MennoMolendijk

E-BOOK VOOR MANNEN

Verbeter je relatie, versterk je leiderschap

Meesterschap in man zijn

Jouw weg naar persoonlijke groei



Menno Molendijk

mmo.nl ©2025

VOORWOORD

Uit de kring van mannen

Dit e-book is ontstaan in een kring van mannen. Vijf jaar lang begeleidde ik mannengroepen: avonden waarin mannen hun harnas even aflegden en spraken over wat er werkelijk in hen omging. Over hun relatie, hun werk, hun twijfels en hun verlangens. Over wat het betekent om man te zijn in een tijd die veel van je vraagt.

Die groepen kregen de naam The Development Man. Voor mij was het een project: een plek om samen te onderzoeken wat er onder de oppervlakte speelt. Een project zowel voor mezelf als voor hen. Mannen die op papier alles op orde hebben en toch iets missen. Mannen die heel goed voelen, maar de woorden er niet voor vinden. Mannen die zorgen voor iedereen, behalve voor zichzelf. En steeds weer: de opluchting wanneer je merkt dat je daarin niet alleen bent.

Het project voor mij in deze vorm is afgerond, de inzichten zijn gebleven. Van alle bijeenkomsten maakte ik verslagen. Deze training en dit e-book zijn daar het resultaat van: ze bevatten de belangrijkste uitkomsten van al die gesprekken. Je vindt hier geen theorie om de theorie, maar wat in de praktijk werkt: kennis, ervaringen, oefeningen en opdrachten waarmee je zelf aan de slag gaat, in je eigen tempo.

Ik geef het je mee in de hoop en verwachting dat je er iets aan hebt. Als man, en ook als partner van een man. Wie een man liefheeft, kent zijn kracht, zijn zwijgen en ook soms zijn onbereikbaarheid. Misschien helpt dit e-book om elkaar beter te verstaan, en om het gesprek te openen dat zo vaak blijft liggen.

Lees het zoals het bij je past: van voor naar achter, of kriskras. Neem een notitieboek erbij en wees eerlijk tegen jezelf. Verandering gaat zelden in één keer. Ze groeit in de kleine momenten waarop je iets anders doet dan je gewend bent.

Mijn werk gaat verder. Als adviseur, coach, trainer en relatietherapeut begeleid ik leiders, teams en mensen in hun persoonlijke ontwikkeling, steeds op zoek naar de balans tussen hard en zacht, tussen hoofd en hart. Wil je na het lezen verder, alleen of samen met je partner? Op de pagina Persoonlijke Coaching & Relatietherapie lees je hoe ik je daarbij kan helpen. Ik wens je een mooie reis naar binnen.



Menno Molendijk · mmo.nl

INHOUD

Wat je in dit e-book vindt

01 Inleiding en Uitgangspunten 5

Les 1 De Ontwikkelingsman 5
Les 2 Mannen en hun binnenwereld 6
Les 3 Opzet en Uitgangspunten van deze training 8

02 Bepaalt je vertrek je bestemming 11

Les 1 Over ontwikkeling en expressie 11
Les 2 Je situatie nu als vertrek met voornemens 14
Les 3 Je Biografisch Zelfonderzoek (BZO) 15

03 Relaties en de relatie met jezelf 18

Les 1 Wat is een relatie? 18
Les 2 Een intieme relatie 21
Les 3 De relatie met jezelf 25

04 Hoofd en Hart in Balans 28

Les 1 Hoofd en Hart als instrumenten 28
Les 2 Je hoofd; hoe het denken je helpt en belemmert (mindset) 30
Les 3 Je hoofd; overtuigingen en conditioneringen als karresporen (mindset) 31
Les 4 Je hart; over Emoties en Gevoelens 33
Les 5 Hoe angst je stopt van je expressie 36
Les 6 Verlangens als drijvende kracht 38

05 Alles is energie 40

Les 1 Diverse vormen van energie 40
Les 2 Lichaamsbewustzijn (je lichaam als antenne) 43

06 Masculiene en Feminiene Energie 47

Les 1 Over mannelijke en vrouwelijke energie 47
Les 2 De Polariteitsscan 49

07 Liefde en intimiteit 51

Les 1 Liefde, matching en fasering in relaties 51
Les 2 Intimiteit en je erotische blauwdruk 57
Les 3 Intimiteit op een dieper niveau 60

08 Communicatie 64

Les 1 Communiceren over je gevoelens 64
Les 2 Second Attention voor een verdiepende communicatie 66
Les 3 Woorden doen er toe 68
Les 4 Congruentie en Consistentie in je communicatie 71

09 Je missie, zingeving en groei 74

Les 1 Je missie als leidraad voor de toekomst 74
Les 2 Waarden als basis voor je acties en gedrag 76
Les 3 Hulpmiddelen voor het leren vinden van je missie 78
Les 4 Stick to your plan 80
Les 5 Zingeving en groei in je dagelijkse leven 82

10 De weg naar geluk (bonus) 86

Les 1 De weg naar geluk en authenticiteit 86

11 Ieder einde is een nieuw begin 89

Les 1 Hoe hou je het vast 89
Les 2 Waar kan je terecht 90

VIDEO'S BIJ DEZE TRAINING

Kijk en luister mee

Bij dit e-book horen video's waarin ik de onderwerpen toelicht. Ze staan samen als gratis online cursus op YouTube; lees je liever eerst, dan kijk je ze daarna terug. Bij lessen met een eigen video staat een kader zoals dit.

scan mij

Bekijk gratis de cursus op YouTube

HOOFDSTUK 1

Inleiding en Uitgangspunten

Les 1 De Ontwikkelingsman
Les 2 Mannen en hun binnenwereld
Les 3 Opzet en Uitgangspunten van deze training

LES 1

De Ontwikkelingsman

Welkom en fijn dat je de keuze hebt gemaakt om aan jezelf te werken. Dit zouden meer mannen moeten doen! :-) Met deze training heb je besloten bewust te gaan werken aan jezelf. Het is bijna een cadeau aan jezelf. Een prachtig en intiem cadeau. Door je bewustzijn te verhogen heb je meer opties tot je beschikking om te kiezen waar je aandacht wilt besteden. Je kunt je tijd en energie maar een keer uitgeven. Ga er zorgvuldig mee om. Het is voor mij een eer dat ik je mag vergezellen op jouw pad naar groei en ontwikkeling en dat je de tijd en aandacht hebt genomen om deze training te gaan volgen.

Ik ga er van uit dat jij die open-minded, energieke, ambitieuze en gedreven man bent, een ontwikkelingsman. Heb je op papier alles prima voor elkaar, toch ontbreekt er misschien iets. Weet jij wat het is om man te zijn in deze tijd? Vind je het lastig om in relaties een bevredigende diepgang te vinden? Vind je het soms lastig je een houding te geven in gezelschap van anderen? Heb je soms vragen bij je rol als man binnen het gezin? Heb je soms het gevoel dat je tekortschiet in je rol als man in deze tijd? Voor mij ben jij de man die meer verdieping wenst in je leven. Die voelt dat er meer potentieel in hem zit dan er tot nu toe uit komt. Die meer uit de relatie met zichzelf wil halen om hiermee de kwaliteit van de relaties om hem heen wil verbeteren.

Mijn naam is Menno Molendijk. Ik ben coach, trainer, facilitator, inspirator en relatietherapeut. In het verleden heb ik leidinggegeven aan een

organisatieadviesbureau met een mooie groep professionals. Ik werkte de afgelopen 30 jaar met tal van mensen in organisaties en privé op het gebied van leiderschap en persoonlijke ontwikkeling. Ik verdiep me vanaf m'n puberteit in aspecten van mannelijke en vrouwelijke energie, relaties, kwaliteiten en talenten en combineer dit met elementen uit de boven- en onderstroom. Ik ontwikkelde concepten op het gebied van sociale innovatie en interactie en schreef twee boeken over leiderschap. Voor mij is niet de theorie maar de transformatie in het uiteindelijke gedrag in de dagelijkse praktijk leidend.

Vijf jaar lang begeleidde ik mannengroepen. Deze wens leefde al lang in me. Mannen kwamen al lang naar me toe met vragen en daarin zag ik grote lijnen in de zaken die hen bezighielden. Daaruit kwam de start van de mannengroepen naar voren in de vorm van The Development Man (TDM). Deze online training is gebaseerd op de ervaringen uit mijn leven en de conversaties die in TDM aan de orde kwamen.

Bekijk de video over de achtergrond van The Development Man. Hoe voelt de man zich in de huidige maatschappij? Hoe houdt de man de aansluiting met wat er van hem wordt verwacht? Bekijk deze aflevering waarin ik in ga op de achtergrond en het ontstaan van The Development Man. De man in ontwikkeling en de rol van de moderne man in onze soms verwarrende maatschappij. Over het herstel van balans, focus, energie en ruimte voor zingeving en groei.

VIDEO BIJ DEZE LES

De achtergrond van The Development Man

Bekijk de video op YouTube

scan mij

LES 2

Mannen en hun binnenwereld

Laten we eens in de wereld van mannen duiken: een reis waarin de druk om 'de man die alles kan' te zijn vaak zwaar weegt op je mentale gezondheid. Terwijl vrouwen gewend zijn steun te zoeken bij elkaar en openlijk over hun gevoelens te praten, voelen mannen nog steeds de last van prestatiedruk en de verwachting om altijd in controle te zijn. In The Development Man geloven we dat zelfinzicht de sleutel is tot een gelukkiger leven. Zonder oordeel moedigen we jou als man aan bewuste keuzes te maken voor je welzijn, en daarmee respect en waardering voor jezelf te vergroten.

Hoewel de groep mannen die bewust aan zichzelf wil werken nog klein is, groeit het besef dat het leven uit balans is. Stress is niet langer beheersbaar met alleen mentaal denken. In organisaties blijft het echter ongemakkelijk om te praten over spiritualiteit, gevoel en emoties. 'Kom op, niet zeuren, je kan het', is vaak de respons. Of 'Haal maar gewoon die targets, dan praten we nergens meer over'. De groep mannen die nieuwsgierig is naar zelfontwikkeling groeit gelukkig, aangedreven door het besef dat de balans hersteld moet worden.

Mannen vragen echter zelden om hulp, ondanks een stijgend aantal burn-outs en suïcides. Het aantal aanvragen bij GGZ en huisartsen is twee keer zo hoog bij vrouwen dan bij mannen. Terwijl de hulp er wel is. Mannen durven vaak niet of weten niet de weg te vinden. Deze training verkent een nieuw gebied en biedt handvatten voor verdere ontwikkeling, met als doel mannen een wereld te tonen die meer in balans is. Door denken en gevoel met elkaar te verbinden, ontstaat een natuurlijke balans van moeiteloosheid en ontspanning.

Het is mijn wens om mannen te inspireren de stap te zetten naar een wereld waarbinnen de binnenwereld even belangrijk is als de buitenwereld. Een wereld waar alle ingrediënten aanwezig zijn voor meer geluk en genot, en waar de verbinding tussen man en vrouw een diepere betekenis krijgt. Laten we samen streven naar een evenwichtige en vervullende wereld voor ons allemaal. Ik wens het ons allemaal toe.



LES 3

Opzet en Uitgangspunten van deze training

In deze training heb ik al mijn kennis, wijsheid, instrumenten en ervaringen verzameld om deze aan jou aan te bieden. We gaan samen door deze training, ik begeleid je daarbij. De diverse hoofdstukken die aan bod komen, staan in het menu in je scherm. Je kunt de hoofdstukken kriskras bekijken maar ik raad je aan om toch de nummering te volgen, er zit een zekere logica in de opzet.

Uiteraard kan je alles terugkijken en soms teruglezen in de tijd die het jouw past. Verwacht een combinatie van inspiratie, kennis, relativering, werkelijke diepgang én relativering in je zoektocht naar onverkende delen van jezelf.

Leren en ontwikkelen van jezelf kost tijd. Datgene wat je aangereikt krijgt zal soms moeten bezinken en geïntegreerd moeten worden in delen van je leven. Tussen het absorberen van kennis in vindt het leren in jouw dagelijkse praktijk tussendoor plaats. Soms neem je jezelf bewust voor iets anders te doen. Soms zie je jezelf opeens iets anders doen in een situatie die je herkent van vroeger. Uiteindelijk gaat het niet om de tijd die je bezig bent met deze training maar om de duur dat je bezig blijft met datgene wat je tot je hebt genomen. Geef jezelf de tijd en ruimte om van theorie naar praktijk in termen van gedrag te komen.

Je transformatie is afhankelijk van de tijd die jij wekelijks aan je training besteed. Na een paar maanden, afhankelijk van waar je staat op dit moment, zal je jezelf anders terugzien. Dit merk je aan de feedback in de vorm van complimenten maar ook soms klachten (omdat je dingen niet meer of gewoon anders doet) uit je omgeving. Hou de mooie punten vast en ga daar mee door. Pas aan wat je nodig vindt. Totdat het uiteindelijk een tweede natuur wordt en je niet anders meer weet en doet.

Geniet van de training en van jezelf. Je staat aan het begin van de reis naar binnen om in de buitenwereld een ander mens te gaan worden.

Een aantal uitgangspunten van deze training:

Body- Mind- Soul: We combineren de praktijk van alledag met zachtere aspecten van spiritualiteit om in verbinding te komen en te communiceren met jezelf en je relaties. Niets zweverigs, wat ik zeg wist je waarschijnlijk al lang maar kon er misschien nog geen woorden aan geven. We combineren je hoofd, je gevoel en je hart.

Leren op diverse gelaagdheden: We ontwikkelen onszelf op fysiek-, mentaal-, emotioneel en spiritueel niveau. We starten met deze training op mentaal niveau. Zeker mannen zijn gewend om met hun hoofd zaken te bedenken, te verwerken en

eventueel te bespreken. Het is de ingang die we gebruiken om toegang te krijgen tot de andere niveaus. Later komen de andere lagen aan de orde, dat gaat vanzelf.

Dynamiek: De aangeboden kennis en ervaringen zullen je enigszins in verwarring kunnen brengen. Dit is de bedoeling. Verwarring is de eerste stap op weg naar wijsheid. Je legt hiermee andere verbindingen in je brein. Het creëren van een absolute veiligheid is gewenst zodat je onveilig kan zijn. Naar jezelf wel te verstaan. Met een liefdevolle intentie inspireer, spiegel, confronteer, motiveer en daag ik je uit om het beste in jezelf naar boven te halen. Kijk in de spiegel en leer reflecteren.

Dagelijkse toepasbaarheid: In de training kom je tot nieuwe inzichten die niet alleen tot meer kennis maar ook tot nieuwe actie en gedrag leiden. Aan nieuwe ideeën is er geen gebrek in deze wereld. Wel om deze ideeën om te zetten naar concreet, consistent en duurzaam gedrag. Als ik praat over spiritualiteit betekent dat altijd praktische spiritualiteit.

Je hebt het meest aan deze training als je:

Open staat; open staan is nog niet zo makkelijk. In de loop van ons leven stapelen de ervaringen en overtuigingen over hoe de werkelijkheid er uit ziet, zich op. Wees hierin een beetje streng voor jezelf. Met een open mind en een open hart nieuwe mensen en zaken tegemoet treden heeft nog niemand kwaad gedaan. Sterker nog, het is misschien de eerste oefening om het geleerde in de praktijk te brengen.

Nieuwsgierig en actief bent; nieuwsgierig betekent dat je iets nieuws wilt leren. Het is een actieve eigenschap. Het wil zeggen dat je actief zoekt naar dingen die je nog niet weet. Deze training is zo opgebouwd dat je zelf aan de slag gaat. Met jezelf. Hiervoor ontvang je opdrachten waarmee je in jouw praktijk aan de slag kan.

Je oordeel een beetje leert uitstellen; we zijn in onze maatschappij opgevoed met het feit dat we overal wat van (moeten) vinden. Ook van onszelf. Als je niet uitkijkt, gaat dit de hele dag door. Niet oordelen blijkt zo'n beetje het meest lastige dat er is. We doen onszelf een groot plezier als je je oordeel een beetje leert uitstellen. Dus minder in de automatische reflex dat je er direct iets van vindt maar eerst op je laten inwerken. Met een oordeel is niets mis, het is een onderscheidend vermogen. Wordt je wel bewust van je oordelen en de mate waarop je soms op de automatische piloot je leven leeft. Slechts 5% van de beslissingen op een dag neem je bewust....

NOTE

Hou een notebook of een journal bij de hand. Dit om inzichten op te schrijven over dingen die voor jou belangrijk zijn. Of de informatie wilt vasthouden en die je nog verder wilt onderzoeken. Tevens kun je hier de antwoorden op je opdrachten in opschrijven. Dit boekje is voor jou en voor jou alleen. Alles mag er in, niets moet.

HOOFDSTUK 2

Bepaalt je vertrek je bestemming

Les 1 Over ontwikkeling en expressie
Les 2 Je situatie nu als vertrek met voornemens
Les 3 Je Biografisch Zelfonderzoek (BZO)

LES 1

Over ontwikkeling en expressie

Soms lijkt je leven gladjes te verlopen. En soms niet. Soms gaat het leven wat moeizaam en zit het tegen. Het lijkt misschien op een surfplank die net niet in plané komt en gaat glijden, het kost kracht. Je kunt je koers dan gaan verleggen om op zoek te gaan naar de wind. Als een bergbeklimmer ben je op weg naar de top van de berg. Vol goede moed struggle je om de top te bereiken. Maar om iets te bereiken hoeven we niet altijd de berg over, je kunt ook het dal door.

Het is de uitdaging een juiste balans tussen inspanning en moeiteloosheid te vinden. Bewuster leven en meer naar je gevoel luisteren blijkt voor mannen een uitdaging. We worden opgevoed met het idee van winnen en hiervoor is het nodig om een resultaat te boeken. Het lijkt soms op een gevecht. Ik kom mannen tegen die vertellen dat ze iedere dag hun harnas en zwaard om doen en zo de dag in gaan. Het kost veel energie. Soms lukt het niet of gaat het even wat minder.

Je acteert op diverse levensgebieden. In je werk, je familie, je vrienden, in interactie met je partner, het verzorgen van je gezondheid en aandacht voor je passies. Soms lopen een of meerdere gebieden niet zo lekker. Door je bewust te zijn van jezelf, en waar je heen wilt, kun je beetje bij beetje kijken waar aanpassingen in mindset of gedrag nodig zijn. Om op deze manier bewust en voorwaarts te leven en minder in de modus dat alles je maar overkomt. Uiteindelijk ben je zelf degene die achter het stuur van je eigen leven zit, ook al lijkt dat soms niet altijd het geval. Tijd om van de

achterbank naar voren te komen en verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf. En daarmee direct voor de dierbaren om je heen.

Hoe scherper je je te ontwikkelen kanten kent, hoe sneller je in staat bent dit aan te pakken. Ik ben me volledig bewust dat deze laatste zin erg mannelijk is. Het veronderstelt dat je alles kan aanpakken, controleren en kan creëren. Voor een gedeelte is dit zo. Maar ook is het zo dat als je scherper hebt wat je wilt ontwikkelen, je eerder de signalen, kansen en mogelijkheden herkent die er van verschillende kanten op je af komen. Dit is de meer vrouwelijke kant in je. Door dit te volgen kun je oefenen om je wat meer over te geven aan datgene wat zich aandient en hoef je minder kracht uit te oefenen om te komen waar je wilt. Hierop leren vertrouwen kan een ontwikkeling op zich zijn.

Het ontwikkelen van jezelf is een geleidelijk en soms langzaam proces. Soms moeten zaken rijpen voordat je weet waar je tegen aan loopt, soms voel je niet precies wat je nou dwars zit en soms weet je gewoon niet wat je wensen en verlangens op een dieper niveau zijn.

We gaan even de tijd nemen om te bepalen waar we graag de komende tijd voor onszelf meer aandacht aan willen geven. Om op deze manier een vinger aan de pols te houden bij onszelf, een manier om de soms tegenstrijdige dialoog in je hoofd gerichter te sturen en de discipline en consistentie in onze ontwikkeling te verhogen.

Wij mannen blijken doorgaans beter in het geven dan in het ontvangen voor onszelf. Dit wordt ons overigens ook gewoonlijk niet geleerd. Geven voelt gemakkelijker omdat er een vorm van controle bij komt kijken, iets wat we heel prettig vinden. Alleen door te mogen ontvangen kan je vanuit een overvloed ook geven. Als het vliegtuig in nood waar je ook jezelf eerst dient te helpen. Hierachter ligt het diepe gevoel dat je het waard bent en dat je het verdient.

Onze voornemens uiten is een eerste stap in het verwezenlijken van onze wensen. Je hebt als man het recht om alles te willen. Maar niet alles wat je wilt, kan realiteit worden. Je eigen kracht en de omgeving, je context, bepalen waar de grens van mogelijkheden in je ontwikkeling ligt. De balans tussen spelen, avontuur en de angst dat het niet lukt of dat je wordt teruggefloten is een punt van aandacht. Veelal ligt er angst aan ten grondslag waardoor we dingen niet doen of niet zeggen die we eigenlijk wel zouden willen. Ik moedig je aan om je eerste impuls meer te volgen en minder na te denken over belemmeringen en consequenties in je verdere ontwikkeling. Uiteindelijk zit het al in het woord ‘na-denken’. Het denken, je hoofd, komt te laat. Je diepere ik weet allang wat je wilt en verlangt, je hoofd maakt het je echter soms knap lastig.

and when you're a little
more excited than you're afraid,
that's when you begin.

the better man project

Je diepere ik heeft het verlangen om ons inwendige gevoel meer naar buiten te brengen. Meer expressie te tonen in plaats van dingen binnen houden, als je al weet wat dit is. Om uiteindelijk helemaal jezelf te worden, te zijn en te doen, zonder anderen te willen pleasen of je hoeven aan te passen aan anderen. Je mond open doen waar je anders stil zou zijn, is een voornemen wat dit patroon kan doorbreken. Hou er rekening mee dat je hierdoor anders zal overkomen in jouw dagelijkse praktijk. Maar ga het niet uit de weg. Leer van de reacties en schaaf jezelf steeds iets meer bij. Je kunt hier hulp bij vragen. Door hulp te vragen kan je oefenen met ontvangen en uiteindelijk ook het gevoel ervaren dat je opgevangen wordt, dat een ander er voor je is, dat het goed is zoals het is.

OPDRACHT

Zeg een keer iets waar je eigenlijk je mond wilde houden. Doe er je best voor. Laat je niet door je andere ‘ik’ afleiden dat het niet gepast is, het niet het moment is of dat anderen al gezegd hebben wat jij wilde zeggen. Maak een opmerking, breng iets in, stel een vraag of geef een weerwoord. Hoe voelt dat? Wat was de reactie? Is het iets om vaker te doen?

LES 2

Je situatie nu als vertrek met voornemens

Je staat waar je nu staat. Daar kan je niets meer aan veranderen. Je ervaringen uit het verleden hebben je geleid tot waar je nu bent. Van tijd tot tijd zal je naar jezelf hebben (moeten) kijken en heb je geleerd dingen aan te pakken op de manier die je nu doet. Is er hier ruimte voor verbetering? Zijn er zaken waarvan je denkt dat je die kan verbeteren? Moeten er zaken diepgaand worden aangepakt?

Zelf ben ik in het verleden vaak tegen muren aangelopen. Voor de zoveelste keer. Totdat ik ging inzien dat ik kenmerken, gedrag en communicatie in mezelf moest veranderen. De ander verandert namelijk niet. Helaas. Als je andere resultaten wilt bereiken is het niet zinvol steeds op hetzelfde aambeeld te blijven slaan. Misschien is een andere manier wel nodig om een patroon te doorbreken. Vaak blijkt dit heel dichtbij te liggen maar je ziet het niet. Onder de vuurtoren is het immers donker....

Om gericht te kunnen werken aan je groei zullen we eerst de stap terug moeten maken. Door te kijken in welke situaties jij tegen zaken aanloopt waarvan jij denkt dat ze voor verbetering vatbaar zijn. Dit kunnen de kleinste dingen zijn. Wees niet terughoudend in het jezelf onder de loep nemen. Probeer daarbij 100% eerlijk te zijn tegen jezelf. Hou jezelf niet voor de gek. Je hebt niemand verantwoording af te leggen bij deze opdracht, niemand hoeft het immers te weten. En als je zo ver bent, kun je het delen met mensen om je heen.

OPDRACHT

Waar loop jij zoal tegen aan?

