

Voor Olivia

Als je in je leven niks hoeft te rechtvaardigen,
niks hoeft te beschermen,
niks hoeft te verdedigen en
niks hoeft te bewijzen,
ben je vrij en kun je gaan doen
wat je diep van binnen 't liefste wilt.



Jij
Jonge, krachtige, heldere vrouw
Je bent er al
Je bestaat al heel lang
Maar soms verberg je je
Soms vergeet je te staan voor waar jij voor staat
En word je geleid door hoe het in de buitenwereld gaat
Ben je het even helemaal kwijt
Hé jij, vrouw met alles erop en eraan
Ga voor je eigen waarheid staan
Breek open die creativiteit
Vertel jouw verhaal en vind jouw bondgenoten
Ontdek alles wat je in je hebt
Wat van levensbelang is voor jouw ontwikkeling en blijdschap
Verras jezelf en inspireer vele anderen
met jouw liefde, jouw keuzes en jouw leiderschap

x Martine



INHOUD

Voorwoord	5
Inleiding	8
Voordat je begint	10
<i>DEEL 1 Jij bent de maker van jouw leven</i>	11
<i>Hoofdstuk 1</i>	12
Schrijf het verhaal dat jij wilt leven	12
<i>Hoofdstuk 2</i>	30
Wat zijn jouw natuurlijke kwaliteiten?	30
<i>Hoofdstuk 3</i>	37
Accepteer waar je nu bent	37
<i>Hoofdstuk 4</i>	47
Heb jezelf lief	47
<i>Hoofdstuk 5</i>	53
Wat is de persoonlijke missie die helemaal bij jou past?	53
<i>DEEL 2 Wat je zelf kunt doen om de weg naar je missie vrij te maken</i>	61
<i>Hoofdstuk 6</i>	62
Jouw mooie lichaam	62
Kies voor een vitaal lichaam	64
Ontdek de kracht en de wijsheid van je hart	71
<i>Hoofdstuk 7</i>	76
Laat je emoties je informeren	76
Depressie of zwaarmoedigheid	86
Erken en omarm je schaduwkanten	94
Vergeef jezelf	100
Kies voor open en aanwezig zijn en voel je goed!	104
<i>Hoofdstuk 8</i>	109
Geef beperkende oordelen geen kans	109
Kies voor helpende gedachten	117
<i>Hoofdstuk 9</i>	126
De invloed van familierelaties	126
Jij en je voorouders	131

<i>Hoofdstuk 10</i>	138
Vind een levensovertuiging die bij jou past	138
Verken je energetisch lichaam	142
Ontwikkel je intuïtie	151
Vertrouw!	153
<i>Hoofdstuk 11</i>	158
Ontdek de kracht van je ademhaling en van meditatie	158
<i>DEEL 3 Laat je helpen en help anderen</i>	165
<i>Hoofdstuk 12</i>	166
Zoek rolmodellen en laat je inspireren	166
Vind een mentor	171
Vind (jonge) vrouwen die je steunen en steun andere vrouwen	174
<i>DEEL 4 Aan de slag</i>	181
<i>Hoofdstuk 13</i>	182
Kom thuis bij jezelf en ga doen wat je echt wilt	182
Zet de eerste stappen	187
Gefeliciteerd, je bent er!	189
Nawoord	193
Literatuurlijst	194
Dankwoord	195

VOORWOORD

' Een jonge, krachtige vrouw
gelooft in haar oneindige potentie '

Dit boek is voor jonge vrouwen tussen de 18 en ongeveer 33 jaar die op zoek zijn naar meer rust en avontuur tegelijkertijd:

- ✘ Die gevoelig zijn, nieuwsgierig en slim;
- ✘ Die hun mooiste dromen willen laten uitkomen;
- ✘ Die een oneindige bron van vertrouwen en creativiteit willen ontdekken;
- ✘ Die willen delen, geïnspireerd willen worden en wellicht anderen willen inspireren;
- ✘ Maar die misschien ook wel eens denken dat ze er niet helemaal bij horen in deze wereld;
- ✘ Of moeite hebben met hun lichaam;
- ✘ Last hebben van zwaarmoedige momenten;
- ✘ Kunnen worstelen met het opbouwen van gelijkwaardige relaties;
- ✘ Zich soms overprikkeld voelen en zich (willen) afsluiten van hun omgeving;
- ✘ Of die de realiteit willen ontvluchten, bijvoorbeeld met eten, alcohol, hard werken, spiritualiteit, social media, de liefde of partydrugs;
- ✘ En tegelijkertijd ontzettend veel in huis hebben...

