



magazine | najaar 2018

SCHOOL VOOR LEVEN EN WERK

rust en ritme



Opening

Het thema van dit Magazine is rust en ritme. Een actueel en fundamenteel thema dat voor bijna iedereen speelt in onze drukke, veeleisende samenleving. Hoe behoud je je rust en hoe doe je de dingen in een gezond en kloppend ritme?

In ons *Tot besluit* gaan we hier dieper op in, en op de middenpagina is een artikel te lezen waarin het thema vanuit de maatschappelijke en praktische kant wordt belicht. Het is een verkorte versie van een hoofdstuk uit het boek van Hans Wopereis ‘Het licht en de korenmaat’.

Het nieuwe aanbod van Marcel Favier ‘Je geest tot rust’ (pag 6) en ons aanbod ‘Voeding voor de Ziel’ voor ouderejaars (pag 11), sluiten ook mooi aan bij het vinden en onderhouden van rust en ritme.

In ons vorige Magazine was te lezen dat Bertie Hendriks ging stoppen met zijn directie-functie. Afgelopen maart was het zover en vond de overdracht plaats. Bertie zegt er zelf over: *‘20 maart jl. trad ik terug als mededirecteur van het ITIP. Mijn opleidingswerk in de groepen van het ITIP gaat gewoon door, maar ik geef geen leiding meer. Een spannend gegeven voor mij. Ik heb het volste vertrouwen dat het ITIP ook zonder mijn bijdrage in de directie een bloeiende toekomst heeft. De grond waar het ITIP op staat is vruchtbaar. Er is veel behoefte aan een plek waar je jezelf tot in de diepte kunt leren kennen, en deze zelfkennis ook leert te vertalen naar een bezield leven.’*

We zijn Bertie enorm dankbaar voor alles wat hij in zijn directiefunctie heeft betekend voor ons geheel. Gezien de hoeveelheid ervaring en vakmanschap die in onze organisatie aanwezig is, en passend bij onze filosofie van kringbewustzijn, hebben we besloten om de functie van Bertie niet te laten overnemen door één persoon maar door een team, bestaande uit: Herma Meulenkamp en Marthe van der Noordaa (ITIP Opleiding), Judith Klamer (Instrument voor hulp) en Isabelle Schneider (Persoonlijk Traject).

We hopen je binnenkort te ontmoeten bij een van onze activiteiten.

Bas Klinkhamer, Hans Wopereis

Inhoud

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING	3
Opleidingen	4
Groepen & trajecten	6
Lezingen	7
Artikel ‘Rust en ritme’	8
Vervolgaanbod	10
Bezinningstochten	11

ORGANISATIEONTWIKKELING	12
‘Begin bij jezelf ... en de wereld verandert’	13
Onze projecten	13
In gesprek met Anne Marie de Blieck en Bob Boelens	14
Bezieling werkt; Alumni netwerk	15

LOOPBAANBEGELEIDING	16
Bezieling in je Loopbaan	16
Individuele loopbaanbegeleiding en outplacement	16
Werken vanuit eigen kracht	17
Masterclass Bezielend Leiderschap	17

Publicaties	18
Agenda	19
Colofon	19
Tot besluit	20



PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Het ITIP is een opleidingsinstituut voor iedereen die tot volle bloei wil komen. We leren je leven en werken vanuit bezieling, vreugde en vertrouwen. We geloven dat wanneer je uitdrukking geeft aan wat je werkelijk drijft, je vervuld leeft en je bestemming vindt in de wereld. We werken in een verband met ruim dertig begeleiders die elkaar gevonden hebben in de wens om mensen en organisaties te helpen bij het vormgeven van hun bezieling.

De ITIP Opleiding is ruim dertig jaar onze kern-activiteit. Het biedt een totale leerweg, gericht op persoonlijke ontwikkeling en toegepaste spiritualiteit. Zij brengt zelfkennis, daadkracht en het vertrouwen om keuzes te maken die aansluiten bij wie je ten diepste bent. Zo kom je thuis bij jezelf en in iets groters dat je herkent als wezenlijk en vertrouwd.

*Er is geen tijd.
Of is er niets dan tijd?*
M. Vasalis

Opleidingen

Wij bieden drie opleidingen aan:

De ITIP Opleiding, Instrument

voor hulp en De Juiste Maat.

Voor al onze opleidingen vinden intakegesprekken plaats, waarin

zowel van onze als van jouw

kant wordt gekeken of het past.

Ook wordt gekeken welk aanbod

het meest aansluit bij jouw

behoefte.

Je schrijft je in voor een jaar.

Mocht je dat willen, dan bestaat

de mogelijkheid om je meerdere

jaren met ons te verbinden.

Werkelijke ontwikkeling vraagt

tijd en ruimte. Meer dan de

helft van de deelnemers volgt

na een opleiding een van onze

vervolgopleidingen.

Wil je uitgebreidere informatie,

kijk op onze website of stuur

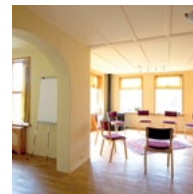
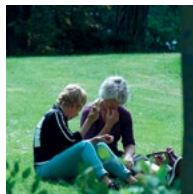
een mail naar: opleiding@itip.nl

De ITIP Opleiding

**Leren leven vanuit
bezieling en vertrouwen**

Ieder mens heeft meer potentie dan hij geneigd is waar te maken. Je voelt dat er meer in je zit, maar het komt er niet uit of niet op de manier waarop je zou willen. Verlang je naar meer diepgang in je leven, met meer betekenis voor anderen? Wil je vol leven wie je ten diepste bent? Dan is de ITIP Opleiding iets voor jou.

De ITIP Opleiding vormt een totale leerweg op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en toegepaste spiritualiteit. Zij brengt zelfkennis, vertrouwen en zingeving in het leven van de deelnemers. Via algemeen menselijke thema's als innerlijke autoriteit, zielsverlangens versus verdediging, je gezin van herkomst, schaduw en licht en bronnen van hulp, krijg je inzicht in je eigen functioneren en dat van anderen. Voortdurend worden ervaringen vertaald naar je concrete leef- en werkwereeld en de betekenis die je kunt hebben in je werk, relatie, familie en gezin.



De ITIP Opleiding duurt drie jaar, maar je schrijft je in per jaar.

start: oktober 2018

Informatieavond

wo 13 juni | Utrecht, Lazuli

wo 5 september | Driebergen,

Kraaybeekershof

Vanaf dag één is er echt

verbinding voelbaar.

Persoonlijk, oprecht,

enorm betrokken,

vasthoudend, en scherp.

Minke Flach

Alle onderwerpen van

de blokken dragen bij

aan mijn persoonlijke

ontwikkeling.

Ik verheug me steeds

op het komende blok.

Mieke Hermelink

Er werden zoveel deuren

in mij geopend

die ik gesloten had!

