

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING OP MAAT

Tiny Kanters

Thema, uitgeverij van Schouten & Nelissen

Boek + website + coach



Voor je persoonlijke ontwikkeling kun je zelf veel doen, voordat je professionele hulp nodig hebt. Begin eens met dit boek te lezen en als werkboek te gebruiken. Als je wilt, kunt je op de website nog veel meer informatie vinden. En heb je hulp nodig, maak dan gebruik van aanvullende coaching. Natuurlijk kun je dit boek en de website ook als zelfcoaching gebruiken en als pre-coaching voor een eigen coachtraject. Maak zelf de combinatie die het best bij jou past.

Zelfcoaching boek

Dit boek gaat over persoonlijke ontwikkeling. Persoonlijke ontwikkeling betekent hier: sterker worden door je innerlijke kracht te vergroten en te gebruiken. Zo kun je meer regie over je leven en werk hebben en steeds vaker zelf je leven creëren. Door verdieping in jezelf kun jij je bewustzijn vergroten. De methode in dit boek bestaat uit een uitgebreid raamwerk voor persoonlijke ontwikkeling. Het helpt je om in je volle, innerlijke kracht te staan. Emotionele kracht, zodat jij de baas bent over je emoties en zelf kunt bepalen hoe jij je voelt. Authentieke kracht, waardoor je weet wie je bent en wat je wilt, en bereikt wat je wilt bereiken. En verbindende kracht, zodat je samenhang ervaart in je leven en ziet dat dingen niet zo toevallig meer zijn.

Zelfcoaching website

De website bevat veel extra items, waaronder tests, (links naar) video's, talks en sjablonen. Ook kun je er je potentieel voor jouw persoonlijke ontwikkeling testen, in z'n totaliteit en per mijlpaal. Je kunt doelen en mijlpalen kiezen om aan te werken, introspectievragen beantwoorden voor zelfonderzoek en zelfreflectie, je eigen plan van aanpak samenstellen, aantekeningen bijhouden, actieplannen maken, je resultaten beheren in je eigen dashboard, je voortgang toetsen en je successen vastleggen. Doe hier de gratis test voor persoonlijke ontwikkeling: www.PersoonlijkeOntwikkelingOpMaat.nl/test.

Aanvullende coaching

Ben je klaar voor een transformatie en ben je bereid om daarin te investeren? Verandering is vaak het moeilijkst, net voordat je eraan begint. Als je toch hulp nodig hebt, weet dan dat je gebruik kunt maken van aanvullende coaching. Je kunt zo je persoonlijke ontwikkeling verdiepen en je doelen verder realiseren.

Persoonlijke ontwikkeling op maat

Persoonlijke ontwikkeling

Dit boek gaat over persoonlijke ontwikkeling op maat. Persoonlijke ontwikkeling betekent in dit boek: sterker worden door je innerlijke kracht te vergroten en te gebruiken. Zo kun je meer regie over je leven en je werk hebben, en vaker je leven creëren zoals jij dat wilt. Dit doe je door je te verdiepen in jezelf, je bewustzijn te vergroten, en te zijn en doen vanuit innerlijke kracht.

Op maat

Op maat betekent, dat je passend voor jou uit de *inhoud* jouw eigen resultaten voor je persoonlijke ontwikkeling kunt kiezen (75 onderwerpen); en dat je je eigen *proces* voor persoonlijke ontwikkeling kunt kiezen (door te zappen, of door *De 5 stappen* te volgen (zie *Aan de slag*), of met behulp van de kaders 'Persoonlijk leiderschap' bij elke onderwerp). Het betekent ook dat je je eigen vorm van *ondersteuning* kunt kiezen: boek, website en/of aanvullende coaching.

Raamwerk

Het *Op maat raamwerk* omvat drie gebieden voor persoonlijke ontwikkeling om je innerlijke kracht te helpen vergroten. Ze zijn onderverdeeld in vijftien doelen en 75 mijlpalen. (De website biedt je de extra keuze uit nog tien veelvoorkomende thema's.)

3 gebieden van innerlijke kracht

De *Op maat methode* heeft drie gebieden van innerlijke kracht waarop jij jezelf verder kunt ontwikkelen en zo jouw kracht vergroten. Dit zijn: emotionele kracht, authentieke kracht en verbindende kracht.

15 doelen

Elk gebied van innerlijke kracht is verdeeld in vijf doelen. Bij elk doel kun je jouw grootste kwaliteiten aangeven.

75 mijlpalen

Elk doel is onderverdeeld in vijf mijlpalen. Met de mijlpalen kun je concreet aan de slag. Deze bestaan uit een gezichtspunt op het onderwerp, enkele oefeningen om je te inspireren en te helpen om jouw eigen oefeningen te ontdekken, en een kader met acties om jouw *eigen* acties te helpen ontdekken.

