

**STIJN HEYMANS**



**IN 6  
STAPPEN**

**VAN MIDDELMATIG NAAR BIJZONDER**

**HOUTEKIET**  
Antwerpen / Amsterdam



# Inhoud

## **DEEL 1. HET VERTREKPUNT** 9

1. Je leven veranderen 11
2. Hoe hoog scoort je huidige leven? 37

## **DEEL 2. DE 6 STAPPEN** 51

1. Ontdek wat je wil 53
2. Vergroot je weerbaarheid 77
3. Vergroot je bewustzijn 101
4. Geloof dat alles mogelijk is 111
5. Kies je leven 127
6. Stel je droomleven niet uit  
(+ je leven verandert vanzelf) 151

## **DEEL 3. FINISH** 163

Leef je bijzondere leven 165

Dankwoord 171

Referenties 173



## Disclaimer

De informatie die gegeven wordt in dit boek mag niet behandeld worden als plaatsvervanger van professioneel (medisch) advies. Ga bij klachten altijd eerst langs bij een dokter. Het gebruik van de tips in dit boek is op eigen verantwoordelijkheid en op het risico van de lezer. Zowel de auteur als de uitgeverij zijn niet verantwoordelijk voor schade of risico ten gevolge van gebruik of misbruik van de gegeven informatie in dit boek.



DEEL 1

# HET VERTREK- PUNT





# 1. Je leven veranderen

Dat jij nu mijn boek leest, is voor mij soms nog moeilijk te bevatten. Te beseffen: dit is echt. Toen ik de schoolbanken verliet, lagen mijn interesses immers ergens anders. Ik focuste me op technologie en het uitbouwen van een carrière, zodat ik genoeg geld zou hebben om een goed en plezant leven te leiden. Ik had geen enkele band met boeken en las niet graag. Toen ik boekbesprekingen moest maken voor school, koos ik het dunste boek op de lijst. Hoe dunner, hoe sneller mijn taak erop zat, dacht ik. Het was pas rond mijn 26<sup>e</sup> levensjaar dat ik uit eigen wil een boek oppikte en er met enthousiasme in las tijdens vrije momenten. Fictieverhalen ontdek ik het liefst in de vorm van een serie of een film maar non-fictie boeken of autobiografieën lees ik momenteel als een sneltrein. Ik raakte zo verknocht aan het vergaren van informatie via boeken dat ik mezelf uiteindelijk leerde snellezen. Ik was zo gefascineerd door het feit dat het menselijk brein zo snel, zoveel informatie kan opnemen, dat ik 35 weken lang elke week één boek las. Ik documenteerde dit leesexperiment op mijn Instagramaccount en deelde wekelijks welk boek ik had uitgelezen. Telkens kwamen er een heleboel vragen mijn inbox binnengerold. Kon het wel dat ik zoveel informatie kon opnemen via een minimale tijdsinvestering per dag? Hun twijfel was begrijpelijk.



Niemand had de techniek voor snellezen ooit aangeleerd, en al zeker niet op school. Integendeel. Eigenlijk leren ze ons op school net het tegenovergestelde van snellezen. Zo leren we hardop te lezen en wordt er op een bepaald moment gezegd: Oké, nu kan je goed hardop lezen, doe nu identiek hetzelfde, maar in stilte, in je hoofd. Misschien herken je dit wel bij het lezen van deze zinnen. Je leest dit verhaal in je eigen hoofd voor aan jezelf. De allergrootste beperking van deze techniek is je leessnelheid. Je kan eigenlijk niet sneller lezen dan dat je kan spreken. Maar je hersenen zijn wel degelijk in staat om veel meer en sneller informatie op te nemen. Net zoals woorden zonder klinkers perfect te begrijpen zijn, hoef je niet elk woord van een zin te lezen (hardop in je hoofd). Ik ben dan ook teleurgesteld dat het onderwijs dat ik volgde mij zulke levensveranderende technieken nooit heeft aangeleerd. Het is pas door mijn eigen interesse dat ik steeds meer ontdek hoe we als mens (veel) meer kunnen dan we zelf beseffen.

