

MARIEKE ZWINKELS

**ZELFVERZEKERD
NAVIGEREN
DOOR DE WERELD
VAN NU**



**DE 7
GEHEIMEN
VAN
WARE
VRIJHEID**

AnderZ

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Inleiding	10
DEEL 1 MIJN VERHAAL	15
MIJN VERHAAL Hoe zelfliefde leidt naar vrijheid	17
DEEL 2 DE 12 DIMENSIES	27
DE 12 DIMENSIES Je bent meer dan je denkt	29
De 3 lichaamsdimensies: emotioneel lichaam, mentaal lichaam, fysiek lichaam	29
De 3 dimensies van tijd: verleden, heden, toekomst	31
De 3 dimensies van bewustzijn: bewust, onbewust, bewusteloos	32
De 3 dimensies van ontwikkeling: kind, puber, jongvolwassene	33
De 12 dimensies: het grotere plaatje van jou	34
DEEL 3 DE 7 GEHEIMEN VAN WARE VRIJHEID	35
DE 7 GEHEIMEN VAN WARE VRIJHEID	37
Weerstand op veranderen	37
Deze keer wordt het anders...	41
GEHEIM 1 Jezelf zijn en bij jezelf blijven	45
Loskomen van anderen	50
Onderscheid en zelfbewustzijn	58
GEHEIM 2 Omgaan met twijfel en onzekerheid	65
Wie voert het woord in jou?	68
Je shit opruimen	80
De berg beklimmen (oftewel leren)	91
Jij – in de toekomst	96

GEHEIM 3 Een goede relatie met tijd	100
De Innerlijke Slavendrijver	106
Beste vriendjes	110
GEHEIM 4 Recht doen aan jezelf zonder de verbinding te verbreken met anderen	116
De positie die je inneemt	117
De impact van overtuigingen	119
Er is geen waarheid	121
Antwoord geven hoeft niet	123
Krachtige keuzes	126
GEHEIM 5 Loskomen van schuld, schaamte en oordeel	132
De Big Three in je systeem	136
De grote bevrijding	143
GEHEIM 6 De ketenen breken & werkelijk vergeven	152
Eerst jezelf vergeven ...	156
... dan de ander ...	160
... en dan nog het leven zelf!	163
Alles komt samen: zo vergeef je écht	167
GEHEIM 7 Vrij zijn, van jezelf houden en onbeschaamd ontvangen – elke dag	172
De valkuil: nooit klaar en blijven rennen	174
De gevolgen van ware vrijheid	179
Terugkijken voor je verdergaat	183
De toekomst	185
NAWOORD Van ooit naar nu	187
Wil je meer?	189
Over de auteur	190

VOORWOORD

Kill your darlings. Die zin speelt regelmatig door mijn hoofd terwijl ik wik en weeg tijdens het schrijven van dit boek. Ik heb ruim vijftien jaar geleefd, ademgehaald, gelachen en gehuild, gedanst en gelopen met alles wat hierin staat. Verhalen, ervaringen en diepe inzichten van honderden klanten maakten daar deel van uit. En joh, wat was ik *'in a bad place'* toen ik hieraan begon. En jeetje, hoe wonderlijk heeft zich dat alles weten te keren. Je zou niet geloven hoe vaak ik heb gedacht: maar dit zou iedereen moeten weten! Je zou ook niet geloven hoe vaak klanten zeiden: 'Waarom wist ik dit niet?'

Ik denk dat veel mensen al wel werken met de informatie en inzichten die zich in dit boek aandienen – een beetje, of soms. Maar ik denk ook dat een heleboel puzzelstukjes niet eerder zo bij elkaar zijn gebracht om samen het grotere plaatje te vormen, zoals je ze in dit boek gaat vinden. Vanuit een kader en perspectief waardoor alles zomaar, klik, in elkaar valt. Zo logisch als wat.

Het past ook perfect in het nu, deze tijd van ongekende input, overweldigend veel prikkels en een constante stroom van informatie. Dat vraagt om mensen die de weg naar binnen weten te vinden en daar in hun volwassen leiderschap kunnen staan. Het vraagt om mensen die weten wie ze zelf zijn, los van alle andere, los van alle verhalen, en los van alle meningen, manieren, opties en mogelijkheden die zo beschikbaar zijn geworden. Zo *'in your face'*, de hele dag door. En mensen vragen hetzelfde: Help mij! Ik heb een burn-out, ik ben zo moe, ik kan niet meer. Ik voel me onzeker, bang, niet goed genoeg. Alles breekt

af om me heen. Ik ben steeds boos, razend zelfs, over alles. Ik maal. Over de politiek, over de wereld. Over duurzaamheid en verspilling, over inclusie en uitsluiting, over de aarde en hoe we met haar omgaan. Over hoe alles verschuift, over de woke-beweging en genderkwesties, over fake nieuws en deep fake, over AI en schermtijd en gamen en ... ga zo maar door. En tegelijk zijn er zoveel mensen die zichzelf in dat alles gevangen voelen. Tijdsdruk, voldoen aan verwachtingen, nee, aan eisen. Van productie, van opleveren, van prestatie, van alles-in-een-hokje. Help mij! Ik wil niet meer, ik voel geen plezier meer, ik voel mijn passie niet meer. De cijfers van burn-out en uitval zijn hoog, zeker in sectoren als het onderwijs en de zorg. 'De besten vertrekken' is een uitspraak die je in het onderwijs veel hoort, en die op veel meer plekken geldt. Vind je het gek? De besten willen vanuit hart en ziel werken maar vinden de weg daarnaartoe niet meer. Krijgen daar de ruimte en handvatten niet voor, omdat leidinggevendenden óók weer aangestuurd worden en daarin zelf de ruimte en de handvatten niet krijgen. Weer anderen worden om dezelfde redenen nooit 'de beste', omdat hun talenten en capaciteiten niet kunnen groeien en bloeien. En zo vertrekken ze dan, vaak na burn-out, ziekte en uitval – tijd die ze benutten om weer bij zichzelf terug te komen. Ze gaan iets doen waarbij ze weer wél vanuit hun hart werken – tenminste, dat hopen ze. Ze nemen zichzelf natuurlijk gewoon mee.

