

ELS VAN STEIJN

DE FONTEIN, VIND JE PLEK
AANMOEDIGING



INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	6
AAN DE SLAG	16
HOOFDSTUKKEN	27
1. Inleiding van <i>De fontein, vind je plek</i>	27
2. De fontein	39
3. Je schuldig en onschuldig voelen	57
4. Je lot	77
5. Opstijgen manier één: oneigenlijke verantwoordelijkheid overnemen	101
6. Opstijgen manier twee: (ver)oordelen en uit verbinding gaan	121
7. Opstijgen manier drie: onbewuste identificatie	143
8. Je plek aannemen	165
9. Afdalen	201
10. Je ouders	229
11. Partner, relaties, scheiding en co-ouderschap	263
12. Waar sta je?	311
AFSLUITING	324
DANKBETUIGING	332

VOORWOORD

VOORWOORD DE FONTEIN, VIND JE PLEK - AANMOEDIGING

Ken je het prettige gevoel dat je vol in je kracht staat met jouw eigenheid en dat je stevig je plek inneemt? Of word je geleefd en kom je regelmatig dezelfde patronen tegen in zowel je privéleven als je professionele leven? Hardnekkige patronen in je leven zijn vaak terug te voeren op je familiesysteem; de onlosmakelijke verbinding met al je familieleden. Net als de natuur kent dat systeem onzichtbare wetmatigheden en dynamieken, waarvan je je vaak niet bewust bent maar die grote invloed op je leven en de wereld uitoefenen.

Ter introductie van invloeden die bewust of onbewust een effect hebben op de wereld om je heen, volgt hieronder een oud verhaal over de mees, de duif en de sneeuwvlok.

‘Zeg, hoeveel weegt eigenlijk een sneeuwvlok?’, vroeg een mees aan de duif. ‘Minder dan niks’, gaf die ten antwoord. ‘Dan moet ik je iets merkwaardigs vertellen’, zei de mees. ‘Ik zat op een tak van een boom toen het begon te sneeuwen. Niet hevig met stormgeweld, nee, als in een droom, zacht en zonder geluid. Aangezien ik niets beters te doen had, begon ik de sneeuwvlokken te tellen die op de twijgen van mijn tak vielen en daar bleven hangen. Op de kop af 3.741.952 waren het er. Toen de 3.741.953e vlok omlaag kwam – minder dan niks, zoals je zegt – brak de tak af.’ Daarop vloog de mees weg. De duif, sinds de dagen van Noach gespecialiseerd in dit soort vragen, zei na enig nadenken bij zichzelf: ‘Misschien ontbreekt er nog maar één stem van één enkele mens om vrede in de wereld te verwezenlijken.’ (Fragment uit het boek *Synchronicity* van Joseph Jaworski)

**JE ACCEPTEERT
WIE JE NU BENT
IN PLAATS VAN
WIE JE WILT ZIJN.
JE AANVAARDT
WAAR JE
VOORALSNOG
BENT GEËINDIGD.**

Vrede in de wereld begint mijns inziens met innerlijke vrede

Vrede met betrekking tot wie je nu bent, wie je was, wat je wel of niet hebt gedaan of nagelaten. Je accepteert wie je nu bent in plaats van wie je wilt zijn. Je aanvaardt waar je vooralsnog bent geëindigd. Dit hoeft absoluut geen verdrietig proces te zijn, maar kan juist heel gericht zijn op je leven volledig leven, met als mogelijke kers op de taart dat je het leven zelfs kunt vieren. Dit betekent niet dat je niet kunt rouwen om een deel van jezelf, waar je afscheid van hebt moeten nemen toen je ouder werd, keuzes maakte of veranderde als mens. Ook wil dit niet zeggen dat een bepaalde fase in je leven niet waardevol en goed is geweest omdat je besloot om ergens of bij iemand weg te gaan.

Alle gebeurtenissen en jouw antwoorden daarop vormen jouw levensverhaal. Als jij innerlijke vrede hebt gevonden, straalt je dat uit. Dat betekent dat er een heling in jou tot stand is gekomen die je hele wezen vervult. Jouw zuivere antwoord op jouw vraagstuk is daarmee van jou geworden. Dat ben jij en wat van jou is kun je delen met anderen. Dit wordt gevoeld door de buitenwereld, die desgewenst iets kan leren van jouw zuivere energie en helderheid. Dat is aan hen. Je hoeft er dus alleen maar te zijn om iets tot stand te brengen. Net zoals die ene sneeuwvlok de doorslag kan geven in het grotere geheel, kan jij dat ook zijn.

