GEOVANE RODRIGUES JAIME

HET KOMPAS

VAN OVERLEVINGSMODUS NAAR CONTROLE OVER HET LEVEN

1e editie

Nederland

2026

INVOERING:.....3
De verloren seizoenen en de dagelijkse wonderen..... 3
SAMENVATTING VAN HET WERK: Het einde van vrijwillige slavernij.....5
DEEL I: DE DIAGNOSE EN HET SLAGVELD..... 6
HOOFDSTUK 1: Het spook van het overleven (Waar ben je?)..... 6
HOOFDSTUK 2: Het slagveld, de biologie van de chaos en het schreeuwende lichaam..... 8
DEEL II: HET GEREEDSCHAP VAN DE KAPITEIN..... 11
HOOFDSTUK 3: Het prisma en de oceaan (Het einde van de vrijwillige slavernij).....11
HOOFDSTUK 4: De techniek van pauzes en dynamisch evenwicht..... 14
HOOFDSTUK 5: Aandacht beheersen (De regel van drie deuren).....17
HOOFDSTUK 6: Vertragen en opnieuw verbinding maken..... 19
DEEL III: NAVIGEREN VOORBIJ DE HORIZON..... 21
HOOFDSTUK 7: De wet van de oogst en kritische visie in relaties.....21
HOOFDSTUK 8: Het laboratorium van het leven (Het einde van vergelijkingen)..... 23
HOOFDSTUK 9: De illusie van almacht en de wijsheid van het onverwachte.....25
HOOFDSTUK 10: Het kompas van het lot (De herontdekking van jezelf)..... 27
HOOFDSTUK 11: De taal van pijn en de cycli van het universum.....28
EINDMANIFEST: Amor Fati en de nieuwe reis.....29
BIBLIOGRAFISCHE REFERENTIES EN

INSPIRATIEBRONnen VOOR HET WERK..... 33

INVOERING:

De verloren seizoenen en de dagelijkse wonderen

Vandaag leef ik in een andere omgeving, in een andere realiteit. Ik hoef niet langer in een wanhopige overlevingsmodus te leven. Maar zelfs omringd door vrede zijn er momenten waarop mijn lichaam en geest automatisch reageren, alsof ze zich nog steeds op het slagveld bevinden. Het is een weerspiegeling van het trauma van iemand die lange tijd heeft gevochten om niet ten onder te gaan. Op die momenten stop ik, haal ik diep adem, herbereken ik alles en besef ik: ik moet opnieuw leren leven.
Bewust leven betekent elk detail voelen, zien en observeren. Het is een nieuwe wereld betreden die er in werkelijkheid altijd al is geweest, maar waar ik blindelings doorheen ben gegaan, verdoofd door haast. Vandaag zie ik een onbeschrijflijke schoonheid in de meest eenvoudige dingen. Meer dan dertig jaar lang heb ik de nuances en verschillen van de seizoenen niet waargenomen. Meer dan dertig lentes en dertig herfsten gingen voorbij zonder dat ik de bladeren echt zag vallen en vervolgens weer zien ontluiken. Ik zag de bloemen niet opkomen na de strenge kou van het landschap, noch nam ik de nuances van de winter waar. Sterker nog, er zijn niet weinig nuances; er zijn er vele. Ik dacht dat het leven weinig kleuren had, maar vandaag, na meer dan dertig jaar die voor mijn ogen voorbij zijn gegaan, besef ik dat ze oneindig zijn, en pas nu zie ik details die ik nooit eerder heb gezien.
Wanneer we de overlevingsmodus achter ons laten en echt beginnen te leven, gaan we houden van waar we zijn, de mensen om ons heen en wat we hebben. Het leven wordt positiever, magischer. We beginnen elke dag wonderen te