Mijn persoonlijke zoektocht naar mijn ideale leven is al een hele tijd geleden begonnen en nooit gestopt: de zoektocht gaat elke dag verder. Het contrast tussen vroeger en nu lijkt soms – ook voor mijzelf – zodanig groot, dat het wel lijkt alsof ik vroeger een andere persoon was. Naar de buitenwereld toe ben ik iemand anders geworden, maar voor mezelf voelt dat niet helemaal zo. Ik ben altijd al geweest wie ik was/ben en ik deed telkens mijn best in het leven. Rekening houdend met alle informatie die ik op dat moment tot mijn beschikking had. Dat die informatie vaak ontoereikend was, ontdekte ik pas achteraf. Ik ging ervan uit dat ze mij op school de allerbeste manier van lezen hadden aangeleerd, tot ik ontdekte dat dit niet het geval was. Doordat de leeslijst van school alleen maar fictieboeken bevatte, had ik niet door dat ik ook graag las. Daardoor liet ik zoveel jaren boeken voor wat ze

waren. Ik las zelden. Maar het vuur dat aangewakkerd wordt door het vergaren van kennis is altijd al in mij aanwezig geweest. Als student bouwde ik geen kennis op door boeken te doorploeteren, maar wel door mij te verdiepen in technologie. Door websites te bouwen of door de laatste technologische nieuwtjes op te volgen.

Doordat ik rond mijn 26<sup>e</sup> knalhard tegen een (fictieve) muur aanliep, heb ik de kans gekregen om te onderzoeken wat voor leven er écht bij mij past. Bij de persoon die ik al de hele tijd was, maar wiens handleiding ik precies ondersteboven aan het lezen was.

Zoals een grondige zoektocht inhoudt, heb ik ondertussen al vele stenen in het bos omgedraaid om te achterhalen of er wat onder ligt waar ik iets mee kan. Ik wil mijzelf zo goed mogelijk leren kennen om mijn leven ernaar in te richten. Wat zijn mijn echte interesses eigenlijk? Hoe wil ik graag iets betekenen voor de wereld? Waar wil ik werken? Of wonen? Hoe ziet mijn ideale levenspartner eruit en wat zijn haar/zijn/hun kwaliteiten? Jarenlang stelde ik mij deze vragen en (gelukkig) vind ik de bijbehorende antwoorden. En soms vind ik een antwoord, om nadien te ontdekken dat het toch niet precies was waar ik naar op zoek ben. Of duurt de zoektocht een heel stuk langer dan dat ik zelf graag zou hebben. Dat ook.

Zoals ik aan het begin van dit hoofdstuk al zei: het is voor mij bijna surrealistisch dat jij mijn boek in handen hebt. Ik studeerde af in 2009 en begon toen ook meteen aan een carrière in IT, ik was toen 21 jaar. In 2016 ging het licht uit en kon ik fysiek niet meer gaan werken. Mijn lichaam wilde niet meer mee. Op mijn 28ste bleef ik acht maanden thuis en werkte ik fulltime aan de zoektocht naar de richting die ik uit wilde. Twee jaar later, in 2018, het jaar dat ik 30 werd, schreef

ik voor het eerst alle levenswijsheid, die ik tot dan had verzameld en doorleefd, op in de vorm van een cursus en bracht die enkele maanden later in eigen beheer uit als boek. Uiteindelijk is het de motivatie, goesting en drive van 2018 die ervoor zorgden dat jij vandaag – vijf jaar later – dit boek kan lezen. Toen ik voor het eerst mijn hersenspinsels op papier durfde te zetten, was dit in het Engels. Ik was vier maanden op wereldreis en dat voelde destijds het natuurlijkst aan. Ook al vertelden de scores op mijn Engelse examens een ander verhaal.