Duurzamer maak je dingen door er waarde aan te geven. Dat geldt ook voor de mens

Een betere en duurzamere wereld begint bij jezelf. Door het leven aan te gaan, wat gepaard gaat met vallen en opstaan, leer je jezelf kennen en bouw je zelfvertrouwen en veerkracht op. De Duitse schrijver Goethe zegt het heel treffend: “Zodra je jezelf vertrouwt, weet je hoe je moet leven.” Herken en

erken je eigen waarde in de passende maat. Maak jezelf niet te klein, noch te groot. Zie hoe waardevol en bijzonder je bent. Door die waarde aan jezelf en een ander te geven creëer je duurzaamheid.

Het woord duurzaam omvat vele facetten, waaronder stabiel zijn, solide, gedegen, bestendig en betrouwbaar. Wie wil dat nu niet zijn? Heeft de wereld die aspecten anno 2025 niet heel hard nodig?

Duurzaamheid wordt door de Brundtland Commissie van de Verenigde Naties gedefinieerd als: ‘voldoen aan de behoeften van het heden zonder het vermogen van toekomstige generaties om in hun eigen behoeften te voorzien in gevaar te brengen’. Mijn missie in het leven sluit naadloos aan bij deze definitie van duurzaamheid: volgende generaties systemisch schoner en minder belast laten zijn. Je kunt jouw leven dan leven, want alle aandacht kan gaan naar de natuurlijke beweging van het leven in plaats van naar het repareren van energielekken, omgaan met frustratie en machteloosheid.

Waarde toekennen aan jezelf kan leiden naar innerlijke rust en geluk. De Dalai Lama verwoordt dit als volgt: “De voornaamste eigenschap van geluk is vrede, innerlijke vrede.” Innerlijke vrede krijg je door je eigen waarde te zien, door het vinden van heling van je eigen thema’s en als je los hebt gelaten wat niet van jou is. Dan kun je jouw leven vieren en je volle aandacht richten op datgene dat zich door jou wil manifesteren en dat ten dienste staat van de wereld.

Je eigen waarde inzien en zelfrespect creëren kan wat van je vragen. Een ander kan wel makkelijk zeggen dat je geweldig bent en dat je talenten worden gewaardeerd, maar dat wil niet zeggen dat je de complimenten aanneemt en gelooft wat er over je wordt gezegd.

Je waarde inzien gaat middels je innerlijke houding naar je biologische ouders in de zogenaamde fontein. Dat doe je door je beide ouders in de 'package deal' aan te nemen. De package deal is al het mooie, het minder mooie en alles waar je naar verlangt en wat ze je niet kunnen of willen geven. Als je ouders mogen zijn wie ze zijn, kan jij jouw gehele package deal aannemen, met als gevolg dat jij je eigen zuivere waarde gaat ervaren. Dit gebeurt op een niveau dat verder gaat dan uitsluitend de ratio. Je hebt dat gevoel dan verinnerlijkt en je voelt het bij wijze van spreken in elke cel van je lichaam. Je straalt het bovendien uit. Je komt 'echt' over.

De fontein is een metafoor voor jouw biologische familiesysteem

Hierdoor kun je jouw eigen en unieke plek duiden. Elke generatie heeft een eigen bak en jij staat altijd in de kindsbak onder je ouders in volgorde van geboorte, inclusief (half) broers en (half)zussen, miskramen, geaborteerde kinderen, verzwegen kinderen en kinderen die de vader nog heeft gemaakt maar waarvan hij niet op de hoogte is.

Op die plek vang je de stroming op die essentieel is voor hoe je leven verloopt. Veel mensen staan onbewust niet op de juiste plek, waardoor ze regelmatig op allerlei vlakken problemen ervaren.

Mijn eerste boek *De fontein, vind je plek* geeft je inzicht in de werking van de fontein, zorgt voor meer grip op je leven en kan je leren om stevig op jouw plek in de onzichtbare fontein te gaan staan of blijven staan. Dat is nuttig, want het patroon dat ontstaat vanuit je (on)bewuste innerlijke houding ten opzichte van waar je in de fontein staat, gaat zich herhalen in je dagelijkse leven, zowel in je privéleven als je professionele leven. Dat kan een gunstig of nadelig patroon zijn, afhankelijk van waar jij blijkt te staan in de fontein.