André Timmer

GEACCREDITEERD

Instrument voor hulp

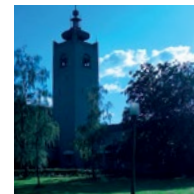
De ITIP coach Opleiding

Deze tweejarige opleiding is een professionele leerweg voor coaches, trainers en therapeuten, waarbij je op een verbindende en directe manier leert werken met mensen. Je ontwikkelt jouw *persoonlijke instrumentschap* aan de hand van: bewuste aanwezigheid, professionele deskundigheid, toepassing in je werk en innerlijk weten.

Programma

In zes blokken krijg je verschillende methodes aangereikt die je leert toepassen. Deze zijn gericht op: lichaamswerk, dromenonderzoek, archetypen, mindfulnes, opstellingenwerk en groepsdynamica. Tevens is er een Persoonlijke Werkplaats waarin integraal gewerkt wordt met levensthema's en je groeimogelijkheden als begeleider worden verdiept. Verder is er een supervisie-dag over groepsdynamica.

Een opleidingsgroep bestaat uit maximaal 14 deelnemers. Tussen de blokken door krijg je begeleiding van een supervisor en kom je samen met je intervisiegroep.



Deze opleiding is een tweejarige post-HBO Registeropleiding, geregistreerd bij het CPION.

start: november 2018

Informatieavond

di 19 juni | Utrecht, Lazuli

do 4 oktober | Zwolle, bij Judith Klamer

Informatiedag met workshops

vr 14 september 10.00 - 16.00 uur
Baarn, Drakenburg

Bij Instrument voor hulp heb

ik verschillende mooie methoden

geleerd om mensen te coachen.

Om deze vervolgens ook weer

durven los te laten, zodat niet

de methode het uitgangspunt

is, maar ikzelf. Ik leer te

vertrouwen op mijn eigen

intuïtie en impulsen.

Inge Ribbert

De Juiste Maat

**Leiderschap van
binnenuit**

Leiderschap wordt vaak geassocieerd met hiërarchie en een bepaalde positie in de rangorde van een organisatie. Maar waarachtig leiderschap komt van binnenuit, het komt voort uit wie jij bent en wat jou drijft. In deze opleiding word je geholpen het beginpunt van je leiderschap in jezelf te vinden en je vrij te maken van externe druk en verwachtingen van je werkomgeving. Je (her)ontdekt je eigen kracht en bezieling, krijgt zicht op de patronen die jou daarvan afhouden, en leert op een ontspannen en natuurlijke wijze leiding te geven aan jezelf en aan je mensen.

Zo is deze eenjarige opleiding een vrijplaats voor leidinggevendenden die verlangen naar een waarachtig en open contact met hun medewerkers en erkennen dat organisatieontwikkeling en persoonlijke ontwikkeling hand in hand gaan.

Begin bij jezelf... en de wereld verandert

De Juiste Maat heeft een doorlooptijd van 1 jaar.

start: november 2018

Individuele begeleiding

Al onze begeleiders geven persoonlijke individuele begeleiding rondom levensvragen. Zij vormen een rijk netwerk dat vrijwel geheel Nederland omspannt. Je kunt een afspraak met hen maken voor een enkel gesprek of een geregeld langdurig contact, maar ook voor een kennismakingsgesprek over onze opleidingen.

We bieden tevens specifieke individuele begeleiding: relatiecoaching voor stellen, rouwverwerking voor mensen die te maken hebben met verlies en coaching van jongeren. Je kunt hierover contact opnemen met ons kantoor: 0575 – 510 850.

meer informatie op www.itip.nl

Groepen & Trajecten

Het Persoonlijk Traject

‘De mooiste reis is de reis naar huis’

Het Persoonlijk Traject is voor mensen die in hun leven terugkerende patronen willen doorbreken, en willen onderzoeken hoe zij aan het roer kunnen staan van hun eigen leven. We helpen je om tot zelf-kennis te komen en bieden ruimte om je diepere persoonlijke vragen te stellen zoals: Waarom loop ik steeds tegen dezelfde barrières op? Waarom ga ik niet voor wat ik echt wil? Hoe kom ik in het reine met wat mij is overkomen? Je leert vrijer te worden van emoties en patronen, die zich in je leven hebben vastgezet.

We werken ervaringsgericht en in kleine groepen. Onze begeleiders verzorgen een veilige bedding waarin veel individuele aandacht is voor de deelnemers. Elke groep heeft een mentor, die bij elk blok aanwezig is en bij wie je tussendoor terecht kunt met vragen. De ervaringen tijdens de blokken worden verbonden met je concrete dagelijks leven.

start: september 2018 en februari 2019

Informatieavond

wo 13 jun | wo 5 sep | wo 14 nov | di 15 jan 2019
Utrecht, Lazuli

België

Je kunt ook deelnemen aan dit traject in België onder de naam Het Persoonlijk Jaar.
start: november 2018

Waar sta je? En waar wil je heen?

3-daagse Intensive

Nanske Kuiken

Als je merkt dat je op een punt bent in je leven dat je vastzit of onzeker bent over volgende stappen, dan is de intensive iets voor jou. Je wordt intensief begeleid, zowel in de groep als persoonlijk. Deze combinatie geeft een versnelling aan jouw proces.

Drie dagen focus op de vragen: waar sta je? Waar verlang je naar? En waar wil je heen? Je sluit je af van de ruis van alledag en creëert ruimte om tot jezelf te komen. Door stil te staan, maak je contact met je gevoelswereld en wat die je te vertellen heeft. Je wordt begeleid door professionals in een veilige, open sfeer. We werken ervaringsgericht, met prikkelende oefeningen, dromen, stiltemomenten. Dat vraagt van jou dat je je openstelt voor een innerlijke reis. Wij zijn er om je te helpen focussen, te spiegelen en je te ondersteunen in jouw proces waar jij dat nodig hebt. Zo kun je tot keuzes komen die passen bij wie je ten diepste bent.

We verblijven op een mooie plek in de natuur en er zal heerlijk worden gekookt.

Je kunt ter voorbereiding de lezing ‘Hé, wakker worden!’ bezoeken, zie pag 7.

do 13 dec 10.30 uur | za 15 dec 16.00 uur
Barchem, Morgenstern

De taal van je lichaam kennismaken met energetisch werk

Isabelle Schneider

Jouw lichaam is een rijke bron van informatie. Vermoeidheid, stress, lusteloosheid of kwaaltjes kunnen signalen zijn van je lichaam. Tijdens deze avonden leer je de taal van je lichaam te verstaan en te volgen. Je ervaart hoe het is om uit je hoofd in de kracht van je lichaam te komen. Je gevoelens, passies en verlangens kunnen vrijkomen. En je zult merken hoe goed het je doet om op deze manier je energie te hernieuwen en je lichaam te laten spreken.

We starten altijd met een aantal basis energetische oefeningen die je ook makkelijk thuis kunt doen en we staan stil bij wat jouw lichaam je te vertellen heeft. Een avond vol beweging en energie. Je bent van harte welkom.

