



S4A10 Jan Vermeiren: Echte vrijheid begint in je innerlijke huis

Inleiding

In deze aflevering van Elk stapje telt gaat Geert Hoffbauer in gesprek met Jan Vermeiren, strategic systemic business mentor bij Soul Business en auteur van 'Ware Vrijheid'. Jan vertelt hoe echte vrijheid ontstaat — niet door harder te werken of hogere doelen te stellen, maar door je innerlijke huis te verkennen. Via de mooie metafoor van verschillende verdiepingen toont hij waarom veel mensen zich beperkt voelen en hoe je door twee parallelle stromen te volgen — je beperkingen onderzoeken en je verlangens volgen — stap voor stap naar authenticiteit en vervulling kunt groeien.

Spreker: Jan Vermeiren – Soul Business

Gastheer: Geert Hoffbauer – Elk stapje telt

Inhoudstafel

- Introductie en welkom – 0:00
- Wie is Jan Vermeiren en zijn achtergrond – 0:13
- Twee parallelle stromen: beperkingen EN verlangens – 1:59
- De metafoor van het innerlijke huis en de verdiepingen – 4:29
- Gelijkvloers: waar we met veiligheid en controle zitten – 6:00
- Hoe we patronen en overtuigingen onbewust overnemen – 9:15
- De eerste verdieping: talenten zien en waardering ontdekken – 9:36
- De kelder: onze onbewuste patronen en geleerde overtuigingen – 12:23
- De tweede verdieping: creëren vanuit je verlangen en flow – 15:32
- De derde verdieping: echte losgemaktheid en vrijheid – 16:55
- Hoe media en externe prikkels ons beneden houden – 25:37
- Praktische eerste stappen om je innerlijke huis te verkennen – 34:48
- Afsluiting en reflectie – 37:17

Kerninzichten per hoofdstuk

Introductie en welkom (0:00)

Geert verwelkomt Jan en introduceert het kernthema: hoe kun je naar meer vrijheid groeien, zonder je leven rigide vol te stoppen met doelen? Jan zal laten zien dat echte vrijheid dieper gaat en veel te maken heeft met zelfinzicht en het loslaten van patronen die niet van jou zijn.

Wie is Jan Vermeiren en zijn achtergrond (0:13)

Jan is ondernemer, spreker en auteur van zeven boeken. Na jaren het bouwen van bedrijven en verschillende projecten stelde hij zichzelf de vraag: waarom voelt het leven soms beperkend, ook wanneer alles goed lijkt te gaan? Dat vraag bracht hem op een zoektocht naar antwoorden — een zoektocht die uitmondde in zijn boek 'Ware Vrijheid'.

Twee parallelle stromen: beperkingen EN verlangens (1:59)

Jan legt uit dat echte vrijheid ontstaat door twee dingen tegelijk te doen. Enerzijds kijken naar wat je beperkt — de angsten, schuld en schaamte. Anderzijds simultaan naar je verlangens kijken — wat spreekt je aan? Veel mensen raken vast, omdat ze zich alleen op een van beide richtten. Je hebt beide stromen nodig.

De metafoor van het innerlijke huis en de verdiepingen (4:29)

Jan gebruikt de metafoor van een huis met meerdere verdiepingen om vrijheid inzichtelijk te maken. In plaats van twee extremen (niet vrij of volledig vrij) zijn er tussenliggende fasen. Het huis heeft een gelijkvloers, een traphal, een eerste, tweede en derde verdieping — en een kelder. Elke verdieping vertegenwoordigt een fase van groei naar meer vrijheid.

Gelijkvloers: waar we met veiligheid en controle zitten (6:00)

Op het gelijkvloers richten we ons vooral op fysieke en emotionele veiligheid. We nemen de buitenwereld waar via onze voordeur en proberen ons ertegen te wapenen. Emoties zijn hier vooral reacties op wat van buiten komt. We volgen autoriteiten blind, omdat we hopen dat zij ons veilig zullen houden. Dit niveau beperkt ons enorm, maar veel mensen spelen hun hele leven op dit vlak.



