

Sander van Eekelen

Leven, zo eenvoudig kan het zijn

Hoe je vanuit liefde en met vertrouwen
omgaat met wat er maar op je pad komt



Inhoudsopgave

Voorwoord	11
Inleiding	17

DEEL 1: De basis creëren voor het leiden van een bewust leven

1. Benader het leven vanuit Transformational Presence	27
2. Stem af op wat er wil gebeuren	39
3. Laat de behoefte aan controle los en creëer ruimte voor creativiteit	47

DEEL 2: Verantwoordelijkheid nemen voor hoe je kijkt naar situaties

4. Kies bewust je perspectief met behulp van het DiSCO-model	61
5. Herken de kans die in elke situatie verborgen ligt	73
6. Kies een bewuste respons op wat er maar op je pad komt	79

DEEL 3: Meebewegen met het leven

7. Beweeg mee met wat is	91
--------------------------	----

8. Laat je verwachtingen los en kom in contact met het nu	99
9. Stel je oordeel uit en verruim je blik	107
10. Ga ontspannen om met onzekerheid	113

DEEL 4: Leven vanuit innerlijke wijsheid

11. Vertrouw op je intuïtie	123
12. Leef vanuit de 'sweet spot' van zijn én doen	133
13. Blijf trouw aan jezelf	143
14. Kies voor vertrouwen in plaats van angst	151

DEEL 5: Thuiskomen in het leven en samenwerken met het potentieel

15. Kies voor een houding van leren in plaats van presteren	161
16. Volg de energie die zich wil ontvouwen	173
17. Kies elke dag opnieuw voor het leven dat je wilt leven	181

Zet de stap die alles in beweging brengt	191
Over de auteur	197
Nawoord	201
Bronnenlijst	203

Inleiding

Dit is een hoopvol boek. Een boek dat uitgaat van een betere toekomst, voor jou, voor mij, voor ons allemaal. Een toekomst waarin je meer rust ervaart, meer vertrouwen en waarin je het leven vollediger leeft. Een toekomst ook waarin we samen een wereld creëren die (nog) beter werkt voor iedereen. Dit boek nodigt je uit om jouw steentje daaraan bij te dragen door je menselijke vermogens verder te ontwikkelen en gaandeweg te ontdekken wat het betekent om vollediger mens te zijn, niet alleen voor jezelf, maar ook in verbinding met anderen.

Heelheid

Dit boek gaat over heelheid. Over het ervaren dat alles met alles verbonden is als dagelijkse realiteit en over het ervaren dat alles in jou met elkaar verbonden is. Dat je niet alleen een hoofd hebt dat denkt, maar ook een lichaam dat voelt, een hart dat ervaart en een diepere laag die weet. Heelheid betekent dat je, zo goed als je kunt, in elk moment aanwezig bent bij wat er in jou leeft; bij je fysieke behoeften, je gedachten, je gevoelens en je innerlijke weten. Terwijl je tegelijkertijd, met alles in je, aanwezig bent bij alles en iedereen om je heen.

Dit boek schrijft je niets voor. Het vertelt je niet *wat* je moet denken of wat je ergens van zou moeten vinden. In plaats daarvan nodigt het je uit om met een open blik te kijken naar *hoe* je nu denkt, *hoe* je kijkt naar anderen en naar de situaties in je leven. Wat gebeurt er als je daar wat ruimte in brengt en andere perspectieven toelaat?

Je krijgt handvatten om in contact te komen met je eigen innerlijke wijsheid, die stille, vaak zo heldere stem in jezelf. Belangrijker daarbij is misschien wel: je wordt uitgenodigd om dit niet alleen te begrijpen, maar het ook te gaan leven. Gewoon, in je alledaagse bestaan.

