

JOUW GAVE IS NODIG!

*De ondernemende
HSP*

GRATIS E-BOOK



De ondernemende HSP

Dit e-book is voor hoogsensitieve personen (HSP) die (willen) ondernemen. Het is bedoeld als een hart onder de riem en als een bron van inspiratie. Het schetst in zeven hoofdstukken de belangrijkste elementen of eigenschappen die je nodig hebt om als zachtaardig mens jouw unieke gave in de wereld te zetten.

Ik deel mijn ervaringen en geef tips die hopelijk je zelfvertrouwen versterken en je de moed geven om jouw missie te realiseren. Onthoud bij elke stap op de weg: jouw gave is nodig. Jij bent nodig.

Jouw gave is nodig. Juist nu!

We leven in een maatschappij waarin de rationele aanpak normaal is en we geacht worden te voldoen aan normen, eisen en verwachtingen. Om altijd 'aan' te staan en te presteren. We zijn opgevoed met waarden van hard werken en 'werk hoeft niet leuk te zijn, het moet brood op de plank brengen'.

We zijn vooral actief, passiviteit wordt niet gewaardeerd. Hardheid is goed, zachtheid wordt als zwak gezien. Voor gevoel is weinig begrip en aandacht. We zijn continu op de omgeving gericht en nemen nauwelijks tijd voor bezinning. We denken dat we doelen moeten stellen en altijd nuttig bezig moeten zijn, waardoor we onvoldoende rust nemen en maar doorgaan. Tot we erbij neervallen. We putten niet alleen onszelf maar ook de natuur uit.

Het is tijd om het over een andere boeg te gooien en een nieuwe balans te vinden. Dat vergt een grote culturomslag in de maatschappij. In deze transformatie zijn hoogsensitieve mensen broodnodig. Waarom HSP's? Omdat ze anders zijn. Gevoeliger. Empathischer. Liefdevoller. Zachter. We hebben *ondernemende* HSP's nodig. Mensen die in staat zijn om hun eigenheid in de wereld te zetten. Die het eeuwige aanpassen voorbij zijn en een voldoende staat van vrijheid hebben bereikt waardoor ze het oude patroon kunnen doorbreken en iets nieuws kunnen toevoegen. Een nieuwe wereld helpen opbouwen. Zij zijn degenen die liefde, begrip en compassie kunnen brengen. Die zich kunnen bevrijden uit de klauwen van het systeem.

Persoonlijke ontwikkeling

Al op jonge leeftijd worden we geconditioneerd om ons aan te passen. Om leuk mee te doen met wat ons wordt aangereikt door de autoriteiten: eerst onze ouders, dan de leerkrachten op school en uiteindelijk onze werkgevers. Wat we zelf willen, doet er vaak niet toe. Onze eigenheid wordt vanaf het begin de kop in gedrukt.

Lang weten we niet beter en zeker als hooggevoelig persoon doen we graag wat er van ons wordt verwacht. Onze voelsprietten staan sowieso al afgestemd op de omgeving en we zijn er een kei in om alle ballen in de lucht te houden en iedereen tevreden te stellen. Behalve onszelf. Dit kan lang goed gaan, totdat we uitvallen. Totdat een crisis, van welke aard dan ook, ons komt helpen om nu echt voor onszelf te kiezen. Om nu eindelijk te gaan doen waarvoor we hier zijn. Om ons licht te laten schijnen. En liefde in de wereld te brengen, te beginnen bij liefde voor onszelf en voor onze eigenheid.

Onze eigenheid? Wat is dat dan? Pas recent begon ik mezelf te presenteren als *spirituele* loopbaancoach. Dat was ik al die tijd al, maar ik benoemde dat nooit zo. Ineens durfde ik ervoor te gaan staan, ook al was ermee uit de kast komen even spannend. Ik weet ook waar dat vandaan komt. Ik herinner me nog levendig de vervolging in oude tijden. Zoals toen ik een kruidenvrouw was die alleen in het bos woonde en mensen hielp met haar preparaten. Op een dag werd ik mijn huisje uit gesleurd en in het water gegooid met een steen om mijn nek. 'Heks!' riepen de mensen. Maar ik ben geen heks. Ik ben een wilde wijze vrouw. Ik ben die onaangepaste, die haar eigen weg gaat. Die vertrouwt op haar eigen natuur.

Je eigenheid is je wilde natuur die je als kind nog had. Waarin je je afgewezen voelde. Waardoor je je anders voelde dan anderen. Die je dus ging verstoppen. En die je wellicht nog wat meer mag opgraven, voordat je deze naar buiten kunt brengen. Waar je je misschien nog onzeker over voelt. Wat kan ik daarmee? Wie zit daar nou op te wachten? Wij als hoogsensitiveringing moeten ons ding gaan doen, de tijd is gekomen. We kunnen ons niet langer inhouden of verstoppen.

Onze gave is nodig in de wereld. Daar waar het systeem met zijn regels en protocollen ervoor zorgt dat we geleidelijk dreigen te veranderen in robots en zombies zijn ons licht, liefde, begrip, inzicht en sterke empathisch vermogen noodzakelijk voor een nieuwe balans. Juist onze menselijkheid en onze wilde eigenheid willen en *moeten* aan het licht gebracht worden.

Groeien als ondernemer

Gek genoeg heeft de corona crisis mij geholpen bij de omslag in mijn bedrijf waar ik al een paar jaar naar verlangde: vaker in de Algarve zijn om te schrijven. In de tijd dat ik aan mijn burn-out boek werkte, in 2017 en 2018, ging ik een paar keer naar de Algarve om een paar weken te schrijven. Ik vind het heerlijk om alle tijd en ruimte te hebben om me over te geven aan het schrijfproces. Er is iets in de Algarve dat mij enorm aantrekt: het licht, het milde klimaat, de rust en de ruimte. Toen ik er aan mijn boek werkte, ontstond het verlangen om er vaker te zijn. Ik nam me voor om meer online te gaan werken, zodat ik niet aan Nederland gebonden ben om mijn werk te doen.

De lockdown heeft online coachen toegankelijk gemaakt. Daardoor voerde ik regelmatig gesprekken via Skype en Zoom en ik ontdekte dat we ook dan de diepte in kunnen gaan. Ik merk dat zowel mijn klanten als ik nu sneller voorstellen om een gesprek online of zelfs telefonisch te doen als dat beter uitkomt.

Ik kon tijdens de lockdown mijn werk als coach dus gewoon voortzetten. Wel ging veel van wat ik naast mijn werk deed niet door, zoals de bijeenkomsten van het ondernemersnetwerk waar ik deel van uitmaakte. Ik had ook minder koffie-dates en andere afspraken. Ik kon meer thuis werken en had meer tijd voor mezelf. En eerlijk gezegd, ik vond het heerlijk. Ik kreeg meer rust. Ik kon voelen wat nu echt belangrijk voor me was en kiezen om aan andere dingen geen tijd meer te besteden. Ik kon helemaal gaan voor mijn diepere verlangens en missie. Ik realiseerde me: als ik mijn droomleven wil realiseren, is het nodig dat ik tijd inplan voor maken van het online programma *Leef je ziele-missie* waar ik in 2019 mee was begonnen.

Ik voel een missie om de intuïtieve weg meer bekendheid te geven en mensen te leren hoe ze deze kunnen gaan. Ik put daarbij uit eigen ervaringen, want ik heb dit zelf met vallen en opstaan geleerd. Ik wil je inspireren door mijn ervaringen te delen en stimuleren om jouw eigen weg te vinden en te gaan.

Ik wens je veel leesplezier en inspiratie met het e-book!

A handwritten signature in black ink that reads "Lusanne". The signature is written in a cursive, flowing style.

Wie is Lusanne

Ik ben Lusanne Hogeweg (1965), hoogsensitief en spiritueel loopbaancoach en ondernemer sinds 2003. Met mijn ervaring met intuïtieve ontwikkeling en creatieve werkvormen help ik je ontdekken van welk werk je energie krijgt en wat jouw gave en missie is.



