



DE KRACHT VAN ONTVOUWEN

Een reis naar wie je werkelijk bent,
los van wat je is meegegeven,
zodat je kunt leven en leiden
vanuit jouw waarheid.

Daniëlle Keijzer

© 2026 Daniëlle Keijzer
Alle rechten voorbehouden.

Dit e-book is met zorg geschreven en samengesteld. De inhoud mag niet zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming worden gekopieerd, verspreid of
commercieel gebruikt.

Eerste digitale editie, 2026
www.dekadeenkoers.nl

Tekst: Daniëlle Keijzer
Vormgeving: Daniëlle Keijzer

Inleiding

De weg terug naar jezelf

Het was een zaterdagmiddag in het voorjaar. Ik had mijn telefoon net weggelegd en zat op de bank. Door de grote ramen viel zacht zonlicht naar binnen en tekende lange schaduwen over de houten vloer. Op de salontafel stond een mok thee die inmiddels lauw was geworden. Mijn agenda lag open. Werk, verjaardagen, sport, uit eten, een weekend weg. Er stond genoeg in om dankbaar voor te zijn en toch voelde ik me leeg.

Niet verdrietig of ongelukkig maar eerder neutraal. Alsof mijn dagen zich steeds meer op dezelfde manier begonnen in te vullen en ik ondertussen vooral doorging. Mijn agenda was gevuld, mijn hoofd ook, maar ergens voelde ik een stilte die ik al langere tijd met me meedroeg.

Ik was altijd nieuwsgierig en leergierig geweest. Ik hield van nieuwe ideeën, nieuwe ontmoetingen en van alles wat me iets kon leren. Ik zei gemakkelijk ja tegen kansen en mogelijkheden en was oprecht geïnteresseerd in mensen en de wereld om me heen. Lange tijd dacht ik dat groei betekende dat ik bleef bewegen: meer leren, meer ervaren, nieuwe doelen stellen en mezelf blijven ontwikkelen.

Toch begon mijn ja steeds vaker als een nee te voelen. Ik merkte dat ik minder energie had, kritischer dacht en steeds vaker dingen op de automatische piloot deed.

Ik maakte eenvoudige maaltijden en nam mezelf regelmatig voor om te gaan sporten, om daar vervolgens weer mee te stoppen. Ik dacht dat ik meer discipline nodig had, meer structuur en meer controle. Ondertussen voelde mijn leven steeds eentoniger en leek de onrust in mijn hoofd toe te nemen.

Wat ik toen nog niet begreep, was dat mijn verlangen naar verandering niet betekende dat er meer aan mijn leven moest worden toegevoegd. Mijn grootste verschuivingen begonnen toen ik dingen ging loslaten: overtuigingen die ik voor waar was gaan houden, verwachtingen waaraan ik mezelf probeerde te laten voldoen en oude versies van mezelf die ooit nodig waren geweest, maar niet vanzelfsprekend hoefden mee te gaan naar de volgende fase van mijn leven.

Ik begon gerichte keuzes te maken, ging bewuster om met mijn lichaam, bracht beweging terug in mijn dagen en kreeg opnieuw meer ruimte voor mijn geloof. Vanuit die veranderingen ontstond een diepere nieuwsgierigheid. Ik wilde begrijpen waarom we worden wie we worden. Waarom bepaalde patronen zo hardnekkig kunnen zijn, hoe onze omgeving invloed heeft op onze identiteit en hoe ons brein, onze relaties en onze overtuigingen samen bepalen hoe we ons leven ervaren.

Mijn fascinatie voor neurowetenschappen, persoonlijke ontwikkeling en leiderschap groeide vanuit die zoektocht. Steeds duidelijker werd dat persoonlijke ontwikkeling voor mij niet gaat over jezelf voortdurend verbeteren, maar over jezelf steeds beter leren kennen.

Over ontdekken welke delen van je leven werkelijk van jou zijn en welke overtuigingen, verwachtingen en patronen je in de loop van de tijd hebt meegenomen.

Daaruit ontstond De kracht van ontvouwen. Een manier van kijken die niet begint bij de vraag wie je moet worden, maar bij de vraag wie je al bent onder alles wat je hebt geleerd te zijn. Het gaat over identiteit, bewustwording, innerlijke verandering en de keuzes die ontstaan wanneer je jezelf beter leert begrijpen.

De hoofdstukken in dit e-book vormen de fundamenteën van die manier van kijken. Ze zijn geen stappenplan en ook geen poging om je in een nieuwe versie van jezelf te veranderen. Zie ze eerder als verschillende perspectieven van waaruit je opnieuw naar jezelf en je leven kunt kijken. Sommige inzichten zullen misschien herkenning oproepen. Andere kunnen iets aanraken waar je nog niet eerder bij hebt stilgestaan. Je hoeft niet alles meteen te begrijpen of overal iets mee te doen. Soms is het al waardevol om een vraag mee te nemen en deze een tijdje met je mee te laten gaan.

Want we ontwikkelen ons uiteindelijk niet alleen voor onszelf. Wat we leren over onszelf, hoe we omgaan met wat ons gevormd heeft en de keuzes die we daarna maken, werken ook door in de mensen om ons heen. In onze relaties, ons werk, de manier waarop we leidinggeven en in wat we doorgeven aan een volgende generatie.

Dat is wat ik met dit e-book wil doen: delen wat ik onderweg heb geleerd en je uitnodigen om er vanuit je eigen leven een beeld bij te vormen. Om ruimte te creëren voor wat misschien al langer in je aanwezig is.

Je hoeft jezelf helemaal niet opnieuw uit te vinden. Verandering ontstaat op het moment dat je jezelf leert ontmoeten.

Dat vormt De kracht van ontvouwen.

Inhoud

De vraag die alles veranderde 8

Identiteit creëert gedrag 10

Waarom verandering mogelijk blijft 16

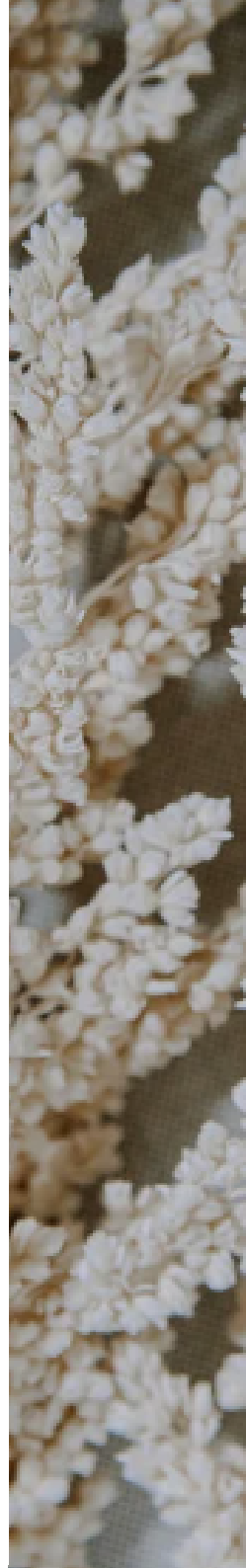
Het ongemak van verandering 21

De kracht van opnieuw kiezen 25

Geloof wanneer je het nog niet ziet 30

Wanneer mogelijkheden zichtbaar worden 35

Tussen wie je bent en wie je wordt 39



01 De vraag die alles veranderde

De meeste mensen beginnen verandering bij een doel. Bijvoorbeeld een nieuwe baan, een gezonder lichaam, meer rust, meer succes of meer vrijheid.

Jarenlang dacht ik precies hetzelfde. Wanneer iets niet werkte, zocht ik naar een betere strategie, een nieuw plan, meer discipline, meer kennis. Tot ik ontdekte dat vrijwel iedere vorm van verandering op een andere plek begint. Niet bij een doel maar bij een vraag.

Een vraag die ongemakkelijk kan zijn omdat ze je uitnodigt om eerlijk naar jezelf te kijken, naar wie je bent in plaats van wat je doet. Veel mensen leven een leven dat ooit logisch was. Een leven opgebouwd uit verwachtingen, gewoontes, patronen, rollen en overtuigingen. Keuzes die ooit ergens vandaan kwamen.

