





**I AM WIDE AWAKE**

-

Klaarwakker je leven leiden.  
Realiseer vol energie en zelfvertrouwen je dromen!

**Sascha Weil**

Copyright © 2017 Sascha Weil

Ontwerp omslag: Kasper Water

Beeld omslag © wix.com

Portretfoto achterkant: Matthias Garvelmann

Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming, met uitzondering van korte citaten met bronvermelding als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 9789463428958

[www.i-am-wide-awake.com](http://www.i-am-wide-awake.com)

Facebook: [www.facebook.com/I-Am-Wide-Awake-167269067078720](https://www.facebook.com/I-Am-Wide-Awake-167269067078720)

Instagram: [www.instagram.com/official\\_iamwideawake](https://www.instagram.com/official_iamwideawake)

Voor Neo, Yannick en Malia

*Dat jullie altijd vol voor jullie dromen zullen gaan!*

I Am Wide Awake

---

Amazing Journies

Begin With A

Simple Decision

To Go.

## **Inhoudsopgave**

Voorwoord .....8

Inleiding.....11

### **Deel I: It's all about me**

1. Gezapige Middelmatigheid.....19

2. Plof-ui .....26

3. Scary Shit .....37

4. Yes, You Can! .....41

5. Hoofd en Hart.....52

6. Droomdefinitie .....58

7. De kracht van visualisatie.....71

### **Deel II: Let's go!**

8. Van je geest naar papier .....79

9. Just do it! .....85

10. Houd koers, schipper!.....92

11. Freak, aangenaam! .....97



12.	Always look on the bright side of life.....	101
13.	Inspiration Boosters .....	106
14.	Je eigen energiecentrale.....	111
15.	De onrealistische galbak.....	118
16.	Jammer, joh! .....	125
17.	De Beste Versie .....	133

### **Deel III: Sweet Life**

18.	De golfbal in je potje .....	145
19.	Alles heeft z'n prijs .....	152
20.	Energie levert energie op .....	160
21.	Right here, right now.....	165
22.	Wide Awake .....	169
	I Am Wide Awake – LIVE Events .....	177
	Inspiratie.....	179
	CliniClowns .....	182

## Voorwoord

Als je droom is om ooit de trotse bezitter te zijn van die gave, verlaagde, oranjekleurige, klassieke Opel Manta met stoere velgen en hekspoilers, dan ga je geld sparen en speuren op internet. Ik wens je veel succes. Daar heb je dit boek niet voor nodig.

Als je droomt van die ultra hoge hakken van Manolo Blahnik, die je alleen in zijn winkeltje op 54th St in New York kan kopen, raad ik je aan om een flinke zak geld opzij te zetten, een vliegticket te gaan kopen en die schoentjes bij die goede meneer voor de hoofdprijs aan te schaffen. Meer is daar niet voor nodig.

Dromen gaan altijd over emoties, nooit over materialistische dingen. De auto en de schoenen van hierboven zijn dan ook geen dromen, maar wensen. Het GEVOEL wat het bezitten van zo'n droomauto je geeft, is hooguit waar je van droomt. Zoals met alle zaken wat je met geld kunt kopen, is de "droom" vaak over zodra je het hebt. "Het hebben van de zaak is het einde van het vermaak" is daarom een veelgebruikte uitdrukking. Zodra die auto voor je deur staat of je de schoenen draagt, is de kans groot dat je op zoek gaat naar een andere "droom" die geld voor je kan verwezenlijken. Daarom moet het verschil gemaakt worden tussen een wens en een échte droom. Een échte droom verschaft je een gevoel dat verder gaat dan het bezitten van "iets", je leven krijgt er een diepere betekenis van, je voelt je een completer mens, de droom maakt je... gelukkig.

Dromen gaan dus over emoties. Of je dromen nu groot of klein zijn, ze roepen “iets” in je op. Dat “iets” zijn je emoties, die een ongrijpbare, ondefinieerbare, positieve gemoedstoestand bij je teweegbrengen die je *high* laten zijn en vooral “ergens” tussen hart en onderbuik te voelen zijn. Iedere keer als je aan je droom denkt, als je eraan werkt en als je erover wegdroomt, voel je dit. Je voelt je blij, enthousiast en daadkrachtig als je over je droom vertelt. De emoties, aangewakkerd door je droombeeld, zorgen ervoor dat je hart sneller gaat kloppen en je ogen wijd open zijn. Je droom geeft je energie en creativiteit. Je voelt je springlevend. Tegelijkertijd word je somber, boos of teleurgesteld als iemand je droom niet begrijpt of zelfs onderuithaalt – en ook dat zijn emoties.