Over mijn ervaring met burn-out raken, van mijn hoogsensitiviteit mijn kracht maken en mijn missie in de wereld zetten schreef ik in 2018 het boek *De belofte van burn-out*. In 2021 werk ik aan mijn tweede boek, over de vrouwelijke weg om je missie te vinden met als werktitel *Van voldoen naar voldoening*.

Ik heb een eigen re-integratiebureau en een contract met het UWV voor Werk Fit trajecten. Met mijn team van coaches helpen we je om je persoonlijke effectiviteit te versterken en je missie in werk te realiseren.

Wil je na het lezen van dit e-book concreet aan de slag met jouw missie? Met de online cursus *Leef je ziele-missie* krijg je niet alleen helder wat je talent is, waar jouw hart naar uitgaat en waarvoor jij hier bent. De opdrachten en begeleiding helpen je ook om in actie te komen en je missie in de wereld te zetten. Bij deze cursus kun je ook persoonlijke begeleiding krijgen, 1-op-1 of in een kleine groep.

Op www.vialusanne.nl vind je informatie over mijn boek, de UWV Werk Fit trajecten en mijn online cursus en coaching *Leef je ziele-missie*.

Heb je vragen? Bel me op 023 – 2052295 of mail naar coaching@vialusanne.nl.

Mijn 7 tips om te ondernemen vanuit je ziel

De volgende zeven tips vormen de opzet of structuur van dit e-book. In mijn ervaring zijn het belangrijke aspecten op de weg van ondernemen als hoogsensitief persoon. Bij elk aspect vind je een verhaaltje over mijn ervaringen, waarbij ik regelmatig schrijf over corona. Dat is namelijk de achtergrond van de totstandkoming van dit e-book. Dat is geen toeval. Juist in tijden van crisis kun je jezelf tegenkomen, verbeteren en groeien. Ik ben in de afgelopen jaren, en zeker sinds begin 2020, zowel persoonlijk als met mijn bedrijf enorm gegroeid. Mijn lessen deel ik graag met je. Dit zijn mijn 7 tips:

1. Heb een realistisch zelfbeeld
2. Zorg voor strategie en structuur
3. Let op je gedachten
4. Gebruik je vermogen om te verbinden
5. Luister naar je gevoel en intuïtie
6. Zie de synchroniciteit
7. Leer loslaten

De belangrijkste tip die ik mensen al jarenlang geef is deze: luister vooral naar je eigen gevoel en intuïtie en laat je niet teveel afleiden door wat anderen zeggen.

Dat geldt in zekere zin ook, en misschien nog wel meer, als je wilt ondernemen en jouw ding in de wereld wilt zetten. Wie kan nou weten wat jouw weg is, behalve jij? Misschien weet je hoofd het niet, maar daarom is luisteren naar je intuïtie ook zo belangrijk. Want je ziel weet het.

Er zijn vele business coaches met sterke meningen en visies op hoe je moet ondernemen. Op hoe je een succesvolle business runt. Ze hebben vast gelijk, maar voor mij hebben die manieren van doen maar beperkt gewerkt. Ik heb gemerkt dat ik mijn eigen weg moest gaan en moest ontdekken wat wel en niet bij mij paste. Ik vermoed dat hetzelfde ook voor jou geldt. Uiteraard weet je het zelf af en toe even niet en kun je de hulp van een ander goed gebruiken. Schakel die dan ook zeker in, dat heb ik ook gedaan. Ik heb veel geleerd van diverse business coaches, dus ze zijn zeker waardevol. Leer van hen wat je wilt leren. Doe ermee wat je kunt, laat links liggen waar je niks mee hebt. Datzelfde geldt natuurlijk ook voor de tips die ik je geef.

En dan nu in zeven hoofdstukken mijn 7 tips om te ondernemen als HSP.

1. Heb een realistisch zelfbeeld

Toen ik me in 2003 bij de Kamer van Koophandel inschreef als loopbaancoach zag ik mezelf niet als ondernemer. Ik noemde mezelf bewust zelfstandig. Ik wilde na tien jaar loondienst, en na mijn burn-out, vooral de vrijheid om zelf mijn tijd in te delen en mijn eigen ding te doen: coaching combineren met intuïtie. Deze manier van leven en werken beviel me prima.

Na tien jaar kwam aan dit avontuur een onverwacht einde. Ik ging weg bij mijn vriend, moest geopereerd worden en had nog geen eigen woonruimte gevonden. Ook had ik door deze privé perikelen al een tijd mijn aandacht niet meer bij mijn werk kunnen houden en ging het financieel niet best. Uiteindelijk bleek stoppen de beste optie en ik schreef me uit bij de KvK. Toen ik was hersteld van mijn operatie, een re-integratietraject had gedaan via de gemeente en op zoek ging naar een baan, merkte ik hoe lastig de arbeidsmarkt was geworden. Ik meldde me aan bij DeBroekriem (nu JobOn) een vrijwilligersorganisatie om workshops te organiseren voor werkzoekenden. Elke maand kwamen we met alle eventmanagers bijeen bij Seats2Meet, een bruisende plek in Utrecht waar ook ZZP'ers werkten. Ik merkte dat het leuk en inspirerend was om in een dergelijke omgeving nieuwe mensen te leren kennen en inspiratie op te doen. Zo ontstond bij mij het idee om in mijn woonplaats Haarlem iets op te zetten om werkzoekenden in contact te brengen met ZZP'ers en met werkgevers. Ik nam contact op met de gemeente en met de eigenaar van een bedrijventerrein, bezocht ondernemersborrels en organiseerde diverse grote evenementen over de arbeidsmarkt. Ik leerde heel veel nieuwe mensen kennen en verbreedde mijn horizon. Op een dag viel er een kwartje. Ik ben best wel ondernemend, dacht ik. Toen schoot me een herinnering te binnen.

Toen ik zes jaar oud was, besloot ik op een zondagochtend om de druiven uit onze tuin te verkopen. Samen met mijn broertje ging ik de huizen in de buurt af. We verkochten bijna niets en ik trok de conclusie: ik kan het niet. Pas toen ik deze belemmerende overtuiging ontdekte, kon ik zien dat het ondernemerschap al jong in me zat.

'Toen je vier of vijf jaar was, had je een keer zelf postzegels gemaakt en die ging je ook verkopen,' reageerde mijn moeder toen ik mijn herinnering aan haar vertelde. Het gesprek met mijn moeder leverde nog meer nieuwe informatie op. Het bleek dat mijn voorouders van zowel vaders als moeders kant onder meer eigenaren van sigarenfabrieken, diamanthandelaren en binnenschippers waren

geweest. Ineens wist ik me onderdeel van een lange lijn van ondernemers en dit gaf me een gevoel van steun en stevigheid.

Na twee jaar 'gewone' bijstand schreef ik mijn bedrijfsnaam opnieuw in bij de KvK, naast coaching registreerde ik me ook voor re-integratie. *Via Lusanne 2.0* grapte ik. Inmiddels heb ik een aanbesteding gedaan en een contract met het UWV om Werk Fit re-integratie trajecten te begeleiden. In het bedrijfsprofiel staat mijn spirituele interesse en intuïtieve en creatieve aanpak. Ik begon met twee coaches die als onderaannemer trajecten zouden begeleiden, al snel volgden er nog drie. Nu mag ik er nog aan wennen dat wanneer mensen me vragen wat ik doe, dat ik niet meer zeg 'ik ben loopbaancoach', want dat dekt de lading niet meer, maar dat ik antwoord: 'ik heb een re-integratiebureau'.

Ik zie ook bij anderen het effect van je zelfbeeld op je werk. Zoals bij mijn cliënte, laten we haar Jessie noemen. Ze had de kunstacademie gedaan en daarna had ze banen gehad als *visual merchandiser*. Ze combineerde creativiteit met een commerciële instelling en was goed in haar werk. Na een aantal jaren keihard werken was ze burn-out geraakt en in een re-integratie traject bespraken we wat ze nu wilde gaan doen. Het bleek dat ze thuis veel zelf maakte, maar daar niets mee deed. Om in de veelheid van haar creatieve uitingen een rode draad te zien of een keuze te kunnen maken, vroeg ik haar een selectie te maken van dingen waar ze trots op was. Wat ze me liet zien, vond ik prachtig. Ook anderen reageerden vaak positief, vertelde ze me. 'Waarom verkoop je jouw werk niet?', vroeg ik haar.