Daaraan kun je zien dat dit het perfecte moment is voor dit boek. Niemand lijkt het nog te weten. En in tijden van niet meer weten is er nog maar één optie en dat is loslaten wat er buiten je gebeurt en je aandacht richten op wat er binnen in je gebeurt. Als je he-le-maal klaar bent met alles vanbuiten ben je helemaal klaar voor alles vanbinnen. Je hoeft nooit je droom op te geven, nooit de verbinding met jezelf op te geven, nooit je passie op te geven. Ware vrijheid zit, altijd, vanbinnen. Waar geluk, ware liefde en ware macht ook. Net als echte veiligheid en vertrouwen.

Geloof je me niet? Lees maar verder dan. Ik zal het je laten zien. Met de puzzelstukjes die in dit boek samen worden gebracht, ontstaat er een volledig plaatje dat voorheen nog versluierd was, dat weet ik zeker. Het is als uitzoomen en ineens de samenhang, de onderlinge relatie en de logische gevolgen zien. Hoe ik dat weet? Omdat het mij

zelf ook gebeurd is. En omdat me dat al jarenlang verteld wordt. Een veelgehoorde uitspraak van mijn klanten is: 'Je maakt het zo makkelijk!' Dat komt alleen, omdat het ook makkelijk is. Als je het eenmaal weet. Als je eenmaal doorhebt hoe alles in elkaar schuift. Als je eenmaal dat overzicht en inzicht hebt. Dan kun je haast alleen nog maar een beetje verbaasd je hoofd schudden en denken: duh.

Een klant vertelde me eens: 'Het voelt alsof ik al mijn hele leven met een Rubiks Kubus zit te spelen – en god, wat heb ik zitten klooiën met dat ding! – maar nu ineens doorzie ik hoe het moet. Hoe ingewikkeld je 'm ook door elkaar draait, ik kom er altijd weer uit.'

Dit boek geeft je de geheimen zodat jij ook altijd jouw weg weet te vinden. Het geeft je de maan en de zon in jezelf, als kompas. Jij, de kapitein op jouw schip met je handen aan het roer en de sterren in je ogen, de wind in je hart. De ups en de downs zelfverzekerd navigerend met je beide voeten stevig op de bodem. Stap erin, dat volwassen innerlijk leiderschap.

Geen regels, maar jouw ongebaande pad
Geen goeroes, maar jouw eigen innerlijke leider
Geen roze bril, maar jouw pure werkelijkheid
De complete hele waarheid van jou

Alle liefs,

X X
Marieke

INLEIDING

Ik was op enig moment in mijn leven de weg kwijter-dan-kwijt, en ik weet dat jij, zelf, natuurlijk ook momenten van diepongelukkig-zijn hebt ervaren. Momenten van wanhoop, intense pijn en verdriet. Tijden waarin het leven stroperig en stilstaand lijkt en je elke dag opnieuw de dingen doet die je moet doen zonder plezier of passie, zonder *joy*. Zonder lust voor het leven. Mijn *turning point* was het indringende besef: niemand gaat me redden. En dat maakte me eigenlijk zo boos! Zo diep verontwaardigd. En daarna uitgeput, en pas daarna, nadat alle weerstand zich had opgebrand, kon ik deze 7 geheimen ontdekken.

DEEL 1 – MIJN VERHAAL

Het eerste deel van dit boek beslaat mijn eigen verhaal, omdat ik ervan overtuigd ben dat delen helpt. Ik krijg vaak een appje of mailtje waarin de kwetsbaarheid, de openheid, de herkenbaarheid van het verhaal en de woorden waarmee het wordt verteld, genoemd worden als ‘het grote verschil’. En ook tijdens lezingen, webinars en ontmoetingen is me vaak op het hart gedrukt daar vooral mee door te gaan, omdat ‘het’ dan gebeurt: een verschuiving, een verandering, een klik – en er valt iets op zijn plek. Als je taal geeft aan wat er vanbinnen met je gebeurt, kan blijkaar ook een ander erover nadenken. Je hebt taal nodig om processen in jezelf aan te gaan en ze te volgen. Ze te zien, en snappen, en ook iets te hebben aan wat je doormaakt. En je hebt taal nodig om erover te praten. Taal maakt tastbaar. Met taal breng je iets – wat dat ook is – naar de voorgrond, naar boven, naar de oppervlakte. En zo ga je door te praten, openlijk en eerlijk, al is het maar tegen jezelf om te beginnen, voorbij het geheim. Dan trek je de

sluiers eraf en kan wat verborgen zat belicht worden. Bekeken, van alle kanten. Dan kún je er iets mee. Het weglaten van mijn eigen verhaal zou dit boek niet compleet maken. Maar niet iedereen zit te wachten op het verhaal van een ander en soms wil je gewoon eerst zelf aan de slag. Ga dan rustig door naar Deel 2 en Deel 3. Je kunt het altijd nog eens lezen, het is niet direct noodzakelijk om de zeven geheimen te ontdekken.