Bezoek ook de lezing van Arianne Wopereis over de taal van het lichaam, zie pag 7.

do 11 okt | do 18 okt | do 1 nov
10.00 - 22.00 uur; koffie/thee vanaf 19.45 uur
Utrecht, de Berenkuil

Je geest tot rust 3 meditatie-ochtenden

Marcel Favier

Het valt niet mee om in de alledaagse drukte in je middelpunt te blijven. Je geest raakt snel afgeleid en verliest zijn natuurlijke kalmte. Meditatie is een eeuwenoude manier om je geest tot rust te brengen. Als je momenten van meditatie in je dag brengt, werk je aan een wakkere en gelijkmoedige geest. Je blik blijft helder, waardoor je in verschillende situaties beter weet wat je te doen staat. Meditatie is voor iedereen weggelegd, iedereen kan het leren!

We beoefenen een aantal verschillende vormen zoals zit- en ademmeditatie, loop- en muziekmeditatie en we gaan in op de achtergronden van meditatie. De bijeenkomsten beginnen steeds met lichte adem- en bewegingsoefeningen. Zo leg je de basis voor een oefenpraktijk die je op eigen kracht kunt voortzetten.

za 6 okt | za 3 nov | za 1 dec
10.00 - 13.00 uur
Zeist, Helicongebouw

Lezingen

De taal van het lichaam

Arianne Wopereis-Bruijn

Ons lichaam heeft ons veel te vertellen: of we goed voor onszelf zorgen, genoeg ontspannen, voldoende liefhebben, gevoelens toelaten. Zodra we aan onszelf voorbijgaan, dan geeft het lichaam dit aan. Als je naar de taal van je lichaam luistert, zal je een evenwichtiger, krachtiger en vrijer mens worden. Een lezing over de diepe wijsheid van het lichaam. Ook voor mensen die lichaamsgericht willen werken.

Deze lezing sluit mooi aan bij de energetische avonden in Utrecht, zie pag 6.

di 2 okt 20.00 uur | Zutphen, 't Pakhuys

Van Koning naar Wijze

Bertie Hendriks

Als volwassenen ontlene we structuur en zingeving aan ons werk en/of gezin. Naarmate we ouder worden, komt dat steeds meer op losse schroeven te staan. Ons vanzelfsprekende actieve leven verandert en we krijgen te maken met beperkingen, leegte en vragen over de naderende dood. Hoe vinden we dan betekenis in ons leven en blijven we onze essentie vormgeven? Hoe worden we van een Koning een Wijze?

do 11 okt 20.00 uur | Amersfoort, Bergkerk

Vijf sleutels van bezielend leiderschap

Hans Wopereis

Wat maakt iemand tot een goede leider? Tot iemand die een bezielende werking heeft? In deze lezing ga ik te rade bij de verhalen van de aartsvaderen Abraham, Isaac, Jacob, Jozef en Mozes. Zij bieden inspirerende sleutels tot wat bezielend leiderschap van ons vraagt: van het durven toevertrouwen aan het onbekende, tot aan het gaan staan voor je dromen.

wo 7 nov 20.00 uur
Nijmegen, Centrum de Appel

Rust & Ritme

Reyke Zwartjes

*Het ochtendgloren is een
glinsteren aan de horizon
De avondschemer is een tot
rust komen van de hemel*

Ons leven is opgenomen in het ritme van dag en nacht met een afwisseling van activiteit en rust. Door voortdurend actief te zijn, lappen wij deze natuurwet collectief aan onze laars. Rust en ritme verliezen hun betekenis en we raken overladen. Ik spreek over hoe je deze kernwaardes weer terug kunt brengen in je leven.

do 8 nov 20.00 uur
Driebergen, Kraaybeekherhof

Van zelfkritiek naar mededogen

Marthe van der Noordaa

*Nergens wordt de innerlijke
eenheid van alle wezens dieper
doorvoeld dan in mededogen.*

- P. Theys

Veel mensen hebben last van zelfkritiek, waarmee ze zichzelf ondermijnen. Hoe kan je dit doorbreken? Door je te richten op mededogen: met liefdevolle vriendelijkheid naar jezelf en je eigen beperkingen kijken. Van je hoofd naar je hart.

Een lezing over hoe je contact kunt krijgen met deze liefdevolle houding ten aanzien van jezelf en anderen.

do 15 nov 20.00 uur
Amsterdam, De Roos

Hé, wakker worden!

Herma Meulenkamp

*Als je wilt dat je dromen
werkelijkheid worden,
word dan wakker*

- P. Theys

Waar sta je? Waar ben je mee bezig? Gaat het leven langs je heen? Zit je vast in een stramien? Ben je, al dan niet hard werkend, zelf niet aanwezig in wat je doet? Dan ben je in slaap gevallen. Elk moment kun je wakker worden. Ik vertel je graag hoe, in deze opwekkende lezing.

wo 28 nov 20.00 uur
Utrecht, Lazuli

meer informatie, kosten en reserveringen op www.itip.nl

Rust en ritme

het belang van leegplanning

door Hans Wopereis

Dit artikel is een excerpt van hoofdstuk 8 'Rust en ritme' uit het boek Het licht en de korenmaat, Hans Wopereis

Je kent het wel, dat terugkerende gevoel dat je iets vergeet of gaat vergeten, iets wat op jouw lijstje staat. Het is dat jachtige gevoel dat maar niet wil verdwijnen, zelfs als je denkt alles gedaan te hebben. Zou het zo kunnen zijn dat je uiteindelijk niet *iets* vergeet, maar dat je juist het *niets* vergeet? Het niets waarin je tot rust kunt komen en je jezelf kunt vinden achter alles wat je doet.

Dit artikel gaat over het belang van een zogeheten *leegplanning*, waarbij vaste momenten van 'niets doen' in onze agenda staan. Het gaat in op hoe we als mensen *burn-out* raken door een collectief gebrek aan rust en ritme en hoe de tijd waarin we leven ons in toenemende mate oplegt voortdurend 'aan' te staan.

Kenmerk van deze tijd

In een natuurlijk systeem wisselen expansie, contractie en rust elkaar af. Dat zie je in zoiets als de ademhaling, maar ook in de seizoenen. In de ademhaling: het inademen, het uitademen en de rust. In de seizoenen: groei in de lente en de vroege zomer, afbraak in de late zomer en de herfst, en rust in de winter. Ook in de dag zie je zo'n zelfde ritme: in de ochtend en de vroege middag is er tijd om te werken, in de late middag en avond wordt de dag verwerkt en in de nacht wordt er gerust. Elke periode heeft zo zijn eigen functie,

waarde en betekenis. Afbraak is nodig om ruimte te maken voor nieuwe groei, zoals rust nodig is om die nieuwe groei voor te bereiden.

De geest van de tijd echter houdt ons voor dat het toch mogelijk moet zijn eindeloos te expanderen. Zij probeert ons wijs te maken dat perioden van contractie en rust niet nodig zijn, en een systeem 24 uur per dag, 7 dagen in de week, door kan produceren. Het gevolg is dat wij in een ongekend rap tempo onze natuurlijke energiebronnen aan het opbranden zijn, en een *burn-out* van onze planeet steeds dichterbij komt. Ook op individueel niveau is het zo dat er elk jaar meer mensen opbranden en met een *burn-out* thuis komen te zitten.

