



Werkboek Relatie Reset Journal

INZICHT IN JEZELF EN BETERE RELATIES

In **12 stappen** kijk je met nieuwe ogen naar het leven zoals het nu is, en kies je bewust hoe het anders mag worden.

DIT JOURNAL IS VOOR JOU ALS JE VASTLOOPT.

Als je het gevoel hebt dat je alles al geprobeerd hebt.

Als je relatie, of een andere belangrijke verbinding in je leven, uitzichtloos voelt.

Als je niet meer weet wat je moet doen, en ergens ook niet meer wilt vechten.

Laat dit dan het moment zijn waarop je niet harder gaat duwen, maar anders gaat kijken.

Je hoeft jezelf niet te veranderen. Er is niets mis met je.

Maar misschien werkt het systeem waarop je tot nu toe hebt gehandeld niet zo effectief als mogelijk is.

En dát kun je veranderen, met inzicht, bewustwording en een paar eerlijke oefeningen.

WWW.CAROLINEVEENMAN.NL



Als je dit journal werkelijk doorloopt, kun je een soort metamorfose ervaren:

- Je ziet waar je energie verspilt aan iets dat je niet kunt veranderen.
- Je ontdekt waar jouw invloed wél effect heeft.
- Je stopt met trekken, overtuigen, corrigeren.
- En je begint te kiezen. Bewust. In lijn met wie jij écht bent.

Je hoeft niets meer tegen je zin in te doen. Je leert juist te handelen in lijn met jouw waarden. **En dat is geen opoffering, dat is vrijheid.**

HOE GEBRUIK JE DIT JOURNAL

Er zijn 12 reflectie hoofdstukken. Maar dit is geen race. Je hoeft niet elke dag door. Soms wil je een thema meerdere dagen laten bezinken of misschien wel een week of langer.

Gebruik het in je eigen tempo. **Vertrouw op jouw ritme.** Ga pas door naar het volgende hoofdstuk als je de materie eigen hebt gemaakt. Lees alles minimaal 2 x: de eerste keer voor informatie en de tweede keer voor transformatie.

Je bereikt het meeste resultaat wanneer je openstaat voor de inzichten en jezelf niet laat tegenhouden door eventuele weerstand. Wees eerlijk naar jezelf en neem rustig de tijd.

Startpunt-schema: *Waar sta je nu?*

Geef jezelf een cijfer (1 tot 10 ,waarbij 1 helemaal niet tevreden en 10 compleet tevreden voorstellen) Zo krijg je duidelijkheid over waar je nu staat en waar je eventueel extra aandacht aan wilt geven alle oefeningen hebben invloed op alle aspecten van je leven.

Wanneer je de volgende vragen beantwoordt, vraag jezelf dan, hoeveel frustratie, stress, woede, wrok en verdriet voel ik bij de volgende onderwerpen:

1. Werk en financiële situatie:
2. Relatie (liefdesleven, partnerschap):
3. Familie en sociale contacten:
4. Gezondheid en vitaliteit:
5. Persoonlijke groei en emotioneel welzijn:
6. Ontspanning en vrije tijd:
7. Spiritualiteit en zingeving:



HOOFDSTUK 1

Perspectief

Ieder mens leeft in een unieke realiteit, gevormd door zijn of haar perspectief. En dat perspectief is geen vaststaand gegeven, het ontstaat uit een mix van ervaringen, overtuigingen, gedachten, herinneringen én de stemming van het moment.

Stemming kleurt letterlijk hoe je de wereld waarneemt. Wat je op een goede dag relativeert, kan op een mindere dag ineens zwaarder, persoonlijker of bedreigender aanvoelen. En omdat onze gedachten voortdurend bewegen, verschuift ook ons perspectief, soms subtiel, soms radicaal.

Die optelsom van waarneming, interpretatie en stemming vormt jouw persoonlijke waarheid. Niet dé waarheid, maar jouw waarheid. En dat maakt het heel aannemelijk dat jouw perspectief afwijkt van dat van een ander. Want ook de ander leeft in een unieke innerlijke wereld, gevormd door ándere ervaringen, overtuigingen en stemmingen.

Conflicten ontstaan vaak wanneer we vergeten dat die innerlijke werelden verschillen. Wanneer we het moeilijk vinden te accepteren dat de ander iets anders waarneemt, gelooft of voelt, ook al kijken we naar precies dezelfde situatie. Maar als je eenmaal ziet dat perspectief gevormd wordt, en dus kan verschuiven, ontstaat er ruimte.

- Ruimte voor nieuwsgierigheid in plaats van oordeel.
- Ruimte voor verbinding in plaats van verwijdering.
- En vooral: ruimte voor compassie, naar jezelf én naar de ander.

GEVOLGEN:

- Vast blijven houden aan jouw perspectief, zonder begrip te hebben van dat van een ander, leidt tot conflicten en onbegrip.
- Accepteren van verschillen creëert begrip en verbinding.

