

A woman is seen from behind, sitting in a meditative pose on a wooden deck. She is positioned on a rectangular mat made of animal skins. The deck is part of a structure with a thatched roof, and the background shows a bright, hazy outdoor setting. The lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning. The woman's hair is tied up, and she is wearing a dark, sleeveless top and shorts.

# DE DELEN DIE JE JEZELF HEBT ONTKEND.

*E-book door Atoesa Zare*



LIVE IN TRUTH

*Coaching & Therapie*

# WELKOM

## E-BOOK INTRODUCTIE

### **BESTE LEZER,**

Dit e-book is voor mij een middel om contact met je te maken, om met je te communiceren en misschien zelfs om je te begeleiden tijdens een deel van je reis naar je innerlijke wereld. Hoe dan?

We zijn allemaal anders, ieder mens is uniek. Hoe zou dit e-boek jou persoonlijk dan kunnen begeleiden in jou innerlijke reis? We delen deze aardbol met miljarden andere individuen en toch lijken we veel meer op elkaar dan we in eerste instantie denken. We ondergaan allemaal dezelfde soort interne processen die uiteindelijk onze realiteit vormen.

We ervaren allemaal dezelfde soort emoties als reactie op bepaalde impactvolle gebeurtenissen in ons leven. We creëren allemaal bewust en onbewust een coping mechanisme zodat we om kunnen gaan met de gebeurtenissen en situaties uit ons leven. Inhoudelijk kunnen onze levens enorm van elkaar verschillen, maar in de structuur lijken we veel meer op elkaar dan je zou denken. Dit e-boek gaat over jou, over mij en over ieder ander. Het gaat over hoe wij ons als mens identificeren met bepaalde delen van onszelf, het gevolg hiervan op onze emotionele welzijn en hoe wij ons als sociale wezens verhouden tot elkaar.

***IK BEDANK JE ALVAST VOOR JE TIJD EN  
ENJOY YOUR PERSONAL INNER RIDE***

# INTRODUCTIE

## INNER RIDE

### KORT OVER MIJN PERSOONLIJKE INNER RIDE

Een thema, die zolang ik mij kan herinneren, een rol heeft gespeeld in mijn leven is relaties. Het aangaan en onderhouden van relaties. Als 'introvert' meisje vond ik het niet zo makkelijk om contact te maken met anderen en vriendinnetjes maken op school was dan ook iets waar ik vaak tegen aan liep. Buiten school ging het altijd wel goed, maar op school voelde ik mij anders dan anderen en had ik het gevoel dat ik niet echt begrepen en geaccepteerd werd voor wie ik was. Misschien dat het leven tussen twee culturen hier enigszins een rol bij speelde. Hoe dan ook, het onderwerp relaties en verbinding maken met anderen was iets waar ik altijd een bepaald hyperbewustzijn bij had, een bepaald alertheid. Ik vond het fascinerend om te observeren hoe mensen met elkaar omgingen en hoe het kwam dat de een makkelijker contacten kon leggen dan de ander.

Naarmate ik ouder werd en ik meer mijn 'eigen ding' ging doen buiten school, zoals dansen en zingen, werd het vormen van vriendschappen steeds makkelijker. Niet alleen het aantal vriendschappen groeide, maar ook de mate waarin ik mij op mijn gemak voelde en mijzelf kon zijn. Ik leerde mijzelf met ieder vriendschap en relatie steeds beter kennen. Ik was meer dan alleen het introverte meisje, mits ik mij op mijn gemak voelde bij de ander. Op een bepaalde leeftijd begon ik, zoals ieder ander, mijn ervaringen op te doen in de liefde, met romantische relaties. Van een sterke aantrekkingskracht voelen tot een soort van relatie beginnen naar het vastzitten in een onveilige en onstabiele plek, het patroon dat zich keer op keer bij mij voor deed. Daarbij vertoonde mijn lichaam iedere keer weer opnieuw allerlei symptomen om mij duidelijk te maken dat de relatie waarin ik zat niet gezond was.

