

DROOM-DOE-BOEK
VOOR JONGEREN



ONTDEK
JE *passie*
EN TALENTEN

CHANTAL TRIGALLEZ

LANNOO
CAMPUS

ONTDEK
JE *passie*
EN TALENTEN

D/2016/45/412 - 978 94 014 3829 2 - NUR 840/847

Vormgeving omslag: Nanja Toebak, 's Hertogenbosch

Vormgeving binnenwerk: Mag gezien Design, Utrecht

Tekeningen: Marcel Jurriëns, Boxtel

Foto's: © Shutterstock, © Thinkstock

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten). LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus

p/a Papiermolen 14 - 24

3994 DK Houten (Nederland)

Postbus 97

3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl

ONTDEK JE *passie* EN TALENTEN

Chantal Trigallez



HET DROOM-
DOE-BOEK
VOOR JONGEREN



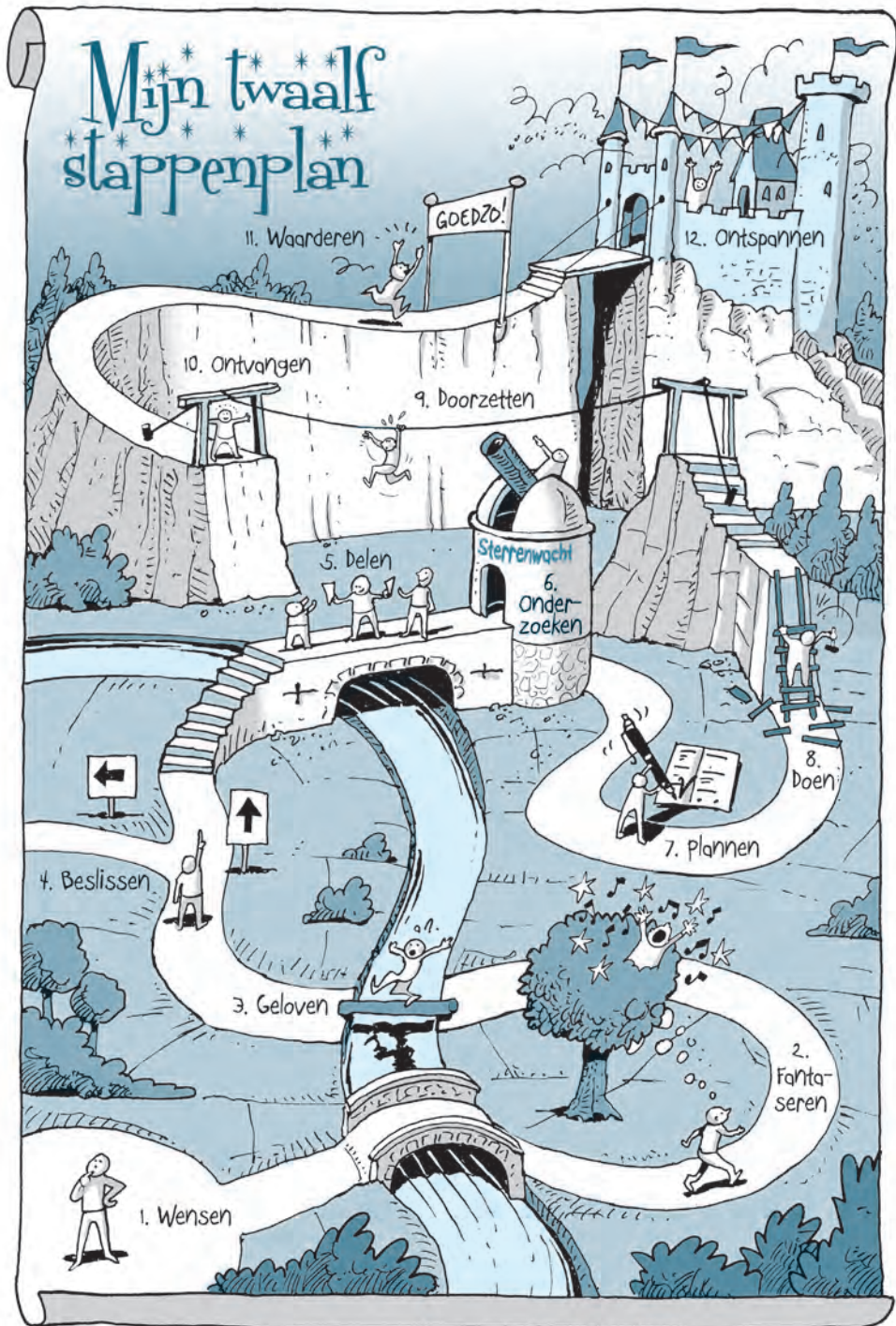
VOOR
JONGEREN VAN
10 TOT 14
JAAR

*Voor Sanna en Sam, en alle andere jongeren
die hun dromen gaan waarmaken.*

INHOUD

VOORWOORD	7
INLEIDING	9
HOOFDSTUK 1	Stap 1 - Wensen 27
HOOFDSTUK 2	Stap 2 - Fantaseren (dromen, verbeelden) 35
HOOFDSTUK 3	Stap 3 - Geloven 45
HOOFDSTUK 4	Stap 4 - Beslissen: Yes! Ik ga ervoor! 53
HOOFDSTUK 5	Stap 5 - Delen (anderen over je wens vertellen) 57
HOOFDSTUK 6	Stap 6 - Onderzoeken (en hulp vragen) 63
HOOFDSTUK 7	Stap 7 - Plannen (maak een plan) 69
HOOFDSTUK 8	Stap 8 - Doen 75
HOOFDSTUK 9	Stap 9 - Doorzetten 85
HOOFDSTUK 10	Stap 10 - Ontvangen 91
HOOFDSTUK 11	Stap 11 - Waarderen 95
HOOFDSTUK 12	Stap 12 - Ontspannen (relax en geniet van je uitgekomen droom) 99
TOT SLOT	102
DANKWOORD	102

Mijn twaalf stappenplan