'Wie ben ik nou als kunstenaar of ontwerper?' reageerde ze.

'Zou je het wel willen, jouw werk verkopen?' vroeg ik haar.

'Wat ik maak, is voor mezelf, dus dat kan ik niet verkopen.'

Toch begon het idee bij haar te kriebelen.

Ik regelde een stage voor haar bij een zelfstandige kunstenaar uit mijn netwerk zodat ze kon onderzoeken of ze voor zichzelf wilde beginnen. In de maanden daarna ontdekte ze hoe leuk ze het vond om dingen te bedenken en uit te voeren. Ze begon geleidelijk de praktische waarde te zien van haar vele ideeën, inzicht, sterke intuïtie en kennis van zaken. Uiteindelijk koos ze ervoor om verder te gaan met tekenen en ansichtkaarten maken. Nadat ze het idee 'creativiteit is heel belangrijk voor me, maar daarvan kan ik niet een bedrijf maken' had losgelaten, kwam ze gericht in actie. Met de hulp van familie en vrienden schreef ze een bedrijfsplan, maakte ze een website en zocht ze verkooppunten. De reacties waren lovend. Toen was de stap naar de KvK snel gezet.

Zien wat je kwaliteiten zijn, is belangrijk om jezelf op waarde te kunnen schatten. Juist de dingen die we van nature heel goed kunnen, onze *kernkwaliteiten*, zien

we zelf niet altijd zo goed. Omdat het voor onszelf zo vanzelfsprekend is dat we daar goed in zijn, gaan we er onbewust van uit dat anderen dat ook zijn. 'Dat kan toch iedereen?' denken we dan. Maar dat is niet zo. Iedereen heeft een uniek palet aan kwaliteiten en vermogens. Deze vormen tezamen met je opleiding en achtergrond in werk, je persoonlijkheidskenmerken, je grote gevoeligheid en sterke intuïtie, en ook je opvoeding en het familiesysteemn waaruit je komt, een unieke mix. Dat alles bij elkaar is wat jou 'anders' maakt. Wat jou *jou* maakt. En wat jij komt brengen. Dat is je gave.

Doen waar we van nature goed in zijn, of waar we blij van worden, is niet vanzelfsprekend ook ons werk. We zijn opgevoed met opvattingen als 'werk hoeft niet leuk te zijn, het moet brood op de plank brengen'. De leuke dingen doen we in onze vrije tijd, werken doen we in de baas zijn tijd om geld te verdienen. Dat is zo'n beetje de normale gang van zaken voor de meeste mensen. Maar is het ook wat we willen?

We zijn ons niet altijd bewust van onze echte verlangens en kwaliteiten, en ook niet van de belemmerende overtuigingen. Vaak hebben we ze diep weg gestopt. Als we dan aan de slag gaan als zelfstandig ondernemer, kunnen we die oude negatieve opvattingen tegenkomen. Dan denken we dat wat we doen, niet zoveel voorstelt. En als we hierover al niet zelf kleinerend denken, doen anderen dat wel. Dan vragen vrienden, familie of oud-collega's hoe het gaat met ons bedrijfje of tokootje. Maar we hebben geen bedrijfje, we hebben een bedrijf. Zodra we dit zelf zo zien, kunnen we echt van start.

2. Zorg voor strategie & structuur

Ik zal het maar eerlijk zeggen: strategie en financiële planning was nooit mijn sterkste kant. Ik onderneem veel meer op gevoel en intuïtie en denk ten aanzien van de zakelijke kant al snel 'dat komt wel'. Dat ging lang goed. Totdat ik door een combinatie van verschillende omstandigheden na tien jaar in de bijstand terecht kwam. Met schulden. Zowel op mijn privé als zakelijke rekening stond ik maximaal rood. Van mijn bijstandsuitkering moest ik vervolgens elke maand een flink bedrag aflossen aan de bank.

Ik besepte dat ik hier een les te leren had. Ik moest leren om beter met mijn geld om te gaan. Ik besloot dat ik nooit meer rood zou staan en het maar moet doen met het geld dat ik heb. Sindsdien, dat was in 2013, sta ik nooit meer rood. Het zou zes jaar duren voordat ik alles aan de bank had afbetaald. Toen had ik inmiddels de volgende stap gezet. Ik wilde nog meer grip op mijn geldzaken en voerde Profit First in. Wat is Profit First? Het gelijknamige boek, geschreven door de Amerikaan Mike Michalowicz en voor de Nederlandse markt vertaald door Femke Hogema, legt het uitgebreid uit. In het kort komt het hierop neer: het is een moderne variant van het hebben van verschillende geldpotjes.

Zoals onze (groot)moeders potjes hadden voor de vaste lasten, onverwachte uitgaven, voor de vakantie of voor later, zo maak je als ondernemer voor je bedrijf meerdere potjes in de vorm van vijf zakelijke rekeningen met duidelijke oormerken: ontvangsten, kosten, belastingen, salaris en winst. Een of twee keer per maand verdeel je het geld dat op de ontvangstenrekening is binnengekomen over de andere potjes volgens een verdeelsleutel. Allereerst gaat er een paar procent naar de winstrekening. Dan weet je zeker dat je aan het einde van het jaar winst hebt gemaakt! Je reserveert maandelijks een bedrag op de belastingrekening, zodat je zeker je btw kunt afdragen en je jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting kunt betalen. Je reserveert genoeg voor je zakelijke kosten en voor je salaris zodat je ook al je privé lasten kunt betalen.

Het geeft mij rust dat ik in een oogopslag kan zien hoe ik ervoor sta. Ik weet wat ik minimaal moet binnenkrijgen en als ik meer omzet heb in goede tijden, maak ik buffers aan. Want ik weet uit ervaring dat er ook mindere periodes aankomen. De ups en downs in omzet horen er in mijn bedrijf nu eenmaal bij. Als ik tegenwoordig wil investeren of een idee heb voor een verandering in werk ga ik eerst onderzoeken en uitrekenen of het kan. Een recent voorbeeld is mijn idee om te stoppen met zelf trajecten begeleiden voor het UWV zodat ik meer tijd heb

om te schrijven. Een diep verlangen én mijn missie, dus dat moet kunnen denk ik dan vanuit mijn gevoel en intuïtie. Maar de zakelijke kant in mij, die inmiddels is geactiveerd, had meer nodig om gerust gesteld te worden. Dus toch maar even aan het rekenen geslagen. Hoeveel omzet heb ik nodig voor alle zakelijke kosten en mijn privé-uitgaven? Hoeveel trajecten heb ik dan jaarlijks nodig en welke marge houd ik in? Het geeft rust om dat te doen, merk ik. En ik voel me daardoor sterker als ondernemer.

Als ik je dan tenslotte nog een praktische tip mag geven. Ik ben speciaal voor Profit first overgestapt naar een andere bank. Ik koos voor KNAB omdat je daar heel makkelijk en zonder extra kosten vijf rekeningen kan aanhouden. De meeste zijn betaalrekeningen, zodat ik kosten, salaris en belastingen direct kan betalen van die betreffende rekening. De winstrekening is een spaarrekening, dan is meteen duidelijk dat ik dat geld er niet zomaar af kan halen. Ik spaar het om er iets leuks van te doen waar ik als ondernemer ook persoonlijk iets aan heb of van kan groeien.

