



# Bambu centrum voor gewaarzijn

Eline Brinkhof en Eddy Stap

**Werken met hart en ziel**

# Werken met hart en ziel

Een workshop van 3½ dag over het verschil tussen succes en vervulling

*‘Er is een bepaalde manier van menszijn die de mijne is. Ik ben geroepen om mijn leven op deze manier te leven, en niet als nabootsing van dat van iemand anders. Maar dat verleent een nieuw belang aan de trouw aan mijzelf. Als ik dat niet ben, mis ik het doel van mijn leven, ik mis wat menszijn voor mij betekent’.*

*(Charles Taylor – Canadees filosoof)*

## Uitgangspunten

### Streven naar succes

Dikwijls streven we in ons werk succes na, zonder eigenlijk precies te weten wat ons drijft. Op het eerste gezicht lijkt succes te maken te hebben met ‘beter’, ‘meer’ en ‘groter’: een betere positie, hogere verdiensten, meer macht of aanzien. Vanuit de verwachting dat ons dat gelukkiger zal maken. Maar het geluk en de voldoening die we uit onze successen halen, zijn meestal maar tijdelijk. Voor we het weten zijn we alweer onderweg naar nog ‘groter’ en nog ‘beter’.

Er is op zich niets mis met ambitie: het is een heel vitale energie. Ambitie is de wens om te ‘slagen’ in het leven en die wens zet ons in beweging en geeft ons richting. Ambitie maakt dat we onze talenten aanspreken en motiveert ons om te leren en uitdagingen aan te gaan. Maar ten dienste van wat zetten we onze energie in?

### Bloei

Eén van de diepere motieven voor onze ambitie, is ons verlangen om onszelf steeds verder te ontplooiën en om het beste en meest eigene van onszelf tot bloei te laten komen en in de wereld vorm te geven.

Zowel vanuit onze persoonlijkheid (ego) als vanuit onze diepere essentie (‘hart en ziel’) koesteren we de wens om ‘zo groot te worden als we in werkelijkheid zijn’. Maar als ons ego droomt over ‘zo groot worden als ik ben’, dan gaat die droom al gauw over ‘groter worden dan anderen’: groter, specialer of van meer betekenis...

Onze essentie, aan de andere kant, hecht niet zoveel waarde aan ‘groter’, aan ‘een positie’ of aan macht en aanzien. Vanuit onze essentie willen we vooral tot bloei komen als wie we ten diepste zijn. Vanuit onze essentie is de wens om te ‘slagen’ niet in de eerste plaats het willen behalen van uiterlijk succes, maar tot meer *zelfverwerkelijking* willen komen.

### Het dilemma

Wanneer we in ons streven naar succes vooral de nadruk leggen op onze uiterlijke doelen (het verwerven van een bepaalde positie, van status en aanzien) dan kunnen we er toe neigen om onze ‘innerlijke stroom’ daaraan ondergeschikt te maken. Om onze uiterlijke doelen te bereiken, zijn we bereid om onze innerlijke beleving geheel of gedeeltelijk te negeren, bijvoorbeeld door meer te geven dan we feitelijk in huis hebben, door onze vermoeidheid of onze twijfels niet serieus te nemen of door in een bepaald spoor of patroon te blijven functioneren, dat we eigenlijk niet meer interessant vinden en waarbij ‘onze ziel zich verveelt’.

Veel mensen hebben het idee dat ze een dergelijke prijs moeten betalen om iets te kunnen bereiken in de wereld en denken dat ze zich zouden vervreemden van de wereld als ze hun diepere, innerlijke drijfveren meer voorop zouden stellen.

Zo kan je in een soort spagaat terecht komen tussen je carrière en je diepere beleving, tussen uiterlijk succes en innerlijke vervulling.

## Doel van de workshop

### Vorbij het dilemma

Deze training gaat over het bij elkaar brengen - of: het bij elkaar houden - van het één en het ander, van het 'uiterlijke' en het 'innerlijke', het materiele en het spirituele. Je hoeft niet op een berg te gaan zitten mediteren om met jezelf verbonden te blijven. En je hoeft jezelf niet voorbij te rennen om je plek in de wereld in te nemen.

