

DE REIS VAN DE HELDIN

MET JOUW PASSIE JOUW GELD VERDIENEN
NEDERLAND - JUNI 2015 | NR. 1A

THE HERO'S JOURNEY

PETER DE KUSTER

VERDIEN JIJ JOUW GELD MET JE PASSIE?

Attentie alle kunstenaars, musici, filmmakers, designers, acteurs, gamers, schrijvers, architecten, fotografen, reisgidsen, hoteliers, meubelmakers, stylisten, en iedereen die onderneemt in de creatieve economie. Zelfs wanneer jouw gekozen professie niet de meest traditionele is, dan is het cultiveren en laten groeien van een succesvolle creatieve onderneming die goed verdient jouw doel.

In de *Reis van de Heldin* biedt Peter de Kuster jou de verhalen van Heldinnen die jou zijn voorgegaan met verdienen van geld met hun passie. Hoe overwin je de specifieke uitdagingen die rechterbreiners tegenkomen op hun pad, in de loopbaan die ze willen, die zowel voldoening geeft als succesvol is.

Creatieve ondernemers beschikken over een aantal vaardigheden om met hun passie goed geld te verdienen.

DEZE VAARDIGHEDEN ZIJN:

- Hoe de loopbaan te kiezen die het beste bij jouw talenten past.
- Realistische doelen stellen door gebruik te maken van rechterbrein technieken.
- Hoe de valkuilen te vermijden die een creatieve onderneming ruïneren.
- Hoe jouw weg naar succes te plaveien.
- Hoe een ondernemingsplan te creëren wanneer jij de onderneming bent.
- Hoe gedisciplineerd te zijn wanneer je eigen baas bent.

Wanneer jij een uitlaatklep vindt voor jouw creativiteit, in de vorm van een onderneming, dan zul je een vrijheid ontdekken in jouw werkende leven waar jij een hele lange tijd gelukkig mee kunt leven. Je kunt jouw passie volgen, een briljante loopbaan opbouwen en financiële zekerheid hebben – wanneer jij weet welke vaardigheden te gebruiken. Laat mij, Peter de Kuster, jouw reisgids zijn.

'ONZE HELDINNEN!'

- PETER DE KUSTER -



BREGITTA SAVOY



JOKE DE WIT



DAPHNE HABETS



KRISTEL HOOGWOUT



ESTHER VAN LEEUWEN



NIKOLIEN
MARTINA-DOORENBOS



MARIJE FRIESE



ELS UMANS



DEIRDRE BOUWMAN



LAILA PORCU



RIANNE SCHOENMAKERS



CAROLIEN BROUWER

'REIS MEE IN EEN WERELDSTAD EN ONTMOET
CREATIEVE HELDINNEN DIE HUN GELD VERDIENEN
MET WAAR ZE VAN HOUDEN. ZIJ ZULLEN JOU INSPIREREN
OM JE EIGEN LEGENDE TE CREËREN.'

PETER DE KUSTER

OPRICHTER VAN DE REIS VAN DE HELDIN.

INHOUDSOPGAVE

INTRODUCTIE	REIS VAN DE HELDIN JOUW VERHAAL	6
HOOFDSTUK 1	DE CREATIEVE HELDIN	14
HOOFDSTUK 2	DE GEWELDIGE KARAKTERISTIEKEN VAN CREATIEVE HELDINNEN	22
HOOFDSTUK 3	GEMOTIVEERD OM EEN CREATIEVE HELDIN TE ZIJN	30
HOOFDSTUK 4	JOUW REIS VAN DE HELDIN	38
HOOFDSTUK 5	WAT IS JOUW VERHAAL?	50
HOOFDSTUK 6	VOOR LIEFDE EN GELD	60
HOOFDSTUK 7	DE MYTHES VAN CREATIEVE HELDINNEN	72
HOOFDSTUK 8	HET LEVEN IS EEN 'PITCH'!	84
HOOFDSTUK 9	BEN JE EIGEN HELDIN	94
HOOFDSTUK 10	ONTMOET JOUW HELDEN EN HELDINNEN	110
EPILOOG	DE KRACHT VAN JOUW VERHAAL	120



'Ik neem mijn werk serieus en in mijn vak is het belangrijk om integer te zijn.'
- Els Umans, Malden -

INTRODUCTIE

Sinterklaas of de Kerstman bestaat niet – en de perfecte baan ook niet. Dat is echter wel wat veel mensen denken en het is triest. Er zijn zoveel uitdagende en voldoening gevende loopbaanmogelijkheden, die creatieve Heldinnen in staat stellen hun talenten te gebruiken, tegen een mooie beloning voor hun inspanningen. Diegenen die genoeg nemen met minder dan het beste, hebben gewoon nog niet de juiste baan gevonden.

**‘DE MOGELIJKHEDEN VOOR JE LOOPBAAN ZIJN EINDELOOS –
ALS JE ZE MAAR WEET.’**

Het is een feit dat veel mensen niet tevreden zijn met hun baan. Ze zouden liever iets anders doen – wat dan ook. Het hoeft niet zo te zijn. Wat als ik jou vertelde dat jij nooit meer een dag in jouw leven hoeft te werken? Zou je geïnteresseerd zijn?

Wanneer jij de juiste match vindt in een loopbaan, dan voelt het niet meer als werk. Je wordt elke dag enthousiast wakker door hoe jij jouw geld verdient. Deze perfecte harmonie van jouw talenten, vaardigheden, persoonlijkheid en werkstijl, creëert een passie en een verlangen met een gevoel van bevrediging dat meer waard is dan goud.

‘ZO KAN HET VOOR JOU OOK ZIJN, WANNEER JE DEZE REISGIDS LEEST.’

De uitdaging van *De Reis van de Heldin* is dat de creatieve business nogal afwijkt van andere ondernemingen. Om vooruit te komen moet je soms zigzaggend naar de top gaan. Laat de verhalen in deze reisgids, van creatieve Heldinnen, jou tonen wanneer te ‘zigen’ en wanneer te ‘zaggen’ om het beste te halen uit de kansen die er zijn. Genieten van die reis, dat is waar succes en geluk om gaat.

De tijd van kansen voor de creatieve Heldin is aangebroken. Innovatie en ideeën zijn goud waard. Onzin en bureaucratie worden vervangen door respect en beloningen voor de slimme en creatieve persoon. De zakenwereld is aan het veranderen – in de goede richting – voor jou. Ben jij klaar voor de spannende tijden die voor ons liggen?

Deze *De Reis van de Heldin* zal jou in een positie brengen waarin je kunt floreren. Wat ouders, leraren en bazen zien als problemen (luiheid, traagheid, korte attentiespanne, non-conformisme) zijn in werkelijkheid verborgen schatten, in de zoektocht naar een creatieve droombaan die interessant is en goed geld oplevert.

Intuïtie, emotie, divergent denken, dagdromen, opbloeien in chaos, grote plaatje denken, slimheid, het hebben van een open mind en een vaardigheid om te spelen en lol te hebben, zijn kwaliteiten wanneer jij je in de juiste omgeving bevindt.

‘Er zijn diverse rolmodellen in mijn leven geweest. Ik denk eerst aan mijn ouders, maar ook aan kunstenaars en mensen die actief hun dromen verwezenlijkten.’

- Els Umans, Malden -

Foto: Nanda Thijssen Fotografie



Zelfs dan is het niet bepaald eenvoudig om een loopbaan op te bouwen in de creatieve zakenwereld. Je moet om kunnen gaan met afwijzing, want voor de creatieve Heldin is het onderdeel van het alledaagse leven. Er is ook het gevoel dat je er niet helemaal bij hoort – gelukkig doe je dat ook niet.

Een onconventionele vrouw met onconventionele ideeën. Je zult vaak gezien worden als onvolwassen, temperamentvol, humeurig, moeilijk, afgeleid, onverantwoordelijk en irritant. De waarheid is dat jij jouw prachtige zelf kunt zijn en nog steeds prima jouw geld kunt verdienen met waar jij van houdt. Deze reisgids, *De Reis van de Heldin*, zal jou helpen om jouw loopbaan te managen waarbij je een gehele breinbenadering gebruikt die voordeel haalt uit wie jij bent, zonder te vergeten hoe de wereld werkt.

REIS VAN DE HELDIN

De Reis van de Heldin gaat over de verantwoordelijkheid nemen voor jouw lot, zodat geen enkele idioot jouw leven kan bepalen. Het is tijd om vooruit te komen, omhoog te klimmen en erop uit te gaan met een nieuwe missie.

Veel boeken zijn heel grondig in het identificeren van de problemen en valkuilen van de creatieve loopbaan en hoe jou hierover te informeren. Echter, wat zij missen, is het deel: 'Wat moet ik er verdomme aan doen?' Ik besloot *De Reis van de Heldin* reisgidsen te maken met echte Heldinnen die vele concrete tips, verhalen en anekdotes met ons delen en waar wij allemaal van kunnen leren. Je bent bekend met de problemen en valkuilen van een creatieve onderneming en loopbaan. Je krijgt er iedere dag mee te maken, dus laten we onze reis beginnen en ze leren te tackelen.

Deze reisgids zal jou tonen hoe jij jouw niche kunt vinden en hoe je jouw geld kunt verdienen met jouw passie. Je gaat leren hoe je de uitdagingen, die de creatieve Heldin tegenkomt, kunt overwinnen. Hoe jij jouw aard en jouw creativiteit voor jezelf kunt laten werken. Je gaat leren hoe jezelf te vermarkten in een markt met vele kapers op de kust, te overleven en te floreren in het slagveld dat ondernemerschap heet. Hoe jij voor anderen werkt en toch je eigen baas kunt zijn, de 'free' uit freelance haalt, de top bereikt zonder op te veel tenen te staan en jouw natuurlijke vaardigheden gebruikt om een perfecte pitch en harmonie te vinden in jouw werkweld.

De Reis van de Heldin gaat in werkelijkheid over jouw leven. Er is een directe, onbetwistbare correlatie tussen jouw loopbaan en jouw leven. Het gaat minder over wat jij doet om geld te verdienen dan waar je mee kunt leven om te doen. Lol en voldoening in jouw werk vloeit over naar de rest van jouw leven. Zonder dat zal je gezondheid, creativiteit en performance er onder lijden, evenals iedereen om jou heen. Je hoeft niet op die manier te leven.

Wanneer je eraan denkt om een creatieve loopbaan op te geven voor een 'echte' baan, stop hier dan mee. Wanneer je met minder genoegen neemt dan wat het beste voor jou is, dan krijg je direct minder dan waar je genoeg mee nam. Doe jezelf niet tekort. Je zult door spijt worden verteerd. Mis jouw kans niet. Het kan binnen handbereik liggen. Kom in actie en ga ervoor. Ben moedig. Gebruik de strategieën en verhalen van de creatieve Heldinnen in deze reisgids om jezelf een voordeel te bieden.

Laat anderen geen obstakels op jouw pad zetten en jouw hoofd met feiten vullen, zoals 'de meeste ondernemingen falen in het eerste jaar', 'er is veel te veel concurrentie', 'de perfect baan bestaat niet' of 'je hebt niet voldoende ervaring of talent'. Het is al erg genoeg dat deze onzekere en slecht geïnformeerde mensen jou vertellen waarom jij niet kunt slagen. Het is nog erger wanneer jij hen gelooft. Laat niemand jouw dromen kapot praten.

'Ik ben het gelukkigst wanneer ik kennis kan delen, mensen inzichten kan geven en wanneer ik resultaat zie, wanneer mijn werk stroomt op diverse fronten.'
- Els Umans, Malden -



Deze *De Reis van de Heldin* gids is voor creatieve Heldinnen uit alle ambten van het leven – van timmervrouw tot musicus, van schrijfster tot designer, van dichteres tot danser, van filosoof tot reisgids, van architect tot actrice en van reclamevrouw tot event- of weddingplanner; welke vorm jouw creativiteit ook heeft, je kunt deze verhalen toepassen.

Voor iedereen die jou vertelt 'jij kunt jouw geld niet verdienen met jouw passie' zijn er honderden en duizenden voorbeelden van creatieve Heldinnen uit alle steden van de wereld die een manier hebben gevonden om iets wat zij dachten dat zij leuk vonden en zelfs gratis wilden doen, om te zetten in een loopbaan en een daarbij behorend leven dat voldoening geeft.

Als jouw persoonlijke reisgids help ik jou om je creatieve energie te nemen en het te versterken, zodat je slaagt en jij jouw geld gaat verdienen met waar jij van houdt.

JOUW VERHAAL

Weinig mensen weten wat ze willen wanneer ze opgroeien en nog minder creatieve mensen willen opgroeien. Je zult wellicht niet jouw werkelijke roeping ontdekken totdat je verschillende proefritten in droombanen hebt gemaakt en met een paar rolmodellen hebt gewerkt.

Is het niet beter om ze vooraf te testen en jouw ongelooflijke verbeeldingskracht te gebruiken in plaats van jaren te verspillen in een doodlopende baan? Eén van de kernzaken die ik hier wil overbrengen is definiëren wat jij wilt doen – niet voor de rest van jouw leven, maar wat je nu wilt doen. En, te verwijderen wat niet bij jou past.

De keuzes die leiden tot een creatief en expressief leven met financiële zekerheid, liggen recht voor je neus. Creatieve loopbanen zijn vaak onconventioneel en in sommige gevallen volkomen onbekend terrein. De uitdaging is dat er een miljoen verschillende dingen zijn die je ook wilt en kunt doen.

De sleutel tot succes in elke loopbaan is helderheid. Helder krijgen wie jij bent en waar jij van houdt, dat is het eerste deel van deze *De Reis van de Heldin* reisgids. Daarna kijken we naar hoe je krijgt wat je wilt. Dit is jouw kans om jezelf en jouw verhaal opnieuw uit te vinden. Mis die kans niet!

Foto: Nanda Thijssen Fotografie



'Mensen helpen is een van mijn grootste passies.'
- Els Umans, Malden -

'Ik houd van het contact met mijn cliënten en het is prettig wanneer mensen meer inzicht in zichzelf krijgen en zich sterker en gelukkiger voelen.'
- Els Umans, Malden -



I am

ELS UMANS

PSYCHOSOCIAAL HULPVERLENER, COACH EN

SPECIALIST HOOGGEVOELIGHEID EN EXTRA TALENT.

PSYCHOLOGIEPRAKTIJK UMANS/THERAPEUT NIJMEGEN

WWW.THERAPEUT-NIJMEGEN.NL | CONTACT@PSYCHOLOGIEPRAKTIJK-UMANS.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mensen helpen is een van mijn grootste passies. Daarnaast vind ik het heerlijk om nieuwe ideeën te kunnen realiseren, te schilderen, te schrijven en om te leren over de werking en het gebruik van kruiden.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Wanneer ik buiten ben in de natuur, de zon schijnt en de mensen van wie ik houd bij me zijn, lachen en plezier maken. Maar ook wanneer ik lange tijd aan een project of creatie kan werken.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Je kunt natuurlijk van alles bedenken om bang voor te zijn, maar dit geeft wel beperkingen. Die beperkingen en het gevoel niet vrij te kunnen zijn, zijn misschien wel mijn grootste angst.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Ik houd van het contact met mijn cliënten en het is prettig wanneer mensen daardoor meer inzicht in zichzelf krijgen en zich sterker en gelukkiger voelen. Daarnaast vind ik het ook fijn om met groepen te werken, bijvoorbeeld door het geven van workshops of cursussen.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Als ze iets van mij zouden mogen overnemen, zijn het de steeds terugkerende huishoudelijke activiteiten. Wanneer ik teveel moet doen, kan ik onrustig worden.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Ik ben van nature een idealist, goed van vertrouwen en zie het liefst altijd het goede in de mens. Door deze eigenschap heb ik in mijn leven ook minder leuke ervaringen gehad omdat mijn vertrouwen geschaad werd.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Ik neem mijn werk serieus en in mijn vak is het belangrijk om integer te zijn. Ook vanuit mijn specialisatie 'hooggevoeligheid' en de adviesverslagen die ik schrijf voor cliënten, is eerlijkheid en vertrouwen belangrijk. Voor mijn kinderen was en is het leugentje over Sinterklaas zeer welkom.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Er zijn diverse rolmodellen in mijn leven geweest. Ik denk eerst aan mijn ouders, maar ook aan kunstenaars en mensen die actief hun dromen verwezenlijkten. Om een paar bekendere namen te noemen: Elaine Aron, Kazimierz Dabrowski, Elisabeth Kübler Ross, Carl Jung, Rudolf Steiner, Susan Smit en Paulo Coelho.

WAAR EN WANNEER WAS IK HET MEEST GELUKKIG MET MIJN WERK?

Dit betreft niet één moment of één plaats. Ik ben het gelukkigst wanneer ik kennis kan delen, mensen inzichten kan geven en wanneer ik resultaat zie, wanneer mijn werk stroomt op diverse fronten.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Administratieve zaken en dingen regelen. Ik zit ook niet graag achter de computer maar ben het liefst in werkelijk contact met mensen. Maar nieuwe informatie of ideeën opdoen via internet of schrijven achter de computer kan wel.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik wil niet zo zeer iets aan mezelf veranderen, dan wel op maatschappelijk vlak, zoals meer mogelijkheden creëren voor mensen, met name voor vrouwen met kinderen en op het gebied van samenwerking. Te denken valt aan een basisinkomen en een creatievere manier van educatie.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Ik heb volwassenen geholpen om van hun verslaving af te komen of ander werk te gaan doen en kinderen om hun schooltijd te veraangemen. Toch zijn dit prestaties van deze mensen zelf. Misschien is mijn grootste prestatie wel dat ik er voor hen kan zijn.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Ik zou als zangeres en danseres, met een enorme bos krullen, de wereld willen veroveren.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG, IN MIJN STAD?

Ik houd van Nijmegen en dan speciaal met uitzicht op de Waalbrug, ook vanwege herinneringen aan mijn moeder en grootmoeder. De beste ideeën krijg ik overal maar vooral op rustige plekken zoals in het bos.

WAT IS MIJN FAVORIETE PLEK OM TE ETEN EN TE DRINKEN, IN MIJN STAD?

Pannenkoekenrestaurant Florijn in Malden is favoriet, ook vanwege de kinderen, of het Italiaans restaurant La Stalla.

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN, SPONSOR EN/OF PARTNER IN CRIME?

Dat is toch wel mijn vriend en levenspartner.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Met fijne integere mensen met een open geest. Er zijn al erg leuke en lieve mensen in mijn leven gekomen, met wie ik plannen maak of dingen bespreek.

NAAR WELK PROJECT, IN DE NABIJE TOEKOMST, KIJK IK UIT?

Ik wil in mijn leven nog alle ideeën die ik in mijn hoofd heb en/of gedeeltelijk uitgewerkt heb, voor boeken en schilderijen, realiseren en uitgeven. Het betreft boeken voor volwassenen met onderwerpen zoals hooggevoeligheid en bewustzijn. Voor kinderen betreft het prentenboeken met titels zoals 'Rosalinde en haar Sterrepaardje' of 'Regenboogkinderen in een grijze wereld'.

HOOFDSTUK 1

'Mijn grootste passie is werkende moeders helpen naar een gelukkig leven.'
- Nikolien Martina-Doorenbos, Haarlem -



Fotografie: Kim van den Broek

DE CREATIEVE HELDIN

NIKOLIEN MARTINA-DOORENBOS - HAARLEM



DE CREATIEVE HELDIN

Succes voor een creatieve Heldin kan enorm zijn. Niet alleen in geld, maar ook in creatieve vrijheid. Kijk naar de lijst van de best betaalde vrouwen in de wereld – actrices en ondernemers – het zijn allemaal mensen die niet in een hokje passen. Zij zijn ook mensen die gewend zijn aan dat feit en er profijt uit halen.

Jij kunt dat ook, op jouw eigen manier en in jouw eigen tempo, terwijl jij jouw eigen doelen bereikt. Maak je los van de mythes over creatieve mensen. Ben niet bang om naar jouw sterktes en zwaktes te kijken. Accepteer het feit dat traditioneel management, denken, ondernemen, coachen niet voor jouw werkt. Linkerbrein, logisch en lineair als het is (om niet te vergeten rigide, saai en contraproductief). Er is niet veel lol aan en als het niet een beetje lollig is, dan ga je het niet doen.

Het is zo eenvoudig. Wanneer het niet snel, lollig, flexibel en gemakkelijk is zul jij het minder snel omarmen. Ben bereid om met een systeem te werken – zolang het een systeem is dat je zelf creëert en dat zowel met jou werkt als voor jou werkt.

Creatieve Heldinnen hebben een onverzadigbare honger om te presteren, te creëren en iets te willen bereiken. Zij willen erkend worden, gezien worden, gehoord worden, applaus ontvangen en prijzen winnen. Zij verlangen naar verandering en willen een body of work creëren, geld verdienen, deals maken. Veel mensen die niet weten wat zij willen, willen vaak te veel en te snel.

De sleutel tot succes is leren hoe te focussen op wat het meest belangrijk is. Het is contraproductief om te proberen veel dingen tegelijkertijd te doen – noch is het goed om te focussen op slechts één gebied van jouw leven of werk. Een manier om het te vormgeven (focus) en verspreiden (multifocus) is om een topdoel te kiezen voor elk aspect van jouw leven.

