



Irma Lohman

# The Voice of Leadership

Toonladder van het Leven

In vijf stappen naar meer succes,  
zelfvertrouwen en geluk



Uitgeverij Aspekt





# Inhoudsopgave

<b>Aanbevelingen</b>	9
<b>Voorwoord</b>	13
<b>Metafoor- De Toonladder van het Leven</b>	15
<b>Blog 1: Authenticiteit</b>	18
<b>1. Authenticiteit</b>	21
1. Authenticiteit als basis	21
1.1 Wat is authenticiteit?	21
1.2 Bewust worden	22
1.3 Geconditioneerd	23
1.4 Kinderen als spiegels	23
1.5 Hoe zie jij jezelf?	25
1.6 De Keus is (nu) aan jou!	25
1.7 Hoe zien anderen jou?	27
1.8 Masker af!	28
1.9 Hechting en het innerlijke kind	29
1.10 Innerlijk kind	35
1.11 Kwetsbaarheid is kracht	37
1.12 Opdrachten Authenticiteit	38
<i>Opdracht 1: Hoe zie jij jezelf?</i>	39
<i>Opdracht 2: Hoe zien anderen jou?</i>	39
<i>Opdracht 3: Hoe ben jij gehecht?</i>	40
<i>Opdracht 4: Hoe ben jij geconditioneerd?</i>	41
<i>Opdracht 5: Wie is jouw innerlijk kind?</i>	44
<i>Opdracht 6: Masker af!</i>	45
<i>Opdracht 7: Kwetsbaarheid is kracht</i>	47
<b>Blog 2: Passie</b>	50





<b>2. Talent(en) ont-dekken. Het ontwikkelen van je doel, je droom</b>	54
2.1 Visie	59
2.2 Dromen	63
2.3 Doelen stellen	65
2.4 Inspirator/inspiratiebron	69
2.5 Waarom zijn we op aarde?	72
2.6 Opdrachten Visie	79
<i>Opdracht 1: Wat is jouw visie?</i>	79
<i>Opdracht 2: Doelen en dromen verwezenlijken</i>	82
<b>3 – Zingeving. Het vinden van jouw “ BIG WHY”</b>	
<b>Waarom doe je wat je doet?</b>	85
3.1 Waarom welke “melodie”? Heb jij daar “notie” van?	85
3.2 De WHY vraag	88
3.3 Passie zorgt voor bezieling	90
3.4 Talenten versus zingeving	91
3.5 Het EGO	93
3.6 Vertrouwen op en in jezelf	96
3.7 Vertrouwen	96
3.8 Mindset	96
3.9 Loslaten en luisteren	97
3.10 Voeg de daad bij het woord	97
3.11 Wat is jouw route?	98
3.12 Voor het groter geheel, voor de mensheid	98
3.13 Als je tijd gekomen is	100
3.14 Opdrachten WHY vraag	103
<i>Opdracht 1: De WHY vraag in kaart brengen voor jezelf</i>	103
<i>Opdracht 2: De onderliggende drijfveren</i>	105
<i>Opdracht 3: Ego uitdagen</i>	105
<i>Opdracht 4: Vertrouwen en loslaten</i>	106
<i>Opdracht 5: Voor het grote geheel, de mensheid</i>	108
<b>4. De Hoe-vraag. 10 “instrumenten” die zorgen voor meer succes, zelfvertrouwen en geluk</b>	111
4.1 Toon jezelf en laat op EIGEN WIJZE je STEM horen!	111
4.2 Focus	111
4.3 Keuzes maken en loslaten	115





4.4 Hoe krijg en vooral behoud je doorzettingsvermogen?	118
4.5 Outside the box-denken	120
4.6 Positiviteit	123
4.7 De kracht van gedachten; de wet van aantrekking	125
4.8 Tools inzetten als manifestatie-instrument; visualiseren en affirmaties	126
4.9 Dankbaarheid	129
4.10 De wondervraag in beeld via een visionboard	130
4.11 STILTE- contemplatie	130
4.12 Zelfvertrouwen	133
4.13 Opdrachten Hoe?	140
<i>Opdracht 1: Focus</i>	140
<i>Opdracht 2: Loslaten en keuzes maken</i>	142
<i>Opdracht 3: Doorzettingsvermogen creëren en behouden</i>	143
<i>Opdracht 4: Outside the box-denken</i>	145
<i>Opdracht 5: Positiviteit</i>	148
<i>Opdracht 6: De kracht van gedachten; de wet van aantrekking (visualiseren en affirmaties)</i>	149
<i>Opdracht 7: Dankbaarheid</i>	149
<i>Opdracht 8: Zelfvertrouwen</i>	150
<b>5. Spiritualiteit</b>	155
5.1 Spiritualiteit	155
5.2 Zonder wortels geen groei	157
5.3 Diverse spirituele instrumenten	159
5.4 Energie en verbondenheid	162
5.5 YIN en YANG: Balans tussen het mannelijke en vrouwelijke in jou	165
5.6 Wat is hechting?	168
5.7 Nieuwe tijd	169
5.8 Nieuwetijdskinderen	175
5.9 Ziel	178
5.10 Dank/Nawoord	181
<b>Bijlagen</b>	184
<b>Extra bijlagen</b>	199