# INTRODUCTIE

## INNER RIDE

Gelukkig voor mij heeft mijn analytische en observerende brein mij daarbij nooit in de steek gelaten. **“Waarom lopen dingen zoals ze lopen en wat is de bedoeling hiervan? Waarom trek ik iedere keer dezelfde soort partners en dezelfde soort problemen aan? Hoe komt het dat ik niet van mijn ‘fouten’ lijk te leren en steeds weer in herhaling treed?”**...enkele voorbeelden van vragen die mij continu bezig hielden en waarvoor ik op zoek ging naar antwoorden. Ik heb mij tijdens dat proces laten inspireren door relatietherapeuten, psychotherapeuten, het veld van persoonlijke ontwikkeling, opleidingen, trainingen, therapieën, coaching sessies, sprekers en heel veel boeken. Het is een proces geweest waarin ik mijn blokkades begon te identificeren, mijn patronen te doorbreken en me vrijer te voelen in mezelf en daarmee ook in mijn relaties met anderen.

Dit proces en de reis naar de verborgen delen van mijn innerlijke wereld is voor mij van grote waarde geweest en heeft mij geholpen om bewustere keuzes te maken en daarmee ook een gelukkiger mens te worden. Graag deel ik middels dit e-boek een stukje van mijn inzichten nu met jou. Voel je vrij om uit dit e-boek te pakken wat voor je werkt en vooral ook te laten wat niet voor je werkt. Sommige dingen zullen de een wel aanspreken en de ander niet. Dat is helemaal prima. Ik nodig je uit om met een open mind je horizon te verbreden. Wanneer je oude gedachten en ideeën loslaat, maak je ruimte voor nieuwe perspectieven en inzichten die je zomaar zouden kunnen helpen om je leven in te richten zoals jij dat wilt.

***Tony Robbins: “Kennis is slechts potentiële macht, tot zij in handen komt van iemand die weet hoe die er effectief mee kan handelen.”***

# De mens als sociaal dier

**De kwaliteit van je relaties bepaalt de kwaliteit van je leven.** Volgens de Self Determination Theory van Deci en Ryan is een van de drie psychologische basisbehoeften die wij hebben relaties, oftewel sociale verbondenheid. We zoeken in relaties een gevoel van veiligheid en vertrouwen.

Volgens relatietherapeut Esther Perel is er geen ander menselijke ervaring dat ons een gevoel van vervulling en betekenis geeft, als het aangaan en onderhouden van verbinding en relaties met anderen.

Aangezien wij als mens op zoek zijn naar zingeving en geluk in het leven is het van groot belang dat we daarbij ook kijken naar onze relaties. We zijn immers sociale wezens. Ook al zijn we als mens rationeel en op zoek naar een eigen identiteit en zelfontplooiing, we zijn biologisch gezien een groepsdier en van binnen blijven we behoefte hebben aan verbinding met anderen.

Ook als je wegens eerdere teleurstellingen op het gebied van relaties hebt besloten om alleen nog maar op jezelf te bouwen, dan heb ook jij diep van binnen de behoefte om je met een ander te verbinden. Als er obstakels zijn (geweest) in je relaties met anderen, dan is het de moeite waard om te kijken naar waar dat vandaan komt en hoe je daar het beste mee om kan gaan.

# De mens als sociaal dier

## QUESTIONS

Op een schaal van 1 tot 10, hoe verbonden voel jij je met je sociale contacten? (10 = volledig verbonden en 1 = volledig niet verbonden)

In welke relatie(s) zou je meer willen investeren? Op welke manieren kan je dat doen?

### Conflicten

Heb je ooit het gevoel gehad dat je steeds opnieuw in hetzelfde soort conflict terecht kwam in je relatie met een specifieke persoon? Zo ja, wat is het deel dat in iedere conflict bleef terugkomen?

De meeste conflicten die wij ervaren gaan over een emotioneel afstand met de ander. We voelen ons tijdens een conflict emotioneel niet verbonden met die persoon. Neem je antwoord op de vorige vraag er weer even bij. Waarin voelde jij je tijdens dat conflict niet verbonden met de ander? Wat probeerde je in dat conflict te bereiken of de ander duidelijk te maken?

Misschien vraag je om begrip, steun, aandacht of hulp van de ander. Het kan ook zijn dat je juist vraagt om meer ruimte, vrijheid en autonomie.

Welke emotie ervaar je tijdens of na het conflict? Hieronder vind je een lijst met emoties.

