

Oorspronkelijke titel: **Alive 365!**  
Mary Alice Arthur Copyright © Nederlandse vertaling 2023 Heart Media BV

Heart Media  
Ockhuizenweg 16b  
3455 RW Haarzuilens  
www.heartmedia.nl

Mogelijk gemaakt door het crowdfunding platform  
voor boeken [www.boekfunding.nl](http://www.boekfunding.nl)  
Omslag: Carl de Vaal  
Vertaling: Lucy Okkema  
Redacteur: David Grabijn  
Tekstcorrectie: Lilian Eefting

ISBN/EAN: 978 90 8984 025 7  
NUR-code: 600

Eerste druk, 2023

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, of anderszins gekopieerd worden voor publiek of privé-gebruik – anders dan voor 'eerlijk gebruik' als korte citaten in artikelen en recensies – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



Vind je stem. Claim je verhaal.  
Leef een sprankelend leven.

MARY ALICE ARTHUR

Heart  Media

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| OVER LEEF 365!                                                                | 9         |
| OPDRACHT                                                                      | 11        |
| VOORWOORD                                                                     | 13        |
| WELKOM                                                                        | 19        |
| <b>DEEL EEN: Beginnen met verhalen</b>                                        | <b>31</b> |
| WEEK 1: Begin met nieuwsgierigheid                                            | 33        |
| WEEK 2: Verhalen zijn de valuta van de mensheid                               | 37        |
| WEEK 3: Check de gezondheid van verhalen                                      | 43        |
| WEEK 4: In welke verhalen ben jij geworteld?                                  | 47        |
| <b>DEEL TWEE: Je persoonlijke verhalenlandschap in kaart brengen</b>          | <b>51</b> |
| WEEK 5: Hoe helpen verhalen je aan een vogelperspectief?                      | 53        |
| WEEK 6: Welke verhalen geven vorm aan jouw houding in de wereld?              | 59        |
| WEEK 7: Welke verhalen leef jij na?                                           | 63        |
| WEEK 8: Hoe vormen jouw verhalen je herinneringen?                            | 67        |
| WEEK 9: Welke verhalen wil jij opnieuw beleven?                               | 71        |
| WEEK 10: Hoe helpen verhalen jou het leven te begrijpen?                      | 75        |
| WEEK 11: Waar bevinden zich op dit moment bij jou het begin, midden en einde? | 79        |
| WEEK 12: Welk verhaal van jou moet ademen?                                    | 83        |
| WEEK 13: Hoe biedt 'niet-weten' je een nieuwe kijk op je verhaal?             | 87        |
| WEEK 14: Welke beweging kan het grote verschil maken voor jouw verhaal?       | 91        |
| WEEK 15: Wat besluit jij te doen met wat je is overkomen?                     | 95        |
| WEEK 16: Vertelt jouw leven het verhaal dat je wilt vertellen?                | 99        |

|                                                                                                  |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| WEEK 17: Welke pijn moet verteld worden? .....                                                   | 103        |
| WEEK 18: Wat zijn de echte verhalen die gedeeld moeten worden? .....                             | 107        |
| WEEK 19: Welk verhaal zal bevrijden wat in jou ligt te wachten? .....                            | 111        |
| WEEK 20: Wie wil jij zijn en hoe kan jouw verhaal je helpen daar te komen? .....                 | 115        |
| WEEK 21: Welk verhaal helpt jou je droom te beleven? .....                                       | 119        |
| WEEK 22: Welk van jouw verhalen wacht geduldig tot het verteld wordt? .....                      | 123        |
| WEEK 23: Wat is jouw verhaal over alledaagse dapperheid? .....                                   | 127        |
| WEEK 24: Wat kan je leren door vanuit een mythisch perspectief<br>naar je leven te kijken? ..... | 131        |
| WEEK 25: Welk vastgelopen verhaal moet veranderen? .....                                         | 135        |
| WEEK 26: Welke vraag zou jouw leven kunnen veranderen? .....                                     | 139        |
| WEEK 27: Hoe kan vertragen je helpen meer te zien? .....                                         | 145        |
| WEEK 28: Welke zaadjes wil jij nu water geven? .....                                             | 149        |
| <b>DEEL DRIE: Verhalen aan het werk in de wereld</b> .....                                       | <b>153</b> |
| WEEK 29: Verhalen helpen ons betekenis te geven .....                                            | 157        |
| WEEK 30: Verhalen geven helderheid .....                                                         | 161        |
| WEEK 31: Verhalen geven ons verbinding .....                                                     | 165        |
| WEEK 32: Verhalen vormen een kader voor creatieve mogelijkheden .....                            | 169        |
| WEEK 33: Verhalen helpen ons onze littekens te eren en te omarmen .....                          | 173        |
| WEEK 34: Verhalen helpen ons de macht weer in handen te nemen .....                              | 179        |
| WEEK 35: Verhalen helpen ons onszelf te bevrijden .....                                          | 183        |
| WEEK 36: Verhalen helpen ons ons te herinneren wie we zijn .....                                 | 187        |
| WEEK 37: Verhalen helpen ons het ongelofelijke te delen .....                                    | 193        |
| WEEK 38: Verhalen scheppen mogelijkheden .....                                                   | 197        |
| WEEK 39: Verhalen zijn helend .....                                                              | 201        |
| WEEK 40: Dankzij verhalen ontmoeten we anderen .....                                             | 205        |
| WEEK 41: Verhalen wijzen je de weg .....                                                         | 211        |
| WEEK 42: Verhalen helpen ons voor elkaar te zorgen en<br>elkaar te ondersteunen .....            | 215        |
| WEEK 43: Verhalen zijn onze gezamenlijke verantwoordelijkheid .....                              | 219        |
| <b>DEEL VIER: Het verhaal van jouw toekomst</b> .....                                            | <b>225</b> |
| WEEK 44: Welke verhalen helpen je te herbronnen? .....                                           | 227        |
| WEEK 45: Welke verhalen herinneren je aan het vinden en<br>volgen van je geluk? .....            | 231        |
| WEEK 46: Hoe kunnen verhalen je helpen je superkracht te ontdekken en<br>te omarmen? .....       | 235        |
| WEEK 47: Welk verhaal doet jou doorgaan, wat er ook gebeurt? .....                               | 239        |
| WEEK 48: Hoe kunnen verhalen invloed hebben op jouw keuzes<br>voor verandering? .....            | 243        |
| WEEK 49: Welke verhalen kunnen jouw droom tot leven brengen? .....                               | 247        |
| WEEK 50: Hoe kan jouw verhaal je de kracht geven om actie<br>te ondernemen? .....                | 251        |
| WEEK 51: Welk verhaal helpt je te transformeren? .....                                           | 255        |
| WEEK 52: Wat is jouw verhaal in wording? .....                                                   | 259        |
| <b>DENK ERAAN: JOUWVERHAAL DOET ERTOE</b> .....                                                  | <b>263</b> |
| <b>EPILOOG</b> .....                                                                             | <b>267</b> |
| <b>VOETNOTEN</b> .....                                                                           | <b>275</b> |
| <b>ILLUSTRATIES</b> .....                                                                        | <b>281</b> |
| <b>DANK</b> .....                                                                                | <b>285</b> |
| <b>AUTEUR</b> .....                                                                              | <b>287</b> |
| <b>HEART MEDIA GROEP EN BOEKFUNDING</b> .....                                                    | <b>294</b> |