VERDIEPENDE VRAGEN:

Wanneer veranderde jouw perspectief afhankelijk van je stemming? Noem 2 voorbeelden.

Welke conflicten kun jij oplossen door het perspectief van de ander beter proberen te begrijpen in plaats van de ander te overtuigen van het jouwe?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Wat gebeurt er als je bewust openstaat voor andermans perspectief zonder die te veroordelen?

Hoe kun jij jouw perspectief duidelijk communiceren zonder de ander af te wijzen?

Begrip opent deuren, werkt verbinding in de hand, maakt de oplossing mogelijk en bevordert creativiteit. Volharden in je eigen perspectief sluit deuren, mogelijkheid om gezien te worden of de ander te zien, verdwijnt, onbegrip en frustratie staan de oplossing in de weg.



HOOFDSTUK 2

Ego en triggers

Triggers zijn automatische reacties van het ego om je te beschermen.

Ze ontstaan razendsnel wanneer iets van buitenaf iets in jou van binnen raakt, vaak iets ouds, iets wat nog gevoelig ligt, of iets waar een onbewuste overtuiging aan hangt. Het ego wil pijn vermijden en controle houden, en daarom reageert het onmiddellijk, meestal zonder dat je er bewust over nadenkt. Vaak reageert het ego op een denkbeeldige aanval ten koste van geluk.

Je stemming speelt hierin een enorme rol.

In een lage stemming ben je gevoeliger, vatbaarder en zie je de wereld als bedreigender. Dat versterkt de triggerreactie, alsof het alarm extra hard afgaat. In een heldere, rustige stemming kun je dezelfde gebeurtenis meemaken, maar er totaal anders op reageren, of zelfs helemaal niet getriggerd worden.

Het lastige is dat triggers zelden op feiten zijn gebaseerd.

Ze voelen wél echt, voor jou zijn ze ook heel echt. Soms zelfs alsof je móét reageren alsof er geen keuze is. Maar de buitenwereld heeft geen idee. Meestal zijn het aannames, projecties of oude patronen die op de achtergrond meespelen. Het ego vult in, trekt conclusies, en gaat ervan uit dat het gelijk heeft. Terwijl je eigenlijk reageert op een verhaal in je hoofd, niet op wat er hier en nu werkelijk gebeurt.

Inzicht in je eigen triggers is geen zwakte, maar een ingang naar groei.

Want zodra je leert herkennen dat een trigger een reactie is, geen waarheid, kun je kiezen hoe je ermee omgaat. En hoe vaker je dat ziet, hoe minder je in de automatische piloot schiet. Tot op een gegeven moment de trigger zich niet meer voordoet. Je hoeft jezelf of een ander niet te veranderen, je hoeft alleen maar even stil te staan bij wat er écht aan de hand is, dat geeft je de tijd om te reageren met bewustzijn en niet als automatisme.



- Triggers zijn dus niet het probleem.
- Je onbewuste identificatie ermee wél.

GEVOLGEN:

- Automatisch reageren zorgt voor misverstanden en conflicten en onbegrip.
- Triggers herkennen en loslaten zorgt voor rust en helderheid.

VERDIEPENDE VRAGEN:

Welke situaties triggeren jou regelmatig en waarom? Wat is de rode draad hierin?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Hoe beïnvloeden jouw triggers je relaties?

Hoe kun je jouw triggers herkennen voordat je automatisch reageert

VERDIEPENDE VRAGEN:

Wat gebeurt er als je triggers kunt zien als stemming-gedreven gedachten?

Wanneer je je triggers met nieuwsgierigheid onderzoekt, kom je vaak tot het inzicht dat je ego naar conclusies is gesprongen die niet aan de orde zijn. Dat geeft ruimte om anders te reageren dan het ego van je vraagt. Jij bent niet je ego en je ego is lang niet altijd je vriend



HOOFDSTUK 3

Aannames

Aannames zijn gedachten waarvan we geloven dat ze waar zijn, zonder dat we ze ooit echt hebben onderzocht. Zoals George Pransky in *The Relationship Handbook* beschrijft, reageren we vaak niet op wat er daadwerkelijk gebeurt, maar op wat we denken dat er gebeurt. We vullen in, trekken conclusies en handelen alsof onze interpretatie de enige logische werkelijkheid is.

Maar wat we op dat moment als 'waar' ervaren, is sterk gekleurd door onze stemming, eerdere ervaringen en de verhalen die ons ego vertelt om controle of veiligheid te behouden. In een lage stemming lijken dingen zwaarder, persoonlijker of bedreigender dan ze in werkelijkheid zijn. En toch vertrouwen we op dat moment blind op onze interpretatie.

En daar zit het gevaar: wat logisch lijkt, is zelden het hele verhaal.

We nemen aan dat we weten wat de ander bedoelt, denkt of voelt, maar we baseren dat niet op feiten, we baseren het op onze gedachten. En zo ontstaan onnodige conflicten, misverstanden en verwijdering. Niet uit slechte intenties, maar uit onbewuste aannames.

