



CREATIEVE LOOPBAAN PLANNING



Ondek met creativiteit
en intuïtie het antwoord
op je loopbaanvraag



ALIEN J. VERHOEF

INHOUD

INLEIDING	8
1 WAT IS CREATIEVE LOOPBAANPLANNING?	15
1.1 Het traject van Alien	16
1.2 Het traject van Eva	27
1.3 Het traject van Casper	37
2 ESSENTIËLE CREATIEVE MOMENTEN IN DE DRIE TRAJECTEN	45
2.1 Alien	47
2.2 Eva	51
2.3 Casper	55
3 THEMA'S EN MIDDELEN IN DE CREATIEVE LOOPBAANPLANNING	61
3.1 Crisis als creatieve kans	62
3.2 De kracht van visualiseren en het werken met symbolen	66
3.3 Werken met (beperkende) overtuigingen	69
3.4 Werken met affirmaties	76
3.5 Intuïtief tekenen	78
3.6 Intuïtief schrijven	81
3.7 Het innerlijke creatieve kind	84
3.8 Reflectie en vragen stellen	87
3.9 Meditatie	89
3.10 Creatief doelen stellen	91
3.11 Creatief plannen	96

4	DE ROL VAN DE COUNSELOR IN DE CREATIEVE LOOPBAANPLANNING	99
4.1	De fasering van een creatief loopbaantraject	101
4.2	Analyse van de rol van de counselor	105
	De rol van de counselor in het traject van Eva	105
	De rol van de counselor in het traject van Casper	107
4.3	De rol van de counselor in de verschillende fasen	109
5	OEFENINGEN	113
5.1	Oefeningen voor de exploratiefase	114
	De levenslijn: terugblik op leven en werk tot nu toe	114
	Visualisatie 'De weg naar je levenswerk'	116
5.2	Oefeningen voor de verdiepingsfase	127
	Het veranderen van een beperkende overtuiging in elf stappen	127
	Visualisatie 'Het vrolijke, enthousiaste kind in jezelf'	132
5.3	Oefeningen voor de actiefase	137
	Het formuleren van een visie op je levenswerk	137
	Visualisatie/tekenoefening 'Keuze maken'	138
	Het maken van een tijdlijn of een creatief stappenplan	143
6	AFSCHEID NEMEN EN OPNIEUW BEGINNEN	147
	BRONNEN	152
	AANBEVOLEN LITERATUUR	154

INLEIDING

Het boek dat je nu in je handen hebt, is daar niet voor niets. Je hebt een vraag die te maken heeft met je eigen (levens)loopbaan of je bent op zoek naar andere (creatievere) manieren om mensen met loopbaanvragen te begeleiden.

Dit boek brengt je bij je diepste verlangens en geeft antwoord op vragen als:

- Wat wil ik nu echt met mijn werk?
- Hoe kan ik (meer) van betekenis zijn?
- Waar ligt mijn hart?
- Hoe kan ik mijn loopbaan op een meer organische, creatieve manier 'plannen'?
- Hoe kan ik dat wat ik wil daadwerkelijk realiseren?

Je kunt dit boek gebruiken om jezelf en je (levens)loopbaan met nieuwe ogen te bekijken. Bijvoorbeeld als je (weer) meer plezier wilt krijgen in je huidige werk, van baan of functie wilt of moet veranderen of als je je preventief wilt (her)oriënteren op de arbeidsmarkt.

Daarnaast is dit boek een uitnodiging én een 'handleiding' voor loopbaanbegeleiders en zij die daarvoor in opleiding zijn, om zichzelf en anderen te begeleiden in het vormgeven van hun loopbaan op een creatieve en holistische manier.

WAT BETEKENT CREATIEVE LOOPBAANPLANNING?

‘Er is altijd iets anders aan de hand dan je denkt.’