# Hoofdstuk 1

## Authenticiteit

### 1 Authenticiteit als basis

Synoniem voor authenticiteit is CONGRUENT zijn. Definitie ervan is dat denken, voelen, zeggen en handelen met elkaar overeenstemmen. Dat je zegt wat je doet en doet wat je zegt. Vooral grote leiders laten zien dat dit voor hen opgaat, ongeacht of hun beweegredenen zuiver waren of niet. We spreken dan in ieder geval over authentieke leiders. Mensen die vertrouwen wekken bij anderen, simpelweg omdat ze een duidelijke visie en strategie hebben en deze weten uit te dragen. Authenticiteit is een term waarbij ieder mens wel een bepaalde gedachte heeft. Een woord dat steeds vaker overal en nergens opduikt en daarmee of een bepaalde “schoonheid” of irritatie bij je zal oproepen. De meeste mensen beschrijven het als “jezelf zijn”. In dit eerste hoofdstuk gaan we daar dieper op in. Voor mij is authenticiteit de “grondtoon” van wie je werkelijk bent. Het is de essentie van jouw bestaan. Het fundament van je “ware zelf”, wie jij ten diepste bent. Iets wat tevens de basis is om succes, zelfvertrouwen en geluk te realiseren in je leven.

#### 1.1 Wat is authenticiteit?

Authentiek zijn, jezelf zijn, wordt door iedereen weer anders geïnterpreteerd. Voor de een betekent het dat je je niet beter voordoet dan je bent, voor de ander betekent het “willen worden wie je graag zou willen zijn”. Authenticiteit, jezelf zijn. Het woord zegt het al, je “zelf” zijn. Niets doen, moeten of worden. “Zijn” is geen werkwoord. Je hoeft er eigenlijk niets voor te doen, want je “bent” al. Niets meer, niets minder. Laten we het vooral simpel houden. Ook al is dat vaak makkelijker gezegd dan gedaan. We worden allemaal als pure wezens geboren. Ongeschonden en helemaal naakt geven we ons gelijk al letterlijk bloot. Zoiets als “*what you see is what you get*”. Een baby denkt niet: “Ik zal maar niet zo hard krijsen als ik ter wereld kom, het lijkt me nou niet zo’n chique bedoening om mijn ouders op die manier gedag te zeggen. Of: “Ik ga mijn verzorgers het eerste uur maar eens aankijken, want dat schijnt goed te zijn voor het bindingsproces (*bounding*). Welnee, die dingen gaan allemaal gewoon vanzelf. Daar heb je dat woord “zelf” weer. Van “zijn”.





