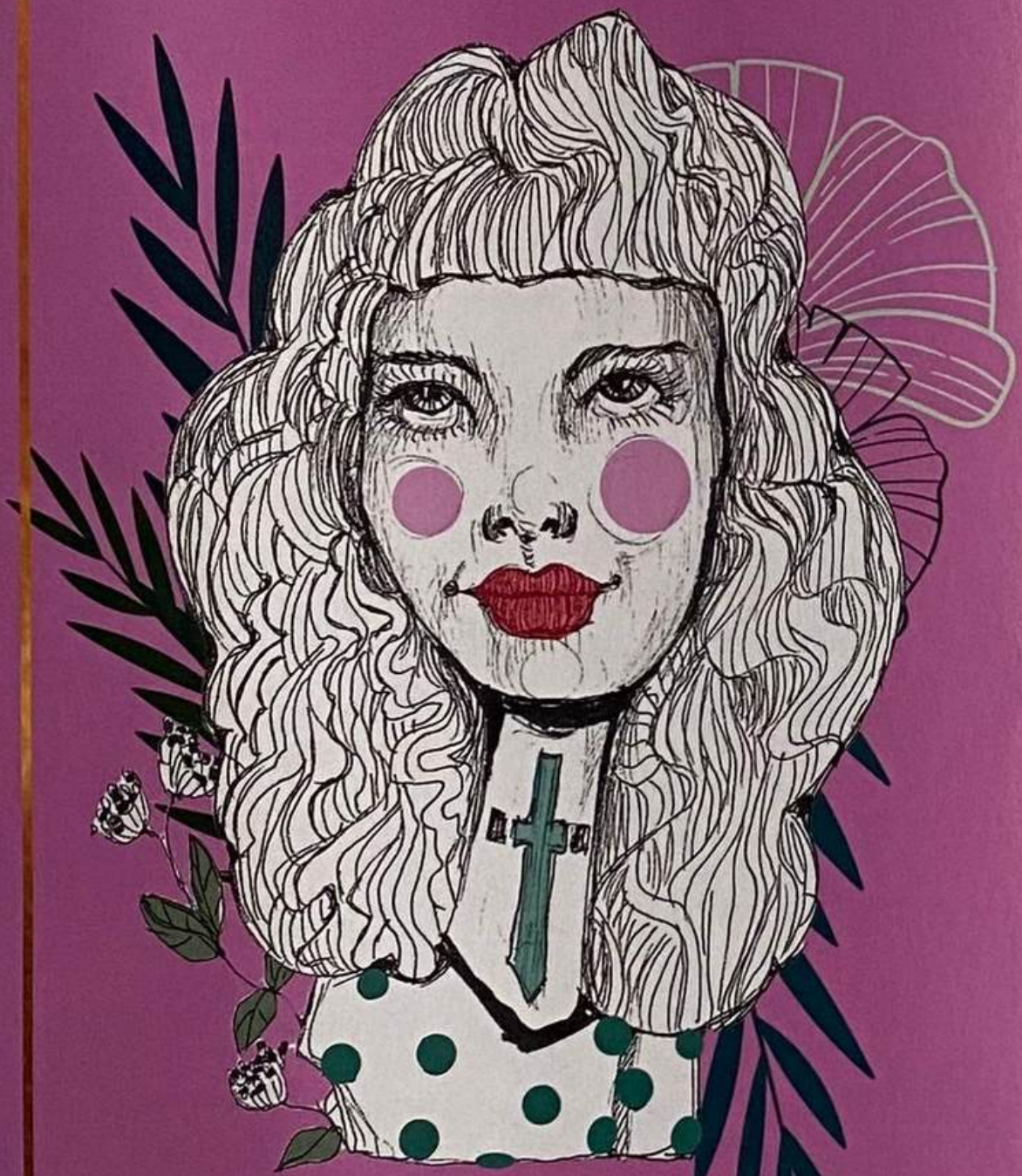
Hoe goed ken je jezelf?