Als je leert om op jouw eigen plek te staan in de fontein, vind je rust en laat je het jezelf goed gaan. De kwaliteit van je leven zal hoger worden. Je laat los wat van de ander is en ziet onder ogen wat van jou is. Hiermee stel je grenzen, blijf je in verbinding en neem je verantwoordelijkheid voor jouw leven. Je leert ja te zeggen tegen al het goede en het minder goede wat er is, waarbij je je eigen primaire gevoelens gaat ervaren. Je zult merken dat je toegang krijgt tot een positieve spiraal waardoor de relatie met jezelf en je omgeving verbetert.

De fontein, vind je plek is in 2016 uitgekomen. Het boek staat sinds 2019 bijna permanent in de bestsellerlijsten, het uitleenpercentage bij bibliotheken is hoog en ik krijg terug dat het boek vaak meermaals wordt opgepakt ter naslag of ondersteuning als specifieke vraagstukken spelen. Ook is er een enorme toename te zien in het aantal coaches dat systemisch opgeleid wil worden. Daarnaast ziet het bedrijfsleven ook steeds meer het nut in van systemische interventies in de onderstroom, zodat bedrijfsmatige processen vlotter kunnen verlopen. Het geeft aan dat de tijdsgeschiedenis openstaat voor het zogenaamde systemische perspectief, plus dat het boek iets raakt wat als oprecht menselijks wordt ervaren.

Sinds 2016 heb ik onvoorstelbaar veel ontroerende verhalen mogen aanhoren over hoe de fontein iets goeds in werking heeft gezet. Volwassen zonen en dochters die zichzelf toestaan dat hun ouders hen als hun kind mogen hebben, waardoor de ouders de groten zijn en het kind de kleine is, ook al is het kind ondertussen volwassen. Dan stroomt de fontein. Hierdoor is vaak een nog hartelijkere band en soepeler contact ontstaan. Kinderen die niet meer voor hun ouders zorgen, hun oordeel los hebben kunnen laten en hun eigen leven durven te leiden vanuit 'Ik hier en jij daar, met liefde en respect', waardoor alle energie naar hun eigen leven kan gaan. Kinderen die uit

**HET PATROON DAT
ONTSTAAT VANUIT
JE (ON)BEWUSTE
INNERLIJKE
HOUDING TEN
OPZICHTE VAN
WAAR JE IN DE
FONTEIN STAAT,
GAAT ZICH
HERHALEN IN
JE DAGELIJKSE
LEVEN, ZOWEL IN
JE PRIVÉLEVEN ALS
JE PROFESSIONELE
LEVEN.**

hun schulp zijn gekropen omdat hun systemische belasting is verdwenen, die mogelijk al vele generaties daarvoor is ontstaan.

Vanuit een systemisch perspectief hoeft iets niet per se opgelost te worden, maar er dient erkend te worden dat het zo is gegaan als het is gegaan, inclusief alle nare details en gevolgen. Die gebeurtenis maakt voor altijd deel uit van de familiegeschiedenis of van jouw levensverhaal. Door die erkenning is vaak de onrust weg, verminderen 'onverklaarbare' of te grote angsten voor een betreffende situatie en kunnen spanningen en trauma's uit het lichaam worden geschud.

Na *De fontein, vind je plek* is mijn tweede boek *De fontein, maak wijze keuzes* in 2020 gelanceerd. Door *De fontein, maak wijze keuzes* zet je de wissels in de onderstroom goed voor de toekomst. Van vele beslissingen heb je mogelijk niet eens door dat het onbedoelde systemische belasting voor jou of andere personen zal opleveren. In dit boek bespreek ik veel verschillende thema's in het leven, zoals je relaties, je gezondheid, je werk en de maatschappij. Dat levert hopelijk nieuwe inzichten en wijze keuzes op. In 2023 is het drieluik gecompleteerd met *De fontein, vier je leven*. In *De fontein, vier je leven* ben je vanuit 'overleven' via geleefd worden naar de Leef!-stand gegaan, waarbij je steeds meer levendigheid in jezelf ervaart. Dat is iets anders dan hyper zijn. Hoe kun je de moed vinden om bevoorrecht te zijn terwijl het niet altijd goed zal gaan met dierbaren of de wereld? Durf je je over te geven aan de beweging van het leven met alles wat daarbij komt kijken? Immers, alleen als je negatieve primaire emoties kunt voelen, kunnen de positieve primaire emoties ook pas echt binnenkomen. Pas dan kun je het leven echt ten volle door je heen voelen stromen.