Deze training kan je helpen om uit die vermoeiende spagaat te komen, tussen wat 'de wereld' van je lijkt te vragen en wat je op een dieper niveau bezighoudt, vervult en inspireert.

Het is mogelijk (en het geeft veel vreugde en voldoening) om ook in je maatschappelijk functioneren mee te bewegen met je meest authentieke en natuurlijke stroom, in plaats van die te negeren of er tegenin te zwemmen.

Je kunt 'hogerop' willen en tegelijk benieuwd blijven naar je eigen diepten.

Door niet langer het meest eigene van jezelf achter te houden, maar jezelf juist in te brengen 'met alles wat je hebt', zal meer van 'je hart en je ziel' in je werk zijn weg kunnen vinden. Dat maakt je leven completer en wat je in de wereld brengt authentieker en meer vervullend.

### Bloeien in je werk

In de training wordt je uitgenodigd om met een open blik te kijken naar wat je werk voor jou betekent en wat jij voor je werk betekent. Je gaat meer zien over je onderliggende motieven en aannames en over wat wel en niet vervullend voor je is. Vragen die aan de orde zullen komen zijn o.a.:

In hoeverre heb je het gevoel dat je echt 'uit de verf komt' in je werk?

Wat is bevredigend aan de dingen die je doet en wat niet?

Wat draagt je werk bij aan je eigen leven en aan 'de wereld'?

In welke richting gaat je ware ambitie? Wat is het dat je (eigenlijk) wilt scheppen, uitdragen of toevoegen?

### Voor wie?

Deze training is bedoeld voor werkende mensen die geïnteresseerd zijn in hun eigen groei en bloei. Mensen die graag maatschappelijk zichtbaar en productief zijn en tegelijk betrokken willen blijven op wat hen ten diepste beweegt en motiveert.

### Redenen om je aan te melden

Als je bijvoorbeeld bij jezelf bemerkt dat je weinig echte voldoening uit je werk krijgt of wanneer je veelvuldig moe of ongeïnspireerd bent, dan wordt het tijd om jezelf te bezinnen op je leven en je werk en de manier waarop je daarin staat. Dan word je als het ware door je innerlijk geroepen om een nieuwe balans te gaan vinden tussen je uiterlijke activiteiten en je innerlijke drijfveren.

Wanneer stress of chronische vermoeidheid voelbaar worden, is het natuurlijk verstandig om het wat rustiger aan te gaan doen en fysiek 'bij te tanken'. Het uiteindelijke antwoord op spanning of uitputting is niet zozeer rust maar *het terugvinden van je hartstochtelijkheid*

Het kan ook zijn dat je op zich niet echt ergens last van hebt, maar wel voelt dat je 'aan iets anders toe bent', dat je behoefte hebt aan meer uitdaging, variatie of creativiteit. Of je kan het vermoeden hebben dat er kwaliteiten in je aanwezig zijn die er nog steeds niet echt uitkomen. Je kunt verlangens en idealen hebben die je als 'niet realistisch' terzijde schuift, maar die zich toch steeds blijven aandienen. Of je voelt dat je het werk dat je nu doet niet nog 20 jaar wilt blijven doen, maar je weet ook niet zo goed in welke richting je dan wel zou willen gaan.

De uitdaging van deze training is om al deze vragen serieus te nemen en als ingang te gebruiken naar meer eigenheid en oorspronkelijkheid, niet alleen in je werk maar in alles wat je doet.

Je vragen en je onvrede leiden je dan naar je eigen spoor, naar wat jij wilt doen met je talenten en je energie. De weg daar naar toe is: eerlijk te worden over hoe het leven dat je nu leidt je bevalt, te onderzoeken wat wel en wat niet bij je past en je met hart en ziel in te gaan zetten voor wat je werkelijk wilt en kunt..