- Waar loop jij zoal tegen aan? Wat zijn dingen die je lastig af gaan?
- Wat krijg je wel vaker terug als het gaat om je interactie met de mensen om je heen? Met je partner als je die hebt?
- Probeer zo exact mogelijk te zijn. Hoe scherper je dit hebt, hoe beter. Als je dit hebt opgeschreven in je notebook.....
- Met welke 1, 2 misschien 3 onderwerpen wil jij de komende tijd aan de slag/ wil jij verder ontwikkelen? Wat zijn je voornemens?

Kijk in de loop van deze training regelmatig terug komen op jouw voornemens. Om te kijken of je zelf tevreden bent over je ontwikkeling. Soms gaat het voor je gevoel tergend langzaam, soms zit er ineens een versnelling in. Uiteindelijk is je dagelijkse praktijk een speeltuin die je intenties en gedragingen reflecteert. Ga je meer spelen, ontdekken, het avontuur aan dan zal je hierdoor nieuwe ervaringen en vertrouwen terug krijgen waarmee je pad steeds geleidelijk steeds scherper wordt. Het is belangrijker dat je op pad bent, dat je vooruitgang boekt dan dat het direct goed gaat. Wees hierin niet te streng voor jezelf.

LES 3

Je Biografisch Zelfonderzoek (BZO)

Om te kijken waar je heen wilt, is het van belang dat je weet waar je vandaan komt en waar je nu staat. Je leven is een aaneenschakeling van gebeurtenissen, activiteiten en ervaringen die zich aaneen hebben geregen tot waar je nu bent. Als we onze ontwikkeling bewust ter hand willen nemen naar de toekomst toe, zullen we ons ook moeten verdiepen in onze geschiedenis. Niet om te oordelen maar om het te zien voor wat het is. We doen dat hier in de vorm van Biografisch Zelfonderzoek.

Zelfonderzoek van je eigen levensloop noemen we Biografiek. Biografiek is de kunst van het bewerken van essentiële en existentiële vragen; Het is een moderne route naar zelfbewustzijn. Door te focussen op het eigen verleden en je dromen en ambities voor de toekomst, onthult zich het geheim van je eigen levenspad, identiteit en authenticiteit.

Hoe werkt Biografiek?

In het werken aan onderstaande opdrachten oefen je basisvaardigheden die met betrekking tot jouw persoonlijk groei belangrijk zijn. Deze basisvaardigheden voor biografisch zelfonderzoek zijn:

1. Waarnemen (de werkelijkheid zonder oordeel voor waar nemen; het zien voor wat het is)

2. Vragen stellen (de werkelijkheid tevoorschijn-luisteren; wat komt er op me af)

3. Reflecteren (stilstaan bij je waarnemingen: wat zegt je dit? wat heb je te doen?)

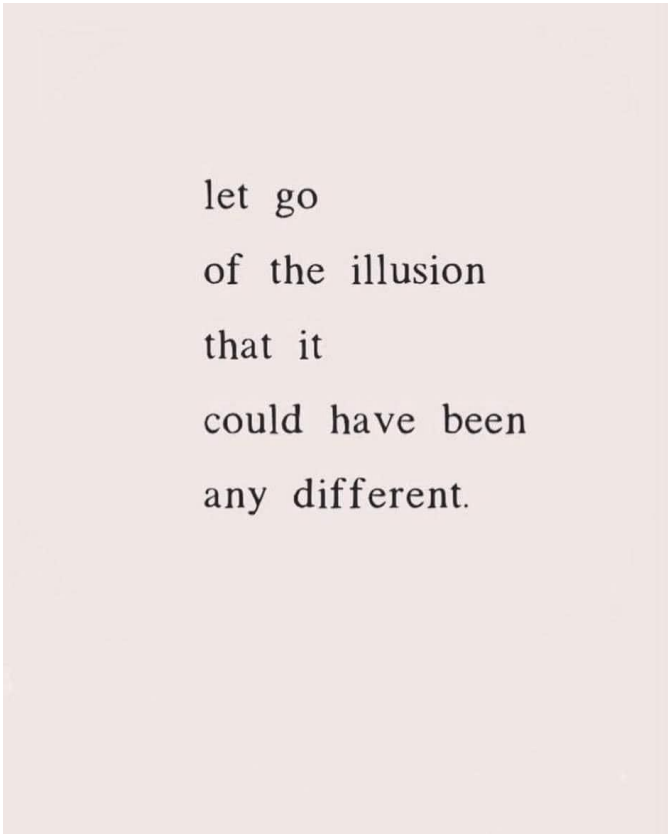
De basisvaardigheden functioneren als doel en middel tegelijkertijd. Ze geven je nieuw zelfinzicht en mogelijk een nieuwe verhouding tot jezelf, maar bovendien train je in het doen van biografisch zelfonderzoek , je vermogens om anderen op een nieuwe manier (‘open minded’) te ontmoeten.

Vul alsjeblieft de vragenlijst in, je kunt hem downloaden hieronder. Wellicht voelt het in eerste instantie wat onwennig, gaandeweg zul je zien dat het gemakkelijker gaat. Wees zo specifiek mogelijk. Wat zegt je dit? Is er iets wat je zou willen veranderen of aanvullen aan je voornemens?

DOWNLOAD JE BIOGRAFISCH ZELFONDERZOEK

Open het werkblad op mmo.nl (pdf)

Accepteer dan nu waar je bent. Accepteer wie je momenteel bent. Accepteer dat je misschien niet alle juiste antwoorden weet. Accepteer dat wat je eerder hebt gedaan, welk activiteit je ook hebt uitgeoefend, anders zal zijn dan hoe je het nu doet. Accepteer dat het de tijd zal kosten die het nodig heeft om uiteindelijk grip te krijgen. Accepteer dat je je best doet. Accepteer dat je niet aan een race deelneemt. Als je eenmaal in staat bent toe te staan en te waarderen waar je bent, heeft dit de neiging om jouw richting, jouw bestemming, te onthullen.


let go
of the illusion
that it
could have been
any different.

HOOFDSTUK 3

Relaties en de relatie met jezelf

Les 1 Wat is een relatie?
Les 2 Een intieme relatie
Les 3 De relatie met jezelf

LES 1

Wat is een relatie?

Een relatie komt tot stand wanneer twee personen een verbinding aangaan. Deze verbinding kan op allerlei gebied zijn. Zo ontstaat een werkrelatie, een vriendschap maar ook een liefdesrelatie. Relaties vormen de kern van ons mens-zijn. De verbinding is meer dan slechts een interactie tussen twee individuen; het is een complex samenspel van emoties, communicatie en begrip. Door te begrijpen wat een relatie werkelijk inhoudt, kun je bewustere keuzes maken in je verbindingen met anderen.

De relatie die het meest in je leven zal terug komen is die met jezelf. De verbinding tussen de personen is dus cruciaal voor het hebben van een relatie. In principe kunnen we ons licht laten schijnen op 3 dingen;

- de ander
- de verbinding
- jezelf

Volgens het Afrikaanse gedachtegoed van Nelson Mandela, Ubuntu, ben jij omdat ik ben. En andersom. Alleen in de relatie kan je jezelf volledig ervaren. De ander is als het ware een spiegel waardoor je jezelf kan zien. Door jezelf te ontwikkelen neem je anderen om je heen mee, jij bent een voorbeeld. Als jij verandert, verandert de relatie als vanzelf.

Ieder mens heeft behoefte aan zekerheid maar ook aan onzekerheid. In de onzekerheid kunnen onverwachte dingen optreden, de magie. De mate waarin je behoefte hebt aan beide zaken verschilt van persoon tot persoon. In een intieme relatie is er altijd een zekere paradox. Er wordt gezegd dat de man meer behoefte heeft aan vrijheid en ontdekking en dat de vrouw meer behoefte zou hebben aan veiligheid en stabiliteit.

Esther Perel, een bekende relatietherapeut en schrijfster, kan dat goed verwoorden. Zij benadrukt in haar werk de paradox tussen vrijheid en stabiliteit in relaties. Ze wijst op de uitdaging om **in een relatie** zowel emotionele veiligheid als individuele vrijheid te behouden. Voorbeelden van haar ideeën over hoe om te gaan met deze paradox:

1. **Behoud van Zelfstandigheid:**
   - Ze moedigt aan tot het behouden van individuele autonomie binnen de relatie. Partners moeten ruimte hebben om zichzelf te ontdekken en te groeien als individuen.
2. **De Vrijheid om te Veranderen:**
   - Ze benadrukt dat mensen evolueren en veranderen gedurende de tijd. Het is belangrijk om de vrijheid te hebben om persoonlijke groei na te streven zonder de stabiliteit van de relatie onder druk te zetten.
3. **Verlangen naar Stabiliteit:**
   - Aan de andere kant erkent Perel de menselijke behoefte aan stabiliteit, veiligheid en voorspelbaarheid in relaties. Deze ingrediënten bieden een basis voor groei en avontuur.
4. **Tegenstrijdigheid van Verlangen:**
   - De paradox komt voort uit het feit dat mensen vaak verlangen naar veiligheid en voorspelbaarheid, maar tegelijkertijd worden aangetrokken tot het onbekende, de spanning en de vrijheid van het onverwachte.
5. **Balanceren tussen Nabijheid en Ruimte:**
   - Ze moedigt koppels aan om een evenwicht te vinden tussen nabijheid en ruimte. Te veel nabijheid kan verstikkend zijn, terwijl te veel ruimte te veel afstand creëert.
6. **De Rol van Erotiek:**
   - Perel wijst erop dat erotiek gedijt op de spanning tussen verbondenheid en scheiding. Het behouden van een gezonde dosis mysterie en afstand kan de aantrekkingskracht in de relatie vergroten.

7 **Continu Onderhandelen:**

- Ze benadrukt dat de balans tussen vrijheid en stabiliteit geen eenmalige prestatie is, maar eerder een continu onderhandelingsproces binnen de relatie.

8 **Groeien in Verbondenheid:**

- Volgens Perel is het mogelijk om te groeien als individu en als paar door de paradox te omarmen. Het vermogen om elkaar vrijheid te geven en tegelijkertijd verbonden te blijven, versterkt de relatie.

Het vinden van de juiste balans tussen vrijheid en stabiliteit is een voortdurende uitdaging. Het is ook een essentieel aspect van een gezonde en bevredigende relatie. Het gaat om het omarmen van de paradoxen die inherent zijn aan menselijke verlangens en het vinden van manieren om deze dynamiek constructief te integreren in de relatie. **Vrijheid in verbondenheid schept de condities waarbinnen je kan groeien.**

Beide behoeftes zijn zowel in mannen als vrouwen aanwezig. Wel strijden deze behoeftes om voorrang bij personen. Het is belangrijk om je op ieder moment bewust te zijn waar jij en de ander staat. Je bent en jullie zijn voortdurend in ontwikkeling.

Vaak zie je dat in een relatie een van de partners zich verder gaat ontwikkelen. Deze persoon verandert en slaat een ander pad in. Soms heel subtiel, maar toch. Het elastiek dat tussen de beide partners aanwezig is, komt dan op spanning te staan. Hoe meer een partner zich ontwikkeld, hoe meer de kans aanwezig is dat het elastiek van de relatie kan gaan knappen. Het kan zelfs tot het einde van de relatie, een scheiding, leiden. Weet dus dat als jij je gaat ontwikkelen, het je een verantwoordelijkheid geeft om de ander in je relatie mee te nemen in jouw ontwikkeling.

Er is een ding zeker, degene met wie je het langst een relatie zal onderhouden is die met jezelf. De kwaliteit van deze relatie is bepalend voor de keuzes die je maakt en de mate van geluk dat je ervaart. Je innerlijke dialoog, de manier waarop je tegen jezelf praat, is van grote waarde gedurende je hele leven. En soms gaat dat betrekkelijk goed en soms is het gewoon chaotisch in je hoofd. Weet dat het allemaal goed is. Mannen worden opgevoed om te kunnen verzorgen en de stevige partner te zijn in een relatie. Het valt me op hoe streng mannen soms voor zichzelf zijn en wat voor maatstaven ze zichzelf opleggen. Alles moet en zal tegelijkertijd. Dat kan echt wel wat minder. Een beetje liever en milder voor jezelf worden is een zinvolle stap om een plezierige relatie met jezelf te onderhouden.

OPDRACHT

Waar heb jij behoefte aan? Zekerheid of onzekerheid? Vrijheid of verbinding? Stabiliteit of avontuur? Wisselt dit? Waarom? Wat zijn de achterliggende redenen van deze veranderende behoefte? Schrijf het op in je notebook.

LES 2

Een intieme relatie

Intieme relaties zijn vaak de meest complexe, maar ook de meest bevredigende periodes van ons leven. Wij allen hebben behoefte aan een intieme relatie. We zijn niet gemaakt om alleen te zijn, onze 'need to belong' is zeer groot. Wat is belangrijk in een intieme relatie? In een vaste partnerrelatie kun je jezelf ervaren. Tevens stelt het je in staat om samen in liefde te groeien en te ontwikkelen. Dit is een natuurlijk gegeven. Om te groeien dien je elkaar wel water te geven, je kunt elkaar motiveren en inspireren. Waarschijnlijk voelde je ook aangetrokken tot de dingen die je partner makkelijk afgaat en waar jij (onbewust) wat van wil leren.

Hoe verhoud je je tot de ander? Iedere relatie is dynamisch, het verandert voortdurend. Voortdurend stem je op elkaar af. Waarschijnlijk weet je precies in welke bui je partner is. Met een intieme partner verbind je je op lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Waarschijnlijk komen je waarden voor een groot deel overeen met je partner. We wisselen ook energie uit met elkaar. Op een gedeeld niveau is het prachtig als je gezamenlijk dingen kan ondernemen waar je beiden gelukkig van wordt.

Daarnaast is het belangrijk dat je je eigen dingen blijft doen. Als je volkomen versmelt met de ander verlies je jezelf. Je ontneemt jezelf de kans om te genieten van de dingen die jij belangrijk vindt. Over een langere periode zal er onvrede ontstaan. Elkaar vrij laten om te kunnen doen wat de ander zelf wilt is belangrijk voor een langdurige intieme relatie. Het is een wederkerigheid wat een dans is tussen geven en nemen. Door hier met elkaar bewust aandacht aan te besteden ontstaat een kleurrijk palet van verschillende smaken waardoor de relatie kan blijven groeien en bloeien.

De bekende dichter Kahlil Gibran spreekt over liefde in een relatie als twee bomen die naast elkaar groeien. De takken raken elkaar maar het blijven twee bomen die groeien. Als je ieder de aandacht geeft aan jezelf zal er ook aandacht zijn voor de

relatie. Merk ook op dat een relatie verstikkend kan werken als de bomen te veel in elkaar verweven raken. De ruimte en het licht kan gaan ontbreken dat noodzakelijk is voor je eigen groei.

In de moderne relatie verwachten we veel van de ander. Dat de ander jou gelukkig zal gaan maken bijvoorbeeld. Terwijl we eigenlijk weten dat dat niet kan. En dat het in essentie jouw rol is om jezelf gelukkig te maken. Dat we elkaar daarbij liefdevol kunnen ondersteunen is zeker waar. Maar de verantwoordelijkheid bij de ander leggen, gaat een stap te ver. De ander is een aanvulling, niet een opvulling.

Soms verkeer je in een situatie van aantrekken en afstoten van elkaar. Dit heeft ook met energie te maken. Deze uitwisseling blijft zelden in een middenstand. De interactie is continu aanwezig en dus verandert de dynamiek ook continu. Als je afstoot en de verbinding is weg dan komt de relatie in gevaar. Als je voortdurend aantrekt en in verbinding bent, kan dit verstrengelend en op den duur misschien een beetje saai worden. Veel mannen willen aardig gevonden worden. Ze zijn op zoek naar bevestiging en goedkeuring. Het resultaat hiervan is pleasegedrag, door vrouwen soms omschreven als Mr Nice Guy. Je bent verzorgend en onderdrukt je eigen wensen en gevoelens om conflicten te vermijden. Soms heb je misschien moeite om je eigen behoeftes als prioriteit te zien en zet je jezelf (onbewust) op de tweede plaats.

"Mr. Nice Guy" is een term die is opgekomen en die verwijst naar een man die zich in relaties overdreven vriendelijk, meegaand en attent gedraagt. Deze eigenschappen zijn op zichzelf positief. Ze kunnen echter in bepaalde situaties en in overdreven mate leiden tot nadelen in intieme relaties. Hier zijn enkele mogelijke nadelen en kenmerken van het gedrag van een "Mr. Nice Guy":

1. **Overmatige meegaandheid:** Mr. Nice Guy heeft de neiging om altijd ja te zeggen en het de ander naar de zin te maken. Dit kan ertoe leiden dat hij zijn eigen behoeften en verlangens opoffert om anderen te plezieren.
2. **Ontbreken van assertiviteit:** Hij vermijdt conflicten en is terughoudend om zijn eigen mening te uiten, bang dat het de ander kan teleurstellen of boos maken.
3. **Onoprechtheid:** Soms kan Mr. Nice Guy zijn eigen gevoelens verbergen of doen alsof alles goed gaat, zelfs als dat niet het geval is, om de ander niet lastig te vallen.
4. **Gebrek aan uitdaging:** Omdat hij te meegaand is, kan Mr. Nice Guy minder uitdaging bieden in de relatie. Een partner wordt vaak aangetrokken tot uitdaging en zelfverzekerdheid.

5 **Mogelijk gebrek aan eigenwaarde:** Het constante streven naar goedkeuring kan voortkomen uit een laag zelfbeeld en een gevoel van minder waarde. Mr. Nice Guy zoekt bevestiging en waardering van de ander om zijn eigenwaarde te vergroten.

De gevolgen van dit gedrag kunnen variëren, maar ze het leidt vaak tot een gebrek aan emotionele intimiteit, eenzijdige relaties en mogelijk zelfs een gebrek aan respect voor en van anderen.

Wat kun je eraan doen?

1 **Ontwikkel assertiviteit:** Leer je eigen behoeften en grenzen te communiceren op een duidelijke en respectvolle manier.

2 **Wees authentiek:** Wees eerlijk over je gevoelens en meningen en stel je kwetsbaar op. Op lange termijn zal oprechtheid meer gewaardeerd worden dan het constant anderen van dienst zijn.

3 **Zorg voor jezelf:** Leer om voor jezelf te zorgen en je eigen behoeften serieus te nemen. Een gezonde relatie begint met zelfliefde.

4 **Accepteer conflicten:** Conflicten zijn onvermijdelijk in elke relatie. Leer ermee om te gaan en leer dat het uiten van meningsverschillen gezond is. Zorg er voor dat je iets weet over het hanteren van emoties en het omgaan met conflicten.

Het doel is natuurlijk niet om een "Mr. Bad Guy" te worden. Het gaat meer om een evenwicht te vinden tussen vriendelijkheid, respect voor anderen en het behoud van je eigen integriteit en behoeften. Het streven naar een evenwichtige relatie waarin jullie beiden gelijkwaardig bijdragen, is fundamenteel voor een gezonde en duurzame relatie.

Een man met een helder kompas en een stevige doorleefde set van waarden is duidelijk en expressief over zijn wensen en gevoelens. Hij weet wat hij te bieden heeft in de relatie en is vertrouwd met zijn mannelijkheid en seksualiteit. Het bewust versterken van grenzen is een essentieel onderdeel van persoonlijke groei voor mannen in de moderne wereld. Het begrijpen van de eigen behoeften, waarden en grenzen is cruciaal in een gezonde intieme relatie. Door bewust ‘nee’ te zeggen, erkent een man zijn eigen capaciteit en geeft hij ruimte aan de ander om hetzelfde te doen. Dit bevordert niet alleen een gezondere dynamiek in de relatie maar versterkt ook het zelfrespect en de zelfbewustheid van jou als man. Door vaker ‘nee’ maar ook ‘ja’ te zeggen, grenzen te stellen en door conflicten te bespreken trekt hij, paradoxaal als het lijkt, de vrouw naar zich toe zodat deze zich volledig kan overgeven.

In een intieme relatie dient er sprake te zijn van een gezonde seksuele spanning. Een van de meest bekende schrijver van tal van boeken over seksuele en spirituele groei is David Deida. Hij begeleidt al jaren mannengroepen in New York en noemt seksuele gelijkwaardigheid de belangrijkste oorzaak van het ontbreken van geluk in intieme relaties. De trend naar gelijkwaardigheid heeft weliswaar geleid tot economische en sociale gelijkheid maar ook tot seksuele neutraliteit in intieme relaties. Als we gelijkheid tussen seksen accepteren, is het tijd om de eigen mannelijke en vrouwelijke essentie in ere te herstellen.

De eerste sleutel tot een bewuste intieme relatie is volgens Deida door een diepgaand begrip van de verschillende energetische essenties van mannelijkheid en vrouwelijkheid te hebben. Het gaat niet alleen om fysieke geslachtskenmerken, maar om de diepere energetische dynamiek die in ieder van ons aanwezig is. Het erkennen en omarmen van deze essenties legt de basis voor een diepere intieme connectie.

Daarbij benadrukt Deida het belang van polariteit in relaties. Hij stelt dat polariteit tussen mannelijke en vrouwelijke energie de aantrekkingskracht versterkt. Het is niet alleen een kwestie van gelijkheid, maar eerder van het waarderen en versterken van de natuurlijke verschillen die de vonk in de relatie levendig houden.

Eerlijke communicatie, zoals Deida beschrijft, gaat verder dan alleen woorden. Het gaat om het delen van de diepste waarheden van het hart en de ziel. Partners worden aangemoedigd om hun diepste verlangens en angsten te uiten zonder terughoudendheid, waardoor een sfeer van oprechtheid en kwetsbaarheid ontstaat.

Zelfbewustzijn komt naar voren als een essentieel element. Hij moedigt aan om diep in jezelf te kijken, je eigen patronen en blokkades te begrijpen en te werken aan persoonlijke groei. Een bewuste relatie begint met bewuste individuen die zichzelf begrijpen en hun eigen reis van groei omarmen.

Deida pleit ook voor een diep begrip van seksualiteit als een spirituele praktijk. Seksuele energie wordt gezien als een krachtige bron van levenskracht en creativiteit. Partners worden aangemoedigd om deze energie te eren en te gebruiken als een middel tot zelfrealisatie en verbinding met elkaar.

Tot slot benadrukt Deida het belang van overgave in een bewuste relatie. Het gaat niet alleen om overgave in de slaapkamer, maar ook om het openstellen voor het onbekende, het laten varen van controle en het toestaan van de relatie om organisch te evolueren.

Door deze elementen te integreren - het begrijpen van essenties, het cultiveren van polariteit, het omarmen van eerlijke communicatie, het bevorderen van

zelfbewustzijn, het eren van seksualiteit en het praktiseren van overgave - kunnen partners een bewuste intieme relatie ontwikkelen waarin liefde, groei en spirituele verbondenheid centraal staan.

Meer lezen over de ware fundering van een bewuste relatie en hoe kun je daarin groeien? Een uitgebreid overzicht van de essentiële kenmerken van een spirituele liefdesrelatie met oefeningen voor het verhogen van intimiteit kun je hier lezen. hetnlpcollege.nl

De Kracht van Echte Mannen van David Deida

‘Een vrouw kan pas vrouw worden als de man man wordt’. Opgroeien aan elkaars tegenkracht kan een vorm zijn om je eigen ontwikkeling bewust ter hand te nemen. Deze woorden zijn van de schrijver David Deida die meerdere boeken heeft geschreven over relaties vanuit het perspectief van de man. Doe jezelf een plezier en lees 'De Kracht van Echte Mannen' van hem. Voor vrouwen is er 'De Kracht van Echte Vrouwen'. Ga je verder dan is er het "Handboek voor Verlichte Seks'.

Liefdesbang van Hannah Cuppen

We willen allemaal geliefd zijn. Als je relatie zich van je af keert, dan is dat pijnlijk. Voel je iets als een afwijzing of kan dit laten? Of vind je dat je ergens recht op hebt? Ben je misschien liefdesbang dat je gedrag vertoont dat onbewust te maken heeft met verlatings- of bindingsangst? Lees dan het boek ‘Liefdesbang’ van Hannah Cuppen.

> **OPDRACHT**
> Wat voor type man ben jij in een relatie? Ben je een mr. Nice Guy? Stel je grenzen, zeg je wel eens ‘nee’? Ben je een bullebak? Dominant? Vind je jezelf goed genoeg? Waar vind je dat je nog wel wat kunt ontwikkelen? Wat blokkeert je hierin?

LES 3

De relatie met jezelf

Als we de wereld van relaties met anderen verkennen, ontkomen we er niet aan om ook de aandacht te richten op de meest fundamentele verbinding die je hebt: die met jezelf. Zelfliefde en zelfbegrip zijn essentieel voor het opbouwen van gezonde relaties

met anderen. Een positieve relatie met jezelf cultiveer je met aandacht voor zelfzorg, acceptatie en groei. Door de relatie met jezelf te versterken, leg je een sterke basis voor het aangaan van gezonde en betekenisvolle relaties met anderen. Je kunt er maar beter vroeg mee starten, je zit je hele leven aan jezelf vast.



