

**Binnenin vind je jezelf**

# OVERZICHT KERNEMOTIES

## KERNEMOTIE

## AFGELEIDE EMOTIES

## OMSCHRIJVING

### BLIJ

Geluk  
Vreugde  
Tevredenheid  
Opluchting  
Trots  
Erkenning

Gevoelens en emoties die plezier of euforie uitdrukken.

### BOOS

Irritatie  
Bitterheid  
Vijandigheid  
Verontwaardiging  
Wrok  
Woede

Gevoelens en emoties die een slechte stemming tot uiting brengen. Hierbij is er behoefte aan begrip of respect voor je boosheid en je grenzen.

### BEDROEFD

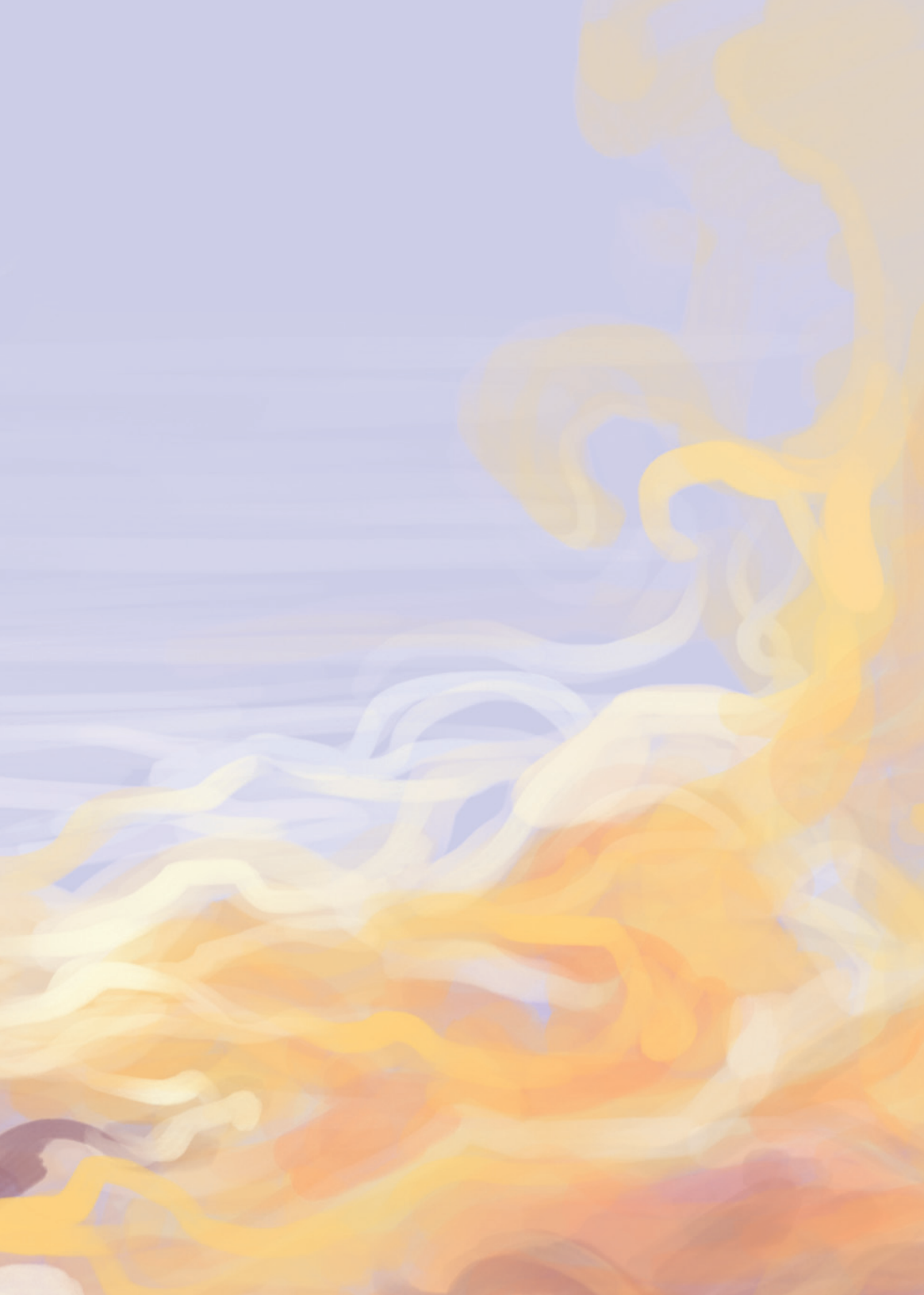
Verdriet  
Zwaarmoedigheid  
Vreugdeloosheid  
Eenzaamheid  
Wanhoop  
Rouw

Gevoelens en emoties die droefheid weerspiegelen, waarbij er vaak behoefte is aan troost en ondersteuning.

### BANG

Bezorgdheid  
Onrust  
Nervositeit  
Schrik  
Zenuwachtigheid  
Wantrouwen  
Jaloezie

Gevoelens en emoties die voortkomen uit het koesteren van al dan niet berekende vrees voor iets of iemand. Hierbij wordt er gezocht naar antwoorden op vragen en naar geruststelling.