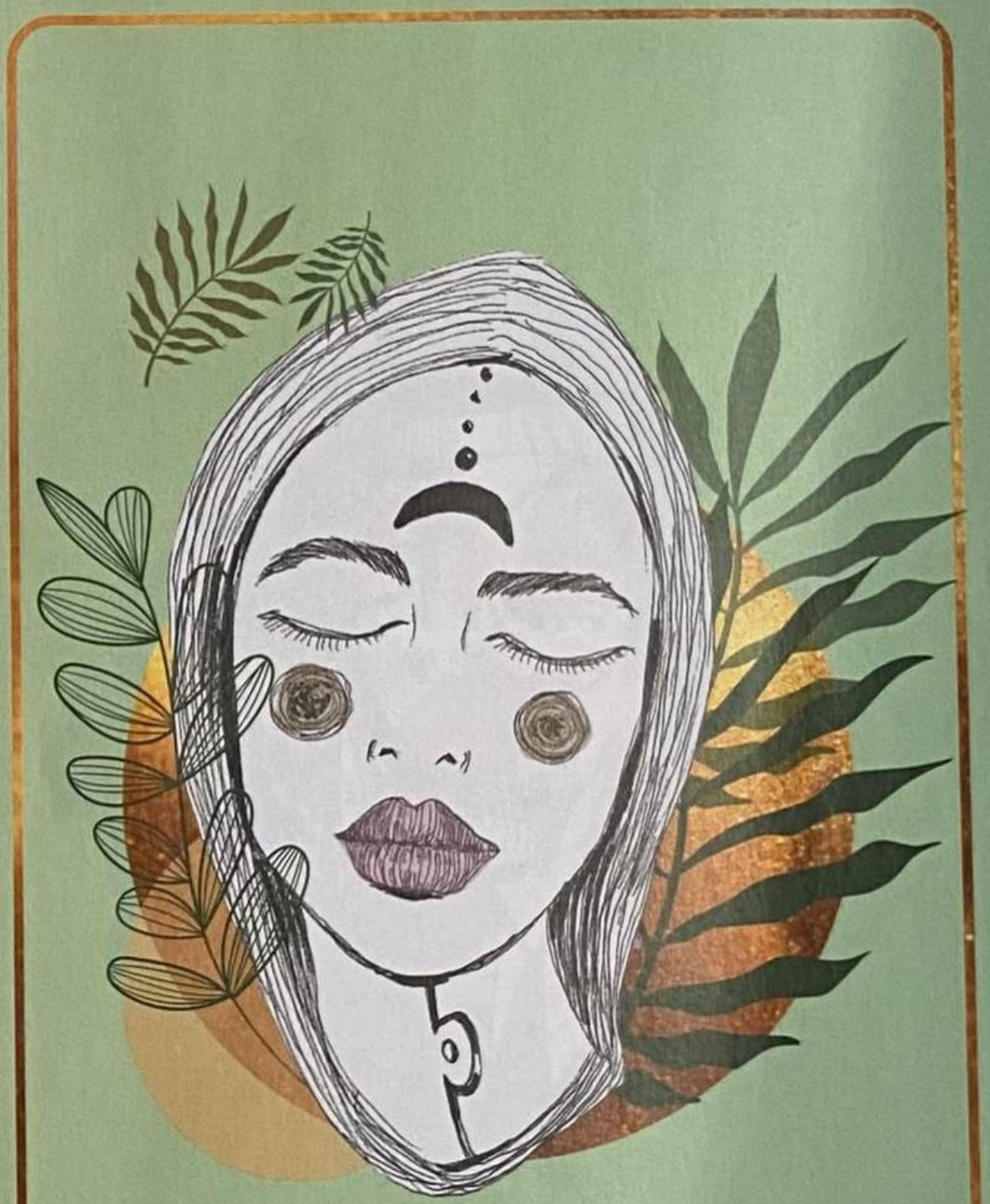
Lisette Durinck, coach en van oorsprong beeldend kunstenaar, maakte een kaartendeck met 44 illustraties: allemaal vertegenwoordigen ze een innerlijk deel van onszelf. Ga mee op ontdekkingstocht in je binnenwereld.

TEKST **JESSICA VAN ZANTEN** ILUSTRATIES **LISETTE DURINCK**



De Heks

Durf jij op je intuïtie te vertrouwen?