En ergens onderweg raken we soms verwijderd van onszelf. Dat gebeurt niet in een grote gebeurtenis, maar door honderden kleine momenten. Momenten waarop we kiezen voor wat verwacht wordt in plaats van wat klopt, we aanpassen in plaats van afstemmen en doorgaan terwijl iets in ons vraagt om stil te staan.

Vanuit de neurowetenschappen weten we dat ons brein voortdurend zoekt naar voorspelbaarheid. Bekende patronen kosten minder energie. Ze voelen veilig, zelfs wanneer ze ons niet langer dienen. Dat verklaart waarom verandering vaak zo moeilijk voelt, omdat ons huidige gedrag veelal verbonden is aan onze identiteit. En identiteit laat zich niet veranderen met wilskracht alleen.



Daarom begint dit e-book niet met doelen, strategie of prestaties. Het begint met bewustwording. Met de bereidheid om een eenvoudige maar krachtige vraag te stellen: Leef ik vanuit wie ik werkelijk ben of vanuit een versie van mezelf die ik onderweg heb geleerd te worden?

Die vraag vormt de rode draad van alles wat volgt. In de hoofdstukken hierna onderzoeken we hoe identiteit ontstaat, waarom verandering vaak weerstand oproept en hoe onze gedachten, overtuigingen, keuzes, leiderschap en geloof samen vormgeven aan de persoon die we worden.

02

Identiteit creëert gedrag

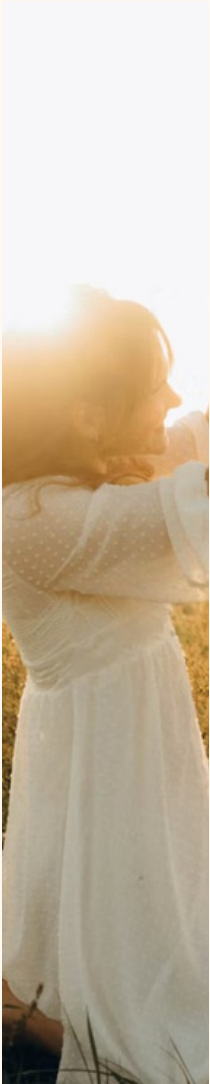
Waarom identiteit belangrijker is dan gedrag

Wanneer we eerlijk stilstaan bij ons leven ontdekken we vaak iets opvallends. Veel van onze keuzes voelen alsof we ze bewust maken. Toch ontstaan ze meestal al veel eerder, nog voordat we ergens ja of nee tegen zeggen, een doel stellen en besluiten iets te veranderen.

Ze ontstaan vanuit het beeld dat we van onszelf hebben. Dat beeld noemen we identiteit. Identiteit gaat over veel meer dan een naam, functie of titel. Het gaat ook over wat je gelooft, wat je belangrijk vindt, wat je denkt, hoe je jezelf ziet, welke rol je denkt te hebben in de wereld en welke verhalen je over jezelf bent gaan geloven. Samen vormen ze de bril waardoor je naar jezelf, naar anderen en het leven kijkt en vaak zonder dat we het doorhebben sturen ze ook ons gedrag.

Dat is waarom twee mensen met dezelfde kennis toch andere keuzes maken en met dezelfde mogelijkheden een ander leven kunnen creëren. Waarom verandering soms zo moeilijk voelt. Dat komt niet zozeer doordat we niet weten wat we moeten doen, maar omdat ons gedrag vaak in lijn ligt met hoe we onszelf zien. Ons brein houdt van consistentie, het zoekt voortdurend naar samenhang.

We handelen vaak in lijn met hoe we onszelf zien en gedragen. Wanneer je jezelf ziet als iemand die graag sport worden gezonde keuzes logischer.



Dat werkt ook de andere kant op; wanneer je jezelf ervaart als iemand die altijd opgeeft voelt volhouden onnatuurlijk. Dat is niet omdat je het niet kunt, maar omdat je identiteit iets anders verwacht.

Daarom begint echte verandering zelden bij gedrag. Gedrag is meestal het gevolg. De werkelijke verandering begint bij identiteit met de vraag: Wie denk ik dat ik ben? En misschien nog belangrijker: Is dat verhaal nog waar?

Hoe identiteit ontstaat

We worden niet geboren met een volledig gevormde identiteit. Een deel van wie we zijn nemen we mee; ons karakter, onze aanleg, onze persoonlijkheid. Maar een groot deel ontstaat onderweg. Vanuit onze opvoeding, door de woorden die we vaak horen, ervaringen die ons vormen, de cultuur waarin we opgroeien, de rollen die we vervullen, succes maar ook teleurstelling, overtuigingen die we langzaam voor waar zijn gaan aannemen. Iedere ervaring laat een spoor achter. Je externe omgeving heeft een belangrijke rol in je leven.

Soms groeit daar vertrouwen uit, soms twijfel. Langzaam bouwen we een beeld op van wie we denken te zijn. Dat voelt na verloop van tijd als de waarheid, terwijl het vaak slechts een verzameling ervaringen, overtuigingen en verhalen is die we gaandeweg zijn gaan geloven. Juist daarom kan identiteit veranderen.

Stap voor stap ontdek je welke delen werkelijk bij je horen en welke delen ooit zijn ontstaan uit aanpassing, angst of verwachtingen van anderen. Identiteit is geen bestemming maar een proces van steeds dichterbij wie je werkelijk bent.

Stap voor stap ontdek je welke delen werkelijk bij je horen en welke delen ooit zijn ontstaan uit aanpassing, angst of verwachtingen van anderen. Identiteit is geen bestemming maar een proces van steeds dichterbij komen bij wie je werkelijk bent.

Waarom het brein vasthoudt aan identiteit

Als identiteit kan veranderen waarom voelt verandering dan vaak zo moeilijk? Het antwoord ligt niet alleen in onze overtuigingen maar ook in de manier waarop ons brein werkt.

Ons brein is voortdurend bezig met één belangrijke taak: energie besparen. Iedere dag verwerkt het miljoenen prikkels. Om dat efficiënt te kunnen doen maakt het gebruik van patronen. Hoe vaker we iets denken, voelen of doen, hoe vertrouwder het wordt. En hoe vertrouwder iets wordt, hoe minder energie het kost.

Dat is een prachtig mechanisme. Zonder die patronen zouden we iedere dag opnieuw moeten nadenken over de kleinste handelingen. Maar hetzelfde mechanisme kan ons ook vasthouden. Wanneer we jarenlang dezelfde gedachten hebben, dezelfde keuzes maken en dezelfde verhalen over onszelf geloven, ontstaan er sterke neurale verbindingen in ons brein. Ze vormen als het ware de bekende route. Dat wil niet zeggen dat die route altijd de beste is, maar het is de route die het brein het beste kent.

Binnen de neurowetenschappen noemen we dit neuroplasticiteit: het vermogen van ons brein om zich voortdurend aan te passen aan wat we herhaaldelijk denken, voelen en doen.

Dat betekent iets hoopvol, ons brein is niet statisch. Het blijft zich ontwikkelen, ook later in het leven.

Tegelijk vraagt verandering iets van ons. Wanneer je anders wilt gaan leven, maak je in het begin gebruik van nieuwe paden die nog nauwelijks zijn bewandeld. Dat voelt vaak onwennig, omdat je brein nog niet gewend is aan deze nieuwe manier van denken en handelen.

Misschien herken je dat: Je besluit beter voor jezelf te zorgen, maar oude gewoontes trekken nog aan je. Je wilt anders reageren in een gesprek, maar vervalt toch in een bekend patroon. Je verlangt naar meer rust, terwijl je automatisch je agenda weer vol plant. Dat ligt niet zozeer aan je motivatie maar aan het feit dat oude patronen tijd nodig hebben om plaats te maken voor nieuwe.

Echte verandering begint niet met één grote beslissing. Ze ontstaat in de kleine keuzes die je steeds opnieuw maakt. Iedere keer dat je kiest voor een gedachte die meer in lijn ligt met de persoon die je wilt zijn, een nieuwe gewoonte oefent en trouw blijft aan je waarden, ook wanneer dat ongemakkelijk voelt. Langzaam worden nieuwe patronen vertrouwd. En wat eerst bewust voelde, wordt uiteindelijk steeds natuurlijker.

Misschien is dat wel de mooiste gedachte. Verandering vraagt geen perfectie maar herhaling. En iedere herhaling is een stap in de richting van de persoon die je aan het worden bent.

