



DE INNERLIJKE HELD

Ontdek het geheim dat
je leven zal veranderen
Alexander Baas

Voor: Sven, Daphne, Luna (†) en Luuk. De liefsten.

Maar ook voor: Wietske, Ellen, Marjet, Marieke, Martine,
Esther, Simone, Jolien, Ingeborg en Amalia.



Soms moet je het diepste punt bereiken voor je opstaat om te gaan doen wat voor jou de bedoeling is. In het voorjaar van 2018 begon voor mij een proces dat leidde tot dit boek. Een diepe persoonlijke crisis was de start van een wonderlijke en spirituele ervaring. Die heeft me een diep inzicht gegeven dat ik graag met je deel. Als ik van tevoren had geweten wat een werk het is om een boek te schrijven, weet ik niet zeker of ik er ooit aan begonnen was.

Toch was mijn verlangen groot om de inzichten die ik heb opgedaan met jou te delen. En dat is precies waar dit boek over gaat: over het volgen van je verlangen, en ontdekken waarom je heel vaak niet het leven creëert dat je eigenlijk zou willen. Misschien ken je het gevoel wel dat je ontdekt dat je toe bent aan iets nieuws; het leven dat je leidt past niet meer bij je, het is tijd voor iets anders. Maar hoe pak je dat aan? En waarom lukt het de een wel een verandering te realiseren en een ander niet?

Dit heeft vaak te maken met wat je eerder in je leven hebt meegemaakt. Iedereen maakt dingen in zijn leven mee. Soms zijn dit ervaringen die te groot zijn om direct te verwerken. Je stopt ze weg, om ze nooit meer aan te hoeven kijken. Je wilt of kunt eigenlijk niet onder ogen zien wat er echt gebeurd is. Daarom verstop je het in je onderbewuste en doe je er alles aan om dat gevoel nooit (meer) te hoeven voelen. Je creëert hiermee een overlevingsstrategie die een gedeelte wordt van je identiteit. Alles wat je meemaakt in je leven dat lijkt op de situatie die onverwerkt is, zet dit overlevingsdeel in werking. Daardoor vertoon je soms onverklaarbaar gedrag. En daardoor lukt het dus ook niet om daadwerkelijk het leven te creëren waar je ten diepste naar verlangt.

De oplossing is dan om naar het onderbewuste te gaan, en het onverwerkte trauma dat daar ligt opgeslagen onder ogen te zien. Dat klinkt eenvoudig, maar dat is het niet. Het is een reis naar binnen, die je naar jouw persoonlijke onderwereld brengt: de plek waar je liever niet bent, maar die wel een belangrijk onderdeel is van jou. Die reis daarnaar toe noem ik 'de Reis van de Held'. In die reis ligt de oplossing voor bevrijding. Jij hebt de sleutel in handen om jezelf te bevrijden, om je oude leven achter je te laten en je nieuwe leven vorm te geven. Zo transformeer je naar een betere versie van jezelf. En kun je een betekenisvoller en gelukkiger leven leiden.

DE INNERLIJKE HELD

Het vraagt moed om deze reis naar binnen te maken. Daarom is iedereen die de reis aanvaardt in mijn ogen een held. In dit boek leg ik je uit hoe je die reis kunt maken. En hoe het voor mij gewerkt heeft. Dat doe ik aan de hand van moderne psychologische inzichten, die

Ik heb gecombineerd met de archetypen van Jung en aspecten uit de (Griekse) mythologie. Hierdoor is het boek zowel spiritueel als praktisch. Want dat is iets wat ik weleens mis in andere boeken over dit onderwerp. Daarnaast heb ik er opdrachten aan toegevoegd, zodat je de nieuw verworven inzichten direct kunt toepassen, maar ze ook voor altijd kunt bewaren. En ze weer kunt raadplegen op het moment dat je dit nodig hebt.

