

© Copyright 2018, alle rechten in dit werk berusten bij Stacey Seedorf.
'De 7 sleutels naar jezelf' is uitgegeven door SOMN Books&Music, Nederland.

Eerste oplage, december 2018

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De auteur neemt geen enkele aansprakelijkheid voor schade, hetzij direct of indirect, van welke aard dan ook, voortvloeiend uit of in verband met het gebruik van de informatie in dit boek. Adviezen zijn altijd vrijblijvend en indien opgevolgd, op eigen risico toegepast.

Foto cover:
Retinas Fotografie
Shanti Media

www.stateofmindnetwork.com
info@stateofmindnetwork.com

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	Blz. 5
Op zoek naar je passie	Blz. 9
Gelukkig zijn in werk en carrière	Blz. 29
Slechte gewoontes afleren	Blz. 49
Gelukkig zijn met geld	Blz. 71
Omgaan met negatieve energie	Blz. 91
Omgaan met bindings- verlatingsangst	Blz. 107
Gelukkig zijn in de liefde en in seks	Blz. 127
In contact komen met jouw inner child	Blz. 145
Gelukkig zijn door meditatie	Blz. 167
Andere werken van Stacey Seedorf	Blz. 191
Coaching & Training	Blz. 193

Inleiding

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom je dit boek gaat lezen, maar in grote lijnen zal het een bepaalde nieuwsgierigheid zijn. Je hebt vragen en je hoopt die vragen beantwoord te krijgen door dit boek te gaan lezen. Het is voor een schrijver natuurlijk onmogelijk om een boek te schrijven dat volledig opgaat voor iedere persoonlijke situatie, maar toch denk ik dat je jezelf heel vaak zult herkennen in de beschrijvingen uit dit boek. Dit boek gaat in zekere zin namelijk wel over j^ó. Het is een boek voor jou en een boek over jou, omdat je een mens bent en in aanleg bestaat er nu eenmaal niet zoveel verschil tussen mensen. Het zijn omstandigheden en ervaringen die de mensen zo verschillend maken, maar in aanleg zijn we min of meer hetzelfde. Een karaktereigenschap of persoonlijkheid van een individu is altijd terug te voeren naar zijn of haar verleden, altijd. En dat is heel interessant, want als je iemand wilt begrijpen ligt het antwoord dus altijd in zijn of haar verleden; opvoeding, omgeving, omstandigheden, scholing, sport, carrière, of wat die persoon dan ook heeft ervaren. Daar liggen alle antwoorden. Het is vaak alleen moeilijk om van iemand precies na te kunnen gaan wat die heeft meegemaakt, want hoever kun je terug in zijn of haar leven en hoe weet je of je informatie compleet is? Misschien mis je wel essentiële informatie die juist het karakter van iemand voor een groot deel heeft bepaald. Maar voor jezelf is dit een stuk makkelijker. Een aantal redenen waarom je dit boek zou kunnen gaan lezen? Je zou bijvoorbeeld nieuwsgierig kunnen zijn naar de werkelijke staat van:

- Jouw huidige leven (werk, privé, financieel)
- De potentie van jouw leven, liefde en werk (maximale bereik)
- Tevredenheid/ontevredenheid over jouw huidige instelling
- Doelen of wensen en hoe ga je daarmee om
- Jouw toekomst

De meeste mensen hebben minstens 1 keer per jaar een moment dat ze zichzelf voornemen om iets op een andere manier te gaan doen. Dit kan van alles zijn; stoppen met roken, drinken, ongezond eten, meer gaan sporten, of een drastische verandering van werk of in een liefdesrelatie. Het komt ook vaak voor dat het moeilijk blijkt om trouw te blijven aan dit voornemen en voor je het weet val je weer terug in het oude gedrag en blijf je niet voldoende gemotiveerd te kunnen blijven om vol te houden. Hoe komt het toch dat het je, ondanks de rationele wetenschap dat het echt beter voor je is om vol te houden, toch steeds niet lukt?