VOORWOORD

Vind jij het soms ook moeilijk om keuzes te maken? Naar welke school je gaat, welke vakken je moet kiezen, welke opleiding je gaat doen ...? Allemaal keuzes die belangrijk zijn voor je toekomst. Maar hoe doe je dat eigenlijk ... voor jezelf de beste keuze maken? Dat leren we niet echt. En toch heb er je je hele leven mee te maken.

Om goed voor jezelf te leren kiezen, moet je eerst weten wat je wilt, waar je van houdt, wat je het liefst doet, maar ook wat je talenten zijn. En moet je weten wat je dromen zijn natuurlijk! Maar hoe ontdek je die eigenlijk? En als je je dromen ontdekt hebt, hoe maak je de kans dan zo groot mogelijk om ze uit te laten komen?

Over al deze dingen gaat dit Droom-doe-boek *Ontdek je passie en talenten*. Het is een 12-stappenplan om je passies, talenten en dromen te ontdekken, maar vooral ook om daarvoor te leren kiezen (zie de tekening hiernaast). Want als je goed leert kiezen, is de kans veel groter dat je het leven gaat leiden dat bij jou past en waar jij gelukkig van wordt. Dat is namelijk voor iedereen anders. Dit boek helpt jou je eigen innerlijke navigatiesysteem te ontdekken en te gebruiken, zodat je met meer plezier jouw eigen weg kunt vinden in alle keuzes die je kunt maken.

Ik wens je een mooi avontuur; het avontuur van je eigen leven.

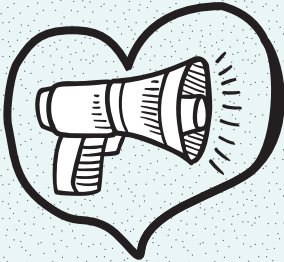
Voor leerkrachten, docenten, coaches of andere begeleiders, van deze aanstormende talenten van de toekomst, staat een toelichting achterin.

