

# De Parelsnoermethode

Colofon

ISBN: 978 94 6365 638 2

1e druk 2024

© 2024, Bard Papegaaij

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Deze uitgave is mede tot stand gekomen dankzij bemiddeling  
door Santasado Agency

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# De Parelsnoermethode

Bard Papegaaij





## Voor al mijn helpers

Dit boek is voor alle mensen die mij ooit geholpen hebben en me hebben aangemoedigd door te gaan met schrijven.

Mijn vrienden Bruce en Keith verdienen de eer omdat ze me zijn blijven aansporen om eindelijk een van die boeken te produceren die ik altijd wilde schrijven maar waar ik nooit aan toekwam. Zonder hun aandringen zou ik waarschijnlijk nog steeds aan het uitstellen zijn.

En natuurlijk is er mijn vrouw, partner en hartsvriendin Paulina. Zij is degene die haar eigen comfort en veiligheid in de waagschaal durfde te stellen om het voor mij mogelijk te maken mijn dromen waar te maken. Ik bewonder haar moed en onvoorwaardelijke liefde. Dat is wat dit boek zijn glans geeft.

En natuurlijk zou dit boek nooit geschreven zijn zonder het genie van Michal, mijn overleden vrouw en leermeester. De Parelsnoermethode begon bij haar. Dit boek is mijn manier om haar nalatenschap te eren en mijn dankbaarheid aan haar te tonen.



## Inhoudsopgave

INLEIDING	11
<i>Een Keten van Keuzes</i>	11
HOE WERKT DIT BOEK?	15
<i>Indeling</i>	15
BEWUSTZIJN, RICHTING, BETEKENIS	21
<i>Leren Kiezen</i>	21
<i>Oefening: Vertel een Verhaal</i>	23
<i>Verhaal: Voordelige Pech</i>	25
DRIE SUPERKRACHTEN	28
<i>De Kracht van Verhalen</i>	29
<i>Verhaal: Een Nieuwe Rol</i>	31
<i>Wat Verhalen voor Je Doen</i>	33
<i>Oefening: De Elevator Pitch van Je Leven</i>	35
<i>De Kracht van Verwachtingen</i>	36
<i>Verhaal: Een Nieuwe Versie van Mezelf Uitvinden</i>	40
<i>Wat Verwachtingen voor Je Doen</i>	43
<i>Oefening: Spelen met Verwachtingen</i>	45
<i>De Kracht van het Kiezen</i>	45
<i>Verhaal: Beter Kiezen</i>	47
<i>Wat Bewust Kiezen voor Je Doet</i>	50
<i>Oefening: Vertel Over een Levensveranderende Keuze</i>	52
DE NADELEN VAN SUPERKRACHTEN	54
<i>Inleiding</i>	54
<i>Onrealistische Verhalen</i>	56
<i>Oefening: Controleer Je Aannames</i>	58
<i>Beperkende Verwachtingen</i>	59
<i>Oefening: Onthechten van Verwachtingen</i>	63
<i>Belastende Keuzes</i>	65
<i>Oefening: Beter Leren Kiezen</i>	67

EEN KWESTIE VAN FLOW	71
DE PARELSNOERMETHODE	75
<i>Inleiding</i>	75
<i>Herkomst van de Parelsnoer Methode</i>	75
<i>Leren van je Verleden</i>	77
STAP 1: VERZAMEL JE PARELS	79
<i>Inleiding</i>	79
<i>Verhaal: Trauma's uit het Verleden</i>	79
<i>De Parels van je Herinneringen</i>	81
<i>Oefening: Schrijf je Eigen Levensverhaal</i>	82
STAP 2: ZOEK DE MOMENTEN VAN FLOW	85
<i>Verhaal: In de Flow op School</i>	86
<i>Verhaal: In de Flow op het Veld</i>	86
<i>Oefening: Vind de Juiste Parels</i>	87
STAP 3: SORTEER JE PARELS	89
<i>Verhaal: Door de Verschillen Heenkijken</i>	89
<i>Oefening: Vind de overeenkomsten</i>	91
<i>Stap 4: Vat de Essentie Samen</i>	92
<i>Verhaal: Op het toneel staan</i>	93
<i>Wat is de Essentie?</i>	94
<i>Oefening: Schrijf je eigen samenvatting</i>	97
STAP 5: VERBEELD JE TOEKOMSTIGE PARELS	98
<i>Drie vragen</i>	99
<i>Wenselijkheid: Gaan voor Mijn Idealen</i>	100
<i>Haalbaarheid: Realistisch Blijven</i>	102
<i>Levensvatbaarheid</i>	105
<i>Blijven Schaven</i>	106
<i>Oefening: Visualiseer Jouw Toekomstige Parels</i>	107



