

**Kiezen vanuit je hart**



**Het hart als  
kompas voor je  
levenskoers**

# **Kiezen vanuit je hart**

**Albert Sonneveld**

**EduCure**



---

# Inhoud

<b>Hoe heb je het meeste aan dit boek?</b>	<b>6</b>
<b>Inleiding</b>	<b>7</b>
<b>1 Dieperliggende waarden zijn de drijfveer voor je keuzen</b>	<b>11</b>
<b>2 Kiezen vanuit je hart</b>	<b>29</b>
<b>3 Kies ik voor het leven of kiest het leven mij?</b>	<b>43</b>
<b>4 Angst is een slechte raadgever bij het kiezen</b>	<b>51</b>
<b>5 Aan de juiste keuze gaat de juiste vraag vooraf</b>	<b>77</b>
<b>6 Niets geeft meer rust dan een goed besluit</b>	<b>87</b>
<b>7 De anatomie van kiezen</b>	<b>99</b>
<b>8 Kies op basis van je gevoel</b>	<b>105</b>
<b>9 Kies op basis van je gezond verstand</b>	<b>119</b>
<b>10 Kiezen zonder schuldgevoel</b>	<b>135</b>
<b>11 Kiezen voor gevorderden</b>	<b>147</b>
<b>12 Anderen helpen met kiezen</b>	<b>161</b>
<b>Tot slot</b>	<b>168</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>169</b>
<b>Literatuurlijst</b>	<b>171</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>173</b>
<b>Andere producten door Albert Sonneveld</b>	<b>175</b>

---

## Hoe heb je het meeste aan dit boek?

Het woord 'kiezen' komt oorspronkelijk van het Latijnse 'gustus', dat 'proeven' betekent. In dit boek laat ik je het leven weer proeven, de essentie op het puntje van je tong leggen.

Voor velen van ons is het leven smakeloos geworden. De maatschappij weerspiegelt dit gevoel in de vorm van fastfoodketens en magnetronvoedsel. We zijn het proeven verleerd.

In dit boek neem ik je mee langs de verfijnde keukens in iedere fase van je leven.

Misschien zijn bepaalde delen in je leven onverteerbaar geworden. Ik leer je in dit boek hoe je deze moeilijkheden weer vloeiend en stromend kunt krijgen.

De levensvoorwaarde van iedere vorm op aarde is: opnemen, verwerken en loslaten. Dat doen we vierentwintig uur per dag. Het boek *Kiezen vanuit je hart* is een handleiding om zo veel mogelijk in balans te blijven met deze meest basale voorwaarde.

*Kiezen vanuit je hart* is een ervaringsboek. Het is geen leesboek en ook geen cursusboek. Ervaring moet de tijd krijgen om te verteren; neem daarom de gelegenheid om na ieder hoofdstuk even te stoppen en de oefeningen te doen. Daarbij word je uitgenodigd om je vanuit je hart te verbinden met wat je hebt gelezen en ervaren. Daarbij gaat het niet om een samenvatting, maar om emoties en gevoel.

De beloning is groot: je leven krijgt meer smaak. Iedere ontmoeting met een medemens kan een complete maaltijd worden van het hoogste culinaire niveau. Je hart stelt het menu samen... Ik wens je een boeiende en avontuurlijke reis!

---

## Inleiding

Enig idee hoeveel keuzen je maakt op een dag? Gemiddeld zo'n 30.000! Dat komt overeen met de hoeveelheid gedachten die je ongeveer dagelijks hebt. Iedere drie seconden komt er weer een andere gedachte in je op. Ook als je dit leest, stel je jezelf wellicht de vraag: 'Is dat zo, zijn dat werkelijk zoveel keuzen per dag?' Vervolgens zijn er twee mogelijkheden: je neemt de gedachte aan, of niet. Je maakt in ieder geval een keuze...

Wat was je eerste gedachte toen je vanmorgen wakker werd? Waarschijnlijk werd je wakker met een vraag: 'Hoe laat is het? Wat voor dag is het? Kan ik nog even blijven liggen?' Als antwoord op je vraag maak je dan weer een keuze.