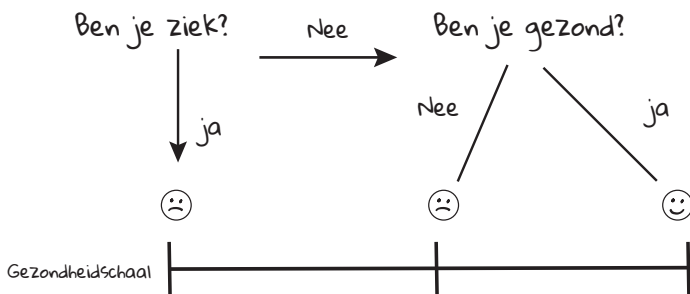
Het boek van toen vormt de basis van het boek dat jij nu leest. Ook al schreef ik het boek jaren geleden, de basisinformatie is nog steeds accuraat. Ook voor mijzelf is het schrijven van dit boek een leerrijk proces gebleken. Het was fijn om te zien dat het kader dat ik destijds uitwerkte meermaals zijn effectiviteit heeft bewezen in mijn eigen leven. Ik overloop de zes stappen van dit boek namelijk al jaren zelf, waardoor ik met trots kan bevestigen dat de formule van dit boek werkt. Dat er enkele jaren tijd tussen de originele inhoud en dit boek zitten, maakt het resultaat waardevoller, doorleefd. Want zoals met elk stappenplan is er steeds ruimte voor verbetering en nuances. **Ik hoop van harte dat dit boek voor jou precies is wat ik ermee wil bereiken: een binnenweg in je zoektocht naar een leven waar jij van droomt. Een leven waarin je dagelijks met enthousiasme opstaat. Ook wanneer je al enkele jaren aan het zoeken bent, hoop ik dat ik je nieuwe inzichten of ontbrekende puzzelstukjes kan aanreiken.**

## Ben jij écht klaar voor verandering?

Ik hoop dat je klaar bent om naar je innerlijke wereld te reizen en op die manier je buitenwereld te veranderen. Dat is exact wat ik van plan ben: ik neem je mee op avontuur, om je stap na stap te tonen dat je geen genoegen moet nemen met een leven waar jij je niet 100 procent goed bij voelt. Je bent op zoek naar iets en neemt actief stappen in de hoop het te vinden, anders zou je dit nu niet aan het lezen zijn. Ik deel met je meteen mijn ultieme regel van het leven en een principe waarmee ik al vele mensen verder hielp. In een-op-eensessies, groepstrajecten, workshops of bijeenkomsten.

Bij mijn eigen *crash* in 2016 was het vanzelfsprekend dat de toekomst van mijn leven anders moest. Ik kon niet eenvoudigweg opnieuw instappen in het ritme en de structuur van voordien. Het maakte mij letterlijk ziek. En eigenlijk was dat – achteraf gezien – een geschenk voor mijzelf dat ik slechts één richting meer uit kon. Terugkeren was geen optie, het moest wel anders dan voordien. Rationeel is dit het eenvoudigste vertrekpunt om de situatie te bevatten. Wanneer je leven bedreigd wordt, is het niet zo moeilijk om keuzes te maken waarmee je uit de benauwde situatie kan raken. Het is pas wanneer je leven er niet direct van af lijkt te hangen, dat een keuze maken niet meer aanvoelt als zwart-wit. Dat eender welke keuze die je maakt, je iets laat winnen en verliezen tegelijkertijd.

Wanneer je ziek bent, is het sociaal aanvaard dat je er alles aan doet om weer gezond te worden. Maar dan moeten mensen wel weten hoe ziek je bent. Helaas had ik destijds niet voldoende naar vrienden, collega's of familie gecommuniceerd hoe zwaar ik het te verduren had. Hoe fel ik zwarte sneeuw zag. Ik nam soms onpopulaire beslissingen, die vaak



niet begrepen werden omdat ik had verborgen dat ik niet meer kon. Tot vandaag sta ik achter de keuzes die ik maakte, al zou ik het nu wel anders aanpakken. Ik had mijzelf de goedkeuring gegeven om er alles aan te doen om te herstellen en uit het diepe dal te klauteren en door mijn eigen toedoen was dit voor de buitenwereld moeilijk te begrijpen. Wat betreft de uiterlijke schijn die ik ophield, had ik het allemaal toch voor elkaar: een job, een partner, financiële zekerheid, vrienden en een leuke woonst. Het zijn zeker belangrijke ingrediënten die bijdragen aan een ideaal leven. Maar de voldoening van je job, de verbinding met je partner enzovoort is waar het om draait. Het is niet omdat je niet ziek bent, dat je daarom ook gezond bent.