Kijk eens heel goed naar wie jij bent, wat jouw verhaal is en wat jij uit het leven wilt halen. Soms is alles *okay* hebben, een leuke baan en een gemiddeld leven de grootste tragedie van allemaal. Neem de tijd om jezelf te vinden, zodat jij jouw leven kunt leven zonder verloren te raken en goede beslissingen te nemen die jou leiden naar het succes en geluk waar jij naar verlangt.

Wij zijn allemaal creatief geboren. Wat er met ons gebeurt van de kleuterschool tot de hogeschool bepaalt hoeveel van onze creativiteit bij ons blijft. Sommigen – ondanks de beste inspanningen van het schoolsysteem en het bedrijfssysteem om de creatieve spirit eruit te stampen – ontsnappen met hun creativiteit intact. Jij bent nog niet veilig. Acht-en-negentig procent van de mensen in de wereld leven het linkerbrein leven. De maatschappij neigt ernaar om het linkerbrein te belonen (structuur, status quo) en het rechterbrein te bestraffen (chaos, creativiteit, innovatie).

Je kunt jouw creatieve spirit verzwakken door luiheid. Je kunt een talent niet verliezen, maar je vaardigheden kunnen zeker afsterven. Bijna elke baan kan creatief gedaan worden. Ondernemers moeten creatief zijn om te overleven, het managen van mensen kan creatief gedaan worden, marketingcommunicatie en verkoop bevatten zeker een mate van creativiteit, zelfs distributie en financiën kunnen een rechterbrein affaire zijn. Wat elke loopbaan interessant en opwindend maakt is de creatieve benadering die jij aanneemt. Mensen die hun creatieve gaven verwaarlozen in hun werk, zijn gefrustreerd en ongelukkig tegen de tijd dat ze de midlife naderen (of veel eerder). Geluk komt door het vinden van jouw grootste gaven en vaardigheden en ze ontwikkelen en gebruiken in het werk dat jij doet.

Creativiteit en creatieve loopbanen bevatten een gehele brein benadering, een interactie tussen het linkerdeel van jouw brein (het detailgeoriënteerde accountant en rigide deel) en het rechterdeel van jouw brein (het grote plaatje, kunstzinnige kant). Het rechterbrein komt met de ideeën en het linkerbrein implementeert hen. Teveel rechterbrein en niets wordt gedaan, teveel linkerbrein en het leven is saai en niet inspirerend.

Als rechterbreiner ben je absoluut uniek (en prachtig). Er is nooit iemand anders geweest zoals jij en er zal nooit meer iemand anders zijn zoals jij. Denk daar eens over na. Onder al die twijfel, schuld, angst, spijt en lastige verhalen zit een diamant van een vrouw die meer dan alles verdient om gelukkig en succesvol te zijn. Een loopbaan te hebben die uitdagend is en belonend. Een loopbaan die past en zo leuk is dat je het voor niets zou willen doen – maar zo waardevol voor anderen dat het goed betaalt. En waarom niet? Je hebt jouw plek in het universum gevonden, jij levert een bijdrage met jouw talent en creativiteit.

Wanneer je eenmaal jezelf begrijpt en je weet wat voor werk jij leuk vindt om te doen, dan kun je jouw natuurlijke vaardigheden en kwaliteiten voor jezelf gebruiken in plaats van tegen jezelf. Het maakt het zo veel eenvoudiger. Dit is iets dat uniek is voor jou. Het is wat het beste werkt voor jou. Sla de vragen in dit hoofdstuk ook zeker niet over. Neem de tijd om na te denken over wie jij bent, wat jij wilt doen en wat de manier voor jou is om het te doen. Ik heb altijd gezegd dat 'om jezelf te vinden moet je op reis gaan'. Je hebt tijd nodig voor reflectie, weg van alle drukte van jouw leven om jezelf open te stellen voor nieuwe mogelijkheden.

'Mijn grootste sponsors en fans zijn mijn man Maurizio en onze kinderen Emilia en Alessio vanwege hun onvoorwaardelijkheid.'
- Nikolien Martina-Doorenbos, Haarlem -



NIKOLIEN MARTINA-DOORENBOS

COACH VOOR WERKENDE MOEDERS BIJ MOMS&MORE
MOMS&MORE | WWW.MOMSANDMORE.NL
NIKOLIEN@MOMSANDMORE.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mijn grootste passie is werkende moeders helpen naar een gelukkig leven. Zodat zij én het werk doen waar zij het aller-gelukkigst in zijn én tegelijkertijd een gezonde harmonie tussen werk en privé houden.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Ultiem geluk is voor mij werkelijk doen waar je voor in de wieg gelegd bent. Je beste, mooiste versie van jezelf leven en daarmee echt van betekenis zijn voor anderen. Dat maakt ook dat je flow ervaart, lekker in je vel zit en dat er synchroniciteit ontstaat.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Mijn achilleshiel is mijn kinderen. Echter, ik ben er van overtuigd dat datgene wat je aandacht geeft ook groeit, dus focus ik me op wat ik wel wil in mijn leven, in plaats van wat ik niet wil.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Ik houd van de Aha-momenten van mijn cliënten, als je er een kwartje valt en er nieuw inzicht is. Ik word heel gelukkig als mijn cliënten na hun 7-weekse Moms&More programma met de innovatieve Quaning methodiek hun doel bereikt hebben en zo veel gelukkiger zijn.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Mijn minst aantrekkelijke eigenschappen zijn mijn perfectionisme en mijn ongeduld. Als ik iets heb bedacht dan moet het nú. Ook eis ik veel van mijzelf en ken ik vaak geen rem. Ik geloof dan ook niet in work-life balans, want een balans staat stil en ik sta nooit stil. Ik geloof in harmonie tussen work en life, met de ene keer meer nadruk op work en de andere keer meer nadruk op life.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Ik ren en vlieg maar door. Rust nemen en bij het moment stil staan is een uitdaging voor me. Terwijl dat juist zo belangrijk is om van de dingen te kunnen genieten en om alle ballen in de lucht te houden.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Ik lieg wanneer ik niet loyaal ben aan mijzelf, mijzelf afval en daarmee niet luister naar mijn hoofd en mijn hart niet volg.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn moeder is mijn rolmodel. Zij is een ondernemster pur sang, een geweldig klankbord, loyaal en integer. Daarnaast is zij voor mij het voorbeeld van een werkende moeder die haar hart volgt.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Ik heb er moeite mee als mensen ja zeggen en nee doen, gemakzuchtig zijn en negativisme tot levenskunst gemaakt hebben.

WAAR EN WANNEER WAS IK HET MEEST GELUKKIG MET MIJN WERK?

Het meest gelukkig ben ik wanneer ik werkelijk een verschil maak in het leven van moeders. Op wat voor manier dan ook.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Door het werk te doen waar ik voor gemaakt ben en mijn eigen pad te volgen, ben ik ook meer van mijzelf gaan houden. Ik ben blij met wie ik ben. Tegelijkertijd vind ik het belangrijk om mijzelf te blijven ontwikkelen en zowel persoonlijk als professioneel te blijven groeien.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Mijn grootste prestaties zijn al die prestaties die er voor zorgen dat meer moeders gelukkiger zijn thuis en in hun werk. Of dit nu een begeleidingssessie met een cliënt is of mijn boek "Balanceren tussen kinderen en carrière, een praktische gids voor werkende moeders" dat is uitgegeven.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

In een volgend leven ben ik ontdekkingsreiziger. Dat pionieren, kansen zien en van de gebaande paden treden past ook in dit leven echt bij me.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG, IN MIJN STAD?

Mijn beste ideeën krijg ik niet zozeer in de stad, maar bijvoorbeeld in de auto terwijl ik in de file sta, of onder de douche. Het zijn die momenten en die plekken waar ik gedwongen word even alleen te zijn met mijn gedachten.

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN, SPONSOR EN/OF PARTNER IN CRIME?

Mijn grootste sponsors en fans zijn mijn man Maurizio en onze kinderen Emilia en Alessio vanwege hun onvoorwaardelijkheid. Mijn partners in crime zijn mijn cliënten die als ware ambassadeurs van Moms&More optreden en zo enthousiast en open hun succesverhalen delen.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Ik zou graag met die mensen en organisaties werken die aan mijn missie kunnen bijdragen: dat zo veel mogelijk moeders datgene gaan doen in hun leven waar ze voor gemaakt zijn, waardoor ze thuis en in hun werk gelukkiger zijn. Daarnaast zou ik natuurlijk ook graag willen werken met die moeders die binnen 7 weken gegarandeerd hun doel willen bereiken en zo binnen no-time op een duurzame manier vorm willen geven aan hun geluk.

NAAR WELK PROJECT, IN DE NABIJE TOEKOMST, KIJK IK UIT?

Ik kijk uit naar alle projecten die voor nog meer zichtbaarheid van Moms&More zorgen en waardoor nog meer moeders bereikt worden, zowel in Nederland als ook internationaal.

HOOFDSTUK 2

'Mijn idee van ultiem geluk is lekker uitwaaien op de Maas; muziekje, hapje en drankje en de zon.'
- Camilla Hendriks, Maastricht -



Fotografie: Kristan Meyer

DE GEWELDIGE KARAKTERISTIEKEN
VAN CREATIEVE HELDINNEN

CAMILLA HENDRIKS - MAASTRICHT



DE GEWELDIGE KARAKTERISTIEKEN VAN CREATIEVE HELDINNEN

Niemand gebruikt alleen haar rechterbrein of alleen haar linkerbrein. De meeste creatieve Heldinnen leunen zwaar op hun rechterbrein – de bron van hun creativiteit. Dit is de reden waarom de volgende uitspraken van toepassing zullen zijn op jou. Zelfs diegenen met een gehele brein benadering (diegenen die gebalanceerd gebruik maken van beide hersendelen) zullen zichzelf hier enigszins in herkennen, maar vaak getemperd door de stabiliserende invloed van het linkerbrein.

De creatieve Heldin is in staat om twee zaken te vergelijken die niet gerelateerd zijn en deze te combineren. De creatieve geest wordt niet beperkt door normale grenzen en kan relaties zien die niet vanzelfsprekend zijn voor anderen.

De creatieve Heldin ziet abstracte concepten en is dan in staat om ze in concrete termen uit te drukken.

De creatieve Heldin heeft een grote waardering voor kunst. De veronderstelling is dat creatieve mensen altijd 'kunst' maken, maar dat is niet het geval. Er zijn zat loopbanen voor Heldinnen die de kunsten waarderen, zonder kunstenaars te zijn.

Creatieve Heldinnen hebben vaak rijke en levendige herinneringen. Rechterbreiners zijn in staat om gezichten en plekken te onthouden, maar zijn niet goed in namen en titels. Ze onthouden beelden makkelijker dan woorden. Ze herinneren thema's en scènes uit films, maar niet de namen van de acteurs of de regisseur. Het rechterbrein onthoudt gevoelens – goede en slechte.

Creatieve Heldinnen hebben de pioniersgeest die nodig is om zaken anders te doen. Ongeacht de gevolgen die dat kan hebben voor anderen. Zij zijn bereid om te gaan waar niemand ooit eerder is geweest. Het grote onbekende is interessanter en meer inspirerend dan het veilige en zekere. Het is bedwelmend om vanaf de basis betrokken te zijn bij een idee. De eerste fases van het creatieve proces zijn magisch, waar alles mogelijk is en de realiteit nog in de verte ligt (dan komt het linkerbrein binnen en verpest het feest).

'Een grote passie van mij is de liefde die ik heb voor dieren. Less is ons derde kindje.'

- Camilla Hendriks, Maastricht -



Fotografie: Kristan Meyer

Creatieve Heldinnen waarderen de natuur en hebben de vaardigheid om in alles de schoonheid te zien. Creatieve Heldinnen hebben het nodig om af en toe te stoppen en te genieten van hun omgeving of te luisteren naar het geluid van de verlokkingen. Om contact te houden met het leven en de schoonheid. Hun supergevoelige zintuigen triggeren hun creativiteit.

Creatieve Heldinnen reageren op hun omgeving. Het is een zegen en een vloek om gevoelig te zijn. Creatief zijn betekent soms eenzaam zijn in een menigte. Wanneer ik begin te praten over intuïtie en inspiratie, met anderen dan creatieve mensen, dan staren ze naar me.

Creatieve Heldinnen verwelkomen uitdagingen. Zij zijn in staat om het grote plaatje te zien en problemen te tackelen op een totaal verhaalschaal. Zij gebruiken meer hun intuïtie, dan de feiten en cijfers, om nieuwe en betere oplossingen te vinden. Hoewel sommige creatieve Heldinnen trendgevoelig zijn, zullen ze eerder trends starten. Zij zijn leiders, geen volgers. Zij zijn flexibel en gepassioneerd. Wanneer het gaat om hun ideeën waarmaken, dan zijn zij onvermoeibaar.

Creatieve Heldinnen zijn open-minded en bezitten minder vooroordelen. Ze hebben vaak hoge ethische en morele waarden. Ze zien vaak meer dan één mogelijk antwoord en misschien zelfs meer dan één vraag.

DE ZWAKKERE KARAKTERISTIEKEN ZIJN LANG NIET ZO ZWAK

Creatieve Heldinnen voelen dingen dieper dan de meeste andere mensen. Dit is de reden waarom zij creëren – om in hun werk uit te drukken wat zij voelen. Creatieve Heldinnen zijn impulsief. Ze leven van dag tot dag en in flow zijn werkt voor hen. Maar om te slagen dienen ze ook aan de toekomst te denken. Er kunnen lange termijn consequenties zijn wanneer zij nu spelen en hier later pas de rekening voor zullen gaan betalen.

Divergente denkers gaan vaak alle kanten op en worden vaak gezien als warhoofden. Het is moeilijk om jezelf te concentreren wanneer je niet geïnspireerd of geïnteresseerd bent. Het vergt discipline om te starten en vast te houden aan de ondernemingskant van de creatieve business. Creatieve Heldinnen kunnen harder werken dan anderen wanneer zij iets vinden om te doen waar ze van houden. Ze hebben enkel moeite om van wiskunde, belastingen, regelmatige werktijden en administratie te houden.

Door sprongen vooruit te maken en het grote plaatje te zien, verliezen creatieve mensen vaak die mensen die het stap voor stap doen en de zaken zwart-wit zien. Soms maakt hen dat boos. Creatieve Heldinnen besteden veel tijd met omgaan (of niet omgaan) met frustratie.

Voor creatieve Heldinnen heeft elk spel een doel. Het is lollig. Deze houding maakt dat zij onvolwassen lijken. Linkerbreiners houden van regels, een doel en een plan, zelfs voor spel – en ze hebben een reden nodig om het te doen.

Creatieve Heldinnen neigen ernaar slordig te zijn. Niet gedesorganiseerd, alleen niet georganiseerd op de strakke manier waar linkerbreiners de voorkeur aan geven. Veel creatieve Heldinnen vinden netheid een verspilling van tijd.

Creatieve Heldinnen zijn erg gevoelig voor het 'ze gaan mij ontmaskeren' syndroom. Ze kunnen vertrouwen hebben in hun werk, maar niet in zichzelf. De onzekerheid domineert. Alcoholisme, drugsverslaving, depressie – het zijn allemaal zeer reële gevaren voor de creatieve Heldin. Hoewel creatieve Heldinnen niet noodzakelijk zelf-destructief zijn, neigen zij naar overdrijving, dat tot hetzelfde kan leiden.

De hoge idealen van creatieve Heldinnen maken hen inflexibel. Creatieve Heldinnen stellen uit en houden er niet van verteld te worden hoe ze het moeten doen.

**'ZOALS JE KUNT ZIEN IS ER VOOR ELKE ZOGENAAMDE NEGATIEVE KANT
VAN CREATIEVE HELDINNEN, OOK EEN POSITIEVE KANT.'**

I am

CAMILLA HENDRIKS

MARKETING & COMMUNICATIE - GRAPHIC DESIGN
MEDIASHAPES | THE HERO'S JOURNEY | C.R.A.HENDRIKS@GMAIL.COM

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mijn passie is creatief bezig zijn en genieten van wat het leven je geeft. Ik houd van culinaire genieten onder het genot van een goed glas wijn.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Een wereld met meer verdraagzaamheid en tolerantie.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Om mijn dierbaren te verliezen of er niet te kunnen zijn voor mijn kinderen.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

De afwisseling en het continue creëren van nieuwe uitdagingen, waarbij ik het beste van mezelf kan laten zien.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Mijn koppigheid die een situatie dan ook nog eens kan verergeren.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Geen 'NEE' kunnen zeggen en altijd voor andere willen zorgen, waarbij ik mezelf vaak vergeet.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Om dierbaren onnodig pijn of verdriet te besparen.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn ouders. Pas op latere leeftijd kun je beter relativeren en zie je pas goed wat ze voor je betekenen en de invloed die ze op je hebben gehad. Ze hebben je alles geleerd wat je kent en weet.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

In het creatieve vak zijn last-minute wijzigingen vaak de reden dat de werkdruk me net iets te veel wordt. Goed is goed, al streef ik zelf ook altijd naar perfectie.

WAAR EN WANNEER WAS IK HET MEEST GELUKKIG MET MIJN WERK?

Wanneer ik zie dat mijn werk iets heeft bijgedragen en de klant tevreden is.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik loop over van ideeën, pieker en denk de hele dag door. Ik hoop hier iets meer rust in te kunnen gaan vinden.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

MediaShapes; het bood me zelfstandigheid, onafhankelijkheid en vrijheid.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Iets in fashion of interieur design.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG, IN MAASTRICHT?

Thuis op de bank met een goed glas wijn. Daarnaast zijn het vooral de mensen om me heen die me inspireren.

WAT IS MIJN FAVORIETE PLEK OM TE ETEN EN TE DRINKEN, IN MAASTRICHT?

Ik ben dol op sushi! Het maakt me niet uit op welke locatie dat is. Op het water, thuis, in een restaurant, bij vrienden. Oosters eten maakt me enorm blij.

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN, SPONSOR EN/OF PARTNER IN CRIME?

Mijn kinderen. Onvoorwaardelijke steun en zijn mijn bron waar ik kracht uit put.

HOOFDSTUK 3

'Mijn grootste passie is motiveren!'
- Deirdre Bouwman, Amsterdam -



Fotografie: Femmy Weijs

GEMOTIVEERD OM EEN
CREATIEVE HELDIN TE ZIJN

DEIRDRE BOUWMAN - AMSTERDAM



'Mijn grootste fan is Lotus mijn dochtertje.'
- Deirdre Bouwman, Amsterdam -

GEMOTIVEERD OM EEN CREATIEVE HELDIN TE ZIJN

Je moet zelf gemotiveerd zijn om succesvol te zijn. Zeker wanneer je jouw eigen bazin bent. Wanneer je weken geen zin hebt om te werken, dan zal niemand jou afschieten. Maar er is altijd een prijs die je daarvoor betaalt.

De creatieve Heldin werkt goed in een ontspannen omgeving. Dat kan een informele bedrijfsomgeving zijn, een kleine onderneming of alleen. Vrijheid, individualiteit en in staat zijn jezelf te zijn, dat zijn belangrijke kwesties voor jou, waar je ook kiest te werken.

Een creatieve Heldin zijn betekent niet alleen dat jij dingen anders ziet. Het manifesteert zich vaak in stijl of kleding, of haardracht, of in hoe wij onze tijd doorbrengen. Veel creatieve Heldinnen zijn wat anders in hun rituelen van het dagelijkse leven. Je krijgt honger op verschillende tijden, je slaappatronen kunnen afwijkend zijn, je wordt zeer energiek op momenten dat de gemiddelde persoon siësta wil houden.

Hoe meer jij jouw werkomgeving en tijdbesteding kan aanpassen aan jouw innerlijke klok en voorkeuren, hoe meer comfortabel jij je zult voelen. Je zult ontdekken dat je grenzeloze energie hebt wanneer je in jouw flow zit. Het is ongelooflijk hoeveel uren jij kan doorgaan, de aandacht voor details die je kan opbrengen en de ideeën die je krijgt wanneer jij vol passie zit en geïnteresseerd bent. Omgekeerd, wanneer jij niet geboeid bent, dan is het bijna onmogelijk voor jou om je te focussen en voel je jezelf afgesloten van jouw krachtbron.

Creatieve Heldinnen hebben constante input en stimulering nodig. Dat is de reden waarom reizen hen zo enorm aanspreekt. Het betreft experimenteren, ontdekken, visuele input, het ontmoeten van mensen en hen leren kennen, verschillende plekken zien en ervaren – variëteit. Een creatieve Heldin schat leren en groeien op waarde; evenals zelfexpressie, vrijheid, flexibiliteit en passie voor het werk.

Het is belangrijk om te begrijpen wat jou motiveert; wat is jouw concept van succes. Je kunt veel gelukkiger zijn wanneer je met en vóór de mensen werkt waar jij van houdt. Wanneer de materialen waar jij mee mag werken en de plekken waar jij werkt is waar jij van houdt, dan is dat een beloning op zich.

