

Hoe in-zicht je werk en mindset kan transformeren

Werken vanuit eindeloze frisheid, vrij zijn en gemak

Nicole van Ladesteijn



Welkom!

Leuk dat je dit e-book hebt geopend. Mogelijk vind je hierin iets van waarde over jouw relatie tot je werk.

Wie draait aan de knoppen?

Weten wie of wat er aan de knoppen draait kan het werken (totaal) veranderen.

Je kunt gaan ervaren dat het niet het werk of de werkomstandigheden zijn die zorgen voor stress, frustratie of een negatieve mindset. Maar dat je aankijkt tegen 'denk-voel-creaties' die spontaan en geheel willekeurig opkomen.

Onder al die gedachten en gevoelens zit een onaantastbare laag van waaruit werk plaatsvindt. Een potentieel aan creativiteit, veerkracht en helderheid.

Als je het mechanisme van 'mens zijn' doorziet, kan als vanzelf vanuit de frisse blik het werken moeiteloos en vrij gebeuren.

'Het wordt lichter'

In dit e-book vind je uitleg hoe een andere kijkrichting tot andere ervaringen leidt als professional, leider en als mens.

'Het wordt lichter' geven leiders en professionals aan, na 1-op-1-sesZies of na een- of meerdaagse trajecten. Piekeren valt weg, mechanismen (bij anderen) worden doorzien, de gedachtentreinen worden herkend, gedachten en emoties (over werk) worden minder serieus genomen, er wordt meer gelachen. En het werk wordt gedaan.

Jij weet het antwoord

Voor 'lichter werken' hoef je niets te doen (geen stappenplan uit te voeren), niets te leren (het is geen theorie of methode) en niets te oefenen (geen oefengesprekken of praktijkopdrachten).

Er is alleen iets te (door)zien. Als gespreks- en reflectiepartner kan ik naar 'die plek' wijzen en hierover met je mijmeren. Maar alleen jij kunt zien wat waar is voor jou of hoe het werkt voor jou. Jij weet dit antwoord al, alleen lijkt 'dit weten' soms ondergestoft te zijn door een andere, aangeleerde kijkrichting.

Metafoor van de 3 principes

Waar kijken we dan naar? Naar een heel specifiek stukje: hoe de menselijke ervaring werkt. Hoe we maar zo van het padje kunnen raken terwijl er in essentie frisheid is. En, we gaan doorzien hoe we in wezen niet een 'ik' of 'ego' zijn.

Deze kijkrichting heet wel het 'van-binnen-naar-buiten'-paradigma of 'de 3 principes van de menselijke ervaring'; het is een metafoor hoe uit niet iets (Energie/ mind), iets (Denken) ontstaat wat gezien kan worden (Bewustzijn).

Laten we contact houden

In onder andere de Verenigde Staten en Engeland doen veel leiders, bedrijven en organisaties al tientallen jaren hun voordeel met deze inzichten. Sinds een kleine tien jaar zijn 'de 3 principes' ook in Nederland een trend.

