

NIENKE DE VRIES BERDINE GRASHUIS

VRIJ ZIJN IN JE WERK

De kunst van vrij leiderschap

Met
6 principes
die je regie
en richting
geven

Boom

NIENKE DE VRIES

BERDINE GRASHUIS

VRIJ ZIJN IN JE WERK

De kunst van vrij leiderschap

Boom

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Waarom dit boek er moest komen	12
Inleiding	16
Wat je kunt verwachten van dit boek	20
1 Bewust Zijn	23
<i>Je bent vrij</i>	
1.1 Wat is Zijn?	24
1.2 Het belang van stoppen en stilstaan	31
1.3 Uit je verhaal stappen	32
1.4 Bewust Zijn begint bij jou	38
1.5 Samenvatting en vooruitblik	40
2 Zelfinzicht	42
<i>Je kent jezelf en je patronen</i>	
2.1 Zonder zelfonderzoek geen Vrij Leiderschap	43
2.2 Onvrede als signaal	47
2.3 Je bent niet geboren als overlever	52
2.4 De weg terug naar verbinding	57
2.5 Het Barrett-model als routekaart in je bewustzijnsontwikkeling	59
2.6 Je basis op orde	62
2.7 Zelfinzicht begint bij jou	64
2.8 Samenvatting en vooruitblik	66

3	Bezieling	67
	<i>Je handelt vanuit je diepste motivatie</i>	
3.1	Van zelfinzicht naar zingeving	67
3.2	Je ziel als werkgever	69
3.3	Waarom we het steeds vergeten	73
3.4	Bezielt je werk doen	79
3.5	Bezieling begint bij jou	83
3.6	Samenvatting en vooruitblik	86
4	Presentie	87
	<i>Je bent er helemaal</i>	
4.1	Een presente houding	87
4.2	Aanhaken, afhaken of echt aanwezig zijn	89
4.3	De dynamiek van de dramadriehoek	92
4.4	De vrije driehoek	96
4.5	Presentie begint bij jou	106
4.6	Samenvatting en vooruitblik	109
5	Systeembewustzijn	110
	<i>Je ziet het geheel en neemt je eigen plek in</i>	
5.1	Alles is verbonden	110
5.2	De kenmerken van systeembewustzijn	111
5.3	Waarom we het geheel uit het oog verliezen	115
5.4	Vrij op je plek in je werk	118
5.5	Systeembewustzijn begint bij jou	120
5.6	Samenvatting en vooruitblik	123
6	Integratie	125
	<i>Je straalt in je werk</i>	
6.1	Inzicht is niet genoeg	126
6.2	Vrijheid is het moment van keuze	127
6.3	Je valt niet terug, er is sprake van verdieping	130
6.4	De rauwe kant van groei	132
6.5	Samenvatting en vooruitblik	135

7	De kracht van Vrij Leiderschap in je organisatie	137
	<i>Een gelukkig team</i>	
7.1	Een vrij perspectief in je team	138
7.2	Bewust Zijn – in je team	143
7.3	Zelfinzicht – in je team	146
7.4	Bezieling – in je team	151
7.5	Presentie – in je team	155
7.6	Systeembewustzijn in je team	159
7.7	Tot slot: stralend je werk doen	162

Dankwoord	165
Over de auteurs	167
Bronnen	169

BIJLAGEN

Praktische oefeningen en werkbladen

BIJLAGE 1	Het verschil tussen DOEN en ZIJN met grondankers	171
BIJLAGE 2	Bril op en bril af: een oefening in zelfinzicht	173
BIJLAGE 3	De zes stappen naar vrijheid	176
BIJLAGE 4	In contact met je bezieling	178
BIJLAGE 5	Je waarden als kompas	180
BIJLAGE 6	Kernwaardenoverzicht	181
BIJLAGE 7	Verken de dramadriehoek	182
BIJLAGE 8	Verken de vrije driehoek	184
BIJLAGE 9	Vorm en Verbinding	186
BIJLAGE 10	Deel van het levende geheel	189
BIJLAGE 11	Jouw plek in het geheel	191



‘Over het begrip vrijheid, en over het verlangen naar vrijheid, is al veel moois geschreven, maar niet eerder las ik een boek dat de staat van innerlijke vrijheid zo concreet maakt en weet door te vertalen naar het terrein waar we ons dikwijls het meest gevangen kunnen voelen: het werk.’

HANS WOPEREIS

Waarom dit boek er moest komen

Er was een sluimerend besef in ons beiden: er zit meer in. Meer vrijheid, meer echtheid, meer ruimte om te leven in plaats van geleefd te worden. Dat gevoel, dat verlangen naar iets groters, zette ons in beweging. We wilden niet langer leven in een te krappe jas, maar verlangden naar meer vrijheid, liefde en waarheid in ons werk, in onze relaties en in ons leven. We gingen op pad.

Die beweging ontstond bij ons allebei op een ander moment, maar leidde uiteindelijk naar hetzelfde: een persoonlijk bevrijdingsproces, vol zelfontdekking, moedige keuzes, tranen en momenten van diep geluk. We ontdekten Vrij Leiderschap: een manier van leven en werken die radicaal vrij is. Het is geen methode, maar een pad dat je uitnodigt om aanwezig te zijn, écht aanwezig, in jezelf en in relatie met de wereld om je heen. Vrij Leiderschap raakt alles in ons leven: liefde, werkgeluk, samenwerking, verbinding, betekenis, enzovoort. Hoewel we allebei onze eigen kleur en ons eigen karakter hebben, kiezen we ervoor om dit boek samen te schrijven en ons in dit voorwoord in de 'wij-vorm' uit te drukken. Onze ontwikkeling liep langs hetzelfde pad. We maakten soortgelijke keuzes in scholing, begeleiding en inspiratie. Dat gaf ons niet alleen de kans om intensief samen te werken, maar ook om een gedeelde taal te spreken. Vanuit die bedding schrijven we nu voor jou: met twee stemmen, vanuit één visie. In het begin van ons ontwikkelingspad merkten we hoe vaak we reageerden vanuit angst, oude verhalen of onbewuste patronen die ons klein hielden. Het deed pijn om te ontdekken dat we niet helemaal, en soms helemaal niet, aanwezig waren in ons eigen leven. Toen ontdekten we iets wezenlijks. Er is een deel in ons dat altijd al vrij is. Dat deel is speels, creatief, ongeschonden. Het is de essentie van wie we werkelijk zijn. En het liet ons zien: vrijheid en liefde hoeft je niet te verdienen. Ze zijn er al.