# **Binnenin vind je jezelf**

Herontdek jezelf met 12 methoden in 12 maanden tijd

Judith Lanting

Uitgeverij JML

Eerste druk, 2020

Copyright © 2020 Judith Lanting

Illustraties: Eva Carballeira Rabuñal, [www.evacarballeirabunal.com](http://www.evacarballeirabunal.com)

Uitgeverij JML

ISBN 978 90 831 21307

NUR 770

Website: [www.binneninvindjezelf.nl](http://www.binneninvindjezelf.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUD

|  |     |
|--|-----|
| Voorwoord  | 9   |
| Voordat je begint  | 11  |
| Maand 1: Je levenslijn tekenen                             | 13  |
| Maand 2: Mindmapping                                       | 19  |
| Maand 3: Laat je verbeeldingskracht spreken                | 25  |
| Maand 4: Vind je archetype                                 | 31  |
| Maand 5: Ontrafel je dromen en zet je droomkracht in       | 39  |
| Maand 6: Herken het gevoel vanuit je kern                  | 47  |
| Maand 7: Zet je innerlijke stem op papier                  | 55  |
| Maand 8: Ontdek je kernwaarden                             | 61  |
| Maand 9: Leer je zeven energiepunten kennen                | 67  |
| Maand 10: Doorbreek je patronen                            | 75  |
| Maand 11: Leef je ikigai                                   | 81  |
| Maand 12: Schrijf het eerste hoofdstuk van je nieuwe leven | 87  |
| Nawoord  | 93  |
| Overzicht archetypen                                       | 94  |
| Overzicht (kern)waarden                                    | 96  |
| Ikigai template  | 100 |
| Begrippenlijst   | 102 |

*'Alle lagen, zoals angsten, beperkende  
gedachten of blokkades, die je in je  
leven hebt opgebouwd moeten weer  
worden afgepeld. Totdat je bij jouw  
eigen kern komt'*



# VOORWOORD

De vraag ‘Wie ben ik?’ beantwoorden is voor velen van ons niet eenvoudig. Invloeden uit onze directe omgeving, de samenleving, het onderwijs dat we genoten hebben en wereldwijde (en vaak diverse) denkbeelden zorgen ervoor dat de eigen *kernwaarden* vertroebelen. Want wie ben je nu echt, zonder alle ideeën, meningen en ‘waarheden’ van buitenaf?

Terugkeren naar je eigen *kern* is lastig, omdat alle *lagen*, zoals angsten, beperkende gedachten of *blokkades*, die je in je leven hebt opgebouwd weer moeten worden afgepeld. Totdat je bij jouw eigen *kern* komt. Dit vraagt om zelfreflectie, het kunnen zien wat van jou is en wat niet, maar ook het toelaten en aangaan van diepe emoties. Want ook de moeilijkste en pijnlijkste momenten in het leven kunnen zorgen voor verwijdering van je *kern*, door bijvoorbeeld trauma’s die je daarmee oploopt. Toch zijn dit vaak de momenten waarin je de ware *kern* van jezelf kan ontdekken. Hoe pijnlijk deze momenten ook zijn, het zijn daarmee ook uiterst leerzame momenten!

Zelf heb ik ook een hele reis afgelegd om mezelf te herontdekken. Wie ben ik nou eigenlijk? Wat wil ik vanuit het diepste van mijn hart doen in het leven?

Wanneer voel ik mij het meest gelukkig? Diverse workshops, boeken, coaching, meditaties en retreats hebben mij geholpen in het vinden van mezelf, tot waar ik nu ben, want ik geloof dat mijn reis nog niet ten einde is. Wel ben ik al ver gekomen. Dit wil ik graag met anderen delen. Daarom schrijf ik nu deze praktische gids om ook jou te inspireren om te ontdekken wie je echt bent en te gaan leven vanuit je hart, want daar word je het gelukkigst van!

Deze gids biedt een jaar lang voor elke maand (of in het tempo dat jij prettig vindt) een creatieve methode of oefening om inzicht te geven in waar je hart sneller van gaat kloppen en wat voor jou belangrijk is in het leven. De methoden helpen je om te ontdekken welke *lagen* je hebt opgebouwd, welke je mag gaan afpellen om te komen bij jezelf en uiteindelijk het leven te leven waar je gelukkig van wordt. Het zijn methoden en oefeningen die ook mij hebben geholpen om inzicht te krijgen in wie ik ben en wat ik belangrijk vind in mijn leven. Ze hebben mij geholpen om stappen te nemen naar mijn eigen *kern*.

Veel plezier met de reis die je nu gaat beginnen!

**SCAN HIER DE QR-CODE OM NAAR DE  
ONLINE-OMGEVING TE GAAN OF GA NAAR  
[WWW.BINNENINVINDJEZELF.NL](http://WWW.BINNENINVINDJEZELF.NL)**



# VOORDAT JE BEGINT

Voordat je gaat beginnen aan je reis wil ik je nog een aantal punten meegeven.

