

Ware Vrijheid

PRAKTISCHE REISGIDS VOOR EEN
VERVULLEND EN VREUGDEVOL LEVEN

JAN VERMEIREN

Ware Vrijheid

Auteur: Jan Vermeiren

Illustraties: Edwin Stierman, Minotaurus Vormgeving

Copyright © 2025 Jan Vermeiren

Ware Vrijheid: www.warevrijheid.org

ISBN: 9789082303384

NUR: 770, 740, 720

Thema: VSP, VSS, JMN, JMQ, JMS, JMT

CIP Koninklijke Bibliotheek Albert I

Wettelijk gedeponeerd: D/2025/13.543/1

Eerste druk: oktober 2025

Alle rechten zijn voorbehouden. Dit boek, of delen ervan, mogen onder geen enkele vorm of door geen enkele elektronische of mechanische manier gereproduceerd worden, inclusief opgeslagen op dragers en systemen, zonder voorafgaande geschreven toestemming van de auteur; uitzonderingen worden gemaakt voor korte uittreksels die in gepubliceerde recensies gebruikt worden.

INHOUDSTAFEL

Helderheid in de chaos	9
-------------------------------------	----------

DEEL I. DE HOBBELIGE WEG NAAR WARE VRIJHEID

01. Het Innerlijk Huis.....	15
De verdiepingen van het Innerlijk Huis	19
Gelijkvloers: De Beperkende Fase.....	19
Eerste Verdieping: De Loskom Fase.....	23
Tweede Verdieping: De Bewuste Creatie Fase.....	24
Derde Verdieping: De Vrijheidsfase	25
Op welke verdieping wil je leven?	26
Bewegen door het Innerlijk Huis.....	30
Op welke verdieping word je wakker?	33
02. Be-ziel-ing	37
De Zielsdimensie.....	38
De Uitdaging.....	41
Reis van de Ziel.....	43
De Vier Verdiepingen vanuit de Ziel	44
Het Gelijkvloers: De Beperkende Fase	45
Eerste Verdieping: De Loskom Fase	49
Tweede Verdieping: De Bewuste Creatie Fase.....	52
Derde Verdieping: De Vrijheidsfase	53
Het Complete Innerlijk Huis.....	55
03. Het Gelijkvloers – Dagelijks Drama	59
Beperkende mechanismen	61
Overzicht van Beperkende Mechanismen.....	62
Angst.....	64
Dader-Slachtoffer en Redder-Slachtoffer.....	65
Moeten.....	67

Aannames, veronderstellingen en wantrouwen.....	68
Beperkende Overtuigingen.....	69
Projectie	70
Oordelen.....	71
Verwachtingen en eisen.....	71
Autoriteit weggeven	72
Rollen en identificaties	73
De kelder: het onbekende onderbewuste.....	74
Beperkende systemen	76
Van het gelijkvloers naar de eerste verdieping	78

04. Eerste Verdieping – Langzaam Loskomen 81

De doos gaat open	82
Het ego in ere hersteld	83
Bijvoorbeeld:.....	84
Binnenin de doos van het ego	85
De dans van de zelden.....	88
Loskomen van het gelijkvloers: van beperkende naar ondersteunende mechanismen	91
Overzicht van de ondersteunende mechanismen.....	93
Van strijd naar beter je eigen voorkeuren kennen	94
Van angst naar verlangens en vertrouwen	98
Van hulpeloos naar krachtig.....	99
Van schuld, boete en dader/slachtofferschap naar eigenaarschap (ownership)	102
Van moeten naar kiezen voor	104
Van aannames en veronderstellingen naar duidelijkheid en helderheid....	105
Van ongevraagd advies naar gewaardeerde hulp of luisterend oor	106
Van medelijden naar compassion	108
Ompolen van andere mechanismen	110
De kracht van woorden.....	111
De kelder opruimen: licht op het onderbewuste.....	113
Van limiterende naar inspirerende systemen.....	116