Wanneer identiteit begint te verschuiven

Een veranderende identiteit herken je zelden aan één groot moment. Het begint veelal met iets subtiels. Je merkt dat keuzes die ooit vanzelfsprekend waren niet meer vanzelf voelen. Gesprekken die vroeger energie gaven laten je leeg achter. Je verlangt minder naar goedkeuring van anderen en meer naar trouw blijven aan jezelf.

Je merkt dat je andere vragen begint te stellen. In plaats van *Wat wil ik bereiken?* kijk je veel meer naar *Past dit nog bij wie ik ben?* Vaak is dat het eerste teken dat er iets aan het veranderen is. Niet aan de buitenkant maar vanbinnen. Identiteit verschuift meestal voordat de buitenwereld iets ziet. Dat is ook de reden waarom groei soms zo onzichtbaar voelt. Je omgeving ziet nog dezelfde persoon, maar jij merkt dat je anders denkt, reageert en andere keuzes maakt.

Misschien zoek je vaker de stilte op, bid je meer, bewaak je je grenzen beter, kies je bewuster voor rust, gezondheid of betekenis omdat het steeds meer in lijn voelt met wie je bent. Dat is het bijzondere aan verandering. Op een gegeven moment hoef je jezelf niet langer te overtuigen van een nieuwe gewoonte. Het wordt onderdeel van wie je bent. Wat eerst discipline vroeg wordt steeds meer vanzelfsprekend.

Je hoeft niet in één dag een ander mens te worden. Identiteit groeit mee met de keuzes die we maken, de ervaringen die we opdoen en de verhalen die we onderweg over onszelf zijn gaan geloven. Juist die verhalen hebben vaak meer invloed dan we beseffen. Ze bepalen ons zelfbeeld, welke mogelijkheden we zien en welke keuzes logisch voelen.

Voordat verandering mogelijk wordt is het daarom belangrijk om die patronen te leren herkennen. Want wat we keer op keer denken, beïnvloedt uiteindelijk hoe we ons voelen, hoe we handelen en wie we geloven te zijn.

In het volgende hoofdstuk onderzoeken we hoe overtuigingen ontstaan, waarom ze zoveel invloed hebben op de persoon die we worden en hoe er stap voor stap ruimte vrijkomt om steeds meer te leven vanuit wie je werkelijk bent.



03

Waarom verandering mogelijk blijft

Echte verandering begint zelden met iets toevoegen aan jezelf. Veel vaker begint het met het loslaten van wat niet langer bij je past.

Wanneer mensen zeggen dat veranderen moeilijk is hebben ze vaak gelijk. Het is niet zo dat mensen het niet willen, maar verandering gaat nu eenmaal veel dieper dan een nieuw gedrag aanleren. We proberen ons leven te veranderen door andere keuzes te maken, meer discipline op te brengen of onszelf nieuwe doelen te stellen. Toch merken veel mensen dat ze na verloop van tijd weer terugvallen in oude patronen.

Waarom gebeurt dat?

Het antwoord ligt vaak niet in een gebrek aan motivatie, maar in de overtuigingen die we gedurende ons leven over onszelf zijn gaan geloven. Misschien is dat wel de grootste misvatting over persoonlijke ontwikkeling. We denken dat groei betekent dat we iets moeten toevoegen. Maar duurzame verandering begint in de meeste gevallen juist met loslaten. Loslaten van overtuigingen die ooit helpend waren, maar vandaag niet langer passen bij de persoon die je aan het worden bent.

De verhalen die we over onszelf zijn gaan geloven

Iedereen draagt verhalen met zich mee. Sommige verhalen geven ons kracht, andere houden ons juist onbewust klein. Misschien herken je gedachten als:

Zo ben ik nu eenmaal. Ik ben niet iemand die makkelijk verandert. Ik ben altijd onzeker geweest.

Hoe overtuigingen ontstaan

Overtuigingen ontstaan zelden in één moment. Ze groeien met de tijd door ervaringen, woorden die anderen tegen ons zeggen, verwachtingen vanuit onze omgeving. Door succes, teleurstelling en afwijzing. Soms ontstaat een overtuiging vanuit één gebeurtenis maar merendeels doordat dezelfde boodschap zich jarenlang herhaalt.

Wanneer een kind regelmatig hoort dat het voorzichtig moet zijn, kan daar langzaam de overtuiging ontstaan dat de wereld onveilig is.

Wanneer iemand steeds bevestiging zoekt bij anderen, kan daar de overtuiging onder liggen dat eigenwaarde verdiend moet worden. Dit gebeurt zonder dat we ons daarvan bewust zijn. En daarom oefenen overtuigingen zoveel invloed uit op ons dagelijks leven.

Wat ooit begon als een manier om jezelf te beschermen, kan jaren later onbewust bepalen hoe je leeft, welke keuzes vanzelfsprekend voelen en welke mogelijkheden je voor jezelf ziet.

Waarom ons brein vasthoudt aan bekende verhalen

Ons brein is voortdurend op zoek naar voorspelbaarheid. Het probeert daarmee energie te besparen. Gedachten die we regelmatig herhalen worden steeds vertrouwder. De neurale verbindingen die daarbij horen worden sterker. Daardoor voelt een bekende gedachte vanzelfsprekend, zelfs wanneer die ons niet langer helpt.

Dat is precies wat neuroplasticiteit zo hoopvol maakt. Het vermogen van ons brein om nieuwe verbindingen te vormen betekent namelijk dat er ook nieuwe overtuigingen mogelijk zijn. Dit komt doordat we nieuwe ervaringen opdoen die langzaam een ander verhaal ondersteunen. Verandering begint bij jezelf de ruimte geven om iets nieuws te ervaren. En misschien nog wel belangrijker: met de bereidheid om een oud verhaal niet langer als waarheid te blijven beschouwen.

Loslaten maakt ruimte voor groei

Veel mensen vragen zich af hoe ze een betere versie van zichzelf kunnen worden. Misschien is dat niet de juiste vraag.

Het leven vraagt ons namelijk niet om iemand anders te worden, maar om laag voor laag los te laten wat nooit werkelijk bij ons heeft gehoord. De overtuiging dat je niet goed genoeg bent, dat je altijd sterk moet zijn en pas waardevol bent wanneer anderen je waarderen. Dat je alles alleen moet kunnen of eerst alles onder controle moet hebben voordat je een volgende stap kunt zetten.

Hoe meer we vasthouden aan verhalen die niet langer passen, hoe moeilijker het wordt om ruimte te maken voor nieuwe ervaringen. Loslaten betekent daarom niet dat je een deel van jezelf verliest. Het betekent dat je ruimte maakt voor wie je werkelijk bent.

Een overtuiging is geen bestemming

Een overtuiging is geen identiteit en identiteit is geen bestemming. Je bent niet de som van alles wat je hebt meegemaakt. Je bent ook niet de optelsom van de woorden die ooit over je zijn uitgesproken.

Overtuigingen waren ooit een manier om jezelf te beschermen. Ze hielpen je omgaan met situaties die op dat moment om aanpassing vroegen. Maar wat ooit bescherming bood, hoeft je vandaag niet langer te begrenzen. Dat besef verandert de manier waarop we naar persoonlijke groei kijken.

Het gaat niet om de vraag wat je moet toevoegen aan jezelf maar een veel eerlijkere vraag wat je mag loslaten. Welke overtuigingen helpen je nog werkelijk vooruit? En welke verhalen zijn hun houdbaarheidsdatum voorbij? Nieuwe overtuigingen groeien doordat je stap voor stap andere ervaringen opdoet.

Iedere keer dat je een grens aangeeft terwijl je dat vroeger niet deed. Dat je kiest voor rust in plaats van voortdurend doorgaan. Of dat je trouw blijft aan je waarden, ook wanneer dat spannend voelt. Langzaam ontdekt je brein dat er meer mogelijkheden zijn dan het oude verhaal ooit liet zien. Verandering voelt daardoor in het begin vaak ongemakkelijk. Je bent bezig ruimte te maken voor een nieuwe manier van leven.

Sta eens stil bij de verhalen die je het meest over jezelf vertelt. Welke daarvan geven je kracht? En welke vertellen vooral iets over een eerdere periode in je leven?