**Er is een deel in ons dat altijd al vrij is.
Dat deel is speels, creatief, ongeschonden.
Het is de essentie van wie we werkelijk zijn.**

Onze zoektocht bracht ons op het pad van Zijnsoriëntatie. We leerden dat vrijheid een houding is die begint bij aanwezig zijn zonder verzet, precies waar je bent. Het leven werd daardoor rauwer, eerlijker, maar ook lichter. En ja, oude patronen blijven verleidelijk. Ze dimmen ons licht als we niet bewust blijven. Maar juist daarin zit de oefening. Die houding van vrije aanwezigheid werd het fundament onder ons werk. Wat we onderweg ontdekten, veranderde niet alleen onszelf, het veranderde ook hoe we werken. In ons begeleidingswerk werden we keer op keer uitgenodigd om present te blijven, ook als het spannend werd. Niet erboven of erbuiten, maar midden in het contact. We leerden dat je pas écht ruimte kunt geven aan de ander als je vrij bent van de drang om te helpen, te bewijzen of te behagen. Het vraagt innerlijk leiderschap om aanwezig te blijven in plaats van te fixen, te pleasen of te verdwijnen. Juist in onze rol als trainer en coach ontdekten we: vrijheid is niet iets wat je overdraagt. Het is iets wat je belichaamt.

Onze missie met de School voor Vrij Leiderschap¹ is helder: we willen dat steeds meer mensen de moed vinden om zichzelf te laten zien in plaats van zich te verstoppen. Vrij Leiderschap vraagt dat je radicaal realistisch wordt. Het vraagt dat je aanwezig bent, hier en nu, in contact, met jezelf, met anderen en met wat zich aandient. De wereld heeft geen perfecte mensen nodig. De wereld heeft moedige mensen nodig. Mensen die kiezen voor waarachtigheid, liefde en werkelijke verbinding. Mensen die zichzelf niet langer inhouden, maar volledig aanwezig durven te zijn.

Leiderschap en verbinding

In organisaties en teams zien we vaak het tegenovergestelde van vrijheid. Mensen die overleven in plaats van leven. Ze worstelen met hoge werkdruk, verborgen spanningen en een gevoel van disconnectie. Te vaak blijft wie ze werkelijk zijn buiten beeld, terwijl juist dát is wat gezien, gehoord en gedeeld wil worden. Dat is niet

• • • • •

¹ De School voor Vrij Leiderschap begeleidt professionals en teams in bewust, moedig en verbonden leiderschap. www.schoolvoorvrijleiderschap.nl

alleen zo omdat het waardevol is, maar ook omdat het de kern is van echte verbinding.

Leren en reflecteren doe je samen

Persoonlijke ontwikkeling wordt vaak gezien als een individuele reis. Zolang deze ontwikkeling echter losstaat van je werk en relaties, vindt deze veelal plaats in een deel van jezelf dat zich isoleert van inherente verbondenheid. Wij geloven juist dat échte groei plaatsvindt in verbinding met anderen en het grote geheel. Je werk en je relaties zijn geen obstakels voor bewustzijnsontwikkeling; ze zijn juist bij uitstek je oefenplek. Reflecteren, professioneel klungelen, fouten maken, dát zijn de werkelijke ingrediënten voor verandering. In dit boek delen we niet alleen inzichten, maar ook de zoektocht, inclusief de haperingen, de scherpe bochten en de moed om het anders te doen.

Onze uitnodiging aan jou

Met dit boek willen we jou, wie je ook bent², niet alleen inspireren, maar ook uitdagen en begeleiden in de ontdekkingstocht naar de vormgeving van jouw Vrij Leiderschap. Want vrij zijn in je werk is een levende kunst die begint bij hoe jij aanwezig bent, in jezelf, in je keuzes, in je samenwerking. Vrij Leiderschap is een reis van groei, die moed, geduld en zelfcompassie vraagt. Er is geen perfecte uitkomst. Er is wél een doorgaande uitnodiging om trouw te blijven aan wat voor jou klopt.

Dus ga op pad! Niet omdat je weet waar het eindigt, maar omdat je voelt dat je niet anders kunt. De rest ontdek je onderweg.

• • • • •

² In dit boek gebruiken we soms 'man' of 'vrouw', 'hij' of 'zij', maar we spreken daarmee iedereen aan, ook als je je non-binair, genderfluide, agender of op een andere manier identificeert. Vrij leiderschap gaat over trouw zijn aan wie je wérkelijk bent.



**Vrij leiderschap gaat niet over
het aanleren van vaardigheden,
maar over handelen vanuit een
vrij perspectief.**

Inleiding

Vrij Leiderschap is een manier van zijn, een innerlijke grondhouding. Het is het fundament waarop je staat en het vertrekpunt van waaruit je leeft, werkt, kiest en beweegt. Dat is de kunst van *vrij zijn in je werk*: een levenshouding die je doorgaand beoefent. Vrij zijn, werkelijk vrij, klinkt eenvoudiger dan het is. Echte vrijheid laat zich namelijk niet vangen in tips, tools of technieken. Het vraagt om een wezenlijke keuze. Het vraagt om moed. Moed om te stoppen met wegstijven. Moed om jezelf niet langer kleiner te maken dan je bent, maar ook niet groter. Moed om onder ogen te zien wat jou niet langer dient, en het los te laten, zelfs als je niet weet wat ervoor in de plaats komt.

Vrijheid vraagt dat je het strakke jasje van overtuigingen en identiteit uittrekt. Dat je je maskers afzet. Dat je jezelf toestaat om ongepantserd en onverhuld aanwezig te zijn. Ook als het lastig is. Juist dan; pas dan ontstaat er ruimte. Ruimte om te ontspannen in wie je werkelijk bent, met alles wat er op dat moment is. Niet gevormd door je verleden. Niet geketend door verwachtingen. Maar vrij om te zijn wie je in essentie al was, voordat je ging geloven dat je iemand anders moest worden.

Waarom vrijheid vaak buiten beeld blijft

De onrust die je soms of vaker voelt, ontstaat niet omdat er iets mis is met jou of met je leven. Deze ontstaat wanneer je vasthoudt aan hoe het allemaal zou moeten zijn, in plaats van te zien wat er nú is. Of het de druk van je werk is, de verwachtingen van anderen, of de verhalen die je jezelf vertelt over wat je nog moet bereiken of misschien gemist hebt, het is niet de situatie zelf die spanning veroorzaakt, maar jouw weerstand tegen de werkelijkheid.

Vrijheid begint daar waar niets meer anders hoeft, daar waar je simpelweg bent zoals je bent, zonder gevecht met wat zich aandient. Dat is de essentie van Vrij Leiderschap. Het gaat er niet om dat je je omstandigheden verandert, maar dat jij verandert in hoe je je verhoudt tot wat er is. Het gaat erom dat je volledig aanwezig bent,

ook wanneer het pijn doet of wanneer je bijvoorbeeld eenzaamheid, schaamte of boosheid voelt. Je kunt leren om op je gemak te raken bij ongemak.