Leeswijzer

Dit boek is bedoeld als een inspiratiebron, als een activatiebron en een raamwerk voor jouw persoonlijke ontwikkeling. Het biedt perspectieven om jou te inspireren om je eigen manier van kijken verder te ontwikkelen. Het biedt oefeningen om jou te activeren en om jou je eigen oefeningen te laten bedenken en uitvoeren. En het biedt handvatten voor persoonlijk leiderschap door je meer te laten ontdekken over jezelf via zelfbeschouwing, via het testen van je potentieel en het bedenken van je eigen acties om direct mee aan de slag te gaan.

Er is een samenhangende opbouw in het boek. Elk hoofdstuk bouwt voort op het vorige en zo vertonen ze samen een ontwikkeling in de diepgang van de materie. Toch is het boek zo opgezet, dat je er doorheen kunt zappen. Dit heeft als gevolg, dat je dezelfde informatie op verschillende plekken kunt tegenkomen. Deze informatie is dan nodig voor begrip van het onderwerp in dat hoofdstuk. Daardoor kun je je eigen route door dit boek bepalen. Kom je een onderwerp tegen, waar je meer toelichting op wenst, zoek die dan elders in het boek op; de meest cruciale onderwerpen (de mijlpalen) hebben een eigen hoofdstukje gekregen.

Hieronder enkele leestips.

- Kies uit de 75 onderwerpen voor jezelf *op maat* waarin jij je wilt verdiepen en ontwikkelen.
- Wat beschreven staat, hoeft niet per se in *alle* gevallen zo te zijn; het zijn geen wetmatigheden, maar veelvoorkomende zaken. Uitzonderingen kunnen voorkomen.
- Laat je inspireren om jouw persoonlijke manier van ontwikkeling te ontdekken; het boek biedt geen vaststaand format met vaste stappen. Alles is ter inspiratie om je eigen initiatieven te nemen.
- Alles wat beschreven staat, zijn *gezichtspunten* ter inspiratie; het is niet bedoeld als waarheid of overtuiging.
- De stelligheid waarmee sommige zaken zijn beschreven, is bewust gekozen om daarmee duidelijkheid te geven; net zoals de weervrouw dat doet: het lijkt alsof het weer zo *is*, maar we weten het nooit 100% zeker.
- Dit is een uitgebreid raamwerk; ben mild naar jezelf en vind niet dat je bedreven moet zijn in alle 75 onderwerpen.
- Een open blik of open mind is handig om andere zienswijzen op te kunnen nemen. Als er sprake is van een contrast (iets dat tegengesteld is aan wat jij ziet of vindt), dan kan dit jou inspireren om je eigen gezichtspunten te ontwikkelen.
- Alles in het boek is bedoeld als aanreiking om je eigen manier en gezichtspunten te vormen of verder te ontwikkelen.
- Kortom, volg niet willeloos dit boek, maar gebruik het als inspiratiebron voor het vinden en volgen van je eigen weg.

Heel veel plezier met jouw persoonlijke ontwikkeling!

Inhoud

Word een ongelofelijk rijk mens	10
De innerlijke kracht van vrij, echt, één	12
Aan de slag	14
Emotionele kracht	17
1. <u>Zelfliefde</u>	21
2. <u>Loslaten</u>	35
3. <u>Autonomie</u>	49
4. <u>Balans</u>	63
5. <u>Navigeren</u>	77
Authentieke kracht	91
6. <u>Afstemming</u>	95
7. <u>Identiteit</u>	109
8. <u>Vervulling</u>	123
9. <u>Flow</u>	137
10. <u>Realiseren</u>	151
Verbindende kracht	165
11. <u>Zelfbeeld</u>	169
12. <u>Systemen</u>	183
13. <u>Co-creatie</u>	197
14. <u>Levensbeeld</u>	211
15. <u>Bewustzijn</u>	225
Tiny Kanters MKM	239
Bijlage: Leerdoel	241
Bijlage: Successen	243
Uitnodiging	245

Emotionele kracht

Voel je emotioneel vrij door je fijn te voelen bij het leven in het moment.

Van jezelf houden <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Lief zijn voor jezelf<input type="checkbox"/> Jezelf eerst<input type="checkbox"/> Accepteren<input type="checkbox"/> Compassie<input type="checkbox"/> Zelfwaardering 1. Zelfliefde	Opgeruimde rugzak <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Weerstand vinden<input type="checkbox"/> Anders kijken<input type="checkbox"/> Toelaten<input type="checkbox"/> Dosereren<input type="checkbox"/> Onafhankelijk zijn 2. Loslaten	Zelf de baas zijn <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Emoties evalueren<input type="checkbox"/> Prikfels kiezen<input type="checkbox"/> Omgaan met situatie<input type="checkbox"/> Grenzen stellen<input type="checkbox"/> Je omgeving kiezen 3. Autonomie	In je eigen ritme <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Energie bijstellen<input type="checkbox"/> Focus & ontfocus<input type="checkbox"/> Voelen, doen, willen<input type="checkbox"/> Zijn & doen<input type="checkbox"/> Signalen volgen 4. Balans	Voelen zoals je wilt <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Verantwoordelijkheid<input type="checkbox"/> Actuele emotie<input type="checkbox"/> Gewenst gevoel<input type="checkbox"/> Mogelijkheden<input type="checkbox"/> Keuzes in de richting 5. Navigeren
---	---	--	---	---

Authentieke kracht

Ben je ware zelf door je eigen pad van je innerlijke verlangens te volgen.