Voor mannen is zelfliefde en zelfzorg allerminst vanzelfsprekend. Je bent waarschijnlijk gewend om voor anderen te zorgen, te beschermen, om je werk te doen, om voor je gezin te zorgen. Maar hoe goed zorg je eigenlijk voor de belangrijkste persoon in je leven: jijzelf?

In onze samenleving wordt het vaak als normaal gezien om jezelf op de tweede plaats te zetten. Je moet er voor de ander zijn. Je mag bijna niet uitspreken dat je zelf de meest belangrijke persoon bent die er is. Maar als je niet goed voor jezelf zorgt, hoe kun je dan het beste van jezelf geven aan anderen?

Het idee van zelfzorg kan misschien een beetje vreemd of zelfs ongemakkelijk aanvoelen. Misschien denk je dat het egoïstisch is, of dat het gewoon niet bij je past. Zelfzorg is geen luxe, het is een noodzaak voor een gezond en gebalanceerd leven.

De relatie met jezelf en zelfzorg gaat niet alleen over jezelf verwennen met materiële dingen. Het begint met eenvoudige stappen, kleine dingen die je voor jezelf kunt doen, elke dag. Het gaat om goed eten, voldoende rusten, en ook om tijd te nemen

voor dingen waar je van geniet. Dat kan een wandeling zijn, sporten, een boek lezen, muziek luisteren, wat jij maar prettig vindt.

Maar zelfzorg gaat ook dieper dan dat. In je interne wereld gaat het dan over het accepteren van jezelf, inclusief je imperfecties en fouten. Het gaat over het omarmen van je mind en over je gevoel. Over emoties die je niet weg hoeft te stoppen. Het gaat over vriendelijk zijn voor jezelf, zoals je dat zou zijn voor een vriend in moeilijke tijden.

Zelfzorg gaat ook over je bewust te zijn wat je binnen laat. Ga je om met fijne mensen, werk je in een prettige omgeving, luister je naar fijne muziek, kijk je naar mooie films? Allemaal zaken om bewust aandacht aan te besteden als je goed voor jezelf wilt zorgen.

Het kan wat tijd kosten om deze inzichten en acties voor jezelf te omarmen. Het is oké als het ongemakkelijk voelt, dat is normaal in het begin. Maar onthoudt dat zelfzorg je niet zwak maakt, integendeel, het maakt je sterker en gelukkiger. Het stelt je in staat om beter om te gaan met stress, het verbetert je relaties en het geeft je het vertrouwen en de veerkracht om de uitdagingen van het leven aan te gaan. Want dat deze uitdagingen blijven komen, is een zekerheid.

Om de balans tussen zorg voor jezelf en zorg voor de ander enigszins te herstellen, begin je met kleine stappen. Geef jezelf bijvoorbeeld toestemming om te rusten als je moe bent. Sta jezelf toe om fouten te maken. Volg je gevoel in dat wat je wilt doen. En weet dat het oké is om voor jezelf te kiezen. Door goed voor jezelf te zorgen, geef je jezelf de kans om de beste eigenschappen naar buiten te laten komen voor jezelf en voor anderen. Door te groeien in zelfbewustzijn creëer je de omstandigheden waarmee je het meest gelukkig kan zijn. Wees lief voor jezelf op de reis en geef jezelf datgene wat het diepste in jezelf nodig heeft.

OPDRACHT

Neem iedere dag 5 minuten de tijd om naar jezelf in de spiegel te kijken. Wat zie je? Wie zie je? Merk de veranderingen iedere dag op. Wat merk je na verloop van tijd in verandering op in jezelf?

HOOFDSTUK 4

Hoofd en Hart in Balans

Les 1 Hoofd en Hart als instrumenten
Les 2 Je hoofd; hoe het denken je helpt en belemmert (mindset)
Les 3 Je hoofd; overtuigingen en conditioneringen als karresporen (mindset)
Les 4 Je hart; over Emoties en Gevoelens
Les 5 Hoe angst je stopt van je expressie
Les 6 Verlangens als drijvende kracht

LES 1

Hoofd en Hart als instrumenten

Het leven is een reis van ons hoofd naar ons hart. Vooral mannen hebben de neiging om veel in hun hoofd te wonen. Naar mate de ervaringen en leeftijd toenemen komt soms het inzicht dat het hart ook een plek heeft.

Veel mannen vinden het lastig om naar hun hart te luisteren. Misschien jij ook wel. Ik heb er jaren over gedaan om alleen al te snappen wat dat dan zou zijn. Ik voelde ontzettend goed, wist niet waar het vandaan kwam en kon mijn gevoelens al helemaal niet onder woorden brengen. Terwijl we toch allemaal wel het besef hebben dat denken en gevoel allebei een rol hebben als we beslissingen moeten nemen bijvoorbeeld.

Luisteren naar je intuïtie is een kunst die we niet direct onder de knie hebben. En daarbij komt nog eens dat we slecht vertrouwen op onze eigen intuïtie. We vertrouwen hiermee eigenlijk een deel van onszelf niet.

Het is interessant soms te zien hoe beslissingen worden genomen in zakelijke omgevingen. Eerst worden er analyses en kosten-baten berekeningen uitgevoerd waarmee bijvoorbeeld onderhandelingen worden ingegaan. Nadat er uitvoerig over is gesproken wordt de uiteindelijke beslissing voor een groot deel genomen op basis van het goede gevoel dat we bij elkaar hebben opgeroepen.

We zullen ten eerste moeten onderkennen dat in jou je hoofd en je hart altijd in contact staan met elkaar. Het zijn als het ware twee instrumenten die magisch met elkaar interacteren. Welk instrument je bewust aandacht geeft is aan jou. Maar zorg er wel voor dat je beide instrumenten hoort en meeneemt in alles wat je doet. Als je altijd maar een instrument tot je beschikking hebt zal dit tot een onevenwichtigheid leiden. Vroeg of laat loop je in bepaalde situaties waar het andere instrument meer wordt gevraagd, aan tegen het gemis van het instrument.

Wij leven in een rationele maatschappij en zijn geneigd om snel naar ons hoofd te schieten voor hulp. We zijn gewend problemen en uitdagingen met het hoofd op een rationele manier op te lossen. Kijk maar eens hoe vaak je 'ik denk.....' zegt of hoort. Het denken kan je trainen maar veel mensen weten niet hoe ze denken. Ze denken gewoon...

Het luisteren naar je hart, je gevoel, kan je ook trainen. Het is een andere training dan die we op school hebben gehad dus het vergt enige openheid van je denken. Misschien denkt het alles al te weten en ziet het het hart wel als concurrentie. Ga je hiermee aan de slag dan zal je zien dat het een prachtige aanvulling is op datgene dat je al perfect onder de knie hebt. Een verrijking van je leven en de relaties die je onderhoudt met iedereen om je heen.

Laten we het hoofd en het hart voor nu als twee instrumenten zien met ieder specifieke kwaliteiten voor onderdelen van verschillende opgaves. Twee instrumenten die we kunnen ontwikkelen in onszelf. Die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, of we dat nu op prijs stellen of niet. Door zowel je hoofd als je hart te integreren in je dagelijkse leven worden de keuzes die je maakt, de afslagen die je neemt van een andere kwaliteit dan daarvoor.

OPDRACHT

Leg je rechterhand op je hart. Zet je voeten stevig op de grond. Breng je aandacht naar je hart en voel. Hou het denken weg. Voel alleen. Ontspan je zo volledig mogelijk. Verblijf even in deze houding. Neem waar wat het met je doet.

LES 2

Je hoofd; hoe het denken je helpt en belemmert (mindset)

Mindset is het Engelse woord voor denkwijze of manier van denken. In de context van ontwikkeling gaat het over opvattingen en overtuigingen en over intelligentie en kwaliteiten. Deze overtuigingen hebben invloed op je gedachten, gevoelens en gedrag.

Weet jij hoe je denkt? In het Westen hebben we er maar een woord voor, 'denken'. In het Oosten onderscheiden ze diverse niveaus van denken, een subtieler distinctievermogen om te kijken hoe dit nu eigenlijk werkt bij jezelf. Ben je bezig met het optellen van 1 + 1 of denk je na over jouw plek op deze aarde, een groot verschil.

Is bij jou het glas half leeg of half vol? Als je constateert dat je veelal in beperkingen of belemmeringen denkt, kun je je afvragen of dit werkelijk zinvol is. Pakt de toekomst altijd uit zoals je dat van tevoren inschat? Of gaat het toch altijd anders dan verwacht, minder voorspelbaar als je zou willen?

Je denken is behulpzaam als instrument om gericht aan zaken te werken. Als je een strategie moet formuleren voor de verkoop van een bepaald product moet je daar zeker over nadenken. Als je een brood wilt kopen, loop je niet naar binnen bij de slager. In deze gevallen is het denken een prachtig instrument. Maar als je een slaaf van je denken wordt, als er geen bewuste keuze is naar aanleiding van een gedachte mag je je achter de oren krabben, je bent hier immers niet om op de automatische piloot te leven.

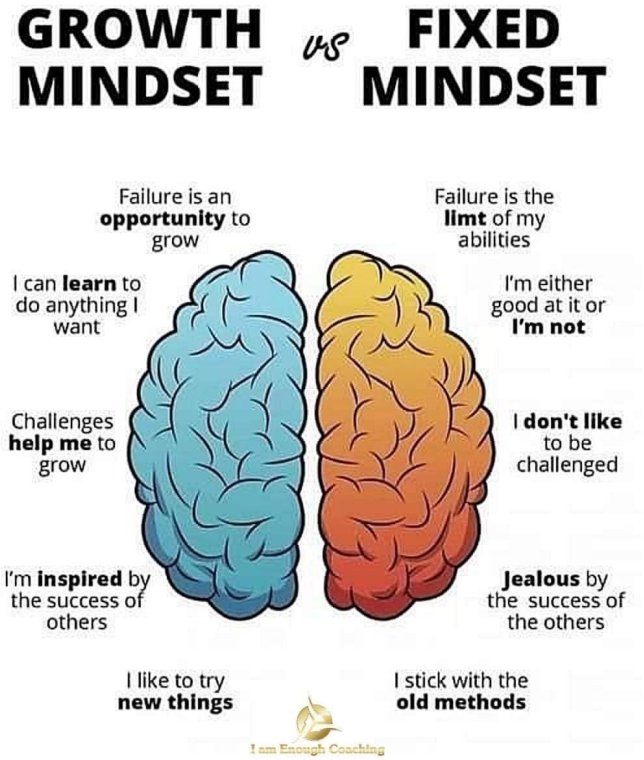
Een onlosmakelijk onderdeel hierbij is impulsbeheersing. Er is altijd een gat tussen impuls en respons, net zoals er een gat is tussen twee gedachten. De Stoïcijnen leerden ons om met een zekere distantie naar jezelf en de situatie te kijken. Om te kijken naar waar je wèl controle over kan hebben. Iedere trigger of tegenslag die je wordt toegeworpen biedt een kans om te kijken naar wat je wel kunt doen. Een gratis bijproduct is dat je jezelf minder als slachtoffer kunt gaan zien en de werkelijkheid meer zal gaan zien zoals deze is dan hoe je die graag zou willen zien. Van Winnie The Poo wensdenken naar het zien ‘As it is’ noem ik dat.

Feit blijft dat het druk is in je hoofd. Per dag komen en gaan er zo'n 80.000 gedachten door je hoofd. Soms heb ik het idee dat het er nog meer zijn! Zie je gedachten als wolken die voorbij trekken aan de horizon. Ze komen en gaan. Je hoeft ze niet vast te pakken. Sterker nog, met de meesten hoef je helemaal niets. Als je de behoefte kunt

los laten om met alles wat te moeten, om overal wat van te moeten vinden, zet je al een grote stap naar meer rust en vrijheid in je hoofd.

OPDRACHT

Kijk bewust hoe jij denkt. Wat gaat er op dit moment door je heen? Wie praat er met wie? Ben je in staat om gedachten los te laten? Of ben je 'verplicht' met iedere gedachte iets te doen? Kun je helpende en belemmerende gedachten onderscheiden? Probeer het gat tussen een gedachte en je antwoord iets groter te maken.



LES 3

Je hoofd; overtuigingen en conditioneringen als karresporen (mindset)

Je ervaringen die je hebt opgedaan in het leven worden na verloop van tijd overtuigingen. Je gaat denken dat de lessen die je hebt geleerd, jouw overtuigingen

altijd waar zijn. ‘Zie je nou wel, ik zei het toch?’ is een vorm van een self fulfilling prophecy die altijd uit komt. Het is namelijk hetzelfde denken als dat je besluit om een bepaald type auto te gaan kopen. Direct zie je overal op de weg dat type auto rijden. We zijn voortdurend op zoek naar een bevestiging van datgene wat we kennen of denken te weten. Er zijn helpende en belemmerende overtuigingen. ‘Ja, dat lukt me altijd’ is een grote kracht die je de toekomst in duwt. 'Ik doe het toch nooit goed' zorgt er voor dat je blijft zitten waar je zit, het blokkeert je. Het kan een continue strijd in je hoofd worden als het om belangrijke zaken gaat.

Het gaat er vooral om je bewust te worden van het feit dat je bepaalde overtuigingen hebt en waar die vandaan komen. Iedereen heeft een aantal basis overtuigingen; ‘Ik ben niet goed genoeg’, ‘Ik ben het niet waard’ of ‘ik mag er niet zijn’. Dat is een idee wat je zelf in mijn hoofd hebt, maar waar je lastig van los komt. Het wordt bijna een herinnering die je continu herhaalt en waaraan je gehecht lijkt te zijn. Op het moment dat overtuigingen je hinderen en je afhouden van het uiten van jezelf of het afhouden van jezelf te expressen, dan wordt het lastig. Het meest interessant is dat overtuigingen in je hoofd plaatsvinden. Het heeft weinig te doen met de werkelijke actuele praktijk.

Er treedt hierbij een diep geworteld paradox op. Dat is dat wij eigenlijk op zoek zijn naar de bevestiging van datgene wat we allang weten in ons hoofd dan dat we ons in het onbekende laten verrassen door iets nieuws. Dus je verkiest vaak een oude bekende overtuiging en pijn boven een onbekend verlangen. Gelukkig zijn verlangens erg sterk en blijkbaar willen ze er soms uit om iets waar te maken, iets te creëren, neer te zetten. Dat je het toch doet en je niet laat hinderen door je angsten en overtuigingen.

Je mindset bepaalt in hoeverre je gefrustreerd raakt van het verschil in verwachting en werkelijkheid. Is de werkelijkheid niet naar je wens dan ervaar je stress, onvrede en frustratie. Als je bewust te zijn van dit feit kun je gaan spelen met je mind. Dankbaarheid en tevredenheid zijn een manier om de werkelijkheid meer te accepteren en je minder vast te houden aan je verwachtingen. Niet je wensen zelf maar je gehechtheid aan je eigen wensen en verwachtingen is uiteindelijk je achilleshiel.

Dus de eerste modus is dat je de overtuigingen ziet. Dat je het patroon misschien ziet, is de tweede stap. De eerste is het besef dat je overtuigingen zoals ieder mens hebt. Ieder mens heeft helpende overtuigingen en heeft belemmerende overtuigingen. Daar is niks mis mee. Het gaat er wel om dat je dat een beetje op zicht hebt. Het tweede is dat je daar een patroon in ziet bij jezelf. Dus blijf ik nou zitten op mijn stoel

of kom ik in actie? Wint bij jou het verlangen naar het onbekende of de belemmerende overtuiging van het bekende?

Bekijk kritisch hoe dat bij jou werkt. En leer om voldoende vrije ruimte te houden om iets nieuws toe te laten. ‘Twijfel is de eerste stap op weg naar wijsheid’ zei Plato al. Het kan geen kwaad om de karresporen die zijn gegroefd in je brein kritisch tegen het licht te houden. Jij bent immers anders dan vroeger, je omgeving is niet meer hetzelfde, alles verandert. Vanuit een verlangen naar controle en zekerheid hou je vast aan je overtuiging, het is jouw manier om houvast te vinden in een onzeker bestaan. Bekijk wat het met je doet om de overtuiging, wat ook maar een verhaal is wat je jezelf vertelt, continu te herhalen. Om een bewuste man te worden en een prettige partner is het zinvol om open te blijven staan voor nieuwe inzichten en manieren. Dat begint er mee door te observeren hoe het bij jou van binnen werkt. Niemand hoeft dat te weten, dit binnenwerk gaat alleen jouzelf aan. Met een beetje meer kwetsbaarheid, wat best eng is, zul je zien dat je stevigheid ook toeneemt.

> **OPDRACHT**
> Schrijf voor jezelf je overtuigingen op. Wat vind je van jezelf? Wat verdien je wel of niet? wat zijn de gevolgen? Wat vind je van de wereld om je heen? Is deze goed of niet? wat zijn de gevolgen? Welke overtuigingen helpen je? Welke zitten je in de weg? Wat mag je meer gaan doen? Wat mag je minder doen?

LES 4

Je hart; over Emoties en Gevoelens

We hebben ze allemaal. Emoties. Je maakt iets mee, je wordt getriggerd en een emotie komt op. Als er volgens je hoofd gevaar dreigt, is het zelfs zo dat je lichaam denkt dat je weer in de jungle woont als lang geleden. Je pupillen verkleinen, je lichaam maakt testosteron aan en is gereed om te vechten of te vluchten. Zodra jouw hoofd besluit dat het gevaar is geweken, ontspan je en ook je lichaam verzacht. Spanning en stress kunnen zich door dit fenomeen ophouden. Als dit te lang aanhoudt, kan je uiteindelijk bezwijken en in een burn-out terecht komen.

Emoties worden getriggerd door iets wat in je binnen- of buitenwereld plaats vindt. Om een emotie te ervaren is het dus niet van belang dat er iets daadwerkelijk plaatsvindt. Als je ergens aan denkt is dat al genoeg om een emotie te triggeren. Denk

maar aan piekeren of je zorgen maken, dit leidt onherroepelijk tot emoties. Emoties zijn daardoor ook een feedbackmechanisme. Het geeft feedback of je in harmonie of in conflict bent met wat je te doen hebt en graag wilt, het leven vanuit het hart. We zijn niet zo makkelijk in staat om hiernaar te luisteren. Op het moment dat iets niet goed voelt, weet je dat je niet op het juiste pad of in de juiste omgeving zit. Als je emoties heftig zijn en in tegenspraak met wat je hart wilt, ben je wellicht aan het doorduwen en doorzetten vanuit je wil, het denken. Deze will-power kost veel kracht en doorzettingsvermogen. Je komt er een eind mee maar het is de vraag of je er gelukkig van wordt.

Emoties gaan altijd over het hier en nu. Het fluctueert de hele dag door en zijn uniek voor jou. Niemand is verantwoordelijk voor jouw emotie. Het is aan jou om met je emoties en je gevoel om te gaan. Je emoties verschuiven continu en het is voortdurend zoeken naar jouw balans. Durf de emotie te voelen en blijf er als het even kan bij. Tony Robbins zegt hierover; ‘Master your Emotions, Master your Destiny’. Mannen zijn doorgaans niet zo goed in het onder woorden brengen van hun gevoel. We worden het niet geleerd ook al is het mijn ervaring dat mannen heel goed voelen.

Het is nuttig om zicht te krijgen hoe het mechanisme van emoties bij jou werkt. Een trigger die leidt tot een emotie (boos, bang, blij, bedroeft zijn de hoofdcategorieën) is op zichzelf prima. Hoe je er mee om gaat maakt een groot verschil. Een emotie blijft gemiddeld 90 seconden bij je. Als dit langer duurt, bijvoorbeeld als je een lange tijd boos blijft op iemand, noemt Boeddha dit lijden. Je kiest er voor om boos te blijven. Je kunt het niet laten gaan. Je blijft het verhaal herhalen totdat je er misschien wel gehecht aan wordt. Kijk uit dat het niet onderdeel gaat worden van je identiteit. Wanneer het verhaal naar aanleiding van jouw ervaringen een onderdeel wordt van de set van jouw gedachtes en overtuigingen (je mindset) ga je misschien wel denken dat jij dit bent. Zo stapelen ervaringen zich op tot de man die je denkt te zijn. Bekijk voor jezelf of dit voor jou werkelijk waar is. Ik doe niets af aan de (nare) ervaringen die je hebt meegemaakt. Maar misschien ben je wel meer dan de verhalen die je steeds voor jezelf herhaalt. Dit verdient onderzoek.

Als we omgaan met emoties kan het helpend zijn om bepaalde momenten af te ronden zodat het energetisch niet aan je vast blijft plakken. We zijn bijvoorbeeld al verder in de tijd maar toch kan je bepaalde gedachten niet los laten, ze blijven maar malen in je hoofd, blijven zitten in je lijf. Los laten klinkt zo makkelijk maar hoe doe je dat? Probeer momenten bewust af te ronden. In alles is er een start, het in stand houden en een afscheid. Als Brahma, Krishna en Shiva, de basisgoden en trimurti van de Hindoes. In de cybernetica of systeemleer is er input, throughput en output. Die output wat altijd weer een input voor iets anders is.

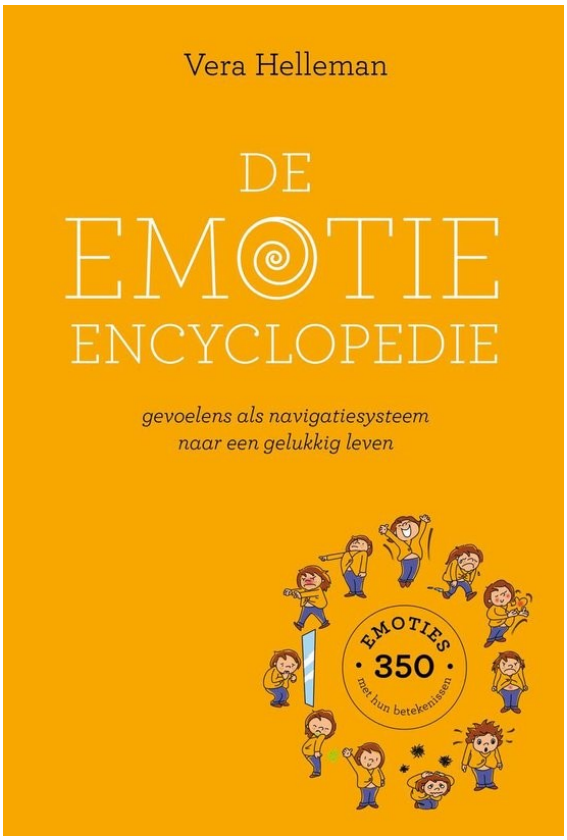
Een manier om af te ronden is het terug te geven aan iets wat groter is dan jij. Wees je bewust dat jij ook een vehikel bent van wat groters, op een bepaalde manier word je geleid, je bent een samenspel tussen jouw Ik en het universum, God of naar welke naam je voorkeur uit gaat. in het sanskriet kennen we Ohm Paramatmane Namah (OPN). Alles wat we zeggen is niet van ons, we geven het terug aan iets dat groter is dan wijzelf. We zijn slechts een doorgeefluik en in de wisselwerking geven we het terug aan iets groters.

Een andere manier om iets minder binnen te laten komen, is het onderzoeken van het stoïcisme. Volgens de stoïcijnen zijn de zaken waar we wel invloed op hebben dingen zoals onze houding, onze reacties, onze gedachten en onze overtuigingen. Waar we géén invloed op hebben zijn anderen, ons lichaam, onze gezondheid, en alle materiële dingen. In boeken over leiderschap heeft Stephen Covey dit groot gemaakt door te focussen op onze cirkel van invloed in plaats van onze cirkel van betrokkenheid.

OPDRACHT

Hoe voel je je nu? Probeer iets meer woorden er aan te geven dan ‘ok’ of ‘prima hoor’. Herhaal dit iedere dag. Onderstaande plaatje kan je hierbij behulpzaam zijn. Als je wat verder bent kan je dit uitbreiden naar ‘Waar voel je dit in je lichaam?’. Je partner kan je hierbij heel erg van dienst zijn. Laat haar iedere dag vragen hoe je je voelt. En geef haar vooral mee de vraag te herhalen als je een een-lettergreep antwoord geeft. Probeer zo veel mogelijk woorden of zinnen in jezelf te vinden om te uiten hoe je je voelt.

