

# DE GEHEIME THERAPEUT

*Hoe je je werk gebruikt om emotioneel te groeien  
(zonder dat iemand het merkt)*

Jara Blenheim

ISBN: 9789403845012

© Jara Blenheim

Inleiding

OPBOUW

**Deel I: De Nieuwe Bril**

Hoofdstuk 1 – Wat als werk therapie is?

Hoofdstuk 2 – De therapeut in je inbox

Hoofdstuk 3 – De werkvloer als oefenruimte

Hoofdstuk 4 – De kracht van herhaling

Hoofdstuk 5 – Stress als signaal

**Deel II – Praktisch aan de slag: Tools voor Transformatie**

Hoofdstuk 6 – Werkdagboek voor de ziel

Hoofdstuk 7 – De micro-oefening

Hoofdstuk 8 – Therapeutische taken

Hoofdstuk 9 – De innerlijke vergadering

Hoofdstuk 10 – De werkweek als cyclus

**Deel III – Diepere lagen: Werk als spirituele of existentiële praktijk**

Hoofdstuk 11 – Zingeving in Excel

Hoofdstuk 12 – De collega als leraar

Hoofdstuk 13 – Werk als zelfliefde

Hoofdstuk 14 – De werkidentiteit loslaten

Hoofdstuk 15 – De werkdag als meditatie

Slot – De geheime missie

Werkdagboek-sjablonen

Reflectiekaarten – Vragen die je blik verdiepen

Mini-challenges per week – Praktische oefeningen voor innerlijke groei

# Inleiding

Je werk neemt een groot deel van je leven in beslag. Je staat ermee op, je plant eromheen, je praat erover, je wordt er moe van, en soms ook blij. Maar wat als werk méér kan zijn dan een plek waar je presteert, produceert of overleeft? Wat als het ook een plek is waar je kunt groeien, helen en jezelf beter leren kennen?

Dit boek is geschreven voor mensen die voelen dat er iets mist in de manier waarop we werk benaderen. Niet omdat ze hun baan willen opzeggen, maar omdat ze verlangen naar diepgang, betekenis en emotionele ontwikkeling zonder dat het hun carrière in de weg zit. Het is voor mensen die willen oefenen met grenzen stellen, met zelfcompassie, met rust vinden in de chaos, en die zich afvragen: kan dat gewoon tijdens mijn werkdag?

Het antwoord is ja. Je hoeft geen sabbatical te nemen, geen coach in te huren, geen radicale keuzes te maken. Je hoeft alleen anders te gaan kijken.

Dit boek biedt je een nieuwe bril: eentje waarmee je je werk niet langer ziet als een externe verplichting, maar als een innerlijke kans. Een kans om jezelf te ontmoeten, te oefenen, te helen, tussen de e-mails, vergaderingen en koffiemomenten door.

## **Werk als spiegel, oefenterrein en helingsruimte**

Werk is niet neutraal. Het is een levendige arena waarin je dagelijks geconfronteerd wordt met jezelf: je patronen, je overtuigingen, je angsten, je verlangens. De manier waarop je reageert op deadlines, collega's, kritiek of chaos zegt iets over jou, niet alleen als professional, maar als mens.

In dit boek leer je werk te zien als een spiegel: wat jou irriteert, raakt of uitdaagt is vaak een reflectie van iets in jezelf. Maar

werk is ook een oefenterrein: een plek waar je nieuwe gedragingen kunt uitproberen, zoals assertiviteit, mildheid of het loslaten van controle.

En ten slotte is werk een helingsruimte: een ritmische, gestructureerde omgeving waarin je kunt leren reguleren, reflecteren en herstellen zonder dat iemand doorheeft wat je aan het doen bent.

Deze drie perspectieven vormen de kern van *De Geheime Therapeut*. Ze helpen je om je werkdag te transformeren tot een innerlijke praktijk. Niet door iets te veranderen aan je baan, maar door iets te veranderen aan je blik.

### **De kracht van “stiekeme” zelfontwikkeling**

Er is iets bevrijdends aan het idee dat je kunt groeien zonder dat iemand het ziet. Dat je niet hoeft te roepen dat je met jezelf bezig bent. Dat je gewoon je werk doet en ondertussen stilletjes oefent met een nieuwe manier van zijn.

Deze vorm van zelfontwikkeling is subtiel, maar krachtig. Je hoeft geen therapie te volgen, geen boekenplank vol zelfhulp te verslinden, geen grote statements te maken. Je hoeft alleen te besluiten dat je je werk gaat gebruiken als innerlijke praktijk. Dat je elke taak, elk gesprek, elke stresspiek ziet als een kans om iets te leren over jezelf.

Stiekeme zelfontwikkeling is ook veilig. Je hoeft niets uit te leggen, niets te verdedigen. Je bent gewoon aan het werk maar met een geheime missie. En die missie is: emotioneel groeien, helen, oefenen, reflecteren. In stilte. In het gewone. In het ritme van je werkdag.

Dit boek helpt je om die missie vorm te geven. Met inzichten, oefeningen, reflecties en voorbeelden. Zodat je werk niet alleen iets is wat jij doet, maar ook iets is wat jou dient.

**Hoe je dit boek kunt gebruiken: geen ontslag, geen sabbatical, gewoon anders kijken**

Je hoeft niets te veranderen aan je baan. Je hoeft geen nieuwe functie, geen andere werkgever, geen sabbatical of carrièreswitch. Je hoeft alleen anders te gaan kijken. Dit boek is geen pleidooi voor ontsnapping, maar voor transformatie binnen het bestaande.

Je kunt dit boek lezen terwijl je gewoon blijft werken. Sterker nog: dat is de bedoeling. Je hoeft geen extra tijd vrij te maken, geen speciale setting te creëren. Je gebruikt je werkdag zoals hij is: als oefenterrein, spiegel en helingsruimte. De oefeningen zijn kort, de reflecties zijn toepasbaar, en alles is ontworpen om te passen binnen je bestaande ritme.

Misschien begin je met één moment per dag waarop je bewust ademt. Of met het opschrijven van een gedachte na een lastige meeting. Misschien kies je een taak die je voortaan met intentie uitvoert. Of je observeert jezelf tijdens een stressmoment.

Alles telt. Alles helpt.

Dit boek is jouw gids voor een stille revolutie. Een revolutie die niemand ziet behalve jij.

En dat is genoeg.

Jara Blenheim

# OPBOUW

Voordat we de diepte in gaan, is het goed om even stil te staan bij hoe dit boek is opgebouwd.

*De Geheime Therapeut* bestaat uit drie delen die je stap voor stap meenemen in een nieuwe manier van kijken naar je werk.

- **Deel I** biedt je een nieuwe bril: het helpt je om werk te zien als iets dat niet alleen buiten jou gebeurt, maar ook ín jou. Je leert werk herkennen als spiegel, oefenterrein en helingsruimte.
- **Deel II** is praktisch: het geeft je concrete tools, oefeningen en formats om deze nieuwe blik te vertalen naar je dagelijkse werkpraktijk.
- **Deel III** verkent de diepere lagen: hoe werk ook een spirituele of existentiële dimensie kan krijgen, zonder dat je je baan hoeft te veranderen of je leven hoeft om te gooien.

Je kunt het boek lineair lezen, maar je mag ook springen. Sommige hoofdstukken zullen direct resoneren, andere misschien pas later.

Alles is goed.