HET CREATIEVE LEVEN

Mensen die snel en graag oordelen kunnen klagen over jouw korte aandachtspanne, jou een warhoofd noemen of lui, slordig, egocentrisch, cynisch, ongeduldig, enzovoorts. Het raakt zelfs de meest zelfverzekerde onder de creatieve Heldinnen en sommigen gaan de kritiek nog geloven ook. Doe dat niet. Vecht terug. Vergeet niet dat je bijzonder bent – 1 of 2 procent van de volwassen wereldbevolking. Vergeet niet dat je een groter plaatje ziet dan dat zij doen en ga door.

Je bent een onconventionele vrouw in een conventionele wereld en voor dit genot betaal je als creatieve Heldin een kleine prijs. Wees er trots op. Jij bent 1 van de uitverkorenen. Innovatieve vrouwen hebben door de eeuwen heen onder druk gestaan en zijn door menig critici aangevallen. Waar het op neerkomt is angst en jaloezie. Zij zullen nooit hebben wat jij hebt. Zij zullen nooit zijn wie jij kan zijn.

Er zijn veel risico's verbonden aan het volgen van een creatieve loopbaan. Beloningen gaan gepaard met risico's en het is mooi dat de rechterbreiner ervoor gebouwd is om met druk om te gaan. De andere optie is thuis gaan zitten en op de televisie anderen het leven van jouw dromen zien leiden. Het is géén moeilijke keuze, maar je moet de keuze wél maken.

Om succesvol te zijn als creatieve Heldin moet je het vuur in je buik voelen branden, het brandende verlangen om te slagen. Je moet geloven dat wat de kansen ook zijn, wat anderen jou ook vertellen, dat jij zult volhouden en doorzetten. Je zult doen wat er voor nodig is. Je zult leren om de zakelijke kant van de creatieve business te doen – het netwerken, de boekhouding en de planning. Je zult terugkomen na afwijzingen, depressie en obsessie, omdat teleurstellingen, hoogtepunten, dieptepunten en critici overal zijn. Niet alles zal voelen als een meesterwerk (of goed ontvangen worden). In zekere zin is dat goed. Je zult proberen jezelf te blijven verbeteren of opnieuw uit te vinden.

LINKERBREINER

- To do list
- Regelmaker
- Life is a bitch
- Doe het nu
- One-Track-Mind
- Winst maken
- Better safe than sorry

RECHTERBREINER

- To be list
- Regelbreker
- Life is a journey
- Doe het goed
- Dat smaakt naar meer
- Mooi maken
- Playing it safe is sorry

'De volmaaktheid zit in de onvolmaaktheid.'
- Deirdre Bouwman, Amsterdam -



I am DEIRDRE BOUWMAN

(LOOPBAAN) COACH MET SPECIALISATIE IN SEKSUEEL MISBRUIK

WWW.DEIRDREBOUWMAN.NL | CONTACT@DEIRDREBOUWMAN.NL

LEVENSLOOPSTYLIST | DE LEVENSLOOPSTYLIST | WWW.LEVENSLOOPSTYLIST.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mijn grootste passie is motiveren!

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Een ontspannen ontbijtje met Lotus (dochtertje) en William (partner) warme broodjes, verse jus en cappuccino met pyjama aan en de zon die door het raam naar binnen schijnt, met zachte lounge muziek op de achtergrond.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Hoewel al mijn ervaringen mij een rijkere en wijzere vrouw hebben gemaakt, zou ik een aantal van die ervaringen mijn dochtertje graag bespaard zien blijven.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Om getuige te zijn van het proces waarbij mijn cliënt volledig in de knoop binnenkomt, om haar na de laatste sessie te zien vertrekken met een verruimd bewustzijn en een rotsvast vertrouwen in zichzelf, haar Pad en het Leven.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Mijn furie, daarentegen is mijn furie ook de vlam in mijn passie!

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Toch ook weer mijn furie...

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

De keren dat ik het heb gedaan, was de prijs hoog. Ik kies er nu voor om altijd de waarheid te spreken en aanvaard de uitdaging die dat soms oplevert.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Byron Katie. Daarnaast zijn er velen geweest die, middels boeken en presentaties, mij hebben herinnerd hoe je helder kunt zien.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Financiële administratie.

WAAR EN WANNEER WAS IK HET MEEST GELUKKIG MET MIJN WERK?

NU!

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Niets, de volmaaktheid zit in de onvolmaaktheid.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Wat ik nu doe, aangevuld met ayurvedische voeding kennis.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Dat zelfs mijn meest verwarde cliënten na hun laatste sessie vertrekken met een open liefdevol hart, en een gezonde focus in werk & liefde

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG, IN MIJN STAD?

In mijn badkamer – elke avond weer, en in mijn keuken en tijdens het joggen in het Noorder Park, stroomt de inspiratie ook lekker

WAT IS MIJN FAVORIETE PLEK OM TE ETEN EN TE DRINKEN, IN MIJN STAD?

Ontbijtje: met Lotus in OBA en daarna boekje voorlezen op zo'n grote rode stoel, waarbij zij heerlijk in mijn schoot hangt.

Middag: worteltaartje met cappuccino in EYE in Amsterdam Noord

Avond – de kleine gerechtjes bij THT in Amsterdam Noord

*En zomaar doordeweeks een simpel vers oven pizza'tje voor 2,50 bij de Foodmarket in Amsterdam Noord

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN, SPONSOR EN/OF PARTNER IN CRIME?

Mijn grootste fan is Lotus mijn dochtertje. Mijn grootste sponsor? Ikzelf! Partner in crime... crime was vroeger, nu houden we het 'braaf' bij een regelmatig saunaatje: Daniëla, mijn vriendin.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Ik wil graag vrouwen ontmoeten en interviewen die erin zijn geslaagd hun verleden met seksueel misbruik te transformeren in een heden en toekomst van kracht, zingeving en liefde.

NAAR WELK PROJECT, IN DE NABIJE TOEKOMST, KIJK IK UIT?

In juli ga ik 9 dagen intern, om The School van Byron Katie te volgen. Plus een coproductie waarin we een 3 stappen workshop voor het voortgezet onderwijs t.b.v. seksuele ontwikkeling/gevaren ontwikkelen.

HOOFDSTUK 4

'Er zijn van die magische momenten in ons gezin die zo betoverend kunnen zijn.'
- Kristel Hoogwout, Rotterdam -



Fotografie: www.paulkampman.nl

JOUW REIS VAN DE HELDIN

KRISTEL HOOGWOUT - ROTTERDAM



JOUW REIS VAN DE HELDIN!

In het leven is niks toeval. Door zorgvuldige keuzes te maken en volhardende planning heb jij controle over wat er met jou gebeurt. Dat klinkt saai, nietwaar? Dat is het niet. We praten hier wel over jouw toekomst. De beste manier om met de toekomst om te gaan is door haar te ontdekken. Creëer jouw eigen Heldinnenverhaal. Jouw eigen legende.

Wanneer jij doelloos door je leven zwerft, dan eindig je waarschijnlijk met een leven waarvan de kwaliteit minder is dan je wilt. Wanneer je argeloos leeft van de ene situatie naar de andere situatie en op gebeurtenissen en omstandigheden reageert, dan geef je de controle over waar jij nu naartoe gaat weg. Dat zou een hels leven zijn, gevuld met stress en frustratie, en helemaal niet creatief.

Ik geloof dat ieder van ons een uniek verhaal heeft te creëren en te vertellen, een *Reis van de Heldin*. Een missie. Een doel. Helaas is er geen handleiding die het eenvoudig maakt om te ontdekken wat dit verhaal of jouw roeping nu is. Echter, wanneer je eenmaal op jouw *Reis van de Heldin* verhaal gestuit bent, dan is het leven vele malen makkelijker en beter. Het betekent dat je met betekenis leeft. Dat vertaalt zich in het juiste werk doen, je bevinden in de juiste omgeving, omringd met de juiste mensen en jouw talenten en vaardigheden gebruiken op een manier die in het voordeel is van zowel jezelf als anderen.

Deze *De Reis van de Heldin* omvat elk aspect van jouw leven, inclusief mensen waar jij om geeft en die om jou geven (dat is een andere reisgids).

Je hebt een krachtig verhaal nodig als kompas om te kunnen navigeren, zodat je ergens op kunt mikken – jouw *Reis van de Heldin*. Je kunt van je koers geblazen worden en nieuwe steden ontdekken en interessante mensen ontmoeten, maar je hebt altijd jouw *Reis van de Heldin* verhaal die jou terug op koers brengt. Dat is wat jouw *Reis van de Heldin* doet voor jou.

Wanneer je niet zeker bent over wat je zou moeten doen met jouw leven, dan kan het voelen alsof je in een vrije val terechtgekomen bent. Voor sommigen is de rush van richting de afgrond snellen opwindend. Sommigen realiseren het zich niet en het lijkt er dan ook op dat ze niets hebben (een parachute) om te verhinderen dat zij te pletter slaan.

'Het werken met familieopstellingen vind ik bijzonder.
Het is fascinerend om te zien hoeveel effect één opstelling al kan hebben.'

- Kristel Hoogwout, Rotterdam -

'Mijn ouders zijn erg belangrijk voor mij. Ik ben ze dankbaar voor alles wat ze me hebben meegegeven in mijn leven.'
- Kristel Hoogwout, Rotterdam -



Fotografie: www.paulkempman.nl

In het begin kan het opwindend zijn om door het leven te gaan zonder plan, doel of een verhaal. Veel romantische verhalen zijn ontstaan rondom het leven van een vagebond. Vergeet niet dat deze verhalen zijn geschreven door mensen die zichzelf genoeg gedisciplineerd hebben om de pen op papier te krijgen en hun verhalen of kunst te verkopen.

Controle hebben over jouw verhaal betekent weten wat je wilt, er naartoe werken, elke ochtend opstaan en zeggen: 'Ik heb de beste baan van de wereld. Ik houd zielsveel van wat ik doe.' Wanneer je dat kunt zeggen, dan zal verder alles in jouw leven op haar plek vallen.

Sommige mensen weten al van jongs af aan wat ze willen. Zij zijn de gelukkigen onder ons. Echter, velen van ons worstelen een tijd, voordat we onze niche gevonden hebben. Dat is prima. Geniet van de reis. Zie het als een ontdekkingsreis met schatten die je onderweg tegenkomt. Zelfkennis is een prachtig iets.

HOE VIND JE DE WEG, ALS JE NIET WIST DAT JE VERDWAALD WAS?

Voordat je jouw niche in de creatieve wereld gaat vinden, zul je jezelf dienen te begrijpen, je sterktes en zwaktes, je werkelijke verlangens en je persoonlijke definitie van succes. De volgende vragen zijn zodanig opgesteld om je vanuit verschillende invalshoeken te laten NADENKEN over jezelf. Geef snel antwoord. Schrijf het eerste op dat jou te binnen schiet (voordat jouw linkerbrein de kans heeft om zich ermee te bemoeien). Ga de vragen, of de antwoorden, niet analyseren. Ben eerlijk – niemand hoeft dit te zien behalve jij.



Fotografie: www.paulkempman.nl

'Ik geniet van mooie ontmoetingen met de mensen die ik tegenkom in mijn werk...'
- Kristel Hoogwout, Rotterdam -

PERSOONLIJK

- Wat is jouw favoriete tijd van het jaar?
- Wat is jouw favoriete hobby?
- Wat is jouw favoriete getaway plek? Wanneer was je voor de laatste keer daar?
- Welke sociale omgeving brengt het beste in jou naar boven? Welke het slechtste?
- Wat is jouw beste eigenschap? De slechtste? Hoe zou jouw partner/echtgenoot/beste vriendin dit beantwoorden?
- Wat zou jij het liefst willen veranderen aan jouw persoonlijkheid?
- Ben jij een stadsmens of plattelandsmens? Houd je meer van een rustig leven of van een leven dat meer dynamiek en tempo heeft?
- Vind je het fijn om te concurreren met anderen of te concurreren met jezelf?
- Wat is van toepassing op jou? Veilig en zeker of roekeloos en risicovol?
- Wat zou jij liever zijn? Gezond en rijk of gezond en wijs?

'Ik ben sensitief en neem veel waar van wat om mij heen gebeurt.'

- Kristel Hoogwout, Rotterdam -



Fotografie: www.paulkampman.nl

PROFESSIEEEL

- Wil jij meer of minder reizen voor je werk?
- Waar zou je naar toe willen gaan? Zou je per land, lucht of zee reizen?
- Zou je meer of minder in het openbaar willen spreken?
- Hoeveel geld of jaarlijks inkomen zou jou succesvol laten voelen?
- Werk jij liever met je handen of je hoofd? Binnen of buiten? Met mensen of met dingen?
- Wat is meer een uitdaging voor jou? Omgaan met moeilijke mensen of moeilijke problemen?
- Wat verveelt jou?
- Wat zou jij willen elimineren uit jouw huidige werk, als je dat kon?
- Houd je ervan de leiding te hebben? Of ben je liever de macht achter de troon?
- Geef jij de voorkeur aan periodes waarin je als een gek werkt en dan een pauze neemt of houd je ervan om te temporiseren en jouw projecten te limiteren?
- Waar houd je het meest van in jouw werk?
- Wanneer je de baan zou kunnen hebben van iemand anders, van wie zou dat zijn?
- Wat is de meest onwenselijke baan die je kunt bedenken?
- Wanneer werk jij het liefst? Ochtend, middag of avond? Wanneer werk jij liever niet? Welke dagen zou jij vrij willen hebben? Wat zou een ideaal werkschema zijn voor jou?
- Wat zou jij naar jouw werk willen meenemen dat nu niet kan? Kind? Hond? Film?
- Geef jij de voorkeur aan alleen te werken of in een groep? Hoeveel van jouw dag zou jij willen steken in omgaan met mensen, en hoeveel zou jij alleen gelaten willen worden?
- Hoeveel projecten kun jij tegelijkertijd aan?



Fotografie: www.paulkampman.nl

- Wat beschrijft het beste de omgeving waarin jij zou willen werken: thuis, in een lab, in een boekenkerk, in een studio, buiten, in een kantoor, langs de weg, op een set, in een hoog gebouw. Grote stad, kleine stad?
- Geef je de voorkeur aan met concepten of projecten om te gaan? Wat is meer bevredigend? Het proces of het product?
- Maak een lijst van de banen die je graag zou willen doen. Jouw droombanen.
- Maak een lijst van de banen die je niet kunt of wilt doen?
- Welke vaardigheden gebruik jij het liefst?
- Voor welke taak of talent heb je een natuurlijke aanleg?
- Noem iets waar je altijd mee worstelt?
- Met wat voor een type geniet je het meest van om mee te werken?
- Geef je de voorkeur aan werken in een hoog tempo of temporiseer jij jezelf?
- Houd je ervan dat elke dag anders is of heb je een voorkeur om in een consistente en comfortabele routine te glijden?
- Wat motiveert jou meer, geld of een missie?

JOUW VERHAAL

Jij hebt een levensverhaal (wanneer je er aandacht aan geeft). Kijk naar jouw levensverhaal tot dusver.

- Schrijf jouw levensverhaal op van het begin tot het einde (alsof je al heel oud bent en alles hebt bereikt wat je wilde of je bent nog jong en je hebt gehoord dat je met een zekerheid van 80% vandaag zult sterven en spijt hebt van wat je nog niet beleefd hebt).
- Wat is iets dat je tegen jezelf (en anderen) zegt. Bijvoorbeeld: 'Dat doe ik nooit meer!'
- Maak een lijstje van vijf heroïsche verhalen uit jouw verleden. En vijf tragische verhalen. Wat was eenvoudiger om op te stellen.
- Kijk naar jouw verleden en stel jezelf deze vragen. Wat heb ik altijd al willen doen, maar nog niet gedaan of nog niet aan toegekomen?
- Wat zijn je meest krachtige herinneringen uit jouw kindertijd, tienerjaren en volwassen jaren? Kijk eens goed naar de drie herinneringen. Wat hebben zij gemeenschappelijk? Wat zijn de omstandigheden, de mensen die betrokken zijn, de taken die jij uitvoerde, de omgeving, de tijd van het jaar?
- Maak een lijst van jouw meest belonende levenservaringen (betaald en onbetaald). Ben jij nog steeds bezig met deze activiteiten? Indien niet, waarom niet? Hoe kun jij deze ervaringen terug in jouw leven brengen?
- Maak een lijst van alle zaken waar jij in je leven dankbaar voor bent. Start klein en denk dan aan je gezondheid, een plek om te leven, een auto, geld op de bank en mensen die van jou houden.
- Vertel een verhaal over jouw perfecte dag. Beschrijf het met zo veel mogelijk details als je kunt. Besteed enige tijd en aandacht hieraan. Hang het dan op waar je het vaak ziet. Dit is waar jij jouw toekomstige leven wilt leiden. Dit is het verhaal over waar jij naar op weg bent.
- Vertel een snapshot verhaal over jouw huidige dagelijkse leven. Houd je van waar jij je geld mee verdient? Ben je gelukkig? Gebruik je jouw talenten? Ben je in staat te creëren? Houd je ervan om vroeg op te staan? Is het goed om thuis te zijn?
- Heb je genoeg geld? Heb je een doel voor de toekomst?

I am

KRISTEL HOOGWOUT

BEGELEIDER RONDOM ZIEKTE, ROUW EN VERLIES

VEDERKRACHT | WWW.VEDERKRACHT.NL | KRISTEL@VEDERKRACHT.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Sinds twee jaar zit ik op zangles bij jazz zangeres Chris Peeters. Zij begeleidt mij op de piano en ik improviseer. Het is heerlijk om te doen. Ook al ben ik echt geen Ella Fitzgerald, ik voel me dan helemaal gelukkig. In dat kleine kamertje op de muziekschool ben ik niet bang om fouten te maken maar geef ik mijzelf voluit. En dat ervaar ik als bevrijdend.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Er zijn van die magische momenten in ons gezin die zo betoverend kunnen zijn. Als we aan tafel zitten of tijdens een wandeling met zijn vieren. Dan roepen we: "Familieliefde!" Het ultieme gevoel van samen zijn en van geluk voor mij. Onbetaalbaar is dat. Momenten om in te lijsten.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Ik ben bang voor tsunamis. Het verslindende water beangstigt me enorm. In 2010, de dag voordat ik de diagnose eierstokkanker kreeg, droomde ik dat ik met de kinderen in een tsunami terecht kwam. Het was een afschuwelijke droom die deze periode even waarheid werd. Gelukkig is de zee weer rustig. En schijnt de zon.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Het werken met familieopstellingen vind ik bijzonder. Het is fascinerend om te zien hoeveel effect één opstelling al kan hebben. Het is mooi om te zien als iemand de moed toont om tijdens begeleiding te kijken naar gemis maar ook verlangen. In het contact met mensen die geraakt zijn door ziekte, rouw en verlies sta ik elke keer weer versteld van de veerkracht in mensen om weer verder te kunnen gaan. Ik ben steeds weer dankbaar dat ik van dit proces getuige mag zijn.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Mijn ongeduld. Het zit me regelmatig flink in de weg.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Ik voel me snel verantwoordelijk voor dingen die niet aan mij of van mij zijn. Gelukkig ben ik me er steeds meer van bewust als ik dat doe.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Ik hou niet van administratie doen. Eigenlijk ben ik een enorme sloddervos. Mijn bureau ligt vaak bezaaid met stapels papieren en notitieblokjes met krabbels. De controle en het overzicht zit in mijn hoofd. Dat is soms best vermoeiend.

WAAR EN WANNEER WAS IK HET MEEST GELUKKIG MET MIJN WERK?

Ik geniet van mooie ontmoetingen met de mensen die ik tegenkom in mijn werk en de gesprekken die we hebben over leven en dood, de impact van ziekte en verlies. Het is mooi als we het in hetzelfde existentiële gesprek ook over schoenen kunnen hebben of vreselijk kunnen lachen om een foute grap.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn ouders zijn erg belangrijk voor mij. Ik ben ze dankbaar voor alles wat ze me hebben meegegeven in mijn leven. Zij hebben me geleerd over liefde, humor en aanpakken. Daarnaast raakt deze tekst van Virginia Satir, een Amerikaanse psychologe mij telkens opnieuw.

"Ik geloof dat ik geen mooier geschenk kan ontvangen dan door de ander te worden gezien, te worden gehoord, te worden begrepen en aangeraakt. Het grootste geschenk dat ik kan geven, is de ander te zien, te horen, te begrijpen, aan te raken. Wanneer dat gebeurt, voel ik dat er contact is gelegd." - Virginia Satir

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik ben sensitief en neem veel waar van wat om mij heen gebeurt. Het is een kracht maar ook een valkuil. Want het leidt mij soms enorm af. Ik zou meer gefocust willen zijn.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Ik ben enorm trots op mijn bedrijf Vederkracht. Het lijkt alsof in Vederkracht alles samen lijkt te vallen: mijn werkervaring, mijn persoonlijke geschiedenis en mijn opleidingen. In 2010 nam ik ontslag, werd ik ziek en begon ik aan een opleiding. En nu 5 jaar later ben ik (bijna) genezen verklaard en staat mijn bedrijf als een huis. Daarnaast werk ik met veel plezier als vrijwilligers coördinator voor Stichting Olijf, een netwerk voor vrouwen met gynaecologische kanker.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

In de morgen ben ik hovenier, in de middag beeldhouwer en 's avonds ben ik een jazz zangeres die werkt in een zwoele nachtclub.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG, IN MIJN STAD?

