

Begin bij de wereld

Voor mijn moeder.
De meest onbaatzuchtige kanjer die ik ken.

Colofon

© Ingrid Koetzier 2024
Beginbijde wereld.nu
Buitengewoonzijn.nu

Eerste druk 2024
ISBN 9789079735983
Uitgeverij Het Hogeland

Omslagontwerp:
Studio Hogeland

Ontwerp:
Ingrid Koetzier
Elles de Vries

Drukwerk:
Zalsman Groningen B.V.

Niets uit deze uitgave mag digitaal of elektronisch worden opgeslagen en/of openbaar worden gemaakt op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Begin bij de wereld



20 TECHNIEKEN VOOR
DAADKRACHT EN SUCCES

Inhoud

Voorwoorden 9

Ervaringen van lezers.

Leeswijzer 10

De structuur en de wekelijkse dosis.

Voor Wie 11

Dappere idealist of lefhebbende ondernemer.

Door Wie 12

Mijn missie of onze plicht.

Waaruit, waarom, waartussen, waarheen 14

Tussen jou en de andere mensen.

Hoe dan? 17

De methodiek in stappen.

De machine mens 20

Het blijft zoals het nu is.

Het Fundament 23

De basisregels en toepassing.

De Pijlers 31

Universeel menselijk gedrag.

Je Woord zijn 33

Hoe kan je het sturing geven aan je leven? Waar vind je houvast op de woelige baren? Bij dit onderwerp ga je op zoek naar wat voor jou wezenlijk is. Je gaat Je Woord vinden! Dat geeft jou een anker. Los van de weersomstandigheden in je leven kan je altijd naar Je Woord.

Observator 45

Stel je eens voor dat je bovenop een berg zit. Je geniet van het uitzicht. Én er is overzicht! Je kan ver kijken en veel zien. En met de afstand staat het landschap letterlijk en figuurlijk wat verder van je af. Dat is observator zijn. Zo kan je naar het leven, naar jaloerse gevoelens en naar de burens leren kijken.

Buddy 53

We beginnen er al mee op driejarige leeftijd; ‘ikke zelluf doen!’ Maar werkt dat nu nog? Zou samen doen niet handiger zijn? Ja, maar samenwerken is zo lastig! We gaan het onmogelijke mogelijk maken. Hier de structuur om jezelf te laten ondersteunen door samen te doen! Let op $1 + 1 = 3!$

Feit of Filter 61

Wij denken en voelen de hele dag door. Luisteren aandachtig naar onze gedachtestroom. Koesteren onze gevoelens. We vormen daarmee onze meningen en kiezen standpunten. Onze beslissingen worden erop gebaseerd. Maar die gedachten en gevoelens, zijn ze wel waar?

Plennen 71

Hoe maak ik die droom waar? Waar in hemelsnaam te beginnen? Hoe krijg ik mijn huis op orde? Zoveel te doen. Geen zin. Plennen in je dagelijks leven is houvast. Zodat je op tijd de vuilnisbak buiten zet én gaat voor je idealen. Het fenomeen plennen roept een dikke diversiteit aan reacties op. Sommigen zweren erbij, anderen willen er pertinent niks mee.

Wie ben ik? 85

Wie denk jij wie jij bent? Je kunt van alles van jezelf vinden en over jezelf bedenken. Dat doen we dan ook. Maarrrr.... wat denk jij dat zij denken wie jij bent? Vraag het! Hier vind je vragen om te vragen. Een rijk onderzoek naar relaties en jouw plek tussen de mensen.

In verwachting zijn 95

Jij hebt een idee over hoe jouw lichaam er uit zou moeten zien. Ik vind dat het op vakantie toch eigenlijk wel mooi weer zou moeten zijn. We vinden dat mensen eerlijk zouden moeten zijn. Wat jij, ik en wij allemaal automatisch doen, is verwachtingen hebben. Over wat wél en níet zo zou moeten zijn. Die vaak onbewuste verwachtingen zitten ons veelal in de weg. Hoe vind je die dingen en hoe kan je ze tackelen?