Misschien ligt de grootste stap richting verandering niet in harder werken aan jezelf, maar in het loslaten van een verhaal dat je ooit bent gaan geloven. Wanneer overtuigingen beginnen te verschuiven, verandert niet alleen hoe je denkt. Ze veranderen ook hoe je keuzes maakt en hoe je de toekomst tegemoet treedt. En precies daar begint de volgende stap. Iedere vorm van groei vraagt dat we leren omgaan met het ongemak van het onbekende. Daar gaan we in het volgende hoofdstuk verder op in.

04 Het ongemak van verandering

Veiligheid gaat vooraf aan verandering

In het vorige hoofdstuk ontdekte je dat overtuigingen ergens vandaan komen. Ze worden gevormd door wat we meemaken, de betekenis die we daaraan geven en de verhalen die we onderweg over onszelf zijn gaan geloven. Wanneer die overtuigingen beginnen te verschuiven, komt er ruimte voor nieuwe keuzes en een andere manier van kijken naar jezelf en de wereld om je heen.

Toch voelt het lang niet altijd bevrijdend. Veel mensen verwachten dat dichter leven bij wat voor hen klopt vooral rust en vrijheid oplevert. In werkelijkheid gaat die beweging vaak eerst gepaard met twijfel, onzekerheid of een gevoel van ongemak. Dat kan verwarrend zijn, zeker wanneer je bewust bezig bent met persoonlijke ontwikkeling. Maar wat als dat ongemak niet betekent dat je de verkeerde kant op gaat? Wat als het een begrijpelijke reactie is op iets wat nieuw is?

Verandering begint niet bij motivatie

We denken vaak dat verandering vooral een kwestie is van motivatie, discipline of doorzettingsvermogen. Dat een besluit op zichzelf voldoende is om ons leven een andere richting te geven. Ons brein werkt echter anders. Voordat het ruimte maakt voor verandering stelt het onbewust een veel fundamenteelere vraag: *Ben ik veilig?*



Die vraag gaat niet alleen over fysieke veiligheid. Ook emotionele en sociale veiligheid spelen hierin een belangrijke rol. Ons zenuwstelsel is continu bezig met het inschatten van situaties. Wat vertrouwd voelt wordt meestal als veilig ervaren. Wat onbekend is vraagt om extra aandacht. Dat verklaart waarom oude patronen zo hardnekkig kunnen zijn. Ons systeem kent ze, ze zijn voorspelbaar en voorspelbaarheid geeft rust.

Waarom het bekende zo aantrekkelijk blijft

Wanneer je jarenlang op dezelfde manier hebt gedacht, gereageerd of gehandeld, ontstaat er als het ware een vertrouwde route in je brein. Je hoeft er nauwelijks nog over na te denken. Het kost weinig energie en de uitkomst is grotendeels te voorspellen.

Op het moment dat je bewust een andere keuze maakt, verlaat je die vertrouwde route. Dat vraagt iets van je aandacht, van je energie en van je zenuwstelsel. Je brein beschikt immers nog niet over voldoende ervaringen om deze nieuwe manier van denken of handelen als vanzelfsprekend te beschouwen. Dat is ook waarom verandering vaak ongemakkelijk voelt, omdat je iets doet wat nog niet vertrouwd is.

Ongemak is niet altijd een signaal om te stoppen

Een van de grootste misverstanden rondom persoonlijke ontwikkeling is dat ongemak automatisch betekent dat iets niet bij je past. Natuurlijk zijn er situaties waarin een gevoel van onrust een belangrijk signaal is om opnieuw stil te staan bij een keuze. Tegelijkertijd is niet ieder ongemakkelijk gevoel een waarschuwing.

Soms vertelt ongemak juist dat je iets aan het oefenen bent wat nog tijd nodig heeft. Dat is een wezenlijk verschil. Wanneer je dit begrijpt verandert ook de manier waarop je naar jezelf kijkt. Je hoeft twijfel niet langer direct op te lossen. Je hoeft niet onmiddellijk terug naar wat vertrouwd voelt. Je kunt leren erkennen dat het onbekende tijd nodig heeft voordat het veilig gaat aanvoelen.

Verandering raakt ook de mensen om je heen

Persoonlijke ontwikkeling is zelden een proces dat zich uitsluitend binnen jezelf afspeelt. Wanneer jij anders naar situaties gaat kijken, duidelijker je grenzen bewaakt of andere keuzes maakt, verandert ongemerkt ook de dynamiek in je relaties.

Mensen raken gewend aan de manier waarop we met elkaar omgaan. Iedere relatie ontwikkelt na verloop van tijd vaste patronen. Zodra één persoon daarin beweegt, verandert het geheel. Sommige relaties groeien daarin mee, andere hebben tijd nodig om zich opnieuw te verhouden tot de nieuwe situatie. En soms ontstaat er afstand.

Dat betekent niet automatisch dat iemand niet meer bij je past. Het betekent vooral dat ieder systeem tijd nodig heeft om zich opnieuw te organiseren wanneer één onderdeel verandert. Ook daarin ligt een belangrijke uitnodiging besloten: niet alles wat ongemakkelijk voelt vraagt om onmiddellijke actie. Soms vraagt het vooral om geduld.

Veiligheid groeit door ervaring

Veiligheid ontstaat niet doordat we wachten tot twijfel verdwijnt.

Het groeit doordat we stap voor stap nieuwe ervaringen opdoen. Iedere keer dat je merkt dat je een spannend gesprek kunt voeren, een grens kunt aangeven of een keuze kunt maken die werkelijk bij je past, leert je brein iets nieuws. Langzaam maar zeker ontstaat er een nieuw referentiekader. Wat eerst onbekend was wordt vertrouwd en wat vertrouwd wordt voelt steeds veiliger.

Verandering vraagt niet om perfectie. Het begint met de bereidheid om jezelf, ondanks het ongemak, nieuwe ervaringen te gunnen. Welke keuze voelt voor jou op dit moment spannend, niet omdat ze verkeerd is maar omdat ze nog niet vertrouwd is?

Wanneer iets steeds vertrouwder wordt verandert er nog iets anders. Je aandacht begint zich te verplaatsen. Je merkt nieuwe dingen op, je kijkt met een andere blik naar situaties. Gesprekken krijgen een andere betekenis en keuzes voelen minder vanzelfsprekend dan voorheen. Dat komt doordat jouw aandacht begint te verschuiven. En juist dat blijkt een veel grotere invloed te hebben op ons dagelijks leven dan we vaak denken.

In het volgende hoofdstuk ontdek je waarom wat je dagelijks aandacht geeft uiteindelijk zichtbaar wordt in hoe je leeft.

05

De kracht van opnieuw kiezen

Wanneer bewustwording ruimte creëert voor een nieuwe richting

Inmiddels hebben we geleerd dat verandering niet begint bij alleen de wil om iets anders te doen. Voordat je brein ruimte maakt voor een nieuwe richting, zoekt het eerst naar veiligheid. Wat vertrouwd is voelt vaak veiliger dan wat onbekend is, zelfs wanneer dat vertrouwde je niet langer brengt waar je naartoe wilt.

Je ontdekt dat ongemak niet altijd betekent dat je verkeerd zit. Soms is het juist een teken dat je iets aan het oefenen bent wat nog niet vertrouwd voelt. Wanneer je nieuwe ervaringen opdoet, gebeurt er iets belangrijks. Je brein leert dat het onbekende niet automatisch een bedreiging vormt. Het biedt ruimte voor andere perspectieven.

Wanneer je begrijpt waarom je brein vasthoudt aan wat vertrouwd is, ontstaat er een nieuwe mogelijkheid: opnieuw kiezen. Niet vanuit de overtuigingen die je gaandeweg hebt ontwikkeld of oude patronen die ooit nodig waren, maar vanuit een steeds groter bewustzijn van wat werkelijk bij je past.

Je aandacht bepaalt wat betekenis krijgt

Elke dag ontvangen we meer informatie dan ons brein bewust kan verwerken. Om overzicht te houden, filtert het voortdurend wat belangrijk is en wat naar de achtergrond verdwijnt.



Een belangrijk onderdeel hiervan is het reticulair activatiesysteem (RAS). Dit netwerk in je brein helpt bepalen welke informatie jouw aandacht krijgt.