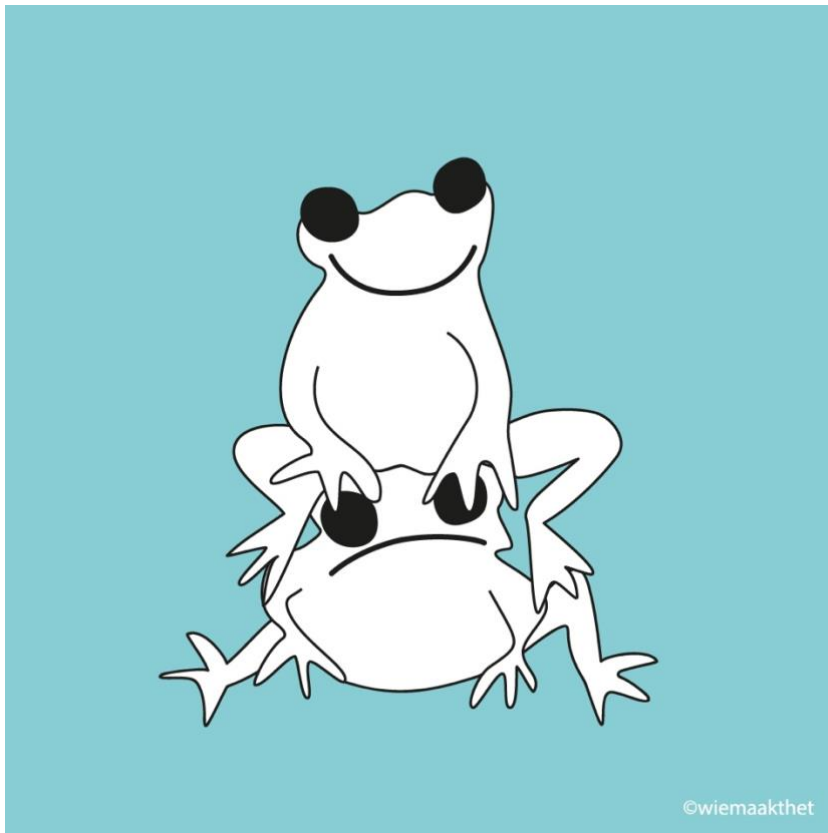
Via mijn website, e-nieuwsbrief en social media houd ik je graag op de hoogte.

Omgekeerd hoor ik met plezier hoe jij vaart: vragen, mijmeringen, ideeën, reflecties en in-zichten zijn van harte welkom.

Veel leesplezier!

Nicole van Ladesteijn

Inhoud:



1. Hoe werkt het?
2. De oorzaak van ups en downs
3. In-zicht is de onzichtbare schakel
4. Alleen jij kan het (door)zien
5. Achtergrond 'van-binnen-naar-buiten'-paradigma
6. Meer informatie

1. Hoe werkt het?



Werken. Je hebt een functie of een opdracht en doet daarbinnen naar beste kunnen, met al je competenties, wat de bedoeling is. Al werkende lijkt er van alles te gebeuren. De resultaten vallen tegen. Er ontstaat gedoe in het team of met een collega. Een bepaald soort werk geeft stress. Er 'moeten' dingen 'op een bepaalde manier' die jij als frustrerend ervaart. Er komen onhaalbare deadlines, collega's doen domme dingen en komen afspraken niet na, je ligt 's nachts te piekeren hoe iets aan te pakken, je leidinggevende spreekt je aan op je negatieve mindset en/of je krijgt een burn-out.

Uiteraard zijn er ook momenten van flow, fijne samenwerkingen, mooie producten die ontwikkeld en verkocht worden, tevreden klanten, positieve project- of bedrijfsresultaten en ontwikkelingen.

Waar kijk je in beide gevallen tegen aan? Tegen (onbewuste) verwachtingen die wel of niet uitkomen, overtuigingen, oordelen, meningen, wensen, ideeën, gevoelens, regels, normen en gedachten. Oftewel: denk-voel-creaties.

Er lijkt 'voortdurend wat te zijn'. Werken lijkt ups en downs te kennen. Oftewel: variabiliteit in je ervaring is de norm.

2. De oorzaak van ups en downs

Wat kan de oorzaak zijn van ups en downs in je werk en/of het niet lekker in je vel zitten?

Komt dat door het werk of de werkomstandigheden, eventueel aangevuld met jouw genen, opvoeding, opleiding, competenties en/of 'energetische belastbaarheid'?

Of heeft het daar niets mee te maken? Wat als de oorzaak uitsluitend te maken heeft met je relatie tot denken? Oftewel met de mate van inzicht in hoe je als mens telkens gedachten en gevoelens ervaart?

Omstandigheden bepalen jouw ervaring

De meest gangbare zienswijze is dat onze gemoedstoestand van-buiten-naar-binnen werkt: de omstandigheden bepalen jouw ervaring. Te veel werk zorgt voor stress. Of: een te bochtig of rul pad zorgt voor angst.



