

**WAAR EEN WIL IS,
BEN JIJ DE WEG!**

Volg Monique Grant via:
www.linkedin.com/in/moenagrants
www.twitter.com/moenagrants
www.facebook.com/moniquegrant.com.nrg

Unlock extra's over dit boek via:
www.moniquegrant.com

Neem contact op met Monique via:
monique@moniquegrant.com

Monique Grant

**Waar een wil is,
ben jij de weg!**

*50 wegen naar geluk en
succes voor jongeren*

TRANSCENDUS

Waar een wil is, ben jij de weg!

1e druk december 2018, Rotterdam

Copyright © 2018 Monique Grant

Auteur: Monique Grant

Uitgeverij: Transcendus

Illustraties en omslagontwerp:

Michael v/d Bosch, MotionChannel

Eindredactie en vormgeving:

Sharai Hoekema, sharai.nl

Zelfhulpboek / persoonlijke ontwikkeling

ISBN 978-94-631859-1-2

NUR 720

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Er is moed voor nodig om op te groeien en te worden wie je echt bent.

- E.E. Cummings

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

Introductie

A

- 7. Acceptatie
- 10. Actie
- 17. Affirmatie
- 23. Angstvrij

B

- 30. Bewustwording
- 33. Brillen

C

- 36. Communicatie
- 38. Concretiseren
- 41. Controle los laten

D

- 46. Dankbaarheid
- 48. Doorzetten
- 52. Dromen

E

- 57. Emoties

F

- 62. Fantasie
- 66. Feedback

G

- 70. Gedachten
- 74. Geduld
- 76. Geloof
- 79. Gelijk of goed
- 80. Geven
- 83. Grafrede

H

- 86. Helderheid

I

- 89. Idolen
- 92. Investeren

J

- 94. Ja- zeggen

K

- 96. Kinderspel

L

- 100. Lef
- 102. Leren
- 104. Liefde

M

109. Moodboard

110. Motivatie

N

113. Nee (is niet altijd nee)

O

117. Opstaan (na de val)

P

121. Passie

123. Positief denken

Q

125. Quotes

R

131. Reflecteren

133. Relaties

S

140. Spiegelwerk

143. Succesdagboek

T

147. Taal

150. Transformeren

U

153. Uniciteit

V

159. Vergeven

165. Visualiseren

W

169. Waarheid

170. Wensen

X

172. X-factor

Y

174. Yin en Yang

Z

178. Zaaïen

Bonus: inspiratieverhalen

183. Emmanuel Agyekum - 'Ik was het "lelijke" eendje in een zwanenmeer.'

191. Liselotte Everts - 'Zie wie ik ben, nog voordat ik het geworden ben!'

198. Zisan Mermi - 'Dankzij gebroken vleugels vlieg ik hoger.'

207. Floris Evers - 'Ik won zilver en kreeg gouden levenslessen.'

214. Geniva Semmoh - 'De jeugd van tegenwoordig, is de toekomst van nu!'

220. Ridwaan Abed - 'De straat was mijn beste vriend!'

229. Monique Grant - 'Klaar voor de valse start? Af!'

Dankje, dankje, dankje...

VOORWOORD

Beste lezer,

Graag wil ik je iets vertellen over het ontstaan van dit boek. Het kan zijn dat je er al over hebt gehoord en daardoor hoge verwachtingen koestert. Misschien hoop je hiermee al je problemen op te kunnen lossen. Het kan zelfs zijn dat je gelooft dat het jouw ticket naar geluk en succes is.

Of je denkt het tegenovergestelde. Dat dit het werk is van zo'n zweverige auteur, die je in vage taal vertelt dat alles mogelijk is, als je er zelf maar in gelooft. Of je verwacht nóg zo'n volwassen betweter, die jou even gaat vertellen hoe jij moet leven.

Wat jouw verwachtingen ook zijn, je hebt in zekere zin gelijk! De waarheid ligt ergens in het midden. Het is geen garantie voor een gelukkig en succesvol leven. 'Waar een wil is, ben jij de weg' kan je wel de nodige handvatten bieden. Jij beslist zelf wat nuttig voor jou is – en wat niet. En daarmee ben jij dus altijd aan zet. Het doet me goed dat je dit leest. Of je er toevallig in bladert, het hebt gekregen of zelf hebt aangeschaft. Dat je dit nu leest, vertelt mij dat je open staat voor persoonlijke groei en ontwikkeling. Jouw wens en bereidheid om te veranderen neem ik niet licht. En daarom wil ik je met dit boek op weg helpen.

