

Inhoud

Voorwoord	9
-----------	---

Deel 1 **Het juiste moment is nu**

Doen waar je blij van wordt: de keuze is aan jou	15
Het juiste moment is nu	23
Kiezen voor meer geluk	29
Wat houdt je tegen?	39
Uitdaging 1: angst	43
Uitdaging 2: uitstelgedrag	51
Uitdaging 3: hoe dan?	63
Wat je wil is binnen handbereik	71

Deel 2 **Maak het jezelf makkelijker**

De winnende formule van kleine stappen en discipline	75
Je bent wat je doet en je doet wat je bent	89
Dingen doen door dingen te laten	95
Meer doen = meer falen	101
De kracht van de juiste omgeving	105
De vier superkrachten van AI	109

Deel 3

De Grote Zelfontdekking

Worden wie je wil zijn	119
Bewuste keuzes maken	121
Opdracht 1: Ontdek je energie	125
De gewoontes die je maken of breken	129
Opdracht 2: Ontdek je gewoontes	137
Wie je bent en waar je blij van wordt	141
Opdracht 3: De Grote Zelfontdekking	151
Klaar voor de start?	155

Deel 4

Van 'hoe dan', naar 'doe dan'

Alsjeblieft, hier is wat tijd zodat je vandaag kunt beginnen	159
Jouw Doe Plan	173
Van 'hoe dan', naar 'doe dan'	187

Deel 5

Als je eenmaal begonnen bent...

Je hebt gekozen voor de moeilijke weg	215
De reis is het doel	221
De juiste kennis opbouwen en toepassen	225
Er is meer dan zoveel mogelijk gedaan krijgen	229
Stttt! Praat er niet meteen over	231
Doen is de koning, denken de koningin	235
Beloon jezelf	239
Opschalen: maak van je passie je beroep	241
Doe dan: de 25 geboden	245
Dankwoord	247
Bronnen en noten	249

DEEL 1

Het juiste moment is nu

Ken je dat verhaal over het perfecte moment? Dat magische moment waarop plotseling alles op zijn plek valt? Dat moment waarop de tijd eindeloos is, de sterren perfect zijn opgelijnd en je aan alles voelt dat je er klaar voor bent?

Spoiler alert: dat perfecte moment bestaat niet.

Wachten op dat perfecte moment is een excuus om niet nu in actie te hoeven komen. De pijnlijke waarheid is: als je nu niet begint, ga je waarschijnlijk nooit van start. Het eindeloos overdenken van dingen en het continu uitstellen van beginnen – daar heb je de tijd helemaal niet voor.

Solliciteer voor die baan. Boek die vlucht. Schrijf dat boek. Begin dat bedrijf. Het juiste moment is nu.

**“The right time is
always right now.”**

Casey Neistat

Doen waar je blij van wordt: de keuze is aan jou

De meeste mensen hebben op hun sterfbed geen spijt van de dingen die ze hebben gedaan, maar van de dingen die ze niet hebben gedaan. Ze hebben hun leven wel geleefd, de dagen versleten, maar ze zijn te weinig voor die dingen gegaan waar hun hart sneller van ging kloppen. Het leven is langzaam aan ze voorbijgeleden, alsof ze op het perron stonden te wachten op die ene trein die ze uiteindelijk toch niet durfden te nemen.

**“Some people die at 25 and are not buried
until 75.”**

Benjamin Franklin

Het is doodnormaal dat je op een dag wakker wordt, het leven dat je leidt eens goed onder de loep neemt en jezelf afvraagt: ‘Hoe ben ik in hemelsnaam op dit punt terechtgekomen?’ In veel gevallen komt dat doordat je het scenario leeft dat de maatschappij of je familie voor je heeft geschreven. Daar is helemaal niets mis mee. Het is immers een patroon dat voor veel mensen al eeuwenlang prima werkt. Of je het nou leuk vindt of niet: de grote levenskeuzes

die je maakt – van je studie tot je baan, van je partner tot waar je woont, van de passies waar je energie in stopt tot de talenten die je ontwikkelt – worden enorm beïnvloed door de mensen om je heen. Dat zijn heel bepalende keuzes voor het verloop van je leven. Daarom is het niet gek dat je jezelf gaandeweg afvraagt hoe je hier terecht bent gekomen en of dit wel het pad is dat je wil bewandelen. Dat er een klein stemmetje in je hoofd is dat zegt: ‘Wanneer ga je nou eindelijk eens doen wat je écht wil doen?’

Relax, je bent niet de enige die zo denkt.

Iedereen heeft dromen, ambities, wensen – of hoe je het maar wil noemen. Maar bij de meesten blijft het bij dromen. Niet omdat die dromen onhaalbaar zijn, maar omdat we gewoon niet beginnen. Laten we eerlijk zijn: het leven is soms een gekkenhuis. Iedereen wil wat van je. Op je werk, je vrienden, je familie, je sportclub. Voeg daar de eindeloze stroom aan informatie en prikkels aan toe, en je bent al een held als je het zonder kleerscheuren redt tot het einde van de dag.

