

VRIJER LEVEN

door jezelf te zijn



GRATIS EDITIE

EEN VOORPROEFJE CADEAU

MARTIJN GUIOT

VRIJERLEVEN.NL



WIL JE VRIJER LEVEN EN JEZELF ZIJN?

Wil je meer ontspannen, je tevreden voelen en je persoonlijk ontwikkelen? Daar ben je niet de enige in. Ik heb me jarenlang afgevraagd wat de beste manier is om je fijn te voelen en stabiel in het leven te staan.

Het is niet zo dat ik mijn innerlijke strijd volledig heb opgelost. Je bent er nooit klaar mee bent. Stress, angsten, verlieservaringen, motivatieproblemen en trauma's kunnen je moedeloos maken, maar ze horen bij het leven. Je kunt er ook voor kiezen om innerlijk vrede te stichten.

Als mens ga je met aardig wat frustraties om. Daarom is het verstandig om je te blijven ontwikkelen. Na een lange zoektocht en veel ervaringen rijker kan ik oprecht zeggen dat mijn methode mij en veel anderen heeft geholpen.

Lijkt vrijer leven en jezelf zijn jou wat? Lees dan verder in dit voorproefje van 'Vrijer Leven door Jezelf te zijn'. In dit mini-e-book geef ik je in vogelvlucht cadeau wat je van mijn methode kunt verwachten. Ik hoop dat het van grote waarde voor je is.

Als je het meeste al weet en in je dagelijks leven toepast dan verwacht ik dat het goed met je gaat. Zo niet, dan kun je in mijn boek en op vrijerleven.nl inspiratie opdoen om het alsnog voor elkaar te krijgen. Je kunt na het lezen een check-up doen door de bijgevoegde Vrijer Leven Schaal in te vullen.



WAAROM VRIJER LEVEN EN JEZELF ZIJN?

Decennia lang help ik mensen om zich beter te voelen. Helaas zijn er in Nederland miljoenen mensen die psychisch lijden. Onder andere doordat velen van hen niet de zorg krijgen die hen toekomt of door het stigma dat op psychische problemen rust.

Als arts en psychiater heb ik me in vrijwel alle psychotherapeutische stromingen verdiept en om met interne worstelingen om te gaan, volgde ik zelf verschillende psychotherapieën.

Mijn ervaring is dat de meest werkzame behandelmethoden vrijwel altijd combinaties van behandeltechnieken zijn die op ieder persoon afzonderlijk worden afgestemd. Dat gold voor mij en voor velen van de tienduizenden mensen die zijn geholpen. Dit alles was voor mij een reden om mijn boek te schrijven. De afgelopen jaren kristalliseerde 'Vrijer Leven door Jezelf te zijn' als mijn recept voor een prettiger leven zonder psychische problemen. Het werd een handboek voor de geest dat een vrij complete verzameling van de meest bewezen werkzame behandeltechnieken biedt.

Alle vaardigheden gezamenlijk hielpen reeds honderden miljoenen mensen over de hele wereld. Ik hoop dat ze jouw leven ook verrijken. Toepassen van één vaardigheid uit mijn boek kan al werkzaam zijn. Je hoeft niet alles uit mijn boek steeds toe te passen. Gebruik liever waar jij behoefte aan hebt. Voel je vrij om de combinaties te maken die voor jou het beste werken.

Als je het te lastig vindt, vraag dan ondersteuning. Er zijn veel adequate hulpverleners, die je graag verder helpen. En natuurlijk kun je mijn boek lezen of je via mijn website vrijerleven.nl verder verdiepen. Ik ben heel benieuwd naar jouw stijl en naar hoe jij in je leven wilt staan. Veel leesplezier met het lezen van dit voorproefje!

WAT HOUDT JEZELF ZIJN IN?

Wil je jezelf zijn? Hoe kun je meer jezelf zijn? Wat gebeurt er als je niet jezelf bent? Veel mensen worstelen met dergelijke levensvragen. Het principe van jezelf zijn, is complex en heel veelzijdig. Je kunt er eindeloos over filosoferen.

