

DE REIS VAN DE HELDIN

MET JOUW PASSIE JOUW GELD VERDIENEN

JANUARI 2016 | NR. 1A



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.

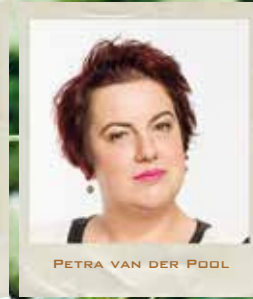
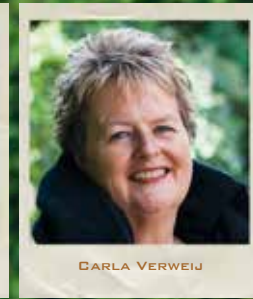
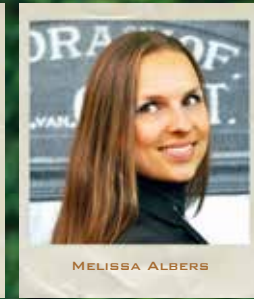
Creatieve ondernemers beschikken over een aantal vaardigheden om met hun passie goed geld te verdienen.

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 -

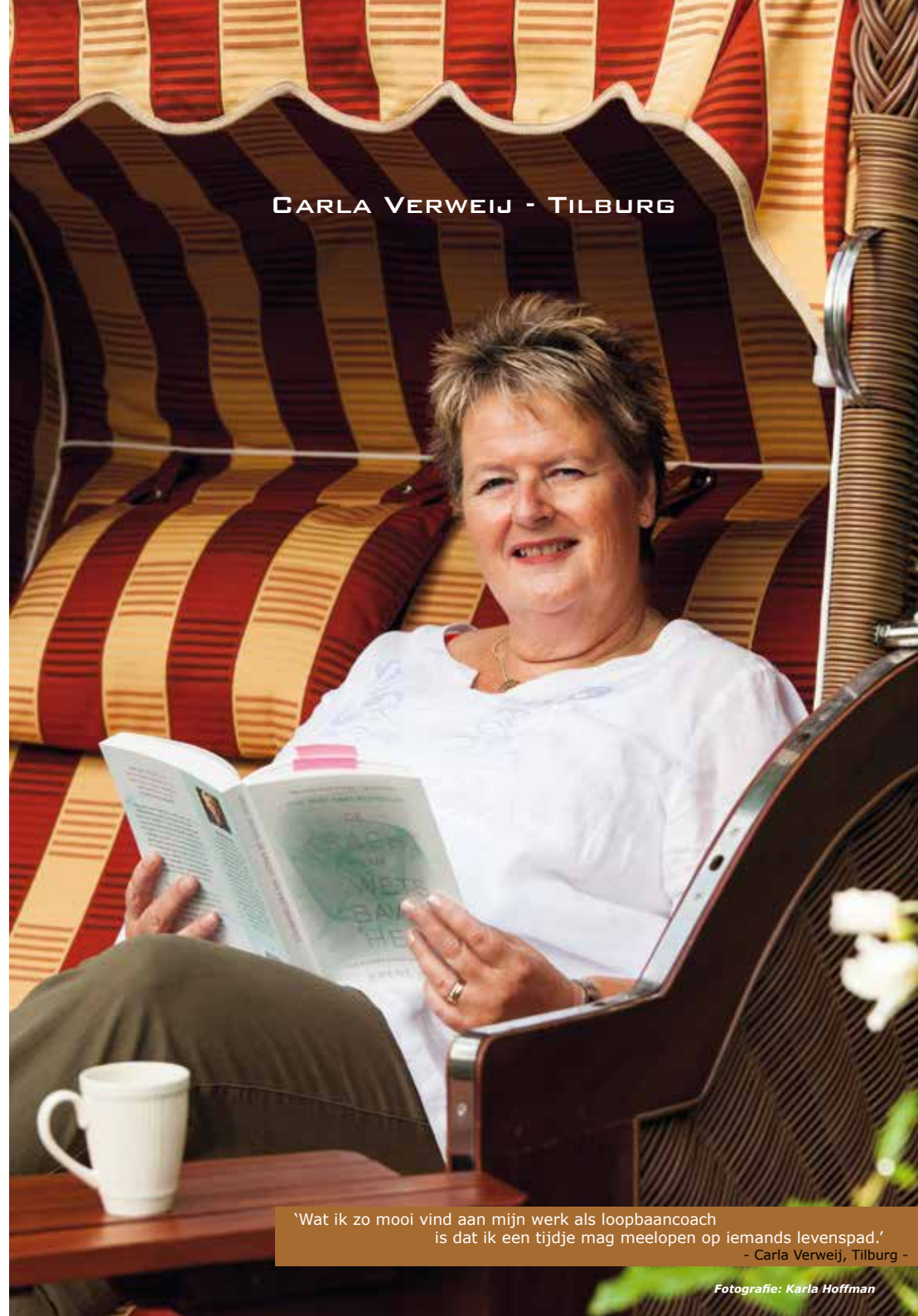


'REIS MEE IN EEN WERELDSTAD EN ONTMOET
CREATIEVE HELDINNEN DIE HUN GELD VERDIENEN
MET WAAR ZE VAN HOUDEN. ZIJ ZULLEN JOU INSPIREREN
OM JE EIGEN LEGENDE TE CREËREN.'

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	HELDIN: LUDY HOOGVEEEN	94
HOOFDSTUK 10	ONTMOET JOUW HELDEN EN HELDINNEN	108
EPILOOG	DE KRACHT VAN JOUW VERHAAL	118



CARLA VERWEIJ - TILBURG

'Wat ik zo mooi vind aan mijn werk als loopbaancoach is dat ik een tijdje mag meelopen op iemands levenspad.'
- Carla Verweij, Tilburg -

Fotografie: Karla Hoffman

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 voldoende 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.

‘Bij mijn klanten gaat mijn aandacht uit naar hun werksituatie,
waarover ze om wat voor reden dan ook niet meer tevreden zijn.’
- Carla Verweij, Tilburg -



Fotografie: Karla Hoffman

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. Wees 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 houd klanten een spiegel voor en kijk ook regelmatig bij hen in de spiegel.'
- Carla Verweij, Tilburg -



Fotografie: Karla Hoffman

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!

Fotografie: Karla Hoffman



'Iedereen volgt zijn eigen pad in leven en werk en dat is ook goed.'
- Carla Verweij, Tilburg -



'In mijn werk reageer ik vaak primair, vanuit wat mijn gevoel me ingeeft. Daarbij kan ik redelijk confronterend zijn.'
- Carla Verweij, Tilburg -

MIJN REIS

Wat ik zo mooi vind aan mijn werk als loopbaancoach is dat ik een tijdje mag meelopen op iemands levenspad. Dat ik hen mag leren kennen, ontdekken in waar ze goed in zijn en waar minder, wat ze belangrijk vinden in werk en leven, wat hen drijft. Ze vertrouwen mij hun verhaal toe, in al hun kwetsbaarheid. En samen gaan we kijken hoe ze verder kunnen komen.

Bij mijn klanten gaat mijn aandacht uit naar hun werksituatie, waarover ze om wat voor reden dan ook niet meer tevreden zijn. Die kan ik echter niet los zien van hun privéleven, immers in iedere baan neem je jezelf mee. Ik besteed dan ook veel aandacht aan hun persoonlijke ontwikkeling. Vaak verwachten ze dit niet, maar ze ervaren het wel als een meerwaarde.

Ik stel me nieuwsgierig op naar mijn klanten. Niet omdat ik alles van hen wil weten, maar om hen goed te kunnen begeleiden moet ik als het ware in hun hoofd kruipen. Weten wat ze denken, voelen en hebben meegemaakt waardoor ze zijn wie ze nu zijn. Ik moet mezelf met hen kunnen verbinden, een beetje van hen kunnen houden.

Ik vind het leuk om klanten iets te leren, maar iedere klant leert ook mij iets. Ik houd klanten een spiegel voor en kijk ook regelmatig bij hen in de spiegel. Die gelijkwaardigheid en wisselwerking vind ik fijn, daar krijg ik energie van.

Ik heb gemerkt dat ik me het meest verbonden voel met mensen die hun kwetsbaarheid durven te laten zien, die met zichzelf worstelen en de moed vinden om hier hulp bij te vragen. Waarschijnlijk omdat ik veel van mezelf in hen herken. Mijn motto is dan ook: voor dappere mensen met twijfels.

Ook ik twijfel regelmatig aan mezelf: doe ik het wel goed genoeg, bied ik wel voldoende, moet ik niet toch dit of dat? Inmiddels heb ik ervaren dat deze twijfel, hoewel soms heel vervelend, toch ook mijn kracht is. Het zorgt ervoor dat ik mezelf blijf ontwikkelen, blijf onderzoeken in plaats van te denken het antwoord te weten. Ik ben dan ook erg blij met de boeken van Brené Brown, zoals De kracht van kwetsbaarheid en De moed van imperfectie.

De twijfel over mezelf zorgt er ook voor dat ik mijn klanten goed aanvoel. Ik vertel tijdens de gesprekken veel over mezelf. Ik check wel steeds of ze dit vervelend vinden, maar ik merk dat ze het juist fijn vinden. Dat ze zien dat ook ik twijfels heb, dat ook ik het vaak moeilijk vind om dingen aan te pakken of anders te doen, dat ook ik regelmatig onderuit ga, maar dat dit niet betekent dat je zomaar op moet geven of iets niet moet proberen. Het getuigt juist van moed en veerkracht.

Iedereen volgt zijn eigen pad in leven en werk en dat is ook goed. Samen zoeken we steeds naar wat voor hen haalbaar is, wat ze wel aandurven, wat kan helpen een stapje te zetten in de richting die ze uit willen. Het raakt me wanneer ze door kleine stappen te zetten ineens in een andere gevoelstoestand komen: 'Ik kan het toch! Ook als ik klein denk en klein begin, gebeuren er al dingen.' Ik word er blij van als ik mensen zie opbloeien, dat ze weer vertrouwen krijgen in zichzelf.

In mijn werk reageer ik vaak primair, vanuit wat mijn gevoel me ingeeft. Daarbij kan ik redelijk confronterend zijn. Heb ik het al gezegd voor ik er erg in heb. Soms schrik ik daar zelf van. In evaluaties met klanten krijg ik ook regelmatig te horen dat ze me confronterend vinden. Gelukkig zeggen ze daarbij ook dat het geholpen heeft en ik het dus beslist moet blijven doen. Confronteren kan ik ook beter spontaan dan bedacht. Zodra ik erover nadenk, wordt het heel groot en ben ik bang dat ik de ander kwets. Dan ga ik het inkleden en verzachten, waardoor het alleen maar vervelender wordt.

Voor de toekomst wil ik vooral de verbinding blijven zoeken, zowel in mijn werk als privé. Ook wil ik leren nog meer naar mijn gevoel te kunnen en durven luisteren. Ervoor te durven staan dat gevoel zeker zo belangrijk is als ratio. Een nog betere balans vinden tussen mijn verstand en mijn gevoel.

Mijn vermogen om me in te leven helpt me ook bij een andere passie van mij, namelijk musicals en theaterproducties. Ik kan een rol of solo pas goed spelen en zingen als ik weet, en vooral ook voel, wie ik ben en wat ik te vertellen heb.

