

Op eigen kracht



Je bent veel meer waard dan je denkt

Lian Verkerk

Lian Verkerk
Op eigen kracht
ISBN: 9789402181401

In dit boek wordt persoonlijke acceptatie maar ook persoonlijke ontwikkeling besproken. Vaak richten we ons op het ontwikkelen van onszelf zoals onze persoonlijkheid, talenten, valkuilen en competenties. We willen allemaal meer en betere prestaties van elkaar, van onze omgeving en van het dagelijks leven. De lat wordt steeds hoger gelegd. Dat is niet per se iets slechts, want zo blijf je groeien en in ontwikkeling. Dat zal ook altijd zo blijven in het leven; ontwikkeling. Maar we moeten niet vergeten dat acceptatie even belangrijk is als ontwikkeling. Misschien wel belangrijker. Want als we steeds meer en beter willen, dan houdt die zoektocht nooit op, want het kan altijd beter, hoger en meer. Als we vanuit deze vorm van denken en handelen werken dan zullen we nooit echt volledig geluk bereiken, omdat we altijd bezig zullen zijn met het vinden naar meer. Maar als acceptatie een grotere rol speelt dan ontwikkeling, dan zal je merken dat je gelukkiger en blijer wordt, omdat je accepteert waar je nu bent. En als je waardeert waar je nu bent, dan zul je ook waarderen waar je morgen zult zijn. Het accepteren dat het hier en nu meer dan genoeg is en daardoor streef je minder naar morgen. Momenten worden meer op prijs gesteld en positiever ervaren, je zult er meer personen door waarderen rondom je, maar ook jezelf, als individu. Ik wil niet zeggen dat je jezelf niet mag ontwikkelen, maar bij acceptatie gaat het erom, om even stil te staan wat er nu gebeurt, wie je nu bent en wat er nu ervaren kan worden en dat dat al goed is. Het maakt dan even niet uit of je het beter wil of kan. Het is de goedkeuring van het nu. Wie je nu bent, waar je nu bent, wat er rondom je speelt en dergelijke. Maar aan de andere kant is het ook belangrijk om niet te lang te blijven accepteren. Het is ook belangrijk om te streven naar een betere versie, voor verbetering en aanpassing. Nu zit je vast bij jezelf te denken, wat moet ik nou; accepteren of ontwikkelen? Een antwoord op die vraag is: je moet een balans vinden tussen het accepteren en het ontwikkelen. Ik zal in dit boek aandacht geven aan beide begrippen die allebei cruciaal zijn in ons geluk en het leven. Soms heb ik zelf moeite om deze twee begrippen in evenwicht te houden. Acceptatie vind ik moeilijk, terwijl mezelf ontwikkelen appeltje eitje is. Hierdoor kan ik je over beide begrippen veel vertellen, maar terwijl ik dit boek schrijf, zal ik net als jou, leren om mezelf beter te accepteren en te ontwikkelen; een balans te vinden. Dus ik doe met jou mee tijdens deze reis, samen zullen we dit pad bewandelen, dus je bent niet alleen.

Inhoudsopgave

| | |
|--|----|
| Intro..... | 3 |
| Acceptatie | 5 |
| Leer jezelf beter kennen!..... | 6 |
| Zes dimensies..... | 10 |
| De kracht van positief denken..... | 13 |
| Authentiek zijn..... | 16 |
| Wederzijdse uitwisseling..... | 17 |
| Spiegeltje spiegeltje aan de wand..... | 18 |
| Voice dialogue..... | 20 |
| Sta in je kracht..... | 22 |
| Oordelen..... | 25 |
| Geniet van het leven..... | 27 |
| Leer jezelf beter kennen II..... | 28 |
| Levenslessen..... | 31 |
| Bewandel je eigen pad..... | 32 |
| Ik ben wie ik ben!..... | 34 |
| Levenslessen II..... | 36 |
| Conformisme..... | 39 |
| Emoties..... | 41 |
| Het grootste bewijs dat je meer waard bent dan je denkt..... | 42 |
| Ontwikkeling | 44 |
| Be the best version of yourself..... | 46 |
| Ware zelf..... | 48 |
| Toekomstvisie..... | 50 |
| Keuzes..... | 54 |
| Straal in je eigen manier..... | 56 |
| De boodschap..... | 59 |
| Go for it..... | 60 |
| Vergeven..... | 63 |
| Brief..... | 66 |
| Probleemoplossend vermogen..... | 67 |
| Op eigen kracht..... | 70 |
| Laat je tekenkunst zien..... | 71 |
| Auteur..... | 72 |
| Levenslessen III..... | 73 |



Acceptatie

Acceptatie begint met (zelf)kennis,
Probeer (zelf)kennis te eindigen met acceptatie.
Geluk brengt acceptatie in,
Acceptatie brengt geluk uit.
Accepteer wie je vandaag bent.
Wie je morgen zult zijn zal geaccepteerd worden.

Leer jezelf beter kennen!