Ritmeverstoring

In het dagelijks bestaan begint deze ritmeverstoring vaak ongemerkt; geleidelijk

aan verleg je je grenzen en begin je steeds iets langer door te werken. Het begint met het overslaan van pauzes, dan volgen de avonden die je steeds vaker gebruikt om je restant aan mails af te handelen, en uiteindelijk worden de zaterdagochtenden en zondagmiddagen geofferd. Het is een glijdende schaal, waarin de natuurlijke orde van je bestaan steeds meer vervaagt. Je kunt het merken aan de *kleine dingetjes* die blijven liggen, die meer en meer aan je gaan vreten. Je merkt het in de kwaliteit van je nachtrust, in een groeiend gevoel van tekortschieten naar je partner, gezin, vrienden, familie. De kwaaltjes die maar niet weggaan. Boven alles merk je het aan een toenemend gevoel van zinloosheid en gebrek aan inspiratie en plezier: *Waar doe ik het eigenlijk allemaal voor?*

Leegplanning

Een uitermate effectief middel om te voorkomen dat je natuurlijke ritme verloren gaat en je je vrij blijft maken van de externe druk, is het maken van wat wij een *leegplanning* noemen. Eens per jaar, vanaf het moment dat je agenda nog niet is ingevuld, plan je de heilige momenten waarop je niets doet alvast in. Je laat het niet van het toeval afhangen, maar stelt het zeker, jouw momenten van leegte. Je kunt daarbij denken aan eens in het wer-

kend leven een sabbatical, een jaar waarin niet gewerkt wordt. Of eens in de zeven jaar een lege periode van drie maanden. Eens in het jaar een aantal weken. Geen vakantieweken, maar weken die gaan over tijd doorbrengen zonder doel of programma. Eens in het kwartaal, een paar dagen. En eens in de week, een dag, een zondag (niet een zondag vol gepland met sociale verplichtingen of klussen aan huis, maar een oningevulde dag). En als laatste één of meerdere momenten per dag waarin niet iets gedaan hoeft te worden, maar waarin gemediteerd kan worden, in het vuur gestaard, een wandeling gemaakt, een boek gelezen of zomaar een praatje met iemand wordt gemaakt.

Stel de heilige momenten waarop je niets doet zo vroeg mogelijk zeker

Dit soort momenten brengen je in de niet-lineaire tijd, waarin minuten eeuwig kunnen duren. Zielen-tijd. Tijd die ook geschapen kan worden door je te verbinden aan een studie-, bezinnings- of meditatiegroep, waarin je onder begeleiding steeds weer opnieuw naar de kern van je bestaan wordt geleid.

I Tjing-verdiepingsavonden Tussen yin en yang

Herma Meulenkamp

*De I Tjing is een gids
tot zelfverwerkelijking,
tot een heldere
innerlijke ontwikkeling*

Eens per maand bied ik een verdiepings-
bijeenkomst aan geïnspireerd op één
van de 64 archetypen uit de I Tjing,
het Chinese Boek der Veranderingen.
Middels lezing, meditaties en licht
lichaamswerk doorgronden we dat
oerbeeld en laten het in ons werkzaam
zijn.

Houd je van oosterse wijsheid óf
wil je op vaste momenten aan jezelf
herinnerd worden en je laven aan deze
oerbron, welkom!

wo 12 sep | wo 3 okt | wo 7 nov | wo 12 dec
19.30- 22.00 uur | Utrecht, Lazuli

De Energetische opleiding

In het najaar van 2018 start het Basis-
jaar van de Energetische opleiding.
In deze opleiding leer je de meest
essentiële vaardigheden van het werk:
sessies geven, energetisch waarnemen,
werken via segmenten en chakra's,
impulsen volgen, opladen en ontladen,
geaard en intuïtief aanwezig zijn.
Het jaar bestaat uit vijf blokjes, waarin
veel wordt geoefend met elkaar. Het
basisjaar is zowel voor degenen die
beroepsmatig met mensen werken als
voor degenen die dat niet doen.

*Er wordt een hoge kwaliteit
aan oefeningen geboden, ik heb
meer contact met mijn lichaam
gekregen en meer vertrouwen in
het volgen van mijn impulsen*

*Ik ervaar meer vrijheid, meer
durf, meer lichaamsbesef, en
een verwondering over mijn
eigen mogelijkheden*

**Deelnemers over de Energetische
opleiding**

start: november 2018

Thuiskomen

Kerstretraite

Bertie Hendriks

Stilte en meditatie voeren je naar
de diepere lagen in jezelf waar de
acceptatie sluimert van wie jij bent.
Maak haar wakker.
Spreek de besluitvaardigheid aan
je ego te laten buigen voor wat je
niet weet of kan controleren.
Stop vechten. Laat los.

Kijk met verwondering naar het
geschenk van jouw leven.
Omarm het licht en wend je
blijmoedig toe naar alles in je leven,
hoe riskant ook voor het ego.
Als vanzelf lost het drukke denken
op in het licht van je ziel, in de
zachtheid van je hart. Kom thuis.

Meditatie, beweging en mooie verhalen.
In deze retraite help ik je op creatieve
wijze thuis te komen in de rust van
je hart, in het weten van je ziel.

vr 7 dec 14.00 uur – di 11 dec
met afsluitende lunch | Schoorl,
Centrum Heel en Al, midden in
het duingebied van Schoorl.

Getijdendagen

Bas Klinkhamer

In deze stiltedagen staan rust, bezinning
en inspiratie centraal. Ze richten zich op
de afstemming met het diepste dat jij
kent; de eenheid, het licht, je Zelf, God
of welke naam jij ook gebruikt voor dat
ene waar geen naam voor is.

Oorspronkelijk kende de mens geen
indeling van de dag in hokjes van 24 uur.
De vijf getijden zijn de seizoenen van de
dag, waarbij ieder deel zijn eigen energie,
eigen licht en eigen oproep tot de ziel
heeft. In de vijf getijden van drie kwartier
zingen we mantra's, houdt Bas een
verhaal, wordt er gemediteerd of is er
(lichaams)gebed.
Er is een bibliotheek om te studeren
en te schrijven en er is een ruimte met
creatieve middelen.

wo 30 jan 10.30 uur - za 2 feb
met afsluitende lunch
Zenderen, Retraitehuis De Zwanenhof

meer informatie op www.itip.nl

Heling en subtiële energie driedaagse

Arianne Wopereis-Bruijn

Ons helende vermogen is een krachtig
instrument dat voortdurend werking
heeft in ons lichaam en onze geest. Door
af te stemmen op de subtiële energie die
in je leeft, wordt het helende vermogen
actief aangesproken. Daarbij laat je
overtollige ballast los, kunnen fysieke
problemen oplossen of verzachten,
komt er ontspanning in je lijf, en word
je helderder in je geest. Bovendien kun
je leren ook anderen hiermee verder te
helpen.