Maar hé, geen stress. Het leven kabbelt rustig door. Alleen blijven je dromen wel voor altijd precies dat: dromen.

Onderzoek toont aan dat er een kans van 1 op 400 biljoen¹ is dat uitgerekend jij geboren zou worden. De kansen waren niet bepaald in je voordeel, maar toch ben je hier. Als je zo’n geluksvogel bent, is het leven dan niet veel te kostbaar om niet te doen wat je echt blij maakt? Natuurlijk, er zitten regelmatig dingen tegen. Het leven zal je voor eindeloos veel uitdagingen stellen en je met tegenslag confronteren, maar als je daarnaast ook nog eens geen tijd besteedt aan de dingen die je tijd het meest waard zijn, dan gaat er echt iets helemaal mis. Dat is een recept voor een

leven vol onvervulde dromen.

Een van de sleutels tot persoonlijk geluk is om dagelijks dingen te doen waar je energie en voldoening uit haalt. Maar als je dat nog niet doet en je hebt te maken met een hysterisch druk leven, waar begin je dan?

Allerlei gedachten spoken door je hoofd. Wat wil ik precies? Kan ik dat wel? En wat vinden mijn ouders ervan? Of mijn vrienden en mijn partner? Is het niet een te groot risico? Past het wel bij het beeld dat anderen van mij hebben? Moet ik niet gewoon het gebaande pad nemen? De regels volgen die iedereen volgt? En zo min mogelijk risico nemen?

Als ik het zo opschrijf, ga ik er bijna zelf in geloven. Het is alleen het slechtste dat je kunt doen.

Twijfels en angst bestaan in je hoofd en houden je tegen om iets te doen dat je nog niet eerder hebt gedaan. Vaak denk je zelf dat je iets niet kunt, omdat je het nog nooit hebt gedaan. En als je er zelf niet aan twijfelt of je iets kunt, dan proberen mensen om je heen het wel uit je hoofd te praten. Alles waarvan jij of je omgeving denkt dat je het niet kunt, is onzin. Er is niks dat je niet kunt, maar er zijn wel heel veel dingen die je nog nooit hebt gedaan.

Het probleem is dat het leven soms als een gekkenhuis aanvoelt en dat het leven veel mensen maar een beetje overkomt. Veel keuzes die je maakt, zijn een logisch vervolg op eerdere keuzes die je maakte. Je neemt een bepaalde baan aan, omdat je een bepaalde studie hebt gevolgd. Je neemt een nieuwe baan aan, omdat dat een logisch vervolg is op je vorige baan. Maar zijn het op een gegeven moment nog bewuste keuzes? Is het echt wat je wil? Het is belangrijk om met intentie te leven. Om bewuste keuzes te maken over waar jij je tijd en energie in wil stoppen. Met een grote middelvinger naar iedereen die je wil vertellen dat je het niet

moet doen. Dat zeggen ze alleen maar omdat ze het zelf niet durven of doen.

De dingen die jij wil doen in het leven kunnen groot en klein zijn. Het kunnen verre dromen zijn of kleine dingen die je vandaag nog kunt doen. Maar de meeste dromen van de meeste mensen zijn verrassend haalbaar. Van fit willen worden tot eindelijk dat eigen bedrijf starten, een huis willen kopen, toch van carrière switchen, meer tijd hebben voor hobby's, meer reizen met de kinderen, een marathon rennen, piano leren spelen tot eindelijk dat boek schrijven (ja, dat ben ik!). Hier staat niets tussen dat jij of ik niet zou kunnen als we er echt voor zouden gaan. En toch proberen we het vaak niet eens. Het is tijd om dat anders te gaan doen.

Met een aantal tips en handvatten kun je van een dagdromer een dromen-doener worden en neem je het stuur van je leven in handen, in plaats van altijd maar op de rijdersstoel te blijven zitten bij je partner, je ouders, je vrienden of je werkgever.

Ik spreek uit ervaring. Zo lang ik me kan herinneren, ben ik een dromer geweest. Maar ik ben een dromen-doener geworden. Ik droomde grootse daden. Van jongs af aan zei ik tegen mijn ouders dat ik later een groot huis in het buitenland zou kopen waar de hele familie kon komen wonen. Ik droomde ervan dat ik wereldhits zou produceren voor bekende artiesten en dat ik een bedrijf zou starten en groot zakelijk succes zou krijgen. En zo kan ik wel even doorgaan. Ik droomde altijd groot, maar was – net zoals velen – te druk met het dagelijkse leven dat toch wel op je afkomt. Dus bleven mijn dromen precies dat: dromen.

Totdat ik dat bewust veranderde.

