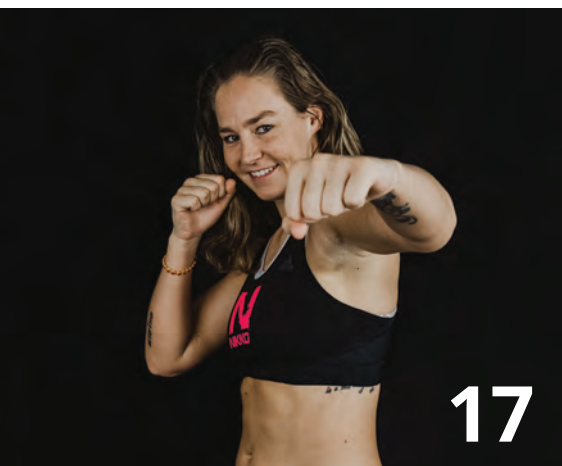


**VANDAAG
NOG
WETEN WAT
JE WILT**

...en anders morgen!

INHOUD



INTERVIEWS

- Met een missie kom je ergens** 24
Ondernemer David de Kock van *365 Dagen Succesvol* heeft ervaren: door groot te dromen krijg je het leven dat je het allerliefste wilt.
- Niemand is te klein om verschil te maken** 45
Steffi de Pous wilde niet langer aanschouwen. Nu helpt ze vluchtelingen in nood op het Griekse eiland Lesbos.
- Wat werkt voor uitstellers: nadenken of loslaten?** 62
Zo word je je brein de baas, volgens neuropsycholoog André Aleman.
- Emigreren en alle zekerheden loslaten** 83
Het leven is te kort om op kantoor te zitten, zegt Lonneke Lodder. Ze emigreerde naar het Spaanse platteland.

RUBRIEKEN

- Geen zesje maar een tien** 17
Topondernemer Elske Doets, kickboks-kampioen Jorina Baars, cabaretier Pepijn Schoneveld en muzikant Tim Knol gaan 100 procent voor wat ze willen.
- Het roer om** 37
Vier waaghalzen die niet alleen dag-droomden van hun droomleven, maar daadwerkelijk het roer om gooiden.
- Twijfelmoeder twijfelt niet langer** 90
Journaliste Patricia de Ryck besloot na lang wikken en wegen dat ze een kind wilde.

ACHTERGRONDEN

- Vind je verborgen talent** 8
Op zoek naar de vaardigheden die jou supergemakkelijk afgaan.
- Schaven aan je baan** 32
Waarom radicaal anders? Je kunt ook je baan veranderen zonder van baan te veranderen.
- Het goede voorbeeld** 71
Actief op zoek naar een leermeester om je doelen te bereiken.
- Fake it till you become it** 77
Hoe zorg je dat je buitenkant in één lijn is met je binnenkant?



37

TIPS EN OEFENINGEN

- Hersenspinsels** 7
Herken de overtuigingen die jou tegenhouden om te gaan voor wat je wilt.
- Veranderen maar!** 13
Met deze tips kom je in de verandermodus.
- Kernwaarden** 30
In vijf stappen formuleer je de waarden die voor jou belangrijk zijn.
- Nee is het nieuwe ja** 42
Met het magische woordje 'nee' zeg je 'ja' tegen wat je écht belangrijk vindt.
- Losbrekers** 52
Speelse oefeningen waarmee je gewoontes doorbreekt.
- Kick-ass coachvragen** 56
22 scherpe vragen om jou in actie te laten komen.
- Geen spijt** 66
Van deze vijf dingen ga je misschien wel spijt krijgen.
- Denken als een kunstenaar** 68
Met de blik van een kunstenaar kom je zeker tot nieuwe ideeën.



45

FAVORIETEN

- Lezen wat je wilt** 14
Deze leestips schijnen een nieuw licht op je toekomst.
- Online navigators** 22
Websites, apps en filmpjes die helpen om richting te geven aan je leven.
- Ben Tiggelaar deelt zijn favorieten** 92
Podcasts en video's voor meer veranderinspiratie.

