



# Ontdek de 7 Geheimen

hoe bij toenemende werkdruk  
in balans te blijven,  
productief te zijn  
en je vitaal en gelukkig te voelen

Marieke Gels

## Inhoudsopgave



Intro	3
Het eerste Geheim: alles draait om jou!	9
Het tweede Geheim: wie ben jij en wat kom je hier doen?	10
Het derde Geheim: doe gek en ga voor jezelf staan.	11
Het vierde Geheim: van ritme en timing	13
Het vijfde geheim: streef naar werkgeluk, vergeet tevredenheid	15
Het zesde geheim: 3 sleutels tot meer geluk in je werk	17
Het zevende Geheim: overgave; als er niets mogelijk is	19
Over Marieke Gels	20

Hallo, welkom.

Hoe is het met je?

De eerste vraag die we aan (vaag) bekenden stellen als we elkaar ontmoeten. Standaard zeggen we goed maar misschien zou je veel liever willen zeggen: Slecht? Niet zo geweldig? Kan beter?

Heb je het gevoel dat het teveel is? Dat je leven tussen je vingers door glipt, dat je er stress van krijgt, slechter slaapt? Jammer is dat juist als je tot rust komt, piekergedachten opkomen, je blijft malen. Zo kun je niet opladen.

Dus als ik je vraag 'hoe is het met je?' zeg je het gaat wel of het gaat goed. Want je weet dat de ander dat wil horen.

Of misschien houd je het ook liever voor jezelf. Dat je er zo niet veel aan vindt met al dat moeten, moeten, moeten. Dat je je afvraagt hoe het anders kan.

## Het kan anders

Meer energie, vitaler, in staat om met de uitdagingen van het leven om te gaan. Een goede balans in je werk en de combinatie werk en privé.

Ik spreek en zie teveel mensen waar de balans zoek is. Die zich gestrest voelen, moe zijn en soms bang zijn om overspannen te raken.

En als dat ook voor jou geldt, je bent de enige niet.

De werkdruk neemt toe. Uit het onderzoek van TNO 'Arbobalans 2018' blijkt dat 16% van de werknemers burn-out klachten heeft. Dat is 1 op de 7!

Maar het kan net zo goed gaan om de balans in je privéleven. De confrontatie met ziekte, perikelen in relaties of de optelsom der dingen die leiden tot onbalans. Vooral vrouwen voelen zich (over) belast met alle ballen die ze in de lucht te houden hebben.

Er wordt veel van je gevraagd. Er kan veel; zoveel mogelijkheden die het ook verwarrend maken. Er 'moet' veel, het tempo ligt hoog en veranderingen volgen elkaar steeds sneller op

En veranderingen vragen flexibiliteit. We vinden het moeilijk om met veranderingen om te gaan- zeker als we er niet zelf om gevraagd hebben. En flexibiliteit zit er niet zo in als je moe en gestrest bent.

### Zo is het nu eenmaal

Vaak nemen we voor vanzelfsprekend aan hoe het is; 'zo doe ik dat nu eenmaal, zo is het nu eenmaal'.

Maar die vanzelfsprekendheid is niet meer. We zijn ooit – collectief- een bepaalde weg ingeslagen en we blijven doorgaan terwijl de nadelen steeds duidelijker worden...

De lat ligt steeds hoger, we moeten en willen steeds meer, het moet sneller, 24 uur per dag, 7 dagen in de week.

De nadelen daarvan worden steeds zichtbaarder. Economische groei ten koste van het milieu, de vervuiling van de Aarde. Steeds meer chronisch zieke mensen. De toenemende werkdruk en stress in organisaties en het leven van mensen. De balans is zoek!

Het kan ook anders! **Wat er nu is, is dus niet vanzelfsprekend.**

***“Life has everything in it. But you only see what your perception allow you to see.” Bruce H. Lipton***

## Andere tijd

Wat we als vanzelfsprekend aannemen is wat we geleerd hebben in onze opvoeding, scholing en de cultuur waarin we leven.

Vanuit onze (westerse) cultuur kijken we op een bepaalde manier naar de werkelijkheid. En die rationele kijk op de werk heeft ons ver gebracht, vele uitvindingen zijn gedaan, de levensstandaard is verhoogd, we worden steeds ouder enzovoort.

### Echter, we zijn uit balans.

De eenzijdige, rationele kijk op de werkelijkheid heeft ons ver gebracht maar nu worden de nadelen daarvan steeds zichtbaarder. Deze eenzijdige kijk (paradigma) zou je 'mannelijk' kunnen noemen.

Dat is iets van de afgelopen honderden zo niet duizenden jaren. Wat we nodig hebben is meer ruimte voor de 'vrouwelijke' kijk op de werkelijkheid.

Niet alleen als het tegenovergestelde van het mannelijke maar juist als het verbinden van uitersten. Dat is niet alleen iets voor vrouwen maar voor mannen en vrouwen.

Hoofd en hart, actie en ontspanning, behoud en vernieuwing, milieu en economische groei het zijn voorbeelden van **schijnbare** tegenstellingen.

Vanuit het nieuwe paradigma kijk je anders naar de werkelijkheid. Het is zoeken naar de dynamische balans tussen tegenstellingen. Het is tegenstellingen verbinden, integreren tot iets nieuws.

Het is de nieuwe balans voor een optimaal leven; in je eigen leven, in organisaties en de samenleving.

Het is zoeken naar echte win, win omdat we daar allemaal beter van worden. Wat er nu is, hoe het nu gaat, is dus niet vanzelfsprekend.

## Wat betekent dit voor jou?

In deze tijd is het zoeken naar een nieuwe balans. Een dynamische balans. Dat vraagt verantwoordelijkheid nemen, keuzes maken. En keuzes hebben consequenties. Het vraagt in deze tijd van vele veranderingen jezelf met regelmaat de vraag stellen zit ik nog op de goede weg. Past het wat ik doe en laat. De 'grote' antwoorden zijn er niet meer. Je mag (of 'moet'?) je eigen antwoorden vinden.

Ik, Marieke Gels (trainer, coach, auteur, spreker) heb daarvoor de methodiek 7 Tools for Life ontwikkeld.

Ik heb- net als jij een goed stel hersens en dat heeft me ver gebracht. Alleen dat was op een gegeven moment ook beperkend. We zijn zoveel meer; we hebben een hart, een lijf, een hoger zelf, ons gevoel, onze intuïtie, een hartsverlangen en een missie die precies past bij wie we werkelijk zijn.

Vanaf 2000 ben ik op zoek gegaan naar **andere kennis**. Anders dan HBO en WO studies gedaan. (Jeugd welzijnswerk, Post HBO Vrouw en Werk en Arbeid –en Organisatie sociologie aan de Erasmus).

Van kennismaken met Reiki in 2000, coaching- en NLP opleidingen tot een jaaropleiding aan Nyenrode *'Touching the Community Soul'* (2015). Via tal van workshops, seminars en trainingen is mijn kijk op de werkelijkheid veranderd.

Dat jij nu niet lekker in je vel zit wordt mede veroorzaakt door de eenzijdige kijk op de werkelijkheid; met z'n vanzelfsprekende logica.

Waarbij je je kunt afvragen;

- Hoezo is hiërarchie de meest logische vorm van organiseren,
- waarom werken we van 8-17 uur
- waarom hebben we nog steeds 6 weken zomervakantie,

- waarom testen we kleuters al,
- waarom verdienen mannen meer dan vrouwen?
- waarom is fulltime werken de norm?
- Waarom hebben we basisbehoeften als energie, gezondheidszorg vervoer enz onderhevig gemaakt aan de marktwerking?
- Waarom wordt HBO en WO onderwijs hoger gewaardeerd dan MBO?
- Waarom... waarom...

## En wat echt erg is

Dat we ons gemangeld kunnen voelen door systemen. Dat we het idee hebben geen invloed uit te kunnen oefenen op hoe het nu gaat. Op je werk, in de samenleving. Dat wij niet geleerd hebben dat we co-creator zijn.

Je bent zoveel machtiger en krachtiger dan je denkt. Je co-creëert je eigen leven. Dat doe je nu ook al maar waarschijnlijk veelal onbewust.

Het bewust co-creëren van een leven vraagt een andere kijk op de werkelijkheid. Een meer 'vrouwelijke' kijk op de werkelijkheid. Dat klinkt misschien vaag of zweverig. Maar is het niet. De onderliggende principes zijn gebaseerd op natuurkundige wetten die de kwantumfysica nu kan bewijzen.

Best ingewikkelde materie die ik simpel toepasbaar heb gemaakt door **7 Tools For Life** te ontwikkelen. Dan begrijp je hoe het leven werkt en hoe dat helpt om jouw leven te co-creëren zoals jij jezelf dat wenst.

"I think we need the feminine qualities of leadership,  
which include attention to aesthetics and the environment,  
nurturing, affection, intuition and the qualities  
that make people feel safe and cared for." - *Deepak Chopra*

## Hoe wil jij leven?

Hoe wil jij je voelen, wat wil je ervaren en bereiken in je leven? En als sh\*t happens hoe ga je daar mee om? Dat begint met anders kijken, anders denken en dan anders doen.

Daar is veel meer over te vertellen. Dat is een heel boek in wording! Wil je daar meer over weten [kijk dan op mijn website.](#) Of neem contact met mij op.

Wat ik nu met je deel zijn 7 Geheimen om bij toenemende werkdruk in balans te blijven, productief te zijn en je vitaal en gelukkig te voelen.

Door anders te kijken, anders te denken en dan anders te doen. Een dynamische balans creëren waarvan jij en je omgeving blij worden. Een balans waarbij jij je fit, vitaal, gezond en gelukkig voelt.

Ik houd graag contact met je. Met het aanvragen van dit e-book ontvang je voortaan inspiratie mails van mij. Je kunt je daar- onderaan de mail, ook ten allen tijde weer voor uitschrijven.

Zorg goed voor jezelf! Veel leesplezier!

Marieke Gels

PS. Je reacties zijn van [harte welkom.](#)



## Het eerste geheim: Alles draait om jou!

Niet om je baas, niet je kind, je man of je moeder. Nee jouw leven draait om jou. Alles draait om jou. In jouw leven heb jij de hoofdrol te spelen. Mag jij schitteren en stralen. Genieten, spelen en experimenteren.

Natuurlijk mag je ook in een hoekje gaan zitten, vanuit de coulissen staan kijken maar hoe jammer is dat? Nu je hier – in deze tijd, op deze plek- op de aarde bent?

Natuurlijk zijn er naast jou nog heel veel anderen waar precies hetzelfde voor geldt. En dan vraag je jezelf af; als iedereen nu de hoofdrol in z'n eigen leven speelt- hoe moet dat nou? Dat is egoïstisch, dat kan niet werken! Weet je dat zeker. Is dat zo?

Veel mensen -en vooral vrouwen hebben daar een handje van, gooien goed voor zichzelf zorgen op één hoop met egoïsme.

Egoïsme is jouw wensen zwaarder laten wegen dan de behoefte van een ander.

Zelfrespect is jouw behoeften zwaarder laten wegen dan de wensen van anderen.

Het één is negeren van anderen, het andere is zorgen voor jezelf.

Het verschil tussen beiden is het verschil tussen een vriend/ collega zijn en een deurmat.

Voor jezelf zorgen maakt je geen slecht mens.

Ik herhaal; Voor jezelf zorgen maakt je geen slecht mens.

Juist bij het ervaren van werkdruk, bij het 'alle ballen in de lucht willen houden' is zelfzorg essentieel. Alleen dan kun je de hoofdrol in je eigen leven blijven spelen en schitteren en stralen ook al betekent dit dat je vanwege zelfzorg een pauze neemt, je podium verkleint, een ander stuk kiest om in te spelen en te experimenteren.

## Het tweede geheim: Wie ben jij? Wat kom je hier doen?

Interessante vragen die moeilijk te beantwoorden zijn. 'Wie ben jij? En wat kom je hier doen?'

Stel jezelf eens 10 of 20 keer de vraag zodat je voorbij alle etiketten als je naam, je status, je sekse, je functie, je afkomst enzovoort komt. Wie ben je dan? En wat kom je hier doen?

Heerlijk als je hierop antwoorden hebt die voor jou werken.

Hét antwoord is er voor mij niet. Al hebben we duizenden jaren wijsheid tot onze beschikking en de nieuwste natuurkundige experimenten die deze wijsheden bewijzen. We kunnen het totale plaatje niet overzien.

En tegelijkertijd zijn er verhalen, ervaringen, wijsheid en nu ook o.a. vanuit de kwantumfysica bewijzen die in een bepaalde richting wijzen.

- We noemen onszelf een human being en geen human doing  
**Leef je om te werken of werk je om te leven?**
- We lijken allemaal op elkaar- als je even voorbij de uiterlijke verpakking kijkt en tegelijkertijd is iedereen uniek. Iedereen ervaart de werkelijkheid op z'n unieke wijze en heeft daar ook een unieke bijdrage aan. **Wat is jouw unieke bijdrage?**
- Uit steeds meer onderzoek blijkt dat ons bewustzijn niet in onze hersenen zit en daarmee niet-lokaal, niet aan dit leven gebonden is.... **Wat betekent dit voor wat je nu doet?**

## Wie ben jij? Waarom ben jij hier?

En zolang je geen antwoord hebt kun je werken met een hypothese, een aanname. Kies een aanname, gebruik die zolang als die voor je werkt. Experimenteer er mee, 'bewijs' het voor jezelf of vervang de aanname voor een betere. Het belangrijkste is dat jouw antwoord voor jou werkt en houvast geeft in de hectiek van alle dag.

## Het derde geheim: doe gek en ga voor jezelf staan.

Laat je niet gek maken! Maar doe wel gek.

“Al eens een normaal mens in de spiegel gezien” En beviel het? Ooit een slogan bedoeld om psychische ziekten uit het verdom hoekje te halen ‘zo van iedereen heeft wel wat gek’s.

Wat gek is, is niet normaal. Ik vind het bijvoorbeeld niet normaal dat 1 op de 7 werknemers kampt met burn-out klachten, bijna 1 op de 5 mensen raakt ooit depressief in het leven, het groeiend aantal chronisch zieken, steeds meer mensen die ongewild onzekere, flexibele contracten hebben enzovoort enzovoort.

### Hoe laten we ons gek maken?

- FOMO the fear of missing out; altijd overal bij willen zijn om maar niets te hoeven missen en ondertussen niet toe komen aan je rust
- Altijd ja zeggen uit angst voor... afwijzing, buiten de boot vallen.
- Teveel prikkels, activiteiten, geëntertand worden en te weinig tijd voor jezelf, ‘me- time’

Wanneer heb jij voor het laatst in alle rust en stilte tijd alleen doorgebracht?

Tegenwoordig staat iedereen altijd ‘aan’, 24 uur/ 7 dagen in de week. We zijn altijd bereikbaar. Het nieuws van dichtbij en veraf, relevant of niet komt á la minuut op je af. We zijn gefocust op wat er buiten ons gebeurt. Daar worden we allemaal, collectief gek van. Daar zijn we namelijk niet op gebouwd.

We hebben allemaal voldoende tijd nodig om te ontspannen, tot rust te komen, ons te bezinnen. Daarvoor kiezen is noodzaak en dan doe je misschien gek...

Want je kijk 's avonds geen tv meer, je gooit apps van je telefoon, je bewaakt je werkweek, je past voor overwerk. Je wilt niet alles nu meteen. Je zegt vaker nee en kiest wat voor jou belangrijk is.

Je zoekt vaker de stilte op en doet eens even niets. Je ervaart hoe lastig het is om zonder afleiding alleen met jezelf te zijn. Dat het wennen is en dat je [ast na een tijdje merkt hoe fijn is.

Alle keuzes hebben consequenties. Je laten leven door alles en iedereen om je heen maakt je gek. **Doe eens gek** en kies voor jezelf!

## Het vierde geheim van ritme en timing.

Als je mensen vraagt wat vind je het belangrijkste in je leven dan krijg je vrijwel altijd hetzelfde te horen. Ze willen gelukkig zijn of gezond zijn. Of soms zeggen ze gezond zijn en dan gelukkig zijn.

Als je last hebt van werkdruk, gebrek aan energie hebt- zeker als het langer duurt, dan is dat niet gezond en je wordt er ook niet gelukkig van. Dan is het goed om jezelf eens af te vragen wat er nu eigenlijk speelt.

## Logisch natuurlijk.

Is het 'natuurlijk'? Is het een logisch natuurlijk moment van afronding? Is het na het bereiken van een piek een tijd van bijkomen? Is het een overgang van oud en nieuw in de organisatie, in je functie, in je team wat tijd nodig heeft om weer in balans te komen? Als het logisch natuurlijk is dan 'weet' je ook dat er weer 'als vanzelf' een andere tijd aanbreekt.

## Verandering

Wat is er veranderd? Ben jij het? Is het je omgeving? Is het een combinatie van in –en externe factoren? Het enige constante in het leven is de verandering. Het kan dus goed zijn dat de match tussen jou en je werk begint te schuren, begint te knellen of erger; je ziek maakt. Hoe kun je pro-actief omgaan met de consequenties van de veranderingen?

## Weg van de minste weerstand

Mensen kunnen prima met veranderingen omgaan maar willen niet veranderd worden. We schieten in de stress, we worden boos of verdrietig of klappen helemaal dicht. Allemaal vormen van weerstand. Weerstand kost energie, veel energie. Je zet er zaken mee op slot. En dat kun je lang volhouden. Een manier waarop we alles vastzetten is

door te hechten aan ons verhaal, aan onze waarheid. Door ons verhaal te geloven en het te blijven 'vertellen' graven we onszelf in, in ons eigen gelijk.

Als je merkt dat daardoor 'alles' moeite en energie kost vraag jezelf dan eens af: wat zou de weg van de minste weerstand kunnen zijn? Hoe zou ik dan doen? Wat zou ik dan laten?

De natuur is daarin een uitstekende leermeester; als het links om niet kan dan doen we het rechtsom, als het niet dit jaar is dan volgend jaar, als ik hier niet gedij dan zoek ik een ander plekje.

Meebewegen op het ritme, een goed gevoel van timing zorgt ervoor dat het riet de zwaarste storm weerstaat daar waar een grote sterke boom in dezelfde storm ontworteld wordt.

Het vijfde geheim: streef naar werkgeluk, vergeet tevredenheid.

Tevreden met je werk? Dat is zo waar het niet om gaat aldus Alex Kjerulf, Chief Happiness Officer van Woohoo inc.\* In veel organisaties worden nog steeds medewerkerstevredenheidsonderzoeken gehouden en dat is volgens hem een achterhaald instrument en zegt niets (nou ja niet zoveel).

Want bij zo'n tevredenheidsonderzoek vraag je naar hoe mensen **DENKEN** over hun werk. Ze maken een rationele afweging; de reistijd is positief, de collega's zijn leuk, de taak is wel aardig, mijn baas daar heb ik niet veel aan maar als ik het allemaal zo afweeg, bij deze arbeidsmarkt, mijn leeftijd enzovoort dan ben ik best tevreden.

**De juiste vraag is hoe VOEL je over je werk. Hoe gelukkig ben je op/ met je werk?**

Gelukkig?... denk je nu misschien, dat hoef ik toch niet te worden van mijn werk. Of misschien denk je wel 'dat is wel heel veel geluk hebben als je werk hebt waar je gelukkig in bent. Ik ben al blij dat ik een baan heb.'

En toch stelt Alex Kjerulf dat **de succesvolle bedrijven van de toekomst, bedrijven zijn die het geluk van hun medewerkers als belangrijkste doelstelling hebben**. Eerst gelukkige medewerkers, vervolgens gelukkige klanten en tot slot gelukkige aandeelhouders. Terwijl nu, voor de meeste bedrijven de volgorde is; gelukkige aandeelhouders, dan gelukkige klanten en misschien gelukkige medewerkers.

Met de nieuwe volgorde van doelstellingen staat het geluk van de medewerker voorop, als een basisvoorwaarden voor een succesvol bedrijf. En ja je kunt het merken of mensen blij zijn in hun werk, of niet. Het geeft net dat beetje extra waardoor je je als klant gezien voelt.

Alex Kjerulf stelt dat iedereen gelukkig kan zijn op zijn of haar werk. Want wat is daar voor nodig?

### *Resultaten*

- Je bent goed in wat je doet. Of dat nu schoonmaken, high tech werk, de zorg of wat dan ook is.
- En je ziet dat wat jij doet als zinvol/ betekenisvol voor een ander. Het kan zijn dat wat je doet een schakel in een hele lange keten is maar zonder jouw schakel kan een ander niet verder.

### *Relaties*

- Om gelukkig te zijn op het werk heb je het gevoel nodig dat je er bij hoort. Dat je jezelf kunt zijn met 'al' je eigenaardigheden. Dat je gezien wordt. Door collega's en je manager.
- En dat collega's en manager je dit ook laten weten en voelen door positieve feedback. En dat kan heel simpel met een welgemeend compliment of dank je wel.



## Het zesde Geheim: 3 sleutels tot meer geluk in je werk

Je kent het waarschijnlijk wel, tijden waarin je geluksgevoel in de min zit. Soms korter en soms voor een langere tijd. Tijden waarin het niet lekker gaat, je baalt, je bent gefrustreerd, je voelt je eenzaam of verdrietig. Van die gevoelens die je liever kwijt dan rijk bent.

Het is dan ook goed te begrijpen dat er over de hele wereld duizenden onderzoekers bezig zijn met geluk. Als je geluk een groot woord vind, dan kun je ook spreken van welbevinden. Want dat willen we allemaal: je welbevinden, gelukkig zijn (en natuurlijk ook gezond).

Uit al die onderzoeken kun je 3 sleutels halen, die je toegang geven tot een grotere ruimte. Een ruimte voor een groter geluksgevoel

### De eerste sleutel is autonomie.

De mate waarin je zelfstandig, autonoom kunt handelen. Daar waar mensen zich beknot voelen, daalt hun geluksgevoel. Een werknemer die zich gecontroleerd voelt door een leidinggevende, een patiënt die maar moet afwachten hoe laat hij of zij in of uit bed geholpen wordt, een kind wat te weinig ruimte krijgt om te ontdekken: je geluksgevoel daalt. Wat kun je zelf doen om je autonomie te vergroten? Met wie 'moet' je hierover in gesprek?

### De tweede sleutel; waar gaan jouw ogen van twinkelen?

in hoeverre kun je die dingen doen waar je blij van wordt? Waar gaan je ogen van twinkelen? Waar gaat je energie van stromen? Waar droom je van? Dit soort vragen helpen je om te weten waarvan jij het gevoel krijgt dat het leven de moeite waard is. Jezelf gunnen juist die dingen te doen, maken het leven de moeite waard. Als je altijd al eens..... ga het doen!

Kijk niet naar wat er allemaal *niet* kan –en dat kan heel veel zijn in een gegeven situatie maar wat dan wél? Bespreek het, vraag het, onderhandel erover, doe dat wat nodig is.

## De derde sleutel: anderen

Je collega's, je leidinggevende, je klanten of opdrachtgevers. De derde sleutel is relaties, positieve relaties met andere mensen. Wij zijn sociale wezens en het gevoel van eenzaamheid, het in een isolement verkeren, of in een voor jou verkeerde groep mensen verblijven, geeft een ongelukkig gevoel.

Contact in welke vorm dan ook – kluizenaars uitgezonderd- is wezenlijk. Dat kan online contact zijn of face to face, ieder dag of één keer per jaar, net wat bij je past. Gebrek aan contact maakt ongelukkig, contact met voor jou verkeerde mensen doet dat ook. Afscheid nemen van, voor jou, negatieve relaties vergroot dan ook je geluksgevoel.

## Het zevende Geheim: overgave; als er niets mogelijk is

Er zijn situaties waar je niet uitkomt. Je wordt voor een voldongen feit gesteld en je hebt het er maar mee te doen. Je hebt van alles geprobeerd en het helpt niet.

Je kunt op je kop gaan staan, bidden, smeken, huilen, boos worden, het verandert niets.

Dan rest er slechts overgave.

Niet denken maar voelen. Alles te voelen wat er is. Als je bij dit gevoel kunt blijven dan kun je gaan merken dat het rauwe van het gevoel oplost. Door steeds opnieuw ruimte te maken voor het gevoel wat er is, wat gevoeld wil worden zul je merken dat de heftige emoties verdwijnen en dat er ruimte komt voor overgave. Dat je vrede kunt hebben met wat er is. Een gemeend, een doorleefd gevoel van 'het is wat het is'.

Dingen gebeuren, sh\*t happens. Overgave komt als je ophoudt met vragen: 'waarom overkomt dit mij?'

Je overgeven aan dat wat in jouw leven verschenen is, zonder je daarbij te lang af te vragen waarom? Waarom ik? Zelfonderzoek heeft natuurlijk z'n functie maar er gebeuren dingen in ieders leven waarbij de waarom vraag nooit beantwoord wordt.

Eckhart Tolle zegt "soms betekent overgave dat je je pogingen om het te begrijpen opgeeft en er vrede mee hebt dat je het niet weet"

### Een zinnellere vraag.

Wat een veel zinnellere vraag is dan de 'waarom ik vraag' is- na verloop van tijd, jezelf te vragen: Nu dit in mijn leven is, hoe wil ik me hiertoe verhouden? Welke betekenis kan ik hier aan geven? Welk geschenk ligt hierin verborgen? Een geschenk voor jezelf of mogelijk om te delen met anderen. Er ligt altijd meer verscholen in de moeilijkste situaties, het vraagt wel dat je er anders naar kunt gaan kijken.

## Over drs. Marieke Gels.

Zij is oprichter van Vitale Vrouwen (2011) wat opgegaan is in Present Transformatie Academie (2019). Ze is auteur van het boek 'De vitale vrouw, het leven begint na je 40<sup>ste</sup> pas echt' (uitgegeven door KOSMOS 2015).

Ze haakt vanuit een brede achtergrond in verschillende functies en sectoren en later als ondernemster in op de transitie die in de samenleving en werkorganisaties gaande is. In de Present Transformatie Academie komen de rode draad 'ontwikkeling van mensen' en 'werk en organisatie' samen.

Als spreker, trainer en coach inspireert en helpt zij mensen en organisaties om opnieuw in beweging en balans te komen.

Ze werkt vanuit een nieuwe kijk op de relatie en de verhouding tussen het mannelijk en vrouwelijk beginsel.

## Een nieuw paradigma

Vanuit onbalans op zoek een nieuwe balans. Een dynamische balans. Door anders te gaan kijken naar wat er is. Door anders te gaan doen- gebaseerd op Universele Principes.

Daar maak ik me hard voor. Omdat het nodig is. We zijn uit balans; collectief en individueel. Zo is [7 Tools For Life](#) ontstaan, een programma met concrete Tools gebaseerd op Universele Principes. Principes die altijd voor iedereen gelden of je ze nu kent of niet, of je het gelooft of niet.

Ik heb ze op school nooit geleerd en ze gelukkig leren kennen toen ik op zoek ging naar nieuwe kennis. Omdat ik vast liep in het oude denken en doen. Die nieuwe kennis- vooral het concreet toepassen er van heeft mijzelf veranderd en veel gebracht.

Als je eenmaal op die weg zit, kun je niet anders en wil je niet anders. Dat is mijn ervaring en van de mensen om me heen. Het maakt het leven leuker en lichter. Het heeft mij en mijn klanten veel gebracht en [dit deel ik graag met jou. Als je er meer over wilt weten kijk dan op de website.](#)

De 7 Geheimen hoe bij toenemende werkdruk in balans te blijven, productief te zijn en je vitaal en gelukkig te voelen. Geschreven door Marieke Gels 2019

Inspirerende lezing, om over na te denken in de toekomst, met take home messages die leuk zijn. Marjan Verdonk (51)

"Marieke weet door haar warmte, kennis en gastvrijheid een veilige trainingsomgeving te bieden. Hierdoor wordt door uitwisseling van ervaring en inzichten een meerwaarde gecreëerd." Yeri deelneemster 2018/2019

Inspirerend, stof tot nadenken, aanzetten tot verandering. Manon 50+

Je bent iemand met een duidelijk verhaal. Genoeg punten om over na te denken. Ria (60)

Je zet op een laagdrempelige manier de toehoorders aan het denken over hoe je zelf richting kunt geven aan je leven of hoe je het laat gebeuren. Riky (63)

'Je geeft op respectvolle wijze ieder de gelegenheid zichzelf te zijn en zijn eigen inbreng te geven (gehoord te worden)''- Marleen deelneemster 2018/2019

Marieke straalt voor mij uit wat ze met haar boek\* uit wil dragen: vitaal, helder en zelfbewust. Ze is deskundig en wint vertrouwen door haar kracht, helderheid en uitstraling. Heel inspirerend. Miranda van Gestel \*

Marieke kan complexiteit tot de essentie terugbrengen. Dit doet zij op een nuchtere en soms ontzuisterende wijze. Vanuit een warme verbinding, krijg je als het nodig is een schop onder je .... Zij is een spiegel waardoor je weer helder gaat zien en van daaruit ook weer de mogelijkheden ziet. Ruth Bracke [www.Wisewomen.be](http://www.Wisewomen.be)

**De 7 Geheimen hoe bij toenemende werkdruk in balans te blijven, productief te zijn en je vitaal en gelukkig te voelen. Geschreven door Marieke Gels 2019**