Centraal staan:

- Theorie en ervaringsgerichte
oefeningen over het zelfgenezend
vermogen van het lichaam
- Leren afstemmen op subtiële energie
en hulpbronnen in het lichaam
- Werken met pure aanwezigheid,
ontspanning en overgave
- Toepassing via de chakra's
- Zuiver instrumentschap: hoe kun
je je openen voor impulsen vanuit
het subtiel-energetisch veld?

wo 10 okt 10.30 uur | vr 12 okt 14.00 uur
Barchem, Morgenstern

Voeding voor de ziel

*Er is één ding op de wereld wat je
nooit mag vergeten. Wanneer je alles
vergeet maar dat ene niet, dan hoeft
je je nergens zorgen over te maken.
Maar wanneer je overal aan gedacht
hebt behalve dat ene, dan heb je
eigenlijk niets gedaan.*

- Rumi

Wie bij ons een opleiding heeft gevolgd,
zal merken dat er iets volbracht en ver-
vuld is. Tegelijkertijd is er dikwijls ook
het besef dat iets anders nooit klaar is
en om aandacht blijft vragen. Het ver-
langen om je te blijven herinneren aan
wie je bent en waar het je ten diepste
om gaat, is niet minder geworden.
In deze drie blokken, bieden Bas, Hans
en Bertie een programma waarin dit
verlangen van de ziel centraal staat.
Bas gaat in op het schouwen van de ziel.
Bertie op het volgen van de beweging
van de ziel. En Hans onderzoekt haar
werking in de wereld.

Drie blokken van twee dagen,
niet afzonderlijk van elkaar te volgen.

• do 8 nov 10.30 uur - vr 9 nov
16.00 uur | olv Bas Klinkhamer
• do 17 jan 10.30 uur - vr 18 jan
16.00 uur | olv Bertie Hendriks
• do 28 mrt 10.30 uur - vr 29 mrt
16.00 uur | olv Hans Wopereis
Barchem, Morgenstern

Dromengroep drie avonden

Nanske Kuiken

*De droom die niet verklaard wordt,
is als een brief die niet gelezen is.*

- Talmoed

Ben je toe aan een nieuwe impuls in je
ontwikkeling en ben je benieuwd hoe
dromen je daarbij kunnen helpen?
Dromen zijn een poort tot het onbewuste
en ze vertellen je wat je in wezen bezig-
houdt, al heb je daar in je dagelijks
bestaan niet altijd weet van. Ze zijn
tot hulp en inspiratie en brengen ook
confronteren en wakker schudden.

Tijdens de avonden onderzoeken we
op verschillende manieren de dromen.
Iedere avond zal in het teken staan
van een aspect uit de droomwereld.
Maar het belangrijkste wordt jouw
persoonlijke droomwerk. We gaan
met elkaar op avontuur, rechtstreeks
de diepte in.

do 27 sep | 1 nov | 6 dec
19.00 - 21.30 uur
Voorst, bij Nanske Kuiken

AGENDA

di 21 - za 25 aug
Vision Quest Hoge Veluwe
olv Bertram Lammers en Ingrid van Dijk

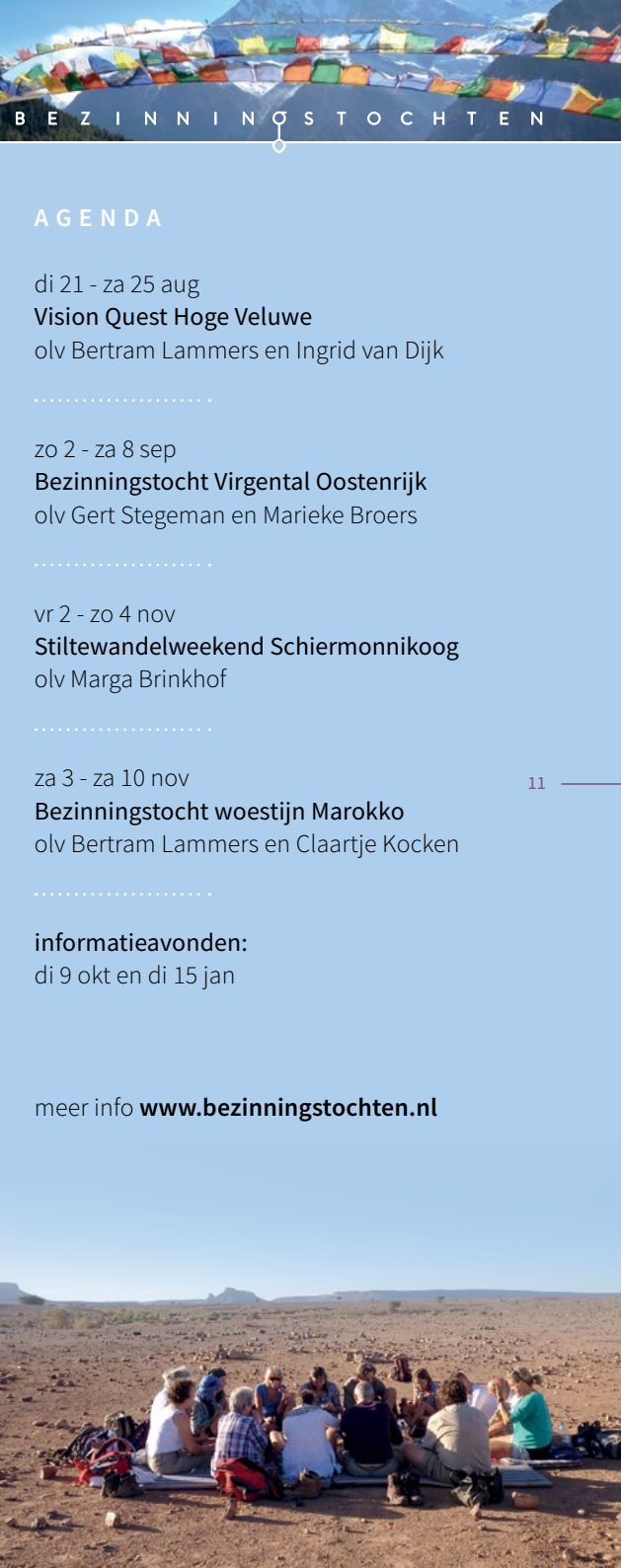
zo 2 - za 8 sep
Bezinningstocht Virgental Oostenrijk
olv Gert Stegeman en Marieke Broers

vr 2 - zo 4 nov
Stiltewandelweekend Schiermonnikoog
olv Marga Brinkhof

za 3 - za 10 nov
Bezinningstocht woestijn Marokko
olv Bertram Lammers en Claartje Kocken

informatieavonden:
di 9 okt en di 15 jan

meer info www.bezinningstochten.nl



Sinds de start van het ITIP, begin jaren '80, zijn wij met veel plezier en passie werkzaam in het veld van organisatie-ontwikkeling. Dit vanuit de overtuiging dat organisaties zich ontwikkelen bij de gratie van de persoonlijke ontwikkeling van hun mensen.