Byron Katie nodigt ons uit om die aannames te onderzoeken met vier eenvoudige vragen die tot diepe inzichten kunnen leiden:

1. Is het waar?
2. Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, als je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?



Door jezelf deze vragen te stellen, ontstaat ruimte. Ruimte tussen jou en je gedachte. Ruimte om te ademen, te voelen, en opnieuw te kiezen.

Want een aanname is slechts een gedachte. Geen feit.
En zodra je dat ziet, verandert niet alleen het gesprek, maar de hele relatie

GEVOLGEN:

- Aannames zorgen voor miscommunicatie en conflicten.
- Het toetsen van aannames zorgt voor begrip en betere communicatie.

VERDIEPENDE VRAGEN:

Welke aannames doe jij vaak over anderen?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Welke conflicten ontstaan door jouw aannames?

Hoe kun je controleren of jouw aannames kloppen?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Wat verandert er als je aannames niet langer als feiten ziet?



HOOFDSTUK 4

Grenzen stellen

Grenzen zorgen voor rust en helderheid, maar alleen als ze voortkomen uit innerlijke helderheid, niet uit opgekropte emotie of frustratie.

Een grens stellen vanuit paniek, irritatie of boosheid is vaak te laat. Dan is de grens geen liefdevolle helderheid meer, maar een reactie op iets wat al te ver is gegaan.

Veel mensen vinden het moeilijk om op tijd een grens aan te geven. Ze zeggen (of denken): *"Laat maar, het is niet zo erg", "Ik wil geen ruzie", of "Ze zouden toch moeten aanvoelen dat dit te ver gaat?"* En dus slikken ze het in. Eén keer. Twee keer. Tien keer. Tot het gaat wringen.

Geen grens stellen betekent niet dat er geen grens is.

Die is er wél, alleen is hij onzichtbaar voor de ander, terwijl jij er stilletjes overheen wordt geduwd. Dat zorgt voor innerlijke onrust, spanning en vaak ook teleurstelling of wrok. Je relatie komt onder druk te staan, niet omdat de ander over je grens ging, maar omdat jij hem niet duidelijk hebt gemaakt.

Grenzen stellen is geen aanval, het is een uitnodiging tot respect. Het is zeggen: "Hier stopt wat voor mij klopt." Niet om de ander af te wijzen, maar om jezelf serieus te nemen én de ander de kans te geven jou echt te leren kennen. Als je het nalaat, ondermijn je niet alleen jezelf, maar ook de relatie. Want je houdt informatie achter die de ander nodig heeft om rekening met je te kunnen houden.

Je kunt niet verwachten dat iemand jouw grens respecteert, als je hem nooit helder hebt uitgesproken. Dat is alsof je verwacht dat iemand jouw boek kan lezen, terwijl je het nooit geschreven hebt.



Grenzen geven richting, veiligheid en vertrouwen, voor jezelf én voor de ander. Niet door streng of hard te zijn, maar door helder en liefdevol te zijn over wat voor jou werkt.

GEVOLGEN:

- Grenzen vanuit emotie zorgen voor conflicten.
- Grenzen vanuit helderheid creëren respect en duidelijkheid.

VERDIEPENDE VRAGEN:

Waar voel jij frustratie omdat jouw grenzen niet duidelijk zijn?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Wat levert het jou op om duidelijke grenzen te stellen?

Hoe stel jij grenzen vanuit helderheid in plaats van irritatie?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Welke grenzen wil je vandaag duidelijk maken?



HOOFDSTUK 5

Verwachtingen versus afspraken

Veel teleurstellingen in relaties, zowel privé als professioneel, komen voort uit één simpel misverstand: we verwarren verwachtingen met afspraken.

- Een verwachting leeft in je hoofd.
- Een afspraak leeft in de werkelijkheid.
- Een verwachting is iets waarvan je hoopt of zelfs stilletjes aanneemt dat de ander het zal doen.

Maar... je hebt het nooit uitgesproken. Er is niks afgesproken.
En toch voel je je gekwetst of teleurgesteld als het niet gebeurt.

Dát is wat verwachtingen zo verraderlijk maakt:

Ze voelen logisch, terecht en zelfs vanzelfsprekend, maar ze zijn niet gedeeld. Je denkt dat de ander 'dat toch wel weet', of dat het 'de normaalste zaak van de wereld' is. Maar wat voor jou vanzelfsprekend is, is dat voor een ander misschien helemaal niet.

Een afspraak daarentegen is helder, expliciet en wederzijds.

Beide partijen weten waar ze aan toe zijn. Er is geen ruimte voor invulling, alleen voor duidelijkheid. En in die duidelijkheid ontstaat vertrouwen, respect en rust.

Wat je hiermee blootlegt, is hoe vaak we onze frustratie, teleurstelling of zelfs wrok baseren op dingen die nooit besproken zijn. We voelen ons genegeerd, tekortgedaan of onbelangrijk, terwijl de ander simpelweg niet wist dat er iets van hem of haar werd verwacht.