## 1.2 Bewust worden

Hoe heerlijk zou het niet zijn als je (weer) jezelf zou kunnen zijn? Zou mogen zijn? Gewoon te zijn wie je bent. Zonder poespas of houding die je jezelf om wat voor reden dan ook hebt aangemeten. Dat is namelijk het “valse eigen”, je hebt het zo gemaakt. Zie je het verschil? Gemaakt is iets wat jij, of anderen hebben bewerkstelligd, hebben gedaan. Dat laatste is wel een werkwoord, iets wat je hebt “moeten” doen, maar niet wat er IS, namelijk jouw “ZIJN”. Authentiek zijn begint eigenlijk bij het “jezelf liefhebben”. Zowel je mooie karaktereigenschappen en talenten, alsook je minder leuke kanten, oftewel je “schaduwkanten”. Alle kanten van jezelf zou je mogen belichten en omarmen. Een volledige acceptatie van jezelf. Houden van dat “totaalpakket” dat jij bent, en dat vervolgens naar de buitenwereld durven tonen. Alleen als je bepaalde dingen durft los te laten kun je groeien als mens, je persoonlijk gaan ontwikkelen. Dat transformatieproces maakt deel uit van de reden waarom jij hier als mens op aarde bent. Stap voor stap klimmend op de *Toonladder van het Leven*. Het gaat erom je zelfbewustzijn en leiderschapskills te ontdekken en ontwikkelen. Voor dat tussenstreepje is bewust gekozen omdat je je vanaf nu heel bewust gaat ontdoen van andermans normen en waarden, doen en laten, gedachten en beperkende overtuigingen om zodoende jouw eigen “zijn” (weer) te gaan ervaren en ontwikkelen. Helder hebben waarom je denkt zoals je denkt, voelt zoals je voelt en doet zoals je doet. Door je van die belangrijke zaken bewust te worden zal je uiteindelijk meer vrede hebben met jezelf, anderen en je leven. Het is een ontdekkingsreis om jezelf en het leven te begrijpen. Dat vergt moed, (zelf)vertrouwen en lef. Het is een levenskunst om inzichten in jezelf, anderen en bepaalde gebeurtenissen te krijgen. Op zich hoeft er niets mis te zijn met het feit dat je je wellicht anders voordoet dan wie je werkelijk bent. Waarschijnlijk heb je daar allerlei redenen voor en gebeurt dat op bewust of onbewust niveau. Toch kun je daar op een gegeven moment last van krijgen. Iets wat zich kan uiten in een slecht contact met jezelf, met anderen, in relaties en op je werk. Zaken zoals een burn-out en depressie zijn hier vaak het gevolg van. Bepaalde zaken stroken dan wellicht niet meer met wie jij diep van binnen echt bent. Iets wat vervolgens aan alle kanten wrijving kan opleveren omdat je dingen doet, denkt, zegt of ervaart die je eigenlijk tegen de borst stuiten. Daardoor zul je ook gaan ervaren dat bepaalde mensen en zaken niet (meer) bij je passen. Om inzichten te krijgen in dit proces dat bewustwording heet is het belangrijk dat je begrijpt waar al die gemengde gevoelens vandaan kunnen komen. Daarvoor is het nodig om weer even terug te gaan naar de tijd dat je die aandoenlijke en kwetsbare baby of kind was.





### 1.3 Geconditioneerd

Laten we ervan uitgaan dat de meeste verzorgers het beste met hun kind voor hebben. In principe hebben baby's niet voor niets dat schattige uiterlijk van moeder natuur gekregen om maar geknuffeld en verzorgd te worden. Waar je (als het goed is) als baby die nodige zorg, aandacht en liefde hebt gekregen, is dat gaandeweg het opgroeien wellicht ietwat veranderd van "knuffelen" naar "vasthouden", van "aandacht geven" naar "aandachtig aangeven" van "zorgen voor" naar "zorg hebben over" en van "liefde geven" naar "liefde verdienen". Met de waarschijnlijk beste bedoelingen zijn we gevormd door onze omgeving, waaronder onze ouders, verzorgers, vrienden, familie, school, kerk, muziek, knutsel- of sportclubs. Zonder dat we er ons in onze vroegste jeugd ook maar bewust van waren hebben we ons zowel bewust als onbewust leren aanpassen aan deze omgeving. Dit om vooral toch die broodnodige liefde en aandacht te krijgen die we zo nodig hadden. Het gezien en gehoord worden is namelijk voor iedereen van levensbelang. Helemaal toen we nog zo jong en afhankelijk waren van bepaalde mensen in diezelfde omgeving waarin we opgroeiden. Daar wordt immers een band gesmeed die bepalend is voor het verdere verloop van het hechtingsproces tussen ouder/verzorger en kind en andere latere relaties. Die hechting is van groot belang, omdat het een veilige start biedt voor het jonge kind en er daarmee een stevig fundament aangereikt wordt om van het leven iets moois te maken. Die basis is van wezenlijk belang om te kunnen groeien als mens, als individu, zodat je gaandeweg het leven het lef hebt om te kunnen vertrouwen op jezelf en het leven, en daardoor op anderen. Hechting is wat dat betreft een vereiste basisbehoefte voor ieder mens. Helaas gaat dat niet altijd even goed. Weet dan dat je op ieder moment in je leven zelf het tij kunt keren, ongeacht tegen welke uitdagingen je aan loopt. Authenticiteit speelt hierin een grote rol, want hoe kun je het tij ergens keren als je niet zeker weet of bepaalde overtuigingen, normen en waarden van jou zijn of dat ze je van buitenaf zijn opgelegd. Weet dat je zelf kunt CONTROLEREN. Of de dingen die je denkt, voelt, zegt en doet ook daadwerkelijk van jou zijn of dat je onbewust anderen daarin gekopieerd hebt, zij het bewust of onbewust.