Het is onze missie organisaties te helpen een levende, lerende cultuur te scheppen, waarin mensen in hun authentieke kracht gezien worden en zich voortdurend met elkaar kunnen ontwikkelen. Zodat de ziel van de organisatie zo krachtig mogelijk in de wereld tot uitdrukking wordt gebracht.



‘Begin bij jezelf... en de wereld verandert’

Dit is het nieuwe motto dat wij aan de Juiste Maat, onze opleiding voor leidinggevendenden, hebben meegegeven. Een motto dat oproept om de weg van verbetering van de wereld binnen in jezelf te zoeken, en te vertrouwen op de werking die je als individu kunt hebben als je jezelf leert kennen en hervormt.

De geschiedenis heeft ons talloze voorbeelden gegeven van mensen die door zichzelf te hervormen een ongekende invloed hebben gehad op de wereld. Het meest bekende voorbeeld is Nelson Mandela, die in de gevangenis op Robbeneiland letterlijk vriendschap sloot met Christo Brando, zijn blanke cipier, en zichzelf daarin vrijmaakte van alle wrok en woede die in hem was. En zo niet alleen zichzelf maar ook zijn land in een volgende fase heeft kunnen brengen.

Keer op keer blijken de maatschappelijke bewegingen die van werkelijke betekenis zijn, bij het individu te beginnen. Van Boyan Slat, die als tiener aan het duiken was in de Griekse zee, geschokt was door de hoeveelheid plastic die hij daar zag rondrijven en toen de wereld heeft veroverd met een methode om al dat plastic op te ruimen. Tot aan Rosa Parks, die aan het eind van de jaren '50,

waagde te gaan zitten in het blanke gedeelte van de bus en weigerde op te staan voor een blanke medepassagier.

Daarmee gaf zij een beslissende wending aan The Civil Rights Movement van Martin Luther King. Tot aan die ene manager in het MT waar wij onlangs aan het werk waren, die tegen alles in zijn tranen liet zien over het berouw dat hij voelde over de onmenselijke druk waar zij hun medewerkers al zo lang aan bloot hadden gesteld.

‘Het is maar goed dat ik gevangen ben genomen, anders was ik de zoveelste terrorist geworden die denkt dat je met geweld de wereld kunt veranderen.’

Nelson Mandela

We moeten niet onderschatten wat één iemand teweeg kan brengen. En dat wij allemaal zo nu en dan die ene kunnen zijn. Dat hoeven geen grootste zaken te zijn, dat kan over iets kleins en kwetsbaars gaan. Het besluit je 's ochtends af te stemmen op het positieve dat in je is, het mededogen dat je opbrengt voor iemand die in nood is, jouw eerlijkheid over wat jij ervaart als lastig in de cultuur van jouw organisatie. Het kan allemaal van groot belang zijn voor je omgeving en zo nu en dan precies datgene wat nodig is om de doorslag te geven.

Het interview op de volgende pagina met twee (oud)deelnemers van de Juiste Maat sluit hierbij aan; zij vertellen hoe het volgen van deze opleiding hen heeft geholpen meer het verschil te kunnen maken in hun organisatie.

Onze projecten

Op dit moment zijn wij met een breed palet aan opdrachten in de samenleving actief. Onder onze opdrachtgevers bevinden zich:

- een team van jonge professionals in een grote gemeente die geheel zelfsturend een aantal vernieuwende projecten onder haar hoede heeft;
- een middelgroot streekziekenhuis dat zich wil ontwikkelen op het gebied van aansprekend zijn, eigenaarschap en persoonlijk leiderschap;
- een snel groeiende internet startup, waarvan de partners willen investeren in een open en directe bedrijfscultuur;
- een samenwerkingsverband van kloosters die met elkaar na willen denken over wat hen te doen staat om hun functie in deze tijd overeind te houden.
- een fuserende gemeente waar de mensen in nieuwe teams elkaar dieper willen leren kennen om een goede, nieuwe start te kunnen maken.

Ga naar www.itip.nl voor een uitgebreidere beschrijving van onze projecten.

Bob Boelens en Anne Marie de Blieck

‘Als je als leidinggevende geloofwaardig wilt overkomen, moet je weten wie je bent en wat je drijft’

Sinds dit jaar werkt Bob Boelens bij de nieuwe ambtelijke fusie-organisatie voor de gemeenten Druten en Wijchen.

Hij is manager Bestuur, Strategie en Projecten, locogemeentesecretaris en geeft leiding aan een team van vijfendertig mensen. Anne Marie de Blieck werkt ruim zeven jaar bij Triodos Bank en is binnen de afdeling Zakelijke Kredietverlening manager van het team Kunst & Cultuur.

Beiden hebben bij het ITIP De Juiste Maat gevolgd, het traject voor leidinggevendenden.

Bob: ‘Van nature ben ik leergierig. Toen ik merkte dat ik te weinig input kreeg uit een vorige baan, wist ik dat ik me wilde ontwikkelen. Als ik mezelf in die tijd hoorde praten, merkte ik dat ik soms in de slachtofferrol schoot. En dat terwijl ik daar een enorme hekel aan heb.’

Via een vriend kwam ik bij het opleidings-traject *De Juiste Maat*. Het sprak me meteen aan.

De Juiste Maat legt niet alleen de nadruk op het functionele maar juist ook op het persoonlijke leiderschap. Dat raakte mij.’

Anne Marie: ‘Ik had echt zin om weer iets aan mijn eigen ontwikkeling te doen. Opnieuw goed naar mezelf kijken als

leidinggevende; waar sta ik nu, waar wil ik heen? Ik had vooral behoefte aan meer regie: minder geleid worden door de waan van de dag en meer aandacht en tijd hebben voor datgene waar ik voor sta als mens. Via mijn HR-manager kwam ik bij *De Juiste Maat* terecht. Toen ik het programma zag, dacht ik: hier wil ik vol voor gaan.’

Meer individueel = meer samen

Bob: ‘In de trainingsgroep kwam ik dezelfde dynamiek met anderen tegen die ik ook ken uit werk- en privésituaties. In de groep kon ik dat onderzoeken. Door elkaar verder te leren kennen en voorbij irritaties te gaan, ontdekte ik ook de behoeften van de ander. Dat

heeft me geleerd minder te oordelen. Ik ben me beter bewust in welke interactie ik zit. Ik weet nu: in mijn handelen heb ik altijd een keuze. Als ik mijn plek inneem en niet vanuit angst of indekken reageer, ontstaan de mooiste gesprekken.’

Anne Marie: ‘Ik ben heel creatief en ik heb in *De Juiste Maat* herontdekt dat dit ook echt de drijvende kracht is in mijn werk. Mijn toegevoegde waarde zit dus niet in de dingen die ik voor iedereen doe en regel. Dat kan ik, maar dat is niet wat mij mij maakt. Natuurlijk zit ik nog wel eens in die regelmodus, maar ik durf het vaker om te draaien: wat vind ik nou? Wat wil ik creëren. Wat me verrast in gesprekken, is dat

deze aanpak individueler is en tegelijk meer samen voelt. Dat is gaaf.’

