

Leven in balans

www.steffievandierendonck.com
www.zhendria.be

Leven in balans: Her-vind je pasie!

Steffie Vandierendonck

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen of op welke andere wijze ook na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Schrijver: Steffie Vandierendonck
Coverontwerp: Steffie Vandierendonck
ISBN: 9789402146707
©2016 Steffie Vandierendonck

Inhoudsopgave

Aan het begin van het pad.....	9
Mijn geschenken voor jou.....	11
Het verhaal: De weg naar jezelf.....	15
Les 1: De zoektocht.....	53
De zoektocht.....	55
De gids.....	55
Het belang van verhalen.....	57
Practicum.....	61
De magische spiegel van inzichten.....	64
Les 2: Dromen in haalbare doelen gieten.....	67
Stenen verzamelen = jeugd wensen bovenhalen.....	67
De grot van intenties.....	70
Practicum.....	73
Het levenswiel.....	75
Delen van het wiel.....	78
De middelen verzamelen.....	82
De magische spiegel van inzichten.....	83
Les 3: De poortwachter en het wachtwoord.....	85
De poort en de poortwachter.....	85
Het wachtwoord.....	86
Alles verloopt in golven van drie met een pauze tussenin...	87
Practicum.....	91
De magische spiegel van inzichten.....	97
Les 4: De spiraal en het belang van rituelen.....	99
De spiraal.....	99
Het ritueel: onszelf voorbereiden.....	101
Practicum.....	107
De magische spiegel van inzichten.....	110
Les 5: Aarden.....	111
Wat is aarden?.....	111
Het belang van tot rust komen.....	112
Het schip.....	114

Het levensdoolhof.....	116
Practicum.....	117
Lichaam/fysiek tot rust brengen.....	117
Je geest tot rust brengen.....	120
De magische spiegel van inzichten.....	122
Les 6: Loslaten.....	123
Loslaten.....	123
Het bewustwordingsproces.....	124
Het verschil tussen bewust en onbewust.....	126
Jezelf vinden is een strijd!.....	128
Nieuwe inzichten.....	131
Wetenschappelijke onderbouwing.....	133
Practicum.....	135
Boven op de berg: de afrondingsfase.....	139
De magische spiegel van inzichten.....	145
Les 7: Kamer van sluimerende ideeën.....	149
Je innerlijke vlam ontsteken.....	149
De grot van intenties betreden.....	152
De kamer van sluimerende ideeën.....	153
Hoe is deze kamer ontstaan?.....	154
Practicum.....	157
De magische spiegel van inzichten.....	161
Les 8: Het altaar van de Wadur Stan.....	163
Een schatkist vol stenen.....	164
De Wadur Stan.....	166
Practicum.....	169
De magische spiegel van inzichten.....	172
Les 9: De batterijen opladen.....	175
Je batterijen opladen: de gezondheidsdriehoek.....	176
Een nieuw waarderingsstelsel.....	180
Practicum.....	185
De magische spiegel van inzichten.....	187

'Een mens kan zo koortsachtig zoeken dat hij niet meer ziet wat hij al heeft.'

Aan het begin van het pad...

Dit boek is het verslag van een reis. Iedereen die op zoek is naar creativiteit, succes, rust, en balans zal er baat bij hebben. Dit kan op eender welk vlak zijn: Je streeft misschien succes na op het werk. Je wilt je huis net en opgeruimd houden. Je wilt, toch zeker naar de buitenwereld toe, overkomen alsof je financiën stevig onder controle zijn,...

Tegenwoordig beschouwen we deze gebieden als afzonderlijke aspecten van ons leven. Toch zijn ze het niet. Het zijn bouwstenen die allemaal samen een complete persoon vormen. We denken dat het voldoende is om slechts aan 1 gebied aandacht te besteden, maar de werkelijkheid toont ons een ander beeld: Meer en meer mensen lijden aan een burn-out of bore-out. Ze zijn oververmoeid, depressief, zien hun kinderen niet opgroeien of verliezen hun partner,...

Om dit te voorkomen ben ik mijn leven gaan zien als een formule. Alle bouwstenen waar ik het over had zijn de ingrediënten. Als je ze allemaal samenvoegt en het juiste evenwicht tussen hen vindt, krijg je een volmaakte balans. Dan verandert alles wat je doet in goud en wordt elk gebied van je leven succesvol.

