Wat kun je verwachten?

Dit boek brengt je regelrecht bij de kern van ál je keuzes, en van je gedrag. Het geeft je toegankelijke inzichten, inspirerende voorbeelden en oefeningen die je direct kunt toepassen en waar je snel resultaat van ziet.

Deel 1 van het boek gaat over waarom Persoonlijk Inspirerend Leiderschap de sleutel is tot effectiever werken, zinvol leven én een betere wereld. Verder zie je wat de drie verborgen krachten zijn die je gedrag en keuzes besturen. Deel 2 gaat over hoé je de kennis daarvan optimaal kunt benutten in je dagelijkse werk en leven. Deel 3 laat zien hoe je zelf een betere wereld creëert.

Leeswijzer

In het eerste deel van dit boek krijg je inzicht in de drie krachten die ál je gedrag en keuzes en dus ook je persoonlijk leiderschap bepalen: ego, ziel en bewustzijn (spirit). Ben je er voor een groot deel vertrouwd mee en wil je snel weten hoe je er zelf mee kunt omgaan, kijk dan gelijk naar deel 2 en sla deel 1 over. Je kunt er altijd even naar terugbladeren als je wat meer wilt weten. Als je over nog meer gedetailleerde kennis van ego, ziel en spirit wilt beschikken of je hebt er geen duidelijk beeld bij, lees dan eerst deel 1.

In het eerste hoofdstuk van deel 1 zie je waarom Persoonlijk Inspirerend Leiderschap de sleutel is tot effectiever werken, zinvol leven én een betere wereld. Verder kom je te weten wat precies de drie verborgen krachten zijn die ál je gedrag, keuzes en persoonlijk leiderschap besturen, namelijk ego, ziel en bewustzijn (spirit).

Zo krijg je in het tweede hoofdstuk antwoorden op de vragen: Wat is ego eigenlijk? Moet je van dat ego af? Welke voordelen en valkuilen kent je ego? Of: Wat is ziel eigenlijk? Is er een reden van bestaan? En wat zijn de vijf existentiële opgaven waar je als ziel voor staat? Wat zijn de voordelen van werken en leven vanuit bezieling? En: Wat is dat, spirit? Hoe kan je daar concreet meer gebruik van maken, zodat je zakelijke en privérelaties soepeler verlopen en je meer vrede voor jezelf en mensen om je heen genereert?

In het tweede deel kom je te weten hoe je met behulp van persoonlijk leiderschap optimaal gebruikmaakt van ego, ziel en spirit. Aan de hand van praktijkvoorbeelden, citaten, persoonlijke ervaringen en oefeningen ontvang je concrete tips en ideeën om zelf aan de slag te gaan in je eigen werk en leven. Of het nu om je dagelijkse praktijk gaat of om je levens- of loopbaankeuzes.

In hoofdstuk 3 zie je allereerst hoe je jezelf tekortdoet als je tot nu toe te weinig ego hebt ontwikkeld. Maar ook ontdek je wat er gebeurt als je ego structureel uit de bocht vliegt. Je komt erachter welke onwenselijke, ineffectieve of soms destructieve gevolgen dit heeft. Ook leer je hoe je dit herkent en zelf kunt bijsturen: door egomanagement.

In het vierde hoofdstuk tref je de valkuilen van te weinig, maar ook van te veel bezieling aan! Je leert sneller herkennen wanneer je er te weinig of te veel van hebt, maar ook wanneer de dosis bezieling juist is zodat je tot optimale groei kunt komen. Je krijgt vijf wegen aangereikt die je helpen om meer zingeving, passie, volharding en plezier te ervaren: door kleur te bekennen, je onafhankelijkheid te vergroten, je zielenpijn te helen, je zielenvreugde te activeren, je oorspronkelijke talenten te benutten en je dromen tot leven te brengen.

In het vijfde hoofdstuk ga je meer rust, verbondenheid en vreedzaamheid in je leven en werk ervaren doordat je direct contact maakt met spirit. Je ontvangt inzichten en oefeningen die je helpen dit te realiseren, namelijk door een of meer van tien mogelijke 'acties' te ondernemen. Voorbeelden daarvan zijn het praktiseren van 'heartfulness', het beleven en gebruiken van synchroniciteit en het toelaten van intuïtie en ingevingen.

In het derde deel, en tevens zesde en laatste hoofdstuk van dit boek, leer je hoe jouw manier van Persoonlijk Inspirerend Leiderschap bijdraagt aan een betere wereld voor jezelf en aan die om je heen. Je ziet ook in welke valkuilen je terecht kunt komen. Hoe ga je bijvoorbeeld om met ego's van anderen en met egosystemen om je heen? Daarnaast ontdek je hoe je supporters je kunnen helpen om je bijdrage aan een betere wereld te verwezenlijken.

Wat heeft mij tot dit boek gebracht?

Hoe de wereld is geworden, gaat mij aan het hart. Mijn verlangen om met elkaar een mooiere wereld te beleven, is altijd een blijvende fakkel in mijn leven geweest. Hoe kan het toch dat we oorlogen voeren, in het klein en groot? Op het werk met onze collega's, klanten of leveranciers, privé met onze burens, familie of partner? Of met elkaar als volkeren? Wat drijft elke mens nu eigenlijk? En als we dát weten, hoe kunnen we het op het werk én in ons privéleven met elkaar mooier maken?

Van kinds af aan ben ik geïnteresseerd in wat ons allemaal *werkelijk* drijft: individueel, collectief en dan zowel in het heden als door de jarenlange geschiedenis heen. Wat is het *voorbijgedrag*, dat eigenlijk *ál onze keuzes en gedrag* bepaalt. Stel je voor dat je daarachter komt, of misschien zelfs de *reden van bestaan* kunt verhelderen! En hoe fijn is het om richtingwijzers te ontvangen die daadwerkelijk bijdragen aan een betere wereld!

Dit alles en meer is in dit boek te vinden. Daar is overigens wel wat aan voorafgegaan.

Wat zijn de bronnen van mijn onderzoek geweest?

Circa dertig jaar geleden ben ik als een *geestelijke ontdekkingsreiziger* op zoek gegaan naar wat ons werkelijk drijft. Daarvoor was ik als tiener al bezig met astrologie en ook koos ik op de middelbare school drie jaar lang filosofie als bijvak. Ik ben vervolgens verder gaan graven en heb in 1990 mijn master in de klinische en organisatiepsychologie gehaald. Daarnaast heb ik me verdiept in de metafysica en aan de universiteit van Utrecht als bijvak parapsychologie gestudeerd.

Met de diverse bestaande psychologische stromingen, waaronder gedragspsychologie en modellen, ben je er echter niet. Als het gaat om het beantwoorden van levensvragen en het begeleiden van vragen van mijn klanten en opdrachtgevers blijkt de huidige psychologie grenzen te hebben, waardoor je niet tot een optimaal resultaat kunt komen.

Dus ben ik de zoektocht gaan voortzetten en ik ben te rade gegaan bij wat ons nog meer drijft. Want hoe zit het nu met de eeuwenoude wijsheid en geneeswijzen van de diverse inheemse volkeren op de aarde? Wat is het dat alle religies gemeen hebben, en hoe beïnvloedt dat ons gedrag? Waarom is er oorlog, en waarom vrede?

Het leven, en dus het buitenland, lonkte mij met deze en vele andere vragen. Ik ging op pad, zoekend naar antwoorden in de literatuur, maar ook bij congressen en in podcasts over leiderschap, psychologie, filosofie, religies, fysica, metafysica en spiritualiteit. Ik heb daartoe tientallen nationale en internationale congressen, workshops en opleidingen gevolgd op het gebied van persoonlijkheidsontwikkeling, mindfulness, spiritualiteit, non-dualisme en meer. Deze werden verzorgd door onder anderen drs. Hal & Sidra Stone, dr. Deepak Chopra, Eckhart Tolle, Almaas, Jadthen Jewall, dr. Olga Kharitidi, Jeff Foster en Gangaji.

Doordat ik de afgelopen dertig jaar zowel in mijn persoonlijk leven als professioneel dagelijks met deze levensvragen bezig ben geweest, ontving ik veel nieuwe inzichten. Daaronder waren professionele ervaringen met duizenden klanten/opdrachtgevers en leiders in het bedrijfsleven, bij rijks-, provinciale en gemeentelijke overheden, in de zorg, het onderwijs, de wetenschap en vele andere branches. Ook heb ik veel geleerd door het ontwikkelen en uitvoeren, acht jaar lang, van weekretraites 'Inner Nature' in het buitenland, van meer dan dertig open leergangen 'Personal Empowerment', van de training 'Nieuw Perspectief' voor de Rijksoverheid en van de opleiding van trainers hiervoor. Daarnaast heb ik internationale incompany-trainingen Persoonlijk Leiderschap (zelfmanagement) gegeven, alsmede duizenden professionele coachings en tientallen teambuildings verzorgd, en nog veel meer. Maar ook kreeg ik inzichten uit dromen en visioenen, waarvan je er een aantal terugvindt in dit boek.

Ik ging echter ook letterlijk jarenlang 'op pad in de wereld' om tot nieuwe antwoorden te komen. De afgelopen decennia heb ik tientallen ontmoetingen gehad met diverse Inheemse volkeren, chiefs en medicijnmensen over de hele wereld, waaronder de First Nations People uit Canada, de American Natives in Idaho, Nevada, Utah, Arizona en California, Maya-indianen in Mexico, Aboriginals in Australië, boeddhistische monniken in Thailand etc.

Deze contacten brachten mij helderheid wat betreft de natuurlijke erfenis die velen van ons vergeten zijn, namelijk universeel bewustzijn, vaak ook 'spirit' genoemd. Dat bewustzijn beïnvloedt ons bestaan wel fundamenteel, en dus ook ons (werk-)gedrag en keuzes.

Ik zie het als een van mijn taken om al die kennis en ervaring samen te brengen in iets wat er echt toe doet en waar je praktisch iets aan hebt. En dan zowel bij je werk als in je privéleven, terwijl het ook nog eens aan een betere wereld kan bijdragen. Universele kennis wordt in dit boek gebundeld op een heldere, overzichtelijke en tegelijkertijd diepgaande en praktisch toepasbare wijze.

Kortom, dit boek is een product van decennialange studie. De aannames en het gedachtegoed die je erin aantreft hebben hun oorsprong in de bovenstaande bronnen en in de bronnen die achter in het boek staan vermeld.

Ik hoop van harte dat het boek je inspireert om je leven en werk een draai te geven waar jij en de wereld om je heen beter van worden.

Van harte,

Martin



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Martin', with a long horizontal line extending to the left.

Deel 1

**De kracht van
Persoonlijk
Inspirerend
Leiderschap**



Alles is één

Alles is één. We komen allemaal voort uit dezelfde eerste mensen en uit de natuur. We zijn allemaal één familie. Alleen de tijd (waaronder onze geschiedenis) heeft meer diversiteit gecreëerd. Nu zijn we onszelf en elkaar als medemens soms kwijtgeraakt, of erger nog, in een machtsstrijd of oorlog met elkaar geraakt: tijdens een een-op-eenruzie met je burens, bij een arbeidsconflict met je collega of werkgever, bij een familiegeschil of als volkeren tegenover elkaar. En daarin hebben we allemaal een keuze. Jij ook. Of je bent een dromer die in eigen kring de wereld wat fijner probeert te maken, óf je kiest voor de slachtofferrol en klaagt over de wereld die je niet bevalt.



Of je bent een dromer die in eigen kring de wereld wat fijner probeert te maken, of je kiest voor de slachtofferrol en klaagt over de wereld die je niet bevalt.

Wil jij ook een betere wereld, waarin je zinvol leeft en effectiever kan werken? Die kun je zelf realiseren! Met Persoonlijk Inspirerend Leiderschap. Maar laten we eerst eens kijken naar de droom die velen onder ons in hun hart dragen.

Droom: een betere wereld

Die droom is een vreedzame wereld, waarin we oprecht, waarachtig, gelijkwaardig en vreedzaam omgaan met onszelf, elkaar en onze natuurlijke omgeving. Dit boek geeft diepgaande inzichten en tools om dat te bereiken, voor jezelf en met elkaar: als leider van je eigen leven.



De droom is een vreedzame wereld waarbij we waarachtig, oprecht en gelijkwaardig met onszelf, elkaar en onze natuurlijke omgeving omgaan.

Is deze droom wel reëel?

Kunnen we als mensen wel een mooie samenleving creëren? Die vraag dringt zich vooral op als je de huidige wereld zo vergiftigd ziet met oordelen, ruzies en oorlogen. En dat al zeker vijf millennia, dus is er reden genoeg om hieraan te twijfelen. Het is echter maar net waar je naar kijkt en wat je zelf doet. Te midden van de vele conflicten zijn er toch ook veel mensen die momenteel bijdragen aan een vreedzame en/of duurzame wereld. Uiteindelijk komt het neer op een heel basale keuze: óf je kiest ervoor om alles lijdzaam aan te blijven zien, óf je doet er iets aan, waardoor het leven van jezelf en om je heen zinvoller en mooier wordt. Oké, stel dat je ergens in je leven tot de conclusie komt: ik wil een zinvolle bijdrage leveren aan een betere wereld! Wat moet je vervolgens dan doen?

Dit boek helpt je daarbij. Door Persoonlijk Inspirerend Leiderschap. Maar het geeft je nog veel meer, omdat het je gedrag en keuzes bij de kern aanpakt en veel positieve en duurzame effecten genereert, zowel in je functioneren op het werk als in je privéleven.

‘Verbeter de wereld, begin bij jezelf’ heeft geen enkele zin. Is dat zo?

Het heeft geen zin, omdat het gedrag van de meeste mensen intussen gestuurd wordt door egosystemen. Maar is dat wel waar, en wat zijn egosystemen?

Egosystemen zijn systemen die voeding geven aan het ego van een (selecte) groep mensen en in hun persoonlijke behoeften, comfort, luxe of status voorzien. Daar is op zich niks mis mee. Sterker nog, hoe mooi is het dat deze systemen kunnen bijdragen aan je behoeften, zeker als het om bijvoorbeeld gezondheid en onderwijs gaat? Deze egosystemen kunnen je heel goed dienen, zeker als ze je economisch of financieel steunen.

De systemen zijn echter uit balans zodra het niet om *iedereen* gaat, maar alleen een selecte groep mensen er gebruik van kan of mag maken. En helemaal als vervolgens de andere groep mensen wordt buitengesloten en hun privileges ontnomen worden, of als ze die niet kunnen of mogen gebruiken. De afgelopen millennia heeft het collectieve ego van een groep mensen ervoor gezorgd dat de ene groep op aarde beter bedeed is dan de andere, of dit is juist ten koste van de aarde gegaan. En dat is nog steeds zo.

Als het mensen zijn die deze egosystemen ooit gemaakt en versterkt hebben, dan zijn het ook mensen die deze systemen kunnen ombuigen. En dat hebben ze al meerdere keren in de geschiedenis bewezen. En zeker wanneer het bewustzijn bij voldoende mensen gegroeid is, ontstaat er vroeg of laat een kritische massa die het egosysteem aanvecht, zoals bij het verwerven van gelijke stemrechten voor vrouwen en donkergekleurden in de USA en Zuid-Afrika. Of wat te denken van het patriarchale egosysteem, waarbij mannen zich meer rechten toe-eigenen dan vrouwen, zoals het seksueel avances maken, dat over de grenzen van gelijkwaardigheid en respect gaat. De Me Toobeweging floreert volop.

Kortom, we leven in een tijdsgewricht waarin juist oude, patriarchale machtsstructuren (waar de man boven de vrouw staat) en egosystemen afbrokkelen. De waarheid komt steeds meer aan het licht, zowel wat betreft de schaduwzijde van regerende leiders in landen en organisaties als over machthebbers en autoriteiten die misbruik van vrouwen maken. Je kunt dus niet stellen dat egosystemen eeuwig houdbaar blijven en dat 'werken aan jezelf' geen zin heeft, zeker met een groeiend bewustzijn van een kritische massa mensen.

‘Persoonlijk Inspirerend Leiderschap’ voor een betere wereld

Als je in de wereld van deze egosystemen leeft, is het echter lang niet altijd makkelijk om je eraan te onttrekken. Temeer omdat je tegenstand kunt verwachten als je het oprechte en waarachtige levenspad kiest, wat de egoprivileges van anderen juist in gevaar brengt. Of je brengt je eigen privileges in gevaar. Soms moet je ook ego-offers brengen om een oprecht en bezielde levenspad te bewandelen als je wilt bijdragen aan een gelijkwaardige en vreedzame wereld. Zo kan het zijn dat je een financiële stap terug doet, of weggaat bij je huidige werkgever, met alle onzekerheid van dien, of minder waardering of applaus krijgt doordat je eerlijk bent. Het is dus niet altijd makkelijk om het optimale uit jezelf te halen en waarachtigheid en vrede voor jezelf en je directe omgeving te creëren. Maar het kan wel, en zelfs heel goed! Door Persoonlijk Inspirerend Leiderschap.

Waarom die toevoeging 'inspirerend' (in het Engels: 'spirited')? Omdat je in dit boek inhoudelijk letterlijk uitleg krijgt over wat 'spirit' omvat, waaronder universeel bewustzijn. En ook leer je hoe je dit praktisch en concreet toepast in je eigen dagelijkse werk en leven. Want als je zinvol, fijn en in vrede met alle relaties om je heen wilt werken en leven, ben je er niet met 'gewoon persoonlijk leiderschap'. Laat staan dat je dan bijdraagt aan een betere wereld.

De meeste boeken over persoonlijk leiderschap definiëren dit begrip namelijk als het verkrijgen van meer regie over eigen werk en leven. Persoonlijk Inspirerend Leiderschap zoals hier omschreven zorgt hier ook voor, maar biedt je meer. Het laat zien hoe je enerzijds fundamenteel meer grip op je leven en werk krijgt, niet zozeer door tips en trucs, maar door management en dosering van je ego. Wanneer je de wortels van je gedrag aanpakt, zijn de effecten langduriger dan wanneer je voornamelijk alleen tips en trucs ontvangt. Daarnaast activeert Persoonlijk Inspirerend Leiderschap je ziel, waardoor je meer vitaliteit, enthousiasme en zingeving ervaart. En er is nog meer wat dit type leiderschap jezelf biedt: universeel bewustzijn dat leidt tot een beter, waarachtig en vreedzaam leven en werk.

Bovendien raak je zelf niet alleen geïnspireerd, maar inspireer je ook je directe omgeving met je nieuwe gedrag en keuzes. Vandaar: Persoonlijk Inspirerend Leiderschap. En stel je eens voor als naast jou meer mensen in staat zijn om vrede voor zichzelf en hun directe omgeving te creëren. Dan zorgen we samen toch al voor een betere wereld!

Wat is ervoor nodig om dit mogelijk te maken? Je zelfbewustzijn en je hart.

Je hart als sleutel tot ware verbinding en vrede

Ga maar na. Herinner je je een moment in je leven dat je over je hart streek naar aanleiding van wat een ander je had aangedaan? Of als je vanuit nieuwsgierigheid verder ging kijken, voorbij je eigen oordeel, en begrip begon te voelen voor de ander? Of wanneer je oprecht spijt betuigde of een ander oprecht vergaf? Je relaties veranderen dan onmiddellijk en je ervaart direct vrede, zowel in je werk als privé.

Je hart is ook de bron van waaruit een diepere waarheid, maar ook verlangen en pijn gevoeld worden. Denk bijvoorbeeld aan de weggestopte of gebagatelliseerde pijn en het verdriet die je voelt bij bureno- of familieruzies, bij het zien van de slachtoffers van oorlogen, van machtsspelletjes op het werk, of van het vernietigen van overschotten aan voedsel, bloemen, melk, etc. Of aan je gevoelens van onmacht als je getuige bent van het weghalen van onze longen van de aarde, de bommen, of als je ziet hoe de zeeën met plastic zijn gevuld. Nou, als je die pijn voelt, individueel of collectief, dan is er hoop!

Hoe meer pijn we durven te erkennen en voelen, des te meer wordt het verlangen groter om van binnenuit te veranderen. Je eenheidsverlangen, in contrast met wat je aan pijn en verdriet voelt, brengt je dan soms tot de conclusies: zó wil ik niet leven; hier wil ik niet aan bijdragen. En: waar leef ik ín en waar leef ik vóór? Dan word je wakker. Wakker om van binnenuit een zinvolle bijdrage te kunnen leveren aan een nieuwe wereld, waar eenheid gerespecteerd en geleefd wordt. Stel jezelf eens de vragen: In wat voor wereld wil ik leven? En wat doe ik daarvoor?

“

Hoe meer pijn we durven te erkennen en voelen, des te meer wordt het verlangen groter om van binnenuit te veranderen.

‘The way out is the way in’

Een betere samenleving maak je in je eigen directe omgeving, overal waar je bent, en dat begint bij jezelf. Waarom? Er gebeurt niet veel als iedereen vindt dat een ander moet veranderen behalve hij- of zijzelf. Als iedereen namelijk van mening is dat de ánder moet veranderen, vindt niemand dat hij of zij zélf moet veranderen. Hoe wil je met dat uitgangspunt dan de wereld veranderen of verbeteren?

Om uit de disharmonische samenlevingen (zoals moeizame relaties of conflictueuze maatschappijen) te komen, moet daarom ieder van ons, dus ook jij, naar binnen gaan en naar zichzelf kijken. Zeker als hij of zij daarnaast verantwoordelijke (leiderschaps-) posities in de maatschappij bekleedt. Regelmatige zelfreflectie en aanspreekbaarheid zijn vereisten om persoonlijk leiderschap te praktiseren.

Zoals Carl Gustav Jung¹ al zei: ‘Juist het gebrek aan zelfbewustzijn is verantwoordelijk voor veel slechts in de wereld.’ Daarom herhaalt de slechte geschiedenis zichzelf steeds. Willen we dit doorbreken en op een betere wereld afkoersen, dan eist dat een groter zelfbewustzijn, en ook eigen leiderschap.

¹ Carl Jung: www.discoverquotes.com

“

Much of the evil in the world is due to the fact that man in general is hopelessly unconscious.

- Carl Jung

Eigen leiderschap

Als je persoonlijk leiderschap praktiseert, wacht je niet op het moment dat anderen en 'goede leiders' de wereld beter maken. Nee, je neemt zelf de verantwoordelijkheid over hoe je wilt leven en werken. Daarmee geef je een signaal af dat we samen een betere wereld kunnen maken, als we tenminste niet in de slachtoffer-, klager- of daderrol van ons ego blijven hangen. Dus als we niet wachten op een leider, maar zelf een betere wereld creëren.

Waarom dieper naar binnen kijken naar de wortels van je gedrag?

Wil je daadwerkelijk een beter leven creëren, dan red je het niet met oppervlakkig kijken naar *alleen* je eigen *gedrag* en het effect op jezelf en je omgeving. Je kunt het onkruid wel wieden, maar als je de wortel niet aanpakt, komt het terug. Net als gedrag.

“

Je kunt het onkruid wel wieden, maar als je de wortel niet aanpakt, komt het terug.

Daarom moet je het probleem bij de kern aanpakken. Voorbij het gedrag ben ik daarom als geestelijke ontdekkingsreiziger op zoek gegaan naar de diepere krachten die je leven én werk bepalen. Dit in plaats van onbewust geregeerd te worden door krachten in jezelf die je nooit hebt leren kennen, maar die je wel tot ongewenste, polariserende of destructieve keuzes kunnen brengen als je er geen weet van hebt.

Om te kijken hoe jij een bijdrage kunt en wilt leveren aan een 'betere wereld' moet je dus jezelf beter leren kennen. Vanbinnen. Zodat je ook weet wat je *wilt*, wat je *kunt*, wat je *durft*, wie je in essentie *bent* en wat je kunt toevoegen. En opdat je leert hoe je hier zelf de leiding over neemt.

Leiderschap over welk zelf?

Leiderschap over jezelf: maar over welk *zelf* hebben we het dan? De afgelopen dertig jaar ben ik erachter gekomen dat je drie verschillende perspectieven kunt onderscheiden van waaruit je naar jezelf en de wereld om je heen kunt kijken. De neerslag van mijn bevindingen staat in het boek dat ik als (co-)auteur in 2012 heb geschreven en gepubliceerd: *Rijkdom is gratis*². Daarin zie je concreet hoe je denken, voelen, gedrag, ervaringen en al je keuzes direct veranderen als je vanuit je *ego*, *ziel* of *spirit* (universeel bewustzijn) leeft en werkt.

Hoezo ego, ziel en bewustzijn (spirit)? Wat kun je je daarbij concreet voorstellen? Nou, het is niet zo zweverig als het lijkt, want je maakt het tijdens je loopbaan en levensweg continu mee. Kijk maar. Stel, je stapt in de auto op weg naar je werk. Onderweg kom je voor een dichte brug te staan, waardoor je te laat komt op je belangrijke meeting. Uit angst voor afkeuring van je manager en opdrachtgevers, die veel waarde hechten aan je aanwezigheid, trap je het gaspedaal vol in zodra de brug weer open is. Je racet door het verkeer, rijdt veertig kilometer te hard, gaat bumperkleven en maakt soms gevaarlijke manoeuvres. Want je hebt haast en je wilt je niet van je zwakke kant laten zien. Het ego heeft letterlijk en figuurlijk het stuur van je overgenomen.

Als oprechtheid en kwetsbaarheid meedoen in je leven, maak je mogelijk een andere keuze, in ieder geval een bewuste (ofwel een 'spirited' keuze). Dan pak je de telefoon en bel je je manager: 'Sorry baas, ik had een kwartier speling in mijn reistijd genomen, maar dat blijkt onvoldoende. Ik sta namelijk voor een defecte brug en al het verkeer wordt omgeleid. Het gaat zeker nog een half uur duren voordat ik op kantoor ben.' Je overlegt met je baas wat jullie het beste kunnen doen. Hij schuift je presentatie wat op in de agenda en zal doorgeven dat je iets later bent, vanwege overmacht. Je rijdt rustiger naar kantoor, zonder medeweggebruikers in de weg te zitten. Zo simpel helpt bewustzijn (of 'spirit') je bij persoonlijk leiderschap.

² Hobbelinek & Thoolen: *Rijkdom is gratis* (de Ego-Ziel-Spirit-trits™, blz. 17)

Als het gaat om je loopbaan kun je je wellicht ook voorstellen dat je ego er soms naar neigt een andere keuze te maken dan wat je bezieling je ingeeft. De stem van je ego kan zijn: 'Laat ik deze saaie baan maar blijven doen, want dan kan ik in ieder geval mijn hypotheek en studerende kinderen betalen.' Daarentegen fluistert je ziel iets anders in: 'Maar die nieuwe baan geeft me zo veel energie en voldoende salaris. Het is precies waar ik in geloof. Ik kan hier echt iets zinnigs in betekenen, al heb ik nog geen vast contract.' Naar *welk zelf* luister je en hoe maak je een bewuste keuze?

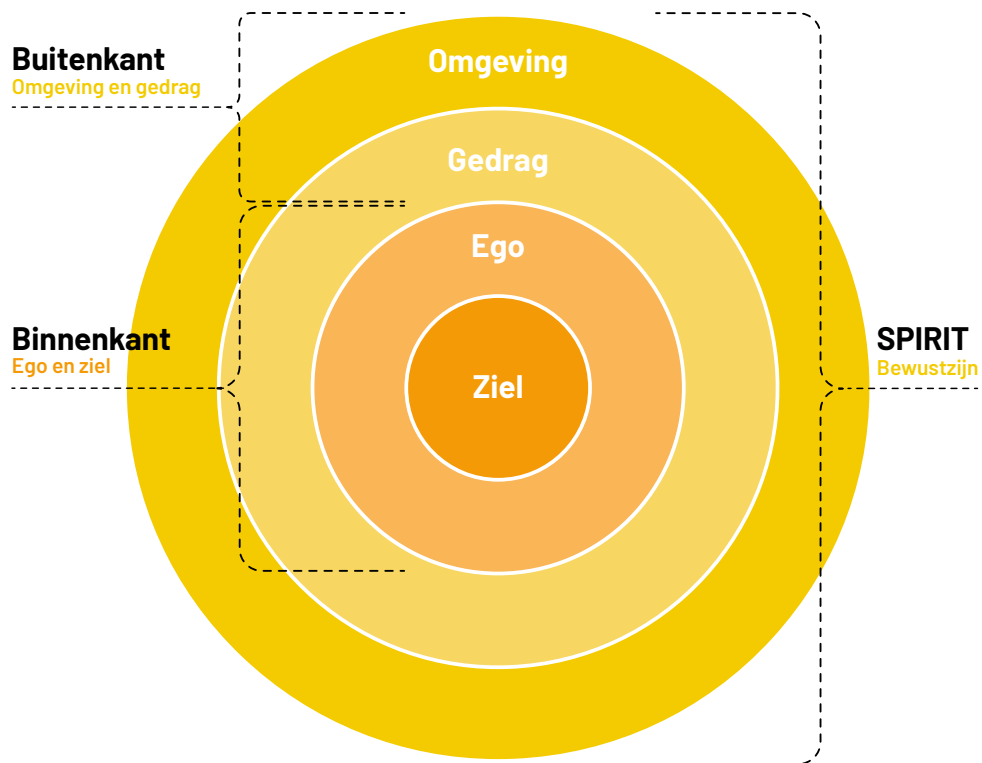
Deze drie verborgen dimensies, ego, ziel en spirit, die altijd in je huizen, bepalen ál je keuzes en gedragingen, zoals je in het volgende hoofdstuk 2 ziet. Het mooie is dat je deze drie krachten elke dag en minuut kunt aanwenden, waarmee Persoonlijk Inspirerend Leiderschap een realiteit wordt, met alle voordelen van dien. Dan geef je bewust en inspirerend leiderschap aan je eigen ego en ziel.

