



## LevensLOT

Life Strategy & Coaching  
Theo en Ellen Drummen-Nijssen  
Domaine de Montsalvy  
46340 Dégagnac, Frankrijk  
[www.levenslot.com](http://www.levenslot.com)  
[info@levenslot.com](mailto:info@levenslot.com)  
0033-(0)565415157

### Persoonlijke transitie (mede n.a.v. Corona-epidemie)

We leven in een periode waarin we in toenemende mate proberen meer welvaart te bereiken maar heel sluipend komt daarmee tevens bij velen het besef dat hetgene dat de voormalige Uruguayaanse president José Mujica ooit zei, heel erg treffend is: ***'We hebben niet in de gaten dat we de dingen die we aanschaffen kopen met de TIJD die we nodig hebben met het verdienen van het geld dat nodig is om het betreffende artikel te kopen. En naarmate we meer bezittingen verwerven, hebben we steeds minder tijd over om echt te leven en komen we er uiteindelijk helaas achter dat we de gemiste tijd niet meer terug kunnen kopen ...'***

Uiteraard hebben we zaken nodig om goed te leven, maar naarmate we meer bezitten, komen we ook heel langzaam in het sluimergebied terecht waar welvaart welzijn lijkt in te halen. Persoonlijk welzijn kan immers onder druk komen te staan door meer verplichtingen, stress en in het ergste geval een burn-out. En maatschappelijk kunnen we ons steeds meer de vraag stellen of de tol die we op de lange termijn met onze huidige economie betalen (milieuproblematiek, uitsterven dierenrassen, uitbraak van ziektes) niet onacceptabel groot is.

Doordat we niet alleen steeds meer consumeren, maar onze tijd dus ook steeds meer 'geconsumeerd' wordt, komen we steeds minder toe aan essentiële zaken die met ons diepste 'eigen ik', onze 'Kern', ons 'Zijn' te maken hebben oftewel onze 'Ziel'. Het zit nota bene in onze taal opgesloten: een 'zielsverwant' duidend op een persoon met wie we op dezelfde golflengte zitten; 'bezieling' of 'zielloos' geeft aan in welke mate je begeesting en drive ervaart. 'wat bezielt je', tegenwoordig eerder opgevat als 'wat is er aan de hand met je?' maar al steeds minder in de oorspronkelijke bedoeling van 'wat begeestert je'.

Dus de cruciale vraag is: voel ik me in grote lijnen in balans, doe ik nog de dingen die ik graag doe en bij mij passen? Ben ik me eigenlijk nog wel bewust van datgene wat eigenlijk het beste bij mij past?

- zo ja, lees dan niet verder, maar koester die situatie en probeer in je nabijheid anderen te helpen om soortgelijk in balans te komen
- zo niet, kijk dan wat je kunt gaan doen om weer beter in balans te komen
- twijfel je, probeer dan gewoon de test die je hier kunt vinden:  
<http://www.levenslot.com/index.php/nl/test>

Terug naar je persoonlijke identiteit; gemakkelijker gezegd dan gedaan natuurlijk, want hoe moet dat dan? Realiseer je dat een 'Quick fix' uitgesloten is als je jarenlang vervreemd bent geraakt van je eigen Ik, je diepste verlangens en je unieke/persoonlijk talenten. Je zult jezelf moeten committeren, dus de tijd kunnen en willen nemen voor verdieping en zelfreflectie. Het eerste filter is dit document, geen 'quick view' op de smartphone, maar een uitleg waarom 'quick checks' onze standaard aan het worden zijn en we niet meer de tijd, de interesse noch de moed hebben om onszelf te hervinden.

### De Basis

Uitgangspunt is dat ieder van ons in de meest zuivere vorm geboren wordt, waarbij we één en al intuïtie en gevoel zijn. Vanaf onze geboorte pikken we echter al heel snel alle energieën, positieve maar ook negatieve, op die verwarring veroorzaken en er beetje bij beetje voor zorgen dat we beschermingsmechanismen beginnen te ontwikkelen en onze eigen kern afschermen, daarmee stilaan verwijderd rakend van het pure, intuïtieve 'Zijn'. Onderzoek heeft aangetoond dat een baby na ongeveer anderhalf jaar het pure Zijn, gebaseerd op intuïtie, gevoel en onbezorgdheid, volledig heeft afgelegd.



