

# inhoud

|  |    |
|--|----|
| <b>Inleiding</b>                               | 7  |
| <b>Aandacht</b>                                | 15 |
| Effecten van aandacht                          | 17 |
| Ervaringsverhaal                               | 19 |
| Basishouding van aandacht                      | 21 |
| Focus op je lichaam                            | 22 |
| Focus op je adem                               | 25 |
| Focus op je emoties                            | 27 |
| Focus op je gedachten                          | 31 |
| Aandachtoefeningen: wanneer en hoe vaak?       | 34 |
| <b>Balans</b>                                  | 37 |
| Een gezond evenwicht                           | 38 |
| Ervaringsverhaal                               | 41 |
| Draagkracht en draaglast                       | 43 |
| Het rollencircuit                              | 47 |
| Preventieve aandacht voor een gezond evenwicht | 51 |
| Balans houden                                  | 55 |
| Energiebronnen versterken                      | 55 |
| Persoonlijke rustmomenten                      | 55 |
| Energievreter verminderen                      | 57 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Perspectief</b>                        | 61  |
| Je drijfveren                             | 62  |
| Extrinsieke en intrinsieke motivatie      | 63  |
| Waardegericht handelen                    | 65  |
| Op weg naar je verlangen                  | 69  |
| Ervaringsverhaal                          | 69  |
| Verbinding met je verlangen               | 71  |
| Je waarden verkennen                      | 75  |
| Je verlangen als wegwijzer                | 77  |
| <b>Inzicht</b>                            | 81  |
| Poortwachters                             | 82  |
| Leeruitdagingen op weg naar je verlangen  | 89  |
| Ervaringsverhaal                          | 90  |
| Zware ballast                             | 92  |
| Mindset                                   | 92  |
| Emotionele blokkades                      | 96  |
| Drie wegwijzers naar meer inzicht         | 103 |
| <b>Daadkracht</b>                         | 105 |
| Externe weerstanden                       | 106 |
| Reageren op externe weerstanden           | 108 |
| Ervaringsverhaal                          | 115 |
| Van verdediging naar kracht               | 117 |
| Onderweg zijn                             | 122 |
| Realiseren van concrete veranderwensen    | 122 |
| Moeilijke stappen zetten                  | 124 |
| Successen vieren                          | 128 |
| <b>Epiloog</b>                            | 130 |
| <b>Hoe nu verder?</b>                     | 132 |
| <b>Over de auteur</b>                     | 134 |
| <b>Dankwoord</b>                          | 136 |
| <b>Overzicht oefeningen en werkbladen</b> | 138 |
| <b>Bronnen</b>                            | 140 |

# Voluitzijn

## leef dicht bij jezelf, vol energie en passie

Al zolang als ik me kan herinneren is het mijn passie om mensen dicht bij zichzelf te brengen. Dit verrijkt niet alleen het leven van mijn cliënten, maar ook dat van mijzelf. Daar ben ik diep dankbaar voor. De wens mijn inzichten met een groter publiek te delen was de aanleiding om dit boek te schrijven. Ik ben verheugd dat jij het nu in handen houdt. Ik wil je graag stimuleren om op ontdekkingsreis te gaan en je innerlijke rijkdommen te ontdekken. Om de deuren op jouw weg te openen, reik ik je in dit boek vijf waardevolle sleutels aan. Deze vijf sleutels zijn aandacht, balans, perspectief, inzicht en daadkracht.

Deze sleutels vormen de rode draad in mijn werk met cliënten. Ook op mijn persoonlijke ontdekkingsreis hebben deze vijf sleutels deuren geopend naar mijn diep verborgen innerlijke schatten. Zij hebben mijn leven verrijkt. Graag deel ik in deze inleiding mijn eigen leerproces met je. Misschien herken je wel iets.

### Mijn eigen ontdekkingsreis

Ik heb al vroeg een sterk verlangen ervaren om dicht bij mezelf te zijn; om waarachtig en zonder masker mezelf te mogen laten zien. Mijn reis daar naartoe was een weg van beproevingen, die uiteindelijk heeft geleid tot schatten aan innerlijke wijsheid.