Ik wandel en loop graag hard rond de Bergse Voorplas. De stilte en natuur geven inspiratie en stof tot nadenken. En binnenkort loop ik daar met onze hond Sherlock.

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN, SPONSOR EN/OF PARTNER IN CRIME?

Mijn moeder. Laatst vertelde ze me dat ze zo trots is op wat ik doe. Dat raakte me enorm.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Graag zou ik met experts op het gebied van coaching en kanker willen samenwerken op het gebied van familieopstellingen rondom ziekte, rouw en verlies. En daarbij laat ik mij graag inspireren en leer ik graag van mensen die een heel ander vakgebied hebben. Ik hou ervan om te leren en mijn kennis te verbreden.

NAAR WELK PROJECT, IN DE NABIJE TOEKOMST, KIJK IK UIT?

We krijgen binnenkort een Welsch Springer Spaniel pup en daar heb ik heel veel zin in. Hoe meer reuring in de tent hoe beter.

HOOFDSTUK 5

'Mijn grootste passie is jongeren op weg helpen en mensen begeleiden in hun laatste levensfase.'
- Joke de Wit, Amsterdam -



Fotografie: Huib J. Lirb

WAT IS JOUW VERHAAL?

JOKE DE WIT - AMSTERDAM



WAT IS JOUW VERHAAL?

Wanneer ik de meeste mensen vraag naar wat hun verhaal is en wat zij gepassioneerd najagen, stamelen zij: 'Wie, ik?'

'JA, JIJ!'

Heb jij passies? Heb je die? Heb je concrete missies die daarbij horen? Geef mij één passie met een missie voor dit jaar. Wat is jouw verhaal?

Wanneer ik succesvolle creatieve Heldinnen vraag om mij één van hun missies te noemen, dan zullen zij iets zeggen als: 'Ik wil euro 100.000 verdienen tegen het einde van het jaar door een deal binnen te halen voor het schrijven van een nieuw boek.'

Deze missie is positief geformuleerd (ik wil), is zeer specifiek (Euro 100.000 verdienen door te schrijven) en heeft een deadline (tegen het einde van het jaar). Bravo!

Het hebben van een specifieke missie, met een deadline, is de sleutel tot succes.

Je kunt excuses verzinnen of een missie hebben zien als te rigide of te lineair voor de creatieve Heldin. Specifieke en betekenisvolle missies betekenen niet dat je een rigide verhaal hebt dat geen ruimte biedt om daarvan af te wijken. Het betekent gewoonweg dat dit is wat jij nu wilt. Maak je geen zorgen over jezelf limiteren. Je kunt gaandeweg bijstellen. Het betekent dat jij in controle bent over jouw leven, dat je gedacht hebt over wat nou de werkelijke kwesties zijn voor jou, en dat je een perspectief hebt voor nieuwe mogelijkheden die zich ontwikkelen.

Waar het op neerkomt, tenzij je exact weet wat je wilt uit jouw leven en je kunt het ter plekke formuleren (voor het geval wij elkaar ontmoeten), ben je gewoon aan het spelen. Je bent niet serieus over succes en om eerlijk te zijn, je zult het nooit bereiken.

Een helder verhaal hebben over jouw missies geeft jou macht. Het hebben van een helder verhaal van wat jij wilt verdrinkt alle negativiteit en trekt positieve dingen, ideeën en mensen aan, die jou helpen ze te bereiken. Een helder verhaal creëert focus en doorzichtigheid, zodat jij jouw energie niet verspilt aan doodlopende banen en projecten.

'Mijn idee van ultiem geluk is je elke avond verheugen op een nieuwe dag met mooie contacten, ontmoetingen en ervaringen.'

- Joke de Wit, Amsterdam -

WAT GEBEURT ER ZONDER EEN GOED VERHAAL?

Veel creatieve Heldinnen hebben geen idee wie ze zijn, wat ze willen, waar ze naartoe gaan of wat hun passie is. Bang om hun opties te limiteren. Hun levens bestaan uit een serie van compromissen en ongeplande gebeurtenissen. Ze raken de controle kwijt om dit tegen te houden en voelen zich machteloos. Ze zijn zigzaggend door het leven gegaan; dit proberen, dat proberen.

GEBREK AAN RICHTING

Wanneer je niet weet wat je wilt, kun je veel geld, tijd en energie verspillen, omdat je de verkeerde kant opgaat. In de tussentijd raken jouw loopbaan en persoonlijke leven uit koers.

GEFORCEERDE COMPROMISSEN

Op een dag wordt je wakker en realiseer jij je dat jouw leven een serie van compromissen is geweest, een serie van ongeplande gebeurtenissen. Als gevolg daarvan zit jij vast in een baan waar je in werkelijkheid niet geschikt voor bent, te bang om te veranderen.

VERVELING

Het niet hebben van een krachtig verhaal in jouw leven, een passie, een missie voor jouw talenten en creativiteit, dat is hetgeen dat in veel levens ontbreekt. Zonder dit kan het leven leeg en inspiratieloos zijn.

MACHTELOOSHEID / CYNISME

Ik heb mensen hun leven horen omschrijven alsof zij voorbijgangers waren in een auto die het leven voorbij zagen flitsen door uit het raam te kijken. Zij voelen zich machteloos en geven alles en iedereen de schuld voor hun gebrek aan succes, tijd, geluk, geld en wat dan ook. Ze geven de schuld aan de overheid, de economie, critici, het verkeer, de concurrentie, enzovoorts. Je zult een slachtoffer blijven, totdat jij verantwoordelijkheid neemt voor jouw eigen succes, geluk en tijd.

WAARDECONFLICT

Wanneer jouw waarden en jouw prestaties niet met elkaar overeenkomen, dan eindig je waarschijnlijk met enkel lege overwinningen. In het ergste geval word je depressief, kwaad of wraakzuchtig. Wanneer je integriteit waardeert, dan kun jij jezelf niet veroorloven om te liegen en te bedriegen, om te krijgen wat jij wilt.



'Mijn grootste fan en partner in crime is mijn dochter Julia, studente pedagogische wetenschappen aan de Universiteit van Amsterdam.'

- Joke de Wit, Amsterdam -

Wanneer je zegt dat je een onderneming start, maar je beginkapitaal verbrast, dan kan het tijd worden om opnieuw jouw waarden te bekijken. Misschien zeg je dat je ergens belang aan hecht, maar handel je anders. Of, misschien heeft jouw zelfdestructieve gedrag andere oorzaken.

SPIJT

Ga je zigzaggend door het leven, spring je op elke kans die zich voordoet, interessant klinkt of fun lijkt? Na jaren dit te doen zul je waarschijnlijk realiseren dat je het laatste decennium niets gepresteerd hebt. Dat zal je ongelukkig maken, onvervuld, onsuccesvol – omdat je geprobeerd hebt om jouw leven te leiden zonder doelen.

MET EEN GOED VERHAAL ...

Met een goed verhaal krijg je een overzicht van jouw leven. Alsof je in een luchtballon boven jouw stad hangt, genietend van het uitzicht, wanneer je naar beneden kijkt. Alles lijkt zo klein, zo helder. Je stijgt boven de triviale details uit over de twijfel aan jezelf.

Dit soort perspectief stelt jou in staat om het juiste te doen, op het juiste moment, om de juiste reden en op de juiste manier.

SYNCHRONICITEIT

Wanneer jij jezelf een machtig verhaal vertelt en een koers aanneemt, dan kunnen onverwachte dingen op jouw pad komen. Ongeziene krachten in het universum beginnen 'ja' te zeggen! Mensen en middelen komen in jouw leven om te helpen. Of je ziet ze nu scherp. Het begint allemaal met een helder verhaal over wat jij wilt, jouw doelen, jouw *Reis van de Heldin*, een verhaal dat jij kunt begrijpen en kunt communiceren naar anderen. Dit werkt het beste wanneer je passie hebt voor jouw verhaal. Mensen pakken jouw passie op, jouw toewijding. Ze willen bijdragen en een deel van jouw verhaal en enthousiasme worden, dus bieden zij geld, tijd en connecties.

Fotografie: Huib J. Lirb



'Ik kijk er naar uit om een spiritueel hospice voor kinderen en volwassenen te openen!!'
- Joke de Wit, Amsterdam -

'In een volgend leven zou ik als beroep 'levensgenieter' willen zijn.'
- Joke de Wit, Amsterdam -

Fotografie: Huib J. Lirb



JOUW VERHAAL WERKT VOOR JOU

Wanneer jij een geweldig verhaal hebt, dan gaat jouw brein op zoek naar informatie en mogelijkheden die kunnen helpen. Je zult jouw verhaal gereflecteerd zien in de wereld daarbuiten. Waarom viel jou dat niet eerder op? Jouw brein zal – om overbelasting te voorkomen – informatie uitfilteren die essentieel is om te overleven en voor jouw succes. Dit kan jouw leven snel veranderen. Je kunt geweldige ideeën krijgen die uit de lucht lijken te komen vallen. In werkelijkheid is jouw brein alle soorten input aan het verwerken en aan het mixen met jouw doelen en missie en Eureka!

JE ZULT GELUKKIGER ZIJN

Jouw verhalen stellen jou in staat om werkelijk te leven. Je kunt van het nu genieten en nog steeds uitkijken naar de toekomst. Mensen die nu hun dromen leven worden elke ochtend opgewonden wakker, vol van verwachting. Wil jij niet op deze manier leven? Je kunt niet wachten om de dag te starten, je voelt je constant gestimuleerd, nieuwsgierig, hongerig om met anderen interactie te hebben, gepassioneerd over wat je doet en je werkt naar werkelijke voldoening toe. Wanneer je weet wat jij wilt, wat jij waardeert, wat jou gelukkig maakt, dan is het makkelijker om beslissingen te nemen die stress reduceren.

MOTIVATIE

We hebben allemaal een geweldig verhaal nodig over de passie voor ons werk. Een verhaal dat ons beroert, in beweging brengt, ons laat genieten van wat we doen en maakt dat we er goed in zijn. Vaak gaat die passie gepaard met iets te betekenen voor anderen, iets doen dat van betekenis is voor iets groter dan jezelf. In de huidige wereld van snelle veranderingen hebben mensen een sterke behoefte om hun eigen lot in handen te hebben. De manier om dit te doen is door jezelf geweldige verhalen te vertellen.

Iam JOKE DE WIT

SPIRITUEEL STERVENSBEGELEIDER | JOKE@BEWUSTSTERVEN.NL

BEWUST STERVEN, PRAKTIJK VOOR SPIRITUELE STERVENSBEGELEIDING

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Jongeren op weg helpen en mensen begeleiden in hun laatste levensfase.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Je elke avond verheugen op een nieuwe dag met mooie contacten, ontmoetingen en ervaringen.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Dit vind ik wel een moeilijke vraag. Loopt uiteen van 'dat mijn omgeving iets naars overkomt' tot 'dat deze aarde ten onder gaat aan al het geweld en de vervuiling'.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Elke keer als ik door een gesprek, een lach of het vasthouden van iemands hand een sprankje levensgeluk of vertrouwen zie.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

De diepe dalen en torenhoge toppen in mijn leven. Dat is moeilijk te volgen voor mijn omgeving (en soms ook voor mezelf trouwens).

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Te veel vertrouwen hebben in de goedheid van de mens.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Als ik het gevoel had dat ik niemand schaad met 'een leugentje om bestwil' en iedereen daar eigenlijk baat bij heeft.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Ramses Shaffy: live and let live!

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

De tijd.

WAAR EN WANNEER WAS IK HET MEEST GELUKKIG MET MIJN WERK?

Toen een voor mij belangrijk persoon in alleen mijn aanwezigheid stierf en me hiervoor later vanuit gene zijde bedankte.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Helemaal niets. Maar wel blijven groeien natuurlijk....

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Het schrijven van columns: Hospicebelevissen van een vrijwilliger, arts.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Levensgenieter.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG, IN MIJN STAD?

Lopend of fietsend op de Amsterdamse grachten.

WAT IS MIJN FAVORIETE PLEK OM TE ETEN EN TE DRINKEN, IN MIJN STAD?

Café Scharrebier, op het Rapenburgerplein in Amsterdam. Een café zoals een café hoort te zijn: gastvrij, bruin, niet te groot, sfeervol en bijzondere klanten.

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN, SPONSOR EN/OF PARTNER IN CRIME?

Mijn grootste fan en partner in crime is mijn dochter Julia, studente pedagogische wetenschappen aan de Universiteit van Amsterdam. We voeren eeeeeindeloze gesprekken over kinderen, gedrag van mensen en: ETEN (dat is meer haar afdeling dan).

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Met mijn zus, fantastisch mens. En met heel veel mooie mensen die ik al langere tijd ken en nog steeds ontmoet.

NAAR WELK PROJECT, IN DE NABIJE TOEKOMST, KIJK IK UIT?

Het openen van een spiritueel hospice voor kinderen en volwassenen!!

HOOFDSTUK 6

'Mijn wens is om samen met mijn vriend te werken: the inspirational two.'
- Marije Friese, Groningen -



Fotografie: Andreas van Iterson

VOOR LIEFDE EN GELD

MARIJE FRIESE - GRONINGEN



VOOR LIEFDE EN GELD

Ik geloof dat wanneer we doen waar we van houden – wat inhoudt dat we ervan genieten en er goed in zijn – het geld uiteindelijk zal vloeien, zolang we geloven dat we het verdienen, we er naar vragen en het bereidwillig accepteren. Maar creatieve rechtereinen Heldinnen worden vaak niet gedreven door geld. Ze zijn niet goed in het managen ervan en hebben er soms grappige verhalen over te vertellen.

Er zijn bijvoorbeeld kunstenaars – Bohemiens – die geloven dat zij moeten verhongeren om echte kunst te kunnen maken en dat ze niet kunnen genieten van een goed inkomen om eerlijk en oprecht te blijven aan hun kunst; het accepteren van geld voor jouw kunst, jouw ziel, staat gelijk aan verkopen en het opgeven jouw onafhankelijkheid.

Laten we eerlijk zijn, geld koopt vrijheid (net als een totale afwijzing ervan, denk ik). Ik had ooit veel geld en worstelde. Geld maakte mij niet gelukkig. Het zorgde voor een hele nieuwe set uitdagingen. Toen ik op een dag aan de dood ontsnapte (men vertelde mij dat ik die dag 80% kans had om te sterven aan een gescheurde slagader) realiseerde ik mij dat passie in alles in mijn leven – werk, plaats om te leven, liefde – hetgeen is waar het om gaat in het leven. Een leven dat niet 'af' is, is een leven dat niet met passie wordt geleefd. De oplossing is om elk moment innerlijke passie en geluk te ervaren, zodat je kunt genieten van jouw rijkdom.

'Het contact met studenten ook al is dat wel eens confronterend; jonge mensen hebben soms al zoveel meegemaakt.'

- Marije Friese, Groningen -

'Het liefst dans ik als een vlinder door het leven.'
- Marije Friese, Groningen -



Fotografie: Andreas van Iterson

Wanneer je niet bereid bent om op straat te wonen (of bij jouw moeder) moet je overwegen welke rol geld speelt in jouw verhaal. Hoe verdien je geld met jouw passie? Je kunt dit doen door de volgende vragen te beantwoorden:

- Welk specifiek jaarlijks inkomen heb je nodig om ruimschoots te leven, niet enkel comfortabel?
- Wat zijn jouw minimale maandelijkse financiële behoeften?
- Hoeveel geld zou er nodig zijn om jou succesvol te laten voelen?
- Wat ben je aan het doen om jouw schulden af te betalen?
- Wat zijn andere bronnen van inkomsten?
- Hoe zit het met parttime werk?
- Wat ben je niet bereid om voor geld te doen?
- Welke negatieve verhalen, die jou tegenhouden, vertel jij jezelf over geld?
- Hoe voelt het om platzak te zijn?
- Hoe voelt het om de dingen te kunnen kopen die jij wilt en wanneer jij ze wilt? En nog steeds een appeltje voor de dorst te hebben?
- Hoeveel geld (exact) zou je nodig hebben om jouw droom te kunnen waarmaken?

WAT IS JOUW HELDINNENREIS?

Jouw *Reis van de Heldin* – zou je daarvoor kiezen – is het overkoepelende verhaal waarop jij jouw leven en loopbaan baseert. Dit geeft jouw leven helderheid en focus, zonder jezelf te beperken of te verlammen.

Een *Reis van de Heldin* verhaal is bedoeld om je te inspireren, niet om indruk te maken op anderen. Het reflecteert jouw innerlijke verlangens en waarden, alsmede de richting van jouw leven.

'ONTHOUDT DIT VERHAAL, MAAK DIT VERHAAL EIGEN
EN LEEF DIT VERHAAL.'

Jouw *Reis van de Heldin* verhaal zou een innerlijk doel dienen te bevatten. Wat is nodig om jou te plezieren en jouw diepste verlangens en dromen te laten uitkomen. Je zult ook een extern doel willen opnemen met hoe jij anderen zou willen dienen. Het 'externe' doel is belangrijk, omdat het vaak aangeeft hoe jij je geld kan gaan verdienen met jouw passie.

Fotografie: Andreas van Iterson



'Mijn grootste professionele prestaties zijn het coördineren van uitwisselingsprogramma's naar Midden-Amerika en het vormgeven van verander-management-trainingen.'
- Marije Friese, Groningen -

Het is een machtig instrument en je zou het niet dienen te overhaasten. Het is het beste om te starten met op te schrijven wat je wilt zijn, wat je wilt doen en wat je wilt hebben, plus hoe je anderen wilt dienen. Haal er dan de herhalingen uit en blijf inkorten, totdat het niet meer dan twee zinnen lang is.

Vul in: Ik zou willen werken in, terwijl ik doe waar ik van houd, namelijk en ben bekend om

Dit zal je helpen te focussen op wat het beste is voor jou. Niet wat okay, goed of beter is, maar wat het BESTE is. Dit zal je helpen om iedere dag en elk jaar je focus te behouden.

Is het lastig om een *Reis van de Heldin* verhaal te vertellen? Werkt het om een thema te kiezen voor dit jaar? Bijvoorbeeld, hoe jij dit jaar heel speciaal maakt.

Okay, ik ga er vanuit dat jij een *Reis van de Heldin* verhaal of thema hebt gevonden. Dat is jouw doel. Schrijf het op.

Denk erover na. Hoe graag wil jij dit? Ben voorzichtig met wat je wil. Waarom wil je het? Wanneer je het motief kunt vaststellen, dan zullen de middelen en kansen op hun plek vallen.

'WEES KORT EN KRACHTIG. BEN SPECIFIEK.'

Fotografie: Andreas van Iterson



'Picknicken is een grote hobby; dat kan dichtbij in het plantsoen maar ook bij Friescheveen waar ze bootjes verhuren.'
- Marije Friese, Groningen -

Wees eerlijk. Hoeveel verhalen kun jij tegelijkertijd in de lucht houden voordat het allemaal in elkaar stort? Veel creatieve Heldinnen kunnen en willen veel dingen. Misschien kun jij ze allemaal tegelijkertijd doen. Waarschijnlijk zou je er sommige nu kunnen doen, sommige later. Wanneer je de beste in iets wil zijn, dan zul je jezelf dienen te focussen op dat ene ding en het andere moeten loslaten. Wat is jouw stijl? Wat ben je bereid om er voor op te geven, of op zijn minst een beetje?

TRAGISCHE VERHALEN

Zelfbeperkende verhalen houden veel creatieve Heldinnen tegen om hun doelen te bereiken.

Veel mensen, heel veel zelfs, dromen ervan om een boek te schrijven, ik hoor het de hele tijd. On-ontdekte schrijfsters. Toch zal slechts een fractie van hen dit ooit echt gaan doen. Het blijft een doel in de verte. Ik denk dat dit een kwestie is van een boek geschreven willen hebben in plaats van de passie om te schrijven. Een boek schrijft zich niet vanzelf, tenzij je een ghostwriter hebt.

Trouwens, voor de meeste mensen is het doel: het verkopen van een boek. Om een boek te verkopen moet je het eerst schrijven (of op zijn minst een voorstel voor een boek schrijven). Leg het vast op papier, pagina per pagina. Dat is het deel dat het beste werkt. Het is al lastig genoeg om een positief verhaal over jezelf te schrijven.

GEEN FOCUS

Er zijn veel creatieve Heldinnen, inventieve en verbeeldingsrijke vrouwen, die hebben geworsteld met het onvermogen om te focussen, op enig moment. De meest succesvolle Heldinnen hebben deze 'afwijking' in hun voordeel weten te benutten.

Het is niet eenvoudig om te focussen. Op een bepaald moment zul je een oneindig aantal keuzes hebben. De truc is om jouw keuzes te baseren op jouw passie, waar jouw focus optimaal is.

Je kunt beter focussen wanneer je deze technieken gebruikt:

- Houd je verhaal voor jouw gezicht.
- Maak een storyboard.
- Maak er een spel van.
- Bedenk een positief verhaal.
- Vind een partner voor je verhaal.
- Praat met mensen over jouw verhalen.
- Omring jezelf met mensen die naar doelen werken.