Veel mensen zijn door de boeken, podcasts, lezingen en

artikelen geraakt. Prachtige feedback ontving ik op de door de fontein aangereikte systemische inzichten en interventies, die de lezers en luisteraars konden toepassen in hun dagelijkse leven met alle positieve effecten van dien. Deze reacties komen ook binnen na deelname aan de familie- en organisatieopstellingendagen (een manier om in de diepte van een systeem te onderzoeken hoe de fontein stroomt en met welk krachtenveld je te maken hebt). Daarnaast krijgen we vele positieve reacties naar aanleiding van individuele coaching, het Online Programma over de fontein en de retreats en/of de zakelijke maatwerktrajecten, die door mijn team worden verzorgd.

Veel mensen willen aan de slag met zichzelf om de theorie en inzichten over de fontein nog verder in de praktijk toe te passen. Niet iedereen wil hier echter persoonlijke begeleiding bij. Ook blijkt dat veel mensen vol goede moed aan de slag zijn gegaan met de fontein maar vaak worden ingehaald door de realiteit van alledag, waardoor de goede voornemens naar de achtergrond verdwijnen. Andere mensen willen 'onderhoud' op het systemische vlak plegen bij zichzelf. Antwoorden op kwesties kunnen per slot van rekening veranderen doordat jij ouder en wijzer bent geworden en wellicht een ander perspectief op een zaak is ontstaan. Voor hen kan dit boek een vorm van onderhoud zijn om systemisch gezond te blijven. Om al deze mensen tegemoet te komen, is dit boek ter aanmoediging ontstaan, behorende bij het boek *De fontein, vind je plek*.

Het leven kan uitdagend zijn en gebeurtenissen kunnen ervoor zorgen dat je even wat minder stevig op jouw plek in de fontein staat. Ook zijn er vele gradaties van stevig staan. Iedere keer ervaar ook ik weer een subtiele verandering van stevig zijn met elke nieuwe versie van mezelf. Die extra ruimte voelt heerlijk en stemt me gelukkig.

Een nieuwe versie van jezelf heeft zowel iets losgelaten wat niet meer kloppend is alsook iets nieuws eigen gemaakt. Daardoor voel ik me steeds meer thuis bij mezelf en bij wie ik in essentie ben. Ik geloof in een leven lang leren, je blijven ontwikkelen en het doen van zelfonderzoek op systemisch vlak, zodat je jouw levendigheid kunt voelen. Daar kan dit boek je bij helpen.

Dit aanmoedigingsboek zorgt dat je de inzichten van de fontein via reflectievragen en concrete aanwijzingen op jouw persoonlijke situatie kunt toepassen. Je wordt aangemoedigd om met mildheid naar jezelf te kijken, je eigen aandeel in situaties te zien en het lef te hebben om voor jezelf te kiezen. Genadeloze eerlijkheid naar jezelf gaat je over het algemeen meer helpen dan reflectie gebaseerd op ‘kop in het zand’, ‘de schone schijn ophouden’ of ‘schuld buiten jezelf leggen’. De beleving van de realiteit is immers het meest helend. Pas dan kom je echt thuis bij jezelf.

Hoe je dit boek kunt gebruiken wordt uitgebreid beschreven in het volgende hoofdstuk ‘Hoe je aan de slag kunt met dit aanmoedigingsboek’.

Besef dat hoe jij met je innerlijke houding in die onzichtbare fontein staat, doorwerkt op de kwaliteit van je dagelijkse leven, zowel in je privéleven als in je professionele leven, inclusief je liefdesleven. Omarm de package deal van jouw leven. Daarmee doe je het beste voor jezelf, je dierbaren en de wereld en je ontlast de volgende generaties. Want alles wat jij en ik niet zelf dragen, wordt overgenomen en gedragen door de volgende generaties. Dat zorgt niet voor individuele innerlijke vrede, laat staan voor vrede in een breder verband. “Wees zelf de verandering die je in de wereld wilt zien”, aldus de bekende uitspraak van Arleen Lorraine in *The Love Project* van het Teleos Institute. Als steeds meer

mensen innerlijke vrede ervaren; welk effect zou dat op de wereld hebben?

