

Charles Ruiters

Goedemorgen!

Wat gaat jouw dag
bijzonder maken?



© 2019 Bullseye Publishing
www.bullseyepublishing.nl
www.bullseyepublishing.be

© 2019 Charles Ruiters

Ontwerp en opmaak:	Bullseye Publishing
Redactie:	Tonnie Wierikx
Omslag ontwerp:	Bullseye Publishing
Digitaal druk:	Bullseye Print
Foto voorzijde:	freepik.com
Foto achterzijde:	Clea Betlem

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch, door geluidsopname- of weergave-apparatuur, of op enige andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

ISBN 978-94-91920-74-5

Alle rechten voorbehouden

Inhoud

	Voorwoord	7
	Inleiding	9
1	Omarm je leven	19
2	Mijn waarheid, jouw waarheid	39
3	IJsland of Peru	57
4	Van horen naar luisteren	65
5	Zijn wie je bent	75
6	Beschikbaar zijn	81
7	Ruimte en rust in je hoofd	91
8	Wensen en verlangens samen	103
9	Durf te leven vanuit een vraag	121
10	‘Doen’ en ‘laten gebeuren’	123
11	Discipline en daadkracht	131
	Nawoord	137
	Dankwoord	143





Voorwoord

Dit boek is geschreven vanuit een verlangen iedereen de mogelijkheid te bieden stil te staan bij het leven dat je nu leeft. Rust nemen om te kijken wat er in je leven gebeurt. Waarvoor spring jij iedere dag je bed uit? Waarom doe je wat je doet? Waar wil je naartoe met je leven?

Dit boek geeft je de mogelijkheid om even de pauzeknop in te drukken en op afstand te kijken naar wie je bent geworden. Veel van wat er in je leven is, is een gevolg van eerdere ervaringen of is onbewust door anderen bepaald. Met de inzichten en handvaten uit dit boek krijg je de mogelijkheid te gaan leven vanuit je essentie. Je leven omarmen en het zo realiseren dat het aansluit bij wat jij wilt. Dit boek behandelt de inzichten en wijsheden die ikzelf in mijn zoektocht heb opgedaan. Aan de hand van open vragen is het mogelijk om zelf aan de slag te gaan.

Dit boek gaat over bewust worden in relatie tot anderen, over samen groeien en verbinden. De sleutel in *hoe het anders kan* ben jij zelf. Daarom gaat dit boek vooral ook over jou! Je bewustzijn wordt groter waardoor je patronen en automatismen van jezelf herkent. Je mag zijn wie je bent en worden wie je kiest te zijn. Hoe meer je vanuit je authentieke zelf leeft, hoe beter je hetzelfde mogelijk kunt maken voor anderen.

In dit boek zul je verder veel te weten komen over *liefdevol communiceren*. Liefdevol communiceren is een manier van met elkaar omgaan die ik als professionele coach gebruik tijdens mijn coach sessies, maar die feitelijk in al onze

relaties kan worden gebruikt. Ik heb dit boek dan ook geschreven vanuit de wens dat liefdevolle communicatie door iedereen wordt toegepast. Wat zou er mogelijk worden als we in elke relatie liefdevol communiceren?

In elk hoofdstuk vind je verdiepende vragen. Je kunt ervoor kiezen om het boek eerst in een keer uit te lezen en deze vragen over te slaan. Daarna kun je per hoofdstuk bekijken welke vragen voor jou nu belangrijk zijn. Gun jezelf voldoende tijd als je met de vragen gaat werken. Als je een open vraag lang genoeg bij je houdt, komen de antwoorden vanzelf naar je toe. Dat is de kracht van leven met een open vraag.



Inleiding

In mij leven twee werelden. Een daarvan wijst me de weg naar verbonden zijn, naar liefde en het goede willen doen voor elkaar en voor de wereld. Een wereld waarin ik vanuit liefde reageer naar anderen, waarin mijn relaties belangrijk zijn en ik voor alle betrokkenen het juiste doe. Dit zorgt ervoor dat ik bijdraag aan het welzijn van anderen, mezelf accepteer en waardeer wat ik onderneem. Dat ik leef vanuit compassie.

