

Sharon Seivert



LEVEN IN BALANS

**Beheers de vijf elementen
van succes in leven,
relaties en werk**



LEVEN IN BALANS

Lijkt jouw leven soms uit balans? Heb je te weinig tijd voor je relaties? Voel je je gefrustreerd in je werk omdat je het gevoel hebt dat je er geen invloed op hebt? Worstel je met tegenstrijdige belangen en wensen?

Als je op een van deze vragen bevestigend antwoordt, is *Leven in balans* een boek voor jou. Sharon Seivert, organisatieadviseur, laat erin zien hoe je jouw evenwicht kunt hervinden in je werk, je relaties, in je leven in het algemeen. Zij onderscheidt vijf hoofdgebieden in een leven: spirituele kern en identiteit, creativiteit en visie, initiatief en enthousiasme,

communicatieve en emotionele intelligentie, en als laatste praktische uitvoering. Zijn deze gebieden in balans, dan is het geheel groter dan de som der delen.

Er ontstaat synergie. Je voelt je krachtig en opgewekt. Aan de hand van het praktische programma *Vijf elementen van succes* beschrijft Seivert hoe je deze ideale toestand kunt bereiken. Het boek is gelardeerd met handige vragenlijsten, inspirerende citaten en motiverende voorbeelden uit de praktijk. *Leven in balans* is niet alleen waardevol voor je persoonlijke leven, maar ook voor je werkende bestaan.

Leven in balans is een prachtig boek. Iedereen die het leven in de wereld van nu beter wil aanpakken, zou het moeten lezen.

Cheryl Gilman, *auteur van*
Doing the Work You Love

Zoals **What Color is Your Parachute** van Richard Bolles de bijbel is voor mensen die een carrière zoeken, is **Leven in balans**, het nieuwe boek van Sharon Seivert, hét werk voor mensen die streven naar balans in hun leven.

Gerry Garvin, *persoonlijke coach/
levenscoach, CPCC*

Leven in balans ... is een soort wegenkaart die me eraan herinnert dat 'de manier waarop' net zo belangrijk is als 'de bestemming'.

Jeremiah White, *vice-president,
Fidelity Investments*

SHARON SEIVERT

Leven in balans



**De vijf succeselementen
meester worden**

Uitgeverij Nieuwe Dimensies – 2003

Aan Myra en Jack,
Wier leven samen werd gesierd met balans, liefde en vriendelijkheid

Copyright © 2001 by Sharon Seivert
Oorspronkelijke titel: *The Balancing Act*
Oorspronkelijke uitgever: Park Street Press

© 2003 Nederlandse vertaling: Nieuwe Dimensies / Eemnes
Alle rechten voorbehouden

Vertaling: Tijmen Roozenboom
Vormgeving: Wim ten Brinke / Hilversum
Coördinatie en redactie: Tekstbureau Janny ter Meer / Overveen
ISBN 90 805 156 0 4
NUR 807/728

Inhoud



Leven in balans is zo ingedeeld dat je het materiaal dat het interessantst voor je is, gemakkelijk kunt vinden. De letters tussen haakjes achter de koppen wijzen je de weg: Persoonlijk leven (P); Leiderschap (L); Relaties (R); Organisaties (O); Wereld (W). Niet-gecodeerde koppen gaan over algemene thema's.

Dankwoord 9

Welkom! 11

DEEL 1

Een balans zoeken in je leven, je relaties en je werk

Je balans zoeken 17

Je persoonlijke balans (P) 19

Je relatiebalans (R) 27

De balans van je organisatie (O) 35

Vergelijkende analyse van de scores 42

De succeselementen – inleiding 43

De cirkel der elementen: een elegante metafoor 45

Heel worden 47

De grote bondgenoot in je 50

Leren, genezen, leiderschap, macht en verandering 52

Nieuwe manieren van denken over vertrouwde dingen 55

Inleiding tot Deel II en III van *Leven in balans* 57

DEEL II**De vijf succeselementen****1 Vanuit je centrum de snel veranderende wereld ingaan 63**

