

Dromen is voor
Volwassenen

Dromen is voor Volwassenen

Paul Emons

Schrijver: Paul Emons
Coverontwerp: Paul Emons
ISBN: 9789403617831
© Paul Emons

Inhoud

Voorwoord	9
1 Waar begin je mee?	15
1.1 Wat is een droom?	17
1.2 De invloed van normen en waarden, gedrag en omgeving	21
1.3 Het begint met waarom.....	31
1.4 Wanneer wordt een droom een doel?	39
1.5 De comfortzone.....	43
1.6 Wat is de invloed van gewoonten?	47
2 De weg naar de droom.....	59
2.1 Hoe bereik je een droom?	61
2.2 Controle en inzicht	71
2.3 De cirkel van invloed	81
2.4 Overwinning op jezelf	85
2.5 Een systeem dat werkt	95
2.6 De stip(pen) op de horizon	101
3 Het invullen van je droom.....	109
3.1 Alle dromen tegelijk najagen	111
3.2 Financiën.....	117
3.3 De invloed van slapen	131
3.4 Wat als een droom verandert?	135
3.5 Nachtmerries	143
3.6 Kansen pakken.....	153

4	Wat houd je tegen?.....	161
4.1	Het (voorbeeld) stappenplan.....	163
4.2	Hoe nu verder?.....	165
5	Inspiratie	169
5.1	Wat zeggen de mensen die de dromen hebben waargemaakt?.....	171
5.2	Podcast afleveringen	179
5.3	Achtergrond inspiratie	211
5.4	Blogs	217
5.5	Dankwoord.....	259
	MIJN BUCKETLIST	263

Voorwoord

Weet je wat ik niet snap van de huidige maatschappij? We moeten steeds meer. Meer presteren, meer geld, meer spullen. Meer, meer, meer. Met name hoe goed we presteren op het werk en hoe we er naar de buitenwereld toe uit zien is belangrijk. Althans zo lijkt het. En de maatschappij speelt hier fantastisch op in. Leve de consumptiemaatschappij! Leve generaties van burn-outs en spanningsklachten. Kromme ruggen en opgetrokken schouders omdat we gebukt gaan onder de consumptie- en prestatie maatschappij.

Er zijn zo veel productiviteitsboeken met betrekking tot het werk te vinden. Hoe zorg je er voor dat je zo effectief mogelijk werkt? Hoe zorg je er voor dat je met iedereen goed communiceert? Hoe zorg je er voor dat je zo min mogelijk tijd kwijt bent aan de dingen waar je geen tijd aan kwijt wilt zijn? De ene na de andere cursus wordt opgezet zodat iedereen het meest uit het werk kan halen. Denk aan LEAN, SCRUM, AGILE, Getting things done, Covey en ga zo maar door. We leven van project naar project en voelen ons bezwaard dat we vakantie opnemen. Sterker nog, je hoort er soms niet bij als je niet overwerkt of voor half zes naar huis gaat na een negen uur durende werkdag. Alles om maar beter te presteren op het werk. Want dat is belangrijk toch?

Als we met zijn allen op deze manier door gaan en zo focussen op het werk dan vergeten we het meest belangrijke:

“Onszelf”

We steken tijd en energie in verschillende zaken die er eigenlijk voor zorgen dat we buiten ons thuis zo goed mogelijk presteren. Aan het eind van de dag komen we als een uitgeblust plantje of uitgewrongen vaatdoek thuis. We hebben eigenlijk nergens meer zin in. En dat dag in, dag uit. We scrollen door onze tijdlijn en zien de meest fantastische locaties, de mooiste plekken en zien anderen de tofste dingen doen. We kijken video's, genieten van foto's in onze chat gesprekken en zoeken ons op internet suf naar allerlei toffe en mooie dingen. Of kattenfilmpjes. En dat allemaal als toeschouwer. Hoe mooi zou het zijn als jij je eigen ervaringen maakt en dromen waarmaakt?