Met dit boek wil ik proberen je meer inzicht te geven in jezelf en van daaruit in jouw persoonlijke mogelijkheden. Misschien ben je heel onrustig omdat je voor je gevoel stilstaat, of zelfs wegglijdt. De kans is groot dat het “probleem” veel minder groot is dan je denkt en dat je eigenlijk alleen even niet goed weet hoe je

alles weer op de rails moet krijgen, of hoe je weer een helder beeld kan krijgen over wat je zou moeten doen. Als je dat heldere beeld weer hebt, zal ook het kwartje weer vallen en pak je zo het leven weer op.

Het enige wat ik van je vraag is om, al lezend, jezelf zo nauwkeurig en eerlijk mogelijk te observeren en dan vergelijkingen te trekken met wat je leest. Dit is namelijk de enige manier waarop je jezelf zal kunnen herkennen. Ook als je een ongemakkelijk gevoel krijgt door een nogal confronterende passage, probeer altijd eerlijk te blijven naar jezelf en over jezelf.

Met voorbeelden en stappenplannen komen we vanzelf bij de antwoorden op alle vragen die je misschien hebt, als je maar in die spiegel blijft kijken.

Maar of je dit boek nu hebt gekocht, gekregen, of toevallig aan het lezen bent, is eigenlijk niet zo van belang. En of je besluit verder te lezen, is ook jouw eigen keuze. Maar het kan natuurlijk nooit kwaad om eens te onderzoeken of de inhoud waardevol voor je kan zijn. Er zullen heus onderwerpen in staan waar je liever niet bij stilstaat, maar vraag je dan eens af waarom je daar niet bij stil wilt staan. Het gaat tenslotte wel over j^ó. En het is de bedoeling dat je je juist prettiger gaat voelen bij, maar vooral **na** het lezen van dit boek, doordat je meer inzicht zult krijgen in jezelf en in jouw situatie. Je kunt dan eindelijk stoppen of minderen met datgene dat je tegenhoudt in je ontwikkeling en eindelijk starten met datgene dat je verder kan helpen in diezelfde ontwikkeling. Je kan dan eindelijk iets volhouden waarvan je zeker weet dat het beter of gezonder voor je is. Je zal jezelf leren kennen en dus weten wat je wel of juist niet meer moet doen.

Persoonlijk denk ik dat er een nieuwe wereld voor je open zal gaan en dat je nooit meer terug wilt naar die oude wereld waar je nu nog genoeg mee neemt omdat je simpelweg niet weet dat die nieuwe wereld überhaupt bestaat voor jou. Je weet wel dat er een ander soort wereld en een ander soort leven bestaat, dat zie je hier en daar wel eens om je heen, bij andere mensen. Maar je hebt waarschijnlijk geen idee hoe dichtbij die wereld ook voor jou is. De kans is groot dat je die al vindt, nog voordat je dit boek uit hebt....
Hoe interessant is dat dan?