Ook jij kan dit bereiken. Ik ben er zeker van. Dit boek zal je hierbij helpen, net als de leven in balans Facebook-groep en andere middelen die nu tot je beschikking staan en die je de komende weken zal leren kennen.

Ik wens je veel plezier op je ontdekkingsstocht,

Steffie Vandierendonck
Je gids en reisgezel



Mijn geschenken voor jou...

Wanneer je de boodschap uit deze pagina's tot je laat doordringen en je hun kennis werkelijk in ervaringen omzet zal je een aantal geschenken ontvangen. Deze geschenken komen niet zozeer in fysieke vorm tot je, maar bestaan eerder uit eigenschappen en waarden die je zult verwerven.

Ze kunnen voor iedereen verschillen en het zal van je eigen toewijding en inzet afhangen hoeveel en in welke mate je ze verkrijgt. Hieronder volgt een greep uit wat je aan het eind van deze reis kan overhouden:

Bewustwording: Alles begint bij bewustwording. We moeten eerst weten wat we wel en niet willen voor we iets kunnen veranderen. Leer hoe je je aandacht naar binnen kunt richten om je bewust te worden van mentale en fysieke blokkades die je geluk in de weg staan.

Ontdek je ware doel en hoe je dit kan scheiden van valse noden.

Vind je eigen stem.

Schenk jezelf vervolgens de gave van kennis. Het leven is namelijk niet een geheim dat verborgen moet worden, maar een geschenk dat je deelt. Door zelfkennis zal je de uitdagingen op je pad beter de baas kunnen.

Rust: Doorheen dit boek zullen we manieren onderzoeken om tot rust te komen en jezelf te aarden. Je moet eerst rust vinden in je eigen omgeving en je goed voelen bij jezelf voor je überhaupt iets voor anderen kan betekenen.

Wanneer je een ankerpunt hebt zal je veel sneller resultaten boeken en minder inspanningen moeten leveren.

Creatie: Dit boek haalt de magie uit dingen door uit te leggen wat ze zijn en hoe ze werken. Zo ontdek je tegelijkertijd een nieuw soort magie, namelijk die van weten dat je er deel van uitmaakt en dat jij jouw werkelijkheid creëert.

Ontdek je eigen stem. Her-ontdek je passie en gebruik je talenten om meer kleur in je leven te brengen. Wees niet langer bang voor je creatieve kant, maar leer hem doeltreffend gebruiken.

Transformatie: Verander je angsten in gaven die je kan delen met de buitenwereld. Vind een weg voorbij de chaos en de obstakels die het leven momenteel voor je opwerpt en transformeer ze in mogelijke opties en opportuniteiten.

Laat emotionele ballast op cellulair niveau los. Maak je dromen waar en word de hoogst mogelijke visie van jezelf.

Balans: Dit is waar we uiteindelijk allemaal naar streven om een volmaakt gelukkig leven te leiden.

Fundament: Met dit boek wil ik een totaalconcept aanbieden zodat je alle kennis en tools in handen hebt om je eigen leven een make-over te geven.

Als jij het toelaat kan dit boek de basis vormen waarop je de rest van je leven kunt bouwen. Al wat je eerder leerde of nog zult ontdekken zal je er ergens kunnen in inpassen. Ik weet dat dit een krachtige bewering is. Toch kan het zo zijn.

Bovendien krijg je via de gratis Facebookgroep 'Leven in Balans' toegang tot een groeiende gemeenschap die dezelfde idealen deelt en waar je ervaringen en ideeën kunt uitwisselen.

Klei in je handen: Dit boek kan zijn wat je maar wilt. Een gids die je als een pijl de juiste richting wijst. Een werkboek. Een bron van inspiratie. Een vonk die je innerlijke vlam ontsteekt.

Het verhaal: De weg naar jezelf.

Ik hou van verhalen die beginnen met er was eens... Ze voeren me steeds terug naar een andere tijd waarin alles magisch lijkt en tegelijkertijd echter aanvoelt: de emoties, de beproevingen, de overwinningen,...

