

Voorwoord

Topsport is de mooiste reis die ik ooit heb mogen maken. Een reis waarin je in het begin een reisleider nodig hebt, vervolgens een begeleider en uiteindelijk stippel je zelf je eigen route uit. Milans boek 'Regisseur jouw eigen leven' past perfect bij hoe ik terugkijk op mijn topsportcarrière. Al snel leerde ik de kracht van het nemen van beslissingen en hoe dit de stuwende kracht is om je ultieme doel te bereiken. De meest krachtige beslissing die je als topsporter kunt nemen is: 'dit is wat ik wil bereiken.' Een beslissing een specifiek doel na te streven die op alle mogelijke vlakken klopt, waarbij je vanuit je diepste wezen voelt dat het klopt, dat je de juiste doelen nastreeft. In de sport moet je deze beslissing telkens weer nemen, constant bijsturen en zorgen dat je je eigen topsportleven regisseert.

Ik heb mezelf altijd gezien als een ware topsporter: iemand die net wat verder gaat dan alle anderen in het behalen van zijn of haar doelen, iemand die de grens opzoekt en over de grens gaat om dat wat soms onmogelijk lijkt mogelijk te maken.

Ik zie dit als pure vechtlust. Een topsporter is altijd bereid te vechten om zijn doel te behalen, ook als vechten misschien niet de beste resultaten oplevert. Zo heb ik in mijn carrière keer op keer weer moeten leren om specifiek te zijn of in mijn eigen woorden: heeft de inspanning me opgeleverd wat ik ermee voor ogen had? Alleen als je bewust bent van je gestelde doelen en wat deze (emotioneel) inhouden kun je de juiste beslissingen nemen die je weg naar succes bepalen. In het laatste jaar van mijn carrière was het Milan die me hielp bij het stellen van nieuwe doelen door ook nu weer specifiek te zijn.

Het streven naar perfectie is een groot goed, zeker in de topsport. Polsstokspringen is een complexe sport: stel je voor dat je in minder dan zeven seconden 45 meter aanloop in zo kort mogelijke tijd moet overbruggen om vervolgens bijna zes meter hoogte te overwinnen, dit alles terwijl iedere verkeerde beweging serieuze blessures kan opleveren. Een perfectionist wil controle over ieder detail in die zeven seconden, alles moet ... perfect zijn.

Totale controle uitoefenen in zeven seconden over een kunstje waar je meer dan 10.000 trainingsuren in hebt geïnvesteerd om te beheersen is zoiets als dat je brein zo'n 1.000 bevelen in zeven seconden afvuurt op een lichaam dat die beweging al tot in detail beheerst. Je begrijpt al waar ik heen wil: die totale controle gaat niet lukken. Mijn vechtlust en mijn zucht naar perfectionisme maakten dat ik juist het tegengestelde bereikte

van wat ik voor ogen had en dat is dat ik de controle verloor en dusdanig in de stress raakte dat zelfs mijn eigen lichaam niet meer wist wat het moest doen, ondanks die 10.000 arbeidsuren. In mijn loopbaan heeft Milans coaching, NLP en haptonomie mij geholpen naar mijn lichaam te luisteren, om de juiste signalen op te pikken en de juiste beslissingen te nemen. Mijn grootste successen heb ik hierdoor mogen beleven.

In mijn zoektocht naar een goede afsluiting van mijn sportieve loopbaan en een nieuwe zingeving heeft Milan een cruciale rol gespeeld. Dit was een zoektocht naar het antwoord op de vraag naar het doel van deze tweede carrière, wat was nu mijn drijfveer? Toen ik dat wist kon ik de juiste beslissingen nemen en opnieuw regie voeren over mijn eigen leven.

Dit nieuwe doel was niet zo eenvoudig te omvatten als het streven naar een gouden plak op een WK. Dit doel was zoeken naar geluk, naar acceptatie van wie ik ben, zonder dat ik topsport bedrijf. Het allermooiste van mijn zoektocht was dat ik de sport heb kunnen inzetten om helemaal bij mezelf te komen. Ook dan nog stapte ik in mijn eigen valkuilen, veroorzaakt door perfectionisme en vechtlust. Dankzij Milan heb ik de angst om zonder sport te kunnen leven en de pijn van mijn laatste sportieve jaren na een groot succes kunnen omzetten in geluk. Milan heeft me geleerd om datgene wat zich in mijn onderbewuste afspeelde te begrijpen en om te zetten in een positief zelfbeeld: Ik kan (eindelijk) met trots terugkijken op een sportcarrière.