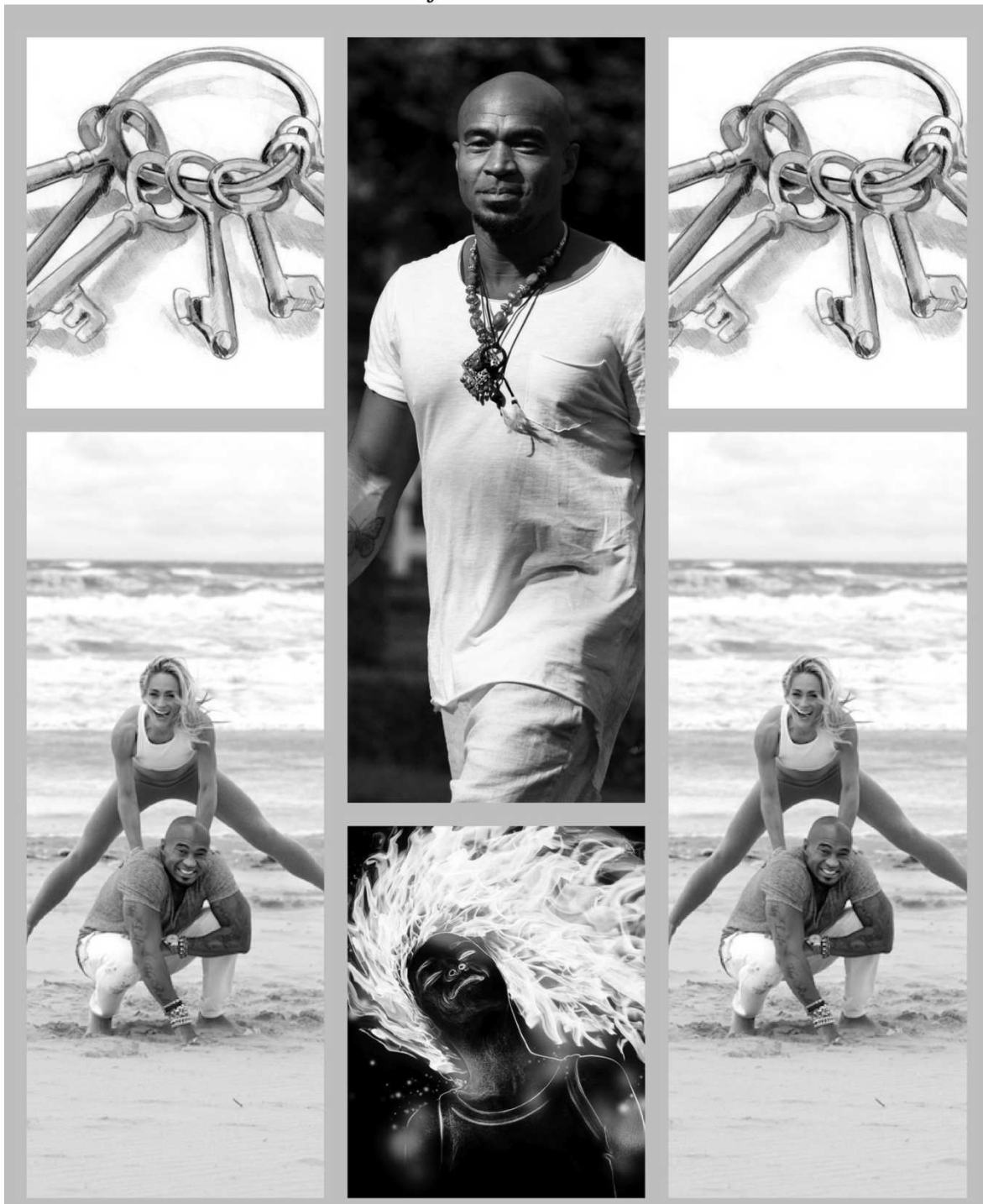
Ik wens je nu al veel leesplezier!

Stacey Seedorf.

*“Zelfkennis is het begin van
alle wijsheid...”*

Stacey Seedorf
DE 7 SLEUTELS NAAR...
Jouw passie

State of Mind Network



Inleiding

Ik was een heel normaal kind, afhankelijk en ik hing erg aan mijn moeder. Samen met mijn oudere halfbroer groeide ik in Amsterdam op, onze vaders woonden niet bij ons in huis en zagen we maar heel af en toe. Omdat mijn moeder veel moest werken, was ik vaak alleen en moest ik snel volwassen worden en leren onafhankelijk te zijn. Ik was ook veel op straat, waar ik veel dingen zag en leerde, die niet echt geschikt waren voor een kindervein, maar het was nu eenmaal zo. In mijn drang naar onafhankelijkheid en het zoeken naar mijn talenten, leerde ik ook veel van en over mezelf en dat bleek een enorm voordeel te zijn. Ik was hiermee mijn leeftijdsgenoten en klasgenoten ver voor en wist al snel wat ik echt leuk vond en ook waar ik goed in was. Al miste ik veel liefde en een 'normaal' gezinsleven, ontwikkelde ik toch al snel mijn talent voor muziek, bespelen van verschillende muziekinstrumenten en het schrijven van liedjes. Ik was hier zeer gepassioneerd in en muziekles was dan ook mijn lievelingsles op school.

Ja, muziek was echt mijn passie, al vond mijn moeder dat ik hier teveel mee bezig was en ook mijn broer vond dat het ergens zinloos was. Muziek luisteren en een beetje meezingen, oké. Maar uren naar hetzelfde liedje luisteren en alle muziekinstrumenten analyseren, ging hen toch echt te ver. Ik kon dat wél en dan vertelde ik ze ook waarom ik een liedje goed of juist niet goed vond. Maar vaak bleef ik onbegrepen. Helaas, want ik kon mijn passie niet delen en moest soms zelfs stiekem in bed, heel zachtjes, muziek opzetten omdat ik alleen dan echt heerlijk in slaap kon vallen.