Je kent het misschien wel: wanneer je een bepaalde auto wilt kopen lijkt het ineens alsof je die auto overal ziet rijden. De auto's waren er altijd al maar je brein heeft ze belangrijk gemaakt. Hetzelfde gebeurt met gedachten, overtuigingen en verwachtingen. Wanneer iemand diep van binnen gelooft *Ik ben niet goed genoeg*, zal die persoon sneller situaties opmerken die deze overtuiging lijken te bevestigen.

Een compliment kan ongemerkt verdwijnen naar de achtergrond, terwijl één kritische opmerking lang blijft hangen. Dat wil niet zeggen dat iemand bewust negatief wil denken. Het brein zoekt voortdurend naar informatie die aansluit bij wat het al als bekend beschouwt.

Je ziet de wereld door het filter van je ervaringen

We ervaren de werkelijkheid niet alleen door wat er gebeurt, maar ook door de betekenis die we eraan geven. Twee mensen kunnen dezelfde situatie meemaken en toch iets anders waarnemen. Waar de één vooral risico ziet, ziet de ander een mogelijkheid. Waar de één een afwijzing ervaart, ziet de ander een kans om te groeien. Geen van beiden ziet de volledige werkelijkheid. We kijken allemaal door een filter dat gevormd is door eerdere ervaringen, overtuigingen en verwachtingen.

Bewustwording begint wanneer je leert herkennen door welk filter je kijkt. Pas wanneer je ziet vanuit welk perspectief je leeft ontstaat er ruimte om opnieuw te kiezen.

Wat je aandacht geeft, versterk je

Waar je aandacht regelmatig naartoe gaat, krijgt meer ruimte in je hoofd. Dat geldt voor zorgen, onzekerheden en overtuigingen die je klein houden, maar het geldt ook voor vertrouwen, mogelijkheden en nieuwe manieren van kijken.

Wanneer je steeds opnieuw aandacht geeft aan wat niet lukt, zal je brein steeds beter worden in het vinden van bewijs daarvoor. Richt je je bewust op wat mogelijk is, wat je leert en welke stappen je al zet, ontstaat er een ander beeld. Dat betekent niet dat je uitdagingen negeert of alleen focust op het positieve. Je staat jezelf toe om een vollediger beeld te zien.

Opnieuw kiezen begint met bewust worden

Opnieuw kiezen betekent niet dat je vanaf vandaag altijd precies weet wat de juiste keuze is. Je leert luisteren naar de gedachten die je richting geven, de situaties waarin je jezelf verliest en de momenten waarop je voelt dat iets bij je past.

Veel keuzes maken we automatisch. Vanuit gewoontes, verwachtingen of overtuigingen die we jarenlang hebben meegenomen. Maar iedere keer dat je bewust stilstaat en kiest, ontstaat er een nieuw moment van invloed. Een andere reactie, grens, een andere manier om met jezelf en anderen om te gaan.

Kleine keuzes lijken misschien onbeduidend, maar ze vertellen je brein steeds weer wie je aan het worden bent.

Jezelf kiezen in het dagelijks leven

Wanneer je voor jezelf kiest betekent dat niet dat je altijd voor de makkelijkste weg gaat. Soms zit het juist in dat je iets doet wat spannend voelt. Dat kan bijvoorbeeld het voeren van een gesprek zijn dat je hebt uitgesteld, een grens aangeven die je eerder niet durfde uit te spreken of ruimte maken voor iets wat belangrijk voor je is. Stoppen met steeds aanpassen aan wat anderen verwachten.

Het houdt in dat je niet langer alleen reageert vanuit wat je hebt geleerd, maar steeds vaker handelt vanuit wat voor jou klopt. Dat is geen eenmalige beslissing, het is een proces waarin je jezelf steeds opnieuw ontmoet.

Aandacht is de richting waarin je beweegt

Je kunt niet altijd bepalen wat er op je pad komt, ook niet alle omstandigheden controleren, maar je kunt wel steeds bewuster worden van waar jij je aandacht aan geeft en welke keuzes daaruit voortkomen. Want aandacht geeft richting. Het beïnvloedt wat je opmerkt, welke uitzichten je ziet en welke stappen uiteindelijk natuurlijker gaan voelen. In plaats van wat je wilt bereiken geldt hier vooral de vraag waar je iedere dag je aandacht aan geeft. Waar je aandacht naartoe beweegt, bepaalt mede welke werkelijkheid je leert herkennen. Welke keuze in jouw leven vraagt op dit moment om opnieuw bekeken te worden?

Laat me een ding vooropstellen, wat je eerder koos was niet verkeerd. Deze vraag stel ik je bewust nu je inmiddels meer bewustzijn hebt gekregen over wie je bent en wat bij je past.

Wanneer je gericht kiest waar je aandacht aan geeft, ontstaat er vaak een nieuwe weg. Een verlangen, een beeld van iets wat nog geen werkelijkheid is geworden.

Dat brengt ons bij een volgende uitdaging, want wat doe je wanneer je voelt dat iets bij je past maar je het resultaat nog niet kunt zien? Wanneer je stappen zet zonder zekerheid over de uitkomst? Wanneer je moet vertrouwen op iets wat zich nog aan het ontfouten is?

Daar begint een andere laag van groei; naast bewust kiezen ook leren vertrouwen. In het volgende hoofdstuk ontdek je waarom geloof en vertrouwen nodig zijn wanneer je het nog niet ziet.



06

Geloof wanneer je het nog niet ziet

Zoals in het vorige hoofdstuk besproken begint verandering niet bij wat je doet, maar bij wie je gelooft te zijn. Je hebt gezien hoe overtuigingen ontstaan, waarom ons brein zo zorgvuldig probeert vast te houden aan het bekende en hoe aandacht bepaalt welke mogelijkheden we leren herkennen. Zo ontstond er ruimte om opnieuw te kiezen. Niet langer uitsluitend vanuit oude patronen, maar steeds meer vanuit wie je werkelijk bent.

Toch brengt iedere verandering vroeg of laat een nieuwe vraag met zich mee, misschien wel de moeilijkste vraag van allemaal. Wat doe je wanneer je diep van binnen voelt dat een bepaalde richting klopt, maar je daarvan nog geen enkel bewijs kunt zien?

Vrijwel iedereen verlangt naar verandering, meer van het leven dat werkelijk bij hem of haar past. En toch wachten de meeste mensen met bewegen totdat ze zeker weten dat de uitkomst goed zal zijn. We wachten op meer ervaring, zekerheid, geld, tijd of zelfvertrouwen. Bijna alsof het leven eerst een garantie moet afgeven voordat we bereid zijn de eerste stap te zetten.

Eén van de grootste paradoxen van persoonlijke groei: we verlangen naar een toekomst die anders is dan vandaag, maar proberen haar te bereiken door vast te houden aan wat we al kennen.

De ruimte tussen zien en geloven

Wat mij sterk fascineert is dat vrijwel alles wat betekenisvol is in het leven precies het tegenovergestelde vraagt. Een ondernemer begint aan een bedrijf zonder te weten of het succesvol zal worden. Een schrijver begint aan een boek zonder te weten hoeveel mensen het ooit zullen lezen. Twee mensen kiezen voor elkaar zonder te weten hoe hun leven er samen uit zal zien. Ouders zeggen 'ja' tegen een kind zonder vooraf alle antwoorden te hebben. Wanneer we terugkijken noemen we juist deze momenten vaak de belangrijkste keuzes van ons leven. Toch waren het keuzes waarvoor vooraf geen zekerheid bestond.

Er lijkt een ruimte te bestaan tussen wat we vandaag kunnen zien en wat ooit werkelijkheid kan worden. Een tussenruimte, een plek waarin het oude niet langer past, terwijl het nieuwe nog niet zichtbaar is. Precies daar haken veel mensen af. Dat heeft vooral te maken met de verwachting die zij hebben dat vertrouwen pas kan ontstaan wanneer er voldoende bewijs is.

Het werkt precies andersom. Bewijs ontstaat vaak pas nadat vertrouwen de ruimte heeft gekregen.