– Helen Schucman in *Een cursus in wonderen*

De meerwaarde van creatieve loopbaanplanning ligt logischerwijs in het ‘creatieve’. Dat betekent dat we naast verstand en gevoel gebruik maken van:

- De verbeelding, en dus het onderbewuste, in de vorm van symbolen en visualisaties en dergelijke.
- De ‘handige’ creativiteit, in de vorm van intuïtieve teken- en schrijfopdrachten.
- De intuïtie.
- Het op een speelse manier creatieve stappen bedenken en zetten.

Hierdoor kunnen we bij andere, diepere lagen van onszelf komen dan we gewoonlijk aanspreken. Zo kunnen we ons openstellen voor onverwachte, onbekende mogelijkheden.

Bovendien betekent ‘creëren’ ook: scheppen, vormgeven, onze eigen loopbaan vorm geven.

Ik daag je uit om je, al tijdens het lezen van deze eerste bladzijden, actief op te stellen en mee te denken. Laat je prikkelen tot het vormen van jouw eigen creatieve gedachten over deze benadering van loopbaanbegeleiding.

VERHALEN, REFLECTIEVRAGEN EN OEFENINGEN EN VISUALISATIES

Met *verhalen*, *reflectievragen* en *oefeningen en visualisaties* neem ik je mee in wat creatieve loopbaanplanning is en hoe je die kunt toepassen voor jezelf en anderen.

In dit boek spelen drie personen een centrale rol: Alien (ikzelf), Eva en Casper. Alle drie hebben zij een creatief loopbaantraject doorlopen, ieder op hun eigen wijze. Eva en Casper als cliënt van mij; ik was hun creatief loopbaancounselor. Aan de hand van deze *verhalen* ontdek je wat creatieve loopbaanplanning inhoudt.

Met regelmaat nodig ik je uit om te *reflecteren* op jouw eigen leven en loopbaan. Direct een antwoord geven op de vragen in dit boek is niet per se nodig. Ze werken vanzelf wel door. Het is misschien belangrijker om op die momenten je eigen vragen te bedenken. Dat zouden weleens de beste vragen kunnen zijn!

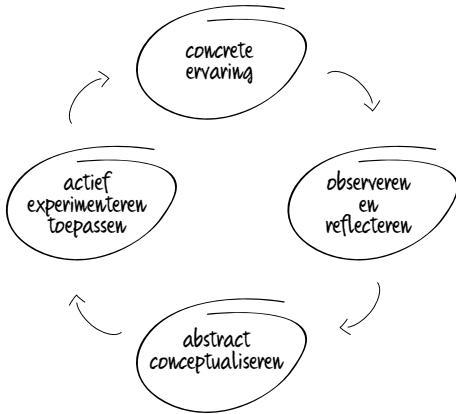
Daarnaast bevat dit boek *oefeningen en visualisaties*. Je kunt deze zelf doen, ze ondergaan; je kunt ze ook voorlezen aan iemand anders, bijvoorbeeld aan een cliënt.

Veel ontspannings- of gewaarzijnsoefeningen en visualisaties uit dit boek heb ik ingesproken als geleide oefening of visualisatie. Je kunt ze downloaden van www.studiomattias.nl/boekCLP.

Je kunt jezelf ook uitdagen om je *eigen visualisaties* te maken. Wanneer je van plan bent vaker visualisaties of imaginaties in je werk en met een cliënt te gebruiken, dan raad ik je aan om je nog wat meer te verdiepen in deze manier van werken. Er is inmiddels aardig wat literatuur verschenen over het werken met visualisaties. Ook kun je trainingen volgen om te leren visualisaties te maken en te begeleiden.

INHOUD EN OPBOUW

Bij de opbouw van dit boek volg ik de leercyclus van Kolb:



Hoofdstuk 1 begint met de *concrete ervaring*. Alleen al het lezen van de 'beknopte biografieën' van Alien, Eva en Casper kan je op ideeën brengen met betrekking tot je eigen loopbaan of die van de mensen met wie je werkt. Maar het gaat er allereerst om dat je de verhalen 'ervarend leest'. Laat ze op je inwerken als persoonlijke loopbaangeschiedenissen: dit kan er gebeuren met mensen die een creatief loopbaantraject doorlopen.