Het eerste element 64

Je evenwichtspunt zoeken (P) 66

Relaties op een hoger plan brengen (R) 80

Het nieuwe leiderschap (L) 85

Een organisatieziel creëren (O) 90

Een diepere integriteit (W) 102

2 Je geest veranderen, je wereld veranderen 105

Het licht van bewustzijn 106

Je leven luchtiger maken (P) 109

Tot elkaar komen (R) 125

Inspirerend leiderschap (L) 130

Een rooskleurige toekomst scheppen voor je organisatie (O) 133

Zonder visie gaan mensen te gronde (W) 143

3 Handelen naar je passie 146

Vuur in je buik 147

Je persoonlijke missie ontdekken (P) 149

Wanneer de vonken eraf vliegen (R) 160

Macht, motivatie en empowerment (L) 166

De toorts aansteken (O) 171

Branden over de hele wereld (W) 182

4 Een web van verbindingen weven 186

De schatkamer van compassie 187

Je volledig verbonden voelen (P) 189

We zijn allemaal verwant (R) 201

De barrières slechten die ons scheiden (L) 207

Het gaat allemaal om mensen (O) 212

Een onontkoombaar netwerk van wederkerigheid (W) 225

5 Nieuwe werkelijkheden creëren 228

Het enige dat telt 229

Je leven vormgeven (P) 231

Liefde echt maken (R)	241
Vorm en functie beheren (L)	246
Systemen bouwen die werken (O)	254
Moge je de aarde erven (W)	262

DEEL III

Het geheel is groter dan de som der delen

6 De synergiespiraal en de heilige dans	269
De synergiespiraal	269
Je wereld leeft	280
De heilige dans van stilte en geluid	285
Echt worden (P)	291
Samen prachtige muziek maken (R)	306
De heilige ruimte beïnvloeden (L)	314
De succeselementen in organisatiesystemen (O)	323
Word wakker en luister (W)	334
7 Je rijkdom vergroten: de natuurwetten en vormen van voorspoed	336
Je leven transformeren tot goud	337
De natuurwetten van de voorspoed	339
De oneindige vormen van voorspoed	365
Je rijkdom vergroten	365
Voorspoed en leven in balans	380
Een zegening	381

BIJLAGE A

Werken vanuit je kern	382
Samenvatting van de tien individuele kerntypen	383
Samenvatting van de tien vormen van organisatiecultuur	386

BIJLAGE B

Emotionele intelligentie en de kerntypen	391
Hoe de kerntypen de emotionele intelligentie ontwikkelen	392

Noten	395
--------------	------------

Welkom!



Beste lezer,

Lijkt je leven soms uit balans? Heeft je dag niet genoeg uren om alles af te krijgen? Voel je je niet bij machte iets op je werk te veranderen? Heb je niet genoeg tijd voor belangrijke relaties? Worstel je om alle verschillende aspecten van je leven bijeen te houden? Word je verscheurd door tegenstrijdige eisen of gefrustreerd door de inspanning die dit alles kost?

Heb je op een van deze vragen 'ja' geantwoord, dan heb je misschien iets aan *Leven in balans*. Ik beschrijf hier een beproefde methode om je evenwicht te herwinnen en je werk, je relaties, je leven in het algemeen te verbeteren. De balans waarop ik me in dit boek richt, is de balans in en tussen de vijf belangrijke *elementen* van je leven.

Ik heb *Leven in balans* geschreven als brede aanpak met meerdere toepassingen, niet alleen voor jou als individu, maar ook voor stellen, collega's, groepen en hele systemen (zoals je werk of de gemeenschap waartoe je behoort.) Je hebt misschien iets aan dit boek als je een manager bent die de productiviteit of harmonie wil verbeteren; of een drukke ouder die iets wil doen aan de stress die ontstaat doordat je in beslag wordt genomen door allerlei zaken; of een werknemer die niets meent te kunnen doen om de bedrijfsvoering te verbeteren; of als je gezondere, gelukkiger relaties wilt (en wie wil dat niet?)

