

Zelfmanagement voor de ziel

Spiritualiteit voor een gezond,
gelukkig en creatief leven

Maurice de Valk

met een bijdrage van Paul de Blot SJ

Uitgeverij Meinema, Zoetermeer

Voorwoord

Met deelnemers uit de zorg, het onderwijs en het bedrijfsleven aan mijn masterclasses zelfmanagement heb ik in de afgelopen jaren diepgaande discussies gevoerd over zingeving en werk in onze al maar snellere en oppervlakkigere tijd, een tijd waarin het evenwicht tussen hebben, doen en zijn veelvuldig verstoord lijkt te zijn. Om die reden heb ik, na mijn eerste boek *De zin van zijn*, dit boekje over zelfmanagement voor de ziel, over geïnspireerd werken en leven, geschreven. Ik kreeg de nodige steun voor mijn benadering nadat ik op tv bij Andries Knevel in *Het Elfde Uur* en bij Jacobine Geel in *Schepper&Co* mijn bezorgdheid had geuit over het ontbreken van zingeving, spiritualiteit en bezieling in leven en werk bij de toenemende technocratische en instrumentele benadering van onze samenleving door de overheid.

Als dit uw laatste dag is en u kijkt terug op uw leven, wat is dan echt de moeite waard geweest? Dat is een confronterende vraag, die bij velen helder maakt wat er in het leven nu echt toe doet.

Dit boek is geschreven vanuit die vraag, om u te helpen achter de zin van en diepere gevoelens bij uw werk en leven te komen. Ik hoop oprecht dat iedereen die met zingeving bezig is in deze zo materialistische en oppervlakkige tijd vol geweld en terrorisme iets heeft aan de verhalen en de beschouwingen die ik heb samengebracht. Samen moeten we in staat zijn een antwoord te vinden op de indringende vragen die onze tijd aan ons stelt. Samen moeten we ook de

juiste weg zien te vinden waarlangs wij het geloof in God als houvast aan onze kinderen kunnen meegeven. Zonder belerend te zijn, met deemoed en met mededogen, vanuit de dankbaarheid voor ons bestaan.

De mens is als geen ander in staat zich bewust te zijn van het Zijn en is daarmee in de schepping een uniek wezen. Als wij het Zijn, het hier en nu, in ons dagelijks werk mogen ervaren, dan beschikken we over een onuitputtelijke bron van energie. Geluk, gezondheid en creativiteit zijn niet te koop, maar puttend uit deze bron van energie zijn we niet alleen in staat om deze zaken tijdens ons leven te bereiken, maar vooral ook om ze in de volle diepte te ervaren.

Zelfmanagement voor de ziel gaat vooral over zelfreflectie en innerlijke motivatie en vormt een mooi tweeluik met *De zin van zijn*. In dit boek hoop ik u manieren aan te reiken om de bron terug te vinden. Ik behandel daartoe verschillende bronnen van inspiratie, en verschillende manieren om innerlijke rust te vinden en vooral ook betekenis en zingeving in het leven te hervinden. Ik gebruik beslist geen academische methode maar ga vooral uit van de vragen die je je kunt stellen om vooruit te komen. Deze vragen, waarvan in elk hoofdstuk voorbeelden zijn opgenomen, hebben vaak tijd nodig om te bezinken, maar zullen op den duur de gezondheid echt ten goede komen.

5 minuten voor u zelf

Luister om in de juiste sfeer te komen, voordat u verder leest, naar een stuk muziek dat u raakt. Herhaal dat regelmatig tijdens het lezen van dit boek.