Ja, passie is iets dat je van binnen voelt en ik had al snel in de gaten dat dit niet altijd uit te leggen was, tenzij je de passie deelde met een ander. Zo kon ik urenlang praten met een hele muzikale oom, die ook vele instrumenten bespeelde en zeer verrast was toen hij ontdekte dat we onze passie voor muziek net zo bevlogen deelden. Hij leerde me verschillende instrumenten bespelen en leerde me hoe ik het meeste uit mijn nog hele jonge en hoge stem kon halen. Hij was erg streng, ongeduldig en erg veeleisend. Als iets mij het niet snel lukte kon ik zijn teleurstelling voelen. Hij zag dat ik het wel kon, als ik maar meer oefende. En dat deed ik dan ook... en het lukte ook, altijd. Niks was mij teveel, alleen wist ik niet dat dit passie heette. Ik deed gewoon wat me gelukkig maakte, al legde ik mijn lat wel erg hoog; ik zou wereldberoemd gaan worden en overal ter wereld op grote podia optreden, voor duizenden mensen!

Als je iets van mijn carrière weet, weet je ook dat dit uiteindelijk gelukt is. Mijn passie zorgde ervoor dat geen barrière te hoog was, geen zee te diep en geen afwijzing overtuigend genoeg om mij te laten twijfelen aan mezelf (en ik had echt heel veel afwijzingen!). Ik had geen kruiwagens of connecties in de muziekindustrie, maar ik had wel mijn droom, mijn passie en mijn missie. En

die waren zo dwingend, dat het geen andere kant op had kunnen gaan dan naar dat grote succes, die grote podia, voor inmiddels miljoenen mensen.

Vanuit mijn schrijverspassie, missie, levenservaring en studie deel ik graag mijn sleutels met jou.

Veel leesplezier!

Vanuit liefde,
Stacey Seedorf

Sleutel 1

Wat is passie?



Het woord passie komt van het Latijnse woord *pati*, wat letterlijk *lijden* betekent. In het wereldberoemde muziekstuk Mattheus Passion van Bach, wordt ook de lijdensweg van Jezus Christus beschreven die hij gaat bij zijn missie om de mensen te verlossen van hun zonden om een zo goed mogelijke wereld te krijgen. Lijden zou hier gelezen dienen te worden als opofferingen maken, barrières overgaan, met tegenslagen omgaan, fysiek en/of mentaal ‘diepgaan’, uitdagingen aangaan, angsten overwinnen, etc. Dit zijn niet per definitie hele fijne en positieve activiteiten, sommigen zelfs pijnlijk. Maar het is de passie die zorgt voor aanhoudendheid, focus, flexibiliteit en incasseringsvermogen.

Professor Bakker van de Erasmus Universiteit in Rotterdam omschrijft passie vanuit een wetenschappelijke invalshoek als ‘bevlogenheid die zich kenmerkt doordat het je laat bruisen van energie, het zorgt ervoor dat je je uitgedaagd, gefocust en toegewijd voelt en dat je in een flow raakt.

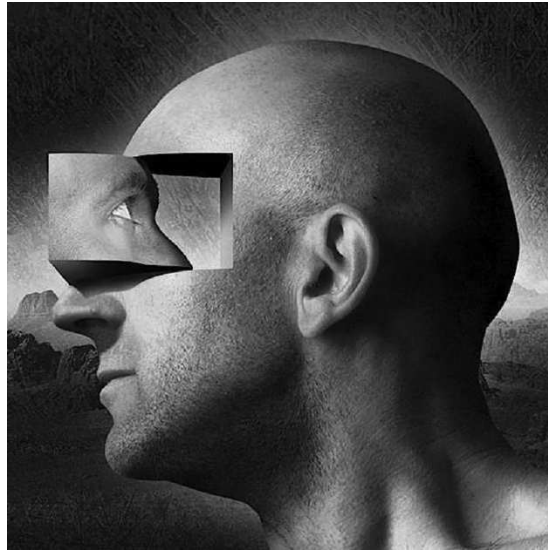
Andere onderzoekers voegen hieraan toe dat de omgang met onvermijdelijke opofferingen, barrières, tegenslagen, frustraties en angsten ervoor zorgt dat lijden een steeds terugkerend en logisch gevolg is van passie, met opperste voldoening als tegenhanger hiervan en uiteindelijk ook als gevolg hiervan.