Eerst wil ik je nog iets vertellen over wie ik ben; en waarom ik dit boek geschreven heb. Het is niet zomaar een schrijfproject. Het is onderdeel van een groter plan. Al lang voordat ik het idee kreeg om het te schrijven, werden de voorbereidingen ervoor getroffen. Toen wist ik nog niet hoe alles in elkaar zou vallen. Inmiddels zie ik het grotere plaatje. Alles wat ik heb meegemaakt in mijn leven. Hoe pijnlijke 'cadeautjes verpakt in schuurpapier' uiteindelijk mijn grootste zegeningen bleken te zijn.

Als kind geloofde ik dat ik niet goed genoeg was. Dit heeft altijd als een rode draad door mijn volwassen leven gelopen. Op de één of andere manier maakte ik steeds keuzes die dit gevoel van 'niet goed genoeg zijn' bevestigden. In mijn rol als moeder werd ik pas echt geconfronteerd met mijn angsten. In mijn werk als docent, coach en trainer werd ik meer dan eens geconfronteerd met jongeren, die in zekere zin op mij leken. Jongeren die, zonder dat ze het zelf door hadden, ook last hadden van een minderwaardigheidscomplex.

Jarenlang ben ik op zoek geweest naar antwoorden op mijn vraagstukken. En wie zoekt, die zal vinden! Zo ook ik. Inmiddels heb ik antwoorden gevonden die bij mij passen. Ik heb mijn waarheid ontdekt, en daarmee sleutels naar geluk en succes gevonden. Maar dit hoeven niet jouw sleutels te zijn. Wat voor de één werkt, hoeft niet voor een ander te werken.

Het is niet mijn bedoeling om mijn visie en levenswijze aan jou op te dringen. Alles wat ik weet, is gebaseerd op mijn levenservaring en (zelf)studie. Mijn

bevindingen wil ik graag met je delen als inspiratiebron. Het is mij gelukt om mijn negatieve gedachten en gedragspatronen te doorbreken. Ook is het me gelukt om echt voor mezelf te kiezen, zonder dat ik me daar schuldig over voel. Hiervoor heb ik diverse processen doorlopen. Mijn angsten heb ik getransformeerd naar lef om te leven. En de (onvermijdelijk) pijnlijke situaties heb ik gebruikt als bouwstenen voor mijn persoonlijke altaar van geluk en succes.

Dit betekent uiteraard niet dat ik het al helemaal heb gemaakt; en niets meer hoeft te leren. Dat zou onzin zijn. Niemand is ooit uitgeleerd, dus voor de rest van mijn leven zal ik open blijven staan voor de lessen die ik krijg. Het zal vast nog voorkomen dat ik keuzes maak die ik een jaar later misschien niet meer maak. Dat is niet erg – want dat heet leven. Wat ik mezelf heb aangeleerd, is dat ik morgen gewoon weer op de herstelknop mag drukken. Dan probeer ik het gewoon nog eens. Net zo lang totdat ik het door heb.

Uit al mijn kennis en ervaringen heb ik levenslessen gehaald. Die lessen heb ik gebundeld tot dit werk. Je zou kunnen zeggen dat ik het boek heb geschreven dat mijn jongere ik zelf nodig had. In zekere zin heb ik het dus geschreven voor het kind in mijzelf. Het is ook geschreven voor mijn eigen kinderen, van wie ik minstens zoveel leer als andersom. En natuurlijk heb ik het geschreven voor alle kinderen, overal. Groot of klein. Jong of al wat ouder. Ongeacht je kleur, geloof, geslacht of afkomst. We zijn allemaal verbonden, en de lessen zijn universeel.