Boosheid Angst Walging Verlegen Gespannen Verdriet Zwak  
Bedreigd Jaloezie Paniekerig Gejaagd Ontevreden Onzeker  
Schaamtevol Gekwetst Gebruikt Verraden Afgewezen Benauwd Woedend  
Gefrustreerd Vernederd Vijandig Afhankelijk Verloren Ongeduldig Verveeld  
Nutteloos

# Emotionele vs. Cognitieve brein

**We hebben als mens een cognitieve brein en een emotionele brein.** Ons cognitieve brein is het bewuste en rationele deel van ons brein en ons emotionele brein het emotionele en onbewuste deel. Het is de bedoeling dat ons emotionele en cognitieve brein met elkaar samenwerken, maar in de realiteit komt het vaak genoeg voor dat deze twee delen met elkaar concurreren waardoor de een of de ander de overhand krijgt. Je kan dan heel impulsief en emotioneel reageren of juist heel rationeel en gecontroleerd. Wanneer onze emoties te heftig te zijn, hebben we minder toegang tot ons cognitieve brein en worden we volledig geleid door onze emoties. Het kan ook zijn dat je hebt geleerd om cognitieve controle over je emoties te verkrijgen, waardoor je erg verstandelijk hebt leren om te gaan met je emoties.

Dit komt vaak voor bij mensen die zijn opgegroeid in gezinnen waarin het niet normaal was om emoties te tonen. Afhankelijk van de mate waarin het tonen van emoties wel of niet werd toegestaan, kan het contact met de emotionele brein vervagen of zelfs verloren gaan. Het emotionele brein is er wel degelijk, want die hebben we allemaal, en is in energie ook zeker aanwezig in het lichaam. Het heeft alleen geen manier gevonden om zich te uiten en kan zich als gevolg daarvan gaan vastklampen in het lichaam in de vorm van fysieke, mentale en emotionele blokkades. We zoomen hier nog even dieper op in.

.

# Emotionele vs. Cognitieve brein

**We groeien allemaal in ons gezin van herkomst op in een bepaald cultuur met specifieke gewoonten en gedragsregels.** Ons gezin van herkomst is de eerste omgeving waarin wij relaties leren aangaan en onderhouden met anderen, in dit geval onze ouders. Het is daarnaast ook de eerste plek waarin wij de betekenis en definitie van liefde ervaren. We leren wat liefde geven en liefde ontvangen voor ons betekent. Stel je gezin van herkomst voor als een systeem, een familie systeem. Veel van onze onbewuste overtuigingen, gedragingen en patronen vinden hun oorsprong in de familiesystemen waarin we zijn opgegroeid.

Uit loyaliteit voor ons gezin van herkomst nemen we zowel bekrachtigende als beperkende patronen en overtuigingen mee. Als je terug kijkt naar de antwoorden die je hebt gegeven op bovenstaande vragen, dan zou het zomaar eens zo kunnen zijn dat je bepaalde dynamieken en conflicten in je huidige relaties herkent uit een relatie met een van je ouders. Of misschien herken je het wel uit een vriendschap met een vriend of vriendinnetje van vroeger. De persoon waarmee jij in je huidige relatie een conflict ervaart kan in dat geval jou emotionele brein weer aanwakkeren en je terug brengen naar het conflict en de daarbij horende emotie van vroeger. Je reageert op dat moment niet vanuit het nu, maar vanuit een emotionele ervaring van vroeger. Dit is vaak het geval wanneer je emotionele reactie op een situatie of persoon buiten proportioneel is gezien de context van de situatie. Als je dit herkent, dan is de kans groot dat er nog een stukje pijn te helen is van het verleden. De reden dat we dezelfde soort dynamieken en conflicten in relaties blijven ervaren is omdat het onderbewustzijn op zoek is naar een manier om de emotie of pijn uit het verleden te verwerken. Over de werking en het doel van het onderbewustzijn volgt straks meer. Om jou persoonlijke relatie dynamiek(en) met je ouders uit te diepen wil ik je uitnodigen om de volgende vragen voor jezelf te beantwoorden.



# Emotionele vs. Cognitieve brein

## QUESTIONS

Denk terug aan het conflict dat je eerder als uitgangspunt hebt genomen om de vragen te beantwoorden. Herken je het onderwerp van het conflict of de ervaren emoties uit dat conflict in eerdere ervaringen uit het verleden?