EXCUSES OM GÉÉN 'REIS VAN DE HELDIN' VERHAAL TE HEBBEN EN WAAROM ZE ONZIN ZIJN

Wanneer je de stappen die hier in deze reisgids beschreven staan nog niet genomen hebt, dan zul je jezelf herkennen in de volgende excuses. Als creatieve Heldinnen zijn we goed in het bedenken van slimme rationalisaties om geen verhalen met een missie, doelen, acties en plannen geschreven te hebben. Het is allemaal onzin.

IK HEB AL DOELEN. JA, OKAY.

Heb je ze opgeschreven? Kun je ze uittekenen? Werkelijk geweldige verhalen – de verhalen van succesvolle creatieve Heldinnen – staan op papier. Hierdoor kunnen ze herschreven worden, opnieuw bekeken, opnieuw opgeroepen, verteld en overgedragen worden, zodat ze elke dag jouw acties en beslissingen aanduiden.

IK STEL DOELEN OP NIEUWSJAARDAG EN IN FEBRUARI BEN IK ZE VERGETEN. DOELEN STELLEN WERKT NIET VOOR MIJ.

Er is een groot verschil tussen de doelen van de *Reis van de Heldin* en jouw voornemens op Nieuwsjaardag. Het ene werkt en het andere niet. Voornemens zijn vaak onrealistisch en impulsief. Je wordt er eerst door opgewonden, maar er is geen echte toewijding, dus word je makkelijk afgeleid en ontmoedigd. Aan de andere kant, geschreven verhalen betekenen echte diepgang in jouw hart en ziel. Wanneer je doet wat jij werkelijk wilt doen, dan zul je waarschijnlijk doorzetten. Jouw kunstwerken zullen ooit in het Rijksmuseum staan! Je zult optreden in Carré!

HET STELLEN VAN DOELEN IS OVERWELDIGEND, GECOMPLICEERD EN TE VEEL WERK!

Het excuus komt er op neer dat je niet weet hoe je doelen moet stellen. Lees deze reisgids en je zult veel over jezelf leren, wat jouw geweldige verhaal vertellen eenvoudiger maakt.

IK BEN TE DRUK BEZIG MET MIJN LEVEN. BOVENDIEN WEET JE NIET WAT ER IN DE TOEKOMST GAAT GEBEUREN.

Leef vandaag, het kan morgen allemaal afgelopen zijn, toch? Niet waar. Je zult veel langer leven. Hiermee bedoel ik veel leven te leven hebben – met of zonder geweldige verhaal dat jij jezelf over jezelf vertelt. Een geschreven verhaal geeft rust, helderheid en hoop voor de toekomst. Het werkt motiverend en het is jouw reisgids bij dagelijkse beslissingen, zodat je het beste uit je toekomst kunt halen.



'Als ik de vrijheid krijg, dan ben ik in mijn element!'
- Marije Friese, Groningen -

GESCHREVEN DOELEN ZULLEN MIJ SAAI EN VOORSPELBAAR MAKEN EN MIJN CREATIVITEIT VERLAMMEN.

Okay. Schrijf ze met een potlood. Verander ze of verfijn ze zo vaak als je wilt. Maar krijg ze eerst op papier. Anders zul je waarschijnlijk verveeld, gefrustreerd en verlamd raken – de zaken die je juist wilt vermijden. Je hoeft jouw doelen niet in cement te gieten. Maar wanneer ze in het zand staan kan de vloed ze wegspoelen. Echte doelen stellen betekent zelfkennis. Zelfkennis kan jou helpen om een betere koers te varen.

IK HEB GEEN TIJD OM MIJN VERHAAL TE SCHRIJVEN.

Maak het een prioriteit. Doe wat je nu kunt doen, hoe weinig het ook is. Je zult verrast zijn hoe kleine stapjes op kunnen tellen. Te druk zijn kan een signaal zijn dat je bang bent om te vertragen om echt naar jezelf te kijken en beslissingen te nemen over wat je in de toekomst wil gaan doen. Jouw leven wordt verspild aan eindeloze details en gedachteloze boodschappen.

MIJN 'REIS VAN DE HELDIN' VERHAAL? DAT IS EEN ENORME STAP VOOR MIJ.

Deze excuses weerspiegelen diepgewortelde angsten. Angst om te falen, angst voor succes, angst voor verandering en angst voor toewijding. Wanneer je deze angst laat domineren, dan zul je weinig tot geen risico's durven te nemen, nooit een boek schrijven, die onderneming starten of jouw schilderijen in die expositie tentoonstellen. Dat kan leiden tot gevoelens van boosheid, frustratie, depressie en gebrek aan motivatie. De oplossing is om kleinere stappen te nemen. Jezelf een geweldige verhaal vertellen over jezelf betekent niet dat je enorme veranderingen maakt waar je niet op voorbereid bent. Je hoeft niet noodzakelijkerwijs jouw baan op te geven, maar je moet wel de eerste stappen zetten om te bereiken wat jij wilt, of je zult nooit ergens komen.

MARIJE FRIESE

I am

COMMUNICATIETRAINER - NLP COACH - KUNDALINI YOGA DOCENT

FRIESTIJL – YOGA, TRAINING EN COACHING

INFO@FRIESTIJL.NL | WWW.FRIESTIJL.COM

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Het liefst dans ik als een vlinder door het leven. Ik danste al door mijn ouderlijk huis, voor, tijdens en na de balletles, op de dansacademie in Costa Rica en tegenwoordig ga ik naar Nataraj of 5 ritme dans, 'blote voeten feesten' noem ik dat. Vlinders staan trouwens voor transformatie.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Als ik mijn zoon hoor schaterlachen wanneer hij met z'n vader speelt en als we daarna samen dat genieten delen, heel simpel eigenlijk, heel bewust.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Vreselijk zou het zijn als mijn kind iets zou overkomen.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Het contact met studenten ook al is dat wel eens confronterend; jonge mensen hebben soms al zoveel meegemaakt. Het is mooi om te zien hoeveel vechtlust de één heeft of zelfkennis de ander, of welke groei iemand zichzelf gunt.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ik noem het mijn temperament maar in werkelijkheid is het minder exotisch; ik heb niet zoveel geduld.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Mijn grootste valkuil is 'ja'-zeggen voordat ik heb nagedacht. Dat lijkt op enthousiasme maar ik kom er wel eens mee in de problemen; dan ben ik iets aan het doen wat ik beter niet had kunnen doen. Terugkomen op zo'n besluit is meestal niet zo leuk, soms moet dat toch.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Ik kan niet zo goed liegen en als ik het toch doe is het óf te merken óf ik heb er zelf last van.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Dat wisselt. Alexandra Radius, toen zij in het Nationale Ballet danste. Isabel Allende en haar schrijfstijl. Het zijn wel vaak vrouwen die me boeien. Vrouwen die gracieus bewegen, authenticiteit uitstralen of wijsheid hebben; daar geniet ik enorm van.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Vergaderingen: weinig inspirerend en tijdrovend. Vaak denk ik halverwege: 'Waar zijn we in hemelsnaam mee bezig?'

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Het coördineren van uitwisselingsprogramma's naar Midden-Amerika. Het vormgeven van verander-management-trainingen. Het zijn wel oude prestaties. Wat ik nu doe vind ik nu het leukst.

WAAR EN WANNEER WAS IK HET MEEST GELUKKIG MET MIJN WERK?

Als ik de vrijheid krijg, dan ben ik in mijn element! Zo geef ik naast communicatietrainingen op de Hanzehogeschool Groningen ook Kundalini Yoga aan medewerkers en ik coach studenten met faalangst.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Elke dag heb ik wel een gesprekje met mezelf, niet zo zeer over wat ik aan mezelf wil veranderen maar hoe ik iets heb gedaan en hoe ik dat de volgende keer zou doen. Tegenwoordig ben ik blij met 'klein maar fijn', maar ooit had ik graag langere benen willen hebben.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Eerlijk gezegd denk ik niet dat ik nog terugkom, wellicht als gids van iemand op aarde.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG, IN MIJN STAD?

Het Stadstrand is uniek! Daarnaast loop ik graag in het Noorderplantsoen, de voortuin eigenlijk. Het bankje voor het huis in de zon werkt ook.

WAT IS MIJN FAVORIETE PLEK OM TE ETEN EN TE DRINKEN, IN MIJN STAD?

Picknicken is een grote hobby; dat kan dichtbij in het plantsoen maar ook bij Friescheveen waar ze bootjes verhuren. In beste staat is het tentje niet maar dat maakt juist zo charmant.

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN, SPONSOR EN/OF PARTNER IN CRIME?

Mijn vriend aan wie ik huis en gezin rustig kan overlaten zodat ik een opleiding kan volgen. Mijn grootste steun, mijn eerlijkste klankbord en de fotograaf van deze reportage.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Mijn wens is om samen met mijn vriend te werken: the inspirational two. Hij voluit creatief en ik voluit in beweging als yogadocent, trainer en coach.

NAAR WELK PROJECT, IN DE NABIJE TOEKOMST, KIJK IK UIT?

Omdat ik weet dat Kundalini Yoga zeer veel kan betekenen en dus ook voor studenten (studenten met faalangst, studenten die niet gefocust zijn en niet ontspannen, studenten die black-outs krijgen tijdens tentamens omdat ze niet goed ademen in stress situaties) ga ik binnenkort in gesprek om Kundalini Yoga voor deze doelgroep aan te bieden op de Hanzehogeschool. Daarnaast zou ik dolgraag trainingen willen combineren met yoga en dat op een unieke locatie, zoals De bovenkamer van Groningen.

HOOFDSTUK 7

'Mijn ervaring als facilitator voor veranderingen in organisaties heeft ook een interesse bij mij aangewakkerd voor puur en inspirerend leiderschap.'
- Esther van Leeuwen, Den Haag -

Fotografie: Jerry Langhorst

DE MYTHES VAN CREATIEVE HELDINNEN

ESTHER VAN LEEUWEN - DEN HAAG



DE MYTHES VAN CREATIEVE HELDINNEN

Er zijn momenten in jouw leven waarin alles chaotisch lijkt. Jij bevind je in de volledige crisis modus, onzeker over wat nu te doen, eigenlijk onzeker over alles. Wat jij denkt dat je nodig hebt, is een vakantie om aan jouw uitdagingen te ontsnappen of op zijn minst zaken uit te zoeken.

De waarheid is dat je weer grip op jouw leven dient te krijgen om enige betekenis te geven aan de onzekerheid. Je hebt geen vakantie nodig, je hebt een *Reis van de Heldin* verhaal nodig. Dit zal jou helpen om het te redden in turbulente tijden en je er doorheen te slaan, waarbij je er met minder stress en sterker uit zult komen.

Zelfs de meest rechterbreiner heeft enige structuur nodig in het leven. Toch weerstaan creatieve Heldinnen traditionele planning, omdat zij vinden dat het te gestructureerd en te beperkend is. Zo hoeft het niet te zijn. Met deze reisgids zul jij jouw *Reis van de Heldin* verhaal meer helder krijgen. Wanneer jij een geweldig verhaal hebt, is een plot nodig om jou te helpen het te bereiken. Het plot is meer een kaart. Het heeft routes die jou tonen welke stappen je kunt nemen, mijlpalen waaraan je kunt zien of je op koers zit en een lijst van aanbevelingen voor deze reis en de namen van gidsen of rolmodellen die jou kunnen helpen om daar te komen waar je wilt zijn. Op een snelle manier.

Het startpunt van jouw reis is hier en nu. Het doel van jouw *Reis van de Heldin* is om met jouw passie jouw geld te verdienen.

Wanneer je in deze geweldige stad bent is er veel te zien op de bekende plekken en je zult hier een fijne tijd hebben. Vanuit jouw nieuwe verhaal ga je in deze steden nieuwe routes exploreren. De stappen zijn iedere keer hetzelfde: kies een bestemming, werk je route uit en ga.

DE GROTE MYTHES

Voordat je verder gaat helpt het om een aantal mythes te tonen en te exploreren, die vaak over creatieve Heldinnen gezegd worden.

MYTHE:

Je loopbaan is jouw leven.

REALITEIT:

De creatieve Heldin verandert vijf tot zeven keer van loopbaan voordat ze eronder doorgaan. Het is prima om een baanhopper te zijn in de creatieve business. In feite is het meer van project naar project springen. Zelfs wanneer je denkt dat jij je hele leven in deze functie bij deze onderneming blijft (weet je zeker dat je een rechterbreiner bent?): het is niet meer mogelijk. Einde verhaal.

MYTHE:

Werk is een noodzakelijk kwaad.

REALITEIT:

Wanneer jij werk vindt waar je van houdt, dan zul je nooit meer een dag werken. Het zal in elk geval niet voelen als werk. Dit geeft totale voldoening.

MYTHE:

Kies het pad van populaire loopbanen en je zult succesvol zijn.

REALITEIT:

Beperk jezelf niet tot wat populair is. Volg jouw passie. Volg jouw nieuwsgierigheid.

MYTHE:

Wanneer je het gemaakt heb zit je voor de rest van jouw leven gebakken.

REALITEIT:

Een creatieve loopbaan is als een rit in een gigantische kermisattractie. Er is een langzame en gestage klim (die niet altijd even leuk is), waarin je jouw leergeld betaalt, hard werkt en connecties legt. Wanneer je bij de top komt heb je een seconde om te genieten van het uitzicht, voordat je naar beneden stort. Tien keer zo snel als de klim omhoog. Soms is die val jouw keuze, soms niet. Het punt is, dat creatieve Heldinnen niet altijd gestaag omhoog gaan. In tegenstelling tot veel andere professies biedt het echter ook veel opwinding.

MYTHE:

Ik wil dat de rest van mijn leven begint met mijn eerste baan.

Fotografie: Jerry Langhorst



'Ultieme Geluukmomenten ervaar ik als ik helemaal volledig in het nu ben en in mijn gevoel kan zijn.'
- Esther van Leeuwen, Den Haag -

REALITEIT:

Wanneer je wacht op een baan om jouw leven te starten, stop met wachten. Je hebt eerst een leven nodig. Een gevoel van wie jij bent en wat jij wilt zijn. Dan ga je op zoek naar een baan. De meeste mensen zijn pas echt toegewijd in hun tweede loopbaan, omdat zij de tijd hebben gehad om uit te vinden wat zij werkelijk willen.

MYTHE:

Een verandering van loopbaan zal alles goed maken.

REALITEIT:

Het is een feit dat de juiste loopbaan jouw leven eenvoudiger en beter maakt, maar het zal jou niet gelukkiger maken. Een loopbaan verandering is extern. Wanneer jij ongelukkig bent waar je nu bent, neem de tijd om te ontdekken waarom dat zo is, voordat je verdergaat.



Fotografie: Jerry Langhorst

MYTHE:

De meest getalenteerde Heldinnen komen het verste.

REALITEIT:

Talent brengt jou maar zo ver. Een visie, een missie, een geweldig verhaal en de bereidheid om jouw loopbaan als een onderneming te zien – daarmee kom je het verste.

MYTHE:

Sommige mensen lijken alle mazzel in de wereld te hebben.

REALITEIT:

Je maakt jouw eigen geluk. Achter al deze mazzel zit veel werk, voorbereiding en planning. Op het juiste moment op de juiste plek zijn betekent jezelf in de positie brengen om op de juiste plek te zijn. Er zijn overal kansen, maar zonder een helder verhaal over wat jij wilt, zul je veel 'mazzeltjes' missen.

MYTHE:

Ondernemers worden geboren, niet gemaakt.

REALITEIT:

Het is waar, niet iedereen is geschikt om te ondernemen. Het vergt een bepaald karakter. Maar creatieve Heldinnen bezitten vele kenmerken die nodig zijn om succesvol te ondernemen. Daarentegen hebben zij ook enkele kenmerken (o.a. een allergie voor detailwerk) die overwonnen moet worden.

MYTHE:

Er zijn eenvoudigweg niet genoeg kansen om geld te verdienen met mijn passie.

REALITEIT:

Je hebt er slechts eentje nodig. Heb geen tragisch verhaal vol verslagenheid. Dan ben je al verslagen. Iemand gaat dat boekencontract of platencontract krijgen of hun software idee verkopen. Waarom zou jij dat niet kunnen zijn?

MYTHE:

De enige echte kunstenaar is een hongerige kunstenaar. Dan hebben zij enige vorm van integriteit.

REALITEIT:

Sommige creatieve ondernemingen betalen niet goed. Het maakt niet uit hoeveel jij erin steekt. Maar, geld verdienen aan jouw creatieve ondernemingen betekent niet dat jij jezelf uitverkoop. Het betekent dat je slim genoeg bent om een markt te vinden voor wat jij doet.

MYTHE:

Doe waar jij van houdt en het geld zal volgen.

REALITEIT:

Wanneer het zo simpel was dan zou iedereen geweldig veel geld verdienen. De echte boodschap achter deze mythe is dat het plezieriger is om te doen waar jij van houdt, omdat je jouw beste werk levert en hard werkt. Als gevolg van deze factoren vindt het geld jou. Hopelijk voordat jij dood bent.

MYTHE:

Je moet beroemd zijn om een fortuin te verdienen.

REALITEIT:

Iedereen die enige faam heeft gekend zal jou vertellen dat dit de rekeningen niet betaalt. Gerespecteerd worden door mensen in jouw omgeving en geadoreerd worden door het publiek is geweldig, maar er zijn voldoende mensen waar jij nooit van gehoord hebt die heel rustig miljoenen verdienen. Roem is niet het doel. Het is een nevenproduct van goed werk doen.

MYTHE:

Hoe meer je verdient, hoe gelukkiger je zult zijn.

REALITEIT:

Hoe meer je verdient, hoe meer jij verdient. Geld creëert haar eigen kansen en uitdagingen. Geluk hangt af van de manier waarop jij jouw geld verdient.

MYTHE:

Je kunt niet aan de top starten.

REALITEIT:

In feite kun je dat wel. Start jouw eigen onderneming en je zult jouw eigen baas zijn, CEO.

MYTHE:

Er is niet zoiets als meer zekerheid voor creatieve Heldinnen.

REALITEIT:

Jouw zekerheid is jouw talent en vaardigheden. Opgebouwd door elke ervaring ontwikkel je nieuwe vaardigheden en maak je onderweg nieuwe contacten. Ben bereid voor verandering, pas je aan, leer en herontdek jezelf. Ben een probleemoplosser en een zelfstarter, innovatief en productief. Je zult niet alleen overleven, je zult floreren.

MYTHE:

Het is te laat om opnieuw te beginnen.

REALITEIT:

Het is nooit te laat om jouw passie te volgen of te vinden. 'Over the hill' betekent dat er een andere berg is die op jou wacht om te beklimmen.

MYTHE:

Wanneer jij ontdekt hebt wat jouw droom is, dan zal iedereen jou helpen.

REALITEIT:

Het trieste is dat meer mensen jou proberen te saboteren dan jou te ondersteunen. Hun onzekerheid en jaloezie zijn hun probleem, niet het jouwe.

MYTHE:

Alleen keurslijf linkerbreiners proberen hun levens en loopbanen te plannen.

REALITEIT:

Zelfs creatieve vrouwen hebben een *Reis van de Heldin* verhaal nodig – de kunst om een flexibel plot te hebben met een strakke visie.

MYTHE:

Wanneer je overal bent heb je een betere kans om door te breken.

REALITEIT:

Gebrek aan focus is één van de grootste problemen die creatieve Heldinnen hebben. In feite is het volgens mij het verschil tussen floreren en verpieteren.

MYTHE:

Iedereen is erop uit om mijn ideeën te stelen.

REALITEIT:

Slechts weinig mensen hebben de intentie, vaardigheid, doorzettingsvermogen of slechtheid om jouw ideeën te stelen. Laat angst jou niet tegenhouden. Doe wat jij kunt om jezelf en jouw ideeën te beschermen. Ga dan naar buiten en verspreid jouw verhaal. Zorg dat er iets gebeurt.



'De plek waar ik de beste ideeën krijg is zonder twijfel de zee.'
- Esther van Leeuwen, Den Haag -

I am ESTHER VAN LEEUWEN

TRAINER - PERSOONLIJKE BEGELEIDER - FACILITATOR
HET ONBEWUSTE BEWUST | WWW.HETONBEWUSTEBEWUST.NL
INFO@HETONBEWUSTEBEWUST.NL

Nelson Mandela heb ik altijd als inspirator gezien. Het feit dat hij een in mijn ogen onrechtvaardige behandeling zo positief heeft kunnen omdraaien en dat hij meer gelijkheid, liefde en vrede in een heel land heeft kunnen creëren vind ik enorm inspirerend.

Misschien komt het doordat het creëren van verbinding, gelijkheid, liefde, harmonie en balans ook hetgeen is dat mij drijft.

Mijn ervaring als facilitator voor veranderingen in organisaties heeft ook een interesse bij mij aangewakkerd voor puur en inspirerend leiderschap. Vanuit gelijke basis met oog voor specifieke kwaliteiten.

Mijn grootste passie is mijzelf innerlijk blijven ontwikkelen en het persoonlijke groei- en ontwikkelingsproces faciliteren voor anderen.

Ik heb zelf een enorm innerlijk proces afgelegd van hoofd naar hart. Daarnaast heb ik een achtergrond in psychologie en ook een brede ervaring op mogen doen in het bedrijfsleven. Nu is het de tijd om dit alles met elkaar te verbinden. Het is mijn droom om me hier fulltime mee bezig te houden.