Als kind was ik erg gevoelig voor de sfeer om me heen. Ik merkte het snel op als mensen gespannen waren en zich onprettig voelden. Wat me verbijsterde was dat de betrokkenen dat zelf niet door leken te hebben. Ik begreep niet hoe iets - dat voor mij zo duidelijk waarneembaar was - voor anderen verborgen bleef. Ik had het gevoel dat ik naar een groot toneelstuk keek waarin iedereen met de beste bedoelingen zo goed mogelijk zijn rol vervulde. Wat zat daar achter? Mijn pogingen er over te praten om er meer van te begrijpen liepen op niets uit. Daardoor trok ik me steeds meer terug en kroop ik in mijn schulp. Voor mijn

omgeving was ik een lief, vriendelijk en rustig meisje. Maar van binnen voelde ik me eenzaam en onbegrepen.

Naarmate ik ouder werd, kreeg ik steeds meer moeite om me te verhouden tot mijn omgeving. Ik kwam in verzet; wilde niet acteren in een toneelstuk. Ik wilde leven! Ik verlangde naar échte verbondenheid. In de hoop elders vervulling te vinden vertrok ik, de wereld in. Op mijn reizen kwam ik meer 'zoekers' tegen. Mensen die niet konden aarden in de samenleving en ook moeite hadden zich er thuis te voelen. Die herkenning deed me goed, maar toch ontbrak er iets.

## **Beproevingen in de bergen**

Intussen had mijn zoektocht me in de Spaanse Pyreneeën gebracht. Daar leefde ik met mijn geliefde Hein - die ik onderweg had ontmoet - zo zelfvoorzienend mogelijk. We kochten een oude stal die we verbouwden tot woonhuis.

Aanvankelijk hadden we geen stromend water in huis, geen elektriciteit, geen internet en waren we niet direct bereikbaar met de auto. Om bij ons huis te komen moest je vanaf de parkeerplek een kwartiertje een heuvel oplopen. Drieënhalf jaar leefden wij daar. Onze twee zonen AINU en Joshua zijn er geboren. Wij waren alleen toen zij ter wereld kwamen. Ik was toen 22 en 23 jaar oud en vol vertrouwen dat het allemaal goed zou gaan. En dat ging het ook. Mijn zonen zijn inmiddels opgegroeid tot twee prachtige jonge mannen die hun eigen ontdekkingsreis in dit leven volgen.

De drieënhalf jaar in de Spaanse Pyreneeën waren heftig en confronterend, maar ook vol rijkdom en liefde. Het was een weg vol beproevingen, waarin ik mezelf flink tegenkwam.

## **Waardevolle inzichten**

Ik besepte dat ik op de vlucht was voor een samenleving waarin ik me niet thuis voelde maar waar ik ook niet voor mezelf durfde op te komen uit angst voor afwijzing. Tot dan toe waren al mijn beslissingen voornamelijk bepaald door mijn innerlijke weerstand. Ik wilde ergens niet zijn, dus ging ik weg. Ik hekelde het

onbegrip, dus vertrok ik zonder zelf actief verbinding te zoeken. Wat was het gemakkelijk om anderen te verwijten mij geen ruimte te geven en mij niet te begrijpen!

Ik raakte er steeds meer van doordrongen dat alleen ikzelf verantwoordelijk was voor mijn levensgeluk. Als ik iets van mijn leven wilde maken, moest ik voor mezelf opkomen en mezelf laten zien. Ik voelde steeds meer dat mijn leven in Spanje een soort uitstel was van het nemen van mijn eigen verantwoordelijkheid. Dat was een pijnlijk besef. Maar toen ik dat door had, wilde ik mezelf niet langer voor de gek houden.

Hoe kon ik mijn negatieve motivatie van niet willen en verzet ombuigen naar een positieve motivatie van passie en de bereidheid ergens echt voor te willen gaan? Daar had ik geen duidelijk antwoord op. Ik was op zoek naar verbinding en diepgang, maar hoe en waar zou ik dat kunnen vinden? Ik voelde dat ik eerst de diepere verbinding met mezelf moest herstellen om me waarachtig te kunnen openen voor anderen.

## Via kwetsbaarheid naar verbinding

Vanaf dat moment was er voor mij geen weg terug. Ik ben de confrontatie met mijn angsten en onzekerheden aangegaan. Dat was een bijzonder leerproces. Via meditaties en droomanalyses ontdekte ik hoe de tot dan toe verborgen kanten van mijn onbewuste mijn gedrag bepaalden. Zo kwam ik er achter dat ik het contact met mijn gevoelens kwijtraakte als ik werd geconfronteerd met lastige situaties. Ik ging meteen in mijn hoofd zitten: vol meningen en oordelen. Ik stelde me naar iedereen onbenaderbaar op om maar niet kwetsbaar te hoeven zijn. Daardoor raakte ik het contact kwijt: het contact met mijn eigen gevoelens en het contact met de mensen om me heen. En dat terwijl ik diep van binnen juist hunkerde naar verbinding!