Omstandigheden -> Ervaring

Te veel werk	Stress, burn-out, onrust, spanning,
Hoge werkdruk	sensatie, euforie
Een bepaald type werk	
Slechte aansturing	
Onveilige bedrijfscultuur	
Fusie/ overname-perikelen	
Promotiekansen	

Er moet iets gedaan en opgelost worden

Als je ervan uitgaat dat 'iets in de buitenwereld' jouw welzijn bepaalt, is het logisch om aan het werk of de werkomstandigheden te gaan 'sleutelen' als je meer welzijn wilt.

Als 'te veel werk' volgens jou voor 'stress' zorgt, zul je bijvoorbeeld het gesprek aangaan met je leidinggevende/opdrachtgever over minder werk. Of je gaat je werk anders inrichten, taken afstoten of op zoek naar een andere baan/ opdracht.

Of je probeert minder stress te ervaren door mediteren, een wijntje drinken na het werk of (hard)lopen in de pauze.

Door van alles (anders) te doen – oftewel nog meer werken (?) – hoop je jouw stresservaring te verminderen en op te lossen.

En mogelijk lukt dit ook. Totdat er iets anders opdoemt wat voor een stresservaring zorgt.

Werkt het zo?

Deze zienswijze, geworteld in een materialistisch wereldbeeld, gaat er vanuit dat we als mens van alles moeten doen en nodig hebben om tevreden te zijn en onszelf te beschermen. Als je je best doet, zul je het ver schoppen en dan zul je gelukkig zijn. Als je genoeg geld, status, vrijheid hebt, dan zul je rust, veiligheid en ontspanning ervaren.

We worden groot in dit 'materiele oorzaak- en gevolg-concept' via opvoeding, onderwijs en marketing.

Alleen ervaar jij het ook zo? Wat als het anders werkt?

In-zicht bepaalt jouw ervaring

De in opkomst zijnde zienswijze is van-binnen-naar-buiten: in-zicht in het mechanisme van creatie bepaalt jouw ervaring.

Uit het 'niets' komt een 'creatie' op en die wordt meer of minder neutraal waargenomen.



In-zicht

->

Ervaring

Herkennen/doorzien van gedachten, mindset, gevoelens, emoties, geloof en fysieke sensaties.

Verwondering, stilte, ontzag, dankbaarheid, leegte, weerstandsloosheid, neutraliteit, (een vorm van) weerstand.

Het lost vanzelf op

De mate van herkenning van de 'willekeurige golf aan gedachten en gevoelens' bepaalt de ervaring: van (een vorm van) weerstand tot weerstandsloosheid.

Je gaat herkennen: er wordt stress ervaren omdat geloofd wordt dat er te veel werk is. Soms weet je niet eens precies wát er gedacht of gevoeld wordt. Maar door de weerstand die je ervaart weet je dát er gedacht of gevoeld wordt.

Doordat het mechanisme gezien wordt kan de stress als vanzelf wegvallen. Of de stress blijft in meer of mindere mate hangen en is dan minder of geen probleem meer omdat geweten wordt: dit is een menselijke ervaring. De denk-voelcreatie heeft in zichzelf geen waarde en waarheid en verandert continu van inhoud. Je hoeft niets te doen voor een andere ervaring.

Het werk wordt gedaan

Het herkennen van het mechanisme van de menselijke ervaring – telkens een gedachte of gevoel wat kan worden waargenomen – wil overigens niet zeggen dat je niets gaat doen aan bijvoorbeeld de hoeveelheid werk.

Er kan meer werk te doen zijn dan het aantal uren dat je daarvoor hebt. Zonder daarvan eerst in de stress te raken, kan nog steeds in je opkomen om het daarover te gaan hebben met je leidinggevende of om bepaalde taken af te stoten.

Vanuit gezond verstand wordt gehandeld. Je komt opdagen, doet je werk en bent verder niet bezig met ervaringen waar je vanaf wilt.

Hoe ervaar jij dat?

Deze zienswijze, gebaseerd op een idealistisch wereldbeeld, beschouwt denken en bewustzijn als de werkelijkheid.

