"De grootste moed is durven te zijn wie je bent"

John Lancaster Spalding

We beginnen allemaal ergens zonder dat we er zelf voor kiezen. De plek waar je wieg staat bepaalt veel. Zoals je kansen, je blik op de wereld en je keuzes. Onderweg ontdek je iets belangrijks: je hébt invloed.

Ik kies bewust

Door te kiezen waar je woont, wat je leert, met wie je omgaat en hoe je omgaat met anderen, stuur je jouw eigen speurtocht. Wat je van huis uit meekrijgt, vormt je. Maar je mag ook herzien, bijstellen en je eigen waarheid vinden. Elke stap, elke keuze is een stukje van jouw speurtocht. Een reis vol groei, inzicht en verandering.

Ik volg mijn legende

In dit boek neem ik je mee in mijn zoektocht. Ik deel lessen, groei en pijn – herkenbare thema's die jij kunt vertalen naar je eigen pad. Het is, zoals Miley Cyrus in '*The Climb*' zingt, een reis waarin je onderweg groeit en leert.

Paulo Coelho schreef: "Met verlangen als routekaart en je ziel als kompas, weten je voeten waar te gaan". We zijn hier om onze eigen legende te volgen. En dat is precies wat ik nu doe.

Mijn pad is geen rechte lijn. Het is een zoektocht met hobbels, omleidingen en soms wegversperringen, net zoals 'De Alchemist' dat ook ervaarde. Alles wat we onderweg tegenkomen, leidt ons uiteindelijk naar een dieper gevoel van vrijheid en innerlijke vrede. Het 'Nirvana' waar ik naar streef.

Inhoudsopgave

Dit boek is bedoeld om je te inspireren en aan het denken te zetten, met inzichten die je kunnen helpen in jouw persoonlijke ontwikkeling. Ik deel mijn eigen ervaringen en kennis, zodat je jezelf beter leert kennen, ontdekt wie je bent en leert met compassie naar je leven te kijken. Zoals Geri Halliwell zong in '*You're in a bubble*': "*It's important to learn to laugh at ourselves, don't take life too seriously.*" Dat probeer ik ook te doen. Ik neem mijn ervaringen serieus, maar durf er ook om te lachen.

De levensthema's – hoofdstukken - in dit boek

Speurtocht zonder lintjes gaat in op de volgende levensthema's en sub thema's, namelijk:

HOOFDSTUK 1 Geboren worden, opgroeien en familie

Dit hoofdstuk gaat over mijn opgroeien in Dongen, de invloed van mijn gezin en familie, de uitdagingen van pesten en de belangrijke emoties en ervaringen die mijn ontwikkeling hebben gevormd.

HOOFDSTUK 2 Schooltijd, studie en loopbaan

Dit hoofdstuk gaat over mijn ervaringen van basisschool tot werkend leven, met focus op persoonlijke groei, werkgeluk, inclusiviteit en de waarde van blijven leren en ontwikkelen.

HOOFDSTUK 3 Van huisuit naar je eigen thuis

Dit hoofdstuk gaat over mijn zoektocht naar mijn plek, van het thuisgevoel in Dongen naar het ontdekken van Breda en de stad Amsterdam en de inzichten die ik opdoe in mijn woon- en leefomgeving.

HOOFDSTUK 4 Groeien door op ontdekkingsreis te gaan

Dit hoofdstuk gaat over reizen als manier om jezelf te verrijken, met ervaringen en inzichten uit avonturen dichtbij en ver weg, die allemaal bijdragen aan jouw persoonlijke groei.

HOOFDSTUK 5 *Lief, liefde en relaties*

"*Oh love love you tear my world apart,*" zingt Amy McDonald in haar nummer '*Love Love*'. Dit hoofdstuk gaat over liefde in al haar vormen – van romantiek tot vriendschap en zelfliefde – en hoe relaties meebewegen met wie jij wordt.

HOOFDSTUK 6 *Persoonlijke groei en zingeving*

Dit hoofdstuk gaat over de overgang van overleven naar bewust leven, met aandacht voor rouw, herstel, zelfzorg en het hervinden van balans in lichaam en geest.

Wat ik bijzonder ervaar aan het schrijven, is dat ik mijn ervaringen en gevoelens kan verwerken, delen en herbeleven, zonder er verdrietig van te worden. Elke ervaring, positief of negatief, heeft waarde en verdient een plek. Alles wat ik heb meegemaakt, heeft me gevormd en ik ben dankbaar dat ik het op deze manier kan opschrijven en met jou kan delen.

Wat treft je in elk hoofdstuk?

Elk hoofdstuk begint met een korte samenvatting van wat je kunt verwachten. Je kan de hoofdstukken in willekeurige volgorde lezen. Het boek verweeft mijn persoonlijke ervaringen met verdiepende inzichten en oefeningen, aangevuld met inspirerende kijk-, lees- en luistertips om je verder te verrijken.

Ook zijn de inzichten van experts Carlijn de Ruiter-Kanters, Arie Hoek, Stefanie Hofmeester en Mark Heij verwerkt. Deze inzichten verrijken het boek dat voor je ligt. De foto's in het boek zijn gemaakt door mijn partner Mark Heij, op de locatie Ålbæk in Denemarken. Mark heeft ook meegelezen en meegedacht aan de inhoud van dit boek. Twee weten er immers meer dan één. De illustraties die je tegenkomt zijn gemaakt door Gemma Oteman. Zij illustreerde eerder mijn drie kinderboeken.