

**IK BEN
GEWELDIG** **AL DENK
IK VAN
NIET**

DERK BOTHE

IK BEN GEWELDIG
al denk ik van niet

Copyright © **2021 Derk Bothe**
1^e druk november 2021

Auteur: Derk Bothe
Redacteur: Sanne Visch-Sjoers
Vormgever: Coco Bookmedia
Uitgever: Uitgeverij IK1

ISBN: 9789083192888
NUR: 728/770

Alles wat je inspireert mag je gebruiken, navertellen en delen, mits je de auteur daarbij noemt en een berichtje stuurt naar info@derk1.nl. Sterker nog, ik vind het zelfs leuk! Het is vanzelfsprekend niet de bedoeling dat je het hele boek of delen ervan kopieert en verkoopt.

In dit boek haal ik quotes en wijsheden aan die op mijn pad zijn gekomen. Niet altijd heb ik kunnen herleiden wie/wat de bedenker/bron was. Waar ik dit wel weet, vermeld ik de naam. Ik ben eenieder – vermeld én onvermeld – dankbaar die op enige wijze heeft bijgedragen aan de inhoud van dit boek.

*Voor Philip, Sweder, Nanna
en ieder die dit boek leest*

**WEET DAT JE ELK MOMENT
VAN GEDACHTEN KUNT VERANDEREN.**

INHOUD

Aan de lezer, die al perfect is 9

Voor jou 15

Ik 21

Wie ben ik? 29

Wie denk ik dat ik ben? 41

Wie laat ik zien? 57

Wat zie ik? 71

Wat wil ik? 85

Het inzicht 99

De keuze 105

De transformatie 113

De weerstand 129

De waarnemer 141

Wie wil ik zijn? 153

**NOBODY LOOKS
PERFECT
AND EVERYBODY IS.**



AAN DE LEZER, DIE AL PERFECT IS

Geweldig dat je dit boek gaat lezen. Nu jij het in je handen hebt, nu je er aandacht aan geeft, krijgt het boek betekenis. Betekenis die jij eraan geeft. Betekenis die steeds verandert. Positief en soms ook niet. Het is een proces, jouw proces.

Dit boek is niet af, het is in ontwikkeling. Net als wij, steeds gaat er weer een laagje af, totdat de kern overblijft. Bijna drie jaar lag het in de kast, bijna af, om opgepakt te worden en 'perfect' te worden gemaakt.

Acceptatie dat dit boek nooit helemaal af zal zijn, dat ontwikkeling nooit stopt, heeft ervoor gezorgd dat het nu voor je ligt. Toen ik het na zoveel tijd las, vond ik het heerlijk om te lezen. Ik heb geglimlacht en hier en daar een traan gelaten. Dit boek gaat namelijk over mij. Natuurlijk heb ik stukken geschraapt en herschreven op basis van nieuwe ervaringen, inzichten en feedback van lezers. Nu is het aan jou. Om te lezen, te geloven, niet te geloven, om erbij te pakken, weg te leggen, te overpeinzen, te voelen hoe het is voor jou, om je te laten inspireren, om het oneens te zijn, in verwarring te raken, om in te werken, om je eigen mening te vormen... en te kiezen. Dit boek gaat namelijk óók over jou.

Dit boek heeft niet de pretentie om perfect te zijn, het is een kijk op de wereld, op ons als mens, op mezelf, op jou, als kleintje opgroeïend naar het volwassen bestaan, wie we zijn en wie we denken te zijn. Waarom we ons voelen zoals we ons voelen in de verschillende momenten die het leven ons aanbiedt. En waarom we denken wat we denken en hoe dat steeds weer verandert. Hoe wij ons beeld vormen, hoe we betekenis geven en hoe we zelf zo ons eigen leven vormgeven. Momenten van geluk en momenten van geraaktheid.

Dit boek gaat over het onderzoeken van jouw authenticiteit, het onderscheiden van jouw innerlijke wijze stem door alle schreeuwende gedachten heen. De stem die je her-innert aan jouw bron en je tevens leidt naar jouw bestemming. De weg ernaartoe is de weg erdoorheen. Het gaat niet zonder slag of stoot. Er is moed voor nodig om jouw wijze stem te volgen en de diepste waarheid over jou, IK1, te ont-dekken.

Laten we het samen doen. Het is het waard. Elk inzicht brengt ons dichterbij.

Veel plezier!

Derk Bothe

Waarom schreef ik het?

Eigenlijk ben ik mijn leven lang al aan het genieten én aan het tobben. Vaak tegelijk. Ik wil zo graag een superleven leiden. En eigenlijk heb ik dat ook. En ook weer niet. Afhankelijk van hoe ik het beschouw, kom ik steeds weer tot een ander oordeel. En eigenlijk ben ik dat oordeel een beetje moe. Wie ben ik in hemelsnaam?