Erkennen 101

Je voelt je rot en iemand maakt een lieve opmerking. Superfijn! Daar knap je van op. Andersom werkt het ook. Mensen worden zelf ook blij van anderen blij maken. Iemand erkennen is een manier waarmee jij jezelf uit je krachtsverliezen haalt!

Ben & Brutus 107

Het is alsof er een stem in je hoofd zit die je met je meedraagt. Een interne monoloog die becommentarieert, analyseert en die voornamelijk repeteert. Kritische opmerkingen over je gedrag van gisteren en nerveuze gedachten over de spannende ontmoeting van volgende week. Je piekert over wat ze van jou zullen vinden en je bedenkt wat je daarmee zou moeten kunnen horen te doen. Je bent goed bezig, of nee, toch niet.

Klachtverlies 123

We gaan ons bezighouden met een hardnekkig fenomeen. Klagen! Heb je ook zo'n hekel aan mensen die klagen? Gezeur. Stomvervelend. En ook dát is weer een klacht. Het is wijdverspreid. We doen het allemaal vaak en veel, zelfs en juist bij de mensen die ons lief zijn, gek he?

Eerlijk zijn 133

Eerlijkheid hebben de meeste mensen hoog in het vaandel staan. Er is de behoefte om te varen op een moreel kompas en een goed mens te zijn. Bewust en verantwoordelijk. Dat alles lukt niet altijd. Als we onze standaard niet halen, onze behoeften niet durven te uiten, de feiten niet onder ogen willen zien, is er een uitweg. Doen alsof! Ons anders voordoen dan we zijn, voelen en willen. Geeft niks, én het onderwerp Eerlijk zijn bevrijdt je van de last van de façade.

Kies! 143

Kiezen wordt door velen van ons als lastig ervaren. Er is zelfs een woord voor: Keuzestress. Er zijn zoveel mogelijkheden! Hoe weet je wat de beste optie is? En als je eenmaal de ene route hebt gekozen, kan je niet meer de andere kant op... Op welke gronden moet je kiezen? In dit hoofdstuk krijg je inzicht in welke krachten spelen rondom het maken van keuzes. En handvatten om krachtige keuzes te gaan maken!

Het is een wonder 155

In ons dagelijks leven ervaren we de meeste dingen als gewoon en vanzelfsprekend. Die manier van doen is logisch en verklaarbaar. Helaas worden daarmee de wonderen over het hoofd gezien. En toch zijn ze overal. Hier, heel dichtbij. Het wonder ligt voor je voeten, loopt op je eigen benen.

Commitment 161

De meeste mensen willen het goede doen. Maar dan komen daar de teleurstellingen. Vervelende ervaringen. Tegenvallers. Hoe kan je dan blijven volhouden? Hoe blijf je bij je passie? In dit hoofdstuk krijg je het gereedschap om te volharden in je toewijding. Staan en blijven staan voor dat wat je raakt en ontroert.

3× Woordwaarde 169

Vooraf aan elke zin die je wilt gaan spreken, sta je voor een keuze. Wat laat ik uit mijn mond komen? Hóe zeg ik het? Wat zeg ik niet? Jij bent een woordkunstenaar en je woorden creëren een wereld!

Samen spelen 177

He jij! Je leven staat op het spel! Hoe blijf je levendig en fris? Wil je voluit (blijven) leven dan moet je daar iets voor dóen. Na honderd keer vallen zal je voor de honderd en éénste keer weer moeten opstaan. En doorlopen. Of huppelen. Blij durven blijven. Een uitdagend hoofdstuk!

Ik bestaat niet 185

Ik voel dit, ik vind dat. Ik wil. Ik, ik, ik. Veel is ik. We kunnen flink geobsedeerd raken met onszelf. Ik hou van mij, ik hou niet van mij, houden ze van mij? Waar we in het begin van dit boek begonnen met het opbouwen en profileren van jezelf, zijn we er nu aan toe om het weer af te breken. Het opheffen van je Ikje. Persoonlijke afwikkeling. Je bent op slopershoogte.