Mijn persoonlijke ervaring met passie en ook dat van mensen met wie ik werk of heb gewerkt is, dat het vaak moeilijk is uit te leggen. Er bestaan wellicht niet eens woorden voor die de volledige lading dekken, omdat hiermee een gevoel omschreven moet worden dat enorm persoonlijk is. Passie voel je en herken je direct door de energie en de focus die hier automatisch het gevolg van zijn. Het

is een soort energie- en inspiratiebron om iets te doen, een innerlijk en brandend verlangen dat bijna schreeuwt om bevredigd te worden. Je voelt je vanzelf en op een natuurlijke manier aangetrokken om de bezigheid, activiteit of taak uit te voeren en doet dit met hart en ziel. De motivatie is intrinsiek waardoor geld of een andere vorm van beloning totaal geen rol speelt in de intensiteit van de uitvoering of de barrières die tussen jou en de passie staan.

Sleutel 2

Waarom is passie zo belangrijk?



Mijns inziens kan iedereen meerdere passies hebben, het is niet zo dat er maar één passie beschikbaar zou zijn en dat als je die eenmaal hebt gevonden, je vooral hierop zou moeten concentreren. Muziek, oosterse vechtsporten en voetballen, waren mijn passies als kind. Ik deed ze allemaal met liefde en werd er daardoor ook automatisch heel goed in. In mijn actieve jaren haalde ik een zwarte band en veel nationale titels in vechtsport en werd ik meerdere seizoenen geselecteerd bij de hoogste elftallen van de KNVB-jeugd in voetbal. Ik wilde er alles over weten, had voorbeelden en idolen, trainde en oefende zo vaak als ik kon, en wilde de beste zijn. En dit alles vanuit intrinsieke motivatie, niet vanuit een soort bewijsdrang waar per definitie onzekerheid aan ten grondslag ligt. Maar muziek is toch altijd wel mijn grote liefde gebleven. Met muziek maken, liedjes schrijven en optreden, kon ik mensen blij maken en een verhaal vertellen over iets dat ik wist of had ervaren, dát was mijn wens.

Als state of mind trainer vind ik passie heel erg belangrijk omdat het veel zegt over de kern van een individu. Je passie zegt iets over je natuurlijke talent en je missie, die aangeboren zijn en wachten op ontwikkeling en vervulling. Het is een natuurlijke behoefte die bijna schreeuwt om vervulling en dit zal blijven doen zolang hier geen gehoor aan gegeven wordt. Je eigen natuur, je instinct en je intuïtie zijn namelijk niet te negeren en zullen van zich blijven spreken. Ook als je als kind op andere gedachten gebracht bent door je opvoeding, door wensen of zelfs eisen van je omgeving, ouders, school of cultuur, zal je intuïtie signalen blijven geven. Je zal deze signalen alleen niet begrijpen en dit zal zorgen voor een voortdurend onrustig gevoel en verwarring. Omdat je het

contact met jezelf in dit opzicht steeds verder kwijtraakt, zal je vooral extern gericht zijn als het gaat om de richting en beslissingen voor de toekomst. Je zal veelal afgaan op externe adviezen en signalen, die vaak niet in lijn liggen met waar je intuïtief om vraagt. In de praktijk betekent dit dat je altijd onrustig zal blijven ronddolen in je eigen belevings- en gevoelswereld en er vaak te laat achter komt dat jouw leven vooral in het teken staat van je omgeving.

Weten of erachter komen wat je passie is en dat volgen, is een pure daad van zelfliefde. Je passie volgen is jezelf de ruimte en vrijheid geven om je te tonen aan jezelf en aan de wereld. Het betekent dat je het maximale uit jezelf kan halen en hiermee de beste versie van jezelf kan worden. Als je jezelf eenmaal openzet voor wie je in je kern bent, zal je de weg vanzelf gewezen worden en dan het is aan jou om die leidraad te volgen of niet. Je bent je nu bewust van wat je beweegt en ook van de oorzaak van de onrust en kan vanaf hier bewust kiezen voor je eigen toekomst.