Het is niet zo dat ik wil dat die plaats van dromen en verbeelding de werkelijkheid is, daarvoor hou ik te veel van ons modern comfort. Wat ik echter wel in dit leven wil integreren is de mate waarin we voelen en echt onszelf kunnen zijn. We zouden moeten kunnen doen wat we willen en waartoe we voorbestemd zijn terwijl we verbonden zijn met de cyclus van leven, dood en wedergeboorte.

En zo begint dit verhaal met er was eens een klein meisje dat Nola heette. Ze hield van spelen in de tuin en zwerven door het bos. De natuur was haar tweede thuis, bomen waren haar vrienden en stenen haar schatten. Overal waar ze kwam verzamelde ze deze stenen om ze thuis in een metalen doos te stoppen. Daar wachtte ze verlangend af tot ze hun geheimen met haar zouden delen over vergeten dagen en dingen die nog moesten komen... Maar dit gebeurde niet.

Ze verzamelde steen na steen en stopte ze allemaal in haar schatkist. Naarmate ze ouder werd bleef het niet bij stenen uit de tuin, maar schakelde ze over op edelstenen en mineralen die ze kocht met haar zakgeld of op speciale gelegenheden cadeau kreeg. Ze hadden alle mogelijke maten en vormen: groot, klein, zwaar, licht als een veertje,... Ze hadden alle kleuren van de regenboog. Sommige waren donker als de nacht, andere doorzich-

tig. Nola verzamelde zoveel soorten als ze kon. Ze kocht zelfs mooie plastic boxen om ze in op te bergen. Tevergeefs.

De stenen spraken nooit een woord. Ondertussen draaide het levenswiel jaar na jaar verder in de spiraal van het leven. Nola werd een tiener. Ze raakte het niet echt beu om naar de stenen te luisteren, maar het leven haalde haar in. Andere dingen eisten haar aandacht op. De dozen met edelstenen en mineralen werden in een donkere kast gestopt waar ze langzaam vergeten werden... tot nu.

Nola ging verder met haar leven en deed wat van haar verwacht werd: studeren, werken, haar huishouden runnen, voor de kinderen zorgen,...

Meestal ging alles goed, maar sommige dagen had Nola het gevoel dat ze iets miste in haar leven. Dan leek het alsof ze in slaap gevallen was net als de stenen in haar kast. Ze had de dozen met zich meegenomen toen ze verhuisde. De 'gewone kiezels' uit haar tuin had ze weggegooid, maar iets in haar hield nog vast aan de duurdere edelstenen. Zo stopte ze hen van de ene donkere kast in de ander en op een dag, schijnbaar zonder reden, moest ze hieraan denken.

Ze beeldde zich in hoe ze hen uit hun natuurlijke omgeving weggesleurd had en hen zo van het leven beroofde dat ze hadden kunnen leiden. Nola wist dat dit een gekke gedachte was. De stenen zouden het niet erg vinden. Ze konden niet voelen of denken. Ze hadden geen ogen, oren of mond. Ze hadden zelfs nooit een woord gesproken. En toch wist Nola hoe ze zich zouden voelen.

Vandaag voelde het alsof iemand haar ook in zo'n doos gestopt had en haar zo beroofde van het leven dat ze had kunnen hebben. Ze kon het niet beter beschrijven alsof ze op het podium van een volgepakte theaterzaal stond en de hoofdrol speelde in een toneelstuk. Ze deed wat van haar verwacht werd en zei de woorden die de regisseur haar influisterde, maar zonder er echt iets bij te voelen. Het ging zelfs zo ver dat ze zich verveelde. Haar ogen werden zwaar en ze viel in slaap. Eén ademtel ging voorbij. Twee ademtellen. Drie. Om haar heen ging het toneelstuk verder en iemand riep: '**Sesam open u!**'

Nola schoot wakker en staarde voor zich uit. 'Wat was dat?' De stem kwam niet uit haar hoofd dus speurde ze de omgeving af. Ze keek voor zich uit naar het publiek dat bestond uit familie, vrienden en compleet onbekende gezichten. Ze lachten naar haar en moedigden haar aan. Toch voelde Nola een rilling langs haar ruggengraat lopen. Ze hoorde hier niet te zijn. Ze keek naar links en voelde de neiging om in de coulissen te vluchten. Daar zou ze veilig zijn. Daar zou niemand haar zien. Daar zou alles in orde komen. Voor ze echter wegrende keek ze naar rechts... en dit zou haar hele leven veranderen.