**Het boek geeft als leidraad een onderwerp per maand** Een onderwerp per maand is bedoeld als houvast om een bepaald ritme aan te houden met de reis die je gestart bent. Het kan heel goed dat voor jou een ander ritme beter past, sneller of langzamer. Dat is geen probleem. Volg het ritme dat bij jou past en goed voelt. Neem de tijd die jij nodig denkt te hebben.

**Het boek maakt gebruik van diverse onderwerpen, van mindmapping tot meditatie** Je zal zien dat niet elk onderwerp je direct aanspreekt. Het is ook prima om in een andere volgorde het boek te doorlopen of niet alle onderwerpen (meteen) op te pakken. Let wel op dat de laatste twee maanden input gebruiken van de voorgaande maanden.

**Achter in het boek bevindt zich een begrippenlijst** Bepaalde begrippen zullen niet voor iedereen duidelijk of bekend zijn. Daarom is achter in het boek een begrippenlijst opgenomen. De begrippen die in deze lijst staan

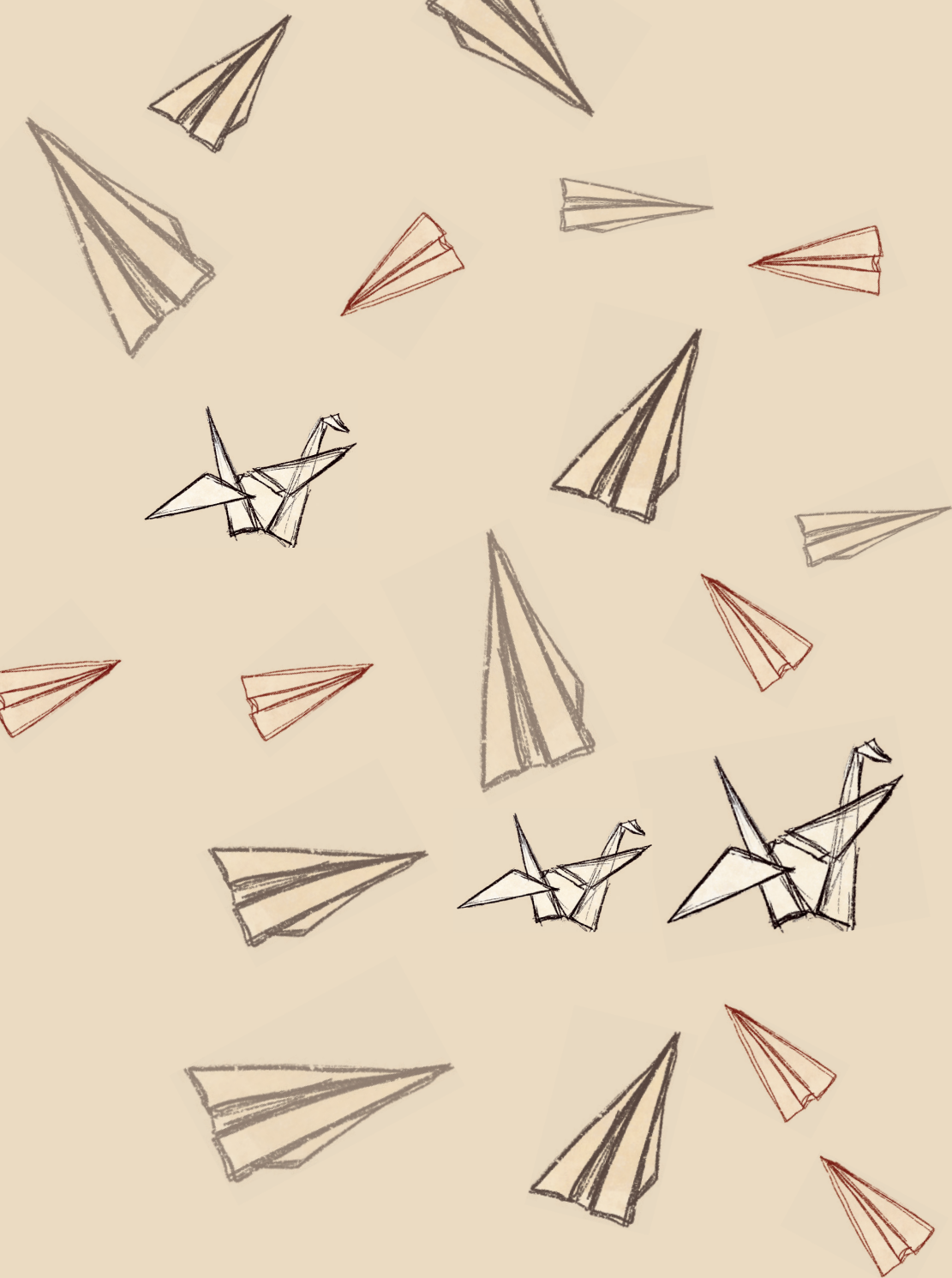
opgenomen, staan cursief in de tekst afgedrukt.