Uit je hoofd <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Aanwezig zijn<input type="checkbox"/> Innerlijk leider<input type="checkbox"/> Managementinfo<input type="checkbox"/> Verbinding<input type="checkbox"/> Intuïtie & impulsen 6. Afstemming	Weten wie je bent <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Levensprocessen<input type="checkbox"/> Levenscontrast<input type="checkbox"/> Waarden/overtuiging<input type="checkbox"/> Gedrag<input type="checkbox"/> Jezelf zijn & tonen 7. Identiteit	Van betekenis zijn <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Inspiratie<input type="checkbox"/> Levensmissie<input type="checkbox"/> Verlangens<input type="checkbox"/> Talent<input type="checkbox"/> Waarde & betekenis 8. Vervulling	Je vreugde volgen <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Aandacht<input type="checkbox"/> Intenties<input type="checkbox"/> Overgave<input type="checkbox"/> Vreugde wijst de weg<input type="checkbox"/> Passie 9. Flow	Bereiken wat je wilt <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Eigenaarschap/keuzes<input type="checkbox"/> Maakbaarheid<input type="checkbox"/> Ontstaanbaarheid<input type="checkbox"/> Focus & echtheid<input type="checkbox"/> Ontvangen & succes 10. Realiseren
--	--	--	--	---

Verbindende kracht

Ervaar samenhang in alles door je eigen werkelijkheid te vinden.

Jij & jezelf <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Zichtbare zelf<input type="checkbox"/> Onzichtbare zelf<input type="checkbox"/> Interactie<input type="checkbox"/> Driedelig beeld<input type="checkbox"/> Levenservaringen 11. Zelfbeeld	Onze interactie <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Relaties<input type="checkbox"/> Communicatie<input type="checkbox"/> Resonantie/contrast<input type="checkbox"/> Systemische kijk<input type="checkbox"/> Krachtenvelden 12. Systemen	Elkaar verrijken <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Creëren<input type="checkbox"/> Vragen<input type="checkbox"/> Afstemmen<input type="checkbox"/> Synchroniciteit<input type="checkbox"/> Manifestaties 13. Co-creatie	Samen groeien <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Leven<input type="checkbox"/> Overgang<input type="checkbox"/> Herbelichaming<input type="checkbox"/> Tussen levens<input type="checkbox"/> Levensreeksen 14. Levensbeeld	Eenheid <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Individueel<input type="checkbox"/> Uitgebreid<input type="checkbox"/> Collectief<input type="checkbox"/> Niveaus<input type="checkbox"/> Eenheid & bewustzijn 15. Bewustzijn
---	---	---	--	--

Maak je eigen plan en vink hier aan welke mijlpalen je verder wilt onderzoeken of waar je verder mee aan de slag gaat.

Word een ongelofelijk rijk mens

Heb jij het gevoel, dat er meer in je zit dan dat je er nu uithaalt? En ben jij bereid om dit te ontdekken en te ontwikkelen? Ben je op een punt aangekomen waarop je een grootser leven wilt? Leiderschap over je eigen toekomst? Emotioneel vrij zijn? Echt je ware zelf zijn? Van betekenis zijn? En wil je de samenhang zien? Investeer dan in jezelf en word ook een ongelofelijk rijk mens.

Schitteren in jouw volle kracht

Persoonlijke ontwikkeling in dit boek gaat over jouw ontwikkeling om in je kracht te zijn en die kracht ook nuttig te gebruiken in je leven en je werk. Het gaat dus over het benutten van je nog onbenutte potentieel aan eigen kracht. Het leuke van potentieel is, dat het al in je zit. Daar hoeft je niets meer voor te doen. Dit boek is er om jouw potentieel verder te ontdekken, te activeren en te ontwikkelen. Zodat je kunt schitteren in je volle kracht.

Persoonlijke kracht is maatwerk

Er zijn geen geheime formules of mystieke sleutels of enkele eenvoudige stappen voor je persoonlijke ontwikkeling. Er is geen klaar-terwijl-je-wacht-manier. Het is maatwerk om te komen van waar je nu bent naar waar je wilt zijn. Iedereen heeft een eigen potentieel, eigen wensen of doelen voor ontwikkeling en een eigen tempo en inzet.

Raamwerk voor persoonlijke ontwikkeling

Er is nog geen algemeen erkend inhoudelijk raamwerk voor persoonlijke ontwikkeling. Er zijn wel procesaanpakken, psychologische benaderingen of esoterische benaderingen. Maar er is geen algemeen aanvaarde manier van persoonlijke

ontwikkeling. Dit boek en de website zijn een poging in die richting. Ze bevatten een aanpak die je helemaal op maat kunt maken voor jou.

