



Herschrijf je levensverhaal en leef zoals je écht bent

Ontdek je ware zelf met de 12 archetypes

Een zinvoller bestaan, wie wil dat niet? In haar nieuwste boek daagt Mieke Bouma je uit om een nieuwe wending aan je leven te geven door je levensverhaal te herschrijven. Lees het interview met Mieke en ga dan gelijk aan de slag met de 12 archetypes.

Door **Marciel Witteman**

»»» **Waarom zou ik mijn levensverhaal schrijven?**

'Mensen zijn verhalenvertellers, met de verhalen die we over onszelf en de wereld vertellen creëren we onze werkelijkheid. Het verhaal dat we onszelf voorhouden bepaalt en organiseert verleden en toekomst. Dus welk verhaal vertel je eigenlijk over jezelf, je dromen, de wereld? En is dit wat je wilt? Kan het ook anders? We zijn de schrijvers van ons levensverhaal en er is altijd de mogelijkheid om een wending aan te brengen of om een nieuw verhaal te schrijven.'

'Mensen zijn verhalenvertellers'

»»» **Waarom is een nieuw verhaal soms nodig?**

'Soms zijn we een situatie ontgroeid, beperken we onszelf of zitten we vast in patronen waar we aan willen ontsnappen. Er is momenteel veel stress, depressiviteit en eenzaamheid in de wereld. We leven in een super individualistische wereld en missen een collectief verhaal waar we ons aan kunnen optrekken, een functie die religie vroeger had. Dat leidt tot morele verwarring. Hoe te leven? En toch... ieder moment van de dag word je uitgedaagd om met heldere intentie, creativiteit, kracht en liefde het beste van jezelf aan te boren. Je bent de schepper van je eigen toekomst en die

toekomst is nu. Creëer een inspirerend persoonlijk verhaal in samenhang met je familie, je burens, je vrienden, de organisatie waar je werkt. Zoek de antwoorden niet buiten jezelf, geef anderen niet de schuld van tegenslag. Besteed aandacht aan je innerlijk leven, leer in je eigen geest naar binnen te kijken.'

»»» **Het innerlijk leven onderzoeken is best moeilijk. Wat voor tips heb jij?**

'Zie je leven als een verhaal. Wie is de hoofdpersoon, waar verlangt hij/zij naar? Wat staat er in de weg? Wat is de rode draad? Welke lessen zijn er te leren? Wat voor nieuws kan ik aanboren in mezelf?

Vaak zijn er angsten of belemmerende overtuigingen die in de weg staan: 'Ik kan het niet', 'niemand houdt van me', 'wie ben ik nu helemaal'. Je kent die innerlijke stemmetjes wel, die aapjes op je schouder, die je vasthouden in een beperkt bewustzijn. Mijn boek helpt je dat innerlijke kippenhok te onderzoeken. Wist je dat van al onze besluiten er maar 5% bewust wordt genomen en 95% wordt aangestuurd door onbewuste factoren? Dat vereist dus onderzoek.'

»»» **Geef eens een voorbeeld?**

'Ik coachte een vrouw van rond de vijftig, die na een reorganisatie thuis zat. Ze was er stellig van overtuigd dat ze nooit meer werk zou vinden, dat ze te oud was en uitgerangeerd. We zijn toen gaan zoeken naar: waar hou je van, wat geeft je voldoening, durf eens te dromen... Ze vertelde dat ze naast haar werk graag verre reizen maakte en op internet reizen naar exotische oorden samenstelde, voor zichzelf en haar man, maar ook voor familie en vrienden. Daarbij speurde ze naar bijzondere slaapplekken en wandeltochten. Het idee►



HET VERHAAL VAN JE LEVEN

Storytelling en de zoektocht

naar een zinvol bestaan is het nieuwe boek van storyteller, auteur en onze vaste columnist Mieke Bouma.

Mieke is auteur, docent en storyteller. Ze is oprichter van de Storytelling Academy. Eerder verschenen van haar: *Storytelling in 12 stappen*, *De Held in je eigen verhaal*, *Waarom de Heks in de oven verdween* (Co-auteur: Lisette Thooft) en *De 12 oerkeuzen van Storytelling*.

miekebouma.nl
storytellingacademy.nl

‘Zie je leven als een verhaal. Wat is de rode draad?’

rees om een online-reisbureau te starten. Dat idee alleen al gaf haar bergen energie. Na drie weken had ze haar bedrijfsplan klaar. Ze had iets heel nieuws in zichzelf wakker gekust. De avonturier in haar stond op, de ondernemer waarvan ze niet wist dat die in haar sluimerde, kreeg de vrije teugel. Die aspecten – ik noem ze ‘archetypen’ – sluimeren in ieder van ons.’

»»» Je gebruikt die archetypen om te laten zien welke rol iemand onbewust heeft aangenomen. Leg eens uit?

‘Misschien heeft de Strijder een veel te groot aandeel gekregen en wil de Kunstenaar in je opstaan. Of misschien ben je klaar met die Voedster die altijd maar voor anderen klaar staat en wil je op avontuur. Verandering begint met de vraag: waar verlang je naar? Maak een lijstje met

vijftig verlangens, klein en groot. Wil je reizen? Meer vrijheid? Een boek schrijven? Uit al die verlangens valt een rode draad te halen, die je wijst op een nieuw archetype. Zo’n archetype is een psychische energie die je wakker kunt maken. En soms helpt het al als je de fysieke energie ervan voelt. De twaalf archetypen beschrijf ik uitgebreid in een eerder boek.’

»»» En wat moet ik met die 12 archetypen doen?

‘Onderzoek maar eens welke in jouw leven een dominante rol spelen en welke meer aandacht nodig hebben. Het gaat daarbij altijd om vernieuwen, loslaten en balans herstellen als kernbewegingen om van je lot een betekenisvol plot te maken. Als je er serieus mee aan de slag gaat, dan maak je nieuwe energie in jezelf wakker. En ben je op de weg naar een zinnvoller bestaan.’

Herschrijf je levensverhaal DE 12 ARCHETYPES



1 Het onbevangen kind

Zorgt voor levensvreugde en optimisme. Valkuil is naïviteit en geen verantwoordelijkheid willen nemen.



7 De Minnaar

Zoekt verbinding en liefde en wil opgaan in de ander. Valkuil is zelfverlies.



2 Het weeskind

Zorgt voor uithoudingsvermogen en realiteitszin. Valkuil is slachtofferschap.



8 De Kunstenaar

Wil iets nieuws en origineels scheppen. Valkuil is een teveel aan ideeën of perfectionisme.



3 De Voedster

Zorgt voor anderen en is empathisch. Valkuil is zichzelf wegcijferen.



9 De Koning

Wil leiding geven en streeft naar orde harmonie. Valkuil is te veel controle.



4 De Strijder

Wil winnen en de beste zijn. Valkuil is alles als een competitie zien.



10 De Wijze

Zoekt naar de waarheid door studie en onderzoek. Valkuil is betweterigheid of dogmatisme.



5 De Gelukzoeker

Is altijd op zoek naar iets nieuws, anders, beters. Valkuil is rusteloosheid.



11 De Magiër

Zoekt naar spirituele kracht en invloed. Valkuil is zweverigheid of zwarte magie.



6 De Rebel

Wil alles veranderen is het nergens mee eens. Valkuil is destructie.



12 De Nar

Wil verlichten en onthechten door humor en geestkracht. Valkuil is niets meer serieus nemen en van alles een grapje maken. ☺