De andere wereld in mij, wijst me erop vooral goed te zijn voor mezelf. Daarin streef ik naar meer onafhankelijkheid, meer bezit, status en succes in een materieel gestuurde wereld. Vanuit deze wereld word ik beheerst door de angst alles kwijt te raken en de controle te verliezen over wat ik verworven heb.

Ik leef vaak vanuit de wereld naar meer. Dit vertrekpunt put me uit. Om me heen is er altijd wel iets of iemand die het beter, sneller of mooier doet. Ik zie dat het niet alleen mij uitput, maar ook mensen om mij heen, we lijken te verlangen naar iets anders. Alsof er een verschuiving zit aan te komen naar een andere wereld. Een wereld waarin we samen en met elkaar zijn.

Als ik dit schrijf, maakt een immens gevoel van verdriet en teleurstelling zich van mij meester. Ik ben moe van het leven in deze twee werelden. De ene dag ben ik aanwezig, verbonden en dans ik met wat het moment van mij verlangt. De andere dag zit ik gevangen in onzekerheid, wil ik controle houden en vasthouden aan wat er is in mijn

leven. Dan ben ik bang verkeerde keuzes te maken, bang om anderen te verliezen en bestraf ik mezelf omdat ik niet nuttig bezig ben. Wat wil het leven van mij?

Ik heb een wens. Een diep verlangen om *thuis te komen* bij mezelf. Daar waar er geen twee werelden zijn en alles precies is zoals het hoort. Het is *zijn wie ik in essentie ben* en van hieruit leven in een wereld waarin ik verbonden ben met het geheel en meebeweeg met de ander.

Als mens heeft ieder van ons vele diverse en unieke eigenschappen. Jij bent daardoor anders dan ik. We zijn beiden geboren als puur wezen met, zoals ik het zie, oneindig veel mogelijkheden. We zijn als baby nog verbonden en één met de wereld. Via de navelstreng zelfs letterlijk één met moeder. Geboren in liefde en verbonden zijn. Van twee werelden was nog geen sprake. Helaas was dit van korte duur. Als we opgroeien nemen we onbewust geleidelijk afstand van verbonden en één zijn en worden we ingewijd in de wereld van het ego. Hieraan ontkomt niemand. De wereld van het ego neemt langzaam maar zeker ruimte in. Het ego laat ons geloven dat we afgescheiden zijn en er nooit genoeg zal zijn. Daardoor ervaren we nooit berusting. In omgang met anderen hebben we in principe de keuze om óf vanuit liefde en verbinding te reageren óf vanuit het ego. De mogelijkheid hierin te kiezen is afhankelijk van ons niveau van bewustzijn.

Van kleins af aan levert de omgang met anderen heel wat voorvallen op waarbij de tweestrijd tussen 'leven vanuit verbinding (liefde)' en 'leven vanuit het ego' wordt gevoerd.

Afhankelijk van mijn bewustzijn ga ik dan óf voor een ervaring in verbinden, samen en liefde óf voor separatie en mijn gelijk willen halen.

Er is een 'weten', diep in mij, dat me vertelt dat ik steeds weer die mogelijkheid heb om op de ander te reageren vanuit verbonden zijn. Vaak ben ik me niet bewust van deze mogelijkheid en dan reageer ik automatisch en plaats mezelf op afstand van de ander. Ongevoelig als ik ben voor het authentieke in de ander.

Ik handel dan vanuit mijn verwachtingen, conditioneringen, normen en waarden waarvan ik de waarheid niet in twijfel trek. Ik geloof dat wat ik denk en voel mijn waarheid is. Automatisch probeer ik anderen te overtuigen zich naar mijn maatstaven te gedragen. Dat doe ik als partner, vader, ondernemer, collega, vriend, broer en zoon. Alleen als die ander sterker is, betere argumenten heeft waar ik me ook in kan vinden, schik ik me. Ik vraag me echter nooit af of dat wat ik geloof, echt waar is. Dat wat ik denk en voel, ben ik. Als jij meebeweegt in mijn zienswijze, word je mijn vriend. Als jij de wereld anders ziet, word je net zo gemakkelijk iemand op afstand die tegen mij is en het foute vertegenwoordigt.

6 Beschikbaar zijn

Mijn eenentwintigjarige dochter gaat als een vrolijke en spontane dame door het leven. Maakt gemakkelijk nieuwe vrienden en heeft een druk sociaal leven. Ik zat rustig en geconcentreerd thuis op mijn kantoor te werken, toen ze bij me kwam en me een knuffel gaf. Ik keek haar aan en zag dat ze gehuild had. Automatisch vroeg ik hoe het met haar ging. Kort schetste ze waarom ze verdrietig was: er waren problemen met haar vriendje. Normaal zou ik gezegd hebben dat het wel weer goed komt. Nu koos ik er echter bewust voor om er voor haar te zijn en met haar te verbinden. Ik verschoof alle aandacht van mijn werk naar haar en beantwoordde de knuffel met een open hart. Ik kon haar emoties voelen en was er helemaal voor haar. In die aanwezigheid voelde zij voldoende veiligheid om haar verdriet ruimte te geven. Schokkend hilde ze in mijn armen. Dat duurde een minuut of zo, waarna het verdriet ruimte maakte voor het delen wat er allemaal gaande was. Ik luisterde en was volledig beschikbaar om haar en het verhaal te ontvangen. Pas nadat ze alles had verteld en tegelijkertijd haar verdriet en boosheid de ruimte had gegeven, vroeg ik haar vanuit compassie wat ze nu wilde.

Ik had ook kunnen kiezen om het verdriet van haar en de knuffel niet volledig te ontvangen. Dan was ik met mijn aandacht bij mijn werk gebleven. Misschien had ik wel even haar knuffel beantwoord, maar daarna weer snel de focus verlegd naar waar ik mee bezig was.

Dit laatste is wat ik meestal doe: als ik ergens diep in verzonken ben, ervaar ik elke onderbreking als storend. Uit beleefdheid en aangeleerd respect, geef ik de ander even een beetje aandacht. Dit doe ik vanuit mijn denkkader dat die reactie op dat moment mijn rol is, mijn aandacht blijft echter bij het werk.

Ik heb al eerder geschreven dat het niet volledig ontvangen van de ander ervaren wordt als een *afwijzing* en als *niet welkom zijn*. Het niet serieus genomen worden en niet gezien worden, zorgt voor een onveilig gevoel en onbewust ontstaat er afstand ten opzichte van elkaar.

Situaties als deze, met mijn dochter, gebeuren ons dagelijks. Vaak reageren we vanuit routine en automatisme. We houden onze focus op wat we aan het doen zijn en wimpelen de ander liefst zo snel mogelijk af.

*Hoe lang is het geleden dat iemand er helemaal voor jou was?
Welke impact had dit op je?
Hoe voel jij je als iemand niet of maar half naar je luistert?
Hoe vaak vertel je jezelf dan dat het wellicht aan jou ligt, dat er niet naar je geluisterd wordt?
Hoe vaak doe jij alsof je aandacht hebt voor een ander, terwijl je grotendeels in beslag wordt genomen door bijvoorbeeld je mobiel, het werk, je gedachten of de tv?*

Het leven vandaag geeft me elke dag weer de lessen die ik te leren heb.

Beschikbaar zijn voor een ander kan niet als ik *mijn agenda* meeneem. Als ik verwachtingen of belangen heb, staan deze *beschikbaar zijn* in de weg. Ik ben er niet volledig voor de ander, omdat een deel van mij bezig is mijn belangen te behartigen. Dit kan ten koste gaan van de ander of de relatie. De verbinding is niet volledig omdat iets in mij voortdurend bezig is met krijgen wat ik wil.

Als ik niet *beschikbaar ben*, dan leef ik in mijn eigen wereld. Dan heb ik niet de ruimte om de ander te ontvangen en echt te luisteren. Ik neem waar vanuit mijn *ego-denkkader* en interpreteer gelijk wat er gezegd wordt. Ik maak afwegingen en bedenk alvast wat ik terug ga zeggen of welke vraag ik ga stellen. Ik ben afwezig, zit in mijn hoofd en word in beslag genomen door mijn eigen gedachten, gevoelens en verhalen die zich bewust en onbewust in mij afspelen. De trainer die niet beschikbaar is, doet *zijn ding* en draait het lesprogramma af. De niet beschikbare leraar heeft geen interesse in hoe zijn les aansluit bij de leerling. Niet beschikbaar is: een vader die liever de krant leest dan het kind zien dat een tekening heeft gemaakt, of op je mobiel kijken, terwijl anderen je aandacht nodig hebben. Niet beschikbaar zijn veroorzaakt afstand tussen jou en de ander. Zoals ik al eerder schreef, loopt het vertrouwen onbewust een deuk op. Bij een volgende ontmoeting wordt al niet meer gerekend op volledig beschikbaar zijn: *zo is hij nu*

Je bent goed zoals je bent. Jezelf en het leven omarmen staat gelijk aan onvoorwaardelijk dankbaar zijn voor alles wat er is in je leven. Pas als je daarmee volledig kunt zijn, ontstaat de ruimte om in creatie te gaan.

Charles Ruiters is werkzaam bij Soulce. Hij geeft regelmatig trainingen in Nederland en België rondom werken met bewustzijn. Voor creativeconsciousness.nl verzorgt hij de 16-daagse ICF ACTP geaccrediteerde coach opleiding tot BewustzijnsCoach. Deze wijze van coachen en communiceren vormde een belangrijke inspiratiebron voor het schrijven van dit boek. Daarnaast verzorgt hij voor Creative Consciousness ook diverse andere trainingen zoals Bewust Leven en Bewuste Relaties.

Op de website Soulce.nl vind je een overzicht van alle trainingen, opleidingen en workshops. Via deze site bestaat ook de mogelijkheid om met Charles als coach aan de slag te gaan.

www.soulce.nl

www.charlesruiters.com

Dankwoord

Ik wil iedereen bedanken die me geholpen heeft dit boek te schrijven. Velen weten misschien niet dat ze een belangrijke schakel zijn geweest door de toevallige ontmoetingen, gesprekken of vragen die gesteld werden. Een aantal mensen zijn dicht betrokken geweest bij het schrijven van dit boek. Ze hebben daarmee mede mogelijk gemaakt dat dit boek er is: Mijn ouders Theo en Sissy voor het zijn van een inspiratiebron, jullie interesse en liefde. Joris Swinkels en Mariëlle Ruiters van Soulce voor jullie constante aanmoediging en volharding. Wim van Grinsven voor je boek-coaching, tips en adviezen. Conrad van Pruijssen, Fleur Ruiters, Esther Mulkens en Martijn Kagenaar voor het lezen van conceptteksten, de feedback en tips hieruit. Linda Gielen en Rob Meulenhof van Bullseye Publishing voor het vertrouwen, de feedback en begeleiding bij het tot stand komen van dit boek. Mijn kinderen Amy, Fabienne en Ramon voor jullie aanmoediging, interesse en blijdschap als jullie me weer eens zagen schrijven. Tot slot Tonnie, je enthousiasme dat me steeds weer de energie gaf door te gaan. Ik ben je dankbaar voor de ruimte, tijd en het vertrouwen dat je me gaf waardoor ik dit boek tot een goed einde kon brengen. Dankbaar ook voor je liefde en voor onze reis samen. Zonder jou was dit boek er nooit gekomen.