Volgens mij hangt jezelf zijn sterk samen met je identiteit en je karakter. Het gaat over wat je beleeft, denkt, voelt en doet. Wat ik met 'jezelf zijn' bedoel, is dat je binnen je mogelijkheden zo leeft dat je tevreden bent met jezelf en met hoe je leeft. Zo authentiek jezelf te zijn, is superfijn. Het is gezond en maakt je leven waardevol. Het is heerlijk om goed te zijn, zoals je bent!

Als een ander niet oprecht is en zich anders voordoet, is dat niet vertrouwenwekkend of aantrekkelijk. Het is veel fijner als de ander zichzelf is. Het is ook erg vermoeiend om niet jezelf te zijn. Het blijkt een van de belangrijkste oorzaken van psychische problemen te zijn en het leidt tot allerlei levensproblemen en lichamelijke klachten. Daarom kun je beter authentiek zijn.

Het helpt om je meer bewust van jezelf te zijn en jezelf beter te leren kennen. Luister jij naar jezelf? Weet je wat jou vreugde geeft en wat energie kost? Ken je je mogelijkheden en neem je jezelf in acht? Luister je naar je behoeften? Doe jij wat je belangrijk vindt? Kortom, voel jij je vrij om werkelijk jezelf te zijn? Dit is ook voor jou mogelijk.





HET KLAVERTJE VIER MODEL

Het is niet simpel om zo te leven dat je tevreden met jezelf bent. Als je ontevreden met jezelf bent of last hebt van een innerlijke strijd, hoe kun je dan passende hulp vinden? Er zijn zoveel manieren om je verder te ontwikkelen. De belangrijkste manieren heb ik voor je verzameld en samengevoegd.

Om je te helpen, heb ik het 'Klavertje Vier Model' vormgegeven. Het heeft als doel om vrijer leven en jezelf zijn onder alle omstandigheden mogelijk te maken. Ik hoop dat het helpt jezelf via een mooi levenspad te verwezenlijken. Ik wens je toe dat het je ondersteunt bij je problemen en bij moeilijke levensvraagstukken.

Het Klavertje Vier Model is een veelomvattend maar eenvoudige en logische methode. Het bevat veel kernpunten van psychotherapie en persoonlijke ontwikkeling die je naar eigen wens en behoefte kunt toepassen. Het model bevat vier klaverblaadjes 'Vriendelijke Aandacht', 'Bewuste Perspectieven', 'Zorgzaam Voelen' en 'Waardevolle verbindingen'. Ik leg ze hieronder uit.

HEB JE BEHOEFTE AAN MEER VRIENDELIJKE AANDACHT?

Veel mensen vinden het lastig om vriendelijke aandacht voor zichzelf te hebben, terwijl vriendelijke aandacht veel heilzame effecten heeft en heel fijn en ontspannend kan zijn. Vanuit vriendelijke aandacht ontstaat een kalme geest van waaruit je wijzer kunt handelen en reageren. Dit helpt bij het oplossen van problemen, het voorkomt verergering van problemen en geeft grip op je leven. Hoe kun je met meer vriendelijke aandacht in je leven staan? Daarvoor is het handig te weten wat vriendelijke aandacht precies inhoudt.

Het klaverblaadje Vriendelijke Aandacht heeft twee belangrijke aspecten: een geconcentreerd en helder focus en liefdevolle en zorgzame toewijding. Het is het tegenovergestelde van vriendelijke aandacht van onoplettendheid en onverschilligheid. Je kunt je bijvoorbeeld afleiden als je problemen hebt en het is ook weleens fijn als je iets op de automatische piloot doet. Dit heeft zeker voordelen. Maar als je jezelf afleiden en op de automatische piloot handelen standaard inzet, leidt het op langere termijn tot allerlei problemen.

Wat veel mensen niet beseffen, is dat het de basis van veel psychische aandoeningen vormt. Je kunt slordigheidsfoutjes maken of ongelukken veroorzaken en het kan ervoor zorgen dat je ontevreden in het leven staat. Problemen die je uit de weg gaat, blijven meestal bestaan en verergeren soms terwijl er steeds nieuwe problemen bijkomen.