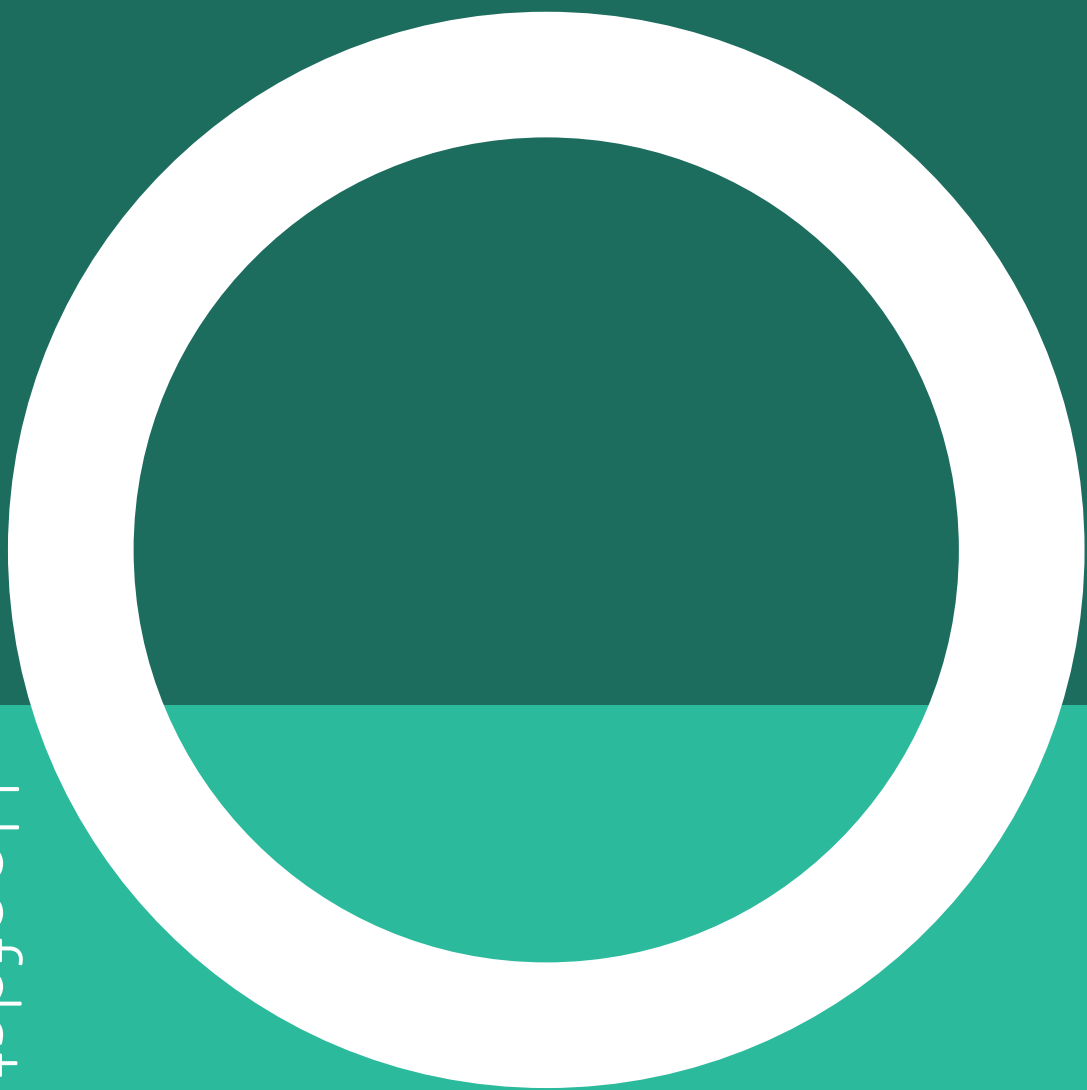
Ik gebruik veel autobiografische elementen om mijn verhaal te vertellen. Niet omdat mijn verhaal zo bijzonder is, maar ik hoop dat het jou helpt ook eerlijk naar jezelf te kijken. Soms moet je de rauwe en ongemakkelijke werkelijkheid onder ogen zien om een nieuw begin mogelijk te maken.

Ik heb geprobeerd dit boek met een bepaalde lichtheid en zelfrelativering te schrijven. Misschien vind je sommige delen pittig om te lezen, maar het is goed te weten dat ik meestal met een glimlach rond mijn mond aan het schrijven was. En dat ik door de Reis van de Held zelf te maken, afstand kon nemen van alles wat mij in het verleden pijn heeft gedaan.

Wat ik vooral hoop, is dat mijn verhaal je helpt om een gelukkiger en rijker leven te leiden. Ik heb dit boek voor mijn kinderen geschreven. Ik zou dolgraag alles wat ik, met vallen en opstaan, heb geleerd in hun hoofd willen prenten. Maar dat heeft geen zin. Iedereen moet zijn eigen weg bewandelen, op zijn eigen manier en met zijn eigen ervaringen. Dit boek is een navigatiemiddel gebaseerd op eeuwenoude wijsheden. De weg moet je zelf gaan. Maar na het lezen van dit boek weet je hoe en waarnaartoe.

Prettige reis!

Amersfoort, 1 oktober 2022



Hoofdstuk 1

EIPHANEIA



ANGST EN PIJN

Ik hang de telefoon op en staar een paar seconden voor me uit. Heb ik echt gezegd dat ik blij voor haar ben en dat ik het wel red? Ik weet dat ik het heb gezegd, maar ik voel me niet zo. Een angstig gevoel komt over me heen. Ik weet helemaal niet of ik het wel ga redden. Mijn lichaam voelt gek, maar ik heb geen tijd erbij stil te staan. Ik moet mijn spullen inpakken. Mijn broertje staat zo voor de deur. We gaan weer een weekend op survival-training in Eibergen. Zittend met mijn telefoon nog in mijn hand vraag ik me af waar dat survivals voor staat. Waarom wilde ik zo graag leren overleven in de natuur? Probeer ik me niet al jaren staande te houden in een wereld waarvan ik niet weet of die wel klopt met wie ik ben?

‘We kunnen niet meer met elkaar omgaan,’ had ze liefdevol gezegd, ‘ik heb iemand ontmoet en het gevoel is wederzijds. Ik wil die relatie een kans geven, het is tijd om afscheid te nemen.’

‘Wat geweldig, gefeliciteerd. Ik ben blij voor je! Maak je geen zorgen om mij,’ beantwoord ik het voor haar vrolijke nieuws. Ik negeer mijn opkomende schaamte en druk mijn paniek weg.

Een paar maanden daarvoor had ik de relatie met haar op een nogal destructieve manier beëindigd. Maar de laatste weken hadden we weer contact. Ik weet dat het de laatste keer is dat ik haar spreek. Ik weet dat het goed is zo. Ik weet dat ik geen echte relatie met haar kan hebben. Ik vind haar leuk, maar ik houd niet van haar op de manier waarop je van een partner zou moeten houden.