Boek De Emotie Encyclopedie van Vera Helleman - Voor het herkennen, leren verwerken en hanteren van emoties kun je de Emotie Encyclopedie bestellen van Vera Helleman. Hierin beschrijft ze 350 emoties en geeft ze handvatten om constructief om te gaan met jouw emoties.



LES 5

Hoe angst je stopt van je expressie

Angsten, we hebben ze allemaal. Je wordt ergens door getriggerd en bent bang, angstig. Je lichaam spant zich aan misschien begin je te zweten.

Er zijn heel veel verschillende angsten. We beperken ons hier tot de meest voorkomende. Omdat ze een tegenkracht vormt voor onze werkelijke vooruitgang. Ze voorkomen dat je van start gaat met je ontwikkeling, halen je van je pad af of zorgen er in het meest gunstigste geval voor dat je ontwikkeling vertraagt. Een angst kan altijd aanwezig zijn, opgehoopt door traumatische gebeurtenissen uit je verleden of getriggerd worden in het moment. Je staat wankel en hebt geen houvast.

In de sociale interactie spreken we over angst voor contact, de angst voor afwijzing, de angst voor het niet goed genoeg zijn of iets niet goed genoeg doen. De angst stopt ons vaak. We hebben geen vertrouwen meer in onszelf, het kan zo groot worden dat je niet meer in beweging komt.

Hoe komt het toch dat je bij het uiten van jezelf je jezelf niet volledig vrij laat? Veel mannen houden binnen wat ze eigenlijk zouden of hadden willen zeggen. De onzekerheid over de uitkomst is te groot. De consequenties kun je niet overzien en

het is maar de vraag of je in goede handen en veilig bent bij de ander als je iets zegt. Het is dus ook aan de ander of je bereid bent om in je eigen onzekerheid te stappen en de stap in het diepe te wagen.

Een inventarisatie onder mannen op de vraag waarom er in een groepsapp niet werd gereageerd op een WhatsApp bericht leverde het volgende op:

- Angst voor mezelf. 'Misschien kom ik wel bot, onvriendelijk of zelfs kwetsend over.'
- Angst om het niet te weten. 'Wat zou ik dan moeten schrijven/reageren?'
- Angst voor mogelijke consequenties. Je weet niet wat er gebeurt als je reageert. We kennen dit fenomeen goed vanuit live situaties.
- Angst om niet goed genoeg te zijn. 'Wie zit hier op te wachten? Ik heb toch niets toe te voegen.'
- Angst voor de eventuele reactie. Dan ‘moet’ je daar weer wat mee, kost energie en zit je niet op te wachten.
- Angst voor de juiste timing. Het is te vroeg, te laat, nu hoeft het niet meer etc.
- Angst om onduidelijk over te komen. 'Het geeft alleen maar verwarring, laat ik maar niets zeggen.'
- Angst dat je niets toevoegt. Het ‘moet’ namelijk wel van nut zijn wat je schrijft.

Allemaal stemmen van angst. In je hoofd. Die je tegenhouden om voluit in het leven te staan. Te genieten en anderen te laten genieten van jou. Stemmen die je niet helpen maar eerder tegenwerken. Daarbij zorgt het voor de neiging om je (nog) meer in je hoofd terug te trekken. Meer Mind zal echter niet gaan werken. Meer expressie en minder denken wel. Zodat je angstvrij je kunt uiten naar wie dan ook op het moment en ook op de manier die jij wilt. Je hoeft je nooit te excuseren voor wie je bent, wel kun je anderen een plezier doen met je aanwezigheid en je uiting daarvan.

Woorden zijn een manier om je te uiten en doen er toe. Je partner kan niet in je hoofd kijken. Leren om meer (je gevoel) te uiten is een weg die bevrijdend, helend en verlichtend werkt. Maak een start om je meer te uiten, te reageren, te doen. Het zal je helpen op je weg.

Uiteraard wordt dit gemakkelijker of moeilijker gemaakt naarmate de setting of de context veilig is. Dat je weet dat je in veilige handen bent. Hier kan je partner ook een verantwoordelijkheid in nemen. Ook kan je het gevoel van druk ervaren, je moet iets. We ervaren stress en vernauwing, ons reptielenbrein van freeze, fight of flight neem het over.

Van moeten naar mogen is een liefdevolle weg naar jezelf, het mag allemaal echt wel wat gemakkelijker. We leven niet meer in de rimboe, er komt geen leeuw op je af, je overleeft het echt. Voor ons gevoel niet. De omgeving bewust veilig verklaren voor jezelf is een Tao manier om je meer tot rust te brengen. Gun jezelf de ruimte tussen stimulus (wat op je afkomt) en respons (hoe je je uit). In dat gat zit de keuze die je kan maken om te reageren hoe je wilt. Vanuit angst of vanuit (zelf-)liefde, een wereld van verschil. De simpele definitie van leiderschap die ik ooit hoorde; 'je bent bang maar je doet het toch'.

OPDRACHT

Hoe werkt dat bij jou? Waar ben jij bang voor? Wat houdt jou (soms) tegen? Welke rem zit er bij jou nog op die je belemmert om voluit te leven? Wees bij het beantwoorden radicaal eerlijk naar jezelf. Schrijf het op in je notebook.

LES 6

Verlangens als drijvende kracht

Verlangens hebben we allemaal. De een weet wat beter wat zijn verlangens zijn, de ander moet er wat beter over nadenken om het onder woorden te brengen. We praten hier niet over materiele verlangens. Deze zijn over het algemeen voor mannen redelijk makkelijk te verwoorden. We praten hier over verlangens die diep in je aanwezig zijn. Het verlangen om gezien te worden bijvoorbeeld. Ieder mens wil in de basis gezien, gehoord en gevoeld worden. Om dit te realiseren gaan we voort en willen we onszelf ontwikkelen. Verlangens zijn een drijvende kracht achter groei en ontwikkeling.

Verlangens komen voort uit je hart. Er is een sterke verbinding met iets willen. Het is een gevoel dat je door je hele lichaam kan voelen. We herkennen dit fysieke verlangen vast als je voelt dat je naar een vrouw verlangt. Maar je kunt ook verlangen naar rust, vrede en harmonie. Verlangens zijn krachtige signalen. Ze geven je behoeftes aan. Om deze te vervullen zal je actie kunnen ondernemen. Daar ontmoet je de buitenwereld.

Er treedt hierbij een diep geworteld paradox op. Dat is dat wij eigenlijk op zoek zijn naar de bevestiging van datgene wat we allang weten in ons hoofd dan dat we ons in het onbekende laten verrassen door iets nieuws. Dus je verkiest vaak een oude

bekende overtuiging en pijn boven een onbekend verlangen. Gelukkig zijn verlangens erg sterk en blijkbaar willen ze er soms uit om iets waar te maken, iets te creëren, neer te zetten. Dat je het toch doet en je niet laat hinderen door je angsten en overtuigingen. Probeer de onzekerheid over de toekomst hierin te omarmen.

Dus de eerste modus is dat je de overtuigingen ziet. Dat je het patroon misschien ziet, is de tweede stap. De eerste is het besef dat je overtuigingen zoals ieder mens hebt. Ieder mens heeft helpende overtuigingen en heeft belemmerende overtuigingen. Daar is niks mis mee. Het gaat er wel om dat je dat een beetje op zicht hebt. Het tweede is dat je daar een patroon in ziet bij jezelf. Dus blijf ik nou zitten op mijn stoel of kom ik in actie? Wint bij jou het verlangen naar het onbekende of de belemmerende overtuiging van het bekende?

OPDRACHT

Welke verlangens heb jij? Wat voel je van binnen dat je werkelijk wilt ervaren? Wat drijft jou voort? Als je tijd, geld, energie en middelen genoeg had, wat zou je doen? Wat houdt je tegen? Welke beperkingen leg je jezelf op? Schrijf het op in je notebook.

HOOFDSTUK 5

Alles is energie

Les 1 Diverse vormen van energie
Les 2 Lichaamsbewustzijn (je lichaam als antenne)

LES 1

Diverse vormen van energie

Alles om ons heen, inclusief onszelf, bestaat uit energie. Dit is geen nieuw inzicht; al sinds de dagen van Einstein en de ontdekkingen in de kwantumfysica weten we dat alles in de kern energie is.

In het Oosten hebben ze al eeuwenlang begrepen dat seksuele energie de meest krachtige energie is die constant door ons heen stroomt. Het is een permanent aanwezige kracht die, als je fijnmazig afstemt, voortdurend voelbaar is. Het is de sleutel tot een dieper begrip van de energie die ons omringt en die we zelf genereren.

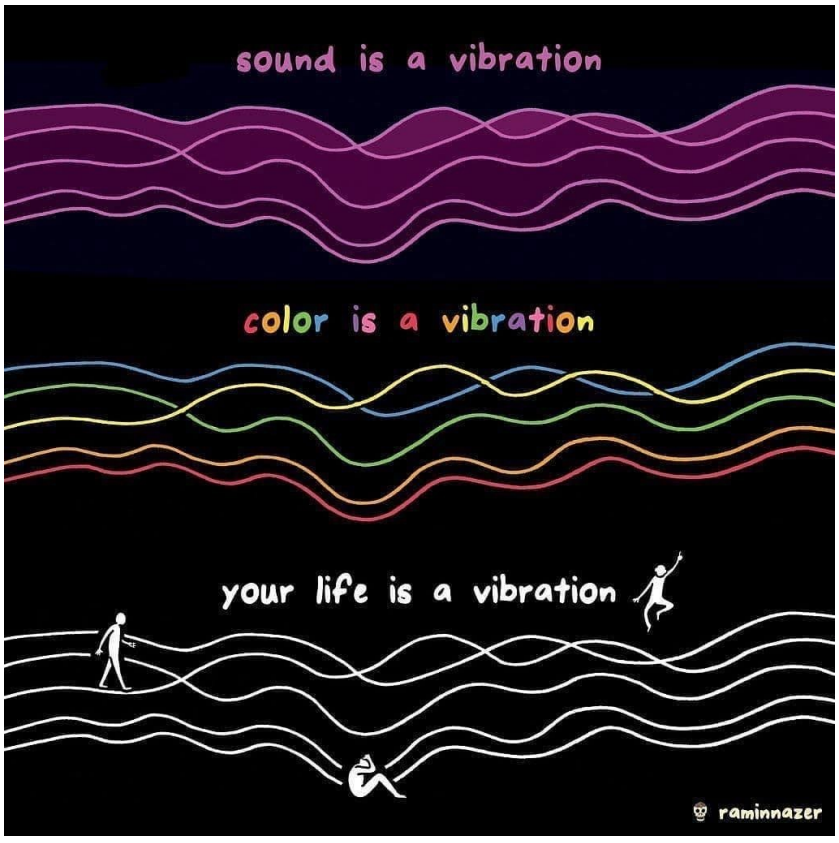
Energie manifesteert zich op verschillende manieren. Neem het als een natuurkundig verschijnsel. Alles om ons heen heeft een trilling op een specifieke frequentie. Elektriciteit heeft bijvoorbeeld zijn eigen frequentie, gemeten in hertz (Hz), wat eenvoudigweg de snelheid van het heen en weer bewegen is. Geluid is een trilling op een bepaalde frequentie die we kunnen horen omdat ons gehoor beperkt is tot het waarnemen van veranderingen tussen 20 en 20.000 Hz. Weet wel dat dit slechts een fractie is van de totale schaal van frequenties; veel ervan nemen we simpelweg niet waar omdat onze zintuigen daar niet op zijn afgestemd.

Energie is overal om ons heen en heeft invloed op ons op manieren die we ons misschien niet realiseren. Zelfs wat we tot ons nemen, zowel letterlijk als figuurlijk, is energie. Voeding is energie. Denk aan de films die je bekijkt, de muziek die je beluistert, de natuur die je omringt. Al deze dingen dragen bij aan de energie die je ervaart.

Denk ook aan je ademhaling als een constante bron van levensenergie, vanaf het moment dat je voor het eerst op deze aarde ademhaalde tot je laatste adem. In de yogafilosofie wordt dit Pranayama genoemd - het bewust beheersen van de ademhaling om levensenergie op te nemen.

Kun je de energie in jezelf voelen? Heb je ooit de energie in een kamer ervaren, tussen mensen? Of heb je wel eens de energie gevoeld die bij een concert of een voetbalwedstrijd aanwezig is? Het verschil in energie tussen goede en minder goed seks? Allemaal vormen van energie die in de interactie tussen mensen wordt gecreëerd.

Laten we eens kijken naar een simpele inventarisatie van wat mannen aangeven wat energie kost en wat energie geeft. Dingen ons energie kosten zijn bijvoorbeeld angst, iets moeten, gezeur, lamlendigheid, gevangen voelen, mensen die niet willen, alcohol, sporten (fysiek), overtuigingen, bij vooruitgang op de rem trappen. Aan de andere kant geven moed, plezier, verbinding, succes, creativiteit, lachen, gezonde voeding, goede slaap, sporten, goede seks en humor en lol ons energie.



Als we praten over negatieve energie kun je denken aan alles wat je binnen krijgt dat een negatief effect op je welbevinden heeft. Wie geef jij een lidmaatschap op jouw energie? Om jezelf een beetje te beschermen is het belangrijk om een gezonde muur

op je heen te bouwen, sommigen spreken over een gezond aura waar je zelf kiest wat je binnen laat en wat niet. Moeilijk misschien, wel iets om op te letten.

Soms kun je misschien zelfs constateren dat de wereldenergie voelbaar is. Het is tumultueus in de wereld, veel veranderingen en transformaties vinden plaats. Sommigen zeggen dat we in een overgang zitten naar een nieuw tijdperk. Dit gaat niet zonder chaos. Het is lastig in een marketing wereld van overweldigend negatief nieuws waarin alles harder, sneller en voller wordt. De energie heeft een negatieve uitwerking op ons. De energie is uit op conflict, een achterhoedegevecht van grote ego's. Het verzet tegen vrede, tegen liefde vindt nog wel even plaats. Ook dat is nodig als we bedenken dat we allen ten diepste onszelf willen ervaren. Daar hebben we alle ervaringen voor nodig, hoe vervelend we dat misschien ook mogen duiden.

Het antwoord op deze ontwikkelingen is dat je meer kan vertragen, verstillen en verzachten. Je meer laat leiden door je innerlijke autoriteit dan dat je dat uit handen geeft aan een externe autoriteit. Ondanks de negatieve impulsen je zachte kern tevoorschijn laat komen en toe laat. En tevens jezelf te beschermen tegen alle impulsen, op alle niveaus die je ervaart. Om vanuit daar je eigen koers te bepalen. Om jezelf en de dierbaren om je heen te steunen, jezelf verder te ontwikkelen en het voorbeeld in energie en frequentie te zijn die jij en anderen verdienen.

Begrijpen dat alles om ons heen bestaat uit energie, trilling en frequentie, opent je deur naar een dieper begrip van jezelf en je relaties om je heen. Het stelt je in staat om bewust keuzes te maken die je energie verhogen en je welzijn bevorderen. Het is geen esoterisch concept, het is bewezen wetenschap van hoe de wereld werkt, toegankelijk gemaakt in eenvoudige termen die we allemaal kunnen begrijpen.

OPDRACHT

hou de komende tijd bij wat je energie geeft. En wat je energie kost. Welke keuze maak je? Is er iets dat je zou willen veranderen?



LES 2

Lichaamsbewustzijn (je lichaam als antenne)

Om te leren werken met energie is het van belang dat je omarmt dat alles energie is. Om de energie in en om je heen te leren voelen kun je je daar bewust van worden. Een goed startpunt hiervoor is om je lichaam te zien als een ontvanger en doorgeefluik van energie. De levensenergie die door je heen stroomt is soms zo subtiel dat je lichaam, dus jij als ontvanger, het niet opmerkt. Dat is goed als het gaat om het buiten houden van negatieve energie. Maar het is jammer dat je dat ook ontgaat van de energie die zo krachtig is dat het leven geeft aan alles op deze planeet.

Om je lichaam meer in te zetten als ontvanger voor energie is het aan te bevelen je meer bewust te worden van je lichaam. Dit lichaamsbewustzijn zorgt er voor dat je deze ontvanger, dit kanaal, meer opent. Daarnaast heeft het direct als neveneffect dat het je hoofd meer in balans brengt met je lichaam, je mind-body balans wordt gelijkwaardiger, de dominantie van je hoofd wordt hiermee minder. We hebben ons te veel aangeleerd om ons lichaam niet meer waar te nemen, een overlevingsstrategie om angst uit te bannen.

Lichaamsbewustzijn is het vermogen om te begrijpen waar ons lichaam zich in een ruimte bevindt, hoe ons lichaam beweegt, wat verschillende lichaamssignalen betekenen en hoe ons lichaam er voor onszelf uitziet. Lichaamsbewustzijn kan onderverdeeld worden in vier categorieën:

- Een affectief deel; dit omvat de emoties en gevoelens,
- Een perceptueel deel; dit omvat de waarneming en beleving van het eigen lichaam,
- Een cognitief deel; dit omvat de gedachten en overtuigingen en
- Een gedragsmatig deel, dit omvat het gedrag en reacties.

In onze westerse samenleving leven we vaak in ons hoofd, onze gedachtewereld. Dit, terwijl contact met je lichaam voor veel zaken van belang is. Als je je lichaam namelijk niet voelt, neemt het hoofd, dus je gedachten het veel makkelijker over. Je voelt je emoties niet goed en dat maakt ook dat wederom gedachten en controle willen houden de overhand krijgt. Lichaamsbewustzijn is onder andere nodig om te kunnen ontspannen en te genieten van dingen, je emoties te kunnen voelen en te hanteren, je grenzen te voelen en je intuïtie te versterken. Ook is het een belangrijke basis om stress beter te reguleren.

Een aantal manieren om aan de slag te gaan met het ontwikkelen van lichaamsbewustzijn als pad naar het hart en om energie meer geïntegreerd te maken in je leven zijn de volgende:

Ademwerk; Word je bewust van je ademhaling. Waar haal je adem? Adem je door je neus of door je mond? Adem je in je borst of in je buik? Adem je snel of langzaam? Ademwerk is een methode om bewust te leren ademen. Doorgaans zijn we ons niet bewust van onze ademhaling, iets wat we vanaf het begin van onze geboorte tot onze dood iedere dag zo'n 25.000 keer doen. Door middel van verschillende ademhalingsoefeningen kunnen we onze fysieke, mentale en emotionele toestand verbeteren en ons lichaam en geest weer in balans brengen. Zo is ademwerk een krachtige manier om stress en angst te verminderen en kan het ook helpen bij het verlichten van fysieke pijn en het verbeteren van je slaapkwaliteit. Ademwerk heeft een lange geschiedenis en wordt al duizenden jaren beoefend in verschillende culturen en tradities. De oude yogi's en boeddhisten waren zich bewust van de kracht van de ademhaling en gebruikten deze als een tool om hun geest tot rust te brengen en hun bewustzijn te vergroten. Ook in het oude China werd ademwerk al gebruikt in de traditionele geneeskunde om verschillende gezondheidsproblemen te behandelen. Tegenwoordig wordt ademwerk wereldwijd beoefend en is het een

belangrijk onderdeel geworden van veel meditatie- en yoga-praktijken. Het is aan te raden een keer een workshop Ademwerk te volgen.

Dansen; Dansen en theater verbetert de sociale verbondenheid tussen mensen. Mede omdat dansen het lichaamsbewustzijn verbetert en bijdraagt aan het fysieke zelfvertrouwen. Dansen verbetert het geheugen, je balans en concentratie. Dit komt omdat bewegen op muziek zo'n positief effect heeft op de hersenen. Dansen vermindert angst en depressie. Dansen draagt ook onder meer bij aan lenigheid, kracht, conditie en lichaamshouding. Ga regelmatig dansen.

Body scan; Voel je lichaam. Check regelmatig hoe je je voelt. Leer je lichaamssignalen kennen. Voelt je lichaam gespannen of ontspannen? Warm of koud? Hoe klinkt je stem? Praat je snel of langzaam? Hoe is je zicht? Zie je alle kleuren helder of zie je wazig? Maak een lijst van jouw lichaamssignalen. Welke signalen horen bij ontspanning en op je gemak zijn? Welke signalen horen bij stress en angst? Waar voel je dat in je lichaam? Welke bij uitputting? Hoe voelt dat?

Ijsbaden en koud afdouchen; deze geven een energieboost en het werkt verfrissend. Je ervaart door kou meer geluk. Het bevordert je bloedsomloop. Het gaat een droge huid tegen. Je lichaam kan zich beter warmen. Het versnelt het herstel van spieren en verlicht pijn. Het vermindert stress en je komt beter in slaap. Uit onderzoek blijkt dat mensen die dagelijks koud douchen 29% minder vaak ziek worden. Als je koud afdoucht gaat je bloed gaat sneller stromen. Dit geeft je immuunsysteem (het natuurlijke afweersysteem van je lichaam) een boost. Probeer je na een warme douche even koud af te douchen. Of probeer eens (onder begeleiding) een ijsbad en zie wat het met je doet.

Chanten (zingen) is iets wat je veel in het Tibetaanse Boeddhisme en in de yoga traditie tegenkomt. De bekendste is het OM (A-U-M) geluid, het omvat het spectrum van alle klanken. Het geluid staat voor creatie, behoud en bevrijding. Waarom is dit relevant in het kader van lichaamsbewustzijn? Het brengt ons in contact met innerlijke veiligheid en vertrouwen en met een hier en nu bewustwording en wijsheid. Het lichaam voelt levendiger en is meer ontspannen. Probeer eens langzaam de klank A-U-M hardop te zeggen.

Mediteren; Door elke dag een moment in stilte door te brengen, gaat een mens meer vreugde en rust ervaren. Mediteren doorbreekt de stroom van gedachten en zorgt ervoor dat de liefde meer kan stromen vanuit het hart. Mediteren versterkt de gezondheid en de innerlijke balans. Je komt door meditatie meer in je kracht en je vindt antwoorden in jezelf door ruimte te maken en de weg naar binnen te gaan. Wetenschappelijk is aangetoond dat niet alleen de geest rustiger wordt, maar

dat meditatie ook een groot effect heeft op de lichamelijke balans. Leer te mediteren, begeleiding hierbij is zeer aan te raden.

Mindfulness; Door mindfulness word je bewuster van jezelf. Hoe je gedachten en op welke manier je gedachten je beïnvloeden. Welk type gedachten vaak voorbijkomen. Of je oordelend of mild naar jezelf en anderen kunt kijken. In hoeverre jij je grenzen voelt en daarna handelt. In hoeverre je afgaat op je intuïtie of dit negeert. Het geeft zicht op je automatische neigingen en door dat bewustzijn ontstaat er ruimte voor bewustere keuzes en gedrag. Een mindful houding help in het realistischer kijken naar zaken, je gedachten gaan niet langer met je aan de haal.

Tantra; De essentie van tantra is lichaamsbewustzijn, aanwezig te zijn in je lijf. Hierbij is de kern om in het hier en nu aanwezig te zijn en te voelen in plaats van op de automatische piloot te leven. Het is met aandacht het plezier in jezelf ontdekken en inzetten bij wat het ook is dat je doet, al dweil je de vloer. In de tantra geef je geen woorden aan emoties, maar oefen je in het transformeren van emoties in energie. Je komt sneller uit je hoofd, in je lichaam. Je wordt je bewuster van je zintuigen, je ademhaling, waar het in je lichaam blokkeert en waar het stroomt. Precies in die verbinding tussen hoofd, hart en lichaam helpt je om authentiek, energiek en gelukkig te zijn. Seks beslaat ongeveer 5% van de tantraleer maar heeft in het Westen de meeste aandacht gekregen.

OPDRACHT

Oefen als je in bed ligt de Vierkants ademhaling. Adem 4 tellen in, houdt je adem 4 tellen vast, adem 4 tellen uit en houdt je adem weer 4 tellen vast. Bemerk dat er tussen een in- en uitademing een pauze zit. Als je het wat gemakkelijk af gaat kun je het aantal tellen verhogen. Adem altijd langer uit dan in. Je voelt je direct rustiger en je hartslag neemt direct af.

OPDRACHT

Doe minstens 2 keer per dag een body scan. Voel bewust je hele lichaam. Waar voel je spanning, waar voelt het los? Ga na of er een verband is met je stemming, deadlines, stress of misschien wel met mooie momenten. Hou het bij in je notebook zodat je de voortgang in de tijd kan opmerken.