De volgende conditioneringsfase is die van onze opvoeding en de eerste schoolervaringen. Niet zelden zullen ouders hun eigen ideeën en ervaringen o.a. op vlak van religie, levensinvulling, opleiding en politiek goedbedoeld op het kind projecteren en op zijn minst te grote afwijkingen van hun eigen gedachtengoed corrigeren, waarmee de kern (mogelijk) weer ietsje verder wordt omkapseld.

En dan komt het moment dat we de maatschappij instappen en beïnvloed worden door de ervaringen op elkaar volgende scholen maar ook met vrienden, studie en de samenleving in algemene zin. Meer en meer kan daardoor de kern verder omkapseld worden en wordt daarvoor in de plaats een ander overlevingsmechanisme ontwikkeld, namelijk dat van ons ego. Daarmee leren

we voor ons zelf op te komen, dingen te bezitten, maar de tol die we daar tegelijkertijd voor betalen is dat we gevoel en empathie langzaam maar zeker ook wat meer afleggen.

De cruciale periode betreden we pas als we onze carrière starten en gaan werken en mogelijk een baan accepteren die weliswaar goed inkomen en gaandeweg status en imago kan opleveren (en daarmee de erkenning voedt), maar het rudimentaire ego verder kan laten groeien en verharden. Om (meer) terug te gaan naar onze kern moeten we de overtuiging, tijd en moed hebben om te kijken naar wie we echt zijn, wat onze innerlijke drijfveren zijn (of ook al weer waren), onze talenten en passies en naar dat wat ons lekker en in balans doet voelen. Terug naar de basis, terug naar jezelf!

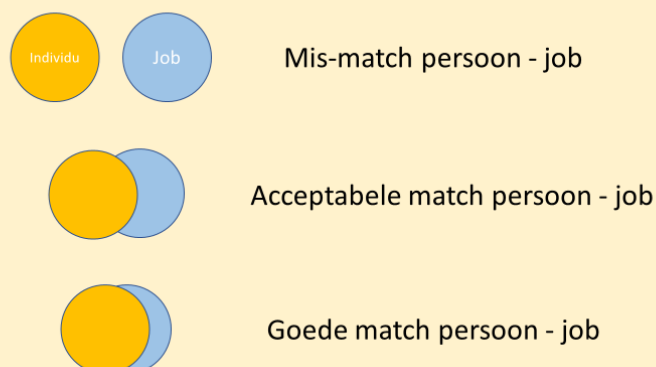
Ieder van ons is uniek en heeft bepaalde persoonlijke talenten waar ergens op deze wereld behoefte aan bestaat. En juist daar wringt de schoen: als we niet uitkijken doen we, voordat we het in de gaten hebben, dingen met te weinig plezier op de verkeerde plaats. En dan is het niet verwonderlijk als stress en mogelijk zelfs een burn-out toeslaat.

Het gaat verder, want door collectieve mismatches is onze samenleving nu verwarder en verdeelder dan ooit. De Corona-crisis werkt nu als een vergrootglas, waarbij we merken dat we eigenlijk gedwongen worden om andere maatschappelijke, maar ook individuele keuzes te gaan maken.