Mijn verhaal begint met een gebeurtenis die ook anders had kunnen zijn – ik koos er een uit velen. Vele momenten met verschillende mensen die geen van allen erop uit waren zo'n rol te spelen. Mensen die hun eigen leven leidden met hun eigen issues en hun eigen pijn en verdriet. Met weer andere mensen die een rol hebben gespeeld in hún leven. Ik wil benadrukken dat ik *mijn* verhaal vertel, en dat het heel goed mogelijk is dat een ander het op een andere manier heeft ervaren, of het zich anders herinnert. Ik spreek niet vanuit schuld, schaamte of oordeel en ben dankbaar voor elke stap onderweg.

DEEL 2 – DE 12 DIMENSIES

Ware vrijheid is een verlangen, een wens, iets wat je voor je kunt zien, haast kunt proeven. Niet iedereen heeft dit verlangen, en jij hebt het ook niet altijd, of altijd gehad. Waar komt dat verlangen dan vandaan? Een kort en simpel antwoord op deze vraag bestaat niet, omdat de vraag filosofisch en veelomvattend is: het is maar net hoe je het bekijkt. In dit boek wordt het bekeken vanuit het kader dat ik tijdens het doorleven van mijn verhaal ontdekte. Dit kader scoort, net als de zeven geheimen zelf, hoog op de lijst 'Waarom weet niet iedereen dit' en 'Als ik dit had geweten had me dat een gigantische hoeveelheid tijd, energie, geld en moeite bespaard'. Alleen al dit kader brengt zoveel duidelijkheid en vallende kwartjes, dat het veel mensen een sleutel in handen geeft om hun leven veel beter te kunnen navigeren. Dit kader is geen geheim naar ware vrijheid op zich, ik plaats ware vrijheid binnen dit kader. Zo is ware vrijheid veel toegankelijker, makkelijker uit te leggen en makkelijker te bereiken. Dat kader staat beschreven in Deel 2 en komt bij elk geheim terug. Je mist dus belangrijke informatie als je dat overslaat.

DEEL 3 – DE 7 GEHEIMEN VAN WARE VRIJHEID

In Deel 3 vind je ze: de zeven geheimen van ware vrijheid. Soms ben ik in de verleiding om er eentje ‘de belangrijkste’ of ‘de meest impacthebbende’ te noemen. Maar dat klopt nooit. Geen enkel geheim doet onder aan de andere. Elk geheim maakt het verschil. Elk geheim heeft, los op zichzelf staand, het vermogen je leven grondig te veranderen. Samen, elkaar versterkend tot een macht veel meer dan x7, doen ze dat 100 procent zeker.

Wil je deze geheimen écht leren kennen, dan helpt het je niet om je ware gevoelens en gedachten te ontkennen of weg te drukken. Het helpt je evenmin om in die gedachten en emoties te zwelgen. Het helpt je wel om jezelf te bevrijden van alles wat niet bij je hoort en bij je past. Het helpt je om krachtige keuzes te maken die helemaal in lijn zijn met jou, wat zich ook aandient. Het helpt je om je thuis te voelen in jezelf, waar je ook bent. Het helpt je om je veilig te voelen, wat er ook gebeurt. Het helpt je om te gaan met alles wat het leven naar je toe gooit.

Soms lijkt dat zo. Alsof het leven je een natte handdoek in je gezicht smijt en je amper de tijd krijgt om je ogen droog te vegen, voor je alweer verder moet. Soms is het lijden, soms is het genieten. Soms kun je wel huilen van eenzaamheid, soms kun je wel janken van geluk. Soms juich je vol enthousiasme en met haast koortsachtige gulzigheid ‘omc ik hou van het leven!’. En soms zwijg je. Omdat er niks te zeggen valt. En al helemaal niet te bejubelen.

Dat is natuurlijk het mooie, van het leven op aarde. Alles is er. Het grootste geluk en de grootste tragedie, en alles ertussenin. Van afgrijselijk naar glorieus. Een overvloed aan ervaringen, omstandigheden, toevalligheden. Als je alles wat het leven inhoudt – dat wat er op de aarde gebeurt en dat wat er in het land waarin je leeft gebeurt en dat wat er in je stad gebeurt en dat wat er in je huis gebeurt, en ook dat wat er bij anderen gebeurt, bij mensen in het nieuws en bij collega’s en je vrienden en je familie en je gezin – als je dat alles ziet als een zee waarop jij in je bootje zit, hoe blijf je dan op koers? Nee, een betere vraag: hoe vind je überhaupt je *eigen* koers?

De zeven geheimen gaven me antwoord. Ze zijn eigenlijk door me heen gekomen. Klinkt dat gek? Ik denk voor de een meer dan voor de ander. Maar ik kan het niet anders omschrijven. Daar sta ik op een mooie lentedag. Ik ben bezig met het ontwikkelen van een online programma dat mensen zou helpen om werkelijk vrij te zijn. Vrij van belemmerende overtuigingen en patronen, vrij van angst en twijfel, vrij van schuld, schaamte en oordeel. En op enig moment gebeurt het gewoon: ik heb grote vellen papier op mijn muren geplakt en op tafel ligt een ander vel, volgeschreven met ontelbaar veel trefwoorden over alles wat ik de afgelopen jaren heb meegemaakt en gedaan. Ik heb de 40 dagen liefde voor mezelf – waarover ik mijn eerste boek schreef – al een tijdje achter de rug en het schrijven van dat boek is goed op gang. Maar er is meer, zo weet ik. Na deze 40 dagen heeft mijn leven zich in rap tempo doorontwikkeld. Ik heb zoveel geleerd en wil daar recht aan doen, ik wil alles een plek geven in dit programma. Het is alsof het materiaal, dat gaandeweg aan me geopenbaard werd, nu, op deze dag, zijn bestaansrecht opeist.