Niets 191

Hier volgt een diep filosofische beschouwing over het fenomeen Niets. Met uiteraard een praktische toepassing. Voor sommigen is dit onderwerp de kers op de taart. Anderen ervaren het als vaag onzinnig gebrabbel. Ga je mee op een buitengewone speurtocht naar Niets?

Genereren 203

Soms zie je het niet meer ziet zitten. Leuk hoor, al die onderwerpen, die technieken en inzichten. Het zal wel. Dan komt het moment dat je het uit je tenen moet halen! Gewoon maar doen wat er te doen is. Je gaat op standje genereren. Maar niet vergeten te tanken!

De Bron eren 208

Wie of wat heeft gemaakt wie jij nu bent? Er zijn bronnen die hebben gezorgd dat je staat waar je nu staat in je leven. Prachtig. Én er zijn de mensen en omstandigheden, die je in de weg zaten en je pijn deden. En ook die mensen, ook die omstandigheden zijn te eren als bron.

20 Bouwstenen 212

De alarmbel.
Een cadeau!

De Brug 215

Een reuze keuze aan gewoon zijn en daar voorbij.

Sociaal Project 217

Sociale resultaten en voorbeelden.
Moeilijke mensen.
De lijm van de samenleving.

De Groep 227

Onze gezamenlijke uitdaging.

Nawoorden 230

Wat je allemaal kan.

Dankwoorden 232

Intentieverklaring 232

Voorwoorden

Ervaringen van lezers

Liesbeth (56 jaar) Verpleegkundige

“Ik heb het roer gevonden op mijn eigen boot en dat maakt woelig water een stuk beter bevaarbaar! Zo kan ik meer de grenzen van mijn comfortzone opzoeken en ontdekken waar ik echt geïnspireerd van raak. Hierdoor ontdekte ik dat het juiste moment niet bestaat. En als je wilt wachten tot je niet meer zenuwachtig bent, er waarschijnlijk niets gaat gebeuren!”

Saskia (32 jaar) Pedagoog

“Dit boek brengt me dichterbij wie ik ben en wat ik wil in mijn leven. Door de onderwerpen uit te proberen kom ik erachter waar ik écht voor wil gaan. Ik kan nu mijn obstakels observeren en een inzicht simpelweg praktisch invoegen in mijn dag. De methode werkt via je eigen leven. Het is een alledaagse dingen veranderaar. En daarmee schuift alles. Dit is nieuw, dit is verrassend. Hier gebeurt iets wezenlijks!”

Rob (47 jaar) Regiomanager

“Door Buitengewoon Zijn verschijnen ik en mijn leven steeds anders. Als een creatiespiraal komen steeds weer nieuwe inzichten achter frustraties vandaan. Zoveel mogelijkheden om te ontdekken. Ik heb geleerd dat ik steeds kan kiezen. Problematiseren óf creëren. Deze praktische nuchtere methode gaat niet over positief denken, de pijn en onmacht is er ook.”

Sofie (27 jaar) Onderzoeker

“Het boek ‘Begin bij de wereld’ is ontzettend warm, passievol, en enthousiast geschreven. Het leest heerlijk weg en prikkelt zeker om ermee aan de slag te gaan. Het nodigt uit tot zelfreflectie; ik ging meteen nadenken over mezelf. Ik vind het leuk hoe dit boek je bewust maakt over bepaalde processen die je als mens al in je hebt maar vanuit jezelf niet snel aandacht aan besteedt. Er staat hier echt wat moois op papier!”

Leeswijzer

Wat is dit voor boek dat je gaat lezen? Zie het als een leefsysteem, een doorwerkboek, een methode. Een kist vol krachtige gereedschappen. De inhoud van dit boek is gedurende vele jaren door tientallen mensen gevoed, bij elkaar geschraapt, geschraapt en gefinetuned. Tegelijkertijd is het door honderden mensen toegepast en getest in hun leven. Je vindt hun ervaringen verspreid door dit boek.