Vanuit bijvoorbeeld de kwantumfysica en de medische en neurowetenschappen, komen steeds meer bewijzen dat het wel eens zo zou kunnen werken.

Hoe ervaar jij dat?

3. In-zicht is de onzichtbare schakel



Specifiek aan in-zicht is dat het onzichtbaar en ongrijpbaar is. Je kunt het daarom makkelijk over het hoofd zien.

De mate van in-zicht lijkt ook per nanoseconde te verschillen.

Onbewust en onschuldig creëren we gedachtentreinen waar we de ene gedachte achter de andere gedachte koppelen, als wagons achter een locomotief. Er lijkt geen keuze te zijn om op het perron te blijven staan; we zitten in de trein. Totdat uit het niks gerealiseerd wordt: ik zit in een gedachtentrein of in een 'stressvolle- te veel werk-creatie'. Dan kan als vanzelf dat verhaal of de stress wegvallen en kun je fietsen zonder iets te doen.

Uit het niets: Eureka!

Als je doorziet hoe 'er telkens willekeurig iets opkomt' en niet meegaat op de golf van die gedachten en gevoelens, lijkt de 'lijn' fris te blijven.

Dan verschijnt telkens iets wat nog niet eerder gezien, gehoord, gevoeld, geroken, geproefd of gedacht is.

Dan kunnen de eureka-momenten (eerder) herkend worden. De aha-ervaringen, de momenten van openbaring, verlichting, doorbraak, realisatie, 'ik heb het gevonden', de kwartjes die vallen, de vonk of bliksemschichten, ingevingen, inzichten en het wakker worden.

Vaak hebben we deze momenten onder de douche, terwijl we wandelen, in de tuin werken, of op andere 'lege' momenten als er nog geen verhaal is of gedachtetrein rijdt.

'Jaah!'

Die momenten van helderheid, creativiteit, weten wat te doen, ervaren we vaak als 'echt' of 'waar'. Er lijkt dan geen twijfel te zijn, onzekerheid, weerstand of verzet. Er is een stevige 'ja'.

Het stroomt, er is flow of supergeleiding.

Sommigen noemen het ook wel vrij zijn, onvoorwaardelijke liefde of heelheid.

Allemaal woorden en pogingen om iets te benoemen wat niet te vangen is in een woord omdat je het daarmee kleurt en beperkt. Terwijl het juist het onbegrensde potentieel is waarmee (even) wordt samengevallen.

Hoe ervaar jij de 'jaah!'?

Praktijk

Gesprekspartners noemen in-zichtmomenten als: ineens wist ik op de fiets hoe ik een lastig softwareprobleem, waar ik al uren mee bezig was, moest aanpakken. Out of the blue schoot de opzet van het meerjarenplan me te binnen. Plotseling zag ik waar mijn moeheid bij het typen van de protocollen vandaan kwam. In een flits wist ik dat ik met dit werk moest stoppen.

Regelmatig zorgt die flowervaring dat het werk in volle vaart gedaan wordt. Het softwareprobleem wordt opgelost, het meerjarenplan en de protocollen worden met gemak geschreven, de ontslagbrief wordt

moeiteloos ingediend. Het lijkt nog meer te stromen dan anders. Maar of dat ook zo is...?

Vorbij problemen en uitdagingen

Er lijkt (massaal) een gewoonte te zijn om je vooral te focussen op cognitie en intellect. Om met het hoofd, via denken, 'werkproblemen' op te lossen. Terwijl we dan vergeten dat we deze 'problemen of uitdagingen' eerst met datzelfde hoofd gecreëerd hebben.