EN VERDER

- Colofon** 2
- Facts** 3
- Figures** 89
- Lees ook ...** 96

INGERUKT!

In de veranderhouding

'Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan.' De Zweedse schrijfster Astrid Lindgren had waarschijnlijk nooit gedacht dat deze quote van haar geliefde personage Pippi Langkous zoveel dromers en planmakers zou motiveren.

Volgens breinexpert en trainer Ria van Dinteren is het inderdaad altijd mogelijk om iets nieuws te leren, op alle leeftijden. In haar boeken over het brein en leren op je werkplek noemt ze die veranderhouding een 'groeimindset'. De Amerikaanse psycholoog Carol Dweck is de grondlegger van de mindset-theorie en deed hier meer dan dertig jaar onderzoek naar. Volgens Dweck gaat iedereen anders om met tegenslagen. Daaraan liggen de overtuigingen die je over jezelf hebt ten grondslag. Ze ontdekte dat een vaste mindset ontwikkeling belemmert, terwijl een groei-mindset zorgt voor motivatie, doorzettingsvermogen en een passie voor ontwikkeling en leren. Ook psycholoog Jean-Pierre van de Ven schrijft in zijn boek *Het moet helemaal anders* dat we een zelfbeeld hebben op basis van wat wij denken dat anderen van ons denken. Wil je iets aan jezelf veranderen, dan is het volgens deze experts wel degelijk mogelijk om je zelfbeeld te herzien. Drie tips om nu al in een positieve verandermodus te komen:

1. Pak pen en papier en maak een lijst van mensen die jou in je leven iets belangrijks hebben geleerd of je op een ander spoor hebben gezet. Bijvoorbeeld een vriend die je leerde klussen, iemand die je ertoe aanzette om een nieuw instrument te leren spelen, een collega die je aanspoorde om boeken te lezen waar je anders nooit op was gekomen. Verplaats je weer in al die dingen waar je ooit aan begon en bedenk er zoveel mogelijk details bij. Wat vertellen ze over jou en je gedrag? Wat draag je nog steeds met je mee?

2. Richt een 'falosofieclubje' op en ga regelmatig met elkaar het gesprek aan over falen en opstaan. Alvast wat falosofische vragen om mee te starten: Wanneer faalde jij goed? Is goed falen fout? Zijn er goede en slechte fouten? Wat is het nut van falen?

3. Houd een dagboek bij en vul dagelijks een drietal van deze zinnen aan:

Iets wat ik vandaag goed deed, was ...
 Vandaag had ik plezier toen ...
 Ik voelde me vandaag dankbaar voor ...
 Iets moois dat ik vandaag zag, was ...
 Wat ik vandaag voor iemand anders deed, was ...
 Vandaag was ik trots omdat ...

Bronnen: *Breinopeners*, Ria van Dinteren (Thema, 2019), *Het moet helemaal anders. Verander jezelf en je relaties in drie stappen*, Jean-Pierre van de Ven (Ambo | Anthos, 2020), *Mindset*, Carol Dweck (SWP, 2018), *platformmindset.nl*



3X EEN ONLINE BOOST VOOR JE LOOPBAAN

Ineke van den Berg (1957) is loopbaancoach, trainer en opleider. Samen met Arianne van Galen schreef ze het boek *Lopen doe je zelf. Vanuit persoonlijke kracht je levensloopbaan sturen* (Thema, 2011). ‘Als je direct aan de slag wilt met de vraag “wat wil ik nu écht in het leven?”, dan kun je beginnen met het e-book *Hoe loopt het in je werk en loopbaan?*’. Het gratis e-book is te vinden op zoetrainingencoaching.nl/gratis-e-book. Welke filmpjes raadt Ineke aan voor nog meer loopbaaninspiratie?