Praktische spiritualiteit

De inhoud van dit boek biedt je een vorm van praktische spiritualiteit. Dat houdt in dat het je helpt om in het dagelijks leven bewuster aanwezig te zijn. Het doel daarvan is dat je meer innerlijke rust ervaart, meer plezier en meer vrijheid in alles wat je doet. Ik heb lang geworsteld met het woord 'spiritualiteit'. Ik associeerde het met iets zweverigs, iets wat losstond van het echte, dagelijkse leven. Ik las over spirituele tradities die de nadruk leggen op het afwijzen van het lichaam en het aardse bestaan en het toewerken naar een verlichte staat van zijn als ideaal- en eindtoestand. Dat voelde voor mij nooit kloppend. Waar anders speelt het leven zich af dan hier, met dit lichaam, in dit moment, in de realiteit van alledag?

Ook het idee van verlicht zijn als eindtoestand, als iets wat je bereikt en wat daarna blijft, ervaar ik anders. Voor mij is het leven energie in beweging; alles stroomt en verandert continu. Verlicht zijn is voor mij een staat van bewustzijn die je meebrengt naar alles wat je in het dagelijkse leven doet. Het kan variëren, als het ware van je af bewegen en weer naar je terugkomen als een dynamische in- en uitademing.

In de loop der jaren heb ik mijn eigen betekenis gegeven aan spiritualiteit. Voor mij is het het besef dat alles met elkaar verbonden is; dat je onderdeel bent van een groter geheel en dat je een innerlijke impuls voelt daarvoor zorg te dragen. Spiritualiteit gaat daarmee niet over ontsnappen aan het leven, maar over er juist volledig in aanwezig zijn. Om van daaruit jouw unieke bijdrage te leveren, zoals alleen jij dat kan. Daar ontstaan zingeving en betekenis.

Organiserende kracht

Onder alles wat leeft, ligt voor mij een dragende energetische kracht. Een vorm van intelligentie die altijd werkzaam is, of je daar nu in gelooft of niet. De zeven spirituele wetten van het hermetisme zijn voor mij een weergave van en geven inhoud aan die allesbepalende kracht op de achtergrond. Je kunt het 'het Leven' noemen, 'het Grote Bewustzijn', het 'Universum' of 'God', 'Allah', of welke naam dan ook. Welke naam je er ook aan geeft, het gaat niet om iets menselijks. Deze kracht oordeelt niet,

kiest geen kant en heeft geen voorkeuren. Het is de organiserende kracht van de natuur zelf. Altijd in beweging, altijd aanwezig. En alles, jij, ik, de wereld om ons heen, maakt daar onlosmakelijk deel van uit.

Waarom ik dit boek schrijf

Ik schrijf dit boek omdat ik zelf zo lang op zoek ben geweest naar hoe leven nu eigenlijk werkt. Misschien herken je het wel dat je van alles leert over de wereld om je heen, maar weinig over hoe je omgaat met je eigen binnenwereld. Voor mij werd dat geen theoretische zoektocht, maar een heel persoonlijke. Het leven zelf, en vooral mijn zoon Thijs, werd mijn grootste leermeester. Hij liet me zien dat het leven zich niet laat dwingen, maar wel laat ervaren. Dat aanwezigheid belangrijker is dan controle en dat je pas echt kunt leven als je loslaat hoe het zou móeten zijn. Die inzichten heb ik niet uit boeken gehaald, maar geleefd, vaak met vallen en opstaan. Juist daardoor weet ik hoe weerbarstig én hoe eenvoudig het kan zijn.

// ‘The concepts of living are very simple, yet living those concepts may not always be easy.’

Alan Seale

Voor wie dit boek bedoeld is

Dit boek is voor mensen die voelen dat er ‘meer’ in hen zit. Het is voor degenen die vastlopen in denken, controle of prestatiedruk en aanvoelen dat er een andere weg is of daar op zijn minst nieuwsgierig naar zijn. Het is bedoeld voor mensen die verlangen naar meer rust, betekenis en verbinding en voor hen die meer vanuit intuïtie willen leven zonder dat het zweverig wordt.

Dit boek is ook voor hen die al veel stappen hebben gezet op het persoonlijke ontwikkelingspad, die vele boeken hebben gelezen, workshops hebben bezocht en podcasts hebben beluisterd. Voor velen is kennismaken met Transformational Presence als thuiskomen bij jezelf. Vanuit mijn eigen ervaring, die velen met mij delen, voelt het na deze kennismaking aan alsof de ‘honger naar meer’ is gestild en je niet langer verder hoeft te zoeken.