Na een paar minuten sta ik op van de bank om mijn laatste spullen bij elkaar te pakken. De paniek trekt niet weg. Het lijkt alleen maar erger te worden. Ik negeer het. Ik moet me concentreren op mijn vertrek. Ik probeer zo normaal mogelijk te doen en ben dankbaar dat mijn broertje zoals altijd te laat is. Het geeft me wat ruimte op adem te komen. Maar als hij met draaiende motor voor de deur staat, ben ik nog steeds niet gekalmeerd.

‘What’s up, brother?’ vraag ik hem en geef hem een high five door het bestuurdersraam. En probeer zo normaal mogelijk te doen, zodat hij niets van mijn onrust merkt. Ik loop om de auto heen, leg mijn rugzak en andere spullen achter in de kofferbak en stap in. Zonder een woord te zeggen drukt hij het gaspedaal in en rijden we net iets te hard de straat uit.

In de stilte van de auto merk ik hoe leeg, bang en eenzaam ik me voel. Mijn broertje heeft wel in de gaten dat er iets is. ‘Is er iets?’ vraagt hij, als we de snelweg op draaien.

‘Ik heb Ingeborg net gesproken. Ze heeft onze relatie definitief beëindigd. Ze heeft een ander. Het is goed zo,’ zeg ik, met mijn ogen op het asfalt voor ons.

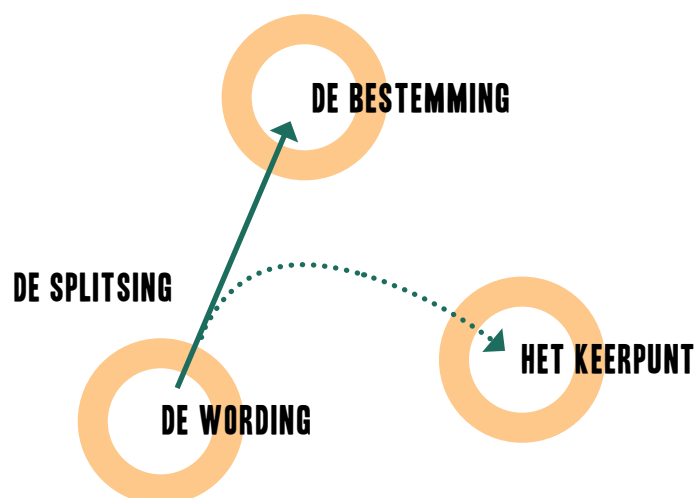
‘Echt?’ Ik voel dat hij zijn blik op me richt en kijk hem aan.

‘Ja, echt,’ bevestig ik. Ik vertel hem niets over de paniek en de angst die ik voel. Terwijl we in stilte verder rijden, probeer ik te ontdekken waar de paniek vandaan komt. Antwoor-

De openbaring in het bos liet me zien hoe groot mijn behoefte was ergens thuis te komen. Mijn hele leven had ik geleefd naar wat anderen van me verwachtten. Of wat ik dacht dat ze van me verwachtten. Nooit deed ik echt helemaal wat ik zelf wilde. Ik realiseerde me dat ik verwaald was. Ik had ergens in mijn leven een verkeerde afslag genomen. Ik was de weg en daarmee mezelf kwijtgeraakt. Ik wilde naar huis.

Om te begrijpen hoe ik was verwaald, begon ik een kaart te tekenen van mijn leven. Deze kaart moest me helpen de plek te bereiken die ik 'de bestemming' heb genoemd. De plek waar ik had moeten zijn.

Het eerste punt is mijn geboorte: **de wording**.



Het tweede punt is het punt waar ik had moeten zijn, als ik niet van mijn pad afgeweken was: **de bestemming**.

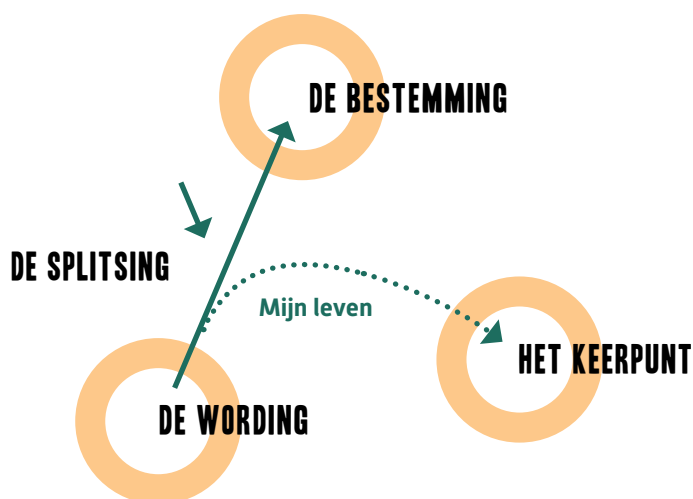
Het derde punt is het punt waar ik op dat moment was: **het keerpunt**.

Het laatste punt is het punt waar ik van het pad was afgedwaald: **de splitsing**.

Met mijn zelf getekende kaart begon ik aan een reis. Ik besloot te kijken hoe ik mijn leven tot dat moment had ervaren. Wat zag ik als ik van een afstand naar mijn leven keek?

