

## Inhoudsopgave Ik ben wie ik ben – Myriam de Roo – 1<sup>e</sup> druk – 2016

Voorwoord	9
Proloog	13
Inleiding	17
<b>1</b>	<b>Hoezo; mezelf beter leren kennen? 22</b>
1.1	Veranderen op vier vlakken 26
1.1.1	Vergroten van je autonomie 26
1.1.2	In verbinding met jezelf en je omgeving 28
1.1.3	Focus aanbrengen 29
1.1.4	In beweging komen en je doel bereiken 30
1.2	Wie ben ik? 30
<b>2</b>	<b>Tsja, wie ben ik eigenlijk? 33</b>
2.1	Hoe overleef jij strategisch? 34
2.2	Polariteiten 36
2.3	De oorsprong 38
2.4	Existentiële thema's 41
2.5	Listen carefully... 44
2.5.1	Verboden 45
2.5.2	Jouw drijvende gedrag 51
2.6	Nodig jezelf eens uit 53
2.7	Hoe jij je levensplan schrijft 54
2.8	Jouw levenspositie 58
2.9	Resumé, Overflakkee... 60
2.10	Jouw karakter en maskers 62
2.11	Overtuigingen verander je niet zomaar... 70
<b>3</b>	<b>Ik en de ander 72</b>
3.1	Jouw wereldbeeld 72
3.2	In de overdracht 73
3.3	Kom maar op met je ego! 77
3.3.1	Breng jouw ego's eens in kaart 79
3.3.2	Wat kun je nu eigenlijk met al die ego's? 83
3.4	Stap jij weleens in de metapositie? 87
3.5	Vooronderstel je nu eens... 89
3.6	En wat dacht je van een metamodel? 96
3.7	En dan is er ook nog zoiets als een metaprofiel... 104
3.7.1	De 13 metaprogramma's in een notendop 105
3.7.2	Jouw metaprofiel 108
3.7.3	Samen aan het profiel 109
3.8	Je eigen rapport samenstellen 111
3.8.1	Non-verbaal afstemmen 112
3.8.2	Verbaal afstemmen 113
3.8.3	Een voorbeeld... 114
3.9	Op niveau communiceren met de ander 116

3.10	Vol het drama in! _____	120
3.11	Regisseren van kritiek _____	128
	3.11.1 Feedback geven _____	128
	3.11.2 Regisseer de ontvangst van kritiek _____	132
3.12	Uit jouw tuin _____	135
3.13	Tot slot de metamodelantwoorden _____	137
<b>4</b>	<b>Word de beste versie van jezelf _____</b>	<b>141</b>
4.1	Autobiografie in 5 hoofdstukken _____	142
4.2	Beweging in een flits! _____	145
4.3	Jouw leercurve _____	149
	4.3.1 Op naar onbewust bekwaam _____	150
	4.3.2 Hoe leer jij? _____	152
4.4	Een aantal principes dat helpt _____	154
4.5	Jouw transitieproces _____	158
4.6	Weten wat je wilt _____	162
	4.6.1 Waarom weten wat je wilt? _____	162
	4.6.2 Slimme doelen stellen _____	163
	4.6.3 Jouw eigen slimme doel _____	165
4.7	Het effect dat visualisatie heet _____	166
4.8	Onbewust bereiken door onbewust vermijden _____	172
4.9	Doorbreek de roulerende rekening _____	175
4.10	Op zoek naar jouw hulpbronnen _____	177
	4.10.1 Referentie-ervaringen schalen _____	179
	4.10.2 Tijdreizen _____	181
	4.10.3 Modelleer een model _____	182
4.11	Zet je hoofd, hart en buik samen aan het werk! _____	183
	4.11.1 Hoofd _____	184
	4.11.2 Hart _____	185
	4.11.3 Buik _____	187
	4.11.4 Vluchten – vechten – bevriezen _____	191
	4.11.5 Samen aan het werk _____	193
4.12	Zet je lijf in _____	195
	4.12.1 Felt sense _____	195
	4.12.2 Shiften _____	197
	4.12.3 Focussen _____	198
	4.12.4 Een innerlijke quickscan _____	201
	4.12.5 Kiezen met de energie van je lijf _____	202
4.13	Breng eens wat subjectieve structuur aan... _____	207
4.14	De logica van jouw niveaus _____	214
	4.14.1 De logische niveaus _____	215
	4.14.2 Wat kun je er mee? _____	216
	4.14.3 En nu in de praktijk... _____	218
4.15	Onderhandelen tussen twee gedeelten _____	220
	4.15.1 Met al je delen aan tafel _____	221
	4.15.2 Onderhandelen met twee delen _____	222

4.16	Tot slot nog een gezonde overpeinzing	225
	En toen was er nog een nawoord...	226
	Index	229
	Bronnen	232