GELOOF HET EN HET WORDT WAAR

In oktober deed ik mee aan 'De Wiz' van SPOT! uit Goirle. In deze musical is het meisje Dorothy door een tornado beland in het land van Oz. Tijdens haar zoektocht naar huis maakt ze drie vrienden: de vogelverschrikker die spaart voor een stel hersens, de blikkenman die verdrietig is omdat hij geen hart heeft, en de leeuw die zichzelf laf vindt. Zij vereenzelvigen zich alle drie met wat zij als hun gebrek ervaren. Tijdens hun reis naar Smaragdstad, waar de Wiz woont, beleven ze allerlei avonturen. Dan blijkt dat de vogelverschrikker best slim is, de blikkenman heel gevoelig en de leeuw zeer dapper. Toch hebben ze zelf dat geloof nog niet. Dat komt pas op het moment dat de vogelverschrikker van de Wiz een zwemdiploma krijgt, de blikkenman een knipperend fietslampje en de leeuw een medaille van de avondvierdaagse. Ze worden er niet ineens slimmer, gevoeliger of dapperder door, maar zo ervaren ze dat wel. Eigenlijk krijgen ze van de Wiz een bevestiging, een soort legitimering waardoor ze eindelijk in zichzelf kunnen geloven. Dat wil ik zijn voor mijn klanten.

HOOFDSTUK 1

'Ieder mens is puur en uniek. Wie je bent of wat je ook doet wordt bepaald door je karakter en je omgeving.'
- Marijke van der Heide, Westerbork -



Fotografie: Jakob van der Heide

DE CREATIEVE HELDIN

MARIJKE VAN DER HEIDE - WESTERBORK



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. Wees niet bang om naar jouw sterktes en zwaktes te kijken. Accepteer het feit dat traditioneel management, denken, ondernemen, coachen niet voor jou 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. Wees 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.

'Mijn idee van ultiem geluk is om van ieder mens een gelukkig mens te maken.'
- Marijke van der Heide, Westerbork -

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 passie is mensen mooier maken. Wat van binnen goed is aan de buitenkant laten stralen.'

- Marijke van der Heide, Westerbork -

I am MARIJKE VAN DER HEIDE

EIGENARESSE MODEZAAK | MARIJKE MODE & MEER
WWW.MARIJKE-MODE.NL | MVDHEIDE1961@LIVE.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mensen mooier maken. Wat van binnen goed is aan de buitenkant laten stralen. Je ziet het ook gebeuren. Als mensen iets aantrekken waar ze zich goed en prettig bij voelen zie je de gezichten openbreken en beginnen ze te stralen. Ieder mens is puur en uniek. Wie je bent of wat je ook doet wordt bepaald door je karakter en je omgeving. Het mooie van mijn vak is om dat pure innerlijk ook aan de buitenkant te laten stralen. Mijn motto is dan ook: uw mode, onze passie.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Om van ieder mens een gelukkig mens te maken. Mensen inspireren maar waar nodig ook een luisterend oor bieden. Vandaar dat ik ook een koffietafel in mijn zaak heb staan.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Die heb ik overwonnen dankzij mijn re-integratie coach en mijn man. Zij hebben mij weer helemaal in mijn eigen kracht gezet. Ik straal positieve energie uit. Iemand zei eens tegen mij: je straalt een bepaalde lichtheid uit.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Het contact met de mensen. Eerlijk advies geven. Eigenlijk alle facetten van mijn onderneming. Van inkoop tot verkoop, zelfs schoonmaken of de boekhouding. Ik doe het allemaal voor mijzelf en daar krijg ik alleen maar energie van.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ik ben hoog sensitief. Dat is doorgaans heel gunstig, maar kan soms een valkuil zijn. Ik zal mij dingen sneller persoonlijk aantrekken. Gelukkig heb ik geleerd daar anders mee om te gaan.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Doorgaan waar anderen stoppen. Soms moet ik eens wat eerder op de rem trappen om mijn niet aflatende energie stop te zetten. Gelukkig kan ik nu veel meer in het hier en nu leven. Dat scheelt al een heel eind.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Geen idee. Hou ik ook niet van. Heb geen zin om al die leugens te moeten onthouden. Veel te vermoeiend. Stop mijn energie liever in positieve zaken.

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

Op 30 april 2015 heb ik een modeshow gehouden tijdens de Ladies Evening in Meursinge in Westerbork. (schuin tegenover mijn zaak). Een meisjesdroom kwam uit toen ik zelf als mannequin op de catwalk liep.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik ben heel tevreden en gelukkig.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Een eigen modezaak openen in april 2015.

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

In de stad Groningen voel ik mij als een vis in het water. Maar ook in de bossen van Schoonloo vooral in de herfst. En uitwaaien in Zandvoort op het strand bij mijn neef.

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

Bij brasserie Diggels en buffetrestaurant de Warrel in Westerbork. Andere plaatsen waar ik graag uit eten ga zijn Groningen, Assen en Amsterdam.

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

Mijn grootste fan is Joke Bongers. Zij is mijn ambassadeur. Als zij met haar vest aan in Roden op de markt loopt en iemand spreekt haar aan over haar kleding, dan deelt ze met alle plezier visitekaartjes van mij uit.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Mensen die mooie creaties maken. Momenteel verkoop ik al zelfgemaakte jasjes van koko-styling en handgemaakte tassen van Annigje. Sieraden van Jenny uit Elp en zijden en vilten sjaals van Anja uit Dwingeloo.

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

Het openen van een webshop. Wij zijn druk bezig met de voorbereidingen.

HOOFDSTUK 2

'Mijn grootste passie is kansen zien en creëren van offline en online zorginnovaties met een spelvorm.'
- Petra van der Pool, Goes -



Fotografie: Leon van der Flier

DE GEWELDIGE KARAKTERISTIEKEN
VAN CREATIEVE HELDINNEN

PETRA VAN DER POOL - GOES



'Mijn bevologenheid en enthousiasme zijn bij iedereen bekend. Mijn creatieve denkkracht is een van de pijlers waar ik mijn bedrijf op heb gebouwd.'

- Petra van der Pool, Goes -

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).



'Spel is de meest krachtige vorm om vaardigheden te ontwikkelen om 'te game of life' succesvol te spelen. In 2012 ben ik genomineerd voor de Zorgvernieuwingsprijs met de app Ican.'
- Petra van der Pool, Goes -

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.'

PETRA VAN DER POOL

Ican

SPELONTWERPER | CREATIEF SUCCES
WWW.CREATIEFSUCCES.NL | INFO@CREATIEFSUCCES.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mijn grootste passie is kansen zien en creëren van offline en online zorginnovaties met een spelvorm. Daarnaast is het stimuleren van ondernemerschap en leiderschap bij vrouwen ook heel belangrijk voor mij.

Spel is de meest krachtige vorm om vaardigheden te ontwikkelen om 'te game of life' succesvol te spelen. In 2012 ben ik genomineerd voor de Zorgvernieuwingsprijs met de app Ican. Deze app zorgt ervoor dat vrouwen die te maken hebben gehad met partnergeweld meer zelfvertrouwen opbouwen en zich bewust worden van hun eigen kracht en mogelijkheden. De app Ican, herstellen doe je samen! is gratis te downloaden in de Google Playstore of kijk op www.icanapp.nl

WANNEER BEN IK BLIJ?

Ik kan veel blijdschap voelen als ik gewoon onconventioneel mag zijn. Als ik mezelf toestemming geef om de weg te volgen door te kiezen waar mijn innerlijk vuur van gaat branden.

WAT IS MIJN GROOTSTE WENS?

Mijn grootste wens is om een krachtig internationaal online platform te bouwen waarbij vrouwen ondersteuning vinden om een opleiding te volgen, persoonlijke coaching krijgen op het gebied van leiderschap. Het doel is om ervoor te zorgen dat alle vrouwen in staat zijn om economisch zelfstandig te zijn door het inzetten van hun creatieve talenten.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Als ik verbinding ervaar in de samenwerking waarbij de energie tot synergie leid. Op zulke momenten leef ik op de top van mijn creativiteit.

WAT IS MIJN MEEST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Mijn bevoegdheid en enthousiasme zijn bij iedereen bekend. Mijn creatieve denkracht is een van de pijlers waar ik mijn bedrijf op heb gebouwd.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Oprah Winfrey heeft mij altijd geïnspireerd. Haar kwetsbaarheid en bevoegdheid is bijzonder om te zien. Het is een kunst om mensen mee te nemen en te inspireren met datgene waar jezelf ook in wil ontwikkelen. Zij kan dat als geen ander. Haar vrijgevege karakter is haar beste eigenschap.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Het spel Level Up! heb ik ontwikkeld in samenwerking met Zakenvrouw van het Jaar 2001 Scarlett Kwekkeboom van Janse & Janse. Level Up! is een uniek hulpmiddel om meer ondernemerschap en leiderschap te stimuleren in jouw team en te komen tot een strategie voor de lange termijn om samen te brainstormen over uitdagingen voor jouw organisatie. Kijk op www.l-up.nl

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

In november 2015 tijdens het 3rd worldcongres of womanshelters was het voor mij een hoogtepunt om de app Ican te mogen presenteren aan 115 landen. Het is mijn droom om Ican internationaal uit te rollen om vrouwen te empoweren na de ervaring met partnergeweld.

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

Er is niet een vaste plek waar ik goede ideeën opdoe. Het zijn de ontmoetingen en verbinding die ik met leuke geweldige mensen ervaar tijdens het koffie drinken of lunchen. Daar krijg ik de beste ideeën van. Als ik geniet van sushi en goed gezelschap komen de ideeën wel goed op gang.

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

Ik kom graag in restaurant De Smederij aan het water bij de Veste in Goes, heerlijk genieten van de gastvrijheid en de ruimte.

WIE IS MIJN PARTNER IN CRIME?

Samen met mijn dreamteam zetten we de mooiste prestaties neer. De krachten bundelen zorgt voor de beste resultaten. Bas Mulder is degene met wie ik met veel plezier samenwerk aan de meest fantastische events rondom mijn creaties.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST WILLEN LUNCHEN?

Ik zou heel graag met president Obama lunchen in het Witte Huis, samen sparren over zijn geweldige Yes, We Can campagne. Dat lijkt me helemaal geweldig.

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

Het uitrollen van het keurmerk Meer Kinderen Veilig met het spel Safe Kids Meldcodespel. Alle basisscholen in Nederland kunnen sociale veiligheid op hun school prioriteit geven door dit keurmerk te behalen. Meer informatie is te vinden op www.meldcodespel.nl

HOOFDSTUK 3

'Mijn schilderijen vormen een liefdevolle spiegel waardoor ik op een diepere laag met mezelf in gesprek kan gaan.'
- Syl Granneman, Mijdrecht -



Fotografie: Amanda Versteeg

GEMOTIVEERD OM EEN
CREATIEVE HELDIN TE ZIJN

SYL GRANNEMAN - MIJDRECHT



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.

'Ik raak iets aan in mensen en laat ze zichzelf ontmoeten. Liefdevol.'
- Syl Granneman, Mijdrecht -

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 wèl 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



'Verwerken wat mijn moeders ziekte in me losmaakt en spiegelt, sterkt me in mezelf en in mijn werk als essenticoach.'

- Syl Granneman, Mijdrecht -

I am SYL GRANNEMAN

ESSENTIECOACH EN BEELDEND KUNSTENAAR

SYLVIVRE | LEVEN IN ESSENTIE – KUNST DIE JE RAAKT!

