

# zeíjn

• wie je bent •



Saskia van den Berge



zeíjn

• wie je bent •

Saskia van den Berge

© *zeijn* wie je bent: Saskia van den Berge  
© logo *zeijn*: Hippit, Design for print & web  
© coverontwerp: Hippit, Design for print & web  
© tekeningen: Yanka en Derk 2018

Eerste druk 2019 - Uitgever Schrijvershuis

Tweede druk 2021 - BraveNewBooks

Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele fouten en onvolkomenheden, noch voor de directe of indirecte gevolgen hiervan. \*Namen zijn fictief/ verzonnen.

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur worden openbaar gemaakt of verveelvoudigt, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm (en dit geldt zo nodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren (i) ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of (ii) voor eigen oefening, studie of gebruik welke niet strikt privé van aard is.

geluk is geen doel

geluk is geen prestatie

geluk is zijn ... wie je bent

Voor je ligt een boekje over *zeijn* wie je bent.

Leuk dat het je interesse heeft gewekt.

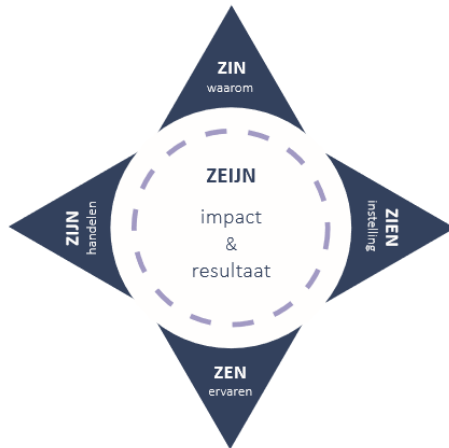
De afgelopen jaren heb ik kennis gemaakt met vele inspirerende gedachtestromingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en groei. Ook heb ik genoten van vele verdiepende gesprekken met trainers, coaches, deelnemers, collega's en vrienden over *zin, zien, zen* en *zijn*.

Dit boekje is een bundel van allerlei stromingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling die ik graag met je deel. Mijn doel met dit boekje is om jou te inspireren.

Om je uit te dagen en je te laten reflecteren op jouw eigen *zin, zien, zen* en *zijn*.

Waarom? Omdat ik ervan overtuigd ben dat we de meeste voldoening en betekenis ervaren, de mooiste bijdragen leveren, en het gelukkigst zijn met onszelf, onze relaties, ons werk en ons leven wanneer we zijn wie we *echt zeijn*.

# het *zeijn* kompas



Wanneer *zin*, *zien*, *zen* en *zijn* op elkaar zijn afgestemd dan resulteert dit in *zeijn*. We voelen ons sterk en in balans. We zijn ontspannen en toegankelijk. We zijn authentiek, helder en puur. We zijn weerbaar en menselijk. En we zijn in staat om betekenis te ervaren en om verbindingen aan te gaan. We zijn 'succesvol'.

In relatie tot het gedachtegoed van *zeijn* heeft succes te maken met het vermogen om te zijn wie je bent. Het *zeijn* kompas helpt om dit succes te ervaren.

# zín, zïen, zen, zïjn en zeïjn

ZIN	1
○ de gouden cirkel	4
○ <i>zin</i> en werk (waarom, wat)	8
○ <i>zin</i> en professionals	13
○ <i>zin</i> in het <i>zeïjn</i> kompas	16
ZIEN	17
○ <i>zien</i> in perspectief	18
○ <i>zien</i> : instellingen en filters	21
○ <i>zien</i> : wat is waar?	26
○ anders <i>zien</i>	28
○ <i>zien</i> en verandering	35
○ <i>zien</i> en professionals	42
○ <i>zien</i> in het <i>zeïjn</i> kompas	43
ZEN	46
○ <i>zen</i> : denken, voelen en ervaren	47
○ <i>zen</i> en denken	49
○ <i>zen</i> en voelen	64
○ <i>zen</i> en balans	74
○ <i>zen</i> en professionals	92
○ <i>zen</i> in het <i>zeïjn</i> kompas	93



ZIJN	96
○ bewust <i>zijn</i>	97
○ authentiek <i>zijn</i>	106
○ verbonden <i>zijn</i>	122
▪ <i>open zijn</i>	128
▪ <i>kwetsbaar zijn</i>	130
○ <i>zijn</i> en professionals	134
○ <i>zijn</i> en feedback	136
○ <i>zijn</i> in het <i>zeijn</i> kompas	154
ZEIJN	156
○ werken met het <i>zeijn</i> kompas	157
○ <i>zeijn</i> en doen	163



# ZIN

Elke dag zijn we bezig. We staan op. We eten. We werken. We gaan naar school. We sporten. We zingen. We dansen. We huilen. We maken ons druk. We ontspannen. Kortom, we zijn. Wat is de *zin*?

De *zin* in *zeíjn* heeft te maken met het waarom. Waarom doen we wat we doen? Wat is onze *purpose*, *onze raison d'être*? In het *zeíjn* kompas staat *zin* bovenaan. Onze *zin* stuurt ons.

Is onze *zin* helder en duidelijk? Dan is de kans groot dat we een gerichte koers varen. We hebben een duidelijke stip op de horizon. *Zin* geeft focus en richting aan hoe we *zien*, aan hoe we denken, voelen en ervaren (*zen*) en aan hoe we handelen (*zijn*). Samen resulteert dit in *zeíjn* – onze impact en het resultaat.