Zo ging ik in september 2020, na het eerste jaar winst sparen, van dit geld een week naar de Algarve voor coaching met paarden en ezels bij Paardners.nl / Donkeymotion.com en deed ik mee met een training *Open for Business* van Michelle Shanti. Beide markeerden het begin van een transformatie in mijn bedrijf. Ik ging mezelf expliciet presenteren als *spiritueel* loopbaancoach, stopte als onderaannemer voor een re-integratiebureau waar mijn unieke aanbod hooguit werd gedoogd en zette een eigen re-integratiebureau op. Ik sloot een contract met het UWV en presenteerde me als bureau speciaal voor hoogsensitieve mensen met een interesse voor spiritualiteit, waarbij het onderscheidend vermogen vooral was gelegen in de creatieve en intuïtieve werkvormen. Dit riep bij de contactpersonen van het UWV de nodige vragen op die mij en de coaches die als onderaannemer voor mij werken, uitnodigden om een sterke presentatie te geven voor het UWV. Want we kunnen heel goed uitleggen waarom juist creatieve en intuïtieve werkvormen voor HSP's het beste werken om werk fit te worden. Sinds ik ging staan voor mijn unieke visie en aanpak, kwamen de klanten van alle kanten toestromen.

Ook de corona crisis die de wereld en zeker ook Nederland in zijn ban kreeg, hielp mij om te groeien als ondernemer.

3. Let op je gedachten

Toen in maart 2020 de pleuris uitbrak en het coronavirus de wereld opschudde, vroeg ik me af: wat gebeurt hier? Ik stond erbij en keek ernaar.

Ik weet nog dat ik op een dag boodschappen ging doen bij de supermarkt waar ik al jaren kwam. Alles was anders. Ik mocht niet naar binnen door de ingang die ik altijd nam, want dat was de uitgang geworden. Ik liep om het gebouw heen, naar de andere ingang. Daar moest ik buiten in de rij staan. Eenmaal binnen, kregen we een mandje aangereikt, dat zojuist was schoongemaakt. Twee meisjes waren met deze taken belast. De sfeer was hectisch. ‘Mevrouw,’ zei het ene meisje met overslaande stem, ‘U mag nog niet naar binnen.’ En tegen een ander, ‘U moet wachten, we moeten eerst het mandje schoonmaken.’ Hypersensitief als ik ben, voelde ik een sfeer van angst en onveiligheid, van stress en strakke zenuwen. Ik moest echt moeite doen om goed bij mezelf en rustig te blijven.

Ik kwam de supermarkt uit met mijn boodschappen en zuchtte diep. Er ging een liedje door me heen: “I’m stil standing, yeah, yeah, yeah!” Ik wist op dat moment heel zeker, ik ga dat virus niet krijgen. Ik ben er dan ook geen seconde bang voor geweest. Ik dacht ook, ik ga groeien met mijn bedrijf. Ik ben, nu terugkijkend, in 2020 gegroeid met mijn omzet ten opzichte van 2019. Ondanks dat ik in september 2020 zou stoppen als onderaannemer en geen nieuwe Werk Fit trajecten meer zou starten, waardoor ik best veel geld ben misgelopen, had ik toch in 2020 mijn hoogste omzet ooit.

Gedachten die door ons heen gaan, bepalen onze gemoedstoestand en ons gedrag. En dus ons leven. Vaak zijn we ons die gedachten niet eens bewust. Mijn stelling is dan ook: zorg dat je ze wel bewust wordt. Ze hebben een grote kracht. Ik heb soms gedachten, voornemens of besluiten, waarmee ik iets in gang zet. Ik kan niet altijd voorzien wat precies. In de zomer van 2020 las ik een artikel over een oogarts met een natuurlijke visie op glaucoom, een ziekte waaraan mijn vader lijdt en die mij een paar jaar eerder al aan de oogdruppels had gebracht. Iets waar ik enorm van baalde. Ik houd er niet van om levenslang symptomen te bestrijden. Ik belde deze oogarts op en vroeg hem, ‘is het mogelijk om van de druppels af te komen, als je de oorzaken van glaucoom aanpakt?’

‘Jaahaa,’ reageerde hij voorzichtig, ‘dat kan. Maar het vergt wel uithoudingsvermogen. Want het zijn patronen die je in een lange tijd hebt opgebouwd, dus daar kom je niet zomaar van af. En het vergt discipline om elke dag bepaalde oefeningen te doen.’ Oké, dacht ik, dat ga ik doen. Ik begon met de therapie die hij aanraadde en na vier maanden rondde ik deze af, toen bleek ik een trauma uit

mijn jeugd te hebben opgegraven. Daarna ben ik meer dan een half jaar bezig geweest met traumaverwerking. In die tijd loste ik het oude patroon op dat ten grondslag lag aan glaucoom.

Wat heeft dit te maken met ondernemen, vraag je je af? Daar kan ik dit op zeggen: alles. Je kunt jezelf als persoon, en jouw problemen en issues, niet los zien van je onderneming. Jij bent je bedrijf. Je bent je merk. Als je als ondernemer wordt belemmerd in je persoonlijke functioneren, dan komt je bedrijf ook niet verder. Als je de moed kunt opbrengen, en het geduld, om je persoonlijke issues op te lossen, groei je als mens. Als je vastberaden alle obstakels op je weg aanpakt, kun je ook met je onderneming groeien en bloeien. Dit vergt een zekere *mindset*. Het vergt geestkracht en wilskracht. Als je de belemmeringen op je pad onderzoekt, blijken er veelal negatieve overtuigingen uit het verleden onder te zitten. Dat zijn conclusies die we als kind hebben getrokken. 'Dat kan ik niet' of 'dat is er voor mij niet'. Deze blokkeren je vooruitgang, bewust of onbewust. Als je wilt starten of wilt groeien met je bedrijf, kom je ze tegen. Net als je angst om boven het maaiveld uit te steken of om in het licht te gaan staan en zichtbaar te zijn. Als je ze niet aangaat, blijf je steken waar je nu staat. Als het je lukt om de belemmerende overtuigingen los te laten of te transformeren in behulpzame overtuigingen en gedachten, wordt deze nieuwe *mindset* een groot hulpmiddel om je verlangens en doelen te verwezenlijken.

Toen ik dat trauma zo'n beetje had verwerkt, merkte ik dat ik niet meer vast zat in de oude overtuiging dat wat ik ten diepste verlang er voor mij niet is. Vervolgens deed ik een paar sessies bij een natuurgeneeskundige en orthomoleculaire therapeut, die hielpen me bij het ontgiften van mijn oude patronen en loslaten van het trauma. De dag nadat ik er voor het laatst was geweest, ging er weer een liedje door me heen, de ouderen onder ons kennen het misschien nog wel: "This is the day, your life will surely change. This is the day, when things fall into place." En dingen vielen in die periode ook werkelijk op hun plek.

Ik bekeek nog een keer het online event van Simone Levie en Katelijne Vermeulen, getiteld *Online impact maken vanuit je intuïtie*. Sommige van de oefeningen die we deden, gingen over 'je unieke plek innemen' zodat je kunt leven en werken vanuit je hart. Het uitgangspunt was dat als je nog niet jouw plek hebt ingenomen in het systeem van herkomst, het gezin waarin je bent opgegroeid, je ook in je onderneming niet je unieke plek kunt innemen. En je ook niet je potentieel kunt realiseren. Door de gebeurtenis in mijn jeugd die ik als traumatisch had ervaren, was ik uit verbinding gegaan met mezelf. Herstellen van die verbinding en weten dat ik mag zijn wie ik ben en mag uiten wat ik voel, weet en zie, was voor mij een

belangrijke stap in het innemen van mijn plek. Meditaties hielpen me om te denken en te geloven dat ik kan ontvangen wat ik verlang. Dit was echt een mega *shift*. Want nu kon ik ook het oude gedrag van 'doen om te krijgen' loslaten en meer rust nemen en ontspannen, vertrouwend dat juist in de ontspanning naar me toe kan komen wat ik verlang.