Het kostte me een paar weken om te doorvoelen wat ik nou eigenlijk miste in mijn leven. Wat zorgde ervoor dat ik me vervreemd voelde van mezelf? Wat gaf me het gevoel dat ik niet mijn eigen leven leidde? Ik had het gevoel dat ik het pad van een ander volgde. Er is een quote van Joseph Campbell die dit goed beschrijft (Campbell is een persoonlijke held van mij die je nog regelmatig in dit boek zult tegenkomen):

Mijn zelf getekende kaart had me teruggebracht naar de splitsing. Ik wist nu wat de oorzaak was van de onrust die ik ervaarde in mijn leven. Maar hoe kon het zijn dat het vertrek van mijn moeder mijn leven voor een groot gedeelte beïnvloedde, terwijl het al zo lang geleden was? Begrijp me goed, het is natuurlijk geen hogere wiskunde om te begrijpen dat dit een belangrijk thema in mijn leven was. Maar wat ik me niet realiseerde was hoezeer mijn gedrag nog steeds werd bepaald door haar vertrek. Ik dacht dat haar vertrek voor mij een afgesloten hoofdstuk was, waar ik geen echte grote emoties meer bij voelde. En dat was ook zo. Het was gewoon een gegeven, een feit. Het raakte me niet echt.



Wat ik leerde, was dat niet zozeer het vertrek van mijn moeder het probleem was. Het was de manier waarop ik heb leren omgaan met haar vertrek. De overlevingsstrategie die ik gekozen heb als kind was het probleem. Die strategie volgde ik onbewust nog steeds.

Drie jaar na de scheiding kwam er een nieuwe vrouw in het leven van mijn vader. Mijn vader was verliefd en liet er geen gras over groeien. Ze leerden elkaar kennen in april, in oktober van datzelfde jaar zijn ze getrouwd. Ze trok bij ons in. We waren een nieuw gezin. Het ging veel te snel voor mij en mijn zusje. Ik had het gevoel dat ik ruimte moest maken voor haar en mijn plaats moest inleveren. Op hun bruiloft kwam mijn tante naar ons toe en zei: 'Wat fijn dat jullie weer een moeder hebben.'

Ik keek haar niet-begrijpend aan. Waarom was het fijn? In mijn ogen redden we ons prima. Ook al vond ik mijn 'nieuwe moeder' best aardig, we hadden haar niet nodig.

Uiteindelijk ben ik van mijn nieuwe moeder gaan houden. Ik ben blij dat ze in ons leven is gekomen. Maar het gevoel bleef dat het ons door de strot was geduwd. Door andere familieleden werd ons regelmatig ingepeperd dat we dankbaar moesten zijn. Ik vroeg me dan steeds af waarvoor dan. Mijn zusje en ik hadden niet om een nieuwe moeder gevraagd. Wij waren tevreden met hoe het was.

gedrag je inzet. Dit komt doordat je niet altijd begrijpt waar de emotie vandaan komt. De hele interne reis die de prikkel heeft doorgemaakt die leidt tot de emotie is onbekend. Je denkt vaak te reageren op wat er nu gebeurt in deze situatie, maar dat is lang niet altijd zo.

TRAUMA

Je brein is alert op dingen die gevaar of pijn betekenen, zeker als je in het verleden iets hebt meegemaakt wat gezorgd heeft voor een gevoel van onveiligheid, gevaar, verdriet of pijn. Wat gebeurt er als iets echt traumatisch is? Een trauma hoeft niet altijd iets heel groots te zijn. Het overlijden van een huisdier, uitgesloten worden op school of de ziekte van je vader of moeder kan al een trauma geven. Het is een negatieve gebeurtenis die je anders naar de wereld heeft laten kijken. Waar je verdriet over hebt gehad en liever niet meer aan terugdenkt. Het woord trauma gebruik ik vaak als enkelvoud, maar het is niet altijd één gebeurtenis of voorval. Een trauma kan ook ontstaan door iets wat over een langere periode heeft plaatsgevonden. Je kunt ook verschillende trauma's hebben die los van elkaar staan.

Bij een groot trauma is het noodzakelijk dat je de pijn negeert en tijdelijk wegstopt. Je focust op overleven om de crisis het hoofd te bieden. Dat is op dat moment nodig. Je moet in een crisissituatie ook gewoon door. Er is op dat moment geen tijd om heel lang stil te staan bij het trauma. Je ontwikkelt een strategie die zorgt dat je met het trauma om kunt gaan en overleeft. Dit is de overlevingsstrategie.

WAT GEBEURT ER TIJDENS EEN ERNSTIG PSYCHOLOGISCH TRAUMA?

Als het trauma te groot is, vindt er een splitsing plaats in de psychische identiteit. Hiermee bedoel ik de manier waarop je naar jezelf kijkt. Wie je denkt dat je bent. Deze identiteit bepaalt je denken, doen en voelen. Het woord 'psyche' komt uit de Griekse mythologie en betekent ziel of geest. De Duitse psycholoog prof. dr. Franz Ruppert beschrijft dat bij een groot trauma de psyche zich opsplijt in drie verschillende delen.

- 1. Het getraumatiseerde deel:** het gedeelte van de psychische identiteit waar de pijn van het trauma zich bevindt. Iets waar je liever voor wegloopt, omdat het te pijnlijk is om naartoe te gaan. Om het te voelen.
- 2. Het overlevingsdeel:** het gedeelte van je psychische identiteit dat je geleerd heeft om in de situatie van het trauma te overleven. Om door te kunnen gaan. Om jezelf te beschermen.
- 3. Het gezonde deel:** het gedeelte van de psychische identiteit dat zich gezond ontwikkelt.

Het **traumadeel** wordt niet meer gezien. En daarmee ook niet meer gevoeld. Je disso- ciëert, neemt er afstand van en doet net alsof het niet bestaat. Dit gebeurt omdat de omstandigheden van het trauma zo ernstig zijn dat er niet mee te leven is.