SYL@SYLVIVRE.NL | WWW.SYLVIVRE.NL | WWW.SYLVIVRE-ART.NL

DE START VAN MIJN REIS

1997. Na een doorwaakte nacht kom ik moe en overstuur bij mijn ouders aan. Mijn moeder staat bij de deur, zegt niets en doet alleen haar armen wijd open. Ik duik erin en laat mijn tranen stromen. Dit is wat ik nu nodig heb. Ik probeer me te verbergen in haar zelfgebreide witte trui. Gisteren heeft mijn vriend onze relatie na 4 jaar verbroken. Ik ben daar helemaal kapot van. Zonder hem ben ik niets waard. Maar in de maanden daarna ontdek ik dat mijn gevoel van waardeloosheid een veel diepere basis kent. Het is de start van mijn ontdekkingsreis naar mezelf. Van taakgerichte harde werker naar mensgerichte hartwerker.

MIJN ENORME HONGER NAAR MIJN ESSENTIE

Ik kom mezelf in de daaropvolgende jaren behoorlijk tegen door de patronen die ik ontwikkeld heb in mijn werk. Resultaatgericht, alles moeten kunnen, hard werken en vooral hard zijn voor mezelf. En tegelijkertijd ben ik vaak een verdrietig, angstig klein meisje van binnen. Ik ontwikkel door de jaren heen een enorme honger naar mogelijkheden en methodieken om echt en diep in mezelf te kijken. Om mezelf te kunnen omarmen in alles wat er is. Om dichterbij mijn essentie te komen. Creatieve counseling, lichaamswerk, regressietherapie, familieopstellingen, innerlijke reizen, Human Design, EFT, creatieve rouwverwerking en ga zo maar door. Alles wat ik heb gedaan en nog steeds doe, doe ik voor mezelf. Om de diepte in te kunnen gaan waar ik zo'n behoefte aan heb. Om mezelf stevig te verankeren. In mezelf. Uiteindelijk volg ik eind 2011 mijn hart en begin mijn eigen bedrijf Sylvivre. Als essenticoach, trainer en beeldend kunstenaar. Me losmaken van mijn werk is een pittig en diepgaand proces. Ik moet namelijk niet alleen mijn werk en collega's loslaten, maar ook mijn eigen beeld van wie ik ben. Als manager. En midden in dat proces van angst en rouw, hoor ik mijn hart zingen. Die weet al lang wat ik ga doen en wie ik in essentie ben. In feite ben ik nog steeds dezelfde persoon. Alleen ken ik mezelf veel beter door het fundamentele ontwikkelingsproces van de afgelopen jaren en heb ik een veel mooier en vooral liefdevoller beeld. Van mezelf. Dat gun ik iedereen. En daarom zet ik deze stap.

DEMENTIE ALS LEVENSLES

Ook op een ander vlak word ik met het leven geconfronteerd. Mijn moeder van inmiddels 73 jaar heeft al ruim 10 jaar frontotemporale dementie, waarbij onder andere het gedrag, spraakvermogen en het contact kunnen maken met anderen is aangetast. Sinds mei 2013 woont ze op een gesloten afdeling van een verzorgingstehuis. Ze herkent mij al een aantal jaren niet meer. En zal me ook niet meer knuffelen of een kus geven. Mijn moeders ziekte laat me de gelaagdheid van het leven zien. Naast alle verdriet, onmacht, boosheid en gemis, raakt het ook dankbaarheid aan. Ik ben dankbaar om wat het mij spiegelt en dat ik mijn manier heb gevonden om ermee om te gaan. Om van haar te kunnen houden zoals ze is.

Het is een levensles in loslaten en overgave. Met mijn moeder als spiegel. Alles wat we aangeleerd hebben over 'hoe het hoort' is zij al lang vergeten. Wat te voorschijn komt is heel puur. En als er iemand in het moment leeft, is het mijn moeder wel. Voor haar is er geen gisteren of morgen, alleen maar nu.

Ik merk dat ik de behoefte heb om vooral te kijken naar wat er wel is, in plaats van naar alles wat er niet meer is. Dat kan ik alleen door op z'n tijd ook in alle diepte te voelen hoe ik haar mis. Hoe ik ons mis. Hoe ik mezelf mis als dochter van mijn moeder. Mezelf daarin omarmen geeft me de authentieke kracht om in overgave te leven en te genieten van wat er wel is. Verwerken wat mijn moeders ziekte in me losmaakt en spiegelt, sterkt me in mezelf en in mijn werk als essenticoach.

MIJN LEVEN ALS ESSENTIECOACH

Ik raak iets aan in mensen. Als een hommelt die rustig en gesterkt door levensnectar van bloem tot bloem vliegt. Er diep induikend en soms een beetje prikkend. Met nieuwsgierige verwondering over het leven. De bloemen staan voor mijn coachklanten. En voor alle andere mensen die ik in mijn leven tegenkom. De een vindt de aanraking prettig en de ander (nog even) niet. Ik laat ze zichzelf ontmoeten. En gebruik maken van hun innerlijke wijsheid. Samen met mij kunnen ze zelf hun vinger op hun eigen zere plek leggen. Liefdevol. Op het moment dat ze zichzelf ontmoeten, doe ik dat ook. Daaraan kan ik voelen of we al op het diepste punt zijn aangekomen waar deze coachklant op dit moment behoefte aan heeft. Bij de essentie. Als essenticoach gebruik ik veel verschillende methoden en als basis meestal creatieve oefeningen. Een beeld zegt meer dan 1.000 woorden. Datgene wat iemand opvalt, raakt of verwondert in een kunstwerk geeft toegang tot een diepere laag en ondersteunt om op een zachte manier onder ogen te zien wat er speelt. Met essenticoaching zien, beleven en ervaren mijn coachklanten hun levensthema's op verschillende manieren en vanuit uiteenlopende perspectieven. Hierdoor krijgen ze een goed beeld van wie ze zijn en het brengt ze op een vriendelijke manier van binnenuit in beweging. Vanuit innerlijke kracht.

KUNST DIE MIJ RAAKT

Als beeldend kunstenaar laat ik me zelf ook graag reflecteren door mijn schilderijen en beelden. Ze laten me altijd zien hoe ik op dit moment in het leven sta en welke thema's er spelen. In feite zijn alle kunstwerken 'selfies'. Ze vormen een liefdevolle spiegel waardoor ik op een diepere laag met mezelf in gesprek kan gaan. Mijn kunst raakt me in mijn essentie.

ONZE EXPOSITIE 'ART TO REMEMBER'

Mijn moeder is ook gaan tekenen en schilderen. Toen ze al 5 jaar ziek was. In de expositie 'Art to Remember' combineer ik de kunstwerken die zij tijdens haar dementie heeft gemaakt, met mijn schilderijen. Een bijzondere en mooie ervaring. Mijn moeders kunstwerken zijn ontroerend, heel puur en raken je direct in het hart. Ik beleef deze expositie als mijn mogelijkheid om in alle zachtheid en kwetsbaarheid te laten zien wie wij zijn. Mijn moeder en ik. Leven in essentie.

MIJN LEVEN IN ESSENTIE

Ik werk graag met mensen die hun hart willen openen voor zichzelf. Die hun essentie tot bloei willen laten komen. Ik geloof dat het leven zoveel mooier is als je vanuit je essentie leeft. Puur vanuit je hart. Daarom begeleid ik mensen om die essentie te ontdekken en te leven. Met behulp van coaching, workshops maar ook met beeldende kunst. Dat wat je raakt, geeft inzicht in je essentie en daarmee zicht op wie je echt bent.

HOOFDSTUK 4

'Mijn grootste passie is mensen te laten schitteren van geluk!'
- Ingeborg Vreeswijk, Asten -



Fotografie: Solita van der Klooster

JOUW REIS VAN DE HELDIN

INGEBORG VREESWIJK - ASTEN

'Als Spirit & Intuïtie Coach ben ik er voor elke vrouw die vanuit innerlijke kracht haar droomdoelen wil realiseren en in het licht wil gaan staan.'
- Ingeborg Vreeswijk, Asten -

Fotografie: Solita van der Klooster

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 is tijd dat meer vrouwen hun droom gaan leven. Thuis en op het werk.
Haar unieke talenten en kwaliteiten zijn in de wereld nu harder nodig dan ooit.'
- Ingeborg Vreeswijk, Asten -



Fotografie: Solita van der Klooster

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: Solita van der Klooster



'Ik accepteer een 'ingecalculeerd risico' en gun een ander altijd eerst het voordeel van vertrouwen.'
- Ingeborg Vreeswijk, Asten -

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 kan van alles genieten. Heb de vrijheid om te werken waar en wanneer ik wil. En realiseer nu meer dan alleen maar de dromen van een ander.'
- Ingeborg Vreeswijk, Asten -



Fotografie: Solita van der Klooster

PROFESSIEEL

- 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: Solita van der Klooster

- 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 temporeis je 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?

INGEBORG VREESWIJK

I am

SPIRIT & INTUÏTIE COACH | HAPPINITY
WWW.HAPPINITY.NL | CONTACT@HAPPINITY.NL

MIJN GROOTSTE PASSIE IS MENSEN TE LATEN SCHITTEREN VAN GELUK!

Met eerlijke, no nonsense coaching echt resultaten te creëren. Als Spirit & Intuïtie Coach ben ik er voor elke vrouw die vanuit innerlijke kracht haar droomdoelen wil realiseren en in het licht wil gaan staan. Het is tijd dat meer vrouwen hun droom gaan leven. Thuis en op het werk. Haar unieke talenten en kwaliteiten zijn in de wereld nu harder nodig dan ooit.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Voelen dat je leeft vanuit je hart, je innerlijke kracht. Je hebt je eigenwijsheid herontdekt en het lef te doen wat voor jou bedoeld is. Je kiest ervoor je licht te laten stralen en daarmee nodig je anderen uit te stralen. En het mooie is dat het vaak om verrassend eenvoudige stappen gaat.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Ik ben jarenlang bang geweest voor het oordeel van anderen! Durfde daardoor niet te stralen en hield mezelf bewust kleiner dan ik ben. Iets dat zoveel vrouwen nog altijd 'in de genen' lijkt te zitten.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN IN MIJN WERK?

De sprankel in de ogen van iemand die de regie over haar geluksbeleving ervaart en ontdekt hoe ze met deze energie echt wonderen mogelijk maakt.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ik heb na jarenlang ertegen vechten ontdekt dat al mijn eigenschappen mij dierbaar zijn. Ze maken nu allemaal deel uit van mijn eigen raad van inspiratie maar ik heb vetorecht!

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Ik accepteer een 'ingecalculeerd risico' en gun een ander altijd eerst het voordeel van vertrouwen. Er zijn mensen die mij daarom naïef noemen. Ik vind het de enige juiste houding waarmee ik bijzondere lessen leer.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Liegen kan een wijze beschermende kracht zijn wanneer je bijvoorbeeld met eerlijkheid de levens van anderen in gevaar breng.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Meeester Luongh Mingh Dang, Nelson Mandela, Gabrielle Bernstein en Simone Levie. Ik geloof dat je altijd op zoek moet blijven naar mensen die een paar stations verder zijn in het leven dan jijzelf en die je inspireren om zelf weer een inspirator te kunnen zijn voor degene die een paar stations minder ver zijn. Ik ben veel mensen dankbaar, ook zij die mij laten zien hoe ik het niet wil!

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

Vandaag. En ik kijk nu alweer uit naar morgen.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Ik kan van alles genieten. Heb de vrijheid om te werken waar en wanneer ik wil. En realiseer nu meer dan alleen maar de dromen van een ander.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik heb een vaste afspraak met mezelf. Ik wil blijven groeien als mens.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Het oprichten van Happinity zodat ik nog meer mensen kan bereiken & inspireren met mijn boodschap.