STAP 6: MAAK JE PLAN VAN AANPAK	115
<i>Doelen</i>	115
<i>Verhaal: Doelen Stellen</i>	116
<i>Waarneembare Tekenen van Vooruitgang</i>	117
<i>Verhaal: Mijn Zichtbare Tekenen van Vooruitgang</i>	118
<i>Acties Kiezen</i>	119
<i>Verhaal: De Discipline van het Schrijven</i>	120
<i>Prioriteiten Stellen</i>	121
<i>Verhaal: Mijn Prioriteiten</i>	122
<i>Oefening: Kies Je Prioriteiten</i>	124
STAP 7: MAAK HET WAAR	128
<i>Verhaal: Een Fortuinlijke Tegenslag</i>	130
<i>Oefening: Oefen Dankbaarheid voor je Ontvangt</i>	134
DE ZWARTE PARELS: LEREN VAN DE DUISTERE MOMENTEN IN JE LEVEN	136
ALS HET LEVEN ANDERE PLANNEN HEEFT DAN JIJ	144
INSPIRERENDE BOEKEN	153



## Inleiding

Heb je ooit het gevoel gehad dat jouw leven een verhaal is dat door iemand anders werd geschreven? Leek het soms alsof je meegesleurd werd door krachten en gebeurtenissen waar je geen controle over had – als een boomtak die hulpeloos meedrijft op de stroming van een wilde rivier?

Heb je je ooit afgevraagd of het ook anders kan?

### Een Keten van Keuzes

In de ruim zestig jaar dat ik mij op deze planeet bevind, is mijn leven meermalen drastisch veranderd. Vaak kon ik aan de oorzaak van de verandering niet veel doen. Vaak ook merkte ik pas midden in zulke veranderingen hoeveel van mijn oude leven zojuist voorgoed verdwenen was. Op zulke momenten kon ik me hulpeloos en verloren voelen.

Door de jaren heen heb ik echter geleerd zulke veranderingen in een ander licht te zien. Ik realiseer me nu dat zelfs tijdens de meest onverwachte en dramatische veranderingen ik nooit alleen maar een hulpeloos slachtoffer was van de omstandigheden. Ik had altijd een keuze: hoe ik zou reageren, hoe ik zou voelen, hoe ik zou interpreteren wat er op dat moment gebeurde. Zelfs als ik op geen enkele manier de fysieke werkelijkheid van mijn wereld kon veranderen, kon ik nog steeds beslissen hoe ik ermee zou omgaan. Er was altijd wat te kiezen.

Dus ben ik de keuzes die ik toen maakte gaan bestuderen. Ik keek vooral naar de keuzes die ik maakte zonder me daar bewust van te zijn en naar de keuzes die ik anderen voor mij liet maken. En langzaam werd het me duidelijk: ik zou

niet zijn waar ik nu ben als ik toen die keuzes niet gemaakt had. Elke verandering had vele mogelijke uitkomsten in zich. Geen enkele uitkomst was ooit compleet onvermijdbaar. Die keuzes waren mijn kracht, mijn invloed op de situatie. Hoe klein en onbetekenend ze soms ook leken, elke keuze had een effect. Dit deed me inzien dat ook heel veel kleine keuzes zich door de jaren heen opstapelen tot grote gevolgen. De persoon die ik vandaag ben en de omstandigheden waarin ik nu leef, zijn het gevolg van het samenkomen van twee krachten: dat wat ik niet beheersen kan – de wereld in het algemeen – en wat ik wel beheersen kan – al die keuzes en beslissingen die ik maken moet, telkens opnieuw.