Wat dit boek je kan brengen

In een wereld die steeds sneller, complexer en minder voorspelbaar wordt, ervaren veel mensen dat hun vertrouwde manieren van doen en houvast zoeken niet langer voldoende zijn. Analyse, controle en daadkracht alleen brengen geen duurzame antwoorden meer.

Aan de basis van dit boek ligt Transformational Presence. Het nodigt je uit tot een fundamenteel andere vorm van in het leven staan en het krachtig

nemen van jouw persoonlijk leiderschap: leiderschap vanuit aanwezigheid, vanuit het hart. Het is geen methode die je ‘toevoegt’ aan wat je al doet. Het is een manier van zijn die je helpt om – juist onder druk en in complexiteit – helderder waar te nemen, bewuster te kiezen en effectiever te handelen. Het is een benadering van persoonlijk leiderschap en (zelf) coaching, waarbij de focus verschuift van doen en oplossen naar aanwezig zijn en laten ontstaan. Het helpt je om niet langer vanuit kennis en controle te leven, maar vanuit een diep afgestemde staat van aanwezigheid.

Transformational Presence leert je te leven en werken vanuit innerlijke rust, stabiliteit en afstemming. Het is nadrukkelijk geen methode; je zou het wel een paradigmaverschuiving in leiderschap kunnen noemen. Het integreert intuïtie, bewustzijn en actie, waardoor je niet alleen effectiever wordt, maar ook meer verbonden bent met jezelf, je directe omgeving en het grotere geheel. In plaats van problemen te fixen, leer je het potentieel in situaties te herkennen en te benutten. Dit leidt tot duurzame verandering, verhoogde veerkracht en geeft je een fundament van vertrouwen en creativiteit.

Wat dit boek niet is

Het is van belang hier ook duidelijk te maken wat dit boek niet is. Het is geen methode die perfectie belooft, geen stappenplan die je leidt naar een staat van constante verlichting. Met dit boek wil ik je

geen antwoorden geven die je moet geloven, maar je uitnodigen om zelf te ontdekken wat voor jou waar is. Zoals ik dat ook heb gedaan en nog elke dag doe.

Hoe je dit boek kunt lezen

Dit boek is opgedeeld in vijf opeenvolgende delen en geschreven aan de hand van zeventien thematische hoofdstukken. Het laat zich het beste lezen in de gegeven volgorde. Echter, de hoofdstukken zijn zo geschreven dat ze ook afzonderlijk leesbaar zijn. Dus, of je nu een ‘van-A-tot-Z lezer’ bent of liever af en toe een hoofdstuk leest dat je aandacht trekt, dit boek leent zich voor beide leesstrategieën.

Geef jezelf de tijd om sommige passages te laten bezinken. Aan het eind van elk hoofdstuk is een opdracht opgenomen die je ondersteunt om je eigen ervaring centraal te stellen. Deze opdrachten nodigen je uit een aantal reflectievragen te beantwoorden of praktische oefeningen te doen die je dagelijkse leven eenvoudiger maken.

Een uitnodiging aan jou als lezer

Ik nodig je uit om dit boek niet te lezen vanuit de drang om alles meteen te begrijpen, maar om het te benaderen met nieuwsgierigheid. Alsof je op reis gaat, zonder precies te weten waar je uitkomt. Neem de tijd. Vertraag. Laat de woorden niet alleen door je hoofd gaan, maar voel wat ze met je doen. Merk

op wat je raakt, waar iets opengaat, of misschien juist waar weerstand zit.

We zijn vaak gewend om het leven eerst met ons hoofd te benaderen, te analyseren, te verklaren, te controleren. Maar wat als je eerst luistert met je hart, het grotere geheel toelaat en daarna pas je denken inzet om richting te geven aan wat zich aandient?