Hier schoof de deur van een grot open en onthulde een immense schat. Nola rende erheen en wreef in haar ogen om er zeker van te zijn dat ze wakker was. De grot lag niet alleen volgestapeld met goud, zilver en eurobriefjes, maar ook met waarden en idealen, **dromen** en **wensen**. Hier schitterden de edelstenen uit haar dozen in al hun glorie. Nola zag er werkelijk alles wat haar

hartje begeerde. Haar mond viel open van verbazing en ze dacht: 'Zoveel geld! Dat wil ik ook!' In ons dagelijks leven wordt dat dan: 'Die vrouw is zo lenig. Ik mag al blij zijn als mijn schouders niet van spanning naast mijn oren blijven hangen.' of 'Wat een leuke job heeft die kerel. Gelukzak, ik stond vanmorgen weer een uur in de file.'

Dan schoof de deur van de grot langzaam dicht. Om zo lang mogelijk een glimp op te vangen van haar droomwereld plooid Nola zichzelf in bochten die ze, met haar niet zo lenige lijf, niet voor mogelijk hield. De volgende dag zou ze ongetwijfeld zo stijf als een plank en het was allemaal voor niets. De deur viel onherroepelijk in het slot. In een mengeling van frustratie en ontgoocheling riep ze: 'Ik wil dat ook!'

Vanuit de grot antwoordde een stem: 'Geen probleem. Je kan het.'

Nola schrok. Iemand had haar gehoord. Verwonderd klopte ze op de deur en vroeg: 'Hallo?'

De stem antwoordde: 'Hallo.'

'Wie bent u?' vroeg Nola nieuwsgierig.

'Ik ben Ali Baba de poortwachter.'

Nola vond dit een vreemde naam. Ze wilde de man echter niet beledigen en zei: 'Ik ben Nola. Ik zou graag zoals u worden. Kunt u de deur voor me opendoen?' Dan schoot haar te binnen wat ze van haar moeder altijd moest zeggen en snel voegde ze eraan toe: 'Alstublieft?'

De deur bleef echter dicht en de stem vroeg: 'Wachtwoord?'

Nola begreep er niets van. Met gefronste wenkbrauwen papegaaide ze hem na: 'Wachtwoord?'

'Ja,' zei de stem, 'je hebt het wachtwoord nodig om binnen te komen.'

Nola werd ongeduldig. Een golf frustratie borrelde uit haar buik omhoog. Hoe kon zij dat nu weten. Ze hadden toch geen code afgesproken! Ze kende de man aan de andere kant van de deur niet eens. Ze kon nu ook helemaal niet nadenken. De schatten blonken nog in haar herinneringen. Ze wilde ze zo snel mogelijk vastgrijpen en in haar zakken proppen... Maar het bleef stil. Bang dat ze de poortwachter beledigd had, vroeg ze nu poeslief: 'Zou u alsjeblieft, voor mij, voor één keer een uitzondering kunnen maken?'

'Nee,' zei de stem kordaat. 'Ik heb het wachtwoord al genoemd toen je sliep.'

'Kunt u het dan niet herhalen? Nu ben ik klaarwakker.'

'Nee, de deur blijft dicht tot jij je het wachtwoord herinnert.'

Nola draaide zich van de grot weg en zuchtte. Nee, nee, nee, dat was al wat die man kon zeggen. Maar wat was het juiste woord?

Terwijl ze nadacht liep er iemand voorbij die haar aandacht trok. Het was een oude man met grijswit haar tot op zijn rug en boomblaadjes in zijn rommelige baard. De kraaienpootjes rond zijn ogen benadrukten zijn leeftijd. Hij droeg eenvoudige kleren en rieten sandalen. Om het blauwe touw aan zijn middel hingen bobbelige, leren zakjes. In zijn rechterhand hield hij een prachtige eikenhouten staf. Hij was zo in gedachten verzonken dat hij