Als het aan mij ligt, hoeft jij niet – net als ik – jarenlang te zoeken naar antwoorden. Daarom gun ik jou een blik op mijn weg. Mogelijk biedt dit jou een verkorte route. Misschien begrijp of geloof je niet alles wat ik zeg. Dat hoeft ook niet. Het is immers mijn waarheid, nietwaar? Maar als er ook maar één ding staat wat jij in je voordeel kunt gebruiken, heb ik mijn doel bereikt.

Ik heb namelijk een missie. Het is ambitieus, maar ik wil dat iedereen over de hele wereld zich zijn ware potentie herinnert. Dat iedereen weet wie of wat hij werkelijk kan zijn; en daar ook naar leeft. Omdat de jeugd de toekomst heeft, begin ik mijn missie eerst bij jou. Maar als je dit leest, en niet meer tot de doelgroep jongeren behoort, zou je hier ook veel aan kunnen hebben. De lessen zijn universeel en tijdloos. Het is nooit te laat om te leren, dus je bent altijd op tijd.

Ben je een ouder, leerkracht of professioneel opvoeder, die *'Waar een wil is, ben jij de weg'* heeft gekozen als hulpmiddel om jongeren te stimuleren het beste uit zichzelf te halen? Fantastisch! Jij bent mijn persoonlijke held! Voor jouw bijdrage en toewijding aan de missie die we samen delen, dank ik je uit de grond van mijn hart. Want dit betekent misschien wel dat je, net als ik, afscheid wilt nemen van verouderde ideeën in ons onderwijs en in de maatschappij over succes. Wellicht denk je, ook net als ik, dat er in onze maatschappij een

onevenredig grote waardering is voor cognitieve prestaties ten opzichte van alle andere vormen van intelligentie. Een hoog IQ, een goed rapport of een academische graad is geen garantie voor geluk en succes. De meeste mensen die wij als succesvol bestempelen, hebben iets anders gemeen. Hun kijk op het leven en de keuzes die zij maken, zijn bepalend voor hun geluk en succes.

Onderwijs is absoluut een belangrijk vormend onderdeel. Met dit boek wil ik het belang ervan niet ondermijnen. Graag zou ik het onderwijs juist aanvullen en verrijken. Wanneer wij investeren in de generatie van nu, plukken niet alleen zij, maar ook wij daar later de vruchten van.

Monique


INTRODUCTIE

Aan de hand van de letters van het alfabet heb ik 50 onderwerpen onderverdeeld en uitgewerkt. De onderwerpen zijn uiteenlopend. Wat ze met elkaar gemeen hebben, is dat ze van grote invloed kunnen zijn op de kwaliteit van jouw leven. Op jouw gevoel van geluk en succes.

Hoewel ik de onderwerpen zelf heb bedacht en uitgewerkt, wil ik ook erkenning geven aan alle andere auteurs, leraren, trainers en coaches die hun kennis hierover met mij hebben willen delen. Want niets wat ik schrijf is volkomen nieuw. Alles is al eens eerder door iemand anders opgeschreven of verteld. En dat is maar goed ook, want de kracht én de beloning schuilt in het delen.

De reden dat ik heb besloten om zelf ook een boek te schrijven over persoonlijke ontwikkeling voor jongeren, is vrij eenvoudig. Mijn woorden zijn alleen van mij, zoals jouw woorden alleen van jou zijn. Er kunnen duizend boeken over één onderwerp geschreven zijn, en toch zullen ze jou niet allemaal aanspreken. De ene schrijfstijl spreekt je nu eenmaal meer aan dan de andere.

Wanneer ik in gesprek met jongeren verwijs naar de boeken die ik lees, zijn dat altijd boeken gericht op volwassenen. Met 'Waar een wil is, ben jij de weg' probeer ik specifiek jongeren aan te spreken en 'wakker' te schudden, zodat zij allemaal hun ware potentie gaan benutten. Voor het leesgemak gebruik ik vaak de termen hij of hem. Uiteraard kan daar waar dit gelezen wordt, ook zij of haar ingevuld worden.

Aan een aantal onderwerpen heb ik opdrachten gekoppeld. Je herkent deze opdrachten aan het volgende pictogram: 

Sommige opdrachten kun je goed uitvoeren in groepsverband, zoals het waterexperiment dat beschreven is in Taal. Wanneer je dit samen met je familie, collega's of klasgenoten uitvoert, zal iedereen versteld staan van de resultaten; en voortaan beter op zijn woorden en gedachtes letten.

