

Elke ja is tevens een nee

De kloof dichtten tussen
je kleine Ikje en het ZELF

Nancy Beulens

Bijzonder en oprechte dank aan mijn ouders en mijn voorouders,

aan wie ik het leven te danken heb en aan alle ervaringen die mij gevormd hebben — ook wanneer het leven niet altijd licht of rooskleurig aanvoelde.

In het bijzonder dank aan mijn moeder, onder wiens hart ik negen maanden mocht leven, en die mij daardoor de kans gaf om tijdens deze incarnatie mijn eigen copingmechanismen onder ogen te zien.

En aan iedereen die ik onderweg heb ontmoet, vriend en vijand, en die deel uitmaakte van mijn reis.

Wat een rit! Wat een kans! Wat een rijk leven aan ervaringen!

Dank. Dank. Dank. Duizend maal dank.

Het lichte licht ligt ver,
in fonkelende ster,
en nergens zo dichtbij,
dat lichte licht in mij.

Ziehier, ik straal en lach,
gedragen door de dag,
steek ik je aan zowaar,
ik in je leven mag.

Nancy Beulens



© 2026 Nancy Beulens

ISBN 9789465463506

Eerste druk: 2026

Uitgegeven via Brave New Books

Alle rechten voorbehouden

Inhoudstafel

VOORWOORD	1
INDIVIDUATIE	3
IDENTITEITSCRISIS	5
TRAUMA — DE GEVANGENIS VAN HET BREIN	8
WAT IS TRAUMA EIGENLIJK?	8
HET ONTREGELDE ZENUWSTELSEL — VECHTEN, VLUCHTEN OF BEVROZEN EN FAWN RESPONSE	11
HET AUTONOME ZENUWSTELSEL	11
DE POLYVAGAALTHEORIE VAN STEPHEN PORGES	11
FUNCTIONELE FREEZE: FUNCTIONEREN TERWIJL JE BEVROREN BENT	12
WAAROM HET ZENUWSTELSEL BLIJFT HANGEN	14
DE WEG TERUG NAAR VEILIGHEID	14
DE KRACHTDRIEHOEK — SLACHTOFFER, REDDER EN AANKLAGER/DADER	15
DE DRIE ROLLEN	16
HOE DE DRIEHOEK WERKT	17
HOE HERKEN JE JE EIGEN ROL?	18
DE WEG UIT DE DRIEHOEK	18
DE DRIEHOEK EN HET ZELF	19
EEN PRAKTISCHE OEFENING	20
DE REDDERSROL — WANNEER GEVEN EEN VLUCHT WORDT	21
WAT ER ECHT ACHTER SCHUILT	21
DE REDDERSROL ALS CONTROLEMECHANISME	22
DE PRIJS VAN ALTIJD GEVEN	22
PLEASE-GEDRAG	23
GRENZEN ALS DAAD VAN HET ZELF	24
DE VRAAG OM BIJ STIL TE STAAN	24
GEVEN VANUIT OVERVLOED	24
ANGST — DE POORTWACHTER VAN JE GROEI	26
WAT ANGST WERKELIJK IS	26
ANGST VERSUS TWIJFEL	27
ANGST ALS KOMPAS	27
HOE ANGST LEEFT — EN HOE JE HAAR VERSTIKT	28
JE BREIN TE SLIM AF ZIJN	28
EEN STERKE VISIE ALS SCHILD	29
HET SPIEGELPRINCIPE ALS WEG NAAR HET ZELF	30
DE WERELD ALS SPIEGEL	31
WAT JE IRRITEERT, LEERT JE IETS	31
WAT JE BEWONDERT, LEERT JE OOK IETS	32
HOE JE DE SPIEGEL BEWUST GEBRUIKT	32