Structuur

Na de inleiding worden er in twintig hoofdstukken, twintig onderwerpen behandeld. Zo is er een hoofdstuk over kiezen, over leiderschap, over klagen en nog meer andere menselijke thema's. Elk hoofdstuk begint met een korte theoretische uitleg. Hierna volgen technieken, voorbeelden en ervaringen. Kijk dan vooral ook naar j ouw situatie en hoe het thema in j ouw leven speelt. De hoofdstukken eindigen met praktische oefeningen over dat onderwerp. De oefeningen zijn een uitnodiging om de theorie uit te proberen. Geef de inhoud en je inzichten de gelegenheid en tijd om via de oefeningen te worden ge implementeerd in je leven. Ervaar het!

Wekelijkse dosis

Door de oefeningen is dit boek niet geschikt om in   n keer uit te lezen. Elk hoofdstuk kan je gebruiken als een wekelijkse hapklare brok. Lees een hoofdstuk, leg het boek weg en ga het behandelde onderwerp gedurende de week oefenen. Zie het in wat je denkt, doet en ervaart. Zo implementeer je de theorie in je leven en gaat het leven. We kunnen je van alles vertellen, maar door het toepassen en ervaren in je dagelijks leven gaat er echt wat gebeuren!

Op de kaartenset die achterin is toegevoegd staat een ieneminie samenvatting van de hoofdstukken. De bedoeling is dat je de kaarten set uit het boek haalt en bij je in de buurt houdt. Op de keukentafel, op de wc, op het nachtkastje. Lekker handig en vooral praktisch. Je pakt de kaarten erbij als je tegen iets aanloopt in je leven. Irritatie. Stress. Boos. Onzeker. Trek een kaart of loop ze allemaal langs. Borrelt er een inzicht omhoog?

Hoogstwaarschijnlijk ontstaat er een nieuw perspectief. Zie je een nieuwe mogelijkheid. Ja?! En doe er wat mee in je dagelijks leven! Daar is het werk te doen! Dat is dan ook de leeswijzer. Ga ermee aan de slag!

Voor wie

Herken je jezelf ergens in de onderstaande tekst?

Kwetsbare ondernemende lefhebbers en zij die denken dat ze dat niet zijn

Ik vind het spannend om de stap naar voren te zetten. Ik kan van alles, maar wie zit er op mij te wachten? Ik worstel met durven vragen en initiëren. Ik zoek een zetje. Hoe kan ik de hulp krijgen die ik nodig heb? Ik heb veel ideeën maar ze blijven liggen. Of ik doe wel iets, maar dan kortstondig. Ik wil graag mijn creativiteit in de wereld zetten en ben nieuwsgierig hoe ik dat effectief kan doen.

Dappere idealisten en maatschappelijke uitvinders

Ik voel me betrokken en wil graag mijn steentje bijdragen aan de maatschappij. Impact maken, denken en spreken over hoe samen te leven. Ik verlang naar voeding door samen te sparren. Leven in verlangen en hoop geeft me vaak ook wanhoop. Ik ben in staat tot meer, de maatschappij is in staat tot meer!

Doelgerichte managers en georganiseerde werkers

Ik leid een vol leven en wil graag dagelijks het beste van mezelf geven. Ondanks de stress, tegenvallende resultaten en lastige omstandigheden. Ik ben uit op een fijne productieve dag voor mezelf en de organisatie. Waar vind ik handige, praktische, no-nonsense tools?

Eigenzinnige levenskunstenaars en avontuurlijke luchtfietsers

Ik wil alles uit het leven halen, intens, puur en echt voluit. Authentiek. Mijn kompas voor mijn passie leesbaar houden. Hoe doe ik dat zonder uit de bocht te vliegen? Ik wil gaan voor vernieuwing. Tegelijkertijd verlang ik naar (h)erkenning. Het is moeilijk én lekker spannend!

De gulle gevers en geestelijke zoekers naar verruiming

Ik ervaar een gierende pijn van de mensheid. Vaak voel ik me met iedereen verbonden en toch ook een alien. Met die kwetsbare tegenstelling wil ik iets doen. Eigenlijk snap ik niet zoveel van de wereld en verbaas ik me over hoe die functioneert. Er moet toch iets anders mogelijk zijn?