Ik ben ervan overtuigd dat dit boek je inspireert en motiveert om met je eigen doelen en je eigen ontwikkeling aan de slag te gaan en net als ik 'regisseur te worden van je eigen leven'.

- Rens Blom -



Rens Blom (1977) was een Nederlandse polsstokhoogspringer. Hij werd wereldkampioen en meervoudig Nederlands kampioen in deze discipline. Ook vertegenwoordigde hij Nederland tweemaal bij de Olympische Spelen. Op 11 augustus 2005 veroverde Blom in Helsinki de wereldtitel met een sprong van 5,80 meter.

Inleiding

Bewondering is een belangrijke eigenschap die ons in staat stelt onszelf te ontwikkelen en te groeien. Er gaat een krachtige impuls van uit om ons verbonden te voelen met anderen. De eigenschap om iets of iemand te bewonderen, stimuleert ons voortdurend niet stil te blijven staan en nieuwe dingen te leren.

We beginnen er al van jongs af aan mee. We zien bepaalde eigenschappen of vaardigheden bij onze ouders, broertjes of zusjes en vinden die kennelijk zo interessant of bijzonder dat we dat ook willen kunnen.

En zo leren we gaandeweg vanuit bewondering hoe we vooruit komen door de ene voet voor de andere te zetten, hoe we water uit een kraan kunnen laten stromen of hoe we muziek uit een radio kunnen laten komen. Dit geldt ook voor vaardigheden zoals het tonen van affectie, zingen, tekenen en fietsen. Allemaal omdat we iets wat we in een ander bewonderen onszelf eigen willen maken.

Vooral in de kinderjaren voelen we, ervan uitgaande dat je opgroeit in een stimulerende omgeving, weinig remming. We zijn letterlijk als een kind in een speelgoedwinkel. Alles ligt voor het grijpen. Ongedwongen en vrij kijken we om ons heen en alles wat we bewonderen grijpen we. En daarmee groeien we in die beginjaren voortdurend en ongeremd. Geen kind twijfelt eraan of het ooit astronaut kan worden, een wereldberoemde rockster, ballerina of wat zijn droom ook mag zijn.

Zet bewondering om in persoonlijke groei

Jammer genoeg zien we vaak dat dit spontane en ongeremde geloof dat je alles kunt leren wat je anderen ziet doen in de loop van de tijd afneemt. Als je ouder wordt, verlies je niet je vermogen tot bewonderen, maar wat je wel vaak kwijtraakt is het rotsvaste geloof dat je alles wat je bedenkt ook waar kan maken.

Momenten van bewondering zijn dan niet langer leermomenten, maar worden momenten van onvervuld verlangen of soms zelfs van frustratie.

Personen die we eerst nog bewonderden worden ineens mensen waar we alleen nog maar naar kijken. Alsof zij een levensgeheim meedragen waar je zelfs in je wildste dromen geen deel van uit zult maken. We kijken met bewondering naar kunstenaars, schrijvers of regisseurs die het kennelijk lukt om gedachten of beelden die zij in

hun hoofd oproepen met een schijnbaar gemak om te zetten naar werkelijke beelden en teksten die mensen raken en levens kunnen veranderen. Op zich is dat niet zo verwonderlijk. Het vermogen om te creëren is namelijk nauw verbonden met dat van het bewonderen. We bewonderen een eigenschap in iemand anders en in het beste geval creëren we vervolgens diezelfde eigenschap in onszelf. Zoals gezegd verliezen veel mensen met het ouder worden gaandeweg dat kinderlijke gemak om te creëren, terwijl we diep van binnen weten en voelen dat creatie onontbeerlijk is voor persoonlijke groei.

Herken je jezelf hierin? Ben je ergens onderweg het kinderlijke gemak en de kinderlijke creativiteit kwijtgeraakt om elke gedachte die in je hoofd opkomt als een realistische fantasie te zien?

Laat mij je dan vertellen dat jij, hoe oud of jong je ook bent, nog steeds het vermogen bezit om bewondering om te zetten in persoonlijke groei. En fantasie in werkelijkheid.

Breng onomkeerbare veranderingen teweeg

Een filmregisseur bezit het vermogen om gedachten vanaf een papieren script om te zetten naar filmbeelden die mensen meenemen op fantastische reizen en die onomkeerbare veranderingen bij kijkers teweeg kunnen brengen.

Zo bezit jij hetzelfde vermogen om de regie over je eigen leven te voeren. Jij kunt elk script dat je kunt bedenken voor het verhaal van je eigen leven omvormen tot de werkelijke en tastbare film van jouw leven.

