

WIE BEN JIJ?

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Van der Klooster, Monique

Wie ben jij?

Uitgeverij U2pi. Den Haag (www.uitgeveriju2pi.nl)

ISBN-13: 978-90-8759-802-0

NUR: 720 (esoterie algemeen)

© 2018 berust bij Monique van der Klooster

Eerste druk: september 2018

Omslagomwerp en fotografie: Karin Hommel, Spark Photo

Redactie: Marianne Canters (www.tekstgericht.nl)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De uitgever stelt zich echter niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden.

WIE BEN JIJ?

ONTDEK HET BEEST IN JEZELF

**EEN SPIRITUELE EN KOSMISCHE ONTDEKKINGSREIS
(OOK VOOR THERAPEUTEN)**

MONIQUE VAN DER KLOOSTER

Elk mens heeft een eigen manier van overleven, of dit nu een vlucht-, vecht- of vriesmoment is. Jouw manier van overleven is een manier die aangeboren is. En dat is oké. Dat is de manier die bij je past. Dat is wie jij bent.

VOORWOORD

Wil jij ontdekken wie jij bent? Waarom je doet zoals je doet? Waarom je bepaalde vraagstukken of situaties voor je voeten krijgt geworpen? Waarom jouw leven is zoals het is? Of worstel je met bepaalde vragen over jezelf en kom je er niet uit? Dan kan dit boek je helpen.

In dit boek neem ik je mee op een spirituele en kosmische ontdekkingsreis naar jezelf. Door de oefeningen te doen kom je steeds dichterbij je kern, leer je je knelpunten en je innerlijke krachten kennen, ontdek je in welke levensfase je je bevindt en waar je pad ligt.

De oefeningen in dit boek komen voort uit drie verschillende uitgangspunten: ik noem ze 'De Drie Visies'. Je kunt de oefeningen alleen doen, of samen met een therapeut. Achterin dit boek is speciaal voor de therapeut een aanvullend deel opgenomen. Als je ze samen met je therapeut gaat doen, laat hem of haar dan ook dit boek lezen. Maar, alleen kan het ook. Je hoeft geen geleerde te zijn of verstand te hebben van astrologie. Ontdek hoe het werkt, gewoon door aan de slag te gaan. Het enige wat je nodig hebt, is pen en papier. En met pen en papier ga je op ontdekkingsreis, naar wie jij echt bent en welk beest er eigenlijk in je zit. Het wordt je later duidelijk wat ik daar precies mee bedoel.

Dit boek is ontstaan vanuit de Jungiaanse achtergrond van mijn opleiding, en de studies die Harry Rump deed naar archetypes. Met die achtergrond en mijn jarenlange ervaringen met cliënten, heb ik een vernieuwende en unieke manier ontwikkeld aan de hand waarvan jij kunt kijken naar jezelf. Dit boek brengt je voor eens en voor altijd duidelijkheid en geeft antwoord op de vragen die jij nu over jezelf hebt.

Als therapeut geef ik je met dit boek een nieuwe krachtige en vernieuwende intake methode cadeau.

Ik wens je een bijzonder plezierige ontdekkingsreis toe.

Groetjes, Monique van der Klooster

INHOUD

Voorwoord	5
Inleiding	9
De Drie Visies	11
De Visies in het kort	13
Eerste Visie: jouw thema: Wat dan als? (spiritueel)	15
De uitleg	15
De oefening (1)	18
Tweede Visie: diermetaforen, krachten en je verhaal	19
De uitleg	19
De oefening (2)	26
Jouw verhaal schrijven	27
De oefening (3)	28
Derde Visie: de dierenriem en de werkzame tekens	31
Onze stempel	31
De sterrenbeelden als archetypen: tekens van de dierenriem	33
De oefening (4)	41
Mijn stempel	43
De kosmische invloeden	44
Doel van het plan, doel van het leven: eenwording	45
De oefening (5)	60
De oefening (6)	63
Je blauwdruk en het beest in jou: op naar de volgende stap	65
De oefening (7)	66
Inleiding voor de therapeut	69
Hoe gebruik je dit werkboek als therapeut?	71
De dierenriemtekens	72
Oefening voor de therapeut (1)	74
De levensfase en ascendant van je cliënt	75
Het thema helderstellen	76
Oefening voor de therapeut (2)	80
De diermetaforen uit de wortelvraagstelling	80
Het sprookje of het verhaal	83
Hoe interpreteer je het verhaal?	84

Praktijkvoorbeelden visies	87
Sylvia	87
Yvana	98
Dale	105
Dominique	116
De kennismaking met het beest in jou	125
Dankwoord	131

INLEIDING

Volgens de kosmologie doorloopt ieder mens dezelfde fasen in zijn of haar leven. Bij elke fase horen bepaalde vraagstukken. Hoe je je in die fasen opstelt, hoe je die vraagstukken verwerkt en hoe je in die fasen handelt, heeft alles te maken met wie je écht bent. Dat heeft onder andere te maken met de energetische invloeden die de hemellichamen op je hadden op het moment dat je werd geboren: zij gaven je een soort stempel mee die jij kent als je sterrenbeeld. Maar ook de mensen die je hebben grootgebracht, drukten hun eigen stempel op jou. En de combinatie van dit alles, maakt jou uniek.

