Wat wil je écht?

De snelste manier
om spanning te ontladen
en helder te worden
in één minuut per *dag*

Wat wil je écht?

De snelste manier om spanning te ontladen en helder te worden in één minuut per dag

Voorwoord — Waarom dit boekje bestaat

We leven in een tijd waarin bijna iedereen spanning voelt, maar bijna niemand begrijpt wat die spanning betekent. We proberen het weg te duwen, te negeren of op te lossen. Maar spanning wil helemaal niet opgelost worden. Spanning wil gehoord worden.

Het vertelt je dat je afwijkt van jezelf. Dat je iets doet of probeert dat niet klopt met wie je bent.

Ik heb dit boekje geschreven om je te laten voelen dat er een eenvoudige ingang is naar rust en helderheid: slechts één minuut per dag luisteren naar je lichaam, je Wil en je eigen richting.

Spanning is niet je vijand — het is je kompas.

1. Wat spanning betekent

Spanning is de eerste taal van je lichaam. Niet om je te waarschuwen dat er iets mis is, maar om je te laten zien dat je niet in lijn beweegt met je eigen Wil.

Je hoeft spanning niet te bestrijden, alleen te begrijpen.

Je lichaam vertelt je de waarheid, je hoofd nooit.

2. De Wil — Je innerlijke richtingaanwijzer

De Wil is geen gedachte, ambitie of plan.

Het is een stille energie die je precies laat voelen welke richting klopt voor jou. Ze voelt helder, eenvoudig en licht. Je hoeft nooit te twijfelen aan je Wil — alleen aan je gedachten.

Wat je dénkt dat je wilt, kost moeite. Wat je werkelijk wil, geeft ruimte.

3. De 1-minuut-methode

Stap 1 — Voelen: Waar zit spanning in je lichaam?

Stap 2 — Willen: Vraag 'Wat wil ik nu echt?' en laat het antwoord opkomen.

Stap 3 — Belemmering: Vraag 'Wat houdt me tegen?' en noem het in één woord.

Stap 4 — Klopzin: Klop zacht en zeg: 'Ook al voel ik dit (vul hier in het woord uit Stap 3), toch accepteer ik mezelf.'

4. Korte uitleg van de kloptechniek

Gebruik twee vingers. Tik zacht op je borstbeen of rond je sleutelbeen. Blijf kloppen terwijl je herhaalt:

‘Ook al voel ik dit… toch accepteer ik mezelf.’

Meer hoef je niet te weten. Je lichaam begrijpt de rest.

5. Verwijzing — Voor wie verder wil

Wil je de volledige kloptechniek zien met uitleg en achtergrond?
Ga naar:

peacestartswithyou.org/korte-stappenplan/

Voor dit boekje is de eenvoudige vorm genoeg om spanning te laten zakken.

6. Helderheid in één minuut

Wanneer spanning zakt, volgt helderheid vanzelf. Je hoeft geen grote beslissingen te nemen — alleen te voelen wat lichter is.

Helderheid is eenvoudig, direct en stil.

7. Innerlijke vrede als frequentie

Vrede is geen doel. Het is een frequentie waarop je afstemt zodra je jezelf niet langer tegenwerkt.

Vrede voelt als zachtheid, openheid, helderheid, een adem die vanzelf dieper wordt.

8. De 7-daagse mini-ervaring

Dag 1 — Wat voel ik?
Scan je lichaam.

Dag 2 — Wat wil ik echt?
Laat het antwoord opkomen.

Dag 3 — Wat wringt er?
Eén woord.

Dag 4 — Klopzin: 'Ook al voel ik dit… toch accepteer ik mezelf.'

Dag 5 — Eén kleine keuze.

Dag 6 — Eén moment vrede.

Dag 7 — Integratie.

Na het slotwoord vind je de details van de 7daagse.

Over de schrijver

Rob Vellekoop woont in een klein bosdorp in Frankrijk en werkt vanuit eenvoud, rust en helderheid. Hij onderzoekt hoe spanning, emotie en Wil samen het innerlijk kompas vormen dat ieder mens bezit.

Zijn werk is gericht op autonomie, waarheid en vreugde — de natuurlijke beweging van het leven.

Rob ontwikkelde een praktische methode waarmee je spanning kunt ontladen, helder wordt over wat je echt wilt en opnieuw in lijn komt met jezelf.

Over het hoofdboek

Dit instapboekje is een compacte versie van de methode uit 'Vrede begint bij jou'. In dat boek beschrijft Rob hoe negatieve ervaringen je de weg wijzen naar innerlijke vrede, en hoe je met het ervaringsdagboek, de kloptechniek en het onderzoeken van de Wil spanning kunt loslaten en jezelf bevrijden.

Het opstapboekje is een laagdrempelige eerste stap — één minuut per dag, direct voelbaar.

Voor wie verder wil:
peacestartswithyou.org

Slotwoord — Je eigen kompas

Alles wat je zoekt, zit al in je. Je Wil is je richting. Je spanning is je signaal. Je vrede is je natuurlijke staat.