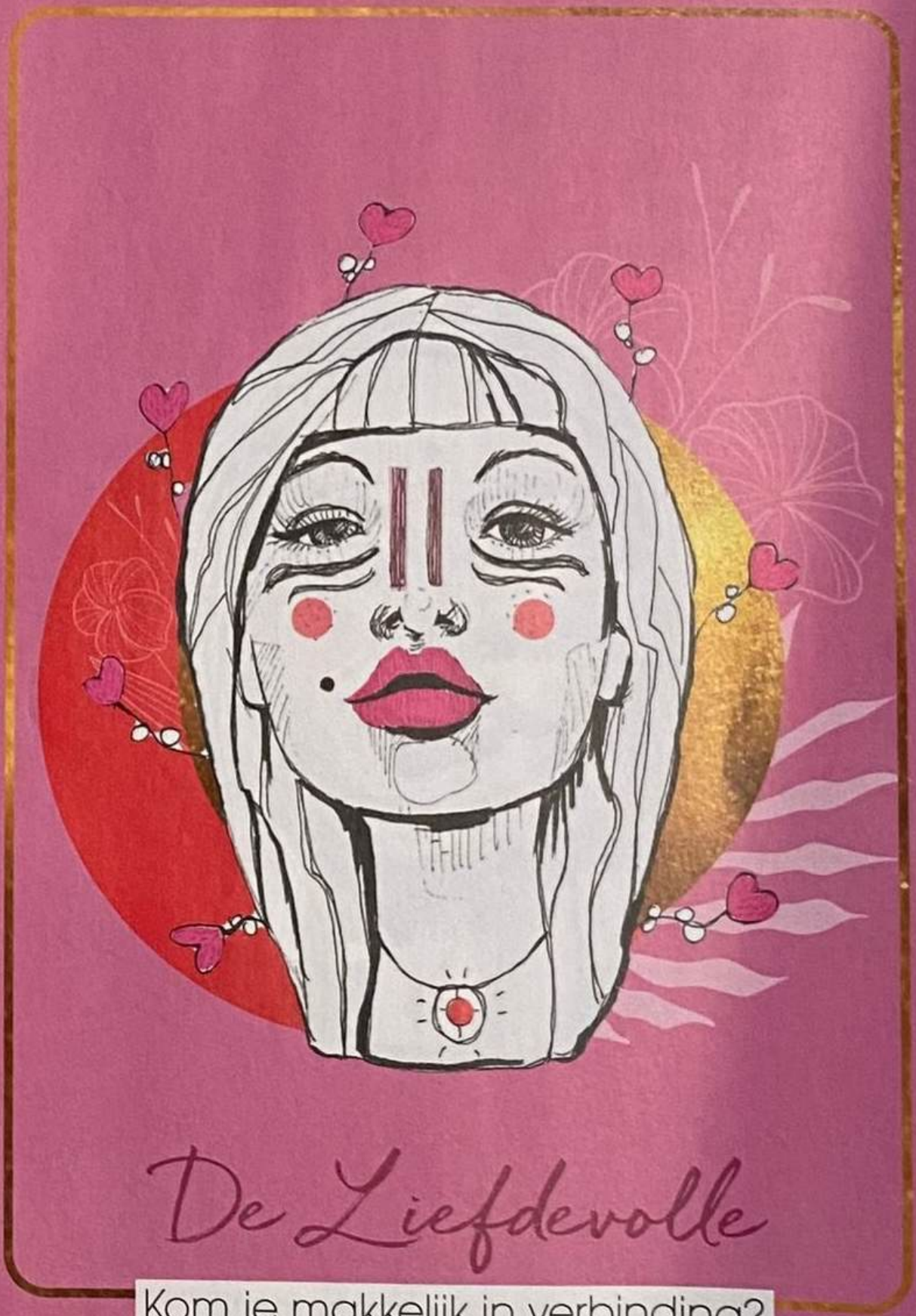


De Dromer

Laat je je fantasie de vrije loop?

De Bescheidene

Kun je je nederig opstellen?



De Liefdevolle

Kom je makkelijk in verbinding?

