

M A R I C K E Z W I N K E L S

**ZELFVERZEKERD
NAVIGEREN
DOOR DE WERELD
VAN NU**

**DE 7
GEHEIMEN
VAN
WARE
VRIJHEID**

AnderZ

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
Inleiding	10
DEEL 1 MIJN VERHAAL	15
MIJN VERHAAL Hoe zelfliefde leidt naar vrijheid	17
DEEL 2 DE 12 DIMENSIES	27
DE 12 DIMENSIES Je bent meer dan je denkt	29
De 3 lichaamsdimensies: emotioneel lichaam, mentaal lichaam, fysiek lichaam	29
De 3 dimensies van tijd: verleden, heden, toekomst	31
De 3 dimensies van bewustzijn: bewust, onbewust, bewusteloos	32
De 3 dimensies van ontwikkeling: kind, puber, jongvolwassene	33
De 12 dimensies: het grotere plaatje van jou	34
DEEL 3 DE 7 GEHEIMEN VAN WARE VRIJHEID	35
DE 7 GEHEIMEN VAN WARE VRIJHEID	37
Weerstand op veranderen	37
Deze keer wordt het anders...	41
GEHEIM 1 Jezelf zijn en bij jezelf blijven	45
Loskomen van anderen	50
Onderscheid en zelfbewustzijn	58
GEHEIM 2 Omgaan met twijfel en onzekerheid	65
Wie voert het woord in jou?	68
Je shit opruimen	80
De berg beklimmen (oftewel leren)	91
Jij – in de toekomst	96

GEHEIM 3 Een goede relatie met tijd	100
De Innerlijke Slavendrijver	106
Beste vriendjes	110
 GEHEIM 4 Recht doen aan jezelf zonder de verbinding te verbreken met anderen	116
De positie die je inneemt	117
De impact van overtuigingen	119
Er is geen waarheid	121
Antwoord geven hoeft niet	123
Krachtige keuzes	126
 GEHEIM 5 Loskomen van schuld, schaamte en oordeel	132
De Big Three in je systeem	136
De grote bevrijding	143
 GEHEIM 6 De ketenen breken & werkelijk vergeven	152
Eerst jezelf vergeven ...	156
... dan de ander ...	160
... en dan nog het leven zelf!	163
Alles komt samen: zo vergeef je écht	167
 GEHEIM 7 Vrij zijn, van jezelf houden en onbeschaamd ontvangen – elke dag	172
De valkuil: nooit klaar en blijven rennen	174
De gevolgen van ware vrijheid	179
Terugkijken voor je verdergaat	183
De toekomst	185
 NAWOORD Van ooit naar nu	187
Wil je meer?	189
 Over de auteur	190

VOORWOORD

Kill your darlings. Die zin speelt regelmatig door mijn hoofd terwijl ik wik en weeg tijdens het schrijven van dit boek. Ik heb ruim vijftien jaar geleefd, ademgehaald, gelachen en gehuild, gedanst en gelopen met alles wat hierin staat. Verhalen, ervaringen en diepe inzichten van honderden klanten maakten daar deel van uit. En joh, wat was ik *'in a bad place'* toen ik hieraan begon. En jeetje, hoe wonderlijk heeft zich dat alles weten te keren. Je zou niet geloven hoe vaak ik heb gedacht: maar dit zou iedereen moeten weten! Je zou ook niet geloven hoe vaak klanten zeiden: 'Waarom wist ik dit niet?'

Ik denk dat veel mensen al wel werken met de informatie en inzichten die zich in dit boek aandienen – een beetje, of soms. Maar ik denk ook dat een heleboel puzzelstukjes niet eerder zo bij elkaar zijn gebracht om samen het grotere plaatje te vormen, zoals je ze in dit boek gaat vinden. Vanuit een kader en perspectief waardoor alles zomaar, klik, in elkaar valt. Zo logisch als wat.

Het past ook perfect in het nu, deze tijd van ongekende input, overweldigend veel prikkels en een constante stroom van informatie. Dat vraagt om mensen die de weg naar binnen weten te vinden en daar in hun volwassen leiderschap kunnen staan. Het vraagt om mensen die weten wie ze zelf zijn, los van alle andere, los van alle verhalen, en los van alle meningen, manieren, opties en mogelijkheden die zo beschikbaar zijn geworden. Zo *'in your face'*, de hele dag door. En mensen vragen hetzelfde: Help mij! Ik heb een burn-out, ik ben zo moe, ik kan niet meer. Ik voel me onzeker, bang, niet goed genoeg. Alles breekt

af om me heen. Ik ben steeds boos, razend zelfs, over alles. Ik maal. Over de politiek, over de wereld. Over duurzaamheid en verspilling, over inclusie en uitsluiting, over de aarde en hoe we met haar omgaan. Over hoe alles verschuift, over de woke-beweging en genderkwesties, over fake nieuws en deep fake, over AI en schermtijd en gamen en ... ga zo maar door. En tegelijk zijn er zoveel mensen die zichzelf in dat alles gevangen voelen. Tijdsdruk, voldoen aan verwachtingen, nee, aan eisen. Van productie, van opleveren, van prestatie, van alles-in-een-hokje. Help mij! Ik wil niet meer, ik voel geen plezier meer, ik voel mijn passie niet meer. De cijfers van burn-out en uitval zijn hoog, zeker in sectoren als het onderwijs en de zorg. 'De besten vertrekken' is een uitspraak die je in het onderwijs veel hoort, en die op veel meer plekken geldt. Vind je het gek? De besten willen vanuit hart en ziel werken maar vinden de weg daarnaartoe niet meer. Krijgen daar de ruimte en handvatten niet voor, omdat leidinggevendenden óók weer aangestuurd worden en daarin zelf de ruimte en de handvatten niet krijgen. Weer anderen worden om dezelfde redenen nooit 'de beste', omdat hun talenten en capaciteiten niet kunnen groeien en bloeien. En zo vertrekken ze dan, vaak na burn-out, ziekte en uitval – tijd die ze benutten om weer bij zichzelf terug te komen. Ze gaan iets doen waarbij ze weer wél vanuit hun hart werken – tenminste, dat hopen ze. Ze nemen zichzelf natuurlijk gewoon mee.

Daaraan kun je zien dat dit het perfecte moment is voor dit boek. Niemand lijkt het nog te weten. En in tijden van niet meer weten is er nog maar één optie en dat is loslaten wat er buiten je gebeurt en je aandacht richten op wat er binnen in je gebeurt. Als je he-le-maal klaar bent met alles vanbuiten ben je helemaal klaar voor alles vanbinnen. Je hoeft nooit je droom op te geven, nooit de verbinding met jezelf op te geven, nooit je passie op te geven. Ware vrijheid zit, altijd, vanbinnen. Waar geluk, ware liefde en ware macht ook. Net als echte veiligheid en vertrouwen.

Geloof je me niet? Lees maar verder dan. Ik zal het je laten zien. Met de puzzelstukjes die in dit boek samen worden gebracht, ontstaat er een volledig plaatje dat voorheen nog versluierd was, dat weet ik zeker. Het is als uitzoomen en ineens de samenhang, de onderlinge relatie en de logische gevolgen zien. Hoe ik dat weet? Omdat het mij

zelf ook gebeurd is. En omdat me dat al jarenlang verteld wordt. Een veelgehoorde uitspraak van mijn klanten is: 'Je maakt het zo makkelijk!' Dat komt alleen, omdat het ook makkelijk is. Als je het eenmaal weet. Als je eenmaal doorhebt hoe alles in elkaar schuift. Als je eenmaal dat overzicht en inzicht hebt. Dan kun je haast alleen nog maar een beetje verbaasd je hoofd schudden en denken: duh.

Een klant vertelde me eens: 'Het voelt alsof ik al mijn hele leven met een Rubiks Kubus zit te spelen – en god, wat heb ik zitten klooiën met dat ding! – maar nu ineens doorzie ik hoe het moet. Hoe ingewikkeld je 'm ook door elkaar draait, ik kom er altijd weer uit.'

Dit boek geeft je de geheimen zodat jij ook altijd jouw weg weet te vinden. Het geeft je de maan en de zon in jezelf, als kompas. Jij, de kapitein op jouw schip met je handen aan het roer en de sterren in je ogen, de wind in je hart. De ups en de downs zelfverzekerd navigerend met je beide voeten stevig op de bodem. Stap erin, dat volwassen innerlijk leiderschap.

Geen regels, maar jouw ongebaande pad
Geen goeroes, maar jouw eigen innerlijke leider
Geen roze bril, maar jouw pure werkelijkheid
De complete hele waarheid van jou

Alle liefs,

X X
Marieke

INLEIDING

Ik was op enig moment in mijn leven de weg kwijter-dan-kwijt, en ik weet dat jij, zelf, natuurlijk ook momenten van diepongelukkig-zijn hebt ervaren. Momenten van wanhoop, intense pijn en verdriet. Tijden waarin het leven stroperig en stilstaand lijkt en je elke dag opnieuw de dingen doet die je moet doen zonder plezier of passie, zonder *joy*. Zonder lust voor het leven. Mijn *turning point* was het indringende besef: niemand gaat me redden. En dat maakte me eigenlijk zo boos! Zo diep verontwaardigd. En daarna uitgeput, en pas daarna, nadat alle weerstand zich had opgebrand, kon ik deze 7 geheimen ontdekken.

DEEL 1 – MIJN VERHAAL

Het eerste deel van dit boek beslaat mijn eigen verhaal, omdat ik ervan overtuigd ben dat delen helpt. Ik krijg vaak een appje of mailtje waarin de kwetsbaarheid, de openheid, de herkenbaarheid van het verhaal en de woorden waarmee het wordt verteld, genoemd worden als ‘het grote verschil’. En ook tijdens lezingen, webinars en ontmoetingen is me vaak op het hart gedrukt daar vooral mee door te gaan, omdat ‘het’ dan gebeurt: een verschuiving, een verandering, een klik – en er valt iets op zijn plek. Als je taal geeft aan wat er vanbinnen met je gebeurt, kan blijkbaar ook een ander erover nadenken. Je hebt taal nodig om processen in jezelf aan te gaan en ze te volgen. Ze te zien, en snappen, en ook iets te hebben aan wat je doormaakt. En je hebt taal nodig om erover te praten. Taal maakt tastbaar. Met taal breng je iets – wat dat ook is – naar de voorgrond, naar boven, naar de oppervlakte. En zo ga je door te praten, openlijk en eerlijk, al is het maar tegen jezelf om te beginnen, voorbij het geheim. Dan trek je de

sluiers eraf en kan wat verborgen zat belicht worden. Bekeken, van alle kanten. Dan kún je er iets mee. Het weglaten van mijn eigen verhaal zou dit boek niet compleet maken. Maar niet iedereen zit te wachten op het verhaal van een ander en soms wil je gewoon eerst zelf aan de slag. Ga dan rustig door naar Deel 2 en Deel 3. Je kunt het altijd nog eens lezen, het is niet direct noodzakelijk om de zeven geheimen te ontdekken.

Mijn verhaal begint met een gebeurtenis die ook anders had kunnen zijn – ik koos er een uit velen. Vele momenten met verschillende mensen die geen van allen erop uit waren zo'n rol te spelen. Mensen die hun eigen leven leidden met hun eigen issues en hun eigen pijn en verdriet. Met weer andere mensen die een rol hebben gespeeld in hún leven. Ik wil benadrukken dat ik *mijn* verhaal vertel, en dat het heel goed mogelijk is dat een ander het op een andere manier heeft ervaren, of het zich anders herinnert. Ik spreek niet vanuit schuld, schaamte of oordeel en ben dankbaar voor elke stap onderweg.

DEEL 2 – DE 12 DIMENSIES

Ware vrijheid is een verlangen, een wens, iets wat je voor je kunt zien, haast kunt proeven. Niet iedereen heeft dit verlangen, en jij hebt het ook niet altijd, of altijd gehad. Waar komt dat verlangen dan vandaan? Een kort en simpel antwoord op deze vraag bestaat niet, omdat de vraag filosofisch en veelomvattend is: het is maar net hoe je het bekijkt. In dit boek wordt het bekeken vanuit het kader dat ik tijdens het doorleven van mijn verhaal ontdekte. Dit kader scoort, net als de zeven geheimen zelf, hoog op de lijst 'Waarom weet niet iedereen dit' en 'Als ik dit had geweten had me dat een gigantische hoeveelheid tijd, energie, geld en moeite bespaard'. Alleen al dit kader brengt zoveel duidelijkheid en vallende kwartjes, dat het veel mensen een sleutel in handen geeft om hun leven veel beter te kunnen navigeren. Dit kader is geen geheim naar ware vrijheid op zich, ik plaats ware vrijheid binnen dit kader. Zo is ware vrijheid veel toegankelijker, makkelijker uit te leggen en makkelijker te bereiken. Dat kader staat beschreven in Deel 2 en komt bij elk geheim terug. Je mist dus belangrijke informatie als je dat overslaat.

DEEL 3 – DE 7 GEHEIMEN VAN WARE VRIJHEID

In Deel 3 vind je ze: de zeven geheimen van ware vrijheid. Soms ben ik in de verleiding om er eentje ‘de belangrijkste’ of ‘de meest impact-hebbende’ te noemen. Maar dat klopt nooit. Geen enkel geheim doet onder aan de andere. Elk geheim maakt het verschil. Elk geheim heeft, los op zichzelf staand, het vermogen je leven grondig te veranderen. Samen, elkaar versterkend tot een macht veel meer dan $x7$, doen ze dat 100 procent zeker.

Wil je deze geheimen écht leren kennen, dan helpt het je niet om je ware gevoelens en gedachten te ontkennen of weg te drukken. Het helpt je evenmin om in die gedachten en emoties te zwelgen. Het helpt je wel om jezelf te bevrijden van alles wat niet bij je hoort en bij je past. Het helpt je om krachtige keuzes te maken die helemaal in lijn zijn met jou, wat zich ook aandient. Het helpt je om je thuis te voelen in jezelf, waar je ook bent. Het helpt je om je veilig te voelen, wat er ook gebeurt. Het helpt je om te gaan met alles wat het leven naar je toe gooit.

Soms lijkt dat zo. Alsof het leven je een natte handdoek in je gezicht smijt en je amper de tijd krijgt om je ogen droog te vegen, voor je alweer verder moet. Soms is het lijden, soms is het genieten. Soms kun je wel huilen van eenzaamheid, soms kun je wel janken van geluk. Soms juich je vol enthousiasme en met haast koortsachtige gulzigheid ‘omc ik hou van het leven!’. En soms zwijg je. Omdat er niks te zeggen valt. En al helemaal niet te bejubelen.

Dat is natuurlijk het mooie, van het leven op aarde. Alles is er. Het grootste geluk en de grootste tragedie, en alles ertussenin. Van afgrijselijk naar glorieus. Een overvloed aan ervaringen, omstandigheden, toevalligheden. Als je alles wat het leven inhoudt – dat wat er op de aarde gebeurt en dat wat er in het land waarin je leeft gebeurt en dat wat er in je stad gebeurt en dat wat er in je huis gebeurt, en ook dat wat er bij anderen gebeurt, bij mensen in het nieuws en bij collega’s en je vrienden en je familie en je gezin – als je dat alles ziet als een zee waarop jij in je bootje zit, hoe blijf je dan op koers? Nee, een betere vraag: hoe vind je überhaupt je *eigen* koers?

De zeven geheimen gaven me antwoord. Ze zijn eigenlijk door me heen gekomen. Klinkt dat gek? Ik denk voor de een meer dan voor de ander. Maar ik kan het niet anders omschrijven. Daar sta ik op een mooie lentedag. Ik ben bezig met het ontwikkelen van een online programma dat mensen zou helpen om werkelijk vrij te zijn. Vrij van belemmerende overtuigingen en patronen, vrij van angst en twijfel, vrij van schuld, schaamte en oordeel. En op enig moment gebeurt het gewoon: ik heb grote vellen papier op mijn muren geplakt en op tafel ligt een ander vel, volgeschreven met ontelbaar veel trefwoorden over alles wat ik de afgelopen jaren heb meegemaakt en gedaan. Ik heb de 40 dagen liefde voor mezelf – waarover ik mijn eerste boek schreef – al een tijdje achter de rug en het schrijven van dat boek is goed op gang. Maar er is meer, zo weet ik. Na deze 40 dagen heeft mijn leven zich in rap tempo doorontwikkeld. Ik heb zoveel geleerd en wil daar recht aan doen, ik wil alles een plek geven in dit programma. Het is alsof het materiaal, dat gaandeweg aan me geopenbaard werd, nu, op deze dag, zijn bestaansrecht opeist.

Terwijl ik in mijn eetkamer sta, met al die vellen om me heen, bekruipt me een tot dan toe onbekend gevoel. Een gedrevenheid, een hyperfocus en scherpe aandacht, die me naar elk vel daar op de muur toe stuurt. Ik schrijf alle trefwoorden op losse geeltjes en plak ze op de verschillende vellen. Deze hoort daarbij, deze hoort daarbij – bijna alsof ik het niet zelf aanstuur, het gebeurt gewoon. Het lijkt als een trance, totaal in verbinding met mezelf en... nou ja, ik weet het niet precies. Iets wat groter voelt dan ik alleen. Er hangen zeven vellen papier vol geel, die alle puzzelstukjes bevatten. Zeven geheimen die samen het geheel vormen. Zo maak ik het programma 'The Freedom To Fly'. Elk geheim krijgt een eigen module. En in het begin dacht ik: spannend. Want dat het voor mij werkt, wil niet zeggen dat het voor anderen werkt. Algauw is die onzekerheid weggenomen, zoals je in het voorwoord hebt gelezen. Nu schrijf ik er dit boek over, zodat nog veel meer mensen toegang hebben tot dit materiaal. Daar wil ik natuurlijk naartoe. Niks geheimen, maar algemeen bekend! En dat gebeurt overigens al. Deze materie is zich gestaag aan het verspreiden in bijvoorbeeld het onderwijs, de zorg en bij ondernemers. En ook binnen gezinnen, binnen coachpraktijken en therapeutische settings. Ik zei al: het is er

echt de tijd voor. Of je nu werknemer of werkgever, leidinggevende of uitvoerder, ouder of professional bent.

INZICHTEN VOOR ONDERWEG & QUOTES

Op mijn persoonlijke ontdekkingstocht ontdekte ik de zeven geheimen, maar onderweg ben ik regelmatig gigantisch vastgelopen. Als in een labyrint nam ik vaak een afslag die nergens toe leidde. Nou ja, naar een muur waar ik met mijn kop tegenaan liep. Soms had ik het niet eens in de gaten. Ik ging dan als zo'n mechanisch poppetje stug door. Boink, boink, boink. Dat wil ik je graag besparen en daarom geef ik je de allerbelangrijkste inzichten die ik kreeg. Je kunt ze herkennen aan de afwijkende vormgeving en het kopje dat erboven staat. Naast mijn eigen ervaringen vind je ervaringen van klanten en deelnemers, door alles heen gewoven. In die quotes – ook weer te herkennen aan de afwijkende vormgeving en de aanhalingstekens ervoor – delen zij (anoniem) hun belangrijkste inzichten en richting. En inspiratie: misschien denk je, dat wil ik ook wel eens uitproberen!

ROCK YOUR WORLD

Geniet van deze reis, in dit boek, in jou. Vergeet nooit: jouw hele wereld, het draait allemaal om jou. Dat mag. Dat is niet egoïstisch of egocentrisch. Het is. Daarmee is goed zorgen voor jezelf het meest logische en voor de hand liggende dat je kunt doen. Laat het met de ontsluiting van de zeven geheimen niet bij lezen alleen. Ontsluit ze ook in jezelf. Reflecteer, speel, ontdek en evalueer. Ken je de uitdrukking *'Rock your world'*? Het betekent dat je leven op een indrukwekkende manier verandert. Een ervaring, gebeurtenis of persoon heeft diepgaande impact op je, waardoor je perspectief anders wordt, je emoties worden opgeschud, of je wordt geïnspireerd. Een intense positieve ervaring die je niet snel zult vergeten. Doe dat. Ben die persoon, voor jezelf. En gebruik dit boek om je wereld – je leven – te rocken.

DEEL 2

DE 12 DIMENSIES



DE 12 DIMENSIES

JE BENT MEER DAN JE DENKT

De 3 lichaamsdimensies: emotioneel lichaam, mentaal lichaam, fysiek lichaam

Ik had in die tijd al geleerd dat je meer bent dan alleen een fysiek lichaam. Ik was ervan doordrongen dat mijn mentale kader en mijn mindset enorm veel impact hadden op hoe ik me voelde. Je kunt jezelf beïnvloeden door te kiezen voor bepaalde positieve gedachten en ik had me verdiept in zogenaamd 'omdenken' en positieve psychologie. Het totaal van je ideeën en gedachten, en van de manier waarop je naar de wereld om je heen kijkt, wordt ook wel je 'mentale lichaam' genoemd. Je kunt met dat lichaam werken, het heeft net zo goed als het fysieke lichaam een bepaalde vorm en onderlinge samenhang en dichtheid. Ik vond het reuze interessant en praatte er veel over met mensen tijdens bijvoorbeeld de trainingen en opleidingen die ik verzorgde. Ook privé ging het tijdens gesprekken al snel de diepte in. Ik was een beetje geobsedeerd, misschien. In elk geval ontzettend gefascineerd. Ik stond ermee op en ging ermee slapen en leerde ongelooflijk veel, door deze focus. Het puzzeltje werd pas écht compleet met de ontdekking van het emotionele lichaam.

Met die ontdekking heb je de handvatten om problemen in jezelf aan te pakken waar je anders niet bij kunt komen. En het gaf me de handvatten om ook met klanten tot groei te komen die ik voorheen niet mogelijk achtte. Ik leerde dat als je iets meemaakt wat je emotioneel niet aankunt of aan wilt gaan, dat je dan de ervaring als energie vastzet in je emotionele lichaam. Totdat je er wel iets mee kunt. Ik begreep hoe deze '*stuck energy*' vrije doorstroming stremt, en dat je ook als

volwassen mens vanuit zo'n vastgezette energie kunt reageren als er zich iets voordoet wat herinnert aan de eerdere ervaring. Je kunt wel weggijken van bepaalde gebeurtenissen in je leven maar je kunt niets *niet-ervaren* – ik bedoel dat als werkwoord. Alle emotie die er in je opkomt kan in feite slechts drie dingen doen: of het beweegt helemaal door je heen – door het helemaal toe te laten – of het beweegt gedeeltelijk door je heen – door het gedeeltelijk toe te laten – of het beweegt niet door je heen – door het te onderdrukken of door het te ontkennen. Alle drie de manieren zijn altijd een optie, maar ze zijn niet altijd een bewuste keuze. Er zijn levensfasen en momenten waarin je de handvatten niet hebt om met bepaalde ervaringen te dealen en daarvoor is dit ingenieuze systeem gemaakt. Je emotionele lichaam houdt het geduldig voor je vast tot de tijd komt waarin je er alsnog naar kunt én wilt kijken. En als die tijd is aangebroken, brengt je emotionele lichaam vanzelf naar de oppervlakte wat alsnog aandacht nodig heeft.

In het westen weten we erg veel over het fysieke en mentale lichaam maar niet zoveel over dit emotionele lichaam. Sterker nog, het emotionele lichaam wordt vaak tegengewerkt bij het naar de oppervlakte brengen van zaken, juist door het mentale lichaam en het fysieke lichaam in te zetten. Gevoelens worden makkelijk mentaal weggevoerd of overstemd, of je leidt jezelf fysiek af van wat zich vanuit je emotionele lichaam aandient. Het was ontzettend dankbaar om dit alles te bespreken met en te duiden aan de mensen die ik hielp. Om er taal aan te geven en anderen de tools te geven om hun goed en sterk getrainde mentale en fysieke lichamen eventjes rust te gunnen. Zodat hun emotionele lichaam ruimte kreeg en vastgezette energie weer kon doorstromen. Met andere woorden: zodat emoties alsnog werden verwerkt en alle drie de lichamen er vrij van raakten.

Je voelt elke ervaring in elk lichaam, let er maar eens op. Bij alles wat je meemaakt heb je – de hele dag door – een emotie, een fysieke sensatie en je denkt er iets bij. Een fantastisch besef. Het biedt zoveel mogelijkheden. Je kunt alle drie je lichamen laten samenwerken, zonder dat ze elkaar onderdrukken. Je kunt de kwaliteiten van het ene dan wel het andere lichaam benutten, al naar gelang de situatie van je vraagt. Op die manier heb je een sterk en goed functionerend

systeem. En het mooiste: dit ligt binnen handbereik voor iedereen. Die lichamen zijn immers van ons! Wij zijn zelf de eigenaar, de baas, de soevereine vorst van ons geheel. Dat is wat dit boek je ook brengt. Je kunt alle drie je lichamen (her)claimen. Je hoeft niets te onderdrukken of te forceren of tegen te werken, je kunt vanuit liefde voor jezelf kiezen voor een soepel samenwerkend geheel.

De 3 dimensies van tijd: verleden, heden, toekomst

Je bent ook meer dan je heden. Het verleden, de dingen die je hebt meegemaakt, soms spelen ze bijna een grotere rol in je leven dan wie je bent in het huidige moment. Ik las veel over trauma en de heling ervan, over oude patronen en hoe die doorwerken in je verdere levenspad.

Nieuw voor me was het idee dat je ook al in de toekomst bestaat. Want het toekomstbeeld dat je van jezelf hebt, de verwachtingen en ideeën over hoe het er later uit gaat zien, dat alles beïnvloedt zowel je dagelijkse beslissingen als je levensvreugde. Voor sommige bevolkingsgroepen in Nederland is het bijvoorbeeld haast onmogelijk om los te komen van negatieve verwachtingen die er over hen heersen. Jongeren zonder uitzicht op een positieve toekomst vervallen veel sneller in criminaliteit en drugsgebruik, of worden makkelijker depressief, omdat het voor hen allemaal geen zin lijkt te hebben. En voor kinderen die opgroeien in welgestelde gezinnen is het veel vanzelfsprekender om zelf ook een goedlopend bedrijf op te bouwen of een goedbetaalde baan te krijgen.

Ik leerde nog iets nieuws wat belangrijk voor me was, iets waaraan ik veel houvast had: ik zag in dat je altijd weer opnieuw kunt kiezen. En ik sta mezelf dat nog steeds regelmatig toe. Het lijkt voor de hand liggend maar ik zie vaak dat mensen het voor lief nemen als ze bijvoorbeeld altijd onrustig zijn – bij ons thuis was het altijd heel hectisch vroeger! Of wanneer ze ongelukkig zijn in hun werk – dat is altijd zo, dat hoort er nou eenmaal bij! De toekomst wordt niet bepaald door je verleden maar door wat je nu, op dit moment, kiest. Zonder erbij na te denken gewoon doorgaan op de bekende weg kan altijd, maar een afslag nemen kan nét zo goed.

De 3 dimensies van bewustzijn: bewust, onbewust, bewusteloos

Ik was al vaak aangelopen tegen reacties in situaties die me onverwachts terugbrachten naar iets wat ik had meegemaakt. Dan dacht ik 's avonds: verdorie, nou ben ik er wéér ingetrapt! Ik was dan bijvoorbeeld vol verontwaardiging boos om iets wat een ander had gezegd, terwijl ik helemaal niet boos had willen zijn, ik had me juist voorgenomen om rustig en kalm te blijven in de gespannen situatie, waarvan ik wist dat deze zou komen. Of ik had 'ja' gezegd op een vraag om hulp van een ander, terwijl ik er helemaal geen ruimte voor had en juist probeerde om nou eindelijk eens wat beter voor mezelf te zorgen. Of ik hoorde in mijn hoofd snerende opmerkingen vol oordeel over collega's, terwijl ik al lang niet meer wilde meedoen aan het roddelen op mijn werk. Dat alles viel op zijn plek toen ik leerde dat ons bewustzijn uit meerdere lagen bestaat. Er zijn verschillende manieren om die lagen te benoemen. Vaak worden de termen '*conscious*', '*subconscious*' en '*unconscious*' gebruikt. Ik vertaal ze met: de bewuste mind, de onbewuste mind en de bewusteloze mind.

In je bewuste mind vinden actieve opzettelijke processen zoals denken, plannen en beslissen plaats. Alles wat je opzettelijk en met aandacht doet wordt aangestuurd door deze laag. Met die laag besluit je bijvoorbeeld om niet meer boos te worden en rustig en kalm te blijven. De onbewuste mind bevat dagelijks automatisme en routinegedrag. Je slaat hierin patronen in denken, voelen en doen op – anders zou je ze elke dag opnieuw moeten leren. Vanuit zo'n patroon reageer je op de manier die je gewend bent: boos! Je kunt dus wel bewust voor nieuw of ander gedrag kiezen, of voor een andere emotionele reactie, maar als er zich een patroon in je onbewuste laag heeft gevormd reageer je vanuit dat oude patroon, voor je er erg in hebt. Aha! Geen wonder, dacht ik. Dit gaf me het antwoord op een vraag waarmee ik al langer rondliep. In plaats van 'leren omgaan' met sommige patronen in je emoties, gedachten en gedrag, zag ik zo voor me dat ze helemaal zouden kunnen verdwijnen. Zodat je er niet mee om zou *hoeven* te gaan. Dat leek me een overtreffende trap van vrijheid. Vol enthousiasme ontdekte ik dat je als het ware in je onbewuste laag kunt reiken en zo'n patroon naar boven kunt trekken, de bewuste laag in, om het daar af te breken of te ontmantelen. Dit was het einde van het

elke-keer-met-je-kop-tegen-dezelfde-steen-fenomeen. Van herhalen tot je een ons weegt ondanks dat je heus wel anders wilt. Het was de weg naar nóg meer eigenaarschap en zelfsturing.

Je bewusteloze mind bevat nog dieper verdrongen herinneringen en trauma's. Zo worden je gedrag en emoties beïnvloed zonder dat je je er bewust van bent. In spirituele kringen wordt gezegd dat zich hier ook herinneringen aan vorige levens bevinden. Ook in deze laag kun je werken. Ik deed intensieve processen waarbij ik – vooral met energetisch werk – grote vooruitgang boekte. Ik voelde me steeds minder 'geleefd' en steeds meer werkelijk vrij.

De 3 dimensies van ontwikkeling: kind, puber, jongvolwassene

Ergens onderweg kreeg ik inzicht in de ontwikkelfasen. Deze ontwikkelfasen kun je over een individu heen leggen, maar ook over bijvoorbeeld een organisatie, een afdeling of team. Ik werkte tegen die tijd veel met dit gegeven op scholen. Want iedere fase heeft haar eigen behoeftes en haar eigen krachten en kwaliteiten, maar ook haar eigen issues. Je ziet dat bijvoorbeeld terug wanneer je te maken hebt met een jong team op een school. In plaats van geïrriteerd te zijn over afhankelijkheid van de directie, en over als kinderachtig bestempelde onderlinge problemen, of over angst van leerkrachten om in gesprek te gaan met ouders, leerde het management om het team bewust te sturen op door-ontwikkeling. Zodat het een volwassen team kon zijn. Dat vraagt om een benadering waarbij je veiligheid biedt, waarbij je mensen het gevoel geeft ergens deel van uit te maken en waarbij elk teamlid erkenning en waardering voelt.

Voor een individu geldt dit net zo. Ik begon mijn eigen veiligheid, mijn eigen *sense of belonging* en mijn eigen gevoel van erkenning en waardering te onderzoeken. Ik kan je vertellen, er zaten nogal wat gaten in de vervulling van elk van deze drie. En als ik heel eerlijk was... die onvervulde stukken hadden enorm effect op alle drie mijn lichamen. Zo speelde ik met de gedachte om alsnog te studeren aan de universiteit. Met een graad op zak zou ik er eindelijk ook bij horen en gelijkwaardig zijn aan mijn collega's. En als ik een studiemiddag had gegeven en

er werd gevraagd: 'Wat ging goed?' kon ik niks bedenken. Mijn aandacht werd volledig geabsorbeerd door de dingen die juist mis waren gelopen. Dit zijn slechts simpele voorbeelden. Maar het onvervuld zijn van het kind, de puber en de jongvolwassene werkte in mij door, in alle gebieden van mijn leven. Er was altijd wel iets waarover ik onzeker of bang werd, altijd wel iets wat ik – volgens mezelf – niet goed had gedaan.

Je kunt deze leegtes alsnog vervullen, en je kunt opgebouwde patronen die gebaseerd zijn op die leegtes afbreken. Dit leidt tot weer meer eigenaarschap, weer meer manieren om jezelf te bevrijden en los te komen van alles wat niet meer bij je past.

De 12 dimensies: het grotere plaatje van jou

Zoals de drie lichamen als raderen zijn die op elkaar inwerken, zijn de andere dimensies waarover ik hier heb gesproken ook weer als raderen. Je verleden heeft invloed op alles, hoe je jezelf op dit moment ziet ook, net als hoe je jezelf in de toekomst ziet. Je onbewuste patronen hebben invloed op het geheel, en je bewuste keuzes ook. Je onvervulde puber werkt overal in door, en je innerlijke kind en je jongvolwassen zelf ook. En zo heb je als mens een systeem dat bestaat uit 4×3 dimensies, die continu als raderen draaien en invloed op elkaar hebben. Altijd in beweging, altijd weer groeiend en altijd veranderend.

Het uiteenzetten van de twaalf dimensies is misschien wel het overkoepelende geheim, het nog grotere plaatje waar alles in past. Draaien aan de ene dimensie heeft effect op het grote geheel. Het maakt niet eens zoveel uit waaraan je draait. Belangrijker is, om toe te laten dat de rest meedraait. Zo laat je jouw hele systeem vóór je werken. En verandering is dan helemaal niet zo ingewikkeld.