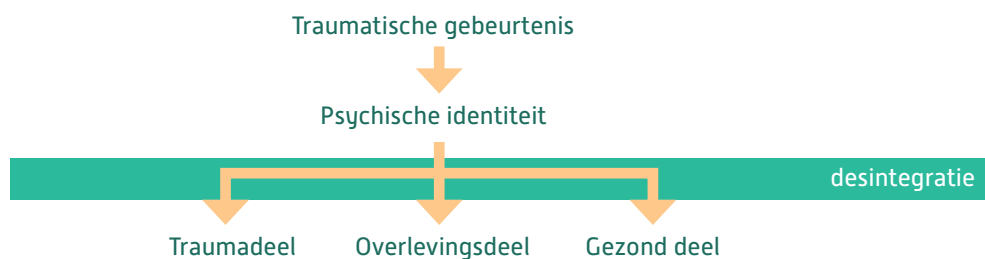
Het **overlevingsdeel** zorgt ervoor dat er geen bewust contact meer is met het traumadeel.

Daarnaast is er een gedeelte van de psyche dat zich **gezond** ontwikkelt.

Als het trauma voorbij is en de overlevingsstand niet meer nodig is, is er tijd en gele- genheid naar het trauma te kijken. Om het onder ogen te zien en te verwerken. Dit heet realisatie.

Normaal integreren de drie delen van de psyche zich vanzelf. Maar niet altijd, en hier gaat het mis. Ook als de traumatische omstandigheden zijn verdwenen, is het overlevingsdeel nog altijd van invloed op het gedrag. Het traumadeel kan zo groot zijn dat het is wegge- stopt, en niet gezien of erkend wordt. Het trauma wordt als het ware in een kluis gestopt. Bevroren. Zodat je niet hoeft te voelen. Bewaakt door het overlevingsdeel, dat er alles aan doet om het trauma niet te hoeven voelen.

Wat daardoor kan ontstaan is een misvatting over je identiteit. Je denkt dat het over- levingsdeel is wie je bent. Het gedrag dat je hebt aangeleerd om geen contact met het trauma te maken, wordt als het ware onderdeel van wie je denkt dat je bent. En hoe je je gaat gedragen. Dit is een ernstige misvatting. Hier kiezen mensen niet bewust voor. Dat gebeurt gewoon.

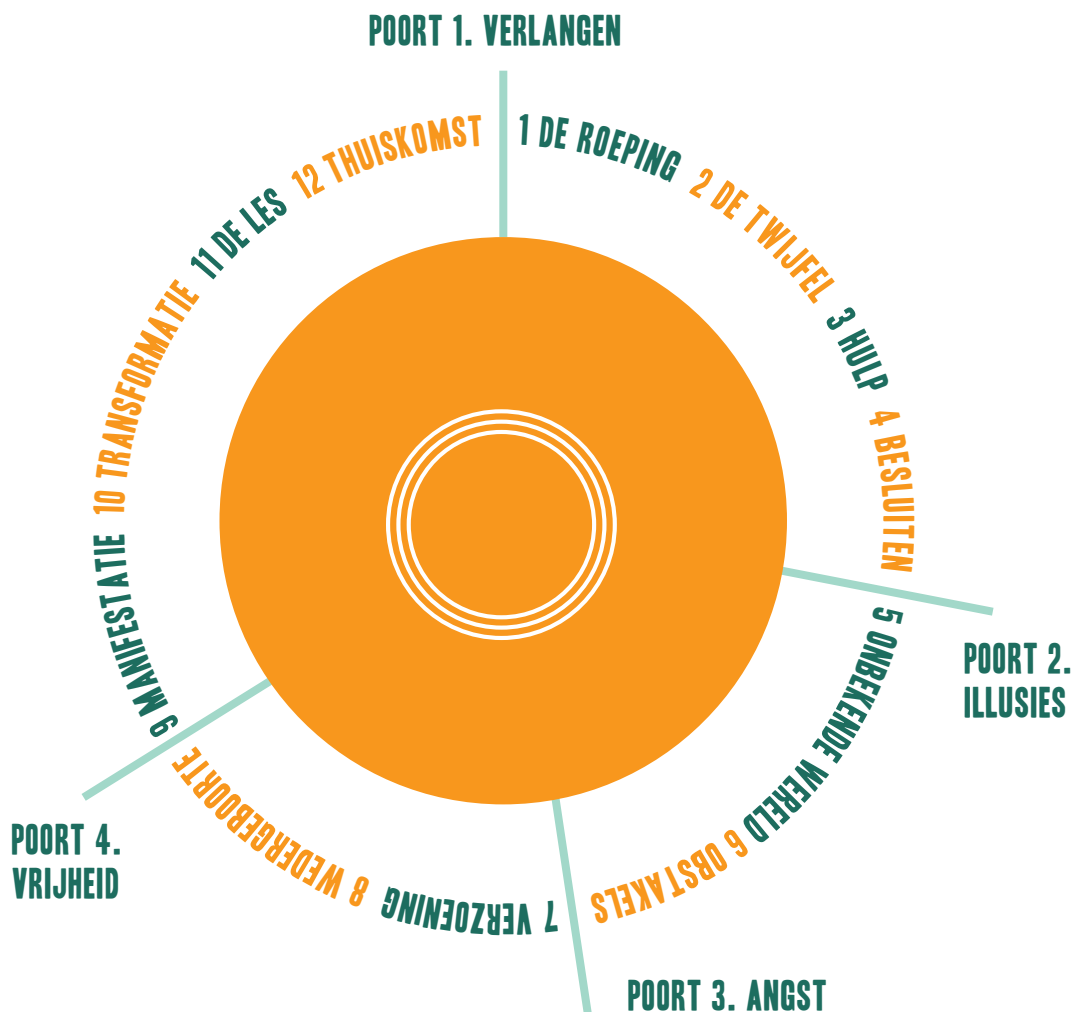


HOE WORD JE WEER HEEL?