### 1.4 Kinderen als spiegels

Als moeder in de "opvoedfase", iets wat ik liever "begeleiden van" noem, deel ik regelmatig onderstaand verhaal met mijn kinderen. Het is waarschijnlijk de herkenning van deze "boodschap" en mijn gezonde zelfspot daarin die hen aan het lachen maakt.

Als een baby namelijk eenmaal zelf kan zitten moedigen we deze aan om vooral ook op eigen beentjes te leren staan. We juichen en bemoedigen de dreumes als hij of zij zichzelf voor het eerst ergens aan optrekt. De "oe's" en "aah's" zijn





dan niet van de lucht. Een staande ovatie vindt plaats zodra het minimensje de eerste stapjes zet. Een trotse opa en oma maken meestal het “plaatje” compleet. En datgene wat het kind ooit tot “superheld” maakte en waarvoor het zo hard heeft geoefend, wordt het een paar jaar later net zo hard weer ontnomen met de woorden: “kom, blijf staan, niet weglopen, ik ga je vastzetten”, en andere, soortgelijke uitlatingen.

Datzelfde proces herhaalt zich vervolgens waar het het thema “praten” betreft. Waar we ooit waar we ooit begonnen met kreetjes als “uhhh”, als we dat flesje melk, of misschien nog lekkerder, die warme borst voor ons zagen die ons dorstig verlangen stilde, reageerden diezelfde mensen uit onze vroegste omgeving wederom met een “aah wat schattig”. Iets waarmee ze ons vervolgens weer uitlokten tot nog meer gebrabbel. Natuurlijk werden die trotse opa en oma wederom betrokken bij het “feest der eerste geluidjes”. Daarna kwam waarschijnlijk ook het eerste “papa” of “mama” al snel uit je mond. Natuurlijk weer die klappende handen die jou ertoe aanzetten om nog meer te gaan babbelen, praten zelfs, om uiteindelijk door diezelfde ooit “trouwe fans” uitgeroepen te worden tot babbelkous, klets-kous, of nog erger. Luister maar eens om je heen. Een willekeurig restaurant op een doordeweekse dag waar iemand met een jong kind zit. “Houd je mond nu eens, dat mag je niet zeggen, kun je nu eindelijk eens stil zijn?” Voorbeelden zat van dit soort tafereeltjes.

Bovenstaande geschetste situatie is het verhaal waar mijn jongens zichzelf waarschijnlijk wel in herkennen. En natuurlijk zeg ik niet dat ik me daar nooit schuldig aan gemaakt heb of nog steeds weleens. Ik bedoel, met zes vrij aanwezige jongens zal ik hier niet de exacte woorden delen die ook weleens bij ons vallen, maar is het wel fijn als je ervan bewust bent wat het opleggen van onze kijk op dingen met kinderen kan doen. Wees je ervan bewust wat het onnodig vaak aanspreken van kinderen op hun doen en laten, oftewel op hun “zijn”, voor effect kan hebben. Zowel op hun gemoedstoestand als op hun zelfvertrouwen. Een oprecht “sorry voor daarnet, wat ik zei meende ik niet” of “dat zei ik uit frustratie omdat...” is dan ook soms op zijn plaats. Daarmee leren we kinderen gelijk dat verontschuldigen aanbieden, indien nodig, niet iets is om je voor te schamen. Daarnaast leren kinderen dat “wij volwassenen” ook maar mensen zijn die het soms mis hebben of iets op een betere manier hadden kunnen aanpakken. We zijn immers groot uitziende mensen met vaak toch nog steeds dat ene “kleine kind” in zich, dat niet altijd even handig kan reageren. Kinderen kunnen wat dat betreft fungeren als een spiegel voor ons. Iets wat we mogen koesteren en waar we dankbaar voor mogen zijn, in plaats van hen direct te betitelen als “bijdehand”, “wijsneus”, of “betweter”.





### 1.5 Hoe zie jij jezelf?

Heb je weleens stilgestaan bij deze belangrijke en tegelijkertijd confronterende vraag? Hoe zou jij jezelf omschrijven? En dan bedoel ik dus jouw visie hierop en niet die van mensen uit jouw omgeving die zich hierover waarschijnlijk ook een mening hebben gevormd. Daarover later meer! Het is van groot belang om jezelf te kennen en te begrijpen wat jou beweegt. Wat jou drijft! Dat is waar bewustwording over gaat en dat is niet iets wat je van de ene op de andere dag “helder” hebt. Dat is een proces. Een proces dat telkens weer kan veranderen. Je zou het kunnen vergelijken met een reis, een ont-dekkingsreis. Dat is ook niet iets wat je in een dag doet. Wellicht vind je het nu niet makkelijk om antwoord te geven op bepaalde belangrijke levensvragen. Dat hoeft ook niet, want je zult nu met behulp van dit boek voorzichtig die eerste stap naar bewustwording gaan zetten. Je bewust worden van wie jij ten diepste bent. Wie jij echt bent. Al jouw verlangens, gedachten, oordelen, handelingen, emoties, normen en waarden, drijfveren, overtuigingen, talenten, relaties en passies hangen hier namelijk allemaal mee samen.

