



**Schrijf en vertel
jouw eigen
levensverhaal.**

Hans Oelen

Dit rapport maakt deel uit van de – **Denkonomie**- serie, met o.a. uitgaven als:

- **ZIJN... wat je wilt worden**
- **Het nieuwe verkopen**
- **Je geld meester**
- **Maak je geen zorgen**
- **Wetenschap en spiritualiteit... e.a.**



Palaver Trainingen

Schrijf en vertel
jouw eigen levensverhaal



Palaver Trainingen

**Schrijf en vertel
jouw eigen levensverhaal**



Palaver Trainingen

Dit rapport maakt deel uit van de serie:
Denkonomie.

Schrijf jouw eigen levensverhaal

2014-02-20

Door : Hans Oelen
Uitgever: Palaver-trainingen

©: Dit boek kent geen auteursrechten!
Kennis heeft geen eigenaar, het behoort toe aan niemand. Het kent alleen gebruikers. Jij en ik kunnen erover beschikken door ons er van bewust te zijn en het constructief en in het belang van het geheel te gebruiken.
Het staat je daarom volledig vrij, om alles uit dit boekje te verveelvoudigen op welke wijze dan ook. Schriftelijke in kennisstelling hiervan aan het adres van de uitgever stel ik bijzonder op prijs.



Palaver Trainingen

Inhoud

Wie krijgt de schuld?	6
Wat doen we met problemen?	9
Jouw focus op jouw toekomst	11
Verhalen vertellen	11
Verander	14
Nog een enkele kanttekening	16
Heb je hulp nodig?	17



Palaver Trainingen

Wie krijgt de schuld?

Onlangs was ik op een seminar marketing en communicatie, waarin de presentator vertelde dat het ergste wat je kunt doen, is aan te nemen dat het normaal is om bereid te zijn de verantwoordelijkheid te nemen voor jouw eigen problemen. 'Mensen willen altijd vijanden hebben,' zei hij. 'Ze hebben altijd iemand anders nodig die ze de schuld kunnen geven.'

Je zou kunnen denken dat dit bij jou niet zo werkt of dat jij zo niet bent. Misschien niet. Of misschien, is er ergens in het recente verleden toch een moment geweest waarop ook jij een opmerking hebt gemaakt of een gedachte hebt gehad...

- Het is de overheid.
- Het zijn die multinationale ondernemingen.
- Het is de grote farmaceutische industrie.
- Het zijn jouw genen.
- Het is de uitwerking van die pesticiden.
- Het is de menselijke aard.
- Het is die chemische troep in ons voedsel.
- Het is hebzucht.
- Het is de opvoeding van jouw ouders.
- Het is die vervelende buurman.
- Het is je lichaam wat je in de steek laat.
- Het is je eigen geest die hieraan schuldig is.

Heb je weleens van deze gedachten gehad of vergelijkbare dingen?



Palaver Trainingen

Heb je het idee dat wij ons eigen leven en onze eigen werkelijkheid creëren, wat betekent dat wij zelf verantwoordelijk zijn voor onze eigen problemen?

Dat het jouw eigen schuld is dat je in het net verward zit waar je nu in zit? Als je hebt nagedacht op deze manier, dan ben je zeker niet de enige!

Maar wat nu, als je een stapje terug doet en rekening houdt met de mogelijkheid dat deze 'problemen' die jouw aandacht lijken te hebben gevangen, en waar je hard aan gewerkt hebt om ze op te lossen, in de vastbesloten overtuiging, ze de baas te zijn en ze te overwinnen en..... Wat nu als vervolgens blijkt dat het helemaal geen problemen blijken te zijn?

7

Wat?

Als je nu de lading eens van deze 'problemen' af zou halen, door ze niet meer de aandacht te geven die je doorgaans geeft aan een simpele ademhaling of overdenking, door ze niet meer te verbinden, ze niet meer te benoemen en er geen etiket meer op te plakken en over ze te praten, maar gewoon de omstandigheden van jouw leven toe te staan en om enkel aandacht te hebben voor alles wat er gebeurt in het huidige moment..., wat denk je dan dat er zou gebeuren?

