

JOSÉ VAN DEN DIEPSTRATEN
EN NATHALIE VAN SPALL

KNETTER

lekkers

**IN
JE VEL**

IN 5 STAPPEN NAAR EEN LEVEN
ZONDER *DRAMA* EN *GEDOE*

KOSM • S

INLEIDING

- Voor wie is dit boek bedoeld?
- Hoe open sta jij op dit moment om je leven daadwerkelijk weer in handen te nemen?
- Wat heb je nodig om optimaal gebruik te maken van dit boek?
 - Maak van dit boek jouw persoonlijke krachtbron!

*'May your choices reflect your hopes,
not your fears.'*

- Nelson Mandela

KIJK NAAR JE LEVEN. WAT ZIE JE? IN DIT BOEK NEMEN WIJ JE MEE OP EEN ONTDEKKINGSREIS!

De meesten van ons kennen wel korte ogenblikken en gevoelens van depressie, momenten van stilstand, van niet weten welke kant te kiezen of op te gaan. Blijf ik in deze relatie? Koop ik een ander huis? Neem ik wel of niet kinderen? Ga ik de uitdaging aan of ga ik uit angst niet solliciteren op die andere baan? Dit zijn cruciale en levensbepalende kruispunten die om een juiste afweging vragen. Maar wat is juist? En wat als je de 'verkeerde' keuze maakt?

Ieder van ons kent het gevoel dat het even niet gaat zoals je zou willen. Of dat je ervaart dat de balans weg is. Soms vraag je je af: waarom blijven situaties zich herhalen? Wat wil ik met deze mensen? Wat wil ik met mezelf? Wat voel ik nu écht in deze situatie?

Essentie

Bestemming:
wat kom je leren?
wat kom je brengen?

vergeetwolk

ziel

ziel

ziel

ziel

ziel

ziel

ziel

Aarde

+

positieve
overtuiging

puurheid

- vertrouwen
- alles mogen
voelen
- liefde
- emovre
- daadkracht
- leven

LIEFDE

VRIJE WIL

naam

gebeurtenis

- opvoeding
- invloed van
ouders
- invloed van
anderen
- belangrijke
gebeurtenissen

ANGST

STOP

-

negatieve
overtuiging

beschermings-
mechanisme

- moeten
- controle
- niet willen voelen
- doorgaan
- overleven
- klachten

GROENE
KNOP

RODE
KNOP

STAP 2

KEN JE RODE KNOP

- Hoe is jouw overlevings- of beschermingsmechanisme ontstaan?
 - Met welk doel?
 - Hoe zit jij in je vel?
- Kun jij jezelf accepteren of wil je liever (iemand) anders zijn?
- Hoe reageert jouw lichaam op gebeurtenissen die je dwarszitten?
 - Welke gebeurtenissen en/of mensen ga je liever uit de weg?

‘Ga niet op zoek naar geluk, maar ontdek in jezelf
waarom je het geluk tegenhoudt.’

– *A Course in Miracles*

‘Een wijs man zoekt het in zichzelf,
de dwaas zoekt het in anderen.’

– Confucius

HOE ONTSTAAT EEN MECHANISME?

In principe is het heel simpel en erg logisch. Als kind ben je enorm afhankelijk van je omgeving, van de mensen die voor je zorgen en als het goed is, opvoeden, beschermen en begeleiden.

In stap 1 ‘Erken je beschadigingen’ hebben we gezien dat er veel gebeurtenissen zijn die je hebben gevormd. Je bent als klein, jong mensje absoluut niet in staat om iets te veranderen aan deze gebeurtenissen of aan de omstandigheden waaronder ze plaatsvinden, volkomen afhankelijk als je bent van de volwassenen die jou omringen. Je

natuurlijke drang naar liefde, aandacht en goedkeuring eist dat je onbewust delen van jezelf opgeeft; als kind ga jij je aanpassen en voldoen aan de wensen en eisen uit de omgeving. Met dit aanpassen verlies je een deel van je oorspronkelijke zelf.

Of je gaat er tegenin schreeuwen, je afzetten, niet luisteren, opstandig gedrag vertonen. Je gaat negatieve aandacht vragen en wordt het 'lastige kind', met alle gevolgen van dien. Als kind word je in beide omstandigheden niet gezien of gehoord. In het ergste geval loop je als kind emotionele of fysieke trauma's op. Je wordt innerlijk gekrenkt en gekwetst en je kunt een fundamenteel gevoel van onveiligheid, eenzaamheid en verlatenheid ervaren.

Omdat je als kind deze gevoelens, die niet erkend of gezien worden, moeilijk kunt hanteren treedt er automatisch bij ieder mens een overlevings- of beschermingsmechanisme in werking; de verbinding met je ware gevoel vernauwt of sluit zich.

