Mijn play rights zijn van toepassing op dit document. Zie www.1ucompany.com voor details.

Vermaak je met ’t wezen van jezelf

In februari 2016 kwam Esther Dageraad (43) een plaatje tegen van een oud boek dat een nieuw leven kreeg. Als adviseur in duurzame gemeenschapsontwikkeling zag ze onmiddellijk de mogelijkheden die het upcyclen van een oud boek op deze manier heeft.
Via spelen met ‘2Z& (‘ twee Z en: spreek uit als *’t wezen*…) geef je op een praktische en leuke manier *zelf* ook nog eens een enorme boost aan de kwaliteit van je leven.

Esther vertelt:
” Als je zelf aan de lag gaat hiermee, zet je een bijzonder krachtig transformatie-proces in gang.
Wanneer je het vervolgens gaat gebruiken in zijn nieuwe functie, zal snel blijken dat je jezelf een heel bijzonder cadeautje hebt gegeven, waar *jij* niet alleen *zelf* plezier aan beleeft, maar dat ook een duidelijk positieve invloed op je hele omgeving heeft.”

Is het als een sprookjesboek? Een toverboek?
Heeft het iets met zwarte magie of zweverige hocus pocus van doen?

Toegepaste psychologie

“Welnee. Ook al is het heel speels, het is volledig gebaseerd op de meest recente inzichten in de toegepaste psychologie: hoe je geest van nature werkt en hoe jij met je geest werkt.

Je zou je het Alchemy kunnen noemen, de kunst om lood in goud te veranderen. In dit geval de kunst om elementen in je leven die erg dof en zwaar zijn, in iets moois en waardevols te zien veranderen”.

Esther vertelt graag in detail over deze levenskunst maar concludeert met een brede glimlach:
“ In mijn ervaring is er echt maar een

Mijn play rights zijn van toepassing op dit document. Zie www.1ucompany.com voor details.

manier om de kracht van ‘ spelen met ‘2Z&’ goed te kunnen vatten…… je moet het meemaken, zelf ervaren.

Het is net als met het fenomeen ‘ sneeuw’. Je kan er boeken vol over lezen en dat kan je interesse best wekken. Maar tot het moment dat je het kan zien, voelen, proeven, ruiken, horen….. *weet* je niet wat sneeuw is, begrijp je niet volledig en goed wat sneeuw is.”

En dus heeft Esther hier zo beknopt mogelijk het hoe en waarom op een rijtje gezet, zodat je voldoende informatie in handen hebt om er zelf mee aan de slag te gaan.

De kern van ‘2Z&

Wat genoeg (liefdevolle) aandacht krijgt groeit vreugdevol.

Dus,
vervuld van **genoeg**en,
werkend met wat je al hebt,
aandacht schenken
aan je eigen creatieve vermogen om
op een speelse simpele manier
positieve en fundamentele
veranderingen
in je (belevings-) wereld
teweeg te brengen,
zowel van binnen
als van buiten,
maakt dat dat vermogen
vreugdevol
groeit.

Belangrijk:

Wil je *alle* vruchten hiervan plukken dan bereik je een optimaal effect met twee activiteiten:

1. Het **maken** van het boek
2. Het **regelmatig gebruiken** van het boek

*“Wel het boek zelf maken, maar het niet gebruiken, heeft geen positief effect op de kwaliteit van je leven op de **langere** termijn.*
Andermans boek gebruiken, hoe regelmatig ook, heeft mogelijk wel een positief effect op de langere termijn, maar een stuk minder dan met een zelf gemaakt boek.”

Van een goede voorbereiding heb je veel plezier bij de uitvoering.

Voorbereiding

- Alle informatie in dit artikel goed lezen
- Een plan maken voor je eigen boek
- Passende voorwerpen bij elkaar brengen

Informatie over het transformatieproces.

De transformatie, zowel van het boek als van jezelf in je (belevings-) wereld gebeurt op twee pekken: de buitenkant en de binnenkant.

De buitenkant

Aan de buitenkant gaat, met veel meer *diepte*, zichtbaar worden waar het van binnen om draait is, waar het *echt* over gaat.
Van een voornamelijk *vlakke,* verzorgde verschijning met een focus op dingen die *zichtbaar* zijn, maar door het verstand terugvertaald moeten worden moeten worden om goed begrepen te worden , voeg je een extra dimensie toe met een veel directere zeggingskracht: gevoel, beleving.