In het model *Persoonlijk Inspirerend Leiderschap*™ zie je hoe je binnenkant (ego en ziel, met of zonder spirit) invloed heeft op je gedrag en daarmee op je omgeving. En dat brengt ons uiteindelijk ook bij de definitie van Persoonlijk Inspirerend Leiderschap.

Definitie Persoonlijk Inspirerend Leiderschap

Persoonlijk Inspirerend Leiderschap houdt in dat je de innerlijke krachten (ego, ziel en spirit) kent die al je keuzes en gedrag bepalen, en die bewust en weloverwogen inzet om een waarachtig, oprecht en vreedzaam mens te zijn, voor jezelf, elkaar en de natuurlijke omgeving.

Om Persoonlijk Inspirerend Leiderschap te praktiseren moet je dus je innerlijke krachten kennen. Laten we daarom op avontuur gaan en eerst eens kijken wat die drie krachten nu precies zijn die jou, anderen en mij elke dag aansturen, vaak zonder dat we het doorhebben.



Figuur 1.0. Model Persoonlijk Inspirerend Leiderschap™

Samenvatting ego

Je ego is alles waarmee je jezelf identificeert en dat je aangeeft met: zo ben ik. Met 'ik' onderscheid je je van de buitenwereld, van anderen en je omgeving. Daarvoor gebruik je (vaak ongemerkt) ego-etiketten, waarmee je je identificeert, zoals: je beroep, je inkomen, je opleiding, je gezinssituatie, etc. Een van de grootste, drijvende egokrachten is echter de identificatie met je persoonlijkheid, oftewel je ego-autobus.

Deze egobus kent verschillende passagiers die ongemerkt het stuur in je denken, voelen en doen bepalen. Zoals de pleaser, perfectionist of pusher, waarmee je je identificeert als primaire passagiers, die vaak voorin je busstuur overnemen. Daar hoeft je niet vanaf te komen. Maar als je je hiervan niet bewust bent zijn ze ongeleide projectielen, die al je keuzes en gedrag bepalen. En daarnaast huizen er in jezelf meer egokrachten die je kunnen helpen, namelijk je secundaire kanten, die je minder hebt ontwikkeld.

Voordelen van een bewust ego

Met onvoldoende bewustzijn verzand je makkelijk in te veel of te weinig ego etaleren, waardoor je niet optimaal uit de verf komt. Idealiter leer je dus je ego kennen en doseren, zodat je er je voordeel mee doet. Want dan zorgt je ego namelijk voor: overleving, bescherming, aanpassing, eigen behoeftes, profilering, zichtbaarheid, prestaties en strategisch handelen en is het een voertuig voor je bezieling en spirit.

In deel 2 zie je hoe je je ego optimaal doseert: met Persoonlijk Inspirerend Leiderschap van je ego.

2.2. Ziel – je ‘ware’ zelf

De tweede kracht die je (persoonlijk) leiderschap en al je keuzes beïnvloedt, is je ziel. Door de eeuwen heen zijn daar talloze boekwerken over verschenen en ook verschillende termen voor gebruikt. Zo is er in de Koran, de Bijbel en de Torah wel sprake van ‘de ziel’, maar in boeddhistische geschriften heeft men het over ‘het ware zelf’ en in het hindoeïsme over ‘Atman’. Bij vele Native Indians in Amerika en Canada gaat men uit van het ‘Authentic Self’, in newagekringen van het ‘Hogere Zelf’ en anderen spreken weer over ‘Eternal Self’. Er zijn dus allerlei benamingen, overigens nog veel meer dan de genoemde, die verwijzen naar het bestaan van hetzelfde: de ziel.

Maar waarom zou je aandacht aan je ziel geven? En hoe kan bezieling dan je werk en privéleven verrijken? Wat is ziel eigenlijk, en welke vijf wegen helpen die optimaal tot z’n recht te komen? Dit hoofdstuk geeft antwoord op die vragen.

Voordelen van bezieling

Kort gezegd levert bezieling je het volgende op:

- ✓ je werk leidt tot meer succes.
- ✓ je leven en werk worden zinvoller.
- ✓ je voelt je vitaler.
- ✓ je bent ‘jezelf’, waarachtig en ‘what you see is what you get’.
- ✓ je relaties worden verdiept en verstevigd.
- ✓ je dromen komen tot leven.
- ✓ je talenten komen meer tot bloei.
- ✓ je ervaart meer vreugde en plezier.

1. Succes

Uit onderzoek van Angela Lee Duckworth uit 2013¹⁶ blijkt dat de belangrijkste factoren voor (zakelijk) succes slechts twee aspecten zijn, namelijk passie en volharding. En dat zijn nu precies de kenmerken die aan het licht komen als je optimaal *bezield* werkt en leeft.

¹⁶ Duckworth, Angela Lee. TED-presentation. *Grit: The power of passion and perseverance* (April 2013)

2. Zinvol leven en werken

Je individuele missie en visie zijn direct verbonden met wat je als ziel te brengen hebt. Zodra je weet wat je bezielt en daar vorm aan geeft, ervaar je je werk en/of leven als zinvol. Zeker als je je natuurlijke talenten de ruimte geeft in je loopbaan of privéleven. Dat gebeurt als je ziel meer meedoet.

3. Vitaliteit

Als je doet waar je van nature goed in en gepassioneerd voor bent, ervaar je meer positieve energie, die je vitaliteit aanzienlijk versterkt. Mensen verzetten bergen zodra ze bevlogen zijn.

4. Vrijheid om jezelf te zijn

Als je je ziel meer ruimte geeft, geef je jezelf de vrijheid om 'gewoon jezelf' te zijn. Dan spreek je onverbloemd je eigen waarheid, doe je wat je blij maakt en vreugde geeft en ga je naar die plekken waar je floreert en je talenten gewaardeerd worden.

5. Verdiepende contacten

Vanuit bezieling deel je kracht en kwetsbaarheid, succes en mislukkingen, terwijl je relaties verdiept en verstevigd worden. Door iets van je ziel te delen open je de toegang tot een dieper en vervullend contact. Zowel in werk- als privérelaties geeft deze verdieping niet alleen meer voldoening, maar ze leidt ook tot langdurige relaties die meer plezier en succes opleveren.



Door iets van je ziel te delen open je de toegang tot een dieper en vervullend contact.

6. Dromen komen tot leven

Als je je hart en ziel volgt, komen je dromen eerder tot leven. Zonder bezieling is er geen droom die tot leven komt. Ben je echter gepassioneerd om een droom te realiseren, dan is de kans eenvoudigweg groter dat dit een realiteit wordt.

7. Meer vreugde en plezier

Als je bezield bent, ervaar je doorgaans meer vreugde en plezier in je leven doordat je doet wat je wilt doen en waar je van nature goed in bent.

Deze voordelen komen naar je toe zodra je 'Persoonlijk Inspirerend Leiderschap' van je ziel uitoefent, zoals je in deel 2, hoofdstuk 4, ziet, dat over persoonlijk bezield leiderschap gaat. Maar wat is ziel eigenlijk? En welke vijf wegen helpen je om die ziel optimaal tot z'n recht te laten komen?

Definitie Ziel

De ziel¹⁷ is een origineel, *individueel* pakket met energie, bewustzijn, eigenheid, opgeslagen ervaringen en herinneringen (vreugdevol en pijnlijk), talenten, verlangens en dromen. Elke ziel, dus ook jij, staat globaal voor vijf existentiële taken/wensen:

1. groeien in bewustzijn door gevoelde ervaringen;
2. soevereiniteit wat betreft eigen bestaan ontwikkelen;
3. zielenpijn helen;
4. zielenvreugde leven;
5. oorspronkelijke talenten en dromen tot leven brengen.

Ik zal hieronder deze vijf aspecten nader toelichten in het licht van de reis van de ziel die je tijdens je leven doormaakt en die je een wezenlijke reden van bestaan geeft.

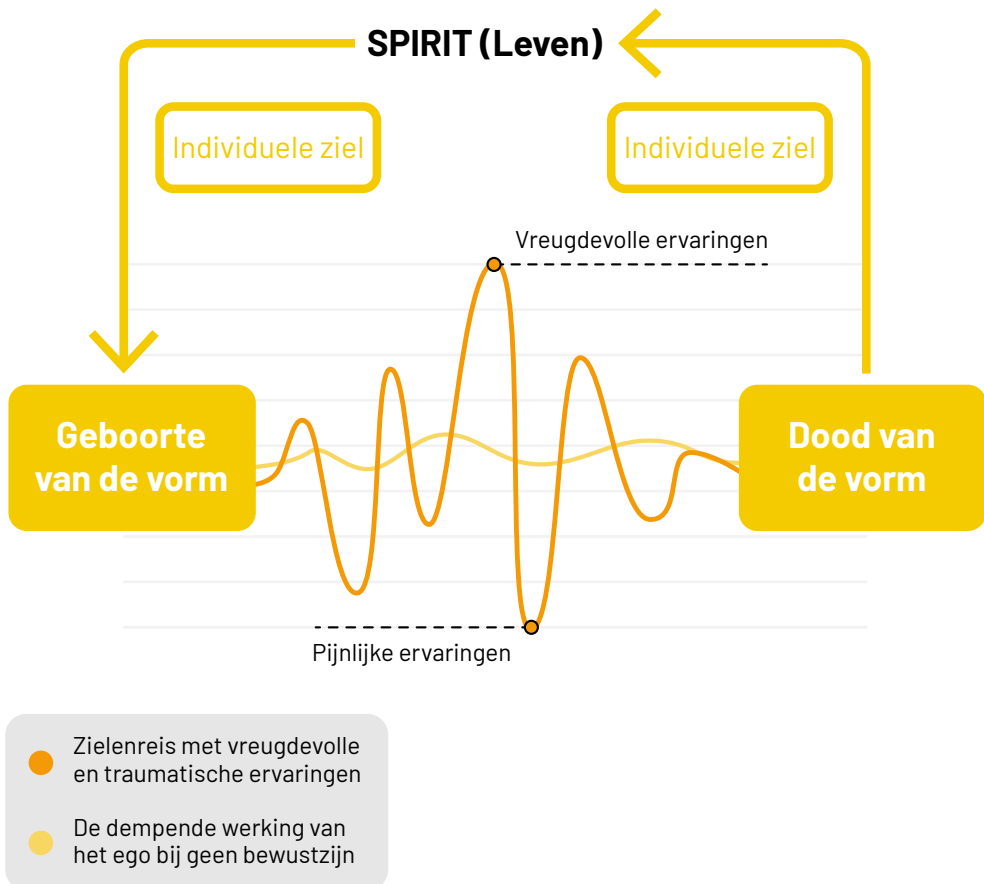
Ga maar eens bij jezelf na: wat gebeurt er als je als ziel (of collectieve ziel, zoals bij een volk met eigen geschiedenis) wel of geen eigen plek van leven hebt? Hoe komt het dat Mozart op z'n vijfde jaar zijn eerste compositie schreef? Of dat een meisje van vier zeven talen spreekt? Vier of vijf jaar opleiding? No way, ze brachten deze talenten gewoon in hun zielenbagage mee om te delen. Dit zijn verschijnselen die niet louter en alleen vanuit de huidige wetenschap te verklaren zijn. Maar ze zijn er wel!

Reis van de ziel

Mijn aanname is dat je allang bestond voordat je hier op aarde ging leven. Er is nog niemand geweest die dit feitelijk kan ontkennen. In het hindoeïsme wordt de ziel gezien als de geïndividualiseerde spirit. Iedere ziel is als een vonk van het Licht van Spirit/Goddelijke, dat in ieder van ons huist, zoals de gnostici¹⁸ ons hebben laten zien.

¹⁷ Definitie vindt deels zijn oorsprong in 'Rijkdom is gratis!' Thoolen & Hobbelink

¹⁸ Slavenburg, J. De Nag Hammadi-geschriften (2004)



Figuur 2.4. Zielenreis

De gnostiek is een vroegchristelijke stroming uit de eerste eeuwen van onze jaartelling. Kernthema daarvan is dat de mens vergeten is wie hij in werkelijkheid is. In de gnostische teksten is Jezus een boodschapper die de mens oproept zichzelf te herinneren: 'Sta op en herinner jezelf!' Gnosis is het Griekse woord voor kennis, en betekent hier: kennis van je ware zelf. Omdat je als mens met je ware zelf deel uitmaakt van de ware werkelijkheid, is kennis van je ware zelf tegelijkertijd ook kennis van de ware werkelijkheid. Gnosis als zelfkennis is kennis van 'het Al'. Wie zichzelf kent, kent het Al.



*De ziel kent geboorte noch dood.
Ze is niet ontstaan, ze ontstaat niet en ze zal niet ontstaan,
Ze is ongeboren, eeuwig, immer-zijnd, onsterfelijk en
oorspronkelijk, Ze wordt niet gedood als het lichaam wordt gedood.
- Bagavad Gita¹⁹*

Het leven was er al lang voordat je bestond op aarde. Het is er altijd al geweest, net als de planten die doodgaan in de herfst en winter en weer opbloeien in de lente. Ondergronds en onzichtbaar is het leven altijd doorgedaan. Zo is het ook met ons mensen, omdat we uit één natuur komen.

De herkomst en terugkeer van de ziel zijn toe te schrijven aan één oneindige oerkracht, of oersoep, of spirit. De ziel kan zich tijdelijk nestelen in vormen, zoals bijvoorbeeld het huis van je lichaam voor de tijd dat je op aarde leeft. Maar hij ontdoet zich vroeg of laat weer van die vorm om verder te evolueren. Het individuele Leven gaat dus door. Geboorte en dood zijn slechts tijdelijke fysieke transitie's.

Ziel in de tijdelijke mensvorm

De kracht die verantwoordelijk is voor alle creatie en destructie van de vorm, gevoed vanuit een ultieme licht-/bewustzijnsbron, is spirit, symbolisch: de zon. Dus je ziel komt daar ook uit voort. In die zin ben je in essentie een vonk van licht en bewustzijn.

¹⁹ Bhaktivedanta Swami Sri Srimad Prabhupada A.C. Bhagavad-Gita zoals ze is (2012)

De daadwerkelijke levensvorm als mens is gemaakt door Moeder Aarde, die we nodig hebben gehad om ons lichaam geboren te laten worden. Met een ziel die voortkomt uit spirit om nieuwe ervaringen op te doen en te groeien in (zelf)bewustzijn. Daarom wordt het wandelen op deze aarde als mens door sommigen ook wel gezien als het heilige huwelijk van Vader Zon (spirit/ziel) en Moeder Aarde (lichaam) en dat geeft ons allen het huidige leven in de mensvorm om ervaringen en bewustzijn op te doen.

Met deze kennis staat iedereen vanaf zijn geboorte voor een vijftal existentiële opgaven, die werk en privéleven veraangenamen en zinvol maken:

1. groeien in bewustzijn door gevoelde ervaringen;
2. soevereiniteit over eigen bestaan ontwikkelen/leven;
3. zielenpijn helen;
4. zielenvreugde leven;
5. oorspronkelijke talenten en dromen tot leven brengen.

Laten we ze eens nader bekijken.

1. Groeien in bewustzijn door gevoelde ervaringen

Een existentiële taak waar ieder van ons als ziel voor staat, is groeien in bewustzijn door gevoelde ervaringen en inzichten. Gedurende je leven doe je intens voelbare ervaringen op, van extatisch tot aan pijnlijk/traumatisch, die in je ziel gegrift worden. Ga maar bij jezelf na: wanneer was je in je leven of werk blij, en wat heeft het je geleerd dat het je blij maakte? Wanneer zat je diep in de put, was je ergens blijvend verdrietig, kwaad of verbitterd over? Welke inzichten over jezelf heb je daarbij opgedaan?

Diepgevoelde ervaringen sla je als herinneringen op. Inzichten komen hieruit voort, waarmee je als ziel kan groeien. Dit geheugen wordt toegevoegd aan de reeds bestaande zielenbagage die je eerder in je leven (of anders) hebt opgedaan. Geheugen wordt dus opgeslagen in je ziel. De hersenen fungeren onder andere als tijdelijk voertuig voor het oproepen, *triggeren* en opslaan van herinneringen. Bij dementie bijvoorbeeld blijft dat laatste in gebreke, wat niet wil zeggen dat de herinneringen weg zijn! Alleen de hersenen als voertuig haperen. Er zijn veel bronnen die melden dat overleden zielen toegang tot alle herinneringen hebben, en dan vooral tot degene die positief verbonden zijn met het hart. Alle ziektes zouden dan weg zijn, en men heeft geen enkel oordeel over zichzelf of anderen meer (Eindeloos bewustzijn van Pim van Lommel²⁰, *Three waves of Volunteers and the*

²⁰ Lommel, Pim van. *Eindeloos bewustzijn*. Ten Have (2017)

New earth van Dolores Cannon²¹; When heaven calls van Matt Fraser²²).

Het opdoen van nieuwe ervaringen en herinneringen die je hart en ziel *tijdens* je leven raken, verrijken je bewustzijn met nieuwe inzichten. Eigenlijk zijn het doorzichten. Die groeien van binnenuit, waardoor je jezelf beter leert kennen.

En als het goed is geeft dit vergrote bewustzijn je steeds meer informatie om te leven en werken vanuit spirit. Als gevolg hiervan ga je meer leven vanuit onder andere vriendelijkheid, oprechtheid, waarheid, verbinding en respect. Dan vertrek je uit dit leven met meer bewustzijn. Sommigen zeggen dat de trillingsfrequentie van je ziel dan hoger is geworden. Met een hogere frequentie wordt niet zozeer bedoeld dat de basale instincten en je ego je leven bepalen, maar veel meer je hart en ziel, met respect voor alles en iedereen. Kortom, je leeft en werkt dan meer vanuit spirit.

Bij bewustzijnsmomenten over jezelf gaat symbolisch het licht in je aan. Als je steeds vaker en langer deze momenten ervaart, ontaarden ze in perioden van bewustzijn, wat weer kan ontaarden in continu leven vanuit spirit.

Om gaandeweg steeds meer in die richting te evolueren doen we tijdens onze zielenreizen veel ervaringen op, van vreugdevol tot pijnlijk en traumatisch, en zo ontstaat bewustzijn. Zo ook in dit leven. Je ziel komt vanuit spirit binnen op een bepaald moment gedurende de zwangerschap van je moeder. Waarom juist bij deze ouders, in dit gezin, in deze streek, in dit land met deze cultuur, met deze religie, in deze tijd? Mogelijk omdat je ziel eraan toe was om juist in deze omstandigheden gevoelde ervaringen in dit leven op te doen, waardoor je bewustzijns groei naar een hogere frequentie verder werd ontwikkeld. Met andere woorden: naar een vreedzamer mens.

21 Cannon, D. *Three waves of Volunteers and the New earth* (2011)

22 Fraser, M. *When heaven calls* (2020)

🔗 Oefening - Groeien in bewustzijn door gevoelde ervaringen

- ✓ Welke vreugdevolle ervaring in je leven heeft je op andere gedachten gebracht? Met andere woorden: wat heb je ervan geleerd over hoe te leven of werken vanaf dat moment?
- ✓ Welke pijnlijke ervaring in je leven heeft je op andere gedachten gebracht? Met andere woorden: wat heb je ervan geleerd over hoe te leven of werken vanaf dat moment?

Reden van bestaan

Het huidige leven is niets anders dan een tijdelijke leerschool die je levenslessen voor je ziel geeft. Niet zozeer om alleen meer kennis en vaardigheden te vergaren of tot succesvolle prestaties te komen, maar bovenal opdat je leert van je levenslessen en daarmee groeit naar een oprecht, waarachtig en vreedzaam mens, zowel voor jezelf, als voor anderen én je (natuurlijke) omgeving.



Het huidige leven is niets anders dan een tijdelijke leerschool, waar je door bewuste levenslessen als ziel groeit naar een oprecht, waarachtig en vreedzaam mens voor jezelf, als voor anderen én je (natuurlijke) omgeving.

Het leven evolueert spiraalsgewijs, zoals je dat bij de seizoenen in de natuur ziet. Zo word je vroeg of laat telkens weer met een nieuw facet van eenzelfde thema geconfronteerd, zodat je je kunt ontwikkelen tot een waarachtig en vreedzaam mens.

Als je bijvoorbeeld veel te dominant mensen blijft afstoten, draag je bij aan meer conflicten in je leven, of het nu om je collega's, vrienden, burens of familie gaat. Totdat je je realiseert wat je eigen aandeel hierin is en dus ervan leert, blijft deze geschiedenis zich herhalen. En dan blijf je deze problemen in je leven dus tegenkomen. Maar kijk je naar jezelf en leer je om hier anders mee om te gaan omdat je dit van binnenuit écht anders wilt, dan maak je een reuzensprong in je evolutie als ziel naar een hogere frequentie. Of als je je vaak niet serieus genomen voelt, blijft dit terugkomen totdat je gaat kijken wat je hier zélf aan kunt doen en veranderen.

Wil de ziel kunnen groeien, dan moet je vroeg of laat wel oude vormen loslaten. Daardoor maak je ruimte voor nieuwe ervaringen en nieuwe vormen om aan te leren. Dat is te vergelijken met bomen die hun bladeren loslaten in de herfst, waardoor er in de lente weer nieuwe groei zichtbaar wordt. Als je echter langer vasthoudt aan oude vormen die je niet wilt verliezen, vertraag je je ontwikkeling als ziel. Er kan dan zelfs sprake zijn van regressie in je ontwikkeling, waarbij je als het ware stappen terug zet. Zoals langer bij een partner blijven dan voor je groei goed is; langer een product of dienst aanhouden die over de houdbaarheidsdatum zijn; of langer een functie uitoefenen dan nu goed voor je is, etc.



Wil de ziel kunnen groeien, dan moet je oude vormen vroeg of laat loslaten, om ruimte te maken voor nieuwe ervaringen en vormen om aan te leren.

Zielengroei naar een oprecht, waarachtig en vreedzaam mens ontwikkel je dus als je oude vormen loslaat en je daar levenslessen uit destilleert. Op het moment dat je weer met een leerthema van jezelf geconfronteerd wordt of een oude vorm moet loslaten, heb je een keuze. Iedere keer weer. Want vrije wil is je hier op aarde gegeven. Stel, je komt voor de zoveelste keer in een conflict met iemand. Dan heb je twee keuzes: of je leert van datgene wat je zelf doet waardoor je telkens in ruzies belandt, en ontstijgt dit, of je blijft de tegenpartij verwijten maken en veegt telkens je eigen straatje schoon. In het tweede geval evolueer je als ziel niet. Eigenlijk doe je dan een stapje terug en is er sprake van regressie in je ontwikkeling. Er zijn mensen bij wie dat tot aan het einde van hun leven zo is.

Sommige mensen denken dat je van dit soort individuele leerthema's af bent als je overlijdt en je ziel overgaat naar de hemel, maar dat is naar mijn idee onzin. Dood is in die zin niets anders dan het einde van een relatie met een partner, met een werkgever of met wie of wat dan ook. Je kunt bijvoorbeeld een nieuwe baan kiezen, maar je ontwikkelpunten blijven dezelfde, en je bent nog steeds daar waar je gebleven was in je ontwikkeling. Je kunt een nieuwe partner kiezen, maar zult tegen dezelfde thema's oplopen die je met je vorige partner niet eerder in jezelf hebt opgelost. Je kunt een nieuw leven als ziel zonder lichaam ervaren, maar je leerthema's blijven dezelfde. Als je je levenslessen niet toereikend hebt voltooid, omdat je daar niet voor gekozen hebt, heb je waarschijnlijk meer levens te gaan om dat doel alsnog te bereiken. Je kiest dan voor uitstel van of zelfs regressie in zielen-groei. Kortom, je ontwikkeling houdt niet op als je dood bent.



Je ontwikkeling houdt niet op als je dood bent.

Paramahansa Yogananda²³ uit India deelde het volgende hierover: *“Don’t depend on the death to liberate you from your imperfections. You are exactly the same after death as you were before. Nothing changes; you only give up the body. If you are a thief or a liar or a cheater before death, you don’t become an angel merely by dying. If such were possible, then let us all go and jump in the ocean now and become angels at once! Whatever you have made of yourself thus far, so you will be hereafter. And when you reincarnate, you will bring that same nature with you. To change, you have to make the effort. This world is the place to be”*.

Als je sterft, verlaat je ziel je lichaam en neem je je ontwikkelingen en ervaringen mee om elders verder te groeien als ziel. Volgens de boeddhisten en hindoestanen gaat je ziel met opslagbewustzijn door, belichaamd of ontlichaamd. Zij spreken van Karma, de wet van oorzaak en gevolg: *What comes around, goes around*. Wat je zaait, zal je oogsten, over levens heen. Goede daden hebben goede gevolgen, slechte daden slechte. Heb je iets slechts in een vorig leven gedaan, dan neemt je ziel deze bagage mee om het probleem verder op te lossen met de levenslessen die nu op je levenspad komen. Of heb je iets slechts gedaan in een vorig leven, dan geven we nu de kans om juist de goede dingen te doen.

Op wat voor manier dan ook is het doel van je leven om een beter mens te worden, in vrede met jezelf, met alle anderen en de aarde waarop we leven.

Jonge en oude zielen

Elke ziel heeft ook een ander frequentieniveau, qua ontwikkelingen en mate van bewustzijn. Gedurende je zielsontwikkeling door levens en tijden heen doe je zo veel ervaringen en leringen op die de ziel op een hoger plan kunnen brengen. In het proces van zielenontwikkeling wordt nogal eens gesproken over jonge en oude zielen.

23 Parmahansa Yogananda. *Uitspraken van Parmahansa Yogananda* (2016)

Oudere zielen hebben meerdere levenservaringen en meer zelfbewustzijn opgedaan. Op grond daarvan geven ze hun huidige leven en werk vorm, waarbij de spirituele waarden een grotere plaats innemen en een bijdrage leveren aan een betere wereld (hoger trillingsniveau van zelfbewustzijn). Dan doet materie er minder toe en stel je je leven op eigen wijze in dienst van bovengenoemde missie.

Echter, diezelfde oude zielen kunnen in het huidige leven/werk hun opgebouwde zielenervaringen en zielenlessen ook misbruiken ten koste van de mensheid en de aarde als het ego het van hen overneemt! Mythisch of niet, denk maar eens aan het verhaal van een selecte groep Atlantiszielen die hun talenten later puur omwille van de macht gingen misbruiken, wat leidde tot de val van Atlantis. Hoogmoed komt voor de val. Dat is waar een extreem ego toe leidt. En Atlantis of niet, dat zien we vandaag de dag genoeg bij veel zittende (wereld)leiders.

Aan de andere kant kunnen sommige jonge zielen zo gepreoccupeerd zijn met beheersing, controle, veiligheid, angst, materie en macht/invloed, hebzucht, afgunst, vergelding, agressie (lager trillingsniveau van meer instinctieve aard), dat zo'n ziel dat ook meebrengt in het huidige leven. De invloed daarvan sijpelt door in de keuzes die er door die persoon nu gemaakt worden.

Los dus van de zielenleeftijd (al heb je misschien 20.000 interessante vorige of volgende levens meegemaakt) kunnen sommige zielen een verschillende trillingsfrequentie hebben. De ziel met een hoger trillingsgetal aan frequentie omarmt zowel het licht als de schaduw en kan in volle vreugde, maar ook in volle pijn zich laten raken en aanwezig zijn.

Zo zie je kinderen geboren worden in gezinnen die vanuit zichzelf de neiging hebben om veel strijd, ruzie, macht/onmacht en angst en intimidatie te creëren. Er zijn ook kinderen die er oprecht en structureel genoeg in scheppen om anderen te pesten of anderszins opzettelijk pijn te doen. Daartegenover heb je de kinderen die in hun hele doen en laten van begin af aan open en transparant, vredelievend en vol aanwezig zijn. Sommigen daarvan hebben als ziel al zo'n hoog trillingsniveau, zo'n hoog bewustzijn ontwikkeld, dat ze van daaruit hun talenten kunnen vormgeven om zo bij te dragen aan een betere wereld. Dit fenomeen wordt ook weleens de 'Golf van Nieuwetijdskinderen' genoemd. Ze bezitten vaak bijzondere kwaliteiten, zoals telepathische vermogens, helderwetendheid of helderziendheid, een sterke intuïtie, hooggevoeligheid en wijsheid.