Eigenaarschap nemen

Bob: ‘Je merkt dat alle begeleiders binnen *De Juiste Maat* meters hebben gemaakt. Ze spiegelen je gedrag en ze leven voor waar deze opleiding voor staat: zelf eigenaarschap nemen voor gevoelens en behoeften en niet met je vinger naar anderen wijzen. Hun interventies haalden mij uit mijn comfortzone.’

Anne Marie: ‘De begeleiders vind ik heel scherp op de persoon, wat echt nawerking heeft. Omdat zij ook vertellen over hun eigen plussen en minnen, nodigde dat uit om milder naar mezelf te worden.’

TEKST Joyce Lakwijk,
Monique van Laerhoven
FOTO'S Joyce Lakwijk

Zelforganisatie

Bob: ‘In deze tijd waar zelforganisatie een trend is, moet je als manager dingen uit handen geven. Je moet kunnen verduren dat je beperkt controle hebt. Je bent nog meer aangewezen op jezelf. Als je als leidinggevende geloofwaardig wilt overkomen, moet je weten wie je bent, waar je voor staat en wat je drijft. Dat heb ik in dit opleidingstraject geleerd en vooral ervaren.’

Anne Marie: ‘Door aan jezelf te werken, zet je meer in beweging dan jezelf. Er ontstaat een voorwaartse kracht. Er is meer avontuur in mijn werk gekomen, meer eigenheid en speelsheid. Die passie dagelijks voelen, geeft me lucht. Als leidinggevende ben ik daardoor steviger geworden.’

De Juiste Maat gaat in november weer van start met een nieuwe jaargang

Bezieling Werkt Alumni netwerk

Een aantal oud-leerlingen hebben samen met het ITIP regionale kringen van Alumni gevormd rondom het thema *Bezieling Werkt*. Dit vanuit de groeiende beweging van mensen die verlangen naar organisaties waar zingeving, de menselijke maat en persoonlijke ontwikkeling voorop staan.

Om de maand komen deze kringen bij elkaar op de werkplek van een deelnemer, om zicht te krijgen op hoe bezieling daar zou kunnen werken. Ook worden de kringen benut als denktanks rondom vraagstukken die spelen in ieders werkgebied.

Via een besloten LinkedIn-groep inspireert men elkaar met ‘goed nieuws’ over de kracht van bezieling in de dagelijkse praktijk. Elk voorjaar wordt er een landelijke bijeenkomst georganiseerd door het ITIP in samenwerking met Alumni.

Ben je oud-leerling en geïnteresseerd om je bij één van de kringen aan te sluiten, stuur dan een mail naar Monique van Laerhoven: monique@itip.nl

start: september 2018



De Nachtelijke reis

Dromen als bron van hulp

In dit verfijnde boek vertelt Bas hoe dromen je meevoeren op een reis door de nacht langs verschillende dimensies van je bewustzijn: de dimensie van de psyche, die van het innerlijke weten en de dimensie van het mysterie. Prachtig vormgegeven door kunstenaar Suzan van Lieshout.

Bas Klinkhamer
€ 24,50
incl. verz. kosten
1^e druk



Dromen & Nachtmerries

Wat ze betekenen en wat je ervan kunt leren

Een boek met uitleg over de meest voorkomende dromen en nachtmerries. En een methode om je eigen dromen uit te leggen aan de hand van vijf sleutels die samen het woord D.R.O.O.M. vormen. Een praktisch en toegepast boek dat bedoeld is voor iedereen die wil weten wat zijn droom betekent.

Bas Klinkhamer
€ 17,99
excl. verz. kosten
Uitgeverij Spectrum
2^e druk



Het licht en de korenmaat

Je ziel als werkgever

Dit boek gaat over de bezielende invloed die je als individu kunt uitoefenen binnen je organisatie, als je het waagt om je licht niet onder de korenmaat van de cultuur te zetten, maar ten volle te laten schijnen. Ieder van ons kan die beslissende ene persoon zijn die het verschil maakt in het grotere geheel waar wij onderdeel van zijn.

Hans Wopereis
€ 24,95
incl. verz. kosten
8^e druk



Een schat aan Liefde

in je relatie

Op persoonlijke wijze beschrijft Marthe de schatten van de liefdesrelatie, waarmee je je relatie tot volle bloei kunt brengen: de vonk van de eerste ontmoeting, de leerweg van de relatie en het mysterie van de liefde. Geïllustreerd met liefdesgedichten en zwart-witportretten van fotograaf Erna Kuik.

Marthe van der Noordaa
€ 19,90
excl. verz. kosten
2^e druk



Een Zucht van verlichting

Totale aanwezigheid in het dagelijks leven

Een concreet en ervaringsgericht boek waarin Marthe vertelt hoe je tot de boeddhistische houding van totale aanwezigheid kunt komen in ons drukke westerse bestaan. Met citaten van Dzogchenmeester Longchenpa en ervaringen uit het 'laboratorium' van mensen uit haar studiegroepen.

Marthe van der Noordaa
€ 16,95
excl. verz. kosten
4^e druk



Gelukkig ouder worden

Actief, vitaal en wijs

Dit boek behandelt het ouder worden vanuit de medisch, maatschappelijke ingang van Kees en de psychologisch, spirituele kant van Bas. Het laat zien dat gelukkig ouder worden een dynamisch proces is waar je beziel en actief aan kunt deelnemen.

Bas Klinkhamer, Kees Klinkhamer
€ 19,99
excl. verz. kosten
Uitgeverij Spectrum
1^e druk



Dagboek van de Ziel

De zeven levensfasen

Een intieme ontdekkingsreis door de zeven levensfasen: geboorte, kind, jongere, volwassene, oudere, dood en 'de Lege Ruimte'. Met niet eerder gepubliceerde tekeningen van filmmaker en tekenaar Frans Zwartjes.