Terwijl ik in mijn eetkamer sta, met al die vellen om me heen, bekruipt me een tot dan toe onbekend gevoel. Een gedrevenheid, een hyperfocus en scherpe aandacht, die me naar elk vel daar op de muur toe stuurt. Ik schrijf alle trefwoorden op losse geeltjes en plak ze op de verschillende vellen. Deze hoort daarbij, deze hoort daarbij – bijna alsof ik het niet zelf aanstuur, het gebeurt gewoon. Het lijkt als een trance, totaal in verbinding met mezelf en... nou ja, ik weet het niet precies. Iets wat groter voelt dan ik alleen. Er hangen zeven vellen papier vol geel, die alle puzzelstukjes bevatten. Zeven geheimen die samen het geheel vormen. Zo maak ik het programma 'The Freedom To Fly'. Elk geheim krijgt een eigen module. En in het begin dacht ik: spannend. Want dat het voor mij werkt, wil niet zeggen dat het voor anderen werkt. Al gauw is die onzekerheid weggenomen, zoals je in het voorwoord hebt gelezen. Nu schrijf ik er dit boek over, zodat nog veel meer mensen toegang hebben tot dit materiaal. Daar wil ik natuurlijk naartoe. Niks geheimen, maar algemeen bekend! En dat gebeurt overigens al. Deze materie is zich gestaag aan het verspreiden in bijvoorbeeld het onderwijs, de zorg en bij ondernemers. En ook binnen gezinnen, binnen coachpraktijken en therapeutische settings. Ik zei al: het is er

echt de tijd voor. Of je nu werknemer of werkgever, leidinggevende of uitvoerder, ouder of professional bent.

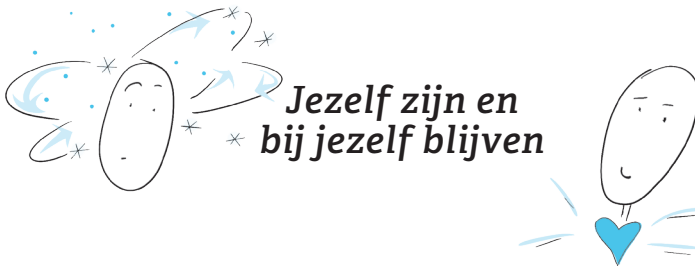
INZICHTEN VOOR ONDERWEG & QUOTES

Op mijn persoonlijke ontdekkingstocht ontdekte ik de zeven geheimen, maar onderweg ben ik regelmatig gigantisch vastgelopen. Als in een labrynt nam ik vaak een afslag die nergens toe leidde. Nou ja, naar een muur waar ik met mijn kop tegenaan liep. Soms had ik het niet eens in de gaten. Ik ging dan als zo'n mechanisch poppetje stug door. Boink, boink, boink. Dat wil ik je graag besparen en daarom geef ik je de allerbelangrijkste inzichten die ik kreeg. Je kunt ze herkennen aan de afwijkende vormgeving en het kopje dat erboven staat. Naast mijn eigen ervaringen vind je ervaringen van klanten en deelnemers, door alles heen geweven. In die quotes – ook weer te herkennen aan de afwijkende vormgeving en de aanhalingstekens ervoor – delen zij (anoniem) hun belangrijkste inzichten en richting. En inspiratie: misschien denk je, dat wil ik ook wel eens uitproberen!

ROCK YOUR WORLD

Geniet van deze reis, in dit boek, in jou. Vergeet nooit: jouw hele wereld, het draait allemaal om jou. Dat mag. Dat is niet egoïstisch of egocentrisch. Het is. Daarmee is goed zorgen voor jezelf het meest logische en voor de hand liggende dat je kunt doen. Laat het met de ontsluiting van de zeven geheimen niet bij lezen alleen. Ontsluier ze ook in jezelf. Reflecteer, speel, ontdek en evalueer. Ken je de uitdrukking *'Rock your world'*? Het betekent dat je leven op een indrukwekkende manier verandert. Een ervaring, gebeurtenis of persoon heeft diepgaande impact op je, waardoor je perspectief anders wordt, je emoties worden opgeschud, of je wordt geïnspireerd. Een intense positieve ervaring die je niet snel zult vergeten. Doe dat. Ben die persoon, voor jezelf. En gebruik dit boek om je wereld – je leven – te rocken.

GEHEIM 1



Er komt elke dag een enorme hoeveelheid informatie op je af via het nieuws en sociale media. Veel mensen hebben in de gaten dat het belangrijk is daarin keuzes te maken en jezelf soms af te schermen. Wat onderbelicht blijft, is de invloed die mensen onderling de hele dag door op elkaar hebben. Die invloed zorgt ervoor dat er altijd een bepaalde mate van stress bestaat, je eigen grenzen staan doorlopend onder druk. Soms heel erg in your face, dan is het makkelijk om je te laten meeslepen in de emoties, meningen en manieren van anderen. Zeker wanneer deze stellig en als de enige waarheid worden gepresenteerd. Mensen willen dan dat anderen het met hen eens zijn, dat anderen hun problemen oplossen, dat anderen zich aan bepaalde richtlijnen houden die zijzelf belangrijk vinden. Steeds vaker zetten mensen druk met het 'als je het niet met me eens bent, ben je tegen me'-principe. En soms gaat het sluipend en haast ongemerkt. Binnen je gezin, op je werk of gewoon op straat kun je makkelijk emoties van anderen van jezelf maken, of ga je mee in bepaalde denkwijzen en gedrag. In bepaalde kringen, bijvoorbeeld onder hooggevoelige mensen of hoogbegaafden, zijn mensen zich hier sterk van bewust. Dat komt omdat ze er soms zoveel last van hebben dat ze niet meer kunnen functioneren. Ook wanneer je het niet doorhebt, heeft zulke verstrengeling veel effect – misschien wel juist dan, omdat je er geen enkele compensatie op los kunt laten.