Mensen die geen tijd hebben en het al weten

Ik vind het heel leuk zo'n boek en systeem, waanzinnig interessant, maar ik heb al meerdere dingen gedaan. Ik hoor waarschijnlijk niet veel nieuws. Ik doe al veel. Ik denk dat ik het al wel weet. En, misschien is dat tegelijkertijd mijn valkuil. Ik wil eigenlijk wel losgeschud worden!

Door wie

Mijn naam is Ingrid Koetzier. Van jongs af aan heb ik geprobeerd de mensen om mij heen te begrijpen. Ik snapte geen snars van hun tegenstrijdigheden. Terugkijkend was ik al vanaf de lagere school mezelf en anderen aan het observeren. En werd ik er ook hopeloos van.... Zo gek dat we met z'n miljarden elke dag hard aan het werk zijn, het ene na het andere grootse kunstwerk bouwen, waanzinnige techniek uitvinden.... Én ondertussen kwaadspreken over onze naasten, niet zeggen wat we echt willen. Niet durven aanbellen bij de burens. Vergeten wat er echt toe doet. Ongemakkelijk, alleen zwoegend, pretenderend. Hoe kan dat nou? We lijken geniaal én oerdom. Tevens voel ik me al mijn hele leven verantwoordelijk voor de kwaliteit van het menselijk samenzijn. Altijd kijkend en denkend, lerend en uitproberend. Sparren met anderen hoe het anders zou kunnen.

Dertig jaar geleden begon ik als therapeut. Langzaam groeide er verbazing over de overlap van mezelf met mijn klanten en de klanten onderling. Er waren sessies waarbij ik net zoveel ontdekte als de klant! Confronterend te zien dat we allemaal denken dat onze problemen persoonlijk zijn, uniek en zeer belangrijk. Allemáál ervaren we dat we er niet bij horen, anders en niet goed genoeg zijn. En dan maar hard blijven proberen om dat weg te krijgen. Door met groepen te gaan werken in de training Buitengewoon Zijn, lukte

mij het dat mechanisme zichtbaar te maken. Van gehypnotiseerd zijn door je zogenaamde ‘eigen persoonlijke’ problemen naar het gezamenlijk beschouwen van de machine mens. Onze overeenkomsten zichtbaar en voelbaar maken. Wat een bevrijding! Wat een opluchting voor mensen die dat zijn gaan zien. Dit boek is een verslag van de reis van ‘ik’ naar ‘wij’. Een onderzoek naar menselijk zijn.

Mijn missie of onze plicht

De mentale en sociale processen in en rondom ieder van ons vormen ons eigen ecosysteem. Het is jouw verantwoordelijkheid en opdracht om je eigen boeltje op orde te houden, een levenslange taak. Elke dag staan er uitdagingen voor de deur. Teleurstellingen vergroeiën makkelijk tot scepsis. Gekwetstheid vreet aan spontaniteit. Frustratie veroorzaakt chronische stress. De afgelopen jaren trainde ik hoe mijn passie hoog te houden, ondanks afwijzingen. Ik zag dat bang zijn niet over gaat. Ik ondervond dat ik veel beter door kon zetten als ik me door anderen liet ondersteunen. Alle methodes die ik leerde, bewerkte en gebruikte heb ik gewogen op hun algemeen menselijk nut. Ze staan hier verderop allemaal verzameld en beschreven. Ik wil jou graag deze universele gereedschappen aanbieden. Om ons allemaal in staat te stellen steeds opnieuw op te ruimen, fris en fruitig te blijven. Voor mij is het systeem Buitengewoon Zijn praktisch gereedschap voor een intense, opwindende manier van leven. Een dagelijkse input voor avontuur.