Acceptatie begint bij jezelf leren kennen. Als je weet wie je bent dan weet je ook wie je niet bent. Best logisch eigenlijk, toch? Maar als je niet weet wie je bent en wat je motiveert, wat je raakt, je angsten, ontwikkelpunten, behoeftes, wensen, normen en waarden, valkuilen en dergelijke hoe kan je jezelf dan volledig accepteren? Je weet niet wat bij je hoort en wat je accepteren moet. Dus vaak is het niet accepteren van jezelf, de onwetendheid van het eigen kunnen, willen en zijn. Het niet weten dat je veel kracht, liefde, ambities, doorzettingsvermogen en durf bezit. Als je niet weet wat je kan of wie je bent dan accepteer je de stukjes die je wel kent. En vaak kennen we onze tekortkomingen beter dan onze ambities, onze drijfveren en ons geluk. Dus de eerste stap van zelfacceptatie is zelfkennis (en zelfbewustzijn). Vele van ons beweren onszelf goed te kennen, maar wie zijn we eigenlijk, wie ben jij eigenlijk?

Moeilijke vraag; sinds die vraag op verschillende manieren ontleed kan worden. Maar we zullen kijken naar de standaard “Wie ben ik?”-vraag. Telkens zijn er ook opdrachten bij de tekst waar je veel aan kunt hebben op weg om jezelf beter te leren kennen. Want wie wil dat nou niet, weten wie zij zelf zijn? Niet alleen in de breedte maar ook in de diepte, als geheel.

Laten we beginnen bij het begin

Wat is je naam?.....

Hoe oud ben je?

Waar ben je geboren en getogen?

Wat zijn je hobby's?

Wat zijn je talenten?

Wat zijn je valkuilen?.....

Dit zijn de normale basisvragen die je vaak te horen krijgt als je jezelf moet introduceren. Laten we nu eens andere vragen gaan beantwoorden die niet dagelijks gevraagd worden en waar we misschien wat langer de tijd voor moeten nemen. Dus geef niet al te snel antwoord maar sta even bij elke vraag stil. Hoe meer je naar jezelf luistert, des te meer en beter je jezelf leert kennen.

Waar wordt je echt blij van?

.....

Hoe omschrijven anderen jou?

.....

Wat is volgens jou de beste versie van jezelf?

.....

Welk advies geef jij je jongere zelf?

.....

Wat zijn de meest belangrijkste dingen in je leven?

.....

Ben je een doener, dromer, beslisser of denker?

.....

Wat vindt je het leukste aan jezelf

.....

Wat vindt je minder leuk aan jezelf en waarom?

.....

Als je nog maar 3 maanden had om te leven, wat zou je dan doen? En waarom?

.....

Wat zijn de mooiste dingen die je hebt geleerd in je leven?

.....

Hoe ziet jouw ideale leven eruit?

.....

Waar ben je het meeste bang voor?

.....

Wat is voor jou de betekenis van het leven?

.....

Wat is jouw levensdoel? Waarom ben je hier?

.....

Als je vandaag alles verliest, naar wie ga je toe?

.....

Wat denk je dat mensen zullen zeggen over jou op je begrafenis?

.....

Wat zou je doen als geld geen probleem was?

.....

Wat zou je anders doen als niemand je zou veroordelen?

.....

Ben je bang voor de dood? En waarom?

.....

Waarmee of met wat kan je niet zonder?

.....

Als je de mogelijkheid hebt om in de toekomst te gaan, wat zou je dan doen of veranderen?

.....

Waar aan twijfel je aan jezelf?

.....

Wanneer ben je op je best?

.....

Wanneer heb jij voor het laatst iets voor het eerst gedaan?

.....

Wat wil je vandaag anders doen dan gisteren?

.....

Wat staat er tussen jou en compleet geluk?

.....

Hoe oud zou je willen zijn op dit moment? Waarom?

.....

Waar besteed je te veel tijd aan?

.....

Wanneer zal je tevreden zijn over jezelf?

.....

Zijn er kansen die je hebt laten liggen waar je achteraf spijt van hebt?

.....

Waarin wil je altijd kind blijven?

.....

Als je een antwoord zou willen weten op 1 vraag en je dat antwoord daadwerkelijk zal krijgen, welke vraag zou je dan stellen?

.....

Waar moet je vaker tijd aan besteden?

.....

Ben jij aardig voor jezelf?

.....

Hoe ziet je ideale dag er uit?

.....

Wat is het engste wat je ooit hebt gedaan?

.....

Welke karaktereigenschap zou je graag willen hebben, veranderen of verwijderen?

.....

Zijn de beste dingen in het leven gratis?

.....

Wat was het beste advies dat iemand je ooit gaf?

.....

Over welke eigenschappen van jou ben je tevreden?

.....

Wat was het beste of mooiste compliment dat iemand je ooit gaf?

.....

Wanneer had jij voor het laatst de slappe lach?

.....

Wat weten de meeste mensen niet van jou?

.....