Vreemd genoeg zijn we het vaak zelf die onze vrijheid buitenspel zetten. Zonder dat we het in de gaten hebben, keren we ons er keer op keer vanaf. Het is alsof we een deur sluiten die altijd al openstond. We verschuilen ons achter de drukte van de dag, achter de eindeloze stroom van verplichtingen, achter de verhalen die ons tijdelijk geruststellen. 'Als ik dit eerst afmaak, *dan* komt er ruimte.' 'Als ik eenmaal daar ben, *dan* mag ik vrij zijn.' Maar die ruimte is er al. Die vrijheid is er altijd. Ze is als onzichtbare ruimte aanwezig, als een mogelijkheid waar je je op ieder moment naar kunt toewenden. De onrust die je voelt, dat knagende besef dat er toch 'meer' moet zijn, is geen teken dat je tekortschiet. Het is een herinnering. Een herinnering aan de vrijheid die er altijd al is en die je jezelf op dat moment ontzegt.



Als niks anders hoeft, verandert alles.

Om vrij te zijn, moet je uit de ruis stappen, uit de eindeloze stroom van gedachten over gisteren en morgen. Je verdwaalt niet langer in analyse of vooruitdenken, maar keert terug naar wat er *is*. Je lichaam is daarin je anker, en je adem de ingang. De realiteit ligt niet alleen in wat je denkt, maar vooral ook in wat je vervolgens ervaart. Hier en nu. In wat je voelt. In hoe je ademt. In wat er in je leeft in relatie met de wereld om je heen. Dat is de enige plek waar je helder kunt waarnemen, en van waaruit je keuzes maakt en je tot passend handelen komt. Het is de enige plek waar contact mogelijk is, met jezelf, met de ander en met wat er wezenlijk toe doet. Vrij Leiderschap vraagt dat je aanwezig bent in het moment. Het is een levenshouding, waarbij je in verbinding staat met het grotere geheel waarin je leeft en beweegt. Het is niet alleen iets binnen jezelf, maar het komt ook tot uiting in hoe je deelneemt aan relaties, teams, organisaties. Vrij zijn is geen soloproject, het krijgt betekenis in de ruimte tussen mensen.

Leiderschap begint bij jezelf

Hoewel het woord 'leiderschap' vaak doet denken aan het aansturen van anderen, gaat Vrij Leiderschap over jezelf. Het gaat over leiding nemen over je eigen leven.

Over keuzes maken die niet voortkomen uit gewoonten of verwachtingen, maar die geworteld zijn in wat waar is voor jou. Vrij Leiderschap betekent dat je je niet langer laat meeslepen door systemen, structuren of dynamieken die niet kloppen. Je beweegt niet mee omdat het zo hoort, maar omdat het resoneert met wie jij bent. Dat vraagt om het nemen van verantwoordelijkheid voor wat voor jou, van binnen-uit, klopt. Verantwoordelijkheid voor je plek, voor je impact, voor de koers die je kiest. Voor jezelf, én voor het geheel waar je deel van uitmaakt.

Voor wie is dit boek?

Dit is voor wie voelt: *'Ik ben niet hier om te overleven, maar om te leven wie ik wérkelijk ben.'* Het is voor wie denkt, doet, regelt. Voor wie gewend is de lijnen uit te zetten, de agenda te bepalen, de boel draaiende te houden, ook in zichzelf. Voor wie het lastig vindt om stil te staan, om te voelen, om werkelijk te luisteren naar wat er vanbinnen speelt. Misschien voelt niets doen als zwakte. Misschien voelt stilstaan als een risico. Maar weet: het vergt meer lef om stil te staan dan om de controle te houden. Vrij Leiderschap begint niet bij harder werken, maar bij durven vertragen. Dit boek is voor leiders die niet langer willen terugvallen in oude patronen, maar voor hen die kiezen voor een manier van leiden die geënt is op waarachtigheid en bezieling. Het is voor coaches en begeleiders die de controle durven los te laten en helder en ongefilterd aanwezig willen zijn, vanuit grenzeloos vertrouwen. Voor harde werkers die vastlopen in de ratrace en opnieuw willen ontdekken wat er voor hen werkelijk toe doet. Voor teamleden die voorbij de grenzen van hun functiebeschrijving willen bijdragen, die verlangen naar echte verbinding, betekenis en ruimte. Of je nu man of vrouw bent, manager, moeder, helper of leider, iedereen kan leren om te *Zijn*. Jij ook. Je hoeft het niet zeker te weten of perfect te doen, maar je moet wel kiezen. Je moet kiezen voor jouw eigen weg. Dit boek is voor jou, als je niet langer wilt wachten tot 'het juiste moment' komt. Dit boek is voor wie ergens diep vanbinnen weet: *'Ik ben gemaakt om vrij te zijn en ik wil dat leven in alles wat ik doe.'*

Een vrij perspectief

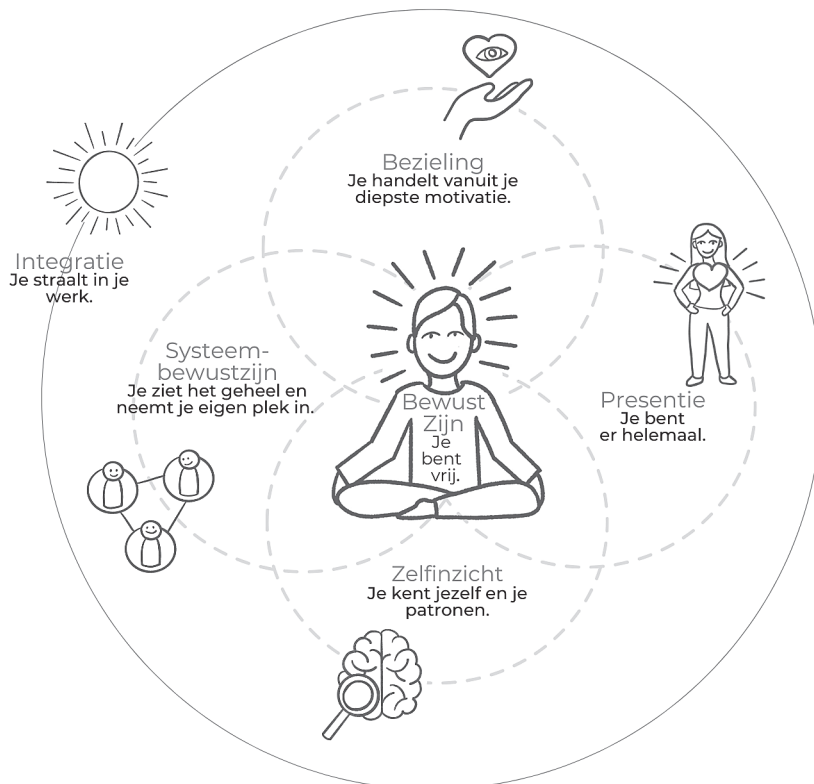
Hoe zou het zijn als blijkt dat alles wat je nodig hebt om vrij te leven al in jou aanwezig is? Wanneer je dát werkelijk erkent, ontstaat er ruimte. Ruimte voor helderheid, voor creativiteit, voor speelsheid. Vanuit die ruimte neem je waar, met vrije ogen, vrije oren, vrije aandacht. Je ziet situaties niet langer door de lens van angst of verwachting, maar precies zoals ze zijn. En dan wordt helder wat er nodig is. Je reageert

