

De 7 essenties voor geluk in je relatie

Eerste druk, 2013
© 2013 Gerard Korver

Omslagontwerp: Wibe Koopman
Schilderij: Toos van Holstein
Studio: Wim v.d. Stelt

ISBN: 9789048431298
NUR: 742

Uitgever: Free Musketeers, Zoetermeer
www.freemusketeers.nl



Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever worden openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (I) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (II) voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is.

*De 7 Essenties
voor Geluk in je
Relatie*

Gerard Korver

“Leef als een kind en groei!”

Manuela Korver

Voor wie openstaat voor groei in de relatie

Speciaal dankwoord aan:

Hans van Klink, voor zijn aanhoudende enthousiasme, schrijfadvis, verwerken van correcties en lay-out bewerking.

Maria Stolk, voor haar liefdevolle adviezen.

Norma Baas, voor haar blijdschap bij het lezen van het script en verbeterde interpretaties.

Ruud Baas, voor zijn waardevolle inhoudelijke correcties en aanvullingen. Marian Korver-Schouten, voor haar werk als corrector, wijze opmerkingen en morele steun van mijn boek.

Dit geldt ook voor Manuela Korver. Manuela heeft met groot enthousiasme en doorzettingsvermogen de eindredactie gedaan. Zij heeft mij behoed voor veel stijlfouten, waardoor mijn boodschap lees- en hanterbaarder is geworden. Heel veel dank hiervoor, zus.

Ruud van den Berg, voor zijn geloof in de 7 Essenties.

Tenslotte Wibe Koopman, een 18-jarige talentvolle fotograaf, die met toestemming van Toos van Holstein, haar prachtige schildering als cover mogelijk heeft gemaakt.

Hartelijk dank aan allen die dit boek tot een waardevol geschenk hebben gemaakt. Aan hen die het belang inzien dat je voortdurend onderweg bent te leren en te streven naar een gezonde, liefdevolle relatie.

Opgedragen aan:

Bart en Koen, mijn twee zonen die steeds in staat blijken op de juiste wijze om te gaan met mijn ontwikkelingen. En hulpvader Jaap van Rijt, die met zijn wijsheid de mijne stimuleerde.

Inhoudsopgave

Voorwoord	11
Inleiding	13
Essenties van persoonlijke transformaties	16
Essentie 1 Bewustwording van jezelf	32
Essentie 2 Durf afscheid te nemen	41
Essentie 3 Let op wat je zaait; het wordt je oogst	49
Essentie 4 Ontdek wie je bent, en leef het!	61
Essentie 5 Openstaan als een kind	73
Essentie 6 Maak een diepe verbinding	84
Essentie 7 Voorwaarden voor een goed gesprek	103
Slotbetoog	110
Nawoord	113

Voorwoord

Een relatie, bedoeld als een bron van het grootst mogelijke geluk, kan een bron worden van intense pijn, eenzaamheid en een gevoel van gevangenschap, wanneer de relatie met je partner niet lijkt op te leveren wat je ervan had gehoopt. Wanneer dat gebeurt, is, in de geest van beiden, een scheiding vaak de meest voor de hand liggende oplossing. Het leven is eenvoudig te kort en te kostbaar om verwoest te laten worden door een ongelukkige relatie.

We voelen diep in ons hart de noodzaak tot een zoektocht, naar iemand op aarde met wie wij onszelf één voelen, iemand met wie wij een heilheid ervaren, een zielsverwant, die bij ons past als die ene ware. We willen zo graag door iemand herkend en erkend worden en natuurlijk het liefst door onze partner. Toch lijkt dit alles zo moeilijk te bereiken. Met de bedoeling onze partner te helpen zeggen we soms precies de verkeerde dingen. “Het is net alsof ik niet voor het geluk geboren ben,” vertrouwde mijn vrouw mij eens toe. “Je bent wat je denkt,” antwoordde ik haar. Dat was achteraf gezien niet het juiste antwoord. “Ja,” antwoordde ze nijdig, “en je bent wat je eet, zo lust ik er nog wel een paar!” Hoeveel beter was het geweest een liefdevolle vraag te stellen naar de oorzaak en haar zo het gevoel te geven door iemand begrepen te zijn.

Hoewel we allemaal geneigd zijn de oorzaak van een niet goed lopende relatie bij de ander te leggen, is de kans levensgroot aanwezig dat je na een eventuele scheiding, precies dezelfde problemen in je nieuwe relatie gaat ervaren als die je in de vorige had. Je hebt ze eenvoudigweg meegenomen en in de nieuwe relatie geïmplementeerd. Waarom zou je niet jezelf en je partner de kans geven om de relatie die je nu hebt tot een succes te maken door zelf een transformatie te ondergaan die in de eerste plaats tot jouw geluk zal bijdragen? Dat geluk zul je terugvinden in je relatie met elkaar.

Ook is er een mogelijkheid dat als je de lessen van dit boekje in je huidige relatie begint toe te passen, er geen nieuwe relatie nodig is. Hoewel transformeren een investering vraagt in jezelf en dus hard werken betekent, het nederigheid en het ontwikkelen van kennis en inzicht over het eigen handelen vereist, is het alle moeite waard. Onder de streep betekent het toch nog altijd minder inspanning dan maar gedachteloos doorgaan en pijn, verdriet en frustratie te oogsten en de ene relatie na de andere te verslijten. Steeds maar weer je neus stoten totdat alles weer in scherven op de grond ligt.

