

VRIJER LEVEN

door jezelf te zijn

Martijn Guiot

HANDBOEK VOOR DE GEEST

Copyright © 2024 Martijn Guiot

Auteur: Martijn Guiot

Alle rechten voorbehouden.

www.vrijerleven.nl

Redactie: Janneke van Bommel

Vormgeving: Marieke de Beurs-Brommersma

Fotografie: Susanne den Otter

Uitgever: Vrijer Leven

ISBN/EAN 9789083341873

NUR 770 Algemene psychologie

BISAC PSY000000 General psychology

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, microfilm, opnamen of op enige andere manier, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Hoewel het boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden de auteur noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voor jou en je dierbaren

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	9
1. JEZELF ZIJN	14
HET KLAVERTJE VIER MODEL	19
ZELFKENNIS	26
MEDITATIE	32
ONTSPANNING	36
IN BALANS	41
2. VRIENDELIJKE AANDACHT	50
FOCUS	52
LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID	55
ZELFKALMERING	60
AANVAARDEN	63
ERKENNEN	67
TOESTAAN	70
VREDE SLUITEN	74
3. BEWUSTE PERSPECTIEVEN	82
HET OBSERVERENDE ZELF	86
COMPLEXEN VAN GEDACHTEN EN GEVOELEN	89
MENTALISEREN	95
GEDACHTEN ANALYSEREN	100
VERSTANDIG DENKEN	106
GEDACHTEN VRIJLATEN	111
MINDSETS	116

4. ZORGZAAM VOELEN **124**

JE GOED VOELEN	129
GEVOEL ERVAREN	133
GEVOEL ONTRAFELLEN	137
COMPASSIE	142
ZORGZAAM MEELEVEN	146
MEELEVEN, DOSEREN EN VERZACHTEN	151
VERWERKEN	156

5. WAARDEVOLLE VERBINDINGEN **166**

EIGEN WAARDEN	169
LEVENSGBIEDEN	175
ZELFWAARDERING	181
VERBINDINGEN	186
MOTIVATIE EN LEVENSBEHOEFTE	191
WAARDEVOLLE ACTIES	197
JE KOERS	203

6. VRIJER LEVEN **212**

WIJSHEID	214
JEZELF VERTROUWEN	221
TEVREDENHEID	225
KEUZES MAKEN	230
EN NU...	236

INLEIDING

*“The greatest medicine of all
is teaching people how not to need it.”*

– Hippocrates –

Honderden miljoenen mensen op aarde worstelen met zichzelf. Kranten berichten over de vele mensen met psychische problemen en hun uitval in de maatschappij, terwijl de wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg eerder oplopen dan verkorten. De hoogst haalbare standaard van geestelijke gezondheid is een mensenrecht dat door harde bezuinigingsronden de afgelopen twintig jaar flink is aangetast. Sinds ik in de psychiatrie werk, heb ik de sluiting van meerdere hooggespecialiseerde geestelijke gezondheidszorginstellingen meegemaakt. Laatst sprak ik op een namiddag iemand van de crisisdienst die vertelde dat er die avond onvoldoende personeel was om crisiszorg te leveren. Degenen met psychische problemen zijn bang zichzelf te verliezen en verlangen naar zingeving en innerlijke rust.

Mijn grootste worsteling als mens en psychiater is dat ik deze afbrokkelende zorg juist wil verbeteren. Om zoveel mogelijk mensen te bereiken en te helpen, schreef ik dit boek. Ik wil hiermee graag het psychisch lijden van mensen verminderen, voorkomen dat mensen in psychische nood raken en gezonde mensen en hulpverleners helpen om zich wezenlijk te ontplooien. De inhoud hielp mij reeds, net als veel anderen. Hopelijk verrijkt dit boek ook jou op je levenspad.

Veel mensen voelen zich onzeker, weten niet wie ze zijn en wat ze met hun leven aan moeten. Ik ben erachter gekomen dat het overgrote deel aan stress en frustraties ontstaat door te twijfelen aan jezelf, jezelf af te keuren of door je anders voor te doen dan je bent. Herken je dit? Dan is ‘vrijer leven en door meer jezelf te zijn’ wat voor jou. Meerdere decennia verlicht al ik het lijden van mensen met psychische problemen. Het voelt als een tweede natuur en als mezelf zijn. Acceptatie, aandacht, begrip, vrijheid, waardering, vertrouwen, tevredenheid en innerlijke vrede zijn de sleutelbegrippen. Net als jezelf erkennen en toestaan om te leven zoals je hart je ingeeft.