niet vanuit een automatisme of vanuit je rol, maar vanuit presentie en verbinding. Dat is waar het begint. Vrij Leiderschap is de kunst van het waarnemen zonder oordeel, van bewust kiezen zonder de controle te willen houden, en van handelen zonder een vast script.

Hoe word je een vrij leider?

Vrij Leiderschap begint wanneer je de regie over je leven terugneemt. Wanneer je verantwoordelijkheid durft te dragen voor wie je bent, wat je denkt, wat je voelt, wat je doet. Het vraagt dat je uit je verhalen stapt en volledig verschijnt in het moment, zonder jezelf kleiner te maken of op te kloppen, maar als jezelf, met alles erop en eraan. Dit boek helpt je daarbij. We delen zes principes die de kern vormen van

Vrij Leiderschap



Vrij Leiderschap: Bewust Zijn, Zelfinzicht, Bezieling, Presentie, Systeembewustzijn en Integratie. Deze principes zijn gegroeid vanuit jaren van ervaring, in het leven, in het werk, in begeleiding en onderwijs. Ze zijn levend, met elkaar verbonden, en bieden elk op hun eigen manier toegang tot de vrijheid die in jou al aanwezig is. Je kunt de zes principes gebruiken als richtingaanwijzer in het onbekende en om regie te nemen over je eigen pad. Ze helpen je herinneren aan wie je bent, ze helpen om trouw te zijn aan wat voor jou klopt en van daaruit te handelen. Samen vormen ze een stevig fundament voor een vrij leven.

Wat je kunt verwachten van dit boek

Hoofdstuk 1: Bewust Zijn

In dit hoofdstuk ontdek je de kracht van stoppen, van simpelweg *Zijn*. Hier leer je hoe stilte en ruimte toegang geven tot de vrijheid die altijd al in jou aanwezig is.

Hoofdstuk 2: Zelfinzicht

Je kunt pas vrij kiezen als je je eigen patronen kent. Dit hoofdstuk helpt je om je oude verhalen en overtuigingen te doorzien, zodat je niet langer automatisch reageert, maar met helderheid en moed je eigen pad kiest.

Hoofdstuk 3: Bezieling

Bezieling is geen extraatje voor als je tijd over hebt, het is noodzaak. Hier maak je contact met dat wat jou werkelijk beweegt. Je ziel wordt je werkgever, je kompas. Je doet niet langer wat moet, je doet wat klopt.

Hoofdstuk 4: Presentie

Je kunt je pas verbinden met de ander, als je eerst aanwezig bent in en bij jezelf. In dit hoofdstuk leer je hoe je zowel stevig als zacht in het hier-en-nu kunt zijn, ook als het spannend wordt.

Hoofdstuk 5: Systeembewustzijn

Je staat nooit los van het geheel. In dit hoofdstuk word je uitgenodigd om je plek in te nemen in het grotere systeem. Je leert zien waarmee of met wie jij je verbonden voelt en erkent wat jou in de weg zit, zodat je vrij kunt bewegen in verbinding.

Hoofdstuk 6: Integratie

Dit hoofdstuk over integratie laat zien hoe je Vrij Leiderschap belichaamt in het dagelijks leven, als voortdurende oefening, juist wanneer oude reflexen terugkeren. Vrijheid ontstaat niet door terugval te vermijden, maar door haar te herkennen als kans tot verdieping.

Hoofdstuk 7: De kracht van Vrij Leiderschap in je organisatie

Vrijheid is besmettelijk. Dit hoofdstuk inspireert je om als team en organisatie een bedding te creëren waarin vrijheid, verantwoordelijkheid en verbinding samenkomen. Hier begint cultuurverandering van binnenuit.

Leid jezelf door dit boek

Dit boek heeft een ritme. De principes bouwen op elkaar voort. Ze verdiepen en versterken elkaar. Daarom is het de moeite waard om ze in volgorde te lezen. Maar lezen is ook leven. En leven gaat niet altijd netjes van A naar B. Soms raakt een hoofdstuk je onverwacht. Soms heb je vragen, of ben je gewoon nieuwsgierig. Voel je dan vrij om een uitstapje te maken. Zit je midden in het hoofdstuk over presentie en vraag je je af: ‘Hoe werkt dit eigenlijk in een teamvergadering of in een pittig gesprek?’, blader dan door naar hoofdstuk 7. Daar zie je hoe Vrij Leiderschap vorm krijgt in organisaties, tussen mensen, in systemen, en in het dagelijks werk. Of ben je aan het lezen, en roept het leven je tussendoor met een volle agenda, kinderen, collega’s of gewoon een hoop gedoe? Dan kan hoofdstuk 6 je helpen te landen. Het is een hoofdstuk dat helpt om te vertragen, om te kijken hoe je dat wat je hebt ontdekt, levend kunt houden, ook als iets tegenzit of tegenvalt. Dus ja: lees waar mogelijk in volgorde. Bouw het fundament. Maar voel je ook vrij om vooruit te kijken, terug te bladeren of even stil te staan bij wat nu resoneert. Dit boek is een reisgenoot en jij bepaalt de volgende stap en het tempo.

Aan de slag

Laat het niet bij inzicht. Ga het doen. Elk hoofdstuk biedt concrete voorbeelden uit het leven en werk, zodat de principes tastbaar en erfahrbaar worden. Aan het eind van ieder hoofdstuk vind je een overzicht van de vaardigheden die je kunt trainen en oefeningen waarmee je direct aan de slag kunt.

Meditaties om te verdiepen

Verspreid door dit boek vind je meditatieve teksten. Ze helpen je te landen, stil te vallen en je te openen voor wat al in jou aanwezig is. De bijbehorende audiobestanden kun je downloaden via <https://schoolvoorvrijleiderschap.nl/meditaties/>.

Gebruik ze tijdens het lezen, onderweg of in je dagelijks ritme. Ze zijn een uitnodiging om steeds weer terug te keren naar je al aanwezige vrije aard.