Op maat methode

Persoonlijke ontwikkeling op maat is een inhoudelijk raamwerk voor persoonlijke ontwikkeling. Het bestaat uit drie gebieden van persoonlijke kracht: emotionele kracht, authentieke kracht en verbindende kracht. Het omvat 15 doelen met in totaal 75 mijlpalen. De *Op maat methode* is bedoeld om jou in jouw volle kracht te helpen komen. Het uitgangspunt hierbij is dat jouw kracht vooral bepaald wordt door hoe jij je voelt (emotionele kracht), hoe jij doet (authentieke kracht) en vanuit welke werkelijkheidsbeleving jij kijkt (verbindende kracht).

Gezien vanuit het gezichtspunt van energie:

- je emotionele kracht geeft aan hoe jouw energie stroomt of gehinderd wordt;
- je authentieke kracht geeft aan waar jij energie van krijgt en waar je die voor gebruikt;
- je verbindende kracht geeft aan hoe je energie is afgestemd op jezelf en je omgeving.

Je emotionele, authentieke en verbindende kracht

Je emotionele, authentieke en verbindende kracht bepalen voor een groot deel hoe vreugdevol je bent, hoeveel energie je hebt en hoe jij je verlangens, wensen en doelen realiseert. Als je in je kracht bent, dan zal je een relatief vreugdevol en vervuld leven hebben. Als je niet zoveel kracht hebt en/of als het niet evenredig verdeeld is, dan kun je allerlei weerstanden in je leven ervaren en het leven als minder aangenaam en gemakkelijk beleven. De *Op maat methode* helpt je om meer vreugde, vervulling en succes te creëren, door je emotionele, authentieke en verbindende kracht verder te ontwikkelen.

Heldere en concrete resultaatdoelen

Een heldere aanpak met SMART geformuleerde doelen zorgt voor krachtige kansen voor je persoonlijke ontwikkeling. Als je jouw huidige kracht *en* je potentieel kent, dan is je ontwikkeling gemakkelijker, effectiever en concreter aan te pakken. Deze helderheid versnelt je groei. Je weet zo precies waar je aan kunt werken om jouw persoonlijke groei te realiseren.

Zijn en doen

In dit boek is veel aandacht voor je mindset, je staat van zijn. Het is duurzamer en productiever om je persoonlijke ontwikkeling te focussen op je zijn (hoe je bent) dan op je doen (wat je doet). Want wanneer je een krachtige persoon *bent*, dan handel je vaak bijna als vanzelf zo. Je komt geïnspireerd in actie. Wanneer je daarentegen je vooral richt op vaardigheden, technieken en praktische uitvoering, dan *doe* wel je krachtiger, maar daar word je niet automatisch een krachtiger persoon van.

Toepassen bepaalt je resultaat en succes

Van woorden leer je beperkt. De kennis die je daarmee opdoet is mooi, maar jouw echte persoonlijke ontwikkeling gebeurt door te oefenen en door wat je leert toe te passen in je dagelijkse leven en werk. Daarom bevat de methode geen lange verhalen, maar de essentie van de behandelde onderwerpen met daarbij oefeningen om je te helpen bij het toepassen ervan.

Je volgende stap is wat ertoe doet

Voor je persoonlijke ontwikkeling is er één ding echt wezenlijk. Dat is de volgende stap die je zet. Je kunt alle kennis opnemen en een prachtig plan maken, maar uiteindelijk gaat het om je volgende stap. Om wat ervan jij in de praktijk gaat toepassen. *Dat* is wat er het meest toe doet. Natuurlijk is er na die stap weer een volgende stap en weer een stap, etcetera. De volgende stap is telkens het belangrijkste voor een ontwikkeling.

Persoonlijke ontwikkeling is vooral leuk om te doen

Het is fijn om in jezelf te investeren. Het is fijn om bezig te zijn met het beste uit jezelf halen. Dit geeft je vertrouwen, plezier en voldoening bij elke stap die je zet. Vier je successen. Geniet er vooral van. En word een ongelofelijk rijk mens.

De innerlijke kracht van vrij, echt, één

De kortste samenvatting van dit boek is: voel je nu vrij, volg je eigen pad en ervaar je eigen werkelijkheid. Dat klinkt eenvoudig, maar dat is het voor veel mensen niet. Hoe meer jij jouw emotionele, authentieke en verbindende kracht kunt benutten, hoe gemakkelijker dit gaat. Beschouw jezelf, voel wat er in je leeft en leid jezelf naar jouw volle kracht. Dan ben je op je mooist. Voel je daarom emotioneel vrij, ben je ware zelf en ervaar samenhang in alles.

Vanuit energie naar je dagelijkse praktijk

In de *Op maat methode* wordt persoonlijke ontwikkeling meer benaderd vanuit energetische oorsprong en praktische toepassingen dan vanuit psychologische gezichtspunten. Je gaat bij het lezen van dit boek merken dat bij vrijwel elk onderwerp een verband wordt gelegd tussen enerzijds de manier waarop je praktisch jouw energie kunt beïnvloeden en anderzijds de manier waarop je energie jouw dagelijkse praktijk beïnvloedt.