Leef je droom!

Een doel zonder plan is een droom. Betekent dat dan ook dat een droom met een plan een doel is? En is het hebben van een plan niet precies het knelpunt omdat je dan echt voor je droom kan gaan werken? Het is veel veiliger om te zeggen wat je allemaal wil gaan doen dan het daadwerkelijk doen. Straks ga je keihard op je bek en faal je in het bereiken van je droom. En precies dat is volgens mij een belangrijke reden waarom volwassenen stoppen met het verwezenlijken van dromen. We zijn tevreden met een rol als toeschouwer in het leven van anderen.

Want laten we eerlijk zijn. Niets is lekkerder dan aan het eind van de werkdag de voeten omhoog te leggen op de bank, kopje koffie of thee (of wat sterkers) erbij en jezelf twee uur lang verliezen in een of ander nutteloos televisie programma om vervolgens het avondritueel te beginnen (als dat al niet je avond ritueel is). Je stapt je bed in, sluit je ogen en de volgende ochtend ben je weer fris en fruitig (of niet) om aan de werkdag te beginnen. En na het werk kom je weer thuis

als die uitgewrongen vaatdoek. De voeten gaan omhoog en het avondritueel kan beginnen.

Ik ken het. Ik heb het ervaren en ik was er een tijd tevreden mee. Niet het gevoel van de vaatdoek, maar het leven van een avondzombie die de avonden slijt door naar een scherm te turen. Tot ik op het punt kwam dat ik me afvroeg waar de fuck ik mee bezig was. Ik ben geen hardloper op een atletiekbaan die elke keer hetzelfde rondje wil rennen. Ik wil die wandeling met een geliefde vanuit de binnenstad van Edinburgh richting Arthur's Seat maken bij zonsopgang om unieke momenten te sparen. Ik wil wakker worden op een tropisch bounty eiland om na een ontbijt mijzelf onder te dompelen in de azuurblauwe zee terwijl ik uitkijk op een strand met een hangmat tussen de palmbomen. Maar ik was die persoon die al die geschetste beelden alleen maar kende van plaatjes. Dat zou toch nooit kunnen veranderen als ik lekker als zombie naar dat scherm blijf turen?

Tot ik besepte wat ik aan het doen was maakte ik de (onbewuste) keuze om alles te houden zoals het was. En dat was tot dat moment prima. Heerlijk in de cocon van mijn eigen comfortzone. Als dat de keuze is waar jij tevreden mee bent dan is dat prima. Je leeft je droom! Leer mij hoe jij je droom op die manier kan leven. Leg me uit hoe jij deze droom hebt bereikt en in stand kan houden. Maar waarschijnlijk heb je, als dit je droom is, dit boek dan niet gekocht of gekregen of ga je het überhaupt lezen. Je wilt waarschijnlijk iets anders.

Eerder in dit voorwoord schreef ik een uitspraak: een doel zonder plan is een droom. Maar volgens mij is een droom met een plan een doel wat te bereiken is. De uitdaging zit hem in een aantal simpele veranderingen en inzichten. Er zijn belemmeringen die het verwezenlijken van je droom kunnen

vertragen. Het bereiken van je droom is iets wat een enorme uitdaging en meerjarenplan kan zijn. Maar, als je eenmaal je droom concreet hebt gemaakt en je weet hoe je dit kan verwezenlijken, dan kun je deze droom uit laten komen. En dat kun je doen door elke dag dat te doen wat je moet doen om een stapje dichterbij de droom te komen. Want niets is erger dan aan het eind zien dat je meer had kunnen en willen bereiken dan je hebt gedaan.