Je kunt je misschien voorstellen dat als jij niet vanuit jouw “authentieke ik”, jouw “ware bron” leeft, je ook niet die keuzes kunt maken die voor meer succes, zelfvertrouwen en geluk zullen zorgen. Gewoonweg omdat ze niet gebaseerd zijn op degene die jij werkelijk bent. Pas als je erachter komt wie je diep van binnen echt bent kun je heel bewust je eigen keuzes maken. Dat is het moment waarop je zelf datgene kunt CORRIGEREN wat niet meer bij je past of van jou is. Het is dus een kwestie van gaan ont-dekken wie diegene *echt* is die jou iedere dag in de spiegel aankijkt. Diep in je hart weet je dat wel. Daar liggen alle antwoorden opgeslagen. Kijk naar jezelf! Letterlijk! Je ogen liegen namelijk nooit. Ze worden niet voor niets “spiegels van de ziel” genoemd. Als je diezelfde ogen recht in de spiegel durft aan te kijken, dan pas weet je dat alles wat je doet van binnenuit mag komen en niet van buitenaf, ook al ben je je daar tot nu toe misschien (nog) niet bewust van geweest. Weet dat er vanuit jouw kern, jouw ziel, heel veel moois kan ontstaan. Door dicht bij jezelf te blijven maak je de weg vrij voor meer succes, zelfvertrouwen en geluk in je leven. Met behulp van de opdrachten, “instrumenten” en luistertips in dit boek zul je jouw eigen Voice of Leadership gaan beleven en vooral leven. Alleen op die manier kun je steeds hoger op de *Toonladder van het Leven* komen. Laten we die eerste stap zetten!

### 1.6 De Keus is (nu) aan jou!

Hoe vaak hoor je mensen niet zeggen dat ze een bepaalde studie hebben gedaan omdat hun omgeving dat wenselijk achtte. Dat muziek een leuke hobby is, maar dat je daar vooral niet je boterham mee moet proberen te verdienen. Of dat je





thuis altijd hoorde dat je pas van een echt gezin kunt spreken als je drie kinderen op de wereld hebt gezet in plaats van “slechts” twee. Echt, het is een voorbeeld uit mijn praktijk. Wellicht heb je zelf ook bepaalde mensen in je omgeving die er bewust of onbewust voor hebben gezorgd dat je jouw droom niet bent gaan leven. Ben je toch die studie gaan doen die je ouders voor ogen hadden voor jou. Of durfde je die workshop bij het circus niet te doen, bang om door je omgeving uitgelachen te worden. Het gezegde: “Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg” is hierop van toepassing en wordt helaas nog maar al te vaak gepredikt. Wellicht heb je het idee om te gaan reizen of emigreren maar opgegeven, omdat het thuisfront dat vooruitzicht niet erg op prijs stelde. Een gemiste kans, misschien wel meer dan dat, en was jij door juist die dingen te gaan doen waar je hart sneller van ging kloppen nu wellicht (nog) gelukkig(er) of succesvol(ler) geweest. Meer dan je misschien zou kunnen vermoeden.

En vermoeden, het woord zegt het al. Er is namelijk moed voor nodig om je eigen pad te kiezen en te volgen. Datgene CORRIGEREN wat niet van jou is om er uiteindelijk achter te komen wat wel jouw weg is in dit leven, ongeacht waar je momenteel staat. Je kunt je leven altijd weer een eigen draai geven. Zoek bewust eens de stilte op om uit te zoeken wat jouw pad is. Alle antwoorden over wie jij bent liggen namelijk (al) in jouw “zelf”, en niet erbuiten. Wie ben jij echt zonder al die zekerheden, bezittingen en uiterlijkheden? Je bent namelijk niet die miljonair, dat bekende fotomodel of die sportheld. Je bent niet die succesvolle zakenman of nette huisvrouw, niet die arme stakker, bajeskant of kantinejuffrouw. Je bent niet dat uiterlijk, je bent niet je werk of degene die zonder zit, je bent niet je studie, status of je portemonnee. Een of meer aspecten heb of doe je wellicht, maar dat is niet wie je bent. Meningingen, oordelen en overtuigingen van anderen over onszelf zijn vaak een groot onderdeel van ons systeem geworden, zodat je je wellicht in de loop der jaren vergeten bent af te vragen wie JIJ nu eigenlijk bent! Kies vanaf nu voor jezelf, en laat daarbij alle “ja-maars”, beperkende overtuigingen en aannames van anderen eens achterwege.