In dit boek reik ik je geen vast pad aan, maar een manier van aanwezig zijn: met meer aandacht, meer bewustzijn en meer vertrouwen in wat zich wil ontfouwen. Dat vraagt dat je het niet allemaal van tevoren hoeft te weten. Dat je durft te ontdekken, te voelen, te experimenteren. Zie dit boek als een uitnodiging om te onderzoeken wat er mogelijk wordt wanneer je jezelf toestaat werkelijk aanwezig te zijn, precies daar waar je nu bent.

Aanspreekvorm

Waar ik in dit boek de aanspreekvorm ‘hij’ gebruik, kun je ook ‘zij’ of ‘hen’ lezen. Voor de leesbaarheid heb ik voor één variant gekozen, in dit geval ‘hij’.

Anekdoten

In elk hoofdstuk komen één of meerdere anekdoten voor. Als er namen in staan van deelnemers of coachees dan is dat met toestemming, of de naam is geanonimiseerd.

12

Leef vanuit de ‘sweet spot’ van zijn én doen

Het gedachtegoed van Transformational Presence onderscheidt twee oriëntaties op leven, leiderschap en coaching: een verticale en een horizontale. De verticale as staat voor ‘zijn’, de horizontale voor ‘doen’. Precies daar waar ze elkaar kruisen, ter hoogte van je hart, ontstaat de plek waar het echt klopt, de zogenaamde *sweet spot*.

Verticale oriëntatie

De verticale oriëntatie gaat over je innerlijke wereld. Het is het gebied van verruimd bewustzijn, betekenis en verbondenheid. Het is de laag waarin je niet zozeer denkt, maar weet en waar intuïtie, visie en creatiekracht wonen. Via het verticale maak je contact met het grotere geheel, met dat wat groter is dan jijzelf. Dit is de onzichtbare wereld van energie en potentieel. Hier ontstaan nieuwe ideeën, strategieën en visies, nog voordat ze vorm krijgen. In termen van de kwantumfysica is dit de golf.

Horizontale oriëntatie

De horizontale oriëntatie is minstens zo belangrijk. Dit is het vlak van actie, van organiseren, analyseren en uitvoeren. Hier gebruik je je verstand en je

zintuigen. Dit is de zichtbare wereld van details, structuren en tastbare resultaten. Het is de plek waar plannen worden omgezet in daden, waar ideeën handen en voeten krijgen. In kwantumtaal is dit het deeltje, de vaste vorm.

Er ontstaat onrust of ongemak wanneer je te veel in één van beide blijft hangen. Blijf je alleen in het verticale, dan gebeurt er niet veel. Je voelt wel veel, ziet grote mogelijkheden, maar er komt niets uit je handen. Je doet niet wat je eigenlijk wél wilt doen.

Leef je echter uitsluitend horizontaal, dan raak je los van betekenis en inspiratie. Je rent, regelt en reageert. Acties volgen elkaar op, maar voeden je niet. Je doet wat er van je gevraagd wordt, niet wat werkelijk van jou is. Precies daar ligt het risico op uitputting of burn-out: je doet wat je niet wilt, je drijft steeds verder weg van jezelf.

Wat we vaak vergeten, is dat zijn en doen geen gescheiden werelden zijn. Net zoals het verticale en horizontale vlak elkaar kruisen in je lichaam, zijn deze twee dimensies in het leven onlosmakelijk met elkaar verbonden. Doen wordt krachtig wanneer het voortkomt uit een staat van zijn die bewust en afgestemd is. Zijn wordt levend wanneer het zich durft uit te drukken in actie.

“ ‘We are so conditioned to think that our strengths are about what we DO. Strengths are about who we ARE. And when we bring the whole of who we ARE to the forefront, we are capable of DOING incredible things.’

Alan Seale

De uitnodiging is tamelijk eenvoudig: blij verbonden in het verticale, terwijl je beweegt in het horizontale. Daar ontstaat leiderschap dat klopt en daar ervaar je dat je leven moeiteloos stroomt.

Door eerst het voorwerk in het ‘zijn’ te doen, kun je vervolgens op het snijvlak van zijn en doen opereren. Je bent in flow, je denken, voelen en doen liggen op één lijn. Je acties voelen dan als vanzelfsprekend, moeiteloos, kloppend en betekenisvol.

