

RITUELEN, SYMBOLEN & TALISMANS VAN...

JAKOB VAN WIELINK

WAT IS BETEKENISVOL LEVEN VOLGENS JOU?

'Op een bepaalde manier houdt lijden op lijden te zijn op het moment dat het een betekenis vindt, zoals de betekenis van een offer.' – Viktor Frankl

De zoektocht naar betekenisvol leven is zo oud als dat mensen zich met elkaar verbinden. En daarmee is al veel gezegd over wat betekenisvol leven is. Wij leven niet in een isolement. Voortdurend zijn we, gevraagd en ongevraagd in verbinding met mensen om ons heen. Thuis,

tijdens de sport, samen tijdens een stille retraite, op het werk. In dit contact met die wereld om mij heen vind ik niet alleen vreugde, erkenning en schoonheid, maar word ik evengoed geconfronteerd met hardheid, aangedaan leed, ziekte.

Betekenisvol leven is voor mij de oefening in het maken van keuzes hoe je wilt reageren op wat je in jezelf, de ander en de wereld om je heen aantreft. De keuze niet in wat me overkomt, maar wel mijn wilsbesluit of wat me overkomt mijn focus bepaalt.

JAKOB VAN WIELINK

Jakob is leiderschapstrainer en -coach en werkt met mensen en organisaties in het (leren) verbinden van verleden, heden en toekomst. - www.deschoolvoortransitie.nl





**HOE MAAK JIJ BEWUST TIJD OM VRIJ
TE "ZIJN"?**

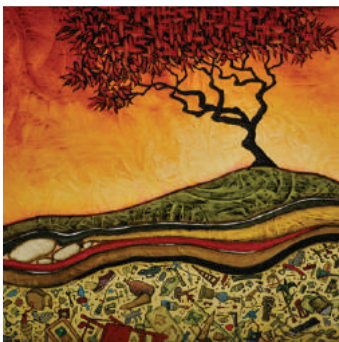
Je focus bepalen is zoveel als weten waar je in je leven voor staat en gaat, wat werkelijk belangrijk voor je is. Simon Sinek spreekt dan over je 'Why'. Het gaat natuurlijk over de fundamentele vraag 'waarom ben ik op aarde, waar ben ik toe geroepen?' Die vragen laten zich, althans bij mij, niet zo 1, 2, 3 beantwoorden. Ze vragen dat je jezelf daarvoor vrijmaakt. Bij-

voorbeeld door de stilte op te zoeken. Het is ook plekken opzoeken waar ik me kan laten raken. Voor mij zijn dat in het bijzonder de eettafel met mijn gezin, het museum, de concertzaal, steden, de natuur waar ik wandel (met mijn vrouw) en de kerk.

**WELK PATROON HEB JIJ BEWUST LOS-
GELATEN IN JE LEVEN? OMDAT HET NIET
MEER WERKTE VOOR JOU.**

Een aantal jaar geleden nam ik voor

“In de herhaling van wat ogenschijnlijk steeds hetzelfde is, vindt een enorme verdieping plaats.”



mijn aanwezigheid op social media een actief besluit waar ik me strikt aan hou. Ik deel slechts wat me inspireert, me in beweging zet of na doet denken. Ik reageer niet meer negatief op berichten van anderen omdat ik het er niet mee eens ben of me erover opwind. Ik ontdekte dat dat me enorm afleidt van mijn eigen focus, mijn verhaal en hoe ik me wil verbinden met mijn omgeving. Het is een dagelijkse oefening waardoor ik als mens groei.

**WELK RITUEEL, SYMBOOL OF TALISMAN
HOUDT JOU IN VERBINDING MET WAT
VOOR JOU BETEKENISVOL IS IN JE LEVEN
EN JE WERK?**

Ik heb vele symbolen en ken vele rituelen. Mijn leven is ervan doordrenkt. Ik denk aan de iconen die we in huis hebben en de kaarsen die we daar bij branden. Maar ook het dragen van mijn trouwring en het voordat ik in slaap val dicht tegen mijn



vrouw aan liggen. En ik denk aan dezelfde wandeling rondom het ven vlak bij ons huis. In de herhaling van wat ogenschijnlijk steeds hetzelfde is, vindt een enorme verdieping plaats waarin je jezelf en de ander steeds meer ontmoet.

WAT IS JOUW ULTIEME TIP?

Ontdek wat je werkelijk drijft en oefen jezelf in de focus die nodig is om die drijfveren om te zetten in voor jou betekenisvol leven.