Los van de hoogte van het trillingsniveau kan een ziel zich ongekend en diep eenzaam voelen doordat de meeste mensen om hem of haar heen (met een lagere trilling) hem of haar niet begrijpen, te wijs of raar vinden. Voor je het weet denk je: in wat voor wereld ben ik in hemelsnaam terechtgekomen? Daarom is het van groot belang jezelf te leren beschermen, en daar kan je ego op gepaste wijze aan bijdragen. Aan de andere kant kan een hoogontwikkelde ziel zich ongekend en intens thuis voelen bij zielen met eenzelfde frequentiegebied, of het nu kinderen, volwassenen of ouderen zijn. Vaak kom je in je leven diezelfde zielen tegen vanuit een 'kosmisch soort-zoekt-soort', ter ondersteuning en herkenning van je eigen thema's en ontwikkelingen: je zielenfamilie, wat dus iets anders is dan je bloedfamilie.

Echter, oude of jonge ziel, vanuit spirit bestaat er geen oud en jong en is alles gelijk. Als je heimelijk denkt dat je als oude ziel ietsje beter of verder bent, dan verhef je jezelf boven de ander, wat typisch een voorbeeld van te veel ego is. Alleen verpakt in een spiritueel masker, ook wel je *spirituele ego* genoemd. Dan is het niet spirit, maar ego die overheerst, niets anders. Bovendien kan een zogenaamde jonge ziel iets meemaken waardoor hij of zij een evolutiesprong in bewustzijnsontwikkeling maakt. Dat overkwam bijvoorbeeld de Tibetaanse boeddhistische monnik Milarepa, die verlicht werd²⁴.

Kortom, al heb je veel slechts opgebouwd in je leven, dan kun je nog steeds in hetzelfde leven het tij keren!

Voorbeeld - Een reuzensprong van je ziel

Op zevenjarige leeftijd overleed Milarepa's vader. Zijn familieleden misbruikten daarna de bezittingen van zijn moeder, die hem aanspoorde om uit wraak zwarte magie te beoefenen. Dit deed hij jarenlang, tot vele moorden aan toe. Hiermee had hij in een mum van tijd veel negatief karma opgebouwd en zijn zielenfrequentie verlaagd.

Hij kreeg echter spijt van zijn acties, besloot zijn karma te verschonen en vroeg om hulp. Uiteindelijk kwam hij terecht bij 'Marpa', een van zijn belangrijkste leermeesters. Die gaf hem meerdere malen de opdracht om met blote handen hoge torens van steen te bouwen, om ze daarna af te breken en weer op te bouwen. Keer op keer. Hij had zo veel negatief karma opgebouwd dat hij dat nu moest afbreken met zijn eigen handen! Deze nederig makende ervaringen brachten Milarepa in dit leven een totale ommekeer en dus verlichting.

24 Lhalungpa, L.P. Het leven van Milarepa (1994)

2. Soevereiniteit over eigen bestaan ontwikkelen/leven

Elke ziel heeft een bepaalde originaliteit, die *geen enkele andere* ziel heeft. Elke ziel heeft een eigen historie met bagage aan ervaringen en bewustzijn. Elke ziel heeft eigenaardigheden, verlangens, dromen en talenten die een andere niet zo heeft. Kijk alleen al maar naar de verschillen op jonge leeftijd bij eenenige tweelingen. Deze eigen kleur die je meebrengt typeert je in essentie, nog voordat de ego-ontwikkeling na de eerste levensjaren de overhand kreeg.

In de tijd dat je ziel op aarde wandelt, wil hij een zelfstandige, onafhankelijke ruimte en bestaansgrond om die originaliteit uit te drukken. Niet alleen als individu, maar ook als collectieve ziel van een volk. Als je kijkt naar de definities van soevereiniteit²⁵, dan zie je: eigen of opperheerschappij, of de autoriteit om over jezelf, je natie of land te regeren. Soevereiniteit wordt gekenmerkt door onder andere:

- ✓ een eigen territorium;
- ✓ onafhankelijkheid;
- ✓ de bevoegdheid om eigen wetten vorm te geven;
- ✓ geen inmenging van anderen dulden en ‘nationale’ grenzen respecteren.

Iedereen wil bestaansrecht, oftewel ‘elke ziel wil er gewoon mogen zijn’. Elke ziel wil vrij zijn om te leven en wil dus zelfstandig en onafhankelijk kunnen leven of werken en zich ontwikkelen. In alle systemen of relaties waarin je ziel terechtkomt die onvoldoende ruimte geven aan die zelfstandigheid, leidt dat tot (opgestapelde) zielenpijn, of zelfs zielentrauma’s. En die kunnen lang blijven voortbestaan. De zielenvlam gaat op een laag pitje of dooft zelfs een tijdje. En voor je het weet maken depressie, verslaving, gevoelens van vergelding en agressie zich van je meester, met als gevolg dat de pijn tijdelijk wordt verzacht.

“

Elke ziel wil er mogen zijn.

²⁵ Encyclo.nl. Definities soevereiniteit. www.encyclo.nl.

Als je ziel dan de keuze heeft en maakt om naar een andere (werk- of leef-) omgeving te gaan, die meer ruimte geeft aan die zelfstandigheid, ervaren mensen dat als een bevrijding of opluchting. Alsof ze uit een geestelijke gevangenis zijn gestapt en een volwaardige plek hebben gekregen van waaruit ze verder kunnen leven en floreren. Beziel! Net zoals een plant of boom op bepaalde plekken wel groeit, komt ook een mens soms op bepaalde plaatsen meer tot zijn recht, of tot ontwikkeling. En dan heb je als mens nog eens het voordeel dat je, anders dan planten, vaak kunt kiezen waar je gaat of staat.

Elke ziel wil zijn *eigenheid* laten zien en horen, en zijn *eigen waarheid* kunnen uiten. Elke ziel heeft zijn eigen uniciteit en autoriteit, en wil daarvoor de ruimte hebben. Hij wil zijn *eigen creaties uitdrukken*, of het nu gaat om muziek, kennis, een gedachtegoed, onderzoek, mening of wat dan ook. Je kan dan gewoon niet anders en hebt het idee dat een creatie door je heen *moet* worden uitgedrukt. Alsof er geen ontkomen aan is. Vanzelfsprekend. Ken je dit? Eigenlijk doe je er goed aan om even te stoppen, maar je bent zo beziel door je werk dat je maar al te graag met volle passie een nachtje doorwerkt. Of stel je voor dat je 's nachts rond drie uur wakker wordt met inzichten en je eigenlijk door wilt slapen. Of dat je iets in een film of bij een meeting hebt gezien wat je direct op nieuwe ideeën brengt, die je makkelijk ontglippen als je ze niet even vastlegt. Wel, je ziel kan niet anders en laat je opstaan, laat je vastleggen, laat je uitdrukken, maar dan moet je daar wel de ruimte voor hebben of maken als die ooit is ingeperkt of je zelfs ontnomen.

In veel gevallen kun je dat zelf alsnog ontwikkelen, maar dan moet je daar wel verantwoordelijkheid voor nemen en persoonlijk eigenaarschap toe betuigen. Bij Persoonlijk beziel leiderschap (hoofdstuk 4 in deel 2) zie je hoe je je onafhankelijkheid en eigen autoriteit vergroot.

🔗 Oefening - Zicht op eigen soevereiniteit

- ✓ Wanneer had en nam je de ruimte om jouw waarheid inzake iets te delen?
- ✓ Wanneer voel je je niet vrij om te delen wat er werkelijk in je omgaat?
- ✓ Wat moet er gebeuren om je nog vrijer te voelen en jezelf te zijn in je werk en leven?

Persoonlijk verhaal - Over het belang van soevereiniteit

In het verleden, in 2014, had ik voor sommige Native Canadian Indians coachings (die ik ook wel 'Healing Talks' noemde) verzorgd in Canada, British Colombia op het eiland 'Bella Bella' tijdens het 25-jarig jubileum van het intertribal Canoe Event tijdens een tiendaagse ceremonie met een paar duizend mensen. Een paar jaar later, in 2018 in Sedona, Arizona, USA, wilde ik mijn hulp opnieuw aanbieden aan andere Natives in het Navajoland. Het antwoord dat chieft Mario Cruz gaf was: 'Daar zitten we niet op te wachten. Het enige wat we nodig hebben is: soevereiniteit.'

3. Zielenpijn helen

Als je eerlijk naar jezelf bent, wat zit je dan nog steeds dwars wat niet als opgelost voelt? Denk alleen maar aan bijvoorbeeld arbeidsconflicten, een familieruzie, een niet-afgerond afscheid van dierbaren, of bestaansgrond die van je is afgepakt. Welke zielenwonden die je bezwaren draag je met je mee?

Kan je je herinneren wanneer je emotionele pijn hebt opgelopen die je misschien nooit zal vergeten? Traumadeskundige dr. Peter Levine²⁶ laat zien dat iedereen bepaalde trauma's heeft. Zonder uitzondering! Sommige overlevingspatronen zijn ooit geboren bij je voorouders in tijden van onveiligheid, met angst voor fysieke of emotionele pijn. Zo kunnen oorlogsslachtoffers defensieve of zelfs onvoorspelbaar passief (cynisch) of actief agressieve gedragingen vertonen in het dagelijks leven en werk. De angst voor hun pijn geven ze in de wijze van opvoeding vaak onbewust door aan hun kinderen of kleinkinderen, de tweede- en derdegeneratieslachtoffers. En wie weet beïnvloedt dat je nu nog steeds en verklaart het een aantal gedragingen. Dan is het zaak om die oude, lange pijn uit de familie in je te helen. Dit laat ook zien dat zielenpijn uit dit leven kan komen, maar ook van daarvoor kan stammen.

Welke emotionele pijn heb je nog onvoldoende een plek gegeven, waardoor hij blijft terugkomen en je gedrag en keuzes beïnvloedt?

²⁶ Levine, P. *De tijger ontwaakt. Altamira* (2007)



De meesten van ons hebben trauma's.

Praktijkvoorbeeld - De impact van trauma's in je carrière

Zoals een accountmanager van een grote bank, die ik coachte.

Meerdere malen was hem promotie beloofd op basis van de prestaties van de afgelopen jaren. Als hij het laatste assessment goed zou doen, kon hij zeker rekenen op een promotie na zo'n lange tijd wachten. Hij kwam met een 9,5 uit het assessment.

Twee weken later werd hem verteld dat promotie om strategische redenen toch niet doorging. De moed zakte hem in de schoenen. Dit was een reuzenklap in zijn gezicht. Hij werd onverschilliger en minder ambitieus in zijn werk. Hij koos nu de veilige weg en niet meer voor zijn bezieling.

Je kunt in geval van dit voorbeeld zo diep geraakt worden dat die ervaringen in je ziel gegrift worden en als bagage opgeslagen. In dat licht kun je de ziel ook zien als het 'opslagbewustzijn' dat je met je meedraagt, en van waaruit je tot andere keuzes komt. Misschien ken je het wel, het moment dat je je 'bevrijd voelde' toen je uit een baan of een relatie stapte, of een vast idee over jezelf of een ander losliet.

Soms kom je op een punt in je leven en werk waarop je je kunt afvragen: is het laf om te gaan of juist laf om te blijven? Kortom, hoe trouw ben je aan de stem van je ziel? De onrechtvaardigheid, ongelijkwaardigheid, kwaadheid en verdriet die aangeraakt worden, vragen om heling. Zoals een gezonde rouwverwerking met expressie van emoties en steun van anderen verloopt, zodat je je na deze energetische douche lichter voelt, om vervolgens met meer positieve energie vooruit te gaan. Zoals ooit gebeurde bij een deelnemster aan mijn leergang Personal Empowerment, die opgekropt verdriet had weggestopt en te hard was geworden voor haar collega's. Na erkenning van het wegstoppen van de dood van haar vader liet ze eindelijk de pijn stromen en het verdriet z'n natuurlijke gang gaan. Daarna was ze opgelucht en werd ze fundamenteel milder naar haar collega's en klanten.

Maak je dit verwerkingsproces niet door, dan kun je je makkelijk lange tijd aan slachtofferschap, verharding en klagen overgeven, of anderen (emotioneel) pijnigen als reactie op je eigen onverwerkte zielenpijn. En dat zal de zielenpijn juist alleen maar voeden en versterken.

Je zielenpijn kan soms zo groot zijn dat je jezelf gaat beschermen tegen meer gevoelde pijn. En dan schiet je ego te hulp. Hoe? Met ontkennen of bagatelliseren, met oordelen, met gelijk halen of met vergelding. Je kunt je tijdelijk opgelucht voelen door een van deze reacties, maar in feite draag je daardoor juist bij aan de polarisatie. Door vanuit verongelijkheid de ander fel te veroordelen voed je het conflict, voed je de scheiding met anderen en versterk je de zielenpijn over en weer. Niet alleen individueel, maar ook collectief. Het laatste kan het geval zijn bij volkeren die voor hun collectieve ziel strijden om de soevereiniteit te herwinnen die hun ontnomen is. Als het collectieve ego dan de overhand neemt, zien we strijd na strijd, oorlog na oorlog, en de geschiedenis herhaalt zich, millennialang.



Oude onverwerkte zielenpijn en het ego zorgen ervoor dat de geschiedenis zich herhaalt.

Als er veel opgestapelde emotionele pijn in je huist, is het tijd om die te verlichten, zodat je minder bezwaard met negatieve gedachtes en emoties verder kunt gaan. Als je verwachtingen loslaat, bijvoorbeeld dat het anders, mooier of beter wordt, dan komt er ruimte (spirit schijnt door) en kan gezond verdriet komen. Het toelaten van verdriet is namelijk de meest wezenlijke sleutel tot heling bij verlies of rouwverwerking. Tijdens de ontwikkeling en uitvoering van een transitietraining ‘Nieuw Perspectief’ voor de Rijksoverheid heb ik mij als psycholoog jarenlang verdiept in de optimalisatie van rouwverwerking en loopbaancoaches en trainers daartoe opgeleid. Uit de meest recente inzichten hierover van verliesdeskundige de Mönninck²⁷ blijkt dat alles wat je structureel afhoudt om pijn niet te hoeven voelen, die pijn in stand zal houden.

²⁷ Mönninck, Herman de. *Verlieskunde*. Bohn Stafleu van Loghum (2017)



Toelaten van verdriet is de meest wezenlijke sleutel tot heling bij emotionele pijnverwerking.

De oplossing is om gedoseerd, op veilige wijze, naar de pijn toe te gaan en kwaadheid, schaamte en verdriet toe te laten, zodat de pijn als regendruppels kan verdampen en je zielenbagage een stukje leger voelt. Lichter en opgelucht. Het is de alchemie waar de ziel naar snakt en zich door gelouterd voelt als je deze emotionele reis durft aan te gaan.

🌀 Oefening - Zicht op zielenpijn

- ✓ Wat zit je deep-down nog dwars in je leven of werk?
- ✓ Wat raakt je nog steeds als mensen erover beginnen?
- ✓ Wat moet er nog gebeuren om je lichter in je leven of werk te voelen?

‘Lost soul & possession of soul’

Het probleem is vaak dat je ego (dat doorgaans op eigen comfort is gericht) deze pijn mijdt, bagatelliseert en ontkent als je het niet doorhebt. Als dat langere tijd aanhoudt, kan dat ontaarden in een ‘lost soul’ of ‘possession of soul’, volgens de Russische psychiater dr. Olga Kharitidi²⁸. Bij ‘lost soul’ heeft de ziel de weg gekozen om als het ware vaak ‘uit het lichaam’ te zijn, om zo de pijn minder te hoeven voelen. Depressie, dissociatie, levenloze of ontredderde ogen (als spiegels van de ziel) en een leeg, bijna onbewoond lichaam zijn vaak het gevolg.

De andere weg die de ziel kan hebben genomen, is een overalerte, neurotische bewoning van het lichaam, als de angstige ziel die vanbinnen blijft trillen (‘possession of soul’). Er is een diepliggende, sluimerende onrust en angst dat je weer bedreigd wordt. Zoals dat je helemaal over de rooie raakt en de ander van alles verwijt omdat die gezegd heeft dat je iets beter kunt doen. Je overgevoelige reactie komt bijvoorbeeld voort uit oude, begraven zielenpijn, omdat je dominante vader of moeder je altijd liet weten dat anderen het beter deden dan jij.

²⁸ Kharitidi, Olga. *Master of Lucid Dreams*. Hampton Roads Publishing Co (2003)

De weggestopte miskenning van je ziel geeft een stuwmeer aan opgestapelde teleurstelling en kwaadheid, die dan opeens opspelen als iemand je niet goed genoeg lijkt te vinden. Ongeacht welk zielentrauma, het drukt je energieniveau als het ware naar beneden, waardoor vaak je vitaliteit, kracht, helderheid en levensvreugde gedempt worden. Soms weet je alleen dat iets je neerdrukt, maar je weet niet wat het veroorzaakt. Bij (ernstige) traumatische ervaringen is het raadzaam professionele hulp te zoeken. Dat kan voor een 'dark night of the soul' tegelijkertijd een ultieme kans voor je zijn om zicht op zaken te krijgen, te helen en zo je energieniveau weer op peil te krijgen.

Sommige ervaringen kunnen je zo zielsdiep raken dat ze diepe geestelijke wonden achterlaten. De zielenpijn heeft dan zo diep ingegrepen dat je kunt spreken van een zielentrauma. Dan is vaak de emotionele pijn zo erg dat ze niet meer hanteerbaar is en dan soms begraven wordt in het onbewuste. Dit zie je bijvoorbeeld bij overlevenden van oorlogen die ernstige trauma's hebben meegemaakt. Niet alleen de pijn wordt dan begraven, maar ook de herinnering en een deel van de vitaliteit.

Dat kan op individueel niveau zijn, zoals na een bankoverval of na een nare ervaring met een leidinggevende die je lange tijd dwarszat. Maar ook op collectief niveau, bijvoorbeeld als de bestaansreden of bestaansgrond van je volk letterlijk is afgepakt, of er wordt een pijpleiding door het kerkhof van je voorouders aangelegd, waarvoor hun graven geruimd moesten worden.

Soms zie je de zielenpijn in de ogen van een baby. Het lijkt erop alsof die pijn ooit elders is opgedaan, maar nog steeds de ziel kleurt. Als we ervan uitgaan dat je ziel meerdere levens gekend heeft, heb je mogelijk bepaalde keuzes voorheen al gemaakt die er nu voor zorgen dat je met deze zielenpijn in het reine moet komen om als ziel te kunnen evolueren. Dit is waar vele hindoeïsten en boeddhisten in geloven: karma, de wet van oorzaak en gevolg.

Ongeacht waar de pijn vandaan komt, waar het om gaat is dat je het nú van jezelf ziet, erkent en gaat helen. Met het bewustzijn van nu kun je oude zielenkwetsuren genezen, zelfs degene die je als baby hebt meegemaakt.

Tijdens je helingsproces dient spirit je door middel van vergeving, tolerantie, begrip, erkenning en excuses, en kan je ziel helen. In het tweede deel, in paragraaf 4.2. onder 'Zielenpijn helen', zie je hoe dit doel met de tien helingsstappen kan worden bereikt.

4. Zielenvreugde leven

Als de ziel echter de ruimte krijgt om zichzelf te zijn, dan is dat heel simpel te zien en te ervaren: je bent dan enthousiast, waarachtig, authentiek, stralend, blij, vitaal, open, onbevangen of bevlogen. Dat werkt vaak aanstekelijk, en het is overtuigend en inspirerend als je ziel zo volop meedoet in je doen en laten.

Zielenvreugde komt meer in je bestaan als je doet wat je leuk vindt en passioneert. Voor de een is dat veel geld verdienen, voor de ander schilderen of muziek maken. Of gewoon feesten. Maar het kan ook het helpen van anderen zijn, of een bijdrage aan een duurzame wereld leveren. Wat het ook is, als je je hart volgt, komt er meer vreugde en bevlogenheid in je leven. Volg dus je passie.



Doe wat je hart je ingeeft en je zal meer vreugde ervaren.

Vreugde laat zich niet altijd voorschrijven of plannen, maar overvalt je vaak ook. Herinner je je de momenten waarop je je spontaan blij voelde? Bijvoorbeeld als je onverwacht supervriendelijk benaderd werd door iemand anders; als je een prachtige vogel voorbij zag vliegen of stilstond bij de wonderschone zon; als je helemaal meegenomen werd in een muziekstuk dat je beluisterde, of als je gewoon gezellig in de kroeg zat te genieten met je vrienden. Dat is de spontane vreugde die het leven je elke dag kan geven, mits je je ervoor openstelt.

Naast de spontane momenten heb je misschien een bucketlist van dingen die je nog zo graag wilt doen of beleven. Bungeejumpen, een wereldreis maken, het Noorderlicht zien etc. De bucketlist weerspiegelt een paar van je verlangens. Vervulling van deze verlangens geeft ook (tijdelijke) vreugde en een zoete, blijvende herinnering.

🌀 Oefening - Zicht op eigen bezieling

- ✓ Kun je je bijvoorbeeld een van de meest vreugdevolle ervaringen uit je leven herinneren?
 - ✓ Waar was je toen?
 - ✓ Hoe zag de omgeving eruit?
 - ✓ Wat viel je toen op?
 - ✓ Wat zag je jezelf doen?
 - ✓ Wat maakte je zo blij?
 - ✓ Wat kun je zelf vaker doen om dit te ervaren?
- Dan ben je bezield!

5. Oorspronkelijke talenten en dromen tot leven brengen

Iedereen lijkt in de wieg gelegd te zijn voor iets anders. Iedereen is geboren met oorspronkelijke talenten, alleen verschillen ze per persoon en in gradatie. De een kan goed werken en materie of geld maken, de ander muziek of kunst maken, de ander een theorie creëren of goed koken.

“

Some are born
- Jon Anderson²⁹

Iedereen heeft een (verborgen) missie en iedereen, zonder uitzondering, heeft wat te bieden: een *stille roeping* om iets te brengen vanuit je natuurlijke talent en passie waarmee je in de wieg bent gelegd. Het maakt niet uit wat je doet, maar je ziel wil van deze oorspronkelijke, individuele passies en talenten gebruikmaken. Hij beschikt van nature over scheppende kwaliteiten en wil zijn bestaansrecht en talenten aantonen. De ziel is in die zin per definitie creatief. De ziel is een scheppend wezen die de eigen originele creativiteit en meegekregen natuurlijke talenten wilt uitdrukken.

²⁹ Tekst uit lied: 'Some are born' van muziekalbum 'Song of Seven' van artiest Jon Anderson



De ziel is een scheppend wezen die de eigen originele creativiteit en meegekregen natuurlijke talenten wil uitdrukken.

Volgens de parabel van de talenten uit de Bijbel³⁰ vormen het gebruik en de uitbreiding van je talenten juist een goddelijke daad, in ieder geval te verkiezen boven je talent begraven en er uit angst niets mee doen. Vanuit je missie wil je met je talent expliciet bijdragen aan de ontwikkeling van de maatschappij. Wat je daarbij ondersteunt, is het bouwen en realiseren van een individuele visie: een droombeeld van een toekomstige wereld waar je naar verlangt en hoe je jezelf daarin idealiter ziet werken en leven. Zo kun je als cabaretier visualiseren dat je een keer in een grote, beroemde zaal komt te staan. Of dat je als schoonmaker schone en frisse toiletten ziet, wat je een goed gevoel geeft. Als beleidsmaker zie je mogelijk een beeld van een duurzame samenleving zonder schoorstenen, door gebruik van andere dan fossiele brandstoffen. De droom krijgt dan richting, zodat je je er met toewijding op kan focussen en hem vervolgens met strategie en acties kan realiseren. Want een visie zonder actie is een hallucinatie, zoals Manfred Kets de Vries³¹ ooit zei.

Overigens is het niet zo dat het ene beter is dan het andere (zoals een leider ten opzichte van een schoonmaker). Dat is je reinste onzin, die het (collectief) ego ons wil doen geloven. Vanuit spirit is alles en iedereen gelijkwaardig en zijn we allemaal op eigen wijze scheppers. De schoonmaker levert een even zinvolle bijdrage als een leider, alleen op een andere manier, ook al verschilt de impact.

Een visie kan dus ook heel simpel zijn en elke dag gepraktiseerd worden, waarmee je op je unieke wijze een zinvolle bijdrage levert aan een betere wereld. Een voorbeeld: 'Elke dag benader ik anderen vriendelijk!' Het begroeten van mensen vanuit deze spiritkwaliteit levert vaak een betere wereld om je heen op dan wat de huidige egoleiders aanrichten.

³⁰ Matteüs-evangelie 25:14-30 Nieuwe Testament. De gelijkenis van de talenten.

³¹ Kets de Vries, M.F. De CEO Fluisteraar (2021)

Dus onderschat je eigen aanwezigheid en betekenis niet door je te vergelijken met anderen, want daarbij gaat het alleen maar om je ego. Iedereen heeft licht te brengen, zonder uitzondering, dus jij ook.

Wil je daarnaast nog meer bijdragen aan een betere wereld, dan maak je je visie wat ruimer, misschien zelfs globaal. Om je droom te realiseren, kun je dan een persoonlijke en professionele visie bouwen als kompas om je loopbaan en leven vorm te geven. Maar ook collectief kunnen visies veel in beweging brengen. Denk maar aan alle gezamenlijke ideeën op het gebied van duurzaamheid en klimaatbeïnvloeding. Als een gezamenlijke visie echter geen spiritwaarden heeft, maar vooral uit is op een collectieve egowinst, ten koste van een andere groep in de samenleving, kan ze erg veel schade aanrichten en juist zielentrauma's voeden. We maken dan wel winst met de wapenproductie, ook de banken die dit financieren, maar dit gaat ten koste van de levens van anderen. Kijk alleen al naar de oorlogen en naar alle polarisatie die hieruit de afgelopen eeuwen is voortgekomen.

Wellicht heb je nog andere passies die je graag uitoefent en waar je je talenten in kwijt kunt. Denk maar aan hobby's als golfen, koken, muziek beluisteren of maken, fotograferen, dansen, etc. Op het moment dat je deze hobby's uitoefent, ervaar je vaker enthousiasme, inspiratie en plezier in je leven. Want het volgen van je passie wakkert vaak je creativiteit aan en maakt veel positieve energie los.

We hebben in deze paragraaf gezien voor welke vijf opgaven je ziel staat. Als je nu wilt weten hoe je daar optimaal mee omgaat, ga dan direct naar Persoonlijk Bezield Leiderschap (hoofdstuk 4, deel 2).

Naast het ego en de ziel is er een derde kracht die je (persoonlijk) leiderschap en al je keuzes beïnvloedt, namelijk spirit. Dit is het enige wat bijdraagt aan *Persoonlijk Inspirerend Leiderschap*. Waarom? Omdat spirit onder meer inhoudt dat je je *bewust bent* van je ego en ziel, met alles wat hiervoor is beschreven en met de voordelen die je hiermee realiseert. Maar behalve aan een betere regie, zingeving en passie draagt het ook bij aan meer vervulling, en ook aan vrede, zowel in jezelf als met anderen om je heen. Maar wat is dat dan, spirit, en wat kun je ermee?

Samenvatting ziel

De ziel is een origineel, *individueel* pakket aan energie, bewustzijn, eigenheid, opgeslagen ervaringen en herinneringen (vreugdevol en pijnlijk), talenten, verlangens en dromen.

Het huidige leven is niets anders dan een tijdelijke leerschool die je levenslessen voor je ziel geeft. Niet zozeer om alleen meer kennis en vaardigheden te vergaren of tot succesvolle prestaties te komen, maar bovenal opdat je leert van je levenslessen en je daarmee ontwikkelt tot een oprecht, waarachtig en vreedzaam mens, zowel voor jezelf als voor anderen en je (natuurlijke) omgeving.

Elke ziel, dus ook jij, staat globaal voor vijf existentiële taken/wensen om dit te realiseren. In het tweede deel krijg je daartoe vijf wegen aangereikt. Met Persoonlijk Leiderschap van je ziel, met inzichten, voorbeelden en oefeningen die je helpen om meer zingeving, passie, volharding en plezier te ervaren. Maar ook door kleur te bekennen, je onafhankelijkheid te vergroten, je zielenpijn te helen, je zielenvreugde te activeren, je oorspronkelijke talenten te benutten en je dromen tot leven te brengen.

Voordelen van een bewuste ziel

Welke voordelen levert het je op als je je ziel optimaal activeert? Dat zijn er heel wat: je leven en werk worden zinvoller; je voelt je vitaler; je bent 'jezelf', waarachtig en 'what you see is what you get'; je ervaart meer vreugde en plezier; je werk leidt tot meer succes vanwege je bezieling; je relaties zijn verdiept en verstevigd; dromen komen tot leven en je talenten komen meer tot bloei. In deel 2, onder Persoonlijk Inspirerend Leiderschap van je ziel, wordt dit uitgelegd.

Samenvatting spirit

Spirit is de bewustzijnskracht die zorgt voor een optimaal 'gemanaged' ego, een geactiveerde en gedoseerde ziel, en voor nog veel meer wat je werk en leven verrijkt.

Spirit wordt onder andere gekenmerkt door:

1. allesomvattend bewustzijn;
2. universele stuwende levenskracht & natuurlijke cycli;
3. leven, onvoorwaardelijke liefde & neutraliteit;
4. overvloedsbewustzijn & bereidheid tot delen;
5. geen tijd, ontwikkeling of management, maar vrije wil en hier-en-nu;
6. gelijkwaardigheid & gelijke rechten;
7. acceptatie van polariteiten;
8. waarheid van het hart;
9. eenheid, bron, interconnectie & synchroniciteit.