Elke teleurstelling vertelt je in feite één ding: de afspraak was niet helder genoeg. En dat geeft je direct een ingang, maak het geen schuldvraag, maar een uitnodiging tot heldere communicatie.

- Een verwachting is eenrichtingsverkeer.
- Een afspraak is verbinding.

Dus als je merkt dat je je ergens aan stoort, stel jezelf dan eens deze eenvoudige vraag: Was dit een verwachting, of was het echt een afspraak? En als het een verwachting was, kun je dan nu alsnog een afspraak maken?

Want helderheid voorkomt drama.

En duidelijkheid is een daad van liefde. Naar jezelf, en naar de ander.

GEVOLGEN:

- Verwachtingen creëren teleurstelling en frustratie.
- Afspraken geven duidelijkheid en verbeteren relaties.

VERDIEPENDE VRAGEN:

Welke verwachtingen zorgen bij jou regelmatig voor teleurstelling?

Hoe kun je jouw verwachtingen omzetten in heldere afspraken?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Welke afspraken ontbreken er nu nog in jouw relaties?

Wat verandert er wanneer je verwachtingen vervangt door duidelijke afspraken?



HOOFDSTUK 6

Gelijk willen hebben

Gelijk hebben voelt heerlijk. Het geeft houvast, bevestiging, en vaak ook een gevoel van controle of rechtvaardigheid. Maar in relaties, of het nu om werk, familie, vriendschap of liefde gaat, is ons verlangen om gelijk te hebben vaak precies datgene wat ons weghoudt van waar we voor aan het vechten zijn. Gezien worden, verbinding maken, begrepen worden.

Zoals George Pransky benadrukt, kijken we allemaal vanuit een uniek gevormd perspectief, gebaseerd op onze ervaringen, gedachten, stemmingen en overtuigingen. Dat perspectief voelt voor ons als de waarheid, maar het is slechts één versie van de werkelijkheid. En zodra we ons daar niet van bewust zijn, raken we onbewust verstrikt in het gelijkspel: *Wie heeft er eigenlijk écht gelijk?*

Je kunt kiezen tussen gelijk hebben en geluk ervaren. Maar meestal niet allebei tegelijk. Want zodra het ego zich ermee bemoeit, verandert een gesprek in een strijd.

- Niet om helderheid, maar om superioriteit.
- Niet om verbinding, maar om erkenning van je gelijk.

Het wrange is: zelfs als je wint, verlies je. Wat win je eigenlijk door te winnen? Wat je verliest is de kans op echte uitwisseling, begrip, of groei.

Steve Hardison, The ultimate coach, zou zeggen: 'Who would you be without the need to be right?'

Met andere woorden: wie zou jij zijn als je niet zo vastzat aan het beeld dat je gelijk móét hebben? Wat zou er dan mogelijk worden in je relatie, je communicatie, je leven?



Zoals eerder genoemd, Byron Katie daagt je uit om jezelf die vraag letterlijk te stellen:

- Is het waar?
- Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?
- Hoe reageer je als je die gedachte gelooft?
- Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Die laatste vraag, Wie zou je zijn zonder de gedachte dat jij gelijk hebt? opent vaak een wereld van zachtheid, ruimte en nieuwsgierigheid. Je hoeft jezelf of de ander niet te bevechten. Je hoeft alleen maar bereid te zijn om te zien dat het anders kán zijn dan jij denkt.

Want net als bij aannames en verwachtingen, zit het echte probleem niet in wat er gebeurt, maar in hoe we denken dat het zou móéten zijn.

Gelijk willen hebben is de kortste weg naar verwijdering.

Begrip zoeken, zelfs als je het ergens niet mee eens bent, is de langste weg naar verbinding, maar ook de mooiste.

Dus voordat je opnieuw de strijd aangaat om je punt te maken,

vraag jezelf eens af:

- Wil ik gelijk, of wil ik contact?
- Wil ik mijn waarheid verdedigen, of ruimte maken voor een gedeelde werkelijkheid?

Want je hoeft je niet kleiner te maken om verbinding te voelen. Je hoeft alleen je gelijk even op pauze te zetten.

GEVOLGEN:

- Vasthouden aan gelijk creëert conflicten en verwijdering.
- Openstaan voor begrip versterkt verbinding.

VERDIEPENDE VRAGEN:

Welke angst ligt onder jouw behoefte om gelijk te hebben?

Wat levert het je op als je stopt met gelijk krijgen?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Hoe herken je de valkuil van gelijk willen hebben?

Hoe kun je ruimte maken voor het perspectief van de ander?



HOOFDSTUK 7

Focus op je eigen 'tuintje'

Je energie richten op jezelf in plaats van op wat de ander moet veranderen, geeft kracht, autonomie en innerlijke rust.

Toch is dit misschien wel één van de lastigste inzichten om écht te leven.