Zo ja, welke eerdere ervaring komt dan in je op en welke emotie voelde je daarbij?

Hoe had je graag dat conflict anders willen oplossen of afsluiten?  
Reminder; conflicten gaan vaak om een emotionele afstand met de ander.

Op welke manier werd in jou gezin van herkomst liefde getoond?  
Denk bijvoorbeeld aan fysiek contact, een dienst voor elkaar verlenen of de liefde in woorden uitspreken etc.

Wat waren de momenten waarin jij je als kind echt geliefd voelde? Op welke manier ontving jij de liefde?

Wat waren de momenten waarin jij je onbegrepen of alleen voelde als kind?  
Wat ging er dan vaak vooraf aan dat gevoel?

Wat waren de eigenschappen of gedragingen waarvoor je werd geprezen door je ouders? Met andere woorden, waar waren je ouders vooral trots op. Enkele voorbeelden zijn dienstbaarheid, loyaliteit, hardwerkend, talentvol, bescheidenheid, sociaal, verlegen etc.

Welke eigenschappen of gedragingen van jou werden door je ouders minder gewaardeerd of zelfs afgekeurd?

# Emotionele behoeften

**Net als ieder ander zijn onze ouders niet perfect en is de kans groot dat wij in onze opvoeding het een en ander hebben gemist.** Misschien waren wij in onze basisbehoeften wat betreft onderdak, kleding en eten voorzien, maar was er niet genoeg ruimte en aandacht voor emotionele intimiteit. Emotionele intimiteit is een psychologische basisbehoefte. Emotionele intimiteit is een gevoel van nabijheid dat ontstaat wanneer je voelt dat je begrepen en onvoorwaardelijk geaccepteerd wordt voor wie je bent.

Als kind ervaar je dit fijne en veilige gevoel van verbondenheid wanneer er ruimte is om gehoor te geven aan jou persoonlijke behoeften en wanneer je ouders daarop reageren vanuit een plek van liefde en compassie. Je leert dan als kind dat jou persoonlijke behoeften en wensen ertoe doen en dat je het waard bent om gehoord te worden. Dit uitgangspunt neem je vervolgens mee in de relaties die je met anderen aangaat als volwassen persoon.

Hierdoor heb je misschien minder moeite om fijne en veilige relaties te onderhouden met anderen. Helaas heeft niet iedereen kunnen profiteren van een dergelijke veilige en vertrouwde omgeving als kind waarin ruimte of aandacht was voor de emotionele behoeften. Sommige ouders zaten zelf nog zo erg in de knoop met hun eigen gevoelens en trauma's dat ze niet de emotionele behoeften van hun kind konden waarnemen en daardoor ook niet wisten hoe ze daarop moesten reageren. Het gevolg hiervan is een afwezige of pijnlijke reactie op jou emotionele behoeften als kind, wat je vervolgens als een soort straf kan ervaren voor het hebben van je behoeften.

.

# Emotionele behoeften

**Wanneer je als kind leert dat het niet ok is om je eigen behoeften te hebben, doordat je ouders bijvoorbeeld boos of chagrijnig reageerden op jou vraag naar aandacht, dan kan je daardoor gaan geloven dat je het niet waard bent om gehoord te worden of dat je je moet schamen voor je behoeften.** Hierdoor kan je jezelf gaan aanleren om anderen niet om hulp te vragen of om anderen niet te laten zien hoe jij je diep van binnen echt voelt. Als je dit herkent vanuit je gezin van herkomst, dan is de kans groot dat je het in je huidige relaties nog steeds moeilijk vindt om anderen om hulp te vragen of om voor je eigen behoeften uit te komen. Dit houdt de emotionele afstand met de ander eigenlijk alleen maar in stand, omdat je een soort muur hebt gebouwd om je diepste en kwetsbare gevoelens heen.

Relaties met anderen zijn een directe weerspiegeling van de relatie die wij hebben met onszelf en ook met de delen van onszelf die wij onbewust hebt weggestopt. Zoals eerder is aangegeven, hebben wij een bewuste (cognitieve) en een onbewuste (emotionele) brein. Stel nu dat je in je opvoeding hebt geleerd dat bepaalde behoeften en eigenschappen niet geaccepteerd worden en dat je daar geen liefde voor ontvangt.