Ondernemen vergt doorzettingsvermogen. Want het gaat meestal niet vanzelf en ook niet in een oogwenk. De processen die ik beschrijf, zowel de persoonlijke ontwikkeling als de groei in mijn bedrijf, hebben jaren geduurd. Als ik eerder het bijltje erbij neer had gegooid, had ik niet gestaan waar ik nu sta. Het vergt een bepaalde instelling om te ondernemen. Ik beschouw dit als mentale kracht. Het gaat om de kracht van intentie, voornemen en besluit. En van focus en volhouden tot je doel is bereikt. Het gaat om wat je denkt en om wat je gelooft. Want dat bepaalt wat je doet. Of niet. Beren op de weg zien en twijfelen aan jezelf, dat zijn negatieve gedachten die onze positieve ideeën flink kunnen dwarsbomen. Het maakt echt niet uit of je je ervan bewust bent of niet. Juist onze onbewuste overtuigingen kunnen onze plannen in de war gooien. Dit kunnen vicieuze cirkels zijn, patronen van overleving en bescherming, die we als kind hebben ontwikkeld. Die meestal zijn gericht op niet-voelen van pijn en op niet nog eens meemaken wat we als kind als narigheid hebben ervaren. Waarvan we denken, dat niet nog een keer. Met als gevolg dat we die dingen juist steeds weer meemaken, al is het maar in onze beleving. Want onze gedachten zijn er continu op gericht. Let dus op je gedachten. Of op de liedjes in je hoofd. Ze kunnen belangrijke richtingaanwijzers zijn op jouw pad.

4. Gebruik je vermogen om te verbinden

Als ergens mijn pijn uit vroegere ervaringen zit, dan is het op het vlak van verbinden. Mijn diepste verlangen is om me te verbinden met anderen en om anderen te verbinden met elkaar. Het is niet zo dat ik dat niet kan, integendeel. Maar ik heb er ook de grootst mogelijke frustratie en onzekerheid in ervaren. Deze emoties mochten er niet zijn, dacht ik door de reactie van mijn vader, waardoor ik uit verbinding ging met mijn gevoel.

Ik zie haar nu voor me, het meisje van vier. Ik wilde zo graag samen met mijn vader naar zijn werk, maar dat kon niet. Mijn broertje mocht die dag mee. Ik begreep er niets van en was vreselijk teleurgesteld. Ik huilde, misschien stampte ik ook wel met mijn voeten of ging ik gillen. In elk geval was ik ontroostbaar en mijn vader wist niet wat hij met me moest. Hij liet me letterlijk uit zijn handen vallen, op de grond. En vertrok naar de drukkerij, met mijn broertje achter op de fiets. Ik bleef achter. Wat ook bleef was het idee dat ik iets verkeerd had gedaan en dat ik niet goed was vanwege mijn emoties. Had ik maar niks gezegd. Had ik me maar niet zo aangesteld. Wat bleef was een intens gevoel van leegte.

Pas vele jaren later zou ik beseffen dat ik uit verbinding was gegaan met mezelf. Tot die tijd deed ik mijn best om van een ander iets te krijgen: bevestiging, goedkeuring, waardering. Elke poging om me te verbinden met anderen teneinde iets te krijgen, leidde tot teleurstelling. En bevestigde het idee dat ik het niet goed deed. Tot het kwartje eindelijk viel. De leegte bleek niet te kunnen worden opgevuld van buitenaf. De leegte was het niet voelen van wat er te voelen was. Mijn idee dat ik mijn emoties en spontane impulsen niet kon vertrouwen, leidde ertoe dat ik me lange tijd niet uitte. Of ik elk geval niet mijn ware gevoelens. Totdat ik besepte dat juist mijn vermogen om vanuit mijn hart te communiceren, mijn kracht is. Dat het precies dát is wat ik te doen heb. Ik mag uitspreken wat ik aanvoel bij anderen. Nee, niet thuis vroeger. Want dan verwoordde ik onbewust de ongeuite emoties van mijn ouders en kreeg ik op mijn kop. Nu zie ik dat ik de kanarie in de kolenmijn was. Ik piepte. Ik zie ook dat ik de zondebok was. Want er mocht niet gepiept worden en degene die het toch deed, was de foute.

Het zijn best zware lessen voor een gevoelig kind. Ook voor een gevoelige volwassene trouwens. Want toen ik bij de overheid werkte, uitte ik ook vaak onbewust de onuitgesproken spanningen op de afdeling. Dat werd me daar natuurlijk ook niet in dank afgenomen. En ik had er zelf last van. Ik kreeg allerlei klachten. Deze ervaringen en lessen hebben mij ertoe aangezet om bewust te

worden. Om op zoek te gaan naar heling van mijn wonden. En op latere leeftijd bewust te kiezen voor een levensstijl en voor een vorm in werk die beter passen bij wie ik ben. Als hooggevoelig persoon heb ik veel tijd voor mezelf nodig. Om weer in mijn eigen energie te komen, nadat ik in de wereld ben geweest. Om weer te voelen wat ik zelf wil na alle verwachtingen van anderen.

Het magische en avontuurlijke kind in mij gaat er graag op uit om mensen op te zoeken, ze wil zich verbinden. Het gekwetste kind voelt zich afgewezen en denkt dat mensen haar niet willen. Verbinden is een rode draad en ik voel dat ik daar een taak heb. Me eerst op een dieper niveau verbinden met mezelf en dan met anderen. Ook heb ik het in me om tegenstellingen te verbinden, voor mij zijn de dingen niet of/of maar en/en. Het zijn twee kanten van dezelfde medaille. Ook kan ik verschillende werelden met elkaar verbinden, zoals de materiële en spirituele, ratio en gevoel, de systeemwereld en de binnenwereld.

Ik voel heel goed aan wat er leeft in mijn omgeving. Ik heb er mijn werk van gemaakt. Ik kan nu bewust uiten wat ik voel bij de ander, of tussen ons, of in een groep. Het komt er soms uit op een manier die we niet hebben geleerd thuis of op school. Maar ik weet en vertrouw dat ik het goed aanvoel. En na afloop, als de lucht geklaard is en we weer vrijuit kunnen ademen en praten, ben ik blij dat ik deze weg gegaan ben. Ik ben dankbaar voor de lessen. Ook al gaat het soms om zaken die we liever onder het tapijt vegen, ik ben blij dat ik heb geleerd om te uiten wat ik voel. Want iemand moet het doen. Net zoals de kanarie niet voor niets werd meegenomen de kolenmijn in. Het piepende pietje zorgde ervoor dat de mijnwerkers niet overleden aan koolmonoxidevergiftiging.

We leven anno 2021 in heftige, om niet te zeggen giftige, tijden. Met veel spanning en stress, deels veroorzaakt doordat we niet hebben geleerd om te leven vanuit ons hart. Als we als mensheid niet willen uitsterven door een gebrek aan cohesie, hebben we bewuste invoelende verbinders nodig. Mensen die niet langer proberen te voldoen, die niet geven teneinde te krijgen, maar die alleen durven te staan. Die vanuit hun autonome kracht het contact met de ander kunnen aangaan. Laten we daarom onszelf en anderen alle ruimte geven om te voelen, te uiten en te verbinden.

Dit kan aanvoelen als een tegen de stroom inzwemmen, en dat is het ook in een maatschappij waarin we geacht worden ons rationeel op te stellen. Waarin we 'normaal' moeten doen en het eng is om je kop boven het maaiveld uit te steken. En afwijken van de norm en alleen staan, dat willen we niet. We willen erbij horen. Dat is een overlevingsinstinct. Het vergt naar mijn mening dan ook een proces van

persoonlijke transformatie, waarin je leert om bewust alleen te staan. Niet in de zin van, zonder contact met mensen. Alleen kunnen staan, dat wil zeggen in je eigen kracht staan en geen bevestiging van een ander nodig hebben voor jouw visie of aanbod. Deze bevestiging haal je uit jezelf. Uit jouw gevoel. Als je leert om eerst te voelen en dan te doen, kom je waar je wezen wilt.