**Dit boek bevat oefeningen die online of offline gemaakt kunnen worden**

Bij elk onderwerp zit een oefening, zodat je meteen aan de slag kan gaan met het herontdekken van jezelf. De meeste oefeningen kan je zelf thuis met een aantal hulpmiddelen (voor elk hoofdstuk aangegeven) aan de eettafel doen. Bij een aantal oefeningen wordt er gebruik gemaakt van een online-omgeving. Om hier te komen kan je de QR-code scannen of naar de website [www.binneninvindjezelf.nl](http://www.binneninvindjezelf.nl) gaan.

**? Het vraagteken** geeft aan dat er vragen over het onderwerp worden gesteld aan jou als lezer, zodat je bewust nadent over het onderwerp.

**! Het uitroepteken** geeft aan dat er een oefening over het onderwerp wordt gegeven aan jou als lezer, zodat je bewust aan de slag gaat met het onderwerp.



# MAAND 1

---

## JE LEVENSLIJN TEKENEN

*Maak voor de oefeningen gebruik van:*

*Groot vel (bijv. brown paper of A3-formaat)*

*Pennen/stiften/potloden*

*Notitieboekje*

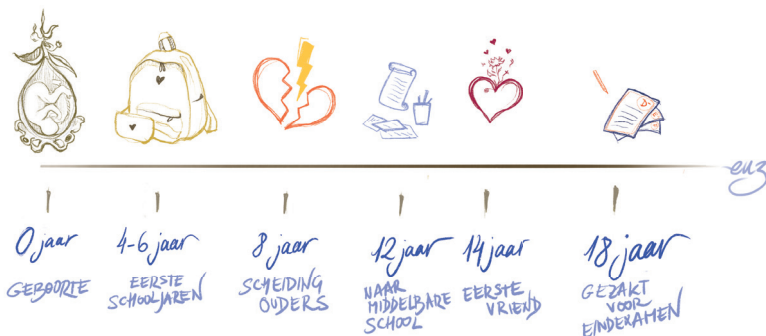
**D**e eerste maand van je reis is begonnen en je start met het maken van een levenslijn. Een korte terugblik op je leven tot dusver. Dit is een mooi startpunt voor de ontdekkingsstocht en geeft inzichten die ook voor de komende maanden waardevol voor je kunnen zijn.

Een levenslijn, oftewel een tijdlijn van je leven, kan veel inzicht geven in belangrijke gebeurtenissen in je leven, de effecten daarvan, maar ook de samenhang ertussen. Het is een manier om bewust stil te staan bij de hoogte- en dieptepunten in je leven. De levensveranderende momenten worden in je tijdlijn duidelijk zichtbaar. Ook zal je bij het opstel-

len ervaren welke gevoelens bepaalde gebeurtenissen en fasen in je leven bij je oproepen.

**?** Dit is waardevolle informatie om te ontdekken wie je bent, want waarom ervaar je bepaalde emoties? Waarom heb je bepaalde keuzes gemaakt en welk gevoel heb je daarbij? Welke samenhang zit er tussen gebeurtenissen? Hoe was je jeugd en hoe voelde jij je als kind? Allerlei zaken om vast te kunnen stellen of je dicht bij jezelf staat of dat je verschillende *lagen*, zoals angsten, *blokkades* of beperkende gedachten, hebt opgebouwd.

*Een (gedeeltelijke) levenslijn geeft een korte terugblik op je leven*



***‘Een levenslijn, oftewel een tijdlijn van je leven, kan veel inzicht geven in belangrijke gebeurtenissen in je leven, de effecten daarvan, maar ook de samenhang ertussen’***

! Voor het opstellen van je tijdlijn begin je bij je geboorte en noteer je belangrijke gebeurtenissen in je leven. Hoe jonger je was, hoe moeilijker je dingen zal herinneren, maar je zal merken dat bepaalde ervaringen toch bovenkomen als je bewust gaat nadenken en voelen hoe je kindertijd is verlopen. Soms kan het helpen om foto’s van vroeger erbij te pakken om te voelen wat er toen bij jou speelde. Vertrouw erop dat wat bovenkomt ook de ervaringen zijn die je in ‘jouw *systeem*’ hebt opgeslagen. Ik spreek van jouw *systeem*, omdat handelingen en gedachten niet altijd vanuit je *ware ik* komen, maar vanuit een bepaald *systeem* dat in je is opgebouwd en je juist verhindert om vanuit jezelf te handelen. Ik zal dit vaker jouw *systeem* noemen in dit boek. Het kan zijn dat deze ervaringen in werkelijkheid toch anders zijn verlopen of dat je er een verhaal omheen hebt gemaakt, maar dit is wel wat je lichaam en geest als waarheid ervaren en maakt tot wie je nu bent. Noteer deze ervaringen daarom op je levenslijn.

De momenten die je op je levenslijn gaat plaatsen, kunnen zowel de positieve als negatieve gebeurtenissen zijn.