Hopelijk zie en voel je je eigen waarde en straal je innerlijke vrede en levendigheid uit. Veel plezier en voldoening gewenst met het leven van jouw leven en het tot uiting laten komen van jouw talenten. Ik wens je daar een vloeiend stromende fontein bij toe.

Els van Steijn
Utrecht, Arras-en-Lavedan, 2025

AAN DE SLAG

AAN DE SLAG

HOE JE AAN DE SLAG KUNT MET DIT AANMOEDIGINGSBOEK

“You can discover the world only once but you can explore it endlessly”, aldus piloot Shane Lundgrun. Deze vergelijking beschrijft heel mooi de connectie tussen het boek en dit aanmoedigingsboek.

Als mens groei je en de antwoorden die je ooit op je levensvragen hebt gegeven houden wellicht geen stand meer, omdat je in het hier en nu iets vanuit een andere optiek kunt zien, wat voorheen wellicht nog niet mogelijk was.

Een mens is te vergelijken met een ui. Pas als je een laag hebt afgepeld, kan je de thema's en vraagstukken aanraken die op dat niveau spelen en ze gaan bezien vanuit het perspectief van die nieuwe laag. Daardoor kun je opeens andere antwoorden vinden en geven dan je voorheen deed. Bovendien valt het kwartje pas als je eraan toe bent.

Alleen jij kunt jezelf mobiliseren en de handvatten uit dit boek vertalen naar effectief gedrag in jouw dagelijkse leven, zodat je stevig op jouw plek in de fontein staat

Wat heb jij nodig als mens en wat staat je te doen, zodat je jezelf met respect in de spiegel kunt aankijken?

In de ontwikkeling naar een nog mooiere versie van jezelf ben je wellicht eerst 'onbewust onbekwaam'. Vervolgens word je je mogelijk bewust dat je bent opstegen in de fontein, waardoor het jou minder goed zal gaan, ongeacht of de situatie nu rechtvaardig is of niet. Op dat moment ben je bewust onbekwaam.

Heb je al een idee welk gedrag en welke programmering van jezelf je nodig hebt om bewust bekwaam te worden? Oefen daarmee. Als volwassen mens vergeet je vaak dat je moet

**YOU CAN
DISCOVER THE
WORLD ONLY
ONCE BUT YOU
CAN EXPLORE IT
ENDLESSLY.**

trainen, 'refreshen' en overdiscipline en doorzettingsvermogen dient te beschikken, wil je meesterschap in een bepaalde vaardigheid bereiken. Door herhaling wordt een bepaald gedrag op een gegeven moment je natuurlijke en effectieve voorkeursgedrag. Dan ben je onbewust bekwaam.

Als je – al dan niet onverwachts – in een situatie terechtkomt waarin je wordt uitgenodigd om op te stijgen in de fontein (of als er flink aan je wordt getrokken), is het handig om jezelf preventief voor te bereiden op dergelijke momenten. Alleen jij kan jouw manier uitwerken, hoe jij stevig op jouw plek blijft staan en wat je daarvoor moet doen of laten. Hoe ga je zorgen dat je niet meegaat in de trekkracht om op te stijgen? Of als je wel bent opgestegen, hoe ga je jouw manier vinden om zo snel mogelijk weer af te dalen?

Door mijn vragen aan jou in dit boek leer je jezelf en de dynamieken van jouw familiesysteem steeds beter (h)erkennen, waarna je jouw persoonlijke antwoord geeft in de vorm van concreet gedrag. Dat geldt ook voor geadopteerde kinderen, pleegkinderen en kinderen die door middel van een donor het leven hebben gekregen. Het patroon vanuit je (on)bewuste, innerlijke houding naar je biologische ouders herhaalt zich immers in je dagelijkse leven. Tijdens het proces van afdalen moedig ik je aan om door te zetten, zodat je een mooie versie van jezelf steeds vaker ter beschikking hebt.

