

# **Ik Ben** (Mij)

*Jij en alles om je heen*  
*Jouw weg naar gezondheid, geluk en vervulling*

(Deel II van III)

**[www.annamariievanderkwast.nl](http://www.annamariievanderkwast.nl)**

**© 2015 A.M.I. van der Kwast**



# Inhoudsopgave

<b>Ik Ben (Mij)</b>	<b>5</b>
<b>Deel I: Bevrijd je denken</b>	<b>9</b>
1.1 Word vrijer, denk over je eigen grenzen heen	9
1.2 Verandering van perspectief, krijg meer mogelijkheden, verander je leven	15
1.3 Ben je, of denk je dat je bent?	21
1.4 Een kleine verandering, een groot verschil: bouw je of breek je af?	24
1.5 ITIL & ISO-certificatie: het naleven, of het leven van regels	26
1.6 Het verhogen van de effectiviteit (voor bedrijven en individuen)	29
1.7 Wat de boer niet kent, dat vreet hij niet: laten we het eetbaar maken	39
1.8 Leren is eindeloos: de diepte in	44
1.9 Niveau van stress, onrust in het hoofd en spanning in het lichaam gaan samen	48
1.10 Non-dualisme en keuzevrijheid	51
<b>Deel II: In verbinding</b>	<b>54</b>
2.1 Als we het alleen maar konden zien	54
2.2 Durf jij? In- of uit connectie	61
2.3 Liefde en vriendschap	65
2.4 Intieme relaties: wat we wensen en wat we ervan maken	68

## Inhoudsopgave

<b>Deel III: Tijd en Ruimte creëren</b>	<b>72</b>
3.1 Waaron denken we dat we onvoldoende tijd hebben?	72
3.2 De ervaring van ruimte en tijd oprekken	76
3.3 Ruimte en tijd creëren, denk zonder te denken	79
<b>Deel IV: Terug naar balans</b>	<b>87</b>
4.1 Helen door aandacht	87
4.2 Basis van psychologische en psychiatrische ziektes	91
4.3 Waaron diëten niet werkt	100
4.4 Lichaamstaal	106
4.5 Ziekmakend- en helend gedrag	116
<b>Outro: Ik Ben (Mij) - jij en alles om je heen. Jouw weg naar gezondheid, geluk en vervulling</b>	<b>124</b>

### **Andere delen:**

Deel I – The Miracle of Being you / Fulfilling your potential:  
succesvol met heel je hart

Deel III – Eenheid: liefde, alles inclusief

## **Ik Ben (Mij)**

Wanneer ik mij ben, wie ben ik?  
Wanneer ik mij ben, waar zal ik dan zijn?  
Wanneer ik mij ben, wat wordt er dan van me verwacht?  
Vertel me, wanneer ik ben, wie is mij?

Ik ben, betekent dat jij bent  
Ik ben, betekent dat het allemaal waar is  
Ik ben, betekent ben gewoon  
Ik ben, dat is waar jij zult zijn

Maar wanneer ik ben, wat betekent het?  
Wanneer ik ben, wat is het dat ik moet doen?  
Wanneer ik ben, hoe ziet het eruit?  
Alsjeblieft vertel me, wat is het om mij te zijn?

Om jou te zijn, betekent dat niemand dat zeggen kan  
Om jou te zijn, betekent dat alleen jij dat weten zal  
Om jou te zijn, is wat jij ervan maakt  
Om jou te zijn, dat is wie je bent

Dus ik ben mij  
Jij bent jij  
Wij zijn wij  
En dat is gewoon mij?

"Ik Ben (Mij): jij en alles om je heen. Jouw weg naar gezondheid, geluk en vervulling" is er één van groeiend bewustzijn. Een groeiend bewustzijn van wie jij bent dit leven, waarom je hier bent, hoe je verbonden bent met de wereld om je heen en de invloed die je hebt op de wereld om je heen door wie je bent. Het is de weg terug naar wat voor jou IS, in plaats van dat het gaat over wat goed en fout/slecht is.

