



"Ik heb een fantastische coach, Titia Roovers. Van haar heb ik onder andere geleerd in het moment te leven. Denk niet aan wat komen gaat. Wat een bevrijding!"

'MAAR WAT WIL JE NOU ECHT?'



Is dit nou het leven waar ik altijd van droomde?

Alles eruit halen wat er in het leven zit, lukt jou dat? Ben je tevreden met alle keuzes die je hebt gemaakt? En als je eigenlijk nog niet zo goed weet welke kant je op wilt met jezelf, hoe kom je daar dan achter? Door Vanessa Oostijen

"Vrienden zijn gereserveerd voor het eind van de week. Doordeweeks werk ik. Maandagavond en dinsdagavond sport ik en als ik vrijdag geen afspraken met vrienden heb, sport ik vrijdagavond ook. Bij familie eet ik af en toe na het werk, of ik zie ze op zondag als ik geen andere afspraken heb. Zaterdag heb ik de hele dag voor mezelf en lees ik, luister ik muziek en 's avonds ga ik uit. En het liefdesleven? Eh, tot voor kort had ik daar alleen in de kleine uurtjes tijd voor." Dit is hoe de gemiddelde week van een typische Cosmo-vrouw eruitziet, in dit geval dat van Suzanne (27, single), redacteur bij dit blad. Mijn eigen leven ziet er niet heel anders uit, en dat van vriendinnen en collega's om me heen ook niet. In de hectische jungle van ons drukke leventje met z'n ontelbare keuzes en mogelijkheden is het een ware kunst geworden om eruit te halen wat erin zit. Werk, carrière, liefde, familie, vriendschap, hobby, religie, sport, kinderen,

persoonlijke ontwikkeling, we willen het allemaal, en we willen alles even goed doen. Ik hou van de dingen die ik doe en ik ben gelukkig, maar soms bekruipt me het gevoel: is dit het leven waar ik van droomde? Zou ik het niet heel anders moeten doen? Zulke vragen vallen me vooral lastig wanneer ik het druk heb en me opgeslorpt voel door alle bezigheden die maar gedaan moeten worden. Zo ook Norah (29): "Als ik naar mezelf kijk ben ik vooral alle bordjes in de lucht aan het houden. Ik heb mijn handen vol aan werk en sociale verplichtingen. Sinds mijn 22ste werk ik bij de consumentenorganisatie waar ik ooit als stagiaire begon. Destijds had ik nog geen idee wat voor baan ik wilde, dus bleef ik maar hangen. Intussen ben ik zeven jaar verder en begint het steeds meer te knagen dat ik geen echte passie heb. Ik doe dit werk omdat ik er nou eenmaal in ben gerold, maar ik voel geen echte binding met dit bedrijf.

Ik zou meer mijn hart willen volgen, maar ik weet niet wat ik echt wil en ik heb geen idee wat er nou echt bij me past."

Imago versus ik

'Ik wil wel anders, maar hoe?', 'Wat wil ik écht?', 'Hoe kom ik erachter waar mijn passies liggen?', 'Wat voor soort werk past er dan wel bij me?' Dit soort vragen krijgt Reinoud van Rooij (38) als persoonlijk ontwikkelingstrainer bij Vistrainingen (www.vistrainingen.nl) dagelijks op zich afgevuurd. "Met name vrouwen worstelen vaak tussen hun vrije tijd en hun werk, vooral als ze ook nog eens kinderen hebben. Ze hebben het idee dat ze aan allerlei verplichtingen moeten voldoen, maar tegelijkertijd denken ze het nooit helemaal goed te kunnen doen. Marcelino Lopez (33), zelfstandig coach en relatietherapeut (www.marcelinolopez.nl), vult aan: "De wens om alles uit het leven te halen

en moeten schipperen tussen verschillende verplichtingen wekt bij veel twintigers en dertigers verwarring, onbevredigdheid en depressie in de hand. Sociale druk maakt het soms moeilijk te weten wat nou echt belangrijk voor iemand is. Problemen ontstaan meestal als persoonlijke verlangens niet kloppen met het zelfbeeld dat iemand heeft. Vaak is er een sterke onbewuste drang om dat zelfbeeld in stand te houden omdat

vallen in jouw leven. Heb je je altijd een buitenbeentje gevoeld omdat je zo goed kon leren, dan kan het zijn dat je heel hard hebt gewerkt om steeds maar weer een stukje hoger op te komen, terwijl je misschien in je hart veel liever met mensen was gaan werken. Of ben je als kind opgegroeid in een competitieve omgeving, dan kan het zijn dat je nu nog steeds je leven inricht volgens het principe 'als ik goed doe,