Voordelen van spirit

Met spirit ben je je bewuster van de werking van je ego en ziel, en kun je bewuste keuzes maken. Je kunt de vijf opgaven van je ziel waarmaken, waardoor je meer zingeving, vitaliteit en plezier ervaart. Als je meer spirit toelaat ervaar je daarnaast meer rust, verbondenheid en vreedzaamheid in je leven en werk. Hoe?

Door Persoonlijk Geïnspireerd Leiderschap, dat je in hoofdstuk 5 van deel 2 aantreft. Je ontvangt daar inzichten en oefeningen die je helpen dit te realiseren. Namelijk door een of meer van de tien acties te ondernemen, waaronder: het praktiseren van *heartfulness*, het beleven en gebruiken van synchroniciteit; het toelaten van intuïtie en ingevingen, het streven naar oprechtheid, gelijkwaardigheid en waarheid en openstaan voor de steun van 'spirituele' bondgenoten.

Deel 2

**Persoonlijk
Inspirerend
Leiderschap
praktiseren**



3.3 Samenvatting Persoonlijk Ego-leiderschap

Om zelf leiding te nemen over je eigen ego teneinde het optimaal te laten werken, moet je te weinig en te veel ego bij jezelf kunnen herkennen. Daarnaast moet je in staat zijn om de aanwezigheid van je eigen egopassagiers, zoals je pleaser, perfectionist, pusher of innerlijke beschermer of strateeg, vast te stellen. Maar met het herkennen alleen ben je er niet. Je ego érkennen is een voorwaarde om het te kunnen doseren. Sta ook het ervaren van je egopassagiers toe en maak uiteindelijk een bewuste keuze, waarbij je je niet laat leiden door je angst. Hieronder zie je puntsgewijs hoe je dat kunt doen.

Herken te weinig ego

1. verminderde overlevingskans;
2. onvoldoende bescherming;
3. te weinig strategisch;
4. onbeantwoorde eigen behoeftes;
5. verminderd aanpassingsvermogen;
6. onzichtbaarheid;
7. ondermaatse prestaties.

Herken te veel ego

1. roofdier
2. muur
3. hebzuchtig kind
4. kameleon
5. borstklopper
6. overheerser
7. rat
8. bedelaar

1. Herken je eigen egopassagiers

Herken je pleaser, perfectionist, pusher, patriarch, strateeg, zijnskant, innerlijk kind, rebel, etc. door:

1. kenmerken van egopassagiers te herkennen;
2. feedback, vragenlijsten en assessments;
3. sterke oordelen over jezelf;
4. allergieën en bewonderingen;
5. misstappen;
6. versprekingen;
7. lichamelijke signalen;

8. dromen;
9. autobiografie.

2. Erken je ego

Onderken je egodefensiemechanismen: verdringing, ontkenning, rechtvaardiging, bagatellisering en projectie. Wie niet horen wil, moet later voelen. (kosmische boemerang)

3. Ervaar wat ego met jou en anderen doet

Laat gevoelens en emoties bestaan en geef jezelf mijmertijd.

4. Manage je ego door keuze

1. Gebruik vrije wil.
2. Voel je krachtig én kwetsbaar tegelijk.
3. Maak een keuze.
4. Neem de drempel van onbekendheid, spanning of angst.
5. Geef je over.
6. Evalueer en leer.

Praktiseer persoonlijk leiderschap van je ego door management van je egopassagiers

Het ontwikkelen van een nieuwe balans, waardoor je een effectiever ego vormt, kan onder andere door het toepassen van Voice Dialogue:

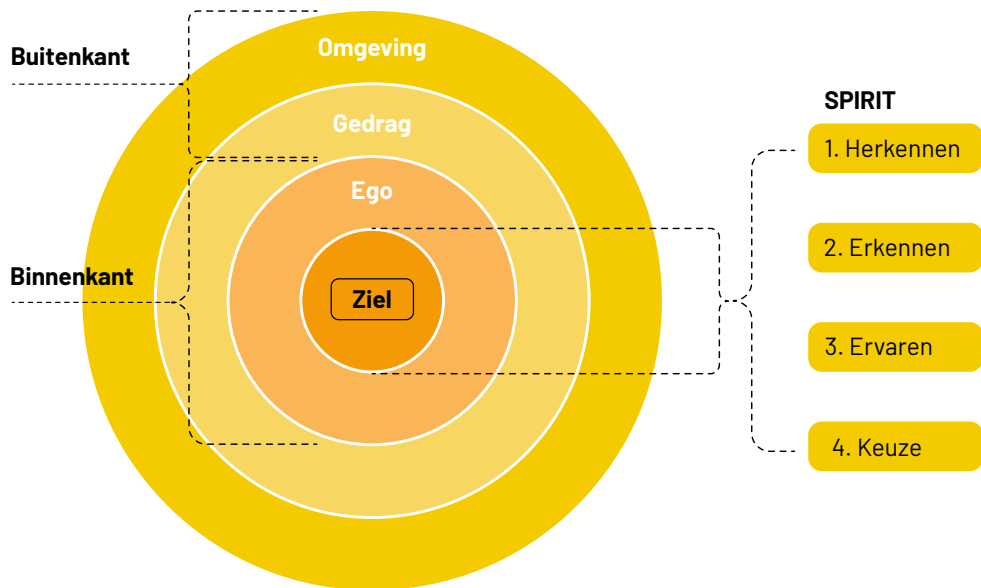
- A. Ruimte en afstand nemen ten opzichte van je primaire egopassagiers, zoals je pleaser, perfectionist, pusher, patriarch, strateeg, zijnskant, innerlijk kind, rebel, etc.
- B. Het uitnodigen en versterken van je secundaire kanten
Welke secundaire kanten kun je zoal uitnodigen voor een nieuwe egobalans?
 1. de rationele kant versus je roofdier;
 2. de open, kwetsbare kant versus de muur;
 3. de begrensde ouder versus het hebzuchtige kind;
 4. de kleurbekenner versus de kameleon;
 5. de kwetsbare, falende en toegeeflijke kant versus de borstklopper;
 6. de pleaser versus de overheerser;
 7. de transparante, eerlijke, integere kant versus de rat;
 8. de geveer versus de bedelaar.

4.2. Activeer en doseer je ziel

Hoe activeer en doseer je optimaal je ziel, zodat je kunt genieten van alle voordelen van die ziel, inclusief meer vitaliteit, eigenheid, enthousiasme, zelfstandigheid en zingeving? Die kunnen echt een groter deel van je leven gaan uitmaken, maar dan moet je wel weten hoe dit bij jou zit.

De vier sleutels tot zelfreflectie bieden je uitkomst, net zoals je hebt gezien bij het hoofdstuk over Persoonlijk Leiderschap over je ego, namelijk:

1. herkennen
2. erkennen
3. ervaren
4. keuze



Figuur 4.0. Model Persoonlijk Inspirerend Leiderschap™: ziel onder de loep

Herkennen van eigen bezieling: te weinig, te veel, gedoseerd

Om in te schatten of je iets kunt doen om je leven en/of werk bezielder te maken, moet je weten of je te weinig, te veel of juist gedoseerde bezieling ervaart. Hoe herken je dat?

Hoe herken ik te *weinig* bezieling?

Als je langere tijd minder bezield bent, herken je dat aan:

1. **Automatisme & routine:** Als je eigenheid niet meedoet en je je keuzes voornamelijk afhankelijk maakt van wat (je denkt dat) anderen al dan niet uit je directe omgeving, van je vragen, ben je een speelbal van diezelfde anderen. Je werkt routineachtig vanuit het idee: ik werk voor brood op de plank, meer niet. Dat gezonde stuk ego hebben we óók nodig, maar als dit het enige is? Dan verword je al snel tot een robot die niet echt blij is.
2. **Slachtofferrol:** Als je niet in staat bent je eigen ziel te activeren, kun je zomaar langer vertoeven in slachtofferschap dan wenselijk of nodig is. Zelfmedelijden en een machteloos, hulpeloos gevoel of gelatenheid maken zich dan van je meester. Doordat je de schuld van of het aandeel in je slecht voelen bij de ander legt, vind je dat je *zelf niet*, maar vooral *die ander* moet veranderen. Ook als je zielsdiep geraakt bent door anderen. Als je in je oude zielenpijn blijft wonen, laat je het zeurende ongenoegen niet los. Het is dan tijd om op te staan en vooruit te gaan, tenzij je wilt blijven slapen in slachtofferschap.
3. **Mentale preoccupatie & geen hart voelbaar:** Als je jezelf sterk identificeert met je IQ ('Ik ben zeer intelligent!'), je rationele kant en mentale capaciteiten, kom je doorgaans ver in je leven wat betreft prestaties of (relatief) maatschappelijk succes. Maar als dit betekent dat je hierdoor moeilijk kan *voelen*, niet weet wat je *zelf echt wilt*, en kwetsbaarheid, zoals incompetentie, mislukkingen of pijnlijke ervaringen, wegdrukt, dan verlies je contact met het leven. En je mist wat je als ziel van het leven kunt leren door voelen en ervaren. Je bent dan minder raakbaar en raakt anderen minder, ten gevolge van je overwegend rationele voorkomen.
4. **Niet thuis in eigen lijf:** Soms heeft je ziel zulke intense kwetsuren meegemaakt dat het niet meer veilig voelt om letterlijk in het hier-en-nu te zijn. Onbewust kiest je ziel er dan voor om 'even minder ongemak te voelen of geraakt te worden' en ga je als het ware even uit je lijf. Dit zie je bijvoorbeeld in bedreigende situaties. Als je even uit je lichaam gaat, voel je niet veel. Alleen kan dit wel ontaarden in een langere tijd van ontreddeeling als je ziel zich langere tijd onveilig voelt. Volgens de

psychiater dr. Olga Kharitidi is dit een fenomeen dat ook bekendstaat als *lost soul*, waarbij je ziel als het ware niet echt in je lichaam woont. Dit wordt gekenmerkt door: depressie, de weg kwijt zijn en van het eigen zielenpad af zijn. Je lichaam is dan een soort lege huls. Dit heb ik letterlijk ooit ervaren tijdens het fysiek omarmen van iemand, en dat voelde koud, energetisch afstandelijk, misgrijpend en grenzeloos aan.

- 5. Geen eigenheid:** Je eigen verlangen, je mening, je argumenten en je grenzen krijgen geen ruimte als je ziel, je eigenheid, afwezig is. Je eigen kleur in van alles is dan niet zichtbaar, hoorbaar of tastbaar en je *werkelijke* gedachten en gevoelens komen niet naar buiten. Je laat je makkelijk aftroeven door anderen, ook al ben je het eigenlijk niet met hen eens. De regie over je eigen leven en werk laat je ook bepalen door anderen, of door instanties.
- 6. Geen zingeving of toegevoegde waarde ervaren:** Als je geen betekenis, zingeving of toegevoegde waarde ervaart, kun je snel in een existentiële crisis terechtkomen. Je ervaart in dat geval geen, of onvoldoende, voldoening van wat jij de wereld en de mensen om je heen te bieden hebt. Vanuit spirit is natuurlijk alles zinloos en zingevend tegelijk, en zingeving doet er niet toe. Volgens het non-dualisme vormen die leegte en zinloosheid juist de poort naar bewustzijn en verlichting. Alleen is er naast spirit gewoon ook je ziel, waar in het non-dualisme geen plaats voor lijkt te zijn. Die ziel moet hier op aarde leren en groeien. En elk mens heeft evenveel waarde, en is dus ook van toegevoegde waarde voor de ontwikkeling van alles! Daarom is het juist van belang je ziel te kennen en te onderkennen. En deze te activeren, zodat duidelijker wordt wat je bestaansrecht en missie hier op aarde zijn.
- 7. Gebrek aan toewijding, enthousiasme en energie**
Als je ziel een tijd lang minder meedoet in je leven, ervaar je snelle chronische moeheid en een afname van energie en plezier. Je bent nauwelijks enthousiast te krijgen voor iets wat je zielenvlam kan ontsteken en gaat eerder met moeite naar je werk dan fluitend. Je uitstraling is dof, terwijl je daardoor sociaal minder zichtbaar bent en door het leven gaat als een grijze muis.

Kortom, waaraan herken je of er weinig bezieling is in je leven of werk?

1. automatisme & routine;
2. slachtofferrol;
3. mentale preoccupatie & geen hart voelbaar;
4. niet thuis in eigen lijf;
5. geen eigenheid;
6. geen zingeving of toegevoegde waarde ervaren;
7. gebrek aan toewijding, enthousiasme en energie.

Hoe herken je te veel bezieling?

Als je langere tijd 'overbevlogen' bent, herken je dat aan onder andere de drie kenmerken die je in de vorige paragraaf zag voorbijkomen, te weten:

1. ontbreken van een gezonde rem;
2. verkokerd en onafgestemd;
3. fundamentalistisch fanatisme.

Hoe herken je *gedoseerde* en *effectieve* bezieling?

Waaraan merk je dat je ziel *gedoseerd* en *optimaal* meedoet?

1. raakbaar & beschermd hart;
2. kracht én kwetsbaarheid voelen en delen;
3. thuis in eigen lijf;
4. eigenheid laten zien en horen, afgestemd met gepaste grenzen;
5. inspiratie ervaren en delen;
6. zielenpijn voelen en helen;
7. zielenvreugde ervaren en uiten;
8. zingeving of toegevoegde waarde ervaren.

1. Raakbaar & beschermd hart

De ziel is er alleen als je contact hebt met je hart. Je bent dan altijd raakbaar voor wat goed voelt en wat niet. De pijpleiding met je hart is gewoon meer open. Vergelijk het met wanneer je verdriet hebt over wat er op je afkomt, omdat het je aan je hart gaat. Dat kan dan te maken hebben met pijnlijke ervaringen die je hebt opgelopen of met je eigen of anderen's gezondheid, maar ook met wat er in en met de wereld gebeurt. Je voelt zowel de individuele als collectieve pijn van jezelf of anderen. En doordat je pijn in je hart voelt, kan er natuurlijke en oprechte compassie vanuit deze erkende en gevoelde pijn groeien.

Denk ook aan een moment waarop je echt even stilstaat bij een ouderloos kind ergens in de wereld dat bijna doodgaat van de honger. Dit is de ware compassie en niet het mededogen dat je jezelf vanuit boeken of cursussen oplegt. Die *echte* compassie is er alleen maar als je je hart openhoudt. Bovendien krijgen je contacten met deze raakbaarheid veel meer verdieping en vervulling. Zo houd je op een wezenlijke manier contact wat betreft zaken die er echt toe doen en die de menswaardigheid onderling versterken.

Maar je wilt ook weer niet te veel negativiteit of pijn in je systeem laten komen, dus ben je erbij gebaat om je hart te beschermen, zeker als je hooggevoelig bent en je niet van de kaart wilt raken. Dan zet je bijvoorbeeld minder vaak de tv aan om je te laten beïnvloeden door N.E.W.S. (dat ik weleens afkort als: Negative Energy Worldwide Spread). Of je distantieert je op jonge leeftijd van pesters. Of je vermijdt negatieve prikkels, bijvoorbeeld afkomstig van slachtoffers, klagers en daders die aan hun rol vasthouden. Je gaat bijvoorbeeld minder vaak op bezoek bij die ene kennis, want je loopt nu zo vaak leeg, iedere keer als je afscheid neemt. Of je gaat vaker apart zitten als collega's blijven klagen. Als het ego van een ander langere tijd vereenzelvigd is met het slachtoffer, de klager of de dader, dan gaat daar een structurele *energydrain* vanuit. Maar laat je energetisch niet leegzuigen. Bescherm je ziel in zo'n geval tegen negatieve of pijnlijke opmerkingen of ervaringen.

Een raakbaar hart betekent echter niet alleen dat je je laat raken door selectieve kommer en kwel. Een open hart maakt ook dat je juist veel positieve gevoelens toestaat en je leven een nieuwe kleur krijgt! Je laat je vaker en makkelijker beïnvloeden door de ziel van de natuur of door die van muziek, of door de ziel van anderen. Denk aan een prachtig ondergaande zon of een boottocht op een meer terwijl je de stilte hoort. Of aan muziek die de snaren van je ziel raakt en je ontroert. Ook de thuiskomst van je ziel bij ontmoetingen met zielenmaten kan een verademing zijn. Vreugde krijgt meer ruimte en je geniet meer van het leven in plezier en liefde. Je ziet jezelf letterlijk meer (glim)lachen en voelt je lichter en opgetild, geraakt of gepassioneerd. Je voelt meer hartstocht en merkt dat je meer *lééft* en energie hebt. Kortom, je bent weer verliefd op het leven.



Weer verliefd op het Leven!

2. Kracht én kwetsbaarheid voelen en delen

Als je contact met je hart houdt en raakbaar blijft, dan geef je ruimte om je kwetsbaarheid te voelen, te delen en eventueel te helen. Gevaar bij te weinig dosering is dat je jezelf verliest in die kwetsbaarheid en je kracht vergeet.

De kracht van je ziel vertelt je onder andere wat je wel en niet wilt, zorgt dat je strijdbaar bent voor je soevereiniteit, anderen durft te confronteren met je waarheid, grenzen stelt aan wat voor je ziel niet goed voelt, en meer keuzes vanuit je ziel maakt. Als je zowel met je kracht als kwetsbaarheid contact blijft houden, zoals bij ontmoetingen met anderen, omarm je beide polariteiten, die je compleet maken. Een bewuste ziel heeft altijd, in meer of minder mate, contact met zowel de kracht als de kwetsbaarheid van een persoon.



Een bewuste ziel heeft altijd contact met zowel je kracht als je kwetsbaarheid.

3. Thuis in eigen lijf

Een ziel voelt zich thuis zodra je letterlijk en figuurlijk lekker in je vel zit. Alsof je ziel in een comfortabele fauteuil van je eigen lichaam zit. Je hebt niet het gevoel dat je vaak zweeft of structureel dagdroomt, of half uit je lichaam bent. Je bent juist gefocust, down-to-earth, gegrond en voelt van alles, van top tot teen. Veel boeddhisten en Eckhart Tolle noemen dit ook wel 'presence'. Je lichaam geeft met handen en voeten concreet vorm aan wat je bezielt en is als het ware een voertuig voor je ziel, zoals wanneer je een droom waarmaakt.

Je lichaam is een grandioze indicator van allerlei belevingen. Zo word je soms gewaar dat je keel wordt dichtgeknepen, je je hart sneller of langzamer voelt kloppen, je een steen op de maag hebt, een zware last op je nek en schouders voelt, vlinders in je buik, een leeg hoofd, etc. Deze fysieke signalen geven haarfijn aan of iets goed voor je ziel is of niet.

4. Eigenheid laten zien en horen, afgestemd met gepaste grenzen

Als je ziel gedoseerd meedoet, kom je op voor wat je bezielt, voor wat je verlangens zijn en erken je wat je (nog steeds) pijn doet. Je laat de diepere, werkelijke stem van je ziel ook aan anderen horen. Je deelt wat je aan je hart gaat of wat je zielsgraag wilt. Alleen zorg je ervoor dat je niet alle ruimte blijft innemen ten koste van anderen. Je bent je ervan bewust dat je vanuit bevlogenheid kunt doorschieten met je eigen standpunt of mening en de acties die daaruit voortvloeien. Je trekt dan ook bijtijds aan de rem.

Het offer dat je moet brengen is dat je je misschien minder snel realiseert wat je ziel wil. Het tempo van zielenontwikkeling wordt mogelijk iets lager. Maar uiteindelijk deel je jezelf wel echt op een manier die alle nadelen van te weinig of te veel bezieling omzeilt. En daarmee is je ziel uiteindelijk doeltreffender op weg in zijn ontwikkeling tot een waarachtig, oprecht en vreedzaam mens.

5. Inspiratie voelen en delen

Je ziel is positief actief bezig zodra je inspiratie voelt. Bedenk eens wanneer jij je, misschien wel vandaag of afgelopen week, geïnspireerd voelde. Was dat door een muziekstuk, door een inzicht toen je in de natuur aan het wandelen was, of gewoon toen je een tijd stilzat? Of door een bepaalde tekst die je raakte en je iets extra's gaf? Of door iets wat een cabaretier zei? Of inspireerde een huisdier je? Werkelijk alles kan je ziel inspireren, als je je er maar voor openstelt. Overigens, wat je inspireert, kan zomaar veranderen. Iets waar je vroeger warm voor liep, kan je nu onverschillig laten of neutraal voor je zijn. En andersom.

Zo liet ik me ooit inspireren door een tekst uit een interview met de Britse artiest Peter Gabriel⁶⁶. Hij mocht zelf één vraag stellen aan zijn toehoorders en die was: 'How can you leave a better world behind than the one you've entered?'. Die kwam bij mij toen binnen als een kanonskogel van inspiratie. Ik was in één keer *uplifted* en de zin bleef dagen erna nog in me doorzingen. Dat is wat inspiratie en voedsel voor je ziel doen. Toen ik deze inspiratie met bezieling deelde met een paar klanten, viel me op dat de meeste hier ook stil van werden.

66 Peter Gabriel. *The Red Couch Interview* (1999)



*How can you leave a better world behind
than the one you've entered?*

- Peter Gabriel

6. Zielenpijn voelen en helen

Een onderdeel van ieders leerschool is diepgevoelde ervaringen opdoen om van daaruit te leren. Te leren over je emoties, gedachten, beelden en gewaarwordingen, waardoor je tot nieuwe inzichten en keuzes komt. Dat kunnen zowel leuke als pijnlijke ervaringen zijn. Omgaan met een gekwetst hart is een hogeschoolkunst.

Een bewuste ziel onderkent die pijn, voelt en erkent haar, en gaat er vervolgens iets aan doen. En dat betekent vaak emotioneel koorddanseren, omdat zielenpijn snel oude emoties triggert die je uitdagen om afstand tot jezelf te houden. En je niet te verliezen in je eigen emoties en een drama in jezelf onnodig te vergroten. Om jezelf te verlichten van de zwaarte van begraven zielenpijn moet je die helen. Verderop zie je hoe je dat doet.



Omgaan met een gekwetst hart is een hogeschoolkunst.

7. Zielenvreugde ervaren en uiten

Wanneer je je ziel meer laat spreken, werk en leef je toegewijd, met passie voor wat je doet. Je dromen komen meer tot leven, doordat je gedoseerd de juiste egopassagiers inzet om die dromen waar te maken. Met passie alleen ben je er echter niet. Gebleken is dat met doorzettingsvermogen en een effectief ego je meer kans maakt je dromen daadwerkelijk te verwezenlijken. Je oorspronkelijke talenten zijn namelijk meer leidend voor je carrièreontwikkeling dan wat anderen van je willen zien of goed van je kunnen gebruiken.

Doordat je vaker doet wat je blij maakt en je energie geeft, ga je je vitaler voelen en komt er ook meer uit je handen. Je enthousiasme werkt aanstekelijk voor anderen en activeert ongemerkt de bezieling van de mensen om je heen.

8. Zingeving of toegevoegde waarde ervaren

Een ziel die op zijn plek is en zijn zielenpad daadwerkelijk meer bewandelt, ervaart doorgaans een rol van betekenis in de wereld, hoe klein of groot ook. Je weet dat je een toegevoegde waarde levert aan de levens of het werk van anderen, of aan je natuurlijke omgeving. Die betekenis of zingeving maakt veel energie vrij. Iedereen heeft een individuele missie: een soort ‘calling’ (roeping) om waar te maken wat hij voor zichzelf, anderen en de omgeving betekent. Iedereen is ergens voor in de wieg gelegd.



Iedereen is ergens voor in de wieg gelegd.

Om die individuele missie uit te kunnen voeren is het af toe herijken van een individuele visie voor de komende maanden/jaren uitermate nuttig. Op die manier hoef je niet te blijven zoeken als je zielenkompas al jaren doordraait.

Erkennen van te weinig of te veel ziel

Je weet nu hoe je te weinig, te veel of juist gedoseerde bezieling herkent. Als je dit gedaan hebt, kom je bij de volgende stap, net als bij leiderschap over je ego. En dat is het *erkennen* van wat er *deep-down* met je aan de hand is. Omdat activering van je ziel vaak een emotionele intensiteit kent en om ego-offers vraagt (zoals een eerder gewonnen privilege opgeven), speelt de angst nogal eens op en worden je egodefensiemechanismen plots actief. Dat zijn de mechanismen zoals genoemd in het eerste deel bij ego: verdringing, ontkenning, bagatellisering, rechtvaardiging en projectie. Deze mechanismen kunnen zelfs zo sterk zijn dat ook al zie je in dat je het anders wilt, je het toch bij het oude houdt.

Je kunt de werking van je ziel alleen goed doseren als je te weinig of te veel bezieling herkent, maar ook erkent! Laat je ego even varen en kijk oprecht naar jezelf, laat de waarheid van je hart spreken en durf kwetsbaar te zijn. Door deze ego-offers te brengen geef je de mogelijkheid om je ziel meer te laten schitteren. Maar dan moet je (ego) soms wel door het stof.

Ervaren van ziel

Persoonlijk Leiderschap van je ziel vereist dat je ervaringen toelaat, omdat de ziel juist leert en groeit door gevoelens, emoties en opborrelende inzichten. Met heldere analytische inzichten over jezelf of anderen vanuit je rationele kant of *psychological knower* van je ego alleen ben je er niet. Als je dit niet gewend bent, kan het een hele stap zijn om toe te treden tot het domein van gevoelens, emoties en fysieke gewaarwordingen. Maar dat is wel een noodzakelijke stap.

Door het ervaren van gevoelens en emoties maak je dieper contact met het leven ten volle mogelijk. Dan kun je *meer* genieten van een gesprek, een kabbelend beekje, een mooie tekst, een muziekstuk of een opgaande zon. Je kent ongetwijfeld het verschil als je alleen met je hoofd (vol gedachten over een probleem) door een bos loopt, uit het bos komt en je je afvraagt waar je je het afgelopen uur bent geweest. Of juist een andere ervaring hebt, bijvoorbeeld wanneer je de dennenbomen ruikt, de blauwe lucht ziet met de voorbijgaande wolken, een vogel hoort en de wind op je huid voelt terwijl je loopt. Dat kan een heel verfrissende, levendige ervaring zijn en uit het niets kan zich dan ineens spontaan een oplossing in je hoofd aandienen, als antwoord op een probleem. En dit kun je trouwens niet alleen in de natuur doen, maar ook terwijl je door de gangen van je werkplek loopt. En vaak zindert het langere tijd in je na als iets je ziel geraakt heeft. Je kunt daar dagen of soms zelfs jaren erna nog van nagenieten. Hoe mooi is dat? Vanuit bezieling leven en werken.

Dat betekent dat je ruimte maakt voor je eigen kwetsbaarheid, maar ook voor je eigen wil en *power*. Je maakt bewust ruimte voor wat je aan je hart gaat en staat jezelf gemoedstoestanden toe als verdriet, woede, vreugde, plezier, opluchting, schaamte, schuld, etc. Je draagt dit allemaal in jezelf, zoals Jeff Foster⁶⁷ zo krachtig verwoordt en laat zien in zijn seminars, waarbij zelfacceptatie zo oprecht gepraktiseerd wordt. Loop niet weg van je kwetsbaarheid en kies niet iedere keer voor afleidingen. De tijd doet alles verschuiven en geeft je de inzichten waar je mee verder kunt.

67 Foster, J. *The Deepest Acceptance: Radical Awakening in Ordinary Life Paperback* (2017)

Stel je eens voor dat zowel jij als je gesprekspartner bezieling ervaart. Dan maak je daadwerkelijk meer echt gevoeld contact met de ander. Dat is iets wat sommige, ook professionele relaties, organisaties en multinationals juist ten goede komt, omdat inleven en elkaar 'raken' of motiveren meer meedoet. Stel je eens voor dat je je zakelijke relaties benadert zonder enige afstemming of inleving in je klant. De kans is dan groot dat je minder klanten aantrekt dan mogelijk is. Totdat je echt contact maakt en luistert naar de ander vanuit waarachtigheid en interesse, zoals oprichter Steve Jobs van Apple⁶⁸ dat deed. Zijn uitgangspunt voor technologische ontwikkeling waren niet de nieuwste technologische innovaties die op de markt kwamen, maar juist *customer experience*. Dat hield in: echt contact maken met wat de ander, wat de klant wil, daarna luisteren en vervolgens een product maken waar je innovatieve technologie voor nodig hebt of ontwikkelt. Kortom, door je gevoelswereld kun je contact met anderen en je omgeving versterken en bijdragen aan meer zakelijk succes.

Keuze om bezieling te activeren

Nadat je te veel of te weinig bezieling van jezelf herkend, erkend en ervaren hebt, sta je voor *de keuze* om je bezieling te activeren: het aanwakkeren van je zielenvlam!

Hoe doe je dat bij te weinig en hoe bij te veel bezieling?

Net als bij persoonlijk leiderschap van je ego word het volgende van je gevraagd:

- ✓ gebruik je vrije wil en voel je krachtig én kwetsbaar tegelijk.
- ✓ onderneem actie: stap over de drempel van onbekendheid, spanning of angst.
- ✓ geef je over.
- ✓ evalueer en leer.

Laten we eerst eens kijken wat je allemaal kunt doen als je te weinig bezieling ervaart.

Hoe bezieling te activeren bij een tekort eraan?