'LEEF 365! neemt je mee op avontuur door de verhalen te ontdekken die voor jou belangrijk zijn. Dit prachtige boek is een reisgids om verhalen tot je bondgenoot te maken. Tijdens een expeditie om jezelf en jouw wereld te leren kennen, en hoe je je daarin met nieuwsgierigheid en liefde kunt bewegen, voorziet Mary Alice Arthur je een heel jaar lang van geweldige vragen, uitdagingen en inzichten.'

**Peggy Holman**, auteur van *Engaging Emergence: Turning Upheaval into Opportunity*, co-auteur van *The Change Handbook*, mede-oprichter van Journalism That Matters (VS)

'Een fantastische gids die ons helpt onze verhalen naar de oppervlakte te krijgen, ze te omarmen en ze te delen, zodat we van hun kracht en potentieel kunnen profiteren. Verhalen zijn cruciaal voor ons persoonlijke leiderschap en om de complexiteit die we ervaren het hoofd te kunnen bieden.'

**Samantha Slade**, auteur van *Going Horizontal* (Canada)

'Ik geef al dertig jaar les in vertelkunst en had gewild dat ik Mary Alice Arthur's LEEF 365! bij al die lessen bij de hand had gehad. Dit boek slaagt erin om zowel een diepgaande uitleg over verhalen als een praktische benadering te geven van het hoe en waarom van het maken van verhalen die belangrijk zijn. Of je het nu gebruikt als een reis van 52 weken of als een handboek voor waarom-m het vertellen van verhalen zo belangrijk is, het verdient een prominente plaats in jouw boekenverzameling over vertelkunst.'

**Loren Niemi**, verteller en auteur van *Inviting the Wolf In: Thinking About Difficult Stories*, met Elizabeth Ellis (VS)

'Tijdens deze unieke periode voor onze planeet voelen we dat we veel meer met elkaar verbonden zijn dan we ons konden voorstellen, en dat we nu een kans hebben om te reflecteren – van welk verhaal zijn wij een onderdeel? Willen we ons verleden herhalen? Of is het tijd om een nieuw en gedurfd verhaal te leven, dat iedere dag verder met ons mee kan groeien? In haar eigen leven geeft Mary Alice Arthur niet alleen het voorbeeld, maar nu heeft ze ook een boek geschreven dat ons uitnodigt het verhaal dat we met ons leven willen vertellen iedere dag weer vorm te geven. Ik beveel LEEF 365! van harte aan.'

**Peter Engberg**, regisseur, ontdekker en spreker (Denemarken)

'Mary Alice Arthur blinkt uit als een bijzonder toegewijd mens en als begaafd vertel-artist die zich ten doel stelt ons bewuster en meer verbonden samen te laten leven. Op sierlijke wijze weeft ze de draden van de eeuwenoude en onverwoestbare patronen van onze verhalen tot iets wat in ons moderne leven waardevol en bruikbaar is. Als je jezelf en anderen beter wilt leren begrijpen door je werkelijk open te stellen en te luisteren naar wat zij bieden – terwijl je gebruikmaakt van de schoonheid, kracht en inspiratie van het zelf beoefenen van de vertelkunst en niet enkel naar verhalen luistert – is dit een unieke ontdekkingstocht voor je.'

**Toke Paludan Møller**, mede-oprichter van Art of Hosting, The Flow Game en The Practising for Peace Dojo (Denemarken)

'Dit boek biedt een opening om niet alleen te ervaren hoe verhalen kunnen helpen onze relaties met de wereld te begrijpen en te verwezenlijken, maar ook de diepe verbinding met onszelf. Het lezen van deze visuele, persoonlijke en tot de verbeelding sprekende gids geeft ons de mogelijkheid ons te verbinden met hoe ons verhaal betekenis creëert. De 52 knap ontworpen, leerzame landschappen die Arthur aan ons presenteert vormen een persoonlijke, krachtige, en soms ook pijnlijke reis. Zij is er om ons eraan te herinneren dat het waard is om de reis te maken.'

**Kevin D. Cordi**, PhD, Storytelling Chair, National Council Teachers of English (VS)

Dit is een uitnodiging voor de reizigers onder jullie. Zie je dat kampvuur daar? Daar wachten wij op jou. Wij zijn de verhalenvertellers, de minstrelen, de barden, de griots, de verhalen van sages en legenden. Wij zijn jouw voorouders, de dragers van jouw bloedlijn, jouw leermeesters, jouw familie. Wij zijn helden en bedriegers, oude wijzen en stuntelige idioten. We zijn heiligen en zondaars, koningen en paupers. We zijn magiërs en alchemisten. Wij transformeren. We waren rond door de gangen van de tijd en bezweren hem tot stilstand, tot versnelling, tot onvoorspelbaar gedrag. Wij zijn jouw geboorterecht, jouw schat, het erfgoed van de mensheid. En wij zijn degenen die daarna komen; zij die smachten naar de lessen en inzichten die alleen verhalen kunnen brengen. Wij zijn degenen die jou oproepen je dit alles te herinneren. Het is tijd om te achterhalen wie je bent, afscheid te nemen van wat jou niet meer dient en te dromen van wat mogelijk is. En samen te kiezen hoe we het leven in onze verhalen en de verhalen in ons leven brengen.

*Als je mij zou vragen wat een verhaal in essentie is, zou ik dit antwoorden:*

Een verhaal wordt gehoord, een verhaal wordt gedeeld, een verhaal is subtiel, een verhaal is gedurfd, een verhaal is gevoel, een verhaal is beweging, en soms is een verhaal, ja, vol compassie.

Een verhaal ben ik en een verhaal ben jij, een verhaal is de waarheid en een verhaal is vrij. Een verhaal is geschiedenis, mysterie, een lied, en iedereen is welkom, dus zing met ons mee!

Soms zijn verhalen groot, soms zijn ze klein, net zoals mensen soms kort zijn en soms lang. Soms zijn verhalen oude vrienden, en soms zijn ze nieuw, neem ze allemaal in je op; dat is het beste.

Sommige verhalen brengen een lach, en andere een traan, wanneer je sterk bent of bij het kalmeren van je angst, om je moed te geven in moeilijke tijden, en soms helpt een verhaal je bij je groei.

Verhalen brengen je naar nieuwe oorden en ze brengen je thuis, want op al je omzwervingen reizen ze mee. Verhalen zijn belangrijk om de wereld te blijven voeden, want in het land der Verbeelding willen wij leven.

Een verhaal is als een koninkrijk vol bloemen – sommige zoet en teer, andere enorm krachtig. En net zoals een bloem je gelukkig kan maken, zal een verhaal je het geschenk geven van zijn kracht.

Dus kom erbij, mensen, en neem wat je nodig hebt – vul je tuin met planten, de zaadjes krijg je van mij.

## Aan mijn zoon: Ter wereld gekomen in een tijd van corona en klimaatverandering

*Dit zal jouw eerste levensles zijn, kleine River: wij zijn mensen. En anders dan alle andere dieren zijn wij gevormd door verhalen. Het vermogen van ons grote brein om ons verschillende realiteiten voor te stellen en nieuwe ideeën over te brengen aan onze kinderen, burens en miljoenen vreemdelingen, maakt ons tot de machtigste factor in de ons bekende wereld. Verhalen! ALLES in onze door mensen gemaakte wereld – vlaggen en grenzen, geld en markten, wetten en religies – alles komt voort uit de verhalen die we onszelf vertellen.*

Bill Weir, CNN Chief Climate Correspondent

Toen Mary Alice en ik elkaar meer dan tien jaar geleden voor het eerst ontmoetten, werd ik geraakt door haar passie voor de kracht van het delen van persoonlijke en collectieve verhalen, en door haar unieke aanpak van het 'oogsten van verhalen'. Ik was onder de indruk van het concept van 'verhalenactivisme': het activeren van krachtige verhalen die ons naar een bloeiende toekomst kunnen leiden, in ons eigen leven en in het grotere geheel.

Omdat ik zelf uit een familie van activisten kom, riep de term bij mij herinneringen op aan de belangrijke verhalen die mijn levensreis vorm hebben gegeven. Mary Alice zorgde ervoor dat ik voor het eerst ging nadenken over verhalen die een centrale rol hebben gespeeld in het ontdekken van mijn eigen identiteit als leider. Strategieën die is toegewijd aan het samen ontwikkelen van een vitale toekomst voor organisaties en gemeenschappen.

Ik herinnerde mij de verhalen die ik hoorde in de jaren dat ik met Cesar Chavez en de boeren in Californië werkte. In hun bouwvallige hutjes met gebarsten linoleumvloeren aten de arbeiders 's avonds hun bonenmaaltijd en deelden hun levensverhalen en hun vastberadenheid om op een of andere manier een betere toekomst te creëren voor hun kinderen en kleinkinderen.

De mensen van de ene thuisbijeekoms hielpen weer mee bij het organiseren van de volgende, en zo werd het delen en weven van de verhalen van het ene huis naar het andere verspreid. Het Landarbeiderstheater *El Teatro Campesino* luisterde aandachtig. In hun voorstellingen bij grote arbeidersbijeekomsen creëerden zij een nieuw beeld van mogelijkheden waarover de arbeiders aan hun kleinkinderen konden vertellen – verhalen over de dag dat het oude verhaal van armoede en discriminatie eindigde en er een nieuw verhaal ontstond.

Met enkel het gebruik van maskers, borden, zonnebrillen, bandana's en hun talent voor improvisatiehumor beschouwde, verbeeldde en verrijkte El Teatro – als een spiegel met microfoons – het leven van de landarbeiders en de absurditeit dat zij, of wie dan ook, zelfs moesten vechten voor basisvoorzieningen zoals toiletten op de velden waar zij aan het werk waren.

De mensen keken. De mensen luisterden, en ze reageerden. Zij verenigden zich om actief een verhaal van wanhoop te veranderen in een verhaal van verlangen naar constructieve verandering. Landarbeiders en honderdduizenden medestanders in steden verspreid over het land reageerden met moed en gezamenlijke actie. Een nieuw verhaal was geboren toen zij die op het land werkten de allereerste arbeids-overeenkomst ooit in de geschiedenis van de Amerikaanse landbouw sloten met de telers. Het is een verhaal dat alle landarbeiders hoop op vooruitgang blijft geven.

Dertig jaar later werd in 1995 in aanwezigheid van vierendertig visionaire leiders vanuit de hele wereld in onze woonkamer per ongeluk het World Café geboren, een aanpak voor grootschalige dialoog voor samenwerking. Toen we reflecteerden op wat we die bewuste dag hadden meegemaakt, deelde Finn Voldtofte, onze Deense vriend

en collega, die het World Café als eerste zijn naam gaf, zijn vooruitziende observatie. Wat we op die regenachtige ochtend bij toeval hadden ervaren, was 'de geboorte van een patroon van betrokkenheid voor dienstbaarheid aan de wereld'.

Tien jaar later vroeg een groep directeurs van bedrijven mij in dezelfde woonkamer wat de verbazingwekkende verspreiding van het World Café over zes continenten mogelijk had gemaakt. Plotseling drong het tot mij door dat het patroon van het World Café, het verplaatsen van de ene naar de andere tafel, de kruisbestuiving van ideeën en het delen van persoonlijke verhalen van waaruit nieuwe collectieve mogelijkheden ontstonden, **hetzelfde** patroon was dat ik had waargenomen in de verspreiding van de thuisbijeekoms van de landarbeiders: de verbinding van persoonlijke verhalen waardoor nieuwe collectieve mogelijkheden ontstaan en het besef dat iedereen een eigen stem en keuze heeft in het besluit welke verhalen zijn of haar leven vorm kunnen geven.

We waren nogmaals getuigen van de kracht van verhalen toen Mary Alice en ik onze ervaringen deelden met de Staging Change-programma's die ik samen met het International Storytelling Center ([www.storytellingcenter.net](http://www.storytellingcenter.net)) in Jonesborough (Tennessee) faciliteerde. Het Storytelling Center heeft geholpen de wereldwijde heropleving van het vertellen van verhalen gestalte te geven, niet alleen als kunstvorm maar ook als een actief platform voor hun missie: het bouwen van een betere wereld door verhalen.

Al deze vormende verhalen in mijn eigen leven hebben me in staat gesteld de kracht van verhalen als het verbindende weefsel tussen onze persoonlijke verhalen en de verhalen van onze tijd te ervaren. Zij hebben de kernboodschap van Mary Alice in haar boek **LEEF 365!** versterkt – de boodschap dat ieder van ons de kracht heeft te ontdekken of de verhalen waarmee wij vandaag leven ons tot gevangen maken van ons verleden of tot pioniers van onze toekomst.

Dit op unieke wijze ingedeelde en ontworpen boek levert een waardevolle bijdrage aan onze persoonlijke en collectieve evolutie, het vertellen van verhalen en het delen

van verhalen. Er is meer erkenning voor verhalen gekomen, omdat we hebben geleerd hoe onze hersenen informatie verwerken en hoe ze samenhangende verhalen maken, hoe we ons leven begrijpen door de verhalen die we onszelf vertellen, en door de verhalen die onze kijk op de wereld vormgeven.

De kracht van verhalen als kernproces voor het vormgeven van onze toekomst komt op iedere pagina terug terwijl Mary Alice ons meeneemt op een reis van ontdekkingen en integratie van onszelf in de maatschappij. Als bij het afpellen van een ui neemt ze ons steeds verder mee en verbindt ze intimiteit en schaal. We worden ons zowel bewust van de verhalen die ons eigen leven hebben gevormd als van de uitdagingen en mogelijkheden van de verhalen om ons heen. We leren dat we de macht over onze verhalen terug kunnen pakken en zo onze best mogelijke toekomst kunnen creëren.

Mary Alice nodigt ons uit om met compassie voor onszelf en anderen deel te nemen aan een leerreis van 52 weken bestaande uit gedisciplineerde oefeningen die ons in staat stellen de 'bronverhalen' en de 'keerpuntverhalen' te ontdekken die onze persoonlijke perceptie van onszelf en de wereld om ons heen hebben gevormd.

Elk hoofdstuk van deze tweeënvijftig weken bevat krachtige en indringende vragen die Mary Alice ons laat onderzoeken. Ze geven niet alleen de mogelijkheid ons bewust te worden van de verhalen die wij onszelf vertellen, maar openen voor ons de deur om de zeggenschap over onze verhalen terug te nemen en zo een positievere toekomst te bouwen – voor onszelf en onze gehavende wereld.

Ik vroeg een goede Mexicaanse vriend van mij waarom het woord voor vraag in het Spaans vrouwelijk (*pregunta*) is. Hij antwoordde: 'omdat vragen altijd zwanger zijn van mogelijkheden!'

De vragen die Mary Alice in het boek stelt raken mij in het hart. Ze liet me zien hoe

het inzetten van verhalen zwanger van mogelijkheden kan zijn, vooral nu we in deze tijd van transformatie, van 'niet-weten', leven. De COVID-19-crisis heeft ons uitgedaagd en de kans gegeven om de verhalen over wie we zijn en willen worden te heroverwegen. Het verhaal van de dood van George Floyd dat de wereld over ging is een verhaal dat niet alleen sterke emoties oproept maar ook de mogelijkheid om het systeem te veranderen. Het verhaal van de impact van klimaatverandering op onze gemeenschappen doet een generatie van jonge mensen ontwaken, zodat ze hun stemmen en harten laten spreken en iedereen vragen in een verhaal te leven dat productiever is dan het verhaal dat wordt voorgeschreven door onze huidige onhoudbare koers.

De verhalen van ons leven roepen meer vragen op dan dat ze antwoorden geven. We bevinden ons nog vroeg in het proces waarin ze de zaden worden voor levensverandering. Zoals de dichter Rainer Maria Rilke schreef aan een jonge dichter die hem advies had gevraagd: 'tracht van de vragen zelf te houden' en 'leef toe' naar de antwoorden naarmate krachtige voorwaartse levenspaden zichtbaar worden.

Ik voel mij gezegend en vereerd om de vriendin en de collega van Mary Alice te zijn en dat we samen gestalte geven aan het inzetten van verhalen in onze facilitering van participatieve processen.

Het vertellen, delen en oogsten van verhalen was en blijft het hart vormen van de synergetische benaderingen, waarbij collectieve intelligentie en wijze acties ingezet worden in de complexe uitdagingen die we als menselijke gemeenschap in deze onrustige tijden tegenkomen.

#### **Juanita Brown, PhD**

Mede-oprichter van World Café

Mede-auteur met David Isaacs en de World Café-gemeenschap van

*Het World Café, De toekomst vormgeven door zinvolle gesprekken*

Mede-auteur van *Story Bridge: From Alienation to Community Action*





## Welkom bij LEEF 365!

### Bedankt dat je me vergezelt op deze verhalenreis!

Ik hou al mijn hele leven van verhalen. Ik hoorde er thuis niet zo heel veel, maar ik was een hartstochtelijk lezer en dol op de schoolbibliotheek. Soms las ik twee boeken tegelijk terwijl ik naar school liep. Gelukkig waren er geen heuvels waar ik woonde! Uiteindelijk bracht deze passie me naar het eerste vertelkunstfestival in Nieuw-Zeeland. Daar ontdekte ik de magie van mondelinge verhalen. Ik zag een zeer getalenteerd verteller de groep betoveren en ons meenemen op een heel emotionele reis. 'Wat gebeurde hier?', vroeg ik me af. En nog geen seconde later: 'Zou ik dat ook kunnen?'

Weer terug in de bibliotheek verslond ik alle volksverhalen, sprookjes, mythen en legenden en werd een verhalenverteller. Ik realiseerde me al snel dat enkel mijn eigen stem horen niet voldoende was. Ik wilde ook de verhalen van anderen horen. Dat bracht mij ertoe met groepen te gaan werken en verhalen als deel van het proces te gebruiken. Het hosten van groepen heeft mij over de gehele wereld gebracht. En door mijn reizen heb ik zoveel verhalen gehoord dat ik weet dat wij allemaal verhalenwezens zijn. Door het delen van verhalen verbinden wij ons met elkaar – en met onszelf.

Enige tijd geleden ben ik begonnen de citaten die ik verzameld had over verhalen en het leven te combineren met beelden. Het was zó leuk om met teksten en beelden te spelen! Hierdoor werd mijn 'knip-en-plak'-passie uit mijn kindertijd weer wakker. Ik vond het toen al heerlijk om met papier, schaar en lijm aan de gang te gaan. Ik begon mij 365 van deze creaties voor te stellen – voldoende voor een heel jaar dagelijkse inspiratie. Het werken hieraan gedurende een erg moeilijke periode in mijn leven voorkwam dat ik kopje-onder ging. Ik wilde verder bouwen aan de openingen die ze creëren en dit boek is er een van de resultaten van.



Uit de meer dan 365 citaten heb ik er uiteindelijk 52 gekozen die de kern vormen van een jaar lang reizen in verhalen. Ik heb gemerkt dat een wekelijkse focus lezers helpt te ontdekken hoe verhalen je vrienden en bondgenoten kunnen worden: een licht voor alle dagen van het jaar.

#### LEEF 365! gaat over werkelijk gaan leven

Als verhalenverteller heb ik geleerd dat het verschil tussen succes en mislukking bepaald wordt door de verhalen die we onszelf en anderen vertellen. Onze verhalen helpen ons de wereld te begrijpen en het kijken door die lens verhindert of stimuleert ons juist om actie te ondernemen. Onze verhalen zijn cruciaal voor ons vertrouwen

dat we impact<sup>1</sup> kunnen hebben in deze wereld. Ze bepalen of we ons machteloos of krachtig voelen en of we in actie kunnen komen zodat we het verschil kunnen maken.

#### Probeer het idee dat je in een verhaal leeft eens uit

Jouw verhaal komt voor een deel vanuit jouw cultuur en omgeving, voor een deel vanuit jouw familie, en voor een heel groot deel uit hoe jij hebt besloten de dingen die jou zijn overkomen te interpreteren. Een verhaal kan uiteindelijk een doorgang worden naar iets nieuws of naar de gevangenis van het verleden. Maar de sleutel is de keuze om het verhaal in de ogen te kijken, de betekenis die het voor je heeft te bevragen en te veranderen. De intentie van verhalen is het maken van bewuste keuzes en zo de verhalen die jou definiëren vorm te geven. Dit is precies waar *LEEF 365!* over gaat. Het is een reis van ontwaken en van het terugpakken van de kracht van jouw verhaal.

Als je je bewust wordt welke verhalen in jouw leven aan het werk zijn, kom je meteen in je kracht: je kunt kiezen hoe je betekenis geeft aan je verleden en hoe je in jouw toekomst stapt. Je kunt kiezen hoe jouw verhaal zich ontplooft en hoe je wijs wordt door je ervaring met de wereld. Dan is het verhaal niet langer datgene wat jou definieert; het wordt je bondgenoot – jij wordt een **verhalenactivist** in jouw eigen leven.

#### Wat is een verhalenactivist?

Een verhalenactivist is voor mij iemand die met verhalen van mensen, plaatsen en dingen werkt om daarin het grootste potentieel te ontdekken en te activeren. Je kunt ook een verhalenactivist voor jezelf zijn. Simpel gezegd betekent het dat je de verhalen **activeert** die jou naar een sprankelender toekomst leiden.

Welke verhalen zorgen ervoor dat je opbloeit? Waar zetten jouw verhalen je klem?

Welk verhaal zou jou daarvan kunnen bevrijden? Hoe kunnen verhalen je helpen nieuwe wegen in te slaan, en van daaruit naar een hoger plan te komen?

Welke verhalen kunnen jou helpen om samen met anderen jullie meest sprankelende toekomst te creëren? Dit zijn de vragen die verhalenactivisten stellen. Ik hoop dat het ook jouw vragen worden.



**Het is tijd om ons ervan bewust te worden hoe verhalen werken.**  
**Het is tijd om alert te worden.**

Een collegaverteller<sup>2</sup> spreekt over de ruimte tussen je oren als het belangrijkste vastgoed op deze planeet. Vanuit alle richtingen word je iedere dag overspoeld met verhalen die in je hoofd willen komen wonen. Sommige verstoppert zich in conversaties met vrienden en collega's, andere worden gedeeld in families of groepen gelijkgestemden, sommige komen uit de reclame, de media of het internet en sommige via religie, politiek of opinies. Ze zijn overal!

Dus begin met te leren hoe verhalen werken. Hoe beïnvloeden ze je? Welke verhalen helpen jou de persoon te zijn die je wilt zijn en jouw meest zinvolle leven te leiden? En daarna ga je opletten. We hebben de vrijheid te kiezen op welke verhalen we willen reageren en met en in welke we willen leven. Let op de verhalen die je vandaag hoort. Hoeveel zijn er waar? Hoeveel geven de mogelijkheid tot groei? Wat vertellen ze je over de betekenis die jij en anderen geven aan wat je meemaakt? Dit is de tijd om kritisch te zijn en bewust te kiezen.

#### Onderweg op de LEEF 365!-reis

LEEF 365! is een ontdekkingsreis van 52 weken naar hoe verhalen in jou en om je heen werken. Je gaat mee op een tocht naar jouw eigen diepten en grenzen. De reis geeft bevestiging, is op bepaalde momenten lastig, is soms pijnlijk en vaak waardevol.

Soms voelt het alsof je in de kelder aan het graven bent, en soms alsof je naar de hemel reikt. Beide zijn nodig en belangrijk voor de balans. Je kunt niet vliegen zonder stevige grond om van op te stijgen. Dit boek is gemaakt om de verhalen die je meedraagt en die rond jou werken, een spiegel voor te houden. Het zal misschien voelen als het aftellen van een ui wanneer we op enkele thema's terugkomen voor verdieping. En dat is goed. Verhalen hebben tijd nodig om zich te ontfouten en jij hebt tijd nodig om die verhalen, en jezelf, meer te leren vertrouwen.

Elke week bied ik je een prikkelend beeld en een citaat, evenals ideeën om met wat dat in jou losmaakt aan de slag te gaan. Dat bestaat uit drie onderdelen. Allereerst heb je iets om te lezen in het gedeelte **DENK NA OVER**.... De tekst gaat dieper in op het thema van die week.

Het volgende onderdeel is **KOM IN ACTIE**.... Hier krijg je enkele opdrachten. Soms word je gevraagd direct aan je verhaal te werken, terwijl andere opdrachten als doel hebben je bewustzijn verder te ontwikkelen. Weer andere dagen je uit om actie te ondernemen of een nieuwe routine te ontwikkelen. Ten slotte is er een gedeelte **KIJK EENS NAAR**... waar ik je links naar video's, boeken en films geef die het thema ondersteunen of je een nieuw perspectief bieden.

#### Dit jaar van actie bestaat uit vier gedeelten

We beginnen in **deel één** met het luisteren naar verhalen om ons heen. Wat kunnen we leren over het Veld van Verhalen<sup>1</sup> waarin wij leven en werken? Wat gebeurt er als we ons bewuster worden van wat er om ons heen gebeurt, en het niet maar gewoon over of door ons heen laten stromen? Dit is het 'vertrekpunt' en duurt in totaal vier weken.

In **deel twee** nemen we wat langer de tijd om dieper te graven in onze eigen verhalen en in wat deze betekenen. We leggen de focus op waar wij de verhalen mee naartoe willen nemen en waar zij óns mee naartoe willen nemen. Dit is het langste deel van de reis – bijna de helft van onze tijd samen! We besteden vierentwintig weken aan het werken met jouw persoonlijke verhalen.

In **deel drie** richten we de lens op hoe verhalen in de wereld en tussen mensen onderling werken. Beide perspectieven zijn belangrijk als je nieuwe inzichten wilt opdoen of verandering wilt activeren en aanmoedigen bij anderen. Vijftien weken lang leggen we wekelijks de focus op een ander aspect van wat verhalen in gang kunnen zetten.

**Deel vier** neemt ons mee in het verhaal van de toekomst. Waar reist ons verhaal vanaf hier heen? Wat ga jij veranderen in jouw verhalen en jouw leven? Deze laatste negen weken leiden ons naar het einde van onze tweeënvijftig weken lange verhalenreis.

#### Hoe gebruik je dit boek

**LEEF 365! begint met een uitnodiging om tweeënvijftig weken lang verhalenwerk te doen.**

Er gebeurt iets belangrijks als je met jezelf voor een bepaalde periode een verbintenis – je zou ook kunnen zeggen een contract – aangaat. Er kan iets naar de oppervlakte komen dat dieper en authentieker is. Een verbintenis aangaan vraagt moed: de moed om bereid te zijn voor jezelf door het vuur te gaan. Als je belooft dat je er voor jezelf zult zijn – wat er ook gebeurt – zal je dat ook lukken. Jij creëert de innerlijke ruimte om op een diep niveau te werken. Niet veel mensen doen dit. En dat maakt nu juist het verschil!



Elke week bouwt verder op de week ervoor. Het is de bedoeling dat je in die volgorde werkt. Maar het is geen wet. Gebruik je intuïtie. Als je ervan overtuigd bent dat je ergens anders moet beginnen, of als je ervan houdt om erin te springen en maar te zien wat er gebeurt, doe dat dan.

#### Werk op de manier die het beste bij jou past.

Als je op deze reis een zekere regelmaat wenst, kies dan voor een vast tijdstip. Misschien wil je je verhalenwerk op zondagochtend doen. Misschien ben je meer iemand voor de dinsdagavond. Regelmaat maakt het eenvoudiger om een opdracht vol te houden.

Iedere week word je uitgenodigd om de focus van het thema de gehele week vast te houden. Als je jezelf echt uitdaagt om je aandacht bij iets te houden, zal er meer



ontstaan om mee te werken. Je kunt de vraag of de stelling van de week op een post-it schrijven en die op je badkamerspiegel of op je koelkast plakken. Of je kunt het op je screensaver zetten of een melding in je agenda maken. Hoe nieuwsgieriger je bent, des te meer je zult ontvangen.

#### Wees streng en lief voor jezelf

**Ik raad je aan jezelf te beloven door te zetten.** Dat is niet gemakkelijk. Wees daarom streng. Spreek met jezelf een tijdstip af om aan je opdracht te werken, en houd je eraan. Ga door, zelfs als het moeilijk is. En, wees *lief*. Het werken met je verhalen is delicaat werk. Het kan lastig zijn dingen van jezelf te zien die je niet leuk vindt, of je te realiseren dat je (nog) niet bent waar je wilt zijn. Het kan ook confronterend zijn

je eigen potentieel onder ogen te zien – zelfs als je dacht dat je dat wilde. Als je er even tussenuit moet, doe dat. Kom terug wanneer je er klaar voor bent en blijf gaan. Sommige mensen vinden het eenvoudiger geëngageerd te blijven als zij een buddy of coach hebben die meedoet. Is er iemand met wie je dit werk wilt delen en ervaren? Dat maakt het nog krachtiger!

Dit boek is niet bedoeld als therapie, hoewel het werken met verhalen wel therapeutisch is. Het is verstandig om een goede vriend, partner of een kring van mensen te hebben die jou kunnen ondersteunen in de periode dat je deze reis maakt. Vraag om hulp of om een neutrale blik als je dat nodig hebt. Het westerse culturele verhaal leert ons dat we sterk en zelfstandig moeten zijn. Dit is nou zo'n verhaal dat moet veranderen! Als we om hulp vragen geven we anderen de mogelijkheid ons iets te geven, en kunnen wij op onze beurt zelf weer een geschenk zijn. Vraag om wat je nodig hebt!

En bedenk verhalen hebben tijd nodig om in je te groeien en losgelaten te worden. Weerstand is een duidelijk signaal dat er iets geleerd moet worden. Wees streng in je opdracht en lief voor jezelf.

Klaar om aan de slag te gaan?



*Denk na over...*

**Alles wat je nodig hebt, heb je in je.** Je eigen leven is een rijke bron aan informatie om mee te werken. Het is de basis van alles wat je in deze wereld bent en zult zijn. Jouw verhalen zijn als een lens die toont hoe jij het leven ziet, en welke actie je daarom zult ondernemen. Je hoeft niet van je verhalen te houden, of ze leuk te vinden. Alles wat je moet doen is ze accepteren en openstaan voor wat ze jou op je reis kunnen bieden.

**De eerste stap is je bewust te worden dat je zelf een veelheid aan verhalen bent.**

Let op: jij bent niet één enkel verhaal, je bent een *knooppunt* van verhalen. Dat betekent dat je vanuit verschillende invalshoeken naar je leven en verhalen kunt kijken en er altijd iets nieuws te ontdekken blijft. Bijvoorbeeld:

- Wat zijn de achtergrondverhalen van jouw familie, jouw etnische achtergrond of omgeving?
- Wat heb je geleerd over hoe families functioneren en wat succes betekent? Wat heb je geleerd over genderrollen en hoe iemands levenshouding zou moeten zijn?
- Wie hielp jou? Wie daagde jou uit?
- Wie of wat bracht jou geluk, boosheid of vertrouwen? Of elke andere reactie? En waarom?



**Schrijf je verhalen op.** Kies een dagboek of notitieboek speciaal voor dit werk. Misschien wil je een lijst maken met vragen aan jezelf, of een lijst met onderwerpen zoals *Werk, Familie, Liefde, Succes, Relaties, Reizen*, enzovoort. Begin gewoon ergens met schrijven.

**Blijf de verhalen opschrijven zoals ze in je hoofd of hart naar boven komen.**

Gebruik de citaten als inspiratie. Luister naar de verhalen van anderen en zie wat ze in jou teweegbrengen. Onderzoek jezelf met de liefde en nieuwsgierigheid zoals je dat bij een nieuwe, dierbare vriend of geliefde zou doen. Wees mild voor jezelf en toch vasthoudend. Een routine die je wellicht wilt aanleren is om iedere dag een verhaal te schrijven. Zo train je een verhaalspeler. Door te oefenen wordt het steeds eenvoudiger.

**Het gaat niet om perfectie.** Het gaat er niet om een 'goed' verhaal te schrijven. Het gaat erom meer te ontdekken over de verhalen waarin jij leeft. Pas dan kan je een keuze maken.



jezelf in de spiegel. *Ja, je hoort me goed!* Kijk eens naar de persoon wiens verhaal voor jou het allerbelangrijkste is in de hele wereld. Je bent deze investering in tijd, en alles wat het blootlegt, meer dan waard. Kijk jezelf minstens een volle minuut in de ogen en vertel jezelf dat jij deze ontdekkingsreis waard bent en dat je ernaar uitkijkt jezelf beter te leren kennen. Beloof jezelf dat je er voor jezelf zult zijn en je verhalen zult respecteren. Hoe voelt dat?

*Dank dat je meedoet!*



Download gratis een set prachtige pagina's voor jouw logboek om je gedachten bij te houden en je inzichten te verdiepen:  
[www.getsoaring.com/pl/243077](http://www.getsoaring.com/pl/243077)



*Klaar om te beginnen?*  
**DOWNLOAD DE GRATIS PAGINA'S VOOR JE LOGBOEK**

*Al van voor jouw  
geboorte zijn  
verhalen*

in jou aan het werk. Jij bent het hart van alle verhalen die jij en anderen over jou meedragen. Alle verhalen van familie, cultuur, omgeving, geloof en ervaring – een waar Veld vol Verhalen van mogelijkheden en betekenis.

*Wat doe jij met wat jou is  
meegegeven?*

MARY ALICE ARTHUR



## Beginnen met verhalen

### Denk eens een moment aan de verhalen van jouw leven.

Het zijn er zo veel! Wat is jouw verhaal over je ontstaan? Welke verhalen hebben je gevormd tot de persoon die je nu bent? Waar ben je dankbaar voor? Wat daagt je nog altijd uit en wat leer je daarvan?

### Het is tijd om je aandacht te richten op hoe verhalen deel uitmaken van mens-zijn.

Jouw leven is een schatkamer aan verhalen. Al van voor je geboorte wervelden verhalen om je heen en gaven ze vorm aan wie je zou worden. Zelfs al voordat je kon praten gaf je betekenis aan je ervaringen. Iedere dag ontstaan er nieuwe verhalen en jij besluit hoe ze in jouw perspectief van jezelf en de wereld passen.

Iedereen krijgt per dag evenveel uren, maar wat we ermee doen hangt af van de verhalen die we erover hebben.

*Wat doe jij met wat jij gekregen hebt?*

### Word je bewust van hoe verhalen werken.

Net zoals jij vorm geeft aan jouw verhalen, zo geven jouw verhalen ook vorm aan jou. Het klinkt als een goede samenwerking – maar is het dat wel? De eerste stap is

om te beginnen te onderzoeken hoe verhalen werken en hoe zij jou beïnvloeden. Een groeiend besef hiervan zet jou in de bestuurdersstoel en geeft je de mogelijkheid de leiding over je leven te nemen.

**In deel I verdiepen we ons in hoe verhalen in de wereld werken.** We beginnen onze reis met het opwekken van nieuwsgierigheid, een van de belangrijkste instrumenten van de verhalenverteller. We bekijken verhalen als een ruilmiddel voor de mensheid en gebruiken ze om de gezondheid van de systemen om ons heen te onderzoeken. Ten slotte werpen we een eerste blik op de verhalen waarin jij leeft. De eerste vier weken zijn gewijd aan het ontwikkelen van waardering en aandacht voor verhalen.

*Welkom op deze reis. Laten we onze eerste stappen zetten!*





Denk na over...

Nieuwsgierigheid is een fundamentele menselijke kwaliteit en een onontbeerlijk instrument voor een verhalenverteller.

*Nieuwsgierigheid is een deur die opengaat, een pad dat je wenkt, het knagende gevoel dat ervoor zorgt dat je een nieuwe kant op gaat. Waarom ben je deze reis met je zelf begonnen? Wat is het in verhalen – en in jouw persoonlijke verhaal in het bijzonder – dat jou nieuwsgierig maakt? Wat hoop je als uitkomst te vinden?*

Nieuwsgierigheid is een belangrijk beginpunt, want als je ergens nieuwsgierig naar bent wil je het ontdekken. Ontdekkers beginnen met een idee, maar ze weten dat ze het antwoord nog niet hebben. Ze doen wat ze kunnen om zich voor te bereiden, verzamelen het juiste gereedschap, zoeken een ervaren team, nemen de kaart erbij. Ze zetten een route uit, maar ze weten ook dat wat zij onderweg zullen vinden invloed heeft op zowel de richting als de diepgang van de reis. Ze zijn bereid zich te laten verrassen en zijn zeer gemotiveerd. **Ze weten dat de kaart niet het gebied is.** Ze willen iets nieuws vinden, maar zijn zich er ook van bewust dat ze misschien iets ouds achter moeten laten. Dat betekent dat nieuwsgierigheid een van de belangrijkste eigenschappen is voor ontdekkers én verhalenvertellers.

Mensen die veel gereisd hebben weten dat het logisch is dat je alleen wat nuttig en belangrijk is, meeneemt. De rest is slechts ballast. Als je op onderzoek uitgaat zul je je realiseren dat sommige van jouw oude verhalen niet meer nuttig of belangrijk voor je zijn en kies je er wellicht voor ze langs de kant van de weg achter te laten.

WEEK 1

Begin met  
nieuwsgierigheid



Nieuwsgierigheid is een van de belangrijkste instrumenten van een verhalenverteller. Het is een moment op het archetypische kruispunt, waar een nieuw verhaal kan beginnen.

Dit is zo'n moment op het archetypische kruispunt, een moment waar de held(in) de keuze maakt om op reis te gaan. Dit kruispunt is de virtuele plek waar veel verhalen beginnen. Het helpt om te weten wat jouw beginpunt is.



**Bereid je voor.** Als je dit nog niet gedaan hebt, zorg dan voor een verhalendagboek of een logboek en iets om mee te schrijven. Of maak een digitaal notitieboek. Regelmatig de balans opmaken van wat er in jou gebeurt, is een prima manier om jezelf te helpen datgene wat je leert te verwerken en te integreren.

Besluit wie jouw team zullen vormen op deze reis. Is er een partner of vriend(in) met wie je regelmatig wilt delen hoe het gaat? Of ben je iemand die een imaginaire vergaderruimte heeft waar jij je mentoren en helpers ontmoet?

Misschien werk je met een coach of therapeut. Het is verstandig om deze in je team op te nemen om vooruitgang te boeken. Een ondersteunend team helpt je wanneer de weg pittig wordt of wanneer je een verrassende ontdekking doet.

Besluit ten slotte wanneer je aan deze reis wilt werken; doe een belofte aan jezelf en je team – en begin.

**Denk terug aan een moment toen je nog jong en nieuwsgierig was.**

Kinderen zijn eendeloos nieuwsgierig. Daarom vragen ze waarschijnlijk zo vaak 'waarom?' Denk terug aan een moment in je jonge jaren toen je voelde dat je barstte van nieuwsgierigheid en energie. Kun je zo'n moment niet terugvinden in je geheugen, stel jezelf dan voor in die emotie. Heb je het beeld in je hoofd? Dompel je echt onder in de energie van die jongere jij. Steek je linkerhand uit met de palm naar boven, en stel je jouw jongere zelf voor, staande op je handpalm.

Stel jezelf nu voor aan het eind van deze reis van een jaar, een jaar ouder en wijzer

dan je op dit ogenblik bent. De wijzere straalt van energie en vitaliteit en heeft veel te delen. Steek nu je rechterhand uit met de palm naar boven en stel je deze wijze oudere zelf voor staande op die handpalm.

**Hulp krijgen voor je reis.** Ga in gesprek met jouw jongere en je oudere jij. Vraag ze:

- Wat weet jij van het leven dat ik mij moet herinneren?
- Welke wijsheid kan je delen over de reis die ik ga maken?
- Welke geschenken heb je voor mij die mij zullen helpen op mijn reis?
- Wat is jouw advies aan mij op deze reis?

*Bedank je jonge en je oudere zelf voor hun bijdrage voordat je aantekeningen gaat maken. Breng je handpalmen bij elkaar en versmelt de energie van de nieuwsgierige jongere en de wijzere oudere versies van jezelf voor de reis die voor je ligt.*



**Welk reisverhaal kan jou moed geven om je eigen reis te maken?**

**Ga op onderzoek uit en vind er een.**

Misschien hou je van de oude Griekse helden zoals Jason en de Argonauten, of Odysseus. Misschien ben je een fan van de ontdekkingsreizigers van de Noord- en de Zuidpool. Of je geeft de voorkeur aan de wetenschappelijke ontdekkingen van Madame Curie of Nikola Tesla, of aan degenen die naar de randen van het heelal of die van de menselijke geest zoeken. Misschien krijg je kippenvel van de wereldreizen van de Chinezen of de Vikingen, of bij degenen die kunst uit verschillende werelden laten smelten. Misschien eer je de verhalen van mensen die hun geboorteland verlieten of daarvan werden weggevoerd om elders nieuwe levens te beginnen. Welke reisverhalen inspireren jou?

*Zoek deze week zo'n verhaal uit en laat het op je inwerken. Maak aantekeningen van waarom dit specifieke verhaal jou inspireert en wat het je leert als je er deze week mee bezighoudt.*