'SOCIALE DRUK MAAKT HET MOEILIK OM TE WETEN WAT ECHT BELANGRIJK VOOR JE IS'

het versmolten is met je identiteit. Een extreem voorbeeld: een jong meisje dat bij me kwam zag zichzelf als toekomstige moeder in een traditioneel gezin, maar had gevoelens voor vrouwen. Haar geaardheid bracht haar in verwarring, haar zelfbeeld kwam totaal niet overeen met wat ze echt wilde en nodig had. Vaak integreren dit soort tegengestelde wensen vanzelf in iemands leven, maar soms is er echt een actief proces voor nodig." Sommige mensen hebben het vooral erg druk en vergeten daardoor naar hun hart te luisteren. Voor Elza, (34), moeder van een tweeling van drie, heel herkenbaar. "Ik werk 36 uur in vier dagen en de vijfde dag is voor de tweeling. Het weekend gebruiken mijn vriend en ik voor het huishouden en familieverplichtingen. Zo draaien we week in week uit compleet routinematig ons schema af. Als vriendinnen me bellen om iets leuks te gaan doen raak ik bijna in paniek, want dat past eigenlijk niet in mijn vastomlijnde plan. Toen we dit jaar op vakantie waren, voelde ik alleen maar tegenzin om weer te beginnen. Ik zou het echt allemaal anders willen doen, maar zou niet weten hoe." Hoe komt het dat we zo moeilijk uit die mallemolen stappen? Van Rooij: "Als je de kwaliteiten van een eenjarig kind moet benoemen, zijn dat dingen als nieuwsgierigheid, levenslustig, avontuurlijk en ondernemend. Er is geen kind dat voor veiligheid of status kiest. Als volwassene zijn we door schade en schande gevormd. Je maakt dingen mee, krijgt te maken met het verdriet van eenzaamheid, afwijzing of aandachtstekort. Aan deze gevoelens koppel je gedachten, en die ontwikkelen een nieuwe ik, jouw 'betere zelf', oftewel jouw imago. Iedereen ontwikkelt zo'n imago. Denk aan de grijze muis, de clown, de dominante overheerser, de nerd en ga zo maar door. Je imago is veel beter dan je eigen ik bestand tegen alles wat er is voorge-

dan ben ik goed'. En dus zul je in je werk ook op zoek gaan naar telkens weer bevestiging terwijl je daar geen echte bevrediging uit haalt. Of je wordt iemand die kiest voor status, en voor de zekerheid van een groot bedrijf. Met zo'n imago is niks mis, maar het kan tegen je werken op het moment dat je imago ver van je eigen ik is gaan staan. Je imago heeft geen antwoord op de vraag 'wat wil ik nou echt?'. En dus is het ook niet zo gek dat je niet meer weet waar jouw passie is gebleven. Jezelf zijn is op zich al een hele kunst. Dat is ook de reden waarom we mensen die authentiek overkomen ook zo bewonderen."

Van klankschaaltherapie naar ideale baan

Volgens Tica Peeman (36), directeur en oprichter van VStrainingen maakt het niet uit hoeveel of hoe hard je werkt, zolang je maar doet wat je echt heel graag wilt, want dan komt de passie weer boven en zal alles makkelijker gaan. Peeman: "Dat betekent wel dat je op zoek moet gaan naar wat je écht leuk vindt, naar iets wat bij jou hoort, waar je goed in bent en wat je graag doet. Als je dat weet, kun je dat vertalen naar je werk of een andere functie. Als je echt iets aan je leven wilt veranderen, meer wilt ervaren wie jouw echte ik is, zal je eerlijk tegen jezelf moeten zijn. Dat is best een zoektocht, maar het gaat erom dat je heel eerlijk naar jezelf gaat kijken en je eigen hart gaat volgen, in plaats van anderen te volgen, te leven naar andermans verwachtingen of gewoon maar te doen omdat het zo hoort." Lopez: "Als je je gedachten van een afstandje zou kunnen observeren, zul je zien dat bepaalde automatische gedachten en handelingen in je leven telkens terugkeren omdat je denkt dat je iets wilt of denkt nodig te hebben: een diploma, erkenning, een partner, een