We limiteren onszelf gigantisch door alle grenzen die we stellen en de plaatjes die we in ons hoofd maken. Neem iets als 'verantwoordelijkheid'. In de taal van de meeste mensen betekent dit dat je bepaalde regels volgt en dat je je 'gepast' gedraagt naar wat wordt gezien als 'goed'. Dit is een plaatje dat we hebben gemaakt. In werkelijkheid, en dan gebruik ik graag het engelse woord responsibility (the ability to respond), gaat het nemen van verantwoordelijkheid over het vermogen om te reageren; te reageren op wat er gebeurt. Dit verschil in hoe we verantwoordelijkheid zien en ervaren, gaat over het verschil tussen dingen verbergen en eerlijk zijn; het maakt het verschil tussen of mensen in de psychiatrie belanden of niet; het maakt een gigantisch verschil in hoe we naar elkaar kijken en met elkaar omgaan. Het doel van dit boek is om je grenzen op te rekken. Het doel is om anders naar het leven te kijken, en zo terug te gaan naar wie je bent. En op die manier steeds blijer te zijn met wie je bent en van binnenuit gezond te zijn en voldoening te krijgen. Voldoening krijgen niet vanwege iets speciaals, maar gewoon omdat jij bent wie je bent.

Dit boek is zo opgebouwd dat je kunt ontdekken hoe jij verschillende dingen in je leven benadert, hoe je jezelf limiteert, en hoe je vrijer kunt worden in de keuzes die je maakt. Ik heb over allerlei onderwerpen stukken geschreven en heb ze onderverdeeld in vier delen: bevrijd je denken; in verbinding; tijd en ruimte creëren, en 'terug naar balans'. Aan het einde van ieder stuk vind je een blok met vragen. De tekst is er om je te inspireren; om je bewustzijn te verhogen omtrent diverse onderwerpen, en om makkelijker te herkennen hoe je naar het leven kijkt en ermee omgaat.

### **Over de auteur**

Annamarie van der Kwast heeft een passie voor het leven en voor leren in het leven. Ze is Drs. in de Communicatiewetenschap, een gecertificeerd Shiatsu masseuse, Reiki practitioner & Master, Grinberg practitioner level I en ze heeft Psychologie gestudeerd. Annamarie heeft twintig jaar lang tafeltennis gespeeld op het hoogste niveau in Nederland, heeft veel werkervaring in verschillende soorten organisaties en verschillende soorten banen: van het Nederlands Kanker Instituut tot en met een IT-bedrijf, en van organisatie-adviseur tot en met therapeut. Hiernaast heeft ze de nodige hoeveelheid levenservaring opgedaan. Deze reeks boeken zijn een resultaat van al dit.

### **Let op:**

Als je wilt leren, probeer dan met een open vizier te lezen. Het idee is om buiten je eigen kaders te kijken, en om het leven

anders te zien en te ervaren. Dit is alleen mogelijk als je bereid bent om de ideeën die je hebt over hoe het hoort te zijn en de bijbehorende oordelen opzij te zetten tot nadat je de tekst hebt gelezen. Wanneer je in de tekst een oordeel tegen denkt te komen, stel jezelf dan de vraag: "Wordt dit hier werkelijk gezegd of is dit een gevoelig onderwerp voor me?" Doe de evaluatie van de tekst (Wat is mijn mening?) na het lezen en niet tijdens. Op die manier geef je jezelf de kans nieuwe informatie en inzichten te verkrijgen.

Probeer de context van een verhaal te lezen en je niet te fixeren op bepaalde woorden. Het is mogelijk dat ik hetzelfde woord op een andere manier gebruik in verschillende verhalen. Als je in staat bent om de verhaallijn te volgen, dan zal de reden daarvan helder zijn. Misschien zet het je zelfs aan het denken over de manier waarop we met elkaar communiceren. De neiging om dingen rigide te maken, bestaat ook in het gebruik van woorden.



