

F*KC

Eindelijk begrepen!

Stef Freriks



F*KC

Eindelijk begrepen!

Stef Freriks

F = Fundament | K = Koers | C = Communicatie

Auteur	Stef Freriks
Redacteur	Bart Bruijnen
Illustraties	Marije Ladage en Diana van Houten
Kunst	Wiljo Hooijmans
Opmaak	Ontwerpstudio G.O.
Drukkerij	De Boekendrukker Van Nederland
Jaaruitgave	maart 2026, 1 ^e druk
ISBN	978-90-836694-4-1
NUR	773

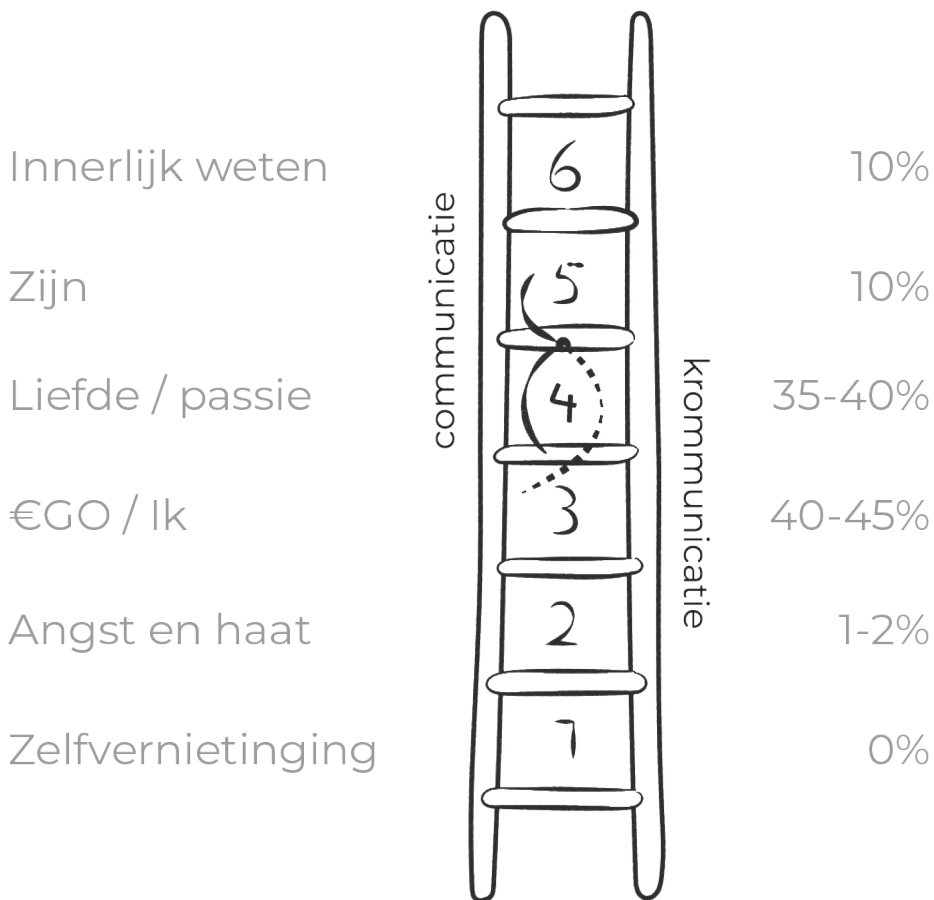
De meditaties zijn beschikbaar als gesproken versie. Voor meer informatie over sessies, opleidingen, workshops en nieuwe ontwikkelingen, of om je aan te sluiten bij de community van gelijkgestemden, zie www.steffreriks.nl.

Laten we samen bouwen aan de nieuwe werkelijkheid.

Disclaimer: Dit boek is bedoeld ter informatie en persoonlijke ontwikkeling. Het vervangt geen professionele medische of therapeutische begeleiding.

Copyright: Graag dragen wij bij aan het verspreiden van de inhoud van dit boek. Vermenigvuldigingen en het gebruik in cursussen is toegestaan, maar alleen na toestemming van auteur en illustrator/kunstenaar en fotograaf. Op tekst, geluid en beeld rust copyright.

