Onderzoekend leven

van stressvol leven naar simpelweg zijn

Colofon

ISBN: 978 94 6365 746 4
1e druk 2025
© 2025, Peggy van Stralen

Uitgeverij Elikser
Ossekop 4
8911 LE Leeuwarden
www.elikser.nl
Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra
Foto voorkant: SHOOTBY Film & Photography

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Onderzoekend leven

van stressvol leven naar simpelweg zijn

Peggy van Stralen

Elikser
UITGEVERIJ

Onderzoekend leven

Een boek geschreven,
bezien vanuit het leven,
over wat nu is.

Haiku

Ieder hoofdstuk zal beginnen met een haiku[1]. Wat ik[2] zo mooi vind aan haiku's is dat je de drie regels achter elkaar als geheel kunt lezen, maar ook zonder de tweede regel is het mooi als de twee andere regels een volwaardige zin vormen. De middelste regel is een soort van verdieping van de andere twee regels.

Het schrijven van haiku's is bij mij jaren geleden spontaan ontstaan. Voor dit boek vormden ze zich als vanzelf, als aanduiding waar het betreffende hoofdstuk over gaat. Aan het eind van elk hoofdstuk wordt de haiku herhaald. Ik ben benieuwd hoe je de betreffende haiku dan ervaart.

Achter in het boek staan alle haiku's verzameld.

---

1 *Haiku: een vorm van Japanse dichtkunst geschreven in drie regels waarvan de eerste regel 5, de tweede regel 7 en de derde regel weer 5 lettergrepen telt.*

2 *Met 'ik' wordt in dit boek de persoon Peggy bedoeld, maar vul er gerust jouw eigen naam in. Later in het boek kom ik op de 'ik' terug.*

Inleiding

Toen ik de eerste versie van het manuscript door een paar mensen liet lezen, kreeg ik de vraag: 'Voor wie schrijf je dit?' Een goede en ook heel logische vraag natuurlijk. Maar tijdens het schrijven heb ik me totaal niet beziggehouden met voor wie het uiteindelijk bedoeld is. Ik was aan het schrijven en dat was het.

Ik weet pas voor wie het bestemd is sinds mij deze vraag is gesteld.

Dit boek heb ik geschreven voor jou, voor als je op zoek bent naar jezelf. Misschien al wel een leven lang. Misschien zelfs zonder te weten waar je eigenlijk naar op zoek bent.

Dit boek heb ik geschreven voor jou, voor als je innerlijke rust wilt ervaren, maar daarentegen steeds in gevecht bent met een volhardende innerlijke stem die vindt dat je van alles moet. Iedere dag opnieuw.

Dit boek heb ik geschreven voor jou, voor als je het lastig vindt om te voldoen aan eisen van de huidige maatschappij. Een snelle en veeleisende maatschappij, waarin je wordt voorgehouden dat alles maakbaar is.

Dit boek heb ik geschreven voor jou, voor als je op bent. Oververmoeid door het steeds opnieuw over je eigen grenzen heen (laten) gaan. Overspannen door het jezelf constant voorbijlopen.

Dit boek heb ik geschreven voor jou, voor wanneer innerlijke blokkades je tegenhouden. Voor wanneer je gebukt gaat onder verschillende lagen van emotionele pijn, verdriet, boosheid, angst, frustratie et cetera.

Dit boek heb ik geschreven voor jou, voor als je het leven wilt beleven en klaar bent met overleven.

Dit boek heb ik geschreven voor jou, voor als het je aanspreekt het leven te ervaren zoals het is. Hier en nu. Niet meer en niet minder dan dat.

Dit boek heb ik geschreven als uitnodiging voor een innerlijke ontdekkingsreis. Een leesbeleving die je meeneemt in het besef dat je al thuis bent, zonder dat je daar iets voor hoeft te doen of te laten.

Het boek is opgedeeld in drie delen. Elk deel bevat een specifiek thema en samen vormen de thema's een geheel. Mijn advies is het boek eerst in zijn geheel te lezen en te beleven. Daarna kun je de delen uiteraard ook los lezen of je in de verschillende items verdiepen.

Er staan door het boek heen diverse uitnodigingen. Gun jezelf tijd en ruimte de vragen voor jezelf te onderzoeken, zonder te weten wat het je gaat brengen. Geef jezelf toestemming 'speels' te ontdekken. Zonder dat iets moet, maar gewoon vanuit nieuwsgierigheid. Laat de boodschap spontaan haar weg vinden in jou. Er is überhaupt geen reden om hard aan jezelf te moeten werken, ervaar simpelweg.

Deel I: **Gedachten**
Het eerste deel van dit boek beschrijft de invloed van gedachten op je leven. Een gedachte kan je op het verkeerde been zetten. Je blokkeren. Je hinkt op een gedachte, maar komt niet verder. Gedachten zijn met vele, maar ze zijn er niet voor niets. Denken heeft een heel belangrijk doel. Je leest er in deel I meer over. Met onder andere metaforen en voorbeelden uit mijn privéleven en praktijk hoop ik je op andere gedachten te brengen over je gedachten.

Deel II: **Het voelend lichaam**
Het voelend lichaam kan je helemaal op slot zetten. Je gevoel blokkeert en je lichaam raakt gespannen. Alsof je helemaal vast zit in jezelf en niet meer kunt bewegen. Tenminste, niet zoals je dat graag zou willen. In dit deel nodig ik je uit te verbinden met gevoel dat verstopt zit in je lichaam. Verbinden, zodat je belangrijke lichamelijke signalen steeds sneller opmerkt en er vroegtijdig op kunt reageren. Zodat je niet (opnieuw) achter gevoelsfeiten aan blijft lopen, maar juist steeds meer innerlijke vrijheid ervaart.

Deel III: **Overgave**
Wat is overgave eigenlijk? En wat is ervoor nodig om jezelf over te kunnen geven aan het leven? Om in overgave te gaan lijkt het alsof je een sprong in het diepe moet maken. Alsof je er hard voor moet werken en alles wat je ooit gedaan en bereikt hebt vast moet houden of juist los moet laten. Maar is dat zo? Is overgave niet gewoon zijn, zonder strijd? Ik deel graag mijn visie op overgave met je in deel III. En wie weet geeft overgave je het allermooiste cadeau ooit ... het hier en nu.

Laat het boek jou aan de hand nemen,
van stressvol leven naar simpelweg zijn.

Vier vragen

Hieronder staan vier vragen die je jezelf kunt stellen, tussendoor of wanneer je een hoofdstuk uit hebt.

1. *Wat springt er in de tekst voor jou uit? Wat herken je? Met andere woorden: wat heeft jouw aandacht gegrepen?*
2. *Wat ga je met dit besef, inzicht of gegeven doen?*
3. *Hoe ga je dat doen?*
4. *Heb je hier nog iets voor nodig ter ondersteuning, en zo ja, wat is dat dan? (geheugensteun/reminder, hulp van iemand)*

Inhoud

Inleiding 9
Vier vragen 13

Deel I, **Gedachten** 17
1. Hier en nu en jus 19
2. Door een koker kijken 25
3. Wat is een gedachte eigenlijk 29
4. Je zorgen maken 41
5. Controle hebben 49
6. De adviseur 57
7. Van alles moeten 75
8. Wat is het risico 83
9. Topsport bedrijven 91
10. Van kwaad tot erger 95
11. Kwetsbaarheid 101
12. Kloppend maken 107
13. Loslaten 113
14. Breder kijken 121
15. Wat wil ik eigenlijk 127
Waar hebben we het over gehad in deel I, Gedachten 135

Deel II, **Het voelend lichaam** 141
1. Lichaamssensaties 143
Oefening nervus vagus 148
2. Verbinden met je lichaam 153
Verbindingsoefening 164
Waar hebben we het over gehad in deel II, Het voelend lichaam 169

Deel III, **Overgave** 171
1. Ergens in opgaan 173
2. Iets 179
3. Vaste vorm verschijnt 185
4. Alle houvast kwijt 191

5. Innerlijk weten 199
6. In vrijheid stellen 207
7. Fluïde 219
8. Eén 225
9. Ik 231
10. Mezelf zijn 237
11. Stilte 241
12. Nu 247
13. Nergens naartoe 257
14. Overgave 265
15. Ervarend leven 273
Waar hebben we het over gehad in deel III, Overgave 283

Verzamelde haiku's 289

Verzamelde uitnodigingen 297

Over de auteur 305

Deel I, **Gedachten**

1. Hier en nu en jus

Ik kneed het hier nu,
alsof ik alle macht heb,
in hoe het mij past.