Met dit boek hoop ik je te helpen om je dromen te verwezenlijken. Om die reden staan er in het boek ook tussen de hoofdstukken door quotes van gasten uit de podcast "Dromen is voor Volwassenen". Deze quotes zijn ter inspiratie voor jou als lezer zodat ook jij je dromen kan bereiken. Ik heb geprobeerd meerdere quotes binnen een hoofdstuk toe te voegen om het verhaal meer body te geven. Soms kan het lijken op een overkill aan quotes, maar dit is juist bewust gedaan zodat de theorie nog meer gaat leven. De quotes zijn omgeschreven en soms deels samengevoegd om de spreektaal in een goede schrijftaal te zetten zonder de essentie van de quote te verliezen.

Welkom bij de eerste dag van de rest van je leven.

1 Waar begin je mee?

Het is tijd om zelf aan de slag te gaan. Dit boek heeft een aantal thema's rondom het bereiken van je dromen. Voor je met je droom aan de slag gaat is het goed om het kader te scheppen waarbinnen dit boek is geschreven. In dit thema krijg je inzicht in verschillende overwegingen achter je droom. Wat is een droom en wat is de oorsprong van de droom?

Daarnaast lees je wat er voor zorgt dat je (nog) niet met je droom aan de slag gaat en lees je hoe je aan de slag kunt gaan met je droom.

1.1 Wat is een droom?

Iedereen kent het wel van de basisschool. Je komt voor het eerst in een klas en de eerste maand ben je druk met het invullen van allerlei vriendenboekjes. Daar staan vragen over wie je bent, hoe oud je bent en hoe je de persoon van het vriendenboekje kent. Verder staan er vragen over je hobby's en je favoriete eten, drinken en misschien nog wel een vraag over je favoriete film. En natuurlijk ook de vraag wat je later wilt worden.

Maar verplaats die laatste vraag nu eens naar het nu. Wat wil je later worden? Of nog beter: wat wil je later bereiken? Durf te dromen. Voor mij is een droom niets meer en niets minder dan iets wat ik later wil bereiken. Dit is dan voor mij ook de definitie van een droom welke wordt gehanteerd in dit boek.

Een droom is iets wat je later wilt bereiken wat voortkomt uit je eigen normen en waarden. Een droom verrijkt op een manier jouw leven en je bent bereid om offers te brengen om deze droom te bereiken.

Niets meer en niets minder. Dus wees eens eerlijk, wat zou je allemaal willen bereiken? En wist je dat heel veel dromen ook te bereiken zijn? Het voordeel van dromen als volwassene is dat je realistischer kan dromen. Ieder kind zal beroepen als profootballer, piloot of brandweerman in het vriendenboekje hebben geschreven. Maar als we volwassen zijn, dan zal dit niet snel op het dromenlijstje staan. Of wel, wie weet wat er mogelijk is? Er zijn genoeg voorbeelden te vinden van mensen die na een flink aantal jaar het roer rigoureus omgooien en de dromen gaan najagen.

Door een droom als bereikbaar doel neer te zetten wordt een droom tastbaar en haalbaar. In dit boek is de basis voor elke droom het krijgen van inzicht in het nu. Vanuit deze basis werk je naar je droom toe. En waar kun je beter beginnen dan het opschrijven van je dromen? Noem het een dromenboek, een doelenboek of een bucketlist. Dat maakt allemaal niet uit. Maar de bucketlist is voor veel van ons wel herkenbaar.

Opdracht: Bucketlist

Schrijf eens acht dromen op. Achter in het boek is hier een lijst voor gemaakt. Acht dingen die je wilt bereiken. Dit kunnen dromen op de korte, middellange of lange termijn zijn. Dromen die simpel te realiseren zijn of dromen die veel tijd, energie, aandacht en mogelijk financiële keuzes vragen in het plan. Jou acht dromen.

Gedurende het boek pakken we deze Bucketlist items er bij. Per hoofdstuk kun je soms vragen beantwoorden die mogelijk relevant zijn om je droom te behalen.