Voor mij is dat o.a. door het geven van workshops over het effect van lichaamstaal en passie & talenten workshops, door mensen te begeleiden in hun proces van persoonlijke ontwikkeling en door het geven van ontspannende behandelingen voor meer vitaliteit.

Ultieme Geluksmomenten ervaar ik als ik helemaal volledig in het nu ben en in mijn gevoel kan zijn. Vaak is dit in alle rust aan zee met de zon erbij, tijdens nieuwe ervaringen op reis of tijdens het dansen van Argentijnse tango. Mijn doel is genieten van elk moment en doen wat mijn hart mij ingeeft en alles een positieve wending kunnen geven.

De plek waar ik de beste ideeën krijg is zonder twijfel de zee. Sinds kort gelukkig bijna mijn achtertuin omdat ik de droom van een huis aan zee heb waargemaakt.

Waar ik het meest van hou in mijn werk maar eigenlijk ook daarbuiten is als ik het verschil kan maken door iemand te inspireren of een duwtje in de gewenste richting te geven waardoor iemand groei of vervulling ervaart.

Soms is het iets heel simpels. Zo complimenteerde een jonge vrouw mij onlangs met mijn pumps. Ze zei: "Ik kan ze niet dragen want ik ben te lang." Ik zei: "We zijn toch even lang? Als jij ze mooi vindt gewoon doen." Een maand later kwam ze naar me toe om te vertellen dat die opmerking voor haar levens veranderend was geweest. Daar word ik nu blij van.

Zo werd ik dat ook bij het geven van een pranic healing behandeling aan een man met een frozen shoulder en een hernia. Voor de behandeling kon hij zijn arm bijna niet optillen. Na één behandeling kon hij zijn arm weer helemaal omhoog houden. Dat geeft mij nu energie.

Mijn grootste valkuil was eerder dat ik perfectionistisch was en graag snel grote resultaten wilde bereiken. Gelukkig weet ik daar steeds beter mee om te gaan. Stap voor stap, met vallen en weer opstaan werkt zoveel beter.

Wat ik zelf enorm belangrijk vind is oprechtheid, open en eerlijke communicatie. Ik vind het zelf dan ook best een uitdaging om te gaan met onwaarheden.

Ik vind het leuk om ideeën uit te werken voor workshops maar heb soms wel structuur nodig. Ik vind het daarom helemaal geweldig om samen te werken met iemand die energie krijgt van structuur aanbrengen. Dan ontstaat er synergie.

Op dit moment wil ik dolgraag een 2/3 dagen baan als persoonlijke begeleider, trainer of coach in de omgeving van Den Haag om daarnaast te werken in mijn eigen praktijk. Zoek jij versterking of weet je een positie? Graag kom ik met je in contact.

HOOFDSTUK 8

'Crowdfunding kan een goede uitkomst zijn welke ondernemers meer oplevert dan financiering alleen. En dat is goed voor onze Nederlandse economie!'
- Daphne Habets, Utrecht -



Fotografie: Daniel Seesink

HET LEVEN IS EEN 'PITCH'!

DAPHNE HABETS - UTRECHT



HET LEVEN IS EEN 'PITCH'!

In de wereld van creatieve heldinnen draait het allemaal om de pitch. Veel creatieve loopbanen zijn afhankelijk van een pitch-heldin te zijn. Het is deels zakenvrouw, deels dramavrouw en deels spreekster in het openbaar. En nog een beetje magie. In sommige creatieve professies is het hebben van een goede pitch het verschil tussen leven en dood.

Het is veel makkelijker wanneer je weet wat je nodig hebt, wat je al hebt en hoe je hen kunt helpen te krijgen wat zij willen. Begin met jezelf af te vragen: 'Wie heeft er nodig wat ik heb en hoe graag willen zij het hebben?' Hoe beter je de antwoorden op deze twee vragen weet, hoe minder je onder druk komt te staan en hoe eenvoudiger het wordt om te pitchen.

'HOE TE VERKOPEN ZONDER JE ZIEL TE VERKOPEN.'

Als creatieve heldin ben je altijd jouw verhaal aan het pitchen, waar je ook bent of met wie je ook praat. Je pitched aan jouw ouders, zodat ze niet de hele tijd aan je hoofd zeuren over die andere loopbaan. Je pitched mensen voor wie jij wilt werken en die voor jou willen werken. Jouw stijl is een pitch op zichzelf, een demonstratie van jouw uniekheid.

Om betaald te krijgen moet je verkopen. Je hoeft niet te liegen, te bedriegen of een kort rokje te dragen. Om effectief te verkopen, moet je mensen helpen, hen verder brengen en hen entertainen. Hun behoeften vervullen. Dat zijn goede zaken.

Zie verkopen niet als iets dat onder jouw niveau ligt. Wanneer je denkt dat je het niet kunt doen, kun je het niet. Hoe eerder jij accepteert dat je het moet doen, des te beter. Iedereen verkoopt iets. Verhalen, ideeën, talent, vaardigheden, producten, dromen, energie of creativiteit. Wanneer jij iets te bieden hebt, en je wilt er geld mee verdienen, dan ben je aan het verkopen. Dat betekent niet dat je er geen lol aan kunt beleven.

'Sinds crowdfunding in 2011 in Nederland echt begon, werd ik al gegrepen door dit fenomeen.'

- Daphne Habets, Utrecht -

PROBEER HET VERHAAL VAN JOUW KLANT TE KENNEN.

Mensen doen graag zaken met mensen die weten waar ze het over hebben. Stel jouw klanten vragen die in deze reisgids staan. Je dient hun verhaal te kennen en de plek die jouw voorstel/product daarbinnen kan innemen. Je dient hen te motiveren. Ontdek wat ervoor nodig is dat zij 'ja' zeggen.

LAAT JE NIET TEGENHOUDEN DOOR DE EERSTE 'NEE'.

MENSEN WILLEN DAT WAT ZE NIET KUNNEN KRIJGEN.

Uitverkocht. Alleen staanplaatsen. Voor een beperkte tijd – Limited edition. Deze maand ben ik volgeboekt, maar ik denk dat ik je in de eerste week van volgende maand kan inplannen. Het principe van schaarste.

HOUD JE MOND EN LUISTER.

Stel vragen en laat hen praten. Stel nooit een vraag waarop zij 'neen' kunnen antwoorden.



Fotografie: Daniel Seesink

'Ik voel me ultiem gelukkig wanneer ik vrijheid ervaar.'
- Daphne Habets, Utrecht -

VERTROUW OP JOUW BUIKGEVOEL.

Gebruik jouw intuïtie om de situatie in te schatten en erop te reageren.

MENSEN KOPEN OP REFERENTIE. VROUWEN ZEKER.

Dus, maak meer vrienden en vriendinnen en behandel ze als zodanig. Leen de vriendinnen en vrienden van andere mensen. Houd contact met jouw vriendinnen en vrienden. Krijg referenties, reviews, leads, en ga ermee aan de slag.

WEES GEPASSIONEERD.

Passie en enthousiasme zal op mensen meer invloed hebben dan wat je werkelijk aan ze verkoopt.

WEES NIET SAAI!

Ben niet wanhopig, maar heb humor, vertel een anekdote, een persoonlijk verhaal of een voorbeeld. Entertain. Maak het persoonlijk door humor. Ontspan en geniet.

WEES ALTIJD VOORBEREID OM TE KUNNEN PITCHEN.

Heb jouw verbale verhaal altijd klaar. Het dient zo goed gerepeteerd te zijn dat het niet gerepeteerd klinkt.

HEB ALTIJD IETS BIJ OM JOUW VERHAAL TE ILLUSTREREN.

Een demo, boek, portfolio, plaatjes. Heb ze altijd bij je.

OPRECHTHEID VERKOOPT.

Ben geen nepper. Ben jezelf. Altijd eerlijk zijn.

VOLHARDENDHEID LOONT.

ONGEACHT WAT JE VERKOOPT, BENADRIJK DE VOORDELEN.

Mensen worden beïnvloed door WIIFM (what is in it for me). Heb het daarover. Wat is hun droom, hun verlangen? Verkoop dit aan hen.

WEES GEEN ZEUR.

Houd op met zeuren en doe wat je moet doen. Ben een oplosser van problemen, niet het problemenkind.

WEES BETROUWBAAR, ZODAT ZE JOU WEER INHUREN. MIS NOOIT EEN DEADLINE.

Wanneer zij 'nee' zeggen, vraag naar een doorverwijzing naar iemand die kan houden van wat jij te bieden hebt.

VAT HET NIET PERSOONLIJK OP.

Wanneer jij het niet krijgt, wie dan wel? Wat deden zij? Wat hebben zij dat ik niet heb? Hoe kan ik verbeteren?

BEPERK JEZELF NIET DOOR TE ZEGGEN: 'IK BEN GEEN VERKOPER.'

Je kunt alles zijn wat je maar wilt. Herken een slechte match en trek je gracieus terug. Geef hen een makkelijke exit en zij kunnen jou aan iemand anders aanbevelen.

HOUD JE VERHAAL SIMPEL, ZODAT HET DUIDELIJK IS.

In het algemeen heb je ongeveer 30 seconden om iemands aandacht te krijgen voordat zij hun interesse verliezen.

ENERGIE EN ENTHOUSIASME ZIJN AANSTEKELIJK.

Je zult meer kans hebben om iemand enthousiast te krijgen wanneer jij enthousiast bent (dit werkt op meer gebieden, niet alleen jouw loopbaan).

DEFEN EN BEN ER KLAAR VOOR.

Tegenslagen en negativiteit. Zie het als een spel.

EINDIG MET EEN OPROEP TOT ACTIE.

VERPLAATS JE IN HUN SITUATIE.

Wat zou mij ertoe zetten om te kopen als ik hen was?

WANNEER VERKOPEN EEN PROBLEEM IS, NEEM EEN AGENT.

Een agent dient als een buffer. Zij dekken hun kosten door jou meer geld te laten verdienen dan jij alleen kunt. Sommigen zullen werken op basis van 'No Cure, No Pay'.

BELOFTES, BELOFTES.

Er zijn twee regels om te onthouden in een creatieve loopbaan. Ten eerste: Wanneer je iets belooft, kom de belofte dan na. Ten tweede: belooft niets. Althans, niet te lichtelijk. Zeg niet dat je het zult regelen terwijl het één van de miljoen dingen is die je te doen hebt. Het is veel beter om minder te beloven en meer te leveren. Wanneer je jezelf aan deze simpele regel houdt, dan zul je vooruit komen en nog steeds tijd hebben om te leven.

BESCHERM JE REPUTATIE MET JE LEVEN.

Zet jouw naam niet op iets waar je niet in gelooft.

GEEF NIET EEN ANDER DE SCHULD.

Zeg nooit: 'Dat is niet mijn werk.' Of: 'Dat is niet mijn fout.'

BEN EEN DOENER, NIET EEN PRATER.

Ik geloof dat we beoordeeld worden op wat wij zeggen, maar vooral op wat we doen. Sta bekend als iemand wiens woord goud waard is en die dingen voor elkaar krijgt.



Fotograaf: Daniel Seesink

'Hoe lastiger iets is, hoe interessanter ik het vind en hoe creatiever ik word.'
- Daphne Habets, Utrecht -

I am DAPHNE HABETS

EIGENAAR | CROWDFUNDING CONSULTANCY CROWDEXPERTS
WWW.CROWDEXPERTS.NL | DAPHNE@CROWDEXPERTS.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Naast reizen is dat toch echt crowdfunding. Sinds crowdfunding in 2011 in Nederland echt begon, werd ik al gegrepen door dit fenomeen. Crowdfunding brengt mensen die geld nodig hebben samen met mensen die geld over hebben zonder een bank. Zo versterken ze elkaar: een win-win situatie. Dat crowdfunding ook marketing is, weten veel mensen niet. Maar juist dat maakt crowdfunding des te interessanter.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Ik voel me ultiem gelukkig wanneer ik vrijheid ervaar. Dit kan tijdens een verre reis zijn, tijdens paardrijden in het bos of in mijn cabrioletje met de eerste zonnestralen op mijn hoofd. Het is ook de vrijheid die ik ervaar om als ondernemer te pionieren in deze dynamische wereld.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Ik ben niet zo snel bang. Hoe lastiger iets is, hoe interessanter ik het vind en hoe creatiever ik word. En als het onoplosbaar lijkt, kun je altijd nog iets met je mindset doen. Angst komt vaak voort uit het beeld of de verwachting dat je van iets hebt.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Al mijn talenten en interesses komen samen in het werk dat ik nu doe: mensen en bedrijven helpen op commercieel en financieel vlak, netwerken, pionieren, social media, verbinden, dynamiek en vrijheid. Ik zou het niet anders willen.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Vanuit mijn enthousiasme kan ik soms een hittepetit zijn. Beter is om dan even tot 10 te tellen. En naarmate ik ouder word lukt dat steeds beter. Die eigenschap zorgt er ook voor dat ik me als een triër ergens in vast bijt. En ik laat pas los, als het voor elkaar is.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Te hard werken. Ik vind mijn werk zo leuk en het is zo belangrijk voor me, dat dit vaak ten koste gaat van mijn privé leven. Daar moet ik me continu bewust van blijven.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Lastige vraag. Er is eigenlijk niets dat ik heel vervelend vind. Zelfs administratie of grote afstanden rijden vind ik geen probleem. Bij acquisitie en netwerken, wat veel mensen verafschuwen, ben ik juist helemaal in mijn element!

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik ben blij met wie ik ben. Ook met mijn "mindere" kanten. Het maakt mij uniek. Net als alle anderen. Het is jammer om je energie te laten weglekken naar dingen die minder goed gaan. Je kunt je beter focussen op dingen waar je goed in bent. Daar word je een blij mens van.

WAAR EN WANNEER WAS IK HET MEEST GELUKKIG MET MIJN WERK?

Elke eerdere functie en werkgever heb ik met zorg uitgekozen. Daarbij ging ik uit van mijn eigen wensen en talenten. Dankzij google stuitte ik dan in mijn zoektocht op de juiste vacatures. Zo heb ik verschillende, voor anderen "onlogische", switches gemaakt tussen sectoren. Die keuzes hebben mijn profiel echter tot een uniek profiel gemaakt. Hierdoor voeg ik nu extra waarde toe voor mijn cliënten en kan ik doen wat ik nu doe. En daar ben ik heel gelukkig mee.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Als ik groot omschrijf als belangrijk, dan moet ik zeggen hetgeen ik nu doe: ik help (aankomend) ondernemers aan financiering en aan succesvolle nieuwe marketingmogelijkheden. Het MKB is de motor van onze economie. Juist zij hebben het erg moeilijk nu banken minder krediet verlenen. Crowdfunding kan een goede uitkomst zijn welke ondernemers meer oplevert dan financiering alleen. En dat is goed voor onze Nederlandse economie!

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Als de wereld er hetzelfde uit zou zien, zou ik hetzelfde doen. Wat ik interessant voor de toekomst vind gaat een stap verder dan de deeleconomie waar ik groot fan van ben: robots die het werk verrichten en geld bestaat niet meer. Hoe ziet het leven dan er uit?

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG, IN MIJN STAD?

Tijdens het hardlopen in de buitenlucht vliegen de ideeën me om de oren. Het liefste loop ik in het Zeisterbos, rond de Maarsseveense plassen of langs het Amsterdam Rijnkanaal

WIE IS MIJN PARTNER IN CRIME?

Politiek! De politiek heeft een grote invloed op MKB financiering in Nederland. Gelukkig draagt de Nederlandse overheid (Minister Kamp, de VVD, de DNB) crowdfunding een warm hart toe en doet zij er alles aan om crowdfunding een breed draagvlak te geven.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Toen ik even twijfelde om voor mezelf te beginnen, was mijn antwoord "de Kamer van Koophandel". Twee uur daarna belden ze op of ik een presentatie kon verzorgen. Toen was mijn besluit snel genomen. Beiden willen we ondernemend Nederland verder helpen en de samenwerking heeft zich inmiddels verstevigd. Verder zou ik meer willen samenwerken met gemeenten en brancheverenigingen aangezien zij ook gebaad zijn bij een beter ondernemersklimaat.

NAAR WELK PROJECT, IN DE NABIJE TOEKOMST, KIJK IK UIT?

Het prachtige aan mijn (net)werk is dat er heel veel nieuwe initiatieven op mijn pad komen. Elk op andere vlakken zoals ICT, duurzaamheid, techniek, food, horeca, retail, energie en ga zo maar door. Momenteel werk ik o.a. aan MijnKassaBon.nl: een digitale kassabon. Over een tijdje vinden we de papieren kassabon hopeloos ouderwets.

HOOFDSTUK 9

'Mijn sensitieve instelling maakt dat ik gepassioneerd ben in alles wat ik doe.'
- Laila Porcu, Zwolle -



BEN JE EIGEN HELDIN

LAILA PORCU - ZWOLLE



BEN JE EIGEN HELDIN

Wat veel mensen zien als fouten en zwaktes bij de rechterbreiner-Heldin, zijn in werkelijkheid sterktes wanneer het gaat om voor jezelf werken. Zaken als intuïtie, beeldingskracht en innovatie zijn precies de dingen die nodig zijn. Maak jezelf geen verwijten dat je niet tot de negen tot vijf wereld behoort. Ben blij dat je hebt wat nodig is om out of the box te werken.

De meeste creatieve Heldinnen die zelfstandig zijn werken zestig uur in de week. Waarom zou iemand lange uren willen werken? Omdat zij niets anders willen doen? Je werk is jouw kindje. Je wilt ervoor zorgen, het voeden, het laten groeien en ondanks alle luiers die je hebt te verschonen – je houdt ervan.

Misschien zou je niet getrouwd moeten zijn met je werk, maar het kan een zeer verleidelijke minnaar worden. Je hebt de vrijheid om je eigen uren te kiezen en je hebt de keuze uit projecten waar je aan wilt werken (en met welke klanten). Je hebt niemand die jou vertelt wat je moet doen. Je kunt zo veel of zo weinig verdienen als jij wilt. Het enige glazen plafond is de hoeveelheid werk die je bereid bent om ervoor te doen.

Er is meer. Je bepaalt je eigen lot. De beloningen van al jouw harde werken zijn van jou. Jouw ideeën zijn van jou. Er is een ongelimiteerd inkomsten potentieel. Het is zowel uitdagend als continue onderhevig aan verandering: het is hard werken, maar je hebt het gevoel alsof het nauwelijks werk is, omdat het liefdeswerk is. Jij bepaalt de prioriteiten – je kunt minder werken en meer vrije tijd hebben. Of meer werken en meer geld verdienen. Jij bepaalt de uren.

Werken voor jezelf is geweldig. De helft van alle huwelijken slagen. En ook de helft van alle ondernemingen. Wanneer de liefde er is!

'Ultiem geluk is voor mij de vrijheid ervaren om iedere dag opnieuw te kunnen zijn wie ik ben met daarbij het vertrouwen dat ik elk zogenaamd obstakel om kan zetten in kansen.'

- Laila Porcu, Zwolle -

ONDERNEMENDE CREATIEVE HELDINNEN

Er zijn verschillende misverstanden over creatieve Heldinnen die jou kunnen tegenhouden om zelf een onderneming te beginnen. Hoewel er veel goede redenen kunnen zijn om het helemaal niet te proberen, de hieronder vermelde redenen horen daar niet bij.

CREATIEVE MENSEN ZIJN NET KINDEREN.

Fout. Je kunt een kinderlijke kwaliteit hebben, maar je bent niet kinderachtig.

JE BENT PAS GELUKKIG ALS JE DE HELE DAG KUNT SPELEN.

De creatieve Heldin houdt ervan lol te hebben, meer dan vele anderen. Is dat een crime of passion? Voor de creatieve Heldin is werk vaak spel en persoonlijk denk ik dat het de beste manier is om te leven.

JE BENT DEFENSIEF IN DE MANIER WAAROP JE IETS DOET.

Dat kan wel eens aardig kloppen. Je hebt jezelf waarschijnlijk het grootste gedeelte van jouw leven dienen te beschermen. Het kan helpen om in staat te zijn te bewijzen dat je weet wat je doet.

JIJ KUNT SNEL MET IDEEËN KOMEN.

Het creatieve proces is een *Reis van de Heldin*. De constante druk om met inspiratie te komen op aanvraag kan uitputtend zijn. Je hebt tijd nodig om te conceptualiseren, om ideeën te laten groeien en om jouw werk het beste te kunnen doen. *Time management* kan helpen om jou die tijd te bieden, zelfs wanneer niemand anders dat doet.

JIJ GEEFT NIET OM ONDERNEMEN.

Omdat jij een creatieve Heldin bent wil dat niet zeggen dat je niet verlangt naar succes, naar erkenning en naar financiële zekerheid. Je hebt in feite een natuurlijke gave om te ondernemen wanneer je leert het te herkennen en te gebruiken.

ER IS MAAR ÉÉN MANIER OM JEZELF TE ORGANISEREN.

En jij kunt dat soort regime niet aan. Dat klopt voor de helft. Je zult waarschijnlijk jouw levensstijl niet aan een keihard regime dienen te onderwerpen. Het zou jouw creativiteit doden in het proces. Maar er zijn veel manieren om georganiseerd te zijn en jij bent creatief genoeg om die ene te vinden die voor jou werkt.