Ik suggereer hiermee absoluut niet om te gaan negeren wat er gaande is in jouw leven, of jou de intentie te ontnemen, iets te ondernemen...



Palaver Trainingen

Ik wil je alleen maar overhalen om per direct te stoppen met het labelen van dingen die plaatsvinden te labelen als een probleem.

Wat, als het jouw taak helemaal niet is om in jouw leven aanwezige problemen op te lossen?

Wat nu, als al die dingen waar je voorheen van dacht dat het problemen waren, zich zouden vermengen met al die andere dingen die gemakkelijk zijn in jouw leven en helemaal geen bijzondere aandacht vereisen?

Als je echt gelooft dat jij jouw eigen werkelijkheid maakt, is er nooit meer iets te verzinnen waarover jij je hoeft op te winden of je zorgen over behoeft te maken... en dat komt omdat je er telkens voor kunt kiezen, wanneer jij dat wilt, iets nieuws te creëren.

8

Er bestaat niets meer om te betreuren vanuit het verleden of om je zorgen te maken over dingen die betrekking hebben op de toekomst, wanneer jij van mening bent dat je altijd over de macht beschikt, om alles te scheppen wat je wilt... en je tevens van mening bent dat ieder ander ook de beschikking over diezelfde macht heeft. Hoe bevrijdend is dat?!

Maak hiervan jouw grondhouding. Wanneer jij jezelf betrapt op het piekeren over iets, vraag jezelf dan af: 'Denk ik hier nu aan als zou het een probleem zijn? Wat nu als ik de situatie neem zoals die is en de feiten neutraal op tafel leg en mezelf vervolgens vraag: 'Ik schep mijn eigen werkelijkheid, dus wat wil ik nu?'



Palaver Trainingen

Hoe bijzonder vervolgens, want zodra ik iets als een probleem definieer, lijken mijn geest en mijn stemming automatisch in de probleemmodus te schieten. Dat betekent dan dat al mijn aandacht zich direct richt op het probleem. Dat is precies zoals me dit in mijn kindertijd geleerd is.

Wat doen we met problemen?

Wat wij doen met problemen, is het ons er zorgen over maken, er veel aandacht aan geven, ons alsmaar afvragen hoe we het op kunnen lossen en wat we er mee aan moeten, en er veel over te praten met vrienden. Ook nog het vinden van steeds meer mensen die er dan ook hun aandacht op vestigen en tenslotte het zoeken en vinden van iemand of een groep die we er vervolgens de schuld van kunnen geven dat ons dit alles wordt aangedaan en die we verwijten kunnen maken.

En wanneer we denken de oplossing te hebben, lijken onze eigen gedachten en die van al die andere betrokkenen in de hoogste versnelling te springen in het ophoesten van een veelheid aan mogelijke oplossingen, of het ontstaan van die plotselinge spontane bezorgdheid over de vraag of degene die we denken in te moeten huren wel of niet de verkeerde is, ruzie te maken over het gegeven feit dat de gekozen oplossing nooit en te nimmer zal werken en ons zorgen te maken over de hoeveelheid geld wat het allemaal kost, hoe lang dit proces wel niet



Palaver Trainingen

zal duren en bovenal al de energie die eenieder hier in stopt, om z'n eigen gelijk te krijgen... en natuurlijk zorgt dit alles er met zekerheid voor dat het 'probleem' alsmaar groter wordt, want tenslotte groeit dat, wat de aandacht krijgt.

Feiten neutraal op tafel

Echter..., wanneer je vanaf het prille begin bliest, 'Dit is wat het is op dit moment', en je accepteert de situatie zoals die is, door niet te kijken naar wat er gebeurt, maar je aandacht te richten op de feiten, dan zal dat drama zichzelf nooit zo kunnen opbouwen. Er zijn in dat geval geen slachtoffers, geen daders, en er bestaat ook geen behoefte aan redders.