De meeste opdrachten voer je echter zelfstandig uit. En daar zit precies de lastigheid! Vanuit mijn ervaring in het onderwijs, weet ik dat huiswerk en opdrachten maken niet altijd bovenaan je prioriteitenlijstje staan. Je kunt vast met gemak tien andere dingen bedenken, die op elk gegeven moment belangrijker zijn. Tijdens het schrijven van dit boek heb ik me dat goed gerealiseerd. Niet iedereen zal braaf en trouw alles achter elkaar lezen en uitvoeren. Dat is daarom geen vereiste. Je hoeft ook geen chronologische volgorde aan te houden om alles te begrijpen. Ieder onderwerp staat in principe op zichzelf en kan in willekeurige volgorde gelezen worden. Zo kan je zelf selecteren wat op dat moment belangrijk is voor jou.

Toch wil ik nog benadrukken dat wanneer je alle opdrachten wél uitvoert,

succes en geluk binnen jouw handbereik kunnen zijn. Het is mijn ervaring dat de opdrachten die ik geselecteerd heb ook echt werken. Sommigen zal je misschien vreemd, gek of zelfs kinderachtig vinden. Anderen misschien weer te serieus of teveel schrijfwerk. Probeer het gewoon eens uit; en merk maar op wat er dan gebeurt. Wat heb je nu werkelijk te verliezen?

Om mijn missie kracht bij te zetten, ben ik op zoek gegaan naar een aantal mensen met een bijzonder verhaal. Ik zocht naar gezichten achter mijn boodschap. Alsof het universum zich er persoonlijk mee bemoeide, kwamen er al snel mensen op mijn pad die graag mee wilden werken. Zij waren bereid om met hun persoonlijke verhaal anderen te inspireren.

Het zijn stuk voor stuk inspiratieverhalen geworden. Deze mensen verschillen van elkaar qua leeftijd, afkomst en milieu. Toch hebben alle verhalen één ding gemeen. Het moment van de keuze! Het moment dat zij kozen voor een bepaalde richting in hun leven, en hoe ze daar met passie, volharding en vertrouwen achteraan zijn gegaan. Ook mijn eigen verhaal heb ik erin opgenomen.

Wij hopen dat jij je in één van ons zult herkennen; en dat onze verhalen jou kracht, moed, hoop en troost bieden. Als wij het kunnen, kun jij het namelijk ook!

A

ACCEPTATIE

Om een succesvol leven te leiden, is acceptatie een waardevol begrip. Met acceptatie bedoel ik niet dat jij je machteloos opstelt; en dat je berust in je huidige omstandigheden. Dat je opgeeft en tegen jezelf zegt dat knokken geen zin heeft.

Met acceptatie bedoel ik het proces waarbij jij je zonder waardeoordeel bewust wordt van je eigen situatie. Ongeacht of die gewenst is of niet. Wanneer je dit accepteert, is de situatie zoals hij is. Meer niet! Vanuit dit perspectief is een situatie dan ook pas slecht of fout wanneer jij er die betekenis aan geeft. Het zegt dus alles over jouw kijk op de situatie en – in bredere zin – jouw kijk op de wereld.

Wanneer je iets accepteert, mag het er zijn; en kun je vanuit rust en bezinning bepalen hoe jij ermee om gaat. Is de situatie ongewenst, dan heb jij alles in huis om het te veranderen. Daar gaat dit boek over. Weerstand bieden aan iets dat je niet wilt, zorgt er helaas niet voor dat het dan ook ineens verdwijnt of over is. De kans dat je een verandering succesvol inzet, is juist groter wanneer je niet geremd wordt door negatieve emoties. Angst, woede, of jaloezie bijvoorbeeld. Dit zijn de meest vernietigende gevoelens, die de vervulling van je hartenwensen in de weg staan. Je intens verzetten tegen iets waar je tegen bent, is alsof je heel hard gas geeft met de handrem nog aangetrokken.

Eén van de wetten van het universum leert ons dat alles wat je aandacht geeft, gaat groeien. Dat geldt dus voor zowel de positieve dingen als de negatieve.

