

Inhoud

Inleiding	13
------------------	-----------

DEEL I Krijgerschap als pad: de berg beklimmen naar het basiskamp

1 Hoe gaat krijgerschap me bij leiderschap helpen?	31
---	-----------

Waarschuwing; bezint eer ge begint	32
Bewuste keuze werkt als katalysator	33
Wat is een zachtmoedige krijger (m/v)?	35
Zijn krijgers agressief?	35
In de traditie van krijgerschap stappen	36
Je motivatie verhelderen	38

2 Principes van het pad van krijgerschap	41
---	-----------

Principe 1: Het pad. Krijgerschap is geen bestemming	41
Principe 2: Het fundament. Je kunt het al – fundamentele goedheid	42
Principe 3: Menselijkheid. Soms lukt het niet zo goed – dat is menselijk	44
Principe 4: Beoefening. Je kunt er wat aan doen – lichaam en geest stroomlijnen	45
De principes van krijgerschap samengevat	46

3 Basisbenodigdheden onderweg: aandacht, acceptatie en adaptatie	47
---	-----------

Spanning oproepen	48
Zo makkelijk is dat 'in het nu zijn' niet altijd	49

Stress! Hoe kom ik in de flow?	51
Het effect van het centreren op omgaan met gedoe	53
De A van Aandacht	57
De A van Acceptatie	60
De A van Adaptatie	62
Turbo-centreren	65
4 De biologie van centreren van stress naar flow	67
Drie niveaus van gevaar en veiligheid	68
Overzicht van ons zenuwstelsel	69
Centraal zenuwstelsel: hersenen en ruggenmerg	70
De kracht van centreren	72
Het autonome zenuwstelsel heeft een actie- en een herstelstand	73
Bewust gebruik van onze somatische zenuwbanen	74
Activatie overlevingssysteem: vechten, vluchten of bevriezen	74
De waarde van centreren om uit een vecht-vluchtreactie te komen	76
Hoe werkt centreren biologisch?	77
Samenvatting biologie van centreren van stress naar flow	78
5 De ruimte verbindt	79
Verbondenheid uitstralen door het vergroten van je persoonlijke ruimte	80
6 Richting geven	85
Drie heel belangrijke zaken waar de meeste mensen nooit over nadenken	86
Onderdeel 1. De kwaliteit die we in ons cultiveren	87
Onderdeel 2. De inspiratiebronnen die ons steunen	87
Onderdeel 3. De focus op onze bijdrage	91
Drie toepassingen van de grote driehoek	92
Samenvatting richting geven met de grote driehoek	98
7 Het basiskamp bereikt! Samenvatting deel I	99

DEEL II Van basiskamp naar de boomgrens: omgaan met uitdagingen

8 Omgaan met meevallers	103
Een meevaller, zoals achtervolgd worden door succes	103
Succes ontvangen	106
Een keuze maken	108
Ruimte laten voor het mysterie	108
9 Omgaan met tegenvallers	109
De vijf beperkende basisovertuigingen herkennen	109
Destructor-acceptor-model: wat te doen als de werkelijkheid tegenvalt	111
Reflectievragen destructor-acceptor-model	113
Cirkel van invloed gebruiken voor slimme keus	113
Acceptor: hoe laat je iets los?	115
Voorkomen is beter dan genezen: verwachtingsmanagement	115
10 Ontdek je persoonlijke patroon	119
Algemene verschillen tussen reactieve stress en gecentreerde flow	120
Waarom je persoonlijke patronen herkennen belangrijk is	121
Welke mogelijke reactiepatronen zijn er?	123
Reflectievragen over je patroon	124
Persoonlijk patroon ontdekken – met partner	126
De rol van de drie centra hoofd, hart en hara	128
Globaal overzicht over de 27 typen	130
Wat is jouw persoonlijke patroon?	132
Tips voor het toepassen met collega's en cliënten	133
Centreer jezelf vanuit je persoonlijk reactiepatroon	134
Nu is het oefenen geblazen	136
11 Krijgerschap in luisteren	139
Gecentreerd luisteren: kritiek ontvangen zonder het persoonlijk op te vatten	140
Gecentreerd luisteren naar kritiek – voor één persoon	142
Variaties: compliment ontvangen, lastig gesprek, onderhandeling	144
Gecentreerd luisteren naar kritiek – voor twee personen	145
Samenvatting gecentreerd luisteren	146
12 Helder spreken en richting geven	147
Helder punt maken zonder agressie	151

Omgaan met weerstand en reactiviteit	153
Samenvatting en consequenties van een helder punt maken	156

13 Volgerschap en leiderschap **159**

14 De boomgrens bereikt! Samenvatting deel II **161**

DEEL III Op naar de top: de kracht van krijgerschap belichamen

15 Het krijgerschapsmodel – zes fasen en zes krachten **165**

16 De zes fasen van een handeling of project **169**

De drie naar buiten gerichte fasen: visie met focus, vastberadenheid, actie	170
De drie naar binnen gerichte fasen: reflectie, zachtheid, inspiratie	171
Elke fase heeft een valkuil	171
Reflectievragen over de fasen van krijgerschap	172

17 De zes krachten van krijgerschap **173**

18 Het krijgerschapsmodel toepassen **175**

De krachten van de krijger inzetten	175
Realiteitszin	175
Gelijkmoedigheid	178
Lichtheid	182
Dankbaarheid	186
Waardigheid	189
Lef	193
Zachtmoedigheid voor jezelf en anderen	200
Aan de slag: een kracht kiezen	201
Reflectievragen over de fasen en krachten van krijgerschap	202
De fasen-ademhaling	203
EHBO: snel in balans met de zeshoek	206





19 De top bereikt! Samenvatting deel III **209**

DEEL IV De afdaling: krijgerschap in de wereld brengen

20 Geen woorden maar daden	213
21 In drie stappen je beoefening vormgeven	219
Stap 1: Intentie	220
Stap 2: De beoefening	221
Stap 3: Gewoon zijn	231
22 Zachtmoedig krijgerschap programma	233
Het raadplegen van je intuïtieve intelligentie	235
Belangrijkste tips voor geslaagde groei van je krijgerschap	240
23 Afdaling geslaagd! Samenvatting Deel IV	243
24 Conclusie en aanmoediging	245
Dankwoord	249
Noten	251
Literatuur	253
Over Anouk Brack	255

Overzicht van de oefeningen

Hieronder staan de experimenten en oefeningen uit het boek zodat je snel iets terug kunt vinden. Er staat ook bij van welke oefening online materiaal te vinden is op thema.nl/verborgendimensie. Wil je meer begeleiding ga dan naar academy.anouka.nl/verborgendimensie.

 Oefening: turbo-centreren	38
Experiment: spanning oproepen	48
 Oefening: turbo-centreren in twee ademhalingen	48
 Oefening: het effect van het centreren op omgaan met gedoe	54
 Oefening: niveaus van aandacht ervaren	59
Oefening: acceptatie vergroten	61
Oefening: adaptatie - vier manieren van turbo-centreren	63
Experiment: turbo-centreren	66

	Experiment: verbondenheid door de grotere ruimte te ervaren	83
www	Oefening: opdracht bij 'de grote driehoek' over mijn bijdrage	91
	Oefening: fysieke vorm bij 'de grote driehoek' voor focus vanuit inspiratie	92
www	Invulvel: Je bijdrage richting geven met 'de grote driehoek'	96
	Experiment: succes ontvangen	107
	Oefening: acceptor: hoe laat je iets los?	115
	Oefening: persoonlijk patroon ontdekken – met partner	126
	Oefening: gewaarworden en verlevendigen van de drie centra	129
	Oefening: centreer jezelf vanuit je persoonlijke reactiepatroon	134
	Experiment: gecentreerd luisteren naar kritiek – voor één persoon	142
www	Experiment: gecentreerd luisteren naar kritiek – voor twee personen	145
	Experiment: helder punt maken zonder agressie	151
	Variatie: experiment helder spreken – twee personen	153
	Experiment: de kleine driehoek versus de grote driehoek	155
	Beoefeningen voor realiteitszin	177
	Beoefeningen voor gelijkmoedigheid	180
	Experiment: voor gelijkmoedigheid	181
	Beoefeningen voor lichtheid	184
	Experiment: lichtheid in handeling en gesprek	185
	Beoefeningen voor dankbaarheid	188
	Beoefeningen voor waardigheid	190
	Experiment: voor waardigheid	191
	Beoefeningen voor lef	194
	Bonus-beoefening: zachtmoedigheid voor jezelf en anderen	200
www	Oefening: de fasen-ademhaling	204
	Oefening: EHBO: snel in balans met de zeshoek	207
	Experiment: afgescheiden of grenzeloos	216
www	Oefening: raadpleeg je intuïtieve intelligentie	236
www	Invulformulier: raadplegen van je intuïtieve intelligentie	239

1

Hoe gaat krijgerschap me bij leiderschap helpen?

Hoe lijkt het je om (nog) vriendelijker naar jezelf en anderen te worden? Om (nog) meer voor elkaar te krijgen? Om een groter gevoel van vervulling te hebben? Om minder vaak last te hebben van stress of zorgen? Om meer lichtheid te kunnen opbrengen in het omgaan met gedoe? En om elke situatie, hoe bizar ook, te kunnen verwelkomen en een zinnige bijdrage te kunnen leveren?

Klinkt wel erg goed, hè? Oké, het slechte nieuws is, dat het een levenslang pad is. Je bent er dus nog wel even mee bezig. Het goede nieuws is dat je meteen verschil zult merken als je op pad gaat.

Waarschijnlijk ben je er al mee bezig, anders las je dit boek niet. Dus op welke manier ben je al krijgerschap aan het oefenen? Misschien noem je het anders? Oftewel: op welke momenten lukt het je een beetje meer kracht, liefde of wijsheid in te brengen? Wat inspireert je daarbij? In hoeverre breng je al positieve krachten als lichtheid, waardigheid, gelijkmoedigheid, lef, dankbaarheid en realiteitszin mee in je werk en leven?

Het is mijn doel je met dit boek te laten zien hoe goed je al bezig bent, en hoe je op een praktische manier kleine stappen kunt zetten die je een groot resultaat opleveren in de richting die jij wilt. Je wilt bijvoorbeeld een wijzer mens worden of een dienende leider. Vergelijk het met een berg beklimmen. Daarbij is het niet slim om met enorme stappen de berg op te rennen. Je raakt snel uitgeput en misschien glij je wel uit en val je naar beneden. Een berg beklimmen doe je met voldoende voorbereiding, met een heldere intentie, met kleine stappen, met hulp van anderen, en met voldoende tijd om van het uitzicht en de frisse lucht te genieten. Laat je dus niet foppen door de kleine stappen en de ontspanning die deel uitmaken van deze reis. Je bent wel degelijk een flinke berg aan het beklimmen.

Een leiderschapstrainer en coach in België die gebukt ging onder zware werkdruk in haar organisatie, thuis in een scheiding lag en een jong zoontje had om voor te zorgen, ontdekte de oefeningen die in dit boek beschreven staan. Ze heeft zich weten staande te houden door zich zo goed mogelijk door de moeilijke tijd heen te centreren. (We centreren ons door moeilijkheden heen, in plaats van ons er doorheen te slaan.) Zozeer zelfs, dat haar baas, die eerst niets van 'dit soort zaken' wilde weten tegen haar zei: 'Ik weet niet welke pillen jij gebruikt, maar blijf ze maar slikken, want het werkt.' Inmiddels begint ook bij hem na een aantal workshops het kwartje te vallen over het belang van deze dimensie van leiderschapsontwikkeling en hoe deze zich verhoudt tot de bestaande methoden.

De beoefeningen zullen je helpen je hele zelf in te zetten. Hoofd, hart en buik. Intellect, intuïtie en instinct. Ze zullen je met name helpen je basis van innerlijke kracht te vertrouwen en te gebruiken. Want zonder die basis van kracht kunnen we bijvoorbeeld een eeuwige glimlach worden die met alle winden meewaait, of juist een hoofd op een stokje dat eindeloos blijft nadenken en discussiëren, of juist een blaaskaak die mensen van zich vervreemdt. Met een krachtig fundament in ons lijf en de gewoonte om daarnaar terug te keren als anker, sta je steviger en ben je, grappig genoeg, tegelijk flexibeler. Hoe groter en complexer de situaties die jij wilt 'managen', hoe minder dat gaat lukken door te managen. Hoe meer jouw persoon en je manier van aanwezig zijn het verschil zullen maken. Eén ex-leidinggevende drukte het zo uit:

'Toen ik leidinggevende was, was ik eerlijk gezegd meer bezig met het managen van dagelijks gedoe dan met leidinggeven. Als ik deze oefeningen toen had gekend, was het me beter gelukt om minder tijd kwijt te raken aan managen en was ik meer bezig geweest met mijn leiderschap vorm te geven. Dan zou ik ook meer vervulling uit mijn werk hebben gehaald.'

Ook als je geen leidinggevende bent, heb je leiderschap nodig voor jezelf en anderen. Het pad van krijgerschap zal je ook dan veel brengen in je omgang met jezelf en de wereld. Je gaat je in je werk meer richten naar wat er echt toe doet. Dit kan zich uiten in bijvoorbeeld vaker het lef hebben ergens iets van te zeggen als het niet klopt. Dat is iets wat makkelijk klinkt maar nog best lastig kan zijn, zeker als er ook hiërarchische verschillen meespelen of als jouw inzichten tegen de organisatiecultuur ingaan. Omgekeerd kan krijgerschap je ook helpen flexibeler te worden. Je kunt bijvoorbeeld makkelijker openstaan voor de inbreng van collega's, zonder dat je het einddoel uit het oog verliest.

Waarschuwing: bezint eer ge begint

Een kleine waarschuwing is hier wel op zijn plaats, want de ervaring leert dat als je eenmaal op het pad van zachtmoedig krijgerschap bent, je niet makkelijk terug kunt naar hoe het was. *Ignorance is bliss*. Maar waarschijnlijk is het voor jou toch al te laat ;-) en zijn we al samen op pad. Gezellig. Ieder van ons is alleen op het pad, maar we kunnen wel elkaars steuntje in de rug zijn onderweg.

Andere bijverschijnselen van op pad zijn: je wordt gevoeliger voor onrecht en lijden direct om je heen en in de wereld, je ontdekt onfrisse kanten aan jezelf waarvan je geen idee had dat je ze had (maar maak je geen zorgen, want de rest van de wereld wist dat allang en gaat toch met je om), je gelooft je eigen smoesjes minder, je wilt iets zinnigs doen met je leven, je bent vaker in het nu (en daar is het niet altijd comfortabel) en je komt nog oude pijn tegen waarvan je niet wist dat je die had. Je ziet ook meer lijden in jezelf en anderen, maar er is hoop: door de beoefeningen lijd je er minder onder.

Het is dus niet zo dat het leven ineens alleen maar meezit als we ons verder gaan ontwikkelen als zachtmoedige krijgers. We maken evengoed kans op tegenslagen en grote uitdagingen. Maar het geeft ons wel een innerlijke houding, een kompas, dat ons helpt omgaan met de onvermijdelijke uitdagingen van het leven. Als we dat niet doen en onze innerlijke kracht niet verder laten groeien, kunnen we het zwaar krijgen, zoals Brigitte Kaandorp zo prachtig beschrijft in het liedje 'Zwaar leven':³

Ik heb een heel zwaar leven
Echt heel zwaar
Alles is voor mij ontzettend moeilijk
Ik heb echt een heel zwaar leven
Nee, nee maar echt waar
Het leven is voor mij gewoon ontzettend zwaar
Bij mij gaat nooit eens iets vanzelf
daarom ben ik vaak zo moe
Heel veel dingen zijn zo moeilijk
dat ik ze gewoon niet doe
En doe ik wel een keertje iets,
wordt het heel vaak niet gewaardeerd
En daarom gaan veel andere dingen
automatisch ook verkeerd

Bewuste keuze werkt als katalysator

Diep van binnen weten we misschien dat zachtmoedig krijgerschap ons pad is. Als we het wat bewuster gaan lopen, boeken we resultaten die ons meer vervullen. Dan zijn we vaker lichtvoetig, wijzer en compassievoller. Dan lijken we misschien aan het einde van ons leven iets meer op de mensen die we bewonderen om hun kracht, hun zachtheid, en de bijdrage die ze hebben geleverd. De experimenten en oefeningen in dit boek geven je concrete handvatten om van het krijgerschapsverlangen werkelijkheid te maken.

Krijgerschap beoefenen zie ik als een belofte doen aan jezelf en de wereld dat je, stapje voor stapje, meer kracht, liefde en wijsheid zult belichamen, zodat je een mooie bijdrage kunt leveren. Zodat je aan het eind van je leven enigszins de kwaliteiten hebt gekregen van die mensen die je het meest

bewondert. Maar dan op jouw unieke manier. Hoe zou dat zijn? Dat je weliswaar (waarschijnlijk) de wereldvrede niet eigenhandig hebt veroorzaakt, maar dat je weet dat je je best hebt gedaan menselijkheid te verspreiden elke ontmoeting opnieuw. We weten dat we het in ons hebben, maar zonder er een bewuste drijfveer van te maken flitst ons leven voorbij en zijn we meer dan we eigenlijk willen met gedoe bezig. We denken vaak onbewust dat als we mensen met bijzondere kwaliteiten zien, ze miraculeus zo geworden zijn. Nu, bij verreweg de meesten is dat niet het geval. Het ziet er zo natuurlijk uit, maar er gaat vaak veel en langdurige toewijding en dagelijkse oefening aan vooraf.

Wat willen we dus beoefenen? Onze hersenen blijken nog ons hele leven te beïnvloeden, alles wat we doen is eigenlijk een beoefening. Dus ook al die automatische gedragingen die je eigenlijk helemaal niet nog meer macht over je wilt geven. Elke keer dat je ze opnieuw doet, wordt het groefje een beetje dieper. Dus als alles beoefening is en ons doen en laten beïnvloedt, dan kunnen we er maar beter een bewuste keuze in maken, toch? En nieuwe groefjes gaan inslijten en daardoor de 'oude' niet nog dieper laten worden.

Zachtmoedig krijgerschap
is oefenen niet toe te geven aan angst en gevecht
en er toch ook niet tegen te vechten.
Het is je onderwerpen aan
de kracht van ontspanning.
Steeds opnieuw ruimte maken
voor het belichamen van een beetje meer
kracht, liefde en wijsheid.
Het is een pad van gemak toelaten,
van de bereidheid geen moeite te doen,
terwijl er toch zo veel te doen is.
Durf je het aan om niet je best te doen, niet te proberen, niet jezelf te dwingen?
Het is een heel nieuw soort moeite doen.
Het is de moeite
die het kost
je vuist,
samengebald,
steeds opnieuw,
eindeloos opnieuw,
te openen
zodat je de wereld een handje kunt helpen.

Een van de grootste valkuilen van krijgerschap en eigenlijk elke vorm van je iets goeds voornemen is denken 'dat moet kunnen', vervolgens falen omdat de verandering te groot was, en dan teleurgesteld in jezelf zijn en het weer laten lopen. Opnieuw moed verzamelen kost dan tijd en energie.

Daarom maken we gebruik van slimme trucjes die ons helpen onze doelen met gemak in plaats van met moeite te bereiken. Dan moet je wel bereid zijn om een nieuw soort moeite te doen. Het is de moeite die het kost je vuist, samengebald uit angst of agressie, steeds opnieuw te openen. Het wordt ook wel 'het pad van de vreedzame krijger' genoemd. Het is het pad van leren oprecht te zijn en de ingeboren motivatie om een mooie bijdrage te leveren bewust aan te wakkeren.

Wat is een zachtmoedige krijger (m/v)?

Zachtmoedige krijgers zijn voor mij mensen die graag een zinvolle bijdrage willen leveren aan de wereld en zichzelf daarvoor oefenen in aandacht, acceptatie en adaptatie. Aandacht wil zeggen: krijgers willen graag wakker zijn, ook al is het niet altijd aangenaam wat ze dan zien. Acceptatie wil zeggen: krijgers willen graag vriendelijk zijn, ook al lukt dat niet altijd en wordt het niet altijd beantwoord. Adaptatie wil zeggen: krijgers willen graag wijs handelen, ook al weten ze niet altijd hoe dat moet en wordt het niet altijd gewaardeerd.

Anders verwoord is een zachtmoedige krijger iemand die iedereen het beste gunt en ernaar streeft het beste van zichzelf te geven vanuit een diepe verbondenheid met de eigen innerlijke kracht en de wereld om zich heen. Of korter: het is met lef de liefde en het leven dienen.

Je zou zelfs kunnen zeggen dat ieder mens een zachtmoedige krijger is. Iedereen heeft namelijk de aangeboren drang om goed voor zichzelf, de mensen om zich heen, en de natuur waarin we leven te zorgen. Door bewust te leven met de principes van zachtmoedig krijgerschap lukt het ons beter om de biologische en psychologische beperkingen die we hebben opgelopen, te overstijgen. Ik denk dat iedereen de potentie tot zachtmoedig krijgerschap heeft, maar dat we veel meer in die richting zullen groeien als we er een bewuste ontwikkeling van maken.

Wat is jouw eigen definitie van krijgerschap?

Zijn krijgers agressief?

Krijgers worden vaak geassocieerd met agressie. De boeddhistische leraar Trungpa Rinpoche zei daarover: 'Agressie is juist de oorzaak van onze problemen, zeker niet de oplossing. Het woord krijger komt van het Tibetaanse woord "pawo", wat betekent: hij/zij die moedig is. Krijgerschap is de traditie van menselijke moed, van onverschrokkenheid. (...) Als je je realiseert dat je kern in wezen goed is, dan heb je geen reden meer voor bescheidenheid of schaamte. Dan is er geen noodzaak meer om je te identificeren met externe dingen of de versieringen van je ego. Dan is er geen noodzaak meer om bang te zijn voor wie je bent.'⁴ Krijgerschap heeft vooral te maken met het opbrengen van de moed om de kleine oorlogen die iedere dag in onszelf en tussen ons woeden, te stoppen.

Krijgerschap zoals het in dit boek bedoeld wordt, heeft niets te maken met vechten en oorlog. Het gaat juist om een innerlijke houding. Voor die houding heb je wel innerlijke kracht nodig. Het gaat dus niet over vechten en macht uitoefenen over anderen. Het gaat wel over moed en je innerlijke kracht bewust inzetten voor goede zaken. Martin Luther King Jr. verwoordt mooi waarom we onze kracht nodig hebben als we liefdevol willen leven.

Power without love is reckless and abusive,
and love without power is sentimental and anemic.
Power at its best
is love implementing the demands of justice,
and justice at its best
is power correcting everything that stands against love.

Martin Luther King Jr.⁵

Dat betekent zoveel als: 'Kracht zonder liefde is roekeloos. Liefde zonder kracht is slap.' King wijst er ook op dat kwaad met kwaad bestrijden niet werkt. Of in andere woorden: hij laat zien dat we om de wereld vriendelijker te maken licht moeten brengen.

Darkness cannot drive out darkness:
only light can do that.
Hate cannot drive out hate:
only love can do that.

Martin Luther King Jr.⁶

Om licht te kunnen brengen in uitdagende situaties hebben we een stevig fundament van innerlijke kracht nodig. En een grote capaciteit tot het belichamen van lichtheid en waardigheid, onafhankelijk van de omstandigheden.

In de traditie van krijgerschap stappen

Krijgerschap zoals ik het gebruik in dit boek, heeft een belangrijke inspiratiebron in het boeddhisme. De directe inspiratiebron is het werk van de Amerikaanse Wendy Palmer. Zij heeft in de afgelopen veertig jaar veel van de experimenten en oefeningen in dit boek ontwikkeld. Haar methode heet Leadership Embodiment. Het grootste deel van de oefeningen in de eerste helft van dit boek zijn ontwikkeld door haar. Zij heeft mij rechtstreeks getraind hierin en ik ben de eerste in Nederland gecertificeerde trainer/coach. Ik faciliteer ook de Leadership Embodiment-opleiding in Europa. Dit boek is het eerste Nederlandstalige materiaal op dit gebied.

Wendy Palmer heeft heel knap de werkzame principes gedestilleerd uit de harmonieuze vechtkunst Aikido, uit mindfulness en uit Tibetaans boeddhistische inzichten. In beide tradities wordt gewerkt met het idee van compassievol krijgerschap. Nu kan iedereen profiteren van de tijdloze wijsheid die daarin te vinden is, zonder op de Aikido-mat te hoeven vechten en zonder te hoeven geloven in bepaalde religieuze dogma's. Palmer heeft de principes vrij gemaakt van culturele invloeden en omgezet tot heel concrete aanwijzingen voor wat we kunnen doen met onze houding, ademhaling en focus om meteen duidelijk verschil te ervaren.

Beoefenaars van Aikido en andere vechtkunsten, net als beoefenaars van meditatie, zullen aansluiting vinden bij de oefeningen. Wat Leadership Embodiment zo krachtig maakt, is dat het helpt de verbinding te maken met de toepassing in het dagelijks leven en de uitdagingen van alledag. Dat is vaak lastig. De lichamelijke capaciteiten om soepeler om te gaan met aangevallen worden blijven dan te veel op de vechtkunstmatt in plaats van te worden toegepast in onze gesprekken en samenwerking. En de innerlijke rust en mentale ruimte blijven te veel op het meditatiekussentje in plaats van toegankelijk te zijn juist in die uitdagende situaties waarin we het zo hard nodig hebben. Dit overgangsgebied is wat Wendy Palmer zo knap beschikbaar heeft gemaakt door de fysieke ingang te kiezen. Ze vertelt je niet wat voor soort leiderschapsstijl je moet hanteren, ze vertelt je hoe je jezelf in die optimale staat brengt waarin je je beste bijdrage kunt leveren. De oefeningen zijn relatief simpel. De uitdaging is dat onze ingesleten patronen heel sterk zijn. Dus hoe meer je oefent, hoe beter je lastige situaties aankunt.

De oefeningen zijn dus toegankelijk voor meditatie- en vechtkunst-beoefenaars, maar ook voor mensen die daar geen enkele ervaring mee hebben. Doe je een andere sport of *body-mind*-beoefening, zoals yoga, Qi Gong, Tai Chi, dans en zang, dan zul je waarschijnlijk mooie verbindingen kunnen leggen met wat je al toepast, en inspiratie kunnen opdoen voor uitbreiding van je beoefening. Heb je weinig ervaring of affiniteit met dat alles, dan heb je nu een beoefening gevonden die toegankelijk is gedurende je vaak hectische dag. Het geeft je een ingang in het ontwikkelen van je bewuste aanwezigheid zonder dat je een nieuwe hobby hoeft te ontwikkelen. Met 15 minuten verspreid over de dag ben je al een heel eind.

Leadership Embodiment (LE) is dus de naam van een methode voor leiderschapsontwikkeling. Een mogelijke beschrijving van wat je leert door LE is 'krijgerschap voor wijsheid en compassie'. Het maakt je krachtiger, vriendelijker en wijzer. De methode werkt via *embodiment*, oftewel belichaming. Iets belichamen is het niet alleen snappen, maar het zijn en uitstralen, het als het ware leven. Het gaat over *walking your talk* en *practice what you preach*. De methode voor hoe we iets belichamen, gaat via het aanpassen van onze houding, ademhaling en het inzetten van ons voorstellingsvermogen. Het is de snelste weg naar het beïnvloeden van ons gevoel, waarnemen, denken en daardoor ons handelen.

In deel III bouw ik voort op het thema van zachtmoedig krijgerschap en maak ik explicieter hoe je dat vorm zou kunnen geven. Ik haal mijn inspiratie uit boeddhistische en biologische principes die ik vertaal naar toepasbaarheid op onze westerse uitdagingen. Het krijgerschapsmodel met bijbehorende oefeningen is beïnvloed door Tibetaans boeddhisme, gecombineerd met inzicht in de mogelijkheden van onze biologie en psychologie. Het model met de krijgerskrachten is toegankelijk voor iedereen, onafhankelijk van religie of levensbeschouwing, juist omdat het wijst naar een diepere laag van menselijkheid die ons allen verbindt.

Je motivatie verhelderen

Krijgerschap is het leven van een 'normaal' leven met diepere drijfveren om het menselijk potentieel te belichamen zodat je anderen kunt steunen, terwijl je geniet van wat er is. Wat is je belangrijkste drijfveer om hiermee verder te gaan? Maak het zo concreet mogelijk, bijvoorbeeld: minder streng tegen jezelf willen zijn, meer bereiken met minder moeite, meer genieten van gedoe. Formuleer het in één zin. Laten we meteen even een turbo-centrering doen. Dat is namelijk altijd een goed idee.

www

OEFENING Turbo-centreren

- 1 Houding – Kom ontspannen rechtop zitten (lig je daar echt veel te lekker voor, stel je dan voor dat je ontspannen rechtop zit, want dat werkt ook, alleen iets minder goed).
- 2 Ademhaling 1
 - Adem in en groei ietsje langer.
 - Adem langzaam uit en laat overbodige spanning los.
- 3 Ademhaling 2
 - Adem nog een keer in en denk aan iets of iemand waarvan je moet glimlachen (je hoeft niet echt te glimlachen, maar dat helpt wel :-)).
 - Adem uit en stel je voor dat je warmte uitstraalt in de ruimte om je heen.

Je bent nu meer gecentreerd. Herhaal je belangrijkste drijfveer om je krijgerschap te verdiepen. Klinkt het nog steeds als een goed idee? Voel je er ook enthousiasme of inspiratie bij? Ga voor een werkbare zin, niet voor perfectie. Ga voor een voorlopige motivatie, niet tot in de eeuwigheid.

Enkele voorbeelden zijn:

- 'Ik ontwikkel mijn krijgerschap zodat ik effectiever en vriendelijker leiding geef.'
- 'Ik word krachtiger en meer gefocust, zeg makkelijker nee tegen wat er niet echt toe doet en werk daarom vanuit een volmondiger ja.'
- 'Ik wil graag kracht, verbinding en wijsheid kunnen inzetten, ook in lastige situaties.'
- 'Ik groei als krijger omdat ik spijt zou krijgen als ik het niet doe. Het hoort bij mijn levenshouding.'

Om ons te helpen krijgerschap vorm te geven heb ik vier principes geïdentificeerd. Je kunt het zien als uitgangspunten voor het leven als zachtmoedig krijger. Ze helpen je ook om je pad terug te vinden als je even de weg kwijt bent.