Misschien ben je ouder en spreekt het boek je aan. Of misschien ben je wat jonger en bereid je jezelf graag voor op wat er komen gaat. **Alles is goed.**



Toen ik jong was, had ik dit boek goed kunnen gebruiken. Dat voelde ik heel sterk tijdens het schrijven ervan. In mijn tienerjaren zocht ik naar iemand die mij kon helpen om mijn plek in dit leven beter te begrijpen. Als way out, tegen de eenzaamheid en als bevestiging dat ik niet gek was in mijn verlangen naar iets wat veel groter was dan ik op dat moment leefde...

Ik wist dat het mogelijk moest zijn om een versie van de hemel op aarde te leven, maar ik zat vast in compleet het tegenovergestelde. En niets hielp. Geen dokter kon helpen. Geen enkel verhaal resoneerde echt met mij.

Ik weet nog zo goed hoe verstrikt je kunt raken in negativiteit die zich bijvoorbeeld uit in:

- ✦ eindeloos zoeken naar rust in jezelf;*
- ✦ alcohol-, eet- of relatieproblemen;*
- ✦ depressieve gevoelens;*
- ✦ een vlucht in werk, social media of een andere activiteit.*

Ik had iemand nodig die tegen me kon zeggen: "Kom maar bij mij voor een poosje. Ik zie je gevecht en je twijfel aan jezelf, maar je hebt gelijk. Het klopt wat je voelt en waar je diep van binnen naar verlangt. Het is echt en het wordt jouw uitdaging om dat ook te realiseren in je leven. Dat zal ik je leren... Je bent niet alleen..."

Dat ik zelf nu ruimte creëer voor jonge zoekers die de weg niet altijd kunnen vinden, raakt me zeer. Ik merk dat mijn jongere zelf nu graag even in de liefdevolle ruimte staat waar alle gedachten en emoties er mogen zijn.

En ik realiseer me dat ikzelf door de reguliere zorg nooit helemaal geholpen had kunnen worden. Ik ervoer tekortkomingen en een gebrek aan echte aandacht. Ik was zo gevoelig voor de angst, het eigenbelang en het onbegrip dat ik in andere mensen zag, dat ik me ver weg in mezelf verstopte... Mijn hart was al jong gebroken en ik leerde hem al jong gesloten te houden.

Ik kon zelf heel moeilijk komen bij de kern van wat ik eigenlijk voelde..., één iemand had heel veel in huis moeten hebben om mij te helpen daarbij te komen. Daar zijn vele ontmoetingen voor nodig geweest.

Maar dat was allemaal in een vorig millennium. In deze tijd mag alles anders gaan; er zijn zoveel nieuwe wegen te bewandelen.

*En ik gun jou
een veel kortere weg
dan die van mij!*

Met dit boek wil ik jou je passie / levensdoel / zielsmissie laten ontdekken (of hoe jij het ook wilt noemen). En ik wil je de eerste stappen laten zetten op weg naar het leven waar jij diep van binnen van droomt. Zodat je jouw talenten vol plezier met de wereld kunt delen en durft te gaan spelen met wat er op jouw pad komt.

Ik wil niks liever dan dat jij gaat leven naar je eigen regels. Dat je jouw plek volledig pakt met alles wat bij jou hoort. Dat je mooie relaties weet te creëren, met jezelf en anderen. Dat je tot uiting brengt wat voor jou belangrijk is.

En bovenal: dat je blij bent met jezelf en jouw leven.