Want het ego heeft een natuurlijke neiging om buiten zichzelf te zoeken: naar verklaringen, schuldigen, of oplossingen.

"Als hij nou gewoon...", "Zij moet echt eens...", "Dit zou niet zo mogen gaan..."

Zodra jij verantwoordelijkheid buiten jezelf plaatst, lever je ook je kracht in. Dan ben je niet meer de regisseur van je eigen ervaring, maar speelbal van omstandigheden. Dan draait je hele aandacht om wat de ander zou moeten doen, in plaats van om wat jij zélf kunt doen.

Steve Hardison stelt het nóg krachtiger:

"Be your word."

Jij bént wat je kiest, wat je doet, wat je uitstraalt.

Niet wat de ander nalaat of verkeerd begrijpt.

Wanneer je die verantwoordelijkheid volledig naar je toe trekt, ontstaat er iets bijzonders:

Vrijheid. Niet om alles te controleren, maar om altijd opnieuw te kiezen wie jij wilt zijn, ongeacht wat de ander doet.

Wat je voelt en ervaart komt niet van buitenaf, maar wordt gecreëerd van binnenuit, door jouw gedachten, stemming en interpretatie.

Zodra je dat inziet, realiseer je je ook dat jouw invloed altijd begint in je eigen 'tuintje'.



Want daar ligt je kracht.

Niet in het wieden van het onkruid bij de buren, maar in het verzorgen van jouw eigen grond, jouw waarden, jouw keuzes.

Zodra je stopt met proberen de ander te veranderen, ontstaat ruimte om zélf iets te veranderen. En dát verandert alles.

Dus stel jezelf liever deze vragen dan:

- Wat moet de ander doen?

Vraag liever:

- Wat wil ik doen, wie wil ik zijn, wat kan ik creëren?

Want als je met liefde en helderheid je eigen tuintje onderhoudt, word je vanzelf een uitnodiging voor de ander, zonder dat je het hoeft af te dwingen.

GEVOLGEN:

- Anderen willen veranderen zorgt voor machteloosheid.
- Eigen verantwoordelijkheid nemen geeft kracht en innerlijke rust.

VERDIEPENDE VRAGEN:

Wie probeer jij regelmatig te veranderen, hoe pakt dit voor je uit?

Wat verandert er als je stopt met anderen te willen veranderen?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Welke verantwoordelijkheid kun jij beter zelf dragen?

Hoe herken je dat je toch weer met de ander bezig bent?



HOOFDSTUK 8

Zelf leiderschap

Zelfverantwoordelijkheid betekent kiezen hoe je reageert, ongeacht wat er gebeurt. Niet omdat het makkelijk is, maar omdat het de enige plek is waar je echte invloed hebt.

Dit is een visie van radicaal eigenaarschap:

Jij bent geen slachtoffer van je omstandigheden, je bent de schepper van je ervaring. Niet omdat je alles kunt controleren, maar omdat je altijd een keuze hebt over hoe je ermee omgaat. In het Engels kun je zeggen "You are not responsible but you are always response-able". Oftewel je bent niet verantwoordelijk maar je kunt verantwoordelijkheid nemen voor jouw deel.

Onze ervaring van de wereld komt niet van buitenaf, maar van binnenuit, gecreëerd door onze gedachten, stemming en interpretatie. Zodra je dat inziet, wordt het volkomen logisch dat je zelf verantwoordelijk bent voor wat je voelt, doet en ervaart. **Niet schuldig, maar wél verantwoordelijk.**

Ik ben van mening dat je altijd kunt kiezen wie je wilt zijn, onder welke omstandigheden dan ook. Zelfverantwoordelijkheid is dan geen truc of mindset, maar een manier van leven, een dagelijkse keuze om jezelf te leiden, in plaats van geleid te worden door triggers, angsten of gewoonten.

Zelfverantwoordelijkheid is kracht. Niet omdat je alles onder controle hebt, maar omdat je niet langer afhankelijk bent van wat anderen doen.



Je stopt met wijzen naar buiten, en begint met kijken naar binnen.

- Wat wil ik creëren?
- Wie wil ik zijn, ongeacht wat er gebeurt.
- Welke gedachte of houding helpt mij om in lijn te blijven met mijn waarden?

Zelfverantwoordelijkheid is geen last, maar een bevrijding.

Want zodra jij de regie pakt over hoe jij verschijnt, in je relaties, op je werk, in het leven, wordt elke situatie een kans om trouw te blijven aan jezelf. En dat is misschien wel het meest krachtige wat je een ander én jezelf kunt geven.

GEVOLGEN:

- Geen verantwoordelijkheid nemen leidt tot slachtofferschap, met frustratie en stress als gevolg.
- Verantwoordelijkheid nemen geeft kracht en mogelijkheden, met rust en Kalmte als gevolg.

VERDIEPENDE VRAGEN:

Waar leg jij verantwoordelijkheid nog buiten jezelf?