Daarvoor ga ik terug naar de theorie van Ruppert, over de splitsing van de psyche. Om heel te worden moet je de drie delen integreren. Het getraumatiseerde deel, het overle- vingsdeel en het gezonde deel moeten worden samengevoegd. Weer met elkaar ver- smelten tot een geheel. Ruppert benoemt vier stappen, hij ziet het als een weg met vier poorten. Je kunt niet door naar een volgende poort zonder door de voorgaande poorten te gaan.

We hebben dit al kort in het vorige hoofdstuk besproken: het is goed als je je eigen overlevingsstrategieën herkent. Het doel van een overlevingsstrategie is dat je door kunt gaan op het moment dat het nodig is. Het probeert het trauma te negeren of weg te stoppen. Dit heet dissociatie. Je ontwikkelt een strategie waarmee je doet alsof er geen trauma is. Er zijn tal van manieren om dit te doen, hieronder een aantal veel voorkomende. Elk mens ontwikkelt zijn eigen strategie. Je gebruikt vaak meerdere strategieën door elkaar heen.

Rol	Overlevingsstrategie Gedrag	Overtuiging Illusie	Doel, wat moet voorkomen worden?
De naïeveling	Ontkennen van de werkelijkheid. Willen vasthouden aan kinderlijke onschuld	De wereld is een mooie plek zonder pijn en verdriet	Realisme over het eigen trauma
De cynicus	Klagen, altijd de negatieve punten benadrukken	Mensen zijn niet te vertrouwen, het wordt toch nooit wat	Afwijzing, door zelf af te wijzen
De redder	Martelaarschap. Anderen redden	Zonder mij kan die ander niet. Ze hebben mij nodig	Niet naar eigen trauma hoeven kijken door op anderen te focussen
De ruziemaker	Alles zien als strijd of competitie	Als ik niet win of gelijk krijg hebben ze geen respect voor mij	Machteloosheid. Afhankelijkheid van anderen
De wegloper	Rusteloosheid. Weglopen als het moeilijk wordt. Continu nieuwe dingen proberen	Het is ergens anders vast beter en mooier	Verbinding. Vast komen te zitten aan een persoon of situatie
De saboteur	Saboteren. Jezelf of relaties met anderen onbewust stuk maken door zelfdestructief gedrag	Ik ben eigenlijk niets waard. Ik verdien het niet. Negatieve zelfgevoelens	Schaamte en schuld voelen. Bij toegeven aan eigen verlangens.
De slijmbal	Obsessie om erbij te horen. Conflict vermijden ten koste van eigen verlangens	Als ik mezelf ben word ik niet geaccepteerd	Eenzaamheid. Niet verbonden zijn
De dromer	Niet in het nu zijn. Altijd dromen over later	Morgen wordt alles vanzelf anders en beter	Bewust zijn in het moment. Huidige situatie niet hoeven te zien en te voelen
De sloper, perfectionist	Dwangmatig situaties en mensen willen controleren en overheersen	Als ik geen controle heb, zijn we verloren	Controleverlies. Dat anderen jouw leven bepalen
De manipulator	Situaties naar jouw hand zetten door de perceptie van anderen te beïnvloeden	Als ik geen invloed heb wordt het helemaal niets	Zelf geen invloed hebben op een situatie

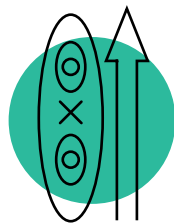


een vijand van binnen. Je vecht niet tegen een ander, maar tegen jezelf. Dat is wat de Reis van de Held in overdrachtelijke zin beschrijft.

Het is zoals Jordan B. Peterson het beschrijft. Om het onbekende met succes te ontmoeten, moet de held meestal een deel van zijn oude zelf opofferen. Het is de vrijwillige opoffering die de held maakt wanneer hij of zij ervoor kiest om de veiligheid van het bekende te verlaten en vrijwillig het onbekende te betreden. Een concrete daad van opoffering bootst het soort psychologische opoffering na, die we allemaal vele malen in het leven moeten brengen. Waarbij we doelen en waarden loslaten die ons niet langer dienen en in feite destructief zijn geworden. Door deze doelen en waarden niet op te geven lopen we zelfs het risico op degeneratie. Dat ons leven langzaam hol en leeg wordt.

DE STRIJDER

De strijder is het archetype van de klassieke held. Degene die met een zwaard in zijn vuist de wereld redt. Het is de kracht van menselijke moed en de weigering om op te geven. De kracht om te strijden waar je in gelooft en naar verlangt.



Reis van de Held: De vierde fase van de heldenreis is de aanvaarding van de reis. Dit vraagt om een krachtig besluit. Doorzettingsvermogen en strijdbaarheid als dat nodig is op de momenten dat het moeilijk wordt.

Gave: Discipline, moed, assertiviteit, besluitvaardigheid.