Bij de invloed van anderen denk je snel dat het ongemak en de vermoeidheid die daarbij optreden aan jezelf ligt. Je hebt iets niet goed gedaan. Je hebt je eigen grens niet goed aangegeven of je hebt niet

goed gereageerd. Je neemt het jezelf kwalijk dat je je niet uitspreekt en geen standpunt inneemt. Je vindt dat je de verkeerde dingen denkt, voelt of doet. In werkelijkheid is het veel simpeler, en liggen het ongemak en de vermoeidheid aan niemand in het bijzonder. We bevinden ons allemaal, met elkaar, in een enorme soep van constante gedachten over van alles en nog wat, van de meest uiteenlopende emoties en ideeën over wat en hoe je de dingen moet doen. Het is niet verwonderlijk dat alles in elkaar overvloeit. Het is niet verwonderlijk dat het lastig is jezelf te zijn, en bij jezelf te blijven, terwijl er overal in en om je heen wordt uitgezonden. En het wordt je ook niet geleerd.

INZICHTEN VOOR ONDERWEG

DE KUNST VAN ENERGIEWERK

Als je de neiging hebt dit stukje over te slaan daag ik je uit: niet doen. Energiewerk geeft je niet alleen een tool in handen waarmee je haast alles kunt – het is veel meer. Het is alsof je ontdekt dat je duimen hebt. Er bestaan veel misverstanden over, dat wel. Energiewerk zit in het verdomhoekje, bij de zwevers en de paradijsvogels. Leuk om naar te kijken, enigszins amusant, niet iets wat je zelf zou willen. Ik vond wel degelijk een belangrijk antwoord op de vraag ‘Hoe dan?’ in energiewerk. Destijds had ik al te maken gekregen met meditatie, met innerlijke processen en met reizen in jezelf. Ik besepte pas echt wat energiewerk inhield nadat ik inzag dat de twaalf dimensies van het menselijk systeem werkelijk bestaan en dat je er werkelijk invloed op kunt uitoefenen. Heel direct en effectief. Ik kwam erachter dat het leven niet alleen een stuk makkelijker is met energiewerk, het is ook nog eens enorm passend bij ware vrijheid omdat je met energiewerk nooit afhankelijk bent van anderen. Het kan altijd en overal.

Sterker nog, ieder mens werkt makkelijk en van nature met energie. Een liedje dat je afspeelt om je beter te doen voelen, geuren die je helpen om te ontspannen, lekker eten maken waarvan je geniet – het is allemaal energiewerk. En hoe kan het ook anders. Je bestaat immers uit energie, je bént energie. Om het nog verder te voeren, je kunt niet eens *niet* werken met energie, al doe je het niet altijd expres. Wanneer je wel expres,

met alle aandacht en intentie, met je energie werkt, ga je gericht een proces aan met jezelf. Je maakt iets los of je bevrijdt, je vervult of je ontmantelt. Je kunt je vast wel voorstellen dat dit gegeven me ook weer enthousiast en blij maakte. Het leidt immers naar weer een nieuw te ontdekken laag in eigenaarschap en autonomie, een stap verder in het helemaal 'ownen' van alles wat je bent.

Fysiek, mentaal en emotioneel

Ik zag ook dat energiewerk niet altijd per se de beste manier is. Op enig moment had ik een gezwel in mijn bovenarm. Het was heel langzaam en gestaag gegroeid over een periode van meer dan twintig jaar. Ik begreep dat dit een fysiek probleem was en ik snapte de uitleg van de chirurg over hoe zoiets medisch gezien tot stand komt. Tegelijk wist ik zeker dat het een verzameling was van alles wat ik had weggestopt aangaande de relatie met mijn moeder. Alles wat ik niet had verwerkt, alles wat ik niet onder ogen had willen zien. Het gezwel was de fysieke uitdrukking daarvan, zo zag ik het. Inmiddels kon ik het allemaal wél onder ogen zien, en had ik het wel degelijk verwerkt. En ik wilde dan ook dat dit gezwel, vol met die oude shit, gewoon uit mijn systeem zou verdwijnen. Nu was ik misschien met meditatie en met veel energetisch werk een eind gekomen – ik zal niet de eerste zijn geweest. Maar ingrijpen in het fysieke lichaam leek me zoveel makkelijker, effectiever en vooral ook veel sneller dan energetisch werk op dat gezwel. En ik heb daar nooit spijt van gehad. Het klopte gewoon. Het was emotioneel en mentaal klaar, en nu was het met deze operatie ook fysiek klaar.

Al bestaat vanuit het oogpunt van kwantumfysica het fysieke lichaam uit energie, het is wel degelijk dicht en tastbaar en ik ben er absoluut geen voorstander van dat je het benadert als iets wat je zomaar even met energiewerk kunt aanpassen. In deze fysieke wereld is het belangrijk om verantwoordelijkheid te nemen voor je fysieke lichaam en daarbij hoort dat je naar een arts gaat als je fysieke klachten hebt – of het nu gaat om bijvoorbeeld een Ayurvedisch arts, of een westers geschoolde arts, of een arts onderwezen in Chinese Geneeskunde. Genezing

van het fysieke lichaam is als een kunstvorm in zichzelf en er komt zoveel bij kijken dat gedegen scholing en ruime ervaring het grote verschil maken. We moeten allemaal onze eigen weg hierin vinden en zoeken naar de 'artiest' die bij ons past, die we vertrouwen en bij wie we ons veilig en geholpen voelen. Dat neemt niet weg dat je wel degelijk energetisch met je fysieke lichaam kunt werken, en dat dit groots effect en grote impact kan hebben.