## **Deel I: Bevrijd je denken**

### **1.1 Word vrijer, denk over je eigen grenzen heen**

Is het makkelijk voor jou om buiten je eigen grenzen te denken?

Ben je je bewust van de grenzen die je hebt gesteld? Grenzen die je hebt wanneer je aan dingen denkt? Grenzen betreffende wat mogelijk is en wat niet? Grenzen betreffende wat juist is en wat niet?

De slogan 'think outside the box' is er één die regelmatig langskomt, maar wat betekent het? Ik bedoel, het is alleen mogelijk om buiten je eigen kaders te denken wanneer je weet wat jouw kader is. En om het simpel te maken, we hebben allemaal een kader waarbinnen we denken. We groeien allemaal op een bepaalde manier op, met bepaalde regels, normen, waarden en structuren om ons heen.

In mijn omgeving wordt het spugen op de grond niet gezien als iets wat je doet. In delen van China schijnt dit heel normaal te zijn. Is het dus iets smerigs omdat ik opgegroeid ben met het idee dat het smerig is? Nee, dat is gewoon mijn denkkader. Vind ik het een aangename gewoonte? Nee, maar ik realiseer me wel dat voor sommige mensen het heel normaal is. Dit betekent dat wanneer ik me in die omgeving beweeg ik ermee om moet gaan zonder er oordelen aan te hangen zoals: “Dat is a-sociaal,” “Die mensen zijn smerig” et cetera, omdat het niks over de mensen zegt. Daarnaast wanneer het mij gevraagd word, zal ik nog steeds eerlijk aangeven dat ik het een smerige gewoonte vind.

Realiseer je, zolang je gelooft in het denkkader waarmee je bent opgegroeid, heb je over alles, op het moment dat je het tegenkomt, oordelen aan de hand van 'jouw regels': dit is correct, dat is niet, dit

is goed en dat is slecht. Wanneer je naar een land gaat waar mensen opgroeien met andere regels, dan kijk je naar ze aan de hand van de regels waarmee je zelf bent opgegroeid.

Een voorbeeld, een oordeel dat ik vaak hoor over mensen afkomstig uit zuidelijke landen, is dat ze lui zijn en niet werken. Toen ik op Kreta woonde, heb ik het leven daar van dichtbij meegemaakt. Ten eerste, een groot deel van het jaar en vooral in de zomer is het er behoorlijk heet. Als gevolg hiervan zijn de dagen daar anders gestructureerd dan in de landen die ik ken en meer noordelijk gelegen zijn. De dagen beginnen eerder, eindigen later en midden op de dag is er ruimte voor siësta. Mensen uit noordelijke landen denken vaak dat je in die hitte in hetzelfde tempo kunt werken als dat zij gewend zijn. En natuurlijk, alles is mogelijk maar probeer het zelf eens en zie wat je na verloop van tijd doet.

### **Vrijer worden en persoonlijke ontwikkeling**

Het is makkelijk om oordelen te hebben. Het betekent dat je niet naar jezelf hoeft te kijken; dat je niet hoeft te kijken naar hoe je in het geheel functioneert; je hoeft je niet bewust bezig te houden met of jij je leven fijn vindt, of je vindt dat het geheel op een aangename wijze functioneert en je hoeft je weg niet te vinden in het zoveel mogelijk jezelf zijn, want persoonlijke ontwikkeling is iets extra's, toch?

Realiseer jij je wat je zegt wanneer dit jouw opinie is? Het betekent namelijk dat het je niks uitmaakt. Je geeft niet om jezelf en niet om anderen. En ik weet dat dat hard klinkt, maar het is waar. Het leven is beweging en persoonlijke ontwikkeling bestaat uit beweging. De

dood is het tegenovergestelde. Wanneer je persoonlijke ontwikkeling als iets 'erbij' ziet, of als niet belangrijk, dan ben je (langzaam) aan het dood gaan. Wat doe je hier als je gewoon je tijd aan het verdrijven bent? En ik bedoel dit niet als verwijt, maar als vraag: “Waarom BEN je dan hier?”