Buitengewoon Zijn nodigt me uit om niet op te geven wat ik werkelijk wil, me te laten verrassen door wat ik niet wist dat ik wilde. Mijn leven als kunstwerk. De wereld als mijn atelier. En nu wil ik jón meenemen. Ook jou inspireren en dingen laten ervaren die je nog niet eerder ervoer. Ik vind het spannend dat jij dit leest. Tientallen keren bedacht ik dat dit boek geen bestaansrecht had vanuit het idee dat deze inhoud het beste aangeleerd kan worden in menselijke interactie. Dat is zoals we het jarenlang gedaan hebben en nog steeds doen, in een live training. Ik kan nu je gezicht niet zien. Kan niet toetsen of je écht hoort wat ik wil zeggen. Kan niet naast je staan om je in beweging te krijgen. Applaudiseren. Toch heb ik alles opgeschreven en spreek de hoop uit dat de essentie wordt opgepakt en toegepast. Na 15 jaar polijsten, uitvinden en samenscholen, verklaren we dat dit systeem werkt! Dank en eer aan de helden met wie ik deze methodiek jarenlang heb getraind. Het is ons cadeau aan de wereld. Bij deze.

Ingrid

De sociale projecten die in dit boek genoemd worden, kwamen tot stand doordat de initiatiefnemer deelnam aan een trainingsgroep van Buitengewoon Zijn. De training waar dit boek uit voortkomt. Mocht je blij worden van de werkwijze in dit boek dan is er een mogelijkheid om na het lezen van dit boek de training te gaan doen! Je vindt die informatie in het laatste hoofdstuk.

Waaruit, waarom, waartussen en waarheen

Waaruit

Waar komt de inhoud van Buitengewoon Zijn vandaan? Dit systeem komt van overal. Knippen en plakken. Materiaal van duizenden jaren wijsheid. Eigenlijk niks geen nieuwe perspectieven, hooguit leuke combi's. Uit religies, filosofie, sociale psychologie, ontologie. Proefschriften, boeken, leiderschapstrainingen, cursussen. Quotes van goeroes, m'n moeder en opmerkingen uit de kleuterklas. Los van overdadige ingewikkeldheid. We hebben de leerstof steeds opnieuw vereenvoudigd naar praktische, simpele werkvormen.



Het is belangrijk het menselijk handelen
niet te bespotten, niet te betreuren,
niet te veroordelen, maar te begrijpen.

Erasmus

Waarom

We moeten het met elkaar zien te redden, in dit pact samen met al die anderen. Vroeg of laat gaat het altijd wel ergens schuren. Lastig die mensen. Nou, dáár, bij mensen, zou je dit boek kunnen inzetten. Zet de onderwerpen in op de belangrijke plekken in je leven. In je gezin, de wijk, in de kerk, het dorpshuis en de voetbalkantine. Daar waar we een samenleving zijn, ook al leven we hele andere levens. Jij en de anderen.

Waartussen

Jij en de wereld. Er lijkt een gapend gat te zitten tussen je eigen privé leven en de onmetelijke grote wereld. Het hiaat tussen druk zijn met mijn eigen beslommeringen en de klimaatcrisis. Hoe met die uitersten om te gaan?

Wanneer blijf ik thuis op de bank zitten, inzichten vergarend, in mijn vertrouwde enigszins overzichtelijke cirkel? En waar trek ik ten strijde om een bijdrage te zijn, vol moed en wanhoop? Wat kan ik, wil ik, als individu, doen, zijn? De onderwerpen en oefeningen van dit systeem willen een brug slaan tussen jouw persoonlijke wereld en gebeurtenissen op de werldebol. Met je verse eigen persoonlijke inzichten, gelijk dóen. In de wereldse wereld. Bam!

Van denken naar doen

Als we ergens over praten hebben we al het gevoel dat we iets doen. Als we ergens iets van vinden, lijkt het alsof we ergens voor staan. Maar praten en doen zijn werelden die niet zoveel met elkaar te maken hebben. Je weet bijvoorbeeld dat het mooi zou zijn om persoon A te benaderen. Of om met persoon B te breken. Kan je veel over denken en praten. NU je mobiel pakken en de cijfers intoetsen. Dat voelt hééél anders...