Als je een tijd lang niet zo bevlogen bent, wat doe je dan om je bezieling te activeren?

Er zijn minstens vijf wegen:

1. kleur bekennen;
2. onafhankelijkheid vergroten;
3. zielenpijn helen;
4. zielenvreugde activeren;
5. oorspronkelijke talenten leven en dromen tot leven brengen.

⁶⁸ Steve Jobs. Presentation Steve Jobs at Stanford Commencement Address (2005)

1. Kleur bekennen

‘Gewoon’ jezelf zijn. Wat vind je echt, ook al druist dat lijnrecht in tegen de mening van alle anderen? Waar ben je van nature erg goed in? Wat zie en hoor je jezelf doen als je natuurlijke eigenheid meer ruimte krijgt?

Naast het herkennen en erkennen is hier met name het uitdrukken van deze zielenroerselen en -talenten van groot belang. Hoe? Door alle gebeurtenissen, ervaringen en gedachten, gevoelens en emoties te uiten die je plezier en pijn geven. En door wat je zelf werkelijk vindt vaker te laten horen, op het gevaar af dat je wordt afgewezen of verbannen door anderen (ego-offer).

Waarom is het belangrijk om je ziel uit te drukken?

Je deelt dan wat er werkelijk *deep-down* in je omgaat, wat vaak al verlichting en extra steun voor je oplevert van diegene met wie je het deelt. Maar het omvat nog veel meer, want uitdrukken wat je op je lever hebt, is balsem voor je ziel. Het helpt je om eerder gezien te worden door anderen. Door deze diepere en echte zichtbaarheid maak je contact met wat er voor jou *werkelijk* toe doet. Je voelt je dichterbij jezelf én de ander staan als je je zielenroerselen deelt. Je voelt je dan vaak verwarmd en dan blijkt dat iedereen familie kan zijn (en dat eigenlijk allang was). Zo dichtbij. Je contacten zijn puur, echt en intens.

“

Iedereen is familie.

Alleen durven we deze stap soms niet te zetten, omdat je eigen ego (en de daaraan gekoppelde sociale wenselijkheid) je tegenhoudt. Misschien schaamt je je, wat simpelweg een egocoup van je innerlijke criticus is. Een voorbeeld: ‘Ik kies voor blauw, terwijl alle anderen voor rood kiezen. Ik schaam me om in het bijzijn van ieder “blauw” te noemen, omdat ik de enige ben en daarop als afvallige aangekeken kan worden. Maar eigenlijk vind ik blauw mooier.’ Als je dát durft te zeggen en je niet laat inpakken door je innerlijke criticus, dán beken je kleur. En misschien zijn er wel meer dingen waarvoor je je schaamt, maar die je niet altijd durft uit te spreken.

Als je echter denkt dat je de enige bent, vergeet het maar. Want zo is bijvoorbeeld het meest intieme en persoonlijke tegelijkertijd het meest universele. En het komt dus bij alle mensen in meer of mindere mate voor.



*Het meest intieme en persoonlijke
is tegelijkertijd het meest universele.*

Het kan ook zijn dat je iets niet echt deelt omdat je de ander niet wilt bezwaren met je sores (egocoup van je pleaser). In dat geval kan persoonlijk leiderschap van je ego je ondersteunen om je ziel te laten spreken, zodat je niet in deze egovalkuilen blijft trappen.

Kortom, uitdrukken wat er écht in je omgaat heeft soms z'n prijs. Het is soms niet sociaal wenselijk. Daarmee kunnen anderen hun privileges bij je verliezen en je afwijzen. Dit offer roept vaak angst op, waardoor de keuze om jezelf te laten zien uiteindelijk niet gemaakt wordt. Zoals we bij de keuzestappen zien, kom je vroeg of laat bij een punt waarop je over deze angstdrempel heen moet stappen. In het vorige deel, bij Persoonlijk Leiderschap van je ego, heb je gezien hoe je daarmee kunt omgaan.

Doordat je jezelf echt uitdrukt, geef je jezelf én de ander de kans je *echt* te leren kennen, en dan niet op een sociaal wenselijke manier. 'What you see, is what you get', omdat je geen egofilters inzet, maar je *werkelijke zelf* laat spreken, net zoals je ziet bij veel kinderen van zes jaar of jonger. Doordat je jezelf wezenlijk laat zien, word je op termijn minder snel genegeerd, waardoor de kans op slachtofferschap ook afneemt en jij tot je recht komt! Of nog sterker, dat er naar je ziel wordt geluisterd en er rekening mee gehouden wordt. Zoals Janet overkwam.

Praktijkvoorbeeld - Kleur bekennen

Tijdens een Persoonlijke Leiderschapsleergang die ik medeontwikkeld en verzorgd heb, was er een vrouwelijke chemisch ingenieur van een industrieel bedrijf, Janet geheten, die ongelukkig was. Al eigenlijk anderhalf jaar. Ze zat er dof bij en overwoog om via HR een functie buiten de deur te zoeken.

Tijdens een visualisatieoefening zag ze zichzelf wenselijk dobberen in een bootje midden op de oceaan. Toen ik haar vroeg uit te leggen wat haar een goed gevoel gaf, zei ze razendsnel: 'Vrijheid!'. Ik vroeg haar drie concrete punten te noemen waar ze meer vrijheid in zou willen ervaren, en ze zei: 'Meer autorisatie om grote leveranciers te bedienen (wat voorheen teruggeschroefd was naar een lager bedrag), meer externe vakopleidingen of congressen en meer hoofd- en geen routinezaken doen vanwege gebrek aan capaciteit door langdurige ziektes van collega's.'

Ik vroeg haar hoe het zou zijn als ze haar baas met volledige bezieling te kennen gaf dat ze dit echt nodig had, en dat er anders bij dit bedrijf geen goede vooruitzichten voor haar waren. Haar leidinggevende luisterde en binnen zes weken waren de gewenste veranderingen doorgevoerd, waardoor ze met nieuw plezier en uitdaging kon blijven werken in een aangepaste functie.

Persoonlijk Verhaal - Show yourself

In de zomer van 2013 was ik onder andere aanwezig bij een powwow, vlak bij Pyramid Lake, in Nevada, USA. Een powwow is een culturele bijeenkomst waar de indiaanse identiteit wordt gevierd. Tijdens zo een powwow komen leden van verschillende stammen bij elkaar om samen te dansen, muziek te maken en oude vrienden te ontmoeten.

Opvallend was dat alles in cirkels ging, dat alle generaties meededen en dat de oudere generatie met extra respect werd benaderd. Zodra uit de speakers de woorden 'The People of the Golden Age' schalden, ging iedereen uit eerbied staan voor de oudere generatie. Dat was toch even anders dan ik soms meemaak, waarbij ouderen eerder als last worden gezien en door jongere leeftijdgenoten uitgerangeerd. Wat mij ook zo trof was dat bij het aankondigen van de volgende reeks generatie dansers de speaker (omroeper) de volgende woorden uitsprak: 'Show Your Self, you know who you are!' Deze uitnodiging van ieders eigenheid gaf de diversiteit zo mooi kleur, zoals je letterlijk en figuurlijk terugzag bij onder andere deze powwows.

Deze woorden kwamen diep bij mij binnen, ook door de manier waarop ze met respect, kracht en liefde werden geuit. Het was een totale erkenning dat iedereen zichzelf mag zijn en laten zien!

“

Show Your Self, you know who you are!

2. Onafhankelijkheid vergroten

Een ander heeft macht over je als je je afhankelijk laat maken. Zelfs wanneer je denkt een tijd echt afhankelijk te zijn van een ander, kun je je vrij voelen en vrij maken. Zoals Nelson Mandela vrijheid in de gevangenis vond.



Een ander heeft macht over je als je je afhankelijk laat maken.

Wat je afhankelijk maakt, is de hechting aan je *eigen verwachtingen en eisen* die anderen voor je kunnen of moeten waarmaken. In ruil geef je die anderen dan zeggenschap, bevoegdheid of regie over je leven. Mensen gebruiken vaak macht om in hun eigen (ego-) behoeften te voorzien, of in die van hun selectieve groep naar voorkeur. En anderen laten zich vaak afhankelijk maken, in ruil voor bijvoorbeeld geld, waaronder de eerste of tweede hypotheek, materie, luxe, status, comfort, etc.

Laten we eens kijken naar hoe egoprogrammaties onbewust de levens van mensen sturen en hen afhankelijk maken van anderen.

Neem bijvoorbeeld de uitspraak 'Als je mij veel geld geeft, geef ik je seks.' als onbewust relatiecontract. Stel, je maakt jezelf afhankelijk van veel geld uitgeven, steeds meer en vaker dure dingen willen hebben. De ander kan dan seks eisen wanneer die dat wil, en daarmee heeft hij of zij meer macht over je leven. Je hebt dan je eigen macht uit handen gegeven en je afhankelijk laten maken.

'Ik geef je een reservaat, zodat je je eigen grond hebt, en verder spreken we in het contract af dat je nooit meer zeurt over iets meer of iets anders. En we spreken ook af dat wij in nationale zaken, zoals bij oliepijpleidingen, mogen doen wat we willen. Zelfs jullie heilige graven ruimen als ons dat het beste uitkomt.

Als je eigen opa of oma of andere familie daar ligt, zou je het dan ook doen? Als je als ziel gaat staan voor je vrijheid en deze macht niet toelaat, met bijvoorbeeld het niet accepteren van wurgcontracten, dan vergroot je je onafhankelijkheid.

'Jij krijgt van mij veel salaris en bonussen, dus dan mag ik als baas bepalen wat ik met je doe.' Veel mensen blijven werken onder dergelijke leiders met deze egoprogrammatie, in ruil voor privileges, waaronder een hoog salaris of lucratieve bonussen. Zo vertelde een vicepresident van een bank mij ooit tijdens een leergang die ik verzorgde, dat hij even uit de cursus moest stappen in verband met een jaarbonus waar hij gemakkelijk een tweede huis voor kon kopen. En dit egoprivilege willen de meeste mensen niet missen. Ze blijven liever in de gouden kooi zitten, die tevens een kooi voor de ziel is.

“

In een gouden kooi zit de ziel altijd gevangen.

Zo sprak ik ooit met Applemedewerkers uit Silicon Valley, CA, wonend in San Francisco. Een van hun uitspraken: ‘Je komt er bijna niet meer tussen om hier een huis te kopen, maar ik heb meer dan genoeg. Geen enkele zorg. Alleen werk ik me kapot en krijgen we slechts veertien dagen vrij in het jaar!’ Hij vertelde mij ook: ‘Ik heb werk en ben rijk, maar heb geen leven.’

“

Ik heb werk en ben rijk, maar geen leven.

Tot op de dag van vandaag vind ik het vreemd dat velen van ons eeuwenlang ongemerkt afhankelijk zijn geworden van de banken, of van rijke mensen. Waarom? Omdat we met ons ego *meer willen hebben* dan we *feitelijk* hebben en ons kunnen veroorloven. Op deze globale egomarktbehoefte spelen vele banken nog handig in en ze maken zo miljoenen mensen afhankelijk. En die banken zelf zijn weer afhankelijk van een paar schatrijke families, zoals onder andere de Rothshilds, Rockfellers, Du Ponts, Oppenheimers, Warburgs en Morgans.

Wat willen we meer hebben? Een groter of verbouwd huis, een vakantie- of tweede huis, één of zelfs twee auto's, etc. En vervolgens word je een moderne slaaf van het financiële systeem, dat in de loop van de afgelopen millennia alleen maar gegroeid is. We moeten dan keihard werken om al onze eisen ingewilligd te zien, worden somber, overspannen of komen in een burn-out terecht, zoals ik in mijn werk bij klanten zie. En weg is het persoonlijk leiderschap over je leven. Waarom toch? Omdat de meesten het zo doen? Dat is dus je ego, en niet je ziel, die eigen vrijheid wil om echt van nature te leven. Er is niets mis met een tijdelijke lening om iets te vergaren wat je wilt, of bijvoorbeeld nodig hebt voor je kinderen, maar kijk alleen uit dat je hierdoor de regie over je leven niet uit handen geeft.

Bestaansgrond en bevoegdheden

Om de vrijheid van je ziel daadwerkelijk de ruimte op aarde te geven heb je een levensbasis nodig: eigen bestaansgrond en een territorium, waarbij je vrij bent om eigen wetten, ideologieën en tradities vorm te geven.

En dat kan makkelijk voor iedereen op de wereld, want er is genoeg plek voor iedereen. Totdat? Simpelweg: totdat de een vindt meer recht te hebben op meer land, meer bevoegdheden of meer privileges dan jij. Om wat voor reden dan ook. En deze ego-overtuiging is zo'n vijf millennia geleden geboren, tijdens de eerste landbouwpraktijken in Mesopotamië, zoals Peter Toonen na grondig historisch onderzoek aantoonde in zijn boek 'Opgesloten in een piramide'.⁶⁹

Veel later beginnen steeds meer mensen, of groepen mensen, historische claims te leggen op hun grond, met als argumenten bijvoorbeeld: ik was hier als eerste, ik hoor bij het uitverkoren volk dat recht op deze grond heeft, of: dit is al eeuwenlang *mijn* heilige grond en daarom heb ik er meer recht op dan een ander. Soms halen ze er religie en religieuze geschriften bij om dit op te eisen. Dan gebruikt men religie dus ten bate van zichzelf of een selecte voorkeursgroep, maar ten koste van anderen. Dit is niets anders dan een (spiritueel) ego en draagt bij aan verdere scheiding in plaats van aan eenwording. Als spirit echter doorkomt, gedraag je je als een barmhartige Samaritaan⁷⁰ die zijn betitelde vijand juist helpt, zoals je in het Lucas-Evangelie kunt lezen. Het verhaal vertelt de reis van een man van Jeruzalem naar Jericho, waarbij hij beroofd en bijna voor dood achtergelaten wordt. Een priester en Leviet passeren hem, maar laten hem links liggen. Totdat een van zijn betitelde vijanden langskomt, een Samaritaan. Die neemt hem mee naar de herberg, verzorgt zijn wonden en geeft de herbergier geld om de man wekenlang te laten genezen.

Spirit maakt geen verschil tussen vriend of vijand, of uitverkorene of niet. Vanuit spirit is iedereen uitverkoren.



Iedereen is uitverkoren.

⁶⁹ Toonen, Peter. *Opgesloten in een Piramide* (2018)

⁷⁰ Lucas-evangelie. Parabel van de barmhartige Samaritaan (10:25-37)

Soevereiniteit voor iedereen

'Ik en de ander', 'vriend en vijand', 'gelovige en afvallige' zijn alleen maar egostigma's, waar je je overigens met ziel en zaligheid, en zelfs *heiligheid*, mee kunt verbinden. Stel dat we er allemaal voor kiezen om onze eigen en de gehele geschiedenis een keer los te laten! En het eens anders te doen dan de laatste jaren en millennia. En plaats te maken voor *iedereen*. Dat houdt dan in dat eerder ingenomen en zelfrechtvaardigende privileges en claims op bevoegdheden of land opnieuw verdeeld moeten worden. Als je de afgelopen jaren, eeuwen of millennia echter meer macht hebt verworven, is dat een spirituele uitdaging en keuze waar je als machthebber voor staat. En dan komt het eenvoudigweg aan op ego, óf op barmhartigheid voor je medemens, die eigenlijk dezelfde wensen heeft als jij.

Als je machthebber bent, kun je aan ieders soevereiniteit bijdragen door te stoppen met het *blijvend in stand houden* van een ongelijke machtsbalans. Want dat gaat altijd ten koste van de ander en leidt tot initiatie of voortzetting van het conflict of de oorlog. En daar ben je zelf verantwoordelijk voor.

Ben je de *underdog* in de machtsrelatie, maak je dan sterk voor eigen grond, met eigen bevoegdheden om dat wat je bezielt uit te drukken. Als je je hierin tekortgedaan voelt, omdat een machthebber je overvleugelt met zijn eisen, doet dat geen recht aan het existentiële recht van jou en dat van elke andere ziel, om in vrijheid te leven. Dat betekent dat je dit onrecht aan de kaak moet stellen en ervoor kiest om dit uit te drukken. Je maakt je wens dan blijvend kenbaar en deelt het onrecht met anderen om steun te krijgen. Totdat er een keuze gemaakt wordt, waarbij alle zielen vreedzaam naast elkaar kunnen bestaan. En niet alleen voor jezelf of je *eigen mensen*, of *eigen volk*. Dat is (individueel of collectief) egoïstisch en draagt niet bij aan de optimale verbinding tussen *alle mensen*.

3. Zielenpijn helen

Om je ziel optimaal tot z'n recht te laten komen kun je 'innerlijk opruimen' wat al jaren als emotionele pijn in je zeurt. Ga eens na bij jezelf: Wat heb je al lange tijd op je lever? Wat doet je hart nog steeds pijn? Wat blijft als nare herinneringen aan je plakken? Welk verlies heeft nog geen vreedzame plek in je gevonden? Wat in jezelf is nog niet opgeruimd?

Zoals we eerder bij de ziel in dit boek hebben gezien, maken we pijnlijke ervaringen ook mee. Waarom toch? Omdat het een diepgaande manier is om te leren en te groeien.

We kunnen alleen koud ervaren als we warm kennen, en andersom. Dat betekent dat we naast vreugde ook pijn kennen en meemaken. Als die afwezig zou zijn, zou je als ziel minder leren en groeien. Bovendien is pijn de andere kant van de medaille van liefde.

De drummer Neil Peart van de Canadese rockband Rush schrijft in zijn autobiografie (titel: "Travels on the Healing Road"⁷¹) over het tragische verlies van zijn enige dochter en vlak daarna, binnen een jaar aan een ernstige ziekte, van dat van zijn vrouw. (Volgens sommigen wilde haar ziel bij haar dochter zijn.) Om alles een plek te geven besluit hij in zijn eentje op zijn motor een maandenlange reis te maken. In een van zijn dagboek aantekeningen schrijft hij: 'There's no love without pain.' Gedurende een aantal jaren was hij niet in staat muziek te maken, maar daarna pakte hij zijn drumstokken weer op en met een ongelooflijke toewijding, passie en zichtbare kwetsbaarheid kwam hij gelouterd en vernieuwd terug. Als je zijn boek leest, voel je dat het juist niet onderdrukken van zijn pijn, maar het toelaten en ervaren ervan naast vooruit blijven gaan, hem heling en loutering gaf.



There's no love without pain.

– Neil Peart

Wat voor zielenpijn kun je zoal ervaren? Ten eerste emotionele pijn die in je blijft zeuren, bijvoorbeeld omdat je bent verraden; je beloofde promotie je plots wordt ontzegd; je bent gepasseerd door je collega's of leidinggevend; je één jaar voor je pensioen na dertig jaar dienstverband wordt ontslagen; je in de steek bent gelaten; ze geld of grond van je hebben afgepakt; je vrienden of familie pijn hebben gedaan, of erger: vermoord, etc ...

Waar de pijn ook vandaan komt, ze besmet je leven en welzijn. Ieders hart wordt weleens overschaduwd door donkere gedachten en gevoelens. Alleen, voor je het weet is je hart zwart aan het worden en blijft het probleem aan je kleven. Het goede nieuws is dat je hier écht een keuze in kunt maken!

71 Peart, N. *Ghost Rider: Travels on the Healing Road*. ECW Press (2002)

Of je blijft hangen in slachtofferschap of geklaag en verziekt je eigen ziel, óf je gaat aan de slag en pakt de *pijlen van pijn* aan die ooit je hart hebben getroffen. Bovendien is het aanpakken van je zielenpijn een uitgelezen kans om jezelf te verlichten. Want het niet loslaten van oude pijn versterkt je karma, en ook zorgt het voor uitstel van groei en ontwikkeling als ziel tot een waarachtig, oprecht en vreedzaam mens.



*Of je blijft hangen in slachtofferschap of geklaag
en verziekt je eigen ziel, óf je gaat aan de slag en pakt
de pijlen van pijn aan die ooit je hart hebben getroffen.*

—

Zoals je eerder in dit boek over de ziel hebt kunnen lezen, is de oplossing om gedoseerd, op veilige wijze, naar de pijn toe te gaan en kwaadheid, schaamte en verdriet toe te laten en uit te drukken, zodat de pijn als regendruppels kan verdampen en je zielenbagage een stukje leger voelt. Lichter en opgelucht. Het is de alchemie waar de ziel naar snakt en zich door gelouterd voelt als je deze emotionele reis durft aan te gaan.

Omgaan met zielenpijn vraagt, zoals bij elke keuze, om herkenning, erkenning en ervaren van de pijn. Vervolgens heb je de volgende, genuanceerde keuzes nodig om toe te passen en je pijn te helen. Welke stappen helpen je op weg om je beter en vrijer te voelen en te komen tot ware loutering van je ziel?

De tien helingsstappen

1. Ga naar en definieer de pijn.
2. Erken de pijn.
3. Ervaar, accepteer en draag de pijn.
4. Druk de pijn uit of bevrijd die door ceremonie.
5. Lucht je hart en vraag om de juiste steun.
6. Leer van de ervaring en neem verantwoordelijkheid.
7. Vergeef jezelf én de dader.
8. Laat alles los. Geef af. Geef over.
9. Wens het nieuwe en goede voor de toekomst.
10. Vier het nieuwe leven en ga door.

1. Ga naar en definieer de pijn

De eerste moedige duik in het diepe die van je gevraagd wordt, is juist naar de pijn toe te gaan, wat je je wel tijdelijk oncomfortabel doet voelen. Of zoals Jung zegt: 'Where your fear is, there is your task'. Ons ego helpt ons vaak om ons te beschermen tegen pijn. We zien dit in maatschappijen waar het ego de overhand heeft gekregen. We laten ons minder verregen en zorgen voor warme kleding en onderdak, maar we missen de levendigheid van 'singing in the rain'. We verwarmen ons voedsel met magnetrons om snel te eten, terwijl vitale voedingsstoffen erdoor verloren gaan. Een douche hebben we liever warm, maar we missen dan de levendigheid die koud water ons geeft. Gemakzucht en comfort hebben velen van ons geleerd, waardoor ongemak geen onderdeel meer is van persoonlijk welzijn, vitaliteit en groei.



*Gemakzucht en comfort hebben velen van ons geleerd,
waardoor ongemak geen onderdeel meer is van
persoonlijk welzijn, vitaliteit en groei.*

Tijdelijke vermijding van emotionele pijn is uitermate gezond en functioneel, zeker in het begin. Zoals bij het overlijden van een dierbare. Je ego schiet je te hulp door ongeloof of ontkenning. Dit helpt je in het begin om niet te veel pijn in één keer te ervaren en noodzakelijke zaken rationeel te regelen. Echter, als je langdurig aan comfort vasthoudt, zal de pijn telkens terugkomen en je welzijn besmetten, omdat ze onvoldoende ruimte heeft gekregen om natuurlijk te kunnen helen. Kortom, naar de emotionele pijn toe gaan is noodzakelijk om te genezen.

Stel je eens voor dat je vroeger als kind heel veel gaf aan je ouders en familieleden, maar nauwelijks iets terugkreeg. Je hielp hen bijvoorbeeld met klussen, voldeed aan hun wensen, leende hun geld, dat je nooit terugzag, of je had ouders die ondanks jouw opstelling meer aandacht gaven aan anderen dan aan jou. Voor je het weet voel je je genegeerd, en ongelijkwaardig en onrechtvaardig behandeld. En dan word je depressief, omdat je niet weet of je er wel mag zijn of ertoe doet.

Deze existentiële twijfel is een diepe zielenpijn, met als gevolg dat je je afsluit voor anderen die je kunnen kwetsen. Je ego met je innerlijke beschermer en strijder zetten een muur op, waardoor je in het heden minder gekwetst kunt worden, maar ook minder toegankelijk en bereikbaar bent. Of je ontwikkelt zelfs een vijandige houding als je het gedrag van anderen interpreteert als ongelijkwaardig of onrechtvaardig. Zoals wanneer je partner even weggaat en je jezelf in kille woede hebt afgesloten bij zijn terugkomst, omdat hij onvoldoende aandacht aan je schenkt. Je hebt de afwezigheid van je partner dan als gebrek aan aandacht voor jou geïnterpreteerd, wat onmiddellijk de oude pijn triggert van een nare ervaring uit het verleden, waarbij je bijvoorbeeld verlaten werd door een ouder of ex-partner. Alle begraven emoties bij die nare ervaringen spelen in het hier-en-nu in één keer weer op. Om te voorkomen dat dit patroon blijft terugkomen, moet je er eerst voor zorgen dat de oude pijn geheeld wordt, zodat je de brandstof wegneemt en laat op de plek waar die thuishoort. En dat eist dat je naar die oude pijn toe gaat.

Wellicht heb jij heel andere dingen meegemaakt dan dit, maar elk huisje heeft zijn kruisje. Ook jij beschikt als ziel in meer of mindere mate over 'begraven pijn', die verantwoordelijk is voor een aantal van je (minder effectieve of soms dysfunctionele) gedragingen, die relaties verstoren. Zakelijk en privé.

Om de pijn te definiëren moet je er dus eerst naartoe durven gaan. Startpunt is vaak verdriet of kwaadheid over iets wat nu of recentelijk gebeurd is. Bijvoorbeeld een baas die je tekortdoet op je werk, een vriend die je verraadt of een zus die zichzelf ten koste van jou verrijkt. Op het moment dat dit een enorm explosieve vonk van woede of intens verdriet geeft, is de kans groot dat die raakt aan 'het stille of begraven verdriet', of aan de opgekropte woede of verdriet die je in je leven als ziel hebt opgebouwd. Je gaat terug in je leven en kijkt naar die situaties die je het meest geraakt hebben. Dit is een regressie-methode, erop gericht om in jezelf op te ruimen wat je parten speelt. Daarbij kijk je er op afstand naar, zonder helemaal in die pijn te verdwijnen. Wat zijn de overheersende gedachten die gepaard gaan met deze gevoelens en emoties? Welke gedachte over jezelf doet uiteindelijk het meest pijn? In het voorbeeld hiervoor was dat: ik doe er niet toe. Daarmee heb je je pijn gedefinieerd om er vervolgens concreet aan te kunnen werken.

2. Erken de pijn

Ik, trauma's? Ik, last van mijn verleden? Ik heb niet zo veel problemen. Als deze gedachten bij jou overheersen, is er geen aanleiding om op zoek te gaan naar je pijn. Als je echter volledig bevrijd zou zijn om je oude pijn te cultiveren, zou je *verlicht* zijn. En dat zijn de meeste mensen, onder wie ikzelf, niet. Het is functioneel als je ego als beschermer te hulp komt en niet gelijk alle pijn tot in je ziel binnen laat komen. Dat is ondraaglijk en dan is ongeloof of tijdelijke ontkenning heel behulpzaam. Alleen, als je je ego laat overheersen en dit proces met jezelf nooit aangaat, ben je er nog niet aan toe om deze groei nu door te maken. Als je dit van je afstoot, is de kans groot dat zich via een kosmische boemerang vroeg of laat alsnog heel pijnlijke situaties aandienen, waar je dan wel doorheen moet en van kunt leren. Kortom, er ligt een waanzinnig potentieel in je ziel om wakker te maken, wat onder andere gebeurt als je de pijn opzoekt en de heling aangaat. Maar dan moet je het wel erkennen.

3. Ervaar, accepteer en draag de pijn

Langdurige emotionele pijn vraagt ook van je dat je die op natuurlijke wijze *haar eigen werk* laat doen. Die pijn laat zich niet altijd sturen, maar komt vaak in golven. Op het moment dat zo een golf van pijn in het hier-en-nu bij je opkomt, geef die dan alle aandacht en druk de pijn niet weg. Sta er juist bij stil. Ze dient zich van nature aan. Zoek geen afleidingen. Maak er ruimte voor om te kunnen bestaan. Je zult dan na verloop van tijd merken dat de intensiteit afneemt, net als bij aanstormende golven.

Op het moment dat je de pijn zo niet draagt, maar je ertegen verzet omdat het niet uitkomt, geef je juist voeding aan die pijn. Hierdoor maak je de golven groter en houd je ze juist in stand. Een kwestie van uitstel.

4. Druk de pijn uit of bevrijd die door ceremonie

Emoties zijn gevoelens-in-beweging, of letterlijk: energie-in-beweging, E-motie. Op het moment dat je de natuurlijke gang ervan tegengaat, zet je de pijn vast die van nature juist wil stromen en oplossen, zoals spirit met natuurlijke cycli kenmerkt. Figuurlijke en letterlijke beweging helpt vaak om dit op gang te krijgen, zoals wandelen en sporten. Of ongecensureerd alles van je af schrijven, inclusief wat je voelt en wat er in je beweegt, desnoods met krachttermen. Zoals James Pennebaker in zijn boeken over Bereavement en Expressive Writing⁷² aantoont, gaat er van 'van-je-af-schrijven' een significante heling uit. In het hier-en-nu geef je ruimte aan de gevoelens die van nature opkomen.

⁷² Pennebaker, J. *Expressive Writing, words that heal*. Idyll Arbor (2014)

Je volgt gewoon de natuurlijke beweging, anders dan je ego je ingeeft. Concreet: Als je verdriet hebt, sta huilen toe. Als je kwaad bent, uit je die kwaadheid door bijvoorbeeld te sporten, de woede van je af te schreeuwen of te zingen. Of je praat er gewoon over met iemand die je de juiste steun geeft, bij wie je de ruimte voelt om je emoties veilig te uiten.

