

Zelfontwikkeling door middel van een sprookje?

Door middel van een sprookje bewust worden van jezelf en je zelfvertrouwen opkrikken. Ja, dat kan zeker. Zo heeft Kikkienanje van den Brink haar boek geschreven. "Zelfvertrouwen door bewustwording".

Sprookjes zijn laagdrempelige verhalen waarbij men door middel van metaforen en symboliek bepaalde ideeën vorm kan geven. Sprookjes worden vanuit oudsher gebruikt om bijvoorbeeld sociale vraagstukken behapbaar te maken voor kinderen.

Roodkapje heeft bijvoorbeeld de metafoor van de grote boze wolf. Dit kan men op verschillende manieren opvatten, maar het verhaal heeft als moraal dat kinderen niet van het pad af moeten wijken en vreemden niet zomaar moeten vertrouwen.

Kikkienanje van den Brink is een schrijfster die sprookjes zelf heeft ontwikkeld om anderen te helpen bij het ontwikkelen van zelfvertrouwen. Zij gebruikt deze verhalen om personen bewust te maken van zichzelf en zo zelfvertrouwen te bevorderen.

De auteur heeft boeken geschreven en onderzoek gedaan naar de ontwikkeling van zelfvertrouwen vanuit het mannelijke perspectief als het vrouwelijk perspectief. Dit omdat deze toch wel veel van elkaar kunnen verschillen.

Het boek "Zelfvertrouwen door Bewustwording" is gericht op de ontwikkeling van zelfvertrouwen bij vrouwen en is vanuit het persoonlijke verhaal van Kikkienanje van den Brink geschreven. Het sprookje "Rimty in het land van avontuur op zoek naar het levensvuur" is dan ook een autobiografisch sprookje dat met metaforen de ontwikkeling van zelfvertrouwen weer geeft.

Dit sprookje focust zich op Rimty. Rimty is een jonge meid die het leven niet meer ziet zitten. Zij gaat na een levensbedreigende situatie, het land van avontuur in om het levensvuur te vinden.

Het sprookje zit vol symboliek en metaforen waarin men zichzelf kan herkennen. Dit is de kracht van deze manier van reflecteren.

Hoe werkt deze manier van reflecteren?

Het boek "Zelfvertrouwen door Bewustwording" start met een epiloog waarin de werkwijze van het boek wordt uitgelegd en het boek eindigt met het sprookje van Rimty in het land van avontuur. In het eerste hoofdstuk van het boek wordt uitgelegd dat de symboliek in het sprookje iets zegt over de mate van zelfvertrouwen en het praktijkmodel "het Ontwikkelingswiel©" wordt geïntroduceerd.

Het sprookje wordt in combinatie met het praktijkmodel "het Ontwikkelingswiel©" gebruikt om het zelfvertrouwen van de lezer te verbeteren door middel van bewustwording.

Men kan het boek op twee verschillende manieren lezen. Men kan eerst het sprookje van "Rimty in het land van avontuur" lezen om vervolgens de elementen en symbolen eruit te pakken waarin de lezer zichzelf herkent. Men kan dan deze elementen opzoeken in de inhoudsopgave om vervolgens gericht die punten aan te pakken.

De lezer kan ook het gehele boek eerst lezen om vervolgens het spookje erbij te pakken. Men kent dan al de betekenissen achter de symbolen die in het sprookje zijn opgenomen en dit globaal tot zich nemen.

Het boek is op een manier geschreven dat het de stappen van het Ontwikkelingswiel© volgt. Deze stappen zijn;

- waarnemen
- creëren
- luisteren
- realiseren

Deze stappen geven de ontwikkeling weer van een waarneming tot het realiseren van een doelstelling. Deze doelstelling kan van alles zijn. Het maken van een project, het schrijven van een boek, het oplossen van een probleem of het ontwikkelen van zelfvertrouwen. Binnen deze fasen wordt men ook gedreven naar meer bewustwording van problemen en kansen door te waarnemen en te reflecteren.

