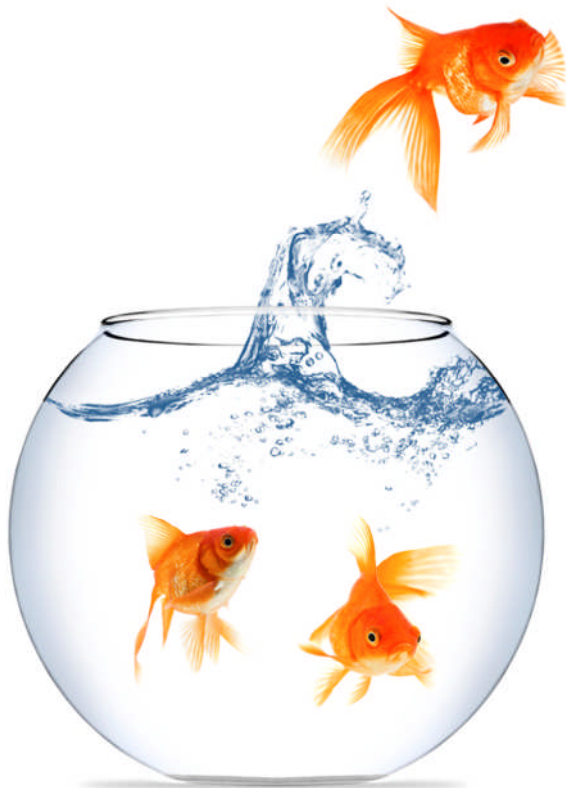


# De 3 Geheimen voor **Vrijuit** Werken!



De 3 Geheimen voor Vrijuit Werken  
E-bookje 2015-01

Dit e-bookje is een uitgave van TalentWerkt!  
en ook te downloaden vanaf [www.talentwerkt.nl](http://www.talentwerkt.nl)

Contact: [info@talentwerkt.nl](mailto:info@talentwerkt.nl)

TalentWerkt! is een label van  
Eykenduyn Coaching & Advies, Hilversum

© Eykenduyn Coaching & Advies 2015

Een klein boekje helemaal voor jou.

Ken je dat gevoel, dat je 's morgens niet je bed uit kan komen om weer een nieuwe dag te starten? Of dat je er tegenop ziet, om je weer met diezelfde activiteiten bezig te houden waar je eigenlijk allang geen zin meer in hebt?

Dan ken je die stemmetjes in je hoofd maar al te goed: "Ik wil dit niet meer", "Die collega's hangen mij de keel uit", "Maar ja, de kinderen, het huis dat onder water staat, we willen komende zomer toch wel met vakantie, er is toch geen ander werk voor mij.."

Er verandert niets. Er zal ook niets veranderen. Je houdt wat je hebt gehad. Waarschijnlijk neemt je negativiteit alleen maar toe. Totdat je gestresst raakt, kwaad wordt op je omgeving of ziek wordt. En misschien ben je dat al.. , misschien al veel te lang.

Zou het niet geweldig zijn als je jezelf niet meer ergert aan je werk, als je niet meer de deur uitgaat met de weerzin om straks weer op je werk te moeten zijn, als je niet meer het gevoel hebt dat het nergens toe dient? Hoe zou dat zijn? Kun je je het voorstellen?

Ik daag je uit voor een 'loterij-momentje'. Stel jezelf eens voor dat je 's morgens wakker wordt, de zon buiten ziet schijnen en denkt: "Wow, ik heb weer zin om er tegenaan te gaan!" "Geen baaldag voor mij vandaag!"

Je werk niet meer ervaren als ballast, als dagelijkse sleur, maar plezier in wat je doet omdat daar je hart ligt, je werkelijke talent.

Hoe zou dat zijn? Dat gevoel dat je precies op de juiste plek bent, dat je precies het werk doet dat bij jou past!

Daarover gaat dit boekje.

Ik verklap je de drie geheimen zodat ook jij vrijuit kunt werken!

Hartelijke groet,

Paul Eykenduyn

TalentWerkt!

Hoe oud je ook bent, niemand is t e oud om de drie geheimen te leren kennen en ze toe te passen in zijn leven. Je kunt er namelijk iedere dag mee beginnen. Dat is al een enorme opluchting, lijkt je ook niet?

Laten we daarom van start gaan!

## **Het 1<sup>ste</sup> geheim**

Ons bestaan ving aan met onze geboorte. De meeste mensen hebben daar gelukkig geen weet van. Wellicht ben je geboren met een keizersnede, maar voor de meesten van ons moet het toch een benauwende ervaring zijn geweest. En heb je je ingehouden van verbazing, dan kreeg je ook nog een flinke tik, zodat je het wel op een huilen moest zetten. Hozzo een gelukkig begin hier op aarde?!