Vervolgens ga ik – in hoofdstuk 2 – na wat essentiële, creatieve momenten of gebeurtenissen zijn in de drie verhalen; momenten of processen die het verdere verloop van het traject sterk bepalen. Hier volgt de verdieping door *observatie en reflectie*. Van een afstand kijken we naar de verhalen en kun je reflecteren op je eigen (levens)loopbaan: 'Wat is er nu essentieel in deze verhalen?' en 'Wat is er nu essentieel voor mij?'

In hoofdstuk 3 vertaal ik de persoonlijke verhalen naar thema's die in de creatieve loopbaanplanning van wezenlijk belang zijn (*abstract conceptualiseren*).

In hoofdstuk 4 gaan we naar de *toepassing*: de rol van de counselor in een creatief loopbaantraject, de fasen waaruit een dergelijk traject bestaat en welke elementen uit de creatieve loopbaanplanning in welke fase aan de orde kunnen komen.

Op deze manier wordt op een creatieve, organische wijze geleidelijk aan duidelijk wat creatieve loopbaanplanning inhoudt.

Verhalen → essentiële momenten → essentiële thema's → toepassing

In hoofdstuk 5 bied ik vervolgens een aantal oefeningen en visualisaties aan die passen in de verschillende fasen van een creatief loopbaanplanningstraject.

In hoofdstuk 6 ten slotte rond ik *Creatieve loopbaanplanning* af met het thema 'afscheid nemen en opnieuw beginnen', omdat dat thema belangrijk is in de loopbaancounseling.

ACHTERLIGGENDE VISIE

De achterliggende visie van waaruit ik werk en van waaruit dit boek geschreven is, is gebaseerd op het *holisme*.

Holisme betekent in de eerste plaats: gebruikmaken van alles wat de mens in zich heeft, van alles wat de mens tot mens maakt, en niet alleen maar van een deel, bijvoorbeeld het verstand. De mens is niet alleen een intellectueel of een emotioneel wezen, maar een geheel van verstand, emotie, verbeelding, lichaam, geest.

De tweede betekenis van holisme is: in contact komen met het *hele zelf*. En dan heb ik het over het *hogere zelf*, dat meer en ruimer is dan verstand, gevoel en lichaam. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren door in een visualisatie innerlijke krachtbronnen aan te spreken, zoals het archetype van de 'innerlijke wijze' of 'de waarnemer'. Pieter Middelkoop schrijft erover in zijn boek *De oude wijze man*.

In de creatieve loopbaanplanning betrekken we zoveel mogelijk het *hele zelf* bij het ontdekken en creëren van (meer) vervullend werk; werk waar je warm voor loopt, waar je enthousiast van wordt. Ik noem dat werk, in navolging van onder anderen John Kalse, ook wel het *levenswerk*. En dan niet als een statisch begrip, maar als een zich ontwikkelend proces.

Om je te kunnen 'openen' voor het *hogere zelf* moet je je eerst 'heel' kunnen voelen, jezelf als een geheel kunnen ervaren, als een zelf. Daarvoor is het nodig dat je je kunt *dis-identificeren* van je lichaam, gevoelens en gedachten. Pas nadat je je *zelf* gewaar kunt zijn, kun je je geleidelijk aan gaan *identificeren* met wie je in diepste wezen bent. Daartoe dienen de gewaarzijnsoefeningen in dit boek, zoals die voorafgaand aan het verhaal van Casper.

Ook zonder deze visie te onderschrijven is het heel goed mogelijk om op een creatieve manier richting te geven aan je eigen loopbaan of op een creatieve manier anderen in dit proces te begeleiden.

