

*“Het is niet de maag die onverzadigbaar is, zoals de massa wel zegt,
maar de verkeerde overtuiging omtrent het onbeperkt vullen van de maag.”*



► Om te beginnen een **indrukwekkend filmpje** waar het werkelijk over gaat in het leven:
(Via Subtitles is een Nederlandse ondertiteling in te stellen!)
http://www.ted.com/talks/ric_elias.html

WAAR GAAT HET OM IN HET LEVEN?

COACHING ALS WEG OM HIER ACHTER TE KOMEN EN JE LEVEN TE TRANSFORMEREN

De spreuk hierboven is van Epicures. In onze tijd wordt het epicurisme (waar hij de grondlegger van is) nogal eens verkeerd geïnterpreteerd, namelijk in de zin van losbandigheid (hedonisme). Het begrip hedonisme heeft in onze tijd dan ook een “zinnelijke” en zelfs seksuele connotatie. Hedonisme in filosofische zin, en zoals Epicures het bedoeld heeft, kijkt hier vanaf.

WAT IS ER AAN DE HAND?

In mijn coachpraktijk krijg ik veelvuldig impliciet, en af en toe expliciet, de vraag **“Waar gaat het om in het leven?”**. Mensen ervaren het leven als leeg, of onbevredigend. Ze werken hard aan zichzelf, spannen zich in op hun werk, investeren in een relatie of streven een relatie na, maar... er blijft een gevoel van **“Is dit het nu?”** of **“Wat doe ik fout?”**. De tragedie van deze tijd, onze posttraditionele cultuur, is dat mensen zich in hun gegeven vrijheid zelf kwijtraken. Mensen vinden het moeilijk om richting en een eigen coherente identiteit te bepalen. Natuurlijk is ieders leven anders en heeft iedere vraag zijn eigen complexiteit. Iemand kan natuurlijk beschadigd zijn door het leven, of iemand is gewoon minder opgewassen tegen moeilijkheden in vergelijking met vele anderen. Maar in de meeste gevallen zie ik mensen die het **geluk lineair nastreven of afhankelijk maken van materiële zaken of van anderen**. “Als ik een relatie heb, dan ben ik gelukkig.”, “Als ik de staatsloterij win, dan ga ik van het leven genieten!”, “Mijn werk geeft me geen energie en valt me zwaar.”.

HOE KOMT DIT, EN... WAT WIL IK EIGENLIJK?

Mijn algemene diagnose is dus dat mensen dan de **regie over het eigen leven** hebben **verloren**, hun **verwachtingen zijn irreëel** en ze hebben **geen juist zelfconcept**. Door een onjuist zelfbeeld weet je niet wat jouw kwaliteiten, oriëntaties, uitdagingen zijn en daarom "word je niet wie je bent...". Als je datgene doet wat niet bij je past zul je nooit voluit leven en gelukkig worden. Het leven voelt dan alsof je links moet schrijven als rechtshandige. Het "**voelt niet prettig**" en het gaat je niet zo makkelijk en goed af, **het leven is dan stroef**. Verder heeft men dan veelal nog niet ontdekt **wat** voor hen **belangrijk is, er toe doet in het leven**.

Als je daar allemaal achter bent gekomen, dan begint het pas! "**Wat wil ik dan wél en wat past bij mij?**", "**Hoe stel ik doelen en hoe realiseer ik die?**", "**Wat is waardevol en wie heb ik lief**" en "**Voor wat en wie ga ik door het vuur?**". Ik steun en stimuleer mensen in mijn coachsessies een goed evenwicht te bereiken tussen zelfbeheer (je eigen leider zijn en controle krijgen over je leven) en de algemene kwaliteit van leven (zingeving, een zinvol bestaan nastreven).

HOE MOET DAT DAN?

Ik wil niemand moedeloos maken, maar het is enorm lastig om in je eentje zonder structuur je leven om te buigen. Daarom kiezen sommigen voor coaching. Binnen een aantal coachsessies, soms uitgesmeerd over 6 tot 8 maanden, begint dan een **gestructureerd transformatieproces** waarin -naast de dia van jouw situatie en vragen- ook **technieken** worden aangereikt **om jouw gekozen doelen (in lijn met jouw levensmissie) te realiseren**. Eigenlijk gaat het "simpelweg" om jouw leven meer in overeenstemming te brengen met jouw kwaliteiten en waarden. Dit gaat gepaard met een **onderzoek naar je disfunctionele patronen en valkuilen** om deze zo veel mogelijk te vervangen door **positieve en functionele patronen**.



Inzichten & Technieken die ik onder andere gebruik naast het maken van een levensmissie en filosofie.

Zie het pdf-bestand Inzichten & Technieken in het Downloadcentrum.



Geluidsfragment mp3 in Downloadcentrum: Geluk als Waarde, het Onderscheid tussen Normen en Waarden.

TEKENS VAN RIJKDOM (een verhaal)

De vader van een welgestelde familie nam zijn zoon op een dag mee voor een reis over het platteland. De man had het vaste voornemen om zijn zoon te laten zien hoe rijk en hoe arm mensen kunnen zijn. De man en zijn zoon verbleven een paar dagen op een boerderij van een familie die moeite had om rond te komen.

Toen vader en zoon na een paar dagen weer terugreden naar hun landgoed, vroeg de vader aan zijn zoon wat hij van de afgelopen dagen vond.

"Ik vond het geweldig, vader", zei de zoon.

"Heb je nu ontdekt hoe arm mensen kunnen zijn?" vroeg zijn vader.

"Ja, ik heb veel geleerd", antwoordde de zoon. "Ik zag dat zij vier honden hebben, terwijl wij er maar een hebben. Ik zag dat zij een beekje hebben dat doorloopt tot het eind van de wereld terwijl wij een vijver hebben die maar tot halverwege de oprit komt. Wij gebruiken lantaarns, terwijl zij iedere nacht naar de sterren kunnen kijken en ons landgoed loopt maar tot aan de weg, terwijl zij de wereld tot aan de horizon hebben. Wij hebben bedienden die voor ons zorgen, terwijl zij voor anderen zorgen. Wij hebben muren om ons landgoed staan om ons te beschermen, terwijl zij vrienden hebben om hen te beschermen."

De vader zweeg verbijsterd. Toen sprak zijn zoon: "Dank je dat je mij hebt laten zien hoe arm we eigenlijk zijn."

Inspiratiemail nr. 4 - Zomer 2011