DE SPIEGEL EN DE SCHADUW.....	33
VAN SPIEGEL NAAR ZELF	34
TRANSURFING — SURFEN NAAR HET ZELF	35
DE RUIMTE VAN VARIATIES.....	35
DE GOLF VAN GELUK.....	36
SLINGERS — DE ONZICHTBARE ENERGIESTRUCTUREN	36
BELANGRIJKHEID EN BALANCERENDE KRACHTEN.....	37
INNERLIJKE VERSUS UITERLIJKE INTENTIE	38
DIA'S — DE FILMS DIE JE PROJECTEERT.....	38
DOELEN VAN DE ZIEL — DE JUISTE DEUREN HERKENNEN	39
DE SPIEGELWERELD — GLIMLACH EERST.....	39
VOOR JEZELF DENKEN — DE VAARDIGHEID DIE SLINGERS VREZEN.....	40
ZELAND EN JUNG — DEZELFDE WAARHEID, ANDERE TAAL	41
SURFEN OP JOUW EIGEN STROOM.....	42
HET BELANG VERMINDEREN.....	42
HOE BEVRIJDING WERKT	43
HET JUISTE LEVENSPAD KIEZEN.....	43
HET LEVEN 'SPELEN'	45
WAAROM EEN SPEL JE NIET LOSLAAT.....	45
DE KERNCOMPONENTEN VAN EEN GOED SPEL — EN HOE JE ZE VERTAALT NAAR JE LEVEN	46
JIJ BENT DE HOOFDPERSOON.....	50
OBSTAKELS	51
DE EXCUSES DIE WE ONSZELF VERTELLEN	51
DE TWEE OBSTAKELS	52
ELK PROBLEEM IS EEN KENNISPROBLEEM	52
WAAR VIND JE DE KENNIS DIE JE NODIG HEBT?	53
KENNIS ALS INVESTERING	53
LEREN HOE JE LEERT	54
DE VRAAG DIE ALLES VERANDERT	54
MEESTERSCHAP.....	55
DE KRACHT VAN HET DENKEN	55
MENTALE MODELLEN — DE LENZEN WAARMEE JE ZIET	56
HEURISTIEKEN — DENKEN ONDER DRUK	57
COGNITIEVE VERTEKENINGEN — DE BLINDE VLEKKEN.....	58
META-DENKEN — DE WAARNEMER WORDEN.....	59
HET BREIN ALS DIENAAR, NIET ALS MEESTER	59
PERSISTENT EN CONSISTENT — DE STILLE KRACHT VAN DOORGAAN	61
PERSISTENT ZIJN — NIET TE STOPPEN.....	61
CONSISTENT ZIJN — DE KRACHT VAN HET HERHAALDE KLEINE	62
HET PAD VASTHOUDEN	64
PERSISTENT, CONSISTENT — EN VRIJ	64
HET PERFECTE IS DE VIJAND VAN HET GOEDE.....	65
DE VERLAMMING VAN HET PERFECTE	65
WAT BABY'S ONS LEREN	66

