



De SABOTEUR

Liefde, geld, geluk, energie, tijd ...
het ontglipt je als een stout stuk natte zeep.

Zijn er onprettige patronen in je leven die je graag anders wil?
Zit er een onzichtbaar vlies tussen jouw en je grootste verlangens?

We pakken het aan.
Samen.



OP REIS

Wat heb je nodig om op een leuke manier op reis te gaan?

Een bestemming.

Een plan.

Vorbereiding

Bagage.

Tijd.

Met geluk is dat niet anders.

En hoewel we voor de meeste dingen in ons leven echt een plan hebben, hopen we van geluk en van liefde “dat ze wel zullen aanwaaien”.

De kans dat je precies krijgt wat je wil of beter, is even groot als wanneer je een regendansje zou doen.

Wat gaan we dus doen?

Je bestemming in kaart brengen!
Welke spannende plek klinkt nu echt ontzettend leuk en aantrekkelijk.

Waar ben je nieuwsgierig naar?
Of waar voel je dat brandend verlangen?





DRIJVEN

Als je momenteel helemaal zonder bestemming leeft, dan kan het fijn zijn om even mee te drijven met de stroom. Dat is ok. Dan heb je er wellicht een hele pittige tijd op zitten. En dan hoop ik dat de stroom van het leven je even zachtjes meeneemt in haar armen. En ergens bij een kleine baai, in de zon, bij een prachtig strandje, wat vriendelijke rondjes laat draaien.



Soms zijn we te lang aan het dobberen. Als drijfhout in de woeste stroom van iemand anders. We zijn een paar keer tegen de kant op gebotst. We hebben een paar afslagen gemist en dat begint te knagen. In de verder horen we de waterval. Het is tijd om de afslag te durven nemen. Om een nieuwe bestemming te kiezen.

Of hangen al een poosje tegen de kant geplakt. Al zolang, dat we niet meer weten hoe het voelt om vaart te maken. Met zo weinig stroming dat we niet meer weten wat voor en achter is.



51

**Wat als het beter wordt
Dan ik me kon voorstellen?
Wat als het meevalt?**



DUIDELIJK

In dat geval is het misschien fijn om er samen met een coach naar te kijken. Er is human design om je daarmee te helpen, kerntalentenanalyse, persoonlijkheidsonderzoeken, ...

En je kan ook weer gaan kijken naar wie waren je helden als kind. Wat deed je toen echt graag?

Wanneer word je boos, ontroerd of krijg je kippenvel?
Dat zijn situaties die iets zeggen over wat écht ten diepste telt voor je.

En 'duidelijkheid krijgen' is ook een heel spannende bestemming.

Meedrijven, rondjes draaien of vasthangen zijn posities die we allemaal een keer doorstaan in het leven. Maar als je dit nu leest, dan weet je dat het weer tijd is om in beweging te komen.





HOE KLEIN OOK

En alles, dit hele pad, de inzichten van de invulpagina's, het ontdekken wat het is wat je onzichtbaar tegenhoudt en dat ook aanpakken... Het start met een bestemming, hoe vaag ook, waar jij iets bij voelt. Iets blij.

Kracht startend vanuit boosheid. Nieuwsgierigheid. Blijheid. Een diepe lokroep. Ook al lijkt het gevoel zo vluchtig als de kringelende rook uit een wierrookstokje. Iets waarbij je mondhoeken ontspannen, de kleine spiertjes rond je ogen een zachte blik maken en de kamer net iets warmer wordt.

Die — misschien nog vage-bestemming waar je iets blij bij voelt.

En dat is behoorlijk belangrijk.



Françoise Verhoef-Van Sliedrecht, Auteur & business trainer

“Ik ging naar Truus omdat ik graag wilde groeien als spreker. Omdat ik haar had zien spreken en ik niet eerder zó geboeid en geraakt was door een spreker als door haar. Haar energie en expressie zijn een lust voor het oog, daarnaast is de inhoud ook nog eens altijd raak. Zo wilde ik ook mijn publiek kunnen boeien.