Wie ben jij “ten diepste”, wie ben je werkelijk? De enige die die vraag kan beantwoorden ben jij zelf! Misschien ben je in eerste instantie licht in shock omdat je het antwoord op deze vraag niet weet. Geen paniek, het gaat immers om dat proces. En een bewustwordingsproces vergt tijd en gaat in fases, in stappen. Je hebt er immers ook zoveel jaren over gedaan om allerlei zaken die buiten jezelf lagen en misschien niet vanuit jou ZELF kwamen je “eigen” te maken. Je hebt daar tot op de dag van vandaag waarschijnlijk altijd stellig in geloofd. Altijd gedacht en aangenomen dat jij JIJ was. Wellicht kom je er nu pas achter dat jij





nooit echt jezelf bent geweest. Geduld is dus een schone zaak. Helemaal eentje van compassie. Namelijk compassie voor jezelf. Aardig zijn voor jezelf, jezelf niet gelijk van alles kwalijk nemen. Wees trots en blij dat er nu iets in beweging gaat komen en geniet van iedere stap die je gaat zetten om ervoor te zorgen dat jij steeds dichterbij jezelf komt. Deze ont-dekkingsreis is namelijk een groot goed en zal jou heel veel gaan brengen, namelijk succes, zelfvertrouwen en geluk. Weet dat jij die sleutel nu letterlijk zelf in handen hebt, zij het in de vorm van dit boek. Het zal je ondersteunen om jouw Voice of Leadership te vinden en vorm te geven op een manier die bij jou past!

### **1.7 Hoe zien anderen jou?**

Hoe anderen jou zien is natuurlijk subjectief en zou geen afbreuk mogen doen aan hoe jij jezelf ziet. Waar de een de voorkeur geeft aan een wat meer teruggetrokken type mens, zweert de ander bij het machotype. Natuurlijk is het leuk als mensen je leuk, knap, sympathiek, sportief, rijk, slim en geweldig vinden. Helaas kun je het alleen niet de hele wereld naar de zin maken. Niet iedereen zal fan van jou zijn en dat hoeft ook niet. De “boodschap” is dan ook: blij (bij) jezelf! Mensen in je omgeving, of dat nu familie, vrienden, collega’s of kennissen zijn, ze hebben allemaal wel een mening over je, of dit nu positief of negatief is. Het gaat erom dat het fijn is als je altijd bij jezelf kunt blijven, waar en bij wie dan ook, ongeacht hoe anderen jou zien. Hoe vermoeiend is het niet om je eigen meningen, ideeën, levensvisie, smaak, overtuigingen en interesses steeds aan te moeten passen aan degene waar je op dat moment mee bent? Iedere keer weer een ander masker uit de kast te moeten trekken om letterlijk gezien en gehoord te worden, omdat je anders bang bent er misschien niet bij te horen. Of om als “anders” te worden bestempeld om welke reden dan ook. Naast het feit dat het voor jezelf uiteindelijk heel vermoeiend en verwarrend is om al die verschillende rollen te spelen, zullen er ook mensen zijn die door jouw “masker” heen zullen prikken en je daarom achter je rug om een “meeloper” zullen noemen.

Vraag je eens bewust af wat er zou kunnen gebeuren als je je eigen mening met respect en met overtuiging uit zou dragen. Wat zou er in het ergste geval kunnen gebeuren? Niets toch? Enkel dat bepaalde mensen het wellicht niet met je eens zijn omdat zij er andere denkbeelden op nahouden. En dat geeft niet, want niet iedereen hoeft het met elkaar eens te zijn. Het wordt een ander verhaal als anderen jouw mening niet respecteren en geen respect tonen voor jouw gevoelens, denkwijze en uitlatingen. Dan kun je je afvragen of dit (nog) mensen zijn met wie je wilt optrekken. Als je open en eerlijk bent en jouw diepste “zijn” durft te tonen, dan zal je merken dat je zoveel terugkrijgt