Ieder mens ontwikkelt een manier om zich staande te houden in bepaalde situaties. Simpelweg omdat je als kind niet in staat bent uit de situatie te stappen.

MET WELK DOEL ONTWIKKEL JE EEN MECHANISME?

Een mechanisme is bedoeld om jou te beschermen tegen heftige of niet-erkende emoties en/of gevoelens, zodat je de werkelijkheid als minder dreigend of onveilig gaat ervaren. Een prachtige eigenschap van de menselijke geest – om te overleven, om de gebeurtenis, de situatie van dat moment het hoofd te bieden. Dit kunnen kleine of grote gebeurtenissen zijn, moeilijke of minder moeilijke situaties. Belangrijk is dat je beseft dat het moeilijke of lastige situaties waren voor jou, hoe onbeduidend die situaties of gebeurtenissen ook voor een ander kunnen zijn.

Het is heel bijzonder om te zien hoe je als kind de wereld ervaart, verklaart en wat voor oplossingen je verzint. Soms heb je als klein hummeltje ook rare gedachtecronkels, omdat je de wereld om je heen nog niet helemaal begrijpt of verkeerd interpreteert.

Maak jezelf bewust van de energie die je naar jezelf stuurt en van de energie die jou omringt!

Karel ziet het al helemaal voor zich. Een eigen coachpraktijk aan huis, werk doen waar hij energie van krijgt en dus genoeg energie hebben om leuke dingen te doen met zijn vrouw en kinderen. Overdag ruimte creëren om te sporten. Heerlijk!

Maar zijn ouders zijn sceptisch en zijn vrouw ziet het ook niet zitten. Ook zijn vrienden raden het af: 'Weet je hoeveel coachpraktijken er al zijn in Nederland of alleen al in deze regio?

Zie dan maar eens aan klanten te komen. En hoe kunnen ze je vinden? Volgens mij kun je daar niet van leven en je gaat waarschijnlijk enorm achteruit qua inkomsten. Ik zou er nog een nachtje over slapen. En je hebt nog wel zo'n leuke baan met enorm veel ontwikkelingsmogelijkheden. Volgens mij weet je niet waar je aan begint. En wat gebeurt er als het niet lukt? Dan ben je wel je baan kwijt. En alle andere zekerheden, want hoe zit het dan met je pensioen? Kun je dan terug naar je oude baas? Kun je daar met hem afspraken over maken?'

En weg is alle energie bij Karel, weg alle creativiteit. Weggeslagen door honderden woorden en tig obstakels. Weg vliegt zijn droom. Weggeblazen door de doemdenkende wind.

Karel weet dat hij deze droom ooit nog eens wil realiseren. Misschien... als zijn kinderen het huis uit zijn?

WAT BETEKENT DAT TOCH: JE VRIJE WIL OPHALEN?

Wat betekent dat in de praktijk? Mijn vrije wil hoef ik in principe toch niet op te halen? Iedereen heeft toch een vrije wil? Zeker hier in het rijke westen. We kunnen zeggen wat we willen, eten wat we willen,

vrijen met wie we willen en op vakantie gaan waarheen we willen. Dat is in andere landen soms totaal anders. Daar word je gestenigd als je vreemdgaat of opgesloten als je een andere mening hebt.

Klopt allemaal, maar met je vrije wil ophalen bedoelen we hier toch echt iets anders.

VOEL EENS EVEN: HOE VAAK ZIJN DE GROTE OF KLEINE BESLISSINGEN DIE JE HEBT GENOMEN IN HET LEVEN GEBASEERD GEWEEST OP ANGST?

KNETTERBELANGRIJK

- Vanaf het moment dat jij je vrije wil ophaalt, spreek je met jezelf af dat je niets meer uit de weg gaat.
- Vanaf het moment dat jij je vrije wil ophaalt, stem je af op het 'hier en nu' en stem je af wat er voor jou in deze situatie belangrijk en nodig is.
- Vanaf het moment dat jij je vrije wil ophaalt, geef jij jezelf de ruimte om te groeien en te ontwikkelen. Het betekent dat jij je angsten aankijkt en jezelf overwint!

En vanaf dat moment leef jij de 'definitie van de vrije wil'. De definitie van vrije wil luidt namelijk: De vrije wil is het vermogen om op bewust niveau vorm te geven aan je leven!

Kerst betekende voor José in haar jeugd:

Een boom vol gekleurde lampjes, prachtige kerstmannetjes, versierde porseleinen ballen en echte knijpkaarsjes die ik, jammer genoeg, nooit mocht aansteken – anders zou de boom in de fik vliegen. Kerst betekende kip aan het spit, de geur

**BIJ DE VIJFDE STAP HEB JE DAADKRACHT
EN EMOVRE NODIG!**

STAP 5 HAAL HET BESTE UIT JEZELF!