Wanneer dit consequent in jou opvoeding gebeurt, dan gaat jou emotionele brein als coping mechanisme om te overleven een manier vinden om die afgekeurde delen van jezelf weg te stoppen in je onderbewustzijn. Daarentegen, de eigenschappen en gedragingen waarvoor je als kind werd geprezen en geliefd, worden de delen waarmee je jezelf volledig gaat identificeren.

.

# Emotionele behoeften

**Ook dit is weer een coping mechanisme om je overlevingskans te vergroten.**

Je brein heeft immers geleerd dat die delen van je zelf zorgen voor het ontvangen van liefde, waardering en aandacht en dat is wat je vervolgens laat zien aan de buitenwereld. Zodanig dat je jezelf er volledig mee bent gaan identificeren. In relaties kom je er echter achter dat je meer bent dan alleen die delen waarmee je jezelf bent gaan identificeren. Je ziet in jezelf en in de ander ook andere delen naar boven komen, die minder aantrekkelijk en gewenst zijn, maar die ook geliefd en geaccepteerd willen worden.

*Eckhart Tolle: “Je komt er door ten volle te beseffen dat je er al bent.”*

# De werking van het onderbewustzijn

**Ons onderbewustzijn is waar alle informatie uit ons verleden is opgeslagen.** Het is waar 95% van ons gedrag, gedachten en beslissingen vandaan komen. Het zijn alle psychische processen die plaatsvinden maar die je bewust niet waarneemt. Deze psychische processen spelen een belangrijke rol bij ons dagelijks 'doen en laten'. Hieronder een voorbeeld van hoe het onderbewustzijn te werk gaat:

*Stel je hebt een spinnenfobie en begrijpt niet waar dit vandaan komt. Je raakt iedere keer in paniek als je een spin ziet en je vermijdt daardoor zelfs het stofzuigen in bepaalde delen van het huis. Een mogelijke manier waardoor deze fobie heeft kunnen ontstaan, is dat je als klein kind een van je ouders enorm hebt zien schrikken van een spin. Je vader of moeder schrikte zó erg, dat het geschreeuw in de hele buurt te horen was. Als kind kom je voor de eerste keer in aanraking met zo'n shockerende ervaring en je onderbewustzijn slaat deze informatie op om jou te beschermen van toekomstige nare ervaringen met spinnen. Je onderbewustzijn heeft als doel om te bewaken dat je ten alle tijden een veilige afstand blijft behouden met spinnen, zodat je daardoor niet meer in 'gevaar' terecht hoeft te komen.*

*Als het onderbewustzijn dit niet zou doen, dan zou je iedere keer weer opnieuw moeten leren dat spinnen 'eng' of 'gevaarlijk' kunnen zijn. Dit is totaal niet functioneel en dus slaat het onderbewustzijn de informatie na één heftige ervaring zodat je voor de rest van je leven spinnen zult vermijden.*

# De werking van het onderbewustzijn

Hetzelfde mechanisme werkt ook in relaties. Wanneer we in ons ouderlijk gezin op een pijnlijke manier hebben geleerd dat onze behoeften niet belangrijk zijn, blijven we relaties aantrekken waarin onze behoeften niet op de voorgrond hoeven te staan. Het onderbewustzijn vermijdt namelijk de mogelijke pijnlijke reactie die zou kunnen volgen als je jezelf wel kwetsbaar zou opstellen en je behoeften zou uitspreken.

Ook al streeft het emotionele brein naar bescherming, het onderbewustzijn streeft ook naar heling en genezing van de pijn uit het verleden. Dit uit zich in de vorm van terugkerende patronen in relaties en situaties om je bewust te maken van een verborgen emotionele pijn die geheeld wilt worden. Onze relaties zijn er om ons bewust te maken van alle delen van onszelf, ook de ongeheelde en weggestopte delen.

**Het heeft je hoogstwaarschijnlijk jarenlang gediend om jezelf te identificeren met de geaccepteerde en gewaardeerde delen van jezelf.**

Het heeft je immers gebracht waar je nu bent. Maar misschien voel je dat het tijd is om je horizon te verbreden en kunnen je oude identificaties je daar niet meer bij helpen. In dat geval vraag ik je om met een open mind te kijken naar de volgende vragen.