Op elk moment in een 'probleem'-proces, kun je deze beslissing nemen en vervolgens zien, hoe het aanvankelijk lijkende drama verdampt.

10

'Accepteer de situatie zoals die is en dit is wat het is op dit moment,' wordt een startpunt van waaruit je stappen kunt gaan maken in de richting van wat je echt wilt. Op het meest elementaire niveau, wordt het dan veel makkelijker om conform de universele wetmatigheid te handelen. Wanneer je namelijk niet van problemen houdt, wat moet je dan doen..? Er alsmaar meer aandacht op vestigen of juist jouw aandacht bewust richten op wat je echt wilt in plaats van wat je echt niet wilt?

Kortom, wat gebeurt er met de schuldvraag, wanneer je stopt te denken in termen van problemen?



Palaver Trainingen

Jouw focus op jouw toekomst

Zonder bewuste aandachtige aandacht, zul je blijven leven vanuit de patronen, overtuigingen en vastgeroeste manieren-van-denken, die al vastgelegd zijn in jouw systeem vanuit jouw kindertijd, zowel de goede als ook de slechte. Het beste deel overigens is, dat je met bewuste aandachtige aandacht deze standaardinstellingen heel goed kunt veranderen.

Je kunt namelijk kiezen, welke patronen je wilt behouden en welke je wilt dumpen... en dat doe je louter door het aanpassen of veranderen van jouw verhalen. Zie, lees en ervaar hoe jij je eigen levensverhaal kunt schrijven en erover kunt verhalen en hoe dit ook voor jou werkt...

11

Verhalen vertellen

Het verhaal wat je jezelf vertelt, elke dag weer, elke maand weer en elk jaar weer, over jezelf en over de wereld waar jij in leeft, zal automatisch jouw hele leven om je heen vormgeven. Jouw patronen, zowel overgenomen van anderen, waaronder jouw ouders, maar ook patronen die je zelf hebt gesmeed, zijn allemaal geweven vanuit de verhalen die jij jezelf, over en weer, vertelt. Ik zie nu in, dat mijn ouders en al mijn familieleden zijn waar zij zich nu bevinden, louter en alleen door- en vanwege de verhalen die ze aan zichzelf alsmaar weer verteld hebben...

Nuttige verhalen zoals:



Palaver Trainingen

- 'Verhuizen naar een nieuw land is spannend'
- 'Een glas wijn per dag is heel goed voor mij.'
- 'We komen er altijd wel uit.'
- 'Alles lost zichzelf altijd weer op!'

Afbrekkende verhalen zoals:

- 'We kunnen ons dat echt niet veroorloven.'
- 'Het is hier niet meer veilig.'
- 'Oud worden is zwaar en moeilijk.'

Het is ook mij inmiddels wel duidelijk geworden dat ik nu ook ben waar ik ben vanwege de verhalen die ik mezelf jarenlang heb verteld...

Voor mij nuttig gebleken...

- 'Ik kan praten met iedereen.'
- 'Alles werkt goed voor mij.'
- 'Ik ben een scheppend wezen.'

En niet zo nuttig...

- 'Het eten waar ik zo van hou maakt me vet!'

Kortom, ik ben waar IK ben, op alle afzonderlijke gebieden van mijn leven, vanwege de verhalen die ik mezelf dag in dag uit heb verteld op dit punt... en jij bent waar JIJ bent vanwege de verhalen die jij jezelf dag in en dag uit hebt verteld op dit punt...! Vaak onbewust!

Maar, het meest belangrijke transformationele ding om hieruit te leren is dit...:

Jouw toekomst hangt af van het verhaal wat jij jezelf vertelt en jij kunt maken, dat wat jij wilt!