HOOFDSTUK 6

Masculiene en Feminiene Energie

Les 1 Over mannelijke en vrouwelijke energie
Les 2 De Polariteitsscan

LES 1

Over mannelijke en vrouwelijke energie

De Zwitserse psycholoog en psychiater Carl Gustav Jung, (1875-1961) heeft onderzoek verricht met zijn concept van anima en animus. Zijn stelling is dat elke vrouw een mannelijke kant heeft, de animus, en elke man een vrouwelijke kant, de anima. Zijn stelling is dat de meesten van ons deze aspecten vergaand hebben onderdrukt en zouden daarmee in het reine moeten komen. De woorden mannelijk en vrouwelijk zijn in onze cultuur emotioneel sterk beladen, maar als wij de diepere betekenis ervan onderzoeken, zullen wij zien dat we onszelf beter kunnen begrijpen.

In de oosterse leer van Shaivism, een samentrekking van Shiva en Shakti, wordt het concept van mannelijke en vrouwelijke energie vaak gezien als een symbolische en filosofische benadering van de dualiteit en complementariteit in het universum. Shiva vertegenwoordigt de mannelijke energie, terwijl Shakti staat voor de vrouwelijke energie. Shiva staat voor de statische energie, onveranderlijk in bewustzijn en wijsheid. Shakti vertegenwoordigd de dynamische creatieve energie die voortdurende in beweging is. Het begrijpen en integreren van deze energieën wordt onder meer in de tantraleer beschouwd als een pad naar spirituele groei en zelfrealisatie.

Yin en yang zijn fundamentele concepten in de Chinese filosofie, met name in het taoïsme. Ze staan voor de dualiteit van het universum en symboliseren complementaire, tegenovergestelde krachten die samen een geheel vormen. Je kent het Yin-Yang teken vast wel. Yin is de passieve en ontvankelijke energie, Yang de actieve, expressieve mannelijke energie. Yin en Yang zijn complementair en bestaan

binnen ieder individu. Het zijn dynamische krachten die voortdurend in evenwicht zijn.

Succes in onze Westerse maatschappij en in het bedrijfsleven is de afgelopen decennia gebouwd op masculiene kwaliteiten als moed, zelfverzekerdheid, doelgerichtheid, macht, prestatiegerichtheid, mentale kracht, zichtbaarheid en assertiviteit. Deze zeer waardevolle kwaliteiten hebben ons ver gebracht, daarnaast is het ook zo dat geïnspireerde mensen juist ook veel 'vrouwelijke' kwaliteiten of feminiene energie hebben, zoals zelfbewustzijn, sensitiviteit, sterk ontwikkelde intuïtie, relatiegerichtheid, scherp waarnemingsvermogen, emotionele en sociale intelligentie, bescheidenheid en zelfregulerend vermogen.

Zouden we het begrip mannelijke en vrouwelijke energie op een traditionele wijze beredeneren, dan kunnen we concluderen dat we ons zelf een grote beperking opleggen. Vrouwen gebruiken vaak alleen hun vrouwelijke- en mannen alleen maar hun mannelijke energie. We kennen ook allemaal mannelijke vrouwen en vrouwelijke mannen. Van binnen is ieder individu echter een compleet mannelijk en vrouwelijk wezen. Voor onze groei als mens, hebben wij beide vormen van energie nodig. De mate waarin je als mens impact hebt is afhankelijk van het inzicht en het bewust kunnen werken met deze verschillende vormen van energie die in een ieder aanwezig zijn. Wanneer de twee energieën met elkaar in balans gebracht worden ontstaat een stap richting een volwassen en zelfbewust mens.

Iedereen heeft mannelijke en vrouwelijke energie. Een ontwikkeld persoon kent deze twee kanten van zichzelf en is in staat hiermee bewust om te gaan. Hierbij kijken we dan ook naar een diepere vorm van diversiteit dan de vorm die we kennen naar de categorisering van geslacht, leeftijd en waarden. We kunnen aandacht besteden aan feminiene en masculiene energie als dieper niveau van de uitingen die we in ons gedrag ten toon spreiden. Door bewust te worden van de dynamiek tussen mannelijke en vrouwelijke energie, krijg je een dieper inzicht in jezelf en anderen, en kun je deze energieën in balans brengen voor een gelukkiger leven.



LES 2

De Polariteitsscan

Heb jij toegang tot je mannelijke en vrouwelijke kant in jezelf? Om een complete man te worden is het van belang dat je zicht krijgt op jouw meest dominante kenmerken, kwaliteiten en eigenschappen. Hierdoor verruim je je inzicht en kun je als je dit wilt andere punten die je ook in je hebt meer naar voren zetten. Het is geen wedstrijd wie de beste zou zijn. Dit is een puur mannelijke benadering. Wel is het zo dat als je meer inzicht en instrumenten tot je beschikking hebt, jij meer opties hebt waarmee je een bewuste keuze kunt maken.

OPDRACHT

Download de Polariteitsscan en vul in in welke mate een eigenschap op jouw van toepassing is. Er is geen goed of fout. Als je klaar bent tel je de uitslagen bij elkaar op en zie je jouw M/V balans. Wat zegt dit over je? Herken je het? Of helemaal niet? Als je een partner hebt, kun je deze vragen om de lijst ook in te vullen. Wissel de uitslagen uit en praat er over. Wat betekent dit? Is er iets wat je zou willen veranderen?

Deze Love in Action raakt de liefde voor jezelf en de ander. Bij het oefenen met je aandachtspunten gaat het ook om de balans. Laat na de bewuste focus en het onder woorden willen brengen (mannelijk) je eigen verwachtingen los. Laat de omgeving en

je gevoel je leiden en wees ontvankelijk voor en geef je over aan alles wat tot je komt (vrouwelijk).

DOWNLOAD DE POLARITEITSSCAN

Open het werkblad op mmo.nl (pdf)

Sommige mannen hebben een hogere masculiene en sommigen hebben een hogere feminiene energie. De balans hiertussen geeft wel een indicatie in hoeverre je gemakkelijk toegang hebt tot een bepaalde kwaliteit. Als een score heel laag is, zal dit de kant zijn die je het meest lastig vindt om uit jezelf te halen of toe te laten in jezelf.

In een romantische relatie dient er sprake te zijn van enige mate van polariteit. In onze huidige maatschappij ligt het gevaar op de loer dat vrouwen de neiging ontwikkelen hun mannelijke energie meer in te zetten en mannen veel nadruk gaan leggen op de ontwikkeling van hun vrouwelijke energie. Hiermee is het risico aanwezig dat de polariteit (+/-) afneemt waardoor de passie afneemt.

De polariteitsscan is een praktische oefening om de balans tussen mannelijke en vrouwelijke energie in jezelf te ontdekken. Door deze scan krijg je inzicht in welke aspecten van jezelf dominant zijn en waar er ruimte is voor groei. Het doel is niet om bepaalde energieën als goed of fout te bestempelen, maar om bewuste keuzes te maken over hoe je deze energieën in evenwicht kunt brengen voor een meer harmonieus en vervuld leven.

HOOFDSTUK 7

Liefde en intimiteit

Les 1 Liefde, matching en fasering in relaties
Les 2 Intimiteit en je erotische blauwdruk
Les 3 Intimiteit op een dieper niveau

LES 1

Liefde, matching en fasering in relaties

De liefde is een mysterieus fenomeen. Het is niet voor niets dat de meeste liedjes en kunst over de liefde gaan. Een schijnbaar ongrijpbaar iets waar we voortdurend naar verlangen. We denken liefde te kunnen definiëren en bevatten maar merken steeds dat we daarin tekort schieten. Liefde is ondoorgrondelijk maar levensnoodzakelijk.Dirk De Wachter, een bekende Belgische psychiater en psychotherapeut, beschrijft in zijn boeken, waaronder "Liefde. Een onmogelijk verlangen?" en "De kunst van het ongelukkig zijn", net wat andere ideeën over liefde en menselijke verbondenheid.

Zijn centrale boodschap draait om de cruciale rol van authentieke verbondenheid met je partner voor een gezond en bevredigend leven. Volgens hem kan het hedendaagse streven naar individualisme leiden tot een gevoel van eenzaamheid, wat het belang van diepgaande relaties alleen maar belangrijker maakt. Je moet het samen doen.

In zijn reflecties wijst hij op het feit dat partners vaak onrealistische verwachtingen koesteren van perfecte liefdesrelaties. Deze idealen, benadrukt hij, kunnen tot teleurstelling leiden wanneer de realiteit niet aan deze perfecte beelden voldoet.

Hij pleit voor een realistische kijk op relaties, waarbij het essentieel is om de imperfecties van zowel jezelf als je partner te omarmen. Hij benadrukt tevens het belang van persoonlijke, offline omgang en het actief investeren in je relatie. De digitalisering van communicatie kan oppervlakkigheid in verbindingen in de hand werken.

Een opmerkelijk standpunt van De Wachter is dat het gezamenlijk ervaren van ongeluk in een relatie normaal is. Hij stelt dat het delen van moeilijkheden en pijn kan leiden tot een dieper begrip en een versterkte verbondenheid tussen partners. ’Laat ons ongelukkig zijn’ is zijn oproep. Hij spoort aan tot een realistische kijk op liefde, acceptatie van gebreken, actieve betrokkenheid in echte liefdesrelaties en het vermijden van oppervlakkigheid om een vervullend liefdesleven te hebben.



Om liefde enigszins handen en voeten te geven om het praktisch te maken en er over te kunnen communiceren, kom we al snel uit Bovenkant formulier

bij het model van psycholoog Robert J. Sternberg. In zijn model vormen passie, intimiteit en toewijding de drie pijlers van liefdesrelaties. Deze elementen, ook wel bekend als de "Driehoekstheorie van de Liefde," spelen een cruciale rol in het begrijpen van de dynamiek en ontwikkeling van romantische verbindingen.

Passie vertegenwoordigt de intense aantrekkingskracht en opwinding die partners voor elkaar voelen. Het omvat verlangen, fysieke aantrekkingskracht en de vurige emoties die inherent zijn aan een gepassioneerde relatie. Het staat voor hoe gepassioneerd je relatie is. Seksuele aantrekkingskracht valt hieronder, maar ook hoe blij je wordt als je aan je partner denkt en hoezeer je hem of haar nodig hebt.

Intimiteit, aan de andere kant, verwijst naar de diepe emotionele connectie en het gevoel van verbondenheid tussen twee mensen. Het gaat over gevoelens van verbinding, hoe gehecht je bent aan de ander en de mate waarin je je partner

vertrouwt. Intimiteit heeft in zijn theorie ook te maken met hoe goed jullie met elkaar kunnen communiceren. Dit omvat openheid, kwetsbaarheid en het delen van persoonlijke gedachten en gevoelens.

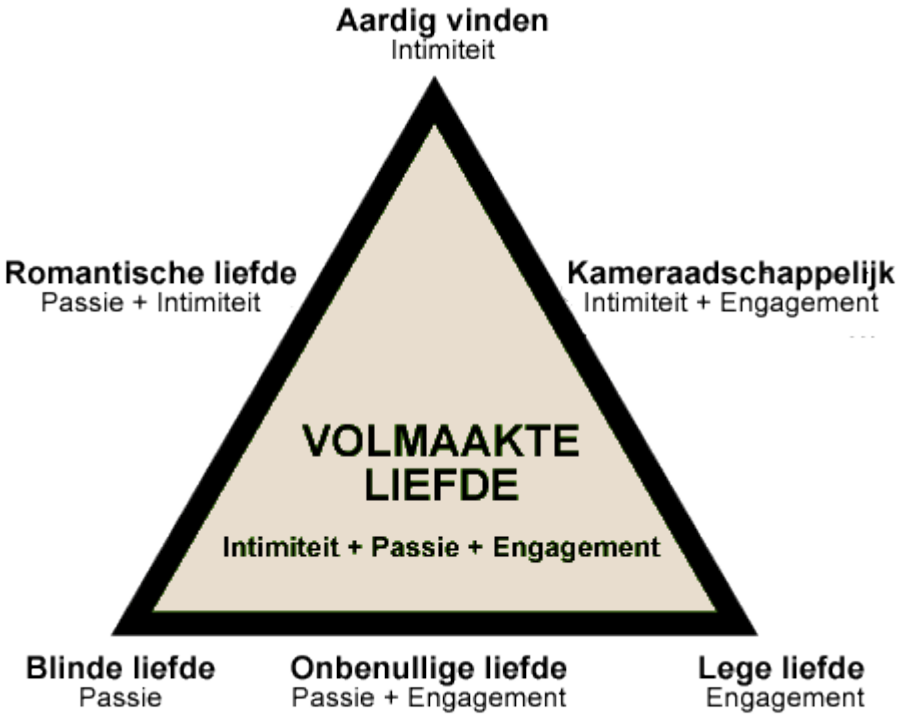
Tot slot is toewijding het fundament om samen een toekomst op te bouwen, ondanks mogelijke hindernissen. Deze component gaat over de mate waarin je je relatie als 'voor altijd' ziet. Toewijding betekent dat je partner en jij echt voor elkaar kiezen. Waar intimiteit en passie onbewust zijn, is toewijding een bewuste keuze. Passie, intimiteit en toewijding zou je kunnen zien als het met elkaar verbinden op fysiek-, emotioneel en rationeel niveau.

Op basis van de aan- en afwezigheid van de 3 verschillende componenten van de liefde identificeren we vervolgens 8 mogelijke liefdescombinaties:

- Geen van de 3 componenten: geen of onverschillige liefde
- Intimiteit: vriendschap
- Passie: verliefdheid
- Toewijding: lege liefde
- Intimiteit + passie: romantische liefde
- Intimiteit + toewijding: metgezellen
- Passie + toewijding: dwaze liefde
- Intimiteit + passie + toewijding: complete liefde

Verschillende combinaties van deze 3 elementen leiden dus tot verschillende soorten liefde. Enkel intimiteit is hetzelfde als iemand mogen. Enkel passie noemt hij verdwaasde verliefdheid. Enkel toewijding is lege liefde. Intimiteit plus passie zonder toewijding is romantische liefde. Intimiteit plus toewijding zonder passie is vriendschappelijke liefde. Passie plus toewijding zonder intimiteit is dwaze liefde. En intimiteit plus passie plus toewijding is volledige of complete liefde.

Visual Driehoekstheorie



De balans tussen deze componenten is cruciaal voor een gezonde en duurzame relatie. Een overmatige focus op passie zonder intimiteit en toewijding kan leiden tot oppervlakkige verbindingen, terwijl te veel nadruk op toewijding zonder passie en intimiteit kan leiden tot een gebrek aan passie en verveling. Het vinden van de juiste balans is een delicaat evenwicht dat verschuift naarmate de relatie evolueert. Bij elke liefdescomponent horen dus weer andere gevoelens en emoties. Een relatie waarin intimiteit, passie én toewijding een rol spelen, noemt Steinberg complete of volmaakte liefde.

De fasering van deze componenten volgt vaak een natuurlijke progressie in een liefdesrelatie. In het begin kan passie overheersen, aangezien de partners elkaar ontdekken en de aantrekkingskracht vaak op zijn hoogtepunt is. Na verloop van tijd ontwikkelt zich intimiteit als partners zich meer openstellen voor elkaar en een diepere emotionele band vormen. Toewijding groeit geleidelijk aan, en het besef van een gezamenlijke toekomst wordt sterker.

Bij het matchen met een partner is het belangrijk om niet alleen oppervlakkige overeenkomsten te overwegen, maar ook de compatibiliteit op het gebied van passie, intimiteit en toewijding. Communicatie over verwachtingen en waarden is essentieel om ervoor te zorgen dat jij en je partner op één lijn liggen en een gezonde basis kunnen opbouwen. Het begrip van elkaars behoeften op het gebied van passie,

intimiteit en toewijding kan helpen bij het creëren van een diepe en vervullende relatie.

In een werkelijke bewuste relatie gaat het ook over grenzen loslaten, en het loslaten van ons gevoel van zelf – het schild om ons hart. Dat heb je jarenlang opgebouwd, inclusief conditioneringen, en is moeilijk om los te laten. Maar dat is nodig, want wat je wilt is complete overgave aan het hart van een ander, en nog belangrijker: complete overgave aan liefde, wat dieper is dan jullie persoonlijke voorkeuren, waar je nu door geleefd wordt. Overgenomen worden door liefde zelf en volledig kunnen ontspannen in het extreme mannelijke of het extreme vrouwelijke.

Ondanks dat de fasering in een verbinding groeit volgens een soort natuurlijk proces, gaat het zoals alles in het leven met ups en downs gepaard. Na een mindere periode kunnen gevoelens voor elkaar niet alleen terugkomen, ze kunnen ook verdiepen. Verliefdheid in het begin van de relatie overkomt je. De fase van de zogenaamde romantische liefde waarin alles nieuw is duurt gemiddeld 15 maanden. Daarna treedt er een verschuiving op naar een meer volwassen liefde waarbij het om meer gaat dan de vlinders in je buik, het gaat daarbij om het vervullen van je diepste behoeften en verlangens.

Stel je verwerkt samen zoiets pijnlijks als vreemdgaan, bedrog of helemaal uit elkaar gegroeid zijn en je wilt het verliefde gevoel weer terug. Dan is het van belang dat je aan vertrouwen en veiligheid werkt naar elkaar. Basisvertrouwen is een voorwaarde voor een liefdevolle relatie. En dat nog eens in de wetenschap dat je de ander nooit volledig zal kennen. Het anders zijn is een kenmerk van liefde maar met alleen woorden kom je er niet. Werkelijke geliefden blijven streven naar het elkaar leren kennen. Dat verlangen houdt de liefde aan de gang. Als je de ander hetzelfde wil maken als jijzelf is dat het omgekeerde van liefde. Je wilt de ander vormen naar een model dat je zelf in je hoofd hebt. Als je allebei in vrijheid aan jezelf werkt, kun je de ruimte en basis creëren om vanuit daar een diepe verbondenheid aan te gaan. Blijf dus altijd aan je eigen groei werken, de basis van alles.

In het kiezen op wie we verliefd worden zijn we overigens niet zo vrij als we wel vaak denken. We zijn namelijk onderworpen aan talrijke biologische en sociaal-culturele factoren die buiten onze controle liggen en waar we ons dikwijls niet van bewust zijn. Het magazine National Geographic heeft bijvoorbeeld testen gedaan waarbij men witte t-shirts ophing aan een waslijn zodat vrouwen er aan konden ruiken. Op die manier wilden ze bepalen wat de ideale match voor haar zou zijn. De geur van het t-shirt waar ze voor koos, bleek van de man te zijn van degene waar de vrouw op ‘viel’. In dat opzicht zijn we nog dierlijker dan we zelf durven toegeven. Dit soort inzichten zijn misschien niet zo romantisch maar het is wel fijn om je bewust te worden dat er

meer processen belangrijk zijn voor een juiste match dan alleen maar die eerste fysieke aantrekkingskracht.Als man zijn er verschillende dingen die je kunt doen om een langdurige liefdesrelatie te onderhouden en de liefdesdriehoek van passie, intimiteit en toewijding in balans te houden. Hier zijn enkele eenvoudige tips en voorbeelden:

1. **Passie: Houd de vlam brandend**
   - **Verras haar:** Af en toe een kleine verrassing, zoals bloemen of een lief briefje, kan de passie levendig houden. Geef haar complimenten.
   - **Toon genegenheid:** Fysieke aanraking, zoals knuffels en kussen, laat zien dat je nog steeds gepassioneerd bent.
2. **Intimiteit: Luister en deel**
   - **Luister actief:** Neem de tijd om echt te luisteren naar wat ze te zeggen heeft. Dit creëert een gevoel van intimiteit en verbondenheid.
   - **Deel je gedachten:** Wees open over je gevoelens en gedachten. Intimiteit groeit wanneer beide partners zich kwetsbaar durven opstellen.
3. **Toewijding: Investeer in de toekomst**
   - **Maak plannen samen:** Bespreek en maak plannen voor de toekomst. Dit kan variëren van weekenduitjes tot langetermijn doelen.
   - **Wees betrouwbaar:** Kom je beloften na en wees er voor haar, vooral in moeilijke tijden. Betrouwbaarheid en consistentie versterkt de toewijding.
4. **Onderhoud de balans: Communiceer**
   - **Praat over verwachtingen:** Open communicatie over wat jullie beiden verwachten in de relatie is essentieel voor een goede balans.
   - **Neem de tijd voor elkaar:** In het drukke leven is het belangrijk om bewust tijd voor elkaar vrij te maken. Plan bewust een date night of uit eten gaan.
5. **Blijf groeien samen: Leer en evolueer**
   - **Blijf investeren in jezelf:** Persoonlijke groei draagt bij aan de gezondheid van de relatie. Blijf werken aan je eigen missie, doelen en interesses.
   - **Groei dynamisch als partners:** Relaties veranderen na verloop van tijd. Blijf openstaan voor veranderingen en evolueer samen als een team.

Wees je bewust dat elke relatie uniek is, en het is belangrijk om te begrijpen wat specifiek voor jullie beiden werkt. Door actief te blijven investeren in passie, intimiteit en toewijding, kun je de basis leggen voor een langdurige en bevredigende liefdesrelatie.

OPDRACHT

Schrijf om je te uiten een brief aan je partner. Je mag schrijven wat je wilt. Hier zijn enkele kapstokjes die je kunt gebruiken en aanvullen. Je brief begint met 'Lieve....' Wissel de antwoorden uit met je partner.

- ik waardeer je omdat...
- ik voel me aangetrokken tot je...
- Wat ik leuk aan je vind is...
- Wat ik lastig vind is...
- Waar ik in geloof bij ons is...
- Wat ik bijzonder van ons samen vind is...
- Wat ik zo aantrekkelijk vind van je is...
- Waar ik opgewonden van word is...
- Wat mijn verlangen is is...
- Kan je minder...
- Kan je meer...
- Zullen we...

LES 2

Intimiteit en je erotische blauwdruk

Seks versterkt het immuunsysteem. En dat systeem komt goed van pas in deze tijden. Tijdens seks maak je namelijk antilichaampjes aan die bacteriën en infecties buiten de deur houden. Als je langere tijd geen seks hebt dan staakt dit proces helaas en gaat je immuunsysteem omlaag.

Wanneer partners op een dag veel persoonlijke informatie met elkaar hebben gedeeld, goed naar elkaar hebben geluisterd en elkaar hebben gesteund, ervaren ze meer intimiteit in hun relatie.

Mannen willen van nature eerst een activiteit ondernemen, vrouwen willen liever eerst praten. De man wil seks om tot verbinding te komen, de vrouw wil eerst praten en daarna seks. De energie van verbinding loopt bij de man omhoog, het begint in het geslacht en volgt dan de weg naar het hart. Bij vrouwen dient het hart zich eerst te openen alvorens de energie naar het geslacht beneden stroomt.

Intimiteit is wat anders dan seks. Onder intimiteit verstaan we contact en verbondenheid met elkaar. Het houdt in dat je open bent en kwetsbaar bent over je gedachten en emoties en je partner laat zien hoe je je voelt en wat je hoop en dromen zijn. Voorbeelden van intimiteit zijn knuffelen, een arm om je heen, hand-in-hand wandelen, het delen van je gevoelens in een gesprek of het delen en creëren van gezamenlijke ervaringen. Door inzicht te krijgen in wat het betekent om intiem te zijn, kun je niet alleen betere relaties met anderen opbouwen, maar ook een diepere verbinding met jezelf creëren.

Om de communicatie wat gemakkelijker te maken om over seks met je partner van gedachten te wisselen waar jouw behoeftes liggen, zijn er aantal 'classificaties' van intimiteit, ook wel je Erotische Blauwdruk genoemd, ontwikkeld door Jaiya. Deze varieert van wat grovere energie naar heel subtiele en verfijnde energie. Kijk maar even waar jouw voorkeur naar uitgaat. Wij mannen zijn doorgaans het meest vertrouwd met de seksuele blauwdruk, gelukkig heb je meerdere lagen in je, ook hier gaat het om de balans. Onthoudt dat alles goed is, alles mag er zijn. In volgorde van grof naar subtiel kan je onderscheiden:

- Kink; brengt hitte, taboe en creativiteit in seksuele ervaringen. Is in staat om grote hoogten van plezier, genezing en orgasme te bereiken met psychologisch spel. Kan trainen of kan worden getraind tot een orgasme wanneer hij of zij wil. (grove energie)
- Seksueel; brengt passie en spel in seksuele ervaringen. Wordt gemakkelijk en altijd opgewonden met eenvoudige opties naar orgasmes. Kan door seks krachtige ontlading van stress en spanning ervaren. (opwindende energie)
- Sensueel; brengt een gevoelig volledig lichaam en bewustzijn naar seksuele ervaringen. Is in staat om intens lichaamsbewustzijn en krachtige zintuiglijke orgasmes te ervaren. Kan orgastisch genot ervaren van niet-seksuele sensaties als een natuurlijke high. (subtiele energie)
- Energetisch; brengt diepe emotionele, fysieke en spirituele diepgang in seksuele ervaringen. Is in staat om met het volledige lichaam zonder aanraking meerdere orgasmes te ervaren. Kan veranderende toestanden in zijn ervaren tijdens seks, als een natuurlijke trip. (ijle energie)
- Shapeshifter; is degene die van nature makkelijk shift tussen de verschillende blauwdrukken. Brengt dynamiek, variatie en creativiteit in seksuele ervaringen. Is in staat om alle erotische superkrachten te ervaren en op natuurlijke wijze de ultieme minnaar te worden. Kan van nature genieten en heeft een enorme variëteit en uithoudingsvermogen voor het geven en ontvangen van plezier.