Toen ik me in 1991 voorbereidde op de eerste cursus creatieve loopbaanplanning kon ik nauwelijks vermoeden dat deze vorm van loopbaanbegeleiding zo'n enorme impact op mensen zou gaan hebben. Nu, ruim 25 jaar later, staat deze methode stevig én bescheiden op de kaart. Bijna 20 jaar na de eerste druk van dit boek, is de inhoud nog steeds actueel. In onze huidige samenleving veranderen mensen regelmatig van baan, door wat voor oorzaken dan ook. Vaak is het zo dat mensen pas bewust met loopbaanverandering bezig gaan na een crisis, zoals ontslag, depressie, midlifecrisis of burn-out. Steeds meer wordt werk echter gezien als middel tot zelfontplooiing. Dat betekent dat veel mensen preventief naar hun eigen loopbaan kijken, met het doel om uiteindelijk op de *juiste* plek te komen, zodat ze volledig tot hun recht komen. Dat komt de persoon en de organisatie ten goede.

Met de heruitgave van dit inmiddels klassieke creatieve loopbaanboek wil ik je graag inspireren in je proces van het steeds meer tot je recht komen in werk en leven.

Rest mij nog de hoop uit te spreken dat je met net zoveel plezier dit boek leest als ik het geschreven heb, en dat je gestimuleerd wordt om die eeuwige bron van creativiteit, die in ieder van ons aanwezig is, aan te boren in het plannen van je eigen loopbaan en/of in het begeleiden van die van anderen.

Alien J. Verhoef
www.studiomattias.nl



MIJMERMOMENT

- Welke momenten ervoer je tijdens het lezen als essentieel voor het loopbaanverhaal van Alien?
- Welke associaties met betrekking tot jouw eigen (levens)loopbaan roept dit verhaal bij je op?

Maak hier, als je wilt, wat aantekeningen van.

1.2 HET TRAJECT VAN EVA

VOORAF



Verbeeldingskracht

Stel je eens voor dat je nu, op dit moment, terwijl je dit leest, al ideaal werk zou hebben. Werk dat je helemaal vervult, waar je ogen van gaan stralen. Ook al weet je nog niet wat het is.

Stel je eens voor dat je het nu al zou doen.

Wat zou het je brengen?

In hoeverre zou het je leven veranderen?

Hoe zou je je voelen? Anders dan nu?

Hoe anders?

En hoe zou je ademen? Anders dan nu?

Hoe anders?

Hoe zou je lichaamshouding zijn? Anders dan zoals je nu zit?

Hoe anders?

En hoe zou je gezichtsuitdrukking zijn? Anders dan nu?

Hoe anders?

Stel je voor, terwijl je verder leest, dat je nu al ideaal werk hebt,
voel hoe dat is,
voel het in je lichaam,
maak het zichtbaar en voelbaar in je houding
en in je gezichtsuitdrukking.
Want hoe meer je kunt doen alsof je *nu* dat ideale werk al hebt,
hoe gemakkelijker het is om het dichterbij te laten komen.
Steeds wanneer je weer in je 'oude' houding schiet, herinner je deze
'nieuwe' houding
en neem haar weer aan.

Terwijl je het verhaal van Eva leest: stel je open voor inzichten over jezelf
en over hoe jij je verhoudt tot werk en werken.

In het voorafgaande doe ik een beroep op jouw verbeeldingskracht. Ik wil je al tijdens het lezen van deze verhalen stimuleren om steeds je creativiteit aan te spreken, in dit geval je verbeeldingskracht.
Laat je dan nu verrassen door het hier volgende verhaal. Leef mee met de persoon van Eva die haar creativiteit leerde te gebruiken en daardoor steeds meer de weg van haar hart kon gaan volgen.

EN DAN NU EVA

Eva doorloopt een creatief loopbaantraject. Tijdens dit traject wordt zij geconfronteerd met haar sterke en zwakke kanten, haar verlangens en beperkingen, haar kwaliteiten en valkuilen. Zij reflecteert op wie zij is in leven en werk. Zij gebruikt haar verbeelding om meer te weten te komen over wat zij het liefste voor werk zou willen en zij onderzoekt haar mogelijkheden in de maatschappij.

