

# **De handtekening van God**

-

DEEL I: De Gevangenis van de Geest

2



# De handtekening van God

Vind jouw vrijheid, ontdek jouw  
roeping

Stephan Kreuk

3





Schrijver: Stephan Kreuk  
Coverontwerp: Evieanna Kreuk  
ISBN: 9789402164442  
Copyright © 2025 door Stephan Kreuk

5



# BELANGRIJKE COPYRIGHTINFORMATIE EN DISCLAIMER

Copyright © 2025 door Stephan Kreuk

**Alle rechten voorbehouden.** Niets uit deze publicatie, getiteld "**De handtekening van God - vind jouw vrijheid, ontdek jouw roeping**", mag worden gereproduceerd, verspreid of verzonden in welke vorm of op welke wijze dan ook. Dit omvat, maar is niet beperkt tot, fotokopiëren, opnemen of andere elektronische of mechanische methoden. Dit is enkel toegestaan met de voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, met uitzondering van korte citaten in kritische recensies en bepaalde andere niet-commerciële toepassingen zoals toegestaan door het auteursrecht.

## **Disclaimer: Geen professioneel advies**

Dit boek, "**De handtekening van God - vind jouw vrijheid, ontdek jouw roeping**", is geschreven en gepubliceerd met de beste intenties en is geheel gebaseerd op de persoonlijke ervaringen, inzichten en overtuigingen van de auteur. De inhoud ervan is bedoeld ter inspiratie, reflectie en algemene ondersteuning voor persoonlijke en spirituele groei.

Het is echter cruciaal te benadrukken dat de informatie in dit boek op geen enkele wijze professioneel medisch, psychologisch, psychiatrisch, financieel, juridisch of enig ander professioneel advies, diagnose of behandeling vervangt. De auteur is geen gediplomeerd medicus, psycholoog, psychiater, financieel adviseur of jurist.

De methoden, suggesties en oefeningen die in dit boek beschreven staan, komen voort uit de persoonlijke reis en studie van de auteur. De effectiviteit van deze methoden kan per individu verschillen en is niet gegarandeerd. Elke toepassing van de informatie uit dit boek, inclusief eventuele oefeningen, is volledig voor eigen risico en



verantwoordelijkheid van de lezer. De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld als de inhoud van dit boek niet tot de gewenste resultaten leidt, of als de toepassing ervan niet succesvol blijkt te zijn.

Door dit boek te lezen en de inhoud ervan toe te passen, erkent u dat de auteur niet aansprakelijk kan worden gesteld voor enige directe, indirecte, incidentele, gevolg- of punitieve schade die voortvloeit uit het gebruik of het onvermogen tot gebruik van de informatie in dit boek. Dit geldt zelfs als de auteur op de hoogte is gesteld van de mogelijkheid van dergelijke schade. De verantwoordelijkheid voor het toepassen van de gedeelde inzichten en oefeningen, en de daaruit voortvloeiende resultaten, ligt volledig bij de lezer.

De auteur doet geen beweringen of garanties met betrekking tot de juistheid, volledigheid of toepasbaarheid van de informatie in dit boek voor individuele omstandigheden.

**Lees, reflecteer en pas toe op uw eigen manier, met uw eigen oordeel en onder uw eigen verantwoordelijkheid.**



## Over de trilogie

---

Dit boek, '**De Handtekening van God - Deel I: De gevangenis van de Geest**', is het begin van een transformerende reis. Het is de eerste stap in een trilogie die u meeneemt van innerlijke strijd naar het volledig manifesteren van uw unieke, goddelijke roeping op aarde.

De gehele serie is ontworpen als een blauwdruk in drie fasen. Elke fase bouwt voort op de vorige en richt zich op een cruciaal aspect van de relatie tussen uw menselijke geest en de geest van God.

### **Het fundament: Het kruis**

Alle drie de delen zijn verankerd in de onwrikbare waarheid die te vinden is bij het Kruis van Jezus. Hier leggen we de lasten neer en ontvangen we de vergeving en genade die ons in staat stelt om een **nieuwe schepping** te zijn. Ons doel is niet perfectie, maar groei en het leren reageren vanuit **liefde**, de taal van God.