Veel mensen hebben dromen maar houden deze voor zichzelf. Als je iets wilt bereiken, dan is het heerlijk om het lekker voor jezelf te houden. Weinig mensen praten over de dingen die ze graag willen bereiken. Vooral ook om niet af te gaan naar een ander. Uiteindelijk is er dan maar 1 persoon die je teleur kan stellen als je alles voor jezelf houdt en dat ben je zelf. En je kunt voor jezelf eigenlijk altijd wel een reden (of excuus?) bedenken waarom je vandaag, de afgelopen week, de afgelopen maand of het afgelopen jaar niets hebt gedaan om dichterbij het behalen van je droom te komen. Vaak is het makkelijk om jezelf teleur te stellen en kun je genoeg redenen verzinnen waarom het niet is gelukt om een droom te bereiken. Of er überhaupt mee te beginnen. Niemand die dat verder erg vindt. Zelfs jij niet.

Maar het gekke is dat het delen van dromen er juist voor zorgt dat je ze bereikt. Door je dromen te delen met mensen stel je jezelf aan de ene kant kwetsbaar op. Aan de andere kant plant je ook het zaadje van je droom in zowel de aarde van jezelf als degene met wie je hem deelt. Hoe eng het misschien is, je bent gestart met het verwezenlijken van je droom. Als je iemand deelgenoot van je droom hebt gemaakt, is het juist motiverend om aan de ander te bewijzen dat jij je droom kan waarmaken. En dat je kunt aantonen dat je aan je droom werkt en vooruitgang boekt. Je droom komt elke keer een stap dichterbij. Door over je dromen te praten met anderen kun je samen dromen en visualiseren hoe je droom bereikt gaat worden. Dat geeft energie! Je droom gaat leven.

Durf een buddy te nemen in het behalen van je droom. Niet dat deze persoon er voor zorgt dat je droom bereikt wordt, maar als stok achter de deur. Of het nu je broer, je zus, je vader, je moeder, je vriend, je vriendin of wie dan ook is, deel je dromen. Praat over je dromen. Vraag eens in gesprek met mensen wat de dromen van mensen zijn. En durf eens door te vragen. Waarom is het een droom en wat maakt dat deze droom nog niet bereikt is? En wat denkt iemand wat moet worden gedaan om deze droom te bereiken? En wat levert het bereiken van de droom op?

Wat voor jou een droom is kan voor iemand anders ook exact dezelfde droom zijn. De achterliggende redenen waarom het een droom is kunnen wezenlijk van elkaar verschillen. Dat maakt het bereiken van de ene droom niet beter of slechter dan de andere. Er zijn meerdere wegen die leiden naar Rome. En als het bereiken van Rome een droom is, dan zijn er veel wegen en vervoersmiddelen die je kunt benutten om je droom te bereiken. Elke weg vraagt je om verschillende offers. Je moet bereid zijn om deze offers te maken om

uiteindelijk je droom te bereiken. Later in dit boek wordt hier uitgebreider op ingegaan.

Take home message

- *Je dromen zijn bereikbaar*
 - *Durf je dromen te delen*
- *Iedere droom heeft een ander pad*

1.2 De invloed van normen en waarden, gedrag en omgeving

Iedereen is te beïnvloeden. En iedereen wordt beïnvloed. Misschien bewust, misschien onbewust, maar ook jij bent beïnvloed. En waarschijnlijk wel meer dan je denkt. Niet alleen als persoon die je in het verleden was, maar ook als persoon die je nu bent en in de toekomst gaat en kan worden. En dat is prima. Denk maar eens aan de buddy die is genoemd in het vorige hoofdstuk. Als je besluit om een buddy te nemen zal dit waarschijnlijk iemand zijn die aan de ene kant een goede sparringpartner is, maar waarschijnlijk ook jouw normen en waarden deelt. Aan wie zal je anders je dromen toevertrouwen?

Normen en waarden hebben nu eenmaal invloed op wie we zijn als persoon en hoe we ons gedragen. Vanaf onze eerste momenten op deze aarde worden we beïnvloed door onze omgeving en de normen en waarden van de mensen om ons heen.