Welke voordelen ervaar je wanneer je jezelf als slachtoffer ziet?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Wat verandert er als je stopt met omstandigheden de schuld geven?

Welke concrete acties neem je nu om verantwoordelijkheid te nemen?



HOOFDSTUK 9

Wat is jouw woord waard?

Integriteit betekent handelen volgens wat je zegt en voelt, en precies dát is wat vertrouwen creëert.

Niet alleen in je relatie met anderen, maar ook, en misschien vooral, in de relatie met jezelf.

“You are your word.”

Met andere woorden: jouw woorden zijn niet zomaar klanken of beloftes, ze vormen je identiteit. Als jij zegt dat je ergens voor staat, maar anders handelt, raakt er iets uit balans. Niet alleen in de ander, maar in jou. Je vertrouwen in jezelf brokkelt af.

Steve Chandler legt het nuchter uit:

“Als je jezelf keer op keer iets belooft en het niet doet, ga je jezelf niet meer serieus nemen. En anderen ook niet.”

Je energie lekt weg naar excuses, uitstel of aanpassing. En dat voelt niet alleen zwak, het maakt je ook zwakker in je communicatie, keuzes en relaties.

Integriteit is geen perfect gedrag.

- Het is niet het keurig naleven van een ideaal.
- Het is: eerlijk zijn over wat klopt voor jou, en daarnaar handelen.

Wat we als ‘onrust’ of ‘disbalans’ ervaren, ontstaat vaak wanneer we handelen tegen onze eigen wijsheid in. Je voelt intuïtief aan wanneer je afwijkt van je normen en waarden.



Wanneer we zeggen wat we niet menen, ja knikken waar we nee voelen, of grenzen overschrijden die we nooit benoemd hebben.

Dan ontstaat innerlijke ruis. Verwarring. Wantrouwen.

Integriteit betekent:

- Jezelf kennen.
- Jezelf serieus nemen.
- Je woord zó gebruiken dat het iets opbouwt, in plaats van iets afbreekt.

Niet om de ander te pleasen, maar om jezelf als betrouwbaar mens neer te zetten, ook in je eigen ogen. Want hoe je met je eigen woord omgaat, bepaalt hoe vrij en krachtig je je voelt.

Dus stel jezelf eens deze vragen:

- Wat is mijn woord waard?
- Wat beloof ik mezelf (en anderen) en leef ik daar ook naar?
- Ben ik bereid om het gesprek aan te gaan als iets niet meer klopt?

Integriteit geeft richting, helderheid en veiligheid.

Voor de ander, en voor jezelf.

GEVOLGEN:

- Niet integer zijn schaadt vertrouwen en verbinding.
- Integer handelen versterkt zelfrespect en relaties.

VERDIEPENDE VRAGEN:

Wanneer wijk jij af van je integriteit om conflicten te vermijden?

Wat is jouw grootste angst bij volledig integer handelen?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Hoe verandert jouw zelfbeeld bij integer handelen?

Hoe makkelijk zeg jij iets toe, waarvan je eigenlijk weet dat je je er niet aan gaat houden?



HOOFDSTUK 10

Compassie en oordeel

Compassie creëert verbinding, oordeel creëert afstand.

Het lijkt simpel en dat is het misschien ook. Maar simpel is niet hetzelfde als gemakkelijk. Want zodra we ons gekwetst voelen, tekortgedaan of onbegrepen, is het menselijk om te oordelen.

We wijzen de ander af, maken hem of haar 'fout' in ons hoofd, of trekken ons terug met gedachten als: "Hij zou beter moeten weten," of "Zij begrijpt me nooit."

Byron Katie leert ons: *"When you argue with reality, you lose , but only 100% of the time."*

Met andere woorden: hoe harder je vecht tegen wat is, hoe meer lijden je creëert voor jezelf.

Compassie ontstaat wanneer we bereid zijn te onderzoeken wat er écht speelt, bij de ander én bij onszelf, zonder dat we het hoeven goed te keuren. Een oordeel is bijna altijd een dekmantel voor onze eigen pijn of onzekerheid. Het voelt veiliger om naar buiten te wijzen dan naar binnen te kijken. Maar echte kracht zit juist in die innerlijke blik.

Niet: "Wat doet de ander verkeerd?"

Maar: "Wat zie ik niet helder? Wat wil ik beschermen? Wat raakt dit in mij?" wat maakt dat ik hier zo emotioneel op reageer?

Steve Hardison zou zeggen:

"You can choose to be a space of love and possibility – even when the other person is not."

Dat is compassie in actie.

Het is geen zwakte, maar een daad van leiderschap. Je kiest ervoor om verbinding mogelijk te maken, in plaats van verwijdering te versterken.



Compassie betekent niet dat je alles moet accepteren of dat grenzen vervagen.

Het betekent: je innerlijke oordeel herkennen voordat het je gedrag overneemt.

Het betekent: kijken met zachtheid, ook als je geraakt bent.
Want oordeel duwt de ander weg, maar compassie haalt jullie dichterbij.