Ok e, je borstvoeding beviel natuurlijk prima. Goed op temperatuur en altijd voldoende op voorraad. Je dronk op z'n tijd je buikje vol, boerde wat, sliep veel, zorgde voor een volle luier op zijn tijd en als je het niet beviel zette je gewoon een keel op. Life was simple!

En ook daarna was het leven nog niet zo ingewikkeld. Er werd als het goed is, nog steeds van je gehouden en je kreeg te eten en te drinken. Ook stond er waarschijnlijk nog steeds een bed voor je klaar. Je begon te kijken hoe je omgeving in elkaar zat, ervaarde wat je fijn en vervelend vond en zocht troost als het allemaal wat te veel werd.

Toch begint vaak al hier een periode, waarin wij op de printplaat van ons leven herinneringen opslaan en bepaalde schakelingen aanbrengen, die altijd bij ons zullen blijven. Je kunt het automatiseren noemen. Sommige zijn fijn en bezorgen je altijd een goede stemming, andere zijn minder leuk.

Een simpel voorbeeld? Ik moest altijd, maar dan ook altijd mijn bord leeg eten aan tafel. En was mijn moeder een keer doorgeschoten met het zout of was de witlofschotel weer zo'n waterpartij geworden, mijn ouders stonden er toch op, dat het naar binnen ging. Weigerde ik, dan zei mijn vader: "Je moeder heeft haar best gedaan. Je gaat respectvol met haar om. Wees dankbaar dat je te eten hebt. Dus eet je bord leeg."

O ja, ik was en ben 'de oudste van drie': Trouw aan mijn ouders, aan wat zij mij voordeden en dus ook aan wat zij van mij verlangden. Het zit in mijn systeem ingebakken, ik heb het op mijn printplaat geëetst: loyaliteit, respectvolle omgang, volhouden en dankbaarheid. Dat kan ik nog steeds heel goed in relaties.

Ook als ik terug kijk op mijn school- en studietijd, de keuze van mijn eerste baan en daarmee werkgever, hoe ik de relatie met mijn vrouw heb gekregen, steeds herken ik mijn schakelingen.

Door om te kijken naar mijn eigen leven, leer ik nog steeds veel over mijzelf. Ik kan redelijk voorspellen, hoe ik zou kunnen reageren en handelen in nieuwe situaties. Het staat allemaal op die printplaat.

"Boring!" denk je misschien. Maar ja, als mens zitten we redelijk simpel in elkaar.

Het feit dat we ervaren dat ons zoveel 'overkomt' in het leven, is dan ook terug te voeren op het niet-kennen van onszelf.

Het eerste geheim luidt:

**“Ken jezelf!”**

Ik wed met je, dat je nu niet achterover bent gevallen van verbazing! Het klinkt als een geweldige open deur. En dat is het dan ook. Maar juist hierin schuilt de kracht van dit geheim: Zodra je beseft, hoe jij in elkaar zit en jij daar goed op kunt anticiperen, krijg je die deur niet meer in je gezicht maar heb je een goed uitzicht op het pad dat voor je ligt.

Als je naar jouw eigen leven gaat kijken, kun je ontdekken hoe jij de mens geworden bent die je nu bent. Met jouw eigen aardigheden, met jouw kwaliteiten.

Je ontdekt je voorkeuren in je leven en werk, je snapt waardoor je handelt zoals je doet, wat je veel aandacht hebt gegeven, waar je goed in bent geworden en wat je daarin hoopt te bereiken.

En misschien nog belangrijker: Je krijgt begrip voor jezelf, als je toch weer eens



misgrijpt, een tik op je neus krijgt of je teleurgesteld wordt.

'Jezelf kennen' maakt het leven een stuk lichter! Het helpt je meer liefde te ontwikkelen. Maar laten we niet op de zaken vooruit lopen.

Op dit punt aangekomen, is het misschien goed dit boekje even weg te leggen. Laat wat je gelezen hebt, maar even indalen. Probeer terug te kijken op jouw leven tot vandaag de dag. Wat valt je op, welke patronen kun je herkennen, waar ben je altijd goed in geweest en waar heb je altijd moeite mee gehad of problemen mee gekregen?

Neem kortom, eens de tijd om na te gaan hoe jouw printplaat in elkaar zit. En ben je geen computerfreak, niet erg. Gewoon proberen.

Zo krijg je oog voor jouw kwaliteiten en je valkuilen. Je leert meer hoe jij reageert op situaties, mensen en mogelijkheden.