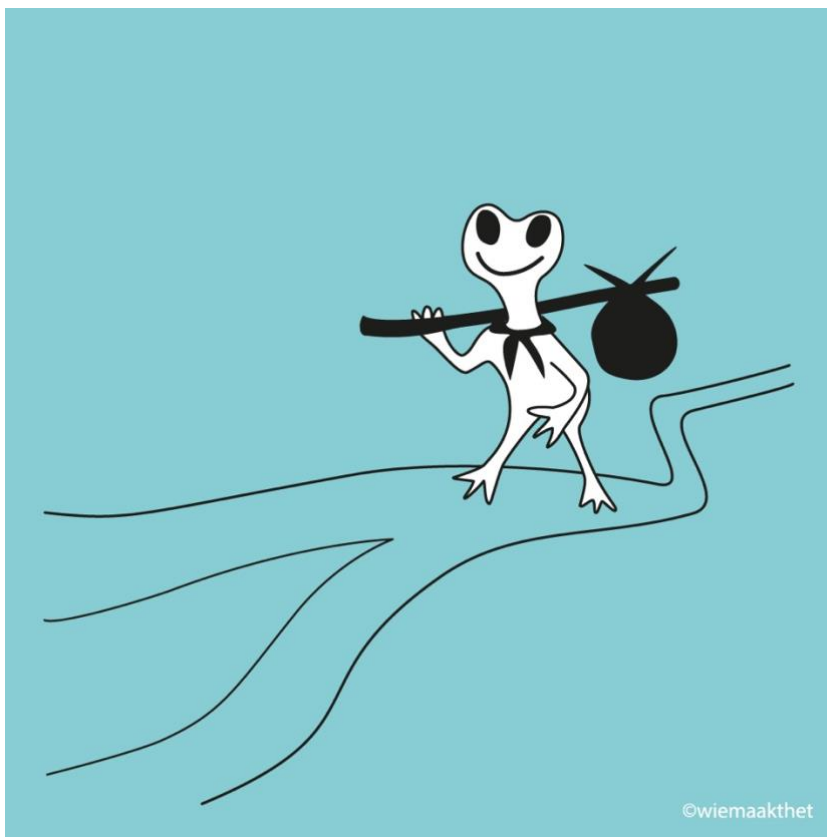
Wat als problemen en uitdagingen ook gewoon willekeurige denkvoelcreaties zijn? Wat als er simpelweg werk is wat gedaan wordt, met alle competenties die je in huis hebt en met de intelligentie van het leven zelf?

4. Alleen jij kan het (door)zien

Alleen jij kunt voor jezelf doorzien, of alleen via jou kan ervaren worden, wat jouw relatie is tot je werk en jouw mindset.

Niemand kan je in-zichten geven, hoe graag we dat soms ook voor elkaar zouden willen. Niemand kan jou vertellen wat waar is voor jou.

Op ieder moment lijkt er de keuze: welke kant kijk jij op? Welk pad ga jij op?



Volle knapzak

Telkens handel je naar de mate van in-zicht. Soms is het blikveld beperkt en zijn je acties dat ook. Soms is er een wijd perspectief en zijn de acties origineel en/of buitengewoon.

In essentie is er die kern of bron die van zichzelf helder, wijs, gul, ontspannen en heel is. Dat is wie of wat we in wezen zijn:

zuiverbewustzijn of frisse levensenergie. Via de kracht van denken wanen we ons daar hooguit (even) vandaan.

Je knapzak is automatisch gevuld met alles wat je nodig hebt om dit leven te leven.

Padloosheid

Als gedachten en gevoelens willekeurig opkomen, en als hier de ene keer wel en de andere keer geen in-zicht in is, blijft de vraag over: Wie of wat voert hierover de regie? Wie of wat zit aan het stuur of draait aan de knoppen?

Stel dat werken en leven gewoon gebeurt en dat er geen pad is (behalve in ons denken dan)? Dan is vanuit padloosheid het pad gevonden.

Zou jij dan anders tegen je werk aankijken?

Transformatie

Gesprekspartners ervaren het werk of werken als lichter naarmate ze meer in-zicht hebben in hoe hun ervaring tot stand komt en hoe ze in wezen dat creatiepotentieel zijn.