Accepteren is niet hetzelfde als goedkeuren. Het verschil zit in de emoties en de intentie waarmee je beiden beleeft. Iets goedkeuren waar je tegen bent, is onnatuurlijk en frustrerend. Het zal je misschien niet eens lukken. Acceptatie is een bewuste strategische zet, waarmee je de negatieve emoties niet onderdrukt of bestrijdt; maar juist op een positieve manier inzet om verandering teweeg te brengen.

Door een situatie te accepteren, plaats je jezelf als het ware boven deze situatie. Daarmee krijg jij de controle. Je voelt je geen pingpongbal meer van het leven. Je voelt en ervaart dat je zelf achter het stuur zit. Jij bepaalt wanneer je start, hoe hard je gaat en wanneer je het eindpunt bereikt hebt. Wellicht heb je er nog nooit zo naar gekeken, maar lijkt het je niet geweldig om je minder druk te maken over zaken waar je toch geen controle (meer) over hebt?

Op slechts vierjarige leeftijd werd ik gescheiden van mijn ouders in Suriname. Ik kwam te wonen bij mijn oma in Nederland. Bij mijn oma heb ik het heel fijn gehad. Ik werd liefdevol en warm opgevangen. Met mijn ouders die mij weg hebben gegeven, heb ik daarna nauwelijks contact gehad. Mijn moeder heeft enkele jaren later een einde aan haar leven gemaakt. En ook mijn vader heeft

dat jaren later gedaan, toen ik jongvolwassen was.

Ik zou daar heel boos over kunnen blijven en dit de rest van mijn leven kunnen laten bepalen. Niemand zou me dat kwalijk nemen. Heel lang heb ik hier ook op een onbewust niveau last van gehad. Ik had mezelf ervan overtuigd dat ik niet goed genoeg was. Deze overtuiging hielp me echter niet. Ik geloofde niet genoeg in mezelf; en daardoor durfde ik niet de dingen te doen waar ik echt blij van werd.

Op een gegeven moment besloot ik mijn verleden te accepteren zoals het was. Ik erkende de pijn en accepteerde dat ik er toch niks meer aan kon veranderen. Wat ik wel kon veranderen, was hoe ik omging met mijn verleden. Dat maakte alle verschil. Door deze verschuiving, waarbij acceptatie de hoofdrol speelde, veranderde ik van een marionettenpop naar de speler.

**Where
attention
goes, energy
flows!**

- James Redfield

***Vrije vertaling: Alles wat aandacht
krijgt, gaat groeien!**

ACTIE

Iedereen heeft wel iets dat hij zou willen bereiken in het leven. Een doel noemen we dat. Er zijn grote doelen en kleine doelen. Kortetermijndoelen en doelen voor over een langere periode. Hoewel het mooi is en hoop geeft om doelen te hebben en na te streven, is een doel zonder gerichte actie slechts een droom.

Met dromen is natuurlijk niks mis. Een droom geeft richting aan je wensen en verlangens. Wanneer je dromen mooi zijn, kun je daar erg blij van worden. Maar een droom alleen is niet tastbaar. Een droom kan je niet vastpakken. Je kan het niet eten en het ook niet aantrekken. Om je dromen uit te laten komen, zul je actie moeten ondernemen.

Veel jongeren lopen rond met de meest geweldige ideeën. Helaas ontbreekt het hen vaak aan inzicht, moed of discipline om ook daadwerkelijk iets met die ideeën te doen. Zou het niet ontzettend zonde zijn als je alle ideeën die je verzamelt aan het einde van je leven onaangeraakt meeneemt naar jouw laatste rustplaats? Je zou verbaasd zijn om te ontdekken hoeveel dat er werkelijk zijn. Men zegt niet voor niets dat de begraafplaats de rijkste plek ter wereld is. Daar liggen namelijk alle briljante ideeën (mee)begraven met de mensen die ze niet hebben durven realiseren.

Misschien loop je op dit moment wel rond met een fantastisch idee. Sta je er wel eens bij stil dat er nog iemand rond kan lopen met exact hetzelfde idee? Stel dat diegene wél stappen onderneemt en dit tot een succes brengt? Ga bij jezelf na hoe jij je dan zou voelen. Op z'n zachtst gezegd zou je flink balen, nietwaar?

