

Voorwoord	11
Biografische blauwdruk	15
Vier velden en hun oorsprong	17
Onderzoek in vier velden	19
Overzicht van de vier velden	20
Ontdekkingen en inzichten	22
Biografische principes	25
Fractals en fragmenten	26
Fenomenologisch kijken	27
Beeldspraak	27
Ontwikkelingsperspectief	28
Je basis - het fysieke veld	30
Je geboortegrond	33
Je lichaam	34
Je kleding	35
Je ruimte	36
Je huis	37
Je spullen	39
Je huishouden	40
Je souvenirs	42
De kracht van je basis	43
Ik herinner me...	44

Je natuur - het etherische veld	49	Je individualiteit - het veld van het 'ik'	91
Tijd van leven	51	Je naam	94
Ritme	52	Herinneringen	96
Rust, reinheid en regelmaat	53	Lotgevallen	99
In je element	56	Groei van zelfbewustzijn	100
In proces	57	Zelfverwerkelijking	102
Gewoontes en gebruiken	59	Ik en de ander	104
Patronen	60	Een moreel kompas	105
Overtuigingen en opvattingen	62	De impuls van je individualiteit	107
Vitaliteit	64	Ik herinner me...	108
De wijsheid van je natuur	65		
Ik herinner me...	66	Je biografische blauwdruk	113
		Je blauwdruk zichtbaar maken	115
Je karakter - het astrale veld	71	Levenswerk in uitvoering	117
Bewustwording	73		
Zielenroerselen	74	Tenslotte	120
Gedachten	74		
Gevoelens	75	Bronvermelding	122
Willen en doen	76		
Wind mee	78		
Tegenwind	80		
Aard van het beestje	81		
Zielsverlangen	82		
Toekomstbeelden	84		
De kleur van je karakter	85		
Ik herinner me...	86		



Welkom lezer in dit boek over biografiek!

Dit is een nieuw deel in de reeks uitgaven van het Instituut voor Biografiek met originele invalshoeken om naar je leven te kijken. Het eerste deel is 'Leren van je leven, een introductie in de biografiek'. Daarin wordt beschreven hoe je aan de hand van gerichte vragen onderweg kunt gaan naar zingeving in je biografie.

Het boek: 'Het beeld voorbij, coachen met het biografisch drieluik' behandelt het instrument van het biografisch drieluik, waarmee je door middel van eenvoudige tekeningen levensgebeurtenissen kunt onderzoeken. Daarin wordt ook de attitude van de biografisch coach beschreven.

Dit boek: Biografische blauwdruk, onderzoek in vier velden, brengt een basistool van de biografisch coach. Het onderzoek in vier velden werd ruim dertig jaar geleden ontwikkeld en sindsdien gedoceerd in de opleidingen van het Instituut voor Biografiek, onder andere door Vera G. Klein, de schrijver van dit boek. Zij gaf die lessen in binnen- en buitenland, heeft prachtige vondsten gedaan en schenkt dit alles nu graag aan de wereld!

Ik ben er als collega getuige van geweest hoe dit boek in de loop der jaren tot stand kwam. Van verschillende syllabi voor de lessen tot het boek dat je nu in handen hebt. Helder beschrijft ze hierin hoe je een zelfonderzoek kunt doen in die vier gebieden waaruit de mens bestaat, en waartoe je jezelf hebt te verhouden in het leven. Deze gebieden worden uitgebreid beschreven en de bijbehorende biografische vragen nodigen actief uit tot zelfreflectie. Vera heeft in dit boek haar eigen inspiratie volop laten stromen, en voegt ook kleurrijke autobiografische voorbeelden toe die het geheel verrijken en inzichtelijk maken.

Hoewel je aan de hand van dit boek je biografische onderzoek zelfstandig kunt vormgeven, kan het ook zo zijn dat je zo'n prangende vraag hebt, dat je er hulp bij kunt gebruiken. Dan is een vier velden onderzoek bij een biografisch coach zeker het overwegen waard. Deze verstaat namelijk de kunst om de goede vragen te stellen en zó te luisteren dat je de ruimte kunt voelen om jouw eigen antwoord op je levensvraag te vinden. Een mooi en zinvol onderzoek gewenst!

Paula Boon

*Een eik is een eik en een den is een den
Zo wil ik leven, ik wil zijn wat ik ben
Ik hoef niet rijk te zijn, gevierd te zijn
Niet groot te zijn of sterk
Maar ik wil geen populier zijn
die zich aanstelt als een berk*

Toon Hermans

Biografische Blauwdruk

In de oorspronkelijke en letterlijke betekenis is een blauwdruk de reproductie van een bouwtekening, bijvoorbeeld van een huis, een schip of een machine. Deze fotografische kopie werd met cyanotype gemaakt waardoor er een blauwe achtergrond met witte lijnen ontstond. Een blauwdruk is een ontwerp, een plan dat richting geeft aan een werk in uitvoering.

In overdrachtelijke zin heb je als mens ook een blauwdruk. Die ligt ten grondslag aan al je doen en laten. Het maakt niet uit waar je bent en wat je doet, ook als je situatie of omstandigheden veranderen, je neemt jezelf altijd weer mee. Tegelijkertijd verander je ook. Je leert van je ervaringen en je pakt iets een volgende keer op een andere manier aan.