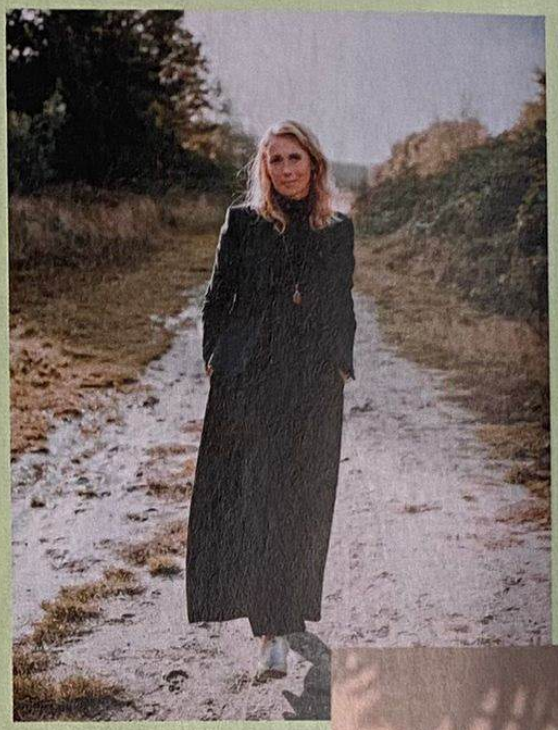
De Speler

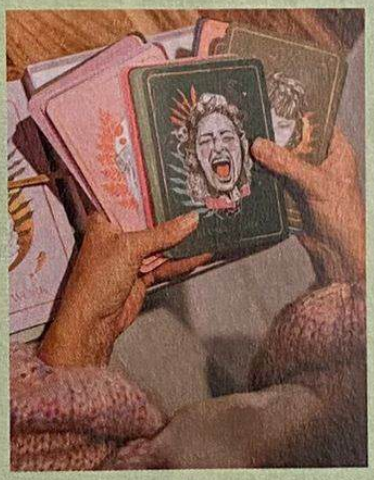
Doe je nog weleens spontaan een dansje?

De Spirituele

Volg je je eigen pad?

'Ik ben blij dat ik naar mijn innerlijke stemmen van de Dromer en de Moedige heb geluisterd'





Het kaartendeck bevat 44 orakelkaarten waarmeeje thuis zelf aan de slag kunt gaan.

De illustraties op de vorige pagina's komen uit het kaartendeck 'The Inner Work', van coach en kunstenaar Lisette Durinck. Ze creëerde daarmee een tool die kan helpen om jezelf beter te leren kenen.

"Na jaren coachen merkte ik dat ik het creatieve deel van mezelf miste. Ik besloot daarom minder te coachen en mijn creativiteit om te zetten in coachtools. Voice Dialogue vind ik een mooie coachingstechniek waarbij je iemand zich bewust laat worden van zijn of haar 'ik-ken' en in gesprek laat gaan met deze innerlijke stemmen. Je gaat op een innerlijke ontdekkingsreis, leert je patronen kennen en gedrag beter te begrijpen. Maar ik vond het soms best ingewikkeld om met deze methodiek aan de slag te gaan in mijn praktijk. Zo ontstond het idee om het op een toegankelijke manier te brengen in de vorm van een kaartendeck met 44 illustraties waarmee je zowel als professioneel coach of thuis in de vorm van orakelkaarten aan de slag kunt gaan."

Baas in eigen bus

"Elke kaart staat voor een uniek innerlijke deel, stemmen, gedachten en persoonlijkheden, die we allemaal herkennen in onszelf. Ik gebruik de metafoor 'de bus met al zijn passagiers' om jezelf beter te leren begrijpen. Mensen krijgen inzichten en worden zich meer bewust van de herrie in hun hoofd. Jij zit achter het stuur, maar de passagiers praten tegen je. Wie zit er soms te dichtbij? Of wie zou je soms liever naast je laten zitten? Als je een kaart trekt, staat in het handboek de beschrijving. Mijn kanttekening daarbij is wel dat de tekst mijn interpretatie is, ik wil mensen vooral aanmoedigen om er hun eigen interpretatie aan te geven. Zo staat bijvoorbeeld de Heks voor het volgen van je intuïtie en het vertrouwen erop. Vraag jezelf af: hoe zit dat bij mij? Herken ik dat deel? Luister ik er misschien te veel naar of juist niet? Zo leer je je innerlijke wereld steeds beter kennen en pak je zelf de regie over je leven."

Van rebel tot queen

"De illustraties ontstonden in een flow uit mijn onderbewuste. Voor expressieve delen, zoals de Rebel of de Drama Queen, zocht ik vooraf inspiratie om vervolgens met mijn eigen stijl aan de slag te gaan. Ik schetste ze op papier en tekende ze daarna met pen in zwart-wit. Ik werk niet digitaal, dus heb ik vormgever Susanne Dekker aangehaakt om het kaartendeck digitaal in kleur tot leven te brengen. Ik heb het in eigen beheer uitgegeven en dat was een pittig tweejarig proces van vallen en opstaan, maar uiteindelijk ben ik supertrots op mezelf. Ik ben blij dat ik naar mijn innerlijke stemmen van de Dromer en de Moedige heb geluisterd; die riepen om meer creativiteit in mijn leven!"

- **The Inner Work-kaartendeck, € 59,95**
  maekbaarcoaching.nl

FOTOGRAFIE **LARA PENDERS**