

FIEN VERMEULEN

PLUK  
DE DAG  
JOURNAL

JOUW PERSOONLIJKE  
WEG NAAR GELUK

**PAPER LIFE**



JUIST DE KLEINE DINGEN  
IN EEN LEVEN  
MAKEN EEN GROOT VERSCHIL

DEZE PLANNER IS VAN:

---



## INHOUD

Geluk	9
Dromen & doelen	13
Eerlijkheid	25
Stress & energie	49
Gezondheid	65
Relaties & verbinding	79
Veerkracht	95
Spiritualiteit & intuïtie	111
Oordelen & veroordelen	123
Zelfbeeld	139
Moed & angst	151
Verandering	167
Bewustzijn & bewust gelukkig zijn	175



GENIETEN  
ONDERWEG  
IS ME MEER  
WAARD GEWORDEN  
DAN DAT ENE  
MOMENT VAN  
VICTORIE  
NAJAGEN

DROMEN  
& DOELEN

**Een kind van dromers.** Zo zou ik mezelf omschrijven. Vooral mijn vader leerde me dat wat je ook maar bedenkt, je kunt bereiken. Het belangrijkste daarbij: mijn beide ouders hielpen mijn zus en mij bij elke stap. Als we maar een plan hadden, hard wilden werken en zelf ook investeerden, dan was alles in principe mogelijk. Niet dat mijn ouders al het geld van de wereld hadden hoor, maar ze verzonnen gewoon voor elke droom een weg. Inspirerend vond ik dat. Veilig, eindeloos. Een wereld die aan je voeten lag, zolang je je dromen maar in doen bleef omzetten. Een mindset die ik me meer dan eigen heb gemaakt. Maar zoals bij alles in het leven, had die positieve kant van de weegschaal ook een downside. Die leerde ik later pas.

**Mijn vader is een kind uit een groot gezin.** Zes broers en een zus. Zelf zat hij in de middenmoot. Een kind van een ondernemer: Drukkerij Vermeulen. Zijn vader, mijn opa, was een stille, strenge man. Liefdevol, maar in weinig woorden. Mijn oma overleed toen papa zestien jaar oud was. Opa had het zwaar met het verlies, het runnen van zijn bedrijf, een huishouden en de zorg voor zeven kinderen. Zeven jonge mensen met allemaal eigen dromen die ze na wilden jagen. Dromen waar ze over wilden praten, filosoferen, waar ze een vader bij nodig hadden. Alleen was die vader ook een moeder, een schoonmaker, scheidsrechter, baas en noem het maar op. Er was dus weinig tijd voor het ondersteunen van de dromen van al die jonge mensen. Mijn vader regelde zelf zijn karate- en gitaarlessen. Hij begon een band en ging studeren – maar daarover meedenken of er deel van uitmaken, dat lukte opa niet. Papa vertelt me nog steeds hoe mooi hij het vond dat opa één keer kwam kijken bij een wedstrijd. Op zijn zeventiende verhuisde papa vanuit een klein West-Brabants dorpje naar Amsterdam. In zijn eentje, zijn eigen dromen achterna de wijde wereld in. Daar besloot hij dat hij het bij zijn eigen kinderen anders wilde doen.

**Kampioen paardrijden, judoka, drummer, alle deltawerken af, even in het buitenland wonen, naar dezelfde universiteit als mijn grote zus.** Reizen, cum laude afstuderen, een baan als nieuwslezer bij het journaal, mijn idolen ontmoeten, een boek schrijven – alle

dromen die ik had, streefde ik na met papa aan de zijlijn. Overal was hij bij en ik bleef maar nieuwe doelen stellen. Hij vond het prachtig om te zien dat ik alles achterna ging wat er in mijn hart en hoofd paste. Ik vond het waanzinnig dat hij bij elke stap naast me stond. Klaar om me op te vangen als ik viel, de doelen bij te stellen, samen te genieten en de resultaten te vieren.

**De valkuil die ik ontwikkelde in mijn zeer fijne nest, was de kant van een streber.**

Een met haar doelen scherp op het vizier en een resultaatgericht stappenplan om er te komen. Ik denk dat daar op zich niks mis mee is, hoor. Het is ook wie ik ben en waar ik gelukkig van word. Maar soms vergeet ik om me heen te kijken tijdens mijn dromendans. Altijd maar was ik gericht op iets behalen, de kortstondige high die ik ervaar op het moment dat het me lukt en hoe trots mijn vader dan was.

**Ik begon me te vergissen.** Te denken dat het alleen goed was als ik mijn dromen waarmaakte. De highs van het najagen van wat ik wilde, duurden steeds minder lang. Vaak gevolgd door een gevoel van: ‘En nu?’ Een leegte. Ik besprak het uiteindelijk met mijn vader. ‘Maar weet je dan niet dat het enige wat ik al die tijd belangrijk vond, was om van alles samen te doen?’ vroeg hij. Het concept ‘dromen’ had ik ongemerkt zelf veranderd in ‘doelen’. Dat maakte dat ze allebei minder waard werden.

**Laatst hoorde ik iets nieuws, voor mij dan.** Een open doel. Je moet het zien als iets zonder einde, iets wat je nooit met een meetbaar resultaat kunt behalen. ‘Ik wil graag fijn alleen kunnen zijn’ of ‘Ik wil het gevoel hebben dat ik een inhoudelijke bijdrage lever in mijn werk’. Heel anders dan: ‘Ik wil een talkshow presenteren.’ Ik vond het prachtig. Een manier om te triggeren dat je geniet onderweg, en niet dat ene kleine moment van victorie najaagt. Geen stip aan de horizon, maar gewoon een doorlopende lange streep. Eentje die er altijd kan zijn, waarbij je je niet blind hoeft te staren op het behalen, het falen, het uiteindelijke resultaat.

# OVERDENKINGEN

Hou een week lang iedere dag bij wat de kleine dingen zijn die je een liefdevol gevoel geven. De momenten die gewoon gebeuren.

Welke vijf kleine gebeurtenissen of contacten maakten je blij?

1 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Bedenk drie kleine dromen en doelen waar je  
de komende tijd aandacht aan wilt besteden.**

Een keertje in de tuin eten bijvoorbeeld, of het inlijsten van een foto die je dierbaar is.

**1** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Bedenk ook drie grotere doelen en dromen voor jezelf.**

Wissel af in open doelen en meetbare doelen en dromen.

Schrijf ze gedetailleerd uit.

**1** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## OPDRACHT

Sta even stil en doe voordat je verdergaat een korte ademhalingsoefening.

Adem langzaam in  
Zeven seconden lang  
Houd je adem even vast  
Adem langzaam uit  
Zeven seconden lang

Herhaal dit drie keer

## MEDITATIEF SCHRIJVEN

In de ratrace die het leven kan zijn, vergeet je soms bij jezelf in te checken. Je begint gewoon maar weer aan een dag, zonder te bedenken hoe het eigenlijk met je is en wat de dingen zijn die je bezighouden. Een week lang begin je de dagen daarom met een moment voor jezelf. Even voelen hoe je er die dag in zit. Voor je de vragen beantwoordt, doe je een korte ademhalingsoefening (zie hiernaast).

### DAG 1

**Naar welke dingen van vandaag kijk je uit?**

---

---

**Zijn er dingen waar je vandaag tegen opziet?**

---

---

**Wat kun je doen om die dingen voor jezelf iets fijner te maken?**

---

---

**Hoe voel je je vandaag?**

---

---

**Wat wens je jezelf voor vandaag?**

Schrijf een intentie op, waar je telkens aan terug kunt denken. Vandaag...

---

---