

De weg naar een nieuwe realiteit

De weg naar een nieuwe realiteit

Gun jezelf de 21 dagen die je leven
fundamenteel zullen veranderen

Ir. Rob Erdbrink



©2021 Rob Erdbrink

De weg naar een nieuwe realiteit

ISBN: 978 94 93191 73 0

1e druk 2021

Kunstwerk omslag: Rob Erdbrink

Boekverzorging: Ellen Langendam – artwisedesign.nl

De Creatiespiraal: met dank aan Marinus Knoope

De PRI methode: met dank aan Ingeborg Bosch

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.



Ik draag dit boek op aan mijn kinderen Charlotte, Reinoud en Cornélie. Mochten zij het ooit nodig hebben, dan hoop ik dat ze via dit boek mij en zichzelf beter kunnen leren kennen, begrijpen en waarderen. Ik hou van jullie!

Inhoud

Inleiding	8
Het proces	14
Het begin	18
Gevoelens en emoties zijn alleen onprettig als je het verhaal erachter gelooft	20
Jouw leven tot nu toe	32
Op de helft	44
Doen, Hebben en Zijn	46
Jouw nieuwe realiteit	54
Van Inspiratie naar Creatie	62
Afronding	69
En nu verder	71
Epiloog	73
Appendix 1: De PRI methode in een notendop	74

Inleiding

Misschien ben je ontevreden met jouw huidige leven? Ben je minder gelukkig of succesvol dan je zou willen? Heb je niet de baan of liefde waar je zo naar verlangt? Of leid je onder angst en stress?

Veel mensen willen hun leven wel veranderen, maar op de één of andere manier lukt ze dat niet, alsof ze vastzitten aan onzichtbare touwtjes. Ligt dat aan de externe omstandigheden, hun baan waarin ze vastzitten, hun relatie die al jaren niet meer zo goed is, de economie die niet meezit of ligt het aan iets anders?

Bedenk dan eens: hoe ben je eigenlijk op dit punt gekomen? Het leven bestaat uit een aaneenschakeling van toevalligheden en keuzes die je zelf hebt gemaakt. Sommige mensen krijgen heel veel kansen en mogelijkheden terwijl anderen er maar bekaaid af komen.

Dit boek gaat je helpen om 'uit te zoomen', om van afstand naar je leven tot nu toe te kijken en de balans op te maken. Welke keuzes heb je gemaakt, welke lessen heb je in de loop

van jouw leven geleerd en wat zou je liever anders doen? Kortom, hoe zou je de rest van jouw leven willen invullen? Want één ding is zeker; als je het nu niet fundamenteel anders gaat doen, dan is de kans dat je leven een herhaling wordt van het verleden aanzienlijk.

Dit boek gaat je helpen door ruimte en een structuur te bieden waarin je even helemaal loskomt van alle dagelijkse beslommeringen, prikkels en afleidingen. Je doet dat door jezelf een periode van minimaal zeven dagen vrij te plannen. Gedurende jouw retraite heb je met niemand contact, behalve met jezelf, en je bent dus ook letterlijk op jezelf aangewezen. Dat is zeker niet makkelijk en kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid, angst of andere onprettige gevoelens die je normaal juist uit de weg probeert te gaan. Eenzame opsluiting is niet voor niets een straf die velen vrezen.

De gevoelens die opkomen zijn gevoelens die in je 'normale' leven ook onder de oppervlakte aanwezig zijn, maar omdat je zo druk bezig bent ben je je daar meestal niet zo bewust van. Het effect is echter wel dat ze jouw levensplezier vaak ongunstig beïnvloeden omdat je diep van binnen weet dat

er iets niet klopt. In mijn eigen situatie gaf mijn werk me altijd veel stress. Ik wilde heel graag dat alles goed ging en dat iedereen tevreden was. Conflicten vond ik heel onplezierig. Meestal voelde ik me opgejaagd en het ironische is dat het nu juist mijn beroep is om mensen te leren omgaan met stress. Met andere woorden: bij de schilder thuis, daar bladdert de verf.

Zo ging ik door, tot enige tijd geleden mijn trouwe hond plotseling overleed. Er knapte iets. Ik voelde zo'n enorme pijn en kon bijna niet ophouden met huilen. Ik besepte dat deze pijn veel groter was dan alleen het verlies van mijn viervoeter. Ik heb toen van de ene op de andere dag mijn agenda leeg gemaakt. Tot mijn verrassing konden mijn teamleden alle verplichtingen goed overnemen op deze korte termijn en ik heb een huisje in het noorden van het land gehuurd. Mijn vriendin ging de eerste twee dagen mee, daarna was ik alleen.

Er kwam veel verdriet omhoog, ik miste mijn vriendin, mijn kinderen en mijn vrienden. Ik voelde me heel alleen. Ik had mijn oude dagboeken en ook fotobestanden meegenomen van onze familievakanties. De eerste paar dagen heb ik deze doorgelezen.

Ik had me voorgenomen alle verdriet en pijn die omhoog kwamen toe te laten. Ik was een aantal jaren daarvoor gescheiden, ook daarvan kwam nog veel verdriet omhoog. Door het zien van alle foto's en de vele mooie momenten en vakanties die ik ook na mijn scheiding met de kinderen en mijn vriendin had doorgebracht merkte ik ook dat er heel veel wel goed was in mijn leven. Ook zag ik dat de manier waarop ik werkte echt niet meer kon. Daar moest iets fundamenteel veranderen.

Ik had in 2016 een specifieke intensieve therapie gehad van Ingeborg Bosch die de PRI-methode heeft ontwikkeld. Deze bestond in mijn geval uit vijf dagen alléén zijn, met elke dag een sessie met Ingeborg. Deze sessies heb ik opnieuw afge luisterd en er kwamen nieuwe inzichten omhoog. Hierdoor zag ik dat mijn hele oude pijn van vroeger als klein kind – 'je doet het niet goed en daarom moet je weg' – en de bijbehorende afweren nog steeds een groot deel van mijn leven beïnvloedden. Dat uitte zich onder andere in de opgejaagde manier waarop ik werkte, maar ook het pleasing gedrag dat ik vertoonde naar mijn vriendin en de kinderen en de angst die ik had om ze kwijt te raken.

In de eerste week ben ik intensief bezig geweest met het in beeld brengen van mijn afweren en het doorvoelen van mijn oude pijn. De tweede week merkte ik dat mijn gevoelens van eenzaamheid en verdriet grotendeels verdwenen waren. Ik heb veel in mijn dagboek geschreven, gelezen, gewandeld en gemediteerd. Ook merkte ik dat mijn blik langzaam weer naar de toekomst begon te gaan. Wat wilde ik dan wel? Er begon weer energie te stromen. Een van de wensen die ik al heel lang had was om mijn levenservaringen en lessen op te schrijven.

De derde week ben ik begonnen met het opschrijven. Het ging heel plotseling. Ik zat te schrijven en kon bijna niet meer ophouden. Daar is uiteindelijk dit boek uit voortgekomen. Ook heb ik in de derde week langzaam weer contact gemaakt met de buitenwereld; ik heb de eerste veranderingen toen al in gang gezet.

Na de retraite besepte ik dat ik in deze drie weken duidelijkheid had gekregen over wat voor mij echt belangrijk was om me gelukkig te voelen en hoe ik dat zou kunnen bereiken. Met de nieuwe richting kwamen ook stapsgewijs mijn levensplezier en energie weer terug. In de epiloog zul

je lezen dat het na afloop zeker niet meteen van een leien dakje ging, maar dat er maanden van volharding nodig waren om mijn nieuwe realiteit concreet vorm te geven. Zonder retraite had ik deze stappen echter nooit genomen en ik ben heel blij dat ik de moed en kracht heb gehad om mijn plannen ook echt door te voeren. Dit gun ik jou ook van harte, daarom heb ik dit boek geschreven. Het is geen absolute wijsheid maar betreft vooral mijn ervaringen en mijn verhaal.

Het is zeker niet makkelijk om de stap te zetten en drie weken tijd en ruimte voor jezelf te creëren en door dit proces te gaan. Daarom is dit boek zo opgebouwd dat je de retraite ook in kortere tijd kunt doen en alvast een eerste stap kan zetten op jouw weg naar een nieuwe realiteit.

Rob Erdbrink



Mijn huisje