Werkbladen uit de praktijk

Achter in dit boek vind je werkbladen³ uit onze trainingen. Ze helpen je om je inzichten te verdiepen en te integreren, in je werk, je relaties, je dagelijks bestaan. Werk ermee, gebruik ze als speelveld, experimenteer, reflecteer, probeer uit. Laat het schuren, laat het leven.

• • • • •

3 Als je de werkbladen wilt delen of gebruiken: graag met bronvermelding: © School voor Vrij Leiderschap.

1 Bewust Zijn

Je bent vrij



In dit hoofdstuk verkennen we de kracht van simpelweg *Zijn*. Dit kan in de praktijk een enorme uitdaging zijn. Je herkent vast de druk om te presteren of het streven naar beter of anders. Ons hoofd wil altijd begrijpen, oplossen en streeft altijd naar meer. Maar Zijn ... dat is iets wat je ervaart. Het is niet iets dat je met je gedachten kunt vangen. Misschien voelt dit al lezend als ongrijpbaar, en dat is precies de bedoeling. Het belangrijkste is dat je open blijft voor wat er in je opkomt, zonder jezelf onder druk te zetten om alles meteen te snappen of toe te passen. In de komende paragrafen geven we je oefeningen, handvatten en inzichten die je niet alleen leest, maar ook daadwerkelijk kunt ervaren. De weg naar bewustzijn is namelijk niet alleen theoretisch. Je moet het ervaren, voelen en soms zelfs ongemakkelijk vinden, want daar ligt de mogelijkheid voor transformatie.

Loop je vast in dit hoofdstuk? Geen probleem. Dat is geen teken dat je het niet snapt, het is vaak juist een teken dat je ergens geraakt wordt. Sla het dus niet over, maar lees rustig door. En als er halverwege dit hoofdstuk steeds meer vraagtekens in je rijzen, lees dan eerst verder in het boek en kom later op dit stuk terug. Grote kans dat het dan ineens landt.

DE KEUZE OM TE ZIJN

Je zit in een overleg, je schouders gespannen, je hoofd vol met cijfers, meningen en verwachtingen. Het lijkt alsof alles tegelijk op je afkomt. Je instinct zegt je door te zetten, scherp te blijven, oplossingen te bieden. Maar diep vanbinnen voel je iets anders: een grens. Ergens in jou sluimert een besef: het kan ook anders.

En dan maak je een keuze. Geen keuze om harder te werken, door te zetten of te pleasen, maar om los te laten. Je ademt diep in. Voelt je voeten stevig op de grond, je schouders zakken iets. Je haalt langzaam adem, langer dan normaal. Alsof je jezelf toestemming geeft om te stoppen met forceren. De gesprekken om je heen gaan door, maar jij laat ze even, zonder erin mee te gaan.

'Ik heb even tijd nodig', zeg je. Niet als uitvlucht of vanuit beleefdheid, het is een bewuste daad. De ruimte wordt stiller. De anderen kijken je aan, even zoekend. Maar jij voelt iets nieuws. Je lichaam voelt present en rustig, in je hoofd wordt het helder. En je beseft: dit is jouw keuze. Niet langer meegesleurd willen worden door verwachtingen en patronen, maar aanwezig blijven bij jezelf. En in dat besef ontspant je lichaam. De stress vloeit weg. Er is niks aan de situatie veranderd, maar jij bent veranderd. Vanuit dit bewustzijn en deze helderheid kies je je volgende stap.

De wereld draait door, maar jij staat stil. Een zachte ademhaling, een lichte tinteling van bewustzijn. Je voelt je voeten stevig op de grond en een kalme, stille ruimte in jezelf. Alsof je thuiskomt, terwijl je nergens naartoe gaat. Dit is *Zijn*. Niet iets dat je doet, maar iets dat je *bent*. Zijn is er altijd, zelfs in de chaos die je denkt te moeten beheersen. Het vraagt moed om uit de drukte te stappen, om die aanwezige ruimte in en om je heen toe te staan en de controle los te laten. Dus adem even in. Adem uit. Laat je verwachtingen los en stap met ons mee in de open ruimte. Dit is het begin van thuiskomen bij jezelf.

1.1 Wat is Zijn?

Dit is een grote vraag, eentje die niet in een simpel antwoord te vangen is. Maar wel een die de kern raakt van wat het betekent om werkelijk vrij te leven. Hier, nu, op dit moment, nodigen we je uit om samen te kijken, zonder de druk om het antwoord te moeten vinden. We nodigen je echter wel uit om te onderzoeken, te voelen en te ervaren, want het is precies dit proces van Zijn dat ons dichterbij vrijheid brengt. Zijn vormt de basis van alles. Het is wie we in essentie zijn, voorbij de rollen die we spelen, de overtuigingen waaraan we vasthouden en de patronen die we automatisch volgen. De principes van Vrij Leiderschap die in de volgende hoofdstukken aan bod komen, helpen je om je dagelijks leven en de praktijk van je werk in toenemende mate te enten op Zijn. Ze maken het leven vanuit vrijheid concreter, herkenbaarder en tastbaarder. Maar eerst nemen we de tijd om stil te staan bij het meest fundamentele besef: alles is Zijn. Zijn met een hoofdletter verwijst naar de diepste essentie van ons bestaan, de fundamentele eenheid van alles. Het is de realisatie dat alles wat is, een uitdrukking is van deze onverdeelde eenheid. In veel spirituele stromingen wordt dit beschreven als de non-duale werkelijkheid: als het besef dat we de hele zee zijn, inclusief de golven, en niet slechts een losse golf. Het besef dat we verbonden

zijn met alles en iedereen om ons heen, en dat deze verbinding de basis vormt van ons bestaan, opent de deur naar een fundamenteel niveau van vrijheid en aanwezigheid.

Er valt niets buiten Zijn. Dat is moeilijk te bevatten voor ons gewoontezelf, ons dagelijkse zelf dat doet en denkt zonder zich hiervan bewust te zijn. Denk aan de momenten waarin je je verloren voelt, of jezelf probeert vast te houden aan controle. Je ervaart dan de illusie dat je afgescheiden bent. Maar zelfs de negatieve ervaringen, de gevoelens die we vaak wegduwen of onderdrukken, behoren ertoe. De zee kiest haar golven namelijk niet uit. Ze verschijnen en verdwijnen, maar zijn altijd een uitdrukking van de zee. Zo is het ook met je emoties, gedachten en gevoelens, ze komen en gaan *en* ze zijn allemaal vormen van Zijn.



Er valt niets buiten Zijn.