Waarom dit zo moeilijk voelt

Vanuit neurowetenschappelijk perspectief is dat heel begrijpelijk. Ons brein is voortdurend bezig de wereld voorspelbaar te maken. Alles wat bekend is vraagt minder energie om te verwerken en voelt daardoor veiliger. Het onbekende vraagt daarentegen meer aandacht en verhoogt onze alertheid. Dat mechanisme heeft ons eeuwenlang geholpen om te overleven, maar dezelfde eigenschap die ons beschermt kan ons ook begrenzen.

Persoonlijke groei beweegt zich bijna altijd buiten het gebied dat ons brein al kent. De plek waar nog geen ervaring is opgebouwd. Daardoor verwarren we onzekerheid met een verkeerde keuze, terwijl het soms juist betekent dat je op weg bent naar iets wat je nog niet eerder hebt geleefd.

Controle geeft zekerheid. Vertrouwen geeft beweging.

Wanneer we de uitkomst niet kennen, proberen we vaak controle te vergroten. We analyseren, plannen, blijven informatie verzamelen of stellen beslissingen uit totdat alle seinen op groen lijken te staan.

Controle voelt veilig maar heeft ook een prijs. Hoe langer we wachten op volledige zekerheid, hoe kleiner de kans wordt dat we werkelijk in beweging komen. Niet omdat de mogelijkheden verdwijnen, maar omdat ons leven steeds meer wordt ingericht rondom het vermijden van onzekerheid. Vertrouwen vraagt iets heel anders.

Niet dat alle vragen verdwijnen of dat angst nooit meer aanwezig is. Vertrouwen betekent dat onzekerheid niet langer bepaalt welke richting je kiest.

Geloof is geen zekerheid

Misschien hebben we daardoor ook een verkeerd beeld gekregen van geloof. Alsof geloven betekent dat je nergens meer aan twijfelt, dat je altijd zeker ben en je precies weet hoe alles zal verlopen. Mijn ervaring is juist het tegenovergestelde. Geloof begint grotendeels op de plek waar zekerheid ophoudt. Waar je besluit dat twijfel niet langer de enige stem is waarnaar je luistert. Dat vraagt moed. Niet de moed van grote woorden of spectaculaire keuzes. De stille moed om de volgende stap te zetten, terwijl je nog niet kunt overzien waar dat uiteindelijk toe zal leiden.

De werkelijkheid ontvouwt zich terwijl jij beweegt

Achteraf lijkt een levensweg vaak logisch. We verbinden gebeurtenissen met elkaar en zien een rode draad die tijdens het leven zelf nauwelijks zichtbaar was. Vooruitkijken werkt anders en vraagt vertrouwen. Het leven ontvouwt veel minder als een routekaart waarop iedere stap al zichtbaar is en veel meer als een pad dat verschijnt terwijl je erop loopt.

Dat vraagt geen blind geloof, maar de bereidheid om te erkennen dat niet alles wat werkelijk mogelijk is al direct zichtbaar hoeft te zijn. Sommige mogelijkheden laten zich pas zien wanneer jij bereid bent de eerste stap te nemen. Beweging geeft weer wat stilstand nooit had kunnen laten zien.

Dat is ook de uitnodiging van dit hoofdstuk. Om jezelf eens af te vragen welke stap je blijft uitstellen omdat je eerst bewijs zoekt. En of het zou kunnen dat juist die stap zichtbaar maakt wat je nu nog niet kunt zien.

Wanneer vertrouwen de eerste beweging mogelijk maakt komen we tot de volgende vraag. Hoe groeit een verlangen uit tot een werkelijkheid? Hoe wordt potentieel zichtbaar in het dagelijks leven?

In het volgende hoofdstuk ontdekken we waarom mogelijkheden vaak pas tot stand komen wanneer identiteit, aandacht en vertrouwen samen in beweging komen.

07 Wanneer mogelijkheden zichtbaar worden

Je weet nu dat verandering begint aan de binnenkant. Niet bij wat je doet, maar bij wie je gelooft te zijn. Je hebt gezien hoe overtuigingen richting geven aan je keuzes, hoe aandacht bepaalt wat je leert herkennen en hoe vertrouwen soms al in beweging komt voordat je bewijs kunt zien. Maar hoe wordt een mogelijkheid uiteindelijk werkelijkheid?

Veel mensen denken dat mogelijkheden ergens buiten henzelf liggen. Dat het leven op een dag de kans op hun pad brengt en alles daarna vanzelf verandert. We wachten op het perfecte moment, de juiste ontmoeting of de ideale omstandigheden. Ondertussen blijft het gevoel bestaan dat het leven nog moet beginnen.

Ik geloof dat mogelijkheden zich anders gedragen. Ze zijn niet alleen iets wat je vindt, ze zijn ook iets wat je leert zien. Dat lijkt wellicht een klein verschil, maar verandert de manier waarop we ons leven ervaren.

Wanneer je een bos binnenloopt, zie je niet iedere boom afzonderlijk. Je aandacht wordt vanzelf getrokken naar datgene wat voor jou betekenis heeft. Zoek je een wandelroute, dan vallen de paaltjes op. Ben je fotograaf, dan zie je het spel van licht en schaduw. Een bioloog ziet misschien planten die een ander volledig ontgaan. Het bos is voor iedereen hetzelfde, toch ziet niemand precies hetzelfde. Zo werkt het ook in ons dagelijks leven.



Onze aandacht is voortdurend bezig betekenis te geven aan de werkelijkheid. Het filtert, selecteert en laat vooral zien wat aansluit bij wat we belangrijk vinden of zijn gaan geloven. Van de miljoenen prikkels die iedere dag op ons afkomen, laat ons brein slechts een klein deel bewust tot ons doordringen. Het Reticular Activating System, het filtersysteem in ons brein, helpt voortdurend bepalen welke informatie onze aandacht bereikt. Daardoor zien we niet alles wat er is, maar vooral datgene wat voor ons waarde heeft gekregen.

Misschien heb je dat zelf weleens ervaren. Je bent op zoek naar een andere auto en ineens lijkt precies dat model overal te rijden. Of je raakt geïnteresseerd in een bepaald onderwerp en opeens kom je artikelen, podcasts en gesprekken tegen die daarover gaan. De wereld is niet ineens veranderd. Jouw aandacht heeft een nieuwe richting gekregen. Dat is ook de reden dat identiteit zoveel invloed heeft op hoe wij de werkelijkheid ervaren.

Wanneer je diep van binnen bent gaan geloven dat je vooral tekortschiet, zal je aandacht zich onbewust richten op situaties die die overtuiging lijken te bevestigen. Fouten vallen sneller op dan successen. Afwijzing weegt zwaarder dan waardering. Mogelijkheden verdwijnen gemakkelijker naar de achtergrond. Ook al zijn ze aanwezig, jouw aandacht heeft een ander verhaal leren volgen.

Het tegenovergestelde gebeurt ook. Wanneer je langzaam gaat geloven dat verandering mogelijk is, verschuift er iets in de manier waarop je kijkt. De werkelijkheid verandert niet in een dag, maar je begint wel andere mogelijkheden op te merken.

Gesprekken krijgen een andere betekenis, nieuwe ideeën vallen op en kansen die eerder buiten beeld bleven lijken ineens binnen handbereik te komen. Dat is geen magie. Het is de natuurlijke wisselwerking tussen wie je gelooft te zijn en waar je aandacht naartoe gaat.

Hoe langer je hierover nadenkt, hoe duidelijker je wellicht begint te zien dat de belangrijkste thema's uit dit e-book eigenlijk voortdurend met elkaar verbonden zijn. Je identiteit geeft richting aan waar je aandacht naartoe gaat. Je aandacht bepaalt welke mogelijkheden zichtbaar worden. Wat zichtbaar wordt beïnvloed vervolgens hoeveel vertrouwen je voelt om een volgende stap te zetten. En iedere stap die je zet, vormt opnieuw de manier waarop je naar jezelf kijkt. Zo versterken identiteit, aandacht en vertrouwen elkaar voortdurend.

Dat verklaart ook waarom duurzame verandering zelden begint bij gedrag alleen. Je kunt jezelf dwingen om ander gedrag te laten zien. Je kunt nieuwe gewoonten oefenen of doelen stellen. Toch vraagt dat vaak veel energie wanneer de overtuiging over jezelf onveranderd blijft. Werkelijke verandering voelt anders; het ontstaat wanneer wie je gelooft te zijn, waar je aandacht naartoe gaat en de keuzes die je maakt steeds meer met elkaar in overeenstemming komen. Vanaf dat moment lijken mogelijkheden zich bijna vanzelf te ontvouwen. Dat komt niet doordat het leven ineens gemakkelijker wordt. Jij hebt anders leren kijken.