Dat fenomeen is mooi te vergelijken met 'Stöchiometrie' uit de scheikunde waarmee aangeduid wordt dat er een ideale verhouding tussen de componenten 'A' en 'B' is, waarbij die samen reageren tot een stabiele verbinding 'A-B'. Stel 'A' staat voor het individu met zijn talenten en vaardigheden en 'B' voor de plekken in onze maatschappij die daar behoefte aan hebben, dan zouden daar perfecte individu/job-combinaties uit voortkomen zonder nog vertwijfeld zoekende individuen 'A' en niet vervulde maatschappelijke posities 'B' achter te laten. Voor mijn gevoel halen we momenteel in onze samenleving nog niet de 30% 'A-B' en wat mogelijk ernstiger is: hoe minder matches, des te meer onbalans en chaos in de wereld; hoe meer conversie, hoe meer balans en we in een inspirerende, creatieve wereld terecht gaan komen die ons bevattingvermogen (nu nog) ver te boven gaat

Het komt er dus met name op neer om goed in de gaten te houden of jouw persoonlijke waarden overeenkomen met de zakelijke omgeving waar je een groot deel van jouw leven in verkeert. Als je je enkel laat leiden door materiële componenten dan ligt onbalans op de loer. Iemand die puur ideëel is ingesteld en werkt bij een bedrijf met een strikt zakelijke focus zal zich al gauw bekneld voelen. Enige mate van 'match' is essentieel om je op je plek te voelen en op langere termijn goed binnen het bedrijf te kunnen gedijen. Er zijn natuurlijk altijd vlakken waar je concessies moet doen, maar hoe groter de overlap van de persoonlijke en bedrijfswaarden des te meer je je happy zult voelen.

#### Waarden overlap individu resp. baan



Als je inderdaad vaak het idee hebt dat dingen je overkomen, je de regie over jouw eigen leven te weinig in de hand hebt en vaak te weinig energie hebt, dan is het tijd om in beweging te komen en daar iets aan te doen en jouw ideale match op te sporen!

Het begint met het afleggen van twijfel en te weinig zelfvertrouwen in je eigen kunnen.

Twijfel en misschien angst om te beginnen? Heb je die ook niet leren overwinnen voordat je leerde fietsen, je eerste spreekbeurt hield, je rij-diploma haalde en je eerste sollicitatiegesprek voerde....? Nou dan! En wie was het ook alweer die zei:  
"Leven is het meervoud van Lef....."

Durf te vertrouwen op je innerlijke talenten ook al ben je (nog) niet of onvoldoende van ze bewust. Als je ze eenmaal kent en gaat toepassen krijg je de wind in de zeilen en kun je elke koers uitzetten die je maar wilt.

### Hoe we dat doen?

Vóór onze stap naar Frankrijk hebben we zelf een methodiek ontwikkeld die je eerst sensibiliseert, vervolgens prikkelt en uitdaagt om je kernwaarden, met andere woorden die dingen die jij -vanuit wie je echt **bent**, die je begeistereert en energie en voldoening geven- te achterhalen. Gaandeweg hebben we deze methodiek -vanuit onze eigen ervaring met een zelf meegemaakte ingrijpende transitie- uitgebreid, verfijnd en uiteindelijk als onze 'Levenslot' methodiek bij onze Life Strategy & Coaching activiteiten ingezet; een methodiek die theorie en praktijk verenigt en die in de praktijk heeft bewezen uitstekend te werken.

Om te beginnen gaan we dus terug naar de basis: van welke onzekerheid heb je last, wat zijn jouw talenten en vaardigheden en hoe brengen we die samen in kaart. En hoe kunnen we persoonlijke talenten herontdekken, ontwikkelen en gebruiken om je onzekerheden af te bouwen en vervolgens te elimineren. En welk concrete aanpak hoort daarbij?

Dat begint met het invullen en iets later gezamenlijk doornemen van een uitgebreide vragenlijst, die onder andere in kaart brengt wat je vroegere hobby's waren, welke invloed-factoren je hoe gevormd hebben, wat je stimuleert of juist inspireert en wat je dus bij elkaar opgeteld, energie kost óf juist oplevert.

Vervolgens worden daaruit jouw kernwaarden gedestilleerd, sommige misschien al helder, andere herkenbaar maar sommige écht verrassend. Aan de hand van deze kernwaarden gaan we kijken welke voor jou de allerbelangrijkste zijn en in welke mate je daar bij je huidige baan en/of privéleven aan toekomt. Hoe minder, des te meer zul je moeten gaan nadenken over een plan van aanpak ter verbetering van je persoonlijke situatie. Soms kun je al kleine aanpassingen aanbrengen in je privésfeer of zakelijke omgeving.