5. Luister naar je gevoel en intuïtie

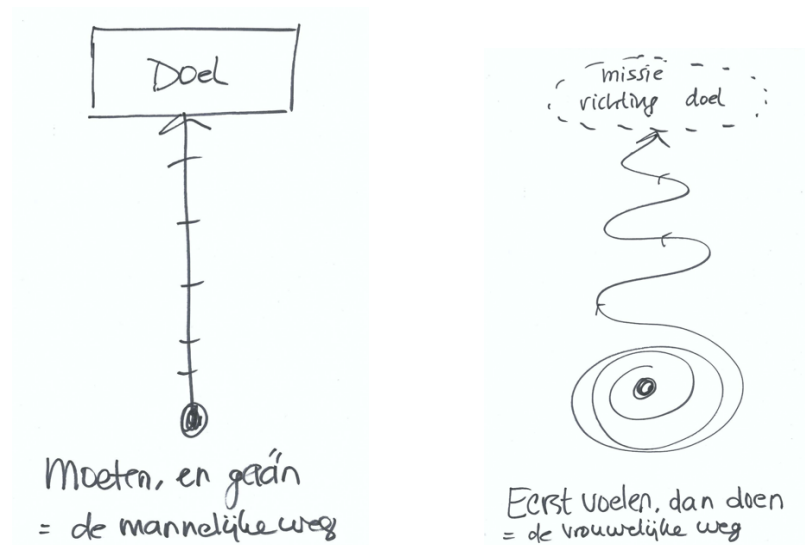
Al een paar jaar schrijf ik over de lineaire en de circulaire weg. Later ben ik die de mannelijke en vrouwelijke weg gaan noemen. De mannelijke weg is een rechtlijnige, waarbij je jezelf een doel stelt en dit stap voor stap gaat realiseren. Nodig om dingen voor elkaar te krijgen, zeker. Maar als je alleen op die manier werkt, vanuit een 'denken te moeten en gáán', dan steven je *linea recta* op een burn-out af. Is mijn eigen ervaring en die van mijn klanten. Waar de mannelijke weg nu nog overheerst, is meer ruimte nodig voor de vrouwelijke weg.

De vrouwelijke weg is een weg vol rondingen en bochten. Je draait soms een hele tijd om je eigen as, wat voor mij betekent dat je jezelf opnieuw moet uitvinden voordat je verder kunt gaan. Het is een meer natuurlijke en organische weg, waarbij je van tevoren niet kunt zien waar je heen gaat en al helemaal niet weet hoe je er gaat komen. Maar je hebt een gevoel, een verlangen of een wens om iets te doen. Daarmee ga je op weg en je zet een stap vanuit wat nu goed voelt en mogelijk is om te doen. 'Eerst voelen, en dan doen', dat kenmerkt de vrouwelijke weg. De vrouwelijke weg is bij uitstek geschikt om je levensdoel of missie te vinden en realiseren. Je bestemming, of missie of levensdoel, is niet een doel waar je recht op af kan gaan volgens een aantal lineair te zetten stappen. Ons levensdoel is iets dat ons vanuit onze eigen diepte roept. Het is een toekomst die zich stap voor stap aandient, die je voor je kunt zien vanuit aandachtig en voelend aanwezig zijn. Deze toekomst heeft onze actie nodig om concreet en zichtbaar te kunnen worden, dat wel.

Wat is je missie? Werk doen waar je blij van wordt en waarmee je iets kunt betekenen voor anderen. Je kwaliteiten inzetten om te doen waartoe je je geroepen voelt. Je hart volgen. Het betreft een beweging die van binnenuit, je gevoel of verlangen, naar buiten gaat, in actie komen en vormgeven. Voor mij is je missie of roeping iets van de ziel. Je bent hier met een reden. Om te leren, je te ontwikkelen en met je talenten bij te dragen. Ik plaats missie in een spirituele context, die van zingeving. Toen ik burn-out raakte, in januari 2002, vroeg ik me af: waarom gebeurt dit? Ik kwam tot de conclusie dat ik mezelf had uitgeput en me nodeloos te veel had ingespannen. Ik besepte dat ik mijn werk niet echt leuk meer vond en iets anders wilde. Toen ik ziek thuis zat, kon alles wat met mijn werk te maken had me ineens niets meer schelen. Al dat ploeteren en rennen leek me volkomen zinloos. In deze tijd was ik net bezig met een opleiding intuïtieve ontwikkeling. Ik was aan het leren om te mediteren en me te verbinden met mijn

spirituele gidsen en begeleiders en met engelen. Er ging letterlijk een nieuwe wereld voor me open. Een wereld waar ik me heel goed thuis voelde. Later vielen de kwartjes. Ik kende deze wereld echt wel, als kind was ik nog sterk verbonden geweest met het magische rijk, met de natuur en vooral met dieren.

Ik leerde tijdens mijn burn-out om stil te staan, letterlijk omdat ik te uitgeput was om iets te doen, en ik begon het te waarderen om stil te zijn. Omdat ik in de stilte antwoord bleek te krijgen op mijn vragen. Ik vroeg me af: Waarom ben ik hier, wat doe ik hier? Door deze vragen te stellen, kreeg ik antwoord. Zo ontdekte ik dat ik mensen wilde helpen hun bestemming in leven en werk te vinden. Ik zou daar in de jaren die volgden stap voor stap vorm aan geven. In 2003 begon ik voor mezelf als loopbaancoach, waarbij ik mensen ook wilde leren om naar hun eigen intuïtie te luisteren. Daarom gaf ik cursussen intuïtieve ontwikkeling. Bij dit alles putte ik uit mijn eigen ervaring en enthousiasme. Want het had mij zoveel gebracht aan helderheid en een sterk innerlijk weten welke keuzes te maken in mijn leven en werk.



Ik had in mijn werkruimte deze tekeningen van de mannelijke en de vrouwelijke weg aan de muur hangen en verwees er in gesprekken regelmatig naar. Dan zei ik tegen mijn klant: 'De rechte lijnige weg van doelen stellen en plannen maken werkt niet. Zo zit het leven niet in elkaar. Het loopt altijd anders. Je vervalt in hard moeten werken en maar doorgaan om de deadlines te halen. Voor je het weet, ben je burn-out. Zeker als je werk doet dat niet echt bij je past. Waar je geen energie van krijgt.'

'Herkenbaar,' was de reactie. 'Die weg ken ik wel. Nu wil ik graag de vrouwelijke weg leren bewandelen. Hoe maak ik die omslag?'

Deze omslag is een transformatie naar 'eerst voelen, dan doen en werken met behoud van energie'. Die kan een tijd duren, omdat we meestal niet gewend zijn om eerst te voelen en dan pas te doen, of om überhaupt stil te staan bij ons gevoel. De mannelijke aanpak is diep ingesleten en we willen met nadenken snel tot resultaat komen. Dat lukt niet. Om in balans te komen, hebben we veel tijd nodig. Om te leren voelen hoe het met ons gaat en waar we zin in hebben, om het oude los te laten en erover te rouwen, om ruimte te geven aan herstel en erop te durven vertrouwen dat nieuwe vormen dan wel ontstaan. We mogen leren meebewegen met het leven, in plaats van het te willen afdwingen. De combinatie van eerst voelen en dan doen (de vrouwelijke weg) en doelen stellen, een plan maken en stappen zetten (de mannelijke weg) maakt dat we komen waar we wezen willen zonder uitputting.

In maart 2021 kreeg mijn missie een nieuwe dimensie. Ik bekeek een reeks interviews met diverse, overwegend Amerikaanse, gezaghebbende sprekers over hun visie op de COVID19 pandemie. Voor mij was de onderliggende vraag: wat is de zin hiervan, waarom gebeurt dit? De *chief* van een inheems volk uit Alaska, die altijd de verbinding met de aarde en de natuur hebben behouden, zei: 'we weten het niet precies, maar we hebben misschien nog maar tien jaar om het tij te keren, de aarde te redden en te voorkomen dat we uitsterven.' Ik voelde me diep geraakt en geroepen en wist, ik moet hieraan bijdragen. Ik had geen idee hoe, maar ik hield dit idee van grootse roeping in mijn achterhoofd, terwijl ik mijn 'gewone' dingen bleef doen. Er was eerst een transformatieproces nodig, voordat ik aan deze roeping vorm kon geven. Enerzijds een grote verandering in mijn werk, waarbij ik taken ging loslaten en ruimte maakte voor een manier van werken die meer recht doet aan mijn potentieel. Anderzijds een proces van traumaverwerking, waarbij ik uit een diepe pijn en beperkend patroon uit mijn vroege jeugd kon stappen en mijn unieke plek kon innemen.