Innerlijke kracht door contact met je gevoel

Innerlijke kracht ontstaat wanneer je in contact bent met je gevoel, met je bron (zie *Innerlijk leider* op pagina 100). Er zijn allerlei aanleidingen waardoor je in contact komt met je gevoel. Denk aan gebeurtenissen die gedachten bij je oproepen en daarmee emoties; of dingen die je inspireren; of het opmerken van samenloop of harmonie. Hierdoor kun je je naar binnen keren en echt gaan voelen wat er in je leeft op het moment zelf. De informatie die je dan krijgt, geeft bijvoorbeeld aan wat je behoeften zijn, of die vervuld zijn, wat je verlangens zijn en wat er met jou resoneert. Wanneer je je hiervan meer bewust bent, je gevoel volgt en ernaar handelt, dan gebruik je jouw innerlijke kracht. En zo neemt je

innerlijke kracht toe; door je naar binnen te keren en wat je voelt naar buiten te brengen, in wie je bent en wat je doet.

Proces van innerlijke kracht

Je kunt het verloop van je innerlijke kracht als een proces zien. Hieronder staat een vereenvoudigde weergave ervan.



Innerlijke kracht

Proces van innerlijke kracht

Dit proces kent vijf fases.

1. Prikkel. Iets buiten jou vraagt om een reactie van jou. Ook wel triggers genoemd. (Input.)
2. Zelfbeschouwing. Niet meteen reageren, maar eerst een moment nemen om jezelf te beschouwen. (Verbinding met jezelf.)
3. Innerlijke respons. Concentreer je even op wat je voelt. (Ervaring in het moment.)
4. Zelfbewustzijn. Merk op welke informatie je gedachten en gevoel je bieden. (Informatieverzameling.)
5. Persoonlijk leiderschap. Kies nu, op basis van je innerlijke informatie, bewust een reactie op die prikkel. (Output.)

Je innerlijke kracht kun je versterken door je emotionele, authentieke en verbindende vaardigheden verder te ontwikkelen.

Versterk je emotionele kracht. Voel je nu vrij

Voel je emotioneel vrij door je fijn te voelen bij het leven in het moment zelf. Wil je meer van jezelf houden? Loslaten wat niet (meer) bij je past? Zelf bepalen hoe je omgaat met situaties? Een duurzame balans vinden in alles wat je bezighoudt? En bepalen hoe jij je voelt? Versterk dan je emotionele kracht. Volg je vreugde, niet je weerstand. Laat je leiden door de informatie uit je emoties. Voel je vrij.

Versterk je authentieke kracht. Volg je eigen pad

Ben en doe zoals je werkelijk bent door je echte verlangens te volgen en te realiseren. Wil je afgestemd zijn op je ware zelf? Wil je weten wie je echt bent? Wil je weten wat je levensmissie is, wat jou vervult en jou betekenis geeft? Wil je vaak *in flow* zijn en die dingen realiseren die werkelijk

belangrijk voor je zijn? Volg dan je eigen pad van innerlijke verlangens; volg niet de *verwachtingen* van jezelf of die van anderen. Laat je leiden door je passie en verlangens. Ben echt jezelf.

Versterk je verbindende kracht. Ervaar je eigen werkelijkheid

Vergroot jouw eigen werkelijkheid door zelf te vragen en te onderzoeken. Wil je een bredere kijk op jezelf? De samenhang zien in de systemen waarin je een rol hebt? Meer weten over hoe je jouw eigen realiteit creëert met je gedachten en gevoel? Een grotere kijk op het leven? Meer inzicht in wat bewustzijn is, en in de eenheid van alles? Volg dan je eigen gevoel, niet een leer, dogma of wat anderen zeggen. Laat je leiden door dat wat met jou resoneert. Merk op wat waar is voor jou. Zie eenheid in alles.

Zelf verantwoordelijk voor je kracht

Je innerlijke kracht verder ontwikkelen begint natuurlijk met het nemen van eigenaarschap erover. Niemand anders kan jouw innerlijke kracht ontwikkelen. Niemand anders kan jouw wil hebben om eraan te werken. Je moet uiteraard bereid zijn om te investeren in jezelf en om aandacht, tijd en geld hiervoor beschikbaar te stellen.

Ontwikkel je kracht met de *Op maat methode*

Er zijn veel zelfhulpboeken, websites en video's. Waarom zou je dan graag met de *Op maat methode* aan de slag willen? De grootste kracht van deze methode zit in de directe, praktische toepasbaarheid ervan door het inhoudelijke raamwerk, de meer energetische benadering en de kernachtige en positieve aanpak.