## De drie delen van de reis

Deel	Hoofdstukken	Kernfocus	Bijbelanker
<b>DEEL I: De gevangenis van de Geest</b>	H1 t/m H15	De confrontatie met angst, het ontmantelen van de 'oude stem' en het <b>herstellen van de verbinding</b> met God.	<i>“Komt tot Mij, allen, die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven.”</i> (Mattheüs 11:28)
<b>DEEL II: Het anker van de ziel</b>	H16 t/m H32	Het creëren van radicale rust, het bewaken van de geestelijke omgeving en het vinden van de <b>nieuwe architectuur</b> voor een leven vol zingeving.	<i>“Zo is dan wie in Christus is, een nieuwe schepping; het oude is voorbijgegaan, zie, het nieuwe is gekomen.”</i> (2 Korintiërs 5:17)
<b>DEEL III: De architect van de roeping</b>	H33 t/m H50	Het omarmen van onontkoombare discipline, het nemen van <b>volledige verantwoordelijkheid</b> en het manifesteren van de 'Handtekening van God' in uw bestemming.	<i>“Want wij zijn Zijn maaksel, in Christus Jezus geschapen om goede werken te doen, die God tevoren bereid heeft, opdat wij daarin zonden wandelen.”</i> (Efeze 2:10)



## Jouw reis: De innerlijke ingenieur

Tijdens het lezen van dit boek zult u ontdekken dat u de innerlijke ingenieur van uw eigen leven bent. Dit is het moment om de leiding over uw innerlijke leven te nemen, want u bent de ware architect die God in u heeft geplaatst. Uw geest is de bouwplaats. De oude stem heeft hier lang puin en onnodige complexiteit achtergelaten. Dit trainingsprogramma levert u het gereedschap om te slopen en opnieuw op te bouwen. De missie van de Ingenieur is **drieledig**, direct gekoppeld aan de pijlers van deze trilogie:

1. **De pijler van identiteit:** De ingenieur beantwoordt de meest fundamentele vraag: **Wie ben ik?** (Wie God zegt dat ik ben.) Dit is het slopen van leugens en het herstellen van Gods oorspronkelijke blauwdruk.
2. **De pijler van vrijheid:** De ingenieur vraagt: **Wie wil ik zijn?** (De keuze om te leven vanuit de nieuwe identiteit.) Dit is het bouwen van de onwankelbare zekerheid van liefde, waardoor u de fundamentele angst vervangt.
3. **De pijler van roeping:** De ingenieur ontwerpt het plan met de vraag: **Wat ga ik doen?** (Wat God mij vraagt te doen met wie ik ben.) Dit is het leren om uw **tijd te benutten** met Gods plan, in plaats van deze te verspillen met 'tijd vullen'.

Ik nodig u uit om deze reis met volle overgave aan te gaan. De transformatie van een 'gevangene' die aangepast is aan angst, naar een 'schepper' die handelt vanuit liefde, is de reis van uw leven.



## Handleiding van dit boek:

### Van lezer naar innerlijke ingenieur

Dit boek is meer dan een verzameling teksten; het is een **actief trainingsprogramma** ontworpen om u te helpen transformeren. Het is de handleiding om uw '**innerlijke ingenieur**' te activeren, zodat u de fundamenteën van uw denken en reageren kunt herbouwen vanuit de waarheid en de **liefde** van God.

De opzet van dit boek is uw bondgenoot, speciaal gestructureerd om terugval in oude patronen te voorkomen. U wordt uitgenodigd om niet simpelweg door de bladzijden te *lezen*, maar om de waarheden te *verinnerlijken*.

Let in het bijzonder op de volgende elementen:

#### 1. De kracht van dikgedrukte woorden

Overal in dit boek zult u **dikgedrukte woorden** en zinnen tegenkomen. Dit zijn geen willekeurige opmaakkeuzes.

- **De intentie:** De dikgedrukte woorden markeren **cruciale concepten, sleutelinzichten** of acties die u direct in uw leven kunt toepassen.
- **Jouw opdracht:** Sta bij elk dikgedrukt woord **even stil**. Dit is uw ingebouwde pauzeknop. Vraag uzelf af: "Welke betekenis heeft dit woord op dit moment voor mij? Hoe beïnvloedt dit mijn denken?" De transformatie begint met deze bewuste reflectie.