Wanneer we ons realiseren dat alles een uitdrukking van Zijn is, kunnen we het leven ervaren zoals het werkelijk is. Hoe je je ook voelt, of je nu vrijheid ervaart of je juist verkramppt voelt, je huidige staat is om te beginnen al compleet. Het maakt niet uit waar je nu bent, alles maakt deel uit van Zijn. Het fundament van Vrij Leiderschap is de eenvoudige waarheid dat je altijd al vrij bent. De aard van de werkelijkheid is eindeloos ruim en open, en wij zijn dat ook. Die onbegrensde vrijheid is onze natuurlijke staat. Het voelt als thuiskomen. Niet in iets nieuws, maar in dat wat er altijd al was.

De kwaliteiten van Zijn

Wat ervaar je als je jezelf toestaat om eenvoudigweg te zijn? Het is als de stilte na een regenbui, wanneer de wereld even ademt en alles tot rust komt. De lucht is helder, de aarde voelt wakker en alles is fris en ongehaast. In die ruimte ben je niet langer iemand die iets moet doen of bereiken; je *bent* gewoon. En in die pure aanwezigheid lichten bepaalde kwaliteiten als vanzelf op: helderheid, verbinding, liefde, vertrouwen, levendigheid, en vrijheid. Ze zijn de natuurlijke uitdrukking van wie je werkelijk bent.

Zijn toont zich op talloze manieren. Er zijn zoveel kwaliteiten die met Zijn verbonden zijn, maar we hebben er een paar uitgelicht die de essentie van dit besef raken. Lees ze als een uitnodiging om deze kwaliteiten in jezelf te herkennen, te

verdiepen *en* ruimte te geven aan aspecten van jezelf die misschien nog niet zichtbaar zijn geworden. Laat ze al lezend door je heen gaan. Stel je open voor de mogelijkheid dat dit gaat over wie jij bent.

- **Helderheid** ontstaat wanneer de mist optrekt, alsof je ineens vanaf een bergtop uitkijkt op een landschap. Het zicht is scherp, de lijnen zijn duidelijk, en alles lijkt op zijn plek te vallen. Helderheid betekent niet dat je alles begrijpt, maar dat je een dieper besef hebt van de eenvoud van wat zich toont. Je ziet de essentie, zonder de verwarring van zorgen of oordelen. In momenten van puur Zijn word je je gewaar van de transparante aard van de werkelijkheid. Je ziet de 'dingen' zoals ze in hun oorsprong zijn. Je komt tot het inzicht, dat het leven zelf je antwoorden geeft, zonder dat je daar actief naar zoekt. Helderheid is de basis van wijsheid, omdat deze niet van buitenaf komt, maar in jou al rustig en stil aanwezig is.
- **Verbinding** als vrije kwaliteit is de diepe, onvoorwaardelijke verbondenheid die er altijd is met alles en iedereen om je heen. Het is de erkenning dat je niet losstaat van de wereld, maar dat je er een integraal deel van bent. In deze verbinding stop je met denken in termen van 'ik' en 'de ander'; je bent gewoon aanwezig, als deel van het geheel. Het is alsof de muren van je identiteit vervagen, en je beseft dat je verbonden bent met alles. In deze staat van inherente verbondenheid ontstaat vanzelf compassie voor jezelf en voor anderen. Je voelt dat alles wat je denkt, ervaart en doet, invloed heeft op het grotere geheel. In deze verbinding is er zowel rust als vreugde, omdat het leven één grote ademstroom lijkt te zijn waar we allemaal deel van uitmaken.
- **Liefde** in haar meest vrije vorm is geen gevoel dat komt en gaat, of iets dat je alleen voelt voor bepaalde mensen of dingen. Het is eerder een constante aanwezigheid, een zachte en warme grondtoon die altijd aanwezig is. Stel je voor dat je alle ideeën over wie je denkt te zijn, en wat je denkt nodig te hebben, even loslaat. Wat blijft er dan over? Er is dan een diep en open gewaarzijn dat niet oordeelt, niet vergelijkt. Dat is liefde die compleet is en nergens naartoe beweegt of vandaan komt. Liefde die alles en iedereen omvat, zonder voorwaarden of verwachtingen. Het is een liefde die alom aanwezig is, die rust in haar eigen zijn. Het besef daarvan opent de mogelijkheid om te ervaren dat deze liefde ook in jou altijd al aanwezig is en simpelweg ontsloten kan worden.

- **Vertrouwen** is geen kwaliteit die op omstandigheden of ervaringen is gebouwd; het is een inherent vertrouwen dat voortkomt uit het diepere besef dat je altijd gedragen wordt door het leven zelf. Het is alsof er een stille onderstroom in je leeft die je vertelt: 'Je bent hier, en dat is voldoende.' Dit vertrouwen vraagt niet om garanties. Het vraagt alleen de bereidheid om te beseffen en te voelen dat je nooit losstaat van het grotere geheel. Vanuit dit vertrouwen hoef je niet te weten hoe de toekomst zich zal ontfouwen. Je hoeft geen zekerheid in jezelf te zoeken, want het vertrouwen zelf geeft je rust. Het is als het vertrouwen van een kind dat zonder twijfel in de armen van een ouder springt, niet omdat het bewijs nodig heeft, maar omdat het simpelweg weet dat het veilig is.
- **Levendigheid** is de sprankeling van het bestaan zelf. Het is niet alleen zichtbaar in beweging of expressie, maar is ook voelbaar in de diepe stroom van je wezen. Het is de stille intensiteit waarmee je aanwezig bent, de moed om je lichaam en ziel volledig te bewonen. Levendigheid overstijgt oppervlakkige opwinding; het is de onweerstaanbare kracht die je uitnodigt om alles te voelen. Het is de moed om je verlangens niet te onderdrukken, maar ze te omarmen als heilige impulsen van het leven. Het is de dans tussen gevoeligheid en kracht, een zachte *en* onstuitbare herinnering aan dat je hier bent om voluit te leven.
- **Vrijheid** komt naar voren wanneer je jezelf toestaat om te Zijn, precies zoals je nu bent. Vrijheid is de diepe, onbegrensde kwaliteit die niet afhankelijk is van omstandigheden of prestaties. Het is de vrijheid die zich laat zien wanneer je loskomt van de verhalen die je over jezelf en de wereld hebt opgebouwd. Deze vrijheid gaat verder dan autonomie of onafhankelijkheid; het is de grenzeloze ruimte waarin je wezen volkomen vrij is om te Zijn. Het is als de open lucht, een uitgestrektheid zonder muren of grenzen. Je bent niet gebonden aan het verleden, niet gekluisterd aan een bepaalde rol, niet beperkt door een toekomstbeeld. Het is alsof er een ruimte opengaat waarin niets vaststaat, waarin alle verwachtingen wegvallen. Vrijheid als kwaliteit is geen resultaat van wat je doet of bereikt; het is thuiskomen in een onvoorwaardelijk vrije ruimte waarin je je onbeperkt en licht voelt, zonder dat er iets binnen of buiten jezelf hoeft te veranderen.