Sleutel 3

Hoe ziet een leven zonder passie eruit?



Zoals reeds genoemd in de vorige sleutel, geeft de mate waarin je leeft vanuit je passie feitelijk aan hoe dicht je bij jezelf staat.

We hebben allemaal natuurlijke interesses en talenten, die opgemerkt zouden moeten worden door onze opvoeders. Het kan echter ook zijn dat onze opvoeders wat minder oplettend zijn en hun eigen interesses aan ons opleggen. Dit kan komen omdat het vanuit traditie of cultuur gewenst is of omdat het een vurige wens is van een van de opvoeders, wat meestal voortkomt uit eigen jeugd. Het gevaar van een dergelijke situatie is dat we als kind langzaam maar zeker losraken van wat ons van nature drijft, onze natuurlijke passie.

Een leven zonder passie zal leeg aanvoelen en je zal weinig tot geen voldoening halen uit wat je doet. Ook de reden waarom je iets zou doen hoeft niks te maken te hebben met een bepaald geluksgevoel. Redenen om voor een bepaalde carrière of baan te kiezen zijn vaak klinisch en theoretisch, gebaseerd op algemene normen en waarden en/of je voldoet aan verplichtingen of verwachtingen. Het kan ook zijn dat het verdienen van zoveel mogelijk geld je enige motivatie is. In dat geval zal je alles doen wat veel verdient of waar je in de toekomst veel mee zou kunnen verdienen. De hoogte van je jaarsalaris wordt je enige drijfveer en verhoging van dat salaris is dan je enige streven. Het maakt dan verder niet uit of het leuk is wat je doet, zolang het je maar genoeg oplevert. De ontrouw die je hierbij naar jezelf toe hebt, maakt ook dat je niet loyaal zal zijn naar je werkgever of opdrachtgever toe. Je zal makkelijk van baan, werkgever of opdrachtgever wisselen als je hier financieel beter van wordt.

Een andere bijkomstigheid van werken zonder passie is, dat je de energie die bij passie vrijkomt, niet zal kunnen bereiken en niet zal ervaren. Als je niet beseft dat deze vorm van energie bestaat, kan je deze ook niet heel bewust missen natuurlijk. Je zal het alleen tekort komen op momenten dat het uitoefenen van werk te veel van je vergt. In hele drukke periodes heb je geen interne bronnen om op terug te vallen en bestaat er kans op te veel stress, depressie en zelfs burn-out. Je doet je werk niet in een natuurlijke flow die intern gereguleerd wordt, waardoor je allerlei externe bronnen zal moeten aanspreken om staande te blijven. Voor jouw gevoel hoort dit bij het soort leven dat je nu eenmaal leidt en is het een hele normale gang van zaken waar je min of meer aan gewend bent geraakt. Elk beoordelingscijfer dat je zou geven over je geluksgevoel ten aanzien van je werk, is hierdoor ook te hoog. Wat je zelf inschat als prima en een 8, is feitelijk helemaal niet zo prima en wellicht maar een 5. Je zal jezelf een tevreden persoon noemen die nu eenmaal doet wat geleerd is bij de opvoeding en op school. En ja... 'je kan nu eenmaal niet alles hebben en tegenslagen zijn onderdelen van het leven, soms moet je ook tevreden zijn en niet altijd maar meer willen!'. Ik hoor dit zo vaak om me heen, ook bij mensen die ik train of coach. Maar feitelijk betekent dit niet meer dan dat hij/zij heeft besloten dat dit het is en er meer niet kan zijn. Het gevoel van onrust of wellicht teleurstelling van eerder mislukte ondernemingspogingen, hebben een soort angst en passiviteit teweeggebracht. Deze angst en onzekerheid zorgen ervoor dat de comfortzone een veilig en goed afgeschermd gebied wordt en het begrip 'passie' eerder paniek oproept dan iets anders.

Sleutel 4

Hoe ziet een leven met passie eruit?