Chantal Trigaller





INLEIDING



*Dit Droom-doe-boek is voor JOU,
van JOU en gaat over JOU.*

Het gaat niet over andere landen, nee gewoon over hier, waar jij nu bent. Het gaat niet over ingewikkelde sommen, maar over een aantal stappen die jou gaan helpen om je dromen waar te maken. Het gaat niet over andere talen, maar over jouw eigen taal, jouw stem vanbinnen.



OP AVONTUUR

Dit boek is geen verzonden verhaal, maar wel een avontuur. Het avontuur van jouw eigen leven, jouw leven in de toekomst.

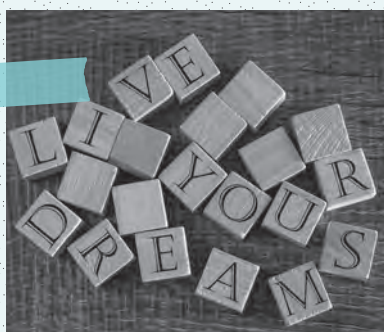
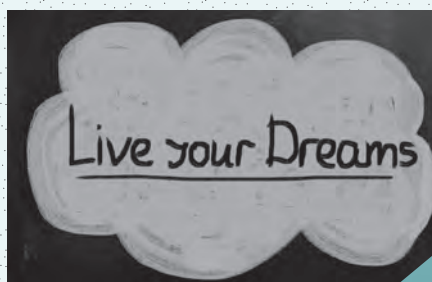
Heb jij dromen? En weet je wat jouw wensen zijn? Droom jij weleens over wat je later wilt worden? Wie je zou willen zijn? Misschien zie je het nu alleen nog als een droom, maar dromen kun je ook echt waarmaken. In dit boek leer je hoe je dat kunt doen.

Hoe jouw leven eruit gaat zien in de toekomst, heb je namelijk voor een groot deel zelf in de hand. Ieder mens heeft wensen en droomt ervan ze uit te zien komen. Maar dat lukt niet met dromen alleen. Je moet er wel wat voor doen! Je kent vast wel van die bordjes met teksten die je aan de muur kunt hangen: 'Live your dream', of 'Volg je dromen'.

Hartstikke leuk, maar niemand zegt erbij HOE je dat dan moet doen!

EEN DROOM-DOE-BOEK

Er is iemand die daar jarenlang onderzoek naar gedaan heeft en daar antwoorden op heeft gevonden. Een soort droomprofessor. Zijn naam is Marinus Knoope. Hij ontdekte een stappenplan om je dromen waar te maken. Hij heeft dat opgeschreven voor volwassenen in zijn boek *De creatiespiraal*. Ik heb hem gevraagd of ik zijn ideeën mocht gebruiken in een boek voor jongeren, omdat ik



het belangrijk vind dat je al heel jong leert hoe je je dromen kunt ontdekken en laten uitkomen.

Ik vind dat je dat niet vroeg genoeg kunt leren. Daarom heb ik er voor jou een Droom-doe-boek van gemaakt. Met behulp van dit boek kun je jezelf leren hoe je je kansen kunt vergroten om je eigen wensen waar te maken. Hiervoor moet je een aantal stappen leren zetten. Dat zijn de 12 stappen van de weg van wens naar werkelijkheid (het stappenplan).

HET MYSTERIE VAN DROMEN

Dat waarvan je droomt, is eigenlijk dat waarvan je wenst dat uit gaat komen in je leven. Je wens wordt werkelijkheid. Er is nog wel een mysterie wat wensen betreft ...