In het Oosten weten ze al heel lang dat seksuele energie de meest krachtige energie is die door ons heen stroomt. Het is permanent aanwezig en stroomt voortdurend door ons heen. Het is de meest krachtige energie die er is, het is verantwoordelijk voor de creatie van alles. Tijdens de seks vindt er een fysieke uitwisseling van energie plaats. Er wordt gezegd dat je de energieën van eerdere partners kunt voelen en dat je daarmee ook deze energie tot je neemt. Wees je bewust met wie je seks hebt.

Seks als handeling kan bevredigend zijn of niet. Voor een vrouw is de gemiddelde vrijpartij te kort om bevredigend te zijn. Een man staat doorgaans snel in vuur en vlam. De vrouw is als water, het duurt langer voor ze aan de kook is. Als je klaarkomt verspil je levensenergie. Een piekorgasme duurt kort, je raakt direct uitgeput (depletion). Niets mis mee maar voel wat er gebeurt. Daarna is de lol er snel af. Misschien kun je de seksuele levensenergie bewust door je heen laten stromen. Door je niet te richten op de prestatie haal je de druk er van af. Daarnaast kun je kegel-oefeningen gaan doen om niet te snel klaar te komen.

Want ben je bij de finish, dan ben je af, zo lijkt het. Een tantrische vrijpartij bijvoorbeeld kan uren duren omdat het meer gaat om de energie. Hier gaat het meer om het bedrijven van de liefde en veel minder over klaarkomen. Niet dat je nou direct tantra hoeft te gaan beoefenen. Maar door de prestatie los te laten en inspanning met ontspanning af te wisselen ervaar je samen meer plezier. Heb je daarna toch zin om naar tot een hoogtepunt te komen, dan maak je het een bewuste beslissing. Ook hier kan je de automatische piloot en het patroon doorbreken. Oefen maar eens met niet klaarkomen en zie wat het met je doet.



Als je meer wilt weten, kijk je de documentaire ‘Seks, Love and Goop’ van het team van de actrice Gwyneth Paltrow. Hierin gaat ze in op de seksuele aantrekkingskracht

in relaties. Met behulp van therapeuten laten ze zien hoe je kunt werken aan het verhogen van ‘seksueel genot en intimiteit’.

OPDRACHT

Doe de Erotic Blueprint om je blauwdruk te bekijken. Er is een gratis versie die je hier kunt doen. Misschien leuk om samen met je partner te doen en te kijken hoe jullie verschillen of overeenkomen?
https://blueprintbreakthroughquiz.com/



LES 3

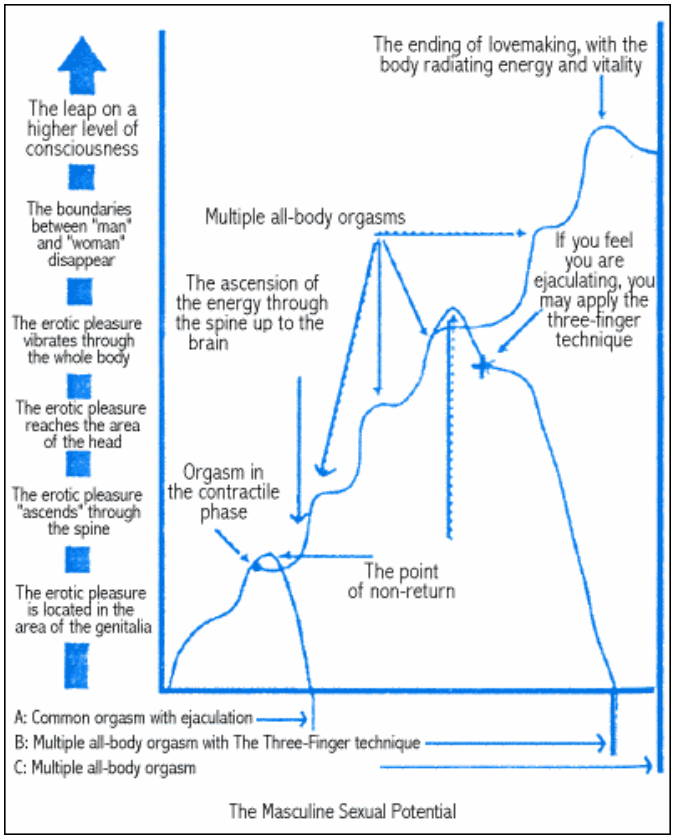
Intimiteit op een dieper niveau

Wil je een diepere verbinding met elkaar dan zijn er diverse manieren om hiermee aan de slag te gaan. Talrijke oefeningen en rituelen zijn beschikbaar. Een manier om dit te doen is om meer af te stemmen op de behoeften van een vrouw, vaak een uitdaging voor een man. Dit hoeft natuurlijk niet altijd maar het is fijn om hiermee te oefenen en op deze manier je repertoire uit te breiden. Kijk eens of deze manier van het starten van intimiteit iets voor jou/jullie is.

Om je repertoire uit te breiden en om naast de reguliere seks meer bezig te zijn met energie en het voelen van sensaties, is het van belang dat je leert te luisteren naar je innerlijke belevingswereld. Voor een man die gewend is aan ‘schurende seks’ is het best een uitdaging om de meer subtielere vormen van sensaties en energie te ontwikkelen. Het wil niet zeggen dat je nooit meer gewone seks zoals je die kent kunt

hebben met elkaar. Het breidt je keuzemogelijkheid gewoon uit naargelang jullie beiden zin hebben om lang te vrijen of misschien snelle seks willen. Je leert bewuster te zijn van wat je voelt in het moment. Je komt meer in je lijf en hart en minder in je hoofd.

Het is handig als je het verschil kent tussen een piekorgasme en een valleiorgasme. Met een piekorgasme zijn we doorgaans wel bekend. We klimmen bijna in een rechte lijn naar ons 'point of no return' en als we daar zijn komen we klaar. Bij een zogenaamd valleiorgasme zorgen we er voor dat we bij zo'n 70% van de opwinding om tot klaar komen te bereiken, we bewust stoppen. Gewoon stoppen. Stoppen met bewegen, stoppen met schuren, gewoon stoppen. We pauzeren en blijven gewoon liggen. In elkaar, naast elkaar, het is allemaal ok. Als je weer een beetje tot rust bent gekomen en je opwinding is afgenomen, kun je weer beginnen met vrijen. Het zal blijken dat je na een aantal keren dit te doen, je boven de 100% opwinding kan komen dan waar je al zou zijn klaar gekomen. Je hebt in de opbouw gewoon een paar plateaus waarin je pauzeert. Gevorderden zeggen hierbij dat ze zelfs bij een plateau in een soort van meditatieve staat komen met elkaar. Je komt als het ware in een orgastische staat.



The Masculine Sexual Potential

Ben je na een paar van deze zogenaamde plateaus zo opgewonden, dan kan je er voor kiezen of je wilt klaar komen of niet. Je bent dan niet een willoos slachtoffer van

de driften van je geslacht maar je kiest zelf of je dit wilt of niet. Als je er voor kiest om niet klaar te komen, verlies je daarbij ook eens geen levensenergie. In de oude TAO leer wordt je immers aangeraden niet te vaak klaar te komen. Er is zelfs voor iedere leeftijd een aanbevolen aantal keren per week om klaar te komen. Er wordt gezegd dat het je vitaliteit verhoogd en je levensduur verlengd als je dit aanhoudt, wie wil dit nou niet?

Wil je meer weten en oefenen, kijk op https://vallei.online/

OEFENING

Een ander Voorspel

Probeer eens iets anders uit met een ander voorspel. De oefening bestaat uit een paar onderdelen van steeds 2 minuten. Simpel en makkelijk. In totaal duurt dit 'voorspel' ongeveer 10 minuten. Je kunt een interval timer zetten op je telefoon van steeds 2 of 3 minuten. Zo weet je wanneer jullie naar het volgende onderdeel gaan.

Waarom wil je dit proberen? Het versterkt direct de intimiteit. Je creëert bewust samen meer verbinding. Variatie, weer eens wat anders. Je laat de dag samen los. Je stemt af op elkaar. Je verbind met 't lijf en kalmeert direct je zenuwstelsel.

Voor je begint zorg je voor een liefdevolle setting. Maak je omgeving een liefdestempel met kaarsjes, fijne geuren of andere zaken. Besteed er aandacht aan. Zorg dat je allebei eerst doucht zodat je alle energie die je hebt meegenomen van je af kan spoelen en je zo zuiver mogelijk met elkaar in contact kan komen.

Het voorspel bestaat uit 4 losse onderdelen:

Deel; vertel om de beurt aan elkaar wat je zo waardeert in de ander. Vertel wat je blij maakt. Benoem waar je dankbaar voor bent. Welk moois zie jij in de ander?

Kijk; kijk diep in elkaars ogen, eyegazing noemt men dat. Zie de ander en laat jezelf zien. In stilte en met zachte ogen. Merk op wat het met je doet. Lach als je wilt, spelen!

Adem; ga tegenover elkaar zitten in kleermakerszit. Houd elkaar vast. Yab Yum kan ook (google zoek maar op). Haal rustig samen adem. Lage langzame diepe buikademhaling. Vul jouw bekkenbodemgebied met lucht.

Zoen; zoen langzaam en intens. Met en zonder de tong. Streel elkaar. Nog geen seks, alleen maar long slow kissing. Neem de tijd, slow down.

Na deze 10 minuten mag je doen wat je wilt. Geniet er van!

Kijk voor verdere oefeningen op het LinkedIn profiel van Sas Steysiger

HOOFDSTUK 8

Communicatie

Les 1 Communiceren over je gevoelens
Les 2 Second Attention voor een verdiepende communicatie
Les 3 Woorden doen er toe
Les 4 Congruentie en Consistentie in je communicatie

LES 1

Communiceren over je gevoelens

Het werken aan je eigen ontwikkeling is een belangrijk ingrediënt om een meer bewuste en volwassen man te worden. Het zorgt er voor dat je meer opties tot je beschikking hebt, dan tot dan toe. De oefeningen die je doet, zijn gericht op de relatie met jezelf. De ontwikkelde persoon, jij als man dus, komt echter ook in contact met anderen. Het proces van in contact komen met een ander gaat over communicatie.

Een manier om je te uiten is communicatie. Door je stem te laten horen kan je laten horen hoe je over iets denkt of voelt. De misvatting is dat communicatie enkel over woorden gaat. We communiceren op vele manieren met elkaar. Van de totale communicatie die we met elkaar hebben, blijkt 7% over woorden te gaan. Je body language, energie en stemtaal nemen de overige 93% in beslag.

De manier van communiceren van mannen is door het ondernemen van activiteiten. Vrouwen zijn doorgaans veel beter in staat om over hun gevoelens te praten, ze groeien er mee op. Een goede bouwsteen van een relatie is goede communicatie. We weten dat wel maar blijkt toch vaak lastig.

Mannen voelen anders dan wel eens wordt beweert, wel degelijk heel goed. Maar ze weten vaak niet wat ze voelen of waar ze dat voelen. Blokkades en verwachtingen zijn hier vaak overheen gelegd, bepantsering is opgelegd ter bescherming van henzelf. De communicatie stokt als het moeilijk wordt.

Worden over zijn gevoelens vragen gesteld dan gaat de innerlijke dialoog met hem aan de haal en wil de man wel de goede antwoorden geven. Deze drang naar perfectie zit de ontwikkeling van het uiten van het gevoelensleven in de weg. Daarbij komt dat de man doorgaans niet gewend is tijd uit te trekken om te praten over zijn gevoel.

Mannen zitten vaak op slot. Omdat ze zich naar binnen trekken, veelal in hun hoofd wonen en omdat er onbewuste blokkades zitten tussen wat ze voelen en wat ze uitspreken. Soms zijn mannen emotioneel onbereikbaar en te herkennen aan afstandelijk gedrag. Ze zijn er fysiek wel maar ze zijn er niet. Mannen die emotioneel onbereikbaar zijn, hebben moeite om over hun diepste gevoelens te praten en hun emoties te uiten.

Om je meer te kunnen uiten is het van belang dat je het gevoelsgebied in jezelf wat scherper op zicht krijgt. Door te gaan oefenen met het voelen van je innerlijke binnenwereld krijg je hier vanzelf meer toegang toe. Bijna de helft van de mannen weet niet wat hij voelt en worden als gevoelsarm gezien.

Het gaat er niet om dat je perfect bent in het communiceren van je gevoelens. Niemand is hierin perfect. Iedere poging hiertoe zal op prijs worden gesteld door je partner. Daarnaast is het ok als je zegt dat je het niet weet. Alles beter dan niet praten en stil in je hoofd blijven zitten. Dit betekent uit contact en uit verbinding.

Oefen jezelf om je uit te spreken over;

- Wat je leuk vindt
- Wat je lastig vindt
- Waar je moeite mee hebt
- Wat je graag anders zou zien

OPDRACHT

Oefen jezelf iedere dag om te voelen. Hoe voel je je? Waar voel je dat? Welke woorden wil je hier aan geven? (alles is goed!). Schrijf het op in je notebook. Is er iets om uit te wisselen met je partner? Als je ergens last van hebt of tegen aan loopt, spreek je uit.

LES 2

Second Attention voor een verdiepende communicatie

Als je weet dat wat je zegt slechts 7% van de communicatie behelst, is het zinvol om ook andere manieren van verbinding en contact maken in de communicatie te bekijken. Een verbluffend simpele maar andere manier om met communicatie om te gaan, wordt aangereikt door Deepak Chopra, een Indiase arts en schrijver over spiritualiteit en geneeskunde die in Amerika woont. Hij heeft veel geschreven en gesproken over onder meer geweldloze communicatie. Een aspect wat hij onder de aandacht brengt is dat we iets minder aandacht zouden kunnen besteden aan wat iemand zegt. Daarentegen zouden we onze aandacht meer kunnen brengen naar wat de ander bedoelt. Hij noemt dit ‘Second Attention’.

Het concept van "second attention" verwijst naar een diepere vorm van luisteren, waarbij de focus niet alleen ligt op de woorden die iemand zegt, maar ook op de intentie, emotie, energie en context achter de woorden. Het idee is om voorbij te gaan aan de oppervlakkige betekenis van de gesproken taal (wat altijd te kort schiet) en aandacht te schenken aan de subtiele signalen en nuances die de ware boodschap van de ander kunnen overbrengen.

Om je balans iets meer naar "second attention" te verschuiven is het nuttig de invloed hiervan te kennen op bepaalde gebieden.

1. **Dieper begrip:** Door te luisteren met "second attention" kun je een dieper begrip ontwikkelen van wat de ander echt bedoelt. Het stelt je in staat om voorbij de letterlijke woorden te kijken en de onderliggende gevoelens, behoeften en gedachten te herkennen.
2. **Empathie:** De verschuiving bevordert empathie, omdat het je in staat stelt om jezelf meer in de schoenen van de ander te plaatsen en de wereld vanuit haar perspectief te zien. Hierdoor ontstaat er een sterkere emotionele connectie.
3. **Verbeterde communicatie:** Door te luisteren met "second attention" verbeter je de algehele communicatie in een relatie. Je kunt misverstanden verminderen en werken aan een open en eerlijke dialoog.
4. **Versterking van relaties:** Het bewust toepassen van "second attention" in je relatie kan bijdragen aan een diepere verbinding tussen jullie. Het laat zien dat je niet alleen de woorden hoort, maar ook de diepere betekenis begrijpt en waardeert.

Door bewust aandacht te schenken aan de "second attention" in communicatie, kun je de kwaliteit van je relatie verbeteren en een diepere verbinding met je partner tot stand brengen. Probeer dus meer te luisteren naar wat de ander bedoelt en minder naar wat zij precies zegt. Hierbij wat tips om "second attention" toe te passen in je communicatie.

- **Mindfulness oefeningen:** Train jezelf om in het moment aanwezig te zijn en bewust te luisteren zonder oordelen, je luistert met een leeg hoofd. Mindfulness oefeningen kunnen helpen bij het ontwikkelen van deze vaardigheid. Het zorgt er voor dat je meer ‘present’, hier en nu, kunt zijn.
- **Actief luisteren:** Herhaal in je eigen woorden wat de ander heeft gezegd om te bevestigen dat je het begrepen hebt. ‘Begrijp ik het goed dat...?’. Dit toont betrokkenheid en geeft de ander de kans om eventuele misverstanden te corrigeren.
- **Stel verduidelijkende vragen:** Als iets niet helemaal duidelijk is, vraag dan om verduidelijking. Laat niets achter. Dit toont niet alleen interesse, maar zorgt er ook voor dat jij de boodschap volledig begrijpt. Als je denkt dat je het snapt, ga dan nog een stap verder.
- **Wees bewust van non-verbale signalen:** Let op lichaamstaal, gezichtsuitdrukkingen, energie en stemtoon. Voel! Dit kan aanvullende informatie geven over de emotionele toestand en de intenties van de ander.

Door je meer in te leven in de ander en naar de achterliggende motieven en beweegredenen op zoek te gaan bij tijdens het luisteren, zijn we direct in staat betere vragen te stellen. Tegelijkertijd train je jezelf door je antwoord iets meer uit te stellen om iets langer te wachten met reageren dan dat je gewend bent. Eerst luisteren, ook dus naar wat iemand niet zegt maar wel bedoelt, en hierna pas wat inbrengen. Het lijkt in het begin wat onwennig. Eenmaal onder de knie maakt het een wereld van verschil in de communicatie met je partner en iedereen om je heen.

OPDRACHT

Probeer in het volgende gesprek dat je met iemand hebt, iets uit te zoomen en second attention te oefenen. Maak je hoofd leeg, stel je open op. Focus minder op wat diegene zegt maar meer op wat hij of zij bedoelt. Stel minimaal 2 verduidelijkingsvragen. Let bewust op de lichaamstaal en intonatie. Wat valt je op? Over de ander? Belangrijker, over jezelf?

LES 3

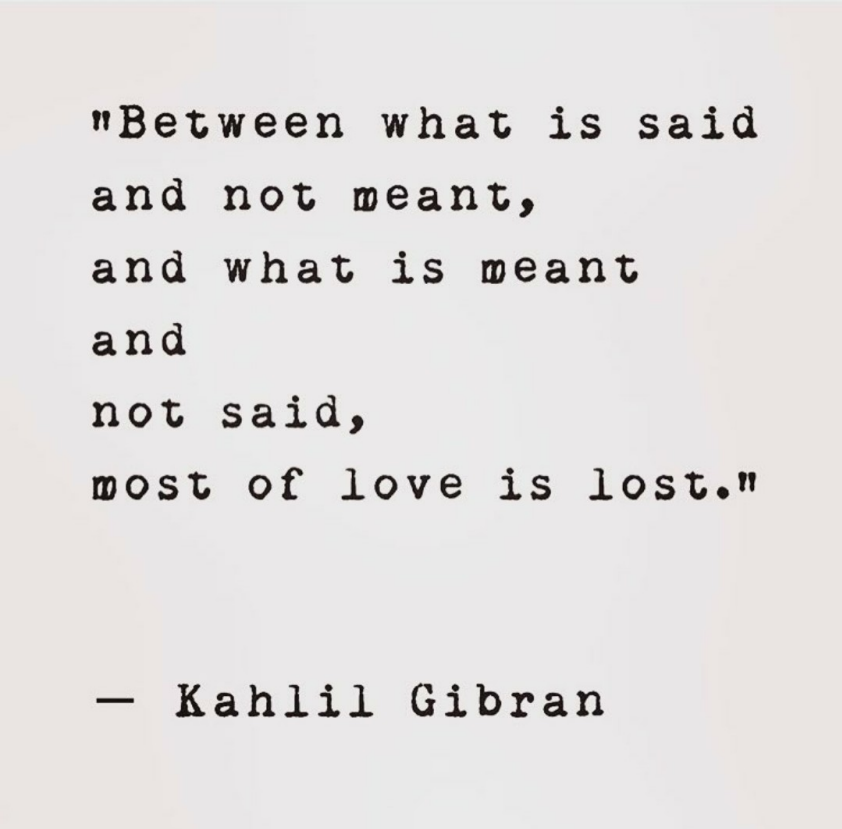
Woorden doen er toe

In een liefdesrelatie is communicatie essentieel voor een diepe verbinding. Het kiezen van zorgvuldige woorden helpt bij het overbrengen van je gevoelens en het voorkomen van misverstanden.

Hoe snel ben je in de communicatie, geschokt, beledigd en schiet je in de kramp? Word je snel gekwetst en geraakt? Wat doe je dan? Ga je dan eerder kortere zinnen formuleren en meer in steekwoorden praten? Kan je liefdevol blijven spreken?

Onthoudt dat steekwoorden een bundeling zijn van een wereld die er achter ligt. Die bundeling van gevoelens, gedachten, pijn en ervaringen komt er gecomprimeerd in een paar woorden uit. Vaak gebruik je steekwoorden als je niet weet wat te zeggen, niet weet wat je voelt, je onder druk staat of gestrest bent. Train jezelf om de tijd te nemen om je achterliggende overwegingen, aannames en zorgen uit te leggen. Jullie verdienen het dat je gehoord wordt.

Citaat - 'Wat het meest verloren gaat in de communicatie zijn de woorden die niet worden uitgesproken en wel bedoeld en de woorden die wel worden gezegd en niet bedoeld' zei Kahlil Gibran ooit.



Als een vrouw vraagt 'Hoe gaat het met je?' wordt er vaak een antwoord gegeven in de trant van 'Goed', 'Ok' of 'Prima hoor'. De ander kan echter niet in je hoofd kijken naar wat voor een wereld hier achter ligt. Het is hiervoor van belang om je gevoel meer te uiten, hier woorden voor te leren vinden. Hoe moeilijk dit ook op het eerste gezicht lijkt, het is te trainen.

Je partner kan je hierbij helpen door liefdevol te wachten als je antwoord op een vraag, je uit te laten praten. Maar laat haar geen genoegen nemen met antwoorden die oppervlakkig en voor de hand liggend zijn. Zeker in het begin mag ze hierin best wat stevig zijn om door je opgebouwde bepantsering (en soms gemakzucht) heen te komen. Door op een dieper niveau te communiceren kom je beiden in de gelegenheid om een nieuwe wereld te verkennen waardoor je de verbinding tussen elkaar versterkt.

Waarom praten best lastig is voor mannen:

Angst voor kwetsbaarheid:

- Belemmering: Veel mannen zijn bang om hun ware gevoelens te tonen.
- Tip: Realiseer je dat kwetsbaarheid krachtig kan zijn in een relatie en jullie band kan versterken. Kijk naar je eigen angst en of je in je hoofd al bezig bent met de gevolgen van de uitwisseling als je je meer open zal stellen. Dit is niet zinvol en productief. Stap in het moment en laat de eventuele gevolgen los. Je zult verrast zijn door de stimulerende interactie.

Gebrek aan emotionele woordenschat:

- Belemmering: Mannen weten niet hoe gevoelens onder woorden te brengen. We worden niet opgevoed om woorden te geven aan onze gemoedstoestand. Of weten (ons hoofd) het gewoon niet. We hebben het gevoel 1-0 achter te staan als we in gesprek gaan met vrouwen.
- Tip: Oefen met het benoemen van je emoties en gebruik eenvoudige woorden om je gevoelens uit te drukken. Probeer dit vanuit rust te doen en voel dieper naar wat er in je leeft. Neem iets afstand van jezelf en probeer meer te luisteren naar je hart. Laat je helpen als je het even niet weet.

Communicatiestijlverschillen:

- Belemmering: Je partner en jij hebben verschillende communicatiestijlen. We zijn nu eenmaal gewoon anders.

- Tip: Bespreek en begrijp elkaars voorkeuren in communicatie. Deze hoeven niet hetzelfde te zijn maar je kunt leren er mee om te gaan. Ieder mens heeft recht op zijn of haar eigen expressie, dat onderdrukken leidt tot niets. We hebben voor onszelf onze eigen effectiviteit op zicht te krijgen. Wat werkt voor jou? En voor jullie?