05. Tweede Verdieping – Constructief Creëren 121

De essentie	122
Het Bewuste Creatie Proces	127

Stap 1: Vraag.....	127
Bijvoorbeeld:.....	128
Bijvoorbeeld:	128
Stap 2: De Order Wordt Verwerkt.....	131
Stap 3: Laat Toe.....	131
Gevoelens als kompas	136
Focus Wheel Process.....	140
Bijvoorbeeld:.....	141
Het Creatie Proces en ons Innerlijk Huis	143
De rol van de buitenwereld.....	147
Mosterdzaadje van geloof: het toestemmingsbriefje.....	152
Kinesiologische testen / Spiertesten.....	158
Het bewuste creatie proces ontrafeld	160
Ik weet wat ik wil, maar het duikt niet op in mijn leven.....	160
Ik blijf situaties, mensen en dingen aantrekken waar ik niet om heb gevraagd.	166
Wat kan ik doen om weerstand te verminderen?	167
Wat gebeurt er wanneer ik (onbewust) het verkeerde verlang? En wat met negatieve gedachten?	171
Ik voel me overweldigd en voel voor niets passie.	174
Ik heb een zwaar gevoel wanneer ik met andere mensen praat.....	175

06. Derde Verdieping – Vervullende Vrijheid 179

Het verschil tussen het gelijkvloers en de derde verdieping	187
Onvolledig versus volledig	187
Van beperking naar focus	191
De buitenwereld	193
De wereld redden?	194
De werkelijkheid	196
Egoïsme versus egocentrisme.....	197
Liefde met de grote L.....	198
Het verschil tussen de eerste en tweede verdieping en de derde verdieping	200
De rol van astrologie en Human Design.....	201
Ontslaan van de last van een missie of taak.....	202
Verwondering	205
De verborgen diepte van vergeving	205
Onthechting	207

Dankbaarheid.....	211
Je eigen leven of dat van iemand anders?	211
Hoofd en hart, ratio en intuïtie	213
Het missionaris effect.....	215
Het speelveld verandert	217
Communiceren tussen verdiepingen	218
Overgave	222
Waarom sommige methodes of technieken niet (meer) lijken te werken	224

07. Aan de slag 227

De essentie	228
Enkele reminders	231
De juiste ondersteuning	233

DEEL II. VOOR COACHES EN THERAPEUTEN

08. Vanuit Welke Verdieping Begeleid Je Iemand 239

09. Herkennen Waar Iemand Zich in het Innerlijk Huis Bevindt.... 243

Kenmerken van het gelijkvloers, de beperkende fase	244
Kenmerken van de eerste verdieping, de loskom fase	246
Kenmerken van de tweede verdieping, de bewuste creatie fase	247
Kenmerken van de derde verdieping, de vrijheidsfase	248

10. Oefeningen Voor Meer Vrijheid 249

Loskomen van het gelijkvloers.....	249
Transformeren van 'moetens'	249
Uit het redder-, dader- en slachtofferschap stappen	250
Conflict vermijden of beëindigen	250
Richtingaanwijzers ontdekken achter het ongewenste	251
Bewust Creëren	251
Warm en koud, licht en zwaar.....	252
Focus Wheel Process	252
Dankbaarheidsspel.....	252
Toestemmingsbriefjes maken.....	255
Weerstand verminderen	255
Leven vanuit de derde verdieping	256

Beperkingen blootleggen	256
Communiceren vanuit het Innerlijk Huis.....	257
Liefdevolle projectie	258

11. Methodes en Technieken 261

Overzicht technieken..... 262

Kinesiologisch testen.....	263
Systemisch Werk of Opstellingen	263
Inner Balance Technique	263
Compassion Quadrants.....	264
Compassion Technique	264
Soul Session	265
Ho'oponopono Flex	265
Belief Alignment Technique.....	266

Combineren van technieken 266

Case 1: Gedomineerd door manager	266
Case 2: Op zoek naar vervulling.....	267
Case 3: Angst voor in het donker over straat lopen.....	269
Case 4: Nieuwe medewerker aantrekken lukt niet.....	270

Welke technieken op welke verdieping..... 271

Loskomen van het gelijkvloers.....	271
Overgaan van de eerste naar de tweede verdieping	272
Naar de derde verdieping.....	273
Een kanttekening bij de technieken	273

12. Transformeren van Beperkende in

Ondersteunende Mechanismen 275

Van lijden naar ervaren	277
Van projectie naar reflectie	279
Van oordelen naar omarmen	281
Van jaloezie naar eigenwaarde.....	283
Van roddelen naar bewonderen.....	284
Van controle naar ontspanning.....	286
Van schaarste naar overvloed.....	288
Van exclusie naar inclusie	290
Van destructief vergelijken naar constructief vergelijken	291
Van verwachten en eisen naar verlangen en vragen	293