Je eigen leven onder controle krijgen betekent niet dat je alles wat er gebeurt kunt gaan beheersen. Wij zijn als mens te klein, en ons leven is te complex en onvoorspelbaar om dat ooit mogelijk te maken. Waar het om gaat, is controle te krijgen – zoveel als maar mogelijk is – over de manier waarop je keuzes maakt en beslissingen neemt. Het betekent dat je gaat begrijpen wat je opties zijn en gaat leren hoe je wijzer en consistenter kunt kiezen. Met als doel de vele kleine duwtjes die je geeft om je leven een bepaalde kant op te sturen bij elkaar op te tellen tot ze een zichtbare en duidelijke positieve invloed vormen.

Dat is wat het betekent om een vervulder en doelgerichter leven te leiden. Het betekent verantwoordelijkheid nemen voor de wijze waarop je kiest. Zodat je niet zomaar reageert, maar bewust handelt om je leven de positiefste en betekenisvolste duwtjes te geven die op elk moment mogelijk zijn. Op die manier heb je, ook al heb je geen controle over je uiteindelijke bestemming, wel veel meer invloed op de richting waarin je leven je voert.

Dit boek is mijn manier om met anderen te delen wat ik ge-

leerd heb over de kracht van het kiezen, en hoe die te oefenen. Een belangrijk onderdeel van dit boek is de aanpak die ik van Michal geleerd heb. Zij noemde dit de Parelsnoermethode. Deze aanpak brengt alles bij elkaar wat er nodig is om je eigen levensverhaal te kunnen schrijven, om dat vervolgens te gebruiken om samenhang en richting te geven aan de keuzes die je maakt. Ik hoop dat dit boek, en mijn verhaal, je kan inspireren om deze methode te oefenen en toe te passen op jouw eigen levenskeuzes.



## Hoe Werkt Dit Boek?

Dit boek staat vol oefeningen, maar het is meer dan een oefenboek. Hoewel het veel verhalen bevat, is het geen verhalenboek. Het bevat een methode en stappen om uit te voeren, maar is geen handboek of checklist. Het beschrijft een levensovertuiging en een geloofssysteem, maar is geen filosofische verhandeling. Wat ik met dit boek probeer te geven, is precies genoeg van al die elementen om een ervaring te creëren: een verschuiving van perspectief, en de inspiratie om een stralender toekomst te scheppen.

### Indeling

Dit boek is de lineaire weergave van een verzameling kennis, verhalen, voorbeelden en oefeningen die niet echt geschikt zijn voor zo'n eendimensionale weergave. In een coaching-situatie, bijvoorbeeld, komen al die elementen naar boven wanneer ze nodig zijn, worden bekeken en gedeeld voor zover ze op dat moment van toepassing zijn, en komen daarna meestal nog meermalen terug, om verder uitgediept en besproken te worden waar nodig of nuttig. Zelfs als bepaalde stappen in een zekere volgorde gepresenteerd worden, zoals nu eenmaal in een boek moeilijk te vermijden valt, wordt de lezer geacht ze regelmatig terug te halen, opnieuw te beschouwen en verder uit te werken.