Palaver Trainingen

Hecht waarde aan jouw geloof, dat de wereld gevaarlijk en afschrikwekkend is, gevuld is met monsters die het op jou en de jouwen voorzien hebben..., en jouw wereld zal zo ZIJN!!

Geloof en wees er ook van overtuigd dat er van alles meer dan genoeg is voor iedereen, want de wijziging in jouw eigen levensverhaal brengt jou mooie avonturen en de blijdschap, dat je een glorieus, krachtig, levend, ademhalend, werkend, Goddelijk 'work of art' bent... en dat is wat jou zal blijken en wat aan jou bewezen wordt.

**'De meest belangrijke beslissing
die we nemen,
is of we bereid zijn te geloven
dat we leven
in een vriendelijk
en niet in een vijandig
universum.'**

Albert Einstein

Laat het door jezelf geschreven levensverhaal, met daarin jouw verleden, jouw heden en jouw toekomst, er een zijn, die bekrachtigd is door jouw eigen grootsheid.

Kijken naar het leven vanuit jouw grootsheid, versus jouw nietigheid, verandert radicaal jouw perceptie van wat wél en wat niet mogelijk is. Bekeken door de lens van grootsheid, is verandering leuk en zijn uitdagingen niet langer niet



Palaver Trainingen

overkomelijk en zijn kansen zomaar zichtbaar. Jouw wereld, bekeken vanuit jouw kleinheid, is eng, zenuwslopend en gedreven vanuit schaarste en beperking.

Verander

Verander bewust het levensverhaal wat jij jezelf al jouw hele leven vertelt en wees je voortaan bewust van de volgende vier thema's:

Wiens levensverhaal is het?

Het maakt niet uit waar het oude verhaal vandaan komt, jouw ouders, een leraar, een bullebak vanuit het voortgezet onderwijs of een neerbuigende 'vriend' van weleer, erken dat 't niet van jou is en ook geen betrekking meer heeft op jou.

Breng het in de openbaarheid.

Been het volledig uit, in al zijn nuances en extensies. Misschien heeft jouw verhaal wel iets als 'Ik kan me dit niet veroorloven,' wat op zijn beurt weer is verbonden met andere waarde-loze verhalen zoals 'er is te weinig geld om...' of 'je moet echt knetterhard werken om ergens te komen.'

Ontdek vervolgens of dit wel helemaal echt, echt waar is? Als jouw verhaal is 'Ik ben inmiddels te oud om nog veel van het andere te realiseren,' vind dan ervaringsverhalen van mensen die al eerder iets vergelijkbaars hebben gedaan op misschien zelfs nog latere leeftijd.



Palaver Trainingen

Schrijf een ander verhaal.

Ik spreek hier pertinent niet over een bos van positieve gedachten. Ik spreek hier over het jezelf DE WAARHEID te vertellen... en vaak is dit gewoon niet meer dan een kwestie van het verschuiven van jouw huidige perspectief van kleinheid en nietigheid naar jouw grootsheid.

Begin jouw nieuwe verhaal te leven.

Gebruik post-it notities, herinneringsteksten en doe alles wat je kunt om vanaf nu te LEVEN als de persoon die jouw nieuwe verhaal gelooft. Elke keer dat jouw innerlijke stem begint te vertellen over dat oude verhaal, stop 'm dan en zeg 'Nee!' Stop met het denken en praten over die oude rommel waar je ooit in geloofd hebt.

'Ik leef nu mijn nieuwe waarheid.'

Vervolgens ga en ga iets doen met al die heerlijke lekkernijen van jouw nieuwe grootsheid.



Palaver Trainingen

Nog een enkele kanttekening

Dit werkt alleen op JOU.

Je kunt dit soort verschuivingen met de allerbeste bedoelingen niet richten op iemand anders. Het werkt alleen en met alle garanties als mensen er zelf mee beginnen en het vervolgens zelf handhaven.