En natuurlijk zijn er vele andere expressievormen, zoals schilderen, tuinieren, dansen, muziek maken, etc. Waar het om gaat, is dat je ruimte aan je emoties geeft en deze uit, zodat je van je hart geen moordkuil maakt en in slachtofferschap wegzakt. Doordat je de negatieve energie uit, gaat de lading eraf.

Expressie van de pijn

Dr. Peter Levine verricht al 35 jaar onderzoek naar de effecten van trauma op het zenuwstelsel en op het lichaam. Hij beschreef een medewerker die een verlammende angst voelde als zijn leidinggevende bozig werd (in zijn optiek 'volledig uitviel tegen hem'), waarbij hij automatisch op slot raakte, niet kon reageren en het liefst door de grond zakte. Dit is een van de drie instinctieve overlevingsreacties waarnaar we bij trauma's in eerste instantie neigen: bevroren (naast vluchten of vechten).

Levine beschrijft dat dieren een bepaalde techniek hebben om zich na een nare ervaring te kunnen ontladen. Eenden bijvoorbeeld schudden flink met hun veren als ze met elkaar hebben gevochten. Ook wij mensen zijn doorgaans prima in staat ons te ontladen via een onverwachte sterke huilbui, lachbui of ongecontroleerd trillen van een deel van het lichaam, bijvoorbeeld de handen of voeten.

Door deze emotionele ontladingen worden traumatische ervaringen van hun lading ontdaan en zullen ze een minder nadelige impact op je hebben. Zoals we in het voorbeeld hieronder van Wim in de *Retreat Inner Nature* zien.

“

Door de tranen verdampt de pijn van je ziel.

11 Praktijkvoorbeeld - Heling en loutering van de ziel door ceremonie en expressie van zielenpijn

Tijdens een van de acht jaarlijkse weekretreats 'Inner Nature', die ik medeontwikkeld heb en begeleid, werden deelnemers uitgenodigd om een ceremoniële oefening 'Objects of Reflection' te ervaren. Hun werd gevraagd om net zo lang bij een van de objecten stil te zitten en te kijken wat er zich van nature in stilte zou voltrekken. Eén deelnemer was Wim, die zich als vader al elf jaar zorgen maakte over de conflictueuze situatie met zijn dochter, die hij niet echt kon bereiken. Dat deed hem al zo lang pijn. In zijn dromen werd hij soms geteisterd door verbroken relaties met kinderen en werd hij huilend wakker. Het voorwerp waar hij intuïtief naartoe getrokken werd en lang bij stilstond, was een veertje dat vastzat aan een balletje, met daarnaast op een bord de tekst: 'Hoeveel kwetsbaarheid mag er zijn?'

De uitnodiging was om telkens de vraag in jezelf te herhalen en er écht bij stil te staan. Vervolgens kwam er bij Wim een traan, die ontaardde in een intense huilbui van ruim een half uur. De pijn die zo lang in hem opgesloten had gezeten, werd als het ware bevrijd. Een dag later realiseerde hij zich hoe hij zichzelf had afgesloten van zijn dochter. En hij besloot vanuit zijn ziel een nieuwe keuze te maken.

Drie maanden later kreeg ik van zijn dochter te horen: 'Wat is er toen met mijn vader gebeurd? Ik heb mijn vader weer terug!'

Heling door ceremonie

Nagenoeg alle inheemse volkeren werken met diverse ceremonies, omdat die op een diep zielsniveau mensen verder kunnen brengen in hun levensfasen, en hen laten helen. Zo heb ik dat zelf mogen ervaren bij onder andere de First Nations in Canada, zoals bij de zweethutceremonie, waarbij je onder andere je ziel zuivert van slechte gewoonten, gedachten of gedragingen. Zo kan ceremonie ook jou helpen om je zielenpijn te helen.

“

Hoe meer je de ceremonie met overgave en intentie doet, des te sterker de heling.

🌀 Oefening - Maak je eigen helingsceremonie

Een oefening die je zelf kunt doen is een paar dagen alles wat pijn heeft gedaan, ongecensureerd van je af schrijven, compleet met scheldwoorden en krachttermen die je diepste emoties die in je leven meedogenloos weergeven.

Op een voor jou goede, natuurlijke dag of avond maak je je eigen ceremonie. Misschien gebruik je brandende kaarsen of een klein altaartje, en je nodigt spirit uit om te helpen het oude los te laten. Terwijl je je brief verbrandt, vraag je spirit om alles achter je te laten.

Dat werkt alleen als je het met volledige intentie doet en geen reserve houdt. Hoe meer je de ceremonie met overgave en intentie doet, des te sterker is de heling.

(De gemodificeerde oefening vindt deels zijn oorsprong in de training 'Nieuw Perspectief' - Thoolen & Hobbelink).

Op het juiste moment verbrand je dat wat je de afgelopen dagen hebt opgeschreven en je vraagt of het uit je hele systeem mag gaan, zodat je minder denkt aan de oude pijn. En zodat het je huidige gedrag niet meer te veel beïnvloedt en samenwerken en samenleven soepeler gaan verlopen. En ook zodat je je niet overmatig terugtrekt of uit de bocht vliegt in contact met anderen wanneer pijnpunten in je worden aangeraakt.

Opvallend is ook dat er wereldwijd bij natuurvolkoren al millennialang helingsmethoden worden toegepast met een krachtige en bewezen heling. Dat komt vooral doordat de ziel en spirit bij heling op eigen wijze worden aangesproken en geactiveerd. Sommige medicijnmensen of sjamanen blijken een enorm krachtige werking te hebben, waarmee zelfs 'gevangenen' geholpen kunnen worden. Een voorbeeld is de Russische psychiater dr. Olga Kharitidi. Zij vertelde over genezingsexperimenten met gebruikmaking van sjamanistische methoden bij mensen in de cel. Je kunt ze terugvinden in de verschillende boeken die op haar naam staan, zoals 'Entering the Circle' en 'Master of Lucid Dreams'⁷³.

73 Kharitidi, Olga. *Entering the Circle*. HarperCollinsPublishers (1997)

Olga stelt dat er basaal twee soorten traumareacties zijn, te weten: bezetting van de ziel of de verloren ziel. In de eerste situatie kunnen mensen sterk neurotisch en angstvallig worden in hun gedrag. In het tweede geval zie je dat mensen depressief kunnen worden. Je kunt dan bij oogcontact of lichamelijk contact met hen vaak merken dat hun ogen hol zijn en het lichaam leeg is (niet bewoond), alsof je een lege huls vasthoudt. Iemand is dan niet te voelen of te polsen, ook al is zijn lichaam aanwezig. Olga heeft bij deze twee vormen van trauma's naast de reguliere psychiatrische benadering ook onorthodoxe, sjamanistische methoden aangewend om ze te helen.

Hoe mooi zou het zijn als naast dr. Kharitidi meer mensen de wetenschappelijke gezondheidszorg en het sjamanisme combineren om te kijken wat gewoon werkt. Alleen het Oosten heeft de wijsheid niet in pacht, maar dat geldt ook voor het Westen. En alleen de wetenschap ook niet, en alleen het sjamanisme evenmin. Maar alles tezamen wel, want spirit sluit niets uit.

Bovendien zijn er veel andere ceremoniën waarbij spirit doorkomt, waaronder die plechtigheden die de onderlinge band tussen familieleden versterken. Zoals die jaarlijks tijdens het boeddhistisch Nieuwjaar (ook wel Songkran genoemd) in Thailand plaatsvinden. In de 'Karen'-cultuur rond Kanchanaburi in Thailand wensen dan alle kinderen en kleinkinderen vergeving van hun ouders, door elkaars shirt aan de achterkant vast te houden en te bidden, en om vergeving te vragen.

5. Lucht je hart en vraag om de juiste steun

Alleen blijven lopen met je pijn, zonder die te delen met anderen, werkt vertragend of contraproductief. Hoe klein het ook lijkt, bagatelliseer wat je emotioneel pijn doet niet, maar lucht je hart. Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat steun een significante rol speelt bij het effectiever en sneller verwerken van de pijn. In zijn boek 'Verlieskunde'⁷⁴ omschrijft Herman de Mönink het belang van de juiste steun en hij stelt: 'Je moet de verlieslast (impact) wel zelf tillen (coping), maar niet alleen (support)'.

Sociale steun heeft volgens hem meer effect als je sociale netwerk groter, hechter, gevarieerd of bereikbaarder is. En dat kun je (alsnog) zelf organiseren.

⁷⁴ Mönink, Herman de. *Verlieskunde*. Bohn Stafleu van Loghum (2017)



Als je je hart lucht, wordt het geen moordkuil.

Ook stelt de Mönnink dat, als de steun ook echt als steun wordt ervaren, dat een positief effect heeft op verliesverwerking. Als vrienden je steunen met adviezen vanuit eigen ervaring of met nare suggesties komen ('Nou moet je er eens een punt achter zetten!'), werkt dat doorgaans contraproductief. De juiste steun is vooral dat iemand 'open luistert' en daadwerkelijke empathie betracht. Bovendien kun je je verhaal dan goed kwijt, waardoor je er niet meer helemaal alleen mee loopt en wellicht goede, nieuwe inzichten van die anderen opdoet. Dit betekent wel dat je over de drempel van egoschaamte (je innerlijke criticus) heen moet om ook echt actief hulp te vragen. Anders komt die misschien niet binnen, terwijl die steun wel voor je deur staat.

Andere vormen van steun

Steun kun je niet alleen halen en ervaren bij je partner, gezin, familie, vrienden of collega's, maar ook bij dieren, die onvoorwaardelijke troost kunnen bieden. Je kunt ook naar een kracht- of stilteplek gaan in de natuur en je daarna weer opgeladen en beter voelen. Verder kun je je omringen met ankers van liefde in je huis, zoals kaarsen, bloemen, kristallen of foto's. Of in gedachten vragen om hulp aan je dierbare overledene als beschermengel voordat je in slaap valt.

En wat dacht je van muziek beluisteren of ermee meezingen? Voor vele ervaringsdeskundigen van ons is dat een bewezen troost. Probeer je eens te herinneren op welk moment in je leven welke muziek je zo diep heeft geraakt en getroost. Wat een geschenk dat je jezelf hebt gegeven!

Professionele begeleiding

Soms is de juiste steun van vrienden of het toepassen van helingsceremoniën niet toereikend en is professionele begeleiding gewenst, van mensen die ervaren en bewezen hulp hebben getoond bij de behandeling van trauma's.

Een manier om je zielenpijn aan te pakken is exploratie van autobiografische hoogten en dieptepunten van je ziel. Zonder dat er een directe aanleiding is, ga je kijken welke pijnlijke ervaringen je in je leven hebt opgedaan die af toe nog in je gedachten opspelen of je emoties doen oplaaien. Alleen duik je niet meer in de ervaring, maar je houdt afstand en schept ruimte. Je bekijkt je pijnlijke ervaring opnieuw en leert hoe je zelf anders zou kunnen omgaan met die ervaring. Dat geldt ook wanneer er weer een soortgelijke ervaring in de toekomst opspeelt.

Neem het voorbeeld waarbij je *denkt* dat je er *niet toe doet* door de pijn die schuilt onder structurele negering door je ouders of familieleden. Door terug te gaan in de tijd realiseer je je ineens een voorval uit je jeugd waarbij je ouders je letterlijk links hebben laten liggen. Ook al vroeg je toen om aandacht, hun reactie was: 'We kunnen toch je zussen en broers niet alleen laten!' Maar jij dacht: en ik dan!

Als er in het hier-en-nu weer zo'n reactie komt van je ouders, ga je je mannetje staan door uit te drukken dat het je pijn doet dat ze al jaren de voorkeur lijken te geven aan anderen, behalve aan jou. En dat je wenst dat ze hier anders mee omgaan. Dan ben je geen slachtoffer meer van je oude zielenpijn, maar je hebt ervan geleerd, ongeacht de reactie van je ouders.

Een andere vorm van regressie zien we bij regressiehypnotherapie, waarbij opgeslagen herinneringen en pijn in het onderbewuste worden geactiveerd. Het gaat dan vaak over iets wat je zelf misschien allang vergeten bent. Daarbij leer je op een nieuwe manier naar je pijnlijke ervaringen te kijken. Je gaat diezelfde ervaring opnieuw benaderen en ervaren, maar dan met het *bewustzijn van nu* hoe je er anders mee zou omgaan. In deze nieuwe visualisatie ga je denkbeeldig effectiever om met die oude ervaring. De ervaring krijgt een ander label doordat je hebt geleerd er anders mee om te gaan. Hiermee ontdoe je jezelf van de 'zwaarte' en van de intense emotionele lading die de ervaring had.

Het is niet ongebruikelijk dat tijdens sommige hypnoregressiemethoden pijnlijke ervaringen die dit leven overschrijden, opeens boven komen drijven. Ze lijken hun oorsprong te vinden in een of meer vorige levens, waarin je karma hebt opgebouwd. Zo kan het zijn dat je anderen in een vorig leven kwaad hebt aangedaan, dat nu in dit leven uit soms totaal onverwachte hoek op je afkomt. Je ziel wordt dan uitgedaagd om de balans in jezelf te herstellen en je leert begrensd met liefde om te gaan met het kwaad dat op je afkomt.

Bij klachten gerelateerd aan een ernstige of complexe vorm van posttraumatisch stress-syndroom (PTSS) blijkt de drug MDMA (XTC) met ondersteunende psychotherapie goede resultaten te leveren. Eric Vermetten⁷⁵ benadrukt als psychiater en hoogleraar dat de resultaten van het Amerikaanse onderzoek verbluffend zijn: 'MDMA blijkt dus een geneesmiddel, niet alleen een partydrug.' Het effect is dat patiënten geen of nauwelijks meer last hebben van symptomen als herbelevingen, nachtmerries en slapeloosheid. En evenmin van verslaving of depressie.

Dat je teruggaat naar de pijnlijke ervaring, de traumatische situatie op afstand herbeleeft en de emotionele pijn uitdrukt, is van wezenlijk belang voor de heling. Vele traumadeskundigen maken gebruik van psychologische methoden als EMDR, (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). EMDR-therapie is een behandelvorm waarbij je de herinnering aan een trauma vertelt en tegelijkertijd door je therapeut wordt afgeleid met afleidende stimulansen, waarbij de lading van de oude herinnering (deels) kan worden opgelost.

Welke therapievorm, methode of ceremonie bij jou werkt, is iets om zelf te ervaren. Er is niet één beste methode voor iedereen, en daarom is het belangrijk dat je openstaat voor alle methodes die echt voor je werken om optimale heling te kunnen ervaren.

6. Leer van de ervaring en neem verantwoordelijkheid

Elke ervaring, ook een pijnlijke, dient louter en alleen om van te leren en te evolueren als ziel. Als je dader bent geweest, leer je van je ervaring en kijk je wat voor leed jouw gedrag heeft opgeleverd voor de ander.

Wanneer je bijvoorbeeld bent vreemdgegaan en als dader je partner veel pijn hebt gedaan, kun je sowieso niet oprecht verder als je niet de verantwoordelijkheid voor je eigen aandeel neemt. Rechtvaardig in dat geval niet alleen je eigen gedrag en keuzes, maar kijk vooral naar welke gevolgen ze voor de ander hebben gehad. Als spirit doorkomt, dan bied je oprecht je excuses aan. Niet als tijdelijk sociaal wenselijke oplossing om daarna gewoon weer op de oude voet verder te gaan. Excuses zijn alleen oprecht als ze uit de bodem van je hart komen door de ervaringen die je hart geraakt hebben. Dan betuig je oprecht spijt voor je aandeel.

⁷⁵ Vermetten, E. *Handboek posttraumatische stressstoornissen*. (2007)

Kijk in je hart of dit echt is wat je wilt blijven bewerkstelligen in je leven. Leer. En maak een zielsbesluit over hoe jij in de toekomst dit soort ervaringen wilt blijven voeden, of wilt voorkomen.

Was je slachtoffer, leer dan net zo goed van de ervaring. Op welk moment heb je jezelf misschien in de steek gelaten? Wanneer ben je onvoldoende opgekomen voor jezelf? Wat had je anders kunnen doen om te voorkomen dat zoiets gebeurde?

Of weer gebeurt?

En als er geen ontkomen aan was, hoe ben je met de dader omgegaan? Nelson Mandela was net als vele anderen jarenlang slachtoffer van het apartheidsregime in Zuid-Afrika. Maar hij wist tijdens zijn gevangenschap vrede met zijn bewaker te sluiten. Hij is niet weggekwijnd in slachtofferschap en depressief of verbitterd geraakt, terwijl hij daar alle reden toe had. Sterker nog, hij bleef geloof houden in het opstaan tegen ongelijkwaardigheid en bleef daarvoor strijden. Leer van de ervaring, laat los en ga voort.

Oefening - Een brief met diepgemeende excuses schrijven als zielenheler

Noteer analoog of digitaal ergens het volgende in stilte:

- ✓ Haal iemand voor ogen die jij in het verleden heel diep gekwetst hebt.
- ✓ Noem zijn of haar naam.
- ✓ Schrijf twee dingen op die jij hebt gedaan die de ander gekwetst heeft.
- ✓ Omschrijf je oprechte excuus voor die twee dingen, alsof je het aan de ander nu vertelt. Verdedig of rechtvaardig jezelf niet. Laat de woorden opkomen uit je hart.
- ✓ Vraag je bij jezelf oprecht af hoe je het anders had kunnen doen en anders zou doen in de toekomst.
- ✓ Omschrijf welke twee dingen de ander voor je gedaan heeft waar jij dankbaar voor bent. En dank die persoon vanuit je hart.
- ✓ Onderteken de brief met je naam, datum, plaats en handtekening.
- ✓ Bekijk de brief over een paar weken en kijk of je een verschil voelt.

(De gemodificeerde oefening vindt deels zijn oorsprong in de retreat 'Inner Nature' - Thoolen & Hobbelenk).

7. Vergeef jezelf én de dader

Om gezond verder te gaan is het van belang dat je jezelf als slachtoffer of dader vergeeft. Ken je dat, dat je gezegd hebt dat je iemand vergeeft, maar dat die persoon en situatie in je denken en voelen blijven terugkomen? Dan heb je nog niet echt vergeven. Als je echt je verantwoordelijkheid hebt genomen, dan dient het niemand om in schuldgevoelens of verwijten aan het adres van jezelf of de ander te blijven hangen. Kennelijk heb je de zielenpijn dan nog onvoldoende verwerkt om echt vanuit je hart te kunnen vergeven.

Ooit was ik aanwezig bij een weekendtraining over family sculptures van Hellinger⁷⁶ familieopstellingen, die inzicht geven over familie- en generatiepatronen die in je huidige gedrag, gedachten en emoties voorkomen. Geleid door een autoriteit op zijn gebied was ik geschokt door zijn stellige uitspraak dat vergeving geen zin heeft. Als je in die overtuiging blijft geloven, kun je begeleiden wat je wilt, maar met deze gedachte houd je juist de dader-slachtoffercyclus en zielenpijn in stand. Hoe helder je het ook uiteen zet.

Daarentegen heb ik ook mensen gezien die dit stadium ontstegen waren, bij wie zich dus spirit had voltrokken. Zoals bij confrontaties van Holocaustoverlevenden met hun bekende ex-nazidaders. Daarbij werkte vergeving (als een van de kenmerken van spirit) juist als balsem voor de ziel, met heling als resultaat. Edith Eva Eger⁷⁷ is een Amerikaans psycholoog. Zij is een overlevende van de Holocaust en een specialist in de behandeling van posttraumatische stressstoornis. In haar memoires met als titel 'The Choice – Embrace the Possible' en 'The Gift – 12 Lessons to Save Your Life' laat ze zien dat juist naar de pijn toe gaan en uiteindelijk bij vergeving komen daadwerkelijke heling oplevert.



Op het moment dat spirit intreedt door vergeving, tolerantie, begrip, erkenning en oprechte excuses kan de ziel pas helen.

⁷⁶ Ulsamer, B. *The Art and Practice of Family Constellations: Leading family constellations as developed by Bert Hellinger* (2020)

⁷⁷ Eger, Edith. *The Gift- 12 lessons to save your life*. Rider (2020)

Als vergeving daadwerkelijk haar intrede heeft gedaan, heeft je ziel iets wezenlijks volbracht en een enorme evolutiesprong gemaakt naar een vreedzaam mens.



Als spirit doorkomt, wordt de dader-slachtoffercyclus doorbroken en worden individuele en collectieve karma's en trauma's opgelost.

8. Laat alles los. Geef af. Geef over.

Als je de voorgaande stappen grondig hebt genomen, heeft het geen zin meer om vast te houden aan oude pijn. Het heeft dan geen nut meer om in jezelf te herhalen wat je anders had kunnen doen, om je schuldig te blijven voelen, of kwaad of verdrietig. Dat dient dan niemand meer. Bovendien versterkt het niet-loslaten van oude pijn je karma en bevordert het uitstel van groei van je ziel tot een waarachtig, oprecht en vreedzaam mens. Dan is het dus tijd om los te laten. Maar hoe doe je dat?

🌀 Oefening - Laten waaien'

Bij elk van de volgende zinnen, stel je de vragen met je hoofd, maar geef je juist geen antwoord met je hoofd. Je gaat kijken wat er met je gevoel gebeurt, en neemt minstens 3 minuten per vraag om te kijken wat er gebeurt, zonder verder te gaan. Vervolgens herhaal je de zin als iets anders, of je denken je weer afleidt.

1. Ik laat mijn pijn en woede uit het verleden los
2. Ik laat al mijn verleden spijt los
3. Ik laat mijn behoefte aan lijden los
4. Ik laat al mijn fouten los

Je bedankt je zelf voor de lessen die je ervan geleerd hebt en gaat vooruit.

Door niets te doen. Of een klein zetje te geven, bijvoorbeeld door te visualiseren dat je alle oude gedachten en gevoelens van pijn loslaat. En door aan de kosmos en aan dierbaren te vragen je te helpen om los te laten. Door te mediteren, door te bidden, door ceremonie, zoals vele boeddhisten in Azië, bijvoorbeeld in Thailand, doen. Daarbij staat tijdens een ceremonie het loslaten van vissen symbool voor het loslaten van pijn. Omdat in spirit alles met alles verbonden is, werken deze parallelle handelingen sterk door op zielsniveau, mits ze met oprechte intentie vanuit het hart worden verricht.

Waarom merk je dat je echt iets hebt losgelaten? Als je opluchting voelt. Als je je lichter voelt vanbinnen. Als je geen intense kwaadheid of verdriet meer voelt. Je hebt iets wezenlijks uit je zielenbagage geloosd wat je enorm dwarszat.

Dan voel je je vroeg of laat springlevend. Het lijkt erop alsof je een nieuw leven in stapt met een opkomende ochtendzon, die je een stuk blijer maakt. Alsof je de wereld voor het eerst nieuw en fris ziet. Je ziel is weer teruggekeerd in een nieuwe gedaante. Je bent herboren en voelt de hernieuwde vuurkracht en vitaliteit.

9. Wens voor het nieuwe en goede in de toekomst

Terwijl je ziel vrijer is geworden van de oude zielenpijn, mag je jezelf een wens voor de toekomst gunnen. Dit bekrachtigt het positieve, waardoor je je gelukkiger zult voelen. Zoals: ik ga voortaan leven en me laten zien aan anderen, met als overtuiging dat ik ertoe doe. En daarmee ontsla je jezelf van het oude trauma en komt je bestaansrecht tot stand. Show yourself!

Gun jezelf en de ander, of je nou dader of slachtoffer was, het beste voor de toekomst. Wish them well. Met deze compassie (die ook een spiritkenmerk is) bekrachtig je vrede voor jezelf en de ander.

10. Vier het nieuwe leven en ga door

Nadat je alle voorgaande stappen hebt gezet en iets wezenlijks volbracht, is dat een overwinning op je ziel. En dat mag gevierd worden! Want je hebt een reuzensprong in je ontwikkeling als ziel gemaakt. Op deze manier vier je je nieuwe leven, wat een enorme boost is om als nieuw verder te gaan. Kijk niet meer om, want dat is geweest en brengt je onnodig terug naar iets wat niemand meer dient. Of zoals je in de Bijbel (Filippenzen 3:14)⁷⁸ ziet: ‘Maar één ding weet ik zeker—en daarbij vergeet ik wat achter me ligt en strek ik mij uit naar wat voor mij ligt.’

Samengevat kun je dus de volgende tien helingsstappen nemen om je ziel op te frissen en te activeren:

1. Ga naar en definieer de pijn.
2. Erken de pijn.
3. Ervaar, accepteer en draag de pijn.
4. Druk de pijn uit of bevrijd die door ceremonie.
5. Lucht je hart en vraag om de juiste steun.
6. Leer van de ervaring en neem verantwoordelijkheid.
7. Vergeef jezelf én de dader.
8. Laat alles los. Geef af. Geef over.
9. Wens het nieuwe en goede voor de toekomst
10. Vier het nieuwe leven en ga door.



Maar naast zielenpijn brengt het leven gelukkig ook veel vreugde, en die kan je zelfs intensiveren!

⁷⁸ Stichting basisbijbel. De basisbijbel. ZakBijbelBond (2021)

4. Zielenvreugde activeren

Een andere positieve manier om je ziel de ruimte te geven, is om juist dat te ontwikkelen of te doen wat je vreugde geeft. Het ligt echt zo voor het oprapen en hoeft niet complex te zijn. Geef jezelf een kans en sta even vijf minuten stil bij de volgende oefening.

🌀 Oefening - Meer positieve energie en vreugde in je leven toelaten

Vragen 1:

- ✓ Waar word je echt blij van? Van wat nog meer?
- ✓ Waarvoor kom je met plezier je bed uit?
- ✓ Wanneer voel je je een stuk energieke?
- ✓ Wat maakt je echt blij in je werk?
- ✓ Bij welke ontmoeting, met wie, voel je je 'uplifted'?
- ✓ Welke plekken geven je energie?
- ✓ Wat inspireert je?
- ✓ Welke activiteit geeft je een goed gevoel?
- ✓ Waar word je verder enthousiast van of ga je van stralen?

(De gemodificeerde oefening vindt deels zijn oorsprong in de Leergang 'Personal Empowerment' - Thoolen & Hobbelen).

🌀 Oefening - Meer positieve energie en vreugde in je leven toelaten

Vragen 2:

- ✓ Hoe maak je tijd en ruimte om je antwoorden de komende dagen ook echt uit te voeren?
- ✓ Doe het!
- ✓ En als je het niet gaat doen, wat houdt je dan tegen?
- ✓ Wat kun je wel of anders doen om deze blokkade anders aan te pakken?
- ✓ Check of je inderdaad meer vreugde ervaart en zo ja, bewaak deze voor jou positieve tijd.

(De gemodificeerde oefening vindt deels zijn oorsprong in de Leergang 'Personal Empowerment' - Thoolen & Hobbelen).

Bucketlist

Sommigen halen hun levensvreugde deels uit het verwezenlijken van een bucketlist aan verlangens die ze in hun leven willen waarmaken. Zoals ooit in je leven het Noorderlicht willen zien, parachutespringen, een voetbalfinale bijwonen, een droomreis maken naar Patagonië of een dierbaar familielid of boezemvriend ontmoeten die je in geen jaren meer hebt gezien. Daar is niks mis mee. En ja, het geeft je doorgaans een onvergetelijke levenservaring, die nog lang kan na-ebben. Een ervaring die je koestert en die je weer een zielsgelukkig gevoel kan geven als je er in gedachten naar teruggaat, de beelden ervan weer voor je ziet en de beleving opnieuw ervaart.

Als echter je ego te veel mee gaat doen, kan de vreugde zomaar omslaan in frustratie. Zoals dat je vindt dat je verlangens ook per se bevredigd moeten worden. Ben je gehecht? Anders gezegd, maak je je afhankelijk van het mogelijke resultaat in de toekomst, of sta je er los van en blijf je flexibel, hoe de wind ook waait in je leven? Want spirit is ook als de wind. Met sprit is alles mogelijk, kan alles per moment veranderen en accepteer je ook niet-vervulling. En als je dat idee omarmt, kun je gaan voor wat je wilt, en kun je leven met wat komt of niet.



*Als je spirit toelaat, ga je voor wat je wilt,
en kun je leven met wat komt.*

Bovendien kan een oud verlangen niet meer die lading of vreugde geven die je van tevoren gedacht had. Je ziel evolueert immers en je verlangens kunnen daarmee ook verschuiven, omdat ze niet meer passen in het hier-en-nu.

Humor

Humor is hét medicijn tegen te veel zwaarte, somberte en negativiteit. Daarmee relativeer je en kun je alles meer vanaf een afstand bezien. Met humor wordt je leven zo veel lichter doordat je niet alles meer zo serieus of zwaar neemt. Het leven lacht je dan letterlijk meer toe en je ervaart meer plezier. Nodig jezelf eens uit om vaker te lachen met een ander, maak flauwe grappen of doe iets stompzinnig speels. Kijk eens wat vaker naar cabaretiers of komische videos die je lucht en een lach geven.

