

INHOUDSOPGAVE

Inleiding		5
Hoe werkt dit boek?		7
Stap 1 Waar droom je over?		9
<i>Oefeningen</i>	Wat is jouw droom?	11
	Alles kan!	12
	Jouw droomleven	13
Stap 2 Energie		15
<i>Oefeningen</i>	Waar krijg jij energie van?	15
	Dit wil ik!	18
	Is jouw leven in balans?	20
	Dat heb ik altijd al eens willen doen ...	21
Intermezzo: jouw werk is te ontdekken wat jouw werk is		22
Stap 3 Jouw levensvisie		27
<i>Oefeningen</i>	Het einde van je leven	27
	Jouw levensvisie	28
	Mission Statement	30
Stap 4 Interesses en bezieling		33
<i>Oefeningen</i>	Stokpaardjes – aanwijzing voor je drijfveer	33
	Richtingaanwijzers naar jouw bezieling	35
	Jouw interesses	37
Intermezzo: dankbaarheid		39
<i>Oefeningen</i>	Dankbaarheid 1	39
	Dankbaarheid 2	40
	Dankbaarheid 3	41
	Dankbaarheid 4	41

Stap 5 Welke (voor)waarden zijn voor jou van belang?		43
<i>Oefeningen</i>	Jouw kernwaarden	44
	Voorwaarden voor je werk: deel 1, inhoud	46
	Voorwaarden voor je werk: deel 2, overige voorwaarden	47
Stap 6 Waar ben je allemaal goed in?		49
<i>Oefeningen</i>	Waar ben jij volgens anderen goed in?	51
	Jouw successen	52
	Van slechte naar goede eigenschap	54
Stap 7 Ruimte maken voor het nieuwe		57
Ruimte 1	je huis	57
Ruimte 2	kapotte of overbodige spullen	58
Ruimte 3	je computer	58
Ruimte 4	je administratie	59
Ruimte 5	je abonnementen	60
Ruimte 6	gewoontes en verwachtingen	60
Ruimte 7	afspraken en tradities	61
Stap 8 Beperkende overtuigingen		63
<i>Oefeningen</i>	Ontdek je beperkende overtuigingen	64
	Maak je eigen affirmatie	68
Stap 9 Actie!		71
<i>Oefening</i>	Actieplan	75
Dank		83
Mijn inspiratiebronnen		85

INLEIDING

‘Wat wil ik nu echt?’ is een vraag die (bijna) al mijn klanten bezighoudt. Ze zijn niet gelukkig in hun huidige baan of situatie, maar weten niet wat ze dan wél willen.

De kans is groot dat jij met dezelfde vraag rondloopt. Het is vast niet voor niets dat je dit boek nu inkijkt.

Zelf heb ik ook een tijd rondgelopen met deze vraag. Ik wist heel precies wat ik allemaal *niet* meer wilde. Maar wat ik dan wel wilde ... daar kwam ik maar niet uit. Mijn oplossing was om keer op keer met iets nieuws te beginnen. Een nieuwe studie, een andere baan. Ik maakte niets af en zette niets door. Tot ik het helemaal zat was en besloot dat ik een antwoord wilde op de vraag wat ik nu écht wilde – en hoe ik van mijn passies mijn werk kon maken.

Het begin van een antwoord vond ik negen jaar geleden, toen ik een loopbaantraject ging volgen. Dat opende mijn ogen en door allerlei losse puzzelstukjes met elkaar te verbinden en de rode draad te zien, ontdekte ik dat ik niets liever wilde doen dan anderen helpen te ontdekken wat zij écht willen – in hun leven en met hun werk.

Eén ding weet ik zeker: wat ik kan, kun jij ook. Als je maar weet waar je moet beginnen. Als je er dan maar mee begint en het vervolgens ook afmaakt en doorzet.

Dit boek kan je helpen om die eerste stap te zetten: ontdekken wat je écht wilt.

Het is een weergave van de methode die ik in mijn werk als coach gebruik, dus ik weet uit ervaring dat het werkt. Wie weet werkt deze methode ook voor jou. Geef haar een kans en zie wat ze je brengt. Begin vandaag nog. Wat heb je te verliezen?

Of beter nog: wat kun je er allemaal mee winnen?

Ik wens je heel veel succes en vooral ook veel plezier met het lezen van dit boek en het maken van de oefeningen.

Brigitte van Tuijl

HOE WERKT DIT BOEK?

Leraren openen de deur, maar je moet zelf binnengaan.

Chinees gezegde

Een paar tips om eruit te halen wat er in zit

Dit boek is bewust ingedeeld in stappen en het werkt het beste om deze op volgorde door te nemen *en geen enkele stap over te slaan* – ook al denk je dat je de betreffende stap al helemaal begrijpt. In de praktijk zie ik vaak dat mensen toch weer op andere gedachten of ideeën komen door ook – juist! – te kijken naar dingen die ze al weten. Of denken te weten ...