Het systeem Buitengewoon Zijn wil de omslag van het denken naar doen faciliteren. Het gaat je inspireren om in beweging te komen. Jezelf uitvinden, leren en ontwikkelen is top. En, hoe zou het zijn om je ideeën en inzichten te toetsen, te bestendigen door ze om te zetten in een actie? Écht handelen. Met de burens samen wandelen. Een voetbalcompetitie starten op school. Je oprechte waardering uitspreken tegen een collega. Kan je je inzichten in de praktijk de handen en voeten geven die ze verdienen? Ideeën zijn een mooie bodem om mee te beginnen, het maakproces is een cadeautje, resultaten zijn de kers op de taart. Zo ga je van idee, via actie naar impact. Als je je ideeën gaat uitproberen en je acties gaat presenteren in een publieke omgeving, is er de kans op vernieuwing. Op persoonlijk vlak voor jou én op sociaal niveau voor iedereen.

~ Het plan van Eefke en Simon

En als we nou eens midden in de wijk een tuin hadden, waar iedereen appels kon plukken en bessen. Noten rapen en elkaar ontmoeten en samen jam maken. Af en toe met elkaar een ontbijtje doen met verse eieren, om even de dag door te nemen ...
werd een dorpstuin op het verlaten voetbalveld van Den Andel

Tussen jij en de mensen

Jij, met je ideeën en acties tussen de mensen. Contact. Verbinding. Spannend hoor, want je acties en projecten kunnen ook meetbaar mislukken. Voor jezelf maar, erger nog, ook ruim in het zicht van de mensen om je heen. Heb je nog het lef om op je bek te gaan? En, nog erger.... je loopt tevens het risico dat jij geziën gaat worden door je omgeving.
“Hé, dat is die leukerd van die gave actie!” “Oh ja die! Die heeft leuke inspirerende ideeën!”

~ De mijmering van Petra

Er wonen mensen in Nederland die nog nooit de zee hebben gezien!
werd een uitje voor 10 van die mensen, naar het Noordzeestrand bij Schoorl.
De golven, de horizon, het gekrijs van de meeuwen, de wind op hun wangen.
Koffie met appeltaart toe.

De grote truc is dat men jou gaat erkennen door je te her-kennen. Zo blijf jij jezelf ook kennen als inspirerend. Het resultaat in de wereld komt naar je terug. Je hebt jezelf buiten jezelf vastgelegd, blijvend geborgd. En weet wellicht weer moed te verzamelen voor een volgend project. Voilà, de cirkel is rond! Sterker nog, je zit in een opwaartse spiraal verankerd.

Laten we gaan creëren! Een inspirerende omgeving bouwen die mensen in beweging brengt. Dusdanig dat ik en jij geïnspireerd raken en blijven, dingen willen doen en maken. Zodanig dat er oneindig veel wensen, initiatieven en sociale projecten mogelijk worden. *Maybe I am a dreamer*, maar doe je mee?

Waarheen

We gaan leren. En dan niet van A naar Beter. Normaal gesproken streven we naar optimale omstandigheden in ons leven. We denken dat het de omstandigheden zijn die maken dat we gelukkig zijn of niet. Toch werkt dat maar gedeeltelijk. Je kan je leven piekfijn op orde hebben en ondertussen toch verzuipen in je eigen gejengel en geklaag. Ons uitgangspunt hier is: Je bent prima zo! Je hoeft nu niet hard te werken om dan straks helemaal oké en perfect te zijn. Het hoeft nergens heen. Het is goed zo. Blijf maar bij A. We gaan wél opruimen! En daarna zal het vervolgens wel weer een troeppie worden. Dus we blijven opruimen. Er wordt je in dit boek gevraagd aan het werk te gaan met jouw frustraties, jouw zorgen. Die obstakels en belemmeringen zijn het beginpunt.

Met de onderwerpen uit dit boek als gereedschap ga jij jezelf schoonmaken. De drek eraf poetsen. Steeds weer. Dat geeft je je bewegingsvrijheid terug.

Hoe dan

We kijken naar algemeen menselijk gedrag. Jij voegt persoonlijke ingrediënten toe. Je komt tot inzichten. Toetst ze in sociale interacties en situaties.

En implementeert je ervaring in je gedrag en in je leven. Uiteindelijk gaat dit boek niet over mij, niet over jou. Het gaat over mens zijn. Met z'n allen op een bolletje racend door space. Balancerend. Onderzoekend. Verlangend.