Doel: Vechten voor wat er echt toe doet.

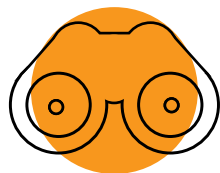
Angst: Zwakte, machteloosheid, onmacht, onbekwaamheid.

Strategie: Gevaar tegemoet treden, assertiviteit.

Verlangen: Veiligheid.

DE ZOEKER

De zoeker is het archetype dat staat voor de ontdekkingsreiziger. Iemand die het onbekende tegemoet treedt zonder te weten wat het hem gaat brengen. Die de bekende wereld achter zich laat om te vinden wat hij zoekt.



Reis van de Held: De vijfde fase van de heldenreis is het moment dat je daadwerkelijk op reis gaat. Het moment dat je alles wat vastigheid bood, loslaat en kiest voor het onbekende. Omdat het verlangen naar een beter leven groter is dan de angst voor wat je gaat tegenkomen.

Gave: Zelfstandigheid, avontuurlijkheid, zelfredzaamheid, je eigen weg gaan.

Doel: Zoeken naar een beter leven, of andere manieren om te leven.

Angst: Conformiteit, verstrikt raken, ergens aan vast komen te zitten.

Strategie: Trouw blijven aan jezelf. Reis, zoek en ervaar nieuwe dingen. Ontsnap aan routine.

Verlangen: De vrijheid om erachter te komen wie je bent door de wereld te verkennen.

FASE 1 VAN DE REIS: DE ROEPING - DROOM GROTE DROMEN

'De held verschijnt op het moment dat er een grote ramp dreigt, of de status quo moet worden doorbroken. Dit is het begin van het verhaal én van jouw avontuur.'

Je staat aan het begin van je reis. Je voelt dat je nu niet het leven leidt dat je zou moeten leiden. Je weet nog niet precies wat en hoe, maar er is een innerlijke drang tot veranderen. Het leven dat je leidt, voelt onbevredigend. Er moet iets gebeuren. Misschien ervaar je zelfs een roeping – het gevoel dat er een taak of missie op je ligt te wachten.

UITDAGING

Weet je wel wat je echt wilt? Je wilt een ander leven dan je nu leeft, maar je weet niet precies wat. Soms weet je wel waar je van droomt, maar lijkt het onbereikbaar. Misschien heb je het al eens geprobeerd en is het mislukt. Durf je nog wel te dromen? Of heb je het al opgegeven? Veranderen vraagt om geloof en het vertrouwen dat je het ook gaat realiseren. Anders heeft het geen zin en hoef je niet eens aan de reis te beginnen.

'If you follow your bliss, you put yourself on a kind of track that has been there all the while waiting for you, and the life you ought to be living is the one you are living. I say, follow your bliss and don't be afraid, and doors will open where you didn't know they were going to be.' – Joseph Campbell

DE KRACHT VAN DE ONSCHULDIGE - GELOOF

De onschuldige vertegenwoordigt het basisvertrouwen dat je als kind hebt. Het gevoel dat de wereld een veilige plaats is. De kracht van de onschuldige is het vermogen te vertrouwen op jezelf en anderen. Om te geloven in goedheid. Om te blijven hopen. En om je te verwonderen over wat er is.

De onschuldige is je innerlijke kracht, die je doet verlangen naar een beter leven. De energie die je laat dromen, die je vertrouwen geeft in jezelf, het leven en andere mensen. Het is de kracht die je helpt je dromen nieuw leven in te blazen en je in beweging zet om de reis te beginnen. Alleen een diep geloof dat het mogelijk is, opent de deuren naar verandering.

De innerlijke kracht van de onschuldige is het vermogen om onbevangen (als een kind) in je eigen ziel te kijken en zonder schaamte je diepste verlangens uit te spreken. Zonder beperkingen. Want voor een kind is alles mogelijk. Met vrolijkheid, vertrouwen, goedheid en optimisme.

OPDRACHTEN

De opdracht in deze fase van de reis bestaat uit vier delen, waarbij je gaat vaststellen wat jouw verlangen is. Het is de basis van de reis die je gaat maken. We gaan aan de slag met de levensdomeinen.

Levensdomeinen zijn specifieke onderdelen van je leven waar je aan wilt werken. In onderstaand schema vind je de levensdomeinen die voor vrijwel iedereen gelijk zijn. Als jij het gevoel hebt dat er iets ontbreekt dat voor jou belangrijk is, kun je het natuurlijk toevoegen. Als er een levensdomein tussen staat waar je niets mee hebt, laat je dat veld leeg. Jij bepaalt de betekenis van het woord dat er staat. Probeer niet te achterhalen wat ik er exact mee bedoel. Het gaat om jouw beleving.

Dit zijn de levensdomeinen:

1. Wonen: waar en hoe woon je?
2. Financiën: hoe is je financiële positie?
3. Vrije tijd: wat doe je in je vrije tijd?
4. Werk: wat voor werk doe je?
5. Spiritualiteit: hoe ziet je spirituele leven eruit? Hoe ervaar je spiritualiteit in je leven?
6. Vaardigheden: welke vaardigheden beheers je? Omschrijf de dingen waar je goed in bent.
7. Lichaam: hoe gaat het met je lichamelijke gezondheid? Hoe fit ben je?
8. Geest: hoe gaat het met je geestelijke gezondheid? Hoe voel je je?
9. Gezin: hoe is het met je gezin (partner, kinderen)?
10. Relatie: hoe is het met je relatie?
11. Familie: hoe is de relatie met je familie?
12. Vriendschap: wat voor vriendschappen heb je?
13. Samenleving: wat wil je bijdragen aan de gemeenschap of samenleving?
14. Ruimte voor domeinen die bij jou passen.