Mijn naam is Derk Bothe en ik wil graag een geweldig leven. En eerlijk gezegd vind ik het vormgeven van dat leven helemaal niet zo gemakkelijk! Want ik wil zoveel... Ik wil gezellig met al mijn familie, vrienden en vriendinnen zijn en ben ook zo graag alleen. Leuke dingen doen samen, maar soms heb ik ook gewoon geen zin. Ambitieuus en lui, een lastige combinatie. Graag gestructureerd en vaak zo chaotisch, vooral in mijn hoofd. Getrouwd, gescheiden, verliefd en dan weer niet, en dan weer wel. Ik ben zo graag eerlijk en eerlijk gezegd ben ik dat vaak niet. En daar vind ik vervolgens wat van. Sociaal en egocentrisch. Euforisch en ook somber... nou ja, verdrietig, boos, teleurgesteld. Is dat somber of wellicht zelfs depressief? Nee, stel je voor! Ik niet, want dat past niet bij een gelukkig leven. Regelmatig heb ik me afgevraagd waarom ik überhaupt leef, wat is het nut ervan? En net zo vaak heb ik me erna verbaasd over hoe ik dat toch kon denken en voelen. Want mijn leven is toch zo rijk en geweldig? Dankbaar en toch ontevreden. Zo... hier kan ik nog heel lang mee doorgaan. En het is allemaal waar. Waar... is dat zo? Kan het waar zijn? Want het verschilt zo vaak.

Kan ik mijn gedachten wel vertrouwen, als ze zo vaak veranderen? Ik kan zelfs denken over mijn gedachten. Best knap eigenlijk, maar ook zo verwarrend al die gedachten. Net als mijn gevoel trouwens, ook zo lekker divers. Een breed pallet

aan verschillende gevoelens en emoties.

Waar komen al mijn gedachten en gevoelens vandaan?

Hoe begrijp ik mezelf een beetje beter?

Deze chaos leidde tot een grenzeloze drive, interesse, nieuwsgierigheid en het leidde tevens tot diverse vormen van succes en falen (in mijn ogen). Vele studies, opleidingen, workshops, godsdiensten, stromingen, channels, mediums, heel veel YouTube filmpjes van interessante denkers, voelers en sprekers, geestverruimende middelen, ervaringen, ervaringen en ja, zó veel ervaringen. Psychologie, christendom, boeddhisme, kabbala, A course in Miracles (ACIM), neurowetenschap; er is zo veel te lezen, te zien, te ervaren, dat ik net zo vaak enthousiast als murw ben geweest. En steeds kwamen dezelfde vragen bij me op:

Wat is de rode draad?

Waar gaat het nou echt om?

Wat is de kern?

Hoe vat ik dit voor mezelf samen?

En natuurlijk, hoe maak ik het toepasbaar in de praktijk?

Hoe komt het toch dat iedereen een verschillend leven leeft en daar geheel naar eigen inzicht gelukkig en/of totaal ongelukkig mee is?

Ik heb een enorm verlangen om 'het' te snappen. En de wens om te delen waar ik tot nu toe op ben uitgekomen. Niet omdat het waar is en ook niet om jou te vertellen hoe het allemaal zit. Wel om een leidraad te bieden om voor jezelf een beeld te vormen van hoe jij het ziet.

Mijn wens is om een bijdrage te leveren, de wereld een beetje mooier te maken en ons bewustzijn te verhogen. Om zo meer

en meer te beseffen en ervaren dat we alles in de wereld zelf betekenis geven en daarmee ook zelf vormgeven...

Jouw boek en voorbeelden van mij

Al schrijvende kwam ik tot de ontdekking dat voorbeelden cruciaal zijn om zelf een goed beeld te vormen, anders blijft het zo theoretisch. Ik hou er niet van om hypothetische voorbeelden of voorbeelden over anderen te gebruiken. In mijn coaching gebruik ik liever mezelf als voorbeeld. In dit boek doe ik dat ook. De voorbeelden dienen als ingang naar jouw eigen ervaringen. Dit is immers jouw boek en mijn wens is dat je het ook zo leest, geïnspireerd en vooral niet afgeleid door voorbeelden uit mijn leven. De bedoeling is dat jij tijdens het lezen vele betekenisvolle herinneringen uit jouw leven gaat terughalen. Iedereen heeft immers herinneringen die betekenis hebben, ik nodig je uit om ze te onderzoeken.

Mijn wens was tevens om het kort en bondig te houden. Dat is geen gemakkelijke opgave voor mij, aangezien ik graag uitweid en nuanceer.

Ik heb vaak gezegd dat ik niet begrijp dat mensen dikke boeken schrijven over iets dat ze goed begrijpen. Dan zou het immers ook in een dun boekje moeten passen. Daarom heb ik geprobeerd mijn ideeën zo kort en bondig mogelijk op te schrijven. Zo eenduidig en helder als mogelijk voor mij. Hoe duidelijker hoe beter. Mocht er toch iets zijn wat voor jou niet duidelijk is verwoord, laat het me dan alsjeblieft weten. Want zoals ik eerder al aangaf, dit boek is in ontwikkeling, net als jij en ik.

Ons verhaal is nooit af. Het is een proces. Een reis.
Van complex naar meer eenvoudig.