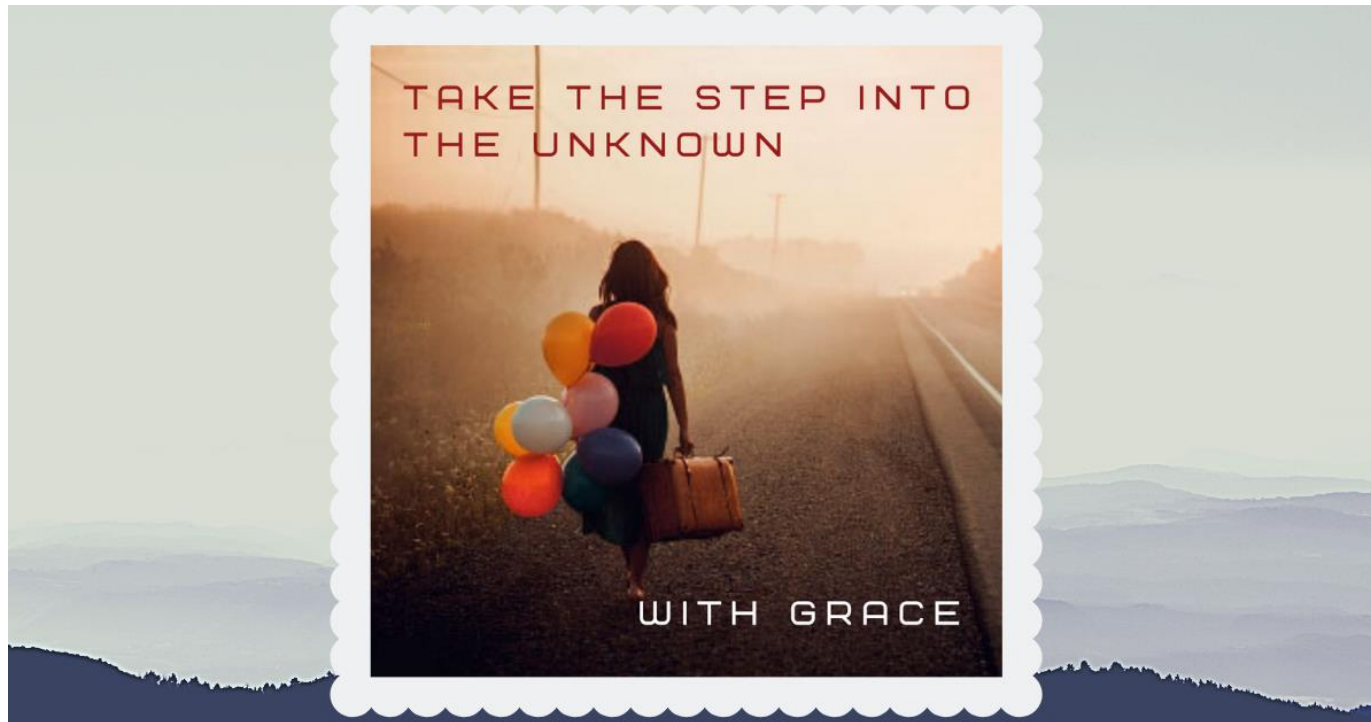


ROEPT DE INNERLIJKE HELD OF HELDIN JOU?

INSPIRATIE OM JE COMFORTZONE TE VERLATEN



ANITA KOOIJ ~ BEING MOVED



INLEIDING



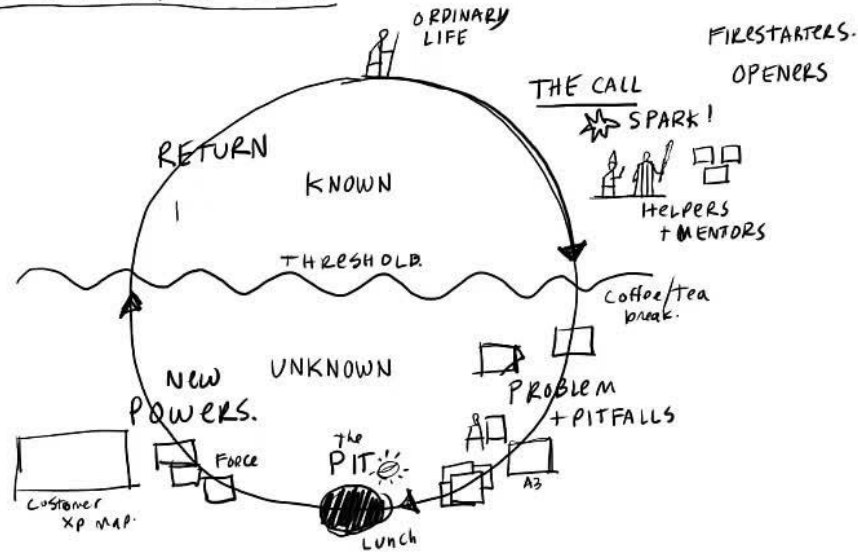
Ieder van ons is een Held. Of Heldin. Ieder van ons is de schepper van zijn of haar levensverhaal. Dit boekje is een uitnodiging. Om naar binnen te kijken en te voelen '*what is my True desire?*' En te stappen in een veld van mogelijkheden. Ook al is het spannend. Ook al...