WAAROM PERFECTIE EEN ILLUSIE IS	66
VOORUITGANG, NIET PERFECTIE	67
PERFECTIONISME EN HET KLEINE IKJE	67
PRAKTISCH: HOE JE PERFECTIONISME OVERWINT	68
OBSESSIE — DE BRANDSTOF VAN HET ZELF	69
OBSESSIE IS NEUTRAAL — RICHTING IS ALLES	70
JIJ HEBT AL OBSESSIES	70
DE ENERGETISCHE LADING OMZETTEN	71
OBSESSIE EN HET ZELF	71
DE WERELD VERANDERT DOOR DE GEOBSEDEERDEN	72
PRAKTISCH: DE OBSESSIE ACTIVEREN	72
DISCIPLINE — DE STRUCTUUR DIE OBSESSIE DRAAGBAAR MAAKT	73
OBSESSIE ALS THUISKOMST	74
‘IK BEN’ — DE TWEE KRACHTIGSTE WOORDEN DIE JE KUNT UITSPREKEN	75
DE WERELD IS JEZELF NAAR BUITEN GEDRUKT	75
GEVOEL IS HET GEHEIM	76
DE WET VAN AANNAME — LEVEN VANUIT HET EINDE	77
IK BEN EN HET ZELF	77
HET GEVOEL ALS SCHEPPENDE KRACHT IN DE PRAKTIJK	78
GODDARD EN DE ANDEREN — ÉÉN GROTE SAMENHANG	79
HET ‘IK BEN ARM’ BEWUSTZIJN ALS VOORBEELD	79
DE TWEE KRACHTIGSTE WOORDEN	80
HET ZELF WORDEN	81
WIE BEN JE NU?	81
DE GEVANGENIS VAN HET VERLEDEN	82
DE VALSE IDENTITEIT	82
STATISCHE MINDSET VERSUS GROEIENDE MINDSET	83
WORDEN WIE JE BENT	83
JIJ BENT DE BEELDHOUWER	84
VERLANGEN — HET SIGNAAL DAT JIJ UITZENDT	85
DE VIER ELEMENTEN VAN COHERENTIE	85
FREQUENTIELEKKEN — WAAR JE ENERGIE WEGSIJPELT	86
WAARDIGHEID — DE VERGETEN SLEUTEL	86
GEDRAG ALS BEWIJS	87
COHERENTIE ALS DAGELIJKSE OEFENING	87
HET CORE-MODEL — VIER PIJLERS VAN ONWANKELBAAR ZELFVERTROUWEN	88
JE STAAT AANSTUREN — HET LICHAAM ALS BONDGENOOT	89
ZELFVERTROUWEN IN CONTACT MET ANDEREN	90
ZELFVERTROUWEN EN HET ZELF	90
HET MEEDOGENLOZE PAD NAAR FOCUS	92
DE MYTHE VAN BALANS	92
ELIMINATIE IS GEEN OPRUIJEN — HET IS EEN DAAD VOOR FOCUS	93
DE VERSLAVINGSSWITCH	93
DE MECHANICA VAN FOCUS	94

HET AANBOD.....	95
FOCUS EN HET ZELF.....	96
DE WET VAN OMKERING — JE SCHADUWZIJD E ALS SPRINGPLANK	97
GOLF EN DEELTJE — DE KWANTUMMETAFOOR.....	97
DE WET VAN POLARITEIT	98
INVERSIE — DE TECHNIEK.....	98
WEERSTAND LAADT ENERGIE OP	99
HARMONIE — VOORBIJ DE TEGENSTELLINGEN	100
ZEVEN DAGEN OEFENING.....	100
POLARITEIT EN HET ZELF	101
MENTALE KRACHT — STOPPEN MET JEZELF VERRADEN	102
AFFIRMATIES, VERKLARINGEN EN BEVESTIGINGEN.....	102
ZES DINGEN DIE MENTAAL STERKE MENSEN NIET DOEN	103
WAT DIT BETEKENT OP DE WEG NAAR HET ZELF	105
EÉN KEUZE TEGELIJK	106
HET ZELF — JE BREIN OP ZIJN HOOGSTE VERMOGEN	107
DE THERMOSTAAT VAN JE BREIN.....	108
WAT FLOW WERKELIJK IS	108
HET ACTIVATIEPROTOCOL	109
DE IDENTITEITSLAAG	110
EEN DAGELIJKSE KEUZE	111
TWAALF DECLARATIES — JE DAG BEGINNEN MET INTENTIE	112
EEN UITNODIGING	116
DE IDENTITEITSWISSEL — WORDEN WIE JE AL BENT	117
DE IDENTITEITSVAL.....	117
HET PATROON DAT ZICH HERHAALT	118
HET BREIN DAT JE TEGENHOUDT.....	119
DE IDENTITEITSWISSEL.....	119
EEN LAATSTE WOORD	120
REFERENTIES EN INSPIRATIEBRONNEN	122

Voorwoord

Misschien heb je dit boek vastgenomen omdat je voelt dat er iets niet helemaal klopt. Niet per se in je leven aan de buitenkant, maar ergens vanbinnen. Alsof er een afstand is ontstaan tussen wie je bent geworden... en wie je diep vanbinnen voelt dat je bent.