Suggesties voor de titel/functie:

- Het wonderboek
- Woord van de dag
- Krabbel van de dag
- Vraag van de dag
- Het boek van nu
- Veilige speeltuin voor mijn demonen
- Spiegel voor mijn ziel
- Pak van mijn hart
- ….

Mijn play rights zijn van toepassing op dit document. Zie www.1ucompany.com voor details.

De binnenkant

De binnenkant krijgt ook een extra dimensie.
Waar de beleving eerst voornamelijk een ‘ alleen lezen’ ervaring is, met hooguit wat ruimte in de marge voor eigen toevoegingen, wordt de ervaring nu er een van controle om veel grotere veranderingen teweeg te brengen.

Waar de beleving eerst een focus had op datgene wat je via je ogen tot je neemt, waarbij je lijf weinig variatie in beweging meemaakt, komen er nu meer zintuigen aan bod op een gevarieerdere manier. Zo heeft ‘ dat wat er gebeurt’ (het *hoe*) een sterker verband hebben met ‘waar het over gaat’ (het *wat*).

In het hart van het boek (en daarmee ook in je belevingswereld) schep je letterlijk *en* figuurlijk de ruimte voor een schat aan mogelijkheden om mee te spelen.
Dat spelen vindt plaats door dat speelse hart regelmatig actief *uit* de statische belichaming van het verleden (dat wat andere mensen hebben aangedragen) te halen en er actief zorg voor te dragen dat dit hart ook klopt. Een dynamisch proces.

Dat hart *klopt* in de dubbele betekenis van kloppen:

- het leeft: het geeft een impuls aan de gezonde doorstroom van o.a. bloed en energie
- de inhoud klopt, is een accurate weergave van wat er nu echt waar is.

Vrijheid in gebondenheid

Een boek is een uiting van vrijheid (van meningsuiting) waar de fysieke gebondenheid (bij boekbinden is de rug immers *gebonden*) de benodigde flexibiliteit biedt om kennis te kunnen nemen van de verschillende bladzijden.

In ‘2Z& is die binding nog altijd volledig intact.
Toch, door een extra binding toe te voegen, een band die alles omvat, krijgt ‘2Z& de benodigde stevigheid voor zijn nieuwe functie.

Keuzevrijheid:

Jij bepaalt *alles* aan dit boek.

- De kleur
- De vorm
- De titel
- De inhoud
- De relatie tussen kaft en inhoud
- Hoeveel je intact laat, blijft gebruiken van het oude
- De plek waar het komt te staan/liggen
- Of je de inhoud wilt delen met anderen of niet.

Jezelf vermaken (met ’t wezen van jezelf)?

Vermaken heeft twee betekenissen:

- Veranderen, iets aanpassen aan gewijzigde omstandigheden, transformeren
- Plezier ervaren

’t Wezen van jezelf is een creatief idee waarmee je op een hele plezierige manier bezig gaat met upcyclen.

Via het jezelf vermaken met het geven van een nieuw leven aan een oud boek, geef je jezelf een cadeautje: aandacht aan het proces om beter (dynamischer) met steeds wijzigende omstandigheden (het leven) om te gaan, met plezier.

Mijn play rights zijn van toepassing op dit document. Zie www.1ucompany.com voor details.

'2Z& symboliseert dat het **oude** een prima **basis** is mee aan de slag te gaan.
De hele aanpak laat je ervaren dat je volop **keuzevrijheid** hebt wanneer je 'ermee aan de slag' gaat.

Het 'oude' is daarmee niet verdwenen of weggedaan.
Maar *jij* hebt daarbinnen ruimte gemaakt voor nieuwe ontwikkelingen en *jij* geeft daarmee je intentie aan dat je daarmee actief betrokkken wilt zijn bij de vormgeving en uitwerking van het nieuwe.

Niet alleen in woorden, maar concreet in zichtbare en voelbare acties.

Je ondervindt daarbij natuurlijk ook al snel dat als je die vrijheid niet met wijsheid gebruikt, je boek/(belevings-)wereld zijn structurele integriteit verliest, uit elkaar valt of niet goed werkt en je er alles met elkaar weinig plezier aan beleeft.

'2Z& geeft je dus een veilig speelveld waar je meer ruimte geeft aan jouw keuzevrijheid, wijs gebruikt.

Suggesties voor de inhoud

- Een klein dagboekje
- Een doosje met lege kaartjes
- Een (mooie) pen
- Een flesje met een toepasselijke vibrationele essence of etherische olie
- Een symbool voor jouw bezieling, de missie waar jouw hart voor klopt
- Een spiegel
- …..

In de kaders verspreid in dit artikel vind je opties, mogelijkheden, suggesties die *uitsluitend* bedoelt zijn om je verbeeldingskracht te voeden met een basis van waaruit jouw *eigen* ideeën kunnen opkomen.

Hoe ga je te werk?

Wanneer je alle materialen hebt verzameld, maak je eerst een eigen werkplan op basis van de materialen waar jij over beschikt.

Bepaal de plaats van de lade(s) .

Maak dan ruimte in het boek voor de laatjes door delen uit de bladzijden weg te snijden.

Geef de buitenkant vorm, met papier, lijm en verf.

Benodigde materialen:

- Een (oud) boek met een harde kaft van bruikbare dikte en formaat
- Een of meerdere doosjes die als laatje dienst kunnen doen, passend in het boek
- Spulletjes die bij de nieuwe functie van het boek passen die in de laatjes passen:
  - Zie eigen kader ‘suggesties voor inhoud’
- Spulletjes om het geheel aan de buitenkant mee aan te kleden, zoals uit dit voorbeeld:
  - De ogen
  - De metalen handvaten en het sleutelgat
- Iets om het boek mee dicht te binden
  - Een mooi koord, leren veter, ketting of gespen
- Tissue papier en lekker hard wordende papierlijm
- dingen om textuur mee te maken
  - eierschalen of ruwe vezels
- Verf in de gewenste kleuren
- Kwasten, schaar, hobbymes

Prepareer je laatje.
Maak er een handvat aan, zodat je het gemakkelijk uit ‘2Z& kunt nemen.

Bind het geheel, als het af is, dicht.

Youtube:
De Amerikaanse Laura Carson, plaatste de werkbeschrijving die Esther Dageraad inspireerde voor ‘2Z& op Youtube: c3x4xQLA2YU

Youtube is een goede plek voor inspiratie om je ‘2Z& vorm te geven.

Mijn play rights zijn van toepassing op dit document. Zie www.1ucompany.com voor details.

Een heerlijk leven?

Meer dan 87,5% eerlijk leven!

Het woordgrapje in de titel illustreert volgens Esther Dageraad , adviseur in duurzame gemeenschapsontwikkeling, een belangrijke aanwijzing om het meeste profijt te hebben van het werken met '2Z&.

Alles kan zich in 87,5% eerlijkheid heel snel oplossen en transformeren in iets ' helders'.
Ook (juist) de dingen die 'erg lastig' 'zwaar' of 'niet zo leuk' zijn.

(Het Engelse woord t*rouble* is zowel een last/probleem als iets wat troebel, onhelder is)

Wanneer je eerlijkheid onversneden en totaal helder toepast op '2Z& van **jezelf**, *iedere* keer dat je er aandacht aan schenkt, er actief mee bezig bent, dan is het een **magisch oplosmiddel** voor je problemen.
Wat er nu ook is, *wat* er hier en nu dan ook *echt* in jou leeft….

Open het laatje van '2Z& regelmatig (dagelijks) en heb aandacht voor wat er nu is.
Dat wat je als fijn ervaart *net zo* eerlijk als turbulente emoties!

Neem het waar en benoem het in een vorm die je past. (v.b. in steekwoorden, in een beschrijving, in een tekening, met een vraag….)
Je zult dan merken dat wat er 'nu' in je leeft, ook steeds iets *anders* is. Jouw innerlijke actuele inhoud verandert van moment tot moment!
Jij bent net zo dynamisch als een moderne website, met steeds iets anders te melden. Lang niet zo statisch als een boek.

Wat wellicht een kromme zin lijkt, of zelfs onzin, is heel bewust zo geformuleerd:"de dingen die 'erg

Voorbeeld 1: gedachte

De hele dag door maalt er een bepaalde ***vraag*** door je hoofd.
Jij denkt misschien dat **jij** hier een **antwoord** op moet vinden. Niet alleen omdat jij gelooft dat een *antwoord* de volgende stap is, maar ook dat *jij* dat moet ophoesten. Je merkt ook, zelfs al probeer je het wel, dat deze vraag zich gewoon niet rustig en zinvol nu, door jou, *laat* beantwoorden.
Er is een toenemend turbulent rotgevoel. Je wilt van die knagende vraag af! Toch zie je ook wel dat het belangrijk is en je er iets mee 'moet'.

Luister eerst met **aandacht** naar de vraag, herhaal hem eens letterlijk.
Geef **eerlijk** aan jezelf toe dat je het lastig vindt en je je er niet prettig bij voelt.
Vraag jezelf dan af of de vraag zich kan transformeren in iets waar jij beter, gemakkelijker mee uit de voeten kan.

De kans is (net zo) groot (als je % eerlijkheid) dat het zich transformeert in **een andere vraag,** of **een net iets anders geformuleerde soortgelijke vraag** of **exact dezelfde vraag met een heel andere ondertoon.**
Op die manier komen er ineens een stuk simpeler vragen naar voren:

> "Waarom *doe* jij *dat***?!"** (waar jij een ondertoon van verwijtende gefrustreerde verbazing in ervaart) is duidelijk gecompliceerder dan "Waarom die jij dat?" (als de toon er nu een van oprechte interesse is).

Daarna kun je ook een stuk rustiger kijken naar de volgende vraag " Welke nauw betrokkene bij deze zaak ondervindt hinder van mijn (geplande) actie…. en waarom?"

Wat in de snelheid van de dagelijkse routines *een* ding lijkt, kan bij nadere beschouwing om twee te onderscheiden dingen gaan die zich simultaan aan jou presenteren.
Vaak zal blijken dat het je helpt om de eigenlijke inhoud van de vraag en de emotionele lading even rustig apart van elkaar te ervaren, zodat je ze beiden even apart tegen het licht kunt houden.

'2Z& van jezelf weet dat al lang en helpt je de stappen te verhelderen.

Mijn play rights zijn van toepassing op dit document. Zie www.1ucompany.com voor details.

lastig' of 'niet zo leuk ' zijn (kunnen) zich heel snel transformeren in iets ' helders'".

Je zelfoplossend vermogen

Vaak wordt gedacht dat verandering optreedt, ontwikkelingen plaatsvinden omdat *jij* kiest en bepaalt wat het betere is, in jouw ogen.

Dat levert natuurlijk nogal eens hoofdbrekens op als je zelf eigenlijk niet zo goed weet wat beter zou zijn en hoe je dat voor elkaar kunt krijgen.

Wanneer je nu in de tijd die je met '2Z& doorbrengt het tot jouw hoofdtaak maakt om supereerlijk te zijn naar jezelf en je alle *echt* aanwezige ingrediënten actief toelaat in de 'mix', zodat jij in je wezen heel helder bent over hoe je al die aspecten beleeft, dan zul je al snel meemaken dat je steeds sneller en bijna automatisch *wel* zicht krijgt op de betere opties. Met veel minder hoofdbrekens en ook veel kortere emotionele turbulentie. (zie de 2 kaders met voorbeelden) .

Als je dus het idee kunt loslaten dat *jij* met strijdbare wilskracht en actieve bedenkkracht alle ontwikkelingen in de (belevings-) wereld actief moet bewerkstellingen, zul je zien hoeveel '2Z& van je belevingswereld *voor* jou kan doen, op eerlijke en pure vertelkracht.

Zijn het levendig verhalen. Ja.
Zul je merken dat je invloed hebt op hoe het verhaal zich ontwikkelt en keuzes mogen blijven maken? Ja.
Kun je je er buitengewoon goed in inleven, vooral in de hoofdpersoon van het verhaal (jijzelf) en voel jij alle emoties tot in je verste kootjes van je tenen? Ja.

Dat is toch juist wat een goed boek diepte geeft en fantastisch maakt ☺ ?

Voorbeeld 2: gevoel

Het kan zijn dat je steeds opflakkerende woede voelt, gedurende je dag. Je hebt vandaag een kort lontje en je weet niet echt waarom.
Wanneer je dan met '2Z& werkt, constateer je dit gewoon heel eerlijk en geef je het de ruimte om te zijn, zodat het aan jou vertelt wat er zo belangrijk is dat het zo in jouw aandacht rond buitelt.

Jij gaat het dus ***niet*** vertellen waarom het er niet moet zijn, of dat het iets anders moet zijn dan het nu is!
Het *is* er ontegenzeggelijke echt. Het is heftig en de heftigheid van de gevoelens is recht evenredig met het belang van het thema voor jou, dus …… luister je eerlijk en voel je het met volle aandacht.
Dat *vol* voelen is eerst heel eng als je er nog weinig ervaring mee hebt.
Hoe meer je je lijf erbij kan ontspannen, hoe minder lang het duurt *en* hoe minder oncomfortabel het is. Waarom? Het is jouw *eigen* 'volharding' die jou ervan af houdt om hier even met je volle aandacht bij stil te staan, gebaseerd op allerlei angsten over 'nare gevoelens' die zijn ingebed in onbegrip over hun uiterst nuttige signaal functie in jouw wereld.
Als je beseft dat *jij* het *zelf* bent die een belangrijke boodschap voor jezelf hebt die *dringend* met al je aandacht gehoord moet worden, dan zul je de boodschap(pen) die het bevat heel rustig en helder binnen krijgen op het moment dat je er volledig bij **stil** staat

Jij denkt wellicht dat de woede zich *moet* transformeren in kalme acceptatie van een situatie (want dat zegt bijvoorbeeld 'iedereen' dat het beste is).
Maar *dat* kon nogal wel eens helemaal niet de *meest optimale eerstvolgende* transformatieoptie zijn! Je wilt immers niet alleen 'snel van dit nare gevoel af' maar je streeft *ook* prettige effecten op de langere termijn na.

Wanneer jij het *zichzelf* laat transformeren en zijn eigen (= jouw eigen) verhaal in geuren en kleuren (en alle bijbehorende emoties) laat vertellen zeil je wellicht binnen een paar minuten door vijf automatische transformaties heen:

- Naar verdriet
- Naar frustratie
- Naar een duidelijk inzicht over je waardensysteem, wat allemaal voor jou belangrijk is
- Naar een praktische oplossing zien voor het constructief omgaan met datgene wat de woede had veroorzaakt, zodat de kans groter wordt dat het niet meer voorkomt
- Naar kalme acceptatie (hé…. dus toch ?!)

Mijn play rights zijn van toepassing op dit document. Zie www.1ucompany.com voor details.

De positieve invloed van '2Z& op je leven is groot omdat al deze ingrediënten erin samen komen:

- Je **speelt**:
  spel is een fantastische methode voor ontwikkeling
- Je hebt **me-time**
  regelmatige aandacht voor wat er in jezelf omgaat is nodig om je perspectieven te verkennen
- Het is **holistisch**:
  lichaam, verstand en (be)ziel(ing) hebben allemaal een taak, je gebruikt actief al je zintuigen
- Het is **mindful**
  ook al worden er geen ingewikkelde technieken gebruikt, je moet er wel met je koppie bij blijven.
- Omdat je hierbij al ***echt* meemaakt** dat het *mogelijk* is om met de simpele middelen waarover je al beschikt een nieuw en mooi leven ergens aan kan geven bouw je een basis om hetzelfde te kunnen doen in je dagelijks leven.
- In de creatie van '2Z& exploreer je deze belangrijke bestanddelen van jouw wezen
  - **keuzevrijheid**
  - **vindingrijkheid**
  - **creativiteit**
- In het gebruik van '2Z& experimenteer je veilig met
  - Totale **eerlijkheid** naar jezelf

Kortom,
je investeert in het meer en meer actief gebruiken van je oplossend vermogen.

Als je de praktische oplossingen die via '2Z& naar voren komen en die je echt aanspreken ook rustig implementeert in je dagelijkse leven en kijkt hoe dat uitpakt…. durf ik wel te beweren dat je met dit boek de basis legt voor duurzame ontwikkelingen in je gemeenschap.

Voeg daaraan toe dat als je het op een zichtbare plek neerzet en je vriendin op visite komt, haar oog er waarschijnlijk wel op valt.
Een mooi aanknopingspunt voor een echt lekker diepgaand gesprek, waarin ieder veel openhartiger is (eerlijker) dan bij een oppervlakkige chat.
Weer een investering in de duurzaamheid van je gemeenschap.
Weer input voor het werken met je boek.

Veel genoegen, met het maken en beleven."

Meer weten:

Wie zich verder wil verdiepen in het hoe en waarom van **'2Z&,** van de kracht van **spelen** en **me-time** in het verbeteren van de kwaliteit van je leven kan terecht op de website van Esther Dageraad:
www.1ucompany.com

Heerlijk leven: tenminste 87,5% eerlijk?

Bekijk het van de wiskundige kant.
Het woord heerlijk heeft 8 letters, daarvan maakt eerlijk 87,5% uit .
Maar eigenlijk is heerlijk natuurlijk niet volledig als eerlijk er niet 100% in voorkomt .
Uiteindelijk (aan het einde) , vormt *eerlijk*, in *heerlijk*, het uitgangspunt.