Wanneer we niet ziek zijn, dan zijn we volgens de dokter gezond. Hij zal ons dan het advies geven om onze gezondheid op peil te houden met de goede intentie om ons te behoeden voor ziekte. In de klassieke geneeskunde staat ziekte voor iets wat een rechtstreekse bedreiging op je leven kan betekenen. Het is dus logisch om hemel en aarde te bewegen om dat te voorkomen. Die analogie kan je doortrekken naar hoe je je leven blijvend kan vormgeven, zelfs als je heel tevreden bent. Ik pas ik mijn eigen zes stappen om veran-


dering teweeg te brengen nu nog steeds toe op mijn leven. Ook al leef ik nu een leven waarvan ik enkele jaren geleden enkel maar kon dromen. Ik gebruik mijn stappenplan zowel voor grote veranderingen als voor kleine aanpassingen om de puntjes op de i te zetten. Dit boek hoeft dus niet per se je hele leven om te gooien. Ook wanneer je al een gelukkig leven leeft, mag je aan de slag met verdere optimalisaties. En voel je hier vooral niet schuldig over. Zoals Mark Manson het schrijft in zijn bestseller *Everything is F\*cked*: je hele leven bestaat uit problemen. Maar het is de kunst van het leven om de meer plezierige problemen op te gaan zoeken. Geen geld hebben is een probleem. Maar te veel geld bezitten vormt ook problemen. Welk van de twee zou jij kiezen?

*“Alles wat je wil is mogelijk. Je hebt het  
eenvoudigweg hard genoeg te willen.*

*Heb je nog niet wat je wil? Dan ben je  
datgene wat je nu hebt nog niet  
beu genoeg.”*

Knoop deze regel in je oren. Hij bracht mij al bijzonder veel. Hij kan ervoor zorgen dat je minder teleurgesteld zal zijn wanneer je een doel niet behaalt (wellicht wilde je toch niet de *extra mile* voor iets gaan) of zie je weer de *silver lining* wanneer je iets niet veranderd krijgt. Blijkbaar is de situatie dan toch nog niet zo slecht?



Het spreekt voor zich dat – hoe waardevol de regel ook is – je hem ook met een korreltje zout dient te nemen. Sommige situaties zijn eenvoudiger aanpasbaar dan andere. In bepaalde situaties ben jij de enige die de impact van de verandering ervaart, maar andere veranderingen kunnen een



grote impact op anderen hebben. Wees daar alert voor, hou er rekening mee en kwets geen andere mensen. Tot slot zijn er ook situaties die je overkomen, daar kom ik later in dit boek nog op terug.

Ook mijn eigen zoektocht liep (en loopt) niet altijd zoals ik het zelf zou willen. Dan voelt het alsof ik het wel écht gehad heb met een bepaalde situatie, maar aan de oppervlakte (ofin de realiteit), lijkt er precies niets te veranderen. Het helpt ontzettend om dan mild te zijn voor mezelf. Ik raad jou hetzelfde aan: wees mild voor jezelf. Hoe donker je dagen er nu misschien uitzien, probeer alle informatie die ik deel als een bron van inspiratie te ontvangen. Misschien lijkt het allemaal uitzichtloos. Geef niet op. Er is altijd licht aan het einde van de tunnel.

## Vier transformatiescenario's



Verandering vindt plaats binnenin jezelf. Als jij zelf hard genoeg verandering wil, dan verandert er iets. Maar de trigger die je wil laten veranderen, komt vaak van buitenaf. Er zijn vier scenario's waarbij het leven je aanmoedigt om te veranderen.