Terugkijkend op mijn eigen leven, zie ik dat veel belangrijke keuzes nooit begonnen met een volledig uitgewerkt plan. Ze begonnen met een verlangen dat ik nog niet goed kon verklaren. Na verloop van tijd werd zichtbaar hoe de verschillende gebeurtenissen met elkaar verbonden waren. De rode draad verscheen terwijl ik het beleefde.

Dat geldt ook voor jouw leven. Je hoeft nog niet precies te weten hoe de toekomst eruitziet. Het is voldoende om aandacht te geven aan wat zich nu al voorzichtig aandient. Aan het verlangen dat blijft terugkomen, de richting die zich steeds opnieuw laat voelen, ook wanneer je nog niet kunt overzien waar zij naartoe leidt. Mogelijkheden ontstaan zelden in één groot moment. Ze worden helder terwijl jij bereid bent om in beweging te blijven.

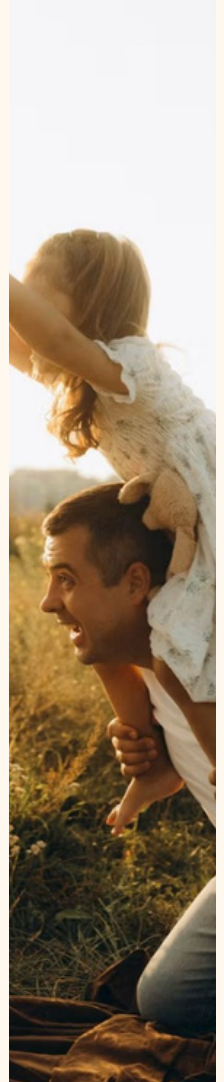
Wanneer identiteit, aandacht en vertrouwen steeds meer dezelfde richting op bewegen, verandert niet alleen wat je ziet maar ook de manier waarop je jezelf begint te ervaren. Er ontstaat ruimte tussen wie je altijd dacht te moeten zijn en wie je diep van binnen voelt dat je bent. Precies in die ruimte voltrekt zich misschien wel de meest betekenisvolle vorm van persoonlijke groei. Daarover gaat het laatste hoofdstuk van dit e-book: Tussen wie je bent en wie je wordt.

08 Tussen wie je bent en wie je wordt

Aan het begin van dit e-book was er misschien vooral een gevoel. Een vraag die zich ergens op de achtergrond al langer liet horen, zonder dat je precies wist wat je ermee moest. Het gevoel dat bepaalde keuzes niet meer helemaal bij je pasten, terwijl je nog niet wist wat er dan wel bij je hoorde. Of het verlangen dat steeds opnieuw terugkwam, ook wanneer je probeerde het naar de achtergrond te schuiven.

De vraag die daaronder kan liggen is eenvoudig en tegelijkertijd diepgaand: leef ik eigenlijk het leven dat werkelijk bij mij past? Vanaf het moment waarop je die vraag serieus begint te nemen kan er iets verschuiven. Niet noodzakelijk in de buitenwereld. Je werk kan hetzelfde blijven, je relaties kunnen hetzelfde zijn en je agenda kan nog steeds gevuld zijn met alles wat er gisteren ook in stond. Toch kijk je anders naar wat er gebeurt. Wat eerder vanzelfsprekend leek kan opeens vragen oproepen. Wat je jarenlang als onderdeel van jezelf hebt gezien kan ineens een geschiedenis blijken te hebben.

Dat is de beweging die we in dit e-book hebben gemaakt. We zijn gaan kijken naar de gedachten die je hebt leren geloven, naar de overtuigingen die richting geven aan je keuzes, naar de patronen die ooit een functie hadden en naar de rollen die je bent gaan vervullen. We hebben onderzocht hoe je aandacht bepaalt wat je in de werkelijkheid leert herkennen en hoe vertrouwen je soms al in beweging kan brengen voordat je weet waar een keuze je uiteindelijk zal brengen.



Langzaam ontstaat daardoor een ander beeld van verandering. Veranderen hoeft niet automatisch te betekenen dat je iemand anders wordt. Het kan ook betekenen dat je steeds beter leert herkennen wat werkelijk van jou is.

Wanneer groei iets anders gaat betekenen

We leven in een tijd waarin verandering vaak wordt verbonden aan vooruitgang. We spreken over groeien, ontwikkelen, verbeteren en het beste uit jezelf halen. Er zijn talloze mogelijkheden om nieuwe vaardigheden te leren, doelen te stellen en jezelf verder te ontwikkelen. Daar is op zichzelf niets mis mee. Een mens mag blijven leren en zich blijven ontwikkelen. Nieuwe ervaringen kunnen ons verrijken en iedere levensfase kan ons uitnodigen om opnieuw te ontdekken wie we zijn.

Toch kan onder dat verlangen naar groei een overtuiging schuilgaan die we zelden onderzoeken: het idee dat de persoon die we vandaag zijn nog niet genoeg is. Alsof er ergens een betere versie van onszelf bestaat die we moeten zien te bereiken.

Wanneer je voortdurend bezig bent met wie je nog moet worden kan het moeilijk worden om werkelijk aanwezig te zijn bij wie je vandaag bent. Je leven wordt dan gemakkelijk een tussenfase waarin je steeds toewerkt naar het volgende doel, het volgende inzicht of de volgende versie van jezelf. Ondertussen kan het gebeuren dat je vergeet dat het leven zich juist hier afspeelt: in de keuzes die je nu maakt, de relaties die je nu hebt en de manier waarop je met jezelf omgaat wanneer niemand anders kijkt.

Daarom kan werkelijke groei op een andere plek beginnen. Niet bij de vraag hoe je iemand anders kunt worden, maar bij de bereidheid om steeds eerlijker te ontdekken wie je al bent.

De ruimte tussen zien en worden

Dat betekent niet dat je toekomst vastligt. Er zit iets hoopvol in het gegeven dat je niet vooraf hoeft te weten wie je zult worden.

Je hoeft je leven niet volledig uit te tekenen voordat je in beweging komt. Zoals we in het vorige hoofdstuk ontdekten, worden sommige mogelijkheden pas zichtbaar wanneer je bereid bent een eerste stap te zetten. Helderheid ontstaat regelmatig onderweg. Soms ontdek je pas wat werkelijk bij je past wanneer je iets hebt durven proberen, wanneer je een keuze hebt gemaakt of wanneer je een richting bent ingeslagen die eerder nog buiten je blikveld lag.

De toekomst hoeft geen eindbestemming te zijn die ergens op je wacht. Ze kan ook ontstaan uit de manier waarop je vandaag leeft, keuzes die steeds beter aansluiten bij je waarden, grenzen die je durft te stellen, relaties waarin je jezelf kunt zijn en verlangens waaraan je opnieuw aandacht geeft.

Zo wordt worden iets anders dan een voortdurend streven naar een onbekende versie van jezelf. Het wordt steeds meer het gevolg van leven op een manier die aansluit bij wat voor jou werkelijk betekenis heeft.

Ontvouwen

Daar raakt deze gedachte aan de kern van het e-book. Ontvouwen betekent niet dat je jezelf opnieuw moet maken. Het betekent dat je laag voor laag zichtbaar laat worden wat lange tijd bedekt is geweest.

Sommige lagen zijn gevormd door je opvoeding, andere zijn ontstaan door verwachtingen, ervaringen en relaties. Sommige zijn verbonden met liefde en verbinding, andere met bescherming en veiligheid. Je hebt overtuigingen ontwikkeld die ooit nodig waren om je wereld begrijpelijk te maken. Je hebt rollen aangenomen die je hielpen om erbij te horen, verantwoordelijkheid te dragen of jezelf staande te houden. Al die lagen vertellen een verhaal.

Dat verhaal hoeft niet veroordeeld te worden. Het vraagt om aandacht en begrip. Wanneer je beter begrijpt waar iets vandaan komt, ontstaat er ruimte om te bepalen wat je ermee wilt doen. Je hoeft je verleden niet weg te duwen om verder te kunnen en je hoeft jezelf evenmin opnieuw uit te vinden. Je kunt meenemen wat waardevol is en tegelijkertijd losser gaan vasthouden wat niet langer bij je past.