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

Een dijkbankje (of balkon) met uitzicht op de Noordzee. Hier in Brabant heb ik de inspirerende rust van prachtige vennen vlakbij. Met wilde paarden!

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN/SPONSOR?

It's me! En natuurlijk mijn kanjers van kinderen en loved-ones!

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Ik zie haar steeds vaker. De prachtige grootdroomvrouw die eindelijk uit haar eigen schaduw durft te stappen en de kanjer van nu en de toekomst wordt!

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

Begin 2016 open ik de online Happiness Art (HArt) Academy van Happinity. Ik sta te trappelen om de prachtige programma's voor powerladies te lanceren! De magie van het internet dat geluk bereikbaar maakt voor nog meer vrouwen. En ik blijf met liefde het universele energie onderwijs doorgeven in de wereld.

HOOFDSTUK 5

'Graag zou ik meer mensen ontmoeten die zich,
op welke wijze dan ook, inzetten voor het welbevinden van kinderen.'
- Sonia Hoenders, Aa en Hunze -



Fotografie: Mattie Oostra

WAT IS JOUW VERHAAL?

SONIA HOENDERS - AA EN HUNZE



'Mijn man, mijn kinderen en mijn beste vriendin Kristel steunen en stimuleren me maar durven ook kritisch naar me te zijn.'
- Sonia Hoenders, Aa en Hunze -

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 verdringt 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.

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.

Fotografie: Mattie Oostra



'Ik geniet volop van elk kind! Ik stem me af, ben vol aandacht en samen zetten we stap voor stap. Ik krijg kippenvel als ik merk dat een kind een stapje verder kan doen.'
- Sonia Hoenders, Aa en Hunze -

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: Mattie Oostra



'Als alles klopt, alles samenkomt. Dan kan ik me intens gelukkig voelen.'
- Sonia Hoenders, Aa en Hunze -

'Ultiem geluk is voor mij als ik een intiem moment heb met één van mijn drie kinderen of mijn man.'
- Sonia Hoenders, Aa en Hunze -



Fotografie: Mattie Oostra

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.

I am SONIA HOENDERS

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Contact maken en creatief aan de slag gaan met de kinderen die bij me in de praktijk komen. Ik geniet volop van elk kind! Ik stem me af, ben vol aandacht en samen zetten we stap voor stap. Ik krijg kippenvel als ik merk dat een kind een stapje verder kan doen.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Als alles klopt, alles samenkomt. Dan kan ik me intens gelukkig voelen. Als ik werk met een kind en voel dat het verder komt, als ik contact maak met mensen en voel dat we elkaar op een dieper niveau begrijpen. Als ik een intiem moment heb met één van mijn drie kinderen of mijn man. Maar ook als ik in de bergen loop en overweldigd wordt door natuurschoon.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Iemand die mij dierbaar is, verliezen.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Op een speelse manier contact maken met de kinderen die bij me komen. Voelen dat ze me vertrouwen en dan samen met behulp van creativiteit en spel een reis maken waar ze steviger en zelfstandiger van worden.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ongeduld, denk ik. Als ik een idee in mijn hoofd heb, wil ik dat graag direct uitvoeren, dan kan ik drammerig worden. Ik vind het lastig om dan te wachten, ook al is dat soms verstandiger.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Er wordt wel eens gezegd dat je grootste kracht ook je valkuil kan zijn. Ik denk dat dat bij mij wel opgaat. In mijn enthousiasme raak ik nog wel eens verzeild in allerlei projecten en acties waar ik eigenlijk helemaal geen tijd voor heb op dat moment. Ik ben vaak zó enthousiast dat ik er een beetje in doorschiet en teveel hooi op mijn vork neem. Gelukkig heb ik een partner die me dan weer naar de grond trekt.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Als ik de waarheid niet spreek, voel ik me niet fijn. Er zal heus nog wel eens een leugentje om bestwil uit mijn mond rollen maar ik probeer dat echt te voorkomen. Ik merk dat dat gemakkelijker wordt nu ik ouder ben en me zekerder voel over mezelf.

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

Nu! Ik geniet volop van mijn praktijk die groeit, lezingen die ik geef en een boek dat net uitgekomen is. Ik heb wel het gevoel dat ik in een flow zit.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik zou wel eens wat minder chaotisch willen zijn. Ik word soms gek van mezelf!

TEKENTHERAPEUT – SCHRIJFSTER - TRAINER BIJ HOOGGEVOELIGHEID

CENTRUM DE STIP | WWW.CENTRUMDESTIP.NL

WWW.SONIAHOENDERS.NL | SONIAHOENDERS@GMAIL.COM

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Ik heb een hekel aan administratieve zaken en regelingen die inhoudelijk niets met mijn werk te maken hebben. Gelukkig is er iemand die veel regelingen van me overneemt.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Ik denk toch wel het schrijven van mijn boek! Als deze editie van de reisgids klaar is, ligt mijn boek Op eigen kracht in de winkel. Ik leg er nu de laatste hand aan. Het boek sluit precies aan bij de missie die ik in mijn praktijk heb: kinderen helpen steviger en zelfredzaam te zijn. Het boek bevat helende gedichten voor kinderen rond een aantal thema's zoals hooggevoeligheid, rouw en perfectionisme. Daarnaast staan er aanvullende creatieve opdrachten in per thema en tips om zelf zulke gedichten te schrijven.

WAT IS DE PLEK IN ZUIDLAREN WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG?

Wandelend met de hond of fietsend naar de school van mijn jongste door het beekdallandschap van de Drentsche Aa ontstaan de mooiste ideeën. Het is hier echt prachtig!

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

Vlak bij ons om de hoek zit Friuli: een zalige pizzeria waar ik met man, kinderen en vrienden graag kom. Als we er binnen stappen voelen we ons altijd welkom en gezien; wie wil dat nou niet?

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

Mijn man, mijn kinderen en mijn beste vriendin Kristel steunen en stimuleren me maar durven ook kritisch naar me te zijn. Zij moedigen me aan mijn hart te volgen maar trekken ook aan mijn teugels als ik in de vuur van mijn passie weer eens op hol sla. Dat is voor mij enorm waardevol.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Graag zou ik meer mensen ontmoeten die zich, op welke wijze dan ook, inzetten voor het welbevinden van kinderen. Ik geloof in het bundelen van ideeën en de kracht van samenwerken waarbij één plus één vaak drie is.

NAAR WELK PROJECT IN DE NABIJE TOEKOMST KIJK IK UIT?

Op de dag dat ik dit inlever voor de reisgids van de heldin komt ook mijn boek uit! Daar kijk ik heel erg naar uit. Daarnaast ben ik nu contacten aan het leggen met verschillende mensen die met kinderen werken. Ik kijk uit naar een samenwerking met hen!

HOOFDSTUK 6

'Geluk is voor iedereen anders en bovendien een heel persoonlijke beleving.'
- Barbara Tusveld, Lelystad -



VOOR LIEFDE EN GELD

BARBARA TUSVELD - LELYSTAD



'Het blijft geweldig dat je ziet en voelt dat je het verschil kunt maken in het leven van mensen.'
- Barbara Tusveld, Lelystad -

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 geluk dat ik voel, draag ik graag uit.'

- Barbara Tusveld, Lelystad -



Fotografie: Martine Hekking

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: Martine Hekking



'Ik ben gelukkig als ik door mijn werk mensen in beweging kan krijgen, als ik iets kan neerzetten, het verschil kan maken en mensen een beetje gelukkiger kan maken.'

- Barbara Tusveld, Lelystad -

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: Martine Hekking

'Ik voel me heel gelukkig.'
- Barbara Tusveld, Lelystad -

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 WEEET 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.

Fotografie: Martine Hekking



'Ik heb een geweldige fijne partner, die mij de ruimte en vrijheid geeft om te kunnen ondernemen.'
- Barbara Tusveld, Lelystad -

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 geweldig 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.

BARBARA TUSVELD



TRAINER - COACH | KOERSCOACHING

WWW.KOERSCOACHING.NL | BARBARA.TUSVELD@KOERSCOACHING.NL

Ik heb een eigen trainings/coachingsbedrijf, waarin ik als coach en trainer veel plezier beleef in het voorbereiden en het geven van trainingen en interventies. Thuis, in mijn leefomgeving en in mijn werk laat ik me graag inspireren door de mensen om me heen en beleef veel plezier aan het inspireren en coachen van mensen, zodat ze tot nieuwe inzichten komen en dankzij nieuw ontwikkelde vaardigheden en strategieën het beste uit zichzelf kunnen halen. Het geluk dat ik voel, draag ik graag uit. Ik ben gelukkig als ik door mijn werk mensen in beweging kan krijgen, als ik iets kan neerzetten, het verschil kan maken en mensen een beetje gelukkiger kan maken.

Naar mijn idee zegt dit bovenstaande - bijna - alles over mij. Geluk is voor iedereen anders en bovendien een heel persoonlijke beleving. Ik voel me heel gelukkig. Ik heb een geweldige fijne partner, die mij de ruimte en vrijheid geeft om te kunnen ondernemen. Ik heb twee gezonde kinderen en dan is er ook nog mijn trouwe zwarte viervoeter die elke dag weer onvoorwaardelijk blij is om me te zien. Hele kleine, dagelijkse dingen maken mij heel gelukkig.

Werk is heel belangrijk voor me. Naast dat het mij financieel ruimte geeft om prachtige reizen te maken, is het ook het gevoel van er toe doen, een bijdrage willen leveren aan het grote geheel. Mijn werkende leven is begonnen in Amsterdam, bij werving & selectie bureau Vitae. Vitae was gespecialiseerd in het werven en selecteren van personeel voor vaste banen op no-cure-no-pay basis. Heel vernieuwend in het begin van de jaren '90. Het was dan ook een geweldige leerschool. Dat kwam mede dankzij Jelle Boelen. Hij was mijn eerste manager en eigenaar van Vitae. Hij heeft mij geleerd ondernemend te zijn: als ondernemer binnen een onderneming. Door de tijd heen, kwam ik erachter dat ik voornamelijk energie krijg van bouwen, nieuwe zaken op de rit zetten, van professionaliseren in een omgeving waar ik veel ruimte krijg en veel vrijheid. Zodra processen rijdende treinen worden en alles is vastgelegd en ik moet werken volgens strakke procedures, verlies ik mijn aandacht. En zo kon het gebeuren dat deze organisatie, die in 13 jaar groeide van 10 werknemers naar 350 groeide, niet meer voelde als het bedrijf dat bij mij paste. Ik heb nog heel lang naar nieuwe niches gezocht binnen dit bedrijf, maar ik vond er niet genoeg bevrediging meer. Maar ik ben Vitae dankbaar voor 13 geweldige werkjaren.

Daarna ben ik voor mezelf begonnen. Als ZZP-er ben ik nu ook al weer 13 jaar bezig. Het geeft veel vrijheid. Dat is heerlijk, maar ook soms lastig, zo in je eentje. Maar bijzonder genoeg kwam de oplossing twee jaar geleden als vanzelf op mijn pad: ik werd gevraagd voor de organisatie van jaaruitwisselingen voor Rotary International. Dit werk doe ik momenteel samen met een aantal zeer inspirerende mensen. Het biedt mij de gelegenheid om te bouwen aan iets groots en de mogelijkheid om iets te betekenen voor de wereld. Ik kan er bouwen en structureren. Ik heb in deze functie met een grote verscheidenheid aan mensen te maken en ik ontmoet er veel bijzondere mensen. Ik reis veel voor Rotary en zie hoeveel mensen overal in de wereld vrijwillig gedreven zijn om iets meer voor de wereld te betekenen. Rotary Youth Exchange past perfect bij me en geeft me energie. Met deze beide banen voel ik me heerlijk en zo nu en dan zit ik helemaal in de flow en lukt alles.