In april 2024 vlieg ik voor negen dagen naar Arkansas, de staat waar ik als achttienjarige een jaar woonde als uitwisselingsstudent. Zodra ik in Memphis uit het vliegtuig stap, gebeurt er iets opvallends. De warme lucht, de geur, het licht, alles voelt meteen vertrouwd. Er komt een diep gevoel van alles is al goed over me heen.

Ik heb de nodige vliegschaamte opzijgezet om deze reis te maken, om oude vrienden te zien en de totale zonsverduistering mee te maken. Maar daar, buiten

op de stoep van de aankomsthal, weet ik ineens: dat ik hier ben, is het belangrijkste. Alles wat er gebeurt, is bonus. Die gedachte brengt een enorme rust en vrijheid.

Die rust wordt direct op de proef gesteld. Bij de autoverhuur blijkt dat alle auto's zijn uitgeleend, ondanks mijn betaalde reservering. Ik beland als nummer zeventien op de wachtlijst, zonder zekerheid dat er die avond überhaupt een auto gaat terugkomen. Toch blijft de sereniteit aanwezig. De man achter me grapt dat dit een mooie meditatieoefening is. Zo voelt het ook: een oefening in geduld en vertrouwen.

Na drie uur wachten krijg ik alsnog een sleutel en kan ik mijn reis vervolgen. In Arkansas lijkt vervolgens alles vanzelf op zijn plek te vallen. Afspraken vallen precies goed, ontmoetingen, soms na 34 jaar, zijn warm en moeiteloos. Zonder verwachtingen, vanuit rust en vrijheid, beleef ik een week die voelt als thuiskomen.

Twee weken later, terug in Nederland, ben ik op de fiets onderweg naar mijn zoon Thijs. In de zon sta ik stil bij een stoplicht. Daar is diezelfde gedachte weer: dat ik hier ben, is het belangrijkste. Alles wat er gebeurt, is bonus.

Op dat moment realiseer ik me: dit perspectief geldt niet alleen op reis, maar voor het hele leven.

Twee vormen van leiderschap

In het alledaagse leven zijn de meeste mensen meesters in het doen: acties ondernemen, problemen oplossen en door naar het volgende. Zonder doen komt er uiteraard niets van de grond. Is dat doen niet verbonden met het zijn, dan is het risico dat je in beweging komt vanuit druk, angst of moeten erg groot. Het resultaat lijkt misschien effectief, maar voelt zelden vervullend of duurzaam.

Om de dynamiek tussen zijn en doen verder toe te lichten, is het onderscheid tussen transactioneel en transformationeel leiderschap van belang. Beide benaderingen zijn waardevol, mits je ze op de juiste plek inzet.

Transactioneel leiderschap

Transactioneel leiderschap gaat over resultaat. Je weet wat je wilt bereiken en richt je op het realiseren daarvan: problemen oplossen, doelen halen, efficiënt bewegen. In overzichtelijke of gecompliceerde situaties werkt dit uitstekend. Er is helderheid, er zijn afspraken en je zet stappen om iets voor elkaar te krijgen. Daar is niets mis mee.

Zodra de werkelijkheid complexer wordt, loop je hier echter tegen grenzen aan. Niet alles laat zich namelijk plannen, voorspellen of oplossen.

Transformationeel leiderschap

Transformationeel leiderschap vertrekt vanuit een andere plek. Hier gaat het niet primair om een vastomlijnd doel, maar om het ontdekken van wat er wil ontstaan. Je kijkt naar het grotere geheel. Je onderzoekt waar het potentieel zit en welke verschuiving nodig is in denken, voelen of handelen om dat potentieel tot leven te brengen. Het gaat over wezenlijke verandering, over duurzaamheid en betekenis.

Transformationeel werken vraagt tijd, aandacht en diepgang en leidt, uiteindelijk, natuurlijk ook tot resultaat. Het resultaat is echter niet het vertrekpunt, maar het gevolg.