Je hoeft alleen te luisteren.

7daagse mini-ervaring

Dag 1 — Wat voel je nu echt?

Vandaag beginnen we: 1 minuut naar binnen

We starten eenvoudig.

Je hoeft niets te begrijpen of op te lossen.
Je hoeft alleen *één ding te voelen*.

Oefening (1 minuut)

Sluit even je ogen.
Scan je lichaam.

Waar zit spanning?
Kies één plek.
Niet analyseren. Gewoon voelen.

Laat je lichaam spreken.
Het heeft meestal gelijk.

Inzicht

Spanning is geen foutmelding.
Het is een richtingaanwijzer — jouw innerlijk kompas dat zegt:
“Hier wijk ik van mezelf af.”

Tot morgen

Je hebt vandaag het belangrijkste gedaan: je hebt geluisterd.
Morgen ontdekken we wat je échte richting is.

Dag 2 — Wat wil je écht?

De vraag die alles opent

Vandaag gaan we één laag dieper — naar je echte Wil.
Niet wat je denkt dat je wilt, maar wat je lichaam als licht ervaart.

Oefening (1 minuut)

Vraag jezelf zacht:
“Als niets moest… wat wil ik dan écht?”

Wacht.
Voel.
Laat het antwoord vanzelf opkomen.

Inzicht

Je Wil spreekt stil en helder.
Je gedachten maken lawaai.
Het verschil voel je meteen:
echte Wil geeft ruimte.

Tot morgen

Morgen kijken we naar wat je tegenhoudt — en waarom dat volkomen oké is.

Dag 3 — Wat wringt er?

Het ene woord dat alles duidelijk maakt

Vandaag zoek je geen oplossing, maar helderheid.

Oefening (30 seconden)

Vraag:
“Wat houdt me tegen om te doen wat ik wil?”

Noem het in **één woord**:
angst, twijfel, druk, schuld, spanning, onrust, vermoeidheid…

Meer hoeft niet.

Inzicht

Negatieve emotie is geen probleem.
Het is een botsing tussen je Wil en je belemmering.
En precies daar zit je ingang naar rust.

Tot morgen

Morgen leer ik je de zin die spanning laat zakken.

Dag 4 — De klopzin

Deze ene zin laat spanning zakken

Vandaag doen we iets simpels — en heel effectief.
De klopzin.

Oefening (30–45 sec)

Klop zacht op je karatepunt of je sleutelbeen.
Herhaal rustig:

“Ook al voel ik dit (gevoel van Dag 3)… toch is het goed.” (of toch accepteer ik mezelf)

Blijf kloppen tot je voelt dat er iets verzacht.

Inzicht

Je hoeft de emotie niet te begrijpen.
Je hoeft haar alleen **ruimte** te geven.
Spanning zakt vanzelf als jij stopt met vechten.

Tot morgen

Morgen maken we een kleine keuze vanuit je Wil.
Dat is de turning point.

Dag 5 — Eén kleine keuze

Vandaag zet je een mini-stap (écht mini)

We maken het concreet.

Oefening (max. 1 minuut)

Vraag jezelf:
“Welke kleine stap voelt het lichtst?”

Maak het klein.
Echt klein.
Zo klein dat je het NU kunt doen.

Voorbeelden:

- één mail sturen
- één ding opschrijven
- één grens benoemen
- één ademhaling bewust nemen

Inzicht

Actie vanuit je Wil hoeft geen grote beweging te zijn.
Het is een richting.
Je hele systeem ontspant zodra je *meebeweegt*.

Tot morgen

Morgen zoeken we bewust één moment van vrede in jezelf.

Dag 6 — Eén moment van vrede

Vrede is dichterbij dan je denkt

Vandaag wordt heel zacht.

Oefening (45 sec)

Leg je hand op je borst.
Adem drie keer langzaam.

Vraag:
“Wat is er nu al rustig in mij?”

Dat deel bestaat altijd — zelfs op moeilijke dagen.

Inzicht

Innerlijke vrede is geen doel.
Het is een *frequentie*.
Je valt erin zodra je jezelf niet langer tegenwerkt.

Tot morgen

Morgen brengen we alles samen.
Je zult zien dat het eenvoudig is.

Dag 7 — Integratie

Vandaag valt alles samen

Je bent bij dag 7 — tijd om het geheel te voelen.

De complete oefening (1 minuut)

1. **Voelen:** Waar zit spanning?
2. **Willen:** Wat wil ik echt?
3. **Belemmering:** Wat houdt me tegen?
4. **Klopzin:**
   "Ook al voel ik dit… toch is het goed."

Dit is het hele systeem. Compact. Eerlijk.

Inzicht

Vanaf nu kun je elke dag terugkeren naar jezelf.
Je hebt geen methode nodig — je bént de methode.
Je lichaam, je Wil en je aandacht vormen één geheel.

Tot slot

Als je verder wil oefenen met deze manier van leven, dan vind je de volledige methode op:

peacestartswithyou.org

Ik ben blij dat je deze 7 dagen met me meeliep.

Met helderheid,

Rob Vellekoop