Ik leer elke dag. In mijn privé en in mijn zakelijke omgeving. Ik leer dat ik soms niet zo moet door-drijven. Ze zeggen wel eens: "Als jij iets in je kop hebt, zit het niet in je kont". Als ik iets wil dan gebeurt het ook en dan heb ik (te) weinig geduld. Mijn grootste valkuil is dan ook dat ik soms niet goed naar mijn lijf luister- wat jammer is- omdat juist je lijf je laat me weten hoe het echt met je is. Ik moet soms leren om op het juiste moment nee te durven zeggen. Ik ben over het algemeen blij met mezelf, maar ik zou soms wel willen dat ik wat meer zelfvertrouwen had. Het is niet zichtbaar aan de buitenkant, ik kom echt vol zelfvertrouwen over, maar zo nu en dan komt het angstaasje tevoorschijn en het kost zo veel energie om dat (angst) haasje weer weg te toveren!

Ik ben tevreden met mijn grote netwerk van tevreden en terugkerende klanten. Het blijft geweldig dat je ziet en voelt dat je het verschil kunt maken in het leven van mensen. Soms zie ik de mensen die ik gecoacht heb weer terug en dan is het fijn om te zien dat het goed met ze gaat. In de toekomst hoop ik nog steeds mijn huidige betaalde werk als trainer/coach te blijven doen en hoop ik dat mijn Rotary werk nog meer internationaliseert dan nu het geval is. Ik hoop dat ik met deze twee banen - de een betaald, de andere onbetaald - ook in de toekomst zo goed de balans in mijn leven kan behouden. En dat ik dat samen kan blijven doen met mijn gezin, familie en vrienden en vooral samen met mijn grote liefde Michiel, mijn maatje, partner en al ruim 32 jaar de man in mijn leven.

HOOFDSTUK 7

'Mijn partner in crime is Linda Koster, mijn allerliefste ceremoniezusje. Ze is ook mijn Soul Sister. Tevens heeft Linda ook nog haar eigen bedrijf VIP Factor (www.vipfactor.nl),'
- Svetlana Nelson, Zwolle -



Foto: Rinus Reeders Fotografie

DE MYTHES VAN CREATIEVE HELDINNEN

SVETLANA NELSON - ZWOLLE



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.

'Ik hou ervan dat ik mag bijdragen aan 1 van de mooiste en belangrijkste dagen van je leven.
Dat mensen mij vertrouwen om hen daarbij te helpen. En de uitdaging vind ik super!'
- Svetlana Nelson, Zwolle -

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 opwindning.

MYTHE:

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



Foto: Rinus Reeders Fotografie

'Ik was het meest gelukkig tijdens de Trouwchallenge bruiloft op 1 september 2015 in 't Gooi!
- Svetlana Nelson, Zwolle -

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.



Foto: Rinus Reeders Fotografie

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.

Trouwchallenge bedankt:

Linda Koster **VIP factor**

BA Trouwjurk & pak

visa zine make-up

Rinus Reeders Fotograaf

Callistas trouwambtenaar

Eduard van Amstel kerkdienst

Jan de Vries trouwauto

Nicole des Bouvrie veel hulp, leuke ideeën en netwerk

trouwringen J. Boud

Uil Topia Voel je zo vrij als een vogel!

Ger Adrichem & Co. videografie

angeshoo

Nicole Rehr Rode loper

Angela Lof - Jansen kaartenactie

Linda Rosengarten Bloemen

Ronald Zwanenburg trouwkaarten

mevrouw Booni bruidstaart

Mytytschool De Trappenberg

The Spot in het Geel Lounge • Dance • Drinks

Stichting Fontein

Adrienne Wolters het veelvuldige en enthousiaste delen op Facebook

Arsenaal Restaurants

Media

Gool en Eerlander
Metronieuws
Hart van Nederland
HuizerCourant
Huizernieuws
Bruid & Bruidegom Magazine
The Perfect Wedding.

Alle ideeën, hulp en enthousiasme
Johan van Drikselaar, Jan en Renske Brasser (ouders Folkert),
Opa Gert en Oma Gerda, Gert Blaas (vader Anouk), Nijhof,
Orly Trost, Carla Emmen, Sandra Schaap (moeder Anouk),
Ellen van Hulsstede, Dirk-Jan Bode, Annabel Troost, Gesellen Ibabel,
Roos van Velsen, Leon Lutterman, Mark & Margreet, Myrna Heeding,
Alain van der Leeuw en Robbie van Hout, Maaike Schaap,
Petra Feddema, Martin Warmerdam, Joni Nellis, Koen Theunissen,
Susanne Bottenheff, Kimberley van Rens, Jeannette den Hollander,
Sara van Thuij, Stefanie Ketelaars-Deij, Barbara - Bellydance artist,
Bianne Mouw-Klinck, Elle Vanstie, Corren van der Walt,
Tirsa Van Der Pal, Gerda Elbertsen, Teetee Coehegracht, alle gasten.

Georganiseerd en gedrukt door
Drukwerkdeal.nl
Gewoon indrukwekkend!

'Ik kijk uit naar de trouwchallenge van 2016! Waarbij wij bruidsparen met een challenge gaan helpen. Meer informatie vind je op de site www.trouwchallenge.nl.
- Svetlana Nelson, Zwolle -

I am SVETLANA NELSON

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mijn grootste passie is het zijn van Wedding Coordinator. Omdat ik bruidsparen graag help om een onvergetelijke bruiloft te realiseren.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Dat niet alleen ik, maar ook mijn naasten gelukkig zijn.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Dat is zeer zeker faalangst. Ik zou het verschrikkelijk vinden als ik er niet voor zou kunnen zorgen, om bruidsparen te helpen aan een onvergetelijke dag, op een positieve manier.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Ik hou ervan dat ik mag bijdragen aan 1 van de mooiste en belangrijkste dagen van je leven. Dat mensen mij vertrouwen om hen daarbij te helpen. En de uitdaging vind ik super!

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ik ben erg ongeduldig. Als ik iets wil, dan wil ik het nu en wel meteen.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Dat ik meer doe, dan dat ik zou moeten doen. En daardoor sneller over mijn eigen grenzen heen ga.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Niet! Ik zou eerder zwijgen, dan liegen. Ik hou er ook niet van als mensen tegen mij liegen, dus doe het zelf ook niet. Ik kan ook geen goeie reden bedenken om het wel te doen.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn moeder, omdat mede door haar ik de persoon ben geworden die ik nu ben. Daar ben ik haar dankbaar voor.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Alles hoort erbij en al zullen er minder leuke dingen zijn, je leert er uiteindelijk van.

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

Tijdens de Trouwchallenge bruiloft op 1 september 2015 in 't Gooi. Linda Koster is deze gestart en ik mocht mijn steentje als Wedding Coordinator bijdragen.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

In 2014 is er sarcoïdose bij mij ontdekt. Ondanks de pijnen en erge vermoeidheid, is het me gelukt om een onvergetelijke dag te realiseren voor een bruidspaar.

MEDE-EIGENAAR CEREMONIEZUSJES | CEREMONIEZUSJES
WWW.CEREMONIEZUSJES.NL | DE CEREMONIEZUSJES@GMAIL.COM

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Niks! Ik ben wie ik ben en daar ben ik blij om.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Fashion designer. Ik zou een lijn opzetten met mijn favoriete kleuren en de meest prachtige unieke ontwerpen. En die ook betaalbaar zijn voor een ieder.

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

Ik woon in Zwolle, maar er is hier niet per se een speciale plek waar ik de beste ideeën krijg. Mijn beste ideeën komen op de meest onvoorspelbare momenten.

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

In Zwolle heb ik eigenlijk geen favoriete plek om te eten en drinken. Als het gezellig is en het eten is goed, dan ben ik om. Mijn favoriete plek om lekker te eten is sowieso in Italië.

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

Mijn partner in crime is Linda Koster, mijn allerliefste ceremoniezusje. Ze is ook mijn Soul Sister. Tevens heeft Linda ook nog haar eigen bedrijf VIP Factor (www.vipfactor.nl).

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Met TLC. Ik zou graag, samen met Linda, een programma willen hebben waarbij de Ceremoniezusjes Tips & Trics en Do's en Dont's laten zien over de bruiloft en het huwelijk.

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

De trouwchallenge van 2016! Waarbij wij bruidsparen met een challenge gaan helpen. Meer informatie vind je op de site www.trouwchallenge.nl

HOOFDSTUK 8

'Mijn grootste passie is het vinden van praktische antwoorden
op vraagstukken over onderhoud, renovatie en restauratie van gebouwen.'
- Wijntje van den Bergh, Den Haag -



Fotografie: Anouk van Emmerik

HET LEVEN IS EEN 'PITCH'!

WIJNTJE VAN DEN BERGH - DEN HAAG



'Ik ben een echt cijfertjesmens. Calculeren en plannen doe ik graag.'
- Wijntje van den Bergh, Den Haag -

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.

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: Anouk van Emmerik

'Mijn bloed gaat sneller stromen wanneer ik samen met andere mensen als team iets moois neerzet.'
- Wijntje van den Bergh, Den Haag -

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.

Fotografie: Anouk van Emmerik



'Een vrouw in de bouw: daar hebben mensen erg aan moeten wennen.'
- Wijntje van den Bergh, Den Haag -

WIJNTJE VAN DEN BERGH

RUIMTE SCHEPPEN

'Als ik een muur zie, denk ik aan cement, de ankers en de stelprofielen die je nodig hebt om zo'n muur neer te zetten.' Wijntje geniet van bouwprojecten. Op haar naam staan menige restauraties en renovaties van gebouwen. Hoe complexer iets is, hoe leuker de bouwkundige het vindt.'

Ik ben een echt cijfertjesmens. Calculeren en plannen doe ik graag. Mijn grootste passie is het vinden van praktische antwoorden op vraagstukken over onderhoud, renovatie en restauratie van gebouwen. Daarbij hoort ook het vinden van de juiste partijen om de ideeën te realiseren. Mijn bloed gaat sneller stromen wanneer ik samen met andere mensen als team iets moois neerzet. Zo heb ik als werkvoorbereider meegewerkt aan de restauratie van het Rapenburg, het Academieggebouw van de Universiteit Leiden. Ik moest het hele gebouw uitpluizen, de juiste tekeningen zoeken, achterhalen wat er gedaan moest worden, met welke materialen en wanneer. Bij een restauratie is nauwelijks iets standaard, je komt veel verrassingen tegen. Zoals het stucwerk dat losliet in het kamertje waar afgestudeerden hun handtekening zetten. Daar kun je niet even overheen sauzen. Of een traphekspijltje dat vervangen moest worden en in originele staat hersteld. Zulke klussen vragen om echte ambachtslieden die hun vak beheersen. Heerlijk om mee samen te werken.