Uiteindelijk kreeg ik enkele bepalende dromen en voelde ik dat ik werd gedragen door grotere krachten. Ik ervoer een diepe verbondenheid met de natuur en het universum. Vanuit die verbondenheid leerde ik steeds meer te vertrouwen op

mijn innerlijke krachtbronnen en intuïtie. Langzaam durfde ik me kwetsbaar op te stellen en open te delen wat er in mij omging. Dat was in het begin doodeng! Maar ondanks heftige confrontaties met diepe angsten en verdriet wist ik diep van binnenuit: dit is wat ik écht wil. Ik wilde niets meer uit de weg gaan en mezelf niet langer voor de gek houden. Ik wilde zichtbaar worden, laten zien wat er in mij leeft, daar ruimte aan geven en me van daaruit verbinden met de mensen om me heen. Ik voelde dat ik kon dragen wat er op mijn weg kwam. Ik groeide als mens door mijn eigen uitdagingen aan te gaan.

### **Mijn verzet verdampte. Ik kon voluit 'ja' zeggen.**

Ja voor mezelf, ja voor mijn wens tot verbinding en ja voor mijn verlangen om terug te keren naar de samenleving waar ik andere mensen in hun proces van groei en ontwikkeling wilde stimuleren.

Zo keerde ik op mijn vijftiengste met mijn gezin terug naar Nederland voor een nieuwe start. Aanvankelijk was het moeilijk mijn weg te vinden. Ik had immers een heel aparte ontwikkeling doorgemaakt. Daardoor kreeg ik weer het gevoel er niet bij te horen. Maar ik was gedreven en wilde vooruit. Daarom ging ik nieuwe verbindingen aan. Ik begon meteen met mijn opleiding psychologie en ging passend vrijwilligerswerk doen. Dat was het begin van mijn carrière, waarin ik geleerd heb mijn krachten steeds beter af te stemmen op mezelf en op anderen zodat van daaruit rijke verbindingen kunnen ontstaan.

### **Toegewijd werken**

Als psycholoog ben ik opgeleid om analytisch te denken, diagnoses te stellen en gedragspatronen te herkennen. Tijdens mijn opleiding tot energetisch therapeut heb ik geleerd om juist niet te veel te denken en voornamelijk belevingsgericht en intuïtief te werken.

Analytisch en belevingsgericht werken worden vaak als tegenpolen beschouwd. Dat is jammer. In mijn praktijk vullen deze werkwijzen elkaar juist uitstekend aan. De meerwaarde van mijn gecombineerde aanpak is talloze keren bevestigd door de resultaten die mijn cliënten bereikt hebben. Voor mij blijft het wonderbaarlijk mooi om zo te mogen werken. Ik ben elke keer opnieuw dankbaar als mensen

mij hun vertrouwen en toewijding schenken en we samen de ontdekkingsreis naar binnen aangaan!

Mensen komen bij mij als ze zijn vast gelopen, privé of in hun werk. Velen hebben het gevoel zichzelf kwijt te zijn, gaan constant over hun grenzen heen en ervaren weinig energie en voldoening. Zij verlangen ernaar weer dichterbij zichzelf te komen en willen meer energie en passie ervaren. Ze vinden het lastig om voor zichzelf op te komen en hun wensen kenbaar te maken. Ook is de neiging om zichzelf weg te cijferen vaak sterk aanwezig.

## Vijf ontwikkelstappen - vijf sleutels

Op een gegeven moment besepte ik dat - ongeacht de verschillende hulpvragen - bijna al mijn cliënten kampen met universele vragen over bestaansrecht en zichtbaarheid; vragen rondom er te mogen zijn en jezelf durven te laten zien. Ik ontdekte terugkerende patronen in de ontwikkelstappen, waarbij elke ontwikkelstap gepaard gaat met specifieke leeruitdagingen. Daarvan heb ik de vijf sleutels afgeleid die je helpen om te zijn wie je bent en voluit te leven.

In dit boek lees je hoe je met deze vijf sleutels de deuren kunt openen naar de innerlijke rijkdom die in jezelf verborgen is. Bij elke sleutel reik ik je diverse oefeningen aan, zodat je direct zelf praktisch kunt toepassen wat je hebt gelezen.