Je kan dus stellen dat het hebben van een droom een positief iets is en het zeker pieken (en dalen) aan je leven toevoegt. Eén ding is echter belangrijk te beseffen bij je droom: hij bestaat alleen nog maar in jou. Jij bent degene die de droom heeft en hem precies kan aanvoelen. En als je droom nog een kleine, ongerijpte kiem is die nog gestalte moet krijgen, ben jij de enige die hem kan laten uitgroeien tot iets magistraals. Je hart zorgt ervoor dat je passie ervaart als je met je droom bezig bent en maakt alle andere emoties los. Tegelijkertijd, hoe vaker je met je droom bezig bent, creëert je hoofd letterlijk een droombeeld waardoor je droom alleen maar krachtiger wordt. Terwijl er nog niets is, nog niets op papier gezet is of nog niets onderzocht is, is je droom zich al aan het ontwikkelen in je hoofd tot iets fabelachtigs, iets waanzinnigs, iets wat écht te gek is. Je eigen bedrijf en je ziet jezelf al in het zonnetje voor je pand zitten, zo trots als een pauw. Of met de partner van je dromen, hand in hand wandelend door een mooi bos in de herfst. Of je ziet jezelf

in je ondergoed, licht gebruind met een prachtig en sterk lichaam, klaar voor een fotoreportage.

Mooie dromen, maar ze bestaan dus alleen nog maar in jou. Ze bestaan nog niet echt. En nu het ontzuenderende: de kans dat ze precies zo uitkomen als in je droombeeld, is minimaal. Het is niet de bedoeling om je uit je droom te helpen, zeker niet in dit boek. Maar pas als je beseft dat je droom het doel is en de weg er naartoe vol risico's, gevaren, twijfel en angsten is en je het dán nog steeds wilt, je nog steeds die passie voelt en het denken aan je droom nog steeds de energie in je opwekt om dit allemaal te accepteren, pas dan ben je er aan toe om je dromen te verwezenlijken en gaat dit boek je helpen, er te komen.

Ik dacht, ik zeg het maar meteen.

## Inleiding

Je bent goed bezig! Het feit dat je dit boek hebt opgepakt en dit leest, betekent, dat je je droom wilt realiseren, geen genoegen wilt nemen met minder en dit boek is een eerste – kleine – stap. Die is tegelijkertijd de belangrijkste, want door het nemen van de eerste stap zet je jezelf in beweging, richting je droom. Na de eerste stap volgen nog heel veel andere.

Veel, heel veel mensen hebben dromen, maar ondernemen geen actie. Ze dromen van een eigen zaak, een gezonder en sportiever bestaan of van een verre, lange reis. Of ze zijn een carrièreswitch van plan of willen die ene leuke vrouw of man vertellen dat ze stiekem erg verliefd op haar of hem zijn. En al te vaak blijft het bij denkbeelden, verlangens of dromen. Het enigszins teleurstellende gevoel dat men die ene stap niet gewaagd heeft, niet heeft geleefd als een leeuw, zichzelf misschien tekort heeft gedaan, wordt snel weggemoffeld onder het mom “dat komt nog wel een keer” of “zo erg is het allemaal niet”.

Wij zijn in onze maatschappij, zeker de laatste jaren met de razendsnelle ontwikkelingen in met name de communicatietechnologieën, ondergedompeld in ons eigen leven en het lijkt er vaak op dat wij geleefd worden. We haasten van de ene afspraak naar de andere, kinderen ophalen of wegbrengen, nog even boodschappen doen, vrienden en collega's die appen of bellen, je partner die ook maar druk is, zelf wil je sporten en perst dat uurtje nog ergens in de drukke week ertussen, je ouders die toch wel oud worden en wat meer hulp van je vragen in plaats van andersom...

Zo veel te doen en te regelen dat je je eigen verlangens en dromen gemakshalve maar even parkeert. En parkeert. En nog maar even uitstelt. Want eigenlijk gaat het toch hartstikke goed?

Nee, dat gaat het niet. Het gaat niet goed. Als je niet uitkijkt leef je in sneltreinvaart een middelmatig leven waarbij je teveel geleefd wordt en te weinig dingen doet die jij *echt* wilt. Waar je energie van krijgt, waar jij blij van wordt, waar je gelukkig van wordt. Je stopt je dromen weg omwille van zekerheid, veiligheid en gemakzucht. "Wie weet hoe de verandering uitpakt, misschien valt het wel heel erg tegen? Misschien moet ik me gewoon concentreren op mijn leven zoals het is en stoppen met dat wensdenken op een ander, beter bestaan? En mijn vrienden aan wie ik mijn idee heb verteld, reageerden ook al gereserveerd. Heb je wel aan de gevolgen gedacht? En je verdient nu zo goed, je bouwt een mooi pensioen op."