Hoe we patronen en overtuigingen onbewust overnemen (9:15)

We leren niet alleen door directe instructie, maar vooral door voorbeelden van anderen. We pikken op hoe onze ouders, leraren en omgeving zich gedragen en voelen – soms heel bewust, meestal onbewust. Die geleerde patronen stockeren we in onze 'kelder' (het onderbewuste). Ze sturen ons zonder dat we het doorhebben.

De eerste verdieping: talenten zien en waardering ontdekken (9:36)

Op de eerste verdieping beginnen we te zien dat er meer mogelijk is dan we dachten. We ontdekken onze eigen talenten en kwaliteiten. In plaats van autoriteiten blind te volgen, kunnen we nu verschillende perspectieven combineren en onszelf waarderen – en ook anderen waarderen voor hun unieke bijdrage. Dit opent de deur naar meer vrijheid.

De kelder: onze onbewuste patronen en geleerde overtuigingen (12:23)

De kelder vertegenwoordigt ons onderbewuste – het bevat alle overtuigingen, loyaliteiten en patronen die we van anderen hebben overgenomen. Deze 'dozen' in de kelder beïnvloeden ons zonder dat we het weten. Jan illustreert: hoe kan je er iets aan doen? Door in de kelder te gaan kijken met hulp van een coach of therapeut – zonder daarbij meer angst op te wekken. Dit innerlijke werk is cruciaal.

De tweede verdieping: creëren vanuit je verlangen en flow (15:32)

Op de tweede verdieping creëer je je leven vanuit je eigen verlangen, niet vanuit aangeleerde patronen. Je talenten zijn nu bekend, en je ziet je unieke mix: iets wat niemand anders heeft. Je wordt een supporter van anderen. Flow, synchroniciteit en vervulling ontstaan hier. Je werkt niet meer tegen jezelf in.

De derde verdieping: echte losgemaktheid en vrijheid (16:55)

Op de derde verdieping ben je losgekomen van afhankelijkheid van de buitenwereld, materiaal, status en overtuigingen. Veel denken dat dit betekent dat je een kluizenaar wordt, maar het tegendeel is waar. Je bent niet meer afhankelijk van dingen die niet bij jou passen, dus je kunt vrij verbinden met wat wel aansluit. Dit is echte vrijheid.

Hoe media en externe prikkels ons beneden houden (25:37)

Media spelen een cruciale rol in het houden van mensen op het gelijkvloers. Door angst, clickbaits en angststokende verhalen te triggeren, houden ze ons in een staat van reactie en controle. Jan beseft dat dit een rol speelt in de menselijke ervaring, maar wel een rol die we kunnen doorgronden. Hoe hoger in je huis je zit, hoe minder je door die triggers geraakt wordt.

Praktische eerste stappen om je innerlijke huis te verkennen (34:48)

Jan biedt concrete wegen aan. Je kunt zelf de deur zoeken: via het boek 'Ware Vrijheid', via de gratis Vrijheidstest op warevrijheid.org, of via een coach of therapeut. Voor ondernemers is er Soul Business met een gratis inspiratiegids. Het gaat erom bewust te starten: geen reus-transformatie nodig, gewoon het eerste stapje zetten.

Afsluiting en reflectie (37:17)

In de afsluiting benadrukt Jan dat de uitnodiging niet is om lang op het gelijkvloers te blijven zitten, maar om je innerlijke huis te verkennen. Er zijn wegen, zowel alleen en met ondersteuning. Geert dankt Jan voor dit boeiende gesprek, en Jan benadrukt dat elk stapje telt: het hoeft niet perfect, het hoeft niet snel. Stap voor stap naar vrijheid.

Meer weten?

Wil je meer weten over Soul Business, Ware Vrijheid of contact opnemen met Jan Vermeiren? www.soul-business.org | www.warevrijheid.org, connect@soul-business.org.

Meer over Elk stapje telt: www.elkstapjetelt.be.