En dan komt het moment in het leven waarop de buitenwereld niet langer voldoende antwoord geeft. Waarin jouw succes, rollen en zekerheden niet meer de vervulling brengen die je ervan verwachtte. Een moment waarop iets vanbinnen zacht begint te fluisteren — of soms luid begint te roepen — dat er méér is.

Ik ken dat gevoel zo goed!

Er komt een moment waarop je begint te beseffen dat alles wat je hebt opgebouwd — je overtuigingen, je patronen, je identiteit — niet het volledige verhaal is. Dat er iets onder ligt. Iets stiller, iets echter, iets grootser.

Dat noem ik het *Zelf*.

Dit boek gaat niet over het worden van iemand anders. Het gaat niet over jezelf verbeteren of fixen. Het gaat over herinneren. Over terugkeren naar wat er altijd al was, maar waar je misschien van bent afgedwaald.

En dat pad is niet altijd comfortabel. Je zult delen van jezelf tegenkomen die je liever vermijdt. Gedachten die je beperken. Emoties die je in beweging brengen. Overtuigingen waarvan je dacht dat ze waar waren.

Soms voelt het alsof je tegen jezelf vecht.

Maar wat je in werkelijkheid doet, is leren zien. Steeds helderder. Steeds eerlijker. Tot je begint te herkennen wat echt is... en wat je ooit hebt aangenomen als waarheid.

Ik schrijf dit niet vanuit een plek waar alles *af* is, maar vanuit een proces. Een weg die zich blijft ontvouwen. En precies daarom nodig ik je uit om deze reis niet perfect te doen, maar echt.

Niet door harder te zoeken, maar door zachter te kijken.

Misschien ontdek je onderweg dat datgene wat je zoekt, nooit ver weg was en dat het je nooit verlaten heeft. Dat het altijd al in jou aanwezig was — stil, onveranderd, wachtend tot jij het opnieuw herkent.

En misschien... is dit jouw moment om die stap te zetten, want de weg vinden naar het Zelf kan jij alleen zelf doen!

Welkom op die weg.

Individuatie

“To be who you are and become what you are capable of is only the goal worth living.”¹

— Alvin Ailey

Wanneer je het pad van de individuatie opgaat, zul je ontdekken dat er twee versies van jou zijn.

De Zwitserse psychiater Carl Gustav Jung beschreef *individuatie* als het centrale proces van psychologische ontwikkeling: het worden van wie je in wezen al bent, maar nog niet volledig leeft. Het is een intens en vaak confronterend proces van vallen en opstaan, van vertwijfeling en frustratie. Maar daarin ligt de weg naar innerlijke heelheid.

Dat dit proces vaak met een gevoel van innerlijke spanning of leegte gepaard gaat, komt doordat er een kloof bestaat tussen je bewuste zelf — wie je denkt te zijn— en je onbewuste — alles wat je hebt weggeduwd, genegeerd of nog niet ontdekt hebt.



¹ Jezelf zijn en bereiken waartoe je in staat bent, is het enige doel dat de moeite waard is om voor te leven.

Individuatie is het proces waarbij je die twee werelden met elkaar verbindt. Het is alsof je een brug oversteekt en je delen van jezelf loslaat waarvan je overtuigd was dat ze je definieerden, en je leert juist datgene te omarmen waarvan je dacht dat het niet bij je hoorde.

Een belangrijk onderdeel daarvan is het confronteren van je **schaduw: de delen van jezelf die je liever niet ziet of accepteert**. De echte groei is pas mogelijk wanneer je niet alleen je **goede** kanten ontwikkelt, maar ook je **donkere**, verborgen kanten onder ogen durft te komen en integreert.