Laat jou dat niet overkomen – en neem actie! Ook als je nog geen enkel idee hebt hoe en waar je moet beginnen, zou je gewoon kunnen beginnen. Zeker nu je nog jong bent. Wat heb je te verliezen? Je zou het verkeerd aan kunnen pakken en onderuit kunnen gaan. Maar hoe erg is dat? Is het niet veel erger om aan het eind van je leven met spijt rond te lopen? Eén van mijn motto's is daarom om nooit spijt te hebben van de dingen die ik heb gedaan. Spijt is voor de dingen die ik nooit heb durven doen. De gemiste kansen. Alles wat echt de moeite waard is, is ook de moeite waard om eventueel 'verkeerd' te doen.

En wat is trouwens verkeerd? Iets helemaal verkeerd doen bestaat in mijn ogen niet! Een mislukte poging geeft je juist informatie over hoe iets niet moest. In die zin helpt het je dus een eind op weg in de richting van hoe het wel moet! Eenmaal bezig ontdek je dan vanzelf wat de volgende zet is. Op dezelfde manier heb je leren fietsen. Je stapte op, viel eraf en stond ook weer op. Je hebt geleerd dat je op je plaats van bestemming aankomt, zolang je maar in beweging blijft. Het moment dat je stopt met trappen, val je om.

Hieronder volgen enkele oefeningen die je kunnen helpen om in een actie(ve) flow te komen en blijven.

Waarom noemt men de begraafplaats ook wel de rijkste plek te wereld?



Daar liggen alle gouden ideeën en dromen mee begraven van de mensen die ze nooit hebben durven waarmaken.



OPDRACHT: FLOW-WRITING

Gebruik een leeg vel en schrijf in het midden een doel dat je wilt bereiken. Om je doel helder te formuleren kun je het onderwerp *Concretiseren* raadplegen. Teken een wolkje om je doel. Trek vervolgens minimaal twintig lijntjes rondom de wolk en schrijf bij ieder lijntje één mogelijke manier om je doel te bereiken.

Wees creatief en schrijf alles op wat in je opkomt. Het maakt niet uit of de actiepunten realistisch haalbaar lijken of niet. Ook niet of het grote of kleine actiepunten zijn. Schrijf echt alles op! Het brein is van nature liever lui dan moe, dus daag jezelf uit! Vervolgens kies je minstens drie actiepunten uit waar je concreet actie op gaat ondernemen. Doordat je de eerste stappen neemt, verklein je eventuele blokkades in je brein en zorg je voor een creatieve flow.

Voor wie het echt goed wilt doen: er zijn onderzoeken die beweren dat het gebruik van verschillende kleuren ervoor zorgt dat je dingen beter kunt onthouden. Gebruik dus kleuren en maak er een echt kunstwerk van. Teken smileys bij de actiepunten waar je enthousiast van wordt. Noteer uitroepetekens bij de actiepunten die je wat spannender vindt. En nu komt het: de actiepunten met de uitroepetekens doe je als eerst! Doordat je eerst de beren van de weg ruimt, kom je in een zogenaamd *momentum* terecht, waarin je het ene na het andere actiepunt uitvoert.

Voorbeeld: Jij hebt als doel om vijf kilo kwijt te raken. Alle diëten die je kent hebben tot nu toe een averechts effect gehad. Je viel af, maar kwam na het stoppen ook weer aan – en kreeg er zelfs wat extra kilo's bij. Dat werkte dus niet voor jou. Je hebt nu een actielijst gemaakt. Eén van je actiepunten is om minimaal 2 keer per dag de trap te nemen, in plaats van de lift. Het lijkt misschien een klein punt, maar dit kan al voldoende zijn om jouw brein in de juiste flow te krijgen.

Doordat je al een kleine stap hebt gezet, zal de volgende stap tot actie makkelijker genomen worden. Als de trap nemen eenmaal een gewoonte is geworden, zal je conditie verbeteren – en dit zal je stimuleren om vaker de sportschool te bezoeken. Eenmaal actief in de sportschool wordt je behoefte aan ongezonde snacks als vanzelf minder. Je vindt het dan zonde om al die calorieën die je verbruikt hebt er weer bij te snoepen. Voor je het weet, leef je een gezonde leefstijl – en hoef je nooit meer te diëten!