#### 2. De aantekeningpagina's: Voorkom terugval

Na elk hoofdstuk vindt u een lege pagina. Dit is de meest **cruciale stap** in uw trainingsprogramma en dient om terugval in oude patronen te voorkomen:



- **Jouw persoonlijke groeiplan:** Gebruik deze ruimte om de inzichten van het hoofdstuk om te zetten in actie. Schrijf hier uw **persoonlijke gedachten, geestelijke groeiwensen** en de **concrete stappen** die u vandaag nog gaat ondernemen.
- **De verankering:** Het opschrijven van uw inzicht **verankert** het in uw geheugen en creëert een bewuste verbinding met de *innerlijke ingenieur* in u. Dit is waar de transformatie van theorie naar praktijk plaatsvindt.

### 3. Eenvoudig en snel te herlezen

De hoofdstukken zijn bewust kort en gefocust gehouden. Dit maakt het niet alleen eenvoudig om de materie op te nemen, maar moedigt u ook aan om het boek te blijven gebruiken: **herhaling** van de inzichten zorgt voor een blijvende **transformatie** in uw denken en reageren, net als bij elk effectief trainingsprogramma.

Ik wens u veel inzicht en groei toe. Nu bent u klaar om te beginnen.



# Inleiding

## *De Handtekening van God – deel I: De Gevangenis van de Geest* (Hoofdstuk 1 t/m 15)

*“Vind de moed om de oude stem te confronteren” -  
Stephan Kreuk, vrijdag 3 september 2004*

### **Beschrijving:**

Dit is het explosieve begin van uw reis, de confrontatie met de wortels van angst en zelsabotage. U leert de bedrieglijke fluisteringen van de 'oude stem' herkennen en de mentale mechanismen ontmantelen die u gevangenhouden. Van de 'snelweg van de geest' tot de 'gefacelifte cel': dit deel geeft u de scherpe inzichten en de moed om de innerlijke strijd aan te gaan en het fundament te leggen voor radicale vrijheid. U zult ontdekken hoe u de blik die angst creëert voorgoed omkeert en de Fluistering van minder verruilt voor de krachtige stem van uw bevrijde ziel.

### **Bijbeltekst (Het loslaten van de last):**

"Komt tot Mij, allen, die vermoeid en belast zijt, en Ik zal u rust geven."

(Mattheüs 11:28 NBG 1951)



# *Een handboek voor de innerlijke stem*

---

**Beste lezer,**

**Welkom bij jouw reis naar vrijheid van geest.**

Misschien heb je al talloze boeken gelezen, therapieën geprobeerd, of workshops gevolgd in je zoektocht naar innerlijke rust. Misschien zit je midden in een uitdagende situatie met je kinderen, in je relatie of huwelijk, of worstel je simpelweg met jezelf. Misschien ben je op je werk en vraag je je wel eens af: "Wat doe ik hier?" Je vraagt je af waar je het allemaal voor doet, of misschien ben je ogenschijnlijk gelukkig, maar knaagt de vraag of dit het werkelijk is. Misschien houd je iets vast wat je zo graag wilt loslaten, maar wat onmogelijk lijkt. Je bent niet alleen.

Mijn naam is Stephan Kreuk, ik ben 41 jaar, heb 4 prachtige kinderen en ons vijfde kind een dochter is op komst. Ik ben Hoofdplanning van de infrastructuur van het metro-areaal van Amsterdam. Dagelijks sta ik met duizenden mensen en diverse persoonlijkheden in contact, en ik weet het allemaal **vredig te managen**. Daarnaast ben ik PhD-kandidaat en mijn ambitie is om professor in management te worden. Kost dit mij allemaal moeite? Nee, ik doe alles in **blijdschap** en dat gun ik jou ook. Meer dan 20 jaar lang heb ik geluisterd – niet alleen naar anderen, maar vooral naar die stemmen in mijn eigen hoofd die fluisterden over angst, tekortkomingen en onvervulde verlangens. In die tijd heb ik duizenden quotes verzameld als kleine vensters op de menselijke ziel. Het is een reis geweest van diepgaande studie, persoonlijke reflectie en jarenlange praktijk. Ik heb mijn leven gewijd aan het ontrafelen van de complexe werking van onze gedachten, de psychologische patronen die ons gevangen houden, en de **christelijke waarheden die ons kunnen bevrijden**. Deze reis heeft me geleerd dat de sleutel tot innerlijke vrede niet ligt in het vermijden van pijn, maar in het **transformeren** ervan. De blijdschap die ik ervaar door de **vrijheid** die ik heb gevonden, is zo overweldigend dat ik deze schat van inzichten en oefeningen met jou