Vaak zijn het belangrijke momenten geweest, zoals een verhuizing, trouwen, kinderen krijgen, een relatie die eindigt, een relatie die begint, een overlijden in je nabije omgeving, een ongeluk of gezondheidsproblemen. Dit zijn veelal levensveranderende momenten.

Daarnaast kan het zijn dat je bepaalde emoties voelt bij een periode in je leven, zonder specifieke aanwijzing dat er iets in je leven is veranderd. Dat kan bijvoorbeeld de periode van opgroeien zijn en het maken van vriendjes, waarbij je een bepaalde emotie ervaart, zoals onzekerheid of juist geluk. Een houvast voor het herkennen en benoemen van emoties kunnen de vier B’s zijn: Blij, Boos, Bedroefd en Bang. Dit zijn de vier kernemoties, waar alle andere emoties van afgeleid zijn. Vanuit deze kernemoties zijn er meer specifieke emoties te onderscheiden, zoals vreugde, irritatie, verdriet, eenzaamheid en bezorgdheid. Deze kernemoties en afgeleide emoties kan je terugvinden in het schema op het blad voor in dit boek.

! Ook deze periodes kan je markeren op je levenslijn. Ga hierbij goed na

welke (kern)emotie hieraan ten grondslag ligt en zet deze emotie bij de gebeurtenis op je tijdlijn. Alles wat voor jou belangrijk is, zet je op je tijdlijn. Gebruik eventueel verschillende kleuren voor verschillende periodes in je leven of juist om negatieve en positieve ervaringen te markeren. Zo krijg je een mooie inkijk in je levenspad tot nu toe!

Je levenslijn is waarschijnlijk niet gelijk af na één keer. Als je de tijdlijn even laat liggen en weer andere dingen gaat doen, dan komen er geleidelijk aan weer allerlei herinneringen boven die je wellicht nog wilt toevoegen aan je tijdlijn. Neem er dus ook de tijd voor om je levenslijn compleet te maken.

**?** Nu je levenslijn is uitgewerkt, zijn er dan bepaalde dingen die opvallen aan je levenslijn? Welk gevoel krijg je bij je levenslijn? Je kan je levenslijn ook met familie, vrienden of je partner bespreken. Misschien vinden zij het opvallend dat je bepaalde momenten wel of niet op je levenslijn hebt geplaatst. Daarbij geeft het ook meer inzicht in en begrip over elkaars leven en daarmee verbinding tot elkaar.

**?** Stel jezelf de volgende vragen bij je levenslijn en noteer de inzichten in je notitieboekje:

- » Hoe ben je met belangrijke keuzes omgegaan?
- » Hoe heb je belangrijke levensveranderende momenten ervaren? Welk gevoel, bijvoorbeeld een bepaalde innerlijke beleving of bepaalde emoties, heb je hieraan overgehouden?
- » Als je terugkijkt naar je levenslijn, wat voelde voor je dan als dicht bij jezelf zijn en wat niet? Kan je verklaren hoe dit komt?
- » Welke beslissingen heb je echt vanuit jezelf genomen en zijn niet beïnvloed door anderen of de omgeving?

**?** Als je de tijdlijn en de antwoorden op de vragen bekijkt, zie je dan een rode draad door het verhaal ontstaan? Zijn er bepaalde emoties of gedragingen die opkomen bij vergelijkbare situaties? Dan is het interessant om te kijken waar deze emoties door zijn ontstaan, of dit voortkomt uit *lagen/patronen* die je jezelf hebt opgelegd, of nog beter, jouw *systeem* je heeft opgelegd. In maand 10 ga ik hier nog meer over vertellen en ga

**‘Een houvast voor het herkennen en benoemen van emoties kunnen de vier B’s zijn: Blij, Boos, Bedroefd en Bang. Dit zijn de vier kernemoties, waar alle andere emoties van afgeleid zijn’**