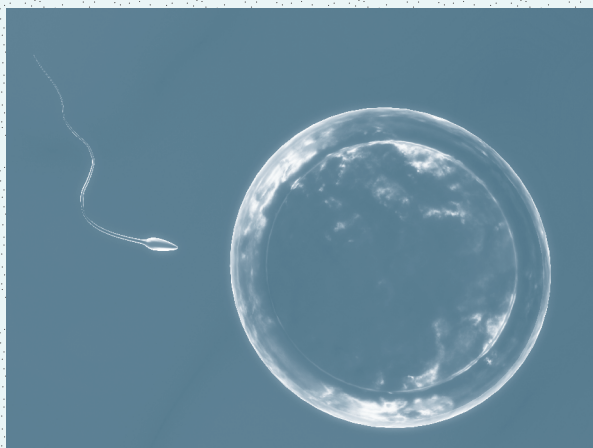
Niemand weet hoe we aan onze wensen komen. Waarom wil de één profvoetballer worden en de ander schrijfster? Dat weet niemand. Jouw wens is helemaal speciaal voor jou bedoeld en zit ergens binnenin je. We kunnen onze wensen niet kiezen, we kunnen ze ook niet met elkaar ruilen. Je kunt je eigen wensen (dromen) wel ontdekken en ervoor kiezen er alles aan te doen om ze uit te laten komen.



KIEZEN VOOR JE DROOM

In dit werkboek leer je te ontdekken wie je bent en wat je dromen zijn. Dat leer je door te ontdekken wat je het liefste doet en wat je het beste kunt. Als je voor je dromen durft te kiezen, kun je ze gaan waarmaken. Soms is kiezen voor je dromen best spannend, maar ook (durven) kiezen kun je leren.

Het is onze natuur. Zelfs onze kleinste lichaamscellen doen dat. Zij hebben precies die kwaliteiten en talenten meegekregen om dát te doen waar ze het beste in zijn. Ze leveren hun eigen bijdrage aan de omgeving waar ze zich het beste in thuis voelen. Dat doen ze al vanaf het allereerste begin. Lees maar:



KIEZEN ZIT IN ONZE NATUUR

Als er een nieuw mens ontstaat, begint dat met stamcellen. Na de bevruchting van een eikel door een zaadcel ontstaat er een aantal stamcellen. Deze stamcellen zijn allemaal aan de buitenkant precies hetzelfde. De stamcellen delen zich in nog meer stamcellen, die er ook allemaal hetzelfde uitzien.



*Een tot nu toe
magisch mysterie.*



Maar dan komt er een moment waarop de ene stamcel tegen de ander zegt: 'Ik word een hart.' Waarop weer een ander zegt: 'Ik word een nier.' Weer een ander wordt een oog, een neus, een maag, een nagel, of iets anders. Zo kan er een heel mens ontstaan.

Hoe kan dat? Hoe weet een lichaamscel wat hij wil worden? En wat hij kan?

Jedere cel kiest zijn eigen weg

Al die cellen weten van binnen uit precies wat ze zijn, wat ze kunnen en wat ze moeten gaan doen. Ze weten ook op welke plek ze het beste hun bijdrage kunnen leveren. Vervolgens gaan ze allemaal met elkaar samenwerken en vormen ze op die manier een gezond functionerend lichaam. Ze blijven met elkaar in contact via het zenuwstelsel, een soort internet.

Als een hersencel in de omgeving van het hart terecht zou komen, zouden de hartcellen misschien tegen hem zeggen: 'Jij hoort hier niet' of 'Jij functioneert niet'. Dan zou de hersencel kunnen denken dat er iets aan hem mankeert. Maar dat is niet zo. Hij is precies goed zoals hij is. In de hersenen kan hij zijn functie perfect vervullen. Daar begrijpen alle andere hersencellen hem ook.

Cellen zijn niet bang om er niet bij te horen, of om buitengesloten te worden. Ze zijn wie ze zijn, en ze doen wat ze het beste kunnen. Ze doen waar ze talent voor hebben, op de plek waar ze dat het beste kunnen doen.

Zou dat voor mensen ook zo kunnen zijn?