Bij het mentale en emotionele lichaam merkte ik dat energetisch werk juist wel effectief en snel kon zijn. Ik sprak mensen die jarenlang tegen een emotioneel patroon aan waren gelopen en die na één sessie met energetisch werk daar helemaal van bevrijd waren. De volledige emotionele lading van een bepaald onderwerp, emotionele blokkades of anderszins vastgezette emotie, zo zag ik, kan met energetisch werk worden verwijderd, zoals fysiek een gezwel met een chirurgische ingreep kan worden verwijderd.

Altijd naar jouw hand

Sommige lezers van dit boek weten ontzettend veel over allerlei verschillende soorten energie en wat je er allemaal mee kunt. Er zijn net zo goed lezers die er nog nooit iets mee hebben gedaan. Of die helemaal niet weten wat ermee bedoeld wordt. Waar je je ook bevindt op die schaal tussen 'er alles over weten' en 'er niks over weten', het maakt helemaal niets uit. Wanneer je er nieuwsgierig naar bent kun je er je weg in vinden. En het allerbelangrijkste daarbij is, dat het goed voor je voelt. Doe energiewerk nooit met tegenzin of omdat je denkt dat het moet, of vanuit het idee dat je anders niet verder komt, want dat is echt onzin.

Er zijn redenen genoeg om je eens te verdiepen in energiewerk – het gaat makkelijk en snel, je kunt er dingen mee die anders jaren kunnen kosten, je bent niet afhankelijk van anderen, je doet het altijd al – en er is een heleboel informatie over te vinden. Ook is er een enorme hoeveelheid gratis materiaal om te ontdekken en uit te proberen, naast talloze boeken, opleidingen, cursussen en workshops. Zo geef ik zelf in het boek *40 dagen*

liefde voor jezelf, waarvan de tweede editie in 2023 is verschenen, een breed scala aan oefeningen en visualisaties die perfect passen bij de zeven geheimen van ware vrijheid en de handvatten in dit boek. Je kunt op elk onderwerp dat aan bod komt op internet zoeken met als aanvulling ‘energiewerk’, en je zult versteld staan van de mogelijkheden.

Je kunt energiewerk grofweg op drie manieren doen: je gebruikt je voorstellingsvermogen en doet een oefening in gedachten, je voert de oefening echt fysiek uit, of je gebruikt een combinatie hiervan. En je kunt tussen deze vormen variëren. Al naargelang de situatie of waar je zin in hebt, zal juist het ene of het andere het beste voor je werken.

Als je energiewerk in je hoofd doet, doe je net alsof. Alsof je je arm optilt. Alsof je hard uitblaast. Alsof je iets van je afduwt. Het is makkelijk iets op die manier in gedachten te doen, en je merkt vanzelf wel of het effectief is voor je. Het is belangrijk dat je in deze vorm echt vanuit je eigen lichaam werkt, en dat je niet een plaatje van jezelf maakt waar je vanaf een afstandje naar kijkt. Je kunt als je voor deze manier kiest elke houding aannemen die prettig voor je is. Ikzelf zit bijvoorbeeld het liefst gewoon op mijn bed, met een kussen in mijn rug en mijn knieën opgetrokken, mijn armen eromheen of los naast me. Zoek in elk geval een houding waarin je met minimale inspanning maximaal kunt ontspannen. Deze manier is ook fijn voor ‘even tussendoor’. Tijdens het douchen, het stofzuigen, een te lange vergadering of een weekendje weg met vrienden. Zo maak je energiewerk niet zwaar en moeilijk, en kun je het in je dagelijks leven inpassen, in plaats van dat het iets is wat je er extra bij moet doen.

Als je energiewerk fysiek wilt uitvoeren, kun je het beste staan. Je zult merken dat je soms doortastende beslissingen neemt en zo kun je die beslissingen kracht bijzetten met bewegingen, of geluid. Veel mensen houden ervan energiewerk fysiek te doen als ze zich moe of krachteloos voelen. Het geeft energie om je lijf te gebruiken. Ook als je het ergens ‘helemaal mee gehad’ hebt, geeft beweging een extra dimensie aan een nieuwe keuze.

En wanneer je gewoon houdt van bewegen, je lijf wil voelen of energiewerk wil zien als een soort yoga-oefening als begin van de dag, is het daadwerkelijk fysiek uitvoeren een mooie manier.

Wat je ook kiest, je kunt het niet verkeerd doen. Het hoeft ook helemaal niet elke keer hetzelfde te zijn. Soms is er geen ruimte voor geluid en beweging, soms sta je in je eentje op het strand en wil je juist expressief zijn, en soms wil je gewoon stil zijn in jezelf.

Energiewerk is net als leren schilderen. Je kunt tijdens een schilderopleiding kennis en voorbeelden tot je nemen, je kunt dingen uitproberen en je kunt technieken leren. Het is belangrijk dat je bepaalde materialen leert kennen, dat je tools weet te gebruiken, dat je technieken kunt toepassen. Zo vorm je een basis waarop je kunt bouwen. Na die basis is het vooral de bedoeling dat je het je werkelijk eigen maakt. Dat het afgestemd is op jou. Passend is bij jou. Gestuurd is door jou. Dat is wat schilderen tot kunst maakt. Net als de kunst van energiewerk.

