Hoe in-zicht je werk kan transformeren

Werken vanuit frisheid, vrij zijn en gemak

Nicole van Ladesteijn



E-BOEK

© Je bent er al. 2025

Welkom!
Leuk dat je dit e-boek hebt geopend. Mogelijk vind je hierin iets van waarde over jouw relatie tot je werk.

Wie draait aan de knoppen?
Weten wie of wat er aan de knoppen draait kan het werken (totaal) veranderen.
Je kunt gaan ervaren dat het niet het werk of de werkomstandigheden zijn die zorgen voor stress, frustratie of een negatieve mindset. Maar dat je altijd aankijkt tegen 'denk-voel-creaties' die spontaan en geheel willekeurig opkomen.
Onder al die gedachten en gevoelens zit een onaantastbare laag van waaruit werk plaatsvindt. Een potentieel aan creativiteit, veerkracht en helderheid.
Als je het mechanisme van 'je ervaring' doorziet, kan als vanzelf vanuit de frisse blik het werken moeiteloos en vrij gebeuren.

'Het wordt lichter'
In dit e-boek vind je uitleg hoe in-zicht tot andere ervaringen leidt als professional, leider en als mens.
'Het wordt lichter' geven leiders en professionals aan, na 1-op-1-sesZies of na een- of meerdaagse trajecten. Piekeren valt weg, mechanismen (bij anderen) worden doorzien, de gedachtentreinen worden herkend, gedachten en emoties (over werk) worden minder serieus genomen, er wordt meer gelachen. En het werk wordt gedaan.

Jij weet het antwoord
Voor 'lichter werken' hoef je niets te doen (geen stappenplan uit te voeren), niets te leren (het is geen theorie of methode) en niets te oefenen (geen oefengesprekken of praktijkopdrachten).
Er is alleen iets te (door)zien. Als gespreks- en reflectiepartner kan ik naar 'die plek' wijzen en hierover met je mijmeren. Maar alleen jij kunt zien wat waar is voor jou of hoe het werkt voor jou. Jij weet dit antwoord al, alleen lijkt 'dit weten' soms onder gestoft te zijn door een andere, aangeleerde kijkrichting.

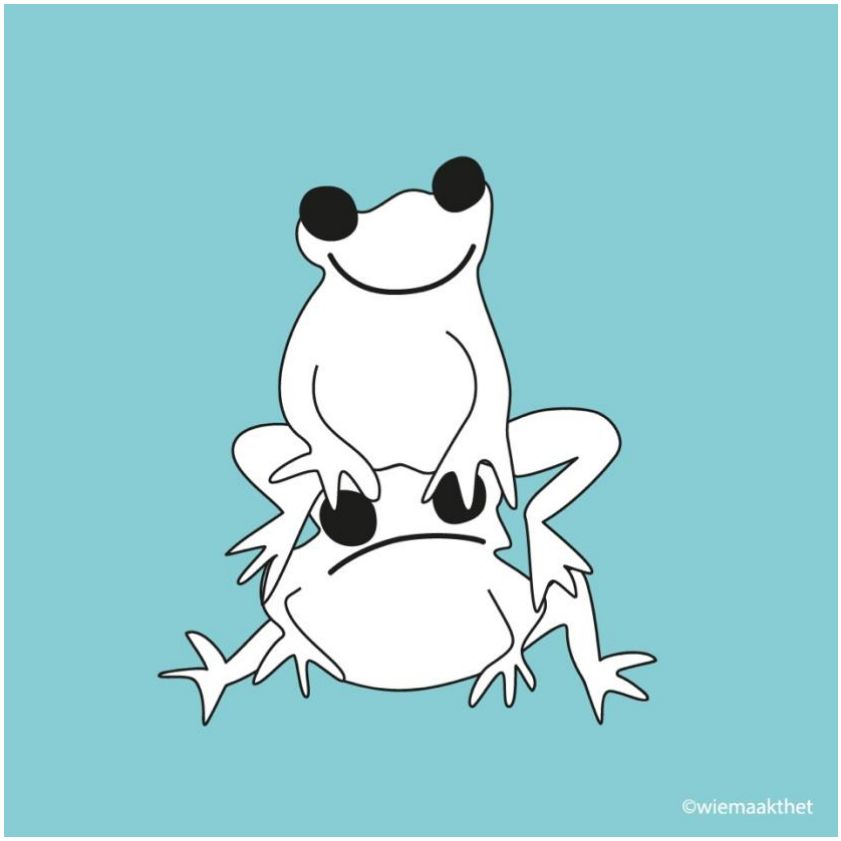
Metafoor van de 3 principes
Waar kijken we dan naar? Naar een heel specifiek stukje: hoe de menselijke ervaring werkt. Hoe we maar zo van het padje kunnen raken terwijl er in essentie frisheid is. En, we gaan doorzien hoe we in wezen niet een 'ik' of 'ego' zijn.
Deze kijkrichting heet wel het 'van-binnen-naar-buiten'-paradigma of 'de 3 principes van de menselijke ervaring'; het is een metafoor hoe uit niet iets (Levensenergie/ 'Mind'), iets (Denken) ontstaat wat gezien kan worden (Bewustzijn), ont-dekt door Sydney Banks in de jaren '70 van de vorige eeuw.

Laten we contact houden
In onder andere de Verenigde Staten en Engeland doen veel leiders, bedrijven en organisaties al tientallen jaren hun voordeel met deze inzichten. Sinds een kleine tien jaar zijn 'de 3 principes' ook in Nederland een trend.
Via mijn website, e-nieuwsbrief en social media kun je er van alles over volgen.
Heb je zin om jouw vragen, mijmeringen, ideeën, reflecties en in-zichten te delen? Ik kijk er naar uit!

Veel leesplezier.

Nicole van Ladesteijn

Inhoud:



1. Hoe werkt het?
2. De oorzaak van ups en downs
3. In-zicht is de onzichtbare schakel
4. Alleen jij kan het (door)zien
5. Voorbeelden uit de werkpraktijk
6. Achtergrond ‘van-binnen-naar-buiten’-paradigma
7. Meer informatie

© Je bent er al. 2025

1. Hoe werkt het?



Werken. Je hebt een functie of een opdracht en doet daarbinnen naar beste kunnen, met al je competenties, wat de bedoeling is.
Al werkende lijkt er van alles te gebeuren. De resultaten vallen tegen. Er ontstaat gedoe in het team of met een collega. Een bepaald soort werk geeft stress. Er ‘moeten’ dingen ‘op een bepaalde manier’ die jij als frustrerend ervaart. Er komen onhaalbare deadlines, collega’s doen domme dingen en komen afspraken niet na, je ligt ’s nachts te piekeren hoe iets aan te pakken, je leidinggevende spreekt je aan op je negatieve mindset en/of je krijgt een burn-out.

Uiteraard zijn er ook momenten van flow, fijne samenwerkingen, mooie producten die ontwikkeld en verkocht worden, tevreden klanten, positieve project- of bedrijfsresultaten en ontwikkelingen.

Waar kijk je in beide gevallen tegen aan? Wat als dat denk-voel-creaties zijn? In de vorm van (onbewuste) verwachtingen die wel of niet uitkomen, overtuigingen, oordelen, meningen, wensen, ideeën, gevoelens, regels, normen en gedachten.
Er lijkt 'voortdurend wat te zijn'. Werken lijkt ups en downs te kennen. Oftewel: variabiliteit in je ervaring is de norm.

2. De oorzaak van ups en downs

Wat kan de oorzaak zijn van ups en downs in je werk en/of het niet lekker in je vel zitten?
Komt dat door het werk of de werkomstandigheden en/of erfelijke factoren, opvoeding, opleiding, competenties en/of 'energetische belastbaarheid'?
Of heeft het daar niets mee te maken? Wat als de oorzaak uitsluitend te maken heeft met je relatie tot denken? Oftewel met de mate van inzicht in hoe je als mens telkens gedachten en gevoelens ervaart?

Omstandigheden bepalen jouw ervaring
De meest gangbare zienswijze in het Westen is dat onze gemoedstoestand van-buiten-naar-binnen werkt: de omstandigheden bepalen jouw ervaring.
Geld, status of een promotie maakt gelukkig.
Te veel werk zorgt voor stress. Of: een te bochtig pad zorgt voor angst.



Omstandigheden	**->**	**Ervaring**
Te veel werk Hoge werkdruk Een bepaald type werk Slechte aansturing Onveilige bedrijfscultuur Fusie/ overname-perikelen Promotiekansen		Stress, burn-out, onrust, spanning, sensatie, euforie, gelukkig

Er moet iets gedaan en opgelost worden

Als je ervan uitgaat dat 'iets in de buitenwereld' jouw welzijn bepaalt, is het logisch om aan je werk of de werkomstandigheden te gaan 'sleutelen' als je meer welzijn wilt.

Als 'te veel werk' volgens jou voor 'stress' zorgt, zul je bijvoorbeeld het gesprek aangaan met je leidinggevende/opdrachtgever over minder werk. Of je gaat je werk anders inrichten, taken afstoten of op zoek naar een andere baan/ opdracht.

Of je probeert minder stress te ervaren door mediteren, een wijntje drinken na het werk of (hard)lopen in de pauze.

Door van alles (anders) te doen – oftewel nog meer te werken (?) – hoop je jouw stresservaring te verminderen en op te lossen.

En mogelijk lukt dit ook. Totdat er iets anders opdoemt wat voor een stresservaring zorgt.

Werkt het zo?

Deze zienswijze, geworteld in het zogenoemde materialistische wereldbeeld, gaat er vanuit dat we als mens van alles nodig hebben en moeten doen om tevreden te zijn en onszelf te beschermen. Als je je best doet, zul je het ver schoppen en dan zul je gelukkig zijn. Als je genoeg geld, status, vrijheid hebt, dan zul je rust, veiligheid en ontspanning ervaren.

We worden groot in dit ‘materiele oorzaak- en gevolg-concept’ via opvoeding, onderwijs en marketing.
Alleen ervaar jij het ook zo? Wat als het anders werkt?

In-zicht bepaalt jouw ervaring
De in opkomst zijnde zienswijze is van-binnen-naar-buiten: in-zicht in het mechanisme van creatie bepaalt jouw ervaring.
Uit het ‘niets’ komt een ‘creatie’ op en die wordt meer of minder neutraal waargenomen.



In-zicht	**->**	**Ervaring**
Herkennen/doorzien van gedachten, mindset, gevoelens, emoties, geloof en fysieke sensaties.		Verwondering, stilte, ontzag, dankbaarheid, leegte, weerstandsloosheid, neutraliteit, (een vorm van) weerstand.

Het lost vanzelf op
De mate van herkenning van de ‘willekeurige golf aan gedachten en gevoelens’ bepaalt de ervaring: van weerstand tot weerstandsloosheid. Je gaat herkennen: er wordt stress ervaren cq er wordt geloofd dat er te veel werk is. Soms weet je niet eens precies wát er gedacht of gevoeld wordt. Maar door de weerstand die je ervaart weet je dát er gedacht of gevoeld wordt.

Doordat het mechanisme gezien wordt kan de stress als vanzelf wegvallen. Of de stress blijft in meer of mindere mate hangen en is dan minder of geen probleem meer omdat geweten wordt: dit is een menselijke ervaring. De denk-voelcreatie heeft in zichzelf geen waarde en/of waarheid en verandert continu van inhoud.
Je hoeft niets te doen voor een andere ervaring.

Het werk wordt gedaan
Het herkennen van het mechanisme van de menselijke ervaring – telkens een gedachte of gevoel wat kan worden waargenomen – wil overigens niet zeggen dat je niets gaat doen aan bijvoorbeeld de hoeveelheid werk.
Er kan meer werk te doen zijn dan het aantal uren dat je daarvoor hebt. Zonder daarvan (erg) in de stress te raken, kan nog steeds in je opkomen om het daarover te gaan hebben met je leidinggevende of om bepaalde taken af te stoten.
Vanuit gezond verstand wordt gehandeld. Je komt opdagen, doet je werk en bent verder niet bezig met ervaringen waar je vanaf wilt.

Hoe ervaar jij dat?
Deze zienswijze, gebaseerd op het zogenoemde idealistische wereldbeeld, beschouwt bewustzijn als de werkelijkheid.
Vanuit bijvoorbeeld de kwantumfysica en de medische en neurowetenschappen, komen steeds meer bewijzen dat het wel eens zo zou kunnen werken.
Hoe ervaar jij dat?

3. In-zicht is de onzichtbare schakel



Specifiek aan in-zicht is dat het onzichtbaar en ongrijpbaar is. Je kunt het daarom makkelijk over het hoofd zien.
De mate van in-zicht lijkt ook ieder moment te verschillen. Onbewust en onschuldig creëren we gedachtentreinen waar we de ene gedachte achter de andere gedachte koppelen, als wagons achter een locomotief. Er lijkt geen keuze te zijn om op het perron te blijven staan; we zitten in de trein. Totdat uit het niks gerealiseerd wordt: ik zit in een gedachtentrein of in een ‘stressvolle- te veel werk-creatie’. Dan kan als vanzelf dat verhaal of de stress wegvallen en kun je fietsen zonder iets te doen.

Uit het niets: Eureka!
Als je doorziet hoe ‘er telkens willekeurig iets opkomt’ en niet meegaat op de golf van die gedachten en gevoelens, lijkt de ‘lijn’ fris te blijven.

Dan verschijnt telkens iets wat nog niet eerder gezien, gehoord, gevoeld, geroken, geproefd of gedacht is.
Dan kunnen de eureka-momenten (eerder) herkend worden. De aha-ervaringen, de momenten van openbaring, verlichting, doorbraak, realisatie, 'ik heb het gevonden', de kwartjes die vallen, de vonk of bliksemschichten, ingevingen, inzichten en het wakker worden.
Vaak hebben we deze momenten onder de douche, terwijl we wandelen, in de tuin werken, of op andere 'lege' momenten als er nog geen verhaal is of gedachtetrein rijdt.

'Jaah!'
Die momenten van helderheid, creativiteit, weten wat te doen, ervaren we vaak als 'echt' of 'waar'. Er lijkt dan geen twijfel te zijn, onzekerheid, weerstand of verzet. Er is een stevige 'ja'.
Het stroomt, er is flow of supergeleiding.
Sommigen noemen het ook wel vrij zijn, onvoorwaardelijke liefde of heelheid.
Allemaal woorden en pogingen om iets te benoemen wat niet te vangen is in een woord omdat je het daarmee kleurt en beperkt. Terwijl het juist het onbegrensde potentieel is waarmee (even) wordt samengevallen.
Hoe ervaar jij de 'jaah!'?

Praktijk
Gesprekspartners noemen in-zichtmomenten als: ineens wist ik op de fiets hoe ik een lastig softwareprobleem, waar ik al uren mee bezig was, moest aanpakken. Out of the blue schoot de opzet van het meerjarenplan me te binnen. Plotseling zag ik waar mijn moeheid bij het typen van de protocollen vandaan kwam. In een flits wist ik dat ik met dit werk moest stoppen.

Regelmatig zorgt die flowervaring dat het werk in volle vaart gedaan wordt. Het softwareprobleem wordt opgelost, het meerjarenplan en de protocollen worden met gemak geschreven, de ontslagbrief wordt

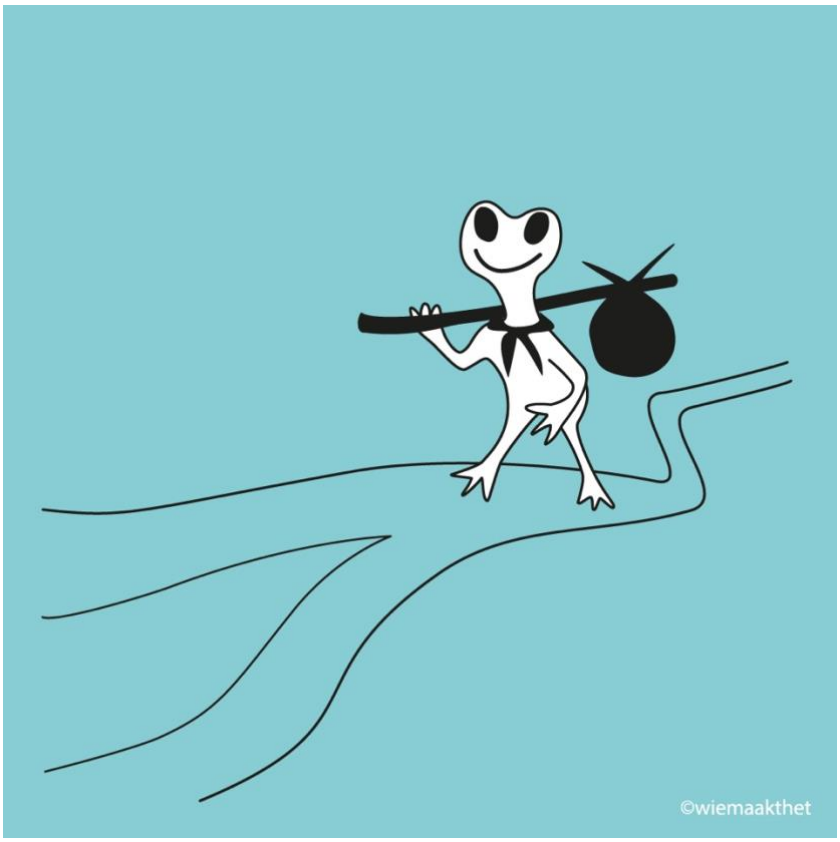
moeiteloos ingediend. Het lijkt nog meer te stromen dan anders. Maar of dat ook zo is…?

Voorbij problemen en uitdagingen

Er lijkt (massaal) een gewoonte te zijn om je vooral te focussen op cognitie en intellect. Om met het hoofd, via denken, 'werkproblemen' op te lossen. Terwijl we dan vergeten dat we deze 'problemen of uitdagingen' eerst met datzelfde hoofd gecreëerd hebben.
Wat als problemen en uitdagingen ook gewoon willekeurige denk-voelcreaties zijn? Wat als er simpelweg werk is wat gedaan wordt, met alle competenties die je in huis hebt en met de intelligentie van het leven zelf?

4. **Alleen jij kan het (door)zien**

Alleen jij kunt voor jezelf doorzien, of alleen via jou kan ervaren worden, wat jouw relatie is tot je werk en jouw mindset.
Niemand kan je in-zichten geven, hoe graag we dat soms ook voor elkaar zouden willen. Niemand kan jou vertellen wat waar is voor jou.
Op ieder moment lijkt er de keuze: welke kant kijk jij op? Welk pad ga jij op?



Volle knapzak
Telkens handel je naar de mate van in-zicht. Soms is het blikveld beperkt en zijn je acties dat ook. Soms is er een wijd perspectief en zijn de acties origineel en/of buitengewoon.
In essentie is er die kern of bron die van zichzelf helder, wijs, gul, ontspannen en heel is. Dat is wie of wat we in wezen zijn: zuiver

bewustzijn of frisse levensenergie. Via de kracht van denken wanen we ons daar hooguit (even) vandaan.
Je knapzak is automatisch gevuld met alles wat je nodig hebt om dit leven te leven.

Padenloosheid
Als gedachten en gevoelens willekeurig opkomen, en als hier de ene keer wel en de andere keer geen in-zicht in is, blijft de vraag over: Wie of wat voert hierover de regie? Wie of wat zit aan het stuur of draait aan de knoppen?
Stel dat werken en leven gewoon gebeurt en dat er geen pad is (behalve in ons denken dan)? Dan is vanuit padenloosheid het pad gevonden.
Zou jij dan anders tegen je werk aankijken?

Transformatie
Gesprekspartners ervaren het werk of werken als lichter naarmate ze meer in-zicht hebben in hoe hun ervaring tot stand komt en hoe ze in wezen dat creatiepotentieel zijn.
Er lijkt van alles te transformeren. Door op momenten te realiseren dat je uitsluitend ‘dit’ beleeft, valt fysieke, mentale en/of emotionele spanning weg. ‘Dit’ is een verwijzing naar ‘energie in beweging’ of ‘een vingerknip in het nu’. ‘Dit’ is de ‘fresh mind’ van waaruit onbegrensd gewerkt en geleefd wordt.
Als het fundament ontmoet wordt, kunnen werkissues duurzaam en structureel oplossen. En is er werken vanuit frisheid, vrij zijn en gemak.

5. Voorbeelden uit de werkpraktijk

Kon ik maar aan jouw knoppen draaien…

Je hebt altijd met plezier gewerkt.
Alleen de laatste tijd is het niet te doen.
De werkhouding van je nieuwe collega's is waardeloos.
Ze trappen op de rem
volgen protocollen niet op
blijven met het grootste gemak thuis
en zo kun je nog wel even doorgaan.
Je hebt een negatieve mindset.
En je wilt daar vanaf.

Wat nu als het niet hun werkhouding is
die jou frustreert?
Wat als je aankijkt tegen jouw gedachten en gevoelens
dat het anders zou moeten zijn dan het is?
Stel dat je zou denken
'Wat heerlijk dat de nieuwe collega's wat meer op de rem trappen'.
Dan zou je vast een positievere mindset hebben
of niet?

We kunnen zo druk zijn met het gedrag van de ander.
Daar zoveel van vinden.
Zo hopen dat dat verandert.
Daar van alles voor willen doen
om aan hun knoppen te kunnen draaien.
Dan zouden we flow hebben,
goede teamresultaten en een positieve mindset.

Wat als jij die positieve mindset van nature al hebt
en dat je je er hooguit even vanaf waant?
Vanuit dat weten kan het anders opereren worden.
Dan hoef je nergens aan te draaien.

Vanuit die bredere blik kan spontaan iets nieuws opkomen
waarmee je jezelf, je collega's en team kunt verrassen.

Kon ik maar wat jij kan…

Je kunt prima voor groepen staan
en gesprekken faciliteren.
Alleen een training geven aan vakgenoten
waarbij het draait om kennisoverdracht en 'zenden'
is niets voor jou.
Dat kunnen anderen veel beter.

Of: Je hebt een inspirerende visie.
Daarover kun je boeiend vertellen.
Je moet jou alleen niet voor een zaal zetten.
Dan lijk je te verschrompelen.

Je kunt maar zo stress ervaren
voor een bepaalde rol of taak.
Dan is er het geloof dat je dat niet kunt.
Of in ieder geval niet zo goed als een collega.

En soms heb je daarvoor ook 'bewijzen'.
Je hebt een keer (jaren terug) negatieve feedback
gekregen van een deelnemer.
Je bent een keer stilgevallen tijdens een keynote presentatie
en een collega noemde achteraf 'je bescheidenheid op het podium'.

Wat als je vooral gevangen zit in een denk-voelcreatie?
Geheel onschuldig doemt een horrorfilm op
waarin jij 'naakt voor de groep staat'
en alle ogen en fronsende wenkbrauwen
op jou gericht zijn.

Waar komt die film vandaan
en hoe zet ik 'm uit?
vraag je je wellicht wanhopig af.
Wat als jij daarover niet gaat?
Soms spelen horrorfilms zich blijkbaar af.

Wellicht is er vooral te zien dat
de film 'niet echt' is?
Hij voelt eng, neemt je geheel is beslag
en is op een gegeven moment afgelopen.
Op ieder moment is er de kans
het witte filmdoek te zien
waarop iedere andere film geprojecteerd kan worden.

Kon ik mijn kop maar uitzetten…

Je ligt ’s nachts te piekeren
wat er allemaal moet gebeuren
en hoe je dat het best kunt aanpakken.
Het kan je aanvliegen.

Je hebt ’s ochtends je ogen nog niet open
of de ‘to do’ lijst staat al op je netvlies.
Gestrests begin je achter je bureau.

De hele dag ratelt de machine maar door.
Je wordt soms gek van dat volle hoofd.
Voor jou hoeft het zo niet.

Die eindeloze stroom van gedachten en gevoelens
die maar komen en gaan.
Je zou soms zo graag die kop willen kunnen uitzetten
Alleen is dat werkelijk nodig?

Kan er ook getetterd
geprocessed en gebibberd worden
zonder dat jij dat te serieus neemt
en/of je daartegen wilt verzetten?

Stel dat jij niet kunt kiezen
hoeveel gedachten je waarover en wanneer hebt?
Dan is omdenken, positief denken
of minder denken onnodig en onmogelijk.

Blijft over het (door)zien van het fenomeen denken zelf
wat ongekende kwaliteiten heeft.
Via het denken vliegen we
letterlijk en figuurlijk door de lucht.

De realisatie dát je denkt en voelt
in plaats van de focus op wát je denkt en voelt
kan soms lichtheid en ruimte geven.
Je kunt dit niet als een truc toepassen
dan werkt het (doorgaans) niet.
Maar als een herkenning van hoe van binnenuit
telkens een ‘denk-voelcreatie’ verschijnt
waarmee jij niets hoeft.

6. Achtergrond ‘van-binnen-naar-buiten’-paradigma

Universele principes voor ‘mens zijn’

In de 19e eeuw sprak de psycholoog William James er al over: de uitdaging om universele principes van de menselijke ervaring en het ‘mens zijn’ te kunnen blootleggen.
Sydney Banks, een Schotse Canadees, 'ont-dekte' de 3 principes in de jaren '70 per toeval na een eigen diepgaande inzichtervaring.

Levensenergie (Mind), Denken en Bewustzijn

Zoals het idee van zwaartekracht een beschrijving is voor het naar beneden vallen van voorwerpen, zo zijn de 3 principes een beschrijving hoe we als mens leven ervaren. Er is Levensenergie (‘Mind’ in het Engels), Denken (Voelen of Ervaren) en Bewustzijn (Gewaarzijn). Of anders gezegd: er is 'Bewust Denkend Leven'.
Deze drie-eenheid van de menselijke ervaring is slechts een verwijzing naar of een metafoor voor het creatiepotentieel waarvoor geen woorden zijn.
Dit psychologische en spirituele uitgangspunt staat internationaal bekend onder het ‘inside-out’, ‘innate-health’, of het ‘3 Principes’ paradigma.

Verspreiding

Wereldwijd werken vele professionals (van managers tot psychiaters) vanuit deze zienswijze in vele sectoren zoals het onderwijs, gevangeniswezen, de zorg, verslavingsklinieken en het bedrijfsleven. Sinds 2015 is dit paradigma in Nederland geïntroduceerd via de radioshow van De Slagersdochters. Momenteel zijn er tientallen 3P facilitators actief (van huisartsen, GZ-medewerkers, onderwijzers, kunstenaars, hapto-en kindertherapeuten, psychologen, schrijvers, coaches et cetera). Dit aantal groeit gestaag.

7. Meer informatie

Wil jij doorzien waarom je maar zo van het padje lijkt?
Ben jij nieuwsgierig waar welzijn op ieder moment te vinden is?
Wil jij als leider, ondernemer, professional en mens fris de wereld in?

Aanbod:

(Online) 1-op-1 gesprekken
Gesprekken en mentoring voorbij technieken en concepten.

1-, 3- en 5-daagse en jaarprogramma's
Voor elk wat wils.
Van Leading From a Fresh Mind tot Van-Zelf-Sprekend Zijn en
De Next level in Samenwerking.

Contact
Heb je vragen of wil je vrijblijvend verkennen of dit wat voor je is? Met plezier kijk ik er samen met je naar:
nicole@jebenteral.nl.
06 26 066 546

Over Nicole
Als gesprekspartner en facilitator werk ik vanuit de 3 principes voor professionals, leiders, teams en organisaties.
Ook schrijf ik hierover waaronder (mini)boeken als *De mind van het padje* en *Leading from a fresh mind* (met Angela Mastwijk). Deze zijn te bestellen op mijn website.
Vanuit verschillende rollen heb ik voor ruim honderd organisaties gewerkt en een aantal duizend mensen begeleid op het gebied van leiderschap, samenwerking en communicatie.
Je bent er al is de bedrijfsnaam van waaruit ik werk:
www.jebenteral.nl.

Overige informatiebronnen:

3P Plein: https://3pplein.nl.
Voor aanbieders en activiteiten in Nederland en België vanuit de 3 principes.

Internationale 3P Community: https://3pgc.org.
Voor events, practioners, gratis video's en informatie over Sydney Banks.