Aan de slag

Dit boek geeft je een kijkje achter de schermen van een aantal mechanismen van het leven. Mechanismen waar we ons vaak niet zo bewust van zijn. Het zijn juist deze mechanismen die ons leven voor een groot deel bepalen. Dit boek reikt je gezichtspunten aan om te oefenen in het meer beheersen ervan. Je kunt je persoonlijke ontwikkeling stimuleren met behulp van vooral praktische toepassingen. Ga er direct mee aan de slag op *jouw* eigen manier.

Zelfbeschouwing als basis

Door jezelf te beschouwen stap je even uit de waan van de dag. Je neemt wat afstand van jezelf en je bekijkt jezelf in een groter geheel. Zo kun je met de handvatten in dit boek nagaan waar je nu staat, je potentieel ontdekken, en bedenken wat je wilt loslaten, vernieuwen en ontwikkelen.

Hulp vragen is een teken van grote kracht

Je wilt je verder ontwikkelen en daarbij heb je hulp gezocht en gevonden in dit boek. Ook in het verdere traject van je persoonlijke ontwikkeling kun je hulp vragen, wanneer je dit wenst of nodig hebt. Schakel bijvoorbeeld een professionele coach in, als je extra reflectie en ondersteuning wenst.

Persoonlijke ontwikkeling is een inside-job

Door je innerlijke kracht als basis te gebruiken ontstaat wie je bent en wat je doet echt vanuit jezelf. Dit wordt dan niet (meer) bepaald door je routines, vaste denkpatronen of door verwachtingen van jezelf of van anderen. Om je innerlijke kracht te vinden en te kennen moet in je je verdiepen in jezelf, en je zelfbewustzijn vergroten. Om deze kracht te *kunnen* gebruiken moet je haar activeren, cultiveren, versterken en naar buiten brengen. Om je kracht *productief*

te gebruiken moet je oefenen en er aandacht aan geven. Dan kan je innerlijke kracht groeien.

Maakbaarheid en eigenaarschap

Je innerlijke kracht draagt bij aan de maakbaarheid van je leven. Dit betekent onder meer dat dingen je niet meer alleen 'overkomen', maar ook worden gemanifesteerd als gevolg van bijvoorbeeld je verlangens, gedachten en doelen. Jij bent in die zin de creator van je eigen leven, en dat wil zeggen dat je leven deels maakbaar is. Dit betekent dus ook, dat je hiervoor zelf verantwoordelijk bent in je leven.

Persoonlijk leiderschap

Persoonlijke ontwikkeling is vooral leuk om te doen. De inspiratie-items bij elk onderwerp helpen je op weg. En op de website kun jij zelf je programma samenstellen, uitvoeren en bijhouden in je persoonlijke dashboard. Je persoonlijke leiderschap bepaalt uiteindelijk wat je ervan maakt in je dagelijkse leven en werk. Persoonlijk leiderschap bepaalt of jij de inspiratie, ideeën en bedachte acties ook daadwerkelijk gaat uitvoeren; en wanneer, met wie en hoe. Je persoonlijke leiderschap bepaalt het resultaat en rendement van je persoonlijke ontwikkeling.

De vijf stappen

Eén van de manieren om aan je ontwikkeling te werken is door de onderstaande vijf stappen te volgen.

Stap 1: Test je potentieel

Ontdek jouw potentieel voor persoonlijke ontwikkeling met de *Op maat methode*. Toets op hoofdlijnen je emotionele, authentieke en verbindende kracht en ontdek je ontwikkelkansen. Dit kan op twee manieren.

Doe de test in dit boek en geef de 150 'Mijn potentie'-stellingen bij de mijlpalen een waarde. Je vindt deze stellingen telkens onder het kopje 'Persoonlijk leiderschap'. De uitslag ligt tussen 0 en 750 punten en geeft aan waar je nu staat en welke potentie je hebt. Wat tussen jouw score en 750 ligt is jouw potentieel.

Of doe de gratis test op de website en ontvang direct de uitslag. Naast de algemene test kun je op de website ook per doel of per mijlpaal je potentieel testen. Na enige tijd kun je weer je voortgang toetsen.

Stap 2: Formuleer je leerdoel

Je hebt misschien al bepaalde wensen voor je eigen persoonlijke ontwikkeling. Je kocht dit boek waarschijnlijk met een reden. Door Stap 1 ken je jouw potentieel. Vraag jezelf nu af wat jij de komende periode wilt leren op het gebied van jouw persoonlijke ontwikkeling. Denk er even over na en scherp je ontwikkelwens eventueel aan. Als jij je wens helder hebt, probeer deze dan samen te vatten in een korte zin of enkele woorden. Noteer deze achter in dit boek op pagina 241 over Leerdoel.

Stap 3: Kies je resultaten

Bedenk welke resultaten je wenst. Kies vervolgens de doelen of mijlpalen die jou verder kunnen helpen bij je ontwikkelvraag. Of misschien heb je nog meer mijlpalen die je graag wilt verkennen. Vink ze aan op het overzicht in de inhoudsopgave.