Je kunt vriendelijke aandacht trainen en meer in praktijk brengen, maar problemen onder ogen zien, is niet altijd gemakkelijk. Het kan erg pijnlijk zijn, maar het is wel de weg om te bewandelen als je problemen wilt oplossen of er innerlijke vrede mee wilt hebben.



BEN JE BEWUST VAN WAT JE DENKT?

Ken jij de kracht van je gedachten? Ben jij je bewust van wat er in je hoofd omgaat? Heb je een idee hoeveel van je gedachten negatief zijn? Bij een gemiddeld mens is dat meer dan de helft en bij iemand met psychische klachten nog meer. Negatief denken is belangrijk voor je overleving, maar het kan je ook een hoop stress geven. Ben je in staat om je overmatig stressvolle gedachten te stoppen? Of laat je ze jouw leven bepalen?

Het klaverblaadje Bewuste Perspectieven verheldert hoe gedachten samenhangen met wat je voelt en doet en welke impact gedachten op je hebben.

Als je je niet bewust bent van wat je denkt, kunnen negatieve gedachten overtuigingen worden en kun jij je ermee identificeren. Dan vind je jezelf bijvoorbeeld slecht of stom. Gedachten zijn niet wat je bent. Waarmee identificeer jij je? Die vraag leidt bij sommigen tot een duizelingwekkend perspectief.

Om vrij en jezelf te zijn, is het belangrijk dat jij je bewust bent van belemmerende denkprocessen en goed met stressvolle gedachten omgaat. Het helpt je gedachten te observeren. Het zorgt ervoor dat jij je gedachten beter overziet en verstandig denkt. Dat leidt tot betere inschattingen en beslissingen en geeft meer innerlijke rust, wat gezond voor je is.

Het helpt ook als je diepgaand met je dierbaren over je binnenwereld kunt spreken. Goed over gedachten en beleving kunnen communiceren, draagt bij aan de kwaliteit en stabiliteit van je relaties.

Het blijft lastig om je gedachten te overzien. Ze gaan vaak zo snel dat ze niet goed te volgen zijn. Ze ontstaan continu en springen regelmatig van de hak op de tak. Gedachten die veel impact op je hebben, kun je beter goed analyseren. Het is namelijk vrij gebruikelijk dat een deel van je gedachten niet klopt. Als dat overmatig stressvolle gedachten zijn, dan kunnen ze je leven erg verstoren. In plaats daarvan kun je verstandig denken of, als dat niet werkt doordat je negatieve overtuigingen te sterk zijn, neem je gedachten dan wat minder serieus. Laat ze niet meer je leven bepalen.

Wil jij je grip op je leven vergroten? Dat kan door meer flexibiliteit in je denken aan te brengen en vanuit een observerende mindset bewust je meest gewenste perspectief te kiezen.



GA JIJ ZORGZAAM MET JE GEVOEL OM?

Hoe zorg je goed voor je gevoel? Veel mensen vinden het moeilijk goed met hun gevoel om te gaan. Het is fijn als je aangename gevoelens op kunt roepen. Maar het is niet mogelijk om je continu goed te voelen en je gevoelens kunnen sterk je leven bepalen.

Het klaverblaadje Zorgzaam Voelen leert je beter met je gevoelens om te gaan. Gevoel geeft je een beeld van je binnenwereld en de wereld om je heen en hoe je deze beleeft. Je kunt de mooiste ervaringen hebben door je gevoel, maar ook de meest akelige. Sommige gevoelens zijn passend maar soms hangen ze meer samen met herinneringen of toekomstvoorspellingen dan met het heden. Als je veel traumatische ervaringen hebt, is de kans groter dat je emotioneler reageert dan iemand die weinig nare dingen heeft meegemaakt en het levert vaak meer stress op in je leven. Je kunt leren beter met de stress om te gaan en je kunt de stress verminderen.

Het is begrijpelijk dat je je niet rot wilt voelen. Maar het is onverstandig om van je gevoel weg te vluchten of gevoelens langdurig te onderdrukken. Dat is namelijk niet zonder consequenties. Er kan chronische stress ontstaan en het is een recept voor veel psychische en sociale problemen en lichamelijke klachten.

Hoe kun je beter met moeilijke gevoelens omgaan? Door zorgzaam te voelen. In plaats van gevoelens onderdrukken, kun je ze bewust ervaren en ze niet zwaarder maken dan ze zijn. Ze kunnen overweldigend aanvoelen, maar geef ze liever de aandacht die ze nodig hebben door ze te aanvaarden, hun boodschap te ontrafelen en je eigen behoeftes te begrijpen. Daardoor leer je jezelf beter kennen. Vaak zijn de diepste wensen om veilig, verbonden en geliefd te zijn.

De boodschap van gevoelens komt niet altijd even helder door en ook al heeft je gevoel het goed met je voor, het kan je beangstigen, overspoelen of verwarren. Dan helpt het om gevoelens te verzachten en met jezelf mee te leven.

Zorgzaam voelen blijkt heilzame effecten op je lichamelijke en geestelijke gezondheid te hebben. Daarbij kan het je sociale en maatschappelijke leven positief beïnvloeden. Vanuit waardering van en begrip voor je gevoel ontsluit je een wijze innerlijke kracht.



WAT VIND JIJ ECHT WAARDEVOL?

Weet je wat je echt belangrijk vindt en wat echt van waarde voor je is? Leef je daar ook naar? Het klaverblaadje Waardevolle Verbindingen helpt om je waarden te verhelderen en meer te leven zoals jij dat wilt. Waarden hebben een grote motiverende en inspirerende kracht en geven richting aan je leven. Het helpt enorm als je je ermee verbindt. Universele waarden zijn liefde, respect, veiligheid en sociaal leven.

Waarden kunnen per persoon en per situatie verschillen. Je kunt ze per levensgebied vaststellen en je leven erop afstemmen. Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan, aangezien waarden en levensgebieden kunnen conflicteren. Als je kiest voor wat jij belangrijk vindt, kies je niet voor het andere wat je ook belangrijk vindt.

Het is best ingewikkeld dat kwetsbaarheid ontstaat als je je verbindt met wat je waardevol vindt. Je kunt erg gekwetst zijn als wat jij belangrijk vindt, bekritiseerd wordt of als je het waardevolle verliest. Daardoor is het best spannend om je met je waarden te verbinden.

Sommige mensen beperken zich tot alleen waarderen wat veilig lijkt. Maar als je je niet meer kwetsbaar opstelt, is de keerzijde dat je je niet met je waarden verbindt. Niets boeit dan meer. Tenminste, dat lijkt maar zo. Het is volgens mij onmogelijk.

Hoe breder je je waarden in je leven inbouwt, hoe meer je beseft dat we allemaal kwetsbaar zijn, dat we elkaar nodig hebben en dat je overal waarde in kunt vinden. Als je de wereld ten gunste wilt veranderen, kun je het best bij jezelf en in je naaste omgeving beginnen.

Hoe zou jij waardevoller willen leven? Wil je patronen doorbreken en je ontwikkelen? Door dapper kleine stapjes in de door jou gewenste richting te zetten, leid je een waardevoller leven en waardeer jij jezelf.



KIES JE OOK VOOR VRIJER LEVEN EN JEZELF ZIJN?

Hoe vrijer je leeft en bent zoals je wilt zijn, hoe meer je doet of laat wat waardevol en wijs is en hoe meer je je levensvreugde vergroot. Maak je de keuze om vrij te leven en jezelf te zijn? Dan zal jij jezelf steeds meer waarderen en vertrouwen en steeds meer tevreden zijn met hoe je leeft.

Natuurlijk lukt het niet om altijd alles goed te doen. Net als alle anderen ben je imperfect. Je zult primitief reageren, fouten maken en er gebeuren nare dingen in je leven. Blijf je daarom ontwikkelen. Wees, hoe oud je ook bent, de verandering in je leven die je graag ziet!



Als je wilt, kun je Vrijer Leven door Jezelf te zijn en het Klavertje Vier Model structureel in je leven inbouwen. Hoe zou dat voor je zijn? Ik ben benieuwd hoe het jou lukt. Met de Vrijer Leven Schaal kun je dit onderzoeken. Die heb ik als bonus toegevoegd. Het is onmogelijk alle vaardigheden de hele tijd toe te passen, maar door veel te oefenen, lukt het je steeds vaker. Als ik dat kan en als die mensen, die ik hielp, het kunnen, kun jij het vast en zeker ook! Ik wens jou dat van harte toe!

Ik hoop dat dit voorproefje je wat duidelijkheid geeft over hoe jij in je leven wilt staan. Ik ben benieuwd naar jouw persoonlijke stijl en hoe jij een leven leidt waar je van houdt. Als je meer wilt weten, lees dan verder in mijn boek of verdiep je in de informatie op vrijerleven.nl.

Martijn Oziest

VRIJER LEVEN SCHAAL

De Vrijer Leven Schaal geeft scores aan in hoeverre je Vrijer Leven door Jezelf te Zijn en het Klavertje Vier Model toepast. Vul je scores over de afgelopen twee weken in.

VRIENDELIJKE AANDACHT		Zelden	Soms	Meestal	Vaak	Continu
01.	Ik ontspande mijzelf.	0	1	2	3	4
02.	Ik had last van innerlijke onrust.	4	3	2	1	0
03.	In stressvolle situaties kon ik mezelf kalmeren.	0	1	2	3	4
04.	Ik was erg kritisch op mijzelf.	4	3	2	1	0
05.	Wat ik deed, deed ik met aandacht.	0	1	2	3	4
06.	Ik voelde me gefrustreerd.	4	3	2	1	0
07.	Ik kon me goed concentreren.	0	1	2	3	4
08.	Ik worstelde met mezelf.	4	3	2	1	0
09.	Ik stond open voor mijn belevingen.	0	1	2	3	4
10.	Ik zocht afleiding bij problemen.	4	3	2	1	0

Tel je scores van vraag 1 t/m 10 bij elkaar op. Dat geeft een score tussen de 0 en 40.

Je Vriendelijke Aandacht Score (0-10) krijg je als dit getal door 4 deelt

BEWUSTE PERSPECTIEVEN		Zelden	Soms	Meestal	Vaak	Continu
01.	Ik was mij bewust van mijn gedachten.	0	1	2	3	4
02.	Ik had moeite om bewust naar mezelf te kijken.	4	3	2	1	0
03.	Ik snapte de samenhang tussen denken en voelen.	0	1	2	3	4
04.	Ik werd sterk beïnvloed door negatieve gedachten.	4	3	2	1	0
05.	Ik sprak makkelijk over gevoelens en gedachten.	0	1	2	3	4
06.	Ik was overtuigd van mijn negatieve gedachten.	4	3	2	1	0
07.	Ik dacht bewust verstandig na.	0	1	2	3	4
08.	Ik begreep anderen niet goed.	4	3	2	1	0
09.	Ik liet stressvol denken gemakkelijk vrij.	0	1	2	3	4
10.	Ik had last van mijn gedachten.	4	3	2	1	0

Tel je scores van vraag 1 t/m 10 bij elkaar op. Dat geeft een score tussen de 0 en 40.

Je Bewuste Perspectieven Score (0-10) krijg je als dit getal door 4 deelt

VRIJER LEVEN SCHAAL (2)

De Vrijer Leven Schaal geeft scores aan in hoeverre je Vrijer Leven door Jezelf te Zijn en het Klavertje Vier Model toepast. Vul je scores over de afgelopen twee weken in.

ZORGZAAM VOELEN		Zelden	Soms	Meestal	Vaak	Continu
01.	Ik begreep mijn gevoelens.	0	1	2	3	4
02.	Ik hield lang last van moeilijke ervaringen.	4	3	2	1	0
03.	Ik aanvaardde mijn gevoel.	0	1	2	3	4
04.	Ik voelde me rot.	4	3	2	1	0
05.	Bij moeilijkheden richtte ik me op innerlijke vrede.	0	1	2	3	4
06.	Het lukte niet goed om pijnlijke gevoelens te verzachten.	4	3	2	1	0
07.	Bij pijnlijke gevoelens leefde ik me met mezelf mee.	0	1	2	3	4
08.	Ik streed tegen pijnlijke gevoelens.	4	3	2	1	0
09.	Ik kon frustrerende ervaringen goed verwerken.	0	1	2	3	4
10.	Ik vermeed mijn gevoelens.	4	3	2	1	0

Tel je scores van vraag 1 t/m 10 bij elkaar op.
Dat geeft een score tussen de 0 en 40.

Je Zorgzaam Voelen Score (0-10)
krijg je als dit getal door 4 deelt

WAARDEVOLLE VERBINDINGEN		Zelden	Soms	Meestal	Vaak	Continu
01.	Ik was me bewust van mijn kernwaarden.	0	1	2	3	4
02.	Ik voelde me waardeloos.	4	3	2	1	0
03.	Ik was me bewust van wat ik belangrijk vind.	0	1	2	3	4
04.	Ik wist niet goed wat ik met mijn leven wil.	4	3	2	1	0
05.	Ik besteedde mijn tijd aan wie of wat ik waardeer.	0	1	2	3	4
06.	Ik gaf te weinig aandacht aan wat ik belangrijk vind.	4	3	2	1	0
07.	Bij moeilijkheden zette ik me voor mijn kernwaarden in.	0	1	2	3	4
08.	Het lukte me niet goed te doen wat ik wil.	4	3	2	1	0
09.	Ik waardeerde mezelf.	0	1	2	3	4
10.	Ik voelde me eenzaam.	4	3	2	1	0

Tel je scores van vraag 1 t/m 10 bij elkaar op.
Dat geeft een score tussen de 0 en 40.

Je Waardevolle Verbindingen Score (0-10)
krijg je als dit getal door 4 deelt

VRIJER LEVEN SCHAAL (3)

De Vrijer Leven Schaal geeft scores aan in hoeverre je Vrijer Leven door Jezelf te Zijn en het Klavertje Vier Model toepast. Vul je scores over de afgelopen twee weken in.

VRIJER LEVEN EN JEZELF ZIJN		Zelden	Soms	Meestal	Vaak	Continu
01.	Ik hield rekening met mijzelf.	0	1	2	3	4
02.	Ik paste me te veel aan anderen aan.	4	3	2	1	0
03.	Ik maakte bewust waardevolle keuzes.	0	1	2	3	4
04.	Ik ging over mijn grenzen.	4	3	2	1	0
05.	Ik sprak en handelde wijs.	0	1	2	3	4
06.	Ik had veel last van stress.	4	3	2	1	0
07.	Ik had reëel vertrouwen in mijzelf.	0	1	2	3	4
08.	Ik reageerde heftig of impulsief.	4	3	2	1	0
09.	Ik was tevreden met mezelf.	0	1	2	3	4
10.	Ik wist niet wat ik met mijn leven wil.	4	3	2	1	0

Tel je scores van vraag 1 t/m 10 bij elkaar op.
Dat geeft een score tussen de 0 en 40.

Je Vrijer Leven en Jezelf Zijn Score (0-10)
krijg je als dit getal door 4 deelt

SCOREOVERZICHT VRIJER LEVEN SCHAAL

VRIENDELIJKE AANDACHT SCORE

BEWUSTE PERSPECTIEVEN SCORE

ZORGZAAM VOELEN SCORE

WAARDEVOLLE VERBINDINGEN SCORE

VRIJER LEVEN EN JEZELF ZIJN SCORE

TOTAALSCORE

Tel de bovenstaande scores bij elkaar op (0-50)

VRIJER LEVEN SCHAAL SCORE

Deel dit getal door 5 (0-10)

De rapportcijfers geven weer in hoeverre je Vrijer Leven door Jezelf te Zijn de afgelopen twee weken hebt toepast. Je hoeft zeker geen tien te halen! Ik adviseer je wel om niet voor een zesje, maar voor een 8 of hoger te gaan! Scoor je onvoldoendes, dan kun je op die onderdelen winst behalen!