Just: "Als je stopt dan geef je op. Terwijl dat het niet per se stoppen is maar dingen even laten zijn wat ze zijn om er van een afstand naar te kunnen kijken."

Saskia van Garderen: "Ik kom uit een zorggezin. Voor mij was het al vrij snel duidelijk dat ik ook wat voor mensen wilde betekenen en in de zorg wilde werken."

Uiteindelijk krijg je van alle mensen die je om je heen hebt verzameld een stukje mee en dit kan je vertalen naar de persoon die je bent. Dat uit zich dan uiteindelijk ook in je gedrag, wat over de jaren heen kan veranderen. Dit kan betekenen dat je bepaalde normen en waarden een op een,

gedeeltelijk of totaal niet overneemt van iemand anders. Of misschien wil je het niet overnemen maar heb je onbewust toch meer overgenomen dan je denkt. Maar het is ook belangrijk om eerlijk te blijven naar jezelf toe.

Marco Martens: *“Ik heb geen traditionele schoolroute doorlopen omdat er in die tijd niemand was die mij in de juiste richting kon gidsen wat onderwijs betreft. Wel mensen binnen de hiphop die mij op sleeptouw namen en een soort mentor voor me zijn geweest. Die hebben er voor gezorgd dat ik workshops ben gaan doen en me heb ontwikkeld. Diegene wilde ik ook zijn voor die studenten. Studenten die met een droom binnen komen maar niet weten hoe ze die moeten bereiken. Ik vind het leuk om ze te laten zien wat er allemaal kan en vooral ook te laten geloven in wat ze zelf kunnen. Heel veel mensen hebben op de middelbare school veel positieve dingen afgeleerd. Ik vond het heel fijn om die mentor te zijn die ze liet zien dat de dingen die ze van nature willen doen best wel prima is maar dat ze in zichzelf moeten gaan geloven.”*

Een voorbeeld

Waarschijnlijk heb je net de vorige alinea gelezen en heb je hier bepaalde gedachtes of een mening over. Wat dat precies is kan ik niet omschrijven, want dat is de som van alle normen en waarden, ervaringen en interpretaties die jij als persoon hebt bij het stuk dat ik heb geschreven. En dat wat ik heb geschreven is zwart op wit. Er zit geen emotie in, maar door een tekst te interpreteren kunnen er (ongeacht welke) emoties bij komen. Dit komt puur door het feit dat je als mens ervaringen hebt en vanuit een moreel kompas (je eigen normen en waarden) projecteert. En daar is niets mis mee.

Denk maar eens terug aan de middelbare school. Het vak Nederlands. En dan in het bijzonder de al dan niet verplichte boekenlijst. Bijna altijd kwam de vraag: “wat bedoelt de

schrijver hier mee?" Hier kun je interpreteren naar eigen inzicht, maar toch waren sommige antwoorden meer juist dan anderen. Terwijl dat niet eens zo hoeft te zijn, omdat het antwoord in het antwoordmodel al een interpretatie is van de bedoeling van de schrijver door de persoon die het antwoordvoorbeeld heeft opgeschreven. Dus alleen als jouw interpretatie (vanuit jouw normen en waarden) gelijk is aan de interpretatie van de schrijver van het antwoordmodel, dan krijg je de volledige punten. Anders is je antwoord simpelweg minder juist, terwijl je de vraag naar eer en geweten hebt beantwoord.

Echter, zal je dit verschil van interpretatie ook naar je dromen toe kunnen vertalen. Dat wat jij belangrijk vindt vanuit je morele kompas zie je vaak terug in de dromen die je als persoon hebt. Als je begaan bent met het verdienen van veel geld, dan zal een droom zoals een dure sportauto of een huis met zwembad misschien wel een droom zijn die bij je past. Ben je begaan met de natuur, dan kan het zijn dat een eigen bijenkolonie of een zo duurzaam mogelijk leven jouw droom is.