Die twee versies, de versie die je denkt te zijn en de versie die je wegduwt, staan tegelijk dicht en ver van elkaar. De eerste versie is diegene die je het beste kent; dat is de versie van jou die je denkt dat je bent. De andere versie is die waar je naar op zoek bent en die je diep van binnen wil worden.

Jung noemde die tweede versie het *Zelf*. Andere namen die in de spirituele wereld worden gebruikt zijn: **Hogere Zelf, Absolute Zelf, Authentieke Zelf, Totale Zelf**.

Hoe groter de afstand tussen deze twee versies, hoe zwaarder het leven aanvoelt. Die afstand voelt aan als een kloof, als een gat in je ziel. Precies die spanning en frustratie is wat je een identiteitscrisis kan noemen.

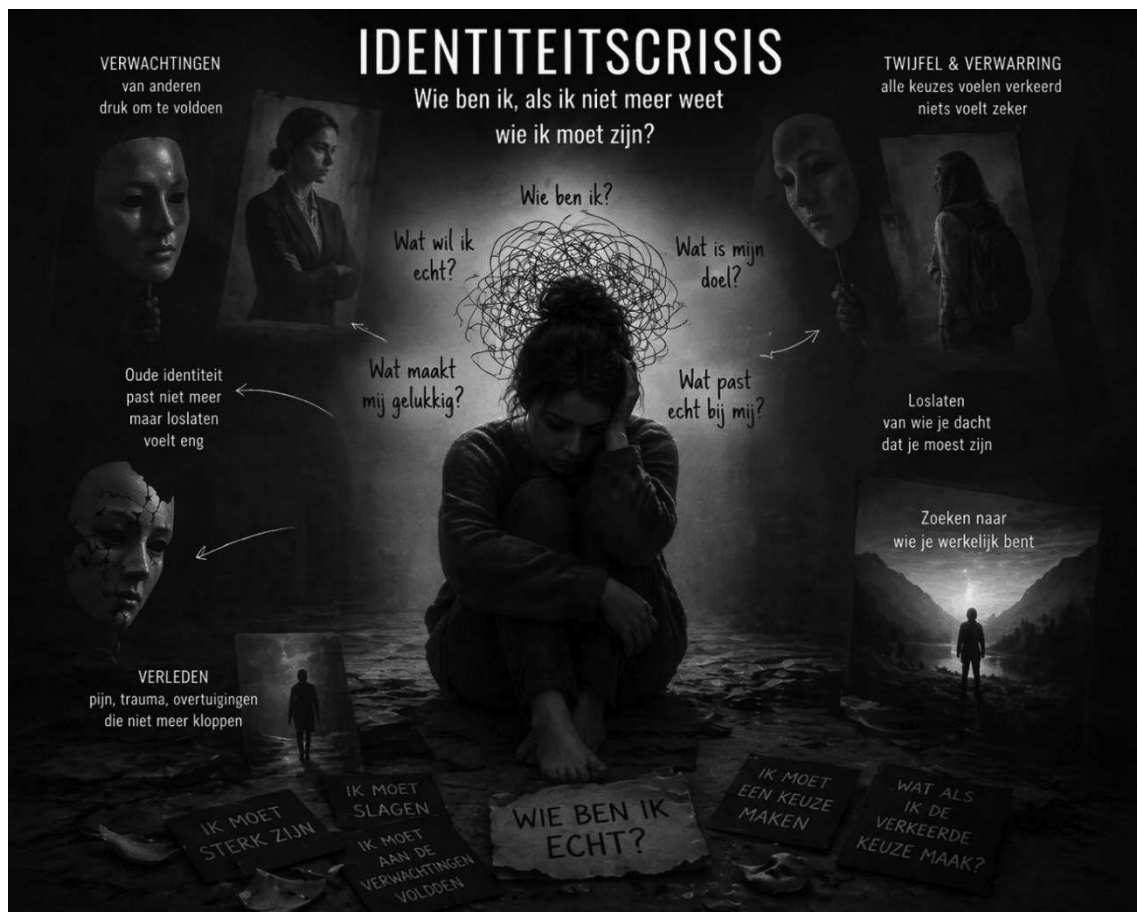
Identiteitscrisis

“Nada hay tan vacío como un cerebro lleno de sí mismo.”²

— Ignacio Manuel Altamirano

Elke identiteitscrisis is het gat tussen wie je denkt te zijn en tussen wie je werkelijk bent, namelijk de kloof tussen de twee versies van jou.