Waarom is persoonlijke ontwikkeling eng?

- Het betekent dat je het niet weet;
- Het betekent dat er geen (schijn)veiligheid is;
- Het betekent dat het mogelijk is dat je in de ogen van anderen bij tijden faalt (maar realiseer je dat falen alleen daar bestaat, waar mensen oordelen hebben);
- Het betekent dat je dingen van jezelf zult ontdekken die je niet leuk vindt;
- Het betekent dat je moet leren om dingen te ervaren in plaats van over ze gelezen te hebben;
- Het betekent dat je moet leren om zelf te bepalen hoe je in het leven staat in plaats van regels te volgen 'gewoon omdat';
- Het betekent dat er geen correct en incorrect is, en geen goed en slecht;
- Het betekent dat je werkelijk moet gaan leven;
- (vul in wat er verder nog bij je opkomt).

Waarom is persoonlijke ontwikkeling het waard?

- Het betekent dat het leven iedere dag intenser wordt;
- Het betekent dat je de kleine dingen in het leven meer leert waarderen;

- Het betekent dat je in staat bent om je werkelijk met alles om je heen te verbinden;
- Het betekent dat je leert om zelf de touwtjes in handen te nemen;
- Het betekent dat je je leven niet hetzelfde hoeft te leven als anderen dat doen;
- Het betekent dat er vele mogelijkheden zijn;
- Het betekent dat je krachtiger wordt en meer energie krijgt;
- Het betekent dat je ontspannen mag zijn;
- Het betekent dat je jezelf mag zijn.

### **Leren in het leven**

Its om uit de weg te ruimen is het idee dat je een opleiding, meditatie, yoga of wat dan ook anders, moet doen om jezelf te ontwikkelen. Je kunt je ontwikkelen en leren om beter voor jezelf en je omgeving te zorgen, waar, wanneer en hoe je maar wilt. Het is niet iets dat afgescheiden is van het dagelijks leven. Je leert juist door het dagelijks leven en alles wat je daarin tegenkomt daadwerkelijk te ervaren. Ik vraag me zelfs af of je wel leert wanneer je de twee als afgescheiden onderdelen beschouwd. Op z'n minst limiteer je jezelf. Het betekent dat je grenzen stelt waar ze niet zijn. En daarnaast, realiseer je, dat je jezelf op die manier opdeelt: "Hier ben ik iemand anders dan daar."

### **Ontwikkeling en heling gaan samen**

In hoe meer grenzen je gelooft, hoe minder je in het hier en nu bent met als gevolg dat je niet zo veel kracht hebt om jezelf te helen, aandacht te besteden aan, en goed voor jezelf te zorgen. Usui, de

grondlegger van de Reiki Methode, was op zoek naar een manier om verlichting te bereiken door middel van persoonlijke ontwikkeling. Heling was iets dat van nature gebeurde door de ontwikkeling, maar het was niet zijn hoofddoel.

Wat er gebeurt wanneer je gelooft dat je je leven op een bepaalde manier moet leven omdat je met die ideeën bent opgegroeid, is dat je jezelf klein maakt en jezelf beperkt in de mogelijkheden die je hebt. Stel je een universum voor waarin alles mogelijk is. En de ruimte die jij inneemt, is de kleine ruimte die jouw wereldbeeld representeert. Jij blijft ronddraaien in de kleine ruimte die je hebt gecreëerd zonder je te realiseren dat daar buiten de ruimte eindeloos is. Leven is beweging en ontwikkeling. In leven zijn, betekent ontdekken, groeien en uitbreiden.