## Het 2<sup>de</sup> geheim

Natuurlijk ben ik benieuwd of je inmiddels wat meer zicht hebt gekregen op wat jij allemaal op je printplaat hebt staan, welke kwaliteiten jij je hebt eigen gemaakt en natuurlijk, in welke valkuilen jij steeds stapt.

Je kunt hiermee verklaren hoe je vaak reageert in bepaalde situaties, het verklaart vaak je keuzes en ook vaak je gevoelde aarzelingen om een keuze te maken.

Steeds als wij voor een keuze staan, maken we een afweging. Er zijn vaak meerdere mogelijkheden waaruit we kunnen kiezen. Je hoort wel eens: "Ik wist niet dat ik zolang over die zaak kon twijfelen. Mijn buikgevoel had gelijk, ik had het nooit moeten doen!" We noemen dat intuïtie, ons zesde zintuig. Hoe het precies zit met onze intuïtie en hoe het precies werkt is nog steeds in onderzoek.

Het is wel duidelijk geworden, dat het hebben van 'goede aandacht' voor wat er speelt, ons helpt om betere beslissingen te kunnen nemen.

Goede aandacht oefen je door van binnen stil te worden, je gedachten te laten varen en als het ware 'aanwezig' te zijn en te luisteren naar wat er binnen in je ruimte vraagt om gehoord te worden.

Dat luisteren kun je uitbreiden naar je verlangens.

Kun je je nog dat witlof voorbeeld voor de geest halen? Mijn verlangen was natuurlijk niet, dat de witlof niet waterig zou zijn. Ik wilde graag aan tafel blijven zitten omdat ik het daar fijn vond (en niet weggestuurd wilde worden naar de keuken). Ik wilde mij geborgen voelen. Alleen door die waterpartij kon ik daar 'even niet bij'. Onder het samen eten school mijn verlangen om geliefd te zijn. Ik mocht er bij zijn en kreeg aandacht van mijn ouders.

Door de witlof – althans door wat ik daarvan vond – kwam ik met mijzelf in conflict.

Deze conflicten ervaren wij steeds in al onze keuzes. Denk bijvoorbeeld aan:

- een besluit om tóch met vakantie te gaan (zorg voor het gezin, het kan

- eigenlijk niet uit maar iedereen heeft het nodig),
- een studie- of beroepskeuze (wij volgen daarin vaak iemand die belangrijk voor ons is, een rolmodel zoals ouder, een goede vriend of vriendin of een bekend iemand) en zelfs in
  - een eigen relatieconflict (waarin wij vaak de pijn herkennen uit een eerdere relatie of die van onze ouders).

Het is op dit niveau belangrijk om te gaan luisteren naar je hart.

Je kunt ook zeggen: "Het is belangrijk, dat jij jezelf onmetelijk liefhebt." Sommigen zullen zeggen, dat dit maar knap egoïstisch is. Dat is het zeker niet.

Je bent niet op aarde om de wereld te redden, maar om jezelf lief te hebben. En dat op zo'n manier, dat jij daarin je hart kunt openstellen voor alles wat werkelijk belangrijk is. In plaats van jezelf weg te cijferen, jezelf onbelangrijk te maken, mag je luisteren naar wat je hart jou te zeggen heeft. Alleen dan kun je 100% aanwezig zijn,

alleen dan kun je al je mogelijkheden ontplooiën.

En voor alle wereldverbeteraars onder ons, wees maar gerust. Vanaf het moment dat jij je hart werkelijk kunt openstellen, gaat dat uit naar al diegenen die je hart liefheeft. Je hoeft dan niets meer 'te verbeteren'. Je hart zal je ingeven, wat jij mag betekenen. En dat geschiedt dan uit liefde; niet meer vanuit een moralistisch besef hoe het zou moeten.

Leg je hand op je hart en voel je harteklop. Neem er maar even de tijd voor. Niet de chrono-tijd van je horloge of smartphone, maar je werkelijke tijd: je levenstijd. 'Kairos' noemden de oude Grieken dat. Tijd waarin je leeft!

In deze oefening zal zich het tweede geheim aandienen.

Het tweede geheim luidt:

### **“Laat je hart spreken”**

In het spreken van ons hart openbaart zich ons werkelijke verlangen. De mens die ik ben, durft uiting te geven aan wat er binnen in mij leeft. Dan ben ik

vrij, niet meer ingeperkt door wat 'moet' van mijzelf of van anderen, maar gehoor gevend aan waar het in mijn leven om te doen is.

Je hebt je geoefend in het onder ogen komen van je eigen printplaat-keuzes en je bent begonnen met het jezelf onmetelijk lief te hebben. Toch vraagt het moed, 'je hart te laten spreken'.