Vermijden van moeilijke gesprekken en conflicten:

- Belemmering: Het uit de weg gaan van lastige onderwerpen. Uitstellen en er om heen blijven draaien. Het vermijden van conflicten.
- Tip: uitstellen leidt vaak tot meer ellende. Op de lange termijn kan het leiden tot een scheiding of andere vervelende situaties. Erken de noodzaak van moeilijke gesprekken en probeer het toch aan te pakken. Persoonlijk leiderschap is ook hier van toepassing; je vindt het eng maar doet het toch.

Hierbij ontvang je ook wat belangrijke elementen en eenvoudige tips om het goede gesprek aan te gaan. Om op een rustige manier jezelf te uiten zoals je het liefst gezien en gehoord wilt worden. Met een diepgang en kwaliteit die jullie verdienen:

Openheid en eerlijkheid:

- Wees oprecht over je eigen gevoelens. Stel je open en vanuit liefde op.
- Tip: Als het lastig voor je is, dan benoem je dat. Durf je kwetsbaar op te stellen en deel wat er echt in je omgaat. Draai niet om de hete brei heen. Praat altijd vanuit jezelf, ‘Ik vind het lastig dat……’.

Zorgvuldige taal gebruiken:

- Wees zorgvuldig en focus ook op wat je waardeert en liefhebt.
- Tip: Gebruik zorgvuldige bewoordingen om je gevoelens te uiten en waardering te tonen. Je mag best kritisch zijn maar hou de balans met de positieve dingen altijd in de gaten. Wees niet slordig met je woorden, hou je aandacht er bij en wees serieus als het om de ander gaat.

Timing is belangrijk:

- Kies het juiste moment om te praten.
- Tip: Zoek rustige momenten zonder afleidingen om belangrijke gesprekken te voeren. Als je beiden druk bent, is het niet de tijd. Diepe gesprekken kunnen niet worden afgeraffeld. En worden ook niet over de whatsapp gevoerd. Hier mis je bijna alle elementen van communicatie ook al gebruik je emoticons.

OPDRACHT

Neem je bewust voor je zorgvuldig uit te drukken. Dat wil zeggend dat je meer woorden gebruikt dan je doorgaans gewend bent. Als je merkt dat je steekwoorden gebruikt, voel wat er onder ligt bij je. Omschrijf in woorden waar je steekwoord vandaan komt. Luister meer naar jezelf op een dieper niveau en iets minder naar de ander. Zorg dat alle omgevingsfactoren voor jou passen. Als er iets niet past, pas je het aan!

LES 4

Congruentie en Consistentie in je communicatie

Veel communicatie- en relatieproblemen ontstaan doordat mensen niet congruent zijn in hun communicatie. Wat ze zeggen, komt niet overeen met wat ze doen. Ze geven daarmee een dubbele en onduidelijke boodschap af. Het leidt hoe dan snel tot onvrede, verdriet en frustratie.

In een liefdesrelatie is het dan ook belangrijk voor mannen om congruent en consistent te communiceren. Congruent betekent dat wat je zegt overeenkomt met je lichaamstaal. Consistent betekent dat je boodschap in de tijd hetzelfde blijft.

Hier zijn een paar redenen waarom dit zo cruciaal is:

1. Vertrouwen opbouwen: Incongruentie en inconsistentie, het tegenovergestelde dus, kunnen leiden tot wantrouwen. Als je woorden niet overeenkomen met je gedrag, kan je partner in de war raken en zich afvragen of je oprecht bent. Bijvoorbeeld, als je zegt dat je iets leuk vindt, maar je gezichtsuitdrukking zegt iets anders, kan dit twijfel zaaien. Zeg het dus als je iets niet leuk vindt.

2. Duidelijkheid en begrip: Een congruente en consistente communicatie zorgt voor duidelijkheid. Als je altijd hetzelfde zegt en doet, begrijpt je partner beter wat ze van je kan verwachten. Als je de ene dag zegt dat je iets belangrijk vindt en de volgende dag lijkt het je niet te interesseren, kan dit verwarrend zijn. Zeg dus niet iets toe waarvan je toch al weet dat je het niet wilt of kunt nakomen.

3. Oplossen van conflicten: Bij meningsverschillen is congruentie essentieel. Als je zegt dat er geen probleem is, maar je lichaamstaal zegt iets anders, wordt het lastig om conflicten op te lossen. Eerlijkheid en consistentie vergemakkelijken het begrijpen van elkaars standpunten.

Voorbeelden van Problemen:

- Incongruentie: Als je zegt dat je blij bent, maar je gezicht straalt verdriet uit, kan dit je partner in verwarring brengen. ‘Wat wil hij nou?’
- Inconsistentie: Als je belooft om iets te doen en het vervolgens herhaaldelijk niet nakomt, kan dit het vertrouwen en de veiligheid ondermijnen.

Congruentie en consistentie creëert een stabiele basis in de relatie, waardoor je partner zich veilig en begrepen kan voelen. Het bevordert een diepere emotionele connectie en intimiteit omdat je partner op je woorden kan vertrouwen en begrijpt wat je bedoelt. Ze kan van je op aan, ze weet waar je staat. Als je wilt dat je liefdesrelatie gelukkig en sterk blijft, praat dan eerlijk en doe wat je zegt. Als je dat doet, zal je partner je meer vertrouwen en begrijpen, wat een vliegwiel vormt voor een mooie relatie.

Congruentie en consistentie kunnen je als man helpen om een meer bewuste man te zijn in een partnerrelatie. Door het versterken van bepaalde eigenschappen bevorder je een gezonde dynamiek met je vrouwelijke partner. Om congruentie en consistentie te ontwikkelen, kan je werken aan de volgende punten.

1. Authenticiteit en Zelfvertrouwen: Authentiek zijn betekent dat je jezelf bent in zowel woorden als daden. Je hebt geen masker op en speelt geen rol. Door authentiek te zijn, straal je zelfvertrouwen uit. Dit zelfvertrouwen maakt je meer 'man', omdat je standvastig bent in wie je bent en waar je voor staat. Dit versterkt je aantrekkingskracht.

2. Betrouwbaarheid en Verantwoordelijkheid: Consistentie in je acties toont je betrouwbaarheid en verantwoordelijkheid in gedrag. Als je beloften nakomt en consistent bent in je gedrag, creëer je een gevoel van stabiliteit. Dit aspect van mannelijkheid is belangrijk in een relatie omdat het vertrouwen opbouwt. Het verdiept je relatie.

3. Leiderschap en Besluitvaardigheid: Congruentie en consistentie dragen aan het ontwikkelen van je leiderschap. Wanneer je congruent bent in je communicatie en consistent in je beslissingen, toon je een vorm van leiderschap die geruststellend kan zijn voor je partner. Dit versterkt de dynamiek van mannelijkheid en vrouwelijkheid in je relatie. Let er op dat je niet te ver gaat en dat het niet doorslaat naar dominant gedrag.

4. Begrip en Empathie: Door congruent te communiceren, vergroot je het begrip tussen jou en je partner. Consistentie in het begrijpen van haar behoeften en emoties toont dat je haar wilt leren kennen. De combinatie van begrip en empathie versterkt

je emotionele volwassenheid omdat het aantoont dat je in staat bent om emotioneel aanwezig te zijn.

5. Constructieve Communicatie: Congruentie en consistentie dragen bij aan een gezonde communicatie. Als man kun je voorgaan door effectief en respectvol te communiceren. Dit betekent dat je niet alleen je eigen standpunt duidelijk maakt, maar ook luistert naar wat je partner te zeggen heeft.

Congruentie en consistentie zijn pareltjes voor een gezonde relatie. Ze stellen je in staat om een betrouwbare en authentieke man te zijn, wat belangrijk is voor het opbouwen van een diepe intimiteit. In een bewuste partnerrelatie wordt mannelijkheid niet gezien als dominantie, maar eerder als het vermogen om krachtig en ondersteunend te zijn en een veilige bedding te creëren. Congruentie en consistentie zijn hierin essentiële bouwstenen.

HOOFDSTUK 9

Je missie, zingeving en groei

Les 1 Je missie als leidraad voor de toekomst
Les 2 Waarden als basis voor je acties en gedrag
Les 3 Hulpmiddelen voor het leren vinden van je missie
Les 4 Stick to your plan
Les 5 Zingeving en groei in je dagelijkse leven

LES 1

Je missie als leidraad voor de toekomst

Als er een ding is dat mannen moeilijk vinden, is dat het vinden van hun persoonlijke levensmissie. Maar het is voor mensen in het algemeen moeilijk om hun missie te vinden en een leven van zingeving te leiden. Om een leven van zingeving te leiden, is het belangrijk dat je als man reflecteert op je eigen waarden, passies en doelen. Om vanuit hier enig zicht te krijgen wat je hier te doen hebt en om met voortdurende aanpassing en aanscherping je missie helder te krijgen. Deida zegt hierover; ‘Zonder een bewust doel vanuit je diepste verlangen in het leven is een man de weg kwijt. Hij zwalkt rond en past zich aan gebeurtenissen aan in plaats van zelf gebeurtenissen te creëren.’ Hij doet dus maar wat.

Dit is jouw leven, dit heb je te doen. Diep van binnen weet je het. Zolang je vanuit liefde je waarden leeft zal je niets fout kunnen doen. Dit ben jij, dit is je Dharma, je doel in het leven. Als je jouw basis eenmaal hebt gevonden geeft het een leidraad om je leven duurzaam en zinvol invulling te geven. Je zult in het leven van je missie voortdurend moeten opboksen tegen krachten, weerstand en bijvoorbeeld cancelling in deze nieuwe tijd (Jezus werd trouwens ook gecancelled). De manier waarop je je missie omarmt en leeft in het contact en communicatie met anderen bepaalt uiteindelijk of je effectief, vervuld en gelukkig wordt.

Zoals je al begrijpt, is het leren kennen van je missie niet iets wat je enkel met je hoofd kan bedenken. Het is een rijpingsproces waarbij je na veel ervaringen, feedback, denken en voelen er achter komt wat je hier te doen hebt. In je zoektocht naar je missie kom je verschillende complicerende factoren tegen.

Sociale verwachtingen en druk: Mannen worden vaak blootgesteld aan sociale normen en verwachtingen die hen beïnvloeden om bepaalde rollen en gedragingen aan te nemen. Deze verwachtingen zijn afkomstig van familie, cultuur, media en de samenleving als geheel. Het kan hierdoor moeilijk zijn om deze verwachtingen los te laten en authentiek jezelf te zijn. Vanuit een opvoeding en opleidingen rollen we vaak een baan of een beroep in. Wat je gaat doen is veelal afgestemd op de vraag in de markt en of je gemakkelijk aan werk kan komen om in je inkomen te voorzien.

Cultuur en opvoeding: Opvoeding en culturele invloeden spelen een grote rol bij het vormgeven van je overtuigingen en waarden en daarmee je identiteit. Sommige mannen worden grootgebracht met het idee dat ze moeten voldoen aan traditionele mannelijke normen, zoals stoerheid, dominantie en emotionele terughoudendheid (niet huilen!). Als je dit herhaaldelijk te horen krijgt, kan het een uitdaging zijn om deze opvattingen te herzien en te bepalen wat echt belangrijk is voor jezelf.

Angst voor afwijzing: Het verlangen naar een eigen missie en zingeving kan gepaard gaan met angst voor afwijzing. Mannen kunnen terughoudend zijn om af te wijken van de verwachtingen van anderen uit angst voor kritiek, oordeel of sociale isolatie. Het vergt moed om je eigen weg te gaan, zeker als dat betekent dat je niet voldoet aan de normen die anderen voor je hebben gesteld.

Citaat: ‘Most people live the lives of the expectancies of their peer group. So choose your peer group wisely’.

Gebrek aan zelfbewustzijn: Sommige mannen hebben gewoon niet genoeg zelfbewustzijn ontwikkeld om te begrijpen wat hen echt drijft en wat hen vervulling geeft. Soms zien ze het gewoon over het hoofd. Of voelen niet wat hen drijft. Het ontwikkelen van zelfinzicht en enig begrip van je persoonlijke waarden en doelen zijn cruciale stappen in het vinden van je eigen missie.

Maatschappelijke veranderingen: In een snel veranderende maatschappij kunnen mannen geconfronteerd worden met nieuwe uitdagingen en kansen. Traditionele rolpatronen verschuiven, en het kan moeilijk zijn om een eigen identiteit te vinden in een wereld die voortdurend verandert. We leven in een turbulente tijd met tal van verschuivingen.

Het kan nuttig zijn om ondersteuning te zoeken, zoals mentoring, mannengroepen, coaching of therapie, om te helpen bij het verkennen van je persoonlijke missie en het overwinnen van obstakels die dit proces bemoeilijken. Onthoudt dat je uniek bent met jouw speciale configuratie, jouw specifieke talent en jouw specifieke hindernissen.

LES 2

Waarden als basis voor je acties en gedrag

Waarden zijn zaken die je belangrijk vindt. Waarden kunnen onderling nogal verschillen en tegelijk hebben we heel veel waarden gemeen. Bijna iedereen vindt het belangrijk om respectvol behandeld te worden. Dat klinkt je misschien logisch in de oren, maar werkelijk, er zullen vast wel mensen te vinden zijn die dit niet zo belangrijk vinden.

Misschien vind je het heel belangrijk om er goed uit te zien en durf je absoluut de deur niet uit als je een pukkeltje naast je neus hebt. Maar dat is niet jouw enige waarde. Je hebt altijd meerdere waarden, zoals eerlijkheid, oprechtheid en onafhankelijkheid. Een goede vader (of moeder) zijn, is er ook een. Of elke dag weer een goede bijdrage leveren aan de organisatie waar je werkt.

Hoe vind je je waarden? Tien manieren hoe je daarachter kunt komen:

- Kijk naar wat je als kind belangrijk vond.
- Waar ben je trots op uit je verleden?
- Op welke vrienden ben je trots? En vooral: waarom?
- Waar maak je je druk om?
- Waar mag je je ’s nachts voor wakker maken?
- En waar lig je ’s nachts wakker van?
- Voel je je vervelend over iets uit het verleden? Waarom?
- Omdat het tegen je waarden inging misschien?
- In welke groep voel je je gelukkig?
- Wat doen zij wat jij belangrijk vindt?
- Welke beroemdheid inspireert je? Waarom?
- Wie in jouw organisatie inspireert je? Waarom?

Schrijf op wat jij belangrijk vindt in het leven, je waarden. Maak een lijst, rijp en groen door elkaar. Schrijf tenminste 10 waarden op die je belangrijk vindt.

Je hebt nu meerdere waarden benoemd die jij allemaal belangrijk vindt. Maar soms heb je het er moeilijk mee om met die waarden te leven, vooral als ze met elkaar in conflict komen. Ze blijken vaak concurrerend te zijn en streven om voorrang. Als je het heel belangrijk vindt om een goede moeder of vader te zijn maar je hebt het gevoel dat je de organisatie waar je werkt maar niet tevreden kunt stellen – het lukt je maar niet om een goede bijdrage te leveren –, dan zit je met een probleem.

Moet je dan kiezen tussen je kinderen of je werk? Veel mensen zullen dat zo voelen. Maar misschien helpt het als je de tijd met je kinderen anders invult. Of als je eens opnieuw kijkt naar wat voor jou een zinvolle bijdrage aan je organisatie is. Natuurlijk zijn nooit alle waarden even belangrijk. Je hebt zaken die je belangrijker vindt dan andere. Als individu moet je met je individuele waarden een plek vinden binnen de collectieve waarden van je omgeving. Als jij als journalist waarheid een heel belangrijke waarde vindt, dan heb je niks te zoeken bij een roddelblad.

En welk gedrag hoort bij het in vervulling laten gaan van je waarden? Heb je daar zicht op? En als je door je gedrag een waarde in vervulling laat gaan, dan voelt dat als geluk. Daar word je dan blij van. Als met je gedrag jouw waarden in het geding komen of geschonden worden, dan doet dat pijn. Zeker bij hogere waarden.

Als je succes belangrijker vindt dan je kinderen, dan zul je je het apelazarus werken en je kinderen minder zien. Omdat je succes nu eenmaal belangrijker vindt. Misschien dat je dat nog probeert recht te praten voor je gevoel, ‘je werkt zo hard omdat je je kinderen een mooi leven wilt geven’, maar het is de waarden hiërarchie die de toekomst van je leven bepaalt.

Om zicht te krijgen op je waarden hiërarchie zet je je lijst van waarden in volgorde van belangrijkheid. Dus de meest belangrijke bovenaan enzovoorts. Je zult het lastig vinden omdat je moet kiezen terwijl je misschien alles wel belangrijk vindt. Als je dit hebt gedaan heb je jouw waarden hiërarchie, je waarden in volgorde van belangrijkheid.

Kijk eens naar je waarden hiërarchie en besteed aandacht aan de top 3. Wat blijkt hieruit? Wat zou je meer op dit gebied willen? Waar ben je tevreden over? Wat wil je aanpassen om meer naar je waarden te leven? Hoe ziet je toekomst er uit? Wat voor relatie en betekenis kan je leggen met het vinden van je missie?

Dr. John Demartini heeft de waarden hiërarchie verder uitgewerkt. Volgens hem worden je waarden bepaald door datgene wat je in je leven het meest mist. De leegte die je ervaart, bepaalt wat je het belangrijkste vindt. Je jaagt als het ware die zaken na waarvan jij voelt dat ze je leegten op kunnen vullen. Je leeft daarmee je leven naar jouw waarden hiërarchie.

LES 3

Hulpmiddelen voor het leren vinden van je missie

Het vinden van je missie is zo eenvoudig nog niet. Mijn missie is het bijvoorbeeld om te genieten van deze schepping, gelukkig te zijn en jou te helpen groeien. Het kostte me jaren en zeer intensieve periodes om dit diep te vinden in mezelf. Eenmaal gevonden en beschreven en weer herschreven voelde het als een opluchting dat ik daar al mijn acties aan kon verbinden. Het is uiteindelijk de leidraad geworden van waaruit ik leef.

Een aantal hulpmiddelen om dichter bij je missie te komen, worden hieronder uitgelegd. Als er voor jou een van de hulpmiddelen toepasbaar is, is mijn missie geslaagd.

Eigenlijk

Heeft je leven tot nu toe een normaal patroon gevolgd, dan is het waarschijnlijk dat je iets doet wat je vroeger leuk vond, dat je een beroep hebt wat je destijds (en misschien nu ook nog) leuk vond of dat veel perspectief had. Je hebt je leven zo ingedeeld zoals dat voor velen ‘normaal’ is. Om op een dieper niveau te voelen waarvoor je hier bent is het woordje ‘eigenlijk’ behulpzaam. Wat is het eigenlijk dat je doet? Wat is het eigenlijk dat je wilt? Waar heb je eigenlijk behoefte aan? Wat is eigenlijk je verlangen?

Merk op dat dit woord je op een ander been zet. Het dwingt je na te denken over een alternatief, over een ander pad dan dat je tot nu toe voor je hebt uitgestippeld. Als je verhaalt over je prestaties en ervaringen zou je eens kunnen kijken hoe je dit vertelt. Waar je de spotlight op zet zijn de dingen die je ter zake vindt. Gebruik je het woord eigenlijk dan schijn je het licht op de aspecten die misschien terzijde zijn maar die misschien wel meer ter zake zijn dan dat je voor mogelijk had gehouden.

Stel je hebt een vriend geholpen bij zijn verhuizing. Eigenlijk hielp je hem bij het reduceren van zijn stress en het vergemakkelijken van alle sores die er bij komt kijken.

Stel je werkte aan een project gedurende langere tijd in een team. Eigenlijk was je op de juiste momenten behulpzaam, sprong je in en probeerde je een positieve sfeer te creëren.

Neti Neti

In onze maatschappij zijn we voortdurend bezig om dingen te doen. Als je niets doet, dan lijkt het of er iets mis is met je. Is er een probleem, let's fix it. Is er crisis, dan grijpen we in. De waardering voor handelen en interventies is hoog. Terwijl het maar zeer de vraag is of je niet de stroom van het leven doorkruist door voortdurend iets te doen. Misschien is het soms wel beter om bewust iets niet te doen, geduld te hebben of te wachten. Door bewust niet te handelen, dichter bij de natuur te blijven en in overgave zeer alert te bekijken hoe de toekomst zich aandient. Voor het formuleren van je missie kan het behulpzaam zijn om eens niet voortdurend voort te razen maar eens bewust niet te handelen.

Een handvat voor niet-handelen wordt aangereikt vanuit het Sanskriet. Het Sanskriet is verbonden met de geschiedenis van India, zijn cultuur en spirituele tradities. Daarom wordt het beschouwd als iets dat verder gaat dan een taal. Hier worden tegenstelling als bijvoorbeeld goed en kwaad veel exacter benoemd. Voor tegenstellingen gebruiken ze het woord 'niet'. Hier wordt het tegengestelde dan bijvoorbeeld niet-goed en niet-kwaad. Door dit te gebruiken kan je via uitsluiting beter tot de kern komen.

Dit proces van analyse wordt 'Neti Neti' genoemd. Neti Neti betekent zoveel als 'niet dit, niet dat' of 'noch dit, noch dat'. Hierbij pel je langzaam de ui van wat je niet bent. Dit gaat niet alleen via de ratio en de mind, het gaat meer om wat je voelt en ervaart. Daar je wellicht in de loop der jaren beter weet wat je niet wilt, kan dit een goede eerste stap zijn om zaken uit te sluiten. Dat pad met herhaaldelijk vervelende ervaringen wil je in ieder geval niet lopen.

Intuïtie

Door te leren luisteren naar en vertrouwen op je intuïtie kan je toegang krijgen tot een bron in jezelf die zeer krachtig is. Intuïtie is iets direct zeker te weten over de werkelijkheid zonder bewuste tussenkomst van het verstand. Het is opgebouwd door de gevoelens en ervaringen die je hebt opgedaan. Het is een krachtige bron die dieper ligt dan dat je bewust probeert te bedenken.

Vaak is het lastig om hier naar te luisteren. Je hoort je innerlijke stem niet. Je vertrouwt eigenlijk jezelf niet. Je eigen geluid wordt soms overstemt door het lawaai van verwachtingen en angsten. Door te oefenen om stil te zijn, bijvoorbeeld in meditatie, geef je jezelf de ruimte om naar je eigen innerlijke stem te luisteren. Door meer naar je intuïtie te luisteren kom je tot een diepere laag in jezelf.

Dus oefen jezelf om stil te zijn, je innerlijke zachte stem te omarmen en te vertrouwen op wat je diep van binnen weet. Het is een sleutel tot het vinden van je missie en het ontdekken van de krachtige bron die in jezelf schuilt.

Veerkracht

Het leven is als een achtbaan, vol ups en downs. Soms word je geconfronteerd met uitdagende situaties die je tot het uiterste drijven. Hoe je daaruit terugkomt, wordt veerkracht genoemd. Veerkracht draait om hoe je opstaat nadat het leven je heeft laten struikelen. Het heeft alles te maken met de lessen die schuilgaan achter de lastige momenten. Kijk eens naar de weg die je hebt afgelegd, de hobbels die je hebt overwonnen.

Jouw verlangen naar een betekenisvol leven wordt mede gevormd door wat je hebt meegemaakt. De dieptepunten, de hoogtepunten, alles. Het is alsof je levenservaringen bouwstenen zijn die je helpen jouw koers te bepalen. Elke hobbel, elke overwinning, het heeft je gemaakt tot wie je nu bent. Jouw levensmissie, datgene wat je drijft en betekenis geeft aan je pad, is sterk verbonden met de veerkracht die je hebt laten zien in reactie op het leven. Kijk eens terug naar die momenten waarop het allemaal even tegenzat, en bedenk hoe je daar doorheen bent gekomen.

> **OPDRACHT**
> Schijn het lampje bij alle dingen die je doet op wat je eigenlijk doet. Wat is de rode draad hierin? Welke tegenvallers heb je overwonnen en hoe deed je dat? Wat is de rode draad hierin? Als je nou diep van binnen voelt wat je zou willen doen, wat zou dat zijn? Kijk naar de rode draden door alles heen. Welke ingrediënten die je mentaal bedacht had voor jou toekomst passen eigenlijk helemaal niet? Sluit ze uit, ze passen niet. Datgene wat je over houdt, past bij jou.

