

INHOUD

Voorwoord 7

Inleiding 9

HOOFDSTUK 1 Word wakker 11

1.1 Niets is wat het lijkt 12

1.2 Je ego en jij 23

1.3 Groei bewustzijn 27

HOOFDSTUK 2 Word jezelf 33

2.1 Kernwaarden 38

2.1.1 Kernwaarden ontdekken 39

2.1.2 Kernwaardencheck 43

2.1.3 Kernwaardenmix 50

2.1.4 Jouw vijf kernwaarden 52

2.1.5 Bezwaren 53

2.2 Verbindende waarden 62

2.2.1 Waarden binnen het gezin 63

2.2.2 Waarden op het werk 66

HOOFDSTUK 3 Grijp het leven bij de ballen 67

3.1 Betekenis van het leven 67

3.2 Proactiviteit 70

Nawoord 77

Voor JJ

Voorwoord

Beste lezer, beste luisteraar

Je hebt dit boek in handen – of je luistert ernaar. Dat betekent dat jij openstaat om je leven bij de ballen te grijpen. Om je leven te *leiden* in de letterlijke betekenis van het woord. Te groeien. Dit boek is een gids voor iedereen die het leven ten volle wil leven.

Ben jij een speelbal van het lot of bepaal je zelf de richting van je leven?

Als jij met dit boek aan de slag gaat, ga je niet plots succesvol, rijk of gelukkig worden! Wel zal je minder afhankelijk worden van externe omstandigheden, beter kunnen omgaan met bepaalde situaties, nieuwe inzichten verkrijgen, betere keuzes maken en jezelf beter leren kennen.

Dit boek is slechts een vertrekpunt. Ik heb het bewust beknopt en toegankelijk gehouden zodat je er makkelijk naar teruggrijpt. Leg het op je nachtkastje, onder de salontafel, op het toilet – *no hard feelings* –, zolang het maar zichtbaar is. Verwijs ernaar! Geef het cadeau!

Het boek bestaat uit drie stappen: word wakker, word jezelf en maak er iets moois van. Klinkt simpel, maar is het helaas niet ...

Voor we beginnen, wil ik iedereen bedanken die me op welke manier dan ook heeft geholpen – in de eerste plaats mijn lieve Niki – of gesaboteerd – in de eerste plaats mijn lieve JJ.

Dankjewel!

Inleiding

Wist je dat jij van nature een winnaar bent? De zaadcel waaruit jij geboren werd, won de race naar de eicel. Proficiat!

Ongeveer negen maanden later kom je ter wereld. De aarde bestond al even en zal er na jou nog ook wel even zijn. De korte periode daartussenin ben jij hier en maak je er iets prachtigs van. Toch?

Ik wijk af. Je wordt geboren. Iedereen verwelkomt jou. Een vers en *uniek* stukje leven op onze aarde. Jouw wereld betreft een land met een cultuur en tradities, een gezin met liefde, een gemeenschap met vrienden, een geloof met waarden ... Dit alles oefent een geweldige invloed op jou uit. Het is de 'saus' ¹ waarmee je unieke DNA wordt overgoten – alle factoren die een invloed op je hebben gehad. Ook wel opvoeding genoemd.

¹ Deze 'saus' gaat nog vaak terugkomen. Onthoud dat het dan gaat om alle externe factoren zoals opvoeding, cultuur, tradities, geloof ... waarin je bent opgegroeid. Waarmee je bent overgoten!

Je bent kind. Je luistert, je bent nieuwsgierig, je bent ongeduldig, je wil groot worden! En op een dag word je wakker. Je voelt je niet helemaal lekker, maar je weet niet waarom ...

Je bewustzijn is gegroeid tot een niveau waarop je voor jezelf wil denken. Je wil niet meer opgevoed worden. Dankjewel ouders en alle anderen, laat me nu maar los. Ik ga mijn leven in eigen handen nemen! Een ideaal moment om dit boek voor het eerst vast te pakken, zowel voor de ouders als voor de jongvolwassene.

HOOFDSTUK 1

Word wakker

De mens heeft het vermogen bewust te zijn. Hoe dat komt, is vooralsnog een mysterie.²

Hoe weinig we dit bewustzijn ontwikkelen is dat evenzeer.

Je bewustzijn is niets anders dan je ervaring van de werkelijkheid. Je ervaart de sfeer in een café. Je proeft de smaak van een koffie. Je houdt rekening met de gevoelens van je partner, enzovoort.

Dieren hebben een beperkter bewustzijn. Dat van de mens is iets meer ontwikkeld. Op een schaal met de chimpansee aan de ene kant en een volledig ontwikkeld bewustzijn aan de andere, schuren we nog tegen de chimpansee aan. Het goede nieuws is wel dat ons bewustzijn zich over generaties heen alsmäär sneller ontwikkelt. En het kan zich over één mensenleven ook sterk ontwikkelen.

² De evolutie van de mens en zijn bewustzijn is een proces dat zich over heel vele jaren heeft afgespeeld. Van dat proces weten we zeer weinig.

Maar laten we teruggaan naar de puber. Om je leven bij de ballen te grijpen, is de eerste stap je bewustzijn naar een hoger niveau tillen.

Je kan ervoor kiezen om dat niet te doen, maar dan kan je dit boek best aan iemand anders geven. We vinden het prachtig om kinderen naar hun volwassenheid te zien groeien. Het is even mooi om pubers – en volwassenen – naar een hoger bewustzijn te zien groeien.

Zodra je in de puberteit een minimumniveau van bewustzijn bereikt hebt, is er geen weg terug. Weg onschuld, hallo verantwoordelijkheid. In juridische termen spreekt men van ‘handelingsbekwaam’ en ‘volledig aansprakelijk’. Vanaf nu mag je voor jezelf denken en eigen keuzes maken. Je wordt verondersteld te weten wat je doet en dat je er de verantwoordelijkheid voor neemt.

Nu, hoe kan je je bewustzijn naar een hoger niveau tillen? Alvast door het basisprincipe – de kern van bewustzijn – te kennen. Namelijk, niets is wat het lijkt.

1.1 Niets is wat het lijkt

Niets is wat het lijkt. Is een boom dan geen boom? Jawel! Een boom is precies wat hij lijkt: een boom. Of toch niet ...?

We hebben onderling afgesproken dat datgene wat we zien als boom – een stam, takken, bladeren – de naam ‘boom’ krijgt. In die zin klopt het helemaal: een boom is een boom. Per definitie.

Maar de boom die jij ziet, is niet dezelfde boom die iemand anders ziet. Jij ziet misschien zijn schoonheid, grootsheid, robuustheid ... Iemand anders ziet zijn in de weg staan, de zon wegnemen, zijn bladeren verliezen. Die ziet diezelfde boom op een heel andere manier en krijgt er een heel ander gevoel bij. Dezelfde boom.

‘Niets is wat het lijkt’ wil zeggen dat je ervaring van de werkelijkheid persoonlijk (of subjectief) is. Alleen jij ervaart dingen op jouw manier. Anderen ervaren de werkelijkheid op hun manier. Je denkt dat wat je ervaart exact zo is zoals jij het ervaart, maar jouw ervaring is helemaal niet de werkelijkheid.

Die koffie is geweldig lekker! Dit café heeft een fantastische sfeer! Wacht. Is die koffie wel lekker? Is dat café wel sfeervol? Misschien wel voor jou, maar misschien niet voor iemand anders.

Waarom ervaren we de werkelijkheid allemaal op een andere manier? Omdat iedereen uniek DNA + saus heeft! Je zou je DNA + saus kunnen voorstellen als de bril waardoor je kijkt. Die bril maakt dat jij dingen op een bepaalde manier ervaart en ziet. Iemand anders kijkt door een andere bril en ziet de wereld op een andere manier. Dat betekent dat wat jij ziet *nooit* precies is zoals het echt is. Het is enkel jouw kijk op de werkelijkheid.

Je perceptie in het moment is ook nog eens gekleurd door je emoties. Je ziet de wereld rooskleurig? Ben je misschien verliefd? Is iedereen slecht gehumeurd? Ben jij misschien slechtgezind? Enzovoort.

Je bewustzijn is jouw *beeld* van de werkelijkheid
+
Jouw beeld van de werkelijkheid is *persoonlijk*
=
Hoe jij de werkelijkheid ziet, is niet de *echte* werkelijkheid

Werkelijkheid kan je vervangen door wereld, situatie, waarheid ... Beeld kan je vervangen door kijk, perceptie, visie, blik ...

Hoe meer je je bewust bent van het basisprincipe, hoe makkelijker je gaat groeien. Hoe meer je omgaat met – en openstaat voor – mensen met andere percepties, hoe makkelijker je gaat groeien. Reizen en omgaan met mensen uit andere culturen: een aanrader!

VERHAAL 'De storm'

Twee vrienden wandelen in de bergen. Plots breekt een storm los. Het dondert en bliksemt.

De oudste van de twee verstijft. Dit gaat fout, denkt hij, de wereld vergaat.

De jongste staat er ontspannen bij. 'Kijk,' zegt hij, 'schitterend! De natuur toont haar kracht! Pure magie!'

De storm is voor beiden hetzelfde. De oudste is bang, de jongste geniet. Hetzelfde fenomeen, verschillende ervaringen. Hun kijk en daaropvolgend gevoel werd bepaald door hun DNA + saus.