Loskomen van anderen

Weten hoe je jezelf kunt zijn en hoe je bij jezelf kunt blijven, werd in een enquête die ik onder klanten verspreidde beoordeeld als het meest urgente om te leren. 'Ik pik snel op wat anderen voelen en word daar moe van', 'Ik word altijd meegetrokken in wat een ander nodig heeft', 'Ik voel me tijdens vergaderingen altijd een kneus, vergeleken met de rest', 'Ik denk pas dagen later: ja maar wacht eens even, ik wil dit eigenlijk niet, en dan is het al gebeurd', 'Ik blijf malen over een gesprek, omdat ik niet paraat had wat ik wilde zeggen.' Dit zijn zomaar wat herkenbare toelichtingen die ik kreeg en die ik in de afgelopen jaren in vele variaties ben tegengekomen.



DE ZWAARTE IS ERAF

Als ik naar de stad ging: moe. Als ik naar een concert ging: moe. Als ik naar familie ging: moe. Dat woog overal in mee, het werd echt een 'ding'. Ik herken mezelf niet zo in HSP, een aantal dingen kloppen echt niet.

Maar ik liep wel leeg als ik onder de mensen was. En tegelijk wilde ik er graag bij zijn en zeker als iemand enthousiast was, over een bandje dat ging optreden of zo. Ik ging situaties vermijden en toen dacht ik: ik wil gewoon alles kunnen doen! Ik weet inmiddels precies wanneer ik iets zelf wil, of wanneer een ander het wil. En als ik ergens heen ga, word ik niet zo meegesleept. Plus, als ik dan toch moe ben, weet ik hoe ik mezelf weer helemaal bij mezelf kan brengen. De zwaarte is eraf, het maakt allemaal niet meer zoveel uit. Ik kan nu doen waar ik zin in heb, en kan ook laten waar ik geen zin in heb.

Voor ware vrijheid is het nodig dat je loskomt van alle verhalen van alles en iedereen om je heen. Om vrij te zijn zul je jezelf moeten zijn en bij jezelf moeten blijven. En daarvoor moet je weten wat je eigen gedachten en emoties zijn, en je moet in je handelen je eigen keuzes kunnen maken. Je moet goed onderscheid kunnen maken tussen jou, en de wereld om je heen. Dit hoofdstuk onthult waar je zelf eindigt en waar andere mensen beginnen, en geeft daarmee een solide basis aan ware vrijheid.

EMOTIES EN ENERGIE

Er wordt vaak gezegd dat alles energie is. Dit idee kan zowel vanuit spiritueel, als filosofisch, als wetenschappelijk oogpunt worden benaderd. En het klopt met het beeld van de soep waarin we leven: een soep van energie, hier en daar vaster van vorm. Energie stroomt, van nature. Het is beweeglijk. Emoties zijn energetische patronen die door onze lichamen stromen en die er invloed op hebben. Deze energie ervaar je en voel je, en kan zowel positief als negatief zijn. Je kunt emoties zien als golven, stromingen, of als elektrische ladingen die door het zenuwstelsel reizen. Soms worden ze vastgehouden, en andere emoties botsen daar op hun beurt als het ware tegen aan, waardoor ze ook worden vastgehouden. Dat stapelt zich op tot fysieke spanning, ongemak of zelfs ziekte. Denk aan een tuinslang met een knik erin: de spanning vóór de knik bouwt zich op en kan de slang doen scheuren op een zwakke plek. Als dan bijvoorbeeld vastgehouden verdriet alsnog gevoeld en geuit wordt, trek je de slang weer recht en zo kan de energie weer vrij stromen. Emoties worden ook gezien als resonanties die worden opgepikt en overgedragen tussen individuen, vergelijkbaar

met hoe golven zich verspreiden door water. Niet zo raar dus dat je gevoelens van anderen kunt oppikken.

Energie reageert op energie, het vibreert mee. Energie resoneert. Als je in de rij bij de kassa staat en plotseling verdriet voelt, dan heb je de kans dat niet jij per se verdrietig bent, maar de mevrouw die achter je staat, omdat haar hondje die nacht is overleden. Je kunt dat oppikken en het herkennen als verdriet. Het kan ook zo zijn dat verdriet dat je zelf nog niet had verwerkt zich begint te roeren, omdat het mee resoneert met haar verdriet. Dit geldt ook voor positieve gevoelens. Niet voor niets wil je bij sommige mensen graag in de buurt zijn.

Naast dat je energie en emoties onbewust kunt oppikken van een ander, en dat je kunt mee resoneren, kun je het gevoel hebben dat je energie verliest aan een ander. Er wordt bijvoorbeeld wel eens gesproken over 'mensen die energie zuigen'. Soms wordt zo iemand ook wel 'energie-vampier' genoemd. Of je nu wel of niet met die termen bekend bent, waarschijnlijk weet je precies wat ermee wordt bedoeld. Dan voel je je moe en lusteloos nadat je bijvoorbeeld samen koffie hebt gedronken en hebt zitten kletsen. Je voelt je 'leeg'. Je kunt ook zelf je energie aan een ander geven. Soms is dat een tijdelijk passende situatie, bijvoorbeeld wanneer iemand rouwt en je emotioneel of praktisch opvangt. Soms is het tegen beter weten in. Dan ondersteun je iemand met aandacht, tijd en soms zelfs geld, terwijl je weet dat de ander zelf verantwoordelijkheid moet nemen. Je loopt erop leeg.

Iemand kan ook energie bij je dumpen. Dan komt er bijvoorbeeld een collega eens even lekker bij je klagen om vervolgens met opgeruimd hart weg te lopen, terwijl jij denkt: pffffff, is het al tijd om naar huis te gaan? Het kan zwaar of drukkend voelen, en je hebt behoefte aan een frisse wind door je kop. Je kunt dit allemaal ook omdraaien: ook jij hebt vast en zeker wel eens energie gedumpt en energie van anderen gezogen, of het aangenomen terwijl je voor jezelf had moeten zorgen.