**Take the first
step in faith!
You don't
have to see
the whole
staircase. Just
take the first
step!**

- Martin Luther King jr.

***Vrije vertaling: Vertrouw op de eerste stap. Ook als je
niet de hele trap ziet, neem de eerste trede!**



OPDRACHT: KOSTEN-BATEN ANALYSE

Maak een kosten-baten analyse van een doel dat je al een tijdje uitstelt, of waar je enorm tegenop ziet. Opnieuw bepaal jij zelf of het een groot of klein actiepunt is.

Denk bijvoorbeeld aan de ruzie met je beste vriendin. Je weet dat jij fout zat, maar je bent te koppig om dat toe te geven. Je mist haar enorm, maar je bent te trots om je excuses aan te bieden. Of de sportschool, die je al maanden niet meer van binnen hebt gezien. Je loopt er dagelijks langs en je vindt dat je er toch echt weer heen moet. Maar hoe langer je wacht, hoe hoger de sportschooldrempel lijkt te worden. Een opdracht voor school, waar je niet onderuit kunt komen. Leunen op het werk van klasgenoten is geen optie, omdat je met een videoverslag aan moet tonen op welke wijze jij eraan hebt gewerkt. Je hebt wel een idee waar het over zou moeten gaan, maar geen idee waar en hoe te beginnen.

Formuleer geen actiepunten waarvoor je afhankelijk bent van anderen. Beschrijf concreet je eigen gedrag en gedachten. Noteer alleen de dingen waarbij jij zélf actie kunt ondernemen. Maak een lijst met actiepunten en noteer in onderstaand schema alle voor- en nadelen die je kunt bedenken, wanneer je ze wel zou uitvoeren.

Als hulpmiddel voor de baten (voordelen) kun je jezelf de volgende vragen stellen: Wat levert uitvoeren je op? Hoe gelukkig zou je je voelen? Zou je opgelucht of trots zijn? Welke adviezen zou je je beste vriend of vriendin in deze situatie geven?

Als hulpmiddel voor de kosten (nadelen) zou je jezelf de volgende vragen kunnen stellen: Wat kost het je in tijd, geld of energie? Wat moet je ervoor opgeven of laten? Wat zou er gebeuren als je het nooit zou doen? Kan je daarmee leven?

Voorbeeld kosten-batenanalyse bij uitstelgedrag:

Actiepunt: <i>Ik zou na bijna drie maanden de ruzie met mijn beste vriendin willen oplossen.</i>	
Kosten:	Baten:
Ik moet zelf de eerste stap zetten.	Ik ben van mijn schuldgevoel af.
Ik krijg niet de gewenste reactie.	We kunnen het uitpraten en ik kan vertellen waar ik last van heb gehad.
	We kunnen weer gezellig stappen en shoppen.
	Ik hoef haar niet meer te missen en kan weer alles met haar delen.

Maak nu zelf een kosten-batenanalyse bij iets dat jij uitstelt. Gebruik daar het onderstaande schema voor.

<i>Jouw actiepunten:</i>	
Kosten:	Baten:

Door je actiepunten op deze manier uit te werken, krijg je meer inzicht in waarom je uitstelt. Wanneer we iets uitstellen is dat vaak omdat we denken dat dit ons meer goed dan kwaad zal doen. Dus dat we meer 'winnen' of krijgen door iets uit te stellen; en dat direct handelen ons meer zal kosten.