Ik verwachtte technieken en theoretische kaders en die heb ik volop gekregen. Het grootste cadeau zat echter in de diepgaande kennis en oefeningen die ze heeft om “de mens achter de spreker” tot bloei te laten komen. Het podium legt mij, als spreker, onder een vergrootglas en wie ben ik dan onder dat glas? Kan ik volledig aanwezig zijn bij en voor mijn publiek? Waar zitten mijn eigen moeilijkheden en mogelijkheden? Geef ik een presentatie of weet ik mensen een beleving mee te geven? Geen droge theoretische kost, maar een verhaal met doorleefde inhoud.

Truus is haarscherp op de punten waarop ik mijzelf nog probeer te verschuilen. Welke (veelal de minder mooie) kanten van mijzelf durf ik nog niet te laten zien? Ze filtert deze er met gemak uit en houdt mij telkens een liefdevolle spiegel voor. Eerlijk is eerlijk, dat is niet altijd leuk, maar wel altijd vanuit een voelbare betrokkenheid om mij verder te laten groeien als mens en als spreker.

Haar begeleiding is puur, echt en authentiek. Voor het eerst heb ik ervaren wat er kan ontstaan als iemand bereid is werkelijk een diepgaand traject met je aan te gaan. Die staat voor haar kwaliteit, maar nog veel belangrijker: deze ook levert. Consequent.



APPEL EN EI

Het is veel en veel moeilijker om iets weg te nemen, zonder dat er iets voor in de plaats is. Bij de eerste idee aan een nieuwe sofa gooi je ook niet de oude door het venster naar buiten, om vervolgens 3 maanden met je krent op de vloer te zitten.

We willen geld uitgeven, omdat we iets leuks op het oog hebben.

We willen koken omdat we lekker willen eten

We willen een oude copingstructuur ruilen voor een betere toekomst.

Het is een constante appel en ei tocht die we doen.





RUGZAK

Alle aanpassingen die je ooit deed, al je slimme technieken, elke muur die je bouwde rond je hart, al je copingstructuren hebben je in leven gehouden. Ze zijn erg belangrijk voor je geweest. En misschien nu nog steeds.

No way dat je onderbewuste heel die collectie zomaar over de balk gooit,

1. zonder dat er wat beters komt,
2. Zonder te weten dat je er echt mee aan de slag gaat (dat je het concreet behandelt dus als alle andere dingen in je leven die je belangrijk vindt),
3. Dat je onderbewuste mee mag. Samen met al je oude deeltjes. Dat ze mee mogen genieten van de oogst. Want daar hebben ze zo hard voor gewerkt.





MUUR



Waar ik niet in geloof is iemand de beerput in te duwen van angsten, oude verhalen, pijn en trauma en dan hopen dat je bloemetjes ruikt.

Waar ik ook geen voorstander van ben is om de muur om je hart radicaal te gaan slopen. Die heeft je veilig gehouden, die heeft momenteel nog een actieve taak. En bovendien waar moet je anders straks al je nieuwe fijne herinneringen in je hart ingekaderd ophangen?

De muur mag een nieuwe bestemming. Mag ramen en deuren straks, die jij zelf kan openzetten en sluiten.



51

**Ben ik even lief
Voor mijn talenten
Als voor mijn kwetsuren**



4 DELEN

We pakken het aan in vier delen. De volgende pagina's kan je printen of je neemt lege pagina's die je naast elkaar legt.

Als je er behoefte aan hebt kan je eerst alle info doorlezen, de hele instructie, zodat al jouw delen weten wat we precies gaan doen. Dat maakt dat je wellicht net iets meer info van onder de waterlijn krijgt...





DEEL 1: DOELEN

Wat wil je graag? Waar droom je van? Waar zijn jouw stoute dromen van gemaakt?