## Transitie



Maar in het geval dat je het gevoel hebt in de zakelijke sfeer echt iets anders te ambiëren, is het goed om je voor de geest te halen bij wat voor bedrijven je dan wel zou willen werken en in wat voor soort banen die wel passen bij jouw kernwaarden. Een dergelijke Tour de Force zal net als de bijna gelijk genaamde wielerronde moeten bestaan uit etappes, zodat je regelmatig de bevestiging krijgt dat je op de goede weg bent en je zelfvertrouwen en overtuiging dat je de finish gaat halen, toenemen.

## Traject

Aan degenen die een traject in willen gaan, kunnen we een scala van trajectfases bieden, waarmee we steeds meer in de diepte gaan en concreet worden: Intakegesprek (in eerste instantie telefonisch, Skype, Face-time zolang als Corona-reisbeperkingen van kracht zijn) en peilen van behoefte:

- 1) Intake gesprek waarmee aandachtsgebieden geïnventariseerd worden
- 2) Het invullen en evalueren van de uitgebreide vragenlijst
- 3) Het daaruit destilleren van jouw persoonlijke kernwaarden die voor je persoonlijke en/of zakelijke omgeving essentieel zijn
- 4) Ordening aanbrengen in de kernwaarden, m.a.w. welke zijn essentieel of zelfs absoluut voorwaarde voor jou en welke op zijn minst een belangrijk aandachtspunt?
- 5) Het uitzetten van deze Levenswaarden in een helder overzicht, waarmee je kunt bijhouden welke waarde in welke mate bijdraagt tot jouw persoonlijke balans
- 6) Het zoeken naar keuzes die je persoonlijke of zakelijke situatie kunnen verbeteren en gebaseerd zijn op de gevonden kernwaarden
- 7) Het kijken naar scenario's, die aangeven hoe je gefaseerd, via tussendoelen, in de tijd toe kunt werken naar het 'gedroomde' einddoel
- 8) Een bijbehorend stappenplan dat aangeeft met welke acties en met welk tijdsplan je tot de realisatie van de gewenste keuzes kunt komen
- 9) Afsluitende rapportage die het geheel kernachtig samenvat
- 10) 'Credit'card met daarop jouw kernwaarden zodat je die niet alleen figuurlijk maar ook letterlijk altijd 'op zak draagt'.

**En je hopelijk snel de 'Credits' zult ervaren van de moedige stap die je hebt durven zetten!**

## Kosten en tijdsbeslag

ad 1) Gratis

ad 2) Eigen tijdsbesteding

ad 3) Traject kosten € 295,- onder het mom: 'No cure , no Pay'; dus heb je na het benoemen van jouw kernwaarden het idee dat het je te weinig heeft opgebracht en er onvoldoende basis is om door te gaan, dan ben je ons niets verschuldigd. Indien naar volle tevredenheid, dan kijken we samen hoe het beste door kan worden gegaan (ad 4 t/m 10). Op basis van jouw persoonlijke situatie, behoefte en gewenste diepgang zetten we samen een op maat gesneden traject uit en brengen helder in kaart wat jouw tijdsbeslag en de kosten zullen zijn.

Mocht je een verdere persoonlijke toelichting over een mogelijke aanpak willen of antwoorden op nu al opkomende vragen, bel of mail ons dan. **PS: In deze exceptionele tijd met zware financiële druk kan betaling in goed overleg opgeschort worden tot het moment dat de financiële druk weer wat is afgenomen.**

**Met of zonder onze hulp, twijfel nooit aan jezelf, hooguit aan tijdelijke omstandigheden. Hou vertrouwen in hoe je zaken meer naar je eigen hand kunt zetten; zo kom je niet alleen dichterbij datgene wat je het liefste doet en je begeestert, maar kunt daarnaast ook nog een inspirerend voorbeeld voor anderen worden en een bijdrage leveren aan de revitalisering van onze samenleving.**