Al-le-maal BULLSHIT! Echt waar! Het moet niet zo zijn dat je in zeven sloten tegelijk loopt, maar als het jouw droom is en je gelooft er in, moet je er alles aan doen om hem te verwezenlijken. Laat je dromen niet alleen dromen zijn! Dat bijna niets onmogelijk is, hebben al zoveel mensen in deze wereld bewezen, of ze nou Barack Obama, J.K. Rowling, Richard Branson, Martin Luther King Jr, Steve Jobs, Dafne Schippers of Aung San Suu Kyi heten. De lijst is eindeloos en allemaal hadden ze een droom of een visie en hebben die doelbewust nagestreefd en het maakte hen ogenschijnlijk niets uit wat vrienden, familie of adviseurs zeiden. Ze geloofden heilig in hun doel en niet minder belangrijk, ze geloofden in zichzelf! De grote Walt Disney heeft bijna honderd jaar geleden al de bijzondere uitspraak gedaan "*If You Can Dream It, You Can Do It!*" En dat is precies de spirit, die we allemaal moeten hebben!

Je kan er van uit gaan dat dromen met heel veel passie worden gerealiseerd en dat heeft altijd de mooiste resultaten tot gevolg. Een mooi voorbeeld is het surfmerk O'Neill, waarvoor ik jarenlang gewerkt heb. Zoals bij zoveel prachtige merken met een ziel was de oprichter, Jack O'Neill, de grote inspirator van het bedrijf. Jack was een hartstochtelijk surfer, maar woonde in San Francisco, waar het water zelfs stukken kouder is dan in onze Noordzee. Lang en comfortabel surfen zat er toen, in de jaren '50, niet in, de *dudes* moesten na een half uurtje helemaal verkleumd uit het water en zich bij kampvuurtjes of met dekens weer opwarmen. Het enige wat Jack O'Neill wilde, was zo lang en veel mogelijk surfen dus kreeg hij de visie om met een rubberachtige stof, neopreen, een pak te ontwikkelen waardoor je het minder snel koud kreeg in het water en het dus langer kon volhouden. Mensen, waaronder veel van zijn makkers, lachten hem uit en voorspelden dat hij geen enkele van zijn rare pakken zou verkopen. Ondanks deze negatieve adviezen zette Jack toch door, ontwikkelde de wetsuit en bouwde een fantastisch imperium op – en opende tegelijkertijd de surfsport voor miljoenen mensen over de hele wereld die nu in hun koude omgeving ook gewoon kunnen gaan surfen. Zoals het voor zoveel *game changers* geldt, geldt het ook voor Jack O'Neill: als hij had toegegeven aan zijn twijfels, de negatieve invloeden of was afgeweken van zijn ideeën en droom, dan had hij meteen kunnen stoppen. Maar door zijn passie, de vastberadenheid, visie, wil om een verandering teweeg te brengen en geloof in zijn droom, kreeg hij het gelijk aan zijn zijde.

Slechts een enkeling wordt een *game changer*, en je hoeft dat ook helemaal niet te worden of te willen om een positieve verandering in je leven door te zetten. Het gaat erom dat je je droom omzet in realiteit, daar ontzettend

veel energie van krijgt, stappen vooruit maakt en door dit alles een veel gelukkiger en trotser mens bent.

In dit boek beschrijf ik alle stappen die je moet doorlopen om dat te bereiken. Deel 1 gaat vooral over jezelf. Pas als je jezelf goed kent, weet waar je droom vandaan komt en waarom je je droom wilt leven, kan je er actief mee aan de slag. Daar heb ik Deel 2 op ingericht, hoe realiseer je je droom als je die eenmaal hebt gedefinieerd en er vol voor gaat? Naast energie en motivatie probeer ik je de valkuilen te laten zien van missende structuur en negatieve invloeden om je heen. Deel 3 focust tenslotte op de periode als je je droom bereikt hebt en hoe je dat fantastische gevoel dat je droom je geeft, vasthoudt.

*Change Is Good* – die inscriptie staat aan de binnenkant van mijn Nixon horloge (de naam van het model heet ook nog eens *The Superhero*), dat ik al zeker 10 jaar heb. Standaard erin gezet door de fabrikant. Ik vond dat altijd een grappig zinnetje, klinkt wel stoer, maar verder heb ik het nooit echt begrepen. Totdat ik zelf een aantal belangrijke veranderingen in mijn leven had doorgevoerd die me behoorlijk uit mijn *comfort zone* haalden en die me al bij de gedachte eraan op z'n minst lieten twifelen. Sindsdien begrijp ik pas de ongelooflijke kracht van die drie woorden. Gelukkig stond ik er nooit alleen voor, heb ik me omringd met mensen die in mij en mijn ideeën geloofden. Cruciaal om te slagen, ik heb er een heel hoofdstuk aan gewijd. Naast mijn eigen ervaringen heb ik veel kennis opgedaan door geweldige boeken te lezen (zie voor een literatuurlijst achterin dit boek). Maar ook seminars en professionals op het gebied van meditatie en mindfulness hebben mij geholpen, constant de stip aan mijn horizon in het vizier te houden en dicht bij mezelf te blijven.



*Change Is Good.* Omarm deze zin, geloof erin en geloof in jezelf. Lees dit boek aandachtig, gebruik het als leidraad en gids naar je “beste ik”. Je zult versteld staan, hoe snel je successen gaat boeken.



**Deel I**

**It's all about me**

---