Ook hier zijn dromen niet per definitie meer juist dan anderen. Jouw normen en waarden dus ook jouw droom. Mede door je morele kompas is het zo dat dromen per persoon verschillen. Als je echter de inhoud van de dromen schraapt, dan zie je dat de onderwerpen normen en waarden, gedrag en omgeving overblijven. Bij iedereen. Waarom iets een droom is voor iemand heeft hier zijn oorsprong. Wat deze droom dan precies is en hoe deze wordt bereikt is verschillend. Door de drie-eenheid van normen en waarden, gedrag en omgeving word je als mens beïnvloed. Daar waar normen en waarden vooral een interne invloed hebben, die primair in basis extern is ontstaan, zijn gedrag en omgeving van een andere orde.

Omgeving is altijd extern. Gedrag is de verbinding tussen de normen en waarden en de omgeving. We worden door onze omgeving beïnvloed en afhankelijk van hoe erg deze invloed ons raakt, gedragen we ons op een bepaalde manier. Wie er in jouw omgeving zit is echter wisselend. Dit kunnen familie en vrienden zijn, collega's, teamgenoten, maar misschien ook de schrijver van een boek, een acteur die eenzelfde organisatie steunt als jij steunt of een persoon die je volgt op social media. Of misschien is het wel iemand die je totaal niet kent maar die je opvalt in het dagelijks leven of op televisie langs ziet komen. De mogelijkheden zijn oneindig en hoeven niet per se menselijk te zijn. Je favoriete huisdier hoort ook bij de omgeving net als dat mooie park.

Engel: *"Ik vind het wel belangrijk om respectvol met de mensen met wie ik werk om te gaan en niet alleen maar iemand bellen als je iemand nodig hebt."*

Gerben van Driel: *"Hij vertelde mij hoe hij jarenlang NOS journaal anchor wilde worden en uiteindelijk ook bij de NOS terecht kwam, maar nooit dat het kernteam waar ik bij wilde horen. Naast zijn werk als presentator ging hij aan het werk op de eindredactie en toen ging het stromen. Dat heeft me aan het denken gezet. Het zou achteraf gezien heel zonde zijn als je met een subtiele verlegging van de koers veel lekkerder door je werkende leven zou gaan."*

Just: *"Het heeft denk ik meer te maken met mijn opvoeding. Ik denk dat het gezin waar ik uit kom een grote rol heeft gespeeld in de overtuigingen die ik heb meegekregen."*

Ankie Seiger: *“Ik had mijn baan op de VU opgezegd en wilde mij verder ontwikkelen in yoga teaching training en meditatie verder doen. Ik heb in Thailand een man ontmoet die kansarme kinderen een opleiding tot verpleegkundige geeft. Ik kwam hem tijdens een reis tegen en vertelde hem dat ik graag een medisch preventiecentrum wilde opzetten. Hij nodigde mij toen uit om daar te komen en een samenwerking aan te gaan.”*

William van den Brink: *“Ik had heel eerlijk gezegd mijn baan opgezegd, €20.000,00 geleend en ik was gaan boeren als ik mijn vrouw niet had. Die heeft een andere kijk op de wereld wat mijn karakter heel goed aanvult.”*

Marco Martens: *“De manier waarop lesstof wordt aangeboden is belangrijk. Ik was mijn dochter (4 jaar oud) aan het voorlezen uit een prentenboek. Zij begint interesse te krijgen in letters. Zij wilde graag haar naam schrijven want dat ziet ze kinderen in de klas dat doen en dat vindt ze interessant. Mijn dochter werd verdrietig omdat ze sommige woorden in het prentenboek niet kon lezen. Het boek kent ze dus sommige woorden kent ze letterlijk, maar niet allemaal. Maar andere woorden kent ze nog niet zo goed en ze werd hier gewoon gefrustreerd van. Zij wil zo graag lezen en is zo geïnteresseerd in taal. Maar de gemiddelde student op het MBO wilden allemaal niet lezen. Wij vinden lezen allemaal een belangrijke vaardigheid. Hoe kan het dat dat mis gaat onderweg? Ik denk dat het mis gaat omdat het plezier er uit wordt geslagen en het allemaal om ‘nut’ moet gaan.”*

Maar het meest interessant is toch die verbindende schakel van gedrag. Wat maakt nu dat je vanuit je moreel kompas in staat bent om in je omgeving te reageren? Of nog mooier. Wat maakt nu dat jouw gedrag er voor kan zorgen dat jij je dromen waar maakt? Het antwoord is misschien wel makkelijker dan je vooraf denkt.