De nieuwe toekomst die voor mij opdoemt, is een leven dat zich deels in de Algarve afspeelt. Waarin ik meer tijd heb om te schrijven over de kennis en wijsheid die ik in mijn leven en ook in vorige levens heb opgebouwd. Deze kennis gaat over de ontwikkelingsweg van de mens. Over waarom we hier zijn, waar we vandaan komen en waar we naartoe gaan. Over balans tussen mannelijk en vrouwelijk in onszelf en in de wereld. Mijn eigen ervaring met diepgaand onderzoeken en transformeren van oude angst, pijn en belemmerende patronen ga ik inzetten om ook anderen door dit proces te begeleiden. En ook zal ik putten uit mijn eigen zoektocht in werk, om anderen het vertrouwen te geven dat je uiteindelijk je missie vindt. Of dat je missie *jou* vindt, als je je laat leiden door je gevoel en intuïtie.

6. Zie de synchroniciteit

Synchroniciteit is iets waar ik erg in geloof. Ik houd ervan als dingen op magische wijze op hun plek vallen en voor mijn gevoel kloppen. Jaren geleden, in de tijd dat ik herstellende was van burn-out en de opleiding tot loopbaancoach deed, las ik het boek Synchroniciteit van Joseph Jaworski. De Amerikaan Jaworski vertelt over zijn belevenissen na zijn echtscheiding, afscheid van zijn succesvolle carrière als advocaat en vertrek naar Europa. Door de keuzes die hij maakt, heeft hij diverse synchronistische ontmoetingen en neemt zijn leven bijzondere wendingen. Dat wil zeggen, er zijn ogenschijnlijke toevalligheden, die hijzelf juist ziet als samenhangend met zijn keuzes. Zo richt hij het Global Leadership Forum op en ontmoet hij een nieuwe vrouw. Het boek heeft me geholpen mijn baan bij justitie op te zeggen en als loopbaancoach voor mezelf te beginnen.

Nog steeds maakt de mysterieuze kracht van synchroniciteit deel uit van mijn leven. In het voorjaar van 2021 was ik zes weken in de Algarve om aan mijn volgende boek te werken. Ik was teruggegaan naar de locatie waar ik eerder de coaching met paarden en ezels had gedaan. Ik vond het zo'n heerlijke plek: in de natuur, mijn huisje omgeven door bomen, planten en bloemen, veel ruimte en rust en met Inge op de Buijsch en Nell Brouwer, twee bijzondere Nederlandse vrouwen en hun drie paarden, vijf ezels en een muilnier en ook twee katten en twee honden. Zoals gezegd, was ik er eerder voor een week coaching met de dieren. De coaching doen Inge en Nell dan, dat begrijp je. Maar toch. Paard Ruud is zelf ook een heel goede coach, merkte ik. Hij laat je haarfijn zien wat je nog mag uitspreken. Op een zonnige dag begon hij ineens te klieren met de waterbakken die Inge aan het vullen was, toen ik aankwam en met haar een praatje maakte. Hij schopte een bak om, zette zijn tanden in de rand van een andere bak en ging met zijn neus hard in het water plenzen. Echt opvallend, dat doet hij normaal nooit! Ik vroeg Ruud, 'wat wil je duidelijk maken?' Ik voelde even, en zei, 'misschien moet ik vertellen wat ik vannacht droomde.' Ik vertelde Inge mijn droom. Die ging over mijn moeder en het idee dat ze me uitlachte om iets wat voor mij belangrijk was. Ik had de conclusie getrokken, ik doe er niet toe.

Daarop deed Ruud 'Bwrrrr' met zijn lippen.

Inge: 'Hij ontspant. Nu is het goed.' Toen was Ruud weer zijn gewone lieve zelf.

Inge merkte na afloop op: 'Zonder dat dit een coaching afspraak was, gebeurde het gewoon. Prachtig hoe jij dit oppakte als betekenisvol. Oprecht en authentiek ging je erin. Mooi moment was dit waarin jij helemaal samenviel met Ruud zijn bedoeling. Toen je eenmaal herkende en erkende waar dit over kon gaan, kon hij

weer ontspannen en kwam er rust. Zoveel rust dat paard Pien, Ruuds vriendin, uitgebreid ging geeuwen. Door jou kreeg Ruuds klierige gedrag betekenis. Hij is vast blij dat we zijn signalen begrepen hebben. Geweldig dat ik dit aan de zijlijn kon meebeleven!’

Doordat ik in de natuur zo opensta, kon dit gebeuren. Evenals een aantal andere magische gebeurtenissen, die ik je niet wil onthouden. Ze bleken heel bepalend te zijn voor een nieuwe richting in mijn onderneming.

Niet alleen de vlinder is een symbool van transformatie, leerde ik. Op een dag redde ik een libelle uit het zwembad die daar op zijn rug lag te spartelen. Ik zette hem snel op de kant. Hij schudde het water uit zijn schitterende vleugeltjes en even later vloog hij weer weg. Wat wil het zeggen als een dier je pad kruist? Ik zocht het op in 'Luisteren naar dieren', een boek waar Inge en Nell meteen mee aan kwamen zetten. De libelle weerspiegelt het licht in jezelf en staat ook voor transformatie, las ik.

Ik hou van dat soort zogenaamde toevalligheden en sowieso ben ik dol op beestjes. Bij het zwembad zag ik ook wel eens een hagedis. Op een dag lag ik er te zonnen. Ik had net de ingeving gekregen om mijn werkruimte in Halfweg op te zeggen, toen ik *twee* hagedissen zag. Even later zag ik er *drie*. Eind van de middag in mijn huisje zag ik drie hagedissen op het terras. Dat heeft iets te betekenen! Waar staat de hagedis voor? Ik zocht het op. Hun boodschap is om naar je intuïtie te luisteren en je waarnemingen te vertrouwen en te volgen. En ze staan voor loslaten. Loslaten? In die tijd was ik bezig met overgave en deed ik dagelijks mijn gebed om dienstbaar te zijn. Wat is dan Uw wil? Stoppen met coachen in Nederland, was het antwoord. Een paar dagen later viel mijn oog op een grote sprinkhaan. Die heb ik ook maar even opgezocht, het boek lag toch nog bij mij op tafel. Boodschap: Wees niet bang om te springen. Maak een grote sprong, omhoog of vooruit (sprinkhanen springen nooit achteruit).

En zo besloot ik om mijn ruimte in Halfweg op te zeggen en geleidelijk de omslag te maken van twee tot drie dagen per week *face-to-face* coachen naar nog maar één dag per week online coachen. Best een grote sprong inderdaad, merkte ik ook toen ik terug in Nederland van diverse kanten reacties kreeg als, ‘wat moedig dat je dat doet!’ Maar ik had diep van binnen zo sterk gevoeld dat het klopte, en de beestjes hadden me zo duidelijk bevestiging gegeven, dat het voor mij een natuurlijke stap was.

‘Vind je het niet moeilijk, dat je deze ruimte straks niet meer hebt?’ Deze vraag kreeg ik diverse keren in de laatste maanden dat ik nog coaching deed en creatieve workshops gaf in mijn werkruimte. ‘Nee,’ antwoordde ik dan. ‘Ik ben blij

dat ik dit dure blok aan mijn been kan loslaten, zodat ik makkelijker online kan werken zonder dat het uitmaakt waar ik ben.'

Deze vraag zegt meer over de vraagstellers dan over mij. Loslaten is voor de meeste mensen iets wat ze liever nooit doen. Ik kan best goed loslaten. Als ik eenmaal voel en weet wat ik wil, dan ga ik ervoor. Kunnen loslaten is erg belangrijk op de weg van realiseren van je missie.

7. Leer loslaten

Het is bij het ondernemen van belang om je creatiekracht in te zetten. Om je innerlijk kind te bevrijden van angst en pijn, zodat je je vrij voelt om te doen waar je zin in hebt en de vitale levensenergie die dan beschikbaar komt, in te zetten om het leven te scheppen waarnaar je verlangt.