Een kosten-batenanalyse helpt je om inzicht te krijgen in je werkelijke winst en verlies. In de meeste gevallen zal je ontdekken dat de voordelen van het uitvoeren groter zijn dan van het uitstellen.

~~~~~

Het schrijven van dit boek heb ik ook voor een lange tijd uitgesteld. Hoe moest ik in hemelsnaam beginnen? Was ik wel goed genoeg? Zat er wel iemand te wachten op mijn boodschap?

Toen besloot ik op een bepaald moment om, ondanks al mijn twijfels, actie te ondernemen en gewoon te beginnen met het op papier zetten van mijn gedachten. Ik bedacht eerst het thema: een zelfhulpboek voor jongeren over geluk en succes. Vervolgens bedacht ik het concept om de onderwerpen op alfabetische volgorde uit te werken. Ik koos 50 onderwerpen uit en ben begonnen met schrijven.

Er waren momenten dat ik urenlang naar het scherm heb zitten staren. Op andere momenten was ik op dreuf, en had ik genoeg aan slechts een paar uurtjes slaap per nacht. Als ik had blijven uitstellen, en redenen had blijven bedenken voor waarom het allemaal niet zou lukken, zou dit boek nog steeds een hersenspinsel zijn. Jij zou het niet in je handen hebben.

Omdat ik actie ondernam, niet wetende of het me zou lukken en of mijn boek succesvol zou zijn, hoef ik straks aan het einde van mijn leven in ieder geval geen spijt te hebben omdat ik het nooit geprobeerd heb.



## AFFIRMATIES

In een ideale situatie is er, ooit in je leven, iemand geweest die jou heeft aangemoedigd op een moment dat je dat nodig had. Voor de belangrijkste basketbalwedstrijd van het jaar sprak de trainer jullie bemoedigende woorden toe. Hij had vertrouwen in jullie; en daardoor geloofden jullie ook meer in jezelf als team. Bij het afzwemmen gaf je vader je een bemoedigende aai over je bol, en zei dat als iemand het zou kunnen, jij dat wel moest zijn. De kleuterjuf jubelde enthousiast bij iedere klodder verf die je op papier smeerde. Kunst met een K! volgens haar. En wat dacht je van de troostende en geruststellende woorden van oma? Wanneer oma sprak, was jouw hele wereld weer goed.

Mijn oma zei altijd het volgende tegen mij, wanneer ik ergens mee zat: 'De soep wordt nooit zo heet gegeten als hij wordt opgediend.' Het betekent dat de meeste situaties uiteindelijk wel mee zullen vallen. Toen ik nog klein was, kon ik de waarde van deze woorden niet goed inschatten. Pas toen ik ouder werd, begreep ik hoe deze bemoedigende woorden mij door vele uitdagende situaties heen hebben geholpen.

Mensen die onvoorwaardelijk voor je klaar staan noem ik ook wel *cheerleaders*. Dit zijn degenen die jou weer op weg helpen wanneer je vast bent gelopen; en zorgen voor net dat beetje meer zelfvertrouwen. Het is eenvoudig om cheerleaders te herkennen. Ze zijn overwegend positief, hebben een rotsvast vertrouwen in je en laten je dat steeds weer weten. Ze accepteren jou zoals je bent – en fouten maken mag. Ze troosten je wanneer je jezelf bezeerd hebt. Ze drogen je tranen na een huilbui en reiken je de hand wanneer je gevallen bent.

Het is al ontzettend fijn als je er één in je omgeving hebt. Heb je meer van deze steunbronnen om je heen, dan is dat een luxe. Wees daar echt dankbaar voor, want lang niet iedereen heeft cheerleaders. Als jij weinig of geen positieve mensen in je nabije omgeving hebt, zal je op de één of andere manier zelf voor die positieve input moeten zorgen. Het vraagt wat meer werk, maar het kan en is alle moeite waard. Als je wel een stimulerend team om je heen hebt, doe je er alsnog goed aan om jezelf dagelijks te 'voeden' met affirmaties.

Een affirmatie is een positief geformuleerde gedachte over jezelf. Je verklaart dat iets wat je zou willen al bereikt is; of dat je er op het moment mee bezig bent. Door dagelijks affirmaties op te noemen word je als het ware je eigen cheerleader. Je bent niet meer afhankelijk van de complimenten van anderen. Je bent in staat jezelf op te beuren – en de positieve woorden van een ander dienen als extra.

Als je dit niet gewend bent, is het vreemd om te doen. Dat geldt voor alles wat nieuw is. In dit boek stel ik een reeks opdrachten voor die je mogelijk vreemd vindt. Ons brein vindt alles wat nieuw is per definitie *vreemd*, of zelfs gek. We zijn gewoontediertjes en passen ons minder makkelijk aan dan we denken. Naarmate we ergens gewend aan raken, wordt het al snel minder eng, vreemd of gek.