GEVOLGEN:

- Oordelen leidt tot afstand en conflicten.
- Compassie versterkt begrip en verbinding.

VERDIEPENDE VRAGEN:

Welke oordelen houd jij vast?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Wat gebeurt er wanneer iemand jou compassievol en met begrip behandelt, terwijl je zelf boos of veroordelend bent?

Welke overtuigingen blokkeren jouw compassie?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Wat verandert als je oordelen loslaat?



HOOFDSTUK 11

Communiceren vanuit assertiviteit

Assertief communiceren betekent dat je duidelijk, respectvol en eerlijk je gevoelens en behoeften uitspreekt, zónder te pleasen, en zónder te verharden.

Het is de middenweg tussen aanpassen en aanvallen. Tussen jezelf verliezen en jezelf overschreeuwen. Er ontstaan veel misverstanden in relaties doordat mensen zich niet vrij voelen om te zeggen wat ze echt denken of voelen. Ze houden zich in, kiezen hun woorden voorzichtig, of zwijgen liever, uit angst voor conflict, afwijzing of kwetsbaarheid.

Maar wat onuitgesproken blijft, hoopt zich op.
En wat zich ophoopt, komt er uiteindelijk tóch uit, vaak op een moment of manier die onhandig, hard of passief-agressief is.

Assertieve communicatie begint dus niet met praten, maar met verantwoordelijkheid nemen voor je eigen ervaring.

“Communicatie is niet wat je zegt, maar wat je kiest te laten ontstaan.”
Dat vraagt bewustzijn. Dat vraagt zelfkennis.
En vooral: het lef om eerlijk te zijn, zónder het contact te verbreken.

Wanneer je jouw gevoelens en behoeften uitspreekt zónder oordeel, je de ander ruimte geeft om zich met jou te verbinden, in plaats van zich te verdedigen.

Het is het verschil tussen:

✗ “Jij luistert nooit.”

✓ “ik heb behoefte aan iets meer aandacht.”



Steve Hardison zou dit radicale eerlijkheid met liefde noemen.

Je spreekt je waarheid, niet als aanval, maar als uitnodiging.

Je stelt grenzen, niet om de ander te stoppen, maar om jezelf trouw te blijven.

Assertief communiceren betekent:

- Jezelf serieus nemen.
- De ander niet verantwoordelijk maken voor jouw gevoel.
- En zeggen wat waar is, ook als het spannend is.

Want als jij je waarheid onderdrukt, raak je verwijderd van jezelf én van de ander. Maar als je diezelfde waarheid uitspreekt met respect, ontstaat er ruimte. Voor begrip. Voor afstemming. Voor echte verbinding.

Assertiviteit is dus niet hard, maar helder.

Niet dominant, maar eerlijk.

Niet 'ik boven jij', maar 'ik én jij'.

GEVOLGEN:

- Niet assertief zijn leidt tot frustraties en conflicten.
- Assertief zijn creëert helderheid en respectvolle relaties.

VERDIEPENDE VRAGEN:

Wanneer houd jij gevoelens bewust achter? Wat voel je als gevolg?

Wat gebeurt er als je assertief bent?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Welke overtuiging weerhoudt jou ervan assertief te communiceren?

Wat kun je vandaag assertief bespreken?



HOOFDSTUK 12

Van bewustwording naar duurzame verandering

Duurzame verandering ontstaat wanneer bewustzijn zich vertaalt naar ander gedrag, niet als truc, maar als logisch gevolg van een dieper inzicht. Bewustwording is de eerste stap, maar het is pas het begin. Het is als het aandoen van het licht in een donkere kamer: je ziet ineens wat er is, waar je je eerder over struikelde.

Maar om het anders in te richten, zul je iets moeten doen met wat je nu ziet.

Met andere woorden: als je iets écht ziet, verandert je gedrag vaak vanzelf, niet omdat je het moet, maar omdat het logisch wordt. De mist trekt op. De weerstand verdwijnt. Je gaat als vanzelf andere keuzes maken.

Steve Chandler noemt dit *“owning the shift”*.

Niet alleen het inzicht omarmen, maar het ook dragen. Je nieuwe perspectief niet alleen begrijpen, maar er ook voor gaan staan. Daar begint echte verandering.

Steve Hardison stelt het nog radicaler:

“You are the creator of your experience – not de ontvanger ervan.”
Verandering is niet iets dat je overkomt. Het is iets dat je toelaat, en vervolgens belichaamt.



Maar verandering bekijft pas als je jezelf blijft herinneren aan wat je hebt gezien. Daar helpt stilte bij. Reflectie. Herhaling. Veranderen lukt alleen als je het blijft oefenen, oefenen en oefenen net zo lang todat het je oude gewoonte heeft overschreven. Daar helpt het bijhouden van een journal bij, het aangaan van andere gesprekken, het kiezen van andere gewoonten. Vraag anderen je te attenderen op gedrag waar je van af wilt. Hoe verder in het proces hoe minder persoonlijk feedback wordt. Feedback is dan een kans om iets verder te onderzoeken in jezelf.