OPDRACHT 1: LEVENSDOMEINEN

Geef nu in de eerste kolom met een cijfer van 1 tot en met 10 aan hoe je elk levensdomein op dit moment ervaart. Geef daarna, in de tweede kolom, met een cijfer van 1 tot 10 aan hoe belangrijk dit domein op dit moment voor je is. Probeer de cijfers te variëren, zodat duidelijk wordt wat meer of minder belangrijk is.

Levensdomein	Beoordeling [1-10] Hoe beoordeel je het nu?	Belang [1-10] Hoe belangrijk is het voor je?
Wonen		
Financiën		
Vrije tijd		
Werk		
Spiritualiteit		
Vaardigheden		
Lichaam		
Geest		
Gezin		
Relatie		
Familie		
Vriendschap		
Samenleving		
Ruimte eigen domeinen		

MIJN REIS - DE LEVENSGENIETER


Dit vind ik het moeilijkste onderdeel van de hele reis. Ik ben erg slecht in genieten of stilstaan, iets doen wat geen nut heeft. Voor mij is bezig zijn, en het liefst met iets nuttigs, een vlucht om niet te hoeven voelen. Ik richt me het liefst op het volgende doel. Dat is een armoedig bestaan. Want ik was de reis begonnen om meer van mijn leven te kunnen genieten.

Ik kijk naar de horizon, stel een doel. Maar als ik er ben geeft het me geen bevrediging. En door naar het volgende doel.

Wat me geholpen heeft is terug te gaan denken aan mijn kindertijd. Als kind kon ik goed tekenen. Ik kon er totaal in opgaan. Tijd bestond niet. En ik vergat alles om me heen. Als zo'n tekening dan goed gelukt was kon ik 's nachts nog wel eens uit mijn bed kruipen om nog eens goed naar de tekening te kijken. Het gaf me zo'n diep geluksgevoel en diepe blijdschap. Door goed na te gaan wat er nu eigenlijk op dat moment gebeurt, is het me gelukt om op die manier ook mijn leven in te gaan richten. Want wat ik ontdekte is dat creëren, iets vormgeven wat nog niemand ooit heeft gezien, me een diep geluksgevoel geeft. Het stroomt en dingen gaan vanzelf. Ik probeer in mijn dagelijkse leven ook steeds meer gericht te zijn op zaken die me dat gevoel geven.

Daarnaast is het de kunst om je over te geven aan het totale niets. Om niks te doen. Aan niks te denken. Alleen maar te ervaren. En in het moment te zijn. Bij mij werkt dat vooral als ik buiten ben in de natuur en iets actiefs doe. En alleen ben. Zonder telefoon.

Mijn reis is voltooid. Inmiddels ben ik alweer aan een nieuwe reis begonnen. Zo gaat het leven. De continue cyclus tussen chaos en orde. Tussen paradijs verloren en paradijs gewonnen. Maar ik weet nu wel de weg uit de chaos. Op weg naar huis. Eindelijk.



In het voorjaar van 2018 heeft Alexander Baas een wonderlijke ervaring. Midden in de nacht in het bos, zittend op zijn knieën en steunend op zijn handen, krijgt hij een bijzonder inzicht. Deze ervaring is het begin van zijn persoonlijke 'Reis van de Held', waarin hij op zoek gaat naar zichzelf. Alexander schrijft op een eerlijke en kwetsbare manier over zijn eigen leven. Authentiek en recht voor z'n raap.

Voor wie is dit boek? Voor iedereen die zich afvraagt of het leven dat je nu leidt het leven is dat bij jou past. En beantwoord de vragen, wie ben ik, wat wil ik en hoe ga ik dat bereiken? Zodat je meer geluk en voldoening in je leven ervaart.

Tegelijkertijd beantwoordt hij de vraag waarom ons verleden ons vaak onbewust blijft achtervolgen, en ervoor zorgt dat je niet het pad bewandelt dat voor jou bestemd is.

Alexander ontdekte hoe je definitief los kunt komen van dit verleden. Deze ontdekking is de kern van het boek De Innerlijke Held. Alexander neemt je mee op reis: de reis van je leven. Deze voert langs mythologische verhalen, archetypen en recente psychologische wetenschap.

De Innerlijke Held reikt niet alleen inzichten aan, maar werkt ook toe naar een concreet resultaat door middel van toegankelijke opdrachten.

Met dit boek heb je alles in handen om zelf op reis te gaan. Het is een gids voor persoonlijke transformatie. Om te worden wie je echt bent. En te leven in vrijheid, dankbaarheid en liefde.

Over de auteur

Alexander Baas is coach op haptonomische basis en therapeut systemisch werk. Hij heeft sinds 2017 zijn eigen bureau, Inner Hero. Alexander is gespecialiseerd in persoonlijke transformatie. Hij coacht een-op-een, maar ook groepen. Sinds 2021 biedt hij zowel in Nederland als op het Griekse eiland Kefalonia het Inner Hero-programma aan, een zesdaags programma waarin de theorie van dit boek in de praktijk wordt gebracht.

Je kunt Alexander inhuren voor trainingen, workshops, lezingen, teambuilding of als persoonlijke coach. Kijk voor meer informatie op: InnerHero.nl