Wat je eigenlijk doet door dit boek door te nemen en de oefeningen te maken, is jezelf onder een vergrootglas leggen. Je onderzoekt je ideeën, gedachten en overtuigingen. De gedachten die je ondersteunen, houd je vast. De ideeën waarmee je jezelf in de weg zit, transformeer je. Soms is er maar weinig voor nodig om een grote verandering te bewerkstelligen!

Verder raad ik je aan alle oefeningen op te schrijven en ze niet in je hoofd te doen en het daarbij te laten.

Schrijf alles op wat in je opkomt. Deze opmerking zul je in dit boek vaker tegenkomen. De reden hiervan is dat je allerlei ingevingen kunt krijgen tijdens het proces van het op papier zetten van je gedachten. Door niet te censureren of er met je gedachten tussen te komen (bijvoorbeeld: dit heeft eigenlijk niets met de oefening te maken dus schrijf ik het maar niet op), kun je op inzichten komen die je anders misschien niet had gekregen.

Bewaar al je uitgewerkte oefeningen, zodat je alles nog eens door kunt nemen.

Probeer regelmatig tijd vrij te maken om hiermee bezig te zijn en laat het daarna weer los. Geef jezelf de ruimte om na te denken en vooral ook om jezelf weer helemaal op te laden. Zorg ervoor dat je minstens een half uur aaneengesloten bezig kunt zijn zonder gestoord te worden. Hoe meer je er met je aandacht en concentratie bij bent, hoe meer informatie er boven kan komen.

Succes ermee!

STAP 1 - WAAR DROOM JE OVER?

*Shoot for the moon
Even if you miss it
You will land
Among the stars*
Les Brown

Weten wat je *niet* wilt is vaak een aanzet tot verandering, maar het is niet de motor ervan. Om écht te veranderen moet je in beweging komen, en om in beweging te komen moet je weten waar je heen wilt. Als je niet weet waarnaar je op weg bent, is de kans klein dat je er ooit komt. Of dat je het herkent als je er bent ...

*De kapitein die zeilt zonder doel klaagt voortdurend
dat de wind uit de verkeerde boek komt.*
Seneca

Om een begin te maken met het ontdekken van wat je écht wilt, breng je eerst je wensen en dromen in kaart.

*Een wens is een voorgevoel van iets
wat je daadwerkelijk kunt realiseren.*
Goethe

Alles begint namelijk met een wens, een idee, een gedachte, een droom. Zonder een eerste idee gebeurt er helemaal niets. Zonder droom komt er niets tot stand.

Tijd dus om te dromen! Pas later in het boek ga je onderzoeken hoe je die droom praktisch kunt invullen – hoe je het fundament onder je luchtkasteel bouwt. Daar hoeft je, nee, daar mag je nu zelfs nog niet over nadenken.

Dromen lijkt sterk op brainstormen: je fantaseert er net zo lang op los tot er geen enkel nieuw idee meer bovenkomt. Pas daarna ga je kijken welke ideeën haalbaar, werkbaar en realistisch zijn – of lijken te zijn. Wat realistisch is, weet je eigenlijk pas achteraf.

*We hebben leren geloven dat negatief gelijkstaat aan realistisch
en positief aan onrealistisch.*

Susan Jeffers

Eerst dromen dus en later handelen.

In dit hoofdstuk geef ik je drie oefeningen waarmee je je dromen in kaart kunt brengen. Als je geen tijd of zin hebt om ze allemaal te maken, maak dan in ieder geval de oefening *Jouw droomleven*. Kies daarnaast nog één andere oefening uit die je helemaal maakt en lees de rest van de tekst door.

Oefening

Wat is jouw droom?

Heb je een droom die je al langere tijd koestert? Iets wat je misschien al van kinds af aan wilt? Wat wilde je worden, later, als je groot was? Welke opleidingsmogelijkheden heb je allemaal overwogen? Welke banen leken je altijd al leuk?

Begin bij het begin: ga terug naar je kindertijd en schrijf op hoe je toen dacht over groot worden. Wat voor beeld(en) had je daarbij? Wat zag je jezelf doen?

Het geeft niet als je niet zoveel meer terug weet te halen of niet direct een complete droom kunt beschrijven. Alles wat je weet, schrijf je op. Een paar zinnen kunnen al voldoende zijn om verder te komen.

All people of action are dreamers.

James G. Hunecker

Je dromen krijg je niet voor niets. Elke fantasie van jou heeft je iets te vertellen. Dat je er stiekem over droomt om zomaar op straat aangesproken te worden en een hoofdrol in een kaskraker van een Hollywoodfilm aangeboden te krijgen, betekent niet persé dat je acteur wilt worden. Maar dit wijst er misschien wél op dat je werk wilt hebben waarbij je soms in de schijnwerpers staat. Misschien word je duidelijk dat je voor de lol bij een toneelclub wilt of dat je graag erkenning wilt krijgen voor wat je doet.