# De werking van het onderbewustzijn

## QUESTIONS

**Wie is [jou naam]? Met welke karaktereigenschappen van jezelf identificeer jij je?**

**Vraag aan minimaal drie mensen die jou goed kennen om jou in een paar zinnen te omschrijven en schrijf deze omschrijvingen op. Welke kenmerken komen in alle drie de omschrijvingen voor?**

**Wat zijn de overeenkomsten tussen jou omschrijving van jezelf en de omschrijving die anderen je hebben gegeven? En wat zijn de verschillen?**

**Neem nu drie mensen in gedachten waarmee jij een goede hechte band hebt en maak bij ieder persoon een lijst met 5 positieve eigenschappen en 5 negatieve eigenschappen.**

**Welke mooie eigenschappen van de ander herken je ook in jezelf en wanneer komen deze eigenschappen tot uiting? Welke mooie eigenschappen van de ander herken je niet in jezelf, maar zou je wel willen ontwikkelen?**

**Welke minder mooie eigenschappen van de ander herken je ook in jezelf en heb je volledig geaccepteerd in jezelf? Welke minder mooie eigenschappen van de ander herken je niet in jezelf en heb je een afkeer tegen?**

# De werking van het onderbewustzijn

**De eigenschappen die we in anderen zien en als positief of negatief bestempelen, zijn ook eigenschappen die in ons zitten maar al dan niet tot bloei zijn gekomen als gevolg van onze opvoeding en ontwikkeling.** Wij zijn onszelf met bepaalde eigenschappen gaan identificeren en we zijn andere eigenschappen gaan ontkennen.

In potentie zouden we dan ook allemaal over dezelfde eigenschappen kunnen beschikken. Het is de omgeving waarin we opgroeien, de ervaringen die we opdoen en de associaties die we maken die bepalen welke eigenschappen dominant worden en welke niet. Wanneer een ander gedrag vertoont dat in eerste instantie een gevoel van afkeer in je oproept, wees bewust en voorzichtig in het beoordelen van deze persoon, aangezien diegene zomaar een spiegel zou kunnen zijn van een deel van jouzelf. Een weerspiegeling van een potentiële deel van jezelf, als je in de schoenen had gestaan van de ander. Vaak zijn de eigenschappen van anderen die een sterk emotionele reactie in ons oproepen, de eigenschappen die wij onbewust in onszelf onderdrukken.

Je hebt het vast en zeker meerdere keren gehoord: **Don't Judge A Book By It's Cover.** Dit is meer dan een uitdrukking die mooi en moreel klinkt, er zit een kern van waarheid in. Een ander beoordelen komt vanuit onwetendheid. Als je een ander beoordeelt om zijn of haar gedrag, karakter of situatie, weet dan dat je onbewust een deel van jezelf aan het uitsluiten bent. Je doet jezelf daarmee tekort.



# De werking van het onderbewustzijn

Tot slot nog een eenvoudige test:

**Spreek een negatieve oordeel uit over de eerste persoon die NU in je opkomt.**

**Hoe voelt dat in je lichaam? Waar voel je dat in je lichaam? Wie heeft daar NU last van, de ander of jij zelf?**

**Spreek nu een positieve oordeel uit over de eerst volgende persoon die in je opkomt. Hoe voelt dat in je lichaam? Waar voel je dat in je lichaam? Wie heeft daar baat bij, de ander of jij zelf?**

Het begint allemaal eerst bij jezelf en vervolgens neem je jou perspectief, energie en stemming mee naar de ander waardoor de ander ook onder invloed raakt van jou staat van zijn. Kortom, om je relaties met anderen te verbeteren en emotioneel intiemere relaties aan te gaan, heb je allereerst dichterbij bij jezelf komen te staan. Zoals spirituele leraar Teal Swan zegt: om van iets te houden betekent het als onderdeel van jezelf te omarmen. Wanneer je iets als onderdeel van jezelf ziet, ervaar je het niet als iets los van jou. Wanneer je iemand als onderdeel van jezelf ziet, kan je een ander niet pijn doen zonder daarmee jezelf pijn te doen. Door je eigen identificaties los te laten en alle delen van jezelf welkom te heten, leer je jezelf beter kennen en leer je daarmee ook de ander beter kennen.

*Wanneer je laag voor laag de identificaties met rollen en delen van jezelf loslaat, kan je ware zelf steeds meer doorschijnen.*