Het maakt niet uit hoeveel energie je stopt in iemand anders en met welke goede en mooie intenties dan ook, je kunt onmogelijk het verhaal van anderen ten goede keren en veranderen en al hun zorgen weg nemen met één veeg van jouw toverstaf, hoe graag ik je dat vermogen ook zou gunnen.

Maar ik ben er verdomd zeker van, dat het verhaal wat ik mezelf elke dag dagelijks vertel, met alle garantie en zekerheid het mooie, gelukkige en overvloedige leven tot gevolg heeft gehad, dat ik me altijd al gewenst heb.

En zo, kansrijke en in de kern nu al overvloedige lezer die je bent, werkt dat ook voor jou! Begin er daarom NU mee.

Bekrachtig je zelf vanaf nu dagelijks alleen nog maar met de mooiste ambachtelijke scheppende levensverhalen en wacht vervolgens op de plaats en het moment waarop het allemaal op jouw pad komt.

Veel plezier tijdens deze reis.

Hans Oelen

Succescoach



Palaver Trainingen

Heb je hulp nodig bij dit soort problemen?

Ik coach mensen die geloven dat ze de makers zijn van hun eigen levenservaringen, en andere ervaringen en resultaten willen dan ze tot nu toe ondervinden.

Als dit ook voor jou geldt, en je ondervindt last of moeite met verandering of dat je vastzit op een bepaald deel van jouw werk of leven, dan ben ik er voor je om te helpen.

Mijn intentie als coach is jou, omstandigheden-overstijgend, te helpen, in het bereiken en realiseren van jouw dromen in werk en leven. Dit betekent, dat ik je help bij het identificeren van de overtuigingen, patronen en gewoonten die jouw last en lijden kunnen veroorzaken. Jij beslist in dit proces voor jezelf of je bereid bent keuzes wel of niet te maken, zonder ook maar enig oordeel van mij over wat je in mijn ogen beslist zou moeten doen!

17

Hier is wat een recente cliënt me vertelde:

'Ik ben altijd al een ongelukkige ondernemer geweest voor zo lang ik voor mezelf gewerkt heb. Ik heb nooit echt veel geld verdiend of me ook maar enigszins succesvol of vrij gevoeld. Al die dingen die je verondersteld te hebben wanneer je ondernemer bent.

Ik heb gewoon al die tijd geploeterd en geworsteld en nooit weten te krijgen en bereiken wat ik wilde en heb uiteindelijk alleen mezelf maar



Palaver Trainingen

ziek weten te krijgen, met uiteindelijk helemaal niets meer achter de hand.'

'Hans, jij hielp me om sommige dingen weer te zien waar ik volledig blind voor ben geweest. Ik voel me alsof ik nu de toestemming heb om te zijn wie en wat ik echt wil zijn en dat ik mezelf toesta om te willen wat ik echt graag wil.

Het was iets wat ik altijd heb veroordeeld in het gedrag van andere mensen en nu is helder dat dit pure jaloezie is geweest!

Plotseling bruis ik nu van energie en voel ik me trots en zelfs waardevol. Ik voel me trots op mezelf. Ik weet nu wie en wat ik ben en waar ik nu aantoonbaar toe in staat ben..., en dat maakt het verschil.

18

Hans...ik ben je dankbaar!'

Daarom, als jij wat hulp kunt gebruiken, laat me dat dan weten en stuur me een bericht via onderstaande link, ik neem dan contact met je op:

<http://www.Palaver-trainingen.nl/Contact.php>

Hans Oelen, staat als 'wegwijzer naar succes' bekend als een uitzonderlijk wijs en getalenteerd coach, die passende hulp biedt bij het vervaardigen en schrijven van jouw gewenste levensverhaal. Een inspirerende sessie met hem zorgt met garantie voor het ombuigen van al jouw mogelijkheden op het gebied van succes en geluk in werk en leven.



Palaver Trainingen