LES 4

Stick to your plan

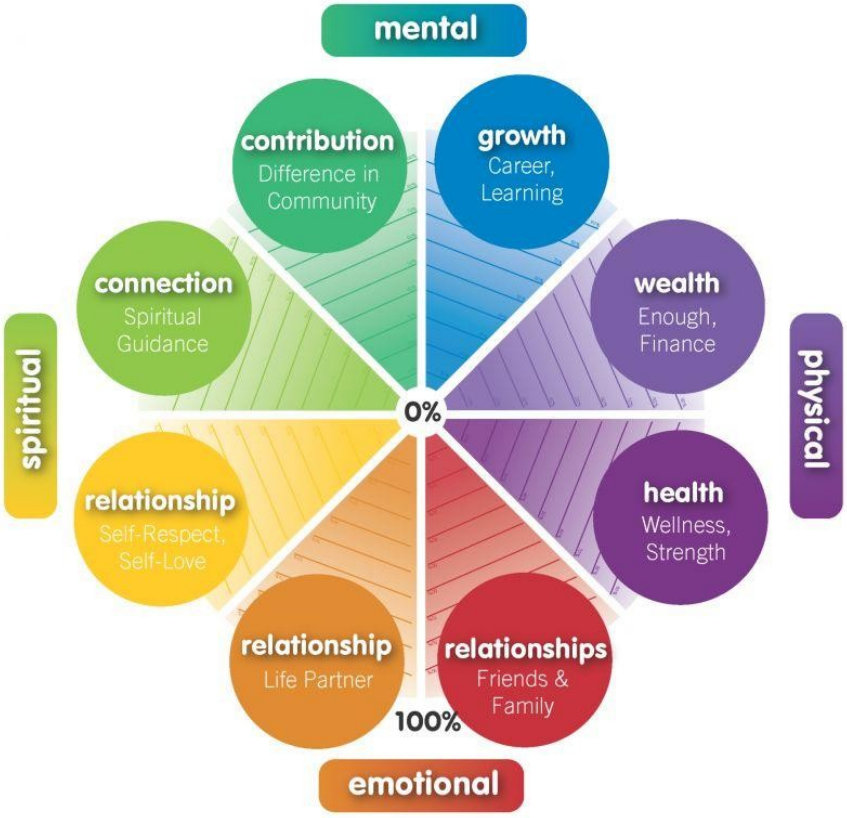
Om je gericht bij de les te houden en om duurzaam met je voornemens aan de slag te blijven is het wenselijk om een plan voor jezelf te maken voor je toekomst. Dit plan omvat niet alleen de bekende paden als je werk en misschien je relatie met je partner of gezin. Het is aan te bevelen om het ruimer te maken dan dat je gewend bent. Dit

betekent dat we het oprekken naar alle aspecten van je leven. Om een beeld, een trekkend perspectief, en om een pad te creëren waar jij over een tijd staat.

Weet je nog dat we spraken over het leren en groeien op verschillende lagen? Deze 4 lagen fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel zijn concreet gemaakt in een model dat bekend staat als The Wheel of Life. Het zijn als het ware categorieën waar jij je wensen en verlangens in kunt opschrijven. Enerzijds om er gericht aan te werken, de actie- en mannelijke kant. Aan de andere kant om je meer bewust te zijn als er zich een kans of mogelijkheid op je pad komt. Dit is meer de vrouwelijke kant van overgave en stelt je in staat te kiezen of je in actie komt of niet als een mogelijkheid zich aandient.

Voel je vrij om de kopjes wat aan te passen. Als je geen life partner hebt bijvoorbeeld, kan je het veranderen naar daten of het aantrekken van een levenspartner. Als je niet zo van de spiritual guidance bent of van iets hogers in de vorm van God of welke naam je er ook aan geeft, kan het misschien veranderen in zingeving. Maak het zo model zo dat het voor jou behulpzaam is en dat jij er tevreden over bent.

Wheel of Life met 4 leerlagen



OPDRACHT

Als je klaar bent met de opzet, geef je jezelf een score van 0-10 op ieder van de gebieden.

- Op welk gebied ben je tevreden en scoor je hoog?
- Op welk gebied scoor je laag en wil je iets verbeteren?
- Op welk gebied wil je meer bereiken?
- Wat zijn je wensen op dat gebied?
- Benoem de acties die jij de komende tijd wilt gaan uitvoeren. Bedenk dat 'vertrouwen op dat wat komen gaat' ook een actieve energie veronderstelt. Maak het zo concreet mogelijk.

Leg dit ingevulde model bij je in de buurt. Kijk er af en toe naar. Neem iedere maand de tijd om te kijken wat zich goed en minder goed ontwikkelt. Pas zo nodig je acties aan. Daarbij gaat het niet om meer acties, wel om te kijken of je richting de juiste is. In alles wat je doet zijn er twee componenten van belang; motor en richting. Als je de juiste richting hebt zonder motor, kom je nergens. Als je een goeie motor hebt zonder richting, ben je hard bezig maar je komt niet uit waar je zijn wilt. Hou voortdurend de twee componenten in de gaten als het gaat om het verwezenlijken van je doelen. Beter is het om langzaam door te blijven gaan dan dat het hollen of stilstaan is. Het kost veel energie om iedere keer weer op te starten.

Vergeet bij het regelmatig terug kijken van je ingevulde model niet om tevreden te zijn over je voortgang en wat je al bereikt. Wees tevreden over jezelf.

LES 5

Zingeving en groei in je dagelijkse leven

Zingeving komt voort uit het nastreven van doelen die dieper gaan dan alleen persoonlijk gewin. Het gaat niet alleen om materieel succes in traditionele zin, maar ook om het geven van betekenis en een bijdrage aan iets groters dan jezelf. Drie dingen zijn belangrijk als het gaat om een bewust leven vol zingeving;

- Helder zien wat je te doen hebt. Als je steeds helderder en bewuster ziet, zal je afwijken van je koers die je nu hebt en geeft dit over een paar jaar een wereld van verschil.

- Ook is het niet onverstandig je te her-inneren waar je vandaan komt. Dit zijn de ingrediënten die je al in je hebt om de lijn vast te houden naar de toekomst.
- Als derde is het belangrijk om op je weg een zekere (spirituele) discipline te ontwikkelen om de motor op gang te houden van je ontwikkeling. Motivatie is goed om van start te gaan. Consistentie zorgt er voor dat je vol blijft houden.

Zo rijgen jouw verleden en het heden zich naar de toekomst. Op deze weg blijkt het minder om 'doen' te gaan, onze eerste instinctieve reflex als man, en misschien meer te 'zijn'. Minder doen en bewust niet handelen maar de boosheid, frustratie en het gevoel van onrecht en onmacht te aanvaarden, te omarmen, te verduren en door je heen te laten gaan, om uiteindelijk los laten. Groei is essentieel voor zingeving, omdat het je in staat stelt jezelf steeds beter te begrijpen en je volledige potentieel te benutten.

Uiteindelijk is voor het leven van je missie enige souplesse van belang. Hoe makkelijk kan je in een relatie zien wat van jou is en dat wat van de ander is, naar gelang dit wordt gevraagd van je? Het schakelen tussen het belang van jezelf en het gezamenlijk belang is als de dans van het leven. Hoe verhoudt je je tot een ander, in ieder moment? Houdt je halsstarrig vast aan je eigen belang of ben je voortdurend bezig de ander te pleasen? Op de lange termijn maakt een bewuste houding een leven van verschil.

We komen allemaal als baby afhankelijk ter wereld. Vanaf je puberteit is er de ontwikkeling naar onafhankelijkheid, je wilt iets zelf neerzetten of hebben voor jezelf. De fase daarna is dat je je bewust dient te worden dat er altijd een wederzijdse afhankelijkheid bestaat, we co-creëren dit leven met elkaar.

Relaties zijn waardevol, ook als het gaat om het bereiken van succes en het vergaren van materie. Maar meer nog is het de zingeving die we elkaar te bieden hebben. Waarbij je in het proces van verhogen van de kwaliteit van de relaties en door alle spiegels om je heen de meest aantrekkelijke man kan worden die je eigenlijk bedoeld bent te zijn.

Op je pad zul je moeilijke momenten tegen komen. We voelen ons op die momenten soms geremd. Kritische stemmen zullen opkomen. We keren ons naar binnen en blijven processen in ons hoofd. We hebben niet geleerd onze emoties te reguleren en om bijvoorbeeld functioneel boos te zijn. Juist wat je niet gemakkelijk afgaat verdient aandacht. Uiteindelijk gaat het over je mate van flexibiliteit, het vermogen om in verschillende situaties je aan te passen en je meest effectieve stijl toe te passen. Als je stijl niet effectief is, pas je deze aan. Als het nog niet effectief is, pas je deze weer

aan. Op deze manier train je jezelf om je te uiten op een effectieve manier. Totdat het bij jou past en jij je er prettig bij voelt.

In hoeverre de werkelijkheid overeenkomt met je verwachting vooraf bepaalt voor een groot deel je frustratie. Ben je overdag wakker, dan constateer je dat, misschien voel je dat, je bent je bewust. Je kunt er dan voor kiezen om er iets aan te doen. Of niet. het gewoon te laten. Het wordt een bewuste keuze. Welke manier jou het beste past kan je onderzoeken en trainen. Als je overdag niet wakker bent kunnen er zo maar dingen gebeuren waarvan je achteraf spijt hebt dat je er niets aan gedaan hebt. Ben je vaak aan het dagdromen, een kenmerk van slapen in je hoofd, dan vertoef je misschien wel in Lalaland zoals een man me ooit vertelde. Best een fijne staat van zijn maar kijk niet gek op als het leven zich aan je voorbij trekt of dat dingen je gewoon overkomen. Het is vergelijkbaar met de reclame van Royal Club Ginger Ale, ‘doe mij maar wat’. Het niet weten wat je wilt en wat je te doen hebt is trouwens voor vrouwen de grootste afknapper op mannen, het is maar dat je het weet.....

In het kader van het realiseren van balans is het handig een routine te ontwikkelen. Je kunt deze ‘s morgens al toepassen. Je wensen en intenties kun je helder formuleren, je maakt een planning, je legt je kleren neer voor de volgende dag. Allemaal manieren om een zekere rust in te bouwen voor de hectische dag die voor je staat en balans te creëren.

Een van de dingen die je je hierbij ook kan leren is het denken in termen van processen en systemen. Alles heeft een begin, een voortduring en een eind. Alles verandert in het leven. Dat betekent dat het bij activiteiten ook gaat om starten, doorgaan en stoppen. In het stoppen, het reduceren van dingen, zijn we doorgaans niet zo goed. Toch kan je met een zekere discipline kijken wat de top 3 is die je vandaag te doen hebt. Door naar je top 30 van acties te kijken zinkt de moed soms in je schoenen. Als je met minder punten en meer focus aan de gang gaat, kom je na verloop van tijd in een cadans zodat je ook trots kan zijn op de zaken die je hebt afgemaakt. Niets ontmoedigt je meer dan dingen op je to-do lijstje te houden die je nooit afmaakt.

Wees minder perfectionistisch, maak zaken af en bouw een gevoel van trots op. De stevigheid die je hiermee ontwikkelt is een motor voor alle overige onderdelen in je leven. Door met consistentie en beheersing sturing te geven aan je eigen leven kan je beter in overgave volgen wat het leven je aandient. Een vreemde paradox maar gaat hand in hand.

Leer afstand te nemen om daarmee meer regie te nemen over je leven. Als je meer authenticiteit ontwikkeld gaat dit als vanzelf maar let op, sommige kennis landt pas

later dan dat je het tot je krijgt. Dat is heel normaal, grote zaken moeten soms indalen en inzinken, ze hebben ‘suddertijd’ nodig. Door bewuster en zekerder in het leven te staan wordt er meer rust ervaren en kan je jezelf meer reguleren.

In het relateren met de ander komt alles aan de orde, het is de uiteindelijke proof of the pudding. Zowel binnen als buiten. Het is soms ingewikkeld en overweldigend dat alles tegelijkertijd bestaat en ook aanwezig is. Je voelt je soms gepakt, genaaid, frustraties en emoties zijn overal. Al vinden veel mannen dat vrouwen van nature een streepje voor hebben in dit soort situaties ontslaat dat ons niet van de verantwoordelijkheid om onszelf naar beste kunnen te uiten en te blijven staan voor wat wij belangrijk vinden. Misschien is het zelfs te blijven staan voor wat wij belangrijk voelen.

Door voluit te gaan in het moment wordt ons eigen pad daarbij ook nog eens steeds duidelijker. Dat wat jij te doen hebt. Een mooiere invulling van je eigen missie en zingeving is niet denkbaar. Je leven wordt rijker als je deze ervaringen toevoegt aan datgene wat je altijd al deed.

BONUSHOOFDSTUK 10

De weg naar geluk

Les 1 De weg naar geluk en authenticiteit

LES 1

De weg naar geluk en authenticiteit

Een leven dat in lijn is met je passies en waarden, gevuld is met groei en omringd is door betekenisvolle relaties, draagt bij aan een diep gevoel van geluk. Wanneer je doelen nastreeft die resoneren met wie je werkelijk bent, ervaar je niet alleen plezierige momenten, maar ook een duurzaam gevoel van vervulling. Het geeft je leven richting en zin, uitdagingen die je tegenkomt, zijn gemakkelijker te overwinnen. Geluk wordt niet zozeer gevonden in materiële bezittingen, maar in de rijkdom van ervaringen, relaties en persoonlijke groei.

Terwijl je op zoek gaat naar zingeving en groei, is het essentieel om te luisteren naar je innerlijke roeping, te leren van elke ervaring en verbonden te blijven met de mensen om je heen. Op deze manier zal je pad naar een zinvol leven je uiteindelijk leiden naar een dieper, duurzaam geluk.

Op je reis gaat het om het afpellen van alles wat er bovenop je is komen te liggen. Conditionering, angsten, maskers, bepantsering etc. Je bent en hebt alles al in je vanaf dat je hier ter wereld kwam. Je bent de kern kwijt. Je bent gehecht geraakt aan je identiteit, je opgebouwde zelf vanuit je ervaringen. Je filtert de werkelijkheid om houvast te houden in je roerige omstandigheden.

In het boek 'Geluk, The World Book of Happiness' worden hoogtepunten over geluk aangehaald. Open staan, mindful zijn en leven met aandacht. Betekenis geven aan de relaties om je heen. Veiligheid en vrijheid zijn belangrijk, alles mag er zijn. Maak meditatie een onderdeel van je leven. Leer tussen de regels te lezen/horen/zien/leven, hier ligt de magie verborgen.

Het Afrikaanse Ubuntu neemt de ander als uitgangspunt van je eigen bestaan; ik ben omdat jij bestaat. Hierbij is men ook bewust dat het leven in co-creatie met elkaar wordt vorm gegeven. Je ervaart jezelf via de ander. Geven is nemen en nemen is geven, leef je leven in liefde.

De Bhagavad Gita, de bijbel van de Hindoes dat deel uitmaakt van de Mahabarata zegt hierover; 'Het kostbaarste geschenk is een goede gezondheid. De grootste rijkdom is tevredenheid. Tussen verwanten is vertrouwen het belangrijkste. Vrijheid (nibb-ana) is het ultieme geluk'. De oude Taittiriya Upanishad beschrijft de verschillende stadia van geluk die de wezens van de schepping kunnen ervaren. 'Het leven is een kunst en het hele leven van de mens is een verhaal van zelfexpressie. Als we onszelf niet kunnen uiten, lijden we'. Dat impliceert dat we gelukkig zullen zijn als we onszelf volledig kunnen uiten.

In het Sanskriet wordt de permanente staat van geluk 'Sat Chit Ananda' genoemd; waarheid, bewustzijn en bliss, het gelukkig zijn zonder aanwijsbare reden. Je bent alles al, het gaat er om los te komen van je eigen conditioneringen, blokkades en overtuigingen die je belemmeren om in licht te leven.

Een leven van Seva, wat het beoefenen van zelfloze dienstbaarheid of vrijwilligerswerk betekent, geeft een leven van betekenis aan de mensen om je heen. Door anderen te helpen, vind je betekenis en doel in je leven. Het geeft je activiteiten een diepere zin, omdat je bijdraagt aan het welzijn van anderen en de wereld om je heen. Deze zingeving draagt bij aan een dieper gevoel van voldoening en tevredenheid. Seva stelt je in staat om verbinding te maken met mensen in verschillende gemeenschappen. Het opbouwen van sterke sociale banden en relaties draagt bij aan een gevoel van verbinding en onderlinge afhankelijkheid. In deze verbondenheid met anderen en de wereld om je heen, ontstaat een diepgaand gevoel van welzijn en geluk.

Voor geluk is het zinvol te leven met 2 vleugels, de Yin (vrouwelijke en gemeenschapsgerichte) en de Yang (mannelijke en individueel gerichte) kant. Eigenschappen van de Yin kant, het vrouwelijke, zijn acceptatie, aanvaarding, overgave, ontvankelijkheid en geleiding. De Yang kant, het mannelijke, heeft de sturende eigenschap, leidend, nemend, actief en met een uitgaande gevende beweging. Vliegen we met maar een vleugel dan draaien we rondjes, 'Het lijkt wel of ik altijd bij mijn beginpunt uitkom'. De balans tussen deze 2 kanten draagt bij aan geluk.

Geluk is subjectief en dynamisch, het veranderd in je leven en heeft te maken met de verwachtingen, gemaakt in je hoofd, die al dan niet bevredigd worden. Intimiteit,

verbinding, gemeenschapszin, energie en humor zijn volgens mannen essentiële ingrediënten. Voor het ervaren van balans zijn vrijheid en dankbaarheid nodig. Geluk ontstaat vanuit de vrede in jezelf. Zelfexpressie, het delen van ervaringen, leren omgaan met verwachtingen en je verbonden voelen als onderdeel te zijn van een groter geheel draagt hieraan bij.

OPDRACHT

Hou de komende tijd voor jezelf bij waar jij blij van wordt.

Welke ingrediënten als je denkt aan geluk zijn voor jou belangrijk?

HOOFDSTUK 11

Ieder einde is een nieuw begin

Les 1 Hoe hou je het vast
Les 2 Waar kan je terecht

LES 1

Hoe hou je het vast

Persoonlijke groei en ontwikkeling verdient onderhoud. Je ontwikkelen komt niet vanzelf. Net zoals je je lichaam onderhoudt door bijvoorbeeld naar een sportschool te gaan, zo is het nodig om voortdurend aandacht aan jezelf te blijven geven. Gelukkig is het zo dat als je eenmaal aan de slag bent gegaan met je persoonlijke groei, dit voor velen een verlangen wordt naar meer. Wat heb je nog meer aan potentieel in je waarvan je niet wist dat je dat had? Wat wil je nog meer ervaren, realiseren of loslaten? Doordat een zekere nieuwsgierigheid wordt aangewakkerd kan je op je pad blijven doorgaan. Het vliegwiel van transformatie komt op gang.

Helaas zullen er ook tegenslagen op je pad zijn. Dit is normaal, dat heet leven. Het is de manier waarop je weer terugveert na een tegenslag die aangeeft of je de spirituele discipline hebt om weer met jezelf aan de slag te gaan. Met een variëteit die reikt van de mannelijke manier van aanpakken tot de meer stille manier van verwerken als overgave en ontvankelijkheid die vrouwen van nature meer mee gekregen hebben. Door dit meer bewust in balans te hebben zal je meer geneigd zijn oplossingen in jezelf te zoeken en het minder zinvol te vinden om anderen op hun, in jouw ogen, gebreken te wijzen.

Omring jezelf met de juiste mensen die inspirerend zijn op jouw pad. Geef jezelf cadeaus in de vorm van mooie boeken. Luister naar podcasts die je interessant vindt op dit gebied. Stimuleer jezelf op allerlei mogelijkheden om jezelf de aansporing te blijven geven die je nodig hebt.

Soms heb je het helemaal gehad en neemt een stem het weer over. ‘Het heeft toch allemaal geen zin’ zegt deze dan. Probeer lief te zijn voor jezelf maar verwar dat niet met het feit dat je ook een beetje streng voor jezelf dient te zijn. Je ego is er als de kippen bij om je te doen geloven dat het toch allemaal geen zin heeft, dat je rare dingen aan het doen bent of dat je gewoon niet moet zeiken en de kroeg moet ingaan. Allemaal afleidingen om maar niet de volgende stap te zetten op jouw pad. Een pad dat uniek is en dat jij alleen voelt en weet. Het is aan jou de verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf om te groeien tot wie je bedoeld bent te zijn. In volledige realisatie van je potentie om te doen wat je hier hebt te doen. Vrij van alle beperkingen en conditioneringen die anderen en jijzelf je hebben opgelegd.



Net zoals je je auto voltankt of energie inplugt, zo heb jij ook onderhoud nodig. Wees hierin krachtig en liefdevol naar jezelf tegelijkertijd. Gun jezelf dit op een permanente basis. Blijf aan de gang. Met de eeuwige dans van geven en nemen. Jij en de mensen om je heen zullen je er dankbaar voor zijn.

LES 2

Waar kan je terecht

Mijn hele leven voel ik me al een ‘doorgeefluik’ van kennis waar anderen hun voordeel mee kunnen doen. Ik heb talloze mensen geholpen met het aanreiken van nieuwe mogelijkheden en nieuwe wegen. ‘Doorgeefluik’ klinkt oneerbiedig maar zo zie ik het niet. Ik vind het eervol om anderen te wijzen op mogelijkheden waar ik soms net wat verder op dat pad ben. Mijn vermogen om op een overstijgend niveau diverse zaken met elkaar te verbinden, heeft me altijd geholpen. Alles is er al, je hoeft je alleen maar open te stellen, het te verzamelen en het te kneden naar je eigen voorkeuren en inzichten. ‘Neue Kombinationen’ noemde Joseph Schumpeter dit al. Ik

heb dan ook niet de illusie dat ik iets nieuws bedenk of ontwikkel. Wel kunnen al deze elementen leiden tot een mentale innovatie waar je je voordeel mee kunt doen.

Zonder nieuwe kennis blijf je zitten waar je zit. Een ervaring kan je nieuwsgierig maken naar meer maar het is dan wel fijn als je ergens terecht kan om er meer over te leren. Of in ieder geval een deur krijgt aangereikt die je nog niet kende om doorheen te gaan. Aan jou om er door heen te stappen en je weg te vervolgen. Wil je meer weten over bepaalde onderwerpen? Kijk of luister bijvoorbeeld hier verder:

mmo.nl/inspiratie

De Schoolkantine Podcast; Iedere maand voeg ik nieuwe onderwerpen toe in de School Kantine Podcast, de plek waar serieuze thema's op een luchtige en diepgaande manier besproken worden. Je kunt de afleveringen bekijken op YouTube of beluisteren op Spotify. Abonneer je om geen enkele aflevering te missen. Een aflevering duurt ongeveer 20 minuten en eindigt met praktische tips.

Op **YouTube** youtube.com

Op **Spotify** open.spotify.com

Geïnteresseerd in de **boeken over leiderschap en waarden** van Menno?

Download gratis het boek 'Leiderschap op een A4'tje; op zoek naar een diepere laag' hier mmo.nl (pdf)

Download gratis het boek 'NoBox; leef je waarden in leiderschap' hier mmo.nl (pdf)

Voor vragen of informatie over workshops, trainingen en lezingen mail je naar mennomolendijk@mmo.nl

Ben je verder gekomen in je ontwikkeling? Nieuwe inzichten of ervaringen opgedaan nadat ik een stukje met je ben opgelopen? Ik stel een review zeer op prijs!

TOT SLOT

Dank je wel

Je bent aan het einde van dit e-book gekomen. Of misschien heb je er kriskras doorheen gebladerd en ben je hier beland. Hoe dan ook: je hebt tijd en aandacht aan jezelf gegeven. Dat is minder vanzelfsprekend dan het lijkt, en ik ben er blij om.

Dit e-book had niet bestaan zonder de mannen met wie ik vijf jaar lang in de kring zat. Dank jullie wel voor jullie vertrouwen, jullie openheid en de moed om te laten zien wat er werkelijk in jullie omging. Jullie verhalen, twijfels en doorbraken staan op elke pagina, ook waar ze niet bij naam genoemd worden. Ik heb minstens zoveel van jullie geleerd als jullie van mij.

Dank ook aan de partners, die de veranderingen thuis vaak als eerste merkten en soms als eerste het gesprek aangingen. En dank aan jou, lezer, voor de bereidheid om naar binnen te kijken en mee te nemen wat je daar vindt.

Groei is geen eindpunt, het is een manier van leven. Er komen dagen waarop alles lijkt te kloppen en dagen waarop je oude patronen terugziet. Beide horen erbij. Wees mild voor jezelf en blijf nieuwsgierig. Ieder einde is een nieuw begin, en dat geldt ook voor dit e-book.

Ik wens je een leven waarin je hoofd en je hart samenwerken. Waarin je je verbonden voelt met de mensen om je heen en durft te laten zien wie je werkelijk bent. Als man, als partner, als vader, als vriend.

Met hartelijke groet,



Menno Molendijk · mmo.nl

© Menno Molendijk 2025