Maak het lijstje maar. Grote getallen op je bankrekening, met de komma op de juiste plaats. Vakanties op hagelwitte stranden. Een hele tribe aan mensen die zich vol scharen achter jouw missie. Je eigen leuke winkeltje. Dagen vol gul en easy. Vol liefde en enthousiasme.

Schrijf je wensen, je doelen, je acties... En ook hoe jij graag wil dat ze voelen.





DEEL 1: DOELEN



DEEL 1: DOELEN



51

Laat me eens kijken
Hoe goed
Deze dag kan worden



DEEL 2: EMOTIES



Terwijl je je doelen en plannen opschrijft, zal je merken dat je een hele poos op dat lekkere gevoel kan surfen, maar dat er op een gegeven ogenblik toch een en ander komt bovendrijven dat daar haaks op staat.

Dat kunnen gedachten zijn, overtuigingen, gevoelens. Dat kan zijn dat je plots aan mensen denkt bij wie je je niet op je best voelt. Misschien komen er hele situaties weer in je op, oude gesprekken, ...

Misschien heb je er acuut allemaal geen zin meer in, is het nutteloos, werkt het toch niet voor jou.

Boos, overweldigd, ineens wel heel heel erg moe, angstig, er moeten van alle andere dingen dringend dringend nu gebeuren.

Heerlijk! Zie het, merk het op en noteer al die gevoelens, gedachten en neigingen.



DEEL 2: EMOTIES





DEEL 2: EMOTIES





Mark Verhees, Voor Positiviteit, N°1 op BOL.com

‘Al jarenlang heb ik van mijn werk de ene na de andere presentatietraining gevolgd. En kan ik nou zeggen dat het geholpen heeft? Nou, nee. Eenmaal op het podium verviel ik toch steeds weer in oud gedrag. Het zat niet in mijn systeem. Totdat ik Truus Druyts tegenkwam. Zij leerde mij de kracht van kleine nuances. De ultieme technieken die de meeste mensen niet eens door hebben, maar naar nu blijkt alle ervaren professionele sprekers onder de knie hebben. Zo gaaf om te zien en te ervaren.’

40

Ellen Verellen, Apple For The Brain.

Ik wil je oprecht bedanken voor het delen van je boeiende denkwijzen, het herkennen van patronen in mijn levensloop, het verschaffen van mooie inzichten en het inzien van mijn ‘kunnen’.
Wat een f a n t a s t i s c h e vrouw ben jij!



DEEL 3: JE GEZIN

Deel 3 drie is de afdeling van de impact van je ouders. Je gezin van oorsprong.

Zowel je biologische ouders, als je de mensen die je grootgebracht hebben.

Die twee vallen niet altijd samen.

En wie weet waren er ook gezinsleden die extra aanwezig waren.

Het zijn de mensen die een grote impact op je (gehad) hebben. Je ouders, grootouders, verzorgers, leerkrachten, ...

We dragen ze dicht op de huid.

Wat zeggen ze over je plannen, in je gedachten? Welk gevoel geven ze over jou, als het gaat om jouw dromen, plannen en ambities? Hoe is jullie interactie daarover? Wat is jouw zelfgevoel als je hen bij in het plaatje betreft?

Wat zijn de levendige herinneringen van je jeugd die nu plots met helderheid zich aan je netvlies komen opdringen?





DEEL 3: JE GEZIN





DEEL 3: JE GEZIN





51

**Leef ik voor mijn toekomst
Of voor mijn verleden**



DEEL 4: VOORROUDERS

Deel vier is de plek waar je wat actiever kijkt naar je voorouders.

Wat zit er in je DNA.

We gaan op zoek naar restjes trans- en intergenerationele trauma's die tot bij jou zijn geraakt.

Welke opmerkelijke verhalen komen nu boven?

Welke zinnen werden door wie gezegd?

Wie van je voorouders had welke on vervulde ambitie?

Zijn ze gestopt met studeren toen de kinderen kwamen?

Of oorlog?

Of hadden ze nog geen stemrecht of geen recht op eigen financiële middelen?

Zijn er geheimen, zelfdodingen, kraamsterfte?

Wat komt er boven? Schrijf maar op.



DEEL 4: VOORROUDERS



DEEL 4: VOORROUDERS



Nik Vissers, trotse papa en bestuurder Neverending

Ik ben effectief aan de slag gegaan met de tips die ik kreeg tijdens de coaching Niet iedereen gelooft welke waarde ik daaruit haal en dat hoeft ook niet. Ik vind het zelf magisch en ongelooflijk. De toevalligheden zijn van die aard en ze zijn ondertussen zo opgestapeld dat ik moet bekennen dat ze exact zijn wat ik vroeg. Ik moet toegeven dat ik netjes krijg wat ik voor mezelf bestelde. Ik heb toegang tot onbeperkt geluk.

Monika Bankert, Board Member NBA, auteur, International Finance Consultant

50

Er is een leven voor en na een coachingsgesprek met Truus. Feilloos weet zij binnen enkele minuten de vinger op de zere plek te leggen. Daar waar de saboteur zich bevindt, datgene wat je tegenhoudt of blokkeert. Het doet pijn, maar is zo herkenbaar dat je meteen ook opluchting ervaart. Met de pijn aan de slag gaan geeft diepe inzichten en leidt tot nieuwe wegen en mogelijkheden. Het pad van zelf-liefde en verrijking, van rust en overvloed en van mogen en kunnen delen. Een 1 op 1 met Truus is onbetaalbaar. Het gaf mij de inzichten in mijzelf en mijn gedrag en hoe ik dat kan veranderen.

Vorig jaar leidde het gesprek tot het durven naar buiten te treden met hetgeen ik wil bijdragen aan de buitenwereld. Mijn leven veranderde drastisch en daar waar ik over droomde werd werkelijkheid. Na het gesprek ervoer ik meteen al een diepere verbinding in mijzelf. Met haar oefeningen versterk ik de heling en voel ik rust en vertrouwen



DE KLUIS

Delen twee , drie en vier zijn de stukken van jou die achtergebleven zijn. Ze weten heel erg goed wie je bent. Ze zijn de onderstroom die momenteel wellicht nog keihard tegenwringt. Onzichtbaar maar krachtig. De ellendige patronen waar je maar niet uit geraakt. De financiële stagnatie. Het eindeloze gebrek aan energie. Het massieve onzichtbare monster en de sluipmoordenaar, zo lijkt het wel.

Wat zijn de dingen die we het hardst verdedigen?
Zet jij echt alle middelen in voor een prul of niemendalletje?
Nee, natuurlijk niet.

Dus: als er zo'n verdedigingsmechanisme op zit, dan zit er goud onder.
Jouw goud.

De delen die je tegenhouden zijn de schatbewaarders van je grootste potentieel, je talenten en ambities.

Maar waarom houden ze je dan tegen?





51

De buurvrouw Vindt er toch al wat van



DE START

Dit is de programmatuur die je meegekregen hebt van je ouders, je omgeving, je voorouders.

Als kind ben je helemaal afhankelijk van deze mensen. Letterlijk.
Als ze je niet verzorgen, dan ga je dood, als kindje.

Dus het is heel belangrijk dat je je zo volledig mogelijk aanpast aan hun wereld, hun denkwereld en hoe zij naar je kijken. Jij gaat daar staan waar ze het maximum aan liefde en zorg aan je kunnen geven.

In het ene gezin gaat dat al makkelijker dan in het andere. Maar als een van je ouders extra zorg nodig had, kwetsbaar was of afwezig... reken maar dat jij je daar hebt aangepast. Door heel behulpzaam te zijn, opstandig, de clown, stil, zelfredzaam, flink, traag, ...





ZELFBEELD

De snelste manier om jezelf als klein kind aan te passen is om het gevoel wat jij krijgt bij je omgeving, eigen te maken.

Een zelfbeeld of zelfgevoel te ontwikkelen.

Strookt wat je doet met dat gevoel?

Mooi! Indien niet, dan riskeer je afwijzing, teleurstelling...

En dat ga je ten allen prijzen proberen te vermijden.

Die aanpassing begint heel erg vroeg.

Lang voor de geboorte zelfs.

De aanpassingen zijn een bouwwerk van liefde. Voor jezelf.

En voor je omgeving.

Alleen zitten ze op den duur zo ingebed in ons denken dat we overtuigd zijn dat dit de complete waarheid is over ons, over de wereld en over wat er mogelijk is.

Dit is wie we zijn. Dit is hoe het is.

Alles in ons leven bekijken we kritisch... behalve dat.

Onze zelfbeeld. Ons zelfgevoel.

Dat klopt niet.





5 JAAR

De mogelijkheden van een 5jarige die thuis woont, zijn echt heel anders dan jouw mogelijkheden als volwassene.

Meer nog: wat de wereld nu van je vraagt en wat jij graag wil, staat wellicht haaks op wat slim was voor jouw vijfjarige zelf om te doen.

En daar wringt het nu.

Als je gaat kijken naar jouw prachtige plannen en voornemens, dan weet je heel zeker dat je met deze energie , met dit plan, flink in de problemen was gekomen in jouw gezin van oorsprong.

Te duur, te riskant, dat kan je niet als vrouw, ik mocht het niet dus jij ook niet, er is toch niemand om hulp aan te vragen, nee, dan ben ik te blij en dan ben ik dus ook te luid en levendig en dat kan niet, dan is een van mijn ouders verdrietig want die wilde dit altijd, ik mag niet de mooiste zijn, ik kan het niet beter doen dan een van mijn andere gezinsleden, dat is niets voor mensen zoals wij, dat is gevaarlijk, dom, egoistisch, ...





ZACHTJES

Je innerlijke 5jarige gaat vol in paniek. Je innerlijke puber gaat vol op de rem.

En daar gaan we nu een keer niet op doorduwen.

Het eerste wat er nodig is, is begrip. Liefde.

Ontdekken dat er inderdaad een 5 jarige versie in je leeft. Die zo ontzettend graag mee wil naar jouw plannen. Maar die weet dat die daar zelf dik mee in onliefde zou vallen.

Stap 1: hoe heet het gevoel wat je nu voelt.
Kijk maar naar je lijst van deel 2, 3 en 4.

Stap 2: leg een hand op je buik en een op je hart.
Adem. Voel het gevoel.
Draai het kraantje open.
En laat het gevoel er maar uitlopen.
Laat dat vaatje maar leeglopen.
Terwijl je jezelf omhelst.
Er bij bent.
Zachtjes aanmoedigt.

Zoals je dat zou doen bij een kind,
jouw kind, een asielhond, je bestie.





VERBINDEN

En nu ga je maar kijken. Is er een rechtstreekse lijn te trekken tussen een situatie, zelfbeeld of wereldbeeld dat je nu hebt en hoe je je voelde in je verleden.

Een beetje 'verbind de puntjes tot je een leuke tekening krijgt'. Maar dan voor gevorderden.

Is er een verband tussen jouw keuzes of situatie en het leven van een van je voorouders? Voel je je over je plannen en situatie zoals je je voelde toen je nog klein was?



Elke keer als je gevoel groter is dan wat de situatie eigenlijk nodig heeft, dan kan je er donder op zeggen dat er iets uit je rugzak meespeelt. Iets wat liefde nodig heeft.

Om de patronen in ons leven om te draaien, om er achter te komen wat ons nog tegenhoudt, zijn er een paar stappen nodig.

In deze oefening heb je daar echt een flink stuk van afgelegd.



51

**Wat als ik
Van mezelf
Echt weer
Leuk
Mocht zijn?**



1 DOEL

Het eerste is een plan, een toekomstvisie, een heerlijk idee, een missie, een roeping of een ontdekkingsreis (hoe klein ook). Belangrijk genoeg om de écht iets bij te voelen. En Groot genoeg om oude pijn er voor aan te kijken, in de armen te nemen en te troosten.

Een plan dat groot genoeg is dus om oude pijn en copingmechanismen (wat je deed als 5 jarige of jonger) te ruilen voor nieuwe wereldbeelden, zelfbeelden en zelfgevoelens. Daaruit komen massa's nieuwe keuzemogelijkheden. En dus ook nieuwe uitkomsten.





2 LIEFDE

Het tweede is jouw liefde voor alle delen van jezelf. Je vijfjarige woont nu nog bij jouw ouders, in die oude omgeving. En heus; die wil echt graag mee verhuizen met jou. Als dat een toekomst is met meer liefde, meer connectie.





3

VERBINDEN

Het derde is de losse eindjes verbinden: inzicht over van waar de blokkade komt. Hoe slim de oplossing was. Onpraktisch, ja dat ook. Maar ook slim en lief. En doordat je deze inzichten hebt, kom je er ook achter welke delen van jouw nog welke nieuwe info nodig hebben.

Dit kan je doen door je innerlijke kind zelf liefde te geven. Door je te omringen met mensen die het duidelijk anders doen en zo te leren. Door na te denken wat het alternatief zou geweest zijn op wat jou is geleerd. En te beslissen dat je het anders gaat doen en nu ook weet waarom en hoe.





4

ACTIE

Het vierde is de concrete acties die tonen dat het menens is met je plannen en ambities en dat je daarin ook je kleine ik meeneemt.

Omhelzen als het spannend is, opruimen wat er uit de rugzak mag, nieuwe vaardigheden leren en stappen zetten.

Een omgeving die past bij wie jij bent, bij wie jij altijd al was.





IK BEN THUIS

Dit is je nieuwe thuis, je warme nest.
Dicht bij jezelf.
Dicht bij je ziel.

Van hier uit kan je de wereld in.

Want er is liefde genoeg
om de wereld in te gaan
en liefde genoeg
om naar terug te keren.

Dit is het startpunt.





OVER TRUUS

TRUUS DRUYTS (BE)

Coach- trainer- kunstenaar

Als actrice speelde ze in de best bekeken TVseries. Je kan haar nog steeds zien in de heruitzendingen van de klassiekers Wittekerke, Spoed en FC de Kampioenen. Haar radioprogramma Heartbeats op Joe was het langslpende programma. Elf jaar lang coachte Truus luisterend Vlaanderen op zondagavond met hun vragen over het leven en de liefde.

Coach met 25 jaar vakervaring voor ondernemers en leidinggevenden

Ze stond met drie one woman shows op de buhne, sprak in binnen- en buitenland voor honderdduizenden mensen.

49

Ze was de stem van Nijntje (ook zo'n evergreen).

Hartstochtelijk smeed ze zich in klei en verf. Drie exposities later werd ze artist in residence op de leukste plek bij Breda. De tijd heeft geen vat op de handen van beeldhouwers en schilders.

Truus is een creatieve trailblazer en koos radicaal voor de kunsten. Voor een leven van ongelimiteerde expressie, mogelijkheden, transformatie, nieuwsgierigheid. Het andere pad. Dat wat je ouders zeiden dat je vooral niet moest gaan doen. Zij toont je wat er gebeurt als je er wél voor kiest. Niet stiekem als de kinderen slapen. Maar als een way of life

Liefde. Met ballen.

Training spreken voor publiek

Online – live – op maat

Persoonlijke coaching

Transformatie – innerlijke limieten doorbreken



WWW.TRUUS.SOLUTIONS
team@truus.solutions