Bertie Hendriks, coauteur Mirjam Tirion-Ietswaart
€ 26,50
incl. verz. kosten
5^e druk



Juni					
vr 22 juni	Utrecht	Pijlers van zelfkennis	Herma Meulenkamp	2 dagen	
Augustus					
vr 24 aug	Driebergen	Pijlers van zelfkennis	Herma Meulenkamp	2 dagen	
September					
wo 12 sep	Utrecht	Start I Tjing-avonden	Herma Meulenkamp	studietraject	
vr 14 sep	Baarn	Workshopdag Instrument voor hulp	Arianne Wopereis-Bruijn	losse dag	
do 27 sep	Groesbeek	Start Persoonlijk Traject	Diverse begeleiders	traject	
do 27 sep	Voorst	Dromengroep	Nanske Kuiken	3 avonden	
vr 28 sep	Barchem	Start Masterclass Bezielend Leiderschap	Hans Wopereis	traject	
Oktober					
di 2 okt	Zutphen	De taal van het lichaam	Arianne Wopereis-Bruijn	lezing	
vr 5 okt	Amsterdam	Start Bezieling in je loopbaan	Diverse begeleiders	5 losse dagen	
za 6 okt	Zeist	Je geest tot rust	Marcel Favier	3 ochtenden	
wo 10 okt	Barchem	Heling en subtiele energie	Arianne Wopereis-Bruijn	3- daagse	
do 11 okt	Groesbeek	Start De ITIP Opleiding	Diverse begeleiders	opleiding	
do 11 okt	Utrecht	De taal van je lichaam	Isabelle Schneider	3 avonden	
do 11 okt	Amersfoort	Van Koning naar Wijze	Bertie Hendriks	lezing	
November					
do 1 nov	Groesbeek	Start Instrument voor hulp	Diverse begeleiders	opleiding	
do 1 nov	Lochem	Start De Juiste Maat	Diverse begeleiders	opleiding	
wo 7 nov	Nijmegen	Vijf sleutels van bezielend leiderschap	Hans Wopereis	lezing	
do 8 nov	Barchem	Voeding voor de ziel	Klinkhamer, Hendriks en Wopereis	3 x 2 dagen	
do 8 nov	Driebergen	Rust & Ritme	Reyke Zwartjes	lezing	
do 15 nov	Groesbeek	Start Energetische opleiding	Diverse begeleiders	opleiding	
do 15 nov	Amsterdam	Van zelfkritiek naar mededogen	Marthe van der Noordaa	lezing	
vr 16 nov	Deventer	Start Bezieling in je loopbaan	Diverse begeleiders	5 losse dagen	
vr 16 nov	Geetbets, BE	Start Persoonlijk Jaar België	Diverse begeleiders	opleiding	
do 22 nov	Vught	Start Werken vanuit eigen kracht	Diverse begeleiders	opleiding	
wo 28 nov	Utrecht	Hé, wakker worden!	Herma Meulenkamp	lezing	
December					
vr 7 dec	Schoorl	Kerstretraite; Thuiskomen	Bertie Hendriks	retraite	
do 13 dec	Barchem	Waar sta je? En waar wil je heen?	Nanske Kuiken	3-daagse intensive	

ITIP
school voor leven en werk

Marspoortstraat 16
7201 JC Zutphen

telefoon: 0575 – 510 850
e-mail: info@itip.nl
internet: www.itip.nl

DIRECTIE
Bas Klinkhamer
Hans Wopereis

SECRETARIAAT
Nanske Kuiken
Annemieke Ros
Monique Oosthoek
Henk Hummel

REDACTIE
Marthe van der Noordaa

GRAFISCH ONTWERP
VLVI, Suzan van Lieshout

FOTOGRAFIE
iStock, Jacob Brown (coverbeeld)
iStock, Smileus (artikel Leven)
Marcel Favier, Gert Stegeman (bezieningstochten)
iStock, Satori13 (werk)
Joyce Lakwijk (interview werk)

DRUKWERK
Weemen Drukwerk & Communicatie

Onze algemene voorwaarden staan vermeld op www.itip.nl. Inschrijven voor deelname aan lezingen en activiteiten via onze website.

Onze communicatie vindt steeds meer plaats langs digitale wegen. Vriendelijk verzoek om je actuele e-mailadres aan ons door te geven en te mailen naar: inschrijving@itip.nl.



Tot besluit

Om in contact te zijn met onze wezenlijke verlangens en diepere weten, is het van belang om ontspannen te zijn en uitgerust. Om in een ritme te leven waarin inspanning en ontspanning elkaar afwisselen, net als naar buiten treden en weer inkeren. Een verstoring van dit ritme, zo kenmerkend voor de tijd waarin we leven, leidt uiteindelijk tot een voorbijrennen aan jezelf, en een vluchtig en ploeterend bestaan. We weten allemaal dat wie doorgaand in actie is en geen ruimte neemt voor rust en stilte, de kans vergroot om langzaam op te branden.

De hoge druk die wij op onszelf en ons systeem voelen, ervaren we doorgaans als iets wat van buiten komt. Het voelt alsof het onze omgeving is die ons onder druk zet, ons op de nek zit, verwachtingen heeft en onze mailbox doet vollopen. 'Als die omgeving ons nu maar eens met rust zou laten, dan ...' Als je jezelf hier echter vrij van maakt, zul je merken dat juist deze gedachte een belangrijke oorzaak van het probleem is.

Het is zoals in een parabel van de oude taoïstische leraar Tswang Tse, waarin hij vertelt over een man die zich op een zonnige dag bewust wordt van de schaduw die hij achter zich op de grond werpt. Eerst neemt hij hem gewoon waar, maar omdat hij niet door heeft dat het zijn eigen schaduw is, begint hij zich langzaam steeds meer opgejaagd te voelen. En omdat hij ervan af wil, begint hij harder te lopen. Hoe sneller hij loopt, hoe meer hij zich achtervolgd voelt. Nog harder rent hij, maar er is geen ontkomen aan. Uiteindelijk valt hij uitgeput neer.

Zelf hebben we vaak ook niet door dat het onze eigen schaduw is die voor de druk zorgt, waar we zo onder lijden. Zijn wij niet zelf die slaven-

drijver waar we zo'n last van hebben? Deze vraag leidt je naar binnen, naar de gestalte in jou die vasthoudt aan de voorstellingen die je hebt over jezelf en je omgeving. Wellicht heb je een ideaalbeeld over jezelf wat je hoog wilt houden; iemand die alles aankan en niet mag falen of iemand die altijd voor de ander klaarstaat en geen nee verkoopt? Of heb je een vooronderstelling over je omgeving; dat ze je zullen laten vallen als je aangeeft je grens bereikt te hebben of dat je niet meetelt als je niet steeds 100% geeft. Deze gedachten voeden je in het idee dat je alles onder controle moet houden en je het niet kunt permitteren een time-out te nemen en tot rust te komen.

Leven vanuit rust en ritme

Als je het waagt om je schaduw in de ogen te kijken, zal dat je helpen om een andere houding te ontwikkelen ten aanzien van de turbulentie van het leven. Een houding waarin je accepteert dat het leven niet volmaakt is en niet te controleren, er blijft zich steeds iets aandienen. In die acceptatie kun je ontspannen en de dingen met een open blik tegemoet treden. Gehaastheid maakt plaats voor aandacht en vluchtigheid voor diepgang. Dan word je niet minder productief. Integendeel, het maakt je juist efficiënter en je krijgt meer als vanzelf gedaan omdat je geen energie verspilt aan nodeloze actie. Dan blijkt je de beste ideeën te krijgen als je er juist geen wilskracht op zet, bijvoorbeeld als je onder de warme douche staat, lekker aan het wandelen bent, muziek luistert of gewoon wat zit te mijmeren. Dat is een andere, meer vanzelfsprekende manier van creëren. Prettig voor jezelf en voor je omgeving.

Je krijgt een bezielende werking, niet alleen om wat je doet, maar vooral ook om hoe je dat doet: met aandacht, open en afgestemd.