Daar waar we kunnen scheppen, kunnen we ook vernietigen. Het is de keerzijde van dezelfde medaille. Het is een kracht die je in de natuur ook ziet, die van opbouw en afbraak. Maar het lijkt wel alsof we in een wereld leven waar alleen maar altijd iets mag bijkomen. We moeten economisch groeien en meer verdienen. Meer produceren. Maar dat kan niet ongebreideld zo doorgaan. Er moet ook iets weg. De enorme afvalberg die we wereldwijd hebben verzameld, zegt genoeg. We kunnen niet alleen maar nieuwe dingen creëren, zonder dat er ook af en toe iets wordt afgebroken.

Om dit te vertalen naar mijn leven en werk: oude structuren in onszelf moeten plaatsmaken zodat we vrijheid kunnen ervaren en ons potentieel aan talenten en mogelijkheden kunnen realiseren. Dat nieuwe komt pas, als we er eerst ruimte voor hebben gemaakt. Soms moeten we dus eerst iets ouds vernietigen, voordat we iets nieuws kunnen scheppen. Daar houden we over het algemeen niet van. Het vergt echt moed om een onbekende weg in te slaan en niet te zien waartoe die leidt, om eerst iets op te geven en nog niet te weten wat ervoor in de plaats komt

In de eerdere hoofdstukken heb ik al veel verteld over wat ik zoal heb losgelaten, zowel aan oude patronen in mezelf als in mijn bedrijf. In dit laatste hoofdstuk wil ik nog dit met je delen: laten we bewust kiezen voor datgene wat we *wel* willen, en ophouden met dat wat we niet willen. De corona crisis is weer een actueel voorbeeld uit mijn leven.

Sinds begin december 2020 de mondkapjesplicht werd ingevoerd, de *lockdown* maar aanhield en er om de zoveel tijd per persconferentie door de heren weer extra maatregelen werden ingevoerd, maakte ik me vreselijk boos. Ik ergerde me aan de onderdrukking die ik ervaarde, vooral doordat ik zowat overal zo'n stom ding voor moest. Zelfs op de creatieve broedplaats waar ik toen nog een ruimte huurde, werden we geacht in de openbare ruimtes een mondkapje te dragen. Dit kan niet waar zijn, dacht ik. Moet ik dan elke keer als ik naar de WC ga of in de keuken mijn kopjes afwas, zo'n ding op? Ik noemde het steevast 'dat kutkapje'.

De mond gesnoerd worden en de adem ontnomen, vond ik het ergste van alle maatregelen. Het kwam nu echt veel te dichtbij. Ik stond er niet meer bij om ernaar te kijken, ik zat er nu middenin. En het beviel me absoluut niet.

Ik zag groepen kritische artsen en wetenschappers, echt niet de minsten en veelal bekende Nederlanders, op tv of in dagbladen hun visie delen en niet gehoord worden. Ik zag dat ze brieven stuurden naar de regering en niet gehoord werden. Ik zag dat hun berichten en soms zelfs hun accounts verwijderd werden van social media. Het heeft helemaal geen zin om een tegengeluid te laten horen, dacht ik. Mijn ergernis nam toe.

Ik vroeg me af, hoe zou ik mijn Kalikracht zou willen inzetten. Een term die aan de orde kwam in de training *Open for business* en die enorm tot mijn verbeelding sprak. Ik fantaseerde over het naar huis sturen van alle politici, wetgevingsjuristen en beleidsambtenaren. De uitvoerende diensten mochten hun werk blijven doen, maar al die regelneven met hun stompzinnige maatregelen moesten oprotten. Zodat we van onderaf een nieuwe wereld zouden kunnen opbouwen. Maar ik heb tien jaar bij de rijksoverheid gewerkt, ik weet uit ervaring hoe hardnekkig het systeem is. En we houden het als volk zelf in stand. Want ik zag ook overal om me heen dat vele mensen de maatregelen goedkeurden, juist vonden en braaf uitvoerden. Misschien vond ik dat nog wel het meest verontrustend.

Maar wat kon ik ermee? Ik voelde dat het me heel veel energie kostte om me druk te maken over dingen waar ik niets aan kon veranderen. Ik wilde het wel, maar het voelde niet als mijn weg. Ik was aan het vechten tegen een onzichtbare of abstracte vijand. Ik had niet het idee dat ik mijn Kalikracht op een effectieve manier aan het inzetten was. Wat kon ik dan doen, vroeg ik me af. Ik bedacht dat ik me in elk geval kon aansluiten bij bredere bewegingen die ik een warm hart toedraag. Ik werd lid van de Partij voor de Dieren en Milieudefensie en met mijn bedrijf partner van TreeSisters. Zij voeren strijd die wel vruchten afwerpt en daar draag ik graag mijn financiële steentje aan bij.

Het duurde een tijd voordat ik beseftte dat wat ik om me heen zag, een weerspiegeling was van iets in mij. Ik had nog wat trauma over mannelijke overheersing te verwerken. En dat is wat ik deed, zoals ik eerder al schreef. Ik beseftte gaandeweg ook, dat wat ik kan bijdragen, schrijven is. Ik inspireer mensen door te delen wat ik voel, weet en zie en met wat ik zelf ervaar in mijn persoonlijke ontwikkeling en veranderingen in werk. Ik ben mijn missie aan het leven, ik doe waartoe ik me geroepen voel, wat ik vanbinnen ervaar als nodig en zinvol. Ik help andere mensen om hun missie te leven, zodat zij hun talenten inzetten om hun beste bijdrage te kunnen leveren.

Wat is dus mijn bijdrage? Schrijven. Inspireren. HSP's helpen om met hun gave hun unieke bijdrage aan een mooiere wereld te leveren. Om een positieve flow van binnenuit naar buiten toe laten stromen. Dat vraagt een transformatie van voldoen naar voldoening en een vrouwelijke aanpak om je missie te vinden. De vrouwelijke weg is een weg van loslaten, vertrouwen en overgave.

Ik heb veel angst en onzekerheid durven voelen en weet nu, dit is de sleutel naar een leven waarin je met zelfvertrouwen kunt doen waar je hart ligt. Het maken van deze wezenlijke omslag vergt overgave. Wat is overgave en hoe doe je dat? Elke keer als ik het niet meer weet, keer ik naar binnen en vraag ik om inzichten. Er komt altijd antwoord. Een keerpunt kwam toen ik een diepe angst voelde om alles kwijt te raken. Ik bad om hulp en vroeg, mag ik het alsjeblieft houden? Natuurlijk, was het antwoord. Ik besepte, het is mijn eigen denken dat me de put in helpt. Dit gaf me weer vertrouwen en ik bouwde verder. De zaken gingen daarna veel beter. Ik weet: als ik me richt op waar ik blij van word, creëer ik wat ik graag wil. En als ik me overgeef aan wat de bedoeling is, dan leef ik mijn ziele-missie.

Dat is wat ik wens voor iedereen: wees wie je werkelijk bent en doe waarvoor je hier bent gekomen. Als dat voor jou is om strijd te voeren tegen de gevestigde orde, dan heb je mijn zegen. En als het op mijn pad komt in een vorm die voor mij goed voelt, zal ik zeker alles wat ik in me heb bijdragen aan het van onderaf opbouwen van een nieuwe wereld. Want ja, de oude wereld moet vernietigd worden. Die afbraak zal ook gebeuren, want de huidige wereld en systemen zijn niet duurzaam. Ik weet alleen niet hoe en wanneer, maar ik vertrouw erop dat er een goddelijk plan is dat hiervoor zal zorgen. Ik stel me dienstbaar op en zal doen waartoe ik word roepen, 'niet mijn maar Uw wil geschiede.'

Ik geloof echt dat HSP's een rol te vervullen hebben in de uitvoering van het goddelijke plan. Als we leren om soms ons eigen willetje los te laten en te leven vanuit overgave aan een hogere wil, dan doen we waarvoor we hier zijn en leven we onze ziele-missie.

Ik wens je veel licht en liefde, inzichten en wijsheid op jouw weg. Tenslotte nog dit: geef niet op en twijfel nooit aan je gevoel en innerlijk weten. Dat is wie je ten diepste bent. Je ziel. Het is je interne kompas dat je brengt waar jouw gave nodig is, waar jij nodig bent.

HEB JE VRAGEN?

*Bel me op 023-2052295 of mail
naar coaching@vialusanne.nl*

WWW.VIALUSANNE.NL