Opzet van dit aanmoedigingsboek behorende bij het boek *De fontein, vind je plek*

Ieder hoofdstuk van dit aanmoedigingsboek verwijst naar een hoofdstuk uit mijn eerste boek *De fontein, vind je plek*. Het is aan te raden om *De fontein, vind je plek* gelezen of beluisterd

te hebben en als naslag in de buurt te hebben terwijl je bezig bent met dit boek. De volgorde en titels van de hoofdstukken uit dit aanmoedigingsboek zijn exact hetzelfde als in *De fontein, vind je plek*. Zo behoud je overzicht.

Elk hoofdstuk opent met een systemische zin, waarop je reflecteert. Wat doet deze systemische zin met je? Wat voel je erbij? Welke associaties komen op? Wat gebeurt er in je lichaam?

Na de openingszin van het hoofdstuk volgt een aantal essentiële passages van het betreffende hoofdstuk uit het boek *De fontein, vind je plek*. Hierdoor ga je op ontdekkingsreis in je familiesysteem en in jezelf. Dit is het hart van elk hoofdstuk. Je wordt uitgenodigd om jezelf een spiegel voor te houden over hoe iets echt is. Met korte passages tussendoor geef ik aan hoe ik iets zelf heb ervaren of heb opgelost. Wellicht inspireer ik je daarbij en 'kietel' ik je een beetje.

Jouw antwoorden geven aan waar je momenteel staat. Erkenning van wat er is, maakt de weg vrij voor het kunnen zetten van vervolgstappen. Als je niet erkent waar je staat of bent of indien je bewustzijn over een bepaalde dynamiek nog onvoldoende hoog is, zal een patroon zich net zo lang herhalen, totdat je toegeeft dat dit de huidige status is. Maak iets ook niet groter of kleiner dan het is. De realiteit is het meest helend. Heb geen mening over je antwoorden. Het is zoals het is. Oftewel: laat het antwoord zijn wat het is. Belangrijk is hierbij dat je criticus niet te dominant is als je de vragen beantwoordt.

Tussen de passages door zal ik je een hart onder de riem steken en je aansporen om verder te gaan, zodat een nieuw en energiegevend patroon kan ontstaan. Door de vragen en

aanmoediging van mij krijg je nog meer zicht op de realiteit en het krachtenveld waar jij mee te maken hebt. Hierdoor kun je concluderen waar je staat, waar ruimte is om jouw kwaliteit van leven te verhogen en wat je daarvoor zou kunnen doen, zodat je jouw potentieel nog verder kunt aanboren.

Na 'de passages' volgt een paragraaf vol oprechte aanmoediging van mij naar jou, die je hopelijk motiveert om jouw pad te blijven bewandelen en je mogelijk een ander, uitnodigend perspectief aanreikt. Vervolgens kun je middels een QR-code een video op mijn website bekijken. In de video neem ik je mee in een visueel beeld van de essentie, die besproken is in het betreffende hoofdstuk. Hierdoor kun jij je de dynamieken hopelijk nog beter voorstellen en ze diepgaander ervaren.

Ter afsluiting van elk hoofdstuk worden enkele systemische zinnen aangereikt die, indien van toepassing, behulpzaam kunnen zijn bij het afdalen of stevig op je plek blijven staan. Tevens kunnen ze ondersteunen in een helingsproces.

Het effect van dit boek ter aanvulling op *De fontein, vind je plek* is dat je de fontein hopelijk niet alleen rationeel en cognitief begrijpt, maar dat je het proces om stabiel op je eigen plek te (blijven) staan nog diepgaander ervaart in lichaam en geest, waardoor je weet hoe je adequaat kunt omgaan met alle uitdagingen en uitnodigingen die in het dagelijkse leven op je afkomen.

Mogelijke standaard werkwijze bij het lezen en door laten werken van dit boek

Er is niet één werkwijze om dit boek tot je te nemen. Voel zelf aan wat bij jou en je leerstijl past.

Stap 1: Lees of luister het betreffende hoofdstuk in *De fontein, vind je plek*. Of sla het over als je bekend bent met het onderwerp en de systemische aspecten ervan.