Er lijkt van alles te transformeren. Door op momenten te realiseren dat je uitsluitend 'dit' beleeft, valt fysieke, mentale en/of emotionele spanning weg. 'Dit' is een verwijzing naar 'energie in beweging' of 'een vingerknip in het nu'. 'Dit' is de 'fresh mind' van waaruit onbegrensd gewerkt en geleefd wordt.

Als het fundament ontmoet wordt, kunnen werkissues duurzaam en structureel oplossen. En is er werken vanuit frisheid, vrij zijn en gemak.

5. Achtergrond 'van-binnen-naar-buiten'-paradigma

Universele principes voor de mens zijn

In de 19e eeuw sprak de psycholoog William James er al over: de uitdaging om universele principes van de menselijke ervaring en het 'mens zijn' te kunnen blootleggen.

Sydney Banks, een Schotse Canadees, 'ont-dekte' de 3 principes in de jaren '70 per toeval na een eigen diepgaande inzichtervaring.

Denken, Bewustzijn en Energie (Mind)

Zoals het idee van zwaartekracht een beschrijving is voor het naar beneden vallen van voorwerpen, zo zijn de 3 principes een beschrijving hoe we als mens leven ervaren. Er is Energie (Leven of 'Mind' in het Engels), Denken (Voelen of Ervaren) en Bewustzijn (Gewaarszijn). Of anders gezegd: er is 'Bewust Denkend Leven'.

Deze drie-eenheid van de menselijke ervaring is slechts een verwijzing naar of metafoor voor het creatiepotentieel waarvoor geen woorden zijn.

Dit psychologische en spirituele uitgangspunt staat internationaal bekend onder het 'inside-out', 'innate-health', of het '3 Principles'paradigma.

Verspreiding

Wereldwijd werken vele professionals (van managers tot psychiaters) vanuit deze zienswijze in vele sectoren zoals het onderwijs, gevangeniswezen, de zorg, verslavingsklinieken en het bedrijfsleven. Sinds 2015 is dit paradigma in Nederland geïntroduceerd via de radioshow van De Slagersdochters. Momenteel zijn er tientallen 3P facilitators actief (van huisartsen, GZ-medewerkers, onderwijzers, kunstenaars, hapto-en kindertherapeuten, psychologen, schrijvers, coaches et cetera). Dit aantal groeit gestaag.

6. Meer informatie

Wil jij doorzien waarom je maar zo van het padje lijkt?
Ben jij nieuwsgierig waar welzijn op ieder moment te vinden is?
Wil jij als leider, ondernemer, professional en mens fris de wereld in?

Aanbod:

(Online) 1-op-1-coaching

Gesprekken en mentoring voorbij technieken en concepten.

1-, 3- en 5-daagse programma's

Voor elk wat wils.

Van Leading From a Fresh Mind tot Van-Zelf-Sprekend Zijn en
De Next level in Samenwerking.



Contact

Heb je vragen of wil je vrijblijvend verkennen of dit wat voor je is? Met veel plezier kijk ik er samen met je naar:

nicole@communicatiewijs.nl.

06 26 066 546

Over Nicole

Als gesprekspartner, coach of facilitator werk ik vanuit de 3 principes voor professionals, leiders, teams en organisaties.

Ook schrijf ik hierover waaronder (mini)boeken als *CommunicaZie*, *De mind van het padje* en *Leading from a fresh mind* (met Angela Mastwijk). Deze zijn te bestellen op mijn website.

Vanuit verschillende rollen heb ik voor ruim honderd organisaties gewerkt en een aantal duizend mensen begeleid op het gebied van leiderschap, samenwerking en communicatie.

Sinds 2009 ben ik eigenaar van CommunicatieWijs:

www.communicatiewijs.nl

Overige informatiebronnen:

3P Plein: <https://3pplein.nl>

Voor aanbieders en activiteiten in Nederland en België vanuit de 3 principes.

Nederlandstalige 3P Community: www.3pcommunity.nl

Voor webinars, boeken, regionale groepen en ander inspiratiemateriaal.

Internationale 3P Community: <https://3pgc.org>

Voor events, practioners, gratis video's en informatie over Sydney Banks.