Van boosheid naar manifestatie	294
Van autoriteit volgen naar eigen autoriteit omarmen	296
Van schaamte naar trots	300
Van zwart-wit denken en veralgemenen naar nuanceren.....	301
Van beperkende naar ondersteunende overtuigingen.....	303
Van strijd naar beter je eigen voorkeuren kennen	306
Van angst naar verlangens en vertrouwen	306
Van hulpeloos naar krachtig	307
Van schuld, boete en dader/slachtofferschap naar eigenaarschap ..	307
Van moeten naar kiezen voor	308
Van aannames en veronderstellingen naar duidelijkheid en helderheid...	309
Van ongevraagd advies naar gewaardeerde hulp of een luisterend oor ...	309
Van medelijden naar compassion	310

Dankwoord.....	311
Over de auteur Jan Vermeiren	313
Verdere Verdieping	315
Tekeningen.....	317

HELDERHEID IN DE CHAOS

Toen ik in het schrijfproces van dit boek zat en de titel ervan deelde met enkele mensen, kreeg ik gemengde reacties. Deze varieerden van “fantastisch” tot “pretentiekus”.

Vooral die laatste opmerking intrigeerde me. Toen ik er dieper op in ging, was de reactie dat ik wel vol moest zijn van mezelf om te beweren dat ik wist wat ware vrijheid was en hoe het te bereiken.

Dat vond ik een interessante observatie. Voor mij gaat dit boek namelijk niet over een vaststaand gegeven waarover ik beweer alle wijsheid in pacht te hebben. Het gaat wel over mijn eigen jarenlange zoektocht naar ware vrijheid en wat ik onderweg heb geleerd qua inzichten, oefeningen en technieken. Net zoals gewone reisgidsen een combinatie zijn van objectieve feiten en subjectieve ervaringen van de auteur, geldt dit ook voor de praktische reisgids naar een vervullend, vreugdevol en vrij leven dat dit boek is.

Daarnaast was de opmerking over het vol zijn van mezelf een mooi voorbeeld van hoe snel we in een meningsverschil belanden dat berust op een misverstand.

De wereld zit vol zulke misverstanden en verwarringen die het leven moeilijker maken dan nodig is. Daardoor voelen we ons minder vrij. Ik kan ervan meespreken. Tijdens mijn eigen zoektocht naar vrijheid en vervulling ben ik vaak verward geweest door de verschillende workshops, cursussen en boeken die naar mijn gevoel allemaal wel iets van waarheid bevatten en toch vaak niet met elkaar te rijmen vielen.

Al meer dan 20 jaar ben ik bijvoorbeeld gepassioneerd bezig met systemisch werk (opstellingen). In het begin nam ik deel als representant en als inbrenger van mijn eigen thema's. De laatste 12 jaar ben ik begeleider in systemische processen.

De verscheidenheid van de aanpak van alle begeleiders die ik heb mogen meemaken, is zowel verrijkend als verwarrend geweest. Dat geldt ook voor andere methodes die ik heb geleerd en bij mezelf en met cliënten toepas. Het gaat dan onder andere over EFT (Emotional Freedom Technique), Ho'oponopono, Kernkwadranten, Touch of Matrix, NEI, The Work en Verbindende Communicatie.

Na jarenlang zoeken via een hobbelig parcours van hoge pieken (aha momenten) en diepe dalen (enorme frustraties), heb ik door dat deze methodes en technieken allemaal hun plaats hebben in een groter geheel. Weinigen kennen echter dit grotere kader. Eén van mijn intenties met dit boek is daarom om het op een eenvoudige en begrijpbare manier te schetsen. Ik ben me ervan bewust dat elke vereenvoudiging afbreuk doet aan de diversiteit van het leven. Tegelijkertijd helpt het ook om de essentie van de bijzaken te onderscheiden. En om helderheid in de chaos te brengen.

Het grotere kader dat ik heb ontdekt en de essentie ervan zijn eenvoudig: er zijn vier fasen in het leven, die elk verschillende kenmerken vertonen. Ze zijn niet chronologisch en we switchen er continu tussen. Onwetendheid over de vier fasen en hun regels zorgt voor misverstanden en verwarring. Dat is wat door iedereen bewust of onbewust wordt ervaren. Door de vier fasen en hun dynamieken te begrijpen wordt het leven veel lichter en vrijer.

Mijn intentie met dit boek is dat je herkent in welke fase jij of iemand anders zit en welke verwarringen er mogelijks zijn. En dat je, indien nodig, deze met eenvoudige oefeningen en technieken kan ontwarren. Het gevolg is dat je vanzelf meer en meer vrijheid gaat ervaren.