Daarin ligt een vorm van vrijheid die weinig te maken heeft met controle. Het is de vrijheid om steeds eerlijker te leven vanuit wat voor jou werkelijk van belang is.

Wat onderweg zichtbaar wordt

Wanneer je terugkijkt op de beweging die je in dit e-book hebt gemaakt, zie je hoe verschillende thema's met elkaar verbonden raken. Een overtuiging beïnvloedt de manier waarop je kijkt. Je aandacht bepaalt vervolgens wat je leert herkennen. Wat zichtbaar wordt kan invloed hebben op je vertrouwen en je bereidheid om te bewegen. En de keuzes die je vervolgens maakt, kunnen opnieuw veranderen hoe je jezelf ervaart.

Verandering ontstaat daarmee zelden uit één geïsoleerd moment. Het is eerder een proces waarin verschillende delen van je leven langzaam meer met elkaar in overeenstemming komen.

Dat kan zichtbaar worden in heel gewone momenten. Je voelt ergens een duidelijke nee en besluit deze keer geen ja te zeggen uit beleefdheid. Je merkt dat iets je energie kost en neemt dat signaal serieus. Je kiest voor rust zonder jezelf eerst te hoeven overtuigen dat je die hebt verdiend. Je spreekt uit wat je werkelijk vindt, ook wanneer zwijgen gemakkelijker zou zijn. Je maakt een keuze die past bij je waarden, zelfs wanneer je omgeving daar misschien iets anders van verwacht.

Op zichzelf lijken zulke momenten klein. Wanneer je jarenlang op een andere manier hebt geleefd kunnen ze echter een belangrijke betekenis krijgen. Ze laten zien dat verandering niet alleen plaatsvindt in wat je denkt, maar ook in de manier waarop je je leven gaat bewonen. Je neemt steeds minder beslissingen vanuit de vraag wie je denkt te moeten zijn en steeds meer vanuit de vraag wat voor jou werkelijk klopt. Daar begint een andere vorm van persoonlijke groei.

Meer jezelf worden

Hoe dichter je bij jezelf komt, hoe minder je hoeft te bewijzen. Je hoeft niet steeds meer te worden om meer waarde te hebben. Je hoeft niet zichtbaarder te zijn om betekenisvol te zijn. Je hoeft niet alles onder controle te hebben om vertrouwen te kunnen ervaren. En je hoeft niet precies te weten waar je uitkomt om een volgende stap te kunnen zetten. Ook hoeft je niet eerst volledig te begrijpen wie je bent voordat je ernaar kunt gaan leven.

Jezelf leren kennen is geen opdracht die op een bepaald moment afgerond kan worden. Wie je bent wordt gevormd door wat achter je ligt, beïnvloed door wat je vandaag ervaart en tegelijkertijd voortdurend in beweging gehouden door de keuzes die je maakt.

Een overtuiging kan veranderen. Een perspectief kan verschuiven. Een grens kan duidelijker worden. Een verlangen kan opnieuw zichtbaar worden. Een keuze die eerder onmogelijk leek, kan opeens passend voelen.

Dat betekent dat de vraag Wie ben ik? niet altijd om één definitief antwoord vraagt. Soms is een andere vraag waardevoller: Leef ik vandaag op een manier die trouw is aan wat ik inmiddels over mezelf heb ontdekt? Die vraag houd je dicht bij jezelf zonder je vast te zetten in een definitie.

Tussen wie je bent en wie je wordt

Er blijft altijd een ruimte bestaan tussen wie je op dit moment bent en wie je aan het worden bent. Die ruimte vraagt niet om zo snel mogelijk gevuld te worden. Ook vraagt ze niet om overbrugd te worden met een einddoel dat bepaalt wanneer je eindelijk bent aangekomen. In die ruimte bevindt zich juist het leven.

Daar is een mogelijkheid om opnieuw te kiezen, te leren, te twijfelen, terug te keren en verder te gaan. Het moment om soms stil te staan en te luisteren naar wat zich vanbinnen aandient. Wie je over vijf of tien jaar bent mag nog openliggen. Wat telt is dat je bereid blijft om niet verder van jezelf weg te gaan. Dat is misschien wel de meest wezenlijke beweging die ik je met dit e-book wil meegeven.

Het gaat er niet om voortdurend te zoeken naar iemand die je nog moet worden. Je mag steeds meer herkennen wie er onder alles wat je hebt geleerd, gedragen en aangenomen al die tijd aanwezig is geweest. Daarom heeft ontvouwen geen eindpunt.

Een mens is nooit helemaal af. Het leven blijft nieuwe ervaringen brengen, nieuwe vragen oproepen en nieuwe kanten zichtbaar maken. Ontvouwen is geen bestemming die je bereikt, maar een manier waarop je steeds dichterbij kunt leven bij wat werkelijk van jou is. Niet door steeds meer aan jezelf toe te voegen, maar door steeds minder te hoeven dragen wat niet langer bij je past. Door steeds eerlijker te leven vanuit wie je werkelijk bent.

Tussen wie je bent en wie je wordt ligt geen tekort dat moet worden gevuld. Er ligt ruimte om te leven vanuit je waarden, om te kiezen wat klopt, om te vertrouwen wanneer je nog niet alles kunt zien en om jezelf steeds opnieuw te ontmoeten.

Het begint niet met een groot besluit, maar met de bereidheid om vandaag één keuze te maken die trouw is aan wat je inmiddels weet. Een keuze die past bij jouw waarden, een grens die je al langer voelt. Een verlangen waar je opnieuw naar wilt luisteren. Een stap waarvan je nog niet weet waar hij uitkomt, maar waarvan je wel voelt dat hij bij je past. Uiteindelijk gaat dit e-book niet over iemand anders worden. Het gaat over steeds meer jezelf worden. En misschien is dat precies waar deze reis niet eindigt maar begint.

Over de auteur



Daniëlle Keijzer is coach, schrijver en spreker en richt zich op identiteit, persoonlijke groei en leiderschap. In haar werk verbindt ze inzichten uit de neurowetenschappen en psychologie met haar eigen visie op menselijk gedrag en verandering.

Ze schrijft en spreekt over wat ons vormt en beïnvloedt: ons zelfbeeld, de patronen die we ontwikkelen, de relaties die we aangaan en de omgeving waarin we leven en werken. Haar benadering is inhoudelijk onderbouwd, maar altijd verbonden met het echte leven. Want kennis wordt pas waardevol wanneer ze iets verandert in hoe je kijkt, kiest en handelt.

Vanuit die gedachte ontwikkelde Daniëlle De kracht van Ontvouwen: een gedachtegoed over hoe identiteit zich vormt en hoe we kunnen onderscheiden wat werkelijk van ons is en wat we in de loop van ons leven hebben aangeleerd, overgenomen of waaraan we ons hebben aangepast.

Met haar coaching, schrijven, spreken en online platform maakt ze complexe thema's toegankelijk en opent ze nieuwe perspectieven op hoe we onszelf en de wereld om ons heen begrijpen.

Haar werk begint bij één vraag: wat blijft er over wanneer je steeds meer loslaat wat je bent gaan geloven dat je moet zijn? Vanuit daar ontstaat ruimte om bewuster te leven, authentieker te leiden en iets betekenisvols door te geven aan anderen.

Laten we connecten

Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen.

Ik hoop dat het je heeft geïnspireerd, nieuwe inzichten heeft gegeven en je heeft uitgenodigd om met een ander perspectief naar jezelf en je leven te kijken.

Wil je verder ontdekken, geïnspireerd blijven en meer lezen over identiteit, groei, leiderschap en wat er mogelijk wordt wanneer je dichter gaat leven vanuit wie je werkelijk bent?

Laten we connecten.

Volg mij op Instagram en LinkedIn of neem een kijkje op mijn website voor meer inspiratie, verhalen en inzichten.

Wil je hier persoonlijker en dieper mee aan de slag? Ontdek dan de mogelijkheden voor persoonlijke begeleiding en kijk wat de volgende stap voor jou kan zijn.

Ontdek meer

Ik kijk ernaar uit je daar te ontmoeten.

Liefs,

A handwritten signature in a cursive script, reading 'Daniëlle'.