DE DIMENSIELADDER



INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	11
Basisdeel: de fundamenteën van bewustzijn	13
Element I: Inleiding – van hebben naar zijn	13
Waarom dit boek?	13
De dimensieladder	20
Gronden	28
Element II: De zes dimensies	41
Dimensie 1 – zelfvernietiging	41
Dimensie 2 – angst en haat	44
Dimensie 3 – euro, ego en ik	50
Dimensie 4 – liefde en passie	58
Dimensie 5 – zijn	68
Dimensie 6 – innerlijk weten	76
Element III: Verbinding en communicatie	91
Het communicatieprincipe	91
Relaties door de lens van bewustzijn	100
Systemen en structuren	110
De 5%/85%-regel	118
Toepassingsdeel: concreter – praktische tools	127
Element IV: trauma, herstel en groei	127
De wortels van trauma	127

Energetisch herstel	134
Zielsverbinding herstellen	142
Talentontwikkeling	148
Element V: praktische toepassingen	155
Waar sta jij?	155
Jouw groeipad	164
Omgaan met weerstand	174
Celreiniging en zielenmissie	184
Plandeel: de toekomst (wordt beter)	191
Element VI: de grote verschuiving	191
Data en cijfers	191
De nieuwe economie	198
De nieuwe samenleving	206
Jouw rol	214
Hoopvolle toekomst	222
Slotwoord	229
De uitnodiging	229
Persoonlijk van stef	234
Dankbetuigingen	236

VOORWOORD

De Dimensieladder voor iedereen die wil groeien

Welkom bij De Dimensieladder. Dit boek is voor jou; of je nu beleidsmaker bent bij een gemeente of GGD, HR-manager bij een bedrijf, docent of leerling op school, of particulier op zoek naar meer bewustzijn en richting in je leven.

Ik heb het geschreven omdat één ding vaststaat: bewustzijn verschuift, en daarmee de wereld waarin we leven, werken en leren. Jongeren die thuiszitten, medewerkers die uitvallen, teams die botsen, individuen die vastlopen. Het heeft allemaal te maken met een mismatch tussen bewustzijnsniveaus. De Dimensieladder biedt een helder model om dat te zien, begrijpen en te verschuiven.

Niet elke pagina is voor iedereen even direct relevant, en dat is oké. Bij bedrijven werken immers ook mensen met dimensieverschillen, bij scholen zitten leerlingen en docenten op verschillende trappen, en particulieren raken vanzelf diepere lagen aan zoals trauma en zielsverbinding.

Lees wat resoneert: scan naar jouw situatie. De basis legt de zes dimensies uit. Praktische tools (vanaf Element V) zijn direct toepasbaar voor werktrajecten, teambuilding of persoonlijke groei. Diepere lagen zoals energetisch herstel (Element IV) komen vanzelf naarmate je ermee werkt – eerst binnenkomen, dan ontdekken.

Mijn systeem is universeel: het helpt jongeren aan werk, bedrijven floreren, scholen verbinden, en particulieren helen. Begin bij wat past, en groei door. Jouw pad wacht.

Stef Freriks

Nuland, februari 2026

Je kind komt niet meer uit bed. Je collega valt voor de derde keer uit. Jijzelf voelt dat het leven je niet meer past, maar je weet niet waarom.

248.000 jongeren in Nederland alleen al. Die thuiszitten. Gelabeld met ADHD, autisme, depressie. Een op de tachtig mensen. En het groeit. Steeds meer volwassenen lopen vast. Burn-outs onder dertigers. Hoogopgeleide mensen die het niet meer zien zitten. Wat als ze niet ziek zijn? Wat als ze gewoon in een ander bewustzijn zitten dan de wereld waarin ze moeten functioneren?

F*KC [eindelijk begrepen] legt in kristalhelder taal uit wat er echt aan de hand is. Zes bewustzijnsniveaus - van angst tot innerlijk weten - en waarom de kloof tussen die niveaus mensen laat vastlopen. Niet omdat ze zwak zijn. Maar omdat oude structuren (school, werk, gezin) nog draaien op dimensie 3, terwijl steeds meer mensen in dimensie 4, 5 of 6 leven.

Dit is geen zweverig verhaal. Geen therapie. Geen quick fix. Dit is een praktische kaart die laat zien waar je zit, waarom bepaalde relaties energie kosten, en welke concrete stappen je vandaag nog kunt zetten.

Voor ouders die hun kind niet meer herkennen.
Voor professionals die merken dat hun methodes niet meer werken.
Voor iedereen die voelt dat de wereld verschuift - en die mee wil kunnen bewegen.

Met concrete tools. Met garanties. Met urgentie.

Want het kan niet meer wachten.



ISBN 9789083669441



9 789083 669441

www.steffreriks.nl