### De vijf sleutels zijn:



#### Sleutel 1: aandacht

Aandacht is essentieel om een diepere verbinding met jezelf aan te gaan.



#### Sleutel 2: balans

Balans zorgt voor een gezond evenwicht in je energiehuishouding.



#### Sleutel 3: perspectief

Perspectief geeft richting in je leven. Het is het ontdekken van je diepere verlangens en innerlijke drijfveren. Dat zijn de wegwijzers die je helpen om passende keuzes te maken.


#### Sleutel 4: inzicht

Inzicht is het onderkennen van zelfdestructieve patronen van voelen, denken en gedrag. Bewustwording van deze innerlijke blokkades helpt om ze te kunnen loslaten.

#### Sleutel 5: daadkracht

Daadkracht betekent in actie komen en daadwerkelijk stappen zetten op weg naar je verlangen; voor jezelf opkomen en er staan.

Net als in mijn praktijk combineer ik in dit boek een analytische en een belevingsgerichte benadering. Ik heb herkenbare praktijkvoorbeelden opgenomen om dit proces te illustreren. Uit respect voor de privacy van mijn cliënten heb ik de namen veranderd en de voorbeelden soms enigszins aangepast.

In dit boek staan diverse geleide meditaties en visualisaties. Sommige zijn gemarkeerd met dit pictogram.  Deze oefeningen zijn via mijn site beschikbaar als audiobestanden.

Oefeningen met dit pictogram  zijn via mijn site als pdf-bestanden beschikbaar. Via [www.voluitzijn.nl/leefvoluit](http://www.voluitzijn.nl/leefvoluit) krijg je na opgave van je e-mailadres gratis toegang tot deze bestanden.

Ik wens je veel leesplezier en een inspirerende reis naar binnen!

*Jasmin*







sleutel 1

# aandacht

"Through the sacred art of pausing, we develop the capacity to stop hiding, to stop running away from our experience. We begin to trust in our natural intelligence, in our naturally wise heart, in our capacity to open to whatever arises."

Tara Brach

**Aandacht is eerste sleutel om voluit te leven.  
Het is de sleutel waarmee jij de deur naar je binnenste opent.  
Aandacht brengt je bij je innerlijke belevingswereld.**

Wij leven in een welvarende samenleving met een ongekeerde individuele vrijheid. Je hebt volop kansen om je te ontwikkelen, op zoek te gaan naar de perfecte partner met wie je samen een droomgezin kan stichten, leuke sociale contacten te onderhouden en daarnaast met volle teugen te genieten van materiële welvaart. Dat klinkt toch als een sprookje?

Toch gaan steeds meer mensen gebukt onder de schaduwkanten van onze welvaart. Ga jij - net als miljoenen anderen - ook gebukt onder grote prestatiedruk en keuzestress? Je bent beslist niet alleen! Het gebruik van psychofarmaca - zoals antidepressiva - is al jaren ongekeerd hoog. Volgens de Stichting Farmaceutische Kengetallen slikken de laatste drie jaar zo'n 1,1 miljoen mensen antidepressiva. Bijzonder zorgwekkend is dat het aantal jongeren met een burn-out in hoog tempo toeneemt. Altijd beschikbaar moeten zijn, continu topprestaties willen leveren, zowel op het werk als thuis: het is op de lange termijn niet vol te houden. Kun jij deze problemen in je eentje oplossen? Natuurlijk niet. Maar je kunt wel voor jezelf deze zorgwekkende ontwikkelingen keren. Kijk eens eerlijk in je (innerlijke) spiegel en ga bewust na of het leven dat je leidt werkelijk is wat je wilt en waarnaar je verlangt.

*Zeg jij voluit 'ja' tegen je leven zoals je dat nu leidt?*

*Leef je bewust en toegewijd vanuit een gezonde innerlijke balans?*

Beantwoord je deze vragen met een volmondig 'ja'? Dan kun je nu stoppen met verder lezen. Is je antwoord nee? Dan nodig ik je uit om mee te gaan op een bijzondere ontdekkingsreis. Het is een reis naar binnen, waarbij ik je vijf sleutels aanreik die je gegarandeerd toegang geven tot talloze - tot dan toe verborgen - innerlijke schatten en rijkdommen.

In dit hoofdstuk staat de eerste sleutel 'aandacht' centraal. Je leest wat aandacht inhoudt en wat een goede basishouding hiervoor is. Ook krijg je verschillende