*Martine
Nauta*

Dit boek is tot stand gekomen vanuit mijn eigen ervaring als vrouw, dochter, zus en moeder in de afgelopen 46 jaar, gecombineerd met 15 jaar werkervaring en studie betreffende:

- ✘ Integratieve therapie;
- ✘ Familieopstellingen en systemisch werken;
- ✘ De hero's journey van Joseph Campbell;
- ✘ Het gedachtegoed van Brené Brown, Eckhart Tolle en Sri Sri Ravi Shankar;
- ✘ Het gedachtegoed van de Coachings Trainings Institute en Center for Right Relationship;
- ✘ De uitspraken, de lessen en de sturing van diverse wijze mensen die ik heb ontmoet.



*Was er een concreet plan voor dit boek? Nee. Ik begon gewoon met schrijven...
Ik noteerde alles wat ik mijn eigen dochters wilde meegeven. En dit is het geworden...*

Dit boek is ook de basis van trainingen die aangeboden worden door de School voor Jong Vrouwelijk Leiderschap, online en op locatie in Leiden: je kunt er gelijkgestemden ontmoeten en de kracht van samen doen ontdekken.

INLEIDING

'Een jonge, krachtige vrouw weet welke impact ze wil maken in de wereld'



"Ik herinner mij de laatste tijd weer volop hoe bang ik eigenlijk was aan het begin van de puberteit. Ik was zo bang, maar ik stopte de angst diep weg, want tegelijkertijd schaamde ik me ervoor. Ik leek natuurlijk de enige te zijn die hiermee rondliep. Ik wilde helemaal niet bang zijn en om mijn angst niet te hoeven voelen en om zelfs niet eens te hoeven weten dat hij bestond, creëerde ik een monster in mij; eerst ontwikkelde ik anorexia en later ging dat over in boulimia. Zolang ik daar mee bezig was, hoefde ik niet te dealen met de rest van mijn gevoelens.

Ik vond het leven als jonge vrouw best moeilijk en ik heb veel doorstaan, voordat ik met

gemak en plezier het leven kon leven waar ik gelukkig van word. Deze wereld is namelijk niet altijd makkelijk. Ze hangt van oordelen aan elkaar. Terwijl we in wezen allemaal hetzelfde zijn. We willen allemaal gezien, begrepen en gehoord worden. We willen er allemaal bij horen.

Door mijn ervaringen ben ik gemotiveerd geraakt om getalenteerde jonge vrouwen zoals jij te helpen. In dit boek neem ik je daarom mee op een ontdekkingsreis naar en door jezelf. Hoe beter je jezelf kent, hoe meer je kunt loslaten wat niet bij je past en hoe meer je kunt doen wat wél belangrijk voor je is. En daarmee volledig tot bloei komen..

Ik wens je vier belangrijk dingen toe, namelijk dat jij:

- ◆ *je vrij mag voelen om te zijn wie je bent als meisje, jonge vrouw en vrouw;*
- ◆ *je geliefd voelt om wie je bent en niet zozeer om wat je doet;*
- ◆ *je in staat voelt om het leven te creëren waar jij van droomt met alles wat je in je hebt, ook al wijkt dit af van de norm;*
- ◆ *die impact op de wereld kunt maken die jij graag wilt.*

Voor sommige mensen is dit best makkelijk, voor andere veel minder. Weet dan dat je hier niet alleen in staat.

Ik ben goed op mijn pootjes terechtgekomen. Ik heb een heel fijn gezin en de vrijheid om mijn leven op mijn eigen manier vorm te geven. Hele belangrijke zaken voor mij.

Toch realiseerde ik me later: als ik mijn leven gewoon door heb kunnen leven, terwijl ik van binnen zo tegen mezelf was, waartoe ben ik dan in staat als ik mezelf in alles leer toejuichen en ondersteunen? Vanuit die gedachte wil ik jonge vrouwen van nu helpen bij hun mooiste leven te komen en leren hoe ze zichzelf én elkaar kunnen ondersteunen en toejuichen.