IEMAND IN JE RUIMTE

Een leidinggevende riep me eens op het matje omdat ik fouten had gemaakt die collega's moesten oplossen. Hij was gedecideerd en uitvoerig, en presenteerde het als een waarheid als een koe: het kon

écht niet wat ik had gedaan. Ik zat als verlamd en werd knalrood, ik voelde mijn wangen branden. Ondertussen gierde mijn hoofd als een dolgedraaide wasmachine. Gedachten bonkten heen en weer. Het is toch normaal dat je fouten maakt als je iets voor het eerst doet? Het is toch normaal dat collega's met ervaring dat opvangen? En hebben ze nou echt bij hem geklaagd in plaats van dat ze met mij hebben gesproken? De boodschap dat ik het niet goed had gedaan kwam luid en duidelijk over. Dat was blijkbaar het enige doel van het gesprek, want daarna klikte hij op zijn toetsenbord terwijl hij naar zijn scherm keek. Ik was verbijsterd en boos en verontwaardigd tegelijk. Als een klein kind was ik tot de orde geroepen. En nu was ik 'dismissed'. Er was geen enkele vraag aan mij gesteld. Het wordt helemaal omgedraaid! dacht ik woedend. Ik krijg verwijten terwijl hij, deze ervaren leidinggevende, het zelf helemaal niet goed aanpakt! Ik pakte mijn tas en draaide me om in mijn stoel om op te staan. Toen hij zei: 'Mijn deur staat altijd voor je open hè, als je me nodig hebt' ging ik weer zitten. Het was de druppel. Ik sloeg – letterlijk – met mijn vlakke hand op tafel. 'En nu is het genoeg!' zei ik boos. En ik maakte hem in niet mis te verstane taal duidelijk dat niet hij teleurgesteld in mij moest zijn, maar ik juist in hem! Ik vond dat ik helemaal in mijn recht stond met mijn tirade en liep over van mijn eigen gelijk. Net zoals hij, eventjes daarvoor. Gelukkig liep het allemaal goed af. We kregen een waardevol gesprek, er was weer wederzijds begrip en respect. We hebben nog jaren prettig samengewerkt.

In de dagen er direct na ging dit gesprek in honderden variaties en op duizenden manieren door me heen. In bad. In bed. Op de fiets naar mijn werk. Als ik in de speeltuin zat met mijn kinderen. In telefoon-gesprekken met vriendinnen. Het kostte bakken energie. Ik ging zelfs terug praten, naar mezelf: 'Ja-ha, ik weet het nou wel! Het was héél oneerlijk en gemeen. Jeetje joh, doe eens rustig, het is toch goed afgelopen?' Soms leek het alsof hij naast me zat en het hele verhaal nog eens deed. En ik reageerde nog steeds heftig op alles wat gezegd was, terwijl het gesprek al lang goed afgesloten was. Ik voelde de emoties dan door mijn lijf razen en moest me echt bewust ontspannen, terwijl de gedachten weer even snel door mijn hoofd tuimelden. Andersom zal dat misschien ook zo voor hem zijn geweest, ik heb het nooit nagevraagd.

Machteloze emoties zoals verontwaardiging en onrechtvaardigheid zorgen ervoor dat je blijft malen en iets niet uit je hoofd kunt zetten. Dan zit er iemand in je ruimte, en het kan lijken alsof je die persoon er niet uit krijgt. Dat kan ook op een minder opvallende manier gebeuren. Ken je de uitdrukking: deze persoon kruipt onder je huid? Meestal wordt daarmee aangegeven dat iemand een vervelend gevoel achterlaat, iets wat je niet kunt 'pakken', wat wel degelijk merkbaar is. Ik heb wel eens iemand rillend horen zeggen: 'Ik krijg de neiging te douchen als ik met hem heb gesproken.' Blijkbaar overschreed deze man op de een of andere manier haar grens zonder dat ze precies wist waaraan dat lag. En daarmee zat hij onder haar huid, in haar ruimte.



VERMOEIEND

Ik heb een collega en die sneakt altijd naar binnen. Dan maakt ze zo lekker terloops een opmerking en dan weet ik dat ze het misschien niet zo bedoelt maar ondertussen ondermijnt ze me gewoon! Ik denk trouwens wel dat ze het zo bedoelt, haha. Ook opmerkingen van anderen kunnen me dagenlang bezighouden. Vermoeiend. Ik denk dat ik amper een grens heb, alles lijkt zo bij me naar binnen te komen.

IDEEËN, GEDACHTEN EN MANIERTJES

Net als emoties en energie kun je ook ideeën, gedachten of zelfs maniertjes overnemen of overdragen. Je kunt het direct merken als ik een vriendin, die ik al sinds de brugklas ken, aan de telefoon heb gehad. Ik praat dan met een Brabants dialect, reageer veel meer gevat en melig – het zogenaamde 'slap geouwehoer' – en ik denk zelfs op een andere manier – losser en minder principieel – over dingen. En veel mensen stemmen bijvoorbeeld jarenlang op dezelfde partij als hun ouders deden, zonder een uitgesproken politieke reden. Of rijden nog lang in hetzelfde merk auto. Overnemen van zulk soort maniertjes, zulke ideeën en gedachten is natuurlijk helemaal niet erg. Soms kan het je er wel van weerhouden 'jezelf' te zijn. Nagaan wat je zelf nu écht ergens van vindt kan erg verhelderend zijn en ontspanning geven. Alsof er eindelijk iets op zijn plek valt.