Byron Katie zou zeggen: blijf onderzoeken. Blijf nieuwsgierig.

Vraag jezelf af:

- Is deze gedachte nog waar?
- Dient dit gedrag mij nog?
- Wat wil ik eigenlijk voelen, zijn, doen?

Bewustwording opent de deur. Duurzame verandering vraagt dat je erdoorheen loopt, steeds opnieuw. Niet perfect, niet in één rechte lijn, maar trouw aan wat je al weet:

- Je bent niet je gedrag.
- Je bent niet je verleden.
- Je bent wat je nu bewust kiest te geloven, en daar handel je naar.

GEVOLGEN:

- Niet omzetten van inzichten leidt tot frustratie.
- Consequent toepassen van inzichten zorgt voor groei.

VERDIEPENDE VRAGEN:

Welke inzichten heb je nog niet vertaald naar gedrag?

Welke verandering kun je vanaf vandaag toepassen?

VERDIEPENDE VRAGEN:

Wat belemmert jouw duurzame verandering?

Hoe ga je vanaf nu inzichten vertalen naar concreet gedrag?

De balans

Wanneer je alle stappen doorlopen hebt. En je de nieuwe inzichten toepast, moet er een transformatie hebben plaatsgevonden. Geef hieronder op dezelfde manier aan (1-10) waar je nu staat. Je kunt dit vergelijken met het begin punt. Geef jezelf wel minimaal 3 maanden de kans alles toe te passen wat je hebt opgedaan aan inzichten. Mocht je nog niet veel verschil merken, kijk dan eens eerlijk naar de onderwerpen en vraag jezelf af waar je nog weerstand tegen hebt. Je kunt de hoofdstukken zo vaak doorlopen als je wilt.

Wanneer je de volgende vragen beantwoordt, vraag jezelf dan, hoeveel frustratie, stress, woede, wrok en verdriet voel ik bij de volgende onderwerpen:

1. Werk en financiële situatie:
2. Relatie (liefdesleven, partnerschap):
3. Familie en sociale contacten:
4. Gezondheid en vitaliteit:
5. Persoonlijke groei en emotioneel welzijn:
6. Ontspanning en vrije tijd:
7. Spiritualiteit en zingeving:

TOT SLOT

Als je tot hier bent gekomen, wil ik je bedanken.

Niet alleen voor het lezen, maar vooral voor je bereidheid om te kijken, naar jezelf, naar wat mogelijk is, en naar hoe het anders kan.

De inzichten in dit werkboek zijn niet van mij alleen. Ze zijn mede geïnspireerd door mensen die mij diep geraakt en gevormd hebben.

ALS JE VERDER WILT VERDIEPEN, DAN RAAD IK JE VAN HARTE DEZE BOEKEN EN DENKERS AAN:

The Relationship Handbook – George Pransky

Een simpel maar radicaal helder boek over hoe relaties écht werken, en waarom veel van wat we denken dat nodig is, dat niet is.

The Power of Mental Choice – Steve Chandler

Over hoe we als mensen veel krachtiger zijn dan we denken, en hoe verantwoordelijkheid nemen geen last is, maar een vorm van bevrijding.

Loving What Is – Byron Katie

Een praktische gids om je gedachten te onderzoeken en los te laten wat lijden veroorzaakt, zonder dat er iets hoeft te veranderen behalve jouw kijk erop.

The Ultimate Coach – Amy Hardison & Alan D. Thompson (over Steve Hardison) Een inspirerend document over wat er mogelijk wordt als je stopt met leven vanuit je oude verhaal, en begint te creëren vanuit een nieuw, gekozen kompas.



MISSCHIEN HEB JE TIJDENS HET DOORWERKEN VAN DIT JOURNAL AL WAARDEVOLLE INZICHTEN GEKREGEN.

Misschien ben je tegen iets aangelopen dat je niet helemaal kon ontrafelen. Of misschien voel je dat er iets in je verschoven is, en wil je ontdekken wat dat betekent in je dagelijkse leven, je relaties, je werk. Dan nodig ik je uit om het niet alleen te doen. Je hoeft het wiel niet opnieuw uit te vinden.

Mocht je behoefte voelen aan meer helderheid, verdieping of richting, voel je vrij om contact met me op te nemen voor een **vrijblijvend gesprek.** Niet om iets te repareren, maar om te ontdekken wat er al in je zit en wacht om te worden gezien.

Je hoeft niet te leven volgens oude patronen of verhalen. Er is altijd een bewuste keuze die op je wacht. Jij mag jouw kompas opnieuw instellen.

Van hoofd naar hart.
Van moeten naar mogen.
Van automatisch naar bewust.
En dat is pas het begin.

[PLAN VRIJBLIJVEND EEN KENNISMAKING IN](#)

WWW.CAROLINEVEENMAN.NL