Ruim vijftien jaar geleden ging ik een jaar lang door een moeilijke periode. Wat ik wilde, was vaag. En dat ook nog eens op allerlei gebieden: van werk tot mijn relatie, van waar ik woonde tot met wie ik omging. En ondanks dat ik niet wist wat ik wilde, voelde ik wel dat ik niet was waar ik wilde zijn in mijn leven. Na een waardeloos jaar van opgekropte frustraties begon ik op een middag op te schrijven wat ik belangrijk vond en wat niet – in de hoop dat het me wat duidelijkheid zou geven. Ik schreef op waar ik onzeker over was en waar ik energie van kreeg. Waar ik stond en waar ik naartoe wilde. Wie er belangrijk voor me was en wie niet. In het begin best wollig en vaag, maar na verloop van tijd werden die aantekeningen steeds concreter. Door regelmatig mijn gedachten te ordenen en op te schrijven, begon ik veel bewuster na te denken over wie ik wilde zijn en wat mij gelukkig maakt. Het maakte in korte tijd veel duidelijker wat ik wel en niet wilde. Zo begon ik langzaam maar zeker bewustere keuzes te maken en met meer intentie te leven. En dat veranderde echt alles.

Het leidde ertoe dat ik inzag dat ik een sukkel was, omdat ik mijn relatie had laten stuklopen. Dat ik een mooie baan had, maar veel meer ambitie had en misschien wel in het buitenland wilde werken of een eigen bedrijf wilde starten. Dat ik mijn financiën niet op orde had en dat ik te weinig tijd aan de juiste mensen besteedde. En dus begon ik andere keuzes te maken.

Vijftien jaar geleden heb ik stap voor stap het roer omgegooid op het gebied van werk, relaties, gezondheid, mijn sociale leven, financiën en hobby's, en heb sindsdien steeds keuzes gemaakt die passen bij het leven dat ik wil leven en de dromen die ik wil waarmaken. Sindsdien heb ik mijn uiterste best gedaan om mijn ex terug te krijgen, en dat lukte. We kregen twee heerlijke zoons, kochten een huis, rei-

zen regelmatig en zijn nog steeds gelukkig samen. Ik startte twee mooie bedrijven en heb ze beiden succesvol verkocht. Ik maakte bewuste keuzes in mijn vriendengroep, die kleiner is geworden, maar waar ik veel meer aandacht aan besteed en veel meer geluk uit haal. Ik heb fysieke problemen aangepakt, drink al vijf jaar geen alcohol meer, ben fitter geworden en ik maak werk van mijn hobby's, zoals padel, tennis en schrijven. Ik deed niet alles tegelijk, natuurlijk. Stap voor stap. Onderweg gingen er dingen goed en zat er ook van alles tegen. Maar de reis van de afgelopen jaren is geen dag saai geweest en ging altijd in de richting waarin ik wilde dat-ie ging. En dat is een heerlijk gevoel.

Als mensen mij omschrijven, hoor ik vaak dat ik rust uitstraal, altijd optimistisch ben en veel gedaan krijg. En dat terwijl ik een druk leven heb met een jong gezin en werk doe met veel verantwoordelijkheid en druk. Ik blijf rustig, optimistisch en productief, omdat ik de dingen doe waar ik blij van word, omdat ik dingen verander als ze niet goed voelen of niet passen bij wat ik graag wil en omdat ik heb geleerd hoe ik altijd het overzicht behoud en heel gericht veel gedaan kan krijgen. Inmiddels weet ik hoe je vanuit stilstand beweging en verandering kunt creëren – zelfs met een heel druk leven.

Genoeg over mij. Ik vertel je dit alleen maar omdat ik jou hetzelfde gun.

Als je weet hoe je stappen vooruit moet zetten, garandeert dat niet meteen succes of geluk, maar je ontwikkelt jezelf wel. Je wordt creatiever, krijgt betere ideeën en krijgt meer gedaan – vaak in minder tijd. Laten we even eerlijk zijn: je beste zelf worden is verdomd motiverend. Het brengt je tevredenheid, lol, uitdaging, succes en voldoening. Maar la-

ten we er niet omheen draaien: het gaat niet vanzelf. Het is hard werken. Onderweg gaan er ook vaak genoeg dingen mis en zal het lang niet altijd eerlijk voelen. Je zal jezelf ongetwijfeld meer dan eens afvragen: 'Waar ben ik in hemelsnaam aan begonnen?'

Maar hier komt een simpele waarheid. Het is tijd dat je je realiseert dat je twee keuzes hebt in het leven. Keuzes die allebei pijnlijk zijn. Aan de ene kant heb je de pijn van jezelf steeds een schop onder je kont geven. Om elke dag werk te maken van je dromen en om door te zetten. Ook als het tegenzit en op al die momenten dat je er geen zin in hebt. De andere keuze die je hebt, is alleen nog veel pijnlijker: het is de pijn van spijt hebben dat je het niet hebt gedaan als je op je sterfbed ligt.

De keuze is aan jou.