goede indruk maken, enzovoort. Probeer je daarbij eerlijk af te vragen waarom je denkt die zaken nodig te hebben. Het zal moeilijk zijn om zo naar jezelf te kijken, maar een eerlijke, misschien confronterende blik zal je dichterbij je antwoorden brengen." Echt eerlijk naar jezelf luisteren is niet iets wat iedereen even makkelijk kan. Mediteren of een paar lessen yoga zijn prima hulpmiddelen. Van Rooij: "Maar ook zingen, dansen of desnoods klankschaaltherapie kan helpen, als het je maar dichterbij jezelf brengt. Pas wanneer je terug bent bij jezelf heeft het weer zin om die vraag te stellen: wat wil ik echt? Niemand anders dan alleen je eigen ik heeft daar een antwoord op. Soms helpt het om hulp van buitenaf in te schakelen, van een coach of trainer, iemand die je bewust maakt van je oude denkpatronen en ze helpt te doorbreken." Ook een eenvoudige oefening kan helpen, door je bijvoorbeeld een moment te herinneren waarin je heel gelukkig en op je best was. Lopez: "Probeer eens op te schrijven wat er zo kenmerkend was aan die situatie die je gelukkig maakte en jouw leven toen betekenis gaf. Wat deed je precies? Met wie? Waar was het? Wat zag, voelde en

MEER RUIMTE VOOR JOUW LEVENSVREUGDE

- Neem je voor niet meer met haast de deur uit te gaan. Sta voortaan gewoon tien minuten eerder op, en vertrek standaard een paar minuten eerder van huis.
- Stuur een kaartje naar je oma, breng wat lekkers mee naar de vergadering van je werk en maak een praatje met de buurman. Wedden dat je heel vrolijk wordt als je andere mensen spontaan blij kunt maken?
- Zorg goed voor je lijf. Eet gezond, beweeg veel, slaap voldoende en ga stress uit de weg. Klinkt logisch allemaal, maar kom jij eraan toe?
- Probeer zo nu en dan te mediteren. Het zal je meer ontspanning brengen.
- Maak per maand een verlanglijst met jouw persoonlijke doelen en probeer ze na te leven. Op die manier kun je de touwtjes van jouw geluk een beetje in handen hebben.
- Zet eens per week een kruis in je agenda voor een avondje helemaal niks dan jezelf. Lak je nagels, ga in bad, bak een taart en dans door de woonkamer.

hoorde je? Laat je hierbij niet leiden door afleidende gedachten. Schrijf ongecensureerd en wees onbescheiden. Maak ook voor jezelf een voorstelling van jouw ideale baan, ook qua randvoorwaarden. Hoeveel tijd wil je besteden aan werk? Hoeveel salaris denk je daarvoor nodig te hebben? Ben je bereid meer uren te werken om dichterbij je droom te komen? Of salaris in te leveren voor een baan die meer *commitment* eist?"

Wat houdt je tegen?

Terug naar Norah en Elza. Kunnen zij iets met de aanbevelingen van Van Rooij, Lopez en Peeman? Elza: "Misschien dat ik er met wat tijd en moeite achter zou kunnen komen wat mijn passies zijn, maar dan blijft het feit dat ik kostwinner ben en een hypotheek heb af te betalen. Mijn vriend verdient stukken minder dan ik omdat hij de zorg heeft voor de kinderen, dus wat dat betreft zie ik niet hoe ik mijn situatie kan veranderen." Norah: "Ik neem het voor waar aan, maar zie voor mezelf nog geen openingen. Daar zou ik eens rustig over na moeten denken tijdens een vakantie."

Van Rooij: "Angst voor het onbekende is altijd groter dan weten wat je krijgt, en daarom houden veel mensen vast aan het leven dat ze hebben. De grote vraag blijft: Hoe graag wil ik het? Alleen met 100 procent intentie kun je

'ALS JE ECHT EEN ANDER LEVEN WILT, MOET JE AFREKENEN MET SMOESJES OM HET NIET TE DOEN'

wezenlijke veranderingen doorvoeren." Peeman: "Als je het echt anders wilt, moet je afrekenen met excuses en smoesjes om het niet te doen. Gedachten als 'Ja, maar dat kan ik toch niet', 'Ja, maar ik moet mijn hypotheek betalen' of 'Ja, ze zien me aankomen...' gaan je niet naar het leven van je dromen leiden." Lopez vult aan: "Soms zijn er echt obstakels die verandering moeilijk maken. Schulden, kinderen, een partner met andere wensen. In zo'n geval is lef niet voldoende voor een positieve verandering. Dan zijn er ook wijsheid en een reële termijnplanning voor nodig om veranderingen harmonieus te laten gebeuren, zodat ook andere betrokkenen zich erin kunnen vinden. Anders zou een uitgekomen droom weleens in spijt kunnen eindigen. Als je eerlijk bent naar jezelf, kom je daar vaak vanzelf achter."