Het bereiken van je droom is belangrijk genoeg.

Ik zeg het nog eens.

Het. Is. Belangrijk. Genoeg.

Als jij jouw droom belangrijk genoeg vindt om er voor te werken en te zorgen dat deze uitkomt, dan laat je het gedrag zien wat past bij deze droom. Door te kiezen voor je dromen laat je in je gedrag andere dingen zien dan dat je niet voor je dromen kiest. Dit kunnen financiële keuzes (kies ik voor elke dag dat kopje koffie van de Starbucks?), fysieke keuzes (ga ik vandaag wel of niet sporten?) of prioriteitskeuzes (wat moet ik nu doen om mijn droom te bereiken) zijn.

Gerben van Driel: *“Het feit dat ik mijn droom ben na gaan jagen was het feit dat de angst om op hoge leeftijd te moeten concluderen dat ik met mijn leven niet heb gedaan wat ik wilde doen was hoger dan de angst voor het onbekende. Dat maakte dat ik het ben gaan doen.”*

Kim Kösters: *“Ik had een hele leuke baan in Utrecht als fysiotherapeute. Ik zat daar aan tafel tijdens de wekelijkse bijeenkomst en er werd een vast contract aangeboden. Ik had verwacht dat ik hartstikke blij zou zijn maar diep van binnen voelde het niet zoals ik had verwacht.”*

Het mooie van deze keuzes in je gedrag is het zogenaamde Butterfly effect. Oftewel, een kleine verandering (die past bij jouw normen en waarden) nu kan een grote verandering in

de toekomst betekenen. Denk maar eens aan het stoppen van een verzekering van je telefoon die je niet meer hebt (ik ben niet perfect). Door eenmaal deze keuze te maken kun je meer geld overhouden per maand om te investeren in je droom. Maar ook de keuze om elke dag 10 bladzijden te lezen, de planten te verzorgen of je tanden te poetsen zijn keuzes die je dagelijks kan maken. Kleine keuzes die over een aantal jaar een groot effect kunnen hebben. Bij mensen werkt het net zo.

Marco Martens: *“Ik werd door een collega aangesproken dat ik wat venijnig was in mijn mail.”*

Kleine gedragsaanpassingen vinden over het algemeen plaats binnen een patroon vol gewoonten. Vaak krijgen we een signaal, waaruit een bepaald gedrag volgt en dit zorgt weer voor een beloning op de korte termijn. Een stukje endorfine en dopamine komt vrij en je bent weer blij. Op de korte termijn. Als je echter inzicht hebt in dit gedrag wat je laat zien in bepaalde gewoonten, kun je bewust kiezen voor een andere reactie op het signaal. Het kost wel aardig wat moeite om ingesleten gewoonten te veranderen.

Bastiaan Meijer over de podcast gasten: *“Dat Arjen Lubach mijn derde gast was, was heel prettig want als Lubach er zit zal het wel goed zijn. Luuk Ikink zag dat Gerard Ekdome er zat. Dan zal het wel goed zijn.”*

Op dat moment kies je voor een kort geluksmoment, maar ook voor pijn op de lange termijn. Je kiest er niet voor om het probleem bij de kern aan te pakken waardoor je de pijn van het probleem later nog een keer op je pad krijgt. Dit kun je vergelijken met weerstand. De weerstand om te veranderen is op dat moment te groot in vergelijking tot wat het oplevert.