VROUW IN DE BOUW

Een vrouw in de bouw: daar hebben mensen erg aan moeten wennen. Toen ik in 2000 met negentien jaar van de MTS kwam, ging ik als werkvoorbereider aan het werk bij een bouwbedrijf. Klanten en aannemers die bij ons binnenkwamen reageerden verbaasd op mijn functie. Ze namen aan dat ik de secretaresse was. Dat was geen onwelwillendheid, maar ze hadden niet kunnen bedenken dat een vrouw ook technisch onderlegd kan zijn. Volgens mij hebben veel meer vrouwen technische talenten, maar herkennen ze dit niet bij zichzelf. We worden zo opgevoed met het idee dat vrouwen technisch onhandig zijn dat veel dames het niet eens proberen. Ik heb mezelf vaak uitgedaagd gezien om te laten merken dat ik verstand van bouw heb. Soms moest ik op mijn strepen staan om tijdens een vergadering serieus genomen te worden. Af en toe was het ook ronduit grappig. Als werkluï niet door hadden dat ik de opdrachtgever van het project was en dit pas ontdekten toen ik als voorzitter de vergadering opende. Of als ze schrokken wanneer ze zagen dat ik er echt verstand van had. Ik kom uit de praktijk en weet bijvoorbeeld wanneer voegwerk deugt en wanneer niet. Maar wanneer dat kwartje eenmaal is gevallen, is het ijs ook gebroken en hebben we de grootste lol.

VERTROUWEN

Mijn hobby is mijn werk. Ik begon in loondienst bij een bouwbedrijf en heb sinds tweeënhalft jaar mijn eigen bouwkundig projectbureau. Ik verdien mijn brood met wat ik het liefste doe: onderhoud, renovatie en restauratie van gebouwen. Gelukkig heb ik me in mijn keuze niet laten ontmoedigen door reacties uit mijn omgeving. Voor het grootste deel heb ik dat te danken aan mijn moeder. Zij vond het prima dat ik naar de MTS ging. Met haar onconventionele houding heeft ze me de vrijheid gegeven om mijn eigen koers te kiezen.

ONDERNEMER - PROJECTMANAGER - BOUWKUNDIGE
EWB PROJECTEN | STEPS TO WORK |
WWW.EWB-PROJECTEN.NL | WWW.STEPS-TO-WORK.NL
WB@EWB-PROJECTEN.NL

Zij is mijn voorbeeld, zij heeft mij leren vertrouwen op mijzelf. Mijn moeder vertrouwt op haar intuïtie, ook al hebben mensen daar commentaar op. Na medicijnen studeerde ze verder in psychiatrie, ondanks dat mensen om haar heen het belachelijk vonden dat ze met gekke mensen ging werken. Ze ging voor haar eigen plan. Mij heeft ze ook geleerd om niet de afhankelijke vrouw te zijn. Daar mag ik wel voor kiezen, maar dan omdat ik het zelf wil en niet omdat ik niet anders kan.

GROOTSTE PRESTATIE

Dankzij het vertrouwen in mezelf durf ik grote bouwprojecten op me te nemen. Mijn grootste professionele prestatie is het Breehorn project, een monumentaal paviljoen op het landgoed van GGZ Dijk en Duin in het dungebied naast Castricum. Als projectleider heb ik meegewerkt aan de transformatie van dit honderd jaar oude pand in 58 moderne zorgappartementen. Het stond al een hele tijd leeg en begon te verloederen. Maar constructief was het een heel goed gebouw. Er waren wel plannen, maar die strandden steeds op de financiën. Ik heb er mede voor gezorgd dat de neuzen van alle partijen dezelfde kant op wezen. Dat politieke spel, creatief en efficiënt met de financiën omgaan om binnen het budget te blijven en ervoor zorgen dat dit prachtige pand met zijn beperkingen aan de eisen van vandaag voldoet: het was een grote puzzel waar ik met veel voldoening op terugkijk. Met een budget van zes miljoen euro hebben we Breehorn gezamenlijk getransformeerd tot een mooi eigentijds zorgcomplex.

STEPS TO WORK

Naast het projectbureau ben ik afgelopen jaar gestart met Steps to Work, een re-integratiebedrijf voor vakmensen die door verslaving hun baan zijn kwijtgeraakt. Timmerlieden, schilders, metselaars. Er staan behoorlijk wat vakmensen aan de kant die lastig weer aan de bak komen. Vaak gaan ze vrijwilligerswerk doen wat niks met hun beroep te maken heeft. Of ze gaan te snel weer fulltime aan de gang om vervolgens terug te vallen in drugs- of alcoholgebruik. Via Steps to Work krijgen ze een mogelijkheid om hun werk geleidelijk weer op te pakken. Voorwaarde is dat geen drugs gebruiken en aan hun herstel blijven werken zodat ze clean blijven. Mijn rol bestaat uit het creëren van een team van mensen om hen heen, die deze mannen en vrouwen stapsgewijs aan het werk zetten. Met een jongeman is de re-integratie onlangs succesvol afgerond. Hij werkt nu in de interieurbouw.'

PLANNEN

Wat ik in de nabije toekomst wil doen? Samenwerken met mensen die net zo enthousiast zijn over bouwen als ik. Ik ben goed in het leiden van projecten en het samenbrengen van partijen die wat aan elkaar hebben. Daarom wil ik graag in contact komen met mensen die een goede projectleider kunnen gebruiken. Dat kunnen ook particulieren zijn met een vraagstuk over onderhoud of renovatie. Daarnaast staat mijn deur open voor mensen die herstellende verslaafden met vakkennis een kans op de arbeidsmarkt willen geven. Bijvoorbeeld bouworganisaties die een werkplek beschikbaar stellen. Of mensen die als onderdeel van het team betrokken willen zijn bij Steps to Work. Door de krachten te bundelen is er zoveel mogelijk. En ik doe niets liever dan ruimte scheppen voor mogelijkheden in de bouw.

HOOFDSTUK 9

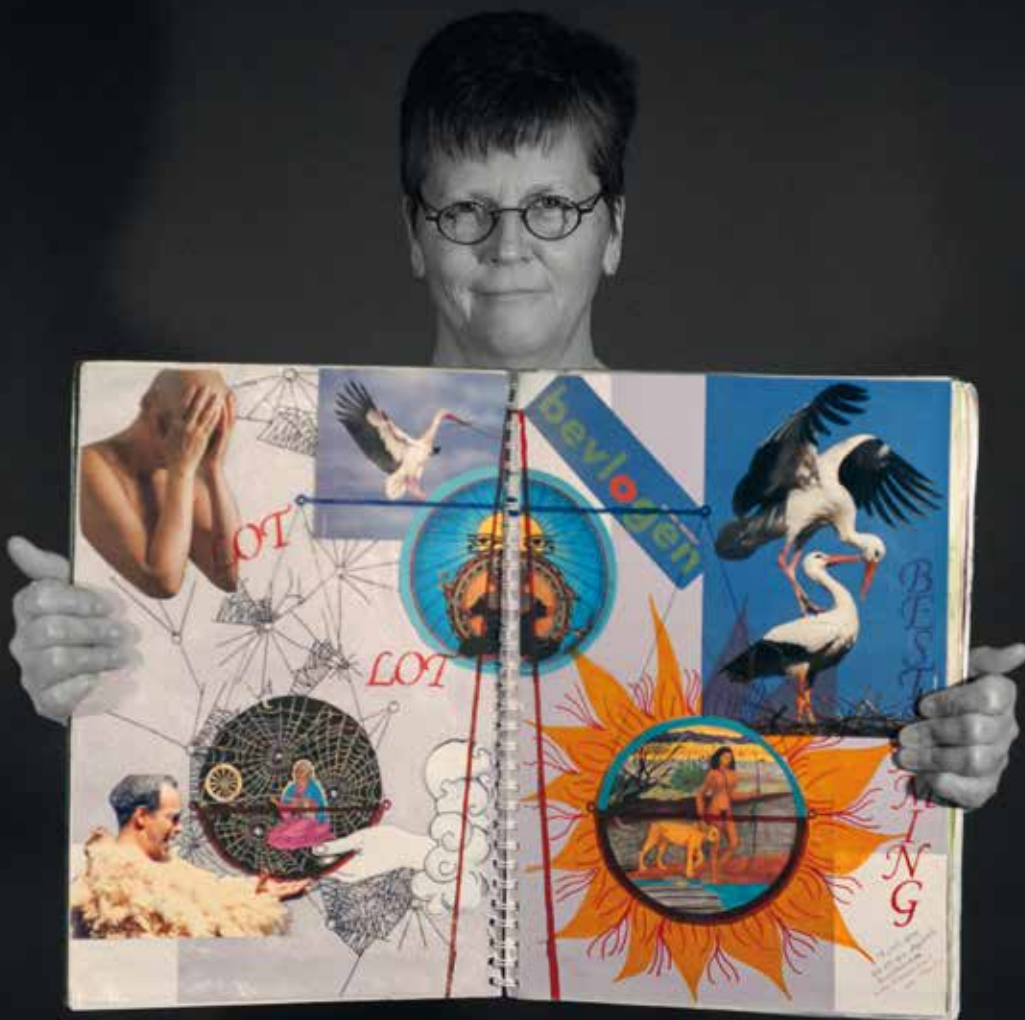
'Ik heb besloten om mezelf niet meer te willen veranderen. Ik ben goed zoals ik ben.
Ik leef bewust met al mijn Lichte- en Schaduwkanten. Zij zijn mijn leermeesters op mijn pad.'
- Ludy Hooegeveen, Vianen -



Fotografie: Fotostudio Marks

BEN JE EIGEN HELDIN

LUDY HOOGEVEEN - VIANEN



I am LUDY HOOGVEEEN

Therapeutische- en Creatieve Procesbegeleider
LUDYK | info@ludyk.info | www.ludyk.info
www.jouwlevenmetkanker.nl

WANNEER JE HOORT DAT JE KANKER HEBT, VOELT DAT ALSOF EEN DR-
KAAN JE VEILIGE HUIS MET VERWOESTENDE KRACHT TEGEN DE GROND
KWAKT EN VERSPLINTERT.

Vrij snel heb ik begrepen dat mijn wil en kracht om mijn huis te herbouwen ervoor
gezorgd hebben dat ik dit lot tot een levensreis kan ombouwen. Een levensreis waarbij
ik thuis kan komen. Waar dat thuis dan ook mag zijn.

Ze zeggen dat je een last beter kunt dragen als je er een verhaal over kunt vertellen.
Ondersteund door beelden ben ik tijdens mijn borstkankerproces mijn verhalen gaan
opschrijven. Zo bracht ik mijn hele proces onder woorden. Dat is mijn manier om mijn
huis weer op te bouwen en thuis te komen.

Mijn verhaal over het lot dat mij toebedeeld is, begint op 28 september 2013. Mijn
partner ontdekt een flinke knobbel in mijn rechter borst. Paniekerig tast ik naar de aan-
gewezen plek. Heel mijn wezen probeert de bobbel weg te redeneren om het er vooral
niet te laten zijn. Ongeloof en paniek strijden om voorrang. Ons liefdevol samenzijn
verandert in seconde tot een angstige en rusteloze zaterdagavond.

Dan volgt er de zondag, de dag die compleet gehuld is in angstige duisternis en die
verloopt als een klok waarvan de wijzers worstelen om vooruit te komen.

Uiteindelijk wordt het toch maandag. Geen start van een werkweek voor mij. Bij het
begin van deze week gaat het leven van mij en mijn partner totaal over de kop. Het
is dan dat er een leven geboren wordt waarbij de dood een grimmige en angstaanja-
gende rol speelt. Waarop mijn leven elke dag die er volgt, steeds verder afbrokkelt en
afscheid nemen een hoofdthema wordt. Te beginnen bij het afscheid nemen van mijn
cliënten die ik therapeutisch begeleid.

Vadertje tijd krijgt dan ineens haast. Er moet gehandeld worden. De kanker blijkt een
sluipmoordenaar van de ergste soort te zijn.