Stap 2: Doorloop het hoofdstuk van *De fontein, vind je plek* – *Aanmoediging*:

1. Start met het lezen van de openingszin van ieder hoofdstuk. Mogelijk is het behulpzaam om je antwoorden, gedachten en associaties op te schrijven of in te spreken in een voicenote.
2. Doorloop de verschillende passages met vragen. Schrijf desgewenst je antwoorden op. Doe dat met name bij de vragen die van toepassing zijn op wat er bij jou speelt en waar jij op resoneert. Dat betekent dat er iets in je is geraakt.
Je hoeft zeker niet alle vragen te beantwoorden. Jij voelt zelf prima aan welke vragen voor jou relevant zijn. Bespreek desgewenst jouw antwoorden met iemand die je vertrouwt.
3. Lees mijn aanmoediging en laat de passages die je raken bij je binnenkomen. Vind een manier om die te onthouden, zodat je die aanmoediging ter beschikking hebt als je die nodig hebt.
4. Scan de QR-code waarmee je op mijn website komt en een video kan bekijken dat hoort bij het betreffende hoofdstuk. In deze video's licht ik de systemische dynamieken toe.
5. Neem de behulpzame systemische zinnen door en kijk of je ze kunt uitspreken. Het zijn zowel erkennende zinnen als zinnen die voor heling kunnen zorgen. Reflecteer hierop en schrijf eventueel op wat dit met je doet. Herhaal de zinnen waar nodig.

Stap 3: Na afloop van elk hoofdstuk kun je desgewenst

notities maken over de onderwerpen, woorden en thema's waar jij op resoneert, welke voornemens in termen van concreet gedrag je hebt, waar je mee wilt stoppen en hoe je jezelf kunt herinneren aan de afspraken die je met jezelf hebt gemaakt.

‘Notities maken betekent voor mij persoonlijk niet dat mijn antwoorden in beton zijn gegoten. Het geeft een beeld van waar ik op dat moment sta. Het helpt me om mezelf nog beter te begrijpen om verbanden te zien en om voornemens te maken. Hoe wil ik als mens zijn zodat ik mezelf met respect in de spiegel kan aankijken? Door de tijd heen kunnen mijn antwoorden veranderen. Mijn ‘oude’ en ‘nieuwe’ antwoorden weerspiegelen daarmee mijn levensloop en tezamen vormen ze mijn levensverhaal.’

Andere werkwijzen en adviezen om het beste uit jezelf en dit boek te halen

Voel goed welke werkwijzen en adviezen jou gaan helpen en je sterker maken. Laat alles wat je juist zwakker maakt los. Alleen jij kent jezelf, weet welke behoefte je hebt en wat je nodig hebt.

Als je de basisprincipes van de fontein kent, kun je direct beginnen in het hoofdstuk waar je aandacht naartoe gaat, bijvoorbeeld verantwoordelijkheid overnemen, afdalen of bijvoorbeeld het thema relaties. Gebruik de inhoudsopgave om direct naar een onderwerp te gaan dat voor jou relevant is.

Je kunt het boek ook af en toe oppakken en erdoorheen bladeren. Je ziet wel waar je oog op valt. Vaak zegt dat iets over wat er in jouw binnenwereld speelt.

Je kunt er ook voor kiezen om uitsluitend de aanmoedigingen te lezen als je motivatie nodig hebt of een andere zienswijze. Dat is altijd de derde paragraaf van elk hoofdstuk.

Als je je behulpzame en helende zinnen nodig hebt om stevig op jouw plek te (blijven) staan in de fontein, kun je de voor jou relevante zinnen hardop blijven herhalen van de hoofdstukken die je raken. Ze zijn te vinden in de vijfde paragraaf van ieder hoofdstuk.

LHBTIQA+

Gelukkig leven we in de hedendaagse tijd waarin je mag zijn wie je bent.

Dat sommige mensen daar een andere mening over hebben mag je bij hen laten. Het zegt alles over hen en niets over jou. Om de leesbaarheid van dit boek te vergroten, worden de woorden hij en zij vaak gebruikt. Verander dit desgewenst naar de vorm die voor jou passend voelt.

Wat als het allemaal even te veel wordt?

Het is heel normaal om er af en toe even doorheen te zitten. Erken voor jezelf dat je voor dit moment vast zit en adem een aantal keren heel bewust uit. De kunst is om daarna bij je veerkracht te komen, zodat je in staat bent te doen wat een situatie van je vraagt en wat je gaat helpen om weer vol in het leven te staan.

Leg het boek tijdelijk weg en maak een aantekening van de pagina waar de passage staat, die je mogelijk zo heeft geraakt, zodat je er op terug kunt komen. Zoek vervolgens een ontspanning die bij jou past en waardoor je weer doorhebt dat je volwassen bent.