Een goede film op het witte doek en de film van het echte leven, van j ouw leven, verschillen in feite niet zoveel van elkaar. Het leven, en als het goed is gaat elke goede film daarover, kent sinds mensenheugenis bepaalde repeterende wetmatigheden en patronen. Een goede regisseur kent die wetmatigheden en door die toe te passen kan hij een film maken die de kijker laat geloven dat het om echte mensen en echte situaties gaat.

Deze wetmatigheden werden in de oudheid al toegepast door de Grieken in hun theaterspelen. Zij wisten al dat in een goed verhaal dat het publiek geboeid houdt, alles draait om conflict. Als je een film maakt over iemand die alles voor de wind gaat, die geen enkel obstakel tegenkomt en met niets of niemand in conflict komt, heb je een saaie film. We raken als kijkers pas geboeid als de hoofdrolspeler in de problemen komt. Als iets of iemand op zijn pad komt waardoor

zijn comfortabele leventje ophoudt en hij zijn doel ineens niet meer gemakkelijk kan realiseren. Als zijn motivatie sterk genoeg is, zal de hoofdrolspeler er alles aan doen om zijn doel tóch te realiseren, ondanks alle tegenslagen. Hij zal andere wegen bedenken, hij zal misschien bepaalde bronnen aan willen boren die hem kunnen helpen. Hij zal oude patronen achter zich moeten laten, bepaalde angsten moeten overwinnen en misschien zijn grootste vijand moeten verslaan om zijn doel te bereiken.

Voorbeeld

Neem als voorbeeld een jong gezin. Vader en moeder zijn allebei geoloog. Samen met hun 4-jarig zoontje verblijven ze voor een half jaar in een verlaten berghut in de afgelegen wouden van Canada, waar ze onderzoek doen. Het zoontje heeft een chronische ziekte en heeft elke dag medicijnen nodig. Krijgt hij die niet op tijd dan ontstaat er acuut een levensbedreigende situatie en kan hij binnen 24 uur sterven. Gelukkig hebben ze voldoende medicijnen in de ijskast liggen. De omgeving is prachtig en ze hebben genoeg boodschappen voor de komende weken. Alles verloopt rustig en comfortabel.

Op een dag maakt het gezin een wandeling door het bos. Als ze halverwege zijn steekt plotseling een hevige storm op. Ze keren zo snel mogelijk terug naar de hut. Maar als ze daar aankomen zien ze dat een rotsblok, dat losgeraakt is door de storm, hun hut verwoest heeft. Ook de communicatieapparatuur en de ijskast met medicijnen zijn volledig vernield. Wat de rots ook vernield heeft, is de sneeuwscooter waarmee ze altijd naar het 15 kilometer verder gelegen dorpje rijden, waar de enige apotheek in de verre omgeving is, waar de medicijnen voor hun zoontje te koop zijn.

Op dat moment is het comfortabele leven van de ouders volledig overhoop gegooid. Als hun zoontje niet binnen 24 uur zijn medicijnen krijgt, zal de jongen sterven. De middelen die hem kunnen helpen, de communicatieapparatuur en de sneeuwscooter, zijn niet meer beschikbaar. Hun doel, het leven van hun kind redden, is sterk genoeg om de ouders al hun angsten, twijfels en zwakheden te laten overwinnen en nieuwe hulpbronnen te vinden. De vader gaat, nadat ze samen een schuilplaats hebben gemaakt, in de loeiende storm te voet

op weg naar het dorp om de medicijnen te halen. Omdat hij voldoende motivatie heeft om zijn doel te realiseren, namelijk het leven van zijn zoontje redden, zal hij met elk obstakel op zijn weg de strijd aangaan.

Deze wetmatigheden werken ook zo in het gewone leven. Zolang ons leven vlekkeloos verloopt, zullen we minder gemotiveerd zijn om dingen te veranderen. Maar komt er plotseling iets bedreigends op ons pad dat alles op zijn kop zet, bijvoorbeeld ontslag, ongeval, ziekte of ander onheil, dan gaan we in de overlevingsmodus. Dan zoeken we oplossingen, nieuwe wegen en boren we andere bronnen aan om onze problemen op te lossen en ons doel te bereiken.

Doel van dit boek

Dit boek neemt je mee in het hoofd van een regisseur. Het laat je kennismaken met de wetmatigheden van een filmverhaal en dus ook met de wetmatigheden van het gewone leven.