Ik ben er namelijk van overtuigd dat de jonge vrouwen van nu nodig zijn om tot een evenwichtige samenleving te komen op deze wereld. En niet door te doen zoals mannen het doen, maar door de sterke kanten van vrouwen naar voren te brengen. Onze sterke kant is juist die kwetsbare, gevoelige, intuïtieve en creatieve kant, de kant die verbinding

zoekt en kan bewerkstelligen, die compassie en begrip naar buiten kan brengen, maar ook grenzen kan stellen en volledig leiderschap kan nemen. Iets wat we heel erg nodig hebben in de wereld van nu: 'our future is feminine!'

Ik ben enorm dankbaar voor wat ik de afgelopen jaren heb mogen doen en leren. En dat ik tegenwoordig leef wat ik vroeger als mijn droomleven beschouwde.

*Al mijn levenslessen heb ik verwerkt in dit lees- en speelboek voor jou. **Zodat jij je verder kunt ontplooien. Toegang krijgt tot jouw eigenheid, vertrouwen en leiderschap. Belangrijke dingen leert die je op school niet leert. Zodat je volledig tot bloei komt en vanuit je hart die impact maakt die alleen jij kunt maken.***

Because the world needs you to be your full bubbly you!



VOORDAT JE BEGINT

Neem de tijd die jij nodig hebt om dit boek te lezen en door te werken. In elk hoofdstuk vind je een aantal opdrachten waarmee je je binnenwereld beter leert kennen. Doe ze met aandacht. Ga op een rustige plek zitten en maak deze momenten zo fijn mogelijk voor jezelf. Met bijvoorbeeld muziek, frisse lucht, een (geur)kaars en een lekkere kop thee. Geef dit als cadeau aan jezelf!

Zet je voeten op de grond, zucht even diep en recht je rug, zodat er ruimte ontstaat in je buikgebied. Leg in gedachten even een lijntje vanuit je onderbuik diep de aarde in, zodat je je goed gegrond, gesteund en geankerd voelt. Zet aan de bovenkant van je hoofd ook een klepje open dat contact maakt met het universum en alles wat er in de lucht hangt. Zodat je open staat voor inspiratie.

Neem de tijd voor de opdrachten en werk eraan, totdat je merkt dat het niet meer lekker stroomt en je gedachten afdwalen. Soms kan een pauze helpen en soms kun je het beter even wat langer wegleggen. Neem je tijd, maak het mooi: het gaat over jouw toekomst en jouw leven.

Kies voor mooi, dik tekenpapier of een fijn zelfgekozen journal erbij als je merkt dat je meer ruimte wilt voor de opdrachten uit dit boek. Door de combinatie van het boek en je eigen materialen creëer je vanzelf iets moois, waar je later met plezier in terugbladert.

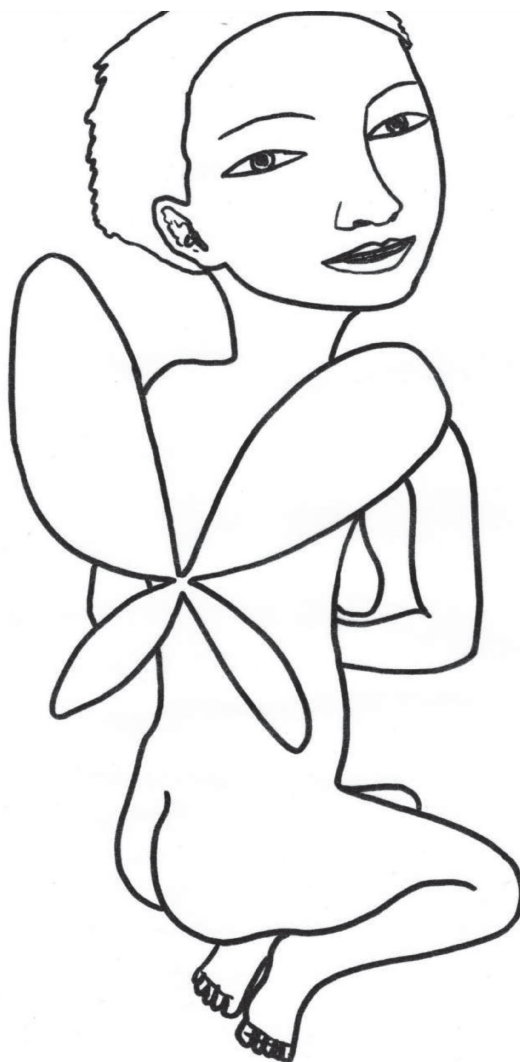
In elk hoofdstuk is er ruimte om je gevoel of gedachten visueel vorm te geven. Misschien ben je van nature creatief en gaat dit voor jou heel makkelijk of misschien is dit normaal gesproken niet het eerste waar jij mee bezig gaat. Ga dit toch doen.