De eerste versie, het *kleine Ikje* met zijn valse *Ikjes* – schaduw, belemmerde overtuigingen, patronen – is geworteld in de fysieke wereld en werd gevormd door ervaringen, overtuigingen en hoe je jezelf hebt leren zien.



Hierin speelt jouw programmatie van jouw opvoeders een belangrijke rol. Daar tegenover staat het *Zelf* – ontzettend groot, zonder vrees, authentiek, volledig bevrijd, zonder trauma,

² Er is niets legers dan een brein dat vol is van zichzelf.

vredevol en zonder oordeel. Je zou het kunnen zien als de diepere essentie van wie je bent, of als een verbinding met iets dat verder reikt dan het alledaagse.³

Het kleine *Ikje* gaat zich met zijn *valse Ikjes* identificeren aan de hand van een verhaal, een identiteit, rollen en koppelt daar reacties aan. Vaak gaat dit gepaard met negatieve gedachten, emoties en triggers.

Vaak ben je ervan overtuigd dat je authentiek bent. Dat je eerlijk bent, rechtvaardig, goed — of juist dat je niet genoeg grenzen stelt. En in zekere zin klopt dat ook.

Maar tegelijk geldt dat bijna iedereen op die manier kijkt naar zichzelf. Iedereen gelooft, bewust of onbewust, dat zijn of haar perspectief klopt. Je zou het kunnen zien als een **mentale bril**: je ziet de werkelijkheid niet zoals die **objectief** is, maar zoals jouw paradigma ze kleurt.

In deze context — met het kleine *Ikje* en het *Zelf* — kun je zeggen dat je een **paradigmashift** beleeft, op het moment waarop je beseft dat je niet alleen je gedachten, emoties en rollen bent, maar ook iets groters.

Waarom kun je niet gemakkelijk naar het *Zelf* gaan? Is dat geen eigenaardige vraag? Dat is inderdaad een vreemde vraag.

Je kunt niet naar het Zelf gaan omdat je het reeds bent. Maar je hebt er jezelf nog niet mee geïdentificeerd omdat je kleine *Ikje* te veel lawaai maakt. Je hebt immers van jongs af aan geleerd wie je bent, wat goed en fout is en hoe je jezelf moet zien, en hoe je de anderen ziet en hoe je wil dat de anderen jou zien.

Daardoor ben je gaan geloven dat je dat kleine *Ikje* bent. Het *Ikje* roept jou steeds terug op appél en je luistert ogenblikkelijk naar de patronen die je hebt aangeleerd zonder deze te ondervragen. Die zijn voor jou authentiek, rechtvaardig, eerlijk, de waarheid en juist.

Echter er ontbreekt iets wat je niet kan zien. Je kunt dat niet zien omdat jouw gedachten en emoties een sluier voor de ogen plaatsen. Daardoor kun je alleen maar zien en horen waarvan jij overtuigd bent dat je gelijk hebt.

Om je dromen werkelijkheid te maken zul je kleine stappen moeten maken om te kunnen groeien naar de volledig nieuwe versie van jou.

Dat proces begint bij eerlijk kijken naar wie je vandaag bent. Zelfs als je denkt dat je eerlijk naar je zelf bent – maar je bent nog niet tot het *Zelf* gekomen – is er nog steeds iets verborgen in jou dat je onbewust in stand houdt. En als je weet dat je in feite door het

³ Ikzelf zie het als de connectie met de enige echte Creator, waar we allemaal deel van uit maken