Het sprookje van 'Rimty in het land van avontuur' is ook zo geschreven dat men deze fases van ontwikkeling kan herkennen binnen de verhaallijn.

Als de lezer haarzelf herkent in het verhaal van Rimty dan kan men in het register opzoeken wat dit betekend.

De rode bal in het sprookje van 'Rimty' staat bijvoorbeeld voor overlevingskracht.

Verder geeft het boek handvatten en opdrachten waardoor men zich steeds bewuster wordt van haar zelfvertrouwen. Er zijn namelijk opdrachten in het boek beschreven die als doel hebben de mate van zelfvertrouwen bewust te zijn. Onzekerheid is in deze een kracht om zelfverzekerd te worden en te leren vertrouwen.

Bijvoorbeeld: Herken je je in het symbool dat je op de hielen gezeten wordt door de "rode bal" met de "duvels" en je wilt weten wat dit betekent, dan blader je in het boek naar de symbolenregister en het desbetreffende hoofdstuk. Zo krijg je antwoorden op de vragen waarom jij juist de 'rode bal' van dit sprookje aansprekend vindt.

Je wordt je bewust van je overlevingskracht en vanuit het boek worden er dan vragen aan je gesteld: "Waar staat de rode bal en de duvels voor jou voor?"

Je kunt een gegeven opdracht doen om antwoorden op deze vragen zelf te ontdekken met als doel om het zelfvertrouwen verder te ontwikkelen.

Ook wordt er in het boek gebruik gemaakt van andere technieken waarbij het bewustwording wordt gestimuleerd zoals het gebruik van kernkwadranten, communicatiemethoden en realistische casussen.

Waarom werkt deze manier van reflecteren?

'Rimty in het land van avontuur' is een autobiografisch sprookje. Dit betekent dat de schrijfster van het boek Kikkiananje van den brink haar eigen verhaal over hoe zij zelfvertrouwen heeft ontwikkeld heeft verwerkt in de verhaallijn van Rimty.

Dit is Kikkiananje van den Brink en haar "reis van de held".

De "reis van de held" wordt in de moderne coaching gebruikt als een reflectie methode. De reis van de held is in zekere zin de verhaallijn die men in vrijwel ieder verhaal, sprookje of mythe kan herleiden en dus ook in de ontwikkeling van een persoon tot wie zij zijn. Het is een reis waardoor men geworden is tot wie deze is. De reis van de held werd voor het eerst beschreven door Joseph Campbell in zijn boek "The hero with a thousand faces (1949)". Hierin beschrijft Campbell de fasen van de reis van de held.

Deze fasen zijn:

- De epiloog.
- De oproep.
- De drempel.
- De helpers.
- Beproevingen.
- De krachtbron.
- De terugkeer naar de wereld.

De reis van de held van Campbell wordt vandaag de dag dus ook binnen de coachingsbranche gebruikt als een reflectietool. Ieder persoon kan zijn/haar leven, een missie, een gebeurtenis of een realisatie in de reis van de held vertalen om deze inzichtelijk te maken. Je kan zo de belemmering en kansen binnen je eigen ontwikkeling vorm geven en hierdoor leer je jezelf beter kennen en meer te waarderen. Wie ben je en wat kom je doen? Wat is je doel? Waarom ben je zoals je bent? Wat houdt je tegen om je doel te behalen? De reis van de held maakt dit allemaal inzichtelijk.

Door jezelf te herkennen in het verhaal van 'Rimty in het land van avontuur op zoek naar het Levensvuur' en de betekenissen in register op te zoeken krijg je inzicht en ben je in staat jouw zelfvertrouwen gewaar te worden, te ervaren wie je werkelijk bent en wat je hier op deze aarde in jouw leven te doen hebt. Zodat het levensvuur steeds sterker in jouw hart gaat branden.

Dit boek zorgt ervoor dat je je niet alleen in het proces. Met de boeken van Kikkienanje van den Brink, persoonlijk en vanuit een begeleidend standpunt geschreven, voel je dat zij je begeleidt tijdens jouw eigen bewustwordingsproces.

Een aanrader!