Eva is een vrouw van dertig jaar. Ze heeft kort, donkerblond haar, is ongeveer 1 meter 65 lang en ze ziet er verzorgd uit. Ze heeft een aardig, open en gelijkmatig gezicht, blauwgrijze ogen en een heldere stem.

Sinds drie jaar werkt Eva nu fulltime als directiesecretaresse in een commercieel bedrijf. Ze woont samen met Ron in een klein stadje in het midden van het land.

Na de middelbare school volgde ze een secretaresseopleiding. Meteen na haar opleiding kon ze gaan werken als secretaresse in een middelgrote organisatie. Daar heeft ze een jaar of vier met plezier gewerkt. Daarna werd het werken minder leuk, ook door haar wrevel tegenover haar leidinggevende. Toen maakte ze de overstap naar een grotere organisatie. Ook daar werkte ze een aantal jaren naar tevredenheid, totdat ze ook uit die werksetting groeide, en ze solliciteerde naar de functie die ze nu zo'n drie jaar vervult.

Eva gaat op het moment dat ze begint aan de cursus creatieve loopbaanplanning vrijwel iedere dag met tegenzin naar haar werk. Ze is stevig gaan balen van haar werk en met name van haar leidinggevende. Ze komt niet tot haar recht in deze functie, ze werkt beneden haar niveau, vindt ze.

Meteen aan het begin van het traject blikt Eva terug op haar leven en werk tot dan toe. Ze maakt een zogenoemde *Levenslijn* om zich nog meer bewust te worden van wie zij aan het begin van dit loopbaantraject is. Ze tekent en schrijft op een groot vel papier boven een horizontale lijn waar links haar geboortjaar staat en rechts het *nu*: allerlei momenten, situaties, gebeurtenissen in haar leven waar ze met plezier aan terugdenkt, en prestaties waar ze trots op is, successen. Onder de lijn tekent ze symbooltjes die momenten, situaties en gebeurtenissen weergeven die ze moeilijk vond en dingen waar ze niet zo trots op is.

Ze vraagt zich dan af waarom ze iets als plezierig ervoer en wat daaraan voorafging. Ze vraagt zich tevens af waarom ze ergens trots op was of waarom juist niet.

Over deze levenslijn gaat ze in gesprek, in eerste instantie met zichzelf en in tweede instantie met mij. Aan de hand van de levenslijn onderzoekt ze wat haar belangrijkste levenslessen zijn, lessen die ze geleerd heeft of nog aan het leren is.

Dan volgt – na een ontspannings- of gewaarzijnsoefening – een *visualisatie* waarin Eva boven op een berg van een wijze persoon een geschenk krijgt dat symbool staat voor haar ideale werk.

Als symbool krijgt Eva een *schildersezel*.

Onverwachts is het flitsend scherp in haar bewustzijn aanwezig, daar boven op die berg. Het verbaast haar *en* raakt haar, dit symbool. Ook al weet ze nog niet wat het haar te zeggen heeft, ze *voelt* de veelzeggendheid ervan. Wanneer ze weer terug is in de 'gewone' werkelijkheid en haar ogen weer open heeft, is ze er stil van.

Nadat ze in stilte de wijze persoon en de schildersezel getekend heeft, gaat ze na wat de kenmerken van dit symbool zijn en aan welke, nog algemene, voorwaarden haar ideale werk, haar levenswerk, dus moet voldoen. Ze gaat er voorlopig van uit dat het iets te maken moet hebben met *creativiteit* en met *kleuren*.

Ze zet dan een, wat ik noem, *creatief stapje*: ze koopt een *schildersezeltje*.

Zo zet ze het beeld kracht bij. Ze kijkt er regelmatig even naar.

Daarna gaat Eva in de cursus, net als haar groepsgenoten, na wat *werken* voor haar betekent.