Gaandeweg zul je ervaren dat een goede regisseur zijn hoofdrolspelers niet alleen heftig en vaak zonder mededogen confronteert met die wetmatigheden, maar hun daarnaast ook liefdevol die uitdagingen aanreikt waar de oplossingen in besloten liggen om het heft weer in eigen hand te nemen. Dat wil niet zeggen dat elke film een happy end kent. De regisseur reikt de hoofdrolspeler de inzichten en mogelijke oplossingen aan voor zijn persoonlijke uitdagingen.

Met dit boek wil ik jou inzichten en praktische hulpmiddelen aanreiken, waardoor je de obstakels gaat zien die je tegenhouden in je persoonlijke groei. Door je inzicht te geven in de wetmatigheden en patronen van het leven, kun je de regie over je eigen leven terugnemen en de dingen gaan doen die je écht wilt. Hoeveel inzichten je ook krijgt, het is aan jou, als hoofdrolspeler in je eigen levensverhaal, de regieaanwijzingen al dan niet op te volgen en wel of geen stappen te zetten die je leven veranderen.

Vergelijk het met de ouders bij de verwoeste berghut. Blijven zij bij de hut zitten jammeren hoe erg het is wat hen is overkomen, dan zal hun zoontje onherroepelijk sterven. Gaan zij echter onverschrokken de strijd aan met de obstakels, dan maakt hun zoontje een kans om te overleven.

De opbouw van dit boek

In dit boek wisselen theorie en praktijkvoorbeelden elkaar af. Zo komt acceptatie aan bod als sleutel tot verandering. En ook het stellen van doelen, het herkennen van je blokkades en het blootleggen en veranderen van patronen. De vele oefeningen die zijn opgenomen, maken dat je het geleerde direct zelf in praktijk kunt brengen. Bij verschillende oefeningen vind je een QR-code. Door deze code te scannen kom je uit bij een filmpje waarin de oefening wordt voorgedaan.

Ik wens je toe dat je de uitdaging aangaat en kiest voor persoonlijke groei in je leven.

Laten we starten met jouw film.



N.B.

In dit boek spreek ik over 'hij'. Lees vooral ook 'zij'!

1

Overzichtspositie

De adelaar vloog hoog
over het weiland en overzag
zijn speelveld.

Na enige tijd bewoog er iets,
hij dook naar beneden en ving
zijn prooi.

1.1

Ons wereldbeeld: onze kaart

Je hebt het ongetwijfeld weleens meegemaakt. Je bent samen met vrienden naar de bioscoop geweest om die ene film te zien met die acteur die jullie allemaal zo goed vinden. De avond was enorm gezellig. Je voelde hoe zo'n avondje de band tussen jullie als vrienden nog eens extra benadrukte. Maar dan, een paar dagen later zien jullie elkaar weer en komt de filmavond ter sprake. En in een mum van tijd ben je totaal vertwijfeld. Zijn dit écht dezelfde vrienden als die waarmee je naar de film bent geweest? Hebben jullie het wel over dezelfde avond? Dezelfde bioscoop? Dezelfde film? Afgaande op jullie gesprek heb je daar ineens de grootste twijfels over.

Van die heerlijke geur van popcorn en nachos die de bioscoop vulde en waarover die ene vriend het heeft, kun jij je niets herinneren. En ook die vrouw achter jullie die voortdurend lachte als een hyena, waaraan die andere vriend zich kennelijk voortdurend heeft gestoord, is jou volkomen ontgaan. Zelfs bepaalde delen van het filmverhaal zoals sommige van je vrienden zich herinneren, heb jij écht heel anders beleefd.

Maak je geen zorgen. Je zit niet gevangen in een droom en je bent ook niet de controle over je geestelijke vermogens aan het verliezen. Jullie hebben het echt wel over dezelfde avond, alleen heeft iedereen die op zijn eigen manier beleefd. Iedereen heeft zijn eigen kijk op de wereld. We bezien de wereld om ons heen allemaal vanuit onze eigen beleving, ofwel vanuit ons eigen 'wereldbeeld', onze kaart.

Hoe we de wereld om ons heen ervaren zegt niets over de wereld zelf, maar alles over ons persoonlijk perspectief waarmee we naar die wereld kijken.

Wie ooit liefdesverdriet heeft gehad, zal dit herkennen. Zodra de liefdespijn genadeloos toeslaat, ziet de wereld om je heen er ineens heel anders uit. Het is een zonnige dag maar hij voelt als herfst, je lievelingspizza smaakt naar karton en je collega waarmee je normaal de grootste lol hebt, kun je nu wel schieten. De buitenwereld is nog precies dezelfde als gisteren. Er is niets aan veranderd, alleen erváár jij de buitenwereld anders. Omdat je je belabberd voelt door liefdesverdriet,