'Elk mens heeft een unieke perceptie en dus ook een eigen waarheid.'
- Laila Porcu, Zwolle -

Fotografie: Rosalinda van Dijkhorst | Rophepictures



GEORGANISEERD ZIJN BETEKENT:

Steriel, koud, saai, rigide of inflexibel. Fout. Georganiseerd zijn betekent in staat zijn om te vinden wat je nodig hebt wanneer je het nodig hebt.

JE WERKT BETER ONDER DRUK.

Dit heeft niet enkel te maken met een eventueel hartfalen, nierstenen of een hersenbloeding. Het is okay om af en toe het vuur wat op te stoken, wanneer je het op jouw eigen voorwaarden doet en onder controle hebt.

JE BENT GEDESORGANISEERD GEBOREN.

Geboren met een soort schoonmaak handicap. Dat is ridicuul. Je kunt jezelf organiseren. Het is alleen dat niemand jou kan organiseren. Zolang als jij kunt functioneren en diegenen om jou heen jou niet willen vermoorden, wat is dan het probleem?

'Mijn grootste fans zijn mijn moeder en mijn dochters.'
- Laila Porcu, Zwolle -

Fotografie: Rosalinda van Dijkhorst | Rophepictures



JE BENT ANTI-SOCIAAL.

Je hebt af en toe je eigen ruimte nodig. Werken in hotels of gave cafés is ideaal voor jou.

JE BENT EEN BEETJE GEK.

Gek?! Nee. Anders, misschien. Probeer jezelf niet te beoordelen op basis van irrelevante standaarden. Het is een enorme verspilling van tijd.

JE BENT EIGENWIJS.

Single-minded. Ha! Je hebt waarschijnlijk tien of twintig zaken tegelijkertijd aan de gang in dat ongelooflijke brein van jou. En er is niets mis met geweldig te zijn wanneer je weet dat je gelijk hebt.

JE BENT AFWEZIG EN VERGEETACHTIG.

Wanneer je in jouw brein met tien dingen tegelijkertijd bezig bent, dan is het te begrijpen als je er af en toe eentje verliest. Wanneer je totaal begaan bent met een project is het niet verrassend dat de rest van jouw radar valt. Dat noemen we focus.

DOE WAAR JIJ VAN HOUDT

Voor creatieve Heldinnen is de sleutel tot succes doen waar je van houdt. Maak een onderneming van je hobby. Er zijn zo veel kansen. Zaken om nog te ontdekken. Waarschijnlijk door jou. Fotograaf, designer, reisgids, mode goeroe, schrijver, musicus, kunstenaar, reclame-Heldin, ontwerper van juwelen, wedding planner, filmregisseur, danser, de lijst wordt snel oneindig.

Het gaat erom dat je jouw talenten en interesses kunt omzetten in een onderneming. Iets waar jij het niet erg van vindt dat jouw geest er vijftig, zestig en soms zeventig uur per week mee bezig is.

Fotografie: Rosalinda van Dijkhorst | Rophepictures



'Zij houden onvoorwaardelijk van mij en hebben mij geleerd om van mijzelf te houden en mijn eigen keuzes te maken.'

- Laila Porcu, Zwolle -

DENK GROOT, START GEWELDIG

Haast iedereen heeft wel een geweldig idee voor een onderneming, dus wat houdt hen tegen om de sprong te wagen? Zij denken dat ze honderden duizenden euro's nodig hebben om te starten. Veel creatieve Heldinnen hebben echter weinig of geen geld gehad toen zij voor zichzelf begonnen.

'WANNEER JE KLEIN BEGINT, MAAK JE OOK KLEINERE FOUTEN.'

Wanneer je het rustig aan doet zul je jouw onderneming niet zo snel de afgrond inwerken. En, wanneer jij jouw 'moet ik hebben' tot het niveau van 'noodzakelijke behoeften' beperkt, dan heb je meer kans om te overleven na enige initiële slechte investeringen. Je zult vergissingen willen maken. Verspil niet te veel tijd om hierover na te denken. Besteed die tijd aan het leren van jouw fouten en je bent een stap verder.

'ER ZIJN ANDERE VOORDELEN AAN 'KLEIN BEGINNEN'.'

Jouw onderneming kan flexibeler zijn en een betere kwaliteit aan dienstverlening bieden in deze 'hightech' wereld. Klein beginnen betekent dat je minder kapitaal nodig hebt. Met een lagere overhead zul je meer overhouden aan wat je verdient. De kans bestaat dat wanneer je klein begint, je alle rollen in jouw onderneming dient te spelen en het allemaal te doen. Dat zal jou goed dienen wanneer je groter wilt groeien en starten met delegeren.



Fotografie: Rosalinda van Dijkhorst | Rophepictures

'Ik zou mijzelf nog iets meer willen laten zien en horen wanneer ik het woord krijg.'

- Laila Porcu, Zwolle -

DE MAGERE JAREN MAKEN JOU CREATIEVER

De les die ik in de loop der jaren geleerd heb is dat gebrek aan geld je hongerig maakt en een gebrek aan middelen je creatiever maakt. Het punt is dat jij jezelf een krachtig verhaal dient te vertellen om door te zetten: jouw *Reis van de Heldin* verhaal.

Je moet in jezelf geloven. Houd vol en dingen zullen veranderen. Blijf positief en werk hard. Heb een doel en houd er aan vast, wetende dat je er sterker uit zult komen. Je bent een investering in jezelf en jouw toekomst aan het maken.



Fotografie: Rosalinda van Dijkhorst | Rophepictures

'Ik houd het meest van alle ontmoetingen en verbindingen waar ik deel van uit mag maken.'

- Laila Porcu, Zwolle -

ONDERNEMINGSVERHALEN EN -PLANNEN

Elk boek dat ik ooit heb gelezen over zelfstandig ondernemen heeft een hoofdstuk over ondernemingsplannen. Heb jij er eentje nodig? Mijn antwoord: 'Neen!'

Wat jij nodig hebt is een geweldig ondernemingsverhaal. Wat vindt je van dat antwoord?

De kracht van jouw ondernemingsverhaal raakt jou en andere mensen (klanten, werknemers, partners) en brengen jou en hen in beweging. Houd het kort. Het punt is dat jij jouw onderneming waarschijnlijk op jouw intuïtie zult runnen om het vrij flexibel te houden en jouw intuïtie te gebruiken in plaats van een serie cijfers. Ik weet dat dit tegen de conventionele wijsheid van het linkerbrein ingaat, maar ik zeg: 'Schrijf een geweldig ondernemingsverhaal van één pagina, ondersteund met een plot van twee pagina's (meer een globaal overzicht dan een straatkaart van jouw onderneming).'

Ik denk dat het twee pagina *Reis van de Heldin* verhaal kort genoeg is, waardoor jij er vaker naar zult kijken nadat je het hebt geschreven en het keer op keer aan jouw partners en klanten zult vertellen. Ik geloof ook dat twee of drie maanden bezig zijn met het schrijven van een ondernemingsverhaal, wanneer je daarnaast ook bezig kunt zijn om business binnen te halen, dom is. Wanneer dat een revolutie in ondernemen is, dan zij het zo. Mijn idee van een ondernemingsplan is een ondernemingsverhaal met geweldige en opwindende woorden, inclusief beelden om jou, jouw partners en jouw klanten op een nieuw pad te laten bewegen. Jouw *Reis van de Heldin* verhaal.

'HET VOLGENDE IS EEN KORT SEMINAR OVER DE DO'S EN DON'TS VOOR HET STARTEN MET EEN ONDERNEMING.'

Verspil jouw tijd (en geld) niet aan alles perfect te maken alvorens je begint. Je bent er klaar voor, meer dan ooit. Jouw idee van wat jij bent en wat jij nodig hebt zal veranderen met de ervaring, dus beperk je niet te veel bij aanvang. Verzin het onderweg op jouw *Reis van de Heldin*.

BEN NIET BANG OM JOUW VERHAAL TE VERSPREIDEN.

Ja, mensen zullen jou kopiëren en jouw ideeën stelen. Laat hen jouw verhaal verspreiden op een manier die jouw ondernemingsverhaal sterker maakt.

BEN JE EIGEN NICHE.

Ben jouw product of service – ben jouw verhaal. Leef jouw verhaal. Geloof jouw verhaal. Niets verkoopt meer dan authenticiteit of oprechtheid.

'Iets "half" doen is voor mij niet mogelijk.'
- Laila Porcu, Zwolle -



Fotografie: Rosalinda van Dijkhorst | Rophepictures

BEN BEWUST VAN WAT WERKT EN WAT NIET WERKT.

Je zult ideeën hebben of enkele gebieden exploreren die niet financieel renderen, hoe briljant ze in eerste instantie ook lijken. Laat de zaken vallen die geen omzet opleveren. Beperk jouw verliezen.

BEDENK EEN GOEDE NAAM.

Brainstorm erover met zo veel mensen als je kunt. Houd het kort – één of twee woorden. Probeer het in verband te houden met jouw ondernemingsverhaal, op zoveel mogelijke manieren.

SPRING ER NIET IN VOORDAT JE EROVER NAGEDACHT HEBT.

Partnerships zijn net huwelijken. Sommigen eindigen tot de dood jullie scheidt. In anderen willen de partners elkaar vermoorden. De creatieve Heldin zou zorgvuldig na dienen te denken alvorens zich toe te wijden aan een partnership. Wanneer de partners individuele talenten en vaardigheden inbrengen die niet conflicteren, dan kan het werken.

Creatieve Heldinnen hebben vaak meerdere stromen van inkomsten weten te creëren. In plaats van te focussen op één bron van inkomsten, is het verstandig om verschillende te vinden. Dit beschermt jou tijdens seizoensschommelingen, lastige tijden en verveling (je kunt switchen van één onderneming naar de andere of van de ene klant naar de andere). Het zal jou ook helpen om het risico te spreiden.

De kunst is om jouw ondernemingen zodanig op te bouwen dat ze elkaar ondersteunen. Je kunt hetzelfde reisverhaal verkopen in verschillende markten, of verschillende verhalen in dezelfde markt. Je kunt boeken verkopen, seminars geven gebaseerd op jouw boeken, anderen licenties geven om jouw seminars te geven en verschillende producten en diensten vermarkten die gebaseerd zijn op jouw boeken. Publiciteit van het ene promoot het andere.

‘BOUW ÉÉN GEWELDIGE ONDERNEMING PER KEER, ZORG DAT HET LOOPT EN GA DAN DOOR NAAR DE VOLGENDE. WORD EEN LEGENDE!’

Fotografie: Rosalinda van Dijkhorst | Rophepictures



‘In mijn werk gaat mijn hart sneller kloppen wanneer ik zie, hoor en voel dat mensen in contact zijn met hun kern, daar trouw aan blijven en het beste willen halen uit hun leven, gezondheid, relaties en werk.’
- Laila Porcu, Zwolle -



‘In mijn vakgebied beperk ik mij niet graag. Ik werk veel en graag samen met diverse professionals die allen vanuit eigen expertise en passie hun missie naleven.’
- Laila Porcu, Zwolle -

I am LAILA PORCU

MENTAL HEALTH COUNSELOR - LEIDERSCHAPSCOACH - (NLP) TRAINER
SISENTO (TEVENS AANGESLOTEN BIJ DE MENSUMGROEP)
WWW.SISENTO.NL | INFO@SISENTO.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mijn sensitieve instelling maakt dat ik gepassioneerd ben in alles wat ik doe. Iets "half" doen is voor mij niet mogelijk. In mijn werk gaat mijn hart sneller kloppen wanneer ik zie, hoor en voel dat mensen in contact zijn met hun kern, daar trouw aan blijven en het beste willen halen uit hun leven, gezondheid, relaties en werk.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Ultiem geluk is voor mij de vrijheid ervaren om iedere dag opnieuw te kunnen zijn wie ik ben met daarbij het vertrouwen dat ik elk zogenaamd obstakel om kan zetten in kansen. In het dagelijkse leven geniet ik vooral van mijn dochters, de schoonheid van de natuur, samen zijn en eten met mijn dierbaren, zingen en dansen, bezig zijn in mijn tuin en lange wandelingen maken.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

In deze fase van mijn leven heb ik al een aantal angsten overwonnen door de onderliggende blokkades te helen en mijn mindset rond het onderwerp te veranderen. De rode draad van mijn grootste angst is om de mensen te verliezen van wie ik het meeste houdt. Of door hen verlaten te worden.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Alle ontmoetingen en verbindingen waar ik deel van uit mag maken. Wanneer iemand zich opent en een persoonlijk verhaal met mij deelt. Wanneer ik de zelfhelende vermogens in mensen kan aanspreken zodat de ruimte ontstaat om met andere ogen te kijken naar een situatie. Zodat belemmerende overtuigingen omgezet kunnen worden in positieve en haalbare acties, passend bij die persoon!

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Overmatig zorgen voor anderen, zodanig dat ik teveel mee ga in de verwachtingen en/ of de behoeften van mijn omgeving. Gelukkig herken ik dit patroon in mijzelf en ben ik steeds vaker en steeds meer in staat om mijn eigen ruimte in te nemen.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn ouders hebben mij geleerd om vol te houden, door te zetten en dienstbaar te zijn. Mijn professionele mentoren hebben mij geleerd om vertrouwen te hebben in mijzelf, geduldig en compassievol te zijn zodat ieder individu en elke groep in eigen tempo kan ontwikkelen. Verder heb ik geen vaste rolmodellen. Op elk moment in mijn leven kan iets of iemand in mij een volgende beweging stimuleren.

WAAR EN WANNEER WAS IK HET MEEST GELUKKIG MET MIJN WERK?

Laatst zei een cliënt tegen mij: "Ik loop al zo lang rond met het gevoel nooit echt helemaal tevreden te kunnen zijn over mijzelf of wat ik doe. Dankzij jouw aandacht en begeleiding besef ik nu wat ik miste en heb ik stappen kunnen zetten om mij gelukkiger en gezonder te voelen. Ik kan weer genieten!" Dit maakt mij dankbaar en blij.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

De administratie en dossiervorming. Mijzelf ertoe zetten is vaak lastig en ik merk dat ik dat graag uitstel. Wanneer ik eenmaal op gang gekomen ben, vind ik het leuk om te doen.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik zou mijzelf nog iets meer willen laten zien en horen wanneer ik het woord krijg. Verder ben ik mijzelf continu aan het ontwikkelen en bijschaven om de beste en meest ware versie te zijn van mijzelf. Ook ik doe nog steeds verrassende ontdekkingen over wat mij beweegt of belemmert. Dat hoort volgens mij bij het leven.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Iedere keer wanneer ik een ander inspireer tot verdere ontwikkeling. Het verzorgen van intensieve workshops Vrouwenkracht en binnenkort ook Vrouwelijk leiderschap.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

In een volgend leven zou ik hetzelfde beroep hebben en daarnaast professioneel zangeres zijn zodat ik ook via mijn muziek mensen kan raken en inspireren.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG, IN ZWOLLE?

Het Engelse Werk aan de IJssel. Daar kan ik heerlijk wandelen en fietsen en kom ik tot rust. Vaak zit ik een tijdje in het gras of op een picknickbank terwijl ik mediteer of ontspan. Mijn dochters vinden het ook heerlijk om daar te spelen en te picknicken. Een zeer fijne plek die je uitnodigt om gewoon te "zijn".

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN EN PARTNER IN CRIME?

Mijn grootste fans zijn mijn moeder en mijn dochters. Zij houden onvoorwaardelijk van mij en hebben mij geleerd om van mijzelf te houden en mijn eigen keuzes te maken. Verdrietig genoeg is mijn moeder een paar jaar geleden overleden maar ik voel haar nog steeds dicht bij mij. Mijn partners in crime zijn de mensen die het dichtst bij mij staan, in privé en werk.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

In mijn vakgebied beperk ik mij niet graag. Ik werk veel en graag samen met diverse professionals die allen vanuit eigen expertise en passie hun missie naleven. Ik sta open voor allerlei vormen van samenwerking waarin de mens centraal staat.

NAAR WELK PROJECT, IN DE NABIJE TOEKOMST, KIJK IK UIT?

In 2016 verwacht ik een toename in het verzorgen van training en begeleiding ter bevordering van waarden gedreven (persoonlijk) leiderschap en ondernemen. Verder ga ik mij specialiseren in trauma's rond geboorteprocessen en relationele problematiek.

HOOFDSTUK 10

'De passie binnen ons team is met elkaar te werken aan de toekomst van jonge kinderen.'
- Bregitta Savoy, Zaanstad -



Fotografie: Fritz JH Pattinasarany

ONTMOET JOUW HELDEN EN HELDINNEN

BREGITTA SAVOY - ZAASTAD



ONTMOET JOUW HELDEN EN HELDINNEN

Alles zelf moeten doen beperkt jouw groei en jouw loopbaan. Control freaks worstelen. Wanneer jij van plan bent om alles te schrijven, te ontwerpen, te regisseren, te produceren, te corrigeren en te publiceren, dan mis je veel en brand je op. Zelfs de meest creatieve Heldin kan maar op een paar plaatsen tegelijkertijd zijn. Belangrijker: je kunt alleen expert zijn in een aantal zaken. Wanneer jij jezelf versnipperd, dan zullen veel dingetjes mis beginnen te gaan.

'ONTMOET JE EIGEN HELDEN EN HELDINNEN.'

Het verschil tussen succesvolle creatieve Heldinnen en niet succesvolle Heldinnen zit in het al dan niet in gezelschap zijn van andere creatieve helden en Heldinnen.

Het is prachtig, opwindend en verslavend om mensen te vinden die in jou geloven en die willen zien dat het goed met jou gaat. Het is het tegengif voor jouw innerlijke criticaster. Soms kun je niet zien hoe speciaal jouw werk en jouw talenten zijn en heb je de helden en Heldinnen in jouw omgeving nodig om je te ondersteunen.

'JE HEBT HUN FEEDBACK NODIG.'

Wanneer jouw helden en Heldinnen in jou geloven kunnen ze jou boven jezelf laten uitstijgen. Creatieve helden en Heldinnen helpen elkaar. Er wordt een energie geproduceerd door creatieve mensen waaraan jij jezelf kunt opladen, zonder dat je iets wegneemt van iemand.

Probeer zoveel mogelijk in de nabijheid te zijn van creatieve mensen, maakt niet uit welke professe ze hebben. Je voelt je energieke. Met mensen uit jouw eigen professe omgaan kan ook helpen. Je kunt misschien de zaken overnemen waar zij het te druk voor hebben, nieuwe technieken leren, anderen vinden om jouw zaken over te nemen of verantwoordelijkheden te delen.

'Binnen het team zijn we erop gericht om de tekortkomingen van de ander te bedekken.'
- Bregitta Savoy, Zaanstad -

Mentors zijn je reeds voorgegaan. Hun ervaring kan jaren van jouw leercurve afhaken. Zij kunnen jou nieuwe inzichten geven en op valkuilen wijzen. Misschien kunnen ze je wel verbinden met hun eigen netwerk. Ze moedigen je aan en steunen jou wanneer zaken lastig gaan.

Een mentor zal jou niet alleen in de juiste richting wijzen; zij kunnen jou helpen om het licht te zien aan het einde van de tunnel of nieuwe paden en mogelijkheden tonen. Paden waar jij nog nooit eerder aan gedacht had.

Zoek een mentor die iets gemeenschappelijks heeft met jou. Zodra je een mentor gevonden hebt moet jij jouw deel doen. Een mentor zal helpen, jouw persoonlijke reisgids zijn en jou aanmoedigen. Jij moet twee dingen doen:

HET WERK DOEN.

De beloning van een mentor is jou te zien slagen. Laat die van jou niet het gevoel krijgen dat zij hun tijd en energie aan jou verspillen.

HOUD JE MOND EN LUISTER.

Maak aantekeningen. Accepteer de kritiek en suggesties van jouw mentor en probeer ze te gebruiken, zelfs wanneer je het er niet altijd mee eens bent (en je zult het er niet altijd mee eens zijn). Een mentor is geen God, maar iemand die jouw pad reeds is voorgegaan.



CREATIEVE HELDEN EN HUN MENTORS

De geschiedenis heeft reeds laten zien dat creatieve mensen leunden op en profijt hadden van het hebben van een mentor. Hier zijn enkele voorbeelden van helden en Heldinnen en hun mentoren:

STUDENT

Aristoteles
Monet
Leonardo da Vinci
Dante
Woody Allen
Peter de Kuster

MENTOR

Plato
Manet
Verrochio
Vergilius
Hemingway
Joseph Campbell

Zolang jij je oren, ogen en geest openhoudt, zolang jij bereidt en in staat bent om te leren van vergissingen, die van jou en van anderen, dan zul jij het concept mentorschap -Heldinnen-demo's-rolmodellen-proefrit in jouw droombaan, in jouw voordeel benutten. Hier zit geen nadeel aan.