Ze kijkt naar haar werk-werkelijkheid en concludeert dat zij de volgende overtuigingen heeft over werken; opvattingen die ze voor waar aanneemt. Er zitten bekende opvattingen bij, dus ga eens na welke jij bij jezelf herkent:

- Werken moet!
- Werken betekent hard werken.
- Werken betekent strijd.
- Werken betekent sociale contacten.
- Werken betekent geld verdienen.
- Werken betekent niet te hoog grijpen, onder je niveau werken.
- Werken betekent weinig waardering krijgen.

- Werken betekent onafhankelijkheid.
- Werken betekent confrontaties met leidinggevenden.
- Werken betekent me staande moeten houden.
- ...

Eva beseft dat, wanneer ze vasthoudt aan deze opvattingen en overtuigingen, ze ze meeneemt naar een eventuele volgende baan. Vandaar dat ze heel gemotiveerd deze opvattingen verder gaat onderzoeken. Ze onderzoekt waar ze vandaan kunnen komen. Denkend aan het gezin waar ze uit komt, wordt ze zich ervan bewust dat een aantal van haar overtuigingen over werken bij haar ouders (en zelfs grootouders) vandaan komen. Haar ouders hadden een furnitureenzaak; ze moesten hard en lang werken.

Het *meest negatieve beeld* dat Eva van werken had, was:
'Werken betekent confrontaties met mannen, conflicten met leidinggevenden.'

Eva vraagt zich af: hoe kan ik hier anders over denken? Ze heeft het lef om die negatieve zin eens om te draaien in het positief tegenovergestelde en te kijken wat dat met haar doet. Daarmee rekt ze haar brein even helemaal op, ervaart ze. Dit is echt out of the box denken voor haar.

Ze maakt ervan:

'Ik kan goed samenwerken met mannen, ook als ze mijn leidinggevende zijn.'

Hier wordt ze eerst een beetje cynisch van, maar geleidelijk aan krijgt ze, na een tijdje op deze zin gemijmerd te hebben, steeds meer inzichten. De zin dwingt haar te kijken naar wat zij doet in het samenwerken met mannen.

Ze ziet wel in dat de zin nog heel ver van haar af staat. Ze maakt ervan:

'Ik ben bereid om beter te leren samenwerken met mannen.'

Hier kan ze in geloven. Die zin confronteert haar wel.

Eva wordt zich bewust van de *voordelen* van haar *negatieve overtuiging*. Waarom houdt ze dit beeld in stand? Wat levert het haar op? Het conflict met haar baas stelt haar in staat te blijven klagen, geen verantwoordelijkheid te hoeven dragen, in de slachtofferrol te kunnen blijven zitten. Dit is *confronterend* voor haar. Het is alsof de wereld even stilstaat wanneer ze beseft dat *zij* (mede)verantwoordelijk is voor hoe zij zich voelt op haar werk.

Terwijl zij dit besef tot zich laat doordringen, er de tijd voor neemt, is het even helemaal stil in de ruimte waar we werken, zo stil als het in Eva zelf lijkt te zijn.

Dan breekt er een periode aan van verwarring en onzekerheid. Eva begint lijnen te leggen met vroeger: *ze had ook geen goede relatie met haar vader*. Ze besluit om haar leidinggevende een *boze brief* te schrijven. Ook al begrijpt ze steeds beter dat zij zelf het conflict met hem in stand houdt, ze begrijpt ook dat ze haar kwaadheid serieus moet nemen. Ze wil ook de verantwoordelijkheid nemen voor die emotie en niet alleen maar in het klagen blijven zitten.

Ze verstuurt de brief niet, maar leest hem in een individueel gesprek aan mij voor. Hetzelfde doet ze met haar kwaadheid naar haar vader. Ook die oprechte kwaadheid mag er zijn!