Dit boekje is meditatie in letters. Je kunt er kracht uit putten. Het kan je kompas worden. Je kijkt als het ware in een spiegel waarin je jezelf helder kunt bekijken en zien in welke richting je beweegt, maar ook welke richting je uit zou willen gaan. Daarvoor is het van belang dat je het leest met de ogen van je hart. Want alleen daarmee kun je je diepste zelf, je diepste Essentie leren voelen en zien. Alleen met de ogen van je hart kun je de 7 essenties van geluk in een relatie begrijpen en aanvaarden. Dit boek helpt je je eigen behoeften en verlangens te begrijpen en die van je partner. Je zult gaan ervaren hoeveel voldoening en geluk dat oplevert in je relatie. Voor zowel jezelf als je partner. Je ontdekt het geheim van geluk in een relatie.

Het woord Essentie betekent “wezenlijk”, “geestelijke kern”. Gewapend met de kennis van de Essentie van jezelf en met de kennis van 7 essenties voor geluk in je relatie ben je volledig toegerust om in je leven en in je relatie, dat geluk en die voldoening te oogsten, waarvan je intuïtief wist dat het mogelijk was die te ervaren.

Gerard Korver weet met heldere denkbeelden en krachtige bewoordingen door te dringen tot de essentie van het mens zijn. Hij wil graag dat je met het lezen van dit boek de weg vindt naar je diepste innerlijk, het Zelf. Mag het vinden en leven van die weg je leiden naar een gelukkig en vol leven met jezelf en je partner.

Rudolf van den Berg

Inleiding

In dit boek worden de essentiële thema's besproken van persoonlijke groei. Met behulp van die thema's kun je afhankelijk van de fase waarin je verkeert, met of zonder partner leren om tot zelfinzicht en bewustwording te komen. Een relatie onderhouden is een van de meest complexe fenomenen die er bestaan. We gaan relaties immers aan om er ook zelf plezier aan te beleven. Tegelijkertijd hebben we te maken met een unieke ander, die door een relatie met ons aan te gaan, afhankelijk wordt van onze houding, onze inbreng, onze kijk op vriendschap binnen die relatie. Dat wij van die ander 'houden' blijkt geen garantie te zijn voor voldoening en geluk. Zoals een auto en een huis onderhouden moeten worden, zo is dat ook met relaties. Wij hebben onderhoud nodig.

Je maakt kennis met essenties die bijdragen tot diepgaande veranderingen in jezelf. Groei en de daarbij behorende veranderingen zijn een voorwaarde om tot geluk te komen en een gelukkige relatie te creëren. Dit boekje helpt je, je bewust te worden van negatieve 'winst' die ons ertoe brengt bepaald gedrag onbewust in stand te houden. Het blijkt dat wij bereid zijn ons gedrag in stand te houden ook al levert het alleen maar pijn op en geen geluk, ten gunste van 'winst' in de vorm van bijvoorbeeld negatieve aandacht.

Hoe vooruitstrevend en ontwikkeld de mens zichzelf ook vindt, wij zijn bereid de prijs van voortdurende emotionele pijn te betalen als we maar niet hoeven te veranderen. Achteraf, als alles in scherven ligt, zouden we er vaak veel voor over hebben gehad als we de pijn en het verdriet van een scheiding hadden kunnen vermijden. Om dit te vermijden is inzicht nodig in jezelf. Als je niet weet waarom je doet wat je doet en wat de factoren zijn die dat in stand houden, kun je het ook niet veranderen.

Hoe komt het dat we denken wat we denken en doen wat we doen? Zijn we zo eigenwijs? Is het onze starre persoonlijkheid? Is het zo dat we echt niet zouden willen veranderen? Dat is bij velen van ons zeker niet het geval. Maar wat zeker waar is, is dat het niet meevalt om afscheid te nemen van een negatieve aandacht vragende geest waarvan je soms niet eens in de gaten hebt dat je die hebt. Het begint dus allemaal met zelfonderzoek. Te leren herkennen en erkennen van goede en minder goede eigenschappen; in eerlijkheid je zelf eens kritisch onder de loep te nemen; jezelf te zien en accepteren zoals je bent, met je unieke behoeften, verlangens, talenten en zwakheden. Dat is het begin van alle verandering.

Om die reden eindigt ieder hoofdstuk met een bladzijde om aantekeningen te maken en om daarna een aantal vragen te beantwoorden. Die vragen zijn bedoeld om je meer bewust te maken waar je nu staat in je persoonlijke situatie en hoe je in je relatie staat.

Wanneer wij kinderen onbevangen horen lachen en zien spelen, worden wij van binnen diep geraakt. We voelen dan in ons hart een diep gevoel van heimwee en verlangen naar die onbevangenheid. De puurheid van het voelen en het handelen zonder anticipatie naar wat er komen gaat, zonder herinnering aan een verleden. Een kind danst in het moment en ervaart het geluk en de pijn van dat moment. Een kind wordt niet geplaagd door gedachten van status en van roem. Het is zichzelf, wil anderen accepteren, maar wil zelf ook geaccepteerd worden.

Wanneer je al je oordelen, zekerheden, angsten, goed- en foutoordeelen naast je neer weet te leggen, zal de energie die bij jouw Essentie hoort, gaan stromen. Je gaat leven naar je Essentie, naar wie je diep van binnen bent. Je komt als het ware in een nieuw Bewustzijn terecht dat met jou mee wil dansen. Geef die innerlijke Essentie van je ziel de ruimte. De uitnodiging is: VOEL in je hart waar je werkelijk naar verlangt, maak contact met je Essentie en LEEF wie je bent. Mag jouw rups een vlinder worden en jouw ei, de paradijsvogel van je dromen.