DE REIS DIE VANBINNEN BEGON

Copyright © 2026 Matthijs van der Werf

Auteur: Matthijs van der Werf
Redactie: De Woordwachter
Vormgeving en lay-out: Studio Juno
Druk: Boekengilde

Jaar van uitgave: 2026

ISBN: 9789465611358

MATTHIJS VAN DER WERF

DE REIS DIE VANBINNEN BEGON

OVER INNERLIJKE SLIJTAGE,
HERSTEL EN DE KRACHT VAN BEWUSTWORDING

De reis die iedereen op een eigen manier vanbinnen maakt.

INHOUDSOPGAVE

WAAR DE REIS WERKELIJK BEGON **9**

Toen gedachten woorden kregen 12
Bouwen aan succes 17
Pas op de plaats en richting zoeken 20
Innerlijke slijtage 25
De kracht van bewustwording 29

DICHTER BIJ VERTREK, DICHTER BIJ MEZELF **37**

Van bewustwording naar actie 38
Waar kracht en controle samenkomen 41
Ronde twee: dezelfde les, nieuwe kracht 43
Waar fysiek en mentaal elkaar raken 45
Waar herhaling vooruitgang werd 48
Stormdagen 51
Van buiten naar binnen 53
De flow die mij voortbrengt 55
Aftellen 58

DE REIS BEGINT **61**

Dag 1 - De eerste stappen 63
De betekenis van de trap 67
Dag 2 - De stad draait door, maar ik even niet 69
Dag 3 - Langs kust en hoogtemeters 74

De lessen van Mijas 77
Málaga voor het eerst ontdekken 79
Dag 4 - De dagtrip naar Málaga 80
Dag 5 - Met een heldere blik richting huis 82
De kracht van spanning 85

THUISKOMEN 87

Waar motivatie vanbinnen begint 90
Wanneer het vanbinnen stormt 92
Thuiskomen bij mezelf 94
Muziek – wanneer woorden niet genoeg zijn 95
Op weg naar een nieuw jaar 97
Het jaar afsluiten, sterk beginnen 100
Een fase zonder richting 102
Pas op de plaats, herstel en doorgaan 106
De fase met richting 107
Van druk naar geluk 109
Bouwen, bouwen, bouwen 112
De kracht van ontdekken 114
Rugzak van het leven 117
Verbinding 119
Waar geluk ontstaat 124

NAWOORD: DE WEG VOORUIT 129

WAAR DE REIS WERKELIJK BEGON

De reis moest nog beginnen, maar in mijn hoofd was ik al een tijdje onderweg. Ik had de route al talloze keren in gedachten gelopen — niet op de kaart van Spanje, maar vanbinnen. Langs twijfels, nieuwe ideeën, verwachtingen en die stille vraag die telkens terugkwam:

Hoe ga ik om met een situatie waarin al het bekende om me heen even stilvalt?

Het is niet alleen een vraag over de reis, maar een vraag over mezelf. Over hoe ik reageer wanneer de structuur wegvalt, wanneer de prikkels veranderen, wanneer mijn hoofd niet meer kan leunen op de vaste patronen die mij houvast gaven. Het is een vraag die niet alleen ontstaat uit nieuwsgierigheid, maar uit de eerste fase van bewustwording.

Een vraag die ik stelde toen ik voelde dat ik richting nodig had — niet buiten, maar naar binnen. Deze reis begon niet met een vliegticket, maar met een besef. Een besef dat zich langzaam vormde tijdens het eerste jaar van mijn baan in de bouwkunde. Een besef dat mijn mentale balans langzaam begon te wankelen na jaren waarin ik steeds bleef streven naar succes en ontwikkeling. Wat ik nu begrijp, is dat dit besef geen plotselinge gebeurtenis was.

Het was een optelsom van jaren waarin ik steeds meer van mezelf vroeg, steeds meer prikkels verwerkte en meer verwachtingen probeerde waar te maken. Het besef dat ik innerlijke onrust had, was een waarschuwing die ik lang heb genegeerd, omdat ik dacht dat doorgaan hetzelfde was als groeien en dat de rust in mijn hoofd vanzelf kwam.

Pas veel later ontdekte ik dat groei soms begint bij stilstaan. Ik herinner me avonden waarop ik na mijn werk thuiskwam en mijn tas in de gang zette. Mijn werkdag was voorbij, maar in mijn hoofd werd het onrustiger. Terwijl ik mijn schoenen uittrok, speelde een gesprek met een collega zich opnieuw af. Had ik duidelijk genoeg uitgelegd wat ik bedoelde? Had ik iets over het hoofd gezien? Daarna volgde automatisch de planning van morgen. Nog voordat ik aan tafel zat, was ik alweer bezig met wat er allemaal beter kon.

Op zulke momenten dacht ik niet dat er iets mis was. Ik zag het juist als een kwaliteit. Ik was betrokken, ambitieus en wilde mijn werk goed doen.

Dat mijn hoofd nauwelijks rust kende, hoorde volgens mij simpelweg bij iemand die vooruit wilde. Ik kende niet anders. Ik begon te begrijpen dat mentale kracht niet draait om altijd sterk zijn. Het begint bij het herkennen van je grenzen, nog voordat je eroverheen bent gegaan.

Want echte vooruitgang betekent niet alleen blijven gas geven, maar ook begrijpen wanneer je moet terugschakelen. Alleen zo kun je vooruitgaan zonder jezelf onderweg te verliezen.