Misschien heb je tijdens het lezen van de kwaliteiten van Zijn al ervaren dat ze in je oplichten, alsof iets in jou zachtjes aangeraakt wordt en tot leven komt. Neem even wat langer de tijd, om te stoppen en stil te worden. Het is een kans om de kwaliteiten die altijd al in je zijn, nu in je lijf te voelen. Om ze niet alleen te begrijpen, maar ook te *ervaren*. Ze zijn er, hier en nu. Zet even alles op pauze. Voel je lichaam, voel de ruimte van de grond onder je. Dit is de ruimte waarin je kunt thuiskomen in alles wat je al bent. Lees of beluister onderstaande meditatie aandachtig.⁴

MEDITATIE – NEEM PLAATS ALS VRIJHEID

De kwaliteiten van Zijn, zoals helderheid, verbinding, liefde, vertrouwen, levendigheid en vrijheid, zijn geen dingen die je kunt creëren. Ze zijn al aanwezig in jou, in elke cel van je lichaam, altijd. Ze wachten niet op een speciaal moment, ze zijn er gewoon. Om ze te ervaren, vraagt het alleen stilte, openheid, en een bereidheid om ze te herkennen en te rusten in dit moment.

Neem een moment om alles los te laten. Stop, niet figuurlijk, maar letterlijk. Sta jezelf toe om volledig aanwezig te zijn, hier en nu.

Neem plaats, stevig en bewust. Voel je voeten op de grond, je zitvlak op de stoel. Zit rechtop, zonder jezelf op te trekken, maar met aandacht voor het contact dat je hebt met de aarde. Voel de grond onder je, de stoel die je ondersteunt. Je lichaam is precies zoals het nu is: ontspannen of gespannen, warm of koud. Laat alles zijn zoals het is. Je houding is al een weerspiegeling van de vrijheid die je in wezen bent. Je hoeft niets te doen of op te lossen.

Adem rustig in en uit. Stel je voor dat je met elke uitademing dieper in het moment landt. Voel hoe je lichaam als vanzelf ontspant, hoe je met elke ademhaling dieper thuiskomt in de openheid van jouw aard *en* in de openheid van de oneindige ruimte om je heen.

Herinner jezelf eraan: jouw natuurlijke aard *is* open en vrij. Stel je voor dat je zo helder bent als de hemelsblauwe lucht: ruim, uitgestrekt, zonder grenzen. Dit is de ruimte waarin Zijn zich ontvouwt: helder, stil, grenzeloos.

Rust in die ruimte. Je hoeft niets te doen, niets te veranderen. Laat gedachten komen en gaan, zoals wolken die voorbijrijven in de uitgestrekte lucht. Ze komen, ze gaan, en jij hoeft ze niet vast te houden, niet weg te duwen. Je laat ze aan zichzelf over.

• • • • •

4 Download via <https://schoolvoorvrijleiderschap.nl/werkmethetboek/>

Ben als die ruimte. Helder. Stil. Onbeschreven. Jij bent niet wat er voorbijtrekt, maar de ruimte waarin alles plaatsvindt. Jij bent de ruimte die alles omvat. Sta jezelf toe om te voelen wat zich aandient: helderheid, verbinding, liefde, vertrouwen, levendigheid en vrijheid. Alles is al aanwezig in jou. Laat de kwaliteiten zich ontvouwen, zonder oordeel, zonder bemoeienis.

Het verschil tussen ‘doen’ en ‘Zijn’: een fysieke en energetische verkenning

De kwaliteiten van Zijn die we eerder beschreven, zijn altijd aanwezig. Ze zijn het hart van wie we werkelijk zijn, maar vaak blijven ze op de achtergrond, omdat we ons identificeren met het beeld dat we over onszelf en de wereld hebben opgebouwd. Dit beeld is vaak gevormd door geschiedenis, overtuigingen en verwachtingen. De essentie van wie we zijn, raakt daardoor buiten beeld. Vanuit deze overtuigingen reageren we op de wereld en denken we dat we moeten presteren om te bewijzen dat we goed genoeg zijn. Zo raken we verstrikt in de dynamiek van ‘doen’ en verliezen we het contact met moeiteloos aanwezig zijn. In ons dagelijks leven zijn we vaak in de ‘doe-modus’. Dit is een staat waarin ons hoofd overactief is en alles draait om taken volbrengen en doelen bereiken. Het is een energie die vaak gepaard gaat met spanning en het gevoel altijd iets te moeten doen. Misschien herken je het wel in je eigen lichaam: een strak gevoel, een oppervlakkige ademhaling, of de constante drang om vooruit te plannen en te presteren. In deze voortdurende ‘actie-stand’ verliezen we het contact met onszelf en de wereld om ons heen. De druk om door te gaan kan zowel fysiek als mentaal uitputten.

Om een breuk te maken met de ‘doe-modus’ en bewust in ‘Zijn’ te stappen, is het essentieel om het verschil tussen beide werkelijk te ervaren. Pas wanneer we ons bewust worden van dit verschil, ontstaat er ruimte voor de kalmte en vrijheid die we zo vaak zoeken. Hoe herken je het verschil tussen ‘doen’ en ‘Zijn’? Niet alleen mentaal, maar in je hele wezen?

Als je rust in Zijn, verandert alles. Het voelt alsof er een onzichtbare last van je af valt. De spanning smelt weg, je ademhaling verdiept zich, je voelt je ruimer. Het is alsof je van de hectiek van het drukke dagelijkse leven op een plek van rust en vrijheid landt, een plek die er altijd is, maar die je vaak vergeet in de drukte van het doen. Wanneer we in Zijn stappen, verandert niet alleen onze gedachtestroom, maar ook onze energie en onze lichamelijke gewaarwordingen. Een natuurlijke, rustige aanwezigheid neemt het over. Je adem beweegt langzaam naar je buik, je spieren ontspannen, je voeten voelen steviger op de grond. Energetisch gezien ontstaat er

meer ruimte en stroming. Je energie verspreidt zich gelijkmatiger door je lichaam. Er is geen drang om iets te doen, alleen een diepe, vervulde aanwezigheid. Je voelt je ruim, open en verbonden, zowel met jezelf als met de wereld om je heen. Niets hoeft bewezen te worden, niets hoeft anders te zijn. Je *bent* hier, zonder programma, zonder doel.