Wat is balans? Balans is een toestand van evenwicht, een toestand van innerlijk en uitwendig evenwicht, de zeer wenselijke en vreugdevolle ervaring dat het leven minder versplinterd en minder moeilijk is. Als je je in balans voelt, heb je minder stress en beweeg je je harmonieuzer door het leven. De balans die ik hier beschrijf, bereik je door de vijf verschillende aspecten in je leven te integreren. Ik noem deze wezenlijke referentiepunten de succeselementen.

Deze vijfledige benadering van balans geeft veel meer stabiliteit dan je kunt bereiken door gewoon de spanning tussen twee tegengestelde krachten te verminderen (goed tegen kwaad afwegen op de weegschaal van vrouwe Justitia, koorddansers, over de evenwichtsbalk lopen of op een wip op het evenwichtspunt blijven hangen). Daarom richt ik me niet direct op het gevoel dat je heen en weer wordt geslingerd tussen werk en gezinsleven. (Er zijn al veel goede boeken over dit onderwerp verkrijgbaar.) Ik wil een krachtig model bieden, een gebruikersvriendelijk instrument en een groot aantal praktische technieken die je stap voor stap leren omgaan met *alle* cruciale aspecten van je leven. Ik heb de elementen van succes als heel zinvol ervaren bij mijn werk als organisatieconsultant en in het coachen van topfunctionarissen. Zelf heb ik de methode ook met succes toegepast om mijn eigen persoonlijk balanceren te verbeteren.

Het doel van dit boek is: je helpen om het leven als een harmonisch geheel te ervaren. Zo verminder je de tegenstrijdige eisen die aan je gesteld worden en die tot stresspieken leiden. Na lezing zul je weten met welke kritische elementen je je leven kunt veranderen in 'de wonderen van één ding', zoals het gezegde van een oud volk luidt.

Misschien geloof je niet dat zo'n ideale harmonie mogelijk is in jouw leven. Veel mensen die ik heb ontmoet, voelen zich (ongeacht hun titel of status) niet in staat om zelf verandering te brengen in hun leven, hun relaties, hun werk. Het verrast mij hoe vaak ik mensen hoor zeggen: 'Maar wat kan *ik* eraan doen?' *Leven in balans* is geschreven om die vraag te beantwoorden.

Je denkt misschien: 'Maar hoe kan ik zo'n balans nu bereiken, als niets in mijn leven hetzelfde blijft, als alles om me heen zo snel verandert?' Snelle verandering is de zee waarin we allemaal rondzwemen tegenwoordig. Dingen veranderen om je heen (of je genereert zelf verandering) en je past je weer aan de nieuwe onbalans aan. Dit gebeurt steeds opnieuw en daarom wordt het streven naar balans jouw eigen tango met de universele wet van actie en reactie. Een dans waarin het leven zelf je partner is.

Het gaat vooral om het *zoeken* naar de balans. Het is vooral een proces. Zelfs al heb je op een gegeven moment een schijnbaar volmaakt evenwicht bereikt, dan nog dwingt het leven je door te gaan naar het volgende moment. *Het volmaakte evenwicht is in feite het balanceren zelf!* Dit komt omdat het in het leven om leren gaat. En

om te leren dien je eerst perioden van onbalans te ervaren op weg naar een nieuwe gezondere balans, wil je je met succes kunnen aanpassen en ontwikkelen. Het leven laat gewoon niet toe dat we ergens voorgoed stilstaan, omdat stilstand slechts leidt tot snel verval en de dood.

Het goede nieuws is dat je zelf je beste leraar bent in deze dansles. Je weet wanneer je in balans bent en wanneer niet. Je kunt die prettige plek *voelen*. Je weet wanneer je het evenwicht hebt en wanneer niet. Wanneer je de wind mee hebt en wanneer je vast zit in de modder. Je gevoel van innerlijk en uitwendig evenwicht is dus een prima leidraad, een kwestie van voortdurende terugkoppeling die je helpt om je aan veranderende omstandigheden aan te passen. Dat is niet gering! Je evenwichtsgevoel is een aangeboren overlevingsmechanisme.

Interessant is dat het woord voor balans in de kabbalah, *lamed*, 'doceren' betekent. *Leven in balans* is dus een leermiddel. Ik heb dit boek inderdaad zo opgezet dat je het materiaal op je speciale behoeften kunt toesnijden, privé en op het werk. Je kunt *Leven in balans* bijvoorbeeld op de volgende manieren lezen:

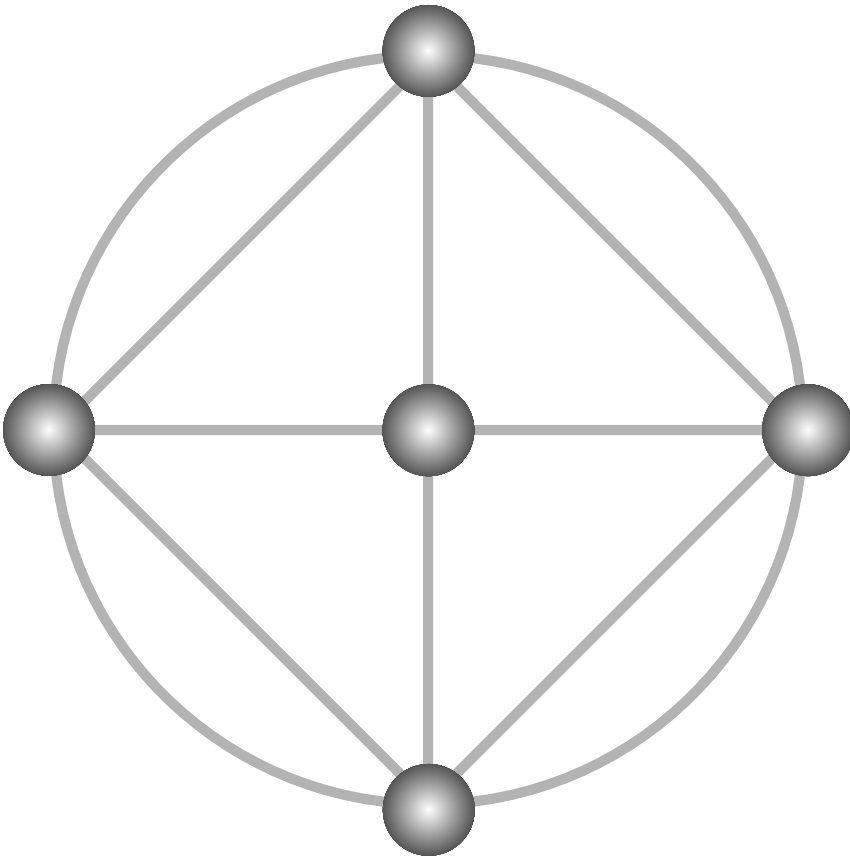
- van kافت tot kافت;
- je neemt eerst de instrumenten in Deel I door en richt je vervolgens op de specifieke hoofdstukken in Deel II die je bepaalde delen van je leven, je relaties of je werk helpen verbeteren;
- je concentreert je uitsluitend op het deel van elk hoofdstuk dat je speciale belangstelling heeft (met de codering in de inhoudsopgave kun je bijvoorbeeld al het materiaal over relaties of al het materiaal over organisaties zoeken);
- ben je al vertrouwd met de eigenschappen van de vijf succeselementen, dan kun je direct beginnen met Deel III, waar alle elementen bijeenkomen in de synergiespiraال.

Ik hoop dat *Leven in balans* je helpt om een betere balans en harmonie in elk aspect van je leven te bereiken. Dit is niet alleen belangrijk voor jou, maar ook voor alle mensen voor wie leven en werk er beter van worden wanneer jij gelukkiger bent en je beter voelt. Balans is tenslotte je natuurlijke staat. Je verdient het.

Ik wens je succes,
SHARON SEIVERT

DEEL I

Een balans zoeken in je leven, je relaties en je werk



Je balans zoeken

Zo begon het allemaal...

Er was alleen water...

Maar diep in het water leefde Kokomaht, de Schepper...

Hij was lichaamloos, naamloos,

ademloos, bewegingloos...

En toen roerde het water zich, het stroomde en bulderde,

En uit de stuivende golven en het schuim verrees [hij]...

Hij stond op de wateren, opende zijn ogen en zag.

Daar gaf hij zichzelf de naam Kokomaht – Alvader...

Toen zei Kokomaht: 'Nu maak ik de vier windrichtingen.'

Hij wees met zijn vinger en nam vier stappen, lopend op het water.

Toen stond hij even stil en zei: 'Ho, dit is het noorden.'

Daarna ging hij naar het zuiden en vervolgens naar het oosten;

Steeds nam hij vier stappen in elke richting

En steeds keerde hij terug naar het midden.¹

Indiaans scheppingsverhaal van de Amerikaanse Stille-Oceaan kust

Als je dit hebt gelezen, heb je al besloten dat dit boek iets voor je kan betekenen. Je vindt – net als veel andere mensen – dat er te veel beslag op je tijd wordt gelegd. Daar heb je genoeg van. Je wilt harmonischer leven.

Welnu: de indiaanse god Kokomaht schiep de wereld door steeds

vier stappen te zetten in elke richting en weer terug te keren naar het centrum. Ook jij kunt op die manier je leven gezonder en evenwichtiger gestalten geven. Ik besloot *Leven in balans* te beginnen met deze scheppingsmythe, omdat het verhaal illustreert dat het leven dat je leidt, *binnen in* jezelf begint en vervolgens in alle richtingen uitwaaiert.

Voordat ik verderga, vraag ik je de drie balansen op de volgende pagina's in te vullen.

Met behulp van deze instrumenten kun je beoordelen in hoeverre je momenteel in balans bent:

- in je leven,
- in een belangrijke relatie en
- op je werk.

Er zijn geen goede of foute antwoorden en geen volmaakte scores. Deze instrumenten zijn spiegels die reflecteren wat voor jou geldt. Je markeert als het ware een referentiepunt – hier ben ik – op een wegkaart, voordat je op reis gaat. Met dit basispunt voor feedback heb je optimaal profijt van de rest van *Leven in balans*.

De succeselementen - inleiding

Aan de hand van de scores in de drie balansen hierboven kun je met de vijf klassieke metaforische elementen de balans in je leven, je relaties en je werk verbeteren. Metaforen, beelden en symbolen zijn krachtige instrumenten. Ze bieden een nieuw perspectief op complexe problemen die zich moeilijk laten oplossen. In *Leven in balans* gebruik ik symbolen die door de eeuwen heen hun nut hebben bewezen voor mensen over de hele wereld. De vijf succeselementen zijn geworteld in de eerste speculaties over – en het eerste besef van – de ware aard van onze wereld. Ze vertegenwoordigen waarden die de toets van duizenden jaren menselijke ervaring hebben doorstaan. Daarom vormen ze een goed kader om de vraag te heroverwegen hoe we gezondheid en evenwicht kunnen bereiken.

De vijf succeselementen waren in het klassieke denken de bouwstenen van alle leven. Van het subtielste naar het minst subtiel zijn dit I Essentie, II Lucht, III Vuur, IV Water en V Aarde.

Ik heb voor *Leven in balans* het model van vijf elementen gekozen in plaats van het model van vier elementen dat gangbaar is in sommige tradities. Het element 'essentie' (*kwintessens, centrum, kern* of *ether*) zou dan ontbreken en dit symboliseert nu juist de eigenschap die volgens mij tegenwoordig het meest in ons leven en werk ontbreekt. Dit cruciale referentiepunt dient eigenlijk als de zwaartekracht die voorkomt dat ons leven helemaal onbeheersbaar wordt. Dit eerste element is het middelpunt van balans en dus onmisbaar in *Leven in balans*.

Ik had nog een reden om vijf succeselementen te beschrijven. Toen de oude wetenschappers ontdekten dat vijf 'overheersend was in de substructuur van levende vormen' (zoals bloemen en bladeren van eetbaar fruit)², gebruikten ze dit getal als symbool voor de bloei van

De grote bondgenoot in je

De cirkel der elementen is het belangrijkste instrument van een van je grootste bondgenoten: de magiër. De magiër is een kerntype, een van de vele menselijke archetypen in je leven.*

Het is een menselijk instinct, een manier van zijn, een lens om de wereld te bekijken, een nuttig gedragsmodel. De magiër is de inwendige gids die laat zien hoe je kunt samenwerken met de scheppende en veranderende natuurkrachten. Op deze manier is de magiër een prima adviseur voor een gezond en evenwichtig leven. Jij en ik, je vrienden, buren en collega's, iedereen kan beschikken over dit typisch menselijke patroon (en een groot aantal andere patronen).

Als je met de succeselementen werkt, krijg je hulp van je innerlijke magiër om meesterschap te bereiken in je persoonlijk leven en op het werk. Hiervoor zijn talloze redenen:

- De magiër is een meester in balans. Dit deel van je is ervan overtuigd dat alles in de wereld met elkaar verbonden is. Het weet hoe het een naadloos geheel moet weven uit de verschillende draden van je leven. Het kan ook de werkelijkheid van alledag integreren in je hoop en idealen.
- Doordat de magiër de natuur als leermeester gebruikt, leert hij voortdurend en past hij zich steeds aan zijn omgeving aan. Hij gebruikt ook de geheimen van de natuur om zichzelf, anderen en grotere systemen op natuurlijke, holistische (minder agressieve of

* Meer informatie over innerlijke kerntypeadviseurs vind je in mijn boek *Working From Your Core: Personal and Corporate Wisdom in a World of Change* (Newton, Mass.: Butterworth-Heinemann, 1998). Ook in Bijlage A vind je een korte omschrijving van de kerntypen.

Noten

Deel I

- 1 Richard Erdoes en Alfonso Ortiz, red., 'The Good Twin and the Evil Twin', *American Indian Myths and Legends* (New York: Pantheon Fairy Tale and Folklore Library, 1984), 77, 78.
- 2 Robert Lawlor, *Sacred Geometry: Philosophy and Practice* (Londen: Thames and Hudson, 1982), 58.
- 3 Ibid., 58.
- 4 J. E. Cirlot, *Dictionary of Symbols*, vertaald uit het Spaans door Jack Sage (New York: Philosophical Library, 1962), 222.
- 5 Ibid., 122.
- 6 Ibid., 45.
- 7 Carol Pearson en Sharon Seivert, *Magic At Work: Camelot, Creative Leadership and Everyday Miracles* (New York: Doubleday/Currency, 1995), 5.
- 8 Ibid., 5.
- 9 Fritjof Capra, *The Tao of Physics* (New York: Bantam Books, 1984), 6. Vertaling: *De tao van fysica* (Amsterdam: Contact, 1985).
- 10 Serge Kahili King, *Urban Shaman: A Handbook for Personal and Planetary Transformation Based on the Hawaiian Way of the Adventurer* (New York: Simon and Schuster, 1990), 22.
- 11 Sharon Seivert, *Working from Your Core: Personal and Corporate Wisdom in a World of Change* (Newton, Mass.: Butterworth-Heinemann, 1998), hs. 7.
- 12 Deze twee zinnen worden traditioneel gebruikt in Wicca-affirmaties.
- 13 Charles Handy, *The Age of Unreason* (Boston: Harvard Business School Press, 1989), 24. Vertaling: *Chaotische tijden* (Amsterdam: Contact, 1993).
- 14 Radcliffe Public Policy Institute, 'Life's Work: Generational Attitudes Toward Work and Life Integration', Cambridge, Mass.: Harris Interacti-