5. Oorspronkelijke talenten en dromen tot leven brengen

Zoals je in het vorige deel hebt kunnen zien, hebben we allemaal oorspronkelijke talenten en dromen die we tot leven kunnen brengen. Als dat gebeurt ervaren de meeste mensen meer zingeving en betekenis in hun leven. En ze dragen bij aan iets wat ertoe doet!

Maar hoe werkt dat dan? Hoe word je co-architect van je eigen leven? Daarvoor moet we naar de oorsprong gaan van jou als medeschepper. Cocreatie wordt namelijk geboren uit een droom, beeld, verlangen of gedachte die vorm krijgt.



Cocreatie wordt geboren uit een droom, beeld, verlangen of gedachte die vorm krijgt.

In zijn boeken licht Robert Fritz⁷⁹ toe hoe je je huidige werkelijkheid kunt veranderen door het ontwikkelen van een persoonlijke en/of professionele visie. En dan zowel voor je persoonlijke leven als voor je carrière. Voordat ik toelicht hoe je dat zelf doet, zijn er drie dimensies waar je een visie voor kunt bouwen, namelijk je ego, je ziel en je spirit. Laten we eens kijken naar de drie verschillende soorten visies.

Egovisies

- ✓ Ik wil op mijn veertigste binnen zijn en geen geld meer hoeven te verdienen om onbezorgd verder te genieten van het leven.
- ✓ Ik wil op mijn dertigste een politiek leider zijn, zodat ik meer aanzien geniet.
- ✓ Ik wil over drie jaar een Lamborghini of Ferrari bezitten.
- ✓ Ik wil voldoende eten, drinken en goed onderdak hebben voor mezelf.

Overigens kun je je aan egovisies met zo veel hart en ziel verbinden dat deze combinatie ervoor zorgt dat de kans groter wordt dat je ze daadwerkelijk realiseert. Waarom? Omdat bezieling je een stroom aan energie geeft waar je met passie en volharding meer succes mee oogst dan wanneer deze twee zielenkwaliteiten niet meedoen in je visie.

⁷⁹ Fritz, R. *De weg van de minste weerstand*. Vbk Media (2001)



Passie en volharding zijn de sleutels tot succes.

Bezielde visies

- ✓ Ik ga binnen vijf jaar van mijn hobby mijn vak maken.
- ✓ Ik wil op mijn dertigste professioneel muzikant zijn, omdat ik daar natuurlijke aanleg voor heb en het mij het meest blij maakt.
- ✓ Ik wil piloot worden, omdat ik hier altijd al van heb gedroomd.

Waar ego- en bezielde visies nog steeds individueel gericht kunnen zijn, ontstijgen spirit-visies dit niveau. Dit laatste type kijkt *voorbij de grenzen* van jou als individu en is gericht op het beter maken van de gemeenschap als geheel, waarbij de eenheid tussen alles wordt verwezenlijkt. En spiritvisies omarmen per definitie ook je ziel, waarbij de laatste een antenne is voor spirit.

Spiritvisies

- ✓ Ik wil het onrecht bestrijden door misdaadverslaggever te worden als ik 33 ben.
- ✓ Ik word politiek leider op mijn veertigste om gelijkwaardigheid en democratie verder te kunnen ontwikkelen.
- ✓ Ik wil bijdragen aan een betere wereld door me in te zetten voor duurzaamheid en daar voor mijn vijftwintigste een beroep in te vinden.
- ✓ Ik wil op mijn vijfendertigste ontwikkelingswerk doen.
- ✓ Ik wil anderen helpen die het minder goed hebben dan ik, mijn hele leven lang.

Voorbij de *ik-behoefte* kijk je naar wat goed is voor de gemeenschap en de aarde, of naar waar we globaal beter van worden. Van ego naar geo.



Spiritvisies: van Ego naar Geo

Maar hoe creëer je een visie die een grote kans van slagen heeft? Eerst zie je een oefening, en daarna een concreet voorbeeld uit de praktijk waarmee je leert dit toe te passen.

Oefening - Hoe realiseer je je visie?

De volgende stappen kun je nemen voor realisatie van je visie:

1. Wat zijn de verlangens die je in de toekomst wilt waarmaken?
2. Wat zijn je natuurlijke talenten die je meer ruimte wilt geven?
3. Welke missie of roeping trekt je van nature het meest?
4. Welke beelden zie je voor je als je je wenselijke toekomst visualiseert?
5. Hoe kun je een korte en krachtige visieformulering maken waar alle voorgaande bouwstenen in verdisconteerd zijn?
6. Welke weerstanden kom je op je zielenpad tegen?
7. Welke strategie helpt je met concrete actiestappen in de tijd om je visie op de grond te krijgen?

(De gemodificeerde oefening vindt deels zijn oorsprong in de Leergang 'Personal Empowerment' - Thoolen & Hobbelink).

Aan de hand van een concreet voorbeeld uit de praktijk zie je hoe je dit toepast.

Voorbeeld – maken van een persoonlijke en professionele visie

1. Wat zijn de verlangens die je in de toekomst wilt waarmaken?

Stel, je verlangen is om anderen te helpen, omdat dit je het meest gelukkig maakt.

2. Wat zijn je natuurlijke talenten die je meer ruimte wilt geven?

Je hebt een aangeboren talent om anderen oprecht van dienst te zijn en ontwikkelt dit talent verder door te leren en je te ontwikkelen met behulp van literatuur, opleidingen en congressen. En door training en coaching. Zo laat Daniel Coyle⁸⁰ in zijn boek de Talent Code zien dat je talenten door veel oefenen en visualisatie (verder) kunt ontwikkelen. Hierdoor bleek bijvoorbeeld dat het ene tennisteam tot veel betere prestaties kwam dan het andere.

80 Coyle, D. *The Talent Code*. Cornerstone Digital (2010)

3. Welke missie of roeping trekt van nature het meest?

Deep down heb je altijd geweten dat je anderen wilt helpen. De passie daarvoor heeft altijd al als een magneet aan je getrokken. Welk antwoord komt op als je de volgende vragen aan jezelf stelt?

- ✓ Wat wil ik achterlaten als ik er niet meer ben?
- ✓ Wat wil ik dat er over mij gezegd wordt tijdens mijn afscheid?
- ✓ Wanneer is mijn leven zinvol?
- ✓ Wat is mijn echte toegevoegde waarde voor klanten, opdrachtgevers, organisatie, land, milieu, aarde, hoe klein of groot ook?
- ✓ Kortom, waartoe ben ik hier op aarde?

Stel dat het antwoord is: ik kan goed van de aarde vertrekken als ik voor anderen echt iets waardevols heb betekend. In dat geval zit je boven op je missie.

4. Welke beelden zie je voor je als je je wenselijke toekomst visualiseert?

De beelden die je tijdens de visualisatie van je droom ziet, tonen bijvoorbeeld mensen die opgelucht, blij en dankbaar de deur uit lopen na de ontmoeting met jou.

5. Hoe kun je een korte en krachtige visieformulering maken waarin alle voorgaande bouwstenen verdisconteerd zijn?

In een formulering van maximaal een half A4'tje, of zelfs in één zin of één woord, aan de hand van een aantal criteria, maak je duidelijk waar je over een tijd wilt staan. Die criteria zijn onder andere: formuleer in de tegenwoordige tijd en beschrijf de beelden die je van jezelf in de gewenste toekomst ziet op een positieve; uitdagende en realistische manier; met een concrete deadline.

Bijvoorbeeld: Ik zie mij over exact vijf jaar als verpleegkundige in een ontwikkelingsland werken.

Dat is je ambitie. Ambitie is datgene wat je bezielt voor ogen hebt, wat je aan talentontwikkeling wilt doen en als eindresultaat wilt achterlaten.

6. Welke weerstanden kom je op je zielenpad tegen?

Kan ik het wel? Kan ik mijn eigen land loslaten? Heb ik er wel genoeg geld voor? Ben ik niet dom bezig?

Een grondige toetsing van deze ego-overtuigingen (die soms ook heel realistisch zijn), is wel noodzakelijk. Hoe? Door in dialoog met jezelf te gaan en een tegengestelde overtuiging op evenveel waarheid te onderzoeken.

Bijvoorbeeld: Kan ik het wel?

Ben ik misschien niet de beste verpleegkundige en loop ik na een maand gillend weg?

Stel je de vraag: is dat honderd procent waar?

Of is een tegengestelde waarheid minstens even of meer waar?

Ik hoef niet de beste te zijn om toch goed werk te leveren als verpleegkundige. Als het na een maand niet bevalt, zie ik dan wel wat ik doe. En weg zijn de weerstanden, en je hebt de weg vrijgemaakt om je visie te realiseren. Net als water van een beek dat langs de rotsen van weerstand loopt.

Welke strategie met concrete actiestappen in de tijd helpen je om je visie gegrond te krijgen?

Je krijgt je luchtkasteel alleen actief op de grond door actie.



Je krijgt je luchtkasteel alleen op de grond door actie.

Wat helpt, is het opstellen van een strategische kalender, waarbij je in een agenda letterlijk die acties in de tijd inplant die nodig zijn om je visie te realiseren. Dan word je co-architect van je eigen zinvolle en vreugdevolle werk en leven. Zoals Willem deed nadat hij in een van mijn 33 leergangen Personal Empowerment een visie had ontwikkeld en op grond daarvan tot een nieuwe baan kwam waar hij weer van ging stralen.

Praktijkvoorbeeld - 'Ik liep met mijn ziel onder de arm, maar kreeg weer vleugels in mijn werk.'

Willem werkte als senior adviseur al jaren voor een gemeente en was de laatste tijd nogal ontevreden. In een gesprek zei hij dat hij met zijn ziel onder zijn arm liep. Hij had veel negatieve oordelen over de gang van zaken en de beloofde nieuwe functie ging keer op keer niet door. In een leergang 'Personal Empowerment' kwam hij terug bij zijn oorspronkelijke verlangen, en vervolgens bij zijn enthousiasme en toewijding. Hij ontdekte hoe leuk hij het vond om op een eigenzinnige en creatieve manier lezingen te geven die zowel mensen binnen als buiten de organisatie diep raakten.

Door te doen wat hij werkelijk wilde, werd hij ook transparanter in de communicatie met zijn collega's, die hem steeds vaker vroegen om met hen mee te denken. Hij besloot uiteindelijk eieren voor zijn geld te kiezen en ging extern solliciteren naar functies waarbij hij zijn creativiteit en eigen visie nog meer de ruimte kon geven dan bij de gemeente. In die fase werd hem door de gemeente uiteindelijk toch de baan aangeboden die hij altijd had gewild, maar het was te laat. Binnen twee weken had hij drie externe aanbiedingen en hij koos voor een rol als extern adviseur, waarbij hij vol passie en toewijding zijn creativiteit vorm kon geven.



Word co-architect van je eigen zinvolle en vreugdevolle werk en leven.

Je hebt nu gezien hoe je je ziel kan activeren. Door:

1. kleur te bekennen;
2. onafhankelijkheid te vergroten;
3. zielenpijn te helen;
4. zielenvreugde te activeren;
5. oorspronkelijke talenten leven en dromen tot leven te brengen.

Maar wat te doen als je ziel uit de bocht vliegt?

Hoe bezieling te doseren bij te veel bezieling?

Als je in je bezieling doorschiet, is er geen gezonde rem, óf je raakt verkokerd of onafgestemd, óf je verzandt in fundamentalistisch fanatisme.

Met bewustzijn, of spirit, kun je dit voorkomen. Door dit van jezelf te herkennen, te erkennen en te ervaren welke gevolgen dit heeft, en vervolgens een nieuwe keuze te maken. Laten we eens kijken hoe je dit in de praktijk toepast.

Van geen gezonde rem naar een gezonde balans

Stel, je zet je met huid en haar in voor je werk, want het is zo enorm leuk en je kan niet stoppen. 's Nachts lig je in bed en je blijft maar ideeën krijgen over je werk. Je bent er zo mee verknocht dat je het niet los kunt laten. Stilzwijgend krijg je echter steeds meer klachten: je bent vaak moe of zelfs uitgeput, hebt steeds meer hoofdpijn, kan minder hebben en reageert vaker fel tegen je partner en kinderen. Zelfs na je vakantie voel je je doodmoe.

Als bewustzijn meedoet, kun je dit op afstand van jezelf zien. Je bent jezelf gewaar, en op dat moment heb je een vitale eerste stap gezet. Maar dan komt misschien wel het moeilijkste: erkennen dat je uit balans bent. Je egodefensiemechanismen poetsen wat je van jezelf ziet graag razendsnel weg, want dat komt je ego niet ten goede. En je vindt jezelf immers geen watje en je natuurlijke kwetsbaarheid schuif je daarmee linea recta onder het tapijt. Als je echt moedig bent, erken je dit van jezelf.

Als je dan ook gaat voelen en zien wat dit met jou en anderen om je heen doet, word je pas echt wakker. Vroeg of laat kom je dan tot de conclusie dat zó doorgaan niet meer loont en niet de moeite waard is in verhouding tot wat het allemaal kost. Als dit besef afkomstig is uit je beleving en gevoelde ervaring, komt het van binnenuit. Dan ontstaat er een natuurlijk gegroeide keuze, die je vertelt dat je niet anders kan dan gas terugnemen. Je gaat direct grenzen stellen en maakt ruimte voor ontspanning, waardoor je werk-levenbalans zich herstelt.

Nog een ander voorbeeld waarbij de rem er bij jou af kan gaan. Als iets je plotseling diep in je ziel raakt, zoals een onrechtvaardige behandeling, kun je in één keer ontvlammen of diep verdrietig zijn. Zoals wanneer je leidinggevende een denigrerende opmerking maakt als: 'Ik dacht het al een lange tijd, maar nu weet ik het zeker: je bent inderdaad voor een dubbeltje geboren!'

Als spirit echter meedoet, doorzie je snel dat je baas alleen maar een oud pijnpunt van je raakt. Net zoals je vader of moeder je vroeger soms vernederend bejegende, wat je altijd ergens is bijgebleven. Ook al ben je intens kwaad of verdrietig, je draagt jezelf en laat deze emoties in jezelf gewoon bestaan. Je herkent, erkent en ervaart wat er gebeurt. Alleen laat je je er niet door regeren. Die keuze heb je. Altijd en op elk moment. Je haalt je controleur en beschermer uit je egobus er bewust bij en doet wat goed voor je is, zonder zelf uit je slof te schieten, zoals je baas deed. Wat kun je doen? Je onderbreekt hem, zegt dat je van je 'à propos' bent, loopt de deur uit en deelt mee dat je er later op terug zal komen. Weet je het nog? Soms is het laf om te gaan, maar soms is het juist laf (voor je ziel) om te blijven.

Wat ook kan is dat je je baas op dat moment, of later, vertelt dat het je raakt en dat je niet gediend bent van dit soort persoonlijke aanvallen die je demotiveren. Je vraagt hem in het vervolg een andere leidinggevende stijl toe te passen. Vervolgens ga je te rade bij de innerlijke strateeg van je ego, die een plan maakt om jezelf te beschermen. Als je aan je water voelt dat je baas binnenkort een onterecht lage beoordeling zal geven, ga je je wapenen. In een e-mail aan hem zet je al je successen en waargemaakte afspraken van het afgelopen jaar op een rijtje. Je gaat ook te rade bij een vertrouwenspersoon in je organisatie, informeert waar je juridisch staat en stelt een schriftelijk bezwaar op, met bewijzen, wanneer er een negatief oordeel komt. Dan heb je je niet laten inpakken door je ongeremde ziel, maar heb je er juist goed voor gezorgd!

En als het je te veel energie kost, kun je er ook voor kiezen te vertrekken naar een andere afdeling of organisatie, waar een leidinggevende je wel de nodige bloeiruimte geeft.

Van verkokerd naar open en afgestemd

Je ziel gaat ook met je aan de haal als je overenthousiast alleen je eigen verhaal verkondigt, zonder je omgeving te zien. En juist spirit brengt soelaas. Waarom? Omdat een kenmerk daarvan omgevingsbewustzijn is, waarbij je buiten je eigen grenzen kunt kijken.



Hoe hoger je vliegt, des te meer je het geheel ziet.



Dan hang je als het ware boven jezelf en je neemt waar hoe verkokerd je bezig bent. Maar je begint ook weer je omgeving te zien, wat een kenmerk van spirit is, zoals je in deel 1 hebt kunnen lezen. Dan zie je steeds meer mensen om je heen afhaken, die fronsen, gapen of weglopen. Dan ervaar je deze consequenties van je eigen gedrag. Op grond daarvan maak je een keuze en stop je. Dan vraag je aan omstanders wat ze van je vinden, en pas je je aan, waardoor je bezieling meer mensen kan raken.

Van fundamentalistisch fanatisme naar co-existentie van diverse meningen

Als je je met hart en ziel verbindt aan een mening of gedachtegoed is dat geen probleem, totdat je deze verheft tot als enige zaligmakend. Of ze zelfs dwingend oplegt aan anderen, waardoor hun eigen mening in het gedrang komt. Ego en ziel gaan dan hand in hand, ten koste van anderen. Wat is er nodig om uit deze dogmatische bubbel te komen? Herkennen, erkennen, ervaren en een nieuwe keuze maken. En dat vraagt om ware moed.

Herken je dat je vurig je mening wilt opleggen aan anderen? *Erken* je dat je daarbij eigenlijk geen ruimte wilt maken voor de (tegenovergestelde) meningen van anderen? *Erken* je dat je die anderen eigenlijk in de kiem wilt smoren? *Ervaar* je door deze handelwijze dat je bijdraagt aan polarisatie en nooit eenheid en een vreedzame dialoog tot stand brengt? Dan is er hoop.

Dan *kies* je ervoor, hoezeer je ook getrouwd bent met je eigen standpunt, om open te staan voor en te luisteren naar anderen. Dan hanteer je de leus 'We agree to disagree', zonder je in een felle strijd te begeven. Dan zoek je naar wegen waarlangs je wel bij elkaar kan komen, en ook samen naast elkaar kan werken en leven, ook al denk je verschillend. Dan sta je ervoor open om van elkaars gedachtegoed te leren en het goede ervan in te zien. Dan laat je je aanspreken door mensen die je feedback geven over wat goed en niet goed is voor de ander, en wat je beter kunt doen. Dan sla je bruggen die de eenheid herstellen.



Een open dialoog slaat bruggen die de eenheid kunnen herstellen.

In dit hoofdstuk zag je hoe Persoonlijk Leiderschap van je ziel je meer vitaliteit, enthousiasme en zingeving kan bezorgen. Maar er is *nog* meer wat *Persoonlijk Inspirerende Leiderschap* biedt: universeel bewustzijn dat leidt tot een beter, waarachtig en vreedzaam leven en werk.

4.3. Samenvatting

Persoonlijk bezield leiderschap

Wat ligt er op de loer als je je niet bewust bent van je ziel? Dat je belandt in de *boobytraps* van je ziel, namelijk te weinig of te veel bezieling. Hoe herken je dat en kun je dat effectiever doseren, zodat je tot optimale groei komt?

Te weinig bezieling herken je aan:

1. automatisme en routine;
2. slachtofferrol;
3. mentale preoccupatie en geen hart voelbaar;
4. niet thuis in eigen lijf;
5. ontbreken van eigenheid;
6. een tekort aan zingeving of toegevoegde waarde ervaren;
7. gebrek aan toewijding, enthousiasme en energie.

Te veel bezieling herken je aan:

1. ontbreken van een gezonde rem;
2. verkokerd en onafgestemd gedrag;
3. fundamentalistisch fanatisme

Persoonlijk leiderschap van je ziel praktiseren

Persoonlijk leiderschap van je ziel praktiseer je door:

1. kleur te bekennen;
2. onafhankelijkheid te vergroten;
3. zielenpijn te helen door het uitvoeren van de tien helingsstappen:
 1. *ga naar en definieer de pijn.*
 2. *erken de pijn.*
 3. *ervaar, accepteer en draag de pijn.*
 4. *druk de pijn uit of bevrijd die door ceremonie.*
 5. *lucht je hart en vraag om de juiste steun.*
 6. *leer van de ervaring en neem verantwoordelijkheid.*
 7. *vergeef jezelf én de dader.*
 8. *laat alles los. Geef af. Geef over.*
 9. *wens het nieuwe en goede voor de toekomst.*
 10. *vier het nieuwe leven en ga door.*
4. zielenvreugde te activeren;
5. oorspronkelijke talenten te benutten en dromen tot leven te brengen (stel een visie vast die je uitvoert).

Wil je checken of jouw ziel optimaal uit de verf komt?

Dan merk je dat aan het volgende:

1. raakbaar en beschermd hart;
2. kracht én kwetsbaarheid voelen en delen;
3. thuis in eigen lijf;
4. eigenheid laten zien en horen, afgestemd met gepaste grenzen;
5. inspiratie ervaren en delen;
6. zielenpijn voelen en helen;
7. zielenvreugde ervaren en uiten;
8. zingeving of toegevoegde waarde ervaren.

5.2. Samenvatting

Persoonlijk Geïnspireerd Leiderschap

In dit hoofdstuk kun je zien hoe je direct toegang krijgt tot spirit, waardoor je werk en leven nog aangenamer en veelomvattender worden. Nagenoeg ál je zakelijke en privérelaties worden daardoor prettiger, zinvoller en effectiever. Daarnaast geeft het praktisch contact maken met spirit ook meer rust, verbondenheid en vreedzaamheid in je leven en werk. Zodanig dat je daadwerkelijk een betere wereld in en direct om je heen creëert.

Wat kun je nog meer doen om meer vrede en vervulling in jezelf te ervaren? Hoe kan je je persoonlijk leiderschap verder inspireren? Door:

1. religie, gebed, ceremonie, meditatie of stilte praktiseren;
2. heartfulness: hart voor jezelf, elkaar en de natuurlijke omgeving vergroten;
3. te leven in het hier-en-nu en mindfulness toe te passen;
4. synchroniciteit te beleven en te gebruiken;
5. intuïtie en ingevingen toe te laten;
6. te leven volgens natuurlijke cycli;
7. polariteiten te ontstijgen en het gemeenschappelijke te benadrukken;
8. te staan voor oprechtheid, gelijkwaardigheid en waarheid;
9. overvloed te ervaren;
10. je te laten steunen door spirituele bondgenoten.
 1. inspiratiebronnen
 2. dromen
 3. zielen- en spirit-ankers
 4. natuur
 5. bondgenoten op aarde
 6. bondgenoten in de hemel
 7. holistische begeleiders en hulpverleners

Deel 3

Een betere
wereld
maken



6.2. Jouw bijdrage aan een betere wereld

Een vreedzame wereld komt niet vanzelf; daar moet je wel iets voor doen.

“

Voor vrede moet je zelf iets doen.

Er zijn minstens vier terreinen in je leven en werk waarop je een bijdrage aan een betere wereld kunt leveren:

1. je dagelijkse gedrag en keuzes in je privéleven;
2. je dagelijkse gedrag en keuzes in je werk;
3. keuzes op het gebied van studie, beroep en loopbaan;
4. keuzes voor je levenspad.

1. Je dagelijkse gedrag in privéleven

Voorbeeld - Vrede in huis

Beeld je eens in: je staat 's ochtends chagrijnig op omdat je slecht geslapen hebt. Je kinderen blijven langer op bed liggen, terwijl ze naar school moeten. En voor je het weet wil je een harde sneer geven over dat ze te laat op school komen. Alleen herken je nu je eigen neiging om je kids uit te schelden. Je erkent dit ook van jezelf en ervaart kwaadheid, maar je maakt een bewuste keuze.

In millisecondes realiseer je je dat je irritatie te maken heeft met dat je kinderen te laat op school komen en dat geeft dus een heldere grens aan (gedoseerd ego). Je beseft ook dat de lading waarmee je het wilt zeggen met je eigen slaapttekort te maken heeft. Je maakt een bewuste keuze om aan de ontbijttafel de grens te bespreken. Je vraagt uit nieuwsgierigheid waarom ze de laatste tijd te laat uit bed komen. Ze zeggen dat ze zelf slecht slapen doordat ze hun overleden opa missen. Daarom verslapen ze zich ook vaker. Je toont medeleven met je kinderen en zoekt naar oplossingen voor de toekomst, waardoor ze niet meer te laat op school komen. In harmonie.

Op dat moment maak je een transparant contact met de ander en draagt ter plekke bij aan een vreedzame omgeving in je eigen nabijheid. Simpelweg door Persoonlijk Inspirerend Leiderschap te praktiseren en gebruik te maken van de vier sleutels:

- ✓ herkennen
- ✓ erkennen
- ✓ ervaren
- ✓ keuze

Als je maar goed durft te kijken, komen er *dagelijks altijd tientallen voorbeeldsituaties* voorbij, met je eigen gezin, partner, familieleden, vrienden, burens, etc. En iedere keer dat je dit bewustzijn bij jezelf toepast, draag je zelf bij aan een betere wereld direct om je heen. Steeds weer.

2. Je dagelijkse gedrag in werk

Voorbeeld - Maak een betere verstandhouding met je collega

Ben je weleens allergisch voor het gedrag van een collega? Stel je eens voor dat bij een overleg met collega's je woorden vaak van tafel worden geschoven door een nieuwe collega die zich lijkt te willen bewijzen. Je voelt een vonk van woede in jezelf en hebt de neiging om je mond te houden, want je wilt die ander niet publiekelijk afvallen. Je herkent, erkent en ervaart dit in jezelf en kiest dit keer bewust voor een andere benadering.

Je vraagt de voorzitter om spreektijd, zodat je je zegje kan doen, en neemt het woord terug als je nieuwe collega je in de rede valt. Na afloop van de 'meeting' loop je op je collega af en je geeft hem op adequate wijze feedback. Hij schrikt en is zich niet bewust van de gevolgen van zijn gedrag voor jou. Hij biedt je zijn excuses aan en geeft aan hier de volgende keren rekening mee te zullen houden.

Kortom, deze benadering heeft meer resultaat dan iedere keer kwaad-vanbinnen afdruipten.

Ook in je werk komen er *dagelijks altijd tientallen voorbeeldsituaties* voorbij: met collega's, met je leidinggevendenden, met je bestuur, met je aandeelhouders, met opdrachtgevers, met leveranciers, met klanten en andere partijen. Iedere keer dat je Persoonlijk Inspirerend Leiderschap praktiseert, draag je bij aan betere werkrelaties, met alle voordelen van dien, ook 'profit-wise'. Iedere keer weer.

Om de droom waar te maken hoop ik dat je je door eigen levens- en werkervaringen en inzichten realiseert dat je met de onderstaande levens- en werkhouding een betere wereld in je eigen directe omgeving creëert. Je hele houding, je *dagelijkse manier van* kijken, denken én je gedrag en keuzes worden dan gekenmerkt door:

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| ✓ positieve intenties | ✓ nieuwsgierigheid |
| ✓ dankbaarheid | ✓ bereidheid tot gunnen |
| ✓ bereidheid tot delen | ✓ onbevangenheid |
| ✓ openheid | ✓ neutraliteit |
| ✓ oprechtheid | ✓ eerlijkheid |
| ✓ kracht en kwetsbaarheid tegelijk | ✓ liefdevol zijn |
| ✓ gemeenschappelijkheid | ✓ bereidheid tot verbinding |
| ✓ vreedzaamheid | ✓ zelfbewustzijn |
| ✓ wijsheid | |

Let maar eens op wat er gebeurt als je vanuit deze houding alleen al je werkrelaties tegemoet treedt. Direct plezier en meer succes zijn verzekerd.

3. Keuzes studie, beroep en loopbaan

Wil je er een schepje bovenop doen en nog meer bijdragen aan een betere wereld, dan kies je een studie, beroep of baan op een gebied dat je aan je hart gaat én bijdraagt aan een betere wereld.

Onderwerpen die je hart raken, vormen je gids. Zoals een schoner milieu (afvalstoffenverwerking, schone energieverrijking, tegengaan ontbossingen, etc.); maatschappelijk beter maken voor mensen (werken bij de overheid, etc.); beleid voeren dat spirit ondersteunt, zoals gelijkwaardigheid en waarheid onderzoeken of naleven (als politicus, misdaadverslaggever, rechter, etc.); mensen fysiek, medisch of mentaal verder helpen (ontwikkelingssamenwerking, fysiotherapie, medisch specialist en personeel, psycholoog, etc.).

Om zo te kunnen bijdragen aan een betere wereld kies je een studie, een beroep of baan die daaraan bijdraagt. Wat je hierbij ondersteunt is het ontwikkelen van een persoonlijke en professionele visie, die geformuleerd is vanuit spirit (bijdragen aan het geheel) en waar je bezield over bent.

Als je die spiritvisie als studie- of beroepskeuze, of als loopbaan Kompas hebt geformuleerd, dan geeft dat je een behulpzame richting. Alleen, als je die visie hebt, is het nog geen waarheid. Om die tot stand te brengen kan je ego je een enorme dienst bewijzen. Maak een strategische routekaart voor jezelf waarop je plannen, doelen, tijdspad en (financiële, fysieke en mentale) kosten en baten vastlegt, opdat je dit echt kunt waarmaken.