Beter met je tijd omgaan

Genoeg stof om je leven op de schop te zetten, maar ook als je je passie of ideale baan hebt

gevonden kan het zo nu en dan best nog wringen. Doe ik wat ik wil (freelance journalist zijn), knaagt het nog steeds dat ik lang niet altijd toe-kom aan alles wat ik zou willen. Dat chronische gebrek aan tijd maakt me onrustig. Ook daar weet Van Rooij iets op. "Tijd vrijmaken doe je door middel van een beetje timemanagement. Dat betekent dat je onderscheid moet maken tussen urgente zaken en belangrijke zaken. Urgente zaken zijn alle zaken die direct je aandacht opeisen, zoals telefoontjes, e-mails, vergaderingen, je vriendin die alweer in crisis zit en een beroep op je doet. Dat zijn de brandjes die je op een dag moet blussen. Daarnaast heb je belangrijke zaken, dat zijn de activiteiten die wezenlijk bijdragen aan het werkelijke werk, aan jouw hogere doel. De enige manier waarop je efficiënter met je tijd kunt omgaan is door de hoeveelheid urgente zaken te verminderen, zodat je meer tijd hebt voor belangrijke zaken. Dus dat betekent kruizen zetten in je agenda. Moet je echt die vergadering bijwonen? Kun je dat niet in een onderonsje met je baas regelen? Kun je die vriendin niet vanavond na je werk bezoeken? Je moet, kortom, meer tijd creëren voor zaken die belangrijk zijn, en minder tijd besteden aan kleine brandjes. Probeer de hoofdlijn in de gaten te houden. Is dit nu belangrijk voor mijn hogere doel? Niet? Oké, dan kan dat e-mailtje nog wel even wachten."

Mirjam (33, projectmanager bij een werving- en selectiebedrijf) besloot het rustiger aan te doen na het volgen van de workshop 'Wat wil ik' bij Vistrainingen. "In duo's moesten we elkaar het hemd van het lijf vragen. 'Wat wil je', 'wat wil je', vroeg de ander achter elkaar door, en toen kwamen de antwoorden vanzelf. Ik moest aan mezelf bekennen dat ik het nu écht rustiger aan wil doen. Tweeëndertig uur werken in plaats van veertig. Mijn leven hoef ik er niet voor om te gooien, maar het is wel net dat zetje dat ik nodig had om echt eens stappen te ondernemen om het voortaan anders te gaan doen." **COSMO**

De clinic '7 stappen om het leven te leiden dat je echt wilt!' wordt gegeven op 22 november 2007, 20 maart 2008 en 20 november 2008.

Zie ook: www.vistrainingen.nl/training en de website van Reinoud van Rooijs eigen trainingsbedrijf www.he-he.nl.

DRIE VRAGEN OM TE BEREIKEN WAT JE WILT

- 1 Wat zou je voelen, horen, zien wanneer je bereikt wat je wilt? Hoe concreter je weet wat je wel wilt, hoe makkelijker het is om het te bereiken. Vage wensen leiden tot een vage werkelijkheid, daar heb je niks aan.
- 2 Wat houdt me tegen om te krijgen wat ik echt wil? Welke ervaringen, kennis en eigenschappen mis ik? Er zijn twee mogelijkheden waarom je niet hebt wat je wilt: je kunt het niet of je durft het niet. Een professionele zangcarrière als je niet kunt zingen zit er misschien niet in, maar bevat je wens iets wat je kunt leren? Mis je bepaalde vaardigheden, diploma's, materiële middelen, contacten? Durf je het niet? Is die angst reëel? Of moet je nog bepaalde vaardigheden ontwikkelen, lef tonen en kleine stappen zetten?
- 3 Welke vermogens, kennis en eigenschappen heb ik al wel die me bij mijn droom brengen? Wat is er positief aan de eigenschappen van mezelf die ik als negatief zie?

Heb je alles opgeschreven? Dan heb je nu een goed beeld van wat je wilt. Bepaal nu je persoonlijke strategie een maak een reële planning. Kies drie tot vijf punten waarvan je zeker weet dat je ze kunt en zult doen. Verzamel bij elk punt de informatie die je nodig hebt om het uit te voeren. Maak vervolgens een geschikte en reële tijdsplanning. Houd je goed aan je planning (met duidelijke

deadlines), maar blijf flexibel en open. Pas de tijdsplanning tussendoor weer aan als het nodig is. Als je na een bepaalde tijd niet de gewenste resultaten ziet, evalueer je of je strategie wel de juiste was. Bepaal wanneer je doel behaald is en denk na over eventuele verdere stappen. En kijk... stapje voor stapje richting het leven van je dromen!

MET DANK AAN: MARCELINO LOPEZ (MARCELINOLOPEZ.NL)