Stap 4: Ga aan de slag met de mijlpalen

Je kunt direct in de hoofdstukken en paragrafen hiermee aan de slag gaan. Je kunt zappend door het boek. Op de website kun je je nog verder verdiepen en bijvoorbeeld video's bekijken, nog meer oefeningen doen, je eigen plan samenstellen en de voortgang van je resultaten bijhouden.

Stap 5: Benoem je resultaten en successen

Het doorlopen van de stappen is natuurlijk leuk om te doen. Je ervaart de vreugde van vervulling bij elk stapje dat je zet. Het is ook mooi om je successen op een rij te zetten en de resultaten die je bereikt te vieren en te koesteren. Dit kun je doen op pagina 243 over Successen achter in dit boek.

Emotionele kracht

Word meer vrij; je emotionele kracht

Je voelt je bijna altijd fijn. Je houdt van jezelf. Je voelt je emotioneel vrij. Je bent in vrede met wat er nu is en met je verleden. Je laat los wat niet (meer) bij je past. Je kunt omgaan met wat op je pad komt. Je bent je bewust van de informatie in je emoties en je gebruikt die om te kiezen wat bij je past. Je bepaalt zelf hoe jij je voelt. Je kunt omgaan met allerlei situaties en omstandigheden. Je hebt weinig oordelen en verwachtingen en je bent en blijft in balans.

Wie is de baas? Jij of je emoties?

Je emotionele kracht kan groeien als je niet langer gedachten van weerstand volgt of je mee laat voeren door onplezierige emoties. In plaats daarvan gebruik je de informatie uit je emoties om jouw behoeften *achter* de emoties te voelen. Zo leer je die kennen. Je kunt ze dan gaan vervullen. Door de informatie uit je emoties te gebruiken om te navigeren naar hoe jij je graag wilt voelen, groeit je emotionele kracht.

Leef vrij en bevrijd je van weerstand

Als je jezelf herkent in de inleidende beschrijving hierboven, dan sta je in je emotionele kracht. Je herkent en gebruikt je emoties om jou verder te helpen. Je hebt geen weerstand tegen wat je voelt. Je vraagt je af welke behoeften achter je emoties zitten en ervaart meer vrijheid.

Je emoties kennen om je te voelen zoals je wilt

Emotionele kracht voel je, als je vrij van weerstand bent. Je voelt dat je met bijna alles kunt omgaan wat zich aandient. Dat is het resultaat van weerstanden en belemmeringen kunnen toelaten, doorvoelen en weer loslaten. Hoe meer je kunt toelaten wat je voelt en wat je lastig vindt, hoe meer kracht en vrijheid je ervaart. Hiervoor moet je wel in contact

zijn met je emoties en ze herkennen; en de informatie eruit gebruiken om je onderliggende behoeften te vervullen.

Vrij zijn is je natuurlijke staat

Van nature ben je emotioneel vrij. Maar gedurende je leven ontstaan er door diverse gebeurtenissen weerstanden en beperkende gedachtepatronen. Door deze weerstanden en



Voel je zoals je wilt

beperkende overtuigingen ga je bepaalde emoties vermijden of niet meer volledig laten doorstromen. Soms hebben mensen zelfs een emotionele muur om zich heen gebouwd. Hoe meer je jezelf afschermt, hoe meer jouw emotionele kracht afneemt. Denkpatronen en emoties kun je ook weer (gedoseerd) toelaten en dan loslaten. Je kunt het contact met je emoties bewust weer opzoeken en ze toelaten en doorvoelen. Dan kan alle energie weer doorstromen. Met de onderwerpen van emotionele kracht kun je jezelf dichter bij jouw natuurlijke gedrag van toelaten, doorvoelen en loslaten brengen. Je leert je emoties te gebruiken als wegwijzer naar wat bij jou past. Je wordt dan meer proactief.

Voorbeelden van ontwikkelvragen

Hier enkele voorbeelden van veelvoorkomende ontwikkelvragen op het gebied van emotionele kracht. Misschien herken je er iets van of misschien heb jij een andere motivatie om ermee aan de slag te gaan.

- ‘Hoe kan ik mij voelen zoals ik wil?’
- ‘Hoe kan ik mijn balans vinden en houden?’
- ‘Hoe kan ik omgaan met die lastige situaties?’
- ‘Hoe kan ik meer van mijzelf houden?’
- ‘Hoe kan ik zonder die pijn en dat gedoe zijn?’
- ‘Hoe zorg ik ervoor dat ik binnen mijn grenzen blijf?’
- ‘Hoe laat ik die belemmerende overtuiging los?’

Voorbeelden van bereikte resultaten

- ‘Ik waardeer mijzelf nu, en ook wat er is.’
- ‘Ik kan veel dingen nu anders zien, dat lucht op.’
- ‘Ik voel me vrij, nu ik zoveel los heb kunnen laten.’
- ‘Nu snap ik hoe ik mijzelf in balans kan houden.’
- ‘Ik doe alleen nog wat echt goed voelt en bij me past.’