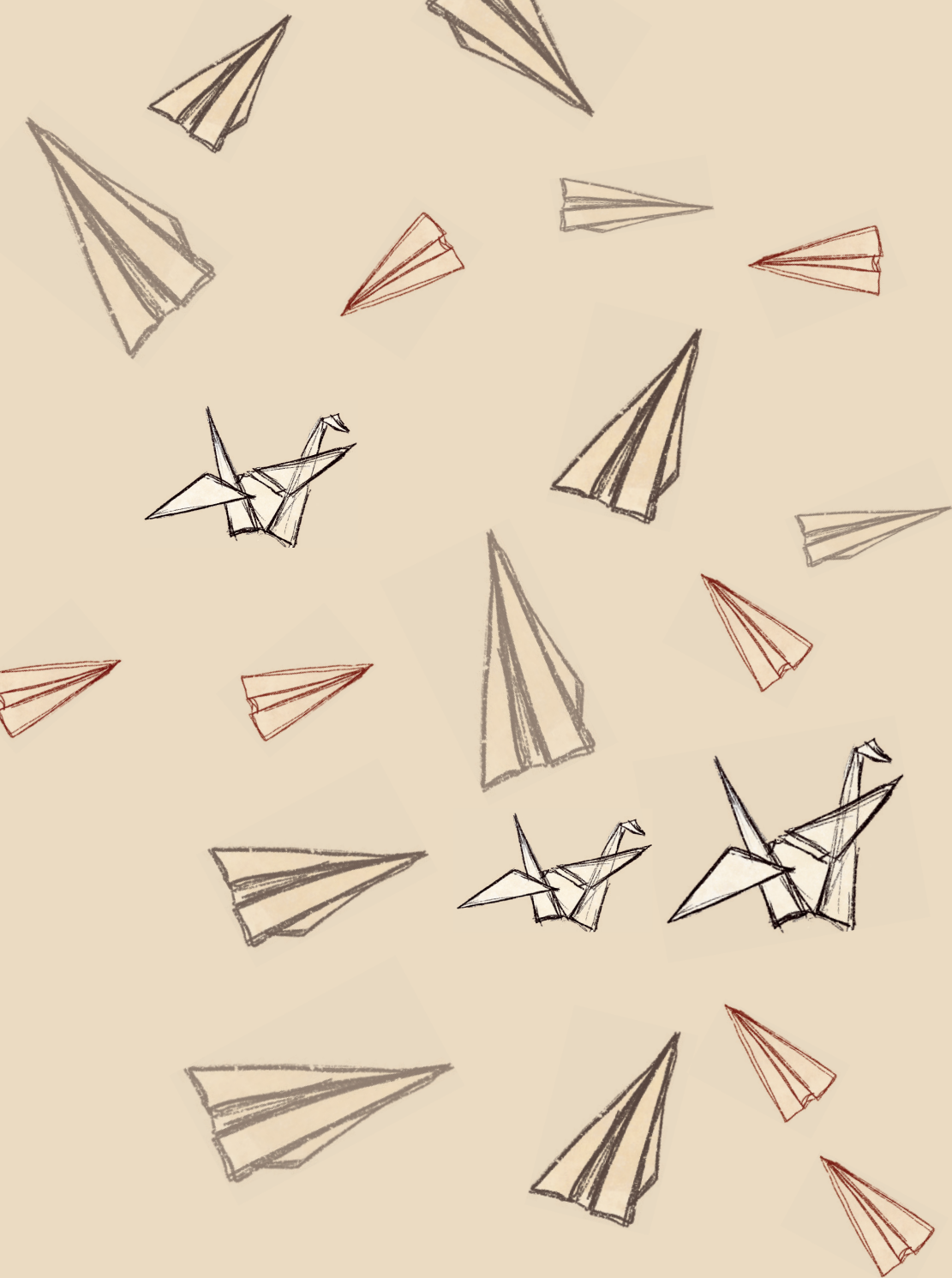
***‘Zie je daarnaast ook de gebeurtenissen waarin je juist volledig gelukkig was en in een soort ‘flow’ leefde? Dit zijn waarschijnlijk de momenten waarin je in je kracht stond en vanuit je hart leefde’***

je een oefening doen om deze *lagen* af te pellen en *patronen* te doorbreken.

**?** Zie je daarnaast ook de gebeurtenissen en levensfasen waarin je juist volledig gelukkig was en in een soort ‘flow’ leefde? Dit zijn waarschijnlijk de

momenten waarin je in je kracht stond en vanuit je hart leefde. Wat is typerend geweest voor deze gebeurtenissen? Wat deed je juist wel en wat juist niet?

Met de bovenstaande vragen kan je jouw levenslijn en inzichten verder uitwerken. Succes!



# MAAND 2

---

## MINDMAPPING

*Maak voor de oefeningen gebruik van:*

*Groot vel (bijv. brown paper of A3-formaat)*

*Pennen/stiften/potloden*

*Notitieboekje*

**M**indmapping is een eenvoudige en krachtige manier om inzichten en gedachten te ordenen en met elkaar te verbinden. Het is een methode die visueel maakt hoe je dingen ziet, welke verbanden er voor je tussen bepaalde thema's liggen en welke inzichten en gedachten er door je hoofd spelen. Het woord zegt het al; je maakt een kaart van je geest.

Bij een mindmap begin je met een centraal thema, waarover je jouw gedachten wilt ordenen. Je hebt bijvoorbeeld een probleem. Stel dit probleem centraal en geef vervolgens met lijnen aan welke factoren hier volgens jou van invloed op zijn. Of je wilt bijvoorbeeld ontdekken wat je belangrijk en leuk vindt in je werk. Dan zet je 'het krijgen van energie in mijn werk' als centraal thema neer en link je de gedachten die bij je opkomen aan dit thema. Er is geen goed of fout in een mindmap. Alles wat in je opkomt noteer je en zo kom je vaak weer tot nieuwe inzichten die wat verder van het directe thema afstaan, maar

voor jou wel gelinkt zijn. Vaak worden de onderwerpen die op de mindmap komen ondersteund door tekeningen, zodat je vrij snel ziet waar de mindmap over gaat en het er visueel aantrekkelijk uitziet. Kijk ook naar het voorbeeld van een mindmap die in dit hoofdstuk staat opgenomen.