Hoe je verleden ook is geweest, dat maakt voor dit boek niet uit. In de loop der jaren heb je, juist door die stempels, unieke krachten ontwikkeld. Vaak zonder dat je je daar bewust van was. Die krachten maken jou tot wie je, bewust en onbewust, bent. En met dit boek ontdek je welke jouw unieke krachten zijn.

Ook laat ik je in dit boek zien dat bepaalde gebeurtenissen niet voor niets op je pad komen: ze hebben te maken met de levensfase waarin je je nu bevindt. Weet dat al die gebeurtenissen je verder brengen naar het pad waar je wil zijn; dat zelfs voor je is bedoeld. Het is bijvoorbeeld niet voor niets dat dit boek nu in jouw handen ligt.

Je unieke krachten heb je meegekregen van je ouders bij je geboorte, heb je ontwikkeld tijdens je groei naar volwassenheid en kreeg je dus mee vanuit de kosmos, toen je werd geboren. Ze kunnen je elke keer weer verder helpen, op het moment dat jij ze nodig hebt. Veel van die krachten heb je niet gebruikt. Omdat je ze misschien niet als heel positief hebt gezien en hebt onderdrukt. Wanneer je ook deze krachten ontdekt en je er bewust van wordt, kun je jezelf en de keuzes die je eerder maakte, beter begrijpen. En, vanaf het moment dat je weet om welke krachten het dan bij jou gaat, kun je ze na het lezen van dit boek inzetten op de momenten dat je ze nodig hebt. Dat kan en mag: want ook deze eigenschappen zullen je juist verder helpen. Er zit veel meer in je dan je denkt.

In dit boek geef ik je drie manieren om naar jezelf te kijken. De Drie Visies. Doorloop in alle rust ‘De Drie Visies’ in dit boek, schrijf alles op wat je invalt en doe de oefeningen. Geef jezelf de tijd en laat je bevindingen even ‘landen’. Als je het lastig vindt om het alleen te doen, maar toch door wil zetten, ga dan eventueel verder met een therapeut.

Ben je therapeut? Dit boek helpt je als therapeut anders naar je cliënt te kijken. Je ontdekt samen met de cliënt de positieve krachten die hem¹ in zijn leven en in de therapie, behulpzaam kunnen zijn. Om jouw rol in het geheel goed in te kunnen vullen, is het van belang om eerst de inleiding speciaal voor de therapeut, in het tweede deel van dit boek, te lezen en dan door te gaan zoals aangegeven.

Ook heb ik een aantal uitgewerkte voorbeelden van kosmische en spirituele ontdekkingsreizen van echte cliënten opgenomen, die ik speciaal voor dit boek mocht gebruiken. De reacties en verhalen van deze cliënten kunnen je helpen bij het interpreteren van de uitleg in dit boek. De echte namen van deze cliënten zijn voor dit boek niet gebruikt, zoals afgesproken.

Dan is nu de tijd gekomen om op reis te gaan naar wie je écht bent.

¹ We verwijzen hier naar de cliënt als ‘hij’, maar dat kan natuurlijk ook een ‘zij’ zijn.

DE DRIE VISIES

DE EERSTE VISIE:

JOUW THEMA: WAT DAN ALS? (SPIRITUEEL)

DE TWEEDE VISIE:

DIERMETAFOREN, KRACHTEN EN JE VERHAAL (SPIRITUEEL)

DE DERDE VISIE:

DE DIERENRIEM EN DE WERKZAME TEKENS VAN JOUW
STEMPEL (KOSMISCH)

DE VISIES IN HET KORT

Als je jezelf beter wil leren kennen, heb je speciale kennis nodig die je misschien, normaal gezien, niet hebt. Dat lijkt vreemd, maar voor deze manier van onderzoeken is dat niet. Je hebt bijvoorbeeld kennis van het dierenrijk nodig en van de tekens van de dierenriem. Deze speciale kennis geef ik je in dit boek. Ik kan je hier niet alle kennis geven, want ik wil vooral bij de kern van De Visies blijven. Daar waar nodig verwijs ik je verder en geef ik tips, zodat je meer informatie op kunt zoeken.

De Eerste Visie helpt je je wezenlijke thema helder te stellen. Deze Visie leg ik uit aan de hand van een voorbeeld. Door dóór te blijven vragen zoals in dat voorbeeld, ontdek je jouw thema, de drive. Je vraagt dus net zolang door tot je aan de kern bent: ‘Wat dan als?’

De Tweede Visie heeft alles te maken met het dierenrijk. Je gaat op zoek naar je wortels en ontdekt welke diervormen in jou werkzaam zijn. (Vanaf nu wordt het nog leuker om met regelmaat documentaires over dieren te bekijken op bijvoorbeeld National Geographic.)

De Derde Visie heeft alles te maken met het dierenriemteken waaronder je geboren bent, de stempel die je vanuit de kosmos meegekregen hebt en in welke kosmologische levensfase je je nu bevindt.

Schrijf tijdens je ontdekkingsreis alles op wat je opvalt. Werk de oefeningen uit zoals aangegeven. Zo maak je een mooie blauwdruk van wie jij, kosmologisch en spiritueel gezien, op dit moment bent. Wees voorbereid, want als je jezelf innerlijk beter begrijpt, kom je op een onbewust niveau beter in je vel te zitten en krijg je een krachtigere persoonlijkheid. Daar zal je omgeving misschien aan moeten wennen.

EERSTE VISIE

JOUW THEMA: WAT DAN ALS? (SPIRITUEEL)

Je ziel roept het uit als jouw groei wordt belemmerd. Die roep voel jij als vastzitten, niet lekker in je vel zitten, enz. Vaak voel je dus dat er iets met je aan de hand is. Je voelt je niet jezelf, je weet niet wat je wil of maakt keuzes waar je niet gelukkig van wordt. Kortom: er is iets, maar wat er precies is, is onduidelijk. Uiteindelijk is dat best vaag. Het is dus nodig om helder te stellen wat er precies is. Als je dat gaat doen, kom je tot de kern en ontdek je welk innerlijk thema een rol speelt in je leven. Als je dat thema kent, kun je je ‘probleem’ scherper formuleren. Het gevoel dat er iets met je is, komt namelijk recht vanuit je kern. Je ziel roept alarm: je moet iets gaan doen! Je gaat in deze stap dus zoeken naar dat waar je van binnen mee worstelt: je innerlijke thema.

Ik leg eerst uit hoe het werkt en geef een voorbeeld. Daarna kun je zelf met de oefening aan de slag.

DE UITLEG

Om je innerlijke thema helder te stellen en te ontdekken wat er aan de hand is, gebruik je de ‘Wat dan als’-vraagstelling. Gewoon op papier. Je schrijft steeds de vraag op en daarna meteen het antwoord.

Blijf doorvragen: “Wat dan als ...?” en “Wat dan als.....?”, tot je niet meer verder kunt. Je blijft dus steeds diezelfde vraag aan jezelf stellen. Vraag door zonder pauzes, zonder uit te wijden en zonder hele verhalen te schrijven. Schrijf je antwoorden zo kort mogelijk op. Als je niet meer verder kunt, is je kern bereikt. De kern is het punt dat er een herhaling van de laatste zin volgt. Zo ontdek je het innerlijke thema dat speelt en begrijp je waarom je ziel alarm is gaan roepen. In essentie is dat voor iedereen hetzelfde: je ziel voelt zich op

een doodlopend spoor. Jij voelt je op een doodlopend spoor. Hoe dat komt, ontdek je daarna.

Alleen al het ontdekken van dat thema geeft opluchting. Het vervelende gevoel dat je hebt, is namelijk geen oorzaak of gevolg, maar een symptoom. Een symptoom van het feit dat er een roep vanuit je binnenste is gekomen dat je echt iets moet doen, dat er iets veranderen moet. Je moet aan de slag en nu weet je waarmee.

HET VOORBEELD

Je voelt je niet lekker in je vel. Dan schrijf je op: *Ik zit niet lekker in mijn vel.*

Vraag: “*Wat dan als je niet lekker in je vel zit?*”

Antwoord: “Dan loopt er niks goed, komt er niks uit mijn handen en wil ik alleen lui op de bank zitten.”

Vraag: “*Wat dan als je lui op de bank zit?*”

Antwoord: “Dan doe ik niks.”

Vraag: “*Wat dan als je niks doet?*”

Antwoord: “Dan is er niks klaar vanavond.”

Vraag: “*Wat dan als er niks klaar is?*”

Antwoord: “Dat voelt niet fijn, dan zit ik niet lekker in mijn vel en ga ik nog meer lui op de bank zitten.”

Vraag: “*Wat dan als je lui op de bank zit en er niks klaar is?*”

Antwoord: “Dan wordt mijn man kwaad.” (*Het lijkt oneindig, maar je gaat door met “Wat dan”*)

Vraag: “*Wat dan als je man kwaad is?*”

Antwoord: “Dan praat hij lang niet meer met mij en word ik eenzaam.”

Vraag: “*Wat dan als je eenzaam wordt?*”

Antwoord: “Als ik eenzaam word, ben ik alleen, en dat wil ik niet. Ik kan niet goed tegen alleen zijn.”

Vraag: “*Wat dan als je alleen bent?*”

Antwoord: “Ik wil niet alleen gelaten worden, dan heb ik het gevoel dat ik niet kan leven.”

Vraag: “*Wat dan als je niet leeft?*”

Antwoord: “Dan ben ik dood.”

Doorvragen geeft nu herhaling van dezelfde zin, dus je bent waar je zijn moet. Vaak is dat het eindantwoord, dat je je dood kunt voelen, dat je op een doodlopend spoor zit, dat je dood kunt gaan. Dat gaat niet over de letterlijke dood: deze uitspraak is een signaal dat aangeeft dat het tijd wordt om een andere weg in te slaan. En daar ben je nu al mee bezig, want je bent aan de slag met dit boek.

Kijk nu eens terug naar de allereerste vraag, kijk dan eens naar de kernantwoorden en het eindantwoord, en vat deze samen in één zin. Vanuit het voorgaande voorbeeld zou de volgende zin de samenvatting kunnen zijn:

Als ik niet lekker in mijn vel zit, kan ik niets meer doen en dan ga ik dood, of voel ik me dood.

Voor iedereen zijn de antwoorden altijd anders. Als je in de oefening zelf deze vragen gaat beantwoorden, laat het voorbeeld dan helemaal los en schrijf meteen op wat in je opkomt.

DE OEFENING (1)

Welke vraag of welk gevoel draag je al langer met je mee? Welk gevoel houdt je bezig? Schrijf deze vraag op of beschrijf het gevoel.

Stel dan steeds de ‘Wat-dan-als’-vraag, en geef antwoord, net zolang tot je met je antwoord in herhaling valt.

Kijk terug naar de eerste vraag, kijk naar de kernantwoorden en het laatste antwoord en vat het geheel voor jezelf samen in één zin.

Deze samenvatting geeft aan wat er daadwerkelijk aan de hand is en wat er met je speelt.

Het kan zijn dat je nu even schrikt omdat je ineens bewust beseft waar dat gevoel vandaan komt. Dat is niet erg. Laat het even landen.

Leg de samenvatting nu opzij en ga verder met de Tweede Visie. In deze visie ontdek je namelijk met welke krachten jij jouw innerlijk thema aan kunt pakken, waardoor jij je weer goed gaat voelen.

TWEEDE VISIE

DIERMETAFOREN, KRACHTEN EN JE VERHAAL (SPIRITUEEL)

Voor deze Tweede Visie ga je uit van je biologische ouders.

Zie jezelf als een boom. Een boom wordt gevoed door zijn wortels. Je ouders zijn de wortels van deze boom. In deze visie ga je op zoek naar de krachten van die wortels.

Door de oefeningen van deze visie te doen, geef je jezelf een prachtig cadeau: je ontdekt namelijk je basiskrachten. Deze basiskrachten worden ook wel overlevingstechnieken genoemd. Deze heb jij meegekregen van je ouders toen je werd geboren (in de genen) of je hebt ze tijdens het opgroeien onbewust van je ouders overgenomen (gekopieerd).

In deze visie beantwoord je op papier voor jezelf een aantal vragen, die ik samen het gebracht onder de noemer: 'de Wortelvraagstelling'. Je begint met het beantwoorden van de vragen over je vader, en daarna met de vragen die gaan over je moeder.

Probeer hierbij al je innerlijke oordelen los te laten, beschrijf gewoon hoe het is.

Ik geef je eerst nog meer uitleg en daarna een voorbeeld uit mijn praktijk, zodat het duidelijker wordt.

DE UITLEG

De Wortelvraagstelling begint met het beantwoorden van zes vragen over je vader. De vader staat voor jouw mannelijke energie. Deze geeft aan *hoe je denkt en doet in het dagelijks leven*. Door deze vragen te beantwoorden, vorm je een