



Verdiepende Vrijdag

Durf jij innerlijk te duiken?

Edwin Frericks

Voorwoord

Op 23 september 2016 introduceerde ik de eerste editie van 'Verdiepende Vrijdag'; een wekelijks moment van verdieping, bezinning en reflectie.

De Verdiepende Vrijdagen zijn opgebouwd uit prikkelende vragen en persoonlijke overdenkingen, telkens aangevuld met passende (voornamelijk Engelse) quotes.

Na 52 weken publiceerde ik op 15 september 2017 de laatste editie. Alle edities verschenen oorspronkelijk via digitale media, maar zijn nu ook gebundeld in dit eBook. Het online archief staat op www.deschatvinder.nl/verdiependevrijdag.

Je kunt dit 'boek' uiteraard lezen zoals je wilt; aan één stuk door, elke week een bladzijde of door op gevoel een getal te kiezen en te ontdekken wat voor boodschap het universum op dat moment voor jou in petto heeft.

Ik wens je veel leesplezier met deze unieke verzameling - ook als je op een andere dag dan vrijdag leest ;-)

Hartelijke groeten,

A handwritten signature in black ink that reads 'Edwin'. The letters are cursive and fluid, with the 'E' and 'W' being particularly prominent.

1

Zeg eens eerlijk; welk cijfer geef je jouw leven?

En welk cijfer zou je het graag willen geven?

En wat doe je om dat te bereiken?

*"When I was 5 years old, my mother always told me that happiness was the key to life. When I went to school, they asked me what I wanted to be when I grew up. I wrote down 'happy'. They told me I didn't understand the assignment, and I told them they didn't understand life." -
John Lennon*

Wat wil jij nog doen met je leven voordat je doodgaat?

"It does not do to dwell on dreams and forget to live." - J.K. Rowling

Pijn, verdriet, teleurstelling, onrust, angst... Hoe ga jij om met je emoties? Geef je ze de ruimte om er te zijn?

Voel je ze en verwerk je ze of stop je ze weg? En zijn ze dan écht weg? Ooit? Is wegstoppen hetzelfde als laten verdwijnen?

Durf je in jezelf aan de slag te gaan met 'negatieve' gevoelens? Ben jij een verwerker of een innerlijke opstapelaar? En wat gebeurt er als je blijft stapelen?

*“Spreken is zilver, huilen is goud”
- Edwin Frericks*

Hoe is het met jouw balans tussen verstand en gevoel?

Kun je eigenlijk wel voelen? Of beter gezegd: kun je je gevoel erkennen en doe je er vervolgens iets mee? En durf je nog beslissingen te baseren puur op je gevoel / vanuit je hart / op basis van je intuïtie?

“The intuitive mind is a sacred gift and the rational mind is a faithful servant. We have created a society that honors the servant and has forgotten the gift.” - Bob Samples

Ben jij een typische helper? En hoe doe je dat dan meestal? Is jouw verantwoordelijkheidsgevoel zo groot dat je zorgen van anderen tot je eigen zorgen maakt?

Los je problemen voor anderen op? Wat doet dat met jouw energie? En wat doet het met de ander op korte en lange termijn?

*“Sometimes, the best way to help someone is just to be near them.” -
Veronica Roth*

Hoeveel gedachten heb jij al gehad vandaag? En kun je die loslaten als je dat wilt?

Ben je de baas over je gedachten of zijn ze de baas over jou?

Voel je je weleens ellendig als je gedachten met je aan de haal gaan? En hoe zien je zorgen eruit als je die gedachten (even) kunt loslaten? Hoeveel van jouw gedachten zijn eigenlijk zorgelijk en afbrekend? En hoeveel helpend en opbouwend?

En als gedachten zo sterk kunnen zijn in het negatieve, kunnen ze dat dan ook zijn in het positieve?

“None but ourselves can free our minds.” - Bob Marley

Doe je mee?

Probeer dit eens vandaag.

Bij iedereen die je tegenkomt, denk je kort, maar heel bewust:

Hij/zij is net zo veel waard als ik...

Bij iedereen! Niet vals spelen ;-)

“If we have no peace, it is because we have forgotten that we belong to each other.” - Mother Teresa

Als je net je teen hebt gestoten, weet je waarom die pijn doet.

Maar hoe zit het met je andere lichamelijke pijnen en ongemakken? Heb je je weleens afgevraagd wat de oorzaak daarvan is? Of is dat toeval? Zomaar? Hoort het er nou eenmaal bij?

“Numbing the pain for a while will make it worse when you finally feel it.” - J.K. Rowling

Heb jij het antwoord al? Het antwoord op ‘de vraag der vragen’? Wat is de zin van het leven; wat is de zin van *jouw* leven? Alleen de week overleven op je werk om eindelijk weekend te hebben? Of doe je van maandag t/m vrijdag (dik 70% van de week) ook al iets waar je blij van wordt, wat je energie geeft? Wat doe je hier eigenlijk? Waarom wandel je rond op deze aarde? Wat doe jij met het grote geschenk dat ‘je leven’ heet?

“Life has no meaning. Each of us has meaning and we bring it to life. It is a waste to be asking the question when you are the answer.” - Joseph Campbell

25 november, vandaag ben ik jarig!

Op Verdiepende Vrijdag nog wel.

En wie jarig is, trakteert.

Iedereen die dit leest, geef ik:

1. Mijn liefde
2. Een spreuk die heel veel voor mij betekent

*“By being yourself you put
something beautiful into the
world that was not there before” -
Edward Elliot*

3. Een liedje dat heel veel voor mij betekent en waarvan ik hoop dat je het mee kunt zingen.
Kijk op: <http://bit.ly/2hBFabY>

Ga eens even terug in de tijd.

Niet naar gisteren of naar vorig jaar.

Maar naar je kindertijd, naar je jeugdtijd. Toen je nog onbevangen was.

Welke dromen had je toen? Wat wilde je bereiken? Welk verschil wilde je maken? Had je nog idealen in overvloed? En... is er iets van je dromen van toen uitgekomen...? Daar is het nog steeds niet te laat voor. Je innerlijke kind staat te springen om alsnog je dromen te realiseren.

“All grown-ups were once children... but only few of them remember it.” - Antoine de Saint-Exupéry

Neem eens een kijkje in jezelf. Naar wat je innerlijk hebt opgestapeld. Dat kan heel wat zijn in een leven.

Stapeltjes emotionele pijn. Porties boosheid. Kleine beetjes frustratie. Een dosis teleurstelling. Soms uitgegroeid tot eindeloos hoge torens. Wat betekenen die torens eigenlijk voor je mentale en fysieke gezondheid en energie?

En laat je ze allemaal gewoon bestaan en aangroeien? Kies je voor meeslepen? Of kies je voor verwerken, loslaten, vergeven, helen?

*“Heel de wereld en begin bij jezelf”
- Edwin Frericks*

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand...

Hoe vind jij je eigen buiten- en binnenkant?

Accepteer je jezelf? Waardeer je jezelf? Is er ruimte voor jou? Mag je er zijn? Hou je van jezelf? Durf je dat in de spiegel tegen jezelf te zeggen? Elke dag?

“Heb je naaste lief als jezelf”

Wist je al dat jij wonderen kan verrichten?

Dat jij van niets iets kunt maken?

Dat jij kan scheppen?

Waar zet je jouw scheppingskracht voor in?

Hoeveel vrede creëer jij bijvoorbeeld?

“You are one thing only. You are a Divine Being. An all-powerful Creator. You are a Deity in jeans and a t-shirt, and within you dwells the infinite wisdom of the ages and the sacred creative force of All that is, will be and ever was.” - Anthon St. Maarten

Bijna oudjaar. De lijstjes worden weer opgesteld.

- Wat was het schokkendste wereldnieuws?
- Welke beroemdheden overleden er?
- Wat waren de mooiste sportmomenten?

En nog veel meer.

Je mag ook jouw persoonlijke lijstje maken. Met je eigen vragen. En je eigen antwoorden. Eén vraag om je op weg te helpen: **wat was jouw wonder in 2016?** *[of in het afgelopen jaar]*

*“There are only two ways to live your life. One is as though nothing is a miracle. The other is as though everything is a miracle.” -
Albert Einstein*

Heb vertrouwen.

Wie of wat je nodig hebt, komt op je pad - is er nu zelfs al naar onderweg.

Ik heb het zelf ook weer ervaren de afgelopen week.

Laat je angsten en negatieve overtuigingen los. Alles komt goed. Nee, alles *is* goed zoals het is.

“I believe that everything happens for a reason. People change so that you can learn to let go, things go wrong so that you appreciate them when they're right, you believe lies so you eventually learn to trust no one but yourself, and sometimes good things fall apart so better things can fall together.” - Marilyn Monroe

En, heb je alles een beetje onder controle vandaag?

Is er eigenlijk ook nog ruimte voor nieuwe, spontane en verrassende dingen?

Of doe je vandaag wat je elke vrijdag doet?

Vergeet niet te doen wat je hart je ingeeft.

Dat kan best spannend zijn. Want je weet niet wat er gebeurt als je de controle loslaat. Maar wat is het ergste dat er kan gebeuren?

Er kan ook iets buitengewoon betoverends ontstaan... Het komt hoe dan ook goed. Probeer het maar. Spring in het diepe.

“We have to continually be jumping off cliffs and developing our wings on the way down.” - Kurt Vonnegut

Stel je vandaag eens deze vraag:

“Waar ben ik dankbaar voor?”

Hoeveel antwoorden kun je noemen? Begin eens met 10.

Heb je daar moeite mee? Noem er (juist) dan minimaal 50.

*“Be grateful for whoever comes,
because each has been sent as a
guide from beyond.” - Jalaluddin
Rumi*

Durf jij te zijn wie je bent?

Of heb je vaak nog een masker op? Een masker van je houding, je gedrag of de rol die je hebt in je dagelijkse leven?

Ben je bang om je kwetsbaarheid te tonen misschien?

Wat houdt je tegen om écht te zijn wie je bent? Zonder angst voor veroordeling door anderen - of door jezelf...

Je zult versted staan wat er allemaal in je leven gebeurt als je jouw ziel aan je medemensen durft te laten zien.

“What happens when people open their hearts? They get better.” - Haruki Murakami

Wat je een ander aandoet, doe je ook jezelf aan.

Wat je goed doet aan een ander, doe je ook goed aan jezelf.

Leef ik nog alsof we allemaal afgescheiden stukjes leven zijn?

Onze zielen komen allemaal uit dezelfde Bron. We zijn in feite stuk voor stuk met elkaar verbonden.

En in wezen één.

*“You may say I'm a dreamer, but
I'm not the only one. I hope
someday you'll join us. And the
world will live as one.” - John
Lennon*

De tijd vliegt.

Een week, een jaar, het leven...het lijkt soms niet meer dan een zucht...

Hoe bewust leef ik?

Heeft het leven mijn volledige aandacht of gaat het eigenlijk aan me voorbij?

“Walk as if you are kissing the earth with your feet.” - Thich Nhat Hanh

Soms praten we zo veel

of zijn we druk bezig met 1001 dingen - dag in, dag
uit

maar vergeten we aanwezig te zijn in het huidige
moment

en om de ander werkelijk te zien

op het niveau van de ziel

*“I've learned that people will
forget what you said, people will
forget what you did, but people
will never forget how you made
them feel.” - Maya Angelou*

Wat houdt jou nog tegen om te zijn wie je bent?

Om te bloeien, om te stralen en te schitteren...

Met al jouw unieke eigenschappen en talenten!

Wat houdt je nog tegen om jouw roeping te
verwezenlijken...?

*“Our deepest fear is not that we
are inadequate. Our deepest fear
is that we are powerful beyond
measure. It is our light, not our
darkness that most frightens us.” -
Marianne Williamson*

Hoe ziet jouw toekomst eruit?

Weet je dat niet?

Heb je geen idee?

Heb je het gevoel dat het leven je overkomt? Dat je op veel dingen geen invloed hebt?

Onderschat jezelf niet...

“The best way to predict your future is to create it” - Abraham Lincoln

Het kan niet.

Het lukt me toch niet.

Het is haast onmogelijk.

Of kan het wél?

En zou het verschil maken of je erin gelooft of niet?

“The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams.” - Eleanor Roosevelt

Nadenken en overwegen...

Mijmeren en verbeelden...

Fantaseren en dromen...

Dat haalt het allemaal niet bij het échte werk.

Doen en realiseren.

En dat kan iedereen op zijn of haar eigen manier.

Schroom jij nog om je idealen waar te maken?

*“The people who are crazy enough
to think they can change the
world are the ones who do” -
Steve Jobs*

Jij bent goed zoals je bent.

Je bent uniek en waardevol.

Weet je dat? Voel je dat?

Laat je nooit overtuigen door anderen dat je minderwaardig zou zijn.

Wees jouw krachtige zelf.

*“...when people can be so cold.
They'll hurt you and desert you
and take your soul if you let them.
But don't you let them...” - Carole
King*

Heb je dat ook weleens?

Dat het tegenzit...

En dat je eigenlijk zou willen opgeven...

Wat voor invloed heeft tegenspoed op mijn
toekomstdromen? Maakt het me aarzelend of
vastberaden?

*“The flower that blooms in
adversity is the rarest and most
beautiful of all” - from the Walt
Disney picture ‘Mulan’*

Hoe kijk je naar de wereld?

Hoe kijk je naar de mensen in je omgeving?

Hoe kijk je naar jezelf?

En wat zie je?

“And now here is my secret, a very simple secret: It is only with the heart that one can see rightly; what is essential is invisible to the eye.” - Antoine de Saint-Exupéry, The Little Prince

Zou je soms willen dat je leven over rozen ging?

Dat je al die belemmeringen niet op je pad zou vinden?

Maar aan de andere kant: worstelingen en overwinningen dragen wel wezenlijk bij aan wie iemand is.

De weg is het doel. En ik mag alles op mijn weg omarmen. Ook als het een grootse inspanning van me vraagt.

Of misschien wel *juist* dan...

“We delight in the beauty of the butterfly, but rarely admit the changes it has gone through to achieve that beauty.” - Maya Angelou

Het gaat niet overal even lekker op de wereld.

Globaal, nationaal, lokaal.

Maar wie is er eigenlijk verantwoordelijk voor
verandering?

Wie heeft de sleutel in handen voor een betere
samenleving?

Of vormen vele kleine sleuteltjes samen een grote?

*“How wonderful it is that nobody
need wait a single moment before
starting to improve the world.” -
Anne Frank*

Actie, bezig zijn, druk, druk, druk...

De mens is een bedrijvig soort.

Elke dag weer.

Wat is het fundament van al die daden?

*“It is good to love many things,
for therein lies the true strength,
and whosoever loves much
performs much, and can
accomplish much, and what is
done in love is well done.” -
Vincent Van Gogh*

Voel ik de vrijheid om te zijn wie ik ben?

En krijgen anderen ruimte van mij om te zijn wie ze zijn?

Ook als ze fouten maken?

“Freedom is not worth having if it does not include the freedom to make mistakes.” - Mahatma Gandhi

Heb jij weleens iets gedaan waarvan je later spijt had?

En waar je misschien wel anderen mee hebt beschadigd?

Hoe zou je willen dat de betrokkenen op jou zouden reageren?

En hoe reageer jij over het algemeen op andermans misstappen?

*“To err is human, to forgive,
divine.” - Alexander Pope*

Waar ben jij naar op zoek in je leven?

En ga je dat vinden denk je?

Heb je zo nu en dan het gevoel dat je zoektocht geen resultaat gaat opleveren? Of dat je het helemaal alleen moet doen?

*“What you seek is seeking you.” -
Jalaluddin Rumi*

Ben je weleens bang om fouten te maken?

Of onzeker over de toekomst?

Voel je je misschien weleens wanhopig zelfs?

Zou je eigenlijk het liefste alle teleurstellingen willen uitbannen?

“When you find your path, you must not be afraid. You need to have sufficient courage to make mistakes. Disappointment, defeat, and despair are the tools God uses to show us the way.” - Paulo Coelho

Vraag jij je weleens af hoe het verder moet met de wereld?

Waar gaat het naar toe met pak 'm beet de wereldvrede, de kloof tussen rijk en arm, het milieu?

De mensheid is aan zet. Op heel veel gebieden.

Maar wat moeten we in hemelsnaam doen om dingen ten goede te keren?

“We do not need magic to transform our world. We carry all the power we need inside ourselves already.”- J.K. Rowling

Soms is angst heel reëel, maar soms ook heel onrealistisch.

In het laatste geval wordt die vaak gecreëerd en aangewakkerd door je gedachten.

In beide gevallen: mag jouw angst er zijn of stop je die snel weg?

En wat is een angst die jij laatst nog hebt overwonnen?

“I learned that courage was not the absence of fear, but the triumph over it. The brave man is not he who does not feel afraid, but he who conquers that fear.” - Nelson Mandela

Geloof jij in jezelf?

Zie je jezelf als een waardevol wezen, als een unieke ziel?

Wat is jouw levensmissie? En lukt het al om die vorm te geven?

“Once you believe in yourself and see your soul as divine and precious, you'll automatically be converted to a being who can create miracles.” - Wayne Dyer

Wil jij graag verschil maken in de wereld?

En welk verschil dan?

En zou het nut hebben?

*“What you do makes a difference,
and you have to decide what kind
of difference you want to make.” -
Jane Goodall*

Hoe ga je om met anderen?

Maak je daarbij onderscheid?

En is er ook nog verschil tussen de persoon die je bent op je werk of privé?

“If you want to know what a man's like, take a good look at how he treats his inferiors, not his equals.” - J.K. Rowling

Wat doe jij eigenlijk dag in dag uit? Zit je in een sleur en vaste patronen?

Krijg je nog energie van wat je doet of kost het alleen maar energie?

Voel je passie voor wat je doet, creëer je dingen, maak je een verschil?

“Nothing great in the world was accomplished without passion.” - Georg Wilhelm Friedrich Hegel

Hoe kijk jij eigenlijk tegen het leven aan?

En tot welk groter geheel behoort dat leven dan?

Hoe verhoudt de aarde zich tot het universum?

En hoe verhoudt de aarde zich tot dimensies die wij
nog niet eens kennen?

*“We are not human beings having
a spiritual experience. We are
spiritual beings having a human
experience.” - Pierre Teilhard de
Chardin*

Wat doe je heel de dag onzichtbaar?

Denken.

Besef jij al de kracht van je gedachten?

Negatief en positief?

En waar denk jij toe in staat te zijn?

*“Whether you think you can, or
you think you can't - you're right”
- Henry Ford*

Stormt het weleens in jouw leven?

Zou je misschien liever willen dat het altijd windstil was?

Of heb je al ervaren wat een frisse wind kan doen met je leven?

“And once the storm is over, you won’t remember how you made it through, how you managed to survive. You won’t even be sure, whether the storm is really over. But one thing is certain. When you come out of the storm, you won’t be the same person who walked in. That’s what this storm’s all about.” - Haruki Murakami

Hoe gaat het met jouw doelen?

Volg je je dromen (nog)?

Of neem je genoeg met wat je denkt dat haalbaar is?

*“Most people are not going after what they want. Even some of the most serious goal seekers and goal setters, they're going after what they think they can get.” -
Bob Proctor*

Wie ben jij eigenlijk?

Daar kun je over praten - zonder einde...

En weet je het dan?

Of laat jij *zien* wie je bent?

*“Do you want to know who you are? Don't ask. Act! Action will delineate and define you.” -
Thomas Jefferson*

Hou je van de dingen die je doet in je leven?

En wat voor moois onderneem je en bereik je?

Welke sporen laat jij achter in de wereld?

*“It is good to love many things,
for therein lies the true strength,
and whosoever loves much
performs much, and can
accomplish much, and what is
done in love is well done.” -
Vincent Van Gogh*

Wat straalt je uit in jouw leven?

Liefde, dankbaarheid, vriendelijkheid?

Boosheid, frustratie, jaloezie?

Besef je in beide gevallen wat je uitstraalt en wat je daarmee aantrekt?

“It's really important that you feel good. Because this feeling good is what goes out as a signal into the universe and starts to attract more of itself to you. So the more you can feel good, the more you will attract the things that help you feel good and that will keep bringing you up higher and higher.” - Joe Vitale

Wie is de baas in jouw leven?

En wie is doorslaggevend bij jouw keuzes?

In hoeverre wordt jouw leven beïnvloed door
waardeoordelen van anderen?

*“What others think about you is
none of your business.” - Jack
Canfield*

Hoe is jouw gemoedstoestand?

Ben je meestal ontevreden of tevreden?

Zie je het somber in of ben je optimistisch?

Sleep je al je negatieve ervaringen mee of kun je loslaten?

*“Change the changeable, accept
the unchangeable, and remove
yourself from the unacceptable.” -
Denis Waitley*

Een jaar geleden ben ik op gevoel begonnen met Verdiepende Vrijdag. Na 52 weken voelt het goed om te stoppen. Veel plezier met deze speciale laatste editie, maar stop nooit met verdieping ;-)

Als laatste Verdiepende Vrijdag kwam in me op om nog drie bijzondere quotes te delen. En ik wilde sowieso dat er eentje over liefde bijzat. En als je dan aan een geheel van drie dingen denkt, denk je natuurlijk al gauw aan - inderdaad - geloof, hoop en liefde. Dus daar komt ie:

Over geloof:

*“God has no religion.” - Mahatma
Gandhi*

Over hoop:

*Some men see things as they are
and say, why; I dream things that
never were and say, why not...” -
Robert F. Kennedy*

Over liefde:

*“If I love myself I love you. If I
love you I love myself.” -
Jalaluddin Rumi*

En vergeet nooit:

*“By being yourself, you put
something beautiful in the world
that was not there before.” -
Edwin Elliot*

Over dit eBook

Gedurende een jaar publiceerde 'De Schatvinder' elke vrijdag een nieuwe 'Verdiepende Vrijdag'; een wekelijks moment van verdieping, bezinning en reflectie. Al deze digitale uitingen (verschenen op diverse online platforms) zijn tijdloos en daarom nog even toepasselijk als op de dag van verschijning.

Over de schrijver

Edwin Frericks (geboren te Eindhoven, 1977) heeft zijn hart gevolgd en zijn roeping gevonden. Vanaf 1 september 2016 is hij actief als zelfstandig ondernemer 'De Schatvinder' met als missie om mensen te helpen schitteren. Hij heeft concepten ontwikkeld voor werkgeluk, levensgeluk en inspiratie van klein en groot.

Zijn grote affiniteit met kinderen geeft hij vorm door gastlessen te geven op basisscholen, waarbij hij in kindertaal op een unieke manier ruimte geeft aan het delen over de eigenwaarde, toekomstdromen en gevoelswereld van jonge schatvindertjes.



Ben je nieuwsgierig geworden naar meer activiteiten van De Schatvinder of wil je contact opnemen? Ga dan naar de website www.deschatvinder.nl en ontdek nog veel meer schatten...