Als we kunnen doen wat we het liefste doen, kunnen leren wat ons het meest interesseert (onze passie) en ontdekken wat we het beste kunnen (onze talenten) dan kunnen we daar ook onze omgeving bij zoeken. Op de plek waar we ons het fijnst voelen, zitten we het beste in ons vel en kunnen we doen waar we goed in zijn.

Het ontdekken en volgen van je dromen is dus niet alleen goed voor jou zelf, maar ook voor je omgeving. En uiteindelijk voor de wereld!
Het is onze natuur.



*Als je je natuur
de ruimte geeft,
word je vanzelf
een natuurtalent.*



DIT BEN IK



*Om jouw weg
buiten te kunnen
vinden, moet
je eerst de weg
naar binnen (in
jezelf) vinden.*



Vanbuiten ...

Om dit werkboek helemaal van jezelf te maken, vraag ik je een mooie foto van jezelf in het fotolijstje op het eerste werkblad te plakken (Werkblad 1). Schrijf daarna je naam en geboortedatum eronder.

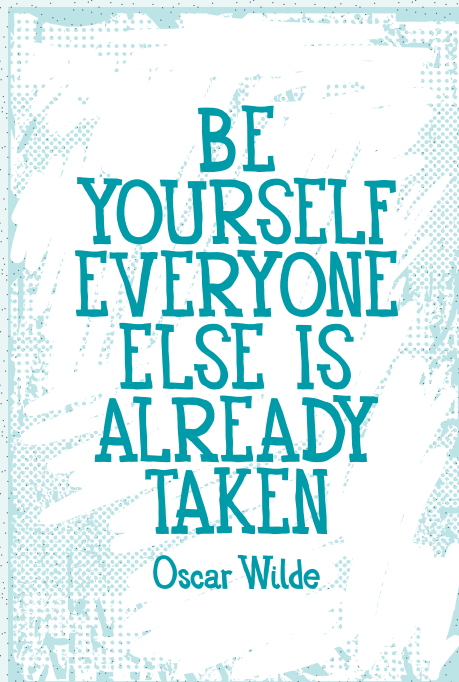
Zo, dat is hoe je er vanbuiten uitziet. Maar wie ben jij eigenlijk vanbinnen?

BEN JE ALTIJD JEZELF?

Wie jij vanbinnen bent, heeft sterk te maken met wat jij écht wilt in je leven. Dat is best een moeilijke vraag aan jezelf. Ben jij wie je zélf graag wilt zijn, of ben jij hoe anderen willen dat je bent?

Iedereen wil er graag bij horen. Daarom gedragen we ons vaak zoals anderen dat van ons willen, om niet buitengesloten te worden. We zeggen dan 'ja' als we eigenlijk 'nee' bedoelen. Of we doen aan iets mee wat niet echt bij ons past.

Als je dat heel veel (te veel ...) doet, weet je soms niet precies meer wat je zelf graag wilt. Of durf je dat niet te zeggen omdat je anderen niet wilt teleurstellen. En toch gebeurt dat soms. Dat hoort bij durven kiezen.



LEREN KIEZEN

Leren kiezen voor wat jij écht wilt, betekent soms dat je iemand anders moet teleurstellen. Daar ga je niet dood aan. Teleurstellingen horen erbij en daar kom je wel weer overheen. Dat geldt ook voor de ander die jij teleurstelt op dat moment.



Het is belangrijk om goed te blijven voelen wat je zelf van iets vindt. Of je iets wel wilt (doen), of juist niet. Want zo leer je ook het beste te ontdekken wat je wensen zijn en daarvoor te kiezen.



Naar binnen ...

Maar hoe kun

je nu weten

wat je wilt?

*Of nog moeilijker ...
wat je wilt worden?*



IN DE NATUUR GAAT HET VANZELF

Een spin weeft een web. Hij heeft het perfecte lichaam om een web te weven. Hij weeft een web, en als het web stukgaat, maakt hij een nieuwe.