móet delen. Dit boek is het eerste deel van een serie, met vijftien unieke quotes als leidraad voor jouw eigen, **diep persoonlijke transformatie**. Dit boek zal je begeleiden op jouw reis om **jouw vrijheid te vinden** en **jouw roeping te ontdekken**, door je te helpen de **Handtekening van God** in je leven te herkennen en te volgen



# *De architectuur van jouw transformatie*

## *Waarom deze hoofdstukindeling?*

---

Dit boek is opgebouwd als een handboek voor jouw **innerlijke strijd**, een leidraad door de complexiteit van je gedachten. Elk hoofdstuk volgt een **zorgvuldig gekozen indeling**, ontworpen om je stap voor stap door het proces van herkenning, begrip en transformatie te leiden. Na de introductie van de quote, duiken we in de kern van de materie en bouwen we zorgvuldig op naar de persoonlijke reflectie en de actie die nodig is voor verandering, altijd met het doel voor ogen om **jouw vrijheid te vinden en jouw roeping te ontdekken**:

- **Motivatie van de titel:** We beginnen altijd met de **kern**. Waarom deze titel? Wat wil het hoofdstuk je **direct vertellen**? Het is de eerste **sleutel tot begrip**.
- **Quote:** Een **krachtige, prikkelende uitspraak** die de **essentie** van het hoofdstuk vangt en je aan het denken zet. Het is een **venster naar de diepere waarheid** die we gaan verkennen.
- **Schade van de oude stem:** Hier ontmaskeren we de **destructieve invloed** van de negatieve stemmen in ons hoofd. We duiken in de psychologische en vaak zelfs neurobiologische mechanismen die ons **gevangen houden**. Het is de eerlijke **confrontatie** met de pijn, de frustratie en de beperkingen die je ervaart. Dit is **jouw spiegel**.
- **Fictie:** Dit is waar de theorie tot **leven komt**. Door middel van **herkenbare, fictieve verhalen** – met personages zoals jij en ik – wordt de abstracte problematiek **tastbaar**. Je zult jezelf of mensen om je heen herkennen in de strijd die wordt beschreven. Het is mijn diepe wens dat je in deze verhalen een stukje van je eigen werkelijkheid terugvindt, om zo te beseffen dat je **niet alleen** bent in je worsteling.
- **De ombuiging:** Dit is het **kantelpunt**. Nadat we de schade hebben erkend en de pijn hebben gevoeld, bieden we een **radicaal andere benadering**. Hier introduceren we de





principes van **bevrijding en transformatie**. Dit is het moment waarop je leert hoe je de **destructieve cyclus kunt doorbreken**.

- **Praktische toepassing:** Kennis zonder actie is **machteloos**. Deze paragraaf biedt **concrete oefeningen, strategieën en stappen** die je direct in je dagelijks leven kunt toepassen. Het is jouw persoonlijke **trainingsschema voor mentale en christelijke veerkracht**.
- **De Bijbelse waarheid:** Dit is het **fundament, de ultieme waarheid** die alle menselijke theorieën en psychologische inzichten overstijgt. Hier verbinden we de besproken thema's met de **tijdloze wijsheid van Gods Woord**. Het is de bron van **onvoorwaardelijke liefde, vrede en een identiteit die niet afhankelijk is van je omstandigheden**. Dit is waar **De Handtekening van God** het meest expliciet wordt.
- **Gebed:** Elk hoofdstuk wordt afgesloten met een **persoonlijk gebed**. Dit is een moment van **overgave, van geloof, en van directe communicatie met God**, gebaseerd op de Bijbelse waarheden van het hoofdstuk. Het helpt je de theorie in je hart te verankeren en de **vrede die begrip te boven gaat, te omarmen**.
- **'Never Again'-Verklaring** Na dit moment van diepe bezinning en het uitspreken van het gebed, bent u klaar voor de **definitieve daad**. Het gebed heeft uw blik verscherpt en uw vastberadenheid verankerd. U hebt nu het **inzicht** gekregen in de werkelijke prijs van de oude stem en de immense waarde van uw eigen kracht. Dit inzicht leidt tot één onvermijdelijke conclusie: **nooit meer terug**. De **'Never Again'-Verklaring** is uw persoonlijke, plechtige verbond met uzelf. Het is niet zomaar een belofte, maar een krachtige intentieverklaring die u afrondt en ondertekent als het definitieve bewijs van de overwinning. U heeft uw vijf **essentiële woorden** verzameld; zij zijn de pijlers onder deze verklaring. Dit hoofdstuk is het **beslissende scharnierpunt** van uw **geestelijke D.N.A.-transformatie**. Terwijl de wetenschap **D.N.A. (Desoxyribonucleïnezuur)** definieert als de erfelijke instructie voor elk leven, ziet u hier de spirituele waarheid: de blauwdruk van wie **God u als uniek**