Niet helpen maar werken

Dit is een zelfhulpboek dat niet werkt, niet uit zichzelf. Het gaat in dit boek slechts voor een klein gedeelte om de theorie. De clou zit 'm in wat jij met die inhoud en de oefeningen doet.

✿ DE HANDVATTEN WERKEN ALLEEN

ALS JE ZE TOEPAST ✿

De inhoud van dit boek is een voertuig om mee op reis te gaan. Je wéét straks wellicht hoe je de auto kan besturen. Maar dan moet je nog steeds instappen en gas geven! Jij hebt met dit boek een sleutel in handen, je kan instappen en gaan sturen. Op naar nieuwe ervaringen. een avontuurlijke roadtrip!



Ik ben zo vaak stuiterend van inspiratie thuisgekomen van een lezing. Prachtige grootse inzichten. En dan? Nou eigenlijk niks. Down... downer zelfs. Ik word er nog boos over. Makkie hoor, om mij zo hoog op te tillen, maar zonder opvolging of handvatten zak ik weer in! Zo zonde. Om verder te gaan dan concepten en goede ideeën heb ik borging nodig! Een stappenplan, acties als handvatten, een groep.

Gereedschappen, oefeningen en acties zijn een wezenlijk onderdeel van het Buitengewoon Zijn systeem. Duidelijke praktische stappen om inspiratie te kunnen ombouwen naar daden. Dus niet op kauwen, lang over denken en nog meer vragen stellen, maar aan de gang en gáán!

Wat is het verschil tussen gewoonzijn en buitengewoonzijn? Doen! In je leven toepassen. Je zult zien dat zelfs de kleinste dingen je kunnen uitdagen. Grootse daden zitten ook in kleine alledaagse dingen. Het werkveld, het oefenmateriaal is overal! Toch maar dat spannende telefoontje doen. Niet verwijtend zijn in een vergadering terwijl je misschien hartstikke gelijk hebt. Niet meegaan in geklaag van je zus. Je als een leider te gedragen in een machteloze situatie op je werk. Zie je mogelijkheden in jouw leven? Zin om uit te proberen? Ook als het ongemakkelijk is? Twijfel, ga zweten, heb hartkloppingen, dan klopt het! Je hebt een systeem in handen waarin je wordt uitgedaagd, ideeën in de praktijk brengt en bijdraagt aan jezelf én je omgeving. Geniet van het verrassende materiaal en zoek het uit, gebruik dit boek. Leef het! Dan wordt het revolutionair.

WAARSCHUWING.

**Dit boek is niet geschikt voor consumptie.
Er is een reële kans dat je overgaat tot actie in de wereld,
en een bijdrage gaat zijn!**

De methodiek in stappen

-Theorie

Het begint bij elk onderwerp met een aantal pagina's theorie. Een uiteenzetting over bijvoorbeeld thema's als verwachtingen, kiezen, samenwerken en doorzetten.

-Inzicht

Terwijl je de theorie doorneemt, verzamel je algemene kennis en ontstaat er overzicht. Bij de oefeningen volgt inzicht in jouw leven in het bijzonder. Je ziet inspirerende mogelijkheden voor jezelf.

-Handelen

Naar aanleiding van de mogelijkheden die je ziet verschijnen, ga je acties bedenken en ondernemen. Een lief briefje door de bus, een cursus beginnen, iemand uitnodigen.

-Ervaring

Er gebeurt van alles! Er ontstaan nieuwe ervaringen. Die nieuwe ervaringen, die maken het verschil. Die gaan hun werk doen in je gedrag en in je manier van leven.

✧ NIEUWE ERVARINGEN GAAN SCHUREN
TEGEN OUDE BESLUITEN ✧

De nieuwe ervaringen zijn namelijk niet congruent met de besluiten die je ooit nam over hoe je wereld in elkaar zit. En zo wordt er (onbewust) een nieuwe balans opgemaakt. Af en toe smelt er eens een besluitje, soms valt een oude opvatting zomaar helemaal om. En je hebt het meestal niet eens door welke besluiten, van wanneer en hoe dan. Hoeft ook niet.