Steve Jobs’ 2005 Stanford Commencement Address

‘In deze inspirerende speech geeft Steve Jobs enkele essentiële richtingaanwijzers voor het vinden van jouw bestemming, waaronder *follow your heart and your intuition*. Hij vertelt dat hij, terugkijkend op zijn leven, weet welke beslissingen de juiste waren. Ons leven is de belangrijkste informatiebron voor het maken van goede keuzes in de toekomst. Mijn motto: leren van het verleden voor de toekomst. Zo werk ik ook met cliënten.’

youtube.com | Stanford University

‘Doen is de beste manier van denken’

‘Dit is een prachtig filmpje van de Vrije Denkers, dat laat zien dat creativiteit, ontdekken, spelen en fouten maken helpen om je talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Kinderen spelen over het algemeen zoals ze zijn en dromen van beroepen die passen bij hun wensen, waarden en talenten. Dat kunnen we als volwassenen herontdekken. Dit staat ook in hoofdstuk 7 van *Lopen doe je zelf*.’

youtube.com | Vrije Denkers

‘How culture makes us feel lost’

De Hongaarse arts Gabor Maté vertelt in zijn online speech dat we in onze westerse maatschappij vervreemd raken van de natuur, van anderen, van het werk én van onszelf en onze *gut feelings*. Het goede nieuws is dat je jezelf opnieuw kunt verbinden met je oorsprong. Daar liggen de antwoorden op de vraag:

“Wat past bij jou en is goed voor jou in je loopbaan?”

youtube.com | Pursuit of Wonder

GEEN CONSESSIES: hier sta ik voor

discipline – plezier – zekerheid – kennis – eerlijkheid –
rechtvaardigheid – ontspanning – wijsheid – waardering –
toewijding – bezit – macht – flexibiliteit – tolerantie – gezondheid –
afwisseling – humor – verantwoordelijkheid – integriteit –
zelfvertrouwen – liefde – vertrouwen – uitdaging – avontuur –
loyaliteit – schoonheid – gelijkwaardigheid – innerlijke rust –
onafhankelijkheid – zingeving – gehoorzaamheid – vriendschap –
creativiteit – zorgzaamheid – eenvoud – intimiteit – openheid –
persoonlijke ontwikkeling – bescheidenheid – spiritualiteit –
optimisme – succes – samenwerken – zelfkennis – visie – inleven –
zorgvuldigheid – besluitvaardigheid – stressbestendigheid –
organiseren – resultaatgericht zijn – doorzetten – lef tonen

De onrust is *killing*. Er klopt iets niet in je leven, maar je weet niet precies wat. 'Kernwaarden' is een begrip waarvan je weleens hebt gehoord maar tot nu toe paste je de struisvogeltactiek toe. Pluis ze uit, zeggen coaches. Daardoor ga je keuzes maken die door en door bij je passen.

Kernwaarden zijn de dingen die jij echt belangrijk vindt in het leven. Het woord zegt het

al: deze waarden vormen de kern van wat je ziet als jouw identiteit. Het zijn woorden die onderbouwen wie je bent, wat je doet, op welke manier je dat doet, de mensen die je om je heen verzamelt, de carrièremoves die je maakt, waar je woont, welke spullen je koopt, in welk restaurant je eet. Ze zijn heel persoonlijk en kunnen per thema verschillen. In je werk kunnen bijvoorbeeld andere waarden van belang zijn dan in je relatie.

Wilco Rutenfrans (1978) was communicatieadviseur, maar besloot zich te laten omscholen tot basisschoolleraar.