Dit kan op heel veel dingen wijzen en voor veel dingen symbool staan. Pas als je je droom serieus neemt en haar onderzoekt, kun je er de essentie van ontdekken.

Daarom is het niet alleen leuk, maar ook belangrijk om je in deze droomfase lekker uit te leven. Je kunt er een schat aan inspiratie, enthousiasme en onvermoede inzichten mee opgraven!

Oefening

Alles kan!

Stel je voor dat alles mogelijk is. Je hebt geld genoeg. Je hebt tijd genoeg. Alle talenten, vaardigheden en capaciteiten die je maar wilt hebben staan tot je beschikking. Welke 5 dingen wil je nu doen? Welke beroep wil je hebben? Wat wil je zijn? Wie wil je zijn?

Wil je een cowboy zijn, een beroemde uitvinder, CEO van een grote multinational? Beschrijf wat een 'rol' voor jou aantrekkelijk maakt: waarom wil je nu juist dat doen of zijn? Schrijf er ook bij waarom je hier enorm goed in zou zijn. Welk talent heb jij dat ervoor zorgt dat jij hier in zou uitblinken? (Dat talent mag je ook alleen in je fantasie hebben.)

Werk maakt deel uit van je leven. Het is geen op zichzelf staand iets. Als het goed is, vloeit je werk onder andere voort uit wie jij bent en wat je passies zijn – en past het naadloos in je leven. In onderstaande oefening fantaseer je om die reden niet alleen over je droombaan, maar ook over je droomleven.

Oefening

Jouw droomleven

Lees de oefening eerst door. Ontspan je vervolgens, neem de tijd, sluit je ogen en begin met fantaseren. Daarna schrijf je alles op – inclusief kleuren, geuren, smaken of associaties die tijdens je fantasie naar boven komen. Let er steeds op hoe je je daarbij voelt.

Je wordt wakker op een willekeurige dag in jouw ideale leven. Hoe laat is het? Je staat op. Met welk gevoel sta je op? Hoe ziet je huis er eigenlijk uit? Waar woon je in je ideale leven? In welk land, op welke plaats, in welke omgeving? Woon je in een huis of een flat of een boerderij? Met wie woon je daar? Alleen of met een partner? Met of zonder kinderen? Is je woning groot of klein? Hoe is je huis ingericht?

Je werkdag begint. Hoe ben je gekleed? Informeel of strak in het pak? Ga je de deur uit en zo ja: ga je lopen, fietsen, met de trein of met de auto? Werk je thuis? Zie in je fantasie de dag voor je. Zie jezelf dingen doen. Zie je wat je doet? Waar je mee bezig bent? Let op je werkomgeving en ga na wat je opvalt. Hoe zit het met je collega's? Wat zijn dat voor mensen, wat valt je op aan hen? Of werk je alleen? Laat beelden, ideeën en ingevingen door je hoofd stromen.

Op een gegeven moment ga je weer naar huis. Hoe laat is het? Met welk gevoel kom je thuis? Wat ga je nu doen? Zie je avond voor je tot je gaat slapen. Met welk gevoel lig je nu in bed? Hoe kijk je terug op de dag? Met welk gevoel kijk je uit naar morgen?

Als je klaar bent met fantaseren, schrijf je alles op.

Verzamel foto's, teksten, gedichten of iets anders wat jij associeert met je ideale leven. Maak er een collage van. Alles wat jou raakt of ontroert krijgt een plek. Hang de collage vervolgens op een plek waar je haar iedere dag ziet. Zo blijf je verbonden met je droom en vanuit die positieve energie ga je aan de slag met de rest van dit boek.

Kies tot slot één ding uit je fantasie dat je *nu* waar kunt maken. Iets wat op dit moment haalbaar is en waar je direct mee aan de slag kunt. Heb je in jouw ideale leven bijvoorbeeld een hond? Neem er een! Kan dat nu, om wat voor reden dan ook, écht niet? Zoek dan een hond die je af en toe mag uitlaten.

Als het goed is, heb je nu al aardig wat bij elkaar gedroomd en gefantaseerd. Je hebt al enigszins in kaart gebracht hoe je leven er op zijn allerbest uitziet. Maak je geen zorgen als je nog niet veel hebt opgeschreven of verzonnen. Alles wat er nu is, is goed. Je kunt in een later stadium altijd weer teruggaan naar deze stap en je dromen aanvullen of opnieuw beschrijven.

Misschien schieten je tijdens het lezen van dit boek spontaan meer dingen te binnen. Schrijf die er dan alsnog bij.

Leef vanuit je verbeelding, niet vanuit je verleden.

Stephen Covey