

De vrijheid om voluit te leven

Inhoud

Voorwoord	11
Introductie	15
Natuurlijk leiderschap	21

Jij en jezelf

Met jezelf verbinden	27
Jezelf kennen	35
Monique	43
Vrij zijn	49
Vertrouwen op jezelf	57
Fred	65
Kwetsbaar durven zijn	69

De regie over je eigen leven

Goed voor jezelf zorgen	81
Adriaan	89
Trouw zijn aan jezelf	95
De eerste stap zetten	103
Antoinette	111
Richting geven aan je leven	117
Mee-veren	127

Natuurlijk leiderschap als je eerste natuur

De natuur als inspiratiebron	139
Natuurlijk leiderschap, een leven lang	145
Mijn inspiratiebronnen	149
Dankwoord	157

“Ik leer leven in volledige openheid,
vanuit het vertrouwen dat ik kan omgaan
met wat er op mijn pad komt.
Als ik hier bewust bij stilsta,
leg ik mijn handen met open handpalmen
op mijn schoot.
Dat voelt aanvankelijk onnatuurlijk.
Nu weet ik ten diepste: zo wil ik leven.
Ontspannen en vrij.”

Met jezelf verbinden. Het is ongelofelijk hoeveel mensen hun aandacht bijna uitsluitend naar buiten richten. Als student richt je je op je studie en op je sociale leven. Je wilt een plek veroveren in de maatschappij, je wilt erbij horen. Als volwassene richt je je aandacht op werk en gezin, ouders, vrienden en vriendinnen, sporten en wellicht op nog meer studie.

“En wanneer heb je dan aandacht voor jezelf?”, vraag ik aan mijn coachees. “Als ik sport, uitga met vrienden en werk.” Het lijkt erop dat aandacht voor jezelf dus vaak wordt ingevuld als ‘iets doen voor jezelf of met anderen waar je plezier aan beleeft of waar je door ontspant’.

Maar misschien is het wel zo dat de aandacht voor jezelf ontbreekt, voor wat jou bezig houdt, hoe jij je voelt en wat jij nodig hebt. Dat je daar geen vanzelfsprekende verbinding mee maakt als je werkt, sport of met vrienden op stap gaat. Je met jezelf verbinden krijgt bijna niemand mee in de opvoeding. Vaak zijn het waarden die je van huis uit meekrijgt als voor anderen klaarstaan, je verantwoordelijkheid nemen, afmaken waar je aan begint en sterk zijn (wat dat dan ook betekent), die jou bewust en onbewust drijven.

Moet je dan egocentrisch worden om bij jezelf stil te staan en je met jezelf te verbinden? Nee, natuurlijk niet. Uit ervaring weet ik dat het eerder het tegendeel is. Voor mij is bij jezelf stilstaan de eerste stap in het ontwikkelen van je natuurlijk leiderschap. Als je niet bereid bent tijd te nemen voor jezelf en niet stilstaat bij je behoeften in al je beslissingen en acties, wie ben je dan? Als jij jezelf niet kent, je het niet belangrijk vindt

Met jezelf verbinden

hoe je je voelt, niet weet wat je nodig hebt en sterker nog, jezelf misschien negeert, hoe denk je dan gelukkig en vrij te kunnen zijn? Of je te kunnen verbinden met anderen?

Hoofd en hart. Bij veel mensen heeft het hoofd de leidende rol en doet het hart veel minder mee. Hierdoor raak je eerder uit balans. Het is net als bij lopen, dat doe je op twee benen. Als natuurlijk leider moet je je hoofd en hart met elkaar kunnen verbinden. Mooi, maar hoe doe je dat dan? Om die twee met elkaar te verbinden moet je vooral kunnen voelen. En dat blijkt niet altijd zo gemakkelijk. Ik hoor mensen vaak zeggen: “Ik weet niet wat ik voel”. Dat is een bijzondere contradictie: niet wéten wat je voelt. Blijkbaar bestaat de neiging om het gevoel vanuit je gedachten te benaderen. Voelen is eigen aan de mens, maar soms wil je je liever niet met het gevoel verbinden. Zelfs niet als je boos bent, druk op je borst hebt of een knoop in je maag.

Natuurlijk leiderschap vraagt je om te durven stilstaan bij je gevoel en ernaar te durven luisteren. Daar zit ‘em precies de kneep. Je immer zo sterk ontwikkelde hoofd neemt het snel over en dat voelt vertrouwd. Veel mensen met een goed ontwikkelde linker hersenhelft zullen misschien denken: “Nou, ik vind het best lekker om op mijn ratio door te gaan. Wat levert het me eigenlijk op om mijn gevoel te verbinden met mijn ratio?” Mijn antwoord op die vragen luidt: rust, balans, plezier, geluk en misschien nog veel meer. Wanneer jouw ratio alleen op pad gaat, is de kans groot dat je vergeet jezelf mee te nemen. Dat je bijvoorbeeld vooral voor een ander denkt of zorgt. Of misschien probeer je aan verwachtingen van anderen of van

jezelf te voldoen? Wanneer je je gevoel niet serieus neemt, kan het zomaar zijn dat je over je eigen grenzen gaat. Plotseling ontdek je dat je in een situatie bent beland waarvan je, als je heel eerlijk bent, al langere tijd ‘aanvoelde’ dat die niet gezond voor je was.

Hoe werkt dat dan, voelen? Het is niet gemakkelijk. Je hebt je verstand nodig om je gevoel helder te krijgen. Woorden als prettig, onrustig, verdrietig, gestrest of boos helpen je om je gevoel te verwoorden. Zodra er een hele zin komt of nog meer zinnen, weet je eigenlijk al dat je hoofd het overneemt. Als het je lukt om je gevoel adequaat te benoemen, dan helpt het je om er even bij stil te blijven staan. Je ziet het en je accepteert het, zonder dat je er meteen van weg wilt vluchten. Je gevoel geeft namelijk richting en leert je te ontdekken waar jij behoefte aan hebt. Als je je hoofd er daarna weer bij laat komen, is er verbondenheid. Die verbondenheid, het vertrouwen op de samenwerking van hoofd en hart, brengt rust. Dan weet je zeker dat je jezelf niet vergeet.

Door je bewust met jezelf te verbinden, maak je de weg vrij om je met anderen te verbinden, op een andere en diepere laag. Liefdesrelaties worden vaak hechter, in ieder geval echter. Met vrienden kom je dichter tot elkaar. Ook in je werk maak je de weg vrij om meer verbonden samen te werken.

Je met jezelf verbinden is een belangrijke eerste stap in het ontwikkelen van je natuurlijk leiderschap. Als het je lukt om jezelf echt te leren kennen, te weten wat je voelt en wat je nodig hebt, dan is dat een groot cadeau aan jezelf.