van mensen die jouw authenticiteit wel kunnen waarderen. Gelijkgestemden die ook vanuit hun “eigenheid” leven. Bij hen zul je je veilig en op je gemak voelen. Het is belangrijk om deze mensen om je heen te hebben als je in een bepaald bewustwordingsproces zit. Je bent namelijk bezig jouw eigen en echte “IK”, jouw ware “zijn”, jouw zuivere identiteit (weer) te ont-dekken. Op die manier CREËER je degene die jij werkelijk bent en altijd al bent geweest, maar waar je door bepaalde omstandigheden vanaf bent gedwaald. Nu je jezelf aan het hervinden bent zou het je niet meer uit hoeven maken hoe anderen je zien, en kun je eventuele negatieve reacties van hun kant bij hen laten in plaats van aan jezelf te twifelen. Vanaf nu mag jij ervoor kiezen om jezelf echt te laten zien. Het feit dat anderen daar misschien onzeker van worden of zichzelf er niet goed bij voelen hoeft jou dan niet meer te raken. Je zult die mensen aantrekken die er ook bewust voor hebben gekozen om zichzelf te laten zien. En of mensen nu wel of niet bij elkaar passen; het blijft een feit dat ieder mens in essentie mooi en uniek is.

### **1.8 Masker af!**

Het bovenstaande is allemaal leuk en aardig, maar stel dat je bijvoorbeeld al veertig jaar denkt te zijn wie je bent, er nu pas achter komt dat je het merendeel van je leven wellicht een bepaalde rol hebt gespeeld. Dat je je bewust of onbewust al die tijd verstoppt hebt achter dat masker. Wat dan? Mocht je dat nu concluderen, weet dan dat het nooit te laat is om jezelf alsnog onder de loep te nemen en heel eerlijk naar die innerlijke stem van jezelf te luisteren. Als je vermoedt dat je een bepaald beeld van jezelf hebt geschetst naar anderen toe en je diep in je hart weet dat dat niet de echte jij was, maak dan vanaf nu een “simpele” keuze. Wil je de rest van je leven iemand spelen die je niet echt bent, of wil je vanaf nu meer geluk, liefde, gezondheid en succes en ben je daarvoor bereid om dat masker te laten vallen? Wil je aan iedereen laten zien wat voor een uniek mens daar ECHT achter schuilgaat? Het heet niet voor niets “schuilgaan”. Je verbergt jezelf. Waarvoor en voor wie eigenlijk? Waar komt dat vandaan? Op het eerste gezicht lijkt het er wellicht op dat je jezelf bent. Wat maakt dat je je dan toch schuilhoudt en bewust of onbewust jouw “ware zelf” verbergt? Is dat misschien je angst, verdriet, onzekerheid, schaamte, of woede? Je mag dat tijdens het lezen en het aan de slag gaan met dit boek zelf ervaren.

En ook al is het belangrijk om die eerste stap naar (nog meer) authenticiteit te zetten, het vergt tegelijkertijd ook veel moed en lef. Het is namelijk een levenskunst om je diepste drijfveren te onderzoeken en je “ware gezicht” aan de wereld te tonen. Want wat is er nu mooier dan dat? Iemand die van zichzelf houdt en





daardoor ook van andere kan houden. Eigenlijk ben je nog steeds diegene die je altijd al was, vanaf de dag dat je werd geboren al, maar nu word je iemand die zichzelf bewust wil leren kennen en dat wil COMMUNICEREN naar de buitenwereld. Eigenlijk lijkt het een beetje alsof je voor de tweede keer geboren wordt. Een bekende quote luidt: “Er zijn maar twee dagen in je leven die echt belangrijk zijn. Namelijk de dag waarop je geboren werd, en de dag waarop je ontdekte waarom.” Weet dat jij er mag zijn, dat je vrij bent om te gaan en te staan waar je maar en met wie je maar wilt. Die keuze is aan jou en die kun je iedere dag weer maken! Hopelijk kies je ervoor dat masker af te werpen mocht je er wellicht door dit boek achter komen dat je dat al een hele poos draagt. Denk je eens in hoe be-vrij-dend dat zou zijn!