Het boek is ontstaan vanuit mijn eigen ervaringen als coach, begeleider, mentor en sparring partner en vooral vanuit de zoektocht in mijn eigen leven waardoor ik er meer en beter voor mijn partner, team, cliënten en

andere mensen kon zijn. Daarom gaat dit boek in eerste instantie (deel 1) over de weg naar vrijheid voor iedereen.

Het tweede deel is speciaal geschreven voor coaches en therapeuten. De reden is dat de rol van coaches en therapeuten steeds belangrijker wordt. Dit komt niet enkel door de meer verfijnde technieken waarmee ze mensen kunnen helpen. Het heeft ook fundamenteel te maken met het feit dat de rol van een therapeut steeds groter en diverser wordt.

Minder en minder mensen voelen zich bijvoorbeeld aangesproken tot georganiseerde religie. Ze hebben echter nog wel behoefte aan begeleiding op hun levenspad en om vervulling en bezieling in hun leven te vinden. Die begeleiding wordt meer en meer bij coaches en therapeuten gezocht. Zowel in individuele als groep sessies. Omdat deze extra rol meer van coaches en therapeuten vraagt, heb ik in het tweede gedeelte van het boek een aantal suggesties, tips, oefeningen en technieken opgenomen om hen te ondersteunen.

Wat ik ook heb gemerkt, is dat er ondanks veel goede wil toch vaak misverstanden of spanningen zijn tussen coaches en therapeuten enerzijds en hun cliënten anderzijds. Een bijkomende intentie met dit boek is bijgevolg dat er een betere relatie tussen beide partijen kan ontstaan. Dat start bij meer besef van zowel begeleiders als cliënten hoe het leven in elkaar zit, welke verwarringen er kunnen zijn en welke ondersteuning er van een coach of therapeut verwacht mag worden. Zo wordt het een meer vervullende ervaring voor alle partijen. Dat komt aan bod in hoofdstuk 7.

Bij het lezen is het goed om in het achterhoofd te houden dat ik niet beweer dat wat in dit boek staat dé waarheid is (of dat ik alle waarheid in pacht heb). Ik beschrijf wat ik heb ervaren, wat ik van anderen heb geleerd en wat ik in de praktijk heb getoetst. Zo heb ik geregeld ervaren dat sommige technieken in bepaalde situaties tegen hun limieten aanliepen. Daarom heb ik er wat aanpassingen aangebracht zodat die (nog) meer van toepassing waren met wat ik in de praktijk tegenkwam. Zo heb ik onder andere Ho'oponopono Flex (een variatie op Ho'oponopono), de Inner Balance Technique (een vorm van opstelling die verwant is aan Voice Dialogue en IFS) en de Compassion Quadrants (een variatie op de Kernkwadranten) gecreëerd. In hoofdstuk 11 duid ik deze iets meer.

Het aanpassen van deze technieken is een voorbeeld van hoe het leven genuanceerd, divers en gekleurd is door ieders eigen ervaring. Er bestaat wat mij betreft niet één aanpak die voor iedereen geldt. Als je er ook zo over denkt, zou je zinnen zoals “X is Y” in dit boek als stellig of te weinig genuanceerd kunnen ervaren. Dat is niet mijn intentie. Juister zou zijn “X is Y volgens mijn ervaring tot nu toe”. Het boek zou echter veel minder vlot lezen als ik dit telkens zou schrijven. Houd dit dus in gedachten en ga altijd zelf het experiment aan met wat je leest. Hetzelfde geldt voor het gebruik van het geslacht. Voor de leesbaarheid gebruik ik de mannelijke variant ‘hij’ en ‘zijn’. Ik nodig je uit om die in gedachten te vervangen door het woord dat jou het meest aanspreekt.

Tijdens het lezen zal je inzichten krijgen en waarschijnlijk zullen er ook thema’s en vragen opkomen waarop je zelf of met een coach of therapeut dieper in kan gaan. Daarom raad ik aan om een schriftje of journal bij de hand te houden wanneer je het boek leest. Het is namelijk een *praktische* reisgids naar een vervullend en vreugdevol leven.

Veel leesplezier!

Jan

PS: in dit boek vind je dus mijn visie op dit moment. Deze kan veranderen door nieuwe inzichten en ervaringen. Als je voelt dat je mij daarbij kan helpen door een eigen inzicht te delen, dan mag je die sturen naar connect@warevrijheid.org Alvast veel dank!

PPS: als je geen lezer bent of je verkiest ervaringen waar je kan *voelen* wat er in dit boek beschreven wordt, dan kan je op de website terecht voor de online en live mogelijkheden. Daar vind je ook nieuwe en extra inzichten, oefeningen en tips. De website is www.warevrijheid.org