Het lucht haar op *en* het geeft haar nog meer inzicht in *haar* aandeel in het conflict met haar baas, en in het algemeen in haar relaties met mannen.

Op dit moment in het traject gaat ze ook kijken naar wat en wie ze allemaal in haar werk waardeert. Ineens ziet ze dat er ook dingen in haar werk zijn die ze als plezierig ervaart.

Dan maakt Eva *contact* met *twee delen in zichzelf*:

- Het enthousiaste, energieke deel, dat graag wil veranderen.
- Het onzekere, kleine deel, dat bang is voor verandering. Het kleine kind, haar innerlijke kind, dat gehoord en gezien wil worden, een aai over de bol wil krijgen en dat geborgenheid en veiligheid wil.



WERKEN MET HET ESSENTIE- PROGRAMMA



Over het *verwezenlijken*
van de Essentie
van je *Diepste Verlangens*



ALIEN J. VERHOEF

INHOUD

OVER HET ESSENTIEPROGRAMMA	162
1 HET GEWENSTE	167
De Zes miljoen-oefening	168
De Zes Miljoen-mandala	171
Het gewenste samenvatten in zes tot acht essenties	174
Valkuilen	178
Essentiestatement	180
Essentiekaarten	184
2 HET NU	187
Terugblikoefening	188
Een essentiekaartje trekken	189
Signalen	191
Toewijding	191
3 EVALUEREN EN INTEGREREN	193
Wat als deze fase anders loopt dan verwacht?	195
4 SCHADUWKANTEN	197
Twijfels, weerstand en angst	198
Pittigere obstakels en beperkende overtuigingen	199
Het accepteren van een belemmering in jezelf	201
6 ALTERNATIEVEN VOOR DE ZES MILJOEN-OEFENING	205
Sterfbedscène	206
Terugblik op gelukkige periodes	206
STERvisualisatie	206
Terugblik op moeilijke periodes	207
Contact met subpersoonlijkheden	207

5 BEROEPENBRAINSTORM	209
Vraag 1 – Welke beroepen passen bij jouw essenties?	210
Vraag 2 – Welke concrete acties zou je kunnen ondernemen?	212
Vraag 3 – Wat ga je doen?	212
6 REALISATIE	213
Realisatie van de essentie van je verlangens in het nu	214
Realisatie van je gewenste toekomst	215
TOT SLOT	218
DANKWOORD	219

OVER HET ESSENTIEPROGRAMMA

Ben je op zoek naar wat je nu écht wilt in je leven en werk? Wil je meer plezier en voldoening halen uit wat je doet? Ben je bereid om met een open en nieuwsgierige houding en een verwonderblik naar jezelf te kijken? Heb je zin om het avontuur aan te gaan om jezelf en je diepste verlangens (nog) beter te leren kennen én de essentie ervan te verwezenlijken? Dan nodig ik je graag uit om te werken met het *Essentieprogramma*.

In dit boek lees je hoe je dit stapsgewijs kunt doen. Je krijgt uitleg en praktische opdrachten waarmee je op een ontdekkende, creatieve en veilige manier de essentie van jouw diepste verlangens (nader) leert kennen, benoemen en verbeelden en vervolgens verwezenlijken.

Focus

De focus ligt in het Essentieprogramma in eerste instantie op:

- Helder krijgen wat je in of van het leven verlangt, 'het gewenste'.

En vervolgens op:

- Hoe je de essentie daarvan *nu* al meer in je leven kunt brengen.

De kern van het Essentieprogramma, en meteen de toegevoegde waarde ervan, heeft te maken met de focus op de *essentie* van je verlangens. Het Essentieprogramma helpt je om die focus zo lang mogelijk 'breed' te houden. Wanneer je dat doet, kunnen je verlangens op veel manieren en in vele vormen gerealiseerd worden, en niet alleen maar op één concrete manier of in één specifieke vorm.

Bovendien gaat het eigenlijk niet om de verwezenlijking van je verlangens op zich. Het gaat erom dat je dankzij dit programma weer een stukje dichterbij 'jezelf' komt, bij je essentie.