Want soms heb je behoefte hebt aan vernieuwing, verandering of verdieping. Dan voel je diep van binnen voelt dat je een nieuw pad mag inslaan, ook al weet je – nog niet helemaal – wat. Of hoe.

Vind je het lastig om het oude los te laten en heb je moed en inspiratie nodig om een nieuwe stap te zetten? Welkom aan jouw innerlijke Held(in). Welkom aan je innerlijke Angsthaas. Ze zijn een team.

DE REIS VAN DE HELD

HERO'S JOURNEY AGENDA

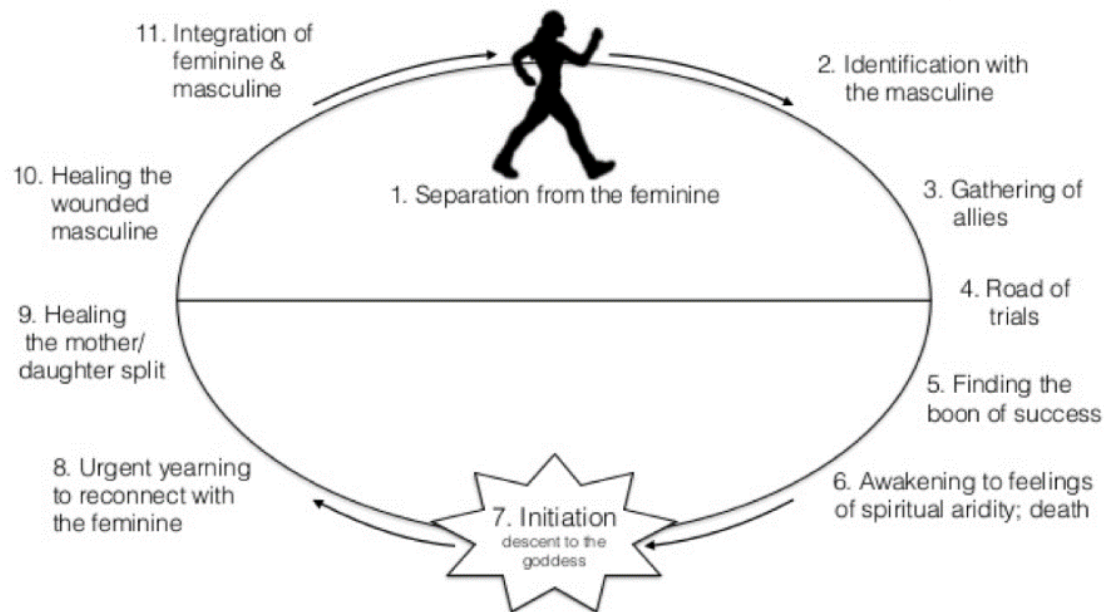


Hoogleraar [Joseph Campbell](#) ontdekte in verhalen en mythen over de hele wereld een universeel patroon, een oerverhaal. Alle verhalen gaan er uiteindelijk over om samen te kunnen vallen met je eigen wezen. Wie ben je ten diepste en wat kom je hier doen?

Campbell bracht het verloop van het oerverhaal samen in 12 stadia die tezamen een cyclus vormen. Hij noemde het 'De Reis van de Held'. Hij beschrijft een gevoel dat diep in onze zielen verankerd zit en raakt in een innerlijk weten en verlangen. Namelijk dat ieder van ons een uniek pad te gaan heeft, op zoek naar het mysterie van het leven.

DE REIS VAN DE HELDIN

The Heroine's Journey



De Reis van de Heldin is een antwoord van Jungiaanse psychotherapeut [Maureen Murdock](#) op het concept van Joseph Cambell.

In haar perceptie doet de monomythe geen recht aan de archetypische reis van vrouwen.

Zowel op de persoonlijke als culturele laag leeft een diepe verwonding van het vrouwelijke.

Als vrouwen op reis gaan, op zoek naar hun ziel, betekent dat dat ze ook deze wond in zichzelf zullen moeten aankijken en helen.

De Reis van de Heldin is een innerlijke reis, waarin vrouwen een afdaling maken in hun eigen psyche om het verwonde mannelijke en vrouwelijke in zichzelf te helen. Het elixer is de heelheid in zichzelf.

HET LEVEN ALS CYCLUS



Het leven is geen rechte lijn. Zo vaak heb ik gedacht dat ik wel 'ergens' uit zou komen als ik maar hard genoeg mijn best deed. Maar niets blijkt minder waar. Er is geen eind'doel'. In mijn ervaring is het leven een eindeloze stroom van beweging en stilstand zonder een definitief eindpunt. Een meanderende weg die grillig verloopt. Een cyclus.

Ja er zijn tussenstations waar ik een tijdje verwijs. Er is een richting die zin geeft.. En onderweg ont-wikkel ik me. Maar 'af' ben ik nooit. Natuurlijk zijn er dingen waar ik in 'verbeter', goed in ben geworden. Maar 'Hoe 'goed' wil ik worden?' 'Wat drijft me om iets te willen?' En, hoe verhouden zich het vrouwelijke en het mannelijke in mij?

WIE BEN JE EN WAT WIL JE?



Wat wil je 'eigenlijk? Wat is het wat je werkelijk verlangt?

What makes your heart sing?

Hoe zou het zijn om samen te vallen met jezelf en een intieme verbinding te voelen met de zin van je eigen bestaan?

Hoe zou het zijn als je eigen leven je inspireert en blij maakt iedere dag weer? Hoe zou het zijn om te weten dat je op het 'juiste' pad zit en iedere dag een beetje meer groeit?

Hoe zou het zijn om de woorden 'ergens uitkomen' te vervangen door 'nu hier zijn' en 'beter worden' door 'de meest vervullende versie leven van mezelf worden'?

Dan wordt misschien het pad de weg en de essentie daarvan ontvouwing van wie ten diepste zijn en waarvoor we bedoeld zijn.

DE REIS: WAAR HET BEGINT



In deze [adembenemende video](#) op youtube stelt Alan Watts, zenleraar, de vraag '*What do you desire?*' '*What would you do if money were no object?*' Iedere keer dat ik zijn woorden hoor en mezelf deze vraag stel wordt een snaar geraakt op een laag die mijn denken overstijgt. Die ruimte, dat gevoel, dat beeld, die intuïtie, dat is het startpunt. De vonk.

Ze wordt aangestoken door iets van buitenaf wellicht. En dan ontstaat er een richting, een visie, een *North star*.

Ze wordt brandend gehouden door een innerlijk vuur, een weten, een sensatie, een her-inneren. Dan ontstaat er een anker, *een gevoel van Thuis*.

OP WEG



Er zijn ons vele helden en heldinnen voorgegaan. Sommigen reisden in de buitenwereld, ze gingen weg van het vertrouwde, beleefden avonturen, verdwaalden, faalden en overwonnen om uiteindelijk weer terug te keren naar huis met een schat aan ervaringen.

Anderen reisden innerlijk. Ze ontmoetten innerlijke draken en uitdagingen, werden op de proef gesteld, lieten het oude los, om nieuwe grond te ontdekken, onvermoede krachten in zichzelf te leren kennen en te ontwaken in wie ze werkelijk waren.

Hoe dan ook, de reis zal je transformeren. En de oproep, die is wezenlijk. Maar ze vraagt wel een stap. Vol moed en vertrouwen.

*"Wanneer je de moed hebt gehoor te geven aan je roeping,
dan opent het leven zich. Wanneer je je 'bliss' volgt - dat wat je
diep raakt en waarvan je het gevoel hebt dat het je leven is -
dan gaan er deuren voor je open".*

~J. Campbell

INNER REFLECTIONS

Onderstaande vragen helpen je in jezelf af te dalen en te reflecteren. Op heden, toekomst en verleden. Ze openen een ruimte binnenin die stukje bij beetje gaat resoneren met de vraag '*What do you truly desire?*'

Nodig: pen en papier, potloden, stiften of

Tijd: 30 minuten

Uitnodiging: Neem minimaal 30 minuten tijd voor jezelf.

Ga er echt voor zitten.

Richt je aandacht naar binnen.

Haal een aantal keer dieper adem.

En lees de eerste vraag.

Sluit dan je ogen en laat de vraag rondwaren.

Wacht op antwoord.

Open dan je ogen en begin met schrijven, tekenen, schetsen of mindmappen.

Is het genoeg, doe dan hetzelfde voor de andere vragen. Veel plezier!



Oefening 1 – Wat is jouw oproep tot avontuur?

1. What do you desire?

2. Welke stap zou je willen zetten?
3. Wat in jou wil – nog – geleefd worden?
4. Waarom is NU het juiste moment om op reis te gaan
5. Hoe zou je je voelen als je de drempel over bent?

Gebruik steekwoorden, maak een mindmap of een tekening

.....

.....

.....

.....

Een jeugdverhaal ~ Oproep tot avontuur

In mijn gezin van herkomst was creativiteit een ondergeschoven kindje. Hoewel mijn moeder in haar jonge jaren prachtig kon zingen en dansen en mijn vader fenomenaal kon tekenen deden ze daar als volwassenen niets meer mee.

Als HSP in een drukke Amsterdams arbeidersgezin voelde ik me vaak alleen, onbegrepen en onvervuld. Verlegen was ik, teruggetrokken, een boekenwurm. Maar ook speels en nieuwsgierig. En dat werd aangeraakt door dans, muziek, taal en tekenen.

Als 13 jarige zag ik een advertentie in de krant: '*Schriftelijke tekencursus. Leer tekenen als een pro!*' Mijn hart maakte een sprongetje! Dat wilde ik! Die cursus voelde als een magische belofte. Om met mijn eigen handen iets te *scheppen*. Ik hield van de geur van potloden en vers wit papier. Maar, hoe kreeg ik mijn ouders mee?

Oefening 2 – Wat of wie houdt je tegen?

Wat zijn de beren op de weg?

1. Waarom is nu NIET het juiste moment om op reis te gaan?
2. Waaruit bestaat jouw comfortzone?
3. Wat zou er in 'the worst case scenario' kunnen gebeuren als je gehoor geeft aan de oproep tot avontuur?
4. Wat zou je toekomstige zelf over 10 jaar zeggen tegen je huidige zelf als je terugkijkt op nu?

Gebruik steekwoorden, maak een mindmap of een tekening

.....

.....

.....

.....

.....

Weerstand en Mentor

Ik heb 3 weken moeten praten als Brugman om mijn vader (weerstand) er van te overtuigen dat ik deze cursus echt echt echt graag wilde. Hij vond het niet nodig. Bovendien vroeg hij zich af of ik wel kon tekenen. Ik werd onzeker en angstig en ging twijfelen. Wat als ik er niks van terecht bracht? Wat als het weggegooid geld was? Maar toen ontpopte mijn moeder zich als een onverwachte fantastische bondgenoot (mentor). Ze haalde mijn vader over. Later begreep ik dat ze zelf altijd spijt had gehad van het feit dat ze nooit zangles had kunnen nemen als kind Dus heb ik de cursus mogen aanschaffen en heb een jaar lang de helft van mijn zakgeld opgeofferd om hem te kunnen betalen.

Oefening 3 – Moed verzamelen

Ervaar jij innerlijk een plaats van Moed?

1. Is er een moment in je leven geweest waarop je iets deed wat je eng of spannend vond ?
Beschrijf de situatie.
2. Wat in jezelf heb je overwonnen? En hoe voelde dat?
3. Stel dat iemand die jij moedig vindt jou zou aanmoedigen? Wat zou hij of zij dan zeggen?

Gebruik steekwoorden, maak een mindmap of een tekening

.....

.....

.....

.....

.....

De weg

Toen de eerste les in de bus viel was ik zo ongelooflijk blij! Iedere week, 52 weken lang, heb ik getekend, met potlood en pen en inkt. Ik heb leren kijken, geduld betrachten, falen en opnieuw beginnen. Vervuld was ik. In het begin. Ik voelde me trots. Het was me als 13-jarige gelukt om mijn vader te overtuigen! Spannend omdat gesprekken met mijn vader altijd in ruzie eindigden. De eerste drempel was genomen en ik was hem over gegaan. Opdrachten werden beoordeeld en die waren pittig, maar ook stimulerend (test en valkuilen) en ik heb moeten beloven om de cursus af te maken Dat laatste is niet helemaal gelukt want doorzettingsvermogen behoorde nog niet tot mijn vaardigheden (te leren lessen). Maar, ik heb geleerd dat ik overtuigingskracht en creativiteit bezit (nieuwe krachten) en bezit en gebruik nog steeds de tekendoos die ik toen mocht kopen (elixer),

NAWOORD

Ik hoop dat je door het lezen van dit kleine boekje en het doen van de innerlijke reflecties een stap hebt genomen in de richting van het leven van jouw werkelijke verlangen.

De ontdekking dat we in wezen de schepper zijn van ons eigen leven is een ontroerend en bevrijdend geschenk. Zo heb ik dat ervaren op mijn eigen pad en zo ervaar ik dat nog steeds. Zo hoop ik ook dat het voor jou zal zijn.

VERDER LEZEN

De Reis van de Held en Heldin is een voortdurende ontvouwing. Laag na laag na laag pel je een stukje af van je geconditioneerde zelf om bij iedere shift dieper in verbinding te komen met wie je werkelijk bent en wat je hier te doen hebt. Het is een proces van zelfontdekking waarbij ieder zijn of haar eigen pad bewandelt. je het kunt integeren in een dieper gevoelde realiteit en direct kunt toepassen in het dagelijks leven

[Dit blog](#) gaat in op de waarde van JA en NEE en neemt het werk dat je vandaag gedaan hebt nog een stapje verder.

[In dit blog](#) deel ik een deel van mijn verhaal rond Moed.

Met een groet vanuit mijn hart,

Anita

Over Anita



[Lees meer over mij](#)

Als facilitator, coach, docent en improvisator help ik jou de moed en helderheid te vinden om jouw eigen Reis van de Held(in) te maken, wat zij ook voor je betekent. In de buitenwereld of in je binnenwereld.

De Reis van de Held of Heldin brengt je in verbinding met je innerlijke plaats van moed en biedt een inspirerend kader om in iedere levensfase op zoek te gaan naar het innerlijk vermogen om de schepper te zijn van je eigen verhaal.

Mijn leven heeft zich ontvouwd tot een aaneenschakeling kleine en grote heldinne-verhalen. Ik ben dankbaar voor de rode draad: de inherente drang tot zelfexpressie en zelfverwerkelijking.

Iedere oproep op het gebied van tekenen, fotograferen, dansen, theater en zingen – en nog veel meer - heeft me gebracht tot waar ik NU ben.

Hopelijk tot ziens en met warmte,

Anita

ALS JE BEHOEFTE HEBT AAN MEER



De Reis van de Held(in)

Een 3-daagse training die een intuïtieve samensmelting is van de de stappen van Campbell en Murdock

Hoe zou het zijn om keer op keer in het onbekende te stappen, in de lege creatieve ruimte van NU. Om te ervaren dat niet weten een kans is in plaats van een belemmering. En rond te kijken, ervaren, voelen, luisteren naar wat er al IS.

[lees meer](#)



De Reis van de Heldin - ONLINE

Een serie van 5 playshops in 5 weken, speciaal voor vrouwen

Hoe zou het zijn om in een cirkel van vrouwen af te dalen naar de diepste plaats van waarachtigheid en te delen en tot expressie te brengen wat daar opwelt. Je bent, onderzoekt, schrijft, tekent, proeft, probeert uit, fantaseert, vertelt en deelt in een veilige bedding.

[lees meer](#)

Dear My inner critic,

Thanks for your opinion but,

I am going to do things
at my own pace and that's
perfectly okay.

Lots of love & hugs
Me x



1:1 ~ de innerlijke Criticus voorbij

1:1 sessies om lossere te komen van de innerlijke Criticus of Perfectionist

Loop je tegen een blokkade aan in je vrije expressie? Verlang je helderheid over een thema? Heb je behoefte contact te maken met je innerlijke Mentor? Wil je het contact herstellen of verdiepen met je gevoel?

[lees meer](#)

Life isn't about waiting for the storm to pass. It's about learning to dance in the rain.



Authentieke Improvisatie ~ CURSUS

Een hart-verwarmende cursus die je steeds de vraag doet stellen: 'What makes your Heart sing?'

Als je wil lerenvertrouwen op de potentie van het NU en HIER.

Als je wil dansen met het Onbekende.

Als je het spelend Kind in jezelf wakker wil maken.

Als je wat in je gewone leven niet aan bod komt wil laten stralen.

[lees meer](#)



*What's your
next Step?*

Blijf in verbinding via
[Facebook](#) of [Linkedin](#)

Anita Kooij

www.beingmoved.nl

info@beingmoved.nl

06-41144516

**WHILE THE HERO JOURNEYS FOR EXTERNAL
FAME, FORTUNE, AND POWER, THE HEROINE
TRIES TO REGAIN HER LOST CREATIVE
SPIRIT... ONCE SHE HEARS THE CRIES OF THIS
LOST PART OF HERSELF NEEDING RESCUE,
HER JOURNEY TRULY BEGINS.**

- VALERIE ESTELLE FRANKEL -