! Je kan over verschillende thema's een • mindmap maken en kijken of je bepaalde thema's aan elkaar kan verbinden, net waar je behoefte ligt. Voor jou heb ik deze maand een aantal hoofdthema's bedacht, waar je een mindmap van gaat maken. Deze thema's dragen bij aan het inzicht krijgen in wie je bent en waar je hart sneller van gaat kloppen.

De thema's zijn:

**Je hobby's en activiteiten die je doet in je privétijd** Neem hierbij ook je kindertijd mee, dus kijk niet alleen naar wat je op dit moment leuk vindt om te doen, maar juist ook wat je als kind leuk vond. Als kind ben je vaak nog niet

***'Er is geen goed of fout in een mindmap. Alles wat in je opkomt noteer je en zo kom je vaak weer tot nieuwe inzichten'***

geprogrammeerd door de omgeving die bepaalde dingen passend vindt. Ook heb je jezelf nog geen beperkende *lagen* opgelegd. Daarom kunnen de activiteiten die je als kind hebt gedaan veel zeggen over wie je echt bent. Hierbij zou je ook kunnen vragen aan de mensen die je als kind goed kenden (ouders, broers, zussen, vrienden, enzovoort) wat je als kind altijd leuk vond om te doen.

niet bij 'samenwerken met collega's' als het gaat over wat je leuk vindt in je werk. Bedenk ook waarom je dit zo leuk vindt en welke samenwerkingsvorm het best bij je past. Welk gevoel geeft het samenwerken met collega's je? Klik het goed met de persoonlijke kant van je collega's? Ben je iemand die graag in teamverband werkt? Door steeds meer verdiepende *lagen* op te schrijven, des

***'Let op dat je goed voelt of je iets echt leuk vindt óf dat je het goed kan. Dat zijn twee verschillende dingen'***

**Je werk: wat geeft je positieve energie in het werk** Dit gaat over huidig werk, maar ook werk dat je in het verleden hebt gedaan of waarvan je het gevoel hebt dat je het leuk zou vinden.

**Je dromen** Dit hoeft niet letterlijk te zijn waar je over hebt gedroomd vannacht. Hiermee bedoel ik: waarover droom je als je bedenkt hoe je leven er in de toekomst uit zal zien? Dit kan verschillende onderwerpen omvatten, zoals bepaalde gevoelens die je wilt ervaren, de activiteiten die op je bucketlist staan, maar ook waar en hoe je zou willen wonen en met wie. Noteer alles wat er in je opkomt!

Voor alle thema's geldt: probeer altijd de *diepere lagen* te ontdekken. Dus stop

te beter je jezelf leert kennen en inziet wat er belangrijk is in je leven.

Daarnaast wil ik je nog een aantal aandachtspunten, tips en valkuilen meegeven bij het maken van een mindmap.

» ***Let op dat je goed voelt of je iets echt leuk vindt óf dat je het goed kan*** Dat zijn twee verschillende dingen. Als je iets goed kan, wil het nog niet zeggen dat het ook iets is wat je graag in je leven wilt doen. Vaak is het een valkuil van mensen om te blijven hangen in bijvoorbeeld werk waar ze goed in zijn, maar waar ze eigenlijk geen energie van krijgen. Ik heb zelf veel financiële managementfuncties gehad, waar ik succesvol in was en teams goed kon meenemen naar een veranderende omgeving. Maar onder

de streep kreeg ik weinig energie van mijn werk. Uiteraard kunnen er wel elementen in het werk zitten waarvan je energie krijgt. Interessant is het dan om te kijken welke elementen dit zijn en deze mee te nemen in je mindmap. In mijn geval is dat mensen coachen om vanuit hun kracht te leven en ze in het werk ook op hun kracht in te zetten.