Een kip legt een ei. Een appelboom maakt appels. Gelukkig maar, want als een appelboom zou proberen om peren te maken, zou dat erg tegenvallen. Hij moet dus niet in zijn uppie in een perenbomenveld gaan staan. Hij krijgt dan het gevoel dat hij niets kan en niet goed genoeg is. Dat is natuurlijk niet zo. Hij staat gewoon tussen de (voor hem) verkeerde bomen.

MENSEN MOETEN HET NOG LEREN

Maar wij als mensen ... wij kunnen ontelbaar veel dingen kiezen. Hoe kun je weten wat je wilt? Of nog moeilijker: wat je wilt worden? Sommige mensen weten dat al heel jong, maar de meeste niet.

Tegenwoordig is het ook niet meer zo dat je je hele leven hetzelfde werk blijft doen. Of maar één soort werk. Het kan heel goed zijn dat je verschillende dingen wilt gaan doen in je leven. Misschien achter elkaar of misschien tegelijk.



Wie niet goed

leert kiezen,

krijgt kiespijn.



Er zijn ontelbaar veel mogelijkheden. Daarom is het belangrijk dat je leert kiezen. Als jij goed weet wat je wilt en wat je goed kunt, dan kun je ook de omgeving zoeken die het beste bij je past.



Laten we eens beginnen met een rijtje op te schrijven van dingen waar jij blij van wordt. Wat je écht leuk vindt om te doen (je passie). En een rijtje van dingen die je interessant vindt, waar je nieuwsgierig naar bent en waar je meer over zou willen weten.

VOORBEELD

Even een voorbeeld: ik vind het heel leuk om te schrijven. En ik wilde graag alles weten over hoe mensen hun dromen waarmaken.

Probeer nu zelf goed te voelen waar jij blij van wordt, en wat jou echt interesseert. Je hoeft er niet 5 op te schrijven als je er minder weet. Eigenlijk is alles goed. Als je er maar over na hebt gedacht en het meent. Je kunt de vragen invullen op [Werkblad 2](#).

WERKBLAD 1 DIT BEN IK



WERKBLAD

IK HEET

IK BEN GEBOREN OP



ONTDEK JE *passie* EN TALENTEN

DROOM-DOE-BOEK VOOR JONGEREN

Je kent vast wel de bordjes met teksten over het volgen van je eigen dromen. Hartstikke leuk! Alleen ... niemand vertelt erbij hoe je dat moet doen. Het Droom-doe-boek *Ontdek je passie en talenten* helpt je via een stappenplan je dromen te ontdekken en ze waar te maken.

Ontdek:

Wie je bent

Wat je het liefst doet (je passie)

Wat je het best kunt (je talenten)

Hoe je hiervoor leert kiezen (navigeren)

Het stappenplan in dit Droom-doe-boek helpt je keuzes te maken, samen te werken, doelen te stellen en deze stap voor stap te bereiken. Op die manier kun je jouw unieke bijdrage leveren door te doen wat je het liefst doet en wat je het best kunt. Als je leert kiezen vanuit je hart, vind je vanzelf je plek in de wereld.

‘Dit zou elk kind moeten doen. Ontdekken wat je dromen zijn en leren hoe je ze kunt waarmaken! Een heel helder boek, met humor geschreven en inspirerend.’ – FRANCINE OOMEN



CHANTAL TRIGALLEZ is leerprogramma-ontwikkelaar, schrijfster en directeur van het Talenten Theater, een talent-ontwikkelingsschool gebaseerd op expressievakken, creatie en co-creatie. Zij geeft internationaal lezingen en trainingen over zinvol leren en begeleidde honderden kinderen en jongeren bij het ontdekken van hun talenten en dromen en de realisatie hiervan. Voor onderwijsprofessionals schreef Chantal Trigallez het boek *In 7 stappen naar zinvol leren*.