- ‘Nu kan ik veel beter met mijn emoties omgaan.’
- ‘Anderen vinden me een veel leuker mens geworden.’

Doelen voor je emotionele kracht

Doel 1. Zelfliefde

Als je lief bent voor jezelf en jezelf het belangrijkste maakt in je leven, dan creëer je ruimte om te accepteren dat je al geweldig bent, zoals je bent. Met compassie en waardering.

Doel 2. Loslaten

Als je weet waar je weerstand tegen hebt en daar anders over gaat denken, dan kun je gedoseerd de weerstand doorvoelen en weer loslaten, zodat je er niet langer van afhankelijk bent.

Doel 3. Autonomie

Als je weet wat je emoties jou zeggen en zelf kiest waar je op reageert, dan kun je omgaan met situaties. Of kiest ervoor om ervan weg te gaan.

Doel 4. Balans

In balans blijven betekent continu bijsturen op verschillende aspecten. Als jij zelf aan de knoppen zit, dan kun je op basis van je signalen sturen door bewust je aandacht te verdelen en zo je eigen ritme blijven volgen.

Doel 5. Navigeren

Als je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen gevoel en ook weet hoe jij je nu voelt en hoe jij je *wilt* voelen, dan kun je mogelijkheden vinden om in die richting te navigeren.

1. Zelfliefde

Van jezelf houden

Wat is er belangrijker dan van jezelf houden? Jij bent de belangrijkste persoon in je leven. De relatie met jezelf is de belangrijkste relatie van je leven. Je hele leven lang. Je bent zelf het mooiste en meest waardevolle in jouw leven. Je bent een bron van liefde en kracht. Besef je dat? En zie jij jezelf ook zo? En kun je dit gevoel volledig toelaten? Je bent al perfect, zoals je bent. Erken en waardeer dit. Hou van jezelf. Je verdient het. Je bent het waard!

Zelfliefde is een keuze. Jouw keuze. Soms kijken we naar onszelf met een blik vol verwachtingen van onszelf en oordelen over onszelf. We hebben dan de neiging om te focussen op wat we vinden dat er nog ontbreekt. We kunnen dit gezichtspunt ook loslaten en met een blik van liefde en waardering naar onszelf kijken. Focussen op wat we allemaal *wel* zijn en wat er allemaal *wel* is. Dit is een keuze die je altijd hebt. Ga na of je alle verwachtingen van jezelf en oordelen over jezelf in liefde los kunt laten. Zodat je liefde voor jezelf volledig kunt toestaan en er niets is wat liefde voor jezelf nog tegenhoudt. Zelfliefde is oprecht houden van jezelf om wie je bent. Het is erkennen dat je niet iets anders hoeft te zijn dan je nu bent. Jezelf op de eerste plaats zetten in je leven. Vriendelijk zijn naar jezelf. Alles accepteren van jezelf. Eerlijk en helder zijn naar jezelf. In jezelf geloven en op jezelf vertrouwen. Jezelf volledig erkennen en waarderen in al je aspecten. Hoe meer je oprecht van jezelf houdt, hoe gemakkelijker je vreugde en geluk kunt ervaren. En hoe gemakkelijker je van anderen en je omgeving houdt. En hoe meer je van waarde voor jezelf en anderen bent. Zelfliefde kan beginnen met wat er al is. Met aspecten van jezelf die nu al goed voelen, die je al waardeert, waar je al van houdt. Vanuit hier kun je verder zoeken naar dingen die goed

voelen en vervolgens die gaan waarderen. Ga de weg van de minste weerstand naar zelfliefde door na te gaan waar je liefde al stroomt of kan beginnen te stromen. Begin met iets kleins van jezelf waar je echt van houdt. Sta jezelf toe om van jezelf te houden. Werk aan de relatie en liefde met jezelf, blijf erin investeren. Als het gevoel van zelfliefde soms ver weg lijkt, kijk dan eens waar je nu al wel van kunt houden. Kun je al houden van het *idee* van zelfliefde? Ben in ieder geval geduldig met jezelf en onderzoek bijvoorbeeld welke andere dingen je nu kunt vinden waar je liefde voor voelt. Zo kun je alvast het gevoel van liefde ervaren. Eén stapje tegelijk is ook goed. Leg jezelf geen druk op om zelfliefde te voelen, dat is geen zelfliefde. Vaak willen we ons gezien, gehoord en gewaardeerd voelen door anderen. Vraag je eens af in welke mate jij je gezien, gehoord en gewaardeerd voelt door jezelf. Soms lijkt het alsof we meer om anderen geven dan om onszelf. Ga eens na waarvoor je de meeste liefde voelt buiten jezelf en kijk of je deze liefde ook voor jezelf kunt voelen. Stel vast wie je het meest waardeert buiten jezelf en kijk of je deze waardering ook voor jezelf kunt voelen. Kun je voor jezelf dezelfde mildheid, compassie en acceptatie voelen die je voor sommige anderen voelt? En nog meer? Kijk eens in hoeverre jij jezelf 'een douche van liefde' kunt geven.