'Zoveel mensen blijven hangen in hun baan, terwijl ze er eigenlijk geen plezier meer uit halen. Lekker veilig, het verdient goed. Aan het idee dat geluk niet in geld zit, heb ik ook moeten wennen. Rond mijn veertigste ging ik nadenken over wat ik nu precies wil. Ik werkte bij een pr-bureau voor IT-bedrijven, maar miste de maatschappelijke relevantie. Samen met een jobcoach zoomde ik in op mijn sterke punten. Een eyeopener was dat ik vooral plezier haal uit het coachen van mensen. Dat vond ik ook leuk in het contact met klanten en collega's. De stap-voor-stap begeleiding van een coach heeft me veel vertrouwen gegeven. Vroeger wilde ik al meester worden op een basisschool. In mijn hart wist ik het al: ik ging de pabo doen. Met een gezin met twee kleine kinderen is dat een grote stap, we zouden er financieel op achteruit gaan. Mijn vrouw heeft gelukkig een goede baan, maar we hebben wel de schoonmaakster en bso opgezegd. Terwijl ik mezelf moest motiveren voor mijn studie, moest ik ook de kinderen uit school halen, naar clubjes brengen, boodschappen doen en koken. De opwinding van mijn werk viel weg. Er ontstond een andere dynamiek tussen mijn vrouw en mij. Achteraf is het zwaar geweest voor ons allebei. Je moet goed blijven communiceren. Nu ik als leraar werk, valt alles wel op zijn plek. Dankzij mijn vorige werk sta ik met veel meer bagage voor de klas. Oudergesprekken ga ik zelfverzekerder in. Werken met Google Classroom? Geen probleem dankzij mijn ICT-ervaring. De momenten dat bij een kind het kwartje valt, zijn het mooist. Als je hun nieuwsgierigheid weet aan te spreken, kun je zoveel bereiken. In mijn omgeving reageert iedereen superenthousiast. Ik heb een actieve keuze gemaakt in plaats van mee te gaan in de stroom. Daar ben ik trots op.'



A serene beach scene at sunset. The foreground is dominated by golden, wispy grasses that frame the view. In the middle ground, there are rolling sand dunes with soft shadows. The ocean is visible in the background, with gentle waves breaking under a warm, orange-hued sky. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

'Wees moedig,
neem risico's.
Ervaring kan door
niets worden
vervangen.'

PAULO COELHO



Kijk de kunst af

Bij kunstenaars denken we vaak aan excentrieke supertalenten. Toch kan iedereen denken als een creatieveling. Kijk de kunst af van grootheden zoals David Bowie, Pablo Casals, Paul Cézanne en Henri Matisse.

Vrouwen met ambitie: kin omhoog

Zonder je mond open te hoeven trekken vertelt je lijf al verhalen over wie je bent. Let maar op: door het oogcontact dat je maakt, je gebaren, hoe snel je praat, je volume, intonatie, de kleding die je draagt, je kapsel en accessoires. Klopt het met je ambities? En zie je de ander óók?

te steken.' Omdat ze meer op zichzelf is aangewezen, kocht ze in Spanje haar eerste auto. 'Ik dacht altijd dat ik niet geschikt was om auto te rijden, maar ik ging dwars door die angst heen. Anders kom ik nergens. Nu lijkt het me leuk om te leren wat er eigenlijk allemaal onder zo'n motorkap zit.'

Een mens lijdt het meest onder het lijden dat-ie vreest? 'Dat is zo waar. Angst werkt verlamrend. Mijn grenzen bleken helemaal geen grenzen te zijn. Ik noemde mezelf altijd mevrouw Beren-op-de-weg, maar inmiddels hoor je mij nooit meer "dat kan niet" zeggen. Ik zeg nu: je weet het pas als je het probeert.'

MEER LEZEN?

Het leven is te kort om op kantoor te zitten,
Lonneke Lodder (Karakter, 2019)



3x beginnen aan een nieuw leven

BEGIN MET BESPAREN

'Begin met het aanleggen van een buffer en het leren leven van minder geld. Er bestaan oneindig veel spaarblogs met tips, zoals *financieelonafhankelijkblog.nl*. Als je jezelf echt bij de les wilt houden, begin je er zelf eentje.'

BEGIN NAAST JE WERK

'Wil je gaan ondernemen, praat dan eens met je werkgever over een dag minder werken. Die ene dag kun je gebruiken voor een opleiding, bijvoorbeeld een talencursus als je wilt emigreren.'

BEGIN EEN HOBBY

'Toen ik het plan had om bierbrouwer te worden, begon ik in mijn vrije tijd heel veel bier te brouwen in mijn keuken. Ik werd lid van de hobby-brouwvereniging, las boeken over brouwen en sprak met professionals. Het plan liep anders, maar aan mijn hobby heb ik wel veel lol gehad.'

'Een mens lijdt het **meest** onder het lijden dat-ie **vreest**'