Dit boek gaat niet over de alledaagse keuzen die je maakt in je leven. *Kiezen vanuit je hart* gaat vooral over datgene wat voor jouw gevoel veel teweegbrengt tijdens de belangrijke fasen in je bestaan: keuzen die invloed hebben op de manier waarop je in je relatie staat, de loopbaan die je uitstippelt, de sociale contacten die je aangaat, de studie die je kiest, de manier waarop je met geld omgaat en waarop je zorg hebt voor je gezondheid.

### ***Welkom in het informatietijdperk!***

Het onderwerp 'keuzen maken' is actueler dan ooit in de menselijke geschiedenis. Je leeft in het informatietijdperk. Nooit eerder is er zo veel informatie op je afgekomen als de afgelopen jaren. Om je een idee te geven: de hoeveelheid media-informatie die onze (groot)ouders binnenkregen gedurende een heel leven, gemiddeld zo'n tachtig jaar, diezelfde hoeveelheid informatie komt er op ons af in drieënhalve maand!

Een Amerikaan van 18 jaar heeft al meer tijd doorgebracht met televisiekijken dan met lessen volgen op school.

Via radio en tv, e-mail, internet, fax, gsm, sms, kranten, magazines, enz. komt er een onophoudelijke stroom informatie op je af.

Al die indrukken moet je zien te verwerken. Dit lijkt in eerste instantie een taak voor je hersenen te zijn. Er is echter een orgaan in je lichaam dat

minstens een even grote functie heeft in het selecteren van indrukken: je hart!

In dit boek zul je lezen dat je hart vijfmaal meer signalen naar je brein stuurt dan andersom. Je hart is het emotionele centrum van je wezen. Het is een fijngevoelig instrument dat exact aanvoelt welke informatie bij je past en welke niet.

Als je bedolven dreigt te raken onder een vloedgolf van informatie, dan kan je hart je daar weer veilig uitloodsen. In dit boek leer je om, voordat je een belangrijke keuze maakt, eerst contact te maken met je hart. Hierdoor kun je vooraf een heleboel overtollige informatie 'deleten'. Je leert om hoofd- en bijzaken te scheiden. Iedere hartslag brengt je weer terug op je oorspronkelijke levenspad.

### ***Kies bewust voor de tijd van je leven***

Kiezen is één van de mooiste geschenken die we als mens gekregen hebben. Het is de hoogste vorm van een vrije wil. Daarmee onderscheiden we ons van alle andere levende wezens op deze planeet. Kiezen brengt vrijheid en het daaraan gekoppelde verantwoordelijkheidsgevoel mee. Het is de kunst om te midden van alle mogelijkheden van de moderne tijd bij jezelf te blijven.

Dit boek helpt je om bewust te genieten van het resultaat van je keuzen. Het biedt je tal van handreikingen om, buiten de dagelijkse drukte om, je te realiseren waar het in jouw leven nu werkelijk om draait.

*Kiezen vanuit je hart* neemt je stap voor stap mee in het wonderlijke proces van keuzen maken: van hele rationele denkmodellen tot bijzonder intuïtieve mogelijkheden om tot een besluit te komen.

Ik heb op mijn persoonlijke weg van bewustwording zo veel mogelijk manieren van kiezen onderzocht. Ik heb de theorie en de bijbehorende oefeningen voor je gerangschikt. Sommige zullen je aanspreken, andere weer niet. Maak je niet ongerust: er is altijd wel één stuk tekst of oefening bruikbaar voor de keuze die je wilt maken.

Als je dan tot een keuze bent gekomen, is het ook nog van belang dat je blij bent met de stap die je hebt genomen. Hoe voorkom je dat je in een schuldgevoel terechtkomt? Daarom krijg je aan het eind van het boek nog een aantal tips hoe je uit een 'post-besluit-depressie' kunt blijven.



Je hebt vandaag al minstens één goede keuze gemaakt door dit boek in je handen te nemen! Ik wens je veel leesplezier en succes met alle goede keuzen die je gaat maken in je leven.