Als mensen worden we compleet geboren, we zijn helemaal ‘af’. Elk talent, elke potentie en mogelijkheid moeten we bij de geboorte al in ons hebben, zodat we die eventueel tijdens ons verdere leven verder kunnen ontwikkelen. De meeste mogelijkheden zullen echter altijd latent aanwezig blijven omdat een leven nu eenmaal te kort is om ze allemaal te verkennen. Maar er zijn altijd enkele talenten die al snel van zich doen spreken, die domineren boven de andere en vallen om die reden ook op. Het is aan onze opvoeders om hier goed mee om te gaan en goed op te letten wat er vanzelf naar boven komt drijven. Dit is wat ons als kind van binnenuit motiveert en waar we ons vol passie mee bezighouden. Deze passies manifesteren zich in hobby’s en activiteiten waar we ons volledig in kunnen verliezen, alsof we loskomen van de omgeving waar we ons in bevinden en de tijd voorbij lijkt te vliegen.

We hebben allemaal wel eens gehoord van een ideaal leven waarin je van je hobby je werk kan maken. En aangezien we allemaal moeten werken om te kunnen blijven voorzien in onze levensbehoeftes, zou het natuurlijk mooi zijn als we dit in de praktijk zouden kunnen doen met iets dat we heel graag doen. Want hoeveel mensen ga nou echt met plezier naar hun werk? Hoeveel mensen beginnen graag eerder en werken later door, zonder dat dit extra vergoed wordt? Dit zijn er toch relatief weinig. En dan hebben we het over een activiteit waar je je het grootste gedeelte van je dag mee bezighoudt, je baan. Je doet het omdat je anders geen inkomsten hebt of omdat je anders niet op vakantie kan of geen extraatjes kan kopen. Maar zodra je weer begint te werken na je vakantie, leef je eigenlijk direct toe naar je volgende vakantie. Je hobby en je werk staan vaak enorm ver van elkaar vandaan en ergens is dit heel erg zonde.

Ik heb zelf vele baantjes gehad, van bankmedewerker tot verhuizer. Mijn dienstverband was altijd maar kort omdat ik al snel aanvoelde dat ik daar niet gelukkig zou worden. Ergens heb ik altijd de overtuiging gehad dat ik meer kon en ook meer moest doen, dan de taken of mogelijkheden die ik had bij een werkgever. Ik heb altijd mijn gevoel gevolgd, al hoorde ik overal dat muziek vooral een hobby moest zijn en ik vooral niet moest denken dat ik daar ooit van zou kunnen leven. Ik weigerde mij hierbij neer te leggen en bleef mijn gevoel volgen, al heb ik jaren tegen de stroom in moeten zwemmen. Als ik muziek maakte, had ik geen begin- en eindtijden. Ik deed dit zo lang en zo vaak als ik kon waardoor ik ook steeds beter werd in wat ik deed. Zingen en optreden waren hobby's, waar ik mijn werk van heb weten te maken. Dit kan alleen als je dicht bij jezelf blijft en dat blijft volgen, ongeacht wat men hiervan vindt. Men projecteert per definitie alleen de eigen belevingswereld en levenservaring en kan nooit voelen wat jij voelt. Mensen kunnen soms ook jaloers worden als ze zien met hoeveel passie en bevlogenheid jij je bezighoudt met jouw ding, dat je daarmee hun pijnpunt raakt. Als gevolg zullen ze jou er dan van willen weerhouden om iets te doen dat zij zelf graag hadden willen doen, maar nooit hebben doorgezet.

Een leven met passie geeft je energie, inspiratie en creativiteit. Omdat je bezig bent met iets dat je in je kern gelukkig maakt, zal je toegang hebben tot al je interne bronnen en dat zijn er meer dan je vermoedt. Een leven met passie maakt je mentaal sterk en geeft je veel zelfvertrouwen. Dit zelfvertrouwen groeit op een natuurlijke manier omdat je leert omgaan met tegenslagen. Tegenslagen en lijden zijn onvermijdelijke onderdelen van een leven met passie, vandaar ook de Latijnse oorsprong die staat voor 'lijden'. Maar in een leven zonder passie zal het lijden uiteindelijk veel erger zijn.