4. Keuze levenspad

Als je naar een diepere stem van je ziel luistert, brengt die je soms op een heel andere plek dan je vroeger kon bevroeden. Zoals wanneer iets op je levenspad komt en je hart en ziel raakt, en je vervolgens uitnodigt om naar een andere woon- en leefplek te gaan. Dat kan de tropische geur van een land zijn die je aantrekt, de rituelen en gewoontes van een cultuur die je inspireren en waar je je thuis voelt, of het vinden van een buitenlandse baan of partner.

Waar het om gaat is dat je goudelijk tegenover jezelf blijft en kiest wat je ziel gelukkiger maakt. En dat merk je snel genoeg, zoals dat je vaker lacht, blij van binnen bent en graag op die bepaalde plek wilt zijn. Weet je nog: soms is het laf om te gaan, maar soms is het laf om te blijven. Dit kan betekenen dat je naar een andere omgeving, cultuur of ander land gaat, waar je meer floreert.

Als naast je ziel spirit nog meer meedoet, dan verandert je levenspad en komt je leven in het teken te staan van 'in-service-of-spirit-leven'. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je emigreert, omdat je in ontwikkelingslanden hulpbehoevenden wilt helpen. Of dat je een baan vindt waarin je iets voor de wereld kan betekenen (zoals werken bij de Verenigde Naties), waardoor je naar New York verhuist.

Kortom, genoeg manieren om zelf daadwerkelijk een bijdrage te leveren aan een betere wereld. Elke dag én op de lange termijn!

De shuswap-legende van twee wolven

Op een avond onderwijst een grootvader van de Secwepemc-stam zijn kleinzoon over het leven. In mij is een strijd gaande, vertelt hij aan de jongen. Het is een verschrikkelijk gevecht tussen twee wolven. De ene is slecht. Hij is kwaadheid, jaloezie, spijt, hebzucht, arrogantie, zelfmedelijden, schuld, minderwaardigheid, leugens, valse trots, superioriteit en ego.

De ander is goed. Hij is vreugde, vrede, liefde, hoop, rust, welwillendheid, empathie, vrijgevigheid, waarheid, compassie en vertrouwen.

Hetzelfde gevecht is in jou gaande. En in iedereen.

De kleinzoon dacht er even over na en vroeg zijn Grootvader: 'maar welke wolf zal winnen?' De Grootouder antwoordde simpel: 'diegene die je voedt'.

Wat gebeurt er als je dit allemaal niet doet?

Dan is de kans groot dat het ego in je blijft overheersen en vervolgens de meeste keuzes maakt en je gedrag bepaalt. Dat draagt bij aan onnodige spanningen, polarisatie, moeizame of slechte relaties, onvrede, conflicten en oorlog, waardoor je je eerder ongelukkig voelt. Zo simpel is het.

Elke dag sta je voor deze keuze. Zoals in onderstaand verhaal, dat ik letterlijk ingelijst heb gezien in een museum in Kamloops, BA, Canada, in het indianenreservaat. Over een strijd die in elke individuele mens gaande is.

In het bijdragen aan een betere wereld kun je echter zomaar in wat valkuilen verzeild raken. Welke zijn dat en hoe kun je daar dan mee omgaan?

6.5. Transitie naar een betere wereld

Een betere wereld

Een betere wereld is een vreedzame wereld, waarin we waarachtig, oprecht en vreedzaam met onszelf, elkaar en onze natuurlijke omgeving omgaan.

De huidige wereld

De huidige wereld wordt geregeerd door onze eigen ego's en zelfgebouwde egosystemen. Die zijn in aantal en omvang nu nog het sterkst in mensen vertegenwoordigd. Het verklaart waarom we onszelf, elkaar en de aarde vervuilen en nog geen vrede hebben gevonden in onszelf, of met elkaar en onze natuurlijke omgeving. Dus tijd voor transitie.

Globale transitie

Nu leven we in een globale transitietijd, waarbij het ego en de egosystemen steeds meer zijn gegroeid en momenteel bijdragen aan je eigen geestelijke gevangenis. We zijn echter net het Acquariustijdperk in gestapt, waarbij de energie van individuele vrijheid zich meer zal vormen. Hoe? Dat uit zich onder andere in het feit dat je de zeggenschap en regie over je eigen leven neemt. Je laat je niet van je zielenpad af sturen door machthebbers of je zet je daar misschien zelfs tegen af.

Machthebbers krijgen het steeds moeilijker, doordat hun ego op de lange termijn geen soelaas biedt. Egosystemen, veelal gevoed door de innerlijke patriarch, gaan steeds meer scheuren. Dat wat iemand eerst voor elkaar kreeg in zijn 'old boys network', is niet meer zo vanzelfsprekend. Integriteit, waarheid en oprechtheid des te meer.

Machthebbers met een structureel te groot ego, of zelfs egostoornissen, vallen steeds meer door de mand, doordat de waarheid in deze globale ommekeer steeds vaker aan het licht komt.

Kortom, de oude hiërarchische egomatrix (of piramidematrix) is al een tijd aan het scheuren. En dat biedt juist mogelijkheden om zaken aan de kaak te stellen, vooral naar jezelf te kijken en te zien hoe je concreet je eigen bijdrage levert. Wil je een conflictueuze wereld of een betere wereld?

Hoe draag je bij aan realisatie van een betere wereld?

Dat doe je door zelf de verantwoordelijkheid te nemen om daar elke dag een bijdrage aan te leveren, hoe klein of groot ook. Van een vriendelijk gebaar naar een vreemde tot aan een loopbaankeuze die je een duurzame functie geeft.



Alleen (zelf)bewustzijn maakt een betere wereld.

Welke voorspelling wil je waarmaken? Misschien geloof je niet echt in een betere wereld, omdat het al vijf millennia zo gaat als het gaat. Misschien blijf je de leiders aanspreken op de rotzooi die ze in de wereld maken. Maar jij, wat doe jij?

Als je in ego-overtuigingen blijft volharden, ben je bezig met een 'self-fulfilling-prophecy', namelijk het in stand houden van of zelfs bijdragen aan een disharmonische wereld! Dus een betere wereld is afhankelijk van hoe *jij* dit elke dag doet! Want alles wat je doet en laat, doet ertoe.



Alles wat je doet en laat, doet ertoe.

Wil je weten of je dagelijks bijdraagt aan een betere wereld, stel jezelf dan de volgende drie vragen. Want elke dag sta je voor deze fundamentele (ziels-)keuzen en draag je bij, of juist niet:

- ✓ Werk en leef ik onbewust, met alle gevolgen van dien, of praktiseer ik dagelijks Persoonlijk Inspirerend Leiderschap?
- ✓ Leef en kies ik vanuit oprechtheid, waarachtigheid en liefde, of vanuit angst, macht en aanzien?
- ✓ Blijf ik zitten in mijn valkuilen of slachtofferschap, of neem ik verantwoordelijkheid voor mijn eigen gedachten, gevoelens, gedrag en keuzes, en zoek ik daar steun voor?

Proces van globale transitie

De globale transitie naar een betere wereld komt sneller in beeld als meer mensen Persoonlijk Inspirerend Leiderschap toepassen. Dat geldt dus ook voor jou.



De globale transitie naar een betere wereld komt sneller in beeld als meer mensen Persoonlijk Inspirerend Leiderschap toepassen.

Als je kiest voor deze weg in je leven, kom je soms in valkuilen terecht. Maar waar je in valt, kun je ook weer uit komen: door de zon (of spirit) in jezelf toe te laten. Want natuurlijk komen er bepaalde (ego-)weersgesteldheden van buiten op je af. Het is echter aan jou hoe jij je er innerlijk toe verhoudt. In essentie ben jij namelijk zelf diegene die zijn eigen wolkendek in zichzelf optrekt.

Praktijkvoorbeeld - 'Omgaan met egowolken'

Zo had John een tijd sterke negatieve gedachtes en emoties na een aanvaring met zijn collega. Op een gegeven moment zag hij thuis zijn kind schaterlachen en schoot er als het ware een zonnestraal door hem heen. En het incident met zijn collega verdween naar de achtergrond. Lekker belangrijk met die collega, dacht hij.

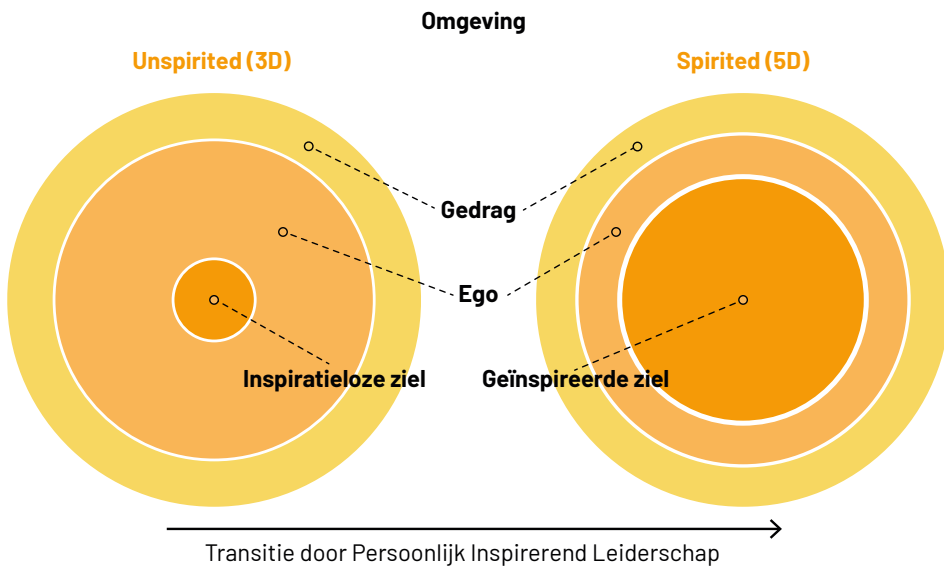
Je ziet op dat moment de waarde van innerlijke vormen (aspecten van je ego, je ziel) en uiterlijke vormen (objecten buiten je), terwijl je je realiseert dat elke vorm maar tijdelijk is. Je afzetten tegen of ontkennen van dit natuurlijke gegeven kan namelijk juist extra pijn en verwarring geven.

Ieder keer als je je eigen ego ontmaskert, is dat ontluisterend, maar tegelijkertijd bevrijdend. Dan ruim je als het ware je sluiers van bewolking op om zo spirit (de zon) te ontmoeten als een oude vriend, die altijd al in je aanwezig was. Dan schijnt spirit als het ware door je ego en ziel heen. Als Persoonlijk Inspirerend Leiderschap dagelijks je nieuwe leef- en werkwijze wordt, gaat figuurlijk de zon in jezelf meer schijnen. De egowolken zijn meer opgetrokken en de zonnigheid van je zijn straalt direct af op je eigen omgeving, die je dan als het ware inspireert. Met spirit als gids wandel je met spirit aan je zijde.

De native healer and inspirator Mario Cruz, die ik in Sedona, Arizona, USA ontmoette, zei dat ultieme zielsontwikkeling iets is waarbij je niet met spirit *wandelt*, maar spirit *bent*, oftewel verlicht. 'From walking *with* spirit to walking *in* spirit.'

Met spirit als reisgids val je soms terug in je valkuilen, om later weer een quantumsprong in je zielsontwikkeling te maken en te zien hoe je dagelijks een bijdrage aan een betere wereld levert.

Hoe vaker je echter bewust naar jezelf kijkt, des te meer groeit spirit in je als een ware zon van licht, waarmee je anderen direct om je heen verlicht. Je ego, je gedrag en keuzes zijn er nog steeds, maar ze vormen nu meer een instrument van bezieling en van spirit, van waaruit je leeft en je laat zien.



Figuur 6.1. Model Transitie door Persoonlijk Inspirerend Leiderschap

Nieuwe leiders gevraagd

In de ontwikkeling naar een betere wereld groeien we als Inspirerende persoonlijke leiders tot een kritische massa van bewuste mensen en inspirerende leiders. Zijn er voldoende bewuste mensen, dan kunnen zelfs egosystemen breken, die ons nu eenmaal afhouden van een betere wereld. Wat de wereld verder nodig heeft, is leiderschap vanuit spirit, of je nu moeder van een gezin bent of CEO van een multinational, bestuursvoorzitter, regeringsleider, politiek leider of algemeen directeur. Je positie maakt natuurlijk wel dat je keuzes een grotere impact op meer mensen hebben.

Aangezien de meeste huidige leiders onbewust handelen vanuit hun ego (en met name vanuit de innerlijke patriarch), zouden ze dit idealiter moeten veranderen. Maar dat is niet realistisch, omdat de persoonlijkheden en ego's van veel zittende leiders zo rigide zijn geworden dat dit niet snel zal veranderen. Daarom is het tijd voor een nieuwe generatie leiders, die opstaat om meer vanuit spirit leiding te geven.

Alleen heb je gezien dat je niet hoeft te wachten op goede leiders om zelf al een zinvolle bijdrage te kunnen leveren aan een betere wereld. Met meer regie over je eigen werk en leven, onafhankelijkheid, bezieling en zingeving, en oprechtheid en vreedzaamheid breng je veel verbetering voor je eigen directe werk- en leefomgeving.

Samen maken we meer moois

Hoe mooi en bovenal zinvol is het als je bijdraagt aan de droom van een betere wereld? En iedereen kan dat, als je maar wilt. Je bent echt niet de enige die deze droom koestert, ook al lijkt het soms een individuele te zijn. Hoe meer zielen zich bij deze droom aansluiten, des te sterker die wordt en des te groter de kans is dat hij bij een kritische massa tot daadwerkelijke wereldverbetering leidt. Op deze manier wordt de individuele droom een collectieve, en de collectieve droom een individuele.

“

I have a dream, we have a dream.

Ik wens je heel veel kracht, wijsheid en liefde toe bij het realiseren van deze droom die jou, en ons, veel zal geven: op eigen wijze. Daar waar je eerst jezelf, elkaar en de natuur bent kwijtgeraakt, kun je nu alles bij elkaar brengen en een nieuwe harmonie creëren. Door Persoonlijk Inspirerend Leiderschap. Dan wordt alles weer één in plaats van gescheiden. Dan zijn we weer één familie. Zoals het in essentie altijd al was, want: 'Alles is één.'

6.6. Samenvatting

Een betere wereld maken

In dit laatste hoofdstuk van dit boek heb je gezien *hoe jouw-manier-van-persoonlijk-in-spirerend-leiderschap* bijdraagt aan een betere wereld voor jezelf en die om je heen.

Die betere wereld waar velen van ons *deep-down* naar verlangen, is een vreedzame wereld, waarbij we waarachtig, oprecht en vreedzaam met onszelf, elkaar en onze natuurlijke omgeving omgaan. Er zijn minstens vier terreinen in je leven en werk waarop je daarvoor een waardevolle bijdrage kunt leveren:

1. je dagelijkse gedrag en keuzes in je privéleven;
2. je dagelijkse gedrag en keuzes in je werk;
3. keuzes in studie, beroep en loopbaan;
4. keuzes op je levenspad.

Tijdens je eigen reis naar een betere wereld kun je ook in valkuilen terechtkomen, zoals:

1. gebrek aan zelfbewustzijn en zelfreflectie;
2. andere ego's en egosystemen. Bij dit laatste kun je de volgende zes stappen nemen om je te beschermen:
 1. Bescherm jezelf.
 2. Verlaag jezelf niet tot reacties op ego's om je heen.
 3. Verander de situatie als je kunt.
 4. Ga ervan weg als je kunt.
 5. Accepteer de situatie zoals ze is.
 6. Volg je eigen zielenpad en laat spirit je gids zijn en blijven.

Maar naast de 'setbacks' die je op je levensreis tegenkomt, zijn er ook supporters die je kunt raadplegen, zoals:

1. inspiratiebronnen met informatie over bewustzijn/spirit;
2. dromen;
3. zielen- en spirit-ankers, waaronder spirit-iconen;
4. de natuur;
5. bondgenoten op aarde;
6. bondgenoten in de hemel;
7. holistische begeleiders en hulpverleners.

Bijdragen aan een betere wereld

Elke bijdrage die je levert aan een betere wereld, doet ertoe. Persoonlijk Inspirerend Leiderschap, zoals in dit boek omschreven, geeft je de inzichten en tools om dat daadwerkelijk vorm te geven. Elke dag. Dan maak je samen met vele gelijkgestemde dromers daadwerkelijk een betere wereld.

Bronnen

De bronnen die ten grondslag liggen aan dit boek, zijn uiteenlopend, van wetenschappelijke literatuur tot aan muziektteksten van artiesten en citaten van beroemde inspiratoren. Allereerst zie je hier de bronnen die als noten in het boek vermeld staan. Daarnaast vind je aanvullende literatuur die een belangrijke bodem aan informatie heeft gegeven.

Noten

- 1 Carl Jung: www.discoverquotes.com
- 2 Hobbelink & Thoolen: *Rijkdom is gratis* (de Ego-Ziel-Spirit-trits™, blz. 17)
- 3 Definitie vindt deels zijn oorsprong in 'Rijkdom is gratis!' Thoolen & Hobbelink
- 4 M. Patel's. *Vrijheid volgens de Bhagavad Gita*. 2009
- 5 Walter Bradford Cannon. *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage* (1929)
- 6 Dilts, Robert, *Roots of Neuro-Linguistic Programming*, Meta Publications, Capitola, CA, 1983.
- 7 S. Milgram. *Obedience to Authority: An Experimental View* (2010).
- 8 R. Rohr. *The Enneagram. A Christian Perspective*. Kruispunt Publishing Co, U.S. (2001)
- 9 J. Hedge. *The Essential DISC Training Workbook: Companion to the DISC Profile Assessment* (2012)
- 10 Myers, I: *Gifts Differing: Understanding Personality Type - The original book behind the Myers-Briggs Type Indicator (MBTI)* (1995)
- 11 Lewis R. Goldberg. *An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure*
- 12 Freud, Sigmund. *A general introduction to psychoanalysis* (2012)
- 13 Jung, Carl Gustav. *The Archetypes and the Collective Unconscious* (1991)
- 14 Stone, Hal & Sidra. *Embracing Ourselves: The Voice Dialogue Manual* (1998)
- 15 Leary, Timothy. *Interpersonal Diagnosis of Personality* (2004)
- 16 Duckworth, Angela Lee. *TED-presentation. Grit: The power of passion and perseverance* (April 2013)
- 17 Definitie vindt deels zijn oorsprong in 'Rijkdom is gratis!' Thoolen & Hobbelink
- 18 Slavenburg, J. *De Nag Hammadi-geschriften* (2004)
- 19 Bhaktivedanta Swami Sri Srimad Prabhupada A.C. *Bhagavad-Gita zoals ze is* (2012)
- 20 Lommel, Pim van. *Eindeloos bewustzijn*. Ten Have (2017)
- 21 Cannon, D. *Three waves of Volunteers and the New earth* (2011)
- 22 Fraser, M. *When heaven calls* (2020)
- 23 Parmahansa Yogananda. *Uitspraken van Parmahansa Yogananda* (2016)
- 24 Lhalungpa, L.P. *Het leven van Milarepa* (1994)
- 25 Encyclo.nl. *Definities soevereiniteit*. www.encyclo.nl.
- 26 Levine, P. *De tijger ontwaakt*. Altamira (2007)
- 27 Mönnink, Herman de. *Verlieskunde*. Bohn Stafleu van Loghum (2017)
- 28 Kharitidi, Olga. *Master of Lucid Dreams*. Hampton Roads Publishing Co (2003)
- 29 Tekst uit lied: 'Some are born' van muziekalbum 'Song of Seven' van artiest Jon Anderson

Noten

- 30 Matteüs-evangelie 25:14-30 Nieuwe Testament. *De gelijkenis van de talenten*.
- 31 Kets de Vries, M.F. *De CEO Fluisteraar* (2021)
- 32 Definitie vindt deels zijn oorsprong in 'Rijkdom is gratis!' Thoolen & Hobbelink
- 33 Maric, M. *Albert Einstein The Love Letters*. Princeton University Press (2000)
- 34 Chopra, D. *Metahuman- unleashing your infinite potential* (2019)
- 35 Klomp, Kees. *Betekeniseconomie, de waarde van verweven leven*. Noordhoff Business (2021)
- 36 Interview Bob Marley op Youtube 2012;
<https://www.youtube.com/watch?v=iGKLkaRs1NE>
- 37 Tolle, Eckhart. *The Power of Now* (2004)
- 38 David, J. *Papaji. Amazing Grace*. Open Sky Press Ltd (2007)
- 39 Sadguru. *Inner Engineering* (2021)
- 40 Gangaji. *De diamant in jezelf, zien wat er altijd is* (2019)
- 41 Kuypers, B. *Group Development Patterns*. Proefschrift 1986
- 42 Bode, G. & Delahay, P. *Horoscoop per sterrenbeeld*. Synthese-Mirananda (2002)
- 43 Planck, Max. *The origin and development of the quantum theory*. Andesite Press (2015)
- 44 Einstein, A. *The Einstein Reader*. Citadel (2006)
- 45 Darwin, C. *On the Origin of Species*. London (1864)
- 46 Schrijvers, J. *Hoe word ik een rat?* (2019)
- 47 Senge, P. & Scharmer, O. *Presence*. Academic Service (2015)
- 48 Harris, T. *Ik ben o.k. Jij bent o.k.* Ambo/Anthos B.V. (2014)
- 49 Freud, Sigmund. *A general introduction to psychoanalysis* (2012)
- 50 Williamson, Marianne. *A Course in Weight Loss: 21 Spiritual Lessons for Surrendering Your Weight Forever*. Hay House, Inc (2012)
- 51 British Journal of Psychiatry, DSM-IV personality disorders in the WHO World Mental Health Surveys; 46-53 (July 2009)
- 52 Watzlawic, P. *Sociale bibliotheek, De pragmatische aspecten van de menselijke communicatie* (1974)
- 53 Eurich, Tasha. *What Self-Awareness Really Is (and How to Cultivate It)* (2018)
- 54 Bandura, A. *Psychology Classics All Psychology Students Should Read: The Bobo Doll Experiment* (2013)
- 55 Aristoteles. *Ethica Nichomachea*. Uitgeverij Damon Vof (2004)
- 56 Spinoza, Baruch de. *Ethica. De Wereldbibliotheek* (1979)
- 57 Carpenter, Humphrey. *Het leven van JRR Tolkien*. Uitgeverij M (2002)
- 58 Russell, J. & Cohn, R. *Pascal's Law* (2012)
- 59 Bolen, J. Shinado. *The TAO of Psychology*. HarperCollins Publishers Inc (2005)

- 60 Peart, N. Lyrics from song 'Freewill' from album 'Permanent Waves' from band RUSH (1980)
- 61 Ryan, M.J. *This year I will*. Broadway Books (2006)
- 62 Abramowitz, J.S., Deacon, B.J., & Whiteside, S.P.H. *Exposure Therapy for Anxiety*. The Guilford Press (2011)
- 63 Dyak, M. *The Voice Dialogue Facilitator's Handbook*. Life Energy Press (1999)
- 64 Hoksbergen, R.A.C. *Child Adoption – A guidebook for Adoptive Parents and Their Advisors* (1996)
- 65 Vries, M.K.de. *Leiders, Narren en Bedriegers*. Scriptum (2003)
- 66 Peter Gabriel. *The Red Couch Interview* (1999)
- 67 Foster, J. *The Deepest Acceptance: Radical Awakening in Ordinary Life Paperback* (2017)
- 68 Steve Jobs. *Presentation Steve Jobs at Stanford Commencement Address* (2005)
- 69 Toonen, Peter. *Opgesloten in een Pyramide* (2018)
- 70 Lucas-evangelie. *Parabel van de barmhartige Samaritaan* (10:25-37)
- 71 Peart, N. *Ghost Rider: Travels on the Healing Road*. ECW Press (2002)
- 72 Pennebaker, J. *Expressive Writing, words that heal*. Idyll Arbor (2014)
- 73 Kharitidi, Olga. *Entering the Circle*. HarperCollinsPublishers (1997)
- 74 Mönnink, Herman de. *Verlieskunde*. Bohn Stafleu van Loghum (2017)
- 75 Vermetten, E. *Handboek posttraumatische stressstoornissen*. (2007)
- 76 Ulsamer, B. *The Art and Practice of Family Constellations: Leading family constellations as developed by Bert Hellinger* (2020)
- 77 Eger, Edith. *The Gift- 12 lessons to save your life*. Rider (2020)
- 78 Stichting basisbijbel. *De basisbijbel*. ZakBijbelBond (2021)
- 79 Fritz, R. *De weg van de minste weerstand*. Vbk Media (2001)
- 80 Coyle, D. *The Talent Code*. Cornerstone Digital (2010)
- 81 Bridges W. *Managen van Transitities*. Thema (2015)
- 82 Thomas, K.W, Kilmann, R.H. *Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument*. (1997)
- 83 Katie, B. *Vier vragen die je leven veranderen*. Boekerij (2020)
- 84 Lommel, Pim van. *Eindeloos bewustzijn*. Ten Have (2017)
- 85 Fraser, Matt. *When heaven calls*. Simon & Schuster (2020)

Aanvullende literatuur

- 1 Bolen, J.S. *Goden in elke man*. Lemniscaat (1998)
- 2 Bolen, J.S. *Godinnen in elke vrouw*. Lemniscaat (1986)
- 3 Brugman, KJ, Budde J. Colewijn, B. *Ik (k)en mijn ikken*. Uitgeverij Thema (2010)
- 4 Chopra, D. *De zeven Spirituele wetten van succes*. Altamira (2021)
- 5 Chopra, D. *Hoe wij God kunnen ervaren*. Kosmos (2008)
- 6 Covey, S. *De zeven eigenschappen van Effectief Leiderschap*. Business Contact (2008)
- 7 Covey, S. *The 8th Habit. From Effectiveness to Greatness*. Simon & Schuster (2004)
- 8 Gershon, D. & Straub, G. *Empowerment*. Sterling (2011)
- 9 Melchizedek, D. *De Geometrie van de Schepping*. Hajefa (2016)
- 10 Palmer, H. *Leven vanuit vrije wil*. A.W. Bruna Uitgevers B.V. (1998)
- 11 Tolle, Eckhart. *New Earth*. Penguin Books Ltd (2009)
- 12 Stone, Hal & Sidra. *Embracing Ourselves*. Nataraj Publishing (1989)
- 13 Stone, Hal & Sidra. *Embracing Each Other*. Delos Publications (1989)
- 14 Stone, Hal & Sidra. *Embracing Your Inner Critic*. HarperCollins Publishers Inc (1993)
- 15 Zweig, C. & Abrams, J. *Ontmoeting met je schaduw*. AnkhHermes (1998)

**Wil je effectiever werken?
Of zinvoller leven? Of bijdragen
aan een betere wereld?
Of alle drie? Dat kan. Elke dag.
Hoe? Door Persoonlijk
Inspirerend Leiderschap.**

Dit boek is voor iedereen die in werk-
of privéleven:

- ✓ effectiever wil werken;
- ✓ zijn/haar talenten verder wil ontwikkelen;
- ✓ een gezonde werk-levenbalans wenst;
- ✓ de regie over eigen leven en werk
wil vergroten;
- ✓ meer plezier, passie, zingeving en
vitaliteit wil beleven;
- ✓ meer innerlijke rust en vrede wil voelen;
- ✓ wil bijdragen aan betere relaties,
zowel zakelijk als privé;
- ✓ een zinvolle bijdrage wil leveren aan
een betere wereld.

Of je nu leider, bestuurder, ondernemer,
manager, professional, medewerker, student,
ouder, familielid, tiener of volwassene bent.



Drs. Martin J.M. Thoolen heeft ruim dertig jaar professionele ervaring als inspirator van persoonlijk en collectief leiderschap, als senior coach/trainer en als klinisch- en organisatiepsycholoog. Hij heeft daarbij vele managers, professionals, bestuurders, ondernemers, directeuren en medewerkers begeleid bij hun persoonlijke ontwikkeling en professionele effectiviteit. Zowel als individu, als in teams en groepen. Voor het bedrijfsleven, de zakelijke dienstverlening, de industrie, ministeries en andere overheden, de zorgsector en vele andere branches. Meer informatie vind je op: www.martinthoolen.com.

Wat kun je verwachten?

Dit boek brengt je regelrecht bij de kern en drie krachten die ál je keuzes, gedrag én persoonlijk leiderschap bepalen, namelijk: ego, ziel en bewustzijn (spirit). Het geeft je toegankelijke inzichten, inspirerende voorbeelden en oefeningen, die je direct kunt toepassen. Je ziet snel resultaat, waardoor je effectiever werkt, zinvol leeft en bijdraagt aan een betere wereld.

Je ontvangt antwoorden op de vragen: Wat is ego eigenlijk? Moet je van je ego af? Welke voordelen en valkuilen kent je ego? Of: Wat is ziel eigenlijk? Is er een reden van bestaan? Wat zijn de vijf existentiële opgaven waar je ziel voor staat? Wat zijn de voordelen en valkuilen van werken en leven vanuit bezieling? En: Wat is spirit, of bewustzijn? Hoe kan je daar meer gebruik van maken, zodat je zakelijke en privérelaties soepeler verlopen en je meer vrede in jezelf en voor de mensen om je heen schept? Ten slotte zie je hoe je zelf concreet een bijdrage kunt leveren aan een betere wereld.

ISBN 978-90-90-36290-8



9 789090 362908



Martin
Thoolen

AWARENESS AT WORK