Fotografie: Naile Güngör

'Als team laten wij ons inspireren door het inzicht dat Mevlana ons verschaft.'
- Bregitta Savoy, Zaanstad -

ROLMODELLEN

Wie bewonder jij het meest? Wie heeft wat jij niet hebt? Hoe kregen zij het? Welke stappen namen zij? Kun jij in contact met hen komen? Kun je hen vragen voor een proefrit in jouw droombaan, met hen als mentor? (Je zult versteld staan hoe toegankelijk mensen zijn en hoe ontvankelijk ze kunnen zijn.) Ik heb dit mijn hele loopbaan gedaan. Joseph Campbell, Benedikt Taschen, Richard Branson, Tom Peters en Roger Ebert zijn mijn helden en rolmodellen. Ik houd ervan om te lezen hoe mensen zijn gekomen tot waar ze nu zijn.

Lering trekken uit de successen van anderen helpt jou om je eigen *Reis van de Heldin* verhaal te formuleren en te volgen. Succes laat sporen achter. Lees biografieën alsof ze de Bijbel zijn. Onderstreep passages die jou inspireren. Wanneer zij dit kunnen, kun jij het ook. Dit zijn normale mensen die uitzonderlijke zaken hebben gedaan.

Eén waarschuwing: verlies niet jouw uniekheid en vergelijk jezelf niet met jouw rolmodellen. Word niet kritisch op jezelf, omdat je niet hetzelfde per maand of per jaar verdient als zij. Jouw succes is jouw eigen succes, met jouw eigen verhaal, timing en hoofdrolspelers, en ze leefden nog lang en gelukkig. Je kunt ontdekken dat jij niet wilt bereiken wat jouw rolmodel heeft bereikt. Dat kan soms de meest waardevolle les zijn die je ooit hebt geleerd.



'Maar mijn droom is om eens mijn passie voor het jonge kind in een ontwikkelingsland voort te zetten.'
- Bregitta Savoy, Zaanstad -

Fotografie: Naile Güngör

I am BREGITTA SAVOY

STAFFUNCTIONARIS - LEIDINGGEVENDE

EN TRAINER VOOR- EN VROEGSCHOOLSE EDUCATIE

PEUTERSAEN | WWW.PEUTERSAEN.NL | BREGITTA.SAVOY@PEUTERSAEN.NL

WWW.KENNISCENTRUMPEUTERSAEN.NL | WWW.BUBOFLEX.NL

WAT IS ONZE GROOTSTE PASSIE?

Vanuit onze peuterspeelzaalorganisatie Peutersaen hebben we onlangs gekozen voor verbreding van onze dienstverlening. Nadat we ons 40 jaar lang hebben gefocust op exploitatie van onze 28 peuterspeelzaallocaties met als specialisme Voor- en Vroegschoolse Educatie breiden we ons werkveld uit met ons Kenniscentrum Peutersaen (o.a. scholing van pedagogisch medewerk(st)ers) en ons uitzendbureau BuboFlex, speciaal voor pedagogisch medewerk(st)ers. De passie binnen ons team is met elkaar te werken aan de toekomst van jonge kinderen. Er voor zorgdragen dat kinderen op jonge leeftijd zo worden begeleid dat het kind een evenwichtige en gelukkige volwassene kan worden. Dit draagt bij aan een betere wereld. Interventie op latere leeftijd heeft weinig tot geen effect.

WAT IS ONS IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Om te werken binnen ons team waar wij onze passie vanuit vertrouwen in elkaar en met veel liefde en creativiteit kunnen uitvoeren. Fouten maken mag. Binnen het team zijn we erop gericht om de tekortkomingen van de ander te bedekken.

WAT IS ONZE GROOTSTE ANGST?

Dat in tijden van crisis, de winst of de rentabiliteit prevaleert boven de optimale begeleiding van het jonge kind. Ieder kind verdient een juiste vroegtijdige begeleiding.

WAAR HOUDEN WIJ HET MEEST VAN AAN ONS WERK?

Van pionieren, van de verbinding aan gaan met relaties en vanuit vertrouwen onze passie voor het jonge kind laten ervaren.

WAT IS ONZE MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Dat we niet commercieel gedreven zijn terwijl de markt er wel om vraagt.

WAT IS ONZE GROOTSTE VALKUIL?

Dat we te veel werken vanuit onze passie waardoor we het economisch belang voor de organisatie uit het oog kunnen verliezen. Met de uitbreiding van onze dienstverlening moeten we er nog meer voor zorgen dat onze passie en het economisch belang in balans zijn.

WANNEER ZULLEN WE LIEGEN?

Het enige wat we ons kunnen voorstellen is dat we zouden liegen om mensen niet te willen kwetsen.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP ONS GEHAD?

De mensen die er voor hebben gezorgd dat wij in onze eigen krachten geloven. Als team laten wij ons inspireren door het inzicht dat Mevlana ons verschaft. Voorbeelden hiervan zijn dat je andere mensen niet kunt veranderen, alleen je zelf. Of bijvoorbeeld het advies je tegenstanders als je vrienden te behandelen want dan worden het vanzelf je vrienden.

WAAR HOUDEN WIJ HET MINST VAN AAN ONS WERK?

Dat er meer commercie is gekomen in de begeleiding van het jonge kind waardoor het nu meer om geld draait dan om het kind zelf.

WAAR EN WANNEER WAREN WIJ HET MEEST GELUKKIG IN ONS WERK?

Toen we voor ons kenniscentrum de erkenning kregen van de subsidiegever dat onze expertise heel waardevol is waardoor we onze dienstverlening vanuit Kenniscentrum Peutersaen en Uitzendbureau BuboFlex kunnen starten.

WAT ZOUDEN WIJ ALS TEAM AAN ONS ZELF WILLEN VERANDEREN?

Dat we meer tijd nemen voor onze oprechte interesse in elkaars eigenaardigheden en passies buiten het werk om. Dit hebben we al ingezet door met elkaar te lunchen en over andere zaken dan het werk te praten.

WAT IS ONZE GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

De opdracht vanuit de Gemeente Zaanstad om Voor- en Vroegschoolse Educatie opleidingen te verzorgen voor kinderopvangorganisaties binnen Zaanstad.

WELK BEROEP ZOUDEN WIJ (IK) HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Omdat wij als team goed op elkaar ingesteld zijn en vanuit onze passie werken is dit werk heel geschikt voor ons, ook in een volgend leven. Maar mijn droom is om eens mijn passie voor het jonge kind in een ontwikkelingsland voort te zetten.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG, IN MIJN STAD?

Rijdend op de fiets naar mijn werk, door het natuurgebied 'Guisveld'. Genietend van de natuur krijg ik de beste ideeën voor mijn werk.

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN, SPONSOR EN/OF PARTNER IN CRIME?

Ella Visser heeft mij destijds aangenomen als beleidsmedewerker op de afdeling Peuterspeelzalen van stichting Welsaen. Van haar heb ik veel geleerd op het gebied van management. Mijn steun en toeverlaat.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Met het team waar ik nu mee werk. Afhankelijk van de opdrachten die we binnen krijgen kunnen de accenten binnen het team verschoven worden en dat maakt elke opdracht weer spannend.

NAAR WELK PROJECT, IN DE NABIJE TOEKOMST, KIJK IK UIT?

Ik kijk erg uit naar het moment waarop ik de Pedagogisch medewerk(st)ers van andere kinderopvanglocaties en peuterspeelzalen in Zaanstad ga opleiden in ons eigen Kenniscentrum.

EPILOOG

'Mijn idee van ultiem geluk is het volledig kunnen accepteren van wat er op mijn pad verschijnt.'
- Rianne Schoenmakers, Mechelen -



Fotografie: Wiel Mulders

DE KRACHT VAN JOUW VERHAAL

RIANNE SCHOENMAKERS - MECHELEN

'Mijn grootste passie is het op allerlei manieren uitdragen van het mindfulness gedachtegoed, want dat heeft mijn leven 180 graden gekeerd en me heel veel gelukkiger gemaakt.'

- Rianne Schoenmakers, Mechelen -



DE KRACHT VAN JOUW VERHAAL

Heb je ooit het gevoel gehad dat jouw leven een tragisch verhaal is? Jouw onderneming is zich niet aan het ontwikkelen zoals je hoopte? Neem afstand van de tragedie. Gebruik de kracht van jouw verhaal – het verhaal dat jij jezelf vertelt over jezelf en jouw onderneming.

Wanneer je al het traditionele advies hebt geprobeerd en nog steeds geen klanten vindt, dan verlies jij je zelfvertrouwen en ben je niet meer zeker of dit het juiste pad is voor jou. Vertel jezelf niet dat je tragisch bent, zelfs niet wanneer je het gevoel hebt dat jouw onderneming snel zinkt. Houd vol. Wanneer je het gevoel hebt dat je een reddingsvest nodig hebt en een 'echte baan' wilt zoeken – doe het niet. Dat zou de grootste tragedie van allemaal zijn. Dit is het moment van de waarheid. De keuze om jezelf elke minuut van de dag een verhaal te vertellen over jouw leven en onderneming die een *Reis van de Heldin* verhaal is.

Het verhaal dat jij jezelf vertelt is cruciaal. In deze reisgids vind je vele verhalen van Heldinnen die samen met jou dezelfde reis maken. Designers, kunstenaars, schrijvers, reizigers, modellen, enzovoorts. Ze vertellen zichzelf een verhaal dat hen sterker maakt en ervoor zorgt dat zij doorzetten. Blijf op jouw *Reis van de Heldin*. Laat de verhalen van andere creatieve Heldinnen jou inspireren. Ga door. Doe gek. Het leven is niet eerlijk, ik weet het. En jij bent niet de enige die deze keuzes heeft moeten maken. De Heldinnen waarover je hier kunt lezen zijn allemaal door deze stormen gegaan. Aangeslagen maar intact. Zij vertelden zichzelf het verhaal dat ze zouden overleven en nog lang en gelukkig leven. Jij kunt dit ook.

Wat maakt de verhalen van creatieve Heldinnen tragisch? Het 'wanneer ze mij door hebben' verhaal. Het gevoel hebben dat je een fraudeur bent is een manier om jouw creatieve loopbaan te doen kapseizen. Je moet jezelf het verhaal vertellen dat je goede dingen verdient en geniet van hen wanneer zij in jouw *Reis van de Heldin* voorkomen. 'Hoe groter de kunstenaar, hoe groter de twijfel', zei Robert Hughes. Dat hoeft niet zo te zijn. Vertel jezelf een beter verhaal. Misschien zit je op de juiste koers in jouw *Reis van de Heldin*, maar gaat het wat langzamer dan je zou willen. Misschien zou je van koers dienen te veranderen en een andere richting moeten kiezen. Het is niet makkelijk. Maar je moet veranderen om te groeien. Je kunt het. Je moet het.

Haal de tragiek eruit en het 'wat als' en ga aan de slag met wat voorhanden ligt. Het loopt bijna altijd goed af. Lees de verhalen van de creatieve Heldinnen in deze reisgids en alle reisgidsen van *The Hero's Journey*. Geloof mij niet. Geloof hen. Vertel jezelf een geweldig verhaal dat jou iedere dag energie geeft. Maak plannen. Begin deze plannen in actie om te zetten. Besteed aandacht aan waar jij nu bent in jouw *Reis van de Heldin* en waar jij heen wilt gaan. Dit zorgt ervoor dat legendes geboren worden.

LOOS DE INNERLIJKE CRITICUS

Waar je ook bent in jouw *Reis van de Heldin* en het creëren van jouw loopbaan (en leven), je moet jezelf een verhaal vertellen dat jou sterker maakt.

VERTROUW JEZELF.

Het wordt niet voor niets 'zelfvertrouwen' genoemd.

VOLLE (VERHAAL)KRACHT VOORUIT.

LOOS JOUW TRAGISCH VERHAAL.

Jij, en jij alleen bent de verhalenverteller van het verhaal dat jij jezelf vertelt over jezelf. Dit is het gebied waarin jij de CEO bent. De Heldin.

DE KRACHT VAN JOUW VERHAAL.

Mensen die succes en geluk hebben vertellen zichzelf krachtige verhalen. Het is echt zo simpel. Het heeft tijd nodig om de negatieve verhalen die jij in je leven hebt te herschrijven. Het verleden is het verleden en alles waar jij jezelf nu mee bezig kan houden is jouw huidige verhaal. Vanaf dit moment doe je een poging om jezelf te zien als een succesvolle en gelukkige creatieve Heldin.

VERTEL JEZELF GELUKKIGE VERHALEN.

De rechterbreiner houdt ervan om met tragische verhalen te spelen en soms dingen te zien die beter moeten, terwijl goed, goed genoeg is. Je hoeft niet altijd in één dag de wereld te redden. Je bent de enige die van jezelf verwacht dat je perfect bent.

De *Reis van de Heldin* is een reis met continue uitdagingen en je zult leren om te gaan met gevaren als tegenslagen, afwijzingen en vergissingen. Dit is de keerzijde van zelfstandig ondernemer zijn. Het geheim zit in het hoe om te gaan met die uitdagingen en te houden van hoe jij ermee omgaat.

**'MAAK VAN JOUW REIS VAN DE HELDIN VERHAAL EEN LIEFDESVERHAAL.
OVER GELD VERDIENEN MET WAAR JIJ HET MEEST VAN HOUDT.'**

JOUW VERHAAL OVER HET ZIJN VAN EEN HELDIN

Vertel jezelf het beste verhaal over jezelf. Wanneer alles waar jij je op kunt focussen negatieve resultaten zijn, dan zullen jouw mogelijkheden verkleinen en je zult professionele hulp nodig hebben.

Het verhaal dat jij jezelf vertelt over jezelf, tragisch of gelukkig, manifesteert zich als zodanig in de externe wereld.

Wanneer jij gelooft dat je goede zaken waard bent, dan zul je een kans wagen. Wanneer je niet bereid bent een kans te wagen zul je nergens heen gaan. Einde verhaal.

Wanneer jij jezelf en jouw werk onderwaardeert in het verhaal dat jij jezelf vertelt, zullen anderen dat ook doen. Dus, wanneer jij jouw prijzen verlaagt, dan zul jij jezelf voor de gek houden. Hoe meer mensen betalen, hoe meer zij jouw werk waarderen. Je verdient het om voor jouw werk goed betaald te worden. Je verdient mooie dingen. Je moet jezelf dit verhaal vertellen en erin geloven. Wanneer je dit niet doet, dan zul je nooit geld hebben – en wanneer je het hebt zul je het verkwisten. Jouw *Reis van de Heldin* verhaal? 'Mijn werk is geweldig. Ik verdien het dat er met mij goede dingen gebeuren. Ik verdien goed betaald te worden voor mijn werk.' Voel jij je al beter?

Jaloezie is een domper in je verhaal. Jezelf met anderen vergelijken is ongezond en heeft geen betekenis of meerwaarde. Jouw uniekheid is je beste kracht als mens (en soms het meest tragische). Leer van de vergissingen van anderen, maar maak niet de vergissing door te denken dat zij beter of slechter zijn dan jou. Ze zijn anders. Gebruik dat feit en ben er gelukkig mee.

Fotografie: Wiel Mulders



'De plek waar ik de beste ideeën krijg is in alle rust, liefst in de natuur, buiten.'
- Rianne Schoenmakers, Mechelen -

INVESTEER GELD IN JOUW VERHAAL

Nog een verhalenkiller is het foutieve verhaal dat er teveel concurrentie is en dat er niet genoeg geld is voor iedereen en niet genoeg plek aan de top. Onzin! Gebruik je verbeeldingskracht. Vind een niche. Vervul een behoefte. Creëer een ruimte voor jouw werk. Zo zul jij slagen. Het is een grote wereld, met veel ruimte voor iedereen. Je moet alleen een territorium voor jezelf afbakenen.

Leer jezelf en het verhaal dat jij jezelf vertelt beter kennen. Huur hulp in. Kijk terug naar het verhaal uit jouw verleden – jouw prestaties in het verleden – jouw biografie.

Besteed enige tijd aan het evalueren van jouw succes. Velen van ons werken zo hard dat we niet werken aan ons innerlijke verhaal. Onze innerlijke spieren.

'VIND MENSEN DIE IN JOUW GELOVEN.'

Er zal niets gebeuren, totdat jij het een kans geeft. Er is geen succes zonder risico. Er is geen geluk zonder risico. Je zult niet in de zone komen zonder uitdagingen aan te gaan. Je zult niet in een flow raken zonder iets onbekends aan te gaan. Je zult het niet veilig kunnen spelen en dan verwachten excellente ervaringen te krijgen.

'ALS CREATIEVE EN ONDERNEMENDE HELDIN MOET JE BEREID ZIJN OM RISICO'S TE NEMEN. GEEN ROEKELOZE RISICO'S.'

Maar, ben een moedige Heldin, zoals de Heldinnen in deze reisgids. Doe wat anderen bang zijn om te doen en je zult slagen waar anderen faalden.

Wanneer het gaat om een creatieve loopbaan komt het grote succes voor de moedigen, diegenen die ervoor gingen toen ze de kans kregen. Het kan niet slim ogen voor de mensen om jou heen, maar het is wat je moet doen als je een leven wil zonder spijt.



I am RIANNE SCHOENMAKERS

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Het op allerlei manieren uitdragen van het mindfulness gedachtegoed, want dat heeft mijn leven 180 graden gekeerd en me heel veel gelukkiger gemaakt.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Het volledig kunnen accepteren van wat er op mijn pad verschijnt. Het ten volle leven van wat het leven me te bieden heeft. Leuk of niet-leuk vind ik daarbij niet zo van belang.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Dat ik niet meer uit mijn woorden kan komen.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

De omgang met mensen.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ongeduld.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Hard werken.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Niet, ik begin meteen te blozen.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Poeh, veel vrouwen en dan zijn dat Boeddhistische leraren zoals Dorle Lommatzsch (mijn directe leraar die me de belangrijkste les meegaf: 'durf het niet te weten'), Sharon Salzberg, Kristin Neff, Tara Brach, Brené Brown, Pema Chödrön, Trish Bartley. Daarnaast wordt ik erg geïnspireerd door kunstenaars als Marlene Dumas (die me op de kunstakademie het gevoel gaf dat ik er echt mocht zijn), Frida Kahlo, Louise Bourgeois, Sophie Calle, Marina Abramovic, (die allemaal hun levenslessen gebruiken in hun kunst). Misschien begon het ooit met juffrouw Van Vugt in de 4e klas op de lagere school die zo ontzettend liefdevol les gaf...

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

De acquisitie.

WAAR EN WANNEER WAS IK HET MEEST GELUKKIG MET MIJN WERK?

Bijvoorbeeld in een training of coaching als ik merk dat iemand een inzicht krijgt, ineens beseft dat zijn of haar leven groter is dan gedacht.

MINDFULNESS & COMPASSIE-TRAINER - MINDFUL COACH
MINDFUL TRAINING & COACHING | WWW.RIANNESCHOENMAKERS.NL
RIANNE@RIANNESCHOENMAKERS.NL

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Niets eigenlijk, behalve dat ik beste ietsje langer zou willen zijn, dan kan ik meer zien haha.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Jeee, überhaupt als professional te starten vind ik wel een enorme mijlpaal, als ik zie waar ik vandaan kom...

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Kunstenaar of neuroloog of mindfulness leraar. Of misschien wel non, maar dan in het oosten.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG?

In alle rust, liefst in de natuur, buiten.

WAT IS MIJN FAVORIETE PLEK OM TE ETEN EN TE DRINKEN, IN MIJN STAD?

Ik heb niet 'mijn' stad, maar houd van eerlijk, gezond en lekker eten en drinken in een fijne sfeer. In Tilburg bijvoorbeeld Buutvrij, of de Spaarbank. In Mheer In de Smidse. In Maastricht bij 50-50, een winkel die ook superlekkere cappuccino en appeltaart heeft. Liever gezellig dan formeel, hoewel dat een enkele keer ook leuk is, omdat ik me dan eens lekker kan optutten, dat gebeurt nu zo weinig in dit werk.

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN, SPONSOR EN/OF PARTNER IN CRIME?

Zonder anderen tekort te doen, noem ik mijn levenspartner. Ik zie inmiddels zoveel mensen die enthousiast zijn geworden voor mindfulness en geweldige ambassadeurs zijn.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Met mensen die even enthousiast zijn als ik, en authentiek.

NAAR WELK PROJECT, IN DE NABIJE TOEKOMST, KIJK IK UIT?

Ik kijk uit naar de MSC-(Mindful Zelf Compassie) training intensive die ik met een dierbare vriendin en collega ga geven, de eerste keer dat ik echt met iemand ga samenwerken. Ook ga ik mijn wens een boek te schrijven toch zo langzaam maar eens in daden omzetten... Gewoon beginnen, zeg ik dan tegen anderen haha.

En dan wil ik nog zoveel meer: avonden mantra-zingen; verwendagen bijvoorbeeld in een combi van Mindfulness en Creativiteit, of Mindfulness en Wandelen, of Mindfulness en Wellness. Weekends gaan organiseren, soort retreats. Ik woon niet voor niets in zo'n prachtig stiltegebied, daar mogen veel meer mensen van genieten. Nou ja, nog ideeën genoeg.

DE REIS VAN DE HELDIN

MET JOUW PASSIE JOUW GELD VERDIENEN
NEDERLAND - JUNI 2015 | NR. 1A

NU TE KOOP

WWW.BOEKENBESTELLEN.NL

VOLG ONS

WWW.DEREISVANDEHELDIN.WORDPRESS.COM

CAMILLA HENDRIKS
MEDIASHAPES