Alles in jou krijgt aandacht

Het leuke van het Essentieprogramma is dat er meerdere kanten in jezelf worden aangesproken:

- Je rationele kant wordt tevredengesteld doordat je je allereerst richt op je concrete verlangens. Je ratio wil immers weten waar je naartoe gaat. Ze wil houvast en zekerheid.
- Dankzij het werken met creativiteit worden ook je intuïtie en het kind in jezelf aangesproken.
- Daarnaast besteedt het Essentieprogramma aandacht aan valkuilen, twijfels, teleurstelling en andere kritische geluiden. Ten behoeve van die kritische stem reik ik zelfs alternatieve oefeningen aan.
- Tot slot komt ook je wijze deel aan haar trekken, dankzij lichaamsbewustwording, meditatie en visualisatie.

Opbrengst

Stap voor stap levert het Essentieprogramma je nieuwe inzichten op:

- Je komt te weten wat je concrete verlangens zijn en wat de essentie van elk van die verlangens is.
- Je hebt je eigen eenvoudige, herkenbare essentie- of verlangenstatement.
- Je beseft en ziet waar en wanneer je in je huidige leven je essenties al leeft.
- Je accepteert, als logisch gevolg hiervan, je heden meer en meer.
- Je komt te weten hoe je de essentie van je diepere verlangens bewust en opzettelijk en tegelijkertijd als vanzelf, *nu* al meer in je leven kunt brengen.
- Als vanzelf ontstaat er door het bovenstaande meer richting in je leven en kom je dichterbij wie je in essentie bent.
- Bovendien kom je meer te weten over wat je afhoudt van het verwezenlijken van de essentie van je verlangens in het *nu*.
- Vervolgens kun je rekening gaan houden met deze belemmeringen en ze zelfs benutten.

- Gaandeweg het werken met het Essentieprogramma leer je ook het een en ander over je wijze stem, over het kind in jezelf en over de gedaante(s) waarin je kritische stem zich laat zien.

Al met al ontvang je door het volgen van het Essentieprogramma stapsgewijs je gewenste toekomst in het *nu* en kom je (een stapje) dichterbij jezelf. Een groot en groots doel, dat we meteen weer zullen terugbrengen naar iets heel kleins en vanzelfsprekends. Iets wat je heel vertrouwd is, zo vertrouwd dat je het gemakkelijk over het hoofd ziet. En wat je tegelijkertijd eenvoudig in je leven kunt inpassen.

Naast verdieping brengt het werken met het Essentieprogramma vooral ook vreugde en plezier.

Over dit boek

Het Essentieprogramma is ontwikkeld door mij en gebaseerd op ruim 25 jaar ervaring als counselor, coach en opleider.

Vanuit Studio Mattias bied ik dit programma onder andere aan in de driedaagse masterclass *Werken met het Essentieprogramma*. In deze masterclass ga je, net als in dit boek, aan de slag met oefeningen, visualisatie, meditatie en zelfonderzoeksvragen.

Enthousiaste cursisten hebben mij regelmatig gevraagd om de methode ook in boekvorm beschikbaar te stellen. Vandaar dat jij nu dit boek in handen hebt.

Ik geloof in het Essentieprogramma. Informatie uit dit boek mag je dan ook gewoon gebruiken voor jezelf of in je werk met anderen. Ik heb zelf ook gebruikgemaakt (bewust of onbewust) van inzichten en ervaringen van anderen, die zij ook weer ruimhartig gedeeld hebben.

Ik wens je veel leesplezier en veel creativiteit en voldoening in het werken en spelen met je essenties!

Alien J. Verhoef
www.studiomattias.nl

Het lezen van dit boek en het doen van de oefeningen is geen vervanging van een traject bij een (loopbaan)coach of psycholoog. Heb je hier behoefte aan, neem dan vooral contact op met een professionele begeleider.