Het gaat erom dat je via deze weg je voorstellingsvermogen activeert en herkent waar je naartoe wilt (of juist niet). Het gaat er dus niet om of iets mooi of 'gelukt' is. Het gaat erom dat jij een bepaald gevoel of inzicht concreet maakt op papier.

Zoals ik iedere keer ook aangeef: je kan plaatjes of teksten scheuren uit kranten of tijdschriften, verf gebruiken, (kleur)potloden, krijt, mooie pennen, stukjes stof. Alles wat voor jou fijn werkt. Verwen jezelf door het materiaal te verzamelen waar jij blij van wordt.



JIJ BENT DE MAKER VAN JOUW LEVEN



In deel 1 schrijf je het verhaal dat jij wilt gaan leven, ontdek je je kwaliteiten, leer je over het accepteren van je eigen situatie en krijg je tools voor zelfsupport in handen om je passie / levensdoel / zielsmissie te gaan vinden.

HOOFDSTUK 1

Schrijf het verhaal dat jij wilt leven

*' Een jonge, krachtige vrouw neemt
de volledige verantwoordelijkheid
voor waar ze naartoe wil '*

Lieve jonge, krachtige vrouw,

In dit eerste hoofdstuk mag je gaan opschrijven hoe jij jouw fijnste leven voor je ziet. Hoe wil je in het leven staan en wat voor iemand wil je zijn? Het lijken simpele vragen, maar de antwoorden erop zijn zó belangrijk en bepalend voor wat jij gaat doen. Want vanuit het idee wie jij wilt zijn, komt vanzelf het antwoord op wat je dan doet. Wat voor vrienden heb je en hoe ga je met elkaar om? Welke rol speelt je familie in dit verhaal?

Je kunt aan het einde van dit hoofdstuk gelijk starten met schrijven óf eerst nog verder lezen om meer inspiratie over jezelf en je toekomstige leven op te doen.

Ook als je je droomleven al eens eerder beschreven hebt, is het zinvol om dit nog eens te doen. Elke stap in je ontwikkeling brengt namelijk nieuwe inzichten en die kun je weer in je droomscenario verwerken.

Zo'n stap kun je bijvoorbeeld maken door een ervaring met iemand, door iets wat je overkomt of door een artikel of boek dat je leest. Daarom nodig ik je uit om na elk hoofdstuk hier terug te komen en je droomscenario verder bij te werken met je nieuwe inzichten.

Wat je opschrijft, kun je gebruiken als leidraad voor het daadwerkelijk vormgeven en leven van jouw mooiste leven. Als je op sommige vragen nog geen antwoord weet, is dat geen probleem. Je mag er zo lang over doen als je zelf wilt. Dit boek kan je helpen om jouw ideale leven te gaan leven. Achterin dit hoofdstuk vind je twee voorbeelden van droomscenario's.

Het is belangrijk dat je eerlijk bent over je echte wensen en verlangens en alle aspecten die daarbij komen kijken. Soms proberen we bepaalde gebieden van onze binnenwereld wel eens te omzeilen. Maar er zijn geen 'shortcuts' naar jouw fijnste leven. Alles van jou doet mee. Je fysieke lichaam, je adem, je gedachtewereld, je emoties en je energetisch lichaam.

Al die elementen komen in dit boek aan bod om je te helpen jouw persoonlijke systeem in lijn te brengen met jouw missie en het leven van je fijnste leven.