Toch is de volgorde waarin dit boek zijn inhoud presenteert niet compleet willekeurig. Het hart van het boek – en de oorspronkelijke reden waarom het geschreven werd – is de Parelsnoermethode waar de tweede helft van het boek om draait. Daarin komen alle stappen en oefeningen samen op een wijze die bedoeld is om een praktische gids te zijn voor

iedereen die een betere toekomst voor zichzelf wil bouwen. Maar de beste resultaten kun je niet verwachten door je snel en methodisch door de stappen en oefeningen heen te werken. De beste resultaten hangen niet alleen af van de juiste stappen, maar vooral van de levensvisie en de overtuiging waarmee je ze neemt. Veel van ons gedrag wordt beïnvloed door wat we geloven over de wereld en onszelf. De energie en vastberadenheid waarmee je je leven aangaat, is gerelateerd aan de manier waarop je (vaak onbewust) die wereld en onze plaats daarin ziet. En veel van de keuzes die je maakt, worden gevormd en bepaald door je onbewuste, voor je er zelfs bewust van bent dat je een keuze had.

Daar gaat het eerste deel van dit boek dan ook over: de levenshouding, overtuigingen en onbewuste processen die het verschil maken. Uit mijn eigen levenservaringen en de vele verhalen die anderen mij hebben verteld, heb ik ideeën, inzichten en wereldbeelden gedestilleerd die de Parelsnoermethode ondersteunen en haar potentieel versterken. Ik hoop dat dit jou, beste lezer, helpt op z'n minst een paar van deze ideeën en denkwijzen over te nemen. Velen hebben, net als ik, deze inzichten bijzonder nuttig gevonden en hebben zelf ervaren hoeveel kracht ze bieden bij het vormgeven van hun eigen toekomst.

Mijn advies is om de hoofdstukken voorafgaand aan de Parelsnoermethode te lezen als inspiratie voor reflectie en overdenking. Het zijn geen wetenschappelijke verhandelingen, al is bijna alles wat ik presenteer gebaseerd op gepubliceerd wetenschappelijk onderzoek. Het is ook geen filosofie om het filosoferen. Elk hoofdstuk is erop gericht je een perspectief op de wereld aan te reiken dat je kan helpen de manier waarop je over jouw toekomst denkt te veranderen.

Om mijn boodschap zo duidelijk mogelijk over te brengen



gebruik ik vaak opzettelijk nogal stellige taal. Je zult me dingen zien schrijven als: “Wij zijn een verhalen vertellende soort. Dat is de manier waarop wij zin geven aan de wereld en onze ervaringen aan elkaar overdragen.” Dat klinkt nogal definitief en absoluut. Toch hoeft dat niet te betekenen dat ik beweer dat deze uitspraken onbetwiste, bewezen, onweerlegbare waarheden zijn. Wat ik hoop, is dat je je ongeloof een tijdje kunt opschorten, zodat je kunt ervaren hoe de wereld er uitziet vanuit dit perspectief. Probeer, zolang je met dit boek en zijn inhoud bezig bent, te denken en te handelen alsof je volledig in zijn stellingen gelooft en de wereld op dezelfde manier beschouwt. Zie het als een experiment in anders denken dan je gewend bent. Zie het als een ontdekkingsreis door onbekend terrein. Je kunt altijd nog terug naar waar je begon, maar je kunt de waarde van nieuwe perspectieven pas echt kennen door ze een tijdlang in de praktijk te proberen.

Ten slotte, hoewel de tekst alles noodzakelijkerwijs netjes een voor een presenteert, moedig ik je aan om naar hartenlust voor- en achteruit te springen door de hoofdstukken. Lees een paar hoofdstukken vluchtig door, bestudeer een paar andere in alle details, en probeer zomaar een paar oefeningen zonder volgorde of context, gewoon om te zien wat je op die manier kunt ontdekken. Ik raad je aan delen, hoofdstukken en alinea's regelmatig terug te lezen om te kijken of je er nieuwe inzichten in kunt vinden naarmate je verder vordert op de weg naar het construeren van een nieuwe toekomst voor jezelf.

Hieronder is schematisch de inhoud van het boek weergegeven, om je een idee te geven wat je te wachten staat.

### *Bewustzijn, Richting, Betekenis*

De eerste stap op weg naar zelf-management is het overwinnen van het gevoel van machteloosheid. Bewustzijn, richting en betekenis kunnen je helpen de controle over het verhaal van jouw leven terug te winnen.