**mens heeft bedoeld.** Door **inzicht** en de kracht van **bezinning (gebed)** ziet u helder wat **uw ware richting** is en **doorbreekt** u oude, belemmerende patronen. U maakt een cruciale, **bewuste keuze: de Never Again-Verklaring.**

De term **D.N.A.** heeft hier een dubbele functie:

1. Het is het **Definitief Never Again**-verbond: de daad waarmee u **afsluit** en **definitief afscheid** neemt van de patronen van wie u **was**.
2. Het is de blauwdruk van **wie u bent in Hem en wie Hij is in u** (naar **Joh. 14:20 NBG**): de fundamentele verandering die de weg opent naar het **vinden van uw vrijheid** en het **ontdekken van uw roeping**.

U legt hiermee het **fundament** voor uw **nieuwe innerlijke D.N.A.** en verzegelt de woorden die nu uw **leefrichting** bepalen.

Deze indeling is gekozen omdat het de **reis van bewustwording tot transformatie** weerspiegelt. Eerst zien we de pijn, dan begrijpen we waarom we die voelen, vervolgens leren we hoe we die pijn kunnen ombuigen, en uiteindelijk ontvangen we de kracht en de vrede die alleen van God kan komen. Het is een proces van **'afbreken en opbouwen'**, van **'ontdekken en hernieuwen'**.



# Inhoudsopgave

<b>Over de trilogie.....</b>	<b>8</b>
Het fundament: Het kruis.....	8
De drie delen van de reis .....	9
Jouw reis: De innerlijke ingenieur .....	10
<i>Handleiding van dit boek:</i> .....	11
<i>Van lezer naar innerlijke ingenieur</i> .....	11
1. De kracht van dikgedrukte woorden .....	11
2. De aantekeningenpagina's: Voorkom terugval .....	11
3. Eenvoudig en snel te herlezen.....	12
<b>Inleiding.....</b>	<b>13</b>
<i>De Handtekening van God – deel I: De Gevangenis van de Geest</i> .....	13
<i>Een handboek voor de innerlijke stem</i> .....	14
<i>De architectuur van jouw transformatie</i> .....	16
<i>Jezus op één</i> .....	21
<i>Waarom de NBG 1951 Bijbelvertaling?</i> .....	22
<i>Jouw investering in vrijheid</i> .....	23
<i>Mijn diepste wens voor jou</i> .....	25
<i>Woord van de auteur</i> .....	26
<i>David en Goliath in Jip en Janneke</i> .....	27
<i>Gebed voor de lezer</i> .....	28
<b>Hoofdstukken 1 t/m 15 .....</b>	<b>29</b>
<b>1 De blik die angst creëert .....</b>	<b>31</b>
<b>2 De snelweg van de geest .....</b>	<b>47</b>
<b>3 De afgepakte jeugd van de geest.....</b>	<b>65</b>