Begin daarom klein. Merk hoe je jezelf het beste kunt helpen. Let op, dat je iedere keer verbinding houdt met wat je hart jou te zeggen heeft. Probeer steeds opnieuw eerlijk en oprecht te zijn in je handelen, zodat jij jezelf kunt blijven liefhebben. Laat je keuzes hierop aansluiten.

Zo zul je gaan merken, dat het gaandeweg steeds makkelijker wordt om te luisteren naar de stem van je hart en daarop je besluiten af te stemmen.

Door je te oefenen in het verstaan van je hart, bereid jij jezelf voor op het vormgeven aan je verlangen, jouw leven en werk in te richten naar je werkelijke talenten!

## Het 3<sup>de</sup> geheim

Ons verlangen vormt een krachtige energie. Nu je zo ver bent, dat je jezelf bent gaan kennen en dat je jouw hart durft te laten spreken, ben je toe aan de derde stap op weg naar vrijuit werken.

In ons werk kunnen we onderscheid maken tussen taken en activiteiten die wij heel goed kunnen uitvoeren èn onze talenten.

De kennis en vaardigheden die je nodig hebt om bepaalde taken en activiteiten te kunnen uitvoeren, zijn aan te leren. Je leest studieboeken, oefent in de praktijk als bouwvakker, verpleegkundige of accountant. Je haalt diploma's. Je gaat aan de slag en wordt vaardig.

Dat is echter wat anders dan het inzetten van ons talent. Talent is het natuurlijk vermogen dat per definitie bij jou past. Dat 'natuurlijk vermogen' heb je waarschijnlijk al je hele leven. Bij de een manifesteert zich dit talent al op heel vroege leeftijd, bij de ander breekt het pas door op latere leeftijd.

En ja, er zijn mensen bij wie dat talent niet in dit leven de ruimte zal krijgen.

Een cliënt van mij was uiterst vaardig in het ontwerpen van financiële administraties voor haar opdrachtgevers. Zij had zich door jarenlange studie hierin grondig bekwaamd en was voor veel partijen werkzaam geweest. Het werk paste haar als een handschoen en zij bouwde systemen die naar haar mening perfect waren.

Toch werd ze ongelukkig en kreeg voortdurend ruzie. Zij voelde zich niet meer begrepen, terwijl zij toch het beste voor had met haar opdrachtgevers. In een loopbaantraject ontdekte zij haar talent om zich 'te verbinden door zich uit te spreken'. Daar lag de oorzaak en oplossing van haar werken. Niet in haar oude werk als uitvoerend ontwerper lag haar werkelijke talent, maar in de rol van mee-creërende consultant, de terzake kundige intermediair!

Met dit voorbeeld blijkt het helemaal niet nodig, je leven totaal overhoop te



halen of op televisie te figureren in een programma als "Ik vertrek!"

Werkelijke verandering ligt namelijk heel dichtbij: bij wie je werkelijk bent, bij je hart, in je werkelijke talent.

Wetend wie we zijn kunnen we, door te luisteren naar ons hart, ons natuurlijk vermogen bevrijden. Het kan zijn dat je geweldig bent in het ordenen, het verbeelden, het verzorgen, het vormgeven of juist analyseren. Noem het een creatieve kracht die je in jezelf kunt aanspreken.

Het derde geheim luidt dan ook:

**"Ieder mens is een scheppende  
kracht"**

Durf je te luisteren naar de stem van je hart, dan kun je geraakt worden door een verbinding tussen de persoon die je bent en je natuurlijke vermogens. Er is dan sprake van een verbinding op dieper niveau: Je gaat creëren!

Creëren of scheppen is 'het antwoord geven' op de werkelijke vraag waar het jou in jouw leven om te doen is.

'Werk' wordt daarmee een van de manieren om ons leven betekenis te geven. Het is een vanzelfsprekend, doorvoeld deel van ons leven in plaats van een activiteit, die we naast ons leven uitvoeren.

'Vrijuit werken' is dan het logische, liefhebbende antwoord van mensen die hun leven lief hebben; die menen, dat we dit leven mogen vieren en dat mogen delen met elkaar.

Blijft het leven daarmee een 'loterij-momentje'?

Nee, natuurlijk niet. Ook de Staatsloterij heeft slechts één trekking per maand! Plezier in wat je doet vraagt zorgvuldig onderhoud. Net zoals de planten ook vandaag water vragen. Alleen nu kun je je verheugen in dat zelf-onderhoud. Niemand legt het je immers op.

Het is immers jouw keuze om vrijuit te werken!

Ruimte voor aantekeningen



*Wil je meer lezen, informatie of wil je een afspraak maken?*

*Abonneer je dan op de nieuwsbrief van TalentWerkt!  
of neem contact op via [www.talentwerkt.nl](http://www.talentwerkt.nl)*