Hoe oud je nu ook bent, je bent geboren in jouw gezin met jouw ouders, in jouw regio. Deze ouders leven met hun eigen normen en waarden en hebben het leven op een bepaalde manier vormgegeven. Zoals het bij hen past, zoals het voor hen het beste uitkwam en zoals zij het in hun jeugd hebben meegekregen. En elke regio heeft vaak vanuit de geschiedenis zijn eigen leefcultuur gevormd.

Misschien hebben jouw ouders hele uitgesproken ideeën over de wereld, of misschien deinden ze altijd een beetje mee op de golven van het leven. Misschien hebben ze duidelijke wensen naar jou geuit of misschien hebben ze je vrij gelaten om je eigen keuzes te maken.

Misschien heb je veel aandacht gekregen en waren je ouders en omgeving altijd erg geïnteresseerd in jouw leven. Of misschien hebben je ouders niet altijd veel tijd gehad of genomen om zich in jouw leven te verdiepen. En misschien hebben ze niet altijd het leven geleefd zoals ze dat zelf eigenlijk wilden en hebben ze onbedoeld een lastig verhaal gecreëerd voor hun kinderen, zonder dat ze dit voor ogen hadden.

Oftewel: jouw ouders leven vanuit de waarden en normen die zij in het leven belangrijk vinden of hebben meegekregen, met hun eigen overlevingstechnieken en zij maken met de beste bedoelingen iets van de omstandigheden die op hun pad zijn gekomen.

Het kan zijn dat je je heel prettig voelt in het verhaal dat jij vanuit je achtergrond meekrijgt. En dat het een fijne basis vormt voor hoe jij zelf je leven wilt vormgeven. Wellicht wil je sowieso wel tijd besteden aan het vormen van je eigen basis, zoals jij het graag wilt gaan doen. Want uiteindelijk is het de bedoeling dat jij daar steeds meer naar toe gaat: het leven van jouw verhaal met jouw belangrijkste waarden. En je mag daar echt helemaal voor gaan.

Het kan ook zijn dat jij jezelf niet altijd kunt vinden in het scenario van je ouders of omgeving en dat je wat dieper moet graven om erachter te komen wat jij dan wél exact wilt en helemaal prettig vindt in jouw leven. Soms weten we beter wat we niet willen dan wat we wél willen. Het wél willen is vaak een ware ontdekkingsreis van uitproberen.

Bij deze ontdekkingsreis wil ik je graag helpen. Door op te schrijven wat je nu weet, creëer je een mooie basis. Als je het boek verder doorwerkt, kom je steeds meer over jezelf te weten. Die kennis en inzichten kun je toevoegen aan je basisverhaal. Zodat je uiteindelijk een compleet droomscenario hebt, dat je alleen nog maar hoeft te gaan leven door de bijbehorende stappen te gaan zetten. So let's start!

Je droomscenario schrijven

Je mag zoveel mogelijk details opschrijven over hoe jij graag wilt dat jouw verhaal loopt. En als er hier te weinig ruimte voor is, kies dan een fijn persoonlijk schrijfboek uit, waarin je eindeloos de ruimte hebt om jouw ideale scenario steeds weer bij te poetsen.

Geef jezelf bewust toestemming om hier zo open mogelijk over te dromen. Soms wachten we op toestemming van anderen, maar die komt vaak helemaal niet... En omdat dit boek gaat over zelf de leiding nemen over jouw leven, zul je jezelf regelmatig toestemming mogen verlenen om bepaalde (innerlijke) stappen te zetten.

Schrijf in de tegenwoordige tijd, alsof dit verhaal er al helemaal is. Omschrijf niet alleen gebeurtenissen, maar schrijf ook over hoe je je voelt, hoe je dit herkent en waar je dit voelt in je lichaam. Hoe je gedrag dan zal zijn, welke gedachten je dan hebt over jezelf en de wereld. Zodat jouw verhaal zich op verschillende lagen in jezelf kan gaan nestelen.



Zo zal het gaan in mijn mooiste leven:

In mijn ideale leven ben ik iemand die

Ik doe

Ik leef met

Ik voel mij meestal

Vrienden betekenen voor mij