Een stap verder: ‘transformactie’

Transformational Presence gaat nog een stap verder dan deze tweedeling. De wereld beweegt snel; de veranderingen stapelen zich op. Je kunt het je nauwelijks veroorloven om eerst lang te reflecteren en pas daarna te handelen. Andersom voel je aan dat puur transactioneel handelen je vervreemdt van jezelf en van wat er werkelijk toe doet.

Uit deze twee vormen van leiderschap ontstaat iets nieuws, een derde vorm: ‘transformactie’. Transformactie is leven en leiden in de *sweet spot* van zijn en doen. Het is transformatie in actie. Je stemt je af op wat er speelt, onder de oppervlakte en handelt daarnaar. Je handelen is afgestemd en

belichaamd, niet impulsief. Bij transformatie vallen inzicht en actie samen in één beweging.

Je voelt aan wat er energetisch gebeurt. Je zakt onder de vorm: onder de woorden, structuren en patronen. Je herkent het potentieel dat wil ontstaan, zonder het al dicht te timmeren in plannen of details. Je voelt intuïtief aan welke verschuiving nodig is, zowel in jezelf, in de ander als in het systeem. Je laat die verschuiving eerst vanbinnen plaatsvinden, met een heldere intentie en gerichte aandacht. En dan... doe je, in lijn met wat wil gebeuren.

Zijn en doen zijn geen aparte stappen meer. Ze worden als het ware één gebaar.

Sommige mensen lijken dit van nature te kunnen. Voor de meesten van ons is het een vaardigheid die je ontwikkelt door oefening, Door te vertragen én te bewegen, door aanwezig te blijven terwijl je handelt, door telkens opnieuw te voelen: *vanuit welke plek doe ik dit nu?*

Transformatie vraagt moed en vertrouwen. Het vraagt dat je jezelf blijft herinneren aan wie je kiest te zijn, juist midden in de actie. Daar, in die *sweet spot* van zijn en doen, wordt leven verrassend eenvoudig.

Leven vanuit zijn in de praktijk

De beweging van eerst zijn, dan doen, is een fundamentele verschuiving. Je begint niet met actie maar met afstemming. Je stelt jezelf de vraag: ‘Wat vraagt de situatie van mij in hoe ik mezelf laat zien? Wie wil ik zijn in deze situatie?’ Van daaruit volgt de actie als vanzelf.

Het is een beweging van binnen naar buiten, van essentie naar expressie en van verbinding naar vorm. Een krachtige manier om in de dagelijkse praktijk je zijn te versterken, is het zetten van een intentie, als innerlijke richting. Je vraagt jezelf: ‘Wat wil ik belichamen vandaag?’, of: ‘Welke kwaliteit wil ik naar voren brengen?’

Van 2016 tot 2025 spreek ik elke werkdag kort met mijn accountability- en presencepartner Lotte. In de kern stellen we elkaar twee vragen: ‘Wat was het effect van je intentie gisteren?’ en ‘Wie wil je vandaag zijn?’ Die eenvoudige gewoonte heeft mijn leven veranderd. Sinds die tijd begin ik elke dag met bewustzijn, met afgestemd zijn. Ik merk dat ik daardoor veel gerichter, lichter en met meer plezier door de dag beweeg.

De balans tussen zijn en doen

Beantwoord voor jezelf de volgende reflectievragen. Of, misschien nog beter, vraag een goede vriend(in) om jou onderstaande vragen één voor één te stellen:

1. Leef je meestal in het verticale of het horizontale, in aanwezig zijn of in actie, in zijn of in doen? Het is geen oordeel, wees gewoon eerlijk tegen jezelf.
2. Hoe dient dat je?
3. Wat zijn daarvan de beperkingen?
4. Wat ontbreekt er van de andere oriëntatie: aanwezig zijn of actie?
5. Wat zou er anders zijn als datgene wat ontbreekt wél aanwezig was?
6. Welke actie zou je bij wijze van spreken morgen kunnen ondernemen om van datgene wat nu ontbreekt meer toe te laten en zo een sterker partnerschap op te bouwen tussen zijn en doen?