Is onze *zin* niet helder, dan varen we een richtingloze koers. Impact en resultaat zijn in dit geval overgeleverd aan het toeval. We voelen ons doelloos, leeg, opgebrand of nutteloos. Op termijn gaan we op zoek naar onszelf en onze *zin*.

Wanneer we niet te tevreden zijn met ons *zeijn*, en op zoek gaan, dan is het zinvol om het *zeijn* kompas erbij te pakken en als eerste aan de slag te gaan met het waarom; met onze *zin*.

# zín

Het startpunt van een koers.

De bestaansreden: het doel.

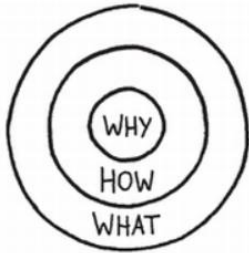
De drijfveer achter dat wat we doen.

De diepere betekenis van het leven.

De invulling van het waarom.

Een heldere *zín*, concreet ingevuld met een visie en doelen, geeft richting, focus en energie.

## de gouden cirkel



Wanneer we kijken naar de *zin* van organisaties, dan stelt Simon Sinek met zijn *Golden Circle* dat een organisatie vaker mag stilstaan bij het *waarom*. Het *waarom* van een organisatie is bepalend voor het *hoe* en het *wat*, aldus Sinek.

Het *waarom* van elektronikabedrijf *Apple* heeft volgens Sinek te maken met het uitdagen van de status quo en met anders-denken. Met dit *waarom* maakt *Apple* producten die er niet alleen mooi uitzien qua design maar die ook innovatief en gebruikersvriendelijk zijn. Het *waarom* van de organisatie (het uitdagen van de status quo en het anders denken) stuurt het *hoe* en *wat*.

*Apple* concurreert zodoende niet met andere fabrikanten van computers, maar met producenten die opereren op basis van een gelijksoortig *waarom*. Het *hoe* en het *wat* ten aanzien van design, innovatie en gebruikersvriendelijkheid is anders dan het *hoe* en *wat* ten aanzien van de fabricatie van computers. De *zin* van een organisatie geeft invulling aan haar bestaansrecht en bepaalt de koers die de organisatie vaart.

Bij mensen werkt de *Golden Circle* niet veel anders. Wanneer we een bepaald doel nastreven, doen we er goed aan om eerst de *zin* ervan helder te hebben zodat we het doel met volle overtuiging kunnen nastreven. Waarom doen we *wat* we doen en waarom doen we het *hoe* we het doen? De *zin* geeft richting, focus en energie. Onze *zin* is niet altijd even makkelijk te vinden. Deze ligt soms diep in onze kern en zoekt manifestatie in een wereld die continu in verandering is.

Als moeder van drie jonge kinderen leeft Marie in 2019 veel milieubewuster dan als tiener in de jaren '80. Ze heeft *zin* om een schone wereld aan haar kinderen door te geven, en deze *zin* is gebaseerd op een diep niveau van *nature, nurture*, en de tijdsgeest van de wereld in 2019. Marie maakt dagelijks keuzes die, gevoed met een heldere *zin*, meewerken richting haar doel. Zo kiest Ank nu bijvoorbeeld voor een 'duurzame' leverancier van energie.



### Het vinden van je *zin*

Elke dag maken we keuzes. Wanneer we onze zin niet kennen of helder hebben, dan kiezen we niet bewust voor *zeijn* wie we echt zijn. Een aantal vragen die je kunnen helpen bij het (her)ontdekken van je zin zijn:

- Waar werd je als kind blij van?
- Wat zijn je onvervulde verlangens? Je dromen?
- Wie bewonder je? Waarom? Welke muziek luister je graag en welke boeken lees je? Wat zegt dit over jou en je *zin*?
- Waar kan je urenlang mee bezig zijn zonder dat je dit door hebt? Waar krijg je energie van? Of wat vind je verschrikkelijk om te doen – dit kan je wegstrepen.
- Als je alle tijd en geld in de wereld had, waar zou je je dan mee bezig houden?



- Waar ben je goed in? Waar zitten jouw krachten en talenten? Vraag ook anderen om je hier feedback op te geven.

Onderzoek deze vragen eerst zelf, en ga dan verder met het bespreken van je inzichten met bijvoorbeeld een familielid, een vriend(in), een collega of met een coach.

## weten we nog waarom we doen wat we doen?

Het is belangrijk om op bepaalde momenten afstand te nemen van ons dagelijkse doen en laten en de tijd en rust te nemen om de *zin* van dat wat we doen onder de loep te nemen. Weten nog waarom we doen wat we doen? Werken we met concrete doelen die in lijn liggen met onze *zin*? Hebben we nog genoeg richting, focus en energie?

Wanneer we deze *check-in* met onze *zin* niet doen dan bestaat het gevaar dat we afdrijven van onszelf, van belangrijke relaties, van ons werk, of van onze organisatie. Als voorbeeld een aantal vragen die we onszelf kunnen stellen als het gaat om de *zin* van ons werk.

Wat is de (on)*zin* van mijn werk?

- Het stelt me in staat om geld te verdienen.
- Via mijn werk draag ik bij (aan een betere wereld).
- Het werk houdt me bezig, zodat ik me niet hoeft te vervelen.
- Het geeft me een gevoel van nuttig bezig zijn.
- Het geeft me voldoening, en daagt me uit.
- Het geeft me een manier om me verder te ontwikkelen.
- *All of the above* of iets anders.