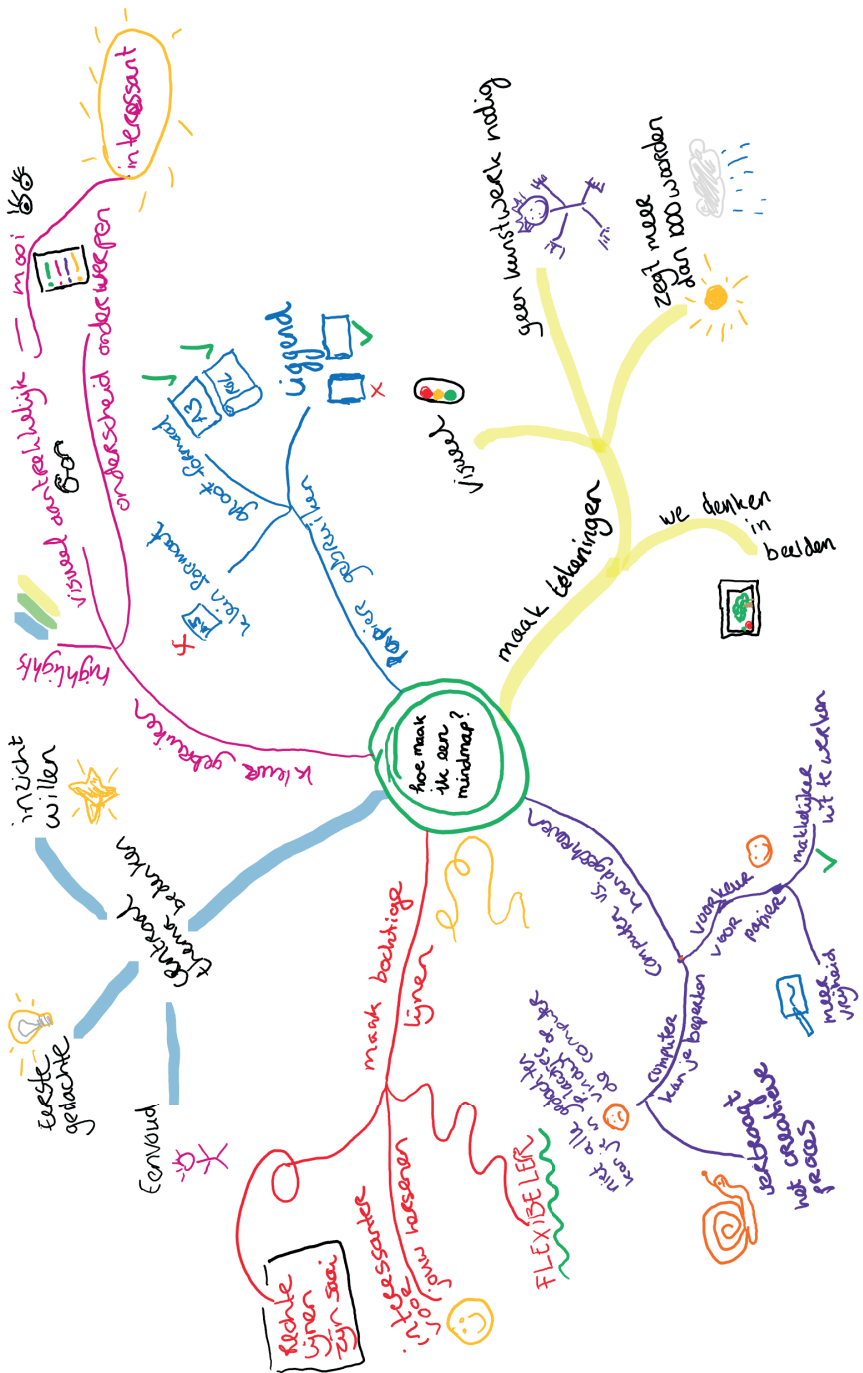
- » **Ga ook het gesprek aan met vrienden, collega's, partner, familie** Zij kunnen vaak interessante informatie geven over hoe ze je zien en wanneer je in je kracht staat. Soms is het moeilijk om dit van jezelf te zien. Voor een ander is het dan overduidelijk, maar jij bent je er niet zo bewust van of hebt geen idee dat het 'bijzonder' is! Iets waar je goed in bent, gaat je vaak gemakkelijk af en kost weinig energie. Daardoor valt het ook minder op als iets krachtigs of eigens, omdat je denkt dat iedereen dit zonder enige moeite kan.
- » **Zorg dat je concreet en specifiek bent in de uitwerking** Dit punt heb ik hiervoor ook al aangesneden. Het is juist interessant om te weten waarom je energie van bepaalde dingen krijgt. De onderliggende laag wil je inzichtelijk krijgen.
- » **Laat je niet beperken door blokkades of beperkende gedachten** Het gaat hier echt om wat je voelt en waar je hart sneller van gaat kloppen. Je hoeft

niet te oordelen over wat je wel of niet kan of te denken aan wat anderen hiervan vinden. Alles kan in een mindmap en juist de onderwerpen die je moeilijk vindt om op te schrijven, zijn misschien wel de onderwerpen waar je graag meer van wilt hebben in het leven. Anders zou er geen emotie op zitten. Wees dus eerlijk naar jezelf.

! Nu kan je aan de slag!

? Als je de verschillende mindmaps hebt afgemaakt, kijk dan of je een gemene deler of delers kan vinden in de onderwerpen die je hebt opgeschreven. Wat komt vaak terug? Kan je verschillende onderwerpen met elkaar verbinden? Dit kunnen aanwijzingen zijn voor dingen die dicht bij je hart liggen. Schrijf je inzichten op in je notitieboekje.

! Maak vervolgens een nieuwe mindmap 'leven vanuit mijn hart' en neem hierin alle overeenkomsten mee uit de mindmaps die je gemaakt hebt en je inzichten die je hebt opgedaan. Deze mindmap geeft weer wat je in je leven nodig hebt om volledig vanuit je hart te leven.



Een mindmap is een krachtige manier om inzichten te ordenen en te verbinden