- Jij bent je bewust van de manier waarop je kunt leven vanuit je groene knop.
- Je mag alles voelen en kwetsbaarheid wordt je kracht.
- Je gaat vanaf nu puur de wereld in!
- Je laat je leiden door twee belangrijke vragen:

VRAAG 1: VOELT HET GOED OF VOELT HET NIET GOED?

VRAAG 2: KRIJG IK ER ENERGIE VAN OF KOST HET ME ENERGIE?

Want als het niet goed voelt en je er geen energie van krijgt, is het niet de bedoeling. Ook al zegt jouw hoofd soms iets anders.

- Deze stap leert je denken met je gevoel en luisteren naar je hart!
- Je voelt ook: leef ik vanuit mijn groene knop, of blijf ik hangen in mijn rode knop?
- Vanaf hier word je daadwerkelijk de creator van je eigen leven!
- Je begrijpt: bewustzijn is erg belangrijk, maar als je er niet naar gaat handelen, heb je aan het hele bewustzijn uiteindelijk helemaal niets.

‘The purpose of our lives is to be happy.’

- Dalai lama

MEDEDOGEN

PUURHEID

LIEFDE



ALLES MOGEN
VOELEN

VERTROUWEN

EMOVRE

DAADKRACHT

Wat betekent leven vanuit je groene knop?



**LEVEN VANUIT JE GROENE KNOP BETEKENT:
PUUR JEZELF ZIJN!**

Wanneer je jouw vrije wil hebt opgehaald, voel je een innerlijke kracht om stop te zeggen tegen jouw rode knop. En dan?

**DAN GA JE BEWUST DE KEUZE MAKEN OM NAAR
DE GROENE KNOP TE GAAN.**

De groene knop staat voor bewegen, groeien, ontwikkelen, je angsten aankijken en jezelf overwinnen!

In het begin is dit niets meer dan een gevoel, het gevoel dat je echt anders wilt. Je hebt misschien nog geen idee hoe deze weg er precies uit gaat zien. Logisch, want je komt op onbekend terrein.

Wanneer het moeilijk was, kon je altijd terugvallen op je rode knop en deze inzetten om bij bepaalde gevoelens vandaan te blijven. Daar ben je goed in geworden!

Realiseer je dat leven vanuit je groene knop er heel anders uitziet. Dat mensen je misschien niet meer zullen herkennen of erger nog...

LEVENSGEBIED 1



LEVENSGEBIED 2



LEVENSGEBIED 3



**DOE IETS!
WERK AAN JE DROOMWOLKEN,
ELKE DAG WEER!**

NAWOORD

‘In dromen en in de liefde is niets onmogelijk.’

– János Arany

Als je alle vijf stappen hebt doorlopen, heb je meer inzicht en bewustzijn verworven over jezelf en over aspecten uit je leven. Het leven is een avontuur. Ga vanaf hier leven vanuit je groene knop en je grote en kleine dromen waarmaken. Ga het gewoon doen! Stapje voor stapje.

**ZONDER ACTIE KOMT GEEN ENKELE
VERANDERING TOT STAND.**

ZONDER BEWEGING MAAK JE GEEN ENKELE STAP!

Wij gunnen jou dat je knetterlekker in je vel zit en van daaruit het beste uit jezelf en het leven haalt!

Mocht je het prettig of leuk vinden om ervaringen over het doorlopen van deze stappen te delen, stuur dan gerust een mail naar ons. Dit kan het beste via info@knetterlekkerinjevel.nl of via onze website www.knetterlekkerinjevel.nl

Wij wensen jou verder heel veel succes en plezier met alle stappen die je nog gaat nemen!

IN 5 STAPPEN NAAR EEN LEVEN ZONDER *DRAMA* EN *GEDOE*

Je leven leiden zoals jij dat wilt? Wat is het geheim? Dit boek geeft je **vijf stappen** die leiden naar een leven zonder angsten, saboterende en beperkende gedachten. Simpel en snel naar meer energie! Inzichtgevend, praktisch en direct toepasbaar voor iedereen.

Stap 1: Erken je beschadigingen

Stap 2: Ken je rode knop

Stap 3: Onderzoek je overtuigingen

Stap 4: Wat wil jij echt?

Stap 5: Haal het beste uit jezelf!



NATHALIE VAN SPALL EN JOSÉ VAN DEN DIEPSTRATEN zijn de oprichters van NEM Academy Breda, een opleiding op HBO-niveau tot coach/therapeut. Zij zijn expert op het gebied van persoonlijke groei en (professionele) ontwikkeling.

De afgelopen jaren begeleidden zij vele duizenden mensen in diepgaande transformatieprocessen.

**KOS
M•S**

NUR 770
KOSMOS UITGEVERS
UTRECHT/ANTWERPEN



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL