

STOP MET

LIV VAN WEDDINGEN

JE LEVEN TE



**BORGERHOFF
& LAMBERIGTS**

VERKLOTEN

Voor Hannah, Elias en Jozefien:
mijn krachtigste leermeesters.

VOORWOORD

Het leven dat we krijgen als mens op aarde is van korte duur, en de uitnodiging die je krijgt is een hele uitdaging.

Hoe combineer je jouw rauwe, eerlijke, soms zotte klungelige menszijn met het energetische spirituele wezen dat je bent?

Want je kan het draaien of keren zoveel je wilt: je bent energie in een menselijk jasje, oneindig verbonden met alles wat er is. Die energie in dat menselijk jasje, ook wel ziel genoemd, is hier met een reden. We hebben allemaal een 'waarom' en die waarom helpt jou om van de wereld een mooiere plek te maken. Alleen is dat voor veel mensen al een hele klus om te begrijpen. Ze raken verstrikt in het hoofd en er is soms zelfs enige paniek als ze niet tot de wijsheid komen over wat ze hier echt te doen hebben. Maar, geen angst, het wordt allemaal duidelijker.

Mens zijn is voor veel mensen niet zo gemakkelijk, dat heb ik ook zelf aan den lijve mogen ondervinden. Een leven is doorspekt met angsten en hoop, met schoonheid en troost, met tegenslagen en succes, met geboortes en dood, met liefdesverdriet en met projecten, met hele gewone oersaai momenten en met goddelijke momenten. Echt mens zijn en voluit bijten in het leven zonder je pedalen te verliezen in het ene of in het andere vraagt moed, bereidheid en toewijding.

Je bent hier niet enkel om elke dag facturen te betalen en elke dag op te staan en te gaan slapen, tussendoor wat te werken en te feesten en te dansen. Er zit een diepere zingeving achter het

leven. Je bent verbonden met alles wat er is en jouw bestaan is de drager van een levensmissie. Een bestemming.

Ik geloof dat diep vanbinnen iedereen dat levensdoel voelt of het zich vaag herinnert. Er zijn altijd momenten in ieders leven waar die bestemming als een gouden druppel binnendringt. Een flits van wat de bedoeling is. Maar dan fietst het leven van alledag er weer tussen, waardoor die flits ook weer snel verdwenen is en weer diep onder water wegzinkt tot op de bodem van de oceaan om dan plots weer op een volgend moment naar boven te drijven. Dat goud zit in ieder van ons, zonder uitzondering, ook in jou. Naarmate je meer en meer begrijpt hoe je zelf in elkaar zit, maar ook van waaruit je jouw leven leidt, hoe vaker dat goud aan de oppervlakte zal komen en hoe makkelijker je ernaar zal kunnen leven. Langzaam, beetje bij beetje, wordt het mysterie van het leven helder.

Tegelijkertijd zie ik ook bij veel mensen een diep verlangen naar iets meer zonder dat ze beseffen wat dat meer dan juist is. Ze zullen het niet formuleren als dat ze hun roeping missen, maar wel dat ze voelen dat er iets ontbreekt. Zij krijgen soms ook een flits, de flits van de vraag of dit het nu is. Ik zie hen door de straten lopen en het leven leiden, maar ik zie ook de verwarring in hun ogen, de leegte soms. Wat doe ik hier? Wie ben ik? Soms stellen ze zich de vraag: is dit het nu? Of ze verzanden in een lethargie omdat ze de hoop verliezen op iets mooiers.

Zo lopen er veel mensen rond met een *unheimlich* gevoel dat ze toch de essentie missen. Je kent het wel dat je ergens komt en dat je voelt dat er 'iets' gaande is. Je weet niet goed wat, maar je voelt het wel. Het is subtiel en flinterdun aanwezig waardoor

je het oppikt, al weet je niet wat je ermee kan doen. Dat is bij deze mensen ook zo. Zonder het te kunnen benoemen, voelen ze dat er iets niet klopt. Sommigen gaan ernaar op zoek door het pad van de zelfontwikkeling op te gaan, anderen zullen het op hun sterfbed nog altijd niet weten. Maar net zoals bij de gouden druppel steekt dat onbehaaglijke gevoel soms de kop op om daarna weer te verdwijnen.

De beide flitsen zijn van onschatbare waarde voor alle mensen. Ze zijn de poort naar bewustzijn en naar een leven dat meer diepgang heeft en meer kleur, net omdat mensen dichterbij hun essentie komen én dichterbij hun waarom.

Dit boek wil je helpen om jezelf en het mysterie van het leven beter en grondiger te begrijpen. Hierdoor stijgt de mogelijkheid dat je jouw waarom meer en meer zal realiseren. Het boek is geschreven vanuit mededogen en liefde voor jou en voor elk levend wezen op deze planeet, maar ook om je wakker te schudden, want de klok tikt. Je zal door het lezen een dieper gevoel van verbinding krijgen met jezelf, maar ook met de mensen rondom jou. Je zal met meer aanwezigheid in het leven kunnen opdagen. En gaandeweg zal je merken dat je van de wereld een mooiere plek maakt, niet zozeer door wat je doet maar wel door wie je van nature bent en dat ook helemaal te zijn.

Om het je makkelijk te maken en zodat je je niet kan verstoppen achter excuses, schreef ik het boek behapbaar in 77 korte hoofdstukken. Ik heb geprobeerd om alles in heel eenvoudige taal neer te schrijven zodat iedereen die het wil, het boek ook echt kan begrijpen. Mijn eigen levensmissie is om zoveel mogelijk mensen te bereiken, niet enkel *the happy few*, dus ik heb het

helder en simpel gehouden. Maar ook diepgaand genoeg zodat het helpt je ware zelf te ontdekken. Iedereen kan dit boek lezen. Het maakt niet uit hoe oud je bent of hoeveel zelfontwikkeling je al gedaan hebt. Uiteindelijk is het al iets van het ego om te geloven dat je niets meer kan leren als je al veel persoonlijk werk gedaan hebt. We kunnen allemaal leren van jonge kinderen, honden, katten, zelfs de oceaan leert ons elke dag dat overgave belangrijk is. Wat je uit dit boek zal halen, hangt samen met jouw bereidheid om je ook echt te laten raken en ermee aan de slag te gaan. Of door wanneer je frustratie voelt, ook dat te onderzoeken. Of als je zuchtend het boek wilt wegleggen omdat je het allemaal al weet, jezelf de vraag te stellen of dat echt wel zo is. Ik neem aan dat je als je voor de 146ste keer in een bos komt, ook niet denkt dat je het allemaal gezien hebt?

Je kan het boek gelijk waar openslaan en beginnen lezen. Je kan het zelfs lezen van achter naar voor. Allemaal goed. Onder elk hoofdstuk staan er drie vragen die jou helpen om het hoofdstuk beter te begrijpen en dieper te voelen.

En er staat ook een opdracht bij. Ook weer heel eenvoudig. Iets om op te schrijven, iets om op te zoeken, iets om te doen, iets om aan te gaan met jezelf. Dat hoeft allemaal niet veel tijd te kosten want daar heb je er naar jouw gevoel toch al te weinig van. Ik nam voor jou ook tien audio's op die horen bij tien hoofdstukken. De hele verzameling van zevenenzeventig opdrachten zorgen ervoor dat je nog beter kan voelen en begrijpen waarover het gaat. Die opdrachten zijn geen verplichting maar ze brengen diepgang in jezelf en in het leven, waardoor je ook een dieper begrip krijgt van 'leven' op zich, wat uiteraard de essentiële bedoeling is van het boek.

Met dit boek breng ik alles samen wat mij in mijn leven geholpen heeft om meer en meer tot mezelf te komen, maar ook hoe ik mensen begeleid naar hun unieke pad. Ik vertel regelmatig over mijn eigen ervaringen in dit leven, die stukjes staan in cursief. Het is voor mij belangrijk dat je ook kan zien dat niets vanzelf komt, voor niemand. Dus af en toe krijg je inzage in mijn eigen verhaal en hoe ik mijn eigen leven verkloot heb op sommige momenten. De citaten die apart staan op een bladzijde zijn citaten die voor mij echt cruciaal zijn en het verschil maken.

Dit boek is niet dé waarheid, ik geloof niet in dé waarheid. Het is een levensvisie, een filosofie na 51 jaar mens zijn en na 20 jaar begeleiden van mensen. Ik heb vanaf mijn geboorte mijn aandacht gericht op begrijpen hoe het leven in elkaar zit maar ook hoe ik leven tot haar essentie kon brengen. Dat is nu eenmaal wie ik ben. Ik heb veel watertjes doorzwommen en ik ben ook soms de weg kwijtgeraakt. Maar beetje bij beetje kwam ik tot een helderheid die ik wou doorgeven aan anderen. Ik kan oprecht ontroerd geraken als ik achteromkijk en zie welke weg ik heb afgelegd. Maar ik voel vooral veel dankbaarheid dat ik dit pad mag bewandelen en dat ik mezelf de toestemming gaf om echt heel dicht bij mijn kern te komen. Het is het grootste cadeau dat een mens zichzelf kan geven. Het boek geeft jou een leidraad, een richting, een kompas zodat je niet helemaal van nul hoeft te starten. Dat zou alleen maar tijdverlies zijn. Soms zal het wat wringen, soms zal je het willen wegleggen, soms zal het je iets onder ogen laten zien. Maar daarnaast is het met momenten ook een grappig boek en zal het in jou nieuwe informatie openen waarmee je iets kan. Ik nodig je graag uit

om wat je leest in het boek te vertalen in jouw eigen woorden en vooral ook om jouw eigen visie op leven helder te krijgen.

Moge dit boek jou ondersteunen om dat te doen wat dit leven van jou vraagt.

Liv

2025

1.

ER IS NIETS MIS MET JOU.

Je gelooft misschien dat je moet gefikst worden, zoals een beschadigd voorwerp. Je gelooft dat je het niet kan. Je gelooft dat je een hopeloos geval bent. Je gelooft dat het te laat is. Je gelooft dat je kapot bent. Je gelooft vast ook dat je te oud bent. Of te jong. Het is altijd iets. Je gelooft dat je onherstelbaar beschadigd bent. Je gelooft ook dat je het niet zelf kan oplossen, je hebt daar iemand of iets voor nodig. Een therapeut. Een psycholoog. Medicatie. Een cursus. Misschien wacht je al heel je leven op erkenning van jouw ouders zodat je eindelijk verder kan met jouw leven.

Ik kan je nu al zeggen dat de kans heel erg klein is dat dat laatste ooit gaat gebeuren. Misschien zien jouw ouders ooit het licht, maar werkelijk: waarom wacht je daarop?

Ik kan je nu al zeggen dat alles wat je gelooft over jezelf niet waar is. Je bent dat gaan geloven door de ervaringen die je hebt gehad in jouw leven. Maar... jouw hoofd is een leugenaar. Je hoeft echt niet te luisteren naar jouw hoofd.

Misschien denk je nu: ja, maar ik heb die ervaringen als kind ook daadwerkelijk gehad waardoor ik al die gedachten ben gaan geloven over mezelf. Je hebt die ervaringen zeker gehad, maar de vraag die ik je wil stellen is: hoe komt het dat je die ervaringen had? Wie heeft daarvoor gezorgd? Volwassenen die vaak zelf een ellendig zelfbeeld hadden, niet wisten wat ze deden en er een potje van gemaakt hebben.

Ooit hielden ze in een klas een experiment. Heel de klas kreeg een blad met daarop drie relatief eenvoudige raadsels. Maar de linkse groep van de klas kreeg drie raadsels die niet oplosbaar waren. De rechtse groep van de klas kreeg raadsels die net wél oplosbaar waren. De klas wist niet dat er verschillende opdrachten in omloop waren. De leerlingen werden begeleid in het oplossen van de opdracht en de leerkracht vroeg bij elke opdracht om het juiste antwoord op te schrijven en dan hun hand in de lucht te steken. Er was een beperkte tijd om de oplossing op te schrijven. Uiteraard kon de ene groep heel makkelijk telkens de oplossing opschrijven, dus ze staken ook snel hun hand op, en dit voor elke opdracht. Voor de groep met de onoplosbare raadsels werd het een lijdensweg want telkens kwamen ze tot de vaststelling dat ze het antwoord niet wisten. Achteraf zei de groep met de onoplosbare raadsels dat ze zich alsnog slechter gingen voelen over zichzelf. Ze dachten dat ze dom waren en incapabel en dat er iets mis was met hen. Niemand kwam op het idee dat ze andere raadsels hadden gekregen dan de andere groep van de klas. De ervaring zorgde ervoor dat ze op een bepaalde manier gingen denken over zichzelf, maar het is duidelijk dat er niets mis was met hen.

Er is nooit iets mis met jou en er zal nooit iets mis zijn met jou.

Je was omringd door jouw volwassenen die jou te weinig de succeservaringen konden geven waardoor je positieve gedachten kreeg over jezelf. Je bent opgevoed door mensen die zichzelf niet graag zagen en daardoor ging jij jezelf klein maken en ging je jezelf haten.

Maar je bent in essentie nog altijd dat baby'tje dat geboren werd en niks verkeerd kon doen, met een massa aan potentieel in jouw kern. Je hebt dat echt nog altijd allemaal in je. De vraag is: ben je bereid om dat vanaf nu elke keer weer meer te gaan geloven? Ben je bereid om dat elke seconde van de dag te voelen? Als je dan toch iets wilt geloven over jezelf... dan liever dat je helemaal oké bent en er aan jou niks moet gefikst worden.

VRAGEN

- Wie ben jij als je gelooft dat er niks mis is met jou?
- Hoe heb je jezelf klein en onbelangrijk gemaakt in jouw leven?
- Welke besluiten kan je nemen nu je weet dat er niks mis is met jou?

OPDRACHT

Maak een collage van jezelf zonder al de beperkende gedachten over jezelf. Plak allemaal afbeeldingen en foto's op een groot blad met wie je gelooft te zijn als je niet meer zou denken dat je moet gefikst worden.