'Ze zeggen dat je een last beter kunt dragen als je er een verhaal over kunt vertellen.'

- Ludy Hoogveen, Vianen -

HET MEDISCH PROTOCOL WORDT AL SNEL DUIDELIJK.

1. De amputatie van de rechter borst.
2. Intensieve bestralingen.
3. Vier zware chemo's waarbij ik al mijn haar verlies.
4. Twaalf lichtere chemo's.
5. Immunotherapie.
6. Vijf jaar Hormoonkuur.

Hoe zwaar het protocol ook lijkt, er is hoop voor de toekomst: er gloort beterschap. De diagnose en het behandelplan is duidelijk. Ik ga er helemaal voor.

Tijdens het schrijven in mijn dagboek krijgt mijn rechter borst de naam 'Annabel', en ik start een blog die ik naar haar vernoem. Zo krijgt het dagboekschrijven er een zusje bij, blog Annabel.

Ik organiseer voor mij en mijn man een afscheidsritueel van mijn borst. Intuïtief voelt dat als heel belangrijk. En het wordt een ontroerend afscheid bij Queeste - centrum voor persoonlijke ontwikkeling, onder begeleiding van Karin Roozmond.

Ik vraag aan Petra Smits, Kunstnaares en Creatief Therapeut, of zij mij wil helpen bij het maken van een kunstwerk, waarin mijn rechterborst 'Annabel', centraal staat. En we beginnen met het maken van een gipsafdruk van Annabel.

Bij het centrum Cabane, het Centrum voor leven met kanker, maak ik afspraken om te gaan tekenen en schilderen. Zo begin ik naast mijn dagboek en blog, een beeldboek te maken. Daarbij vraag ik Hennie Marks, een bevriende fotograaf, of hij met mij een fotoserie wil maken, waarin ik mijn proces zichtbaar maak met behulp van mijn eigen beschadigde en gekwetste lichaam.

Het is een prachtig, intens en ontroerend reisverslag geworden met al haar diepte en hoogtepunten. Deze creatieve reis geeft uiting aan alles wat sterft en leeft in mij.

MEDISCH GEZIEN GAAT ZO'N BEETJE ALLES MIS.

Wanneer mijn borst, Annabel, geamputeerd is, zorgt een nabloeding ervoor dat ik op mijn 58ste verjaardag, nogmaals geopereerd moet worden. Tijdens de bestralingen verbrandt mijn slokdarm en ontstaat er een chemische longontsteking in mijn rechterlong. Na de 1ste chemo word ik met hoge koorts opgenomen in het ziekenhuis. Na de 2de chemo krijg ik een dubbele longontsteking. Na de 3de chemo moet ik opnieuw opgenomen worden, weer met hoge koorts. Een dag later loopt de koorts zelfs op naar 43 graden, wat ik bijna niet overleef. Natte koude doeken halen mij terug naar de wereld van de levenden.



'Wanneer je hoort dat je kanker hebt, voelt dat alsof een orkaan je veilige huis met verwoestende kracht tegen de grond kwakt en versplintert.'

- Ludy Hoogeveen, Vianen -

DE VLUCHT VAN DE OOIEVAAR
VLUCHT VAN LEVEN – DOOD – LEVEN

Het is de derde dag na die zeer, zeer hevige koortsaanval, waarbij ik ternauwernood aan de dood ontsnapte.

Het is 5 uur in de morgen. Ik zweef tussen waken en slapen. Als in een droom word ik opgenomen in de film waar ik naar kijk en tegelijkertijd ook onderdeel van uitmaak.

Ooievaars cirkelen rond in goudkleurig warm licht, dat omhoog straalt vanuit de enorme berg die in de zon staat te baden. Op de thermiek die de warmte veroorzaakt, vliegen de ooievaars hoger en hoger. Ik voel dat ik op dezelfde vleugels mee omhoog gedragen word. Ik ben één van hen. Ik merk hoe nodig ik het heb, hoe belangrijk deze energie, deze thermiek is om verder te kunnen. Ik ervaar hoe mijn vermoeide vleugels zich kunnen ontspannen omdat ik me kan laten dragen door de warmte die van beneden naar boven stijgt. Het ontroert me dat ik samen ben met honderden andere vrouwelijke ooievaars. We maken deze zware reis samen, met alle gevaren die er zijn. En we blijven net zo lang rondcirkelen totdat we genoeg kracht hebben en genoeg hoogte hebben om op de thermiek het volgende deel van de reis te kunnen overbruggen.

Fotografie: Fotostudio Marks



'Laat je emoties toe, schreeuw ze uit. Je woede, je angst, je pijn, je wanhoop. Maar ook je ontroering, je blijdschap, je verwondering. Van binnen naar buiten. Deel. Deel en heel.'

- Ludy Hoogeveen, Vianen -

Het beeld verschuift als een flashback in een film naar de werkelijkheid van het nu. Ik kijk naar mijn borstkankerproces. De moeizame stappen die ik daarin heb gezet. De tegenslagen die erop volgden. De vele reacties van warmte, licht en ondersteuning van mijn geliefden en vrienden. Deze ondersteuning is als de thermiek die me op vleugels mee omhoog draagt. Het geeft mij voldoende kracht om het volgende deel van de reis te overbruggen.

WEER VERANDERT HET BEELD.

We vliegen boven zee. We zijn blijkbaar afgedwaald. Er is geen thermiek en ik moet met mijn vleugels vele slagen achter elkaar maken om in de lucht te blijven. Het is een zware klus. Mijn vleugels voelen als dodelijk vermoeide vlerken die niet meer verder kunnen. Maar het moet, want als ik opgeef kom ik te dicht bij het water. En als mijn vleugels het water raken, val ik in zee en verdrink. Oververmoeid merk ik dat ik verder verwijderd raak van mijn ooievaarszusters.

Dan verschijnt er luid krijsend een zeearend boven mij. Ik voel zijn klauwen in mijn rug als scherpe pennen die mij naar beneden duwen, het dodelijke water tegemoet. Om onder zijn greep vandaan te komen kantel ik wanhopig mijn romp en vleugels heen en weer, zover als ik kan. En het lukt! De zeearend verliest zijn greep en ik ontsnap. Mijn vleugels voelen aan als zware natte lappen en ik dreig alsnog in zee te storten. Als door een wonder doemen er grote, hoge rotsen op uit de zee. De lucht wordt warm en de thermiek is voelbaar. We stijgen op als een warme luchtballon naar de zon. M'n vleugels kunnen rusten op de thermiek. Daar kom ik op krachten voor het volgende deel van onze reis. Ik voel me als herboren.

OPNIEUW EEN FLASHBACK.

Van de zeearend. Die sterke krachtige vogel die als een totemdier centraal stond in mijn leven. Mijn leven waarin ik, als een uitgestoten jong, wilde opgroeien als een mens met een duidelijk 'ik'-beeld. Een vrouw die weet wat ze wil, een individu die iets te doen heeft in deze wereld. Die net als elke zeearend grote hoogten kan bereiken en zo dicht mogelijk bij de zon wil kunnen vliegen. En er waren tijden dat ik dat ook heel fijn vond en mij gewaardeerd voelde. Nu word ik mij ervan bewust dat een zeearend alleen werkt en afstand creëert. Het voelt alsof ik van mijn ooievaarszusters verwijderd raak. Het verwijderd raken van de manier waarop ik met mensen wil leven en werken. En, dat wil ik niet meer. Ik wil samenwerken, samen groeien, geïnspireerd worden en verbonden blijven.

Daar waar geen thermiek is, waar elke vleugelslag gemaakt moet worden om in de lucht te blijven, is ook een mensenleven een doodlopende vlucht.

De droom gaat verder alsof ik in een bioscoop zit te kijken naar een film die mij bijzonder aangrijpt. Een mannetjes ooievaar heeft zijn reis volbracht en strijkt neer op zijn nest. Als een onrustige bruidegom knapt hij zijn huis op om zijn bruid te ontvangen. Het ontroert me diep. Er breekt een onzekere tijd aan. Zal zij terug komen? Overleeft zij de gevaarlijke reis?

De flashback brengt mij nu naar mijn man Hans. Zijn wachten op mij is als de ooievaar die zijn huis opknapt. Hij regelt en zorgt. Is ongerust over de grote gevaren die ik moet trotseren. Hij kan niet anders dan wachten en hopen dat ik de reis overleef. Hij kan de reis niet voor mij maken en ik kan zijn wachten en de daarmee gepaard gaande angsten niet voor hem dragen of verzachten. Wij reizen ieder op onze eigen manier met de uitdagingen en de gevaren die we tegenkomen. Die zullen we ook echt moeten aangaan, net zoals de ooievaars dat doen. Alleen dan komen we weer thuis op de vertrouwde grond van ons bestaan. Daar waar we, door de opgedane wijsheid uit de ervaringen die we in deze intensieve reis hebben meegemaakt, nieuw leven kunnen voortbrengen. Ik vlieg op ooievaarsvleugels mijn partner tegemoet. Al klepperend en dansend viere we onze thuiskomst. We zijn weer thuis, en er is nieuw leven op komst.

Ik mijmer na in dat ziekenhuisbed waar mijn visioen die ochtend om 5 uur begon. Ik ben ontroerd, want er wordt op mij gewacht en naar mij uitgekeken. Ook door dit beeld dat laat zien dat er toekomst is voor mij. Met de dood onder ogen gekomen, treed ik het leven tegemoet.

HET ONTDEKKEN EN STIMULEREN VAN IEDERS EIGEN "VLUCHT VAN DE OOIEVAAR" - OP WEG NAAR NIEUW LEVEN

Ik voel dat er zelfs uit de meest uitzichtloze situaties hulpbronnen te voorschijn komen waardoor ik weer opgetild word. Net zoals de grote, hoge rotsen opdoemden uit de zee. Ik leef, en hoe! En ik weet dat samenwerken, elkaar inspireren op de reizen die we maken, van onschatbare waarde is. Dat het gelukkiger en sterker maakt dan dat je het allemaal alleen moet doen. Daar waar zusterschap samengesmolten raakt ontstaat thermiek onder de vleugels. Worden we gedragen en komen we thuis, waar dat ook mag zijn.

Op mijn vlucht van leven - dood - leven, waar ik de broeders *Wanhoop* en *Woede* samen met de zusters *Angst* en *Paniek* ontmoette, heb ik tijd nodig gehad om deze broeders en zusters ruimte en plek te geven. Ik weet hoe belangrijk en helend dat is.

Want ook al volgden er nog veel teleurstellingen en wanhopige momenten tijdens mijn verdere reis, de kracht om het verhaal te vertellen en er creatief vorm aan te geven, gaf mij telkens weer de moed om door te gaan. Het gaf mij ook het besef dat ik de zin van het leven zoals het zich aan mij voordoet, zal kunnen nemen in al haar facetten.

Door dit deel van mijn levensreis in kaart te brengen, ben ik veranderd. Ik ben thuisgekomen, net zoals de ooievaar elk jaar opnieuw thuiskomt van zijn reis uit het zuiden. Nu geef ik in mijn nieuwe leven ruimte en begeleiding aan lotgenoten die leven met kanker of leven met kanker van een naaste.

KOM MET JOUW VERHAAL.