### *Wanneer je hard gekwetst bent en je moet veranderen*

Je kan jezelf, maar ook iemand anders kwetsen waardoor je beseft dat je wel moet veranderen. Misschien kwetste je een partner door je eigen toedoen en werd dit je startschot om te beseffen dat het anders moet. Maar je kan ook jezelf herhaaldelijk over je grenzen laten gaan tot op een punt waar je niet anders meer kan dan verandering te initiëren.



*Wanneer je voldoende gezien hebt waardoor je geïnspireerd bent*

Bij het schrijven van je eigen handleiding voor je leven, hoef je niet telkens het wiel opnieuw uit te vinden. Zien hoe anderen hun leven leven, kan een bron van inspiratie worden om zelf stappen te ondernemen. Toen ik voor het eerst naar Bali reisde, was ik verrast hoeveel *digital nomads* er rondhingen. Het zijn mensen met een *business in their pocket*. Een onderneming die je van overal ter wereld kan runnen. Ik voelde meteen dat ik dat ook wilde.

*Wanneer je voldoende geleerd hebt en je verandering wil*

Hoe meer kennis je opdoet, hoe meer inzicht je krijgt in wat je niet meer wil (en dus ook in wat je wel wil). Toen ik kind was, raadde mijn vader me aan om een verroest onderdeel van mijn fiets een nacht in een glas cola te leggen. Miraculeus kon ik de dag nadien de roest er simpelweg afborstelen. Ik stelde mij er toen niet veel vragen bij en legde niet meteen de link dat ik roestverwijderend spul eigenlijk ook gewoon opdronk. Het is pas in de tweede helft van mijn twintiger jaren dat ik vaker begon stil te staan bij wat ik allemaal in mijn lichaam stopte. Hoe meer kennis ik daarover verzamelde, hoe meer ik mijn eetpatroon wilde aanpassen.

*Wanneer je voldoende ontvangen hebt waardoor je kan veranderen*

Als jij op een ochtend wakker wordt en te horen krijgt dat je het grote lot gewonnen hebt (lees: meerdere miljoenen), dan is de kans groot dat je het in de toekomst anders zal aanpak-



ken. Eenvoudigweg omdat je er, in dit geval, nu de financiële ruimte voor hebt. Misschien wissel je van werk (of stop je helemaal met je huidige job), ga je met minder angsten leven of verhuis je naar een ander land. Wat betreft deze financiële meevaller: blijf hier niet je hele leven lang op wachten om pas dan met verandering te beginnen. Uiteindelijk zou de basis in je leven niet drastisch anders moeten zijn wanneer je een meevaller van dit formaat ontvangt. Bijvoorbeeld: je partner, werk, ... Merk je op dat je dit wel allemaal zou willen veranderen? Dan raad ik aan om hierop in te zoomen aangezien je dan wellicht afstevent op het eerste scenario van transformatie 'Wanneer je hard gekwetst bent en je moet veranderen'.

## De schaal van emoties

Abraham Hicks ontwikkelde een schaal van emoties die mij al ontelbare keren geholpen heeft om mijn vertrouwen te herstellen in de maakbaarheid van mijn eigen leven. Enkele jaren voor ik officieel in bore-out terechtkwam, was het ideale leven dat ik tot dan had opgebouwd al zachtjes aan het afbrokkelen. De passie die ik gedurende de eerste werkjaren ervaarde, was niet meer. En ook op relationeel gebied liep een langdurige relatie niet meer in de juiste richting. Mijn financiële successen, zoals het verbouwen en bezitten van een eigen woonhuis, begonnen meer aan te voelen als een gouden kooi dan als een overwinning. Het leven voelde toen voor mij overweldigend aan. Plotsklaps (ook al gebeurde dit in realiteit met mondjesmaat) zat ik vast in een leven dat ik niet meer wilde en wist ik niet waar te beginnen. Maar ook dat is oké. Op de schaal van Abraham Hicks wil eigenlijk niemand zich helemaal onderaan bevinden en willen we allemaal