In de loop van de jaren bekwaamde ik me in de meest werkzame psychotherapieën. Het viel me op dat de denktrend van veel mensen gericht is op ziekte, stoornissen en onvermogens en dat veel behandelmethodes in vaste protocollen gegoten zijn en slechts enkele vaardigheden aanleren. Als je bij mij als psychiater komt, zie ik geen stoornis, maar een mens dat lijdt. Ik stem vaak specifiek een combinatie van behandeltechnieken af op de persoon voor me. Waarschijnlijk kreeg ik daardoor

regelmatig het mooie, maar bedroevende compliment: 'Waarom leerde niemand me dit eerder tijdens al die therapieën die ik kreeg?'

Dit alles zette me aan om dit boek te schrijven. Ik wil je hiermee graag voorzien van een rijke verzameling aan behandeltechnieken zodat je goed met moeilijkheden in je leven kunt omgaan. Met dit boek kun je veel kerncompetenties of de belangrijkste vaardigheden, die je als mens nodig hebt, tot je nemen. De keuze voor de vaardigheden komt voort uit bewezen werkzame psychotherapieën, ervaringen van mensen die ik heb geholpen en uit ervaringen van wat goed werkt. Vrijwel iedere paragraaf in het boek is op een psychotherapieonderdeel gebaseerd en kan op zich al werkzaam en waardevol zijn. Per moeilijke situatie of probleem kun je een of meerdere vaardigheden uit dit boek toepassen. Richt je in het begin op de vaardigheden die aan je behoeften tegemoet te komen en vervolgens op het verder ontwikkelen van jezelf. Reken erop dat het een tijd duurt om alle vaardigheden te leren en besef dat dat niet per se nodig is. Ik ben daar zelf al meer dan dertig jaar mee bezig en ik leer nog regelmatig. Zet vooral de vaardigheden, die je aanspreken, in op momenten dat ze goed werken.

Het boek is een handboek voor de geest geworden, een soort gebruiksaanwijzing met veel mogelijkheden om problemen die je in je leven tegenkomt flexibel te hanteren. Het staat vol levenswijsheden met een helder motto: 'Vrijer Leven door jezelf te zijn' en een overzichtelijk model: het 'Klavertje Vier Model'. Het is fijn als je vrij mag leven en goed bent zoals je bent. In mijn optiek is dat zeer werkzaam tegen overmatige stress en psychische problemen. Je leeft vrijer als je jezelf mag zijn en door vrij te leven, zal je jezelf zijn. En als je vrij leeft en jezelf werkelijk toestaat om jezelf te zijn, ontwikkel je zelfwaardering en zelfvertrouwen en ervaar je meer innerlijke vrede en levensvreugde. Het Klavertje Vier Model is je gids om dat voor elkaar te krijgen. Het model heeft vier klaverblaadjes: vriendelijke aandacht, bewuste perspectieven, zorgzaam voelen en waardevolle verbindingen.

Professionals kunnen mijn handboek gebruiken als een geïntegreerde behandelmethode en mijn methode is als een procesgerichte therapie of training te gebruiken. Welke onderdelen aan bod komen is op basis van behoeften modulair af te stemmen. Op mijn website vrijerleven.nl/achtergronden vind je meer uitleg, wetenschappelijke onderbouwing en leessuggesties.

Protocollair gezien heb ik voor een zo logisch mogelijke opbouw van het boek gezorgd. Het eerste hoofdstuk verduidelijkt wat 'jezelf zijn' inhoudt en is de introductie van het Klavertje Vier Model. In de volgende vier hoofdstukken komen de vier klaverblaadjes uitgebreid aan bod. Het laatste hoofdstuk is gericht op het integreren van de eerste vijf hoofdstukken en zet aan tot bestendigen en verder ontwikkelen van

vrijer leven en jezelf zijn. De hoofdstukken hangen sterk samen, maar je kunt ze ook los van elkaar of in een andere volgorde toepassen.

Ik hoop dat dit boek je helpt en een mooie leidraad biedt. Maar besef dat mijn boek niet iedereen helpt, het is geen vervanging voor therapie. Vooral als je ernstig psychisch lijdt, doe je er goed aan de zorg en behandeling die je nodig hebt te organiseren. Je kunt het boek in overleg met je behandelaar naast psychotherapie, persoonlijke ontwikkeling of coaching gebruiken. Het kan in het keuzeproces helpen om gerichter een behandelmethode te kiezen die goed past. Alle vaardigheden in dit boek hebben de afgelopen decennia al honderden miljoenen mensen geholpen.

Het is goed mogelijk dat bepaalde technieken je niet aanspreken of niet goed voor jou werken. Om zoveel mogelijk in je behoeften te voorzien, heb ik een zo compleet mogelijk pakket aan vaardigheden geselecteerd. Je hebt niet per se alles nodig en je hoeft zeker niet alles uit dit boek te kunnen. Doe vooral wat werkt en laat wat nog niet lukt rusten. Lees verder en onderzoek of de volgende techniek je wel helpt en pak eventueel later de technieken die je liet rusten op of vraag er hulp bij.

De voorbeeldverhalen illustreren menselijke imperfecties en laten zien dat niemand ideaal is. Ze zetten je hopelijk aan tot nadenken over hoe jij wilt leven. De verhalen berusten op echte gebeurtenissen, maar ze zijn niet te herleiden tot specifieke personen. De namen zijn verzonnen.

Het is onmogelijk om louter met theoretische kennis wezenlijk te veranderen. Levensvaardigheden eigen maken, leer je niet uit een boekje, maar door ervaring. De gewenste effecten komen alleen tot stand als je de vaardigheden toepast. Ik wissel theorie en praktische oefeningen zoveel mogelijk af en moedig je aan de oefeningen niet alleen te lezen, maar ze uit te voeren.

Lijkt je 'Vrijer Leven door jezelf te zijn' wat? Dan ben ik benieuwd naar wat je van mijn boek vindt. Hopelijk heb je baat bij dit boek en lukt het je de vaardigheden toe te passen. Als je enthousiast bent en meer behoefte hebt aan verdieping of hulp, kijk dan op vrijerleven.nl. Daar vind je inspirerende artikelen, media en aankondigingen van bijeenkomsten. Ik wens je veel leesplezier en succes met vrijer leven en jezelf zijn!

HOOFDSTUK 1
JEZELF ZIJN



1. JEZELF ZIJN

"When I let go of what I am, I become what I might be."

– Lao Tse –

In dit hoofdstuk krijg je antwoord op de vragen:

Wat houdt mezelf zijn in?

Hoe kan ik meer mezelf zijn?

Hoe leer ik mezelf beter kennen?

Hoe leef ik meer gebalanceerd?

Wat zijn de beginselen van mediteren?

Hoe ontspan ik?

Wat houdt 'jezelf zijn' eigenlijk in? En wanneer ben jij jezelf? Dit zijn vragen waar veel mensen geen helder antwoord op hebben en waar legio mensen mee worstelen. Het is best bijzonder dat mensen zich afvragen wie ze zijn of 'ik ben mezelf kwijt' of 'ik was mezelf niet' zeggen. Je bent namelijk altijd jezelf. Ze zeggen zoiets vooral als ze een ongewenst zelfbeeld hebben, bijvoorbeeld als ze een fout maken of zich te veel aan anderen aanpassen. Dan accepteer je moeilijker zoals je bent.

Veel mensen voelen zich gefrustreerd doordat ze denken dat ze niet zichzelf mogen of kunnen zijn of doordat ze met zichzelf worstelen en daardoor in een strijd met anderen verzeild raken. Minder dan de helft van de westerse mensen ontwikkelen in de loop van hun leven een of meerdere psychische stoornissen en ongeveer een kwart van de mensen in de westerse wereld voldoet aan een psychiatrische diagnose. Het helpt om daar wat rekening mee te houden als je iemand ontmoet.

Mensen ontwikkelen vaak psychische klachten als anderen hen afwijzen, ze zich afgewezen voelen of als ze zichzelf afwijzen. Om jezelf te zijn, hoef je je niet aan te passen om te worden geaccepteerd. Net als een vis niet hoeft te doen alsof hij kan vliegen. Behalve een vliegende vis natuurlijk. Zowel de vis als de vliegende vis zijn geen vogel en zijn gewoon zichzelf. Laat je zelfacceptatie niet afhangen van beoordelingen door andere vreemde vogels. Hoe anderen jou zien en met je omgaan, heeft een enorm effect op hoe jij naar jezelf kijkt. Een afkeuring op het moment dat je jezelf bent, heeft nog meer impact. Zeker als je jezelf al de grond in hebt geboord, komt de kritiek van anderen nog veel harder aan. Jezelf zijn lukt vooral als je je ontspannen, gewaardeerd, veilig en gelukkig voelt en vice versa.

Pas je je aan of ben je assertief?

De grote filosoof Socrates zei: "Wees zoals je wilt dat mensen over je denken", een wijze, maar complexe uitspraak, die je gemakkelijk verkeerd interpreteert. Maakt het je uit hoe anderen over je denken? Als je niet exact begrijpt wat hij bedoelt, leidt het opvolgen tot ellende. Verlang je naar waardering van anderen? Als je denkt dat jij je aan de wensen van anderen moet aanpassen of dat anderen je meer moeten waarderen, dan heb je het zwaar. Dat maakt je afhankelijk van de grillen van anderen. De een wil dit en de ander dat. Je moeder wil dat je doorstudeert, je vader wil dat je gaat werken en je vrienden verlangen dat je op tijd bent voor het feest. Niets is zo veranderlijk als de meningen of behoeften van anderen. Je doet het goed voor de een, maar niet voor degene die jou kritiek geeft. Het sporadische complimentje van de een hoor je nauwelijks door de kritiek van de ander. Door je constant aan te passen, ben je een speelballetje en afhankelijk van anderen.

Anderen tevreden stellen of helpen is aardig en zorgzaam. Maar je alleen op de behoeftes van anderen richten en jezelf vergeten, is vragen om moeilijkheden. Vaak komt dit voort uit een overlevingsstrategie die je vroeger als bescherming nodig had of die je hanteerde om liefde krijgen en veiligheid te ervaren. Als dit gedrag voortkomt uit onvervulde behoeftes of trauma's is het lastig om echt jezelf te zijn. Respecteer je bijvoorbeeld jezelf niet en lukt het je niet om je grenzen aan te geven, dan kan dat tot frustratie, stress en psychische, lichamelijke en relationele problemen leiden. Als jij je niet assertief kunt opstellen, is het lastig te weten wat je belangrijk vindt, waar je voor staat en wat je wilt. Door jezelf beter te kennen en je wel assertief op te stellen, vind je je authenticiteit terug. Maar hoe doe je dat?

Bij assertiviteit staat naar jezelf luisteren en voor jezelf opkomen centraal. Spreek op een duidelijke, respectvolle en door jou gewaardeerde manier open en eerlijk over je mening, beleving, gevoelens, behoeften, wensen en grenzen. Stem het op de ander af en luister naar de ander, maar neem jezelf als uitgangspunt. Verwoord jouw perspectief zo helder en duidelijk mogelijk. Zeg niet wat de ander wil horen en maak je niet druk over de mening van de ander. Jij geeft aan wat jouw mening is. Je vertelt wat jij voelt, waar je behoefte aan hebt en waar jouw grenzen liggen. Geef en ontvang open en eerlijk complimenten of kritiek. Door je assertief op te stellen, sta jij in je kracht.

Wees jezelf, maak je eigen keuzes en geef aan wat je wilt en zeg gerust 'nee'. Verontschuldig je niet voor het respectvol uitspreken van je gevoelens, behoeften en wensen. Als er een probleem of conflict is, ga je dat niet uit de weg, maar benoem je het probleem vanuit jouw perspectief. Maak de ander bij voorkeur deelgenoot en vraag om mee te denken over een goede oplossing. Bied verschillende opties. Als je

baas te veel werk geeft, zeg je bijvoorbeeld: 'Als ik dit werk nu doe omdat het prioriteit heeft, wat zal ik dan laten?'

Als de ander niet luistert, toon je begrip, maar veer niet te veel mee. Bagatelliseer het niet als de ander niet goed reageert. Als iets aan de ander je niet bevalt, benoem dan het gedrag. Wijs diegene niet af, maar wijs het gedrag dat je niet zint af. Zeg je op een vriendelijke, duidelijke manier wat je vindt of wilt en de ander luistert niet, herhaal dan je boodschap met meer duidelijkheid en kracht tot het wel overkomt en de ander je respecteert. Doe ook je best de ander goed te begrijpen en dit helder over te brengen. Vaak helpt het letterlijk herhalen wat de ander zegt. Als je vindt dat je gelijk hebt, blijf dan bij je standpunt, ook als de ander dat niet leuk vindt om te horen. Als goed luisteren en je meerdere keren assertief uitspreken niet werkt, verwoord je je boosheid netjes en verlaat je met trots de communicatie.

Er zijn mensen die zich niets van anderen aantrekken. Het boeit ze niet wat anderen vinden of ze vinden dat anderen zich aan hen moeten aanpassen. Dit lukt alleen door te verharderen of je af te sluiten. Onder de laag van onverschilligheid ligt verborgen dat het je wel raakt wat anderen vinden en deze stijl leidt tot een leeg en sociaal beperkt bestaan. Vooral mensen die ernstig in hun vertrouwen geschaad zijn, hebben het risico om schijnbaar onverschillig te worden. De stijl van 'het kan me niet meer schelen' blijkt niet echt duurzaam te zijn. In plaats van dat niets je meer boeit, is het handiger om je het niet te veel aan te trekken dat je net als ieder ander imperfect en anders dan alle anderen bent. Dat krijg je dus af en toe te horen. 'Ja, dat klopt', zegt je dan. Het is niet mogelijk om je helemaal niet meer te laten raken en verharderen zorgt dat je van jezelf verwijderd raakt. Het alternatief is om zo te zijn als je wilt zijn.

Wat Philip denkt over jezelf zijn

Philip vraagt zich serieus af wat er helpend kan zijn aan 'jezelf zijn'. Hoezo jezelf zijn? Wat houdt dat in: 'jezelf zijn'? Weet het veel. Hoe kom je daarachter? Wie ben ik?! Dat heb ik nooit echt geweten. En als ik erachter kom wie ik ben, kan ik dan wel mijzelf zijn? Ik weet niet of ik wel voldoe. Ben ik goed genoeg? Moet ik anderen tevreden stellen? Wat me overigens meestal niet lukt. Misschien ben ik anderen tot last? Ik doe telkens van alles fout. Dus moet je nagaan wat er allemaal fout gaat als ik werkelijk mezelf ben! Ik heb soms best bizarre gedachten en onvervulde verlangens. Nee, dan gaat het helemaal mis! En wat als iedereen doet wat ie wil?! Dan wordt het een grote puinhoop! Mensen kunnen toch niet steeds alleen maar doen wat ze willen?! Dan wordt het ieder mens voor zich. Er zijn namelijk heel veel asociale mensen. Houden mensen tegenwoordig nog wel rekening met elkaar? Nee. Mensen hebben mij vaak genoeg pijn

gedaan en als anderen geen rekening met mij houden, moet ik dan wel rekening houden met anderen?! Als iedereen alleen maar aan zichzelf denkt, dan boeit het mij ook niet meer. Het kan me niet meer schelen wat ze van mij vinden. Ik doe gewoon het minimale wat van me verwacht wordt en verder denk ik aan mezelf.

De essentie

Vooraf door onwijze antwoorden op belangrijke levensvragen raak je van jezelf verwijderd. In korte tijd leiden innerlijke afkeuring, vertwijfeling en strijd gemakkelijk tot psychische klachten, terwijl de vraag 'Wat houdt jezelf zijn in?' vrij simpel te beantwoorden is. Jij bent wie je bent. De kunst van jezelf zijn, maakt dat je je ervoor inzet om iemand te zijn bij wie jij graag bent, dat je bent wie je wilt zijn binnen jouw mogelijkheden en zonder de intentie om een ander doelbewust te schaden. Iemand waarbij iedereen mag zijn zoals ie is en zoveel mogelijk de persoon, waar jij tevreden mee bent. Om duidelijk te maken hoe je op een wijze manier jezelf kunt zijn, citeer ik liever Gandhi dan Socrates, hij zei namelijk: "Wees de persoon die jij graag ontmoet."

Jezelf zijn is een van de belangrijkste essenties. Jezelf toestaan, vrede hebben en tevreden zijn met jezelf. Je vrij voelen om met aandacht, flexibel, ontspannen, waardevol, liefdevol en wijs in het leven te staan. Als mensen bij mij, de psychiater, komen, omdat ze zich niet goed voelen, zijn ze vaak ontevreden over zichzelf. Natuurlijk kunnen ze ook ontevreden zijn over hun leven of omdat anderen negatief doen. Als je tevreden met jezelf bent, heeft dat geen vat op je. Heftige trauma's en afwijzingen als kind kunnen tot een negatief zelfbeeld en veel onzekerheid leiden. De werkelijke impact is terug te voeren op het wel of niet accepteren van jezelf. Als jij je herinneringen en nare gevoelens onacceptabel vindt en niet erkent, keur je een deel van jezelf af. Ondanks alle ellende blijkt het telkens weer mogelijk te leren om tevreden te zijn met zichzelf. Geef je leven meer sturing in die richting zodat de stroom van negatieve invloeden je minder beïnvloedt.

Het is goed om te beseffen dat 'vrijer leven door jezelf te zijn' niet een doel is dat je najaagt. Het is niet iets wat je kunt bereiken of vasthouden. Jezelf zijn en vrijer leven, is een staat van zijn. Het is altijd een voorbijgaand proces. Zet je ervoor in, dan ben jij jezelf. Als je ermee ophoudt, dan vervliegt deze toestand. Als jij je dit niet goed realiseert, kun je aan het leven of aan jezelf twifelen of je raakt ontmoedigd. Het is een proces waarin jij jezelf vormgeeft. Jij creëert het wezen dat je bent. Jij construeert de persoon die je wilt zijn. Ik beveel je van harte aan om vrijer te leven door jezelf te zijn als een koers te zien en deze koers richtinggevend te laten zijn op je levensreis. Elke keer dat je van koers raakt, stuur je bij. Ondanks de tegenslagen in je leven, is het fijn als jij tevreden bent met de koers die je uitzet, waarin je van jezelf geniet.

Lijkt dat je wat? Lees dan vooral verder. Als jij ervoor kiest om je in te zetten om vrijer te leven en jezelf te zijn, kies je voor zelfwaardering, zelfvertrouwen, een ongedwongen bestaan en innerlijke rust. De enige vanzelfsprekende, maar belangrijke voorwaarde bij het optimaal jezelf zijn, is om anderen niet doelbewust te kwetsen en hen in hun waarde te laten. Wees binnen je grenzen en capaciteiten de door jou gewaardeerde zelf. Ik ben benieuwd wie jij bent als je degene die je bent volledig met jezelf en de wereld deelt.

Mijn wens

Ik heb dit boek geschreven met de wens dat jij jezelf beter leert kennen, erkennen en toestaat om jezelf te zijn. Ik wens dat jij de unieke mens, die jij bent, steeds meer vrijheid gunt om jezelf te zijn op een manier die jij oprecht waardeert. Dat je met een heldere en liefdevolle focus vanuit de kern van je hart leeft en op jezelf vertrouwt. Het principe van jezelf zijn, blijft een complex en veelzijdig begrip. Jezelf zijn gaat niet alleen over je identiteit of karakter, maar ook over je belevingen, gemoedstoestanden, gedachten en gevoelens en ga zo maar door. Ik heb dit handboek geschreven in de hoop je op weg te helpen om steeds meer authentiek en tevreden met jezelf te zijn. Dat wens ik jou. Aangezien je weerstanden en moeilijkheden tegenkomt, heb ik het 'Klavertje Vier Model' ontwikkeld. Dit model heeft veel werkzame elementen, die je naar wens gebruikt als je ook vrijer wilt leven en meer jezelf wilt zijn. Waarschijnlijk helpt niet alles en je hoeft niet alles te kunnen of steeds toe te passen. Pas vooral de vaardigheden toe die jou helpen in het moment en bij jouw specifieke situaties.

In de volgende paragraaf en hoofdstukken leg ik de verschillende aspecten van het Klavertje Vier Model eerst in vogelvlucht en vervolgens uitgebreid uit. In dit hoofdstuk help ik je om jezelf wat beter te leren kennen. Je krijgt daarna uitleg over de beginselen van meditatie, aangezien meerdere oefeningen in dit boek meditatie als basis hebben. In de laatste twee paragrafen van dit hoofdstuk ga ik dieper in op ontspanning en balans, aangezien die een goede basis vormen om stabiel in je leven te staan. Zorg zo voor jezelf, als je wilt dat er voor jou gezorgd wordt.