Vertel het verhaal van jouw verleden. Waar kom je vandaan? Leefde je toen al met kanker? Bijvoorbeeld omdat een dierbare kanker had of omdat de kanker is teruggekomen? Vertel het verhaal over jouw toekomst. Waar wil je naar toe? Wat zie je in de toekomst? Zijn er dromen en verlangens of is het daar duister, angstig en eindig? Vertel jouw verhaal nu, omdat men zegt dat je een last beter kunt dragen als je er een verhaal over kunt vertellen. Omdat het nu belangrijk is voor jezelf en voor je geliefden om onder woorden te brengen wat je ervaart, waar je doorheen gaat.

Om het een plek te geven in woord en beeld. Jouw gedachtenspingsels, de gebeurtenissen, de vele vragen die ontstaan. Laat het een rode draad zijn in contact met je geliefden en de mensen die op wat voor een manier dan ook met jou verbonden zijn. Het werkt helend en troostend voor jou en allen die leven met jouw kanker.



'Ik kijk er naar uit dat de website: 'Jouw leven met kanker',
zo uitnodigend is dat mensen hun eigen verhaal gaan schrijven.'
- Ludy Hoogeveen, Vianen -

KOM MET JOUW EMOTIES.

Laat ze toe, schreeuw ze uit. Je woede, je angst, je pijn, je wanhoop. Maar ook je ontroering, je blijdschap, je verwondering. Van binnen naar buiten. Deel. Deel en heel.

KOM MET JOUW LEVENS- EN STERVENSVRAGEN.

Vragen over jouw leven met kanker en jouw vragen over je sterfelijkheid met kanker. Over afscheid nemen. Over rouwen. Over opnieuw beginnen. Vraag het hardop. Aan jezelf, je geliefden, aan allen waarvan jij voelt dat je je vragen aan hen wilt stellen.

JIJ EN IK SAMEN.

Als ervaringsdeskundige en therapeutisch procesbegeleider reik ik mijn oren, ogen en handen naar je uit. Je bent welkom.

Fotografie: Fotostudio Marks



'Ik ben het meest gelukkig op de momenten dat een cliënt zijn eigen leven weer in alle vrijheid kan opnemen en mij niet meer nodig heeft.'
- Ludy Hoogeveen, Vianen -



'Mijn grootste passie is om mensen in moeilijke tijden een hand te reiken als ondersteuning op hun levenspad.'
- Ludy Hoogeveen, Vianen -

LUDY HOOGVEEEN

THERAPEUTISCHE- EN CREATIEVE PROCESBEGELEIDER
LUDYK | INFO@LUDYK.INFO | WWW.LUDYK.INFO
WWW.JOUWLEVENMETKANKER.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Om mensen in moeilijke tijden een hand te reiken als ondersteuning op hun levenspad.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Met hart en ziel leven in het "NU". Met alles erop en eraan.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Dat ik in eenzaamheid en depressie verval.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN IN MIJN WERK?

Het meereizen op het levenspad van cliënten die een moeilijke tijd beleven. Dat ik ze mag ondersteunen in hun zoektocht naar nieuwe mogelijkheden. En, als ze struikelen, ik ze de motivatie kan geven om op te staan, zodat we samen kunnen onderzoeken waarover ze gestruikeld zijn. Als we dat hebben gevonden, kunnen we de obstakels opruimen en het pad vervolgen.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Dat is toch wel mijn drammerige en confronterende energie die bij tijd en wijle de overhand kan nemen. Dan kunnen dingen stuklopen, omdat het gewoonweg te snel gaat en niet de tijd krijgt om te ontspruiten en uit te groeien in de tijd die het nodig heeft.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Als ik zou beweren dat altijd alles 'goed' komt.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn huisarts Peter Vermeulen en mijn psycholoog Peter Mulhuijzen. Zij zagen hoe beschadigd ik was door jeugdtrauma's. Zij hebben mij ondersteund zodat ik mijn hele proces van leven-dood-leven onder ogen kon komen en kon herstellen. Mijn leven te gaan leven in plaats van te overleven in angst en verdriet.

Ook Piet Weisfelt was een rolmodel als trainer en opleider. Hij hielp mij verder te groeien naar de therapeutische procesbegeleider die ik nu ben.

Elly de Bruin therapeut en trainer bij Les Vaux centrum voor hulp en begeleiding bij kanker. Zij inspireerde mij om werk te maken van mijn behoefte om mensen te begeleiden die leven met kanker.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

De eeuwige beweging van administratieve rompslomp die per kwartaal geregeld moet worden. Daarin ben ik niet zo'n heldin.

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

Op de momenten dat een cliënt zijn eigen leven weer in alle vrijheid kan opnemen en mij niet meer nodig heeft.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik heb besloten om mezelf niet meer te willen veranderen. Ik ben goed zoals ik ben. Ik leef bewust met al mijn Lichte- en Schaduwkanten. Zij zijn mijn leermeesters op mijn pad.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Dat ik tijdens mijn borstkankerproces, waarin ik bijna overleden was, al mijn opgedane wijsheid en therapeutisch werk op mezelf heb weten toe te passen en dat ik dit heb kunnen omzetten naar nieuwe vaardigheden. Daardoor kan ik nu mijn hand uitreiken naar lotgenoten als ondersteuning op hun levenspad.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Filosoof.

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

Petra Smits, kunstenares en creatief therapeut. Met haar verzorg ik workshops voor mensen die in hun leven met 'zwaar weer' geconfronteerd worden, zoals bijv. kanker. Zij heeft mij creatief en met een luisterend oor ondersteund tijdens mijn borstkankerproces.

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

Dat de website: 'Jouw leven met kanker', zo uitnodigend is dat mensen hun eigen verhaal gaan schrijven. Of dat nu is omdat zijzelf kanker hebben of dat iemand uit hun omgeving kanker heeft. Op die manier kan mijn uitgestoken hand aangepakt worden en zou ik de ondersteuning kunnen bieden die nodig is.

HOOFDSTUK 10

'Het werk Freedom heeft een persoonlijk verhaal. Oorspronkelijk geschilderd op een rechthoekig doek, vond ik dat ze teveel werd ingekaderd.'
- Petra Smits, Vianen -



Fotografie: Ludy Hoogeveen

ONTMOET JOUW HELDEN EN HELDINNEN

PETRA SMITS - VIANEN



'Alles wat je aandacht geeft groeit. Wat wil jij laten groeien?'
- Petra Smits, Vianen -

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 professionele ze hebben. Je voelt je energieke. Met mensen uit jouw eigen professionele 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.

Mentors zijn je reeds voorgegaan. Hun ervaring kan jaren van jouw leercurve afhalen. 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.

Foto: Archief P. Smits



'Samen beeld geven aan het borstkanker proces; er is ruimte voor een lach en een traan.'

- Petra Smits, Vianen -

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.

Foto: Archief P. Smits



'Jannette Toonen heeft in 2015 haar eerste boek uitgegeven. Ik heb de cover mogen maken, zo leuk!'

- Petra Smits, Vianen -



Fotografie: Ludy Hoogeveen

'Mijn gezin is heel belangrijk; bron van liefde, inspiratie en belangrijke levenslessen.'

- Petra Smits, Vianen -

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.



'Deze wijze ogen zijn van Jane Goodall, wat een inspirerende vrouw!'

- Petra Smits, Vianen -

I am

PETRA SMITS

BEELDEND KUNSTENAAR - CREATIEF THERAPEUT - DOCENT - TRAINER
INFO@PETRASMITS.NL | WWW.PETRASMITS.NL | WWW.HAPPYTEAMBUILDING.TK

VERWONDERING EN PASSIE

Wat is een mens? Wat kan een mens? Wie en wat ben ik en wat kan ik? Wat is mijn rol in de wereld? Mooie vragen waarop je het antwoord vaak niet een, twee, drie kunt geven. Wie of wat je bent hangt ook af van de tijd en plaats, wanneer en waar je bent. Als mens ben je je hele leven in ontwikkeling en ben je morgen een ander dan vandaag en ben je vandaag een ander dan wie je gisteren was. Dat vind ik enorm boeiend en is een grote inspiratie voor mij als beeldend kunstenaar. In mijn autonome werk geef ik hier beeld aan. Het geeft me kracht en schept duidelijkheid. In opdracht geef ik ook beeld aan het portret of levensverhaal van anderen. Het is mooi te zien welke impact dit heeft op hoe iemand zichzelf ziet. Door jezelf, je eigen levensverhaal in beeld te (laten) brengen valt het allemaal op zijn plek en bekrachtigt je jezelf.

OP ONTDEKINGSTOCHT

Ik volg mijn passie; waar word ik enthousiast van, waar word ik blij van? Ik ben beeldend kunstenaar, creatief therapeut, zpp-er, docent, moeder en vrouw. Iedere bocht is interessant, wat ligt erachter? Nieuwe bronnen aanboren waarvan je niet wist dat je ze had. Ik vind het leuk om veel verschillende dingen te ondernemen, het geeft me energie.

VRIJHEID EN INSPIRATIE

Het werk Freedom (zie pagina 108-109) heeft een persoonlijk verhaal. Oorspronkelijk geschilderd op een rechthoekig doek, vond ik dat ze teveel werd ingekaderd. Dus heb ik haar bevrijd en in deze cirkel geplaatst, symbool van oneindigheid. Dat is wat de opleiding creatieve therapie mij heeft gebracht; ik laat me niet meer inkaderen door beperkende gedachten. Van "Dat kan ik niet!" naar "Kan ik dat?" naar "Dat kan ik en dat ga ik doen!" Er ging een wereld voor me open, vrijheid om met mijn creatieve talent de wereld een beetje mooier te kleuren. De cirkel is gemaakt van een toegetakelde kartonnen doos; uit iets wat gehavend is kan toch, of misschien juist, iets moois ontstaan. Dat zie je na de aanslagen in Parijs van vorig jaar: vanuit iets vreselijks ontstaat gelukkig ook veel moois. Je ziet naast de angst ook veel ontroerende en inspirerende initiatieven. Laten we ons daar op focussen en niet op de angst. Laten we elkaar inspireren!

LEVENSSLESSEN

Je kunt het ene moment volmaakt gelukkig zijn om vervolgens geconfronteerd te worden met ongeluk in welke vorm dan ook. Bij mij gebeurde dit voor het eerst toen bij mijn moeder kanker werd geconstateerd. Niet lang daarna, 2 weken voor mijn 12e verjaardag is ze overleden. Mijn wereld stortte in, het voelde voor mij alsof de zon voorgoed onderging. Op haar sterfbed gaf ze ons een wijze raad. Ze zei: Probeer, ondanks al het verdriet, ook plezier te maken en te genieten van de mooie dingen in het leven. Maak er iets moois van. Dus, toen ik twee weken later jarig was, wilde ik het graag vieren. Mijn vader zag dit in eerste instantie niet zitten, maar voor mij was het heel belangrijk mijn verjaardag te vieren ondanks het verdriet. Ik had het beloofd aan mijn moeder. Het bleek voor iedereen fijn om na de begrafenis samen te zijn om iets te kunnen vieren. Het was bevrijdend; juist in moeilijke tijden is het belangrijk te zorgen dat je dingen doet waar je van geniet, die je een goed gevoel geven of waardoor je gekoesterd wordt. Het geeft je de kracht en energie om het vol te houden, om door te gaan.

GELUKSMOMENTEN

Mijn moeder had een lievelingsliedje: "Het zijn de kleine dingen die het doen". Als je het alleen maar zoekt in de grote gebaren of spectaculaire gebeurtenissen kun je voorbij gaan aan de dagelijkse geluksmomenten. Wanneer de zon in de hemel een schitterend kunstwerk tevoorschijn tovert kan ik daar zo van genieten dat ik er helemaal blij van wordt. Of als mijn zoon iets liefs zegt kan ik helemaