



De EIGENLIJKE WERELD
van Wesley Bos

Woord vooraf

Via een tekening kan ik laten zien wat ik precies bedoel eigenlijk.

Via een woord eigenlijk weten ze niet altijd wat ik bedoel eigenlijk.

Omdatje kan soms niet hele verhalen vertellen eigenlijk. Ik vertel meestal eerder halve verhalen.

Ik denk dat daar ook het meeste probleem ligt eigenlijk.

Omdat als je heel veel vertelt eigenlijk dat iemand je dan misschien beter begrijpt eigenlijk.

Een tekening is in principe net als een soort handleiding eigenlijk.

Een plaatje kun je met je meenemen, maar de woorden van de mensen niet.

Want de mens die beweegt eigenlijk, en een plaatje dat kan je gewoon bij je houden.

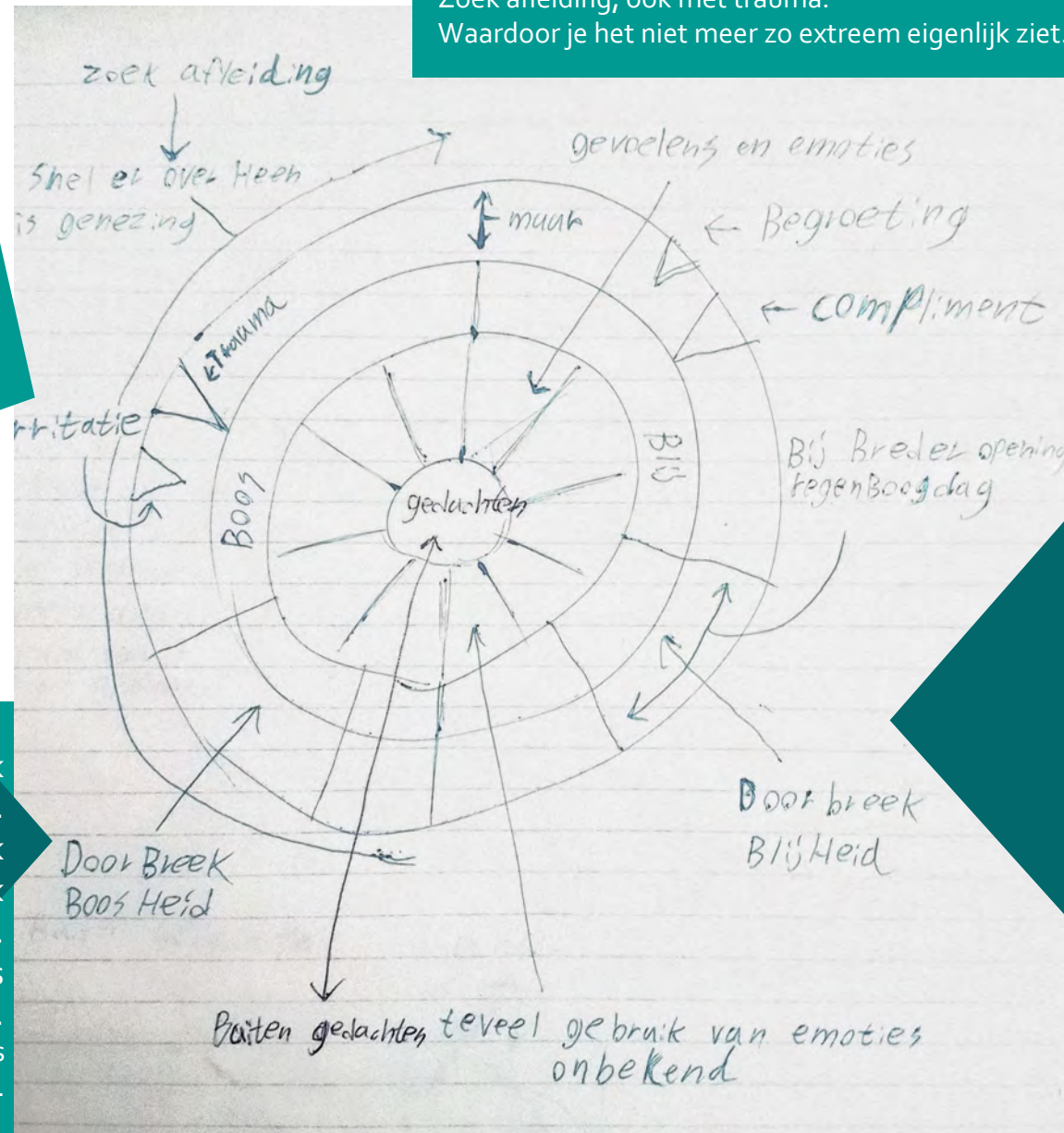
Wesley, zomer 2020, via Zoom voor TOSkoploper



BINNENGEDACHTEN

Als je snel over de boosheid heen kijkt eigenlijk dan bestaat de boosheid in principe niet meer.
Zoek afleiding, ook met trauma.
Waardoor je het niet meer zo extreem eigenlijk ziet.

Driehoekjes.
De kleine deuk:
een irritatie.
Een diepere deuk:
trauma.



In het midden staan mijn binnengedachten en emoties. Wat in je hoofd speelt. Er omheen een muur. Daarbuiten bevinden zich mijn buitengedachten. Wat buiten de gedachten speelt eigenlijk. Als je iets ziet, dan zie je het van buiten en niet van binnen.

In de muur:
kleine en grote deuken.
Driehoekjes.
De kleine deuk:
een begroeting eigenlijk.
Een diepere deuk:
een compliment eigenlijk.
Een compliment heeft meer effect dan een begroeting eigenlijk.

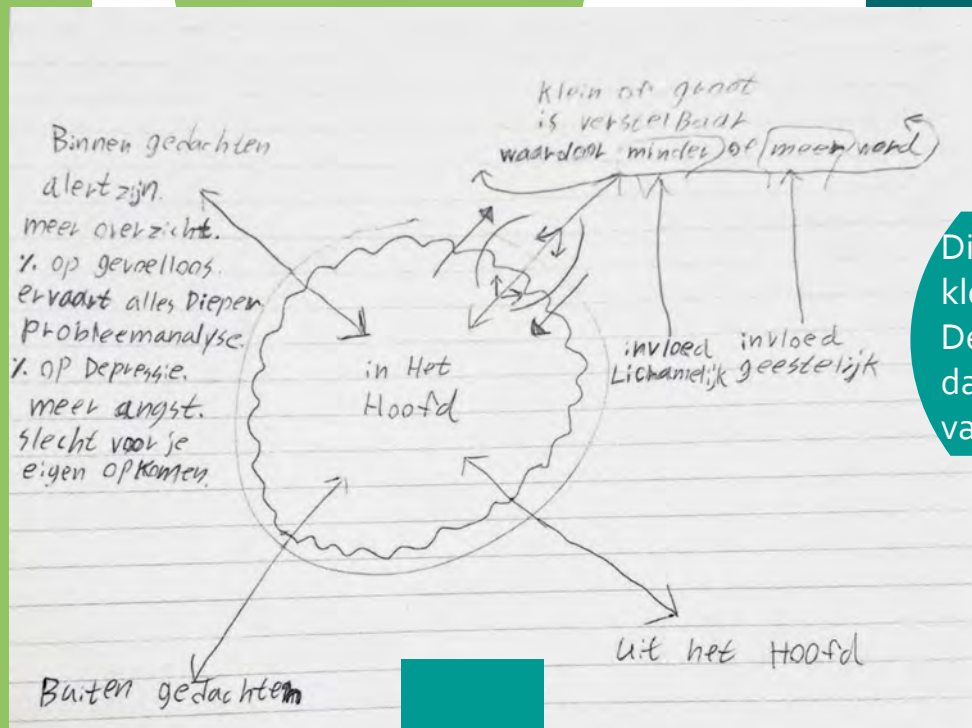
Bij een bredere opening heb je een regenboog-dag.
Dat is de doorbreek van blijheid.

Als je dat hebt dan voel je je helemaal oké.
Dan zit alles gewoon mee eigenlijk.
Dan heb je nergens last van.
Je bent tegen alles opgewassen.
Dat zijn bijzondere dagen als je dat hebt.

Hier is een doorbreek van boosheid. Hetzelfde eigenlijk als doorbreek van blijheid. Dan komt alles van het middelpunt af. Dan komt dat eigenlijk allemaal los waardoor die boosheid zich bij je uit.

IN HET HOOFD

Dit is in mijn hoofd eigenlijk.
Daar zitten mijn binnengedachten:
Dat zijn binnengedachten dat bij mij speelt.



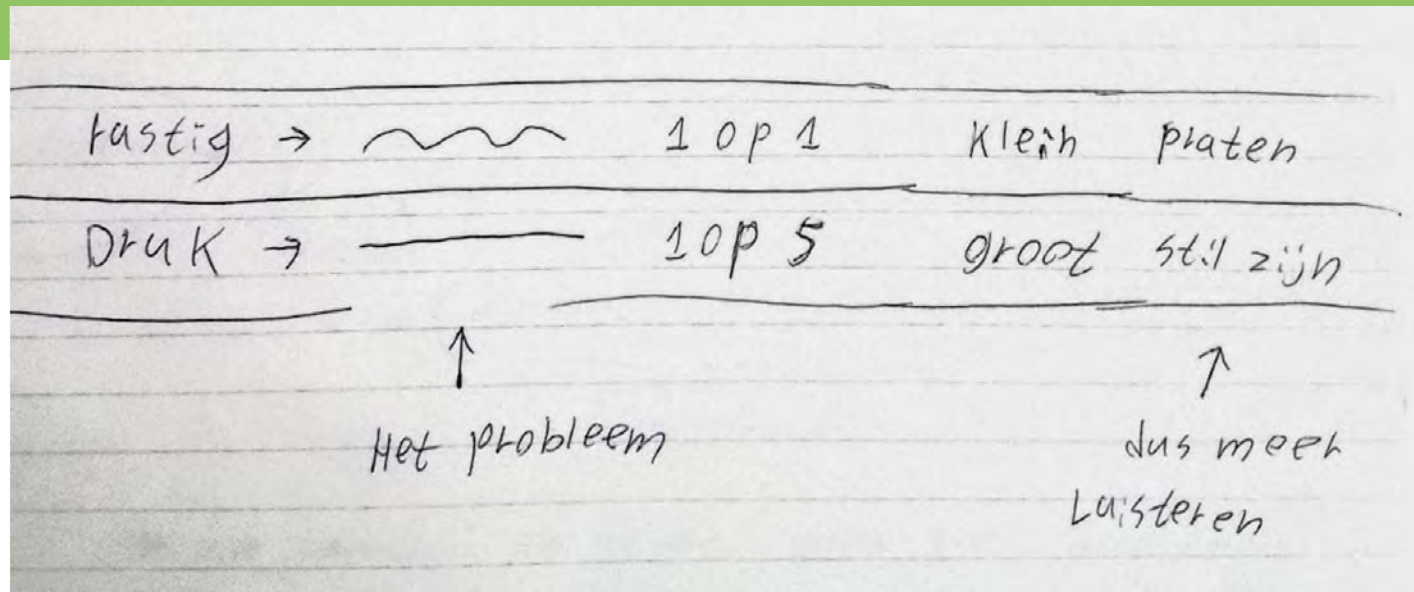
Dit stukje is hetzelfde als de muur eigenlijk:
klein of groot, meer of minder.
De grote boosheid of blijheid die je hebt,
dat kan verschillen van mate,
van hoeveel je dat per dag merkt eigenlijk.

De ene dag ben je iets blijer dan de andere dag.
Dan is de ene dag de opening groter dan de andere dag.
Dat heeft invloed op lichamelijk en invloed op geestelijk eigenlijk.
Dat zijn twee dingen eigenlijk.
Je kunt je geestelijk goed voelen,
maar je kunt je ook lichamelijk goed voelen.

Buitengedachten heb ik nog niet getekend eigenlijk.
Die zijn uit het hoofd.

GESPREK

Als het rustig is, dat is voor mij een golfje.
Dan is het één-op-één, dat is praten.
Dat is gewoon, dat gaat voor mij wat makkelijker eigenlijk.

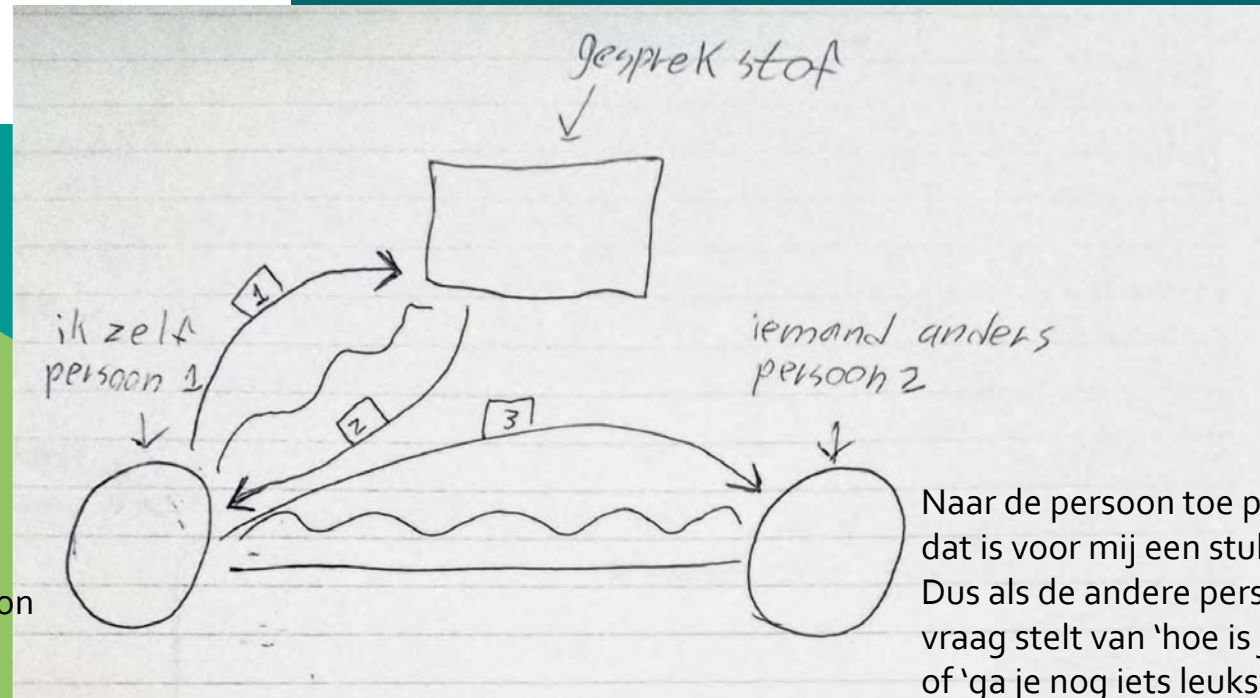


Het probleem is dus eigenlijk:
het is rustig of het is druk eigenlijk.
Als ik stil ben dan luister ik eigenlijk veel meer
dan dat ik normaal luister eigenlijk.
Doordat stilte,
als ik mijn mond niet gebruik,
dan gebruik ik wel mijn oren eigenlijk.

Als het druk is, dat is voor mij een streepje eigenlijk.
Dat is één op de vijf. Dat er veel mensen om je heen zitten.
Dat is voor mij heel groot en dan ben ik in principe heel stil eigenlijk.

GESPREKSSTOF

De gespreksstof die de persoon voert eigenlijk.
Die tussen de twee mensen in komt eigenlijk.
Als twee wolkjes die je samenvoegt eigenlijk.
Omdat ze samen een gesprek voeren eigenlijk.



Dit ben ik.
Hoe mijn gedachten werken.
Over een bepaald gedachtepatroon
is het voor mij best wel makkelijk
praten eigenlijk.
Hoe iets werkt, zeg maar.
De terugkoppeling,
dat werkt in principe ook gewoon.
Dus dat je het opneemt eigenlijk.

Naar de persoon toe praten,
dat is voor mij een stuk lastiger eigenlijk.
Dus als de andere persoon een bepaalde
vraag stelt van 'hoe is jouw dag' ofzo,
of 'ga je nog iets leuks doen' ofzo,
dat soort vragen naar de mensen toe
eigenlijk, daar ben ik zelf niet zo sterk in
eigenlijk.
Omdat ik gebruik het ook ziet zo vaak
in mijn doorgaans leven.
Dus daardoor ben ik er ook niet
zo goed in eigenlijk.

VERBINDING

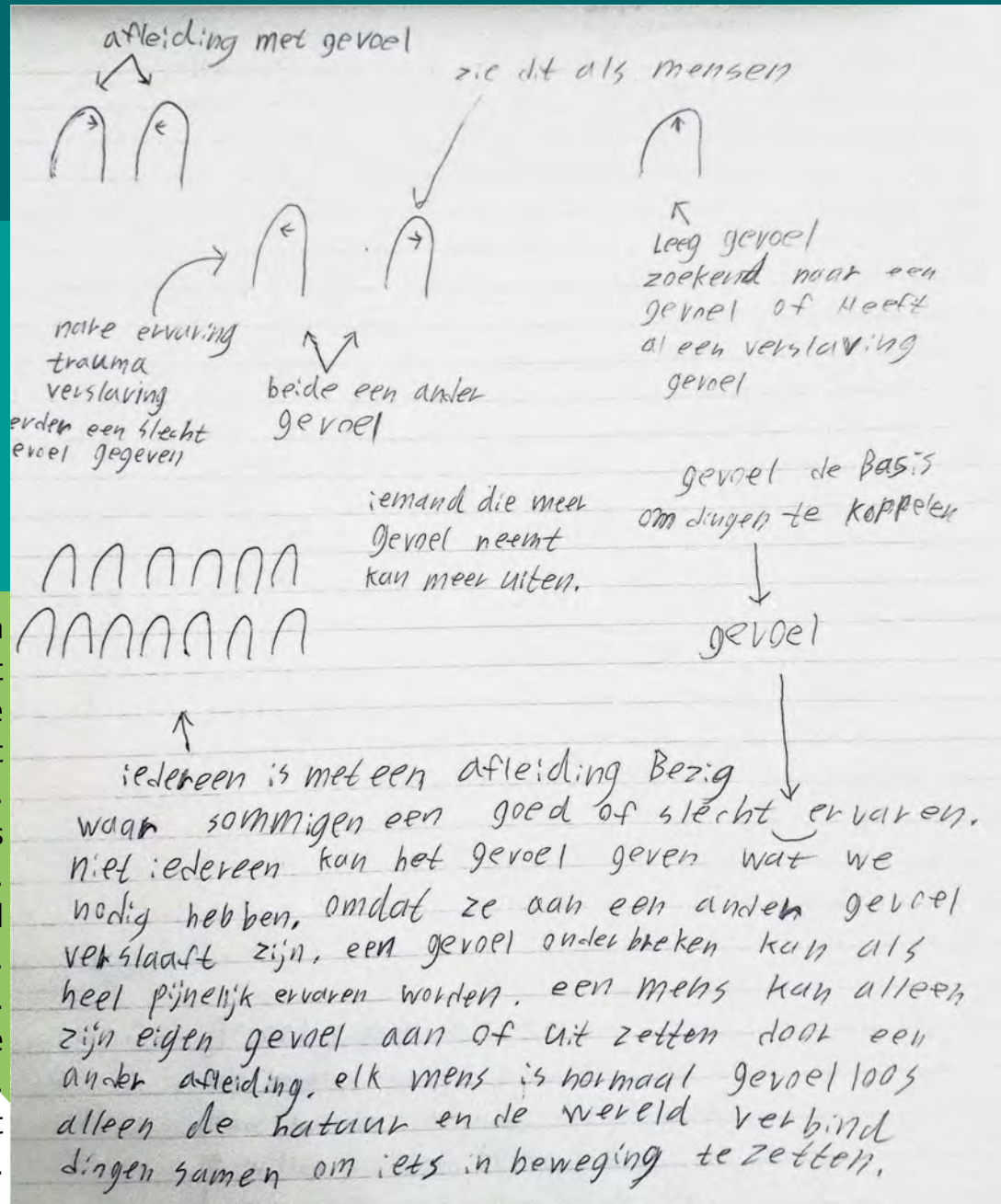
Het zijn twee mensen eigenlijk.

De pijltjes betekenen waar de gedachten naartoe wijzen eigenlijk.

Dit is afleiding met gevoel, want de pijltjes wijzen naar elkaar toe eigenlijk.

Dus in principe creëer je een soort afleiding eigenlijk. Je ziet elkaar eigenlijk met een bepaald gevoel erbij eigenlijk.

Van: wat is er eigenlijk? Een gesprek uitvoeren of een vriendschap mee opbouwen. Je kijkt elkaar aan.



Daaronder zijn de pijltjes aan beide kanten naar de buitenkant eigenlijk. Dat betekent dat ze eigenlijk geen contact met elkaar zoeken eigenlijk.

Want er heeft iets plaatsgevonden eigenlijk. Met allebei een ander gevoel eigenlijk.

Je kijkt elkaar niet aan. Je loopt allebei een andere kant op.

Je wilt het gesprek niet aannemen eigenlijk.

Naar boven kijken. Mensen die in het hoofd leven eigenlijk. Bij sommige mensen heb je dat dan. Die zitten alleen maar in hun gedachten eigenlijk.

Gevoel is de basis om dingen te koppelen. Iemand die meer gevoel neemt eigenlijk, kan ook meer uiten zeg maar. Als je heel veel communicatie zou hebben eigenlijk, zou je ook meer communicatie creëren eigenlijk. Waardoor je misschien ook beter met iemand anders kan over praten eigenlijk, omdat je het eerder hebt gedaan eigenlijk. Dat het ook gemakkelijker wordt.

Pas wanneer je iets ziet, hoort of ruikt, creëer je iets eigenlijk. Want een mens die geen ogen heeft, geen neus, geen oren, geen bepaalde lichaamsdelen heeft, dan kun je dat gevoel ook niet creëren. Dan bestaat er ook niks.

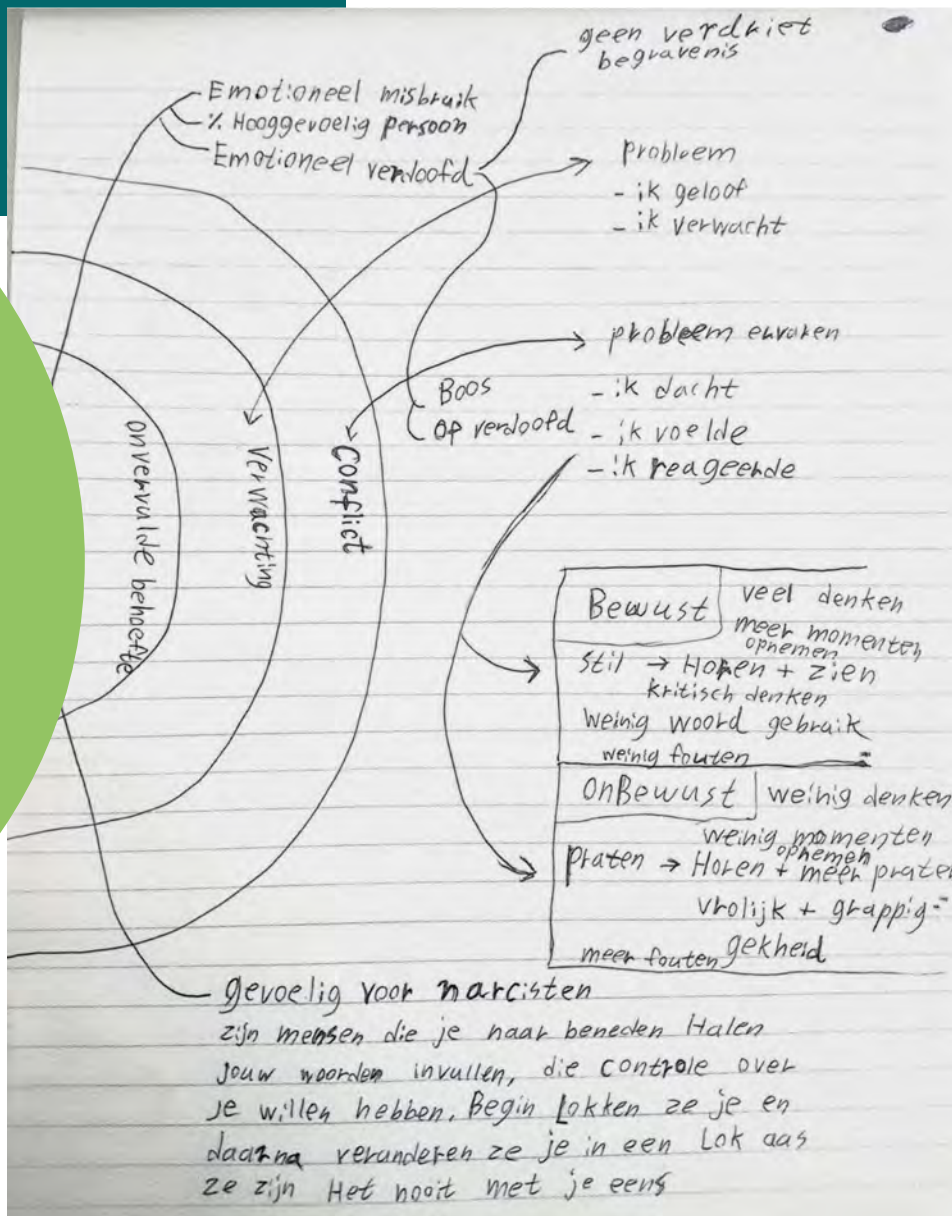
Elk mens heeft ander soort verwachtingen eigenlijk.
Alleen, dat werkt niet altijd eigenlijk.
Daar ontstaat dan wel een soort conflict eigenlijk.
Bij een conflict merk je dat een persoon het ontwerp eigenlijk niet begrijpt eigenlijk, omdat deze een ander gedachtenpatroon heeft, in de verwachtingen van iets.

Dit is de binnenkant.

De emotionele wond eigenlijk.
Dat gaat steeds verder naar de buitenkant eigenlijk.

Je creëert iets in je vroege leven eigenlijk, waardoor je een onverwachte behoefte creëert eigenlijk.
En daarop creëer je een soort verwachting eigenlijk.

Daarmee kun je ook weer een conflict krijgen eigenlijk.



Bij conflict gaat het om probleem ervaren eigenlijk.
Want als je nooit een conflict aangaat dan weet je ook niet hoe een conflict ontstaat eigenlijk.

Eerst speelt het in de gedachten eigenlijk, dan voel je het (*is het nou echt wel zo?*) en dan reageer je pas.

Maar ja, soms klopt het ook weer niet. Soms werkt het anders. Soms kan het ook zo zijn: reageren, voelen en dan denken.

Bewust en onbewust.

Meestal vind ik onbewust veel beter eigenlijk.

Omdat ik dan meer vrolijk ben eigenlijk. Ik ben meer grappig en ik durf ook meer dingen aan eigenlijk.

Dan zie ik niet echt de werkelijkheid. Je zit beter in je vel eigenlijk.

Bewustzijn is soms ook wel weer handig, want dan heb je een soort alertheid die je dan weer juist nodig hebt om te overleven.

In principe is het eigenlijk allebei goed, alleen het is maar net wanneer het toeslaat eigenlijk.

Wanneer je het zeg maar ervaart.

EIGENWAARDE

De cirkels kun je zien als een soort rots eigenlijk, die in de gedachten speelt. Dat kun je zien als een soort trauma eigenlijk.

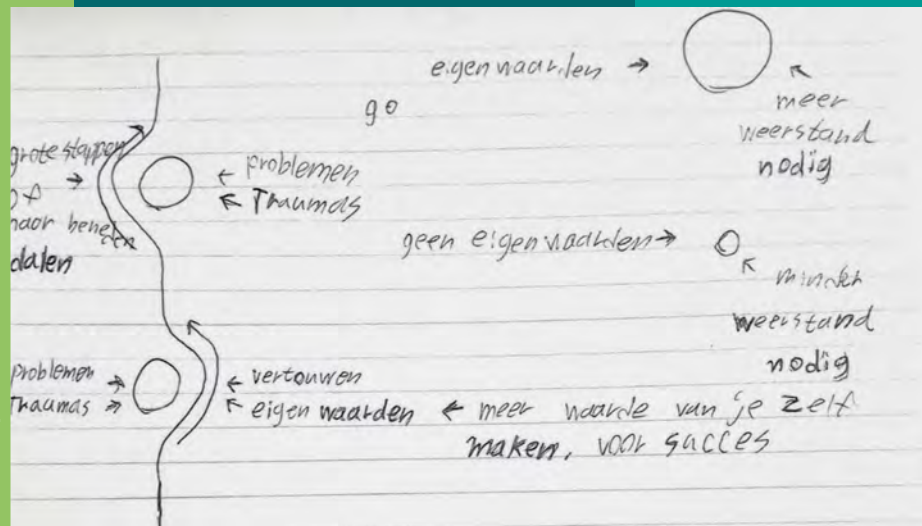
Daarom is ook die omweg eigenlijk.

Als je er omheen gaat, in plaats van dat je er doorheen kan eigenlijk.

Om er omheen te kunnen gaan heb je eigenlijk vertrouwen nodig en eigenwaarde eigenlijk. Want als je geen vertrouwen hebt en geen eigenwaarde, dan haal je jezelf in principe weer naar beneden toe. Dan kun je niet verder dan die stap gaan eigenlijk.

Als je genoeg vertrouwen hebt en genoeg eigenwaarde dan kun je de stap zetten eigenlijk. Alleen soms kun je dan niet naar beneden gaan eigenlijk. Als er iets in de weg zit zoals bij dit rondje, dan klopt het niet of het is niet fijn, zeg maar. In ieder geval.

eigenlijk



Als je een groot rondje hebt eigenlijk, dan zou je veel meer eigenwaarde nodig hebben, veel meer weerstand nodig om daar tegenop te kunnen. Dat is een grotere uitdaging eigenlijk.

Als je zo'n klein rondje hebt, dan kun je het zien als geen eigenwaarde eigenlijk, minder weerstand nodig, omdat het zo klein is zeg maar.

Zo'n klein rotsje loop je zo omver. Maar als je zo'n grote steen hebt, dat is een stuk lastiger. Omdat het veel meer ruimte

in beslag neemt eigenlijk.

de normale stroming

Eigenwaarde

daar bedoel ik eigenlijk mee: meerwaarde van jezelf.

Voor succes eigenlijk.

Jouw eigen waarde onder controle houden om succes te krijgen eigenlijk.

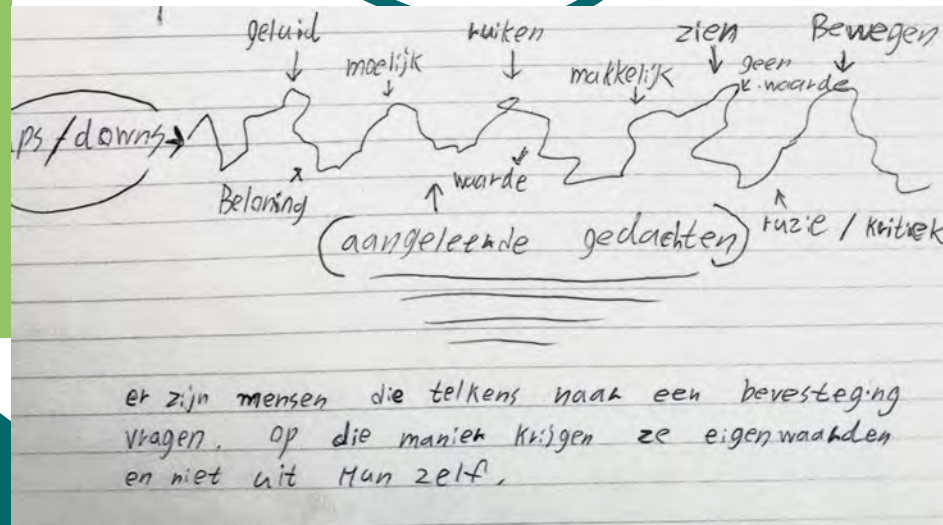
Om die stappen te zetten.

Elk mens heeft daar een andere manier voor.

UPS en DOWNS

Bovenaan staan de waarnemingen.
Ups en downs kun je zien als een soort beloning.

Als je een mooi geluid krijgt, dan krijg je meer een up en als je een liedje luistert waar je helemaal niet van houdt eigenlijk, dat bepaalt je eigenwaarde eigenlijk. Dan ga je iets verder de grond in. Dat zal niet veel zijn, maar het is een klein stukje eigenlijk. Want als je iets leuks hoort, dan krijg je daar meer waarde van.



er zijn mensen die telkens naar een bevestiging vragen, op die manier krijgen ze eigenwaarden en niet uit hun zelf,

Als je iets verschrikkelijks hoort, dan ga je naar beneden toe en dan gaat de waarde van jezelf ook naar beneden toe. Daardoor voel je je op een gegeven moment heel anders in je eigen vel eigenlijk.

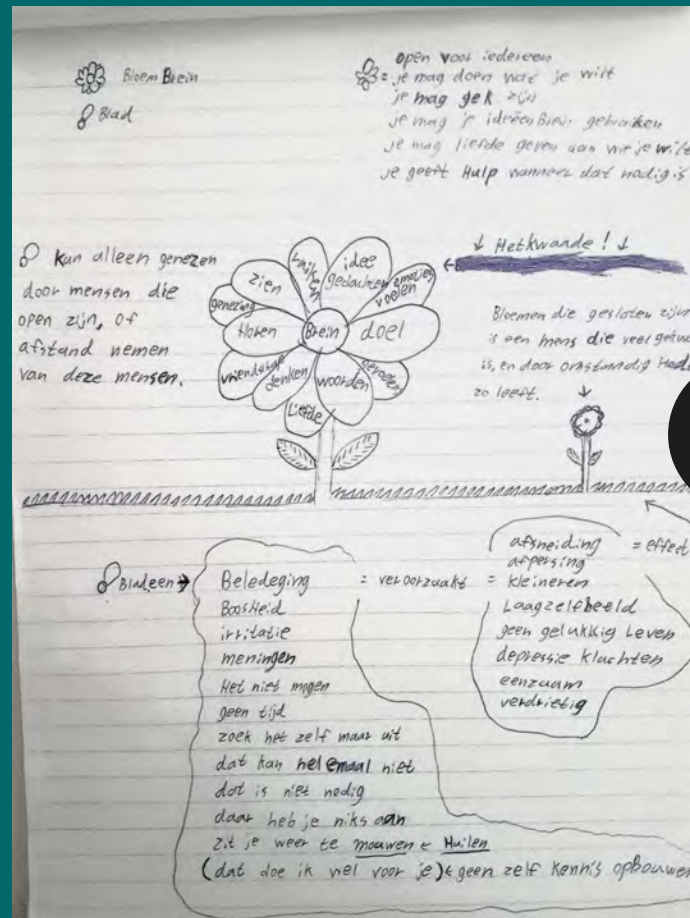
In principe moet je zonder bevestiging leven, want als je alleen maar met bevestiging leeft eigenlijk dan kom je niet verder. Dan leef je in een soort droom eigenlijk, waarin je alleen maar de woorden hoort van iemand anders.

Als een persoon vaak teleurgesteld is, gaat ie steeds verder naar beneden toe. Iemand die positief is, die gaat alleen maar omhoog. Het is maar net, wat ben je gewend? Dat je alleen maar goede dingen of alleen maar slechte dingen krijgt. Sommige mensen gaan van goede dingen omlaag en van slechte dingen omhoog. Dat is een soort aangeleerd eigenlijk, hoe dat in de gedachten werkt.

BLOEM

Een blad met trauma kan eigenlijk alleen genezen door mensen die open zijn. Dat zijn mensen waar je tegen kan praten eigenlijk en die houden het voor zichzelf eigenlijk. Of je moet er afstand van nemen eigenlijk. Dus je kunt zelf kiezen of je tegen mensen gaat praten.

*Een open bloem is open voor iedereen.
Je mag zijn wie je wilt.*



Het kwade is een soort beest of een soort gedachtenpatroon, een soort geluid of een vuur. Het kwade kan worden overgedragen door iemand anders. Als iemand anders jou in je doel of in je idee-gedachten kleineert, dan kan het zijn dat die bladje afbreekt eigenlijk. Waardoor je dat niet meer kan opbouwen in je leven eigenlijk.

De gesloten bloem is een mens die veel gekwetst is en door omstandigheden zo leeft eigenlijk. Je ziet het ook: de open bloem heeft bijna alle bloemetjes uitgesteekt en deze heeft geeneen bloemetjes uitgesteekt. Die zit opgesloten in zichzelf, omdat ie nooit iemand niet of nooit heeft opgemerkt die heel open is eigenlijk. Die heeft alleen maar gekozen voor afstand van de mensen nemen eigenlijk. Dan kom je niet tot bloei eigenlijk.

De bloem is het brein met daar omheen bladjes eigenlijk van wat er speelt eigenlijk.

DE RAILS

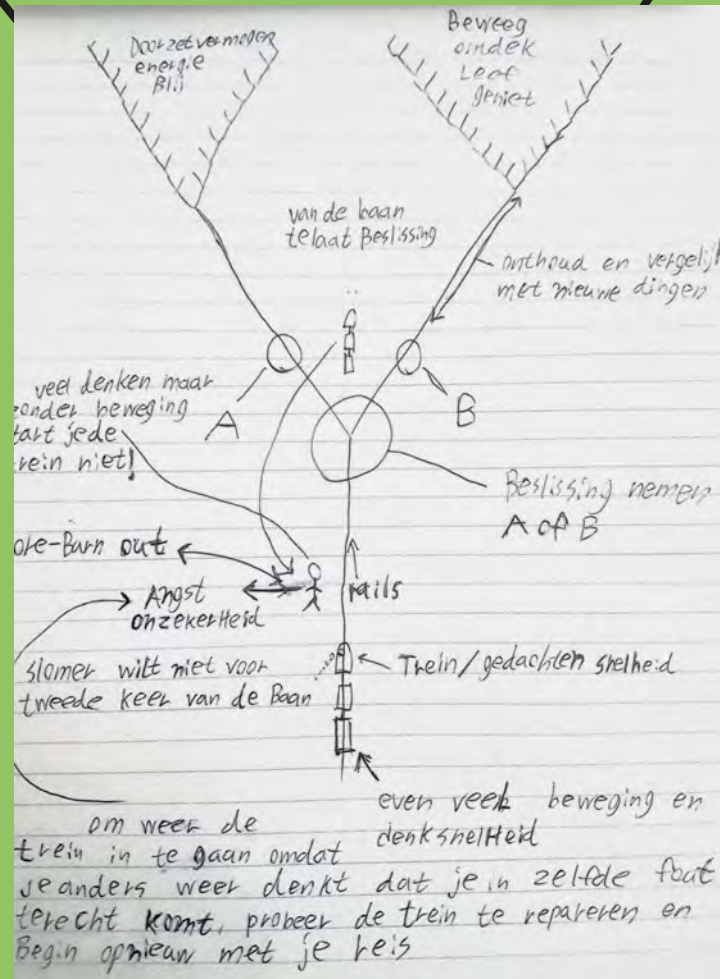
Je hebt een A-positie en een B-positie.
en het is maar net voor welke kant je gaat kiezen.

Elke beslissing over de afslag die jij neemt
kun je zien als beweeg.

Ontdek eigenlijk.

Leef en geniet, zeg maar.

Als je de andere beslissing neemt,
dan kun je dat ervaren als doorzetvermogen, energie en blij.



Als je te snel gaat kun je van de baan of rails
afgaan.

Als je van de baan bent afgevallen,
dan begin je eigenlijk gewoon weer onderaan.
Dus dan moet je opnieuw de
beslissing nemen eigenlijk.

Zo loopt het eigenlijk telkens op en om.

Als je een beslissing hebt
genomen, dan vergelijk je met
nieuwe dingen die in je leven
gebeuren en toekomen eigenlijk.
Als je de goede afslag nam,
dan onthoud je dat.
Daar kun je dan weer nieuwe
dingen mee doen.

Bij mensen
die van de trein zijn
afgegaan, daar zie je een
burn-out van te veel werken
of een bore-out van verveling eigenlijk.
Dan kun je een soort angst en
onzekerheid krijgen eigenlijk.
Als je een tweede keer op de rails
begint, dan ga je iets slomer om
toch betere beslissingen te kunnen
nemen dan als je het heel snel zou
doen eigenlijk. Want dan heb je
sneller de kans dat je gewoon
rechtdoor gaat eigenlijk.
Dat je in dezelfde valkuil
dondert eigenlijk.

De trein dat zijn de
gedachten en de snelheid
ervan is bij iedereen anders.
Als je even snel denkt als
dat je beweegt, dat is
eigenlijk altijd beter.
Als je te snel beweegt en je
denkt te sloom eigenlijk,
dan gaat het ook fout
eigenlijk of dan duurt het veel langer eigenlijk.

Veel denken, maar zonder beweging?
Dan start je je eigen trein niet.

Net als met een emotie; als je daar een beweging bij doet om de emotie veel meer te laten zien eigenlijk.

DE MUUR

Pijn heeft eigenlijk twee X-en.

XX

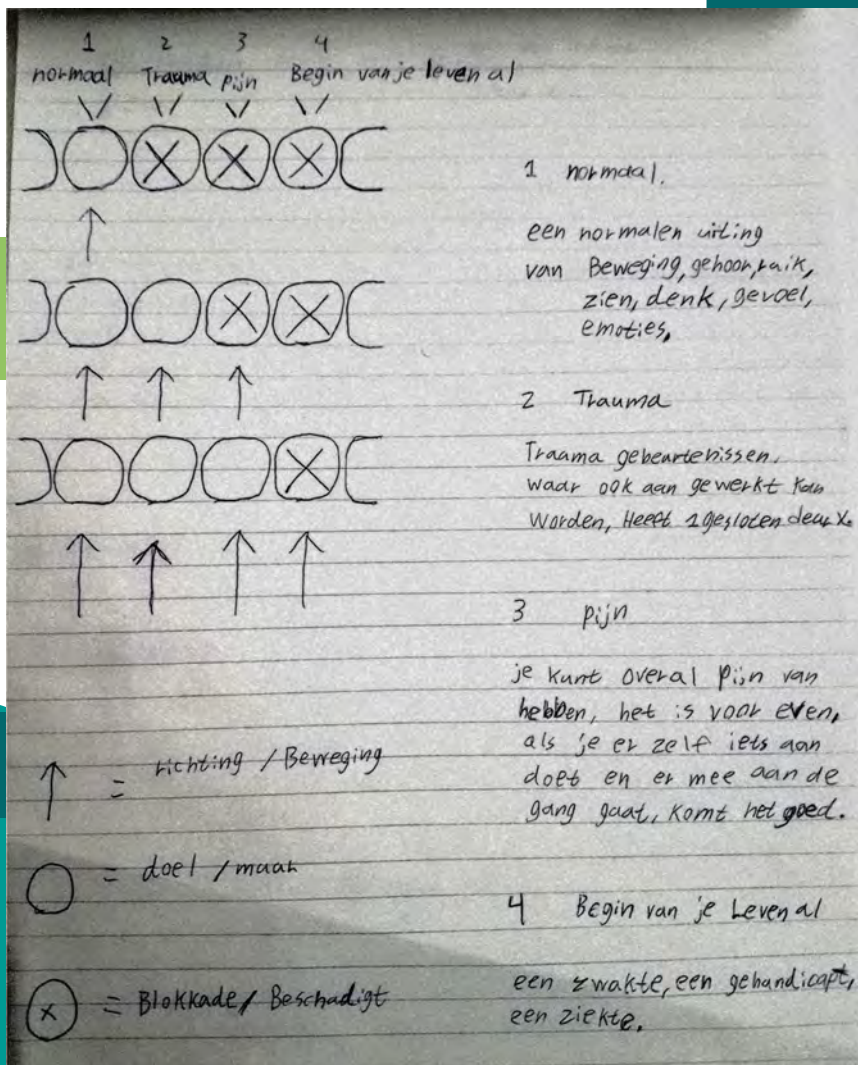
Als er een kruisje in zit, is het eigenlijk een muur. Een obstakel of een blokkade. Bij trauma.

X

Bij normaal is het een normale uiting van beweging, gewoon ruiken, zien, denken en gevoel en emoties eigenlijk. Dus dan kan je die stap zetten wat normaal is.

Je **BEGINT** onderaan eigenlijk. Bij de pijlen die naar boven wijzen.

Een bolletje is gewoon een doel eigenlijk, of de muur eigenlijk als er een kruisje in zit eigenlijk. Dan is er een soort obstakel, dat er iets in de weg zit eigenlijk.



Een kruisje kan ook zijn **beschadigd** eigenlijk, al bij begin van je leven al eigenlijk. Een zwakte, een ziekte of gehandicapt eigenlijk. Dat is moeilijk te repareren. Daardoor kan je niet die stap meer zetten eigenlijk, dat is bijna niet mogelijk.

Een **trauma** heeft één kruisje, omdat het trauma ook weer opgelost kan worden in principe. Waar aan gewerkt kan worden eigenlijk. Dat heeft één gesloten deur X eigenlijk.

Pijn heeft eigenlijk twee X-en. Pijn kan je in principe ook oplossen, maar dat gaat iets lastiger. Je kunt overal pijn van hebben, maar het is voor even als je er zelf iets aan doet en ermee aan de gang gaat dan komt het goed meestal eigenlijk.

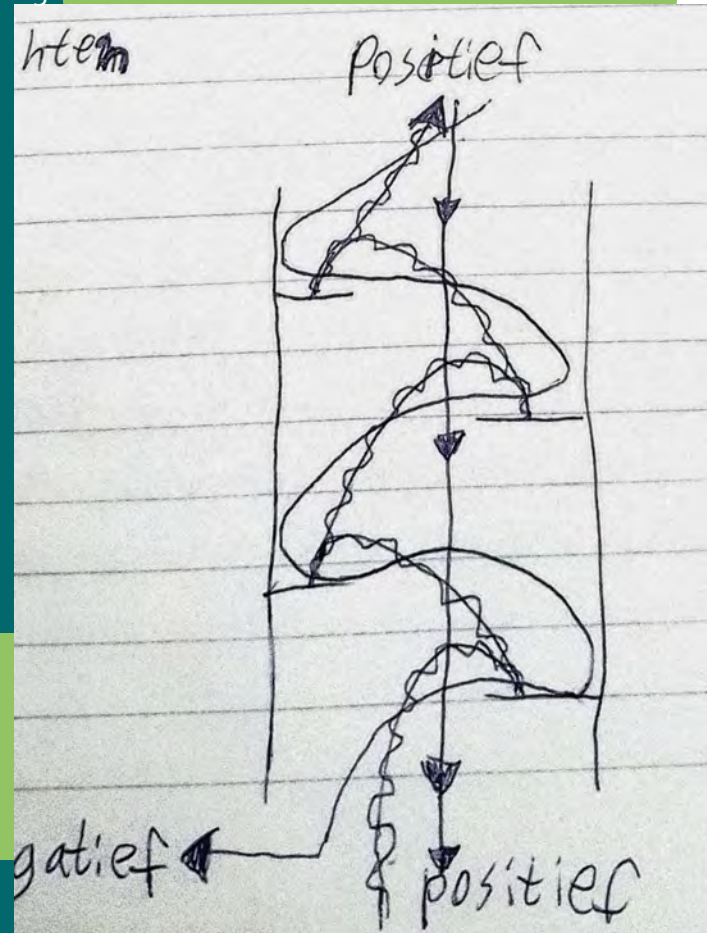
Soms kun je zien dat een trein de tunnel ingaat, maar dan zie je dat de treintunnel is ingestort eigenlijk. Dat is moeilijk te repareren eigenlijk. Dan is er iets gebeurd, een ongeluk of aan het begin van het leven.

SPIRAAL

Met de lijntjes kun je precies zien eigenlijk:
wat werkt nou eigenlijk
en wat werkt nou eigenlijk
niet?

Recht naar beneden
is positief,
maar als je
zijwaarts gaat
dan duurt het langer
voor je beneden bent.
Dan blijf je hangen.

Als je de lijntjes volgt met de boogjes erin, dat is de manier van de opstapjes. Je gaat eerst naar het ene stapje en dan naar het volgende stapje. Het is niet in één keer naar boven toe. Het is een soort stapjesplan eigenlijk. Een trapje eigenlijk.



Bovenin staat positief,
maar ook als je in één
keer naar beneden
gaat, is het positief
eigenlijk omdat je
geen dingen aan de
zijkant raakt.
Het is het
verwerkingsproces.
Je gaat eerst die
stapjes omhoog
maken om het te
kunnen leren,
maar dan ga je naar
beneden toe om het
op te slaan eigenlijk.
Als je beneden ook
nog stapjes gaat doen
maken, dan duurt dat
langer.

Negatief
is dat je zijwaarts gaat
als je naar beneden gaat.

Met de lijntjes kun je precies zien eigenlijk:
wat werkt nou eigenlijk
en wat werkt nou eigenlijk
niet?

SPIRAAL

De beslissing: heb ik het nou wel goed gedaan?
Wat als je het niet goed hebt gedaan?
Dan moet je weer naar boven.
Weer kijken of het goed is.
Pas als je het goed hebt gedaan, kun je
helemaal naar beneden eigenlijk.
Net hetzelfde als dat je naar boven gaat.