### *Drie Superkrachten*

Er zijn drie krachten die we kunnen gebruiken om ons leven op een positieve manier te beïnvloeden. Die krachten zijn:

- De Kracht van Verhalen
- De Kracht van Verwachtingen
- De Kracht van het Kiezen

### *De Nadelen van Superkrachten*

Al onze krachten hebben ook nadelen en het risico van (vaak onbedoelde) negatieve consequenties. We hebben het over:

- Onrealistische Verhalen
- Beperkende Verwachtingen
- Belastende Keuzes

### *Een Kwestie van Flow*

We functioneren op ons best als al onze systemen – fysiek, mentaal en emotioneel – in een optimale balans verkeren. Als dat lukt, kunnen we een uiterst krachtige toestand bereiken die “flow” genoemd wordt. Die toestand van flow wordt hier geïntroduceerd als een van de fundamenteën van de Parelsnoermethode.

### *De Parelsnoermethode*

De Parelsnoermethode is een manier om het verhaal te vinden over het leven dat jij verlangt te leven en te ervaren. Er zijn zeven stappen in deze methode:

1. Verzamel Jouw Parels
2. Vind de Momenten van Flow
3. Sorteert de Parels
4. Vindt de Essentie
5. Bedenk en Test Jouw Toekomstige Parels
6. Maak een Actieplan
7. Laat het Gebeuren

### *Oefeningen*

Door het hele boek heen vind je oefeningen. Het is verraderlijk makkelijk om dingen te lezen en te denken dat je precies begrijpt wat de auteur probeert te zeggen. Maar je kunt de diepte van dat begrijpen alleen testen door wat je gelezen hebt in de praktijk te toetsen. Ik moedig je daarom aan de oefeningen niet slechts te lezen maar de tijd te nemen om ze te doen in je eigen leven. Dat is de beste manier om te realiseren wat dit boek te bieden heeft.

De oefeningen in de eerste helft van het boek zijn ontworpen om je te helpen de gepresenteerde ideeën, overtuigingen en zienswijzen in de praktijk te toetsen om te zien hoe goed je ze begrepen en geïntegreerd hebt. In het tweede deel gaat het vooral om het actief werken aan verandering. Hier is de oefening de actieve versie van de gepresenteerde theorie. Hoewel er een logische volgorde zit in hoe ze gepresenteerd worden, hoeft je deze oefeningen niet persé in die volgorde uit te voeren. Sommige oefeningen wil je misschien herhalen tot je tevreden bent met de uitkomst. Andere oefeningen wil je wellicht opnieuw doen om te zien of ze anders uitpakken naarmate je meer over jezelf leert. Het kan ook zijn dat je ergens in het leerproces besluit dat je verkeerd begonnen bent en opnieuw wilt beginnen, om een nieuw pad te vinden en uit te werken. Vergeet nooit dat het gaat om het ver-

haal van *jouw* leven en hoe jij dat leven wilt leven. Je kunt de Parelsnoermethode zien als een verzameling stenen waarmee je een snelstromend riviertje kunt oversteken: ze maken de oversteek mogelijk, maar het staat iedereen vrij om ze te gebruiken in de volgorde die ze zelf kiezen.

### *Verhalen*

Aangezien dit boek erom gaat de kracht van verhalen te gebruiken om een betere toekomst te creëren, kon ik het niet schrijven zonder een aantal van mijn eigen verhalen erin op te nemen. Zie die verhalen als illustraties van de concepten, overtuigingen en zienswijzen die in het boek genoemd worden, maar ook als voorbeeld van hoe het vertellen van verschillende verhalen mij in staat heeft gesteld meer sturing te krijgen over mijn eigen leven. Ik hoop dat ik je hiermee kan aanmoedigen om meer eigen verhalen te bedenken en te vertellen. Hoe meer verhalen je vertelt, hoe beter je zult worden in het vinden, vormen en vertellen ervan. En dat is een waardevolle vaardigheid op zich.