WERKEN MET EEN TEAM: HET VERSCHIL TUSSEN ‘DOEN’ EN ‘ZIJN’ LATEN ERVAREN

Tijdens een teamsessie lieten we de deelnemers het verschil tussen ‘doen’ en ‘Zijn’ ervaren. Hiervoor gebruikten we twee A4’tjes op de grond: één met het woord ‘doen’ en één met het woord ‘Zijn’. Deze werden als grondankers gebruikt, als symbolen die je in contact brengen met een bepaalde innerlijke staat. We vroegen de teamleden om op het grondanker ‘*doen*’ te gaan staan en contact te maken met hun actiegerichte gewoontezelf. Het effect van op een grondanker staan, is dat je daadwerkelijk fysiek en energetisch contact maakt met de betekenis van het woord dat erop staat. In dit geval ervoeren de deelnemers direct vernauwing en verkrampde energie. De woorden die naar voren kwamen, waren: beklemming, hoge hartslag, benauwd, ‘ik zit in mijn hoofd’, verkramp, en gestrest. Vervolgens vroegen we hun om op het grondanker ‘Zijn’ te stappen. Hier maakten ze verbinding met ruimte, openheid en hun vrije zelf. Woorden die nu naar voren kwamen, waren: stromend, ruimte, opluchting, stevig, en vrij.

Deze eenvoudige, maar krachtige oefening laat zien hoe dichtbij Zijn is, en hoe groot het contrast is met de manier waarop we normaal gesproken in het leven staan. Je vindt de beschrijving van deze oefening in bijlage 1. Het is belangrijk om deze oefening te benaderen vanuit inspiratie en het verlangen om te voelen wat waarachtig is voor jou, en niet vanuit ‘moeten’. Een korte meditatie of een moment van stilte helpt je om uit het doen en denken te stappen, en je af te stemmen op wat wezenlijk is. Dan wordt de oefening geen trucje dat je hoofd uitvoert, maar een directe ontmoeting met jezelf, met Zijn, met wat er op dit moment waar is. Luister hiervoor bijvoorbeeld eerst naar de meditatie in paragraaf 1.1 en doe daarna de oefening.

Over de auteurs

Berdine Grashuis is coach, teamcoach en opleider met een directe stijl en een scherp kompas voor wat er werkelijk toe doet. Ze vertrekt niet vanuit wat hoort of moet, maar vanuit vrijheid, het innerlijke besef dat je altijd een keuze hebt. Ze begeleidt mensen liefdevol en doorsnijdend bij het doorzien van hun overlevingsstrategieën en het werkelijk innemen van hun plek, vanuit autonomie én verbinding. Haar werk raakt, verheldert en zet in beweging.

Nienke de Vries is coach, teamcoach en opleider. Ze werkt met mensen en teams die bereid zijn stil te staan bij wat echt speelt. Met haar heldere geest, scherpe systemische blik en diepe aanwezigheid brengt ze beweging waar het vastzat en helderheid waar mist was. Ze begeleidt zonder te sturen, met zachte ogen en een scherp kompas. Vrijheid is voor haar geen eindpunt, maar de ruimte waarin mensen waarheid durven zien en richting durven kiezen.

Wat hen bindt is hun liefde voor vrijheid, waarheid en stuurmanschap. Samen zijn zij de oprichters van de School voor Vrij Leiderschap, waar persoonlijke groei de motor is voor duurzame verandering in teams en organisaties.

De School voor Vrij Leiderschap is er voor mensen die het avontuur van innerlijk leiderschap vol aangaan. Die zichzelf onder ogen durven komen en bereid zijn om geraakt te worden, niet om het perfecte plaatje te leven, maar om écht aanwezig te zijn in wat het leven vraagt.

In trainingen, coaching en organisatiebegeleiding bieden we een stevig fundament voor wie zijn eigen koers wil bepalen én tegelijk wil bijdragen aan het grotere geheel.

Bij de School voor Vrij Leiderschap leer je:

- je eigen patronen en verhalen te doorzien, en los te laten wat niet meer dient;

- aanwezig te zijn in je werk, relaties en keuzes ook als het lastig is;
- systemische dynamieken te herkennen en jouw plek in het geheel in te nemen;
- bewust te leiden vanuit vrijheid, verantwoordelijkheid en verbondenheid.

Je leert werken met je eigen binnenwereld, de dynamiek van het team én de kracht van systemisch bewustzijn. Want wie vrij is in zichzelf, brengt iets vrijs teweeg in de wereld.

Meer weten, een training volgen of samen aan de slag?

Kijk op www.schoolvoorvrijleiderschap.nl.

DURF JIJ ÉCHT VRIJ TE ZIJN?

Vrij leiderschap begint bij jezelf. Durf jij los te laten wie je denkt te moeten zijn? En te leven vanuit wie je in wezen bent? Dit boek daagt je uit om oude patronen los te laten en volledig aanwezig te zijn – in je werk én je leven. Het vraagt moed om radicaal eerlijk te zijn naar jezelf. Om de werkelijkheid niet te verzachten of te vermijden, maar haar recht aan te kijken. Alleen dan ontstaat ruimte voor vrijheid. En kun je werkelijk aanwezig zijn.

Vrij zijn in je werk biedt geen trucjes of methodes; het is een uitnodiging tot innerlijke transformatie. Je ontdekt hoe je kunt leven en werken vanuit vrijheid, verbinding en je oorspronkelijke liefde en wijsheid. Reflectievragen, herkenbare situaties, meditaties en inzichten leren je hoe je vanuit vertrouwen en vrijheid leidinggeeft aan jezelf én anderen – in je organisatie, team, gezin of relatie. Gebaseerd op Zijnsoriëntatie, Systemisch Werk en het Barrett-model biedt dit boek een praktische route naar leiderschap van binnenuit. Je leert hoe je jezelf bevrijdt uit oude overlevingspatronen, persoonlijk én professioneel. Zo kun je vrijheid niet alleen ervaren in jezelf, maar het ook blijvend vormgeven in je werk en organisatie.

Voor iedereen die niet langer geleefd wil worden, maar met overtuiging zelf aan het roer wil staan.

'Niet eerder las ik een boek dat de staat van innerlijke vrijheid zo concreet maakt en weet door te vertalen naar het terrein waar we ons vaak het meest gevangen voelen: het werk.'

– Hans Wopereis, auteur en organisatieontwikkelaar

'Nienke en Berdine laten overtuigend zien hoe vruchtbare vrijheid in veranderende organisaties pas ontkiemt waar we onszelf én het grotere geheel omarmen.'

– Jakob van Wielink, oprichter School voor Transitie



Nienke de Vries en Berdine Grashuis

zijn beiden trainer en coach. Ze zijn de oprichters van de School voor Vrij Leiderschap, die mensen begeleidt om vanuit innerlijke vrijheid te leven en te werken.



9 789024 469055 >

boom.nl
boommanagement.nl
schoolvoorvrijleiderschap.nl