4	De symfonie van de geest .....	83
5	De paradox ontrafelen: voorbij de ketenen van verslaving .....	99
6	De gefacelifte cel.....	117
7	De dood - een begin.....	135
8	Het moment dat de aorta knijpt.....	151
9	De gevangenis van de theorie .....	169
10	Speel geen Tetris met je gedachten.....	187
11	Het Super Mario Effect.....	205
12	Voor een worm in een appel is de hele wereld appel.....	223
13	De aarde werkt als jij niet werkt .....	239
14	Ik ben een imperfect mens, geliefd door God, ik groei voortdurend....	255
15	De Fluistering van minder .....	273
	<i>De Never Again-Balans: De Eerste 75 Woorden .....</i>	292
	<i>De kern van de overwinning.....</i>	293
	<i>DE 7-DAAGSE VRIJHEIDSTEST .....</i>	298
	<b>De stilte in de slaapkamer .....</b>	<b>314</b>
	<i>Intermezzo tussen De gevangenis van de Geest: deel 1 en Het anker van de Ziel: deel 2.....</i>	314
	⇒ <i>De drempel van de vrijheid .....</i>	320
	⇒ <i>De fictie van het gevoelloze weten: de waarheid vertellen.....</i>	320
	⇒ <i>Het uiteindelijke inzicht: de waarheid beleven .....</i>	320



## *Jezus op één*

### *De stem die alles doet vervagen*

---

In deze wereld van constante ruis, angst en onzekerheid, is er één stem die alle andere overstemt, één fundament dat onwankelbaar blijft: Jezus. Ik geloof diep in mijn hart dat wanneer Jezus op nummer één komt in jouw leven, wanneer je Hem toestaat het centrum van je gedachten en emoties te zijn, alle andere 'oude stemmen' beginnen te vervagen.

Waarom? Omdat Hij de belichaming is van **onvoorwaardelijke liefde, absolute waarheid en volmaakte vrede**. De angst voor afwijzing, de drang naar controle, de obsessie met complotten, de zelftwijfel – al deze innerlijke kwelgeesten verliezen hun greep wanneer je je vastklampt aan de realiteit van Zijn aanwezigheid en Zijn Woord. Hij biedt een perspectief dat elke aardse tegenslag overstijgt en elke innerlijke strijd relateert. Het is geen ontkenning van de realiteit, maar een hoger gezichtspunt van waaruit je de realiteit kunt waarnemen en er **vrede** in kunt vinden. Zoals de Bijbel zegt: "**De vrede Gods, die alle verstand te boven gaat, zal uw harten en uw gedachten behoeden in Christus Jezus.**" (Filippenzen 4:7, NBG 1951). Die vrede is niet gebaseerd op het oplossen van alle puzzels, maar op de aanwezigheid van de **Puzzelmeester zelf**.



## *Waarom de NBG 1951 Bijbelvertaling?*

### *Een keuze voor authenticiteit*

---

Je zult in dit boek specifiek de NBG 1951-vertaling tegenkomen als ik verwijs naar Bijbelteksten. Deze keuze is bewust. Hoewel er nieuwere, soms makkelijker leesbare vertalingen zijn, heeft de NBG 1951 een speciale plaats. Veel van mijn lezers, en wellicht ook jij, zijn opgegroeid met deze vertaling. Het is een vertaling die bekend staat om zijn precisie en trouw aan de grondteksten.

Voor mij is het meer dan alleen een oude tekst; het is de **stem van generaties**, een **authentieke verbinding** met de woorden die miljoenen harten voor mij hebben geraakt. De kracht en diepgang van deze zinnen, hoewel soms iets plechtiger, resoneren op een unieke manier. Ik geloof dat de rijkdom van de NBG 1951 de tijdloze waarheden die we bespreken, nog meer **gewicht en autoriteit** geeft. Het is een stukje van onze christelijke geschiedenis dat ons verbindt met een diepere, onveranderlijke waarheid.



# *Jouw investering in vrijheid*

## *Meer dan een boek -*

### *Het is een trainingsprogramma*

---

Je zult merken dat de prijs van dit boek hoger is dan die van een standaardboek. Dit is een bewuste keuze, en ik wil je graag uitleggen waarom. Dit is geen boek dat je enkel leest en vervolgens weglegt. Dit is een trainingsprogramma, een werkboek voor je ziel. De kennis die je hier opdoet, creëert bewustzijn – dat is de eerste, essentiële stap. Maar zoals je weet, is bewustzijn alleen niet voldoende voor blijvende verandering.

Mijn diepgaande onderzoek als PhD-kandidaat naar de overmedicalisering en de falende demedicalisering in de zorg, heeft mij geleerd hoe cruciaal het is om toegankelijke en effectieve alternatieven te bieden voor mentale en christelijke **welzijn**. Psychologische consulten kunnen waardevol zijn, maar de kosten (vaak tussen de €90 en €250 per sessie) en de lange wachtlijsten vormen een aanzienlijke drempel.

Daarom heb ik ervoor gekozen om de prijs van dit eerste boek vast te stellen op **€77,-**. Dit is een bewuste beslissing om dit werkboek te positioneren als een **krachtig en betaalbaar alternatief** voor de eerste stappen naar **vrijheid van geest**. Zonder wachtrijen of verwijzingen, direct beschikbaar om mee aan de slag te gaan.

Denk aan de eenvoudige rekensom:  $1 + 1 = 2$ . Die kennis heb je. Maar een trauma, een nare ervaring, een oude, destructieve stem? Dat zit dieper, ergens in je systeem. Het is als wanneer je rechtshandig bent; je kunt duizend boeken lezen over hoe je met links moet schrijven, maar pas door herhaalde oefening, stap voor stap, zul je die vaardigheid ontwikkelen. Die oude stem, die ingesleten patronen, die diepe pijn – die vergeet je niet zomaar. Net zomin als je dominante hand kunt verwisselen na het lezen van een boek.



Je hebt die pijn nodig om te leren. Elke keer dat je die oude stem hoort, elke keer dat de frustratie opkomt, is dat een uitnodiging om de oefeningen in dit boek toe te passen. Elke oefening is een klein stapje dichterbij. Het is een herhaling, een **conditionering van een nieuwe stem**, een nieuwe reactie, een nieuwe manier van denken en voelen. Dit boek is je **coach, je gids, je trainingspartner** in die diep persoonlijke strijd.





## *Mijn diepste wens voor jou*

---

Mijn diepste wens voor jou, als schrijver en als medereiziger, is dat je na het lezen en vooral na het toepassen van de oefeningen in deze serie, weer kan **lachen als een kind**. Een glimlach die puur is, onbezoedeld door angst en complexe theorieën. Een lach die voortkomt uit ware **vrijheid van geest**. Dat is de beloning, de bestemming, die ik jou zo vurig toewens: **het vinden van jouw vrijheid en het ontdekken van jouw roeping** door de **Handtekening van God** in je leven.

**Laten we deze reis samen beginnen.**

**Met liefde,**

**Stephan Kreuk**



## Woord van de auteur

---

Mijn geest, vervuld van winnaarsmentaliteit, vergezelt je op deze reis.

Dit boekje van mijn dromen,  
ga en maak ogen open,  
laat oren horen en laat de geest  
onophoudelijk zonder moeite  
vrijheid ervaren.

Doe de vermoedheid van geest elimineren  
en laat de vrijheid van geest  
in eenieder die jou leest ontwakken.

Spreek tot de eenzame dromer die latent uren mijmert,  
ja, wek in hem een machtig verlangen van vrijheid van geest.

Leef dagelijks met hem mee  
en doe met een onvervaard streven  
de vrijheid van geest ontbranden  
tot een waar besef van eigenaarschap.

Verander het leven in elk opzicht,  
zodat de verborgen mens van het hart  
weer tot leven komt  
die men als kind zonder tijdsbesef,  
zonder angst en in een open wereld vol kleur kende,  
zodat de hunkering wordt vervuld.



## *David en Goliath in Jip en Janneke*

---

David hield van de zon.  
Goliath blokkeerde Davids zonlicht.  
David heeft Goliath verwijderd  
zodat David weer van de zon kon genieten.  
Als God onze zon is waarvan we houden  
en er staat iemand tussen de zon en jou in,  
wordt diegene jouw god  
totdat je hem verwijderd en weer van de zon kan genieten.



## *Gebed voor de lezer*

---

**Lieve Vader in de hemel, op aarde en in ons hart,**

Ik bid voor elke lezer van dit boek. Moge Uw Heilige Geest hun hart openen en hun gedachten leiden terwijl zij deze bladzijden tot zich nemen. Geef hen de moed om eerlijk naar hun eigen innerlijke stemmen te luisteren en de schadelijke patronen te herkennen.

Ik vraag U om elke stap die zij zetten op deze weg van transformatie te zegenen. Help hen om Jezus Christus werkelijk op de eerste plaats te zetten, zodat Zijn vrede, die alle verstand te boven gaat, hun harten en gedachten zal behoeden. Moge Uw liefde en waarheid diep in hun ziel wortelen, en hen bevrijden van angst, onzekerheid en de drang naar controle.

Laat dit boek een instrument in Uw handen zijn om ware vrijheid van geest te bewerkstelligen, en moge de lach van een kind terugkeren op hun gezicht, als een teken van Uw genade en de vreugde van hun hernieuwde relatie met U. Moge zij daarin Uw Handtekening herkennen, die hen leidt naar het vinden van hun vrijheid en het ontdekken van hun roeping.

**In Jezus' naam, Amen.**



# Hoofdstukken 1 t/m 15



# 1

30



# 1 De blik die angst creëert

---

## Motivatie van de titel

Deze titel 'De blik die angst creëert' vangt direct de essentie van het hoofdstuk: angst is niet primair een gedachte die ontstaat, maar een emotie die wordt gevoeld en versterkt door waar en hoe we onze aandacht op richten. Het benadrukt de actieve rol van onze waarneming en focus in het genereren van innerlijke onrust. Deze titel is pakkend, zet direct aan tot nadenken, en sluit naadloos aan bij het centrale thema van 'conditionering van een nieuwe stem', waarbij het veranderen van onze blik de sleutel is tot Vrijheid van Geest. Deze transformatie reikt verder dan enkel het verminderen van angst; het is de toegangspoort tot twee fundamentele beloften van dit boek:

1. **Jouw vrijheid vinden:** Door te leren waar je jouw **blik** op richt, en de oude, angstige patronen te doorbreken, zul je een **diepe innerlijke vrijheid** ervaren. Dit is de **vrijheid** om niet langer geleid te worden door angst of externe omstandigheden, maar door innerlijke **vrede** en **bewustzijn**.
2. **Jouw roeping ontdekken:** Deze herwonnen **vrijheid** creëert de **ruimte** en **helderheid** om verder te kijken dan je dagelijkse beslommingen. Het stelt je in staat om te luisteren naar de **diepere roep van je ziel**, jouw **unieke doel** en **betekenis** in dit leven te herkennen, een reflectie van **De Handtekening van God** in jouw bestaan. Dit hoofdstuk legt de **basis** voor deze diepgaande persoonlijke reis.



## Quote:

"Angst klopt aan de deur.  
Geloof doet open.  
Er is niemand met de  
naam Angst."





## Schade van de oude stem

Angst. Het is die klamme hand die je keel dichtknijpt, de schaduw die elk lichtpuntje lijkt te doven. We denken vaak dat angst ontstaat in onze gedachten, dat het een product is van die constante stroom van 'wat als'-scenario's in ons hoofd. Maar is dat wel zo? Mijn eigen ervaring leert me iets anders.

Ik herinner me een verjaardagsfeestje waar een grote Akita-hond aanwezig was. Meteen voelde ik de **spanning** opkomen, niet alleen voor mezelf, maar vooral voor mijn kinderen. Die oude, 'sturende stem' in mijn hoofd begon direct te fluisteren: "**Die hond is groot, onvoorspelbaar, pas op!**" Het was een reflex, een overlevingsmechanisme dat voortkwam uit eerdere (misschien onbewuste) ervaringen of verhalen. De gedachte aan de hond veroorzaakte nog niet de angst; het was het **kijken** naar de hond, het **observeren** van zijn bewegingen en het **projecteren** van mijn onzekerheid op hem, dat de spanning deed groeien. De hond was gewoon aan het zijn, maar mijn **blik** en mijn innerlijke dialoog maakten hem 'gevaarlijk'.

Het fascinerende was dat de angst niet stopte bij de gedachte; het escaleerde zodra ik mijn **aandacht** erop richtte en het toeliet mijn **blik** te vangen. Het was alsof de angst zichzelf voedde door mijn **focus**. Dit is de kern: angst is niet alleen een gedachte; het is een **waarneming** die wordt bekrachtigd door de aandacht die we eraan geven. Die oude stem wil dat je blijft kijken, blijft piekeren, want dan houdt het zijn grip. Het is een truc van de geest om je energie te stelen. Maar als we dit **herkennen**, kunnen we het **ombuigen**. We kunnen onze **blik veranderen**, en daarmee de macht van de angst breken.