### **1.9 Hechting en het innerlijke kind**

Om meer inzicht in bepaalde bewustwordingsprocessen te krijgen is het nodig om meer te weten te komen over de thema's “innerlijk kind” en “hechting”. We hebben hier namelijk allemaal mee te maken gehad tijdens onze kinderjaren. Hoe dat proces van hechting destijds is verlopen bepaalt voor een groot deel hoe wij ons nu als volwassenen gedragen en hoe we in het leven staan. Het gaat over de mate van veiligheid en vertrouwen die we als kind hebben ervaren, thuis of in de omgevingen waarin we ons als kind begaven. Het gaat om belangrijke zaken, namelijk of onze ouders of verzorgers er voor ons waren, of we op hen konden rekenen. Onze blauwdruk hangt hier nauw mee samen. Naast het genetisch aspect dat voor een groot deel bepaalt hoe we zijn als mens, speelt de aandacht die jij vroeger als kind hebt genoten of wellicht juist hebt moeten ontberen een grote rol in hoe jij je persoonlijk ontwikkelt en of jij je staande kunt houden in deze maatschappij. Zowel je rationeel, emotioneel, fysiek alsook spiritueel welzijn wordt mede bepaald door hoe jij jouw kinderjaren hebt ervaren. Vroeger was men ervan overtuigd dat jonge kinderen zich niet veel meer wisten te herinneren van hun jeugd. Inmiddels is wetenschappelijk bewezen dat we die overtuiging naar het rijk der fabelen mogen sturen.

Op cellulair niveau, oftewel op celniveau, worden emoties zoals bijvoorbeeld angst, verdriet, pijn en vreugde namelijk al in je vroege kinderjaren opgeslagen. Dit proces is al actief bij de conceptie, het moment waarop jij gemaakt werd, en zelfs al ver daarvoor. Belangrijke vragen zijn dan ook: wat was de toestand van zowel jouw vader als moeder op het moment dat jouw moeder bevrucht werd van jou, zowel op emotioneel, rationeel, fysiek als ook spiritueel niveau? Voelden beide “partijen” zich op dat moment gelukkig of was er sprake van een gedwongen situatie? Twee vrij extreme voorbeelden misschien maar dat be-





paalt energetisch gezien wel jouw stemming vanaf het moment van conceptie tot aan de geboorte en erna. Geboren worden vanuit liefde en gewenst zijn is natuurlijk een heel ander verhaal dan wanneer je vanuit een gedwongen situatie geboren wordt. Op zielsniveau zijn de gemoedstoestanden van jouw “makers” dus al feilloos voelbaar voor jou. Allereerst als embryo zijnde, later als foetus.

Dan is er natuurlijk nog de zwangerschapsperiode van negen maanden. Weet je hoe jouw moeder, jouw draagster zich toen voelde? Was ze opgetogen en letterlijk “in blijde verwachting” van jou, of heerste er angst, zorgen, boosheid, eenzaamheid, onzekerheid, schaamte of somberheid? Waar men er vroeger van uitging dat het “slechts” een kwestie was van die negen maanden “uitzitten”, dat het wel goed zou komen met de “ongeborene”, als het maar indirect gevoed werd via de navelstreng van de moeder, zoveel meer weten we tegenwoordig. Bijvoorbeeld dat foetussen stil en opgerold op dezelfde plek in de baarmoeder van hun moeder blijven liggen als zij depressieve gevoelens heeft. Simpelweg omdat die depressieve gevoelens van haar letterlijk al ervaren en nagebootst worden. Tevens zal de baarmoeder strakker aanvoelen als de draagster zich gespannen en nerveus voelt. Hoe klein ook, dit wordt opgepikt door het kleine in ontwikkeling zijnde mensje.

En uiteraard heeft de bevalling effect op een baby. Deze kan of heel liefdevol en rustig naar buiten worden geleid en letterlijk in een liefdevol warm bad het eerste levenslicht zien of het minder getroffen hebben als het er hardhandig en in paniek uitgetrokken wordt als enige manier om te overleven. Denk bijvoorbeeld aan stress die de moeder in dat laatste geval kan ervaren. Het stresshormoon cortisol komt dan ook bij de baby terecht. Als er veel stress was tijdens de zwangerschap of bevalling, dan zal de baby die stress zelf ook ervaren hebben. Voor een nieuwe wereldburger zal die negatieve gemoedstoestand al snel als vrij “normaal” ervaren worden. Het kind is namelijk niet anders gewend. En zo ontstaat vaak al die eerste blauwdruk. Zodra een baby geboren is ervaart hij of zij het eerste halfjaar erna nog geen afgescheidenheid, en ervaart het zichzelf en de moeder, of een andere verzorger, als een eenheid. Het is zich nog niet bewust van het feit dat het een individu is. Daarom is het van belang dat volwassenen zich hiervan bewust zijn en is het aan hen om ervoor te zorgen dat de baby in een zo goed mogelijke omgeving kan opgroeien met zo min mogelijk stress. Natuurlijk met zoveel mogelijk liefde waarin de baby zich gezien en gehoord voelt. Baby's kunnen immers nog niet voor zichzelf zorgen en zijn hulpbehoevend, oftewel aan anderen overgeleverd. Zelfs al zouden ze gevoed worden maar totaal geen aandacht en liefde krijgen, dan gaan ze dood.