

Sabine Hess

anders
denken
anders
voelen
anders
doen S

Handboek voor persoonlijke
en spirituele ontwikkeling



Uitgeverij Akasha



Inhoud

Op zoek naar antwoorden 9

Introductie 17

De eerste KIBA-steppingstone: de K van innerlijke Kracht

- 1 De wet van aantrekkingskracht 33
- 2 Waarom ben je hier, wie ben je en wat wil je? 50
- 3 Hoe vind je jouw passie? 59
- 4 Wat zijn jouw kwaliteiten? 76
- 5 Hoe maak je contact met je hulpbronnen? 89

De tweede KIBA-steppingstone: de I van Intuïtie

- 6 Wat is intuïtie? 103

De derde KIBA-steppingstone: de B van Bewust-zijn en Bewust leven

- 7 Bewust leven met het pad van Boeddha 121
- 8 Leven in het nu 136
- 9 Leven vanuit overvloed 147
- 10 Bewust communiceren 159
- 11 De niveaus van ontwikkeling 172

**De vierde KIBA-steppingstone: de A van Angsten
onder ogen zien**

12 Hoe ontstaan overtuigingen? 195

13 Overwin je innerlijke criticus 209

14 Je stress de baas 220

15 Hoe maak je de juiste keuze? 231

De vijfde KIBA-steppingstone: de A van Actie

16 Doen 245

17 De wet van aantrekkingskracht in de praktijk 257

18 Express yourself 272

Dankwoord 283

Over de auteur 285

Nieuwsgierig naar meer? 287



Introductie

*If you have been criticizing yourself for years
and it hasn't worked
try approving of yourself
and see what happens then*

LOUISE HAY

Je weet dat er meer in je zit. Je wilt heel graag je hart volgen en de volgende stap zetten op jouw levensweg. Je wilt jezelf meer laten zien en je kennis, passie, visie en ervaring met anderen delen. Je wilt meer van betekenis zijn. Maar je aarzelt om die stap te nemen. Vaak klinken er stemmetjes door die twijfel zaaien en vragen stellen als: 'Ben ik wel goed genoeg?', 'Heb ik wel ervaring genoeg?', 'Verdien ik dan wel genoeg geld?' en 'Is er wel werk in wat ik graag doe?'

Het is ook best eng om je hart te volgen, om echt te zijn wie jij werkelijk bent en zichtbaar te zijn met jouw visie en ideeën. Wees gerust. Dat heeft iedereen. Elke keer als jij een stap verder wilt gaan, komen je angsten en je twijfels om de hoek kijken. Als je binnen de grenzen van je comfortzone blijft, gaat alles goed. Je hebt volop de ruimte om je te ontwikkelen en verder te groeien. Je werk is een uitdaging en je leert elke dag. Als je het einde van je comfortzone nadert, dan gaat je werk je heel gemakkelijk af, maar er groeit ook een zekere onvrede.

Je wilt je blijven ontwikkelen, je wilt blijven groeien. Er zit meer in je. Je wilt verder.

Hoe verder je het einde van je comfortzone nadert, hoe meer het in jezelf gaat wringen. Aan de ene kant is de plek waar je nu zit heel comfortabel. Je hebt immers veel ervaring en kennis opgedaan. Je hebt verstand van zaken. Anderen waarderen jou en vragen steeds vaker jouw mening. Aan de andere kant wil je jezelf graag weer uitdagen, nieuwe dingen ontdekken, een volgende stap zetten. Maar wat gebeurt er als je die stap zet? Dan laat je alle zekerheden los die je nu hebt. En dat is spannend. Dat is dat moment dat je twijfels en angsten om de hoek komen kijken. Wat er dan vervolgens vaak gebeurt, is dat je jezelf sust met woorden als: 'Ik heb het toch zo slecht nog niet?', 'Het werk dat ik doe is nog steeds leuk' of, als je je werk niet meer leuk vindt, 'Ik heb nu tenminste zekerheid, met mijn vaste baan en inkomen'. Dat maakt het zetten van de volgende stap best lastig.

De vragen die dan kunnen opkomen, zijn:

- Hoe stap ik over die drempel van mijn comfortzone heen om mijn hart te volgen?
- Hoe ontdek ik mijn passie en wat ik echt wil?
- Hoe durf ik mijzelf meer te laten zien?
- Hoe overwin ik mijn angsten en twijfels?
- Hoe word ik een uitdrukking van wie ik werkelijk ben?
- Hoe kan ik meer betekenis geven aan mijn leven, de ander en de wereld om mij heen?
- Hoe ga ik anders denken, anders voelen en anders doen?

Ik heb mijzelf deze vragen natuurlijk ook gesteld. Nog steeds komen deze vragen voorbij als ik weer het einde

van mijn volgende comfortzone nader. In dit boek deel ik met jou mijn kennis en ervaring. Ik wil jou inspireren om je niet meer tegen te laten houden door je angsten en onzekerheden, waardoor je steeds gemakkelijker groeit en ontwikkelt, steeds gemakkelijker de volgende stap zet en steeds meer kunt zijn wie je werkelijk bent.

De KIBA-methode®

Sinds 2005 train en coach ik mensen die op zoek zijn naar zichzelf, die antwoord willen hebben op vragen als: ‘Wie ben ik?’, ‘Waarom ben ik hier?’ en ‘Wat wil ik?’ Ik begeleid mensen die hun hart willen volgen. Die soms vastzitten in een baan, omdat ze die nodig hebben om aan alle financiële verplichtingen te voldoen. Ze moeten vaak net te veel ballen tegelijk in de lucht houden, waardoor ze te weinig aan zichzelf toekomen. En dat willen ze veranderen. Ze willen persoonlijk en spiritueel groeien en de volgende stap maken op hun levensweg.

In 2015 heb ik mijn eigen methode ontwikkeld: de KIBA-methode®. Deze methode bevat al mijn kennis en (levens)ervaring van de afgelopen vijftien jaar als trainer, lifecoach, ondernemer, moeder en mens. In de KIBA-methode® verbind ik verschillende culturen en stromingen met elkaar, zowel wetenschappelijk als spiritueel. Het bevat elementen uit NLP, systemisch werken, boeddhisme, mindfulness, meditatie, spiritualiteit, de kwantumfysica en de wet van aantrekkingskracht. Ik vind het belangrijk om de kennis en wijsheid uit deze stromingen praktisch te vertalen, zodat je dit ook daadwerkelijk toepast in je dagelijks

leven. Want kennis alleen is niet genoeg, het gaat ook om het doen. Ik hoop, dat de KIBA-methode® jou inspireert om uitdrukking te geven aan wie jij werkelijk bent en dat je weer luistert naar je hart. Ik hoop dat de 5 KIBA-steppingstones jou helpen om bewust te kiezen voor liefde, vreugde en overvloed en dat jij je dromen realiseert.

De vijf KIBA-steppingstones

KIBA betekent 'spirituele plaats'. *Ki* staat voor 'levens-energie' en 'levenskracht' (in het Oosten *ki* of *chi* geheten). *Ba* is oud-Egyptisch voor 'ziel' en in het Japans betekent *ba* 'oorsprong'.

De KIBA-methode® heeft vijf KIBA-steppingstones. Ze helpen je minder te oordelen en geven je de kracht, inspiratie en heel veel praktische tools om een uitdrukking te worden van wie jij werkelijk bent. Ze zetten je aan om anders te denken, anders te voelen én anders te doen. De wet van aantrekkingskracht loopt als een rode draad door de KIBA-methode® heen. Deze wet is jouw bondgenoot om je dromen waar te maken en in overvloed te leven.

1 De K van innerlijke Kracht

Met deze steppingstone ontdek je wie je bent en wat je wilt. Je ontdekt je passie en je kwaliteiten en hoe jij je hulpbronnen kunt inzetten om je hart te volgen en een uitdrukking te zijn van wie jij werkelijk bent.

2 De I van Intuïtie

Met deze steppingstone leer je weer te luisteren naar je hart en je intuïtie, want je hart wijst je altijd de juiste weg.

3 De B van Bewust


Deze steppingstone inspireert jou om bewust te leven in het nu. Ook helpt het je leven vanuit liefde en overvloed in plaats van angst en tekort. Je ontdekt waarom compassie een belangrijke sleutel is tot geluk, vreugde en liefde. Ook geef ik je praktische tips en tools hoe je bewust kunt communiceren met jezelf, de ander en de wereld om je heen, waardoor je minder oordeelt en iedereen kan zijn zoals hij is.

4 De A van Angsten (onder ogen zien)


Op je levensweg kom je allerlei angsten, blokkades en belemmerende overtuigingen tegen. Met deze steppingstone ontdek je hoe jij deze angsten en blokkades oplost en je innerlijke criticus overwint. Je leert hoe jij zeker weet dat je de juiste keuze maakt en hoe je meer rust en minder stress ervaart.

5 De A van Actie

Als je weet wie je bent en wat je wilt, is het heel belangrijk om te doen wat je wilt. Vaak zit er een gat tussen weten en doen. Dan gebeurt er niets en zit je zo weer in de waan van de dag. Met deze steppingstone overbrug je dit gat. Je gaat van weten naar doen en zo word jij een uitdrukking van wie jij werkelijk bent en maak jij je dromen waar.



De eerste KIBA- steppingstone: de K van innerlijke Kracht



Met deze steppingstone ontdek je wie je bent en wat je wilt. Je ontdekt je passie en je kwaliteiten en hoe jij je hulpbronnen kunt inzetten om jouw hart te volgen.



1 De wet van aantrekkingskracht

*Houd je intenties positief,
want je intenties worden je gedachten.*

*Houd je gedachten positief,
want je gedachten worden je woorden.*

*Houd je woorden positief,
want je woorden worden je gedrag.*

*Houd je gedragingen positief,
want je gedrag worden je gewoonten.*

*Houd je gewoonten positief,
want je gewoonten worden je waarden.*

*Houd je waarden positief,
want je waarden worden je bestemming.*

MAHATMA GANDHI

De wet van aantrekkingskracht loopt als een rode draad door de KIBA-methode® heen. Deze wet is onmisbaar op je levenspad. Met de wet van aantrekkingskracht leef jij moeiteloos in overvloed. Als je je hierop afstemt vanuit je hart, komen de juiste personen en de juiste dingen altijd op het juiste moment. Dan leef jij jouw leven zoals jij dat wilt en maak jij jouw dromen waar. Misschien ken je de wet van aantrekkingskracht al, maar geloof je er niet (helemaal) in, omdat je nog niet hebt wat je wilt. Dat komt, omdat het meestal alleen gaat over positief denken, visualiseren en het maken van moodboards.

Hoewel dit belangrijke onderdelen zijn, is dit niet het hele verhaal. De wet van aantrekkingskracht is veel meer dan dat.

Ik werk al sinds 2003 met de wet van aantrekkingskracht en heb door ervaring ontdekt hoe deze wet in elkaar zit. Ook al weet ik dát het werkt en hoe het werkt, ik blijf mij telkens weer verwonderen. Ik krijg nog steeds kippenvel als bij mij op wonderbaarlijke wijze dingen samenvallen en als ik al die prachtige verhalen van mijn klanten hoor over hoe de wet van aantrekkingskracht doorwerkt in hun leven, zowel in grote dingen – zoals het vinden van hun droombaan, hun droomhuis of hun levenspartner – maar juist ook in de kleine dingen. Zoals bij Linda.



Linda had 's ochtends de visualisatie gedaan dat ze een boom was en dat er een duif naar haar toe kwam vliegen met een boodschap. De zon scheen heerlijk door het raam, dus besloot ze om na de meditatie naar het park te gaan om te genieten van de buitenlucht. Bij een brug over het water ontdekte ze een aantal jonge zwanen en ze bleef staan

om te kijken. Toen ineens, vanuit het niets, werd ze omringd door een grote groep duiven. Ze schoot in de lach, want dit was precies waar ze vanochtend tijdens de meditatie mee bezig was geweest. De visualisatie gebeurde nu echt letterlijk en dat was voor haar een mooie bevestiging van de wet van aantrekkingskracht.



Andere voorbeelden zijn dat je iemand tegenkomt aan wie je net hebt gedacht. Of je hoort een liedje op de radio dat nu een diepere betekenis voor je krijgt. Of je leest een artikel dat precies het antwoord is op je vraag. Zoals bij Bianca. Zij schreef mij deze mail:

— •
 Aan het einde van deze week gaan we verhuizen. Ik merk dat ik het toch best lastig vind om afscheid te nemen van ons huis en ik merk ook dat onze kinderen er verschillend mee omgaan. De vraag die ik vanmorgen aan

mezelf heb gesteld, is: moet ik nog iets doen om de kinderen te helpen met deze verandering? Ik open Facebook en in mijn tijdlijn staat een vlog over de impact van verhuizen bij kinderen en wat je kunt doen.

• —

De wet van aantrekkingskracht werkt altijd. Je denkt misschien van niet, omdat je niet altijd krijgt wat je wilt. Ik beschrijf in dit hoofdstuk wat deze wet is, hoe hij werkt én wat er meestal ontbreekt. Aan het einde van dit boek geef ik je een concreet stappenplan om de wet van aantrekkingskracht praktisch toe te passen in je dagelijks leven. Dit doe ik aan het einde, omdat dan alle kennis en tips uit dit boek samenkomen.

leven aankijkt en hoe hij ondanks zijn zware periode in een naziconcentratiekamp overtuigd is van de zin en betekenis van het leven. Niet alleen van zijn leven maar van ieders leven. Dit is wat ik van hem heb geleerd:

♡ Alle situaties zijn van zichzelf neutraal, ze hebben van zichzelf geen betekenis. Jij bent het die betekenis geeft aan een situatie. En dit geldt ook voor het leven. Het leven geeft geen betekenis aan jou. Het leven geeft je alleen het leven. Het is de bedoeling dat jij betekenis aan je leven geeft, dat jij het zinvol maakt.

Het heeft helemaal geen zin om te zoeken naar zingeving en betekenis of te wachten tot een situatie, een ander, je werk of je leven jou betekenis geeft. Het is de bedoeling dat jij zélf betekenis creëert. Dat vond ik een prachtige eyeopener. Ik hoefde niet langer na te denken over de zin van het leven. Het gaat erom dat ik zelf zin en betekenis aan het leven geef, op mijn eigen manier.

Dus stop met de vraag: waarom ben ik hier? Stop met het zoeken naar redenen om betekenis te vinden in je leven. Geef zelf betekenis aan je leven. Zet zelf de stappen die nodig zijn om jouw leven zinvol en betekenisvol te maken. Je hebt altijd een keuze. Je doet dit door alle mogelijkheden die in jou zitten te benutten, ze in te zetten, ze te laten zien en door de mensen om je heen lief te hebben.

Het is belangrijk om betekenis en zingeving te geven aan álle momenten in je leven. Niet alleen aan de vreugdevolle momenten, maar ook aan de pijnlijke en moeilijke momenten. Het aanvaarden van je pijn, ook al

is het zwaar, maakt je krachtig. Zolang je je verzet tegen wat er is, komen er geen oplossingen, omdat je je dan richt op de problemen en de onmogelijkheden. Op het moment dat je je situatie aanvaardt, ontdek je vaak de les die hierin verborgen zit. Dit is een belangrijke eerste stap die jou gaat helpen om uit je moeilijkheden te komen. In elke situatie zit een les en als je die ontdekt, kom je er altijd wijzer, beter en met meer ervaring uit.

Zelf heb ik altijd veel geleerd van mijn dieptepunten, hoe moeilijk die soms ook waren. Er zijn veel voorbeelden van mensen die laten zien hoe zij door hun pijn sterker zijn geworden en hierdoor van grote betekenis zijn geweest voor andere mensen. Er zijn voorbeelden van beroemde mensen, zoals Nelson Mandela, Erin Brockovich, Eckhart Tolle en Viktor Frankl. Maar er zijn natuurlijk veel meer mensen die hun problemen hebben overwonnen en daarmee een voorbeeld en inspiratiebron zijn voor anderen. Je kent er vast wel een paar en de kans is groot dat je het zelf ook bent, misschien wel zonder dat je je hiervan bewust bent.

Anders denken

Ik heb ervaren dat je meer vreugde en geluk kent als je leeft in de volgorde ZIJN – DOEN – HEBBEN. De meeste mensen leven hun leven andersom. Ze zijn gericht op: wat wil ik hebben en wat kan ik doen om dat te krijgen? Hier zijn ook alle reclames op gebaseerd. Als je dit product koopt, word je vanzelf gelukkiger, leef je prettiger, heb je meer plezier, is het gezelliger enzovoort.

En het stellen van doelen gaat vaak niet verder dan: wat wil ik 'hebben', hoe ga ik dat 'doen' en wat heb ik daarvoor nodig? Ze zijn daardoor zo druk bezig met DOEN en HEBBEN, dat ze het ZIJN vergeten. Terwijl het ZIJN een belangrijke sleutel is om zingeving en betekenis in je leven te creëren.



In het ZIJN zitten jouw belangrijke waarden en je zielsverlangens. Wat vind jij écht belangrijk in het leven? De antwoorden die ik doorgaans hoor, zijn: tijd voor mezelf, gezin, familie en vrienden, mijn werk, mijn persoonlijke ontwikkeling. Ook hoor ik vaak belangrijke waarden als harmonie, vrijheid, onafhankelijkheid, rust en balans voorbijkomen.

Wat vind jij belangrijk? Als je luistert naar je hart, kun je deze vraag heel goed beantwoorden. Deze vraag is veel gemakkelijker te beantwoorden dan de vragen: wat wil ik en waarom ben ik hier? Door deze vragen ga je nadenken met je hoofd en daar zit niet het antwoord. Wat voor jou echt belangrijk is, weet je met je hart.

Andere vragen waar je meestal wel direct een antwoord op hebt zijn:



4 Wat zijn jouw kwaliteiten?

*De zin van het leven is te ontdekken wat jouw talent is.
En het doel van je leven is om dit te delen met de wereld.*

SABINE HESS

Kwaliteiten en talenten geven betekenis en zin aan je leven. Het zijn belangrijke richtingaanwijzers om te weten wat je wilt. Als jij je kwaliteiten en talenten inzet, voel je je blij, dan zit je in een flow, dan gaat alles moeiteloos. Dan krijg je energie. Als je dingen doet die niet bij je passen kost het veel energie. Als je dingen doet die je goed kunt, sta je in je kracht, ben je vol zelfvertrouwen en kom je in een flow.

Kwaliteiten: de kern van wie jij bent

Ik geloof dat het de bedoeling van het leven is om je kwaliteiten in te zetten en ze te ontwikkelen. Je hebt ze niet voor niets gekregen. Ze zijn je hulpbronnen om jouw verlangen in de wereld te zetten; ze maken je krachtig en groots. De combinatie van jouw kwaliteiten en wat voor jou belangrijk is, maakt jou uniek. Er is niemand die precies is zoals jij. Het is jouw taak om die ene unieke 'jij' aan de wereld te laten zien. Dát maakt je leven zinvol, dat geeft plezier; dán leef je moeiteloos. Vaak twijfelen

we aan onszelf en voelen we ons niet goed genoeg. Maar dat is niet waar. De wereld heeft je nodig. Als jij je kwaliteiten ontwikkelt en inzet, maak jij op jouw manier de wereld een beetje mooier. En stel je eens voor dat we dit allemaal zouden doen...



In mijn trainingsruimte heb ik een muur met een schildering van een sterrenhemel. Ik krijg heel veel complimenten over deze muur. Toen ik mijn trainingsruimte kocht, had ik voor deze muur fotobehang met een sterrenhemel uitgezocht. De schilder vroeg of hij deze wand zelf mocht schilderen, in plaats van fotobehang te gebruiken. Hij was naast huisschilder ook een kunstenaar, zo bleek. Aangestoken door zijn enthousiasme zei ik ja. Het resultaat is echt prachtig geworden. Stel je voor dat hij dit niet aan mij had gevraagd, dat hij te bescheiden was geweest over zijn schilderkunst, dan had ik een veel minder mooie muur gehad. Het schilderen van deze muur gaf hem heel veel plezier. Nu genieten mijn cursisten en ik al jarenlang van deze muur. Kortom, een geschenk voor hemzelf, voor mij en mijn cursisten.



Kwaliteit of vaardigheid?

Kwaliteiten bezit je van nature. Ze zitten in je genen. Kwaliteiten hoef je alleen maar te ontwikkelen. Vaardigheden leer je aan. Sommige vaardigheden heb je nodig om je werk te doen of het huishouden te runnen: opruimen, boodschappen doen enzovoort, zonder dat je

dit echt leuk hoeft te vinden. Je hebt ze wel nodig om te functioneren.

Voor weer andere mensen is opruimen en structuur aanbrengen juist weer een kwaliteit. Ook kunnen vaardigheden je kwaliteiten ondersteunen. Het belangrijkste verschil zit hem vooral in het moeiteloze en het vanzelfsprekende karakter van je kwaliteiten. Voor je vaardigheden moet je altijd iets doen en dat staat los van of je ze leuk vindt of niet.

Kwaliteiten gaan moeiteloos

Voor je kwaliteiten moet je natuurlijk ook iets doen. Nogmaals: het verschil zit in het gevoel van moeiteloosheid. Maar let op: moeiteloosheid is niet hetzelfde als geen moeite doen! Als je je kernkwaliteiten inzet, kost dat wel degelijk energie. Je krijgt er alleen meer energie voor terug dan je erin stopt. Dat is het verschil. Alles waar je energie aan geeft en waar je meer energie voor terugkrijgt, zorgt voor flow en een gevoel van moeiteloosheid.



Ik geef training en coaching en ik schrijf dit boek. Daar moet ik beslist moeite voor doen en dus echt wel energie in stoppen. Maar ik vind het heel erg leuk. Trainen, coachen en schrijven geven mij energie. Meer dan dat het mij aan energie kost. Als ik hiermee bezig ben, ervaar ik moeiteloosheid en flow.



Zodra je geboren wordt, zijn je kwaliteiten latent aanwezig. In het contact met het leven komen ze tot uitdrukking. Het zijn de dingen in het leven waar je automatisch naartoe wordt getrokken. Kwaliteiten zijn daarin heel sterk. Zelfs als je ouders vinden dat je iets anders moet doen, of je zelfs verbieden om je kwaliteiten in te zetten, ze blijven toch aan je trekken. Een mooi voorbeeld vind ik de film *Billy Elliot*.

— •

Billy groeit op in een achterstandswijk in het noordoosten van Engeland. Zijn vader en broer werken in de mijnen. Billy moet van zijn vader op boksen. Billy vindt boksen vreselijk. In de kelder van het gebouw waar hij bokst, worden balletlessen gegeven. Billy's hart gloeit hiervan en hij gaat stiekem naar de balletlessen toe. Als zijn vader erachter komt, is hij woedend. Hij is bang dat de omgeving hem bestempelt als homo. Hij verbiedt Billy om te dansen. Maar Billy's hart ligt bij ballet en hij kan het niet laten om te dansen, dus blijft hij stiekem balletlessen volgen. Billy is zeer getalenteerd en zijn balletdocente ziet in hem een professioneel

danser en helpt hem zoveel ze kan. Dat is ook heel mooi; als jij je verlangen durft te volgen, krijg je hulp. Echt waar. Uiteindelijk ziet de vader zijn zoon dansen en is hij helemaal onder de indruk van zijn talent. Uiteindelijk besluit hij om zijn zoon te steunen.

Billy kon niet anders dan dansen. Hij heeft zijn hart gevolgd en is niet bezweken onder de druk van buitenaf. Hiervoor is heel veel moed nodig. Iedereen heeft deze moed. Maar hiervoor moet je vaak wel het nodige overwinnen. Als je toch onder druk van de buitenwereld laat tegenhouden, dan voel je je nooit helemaal gelukkig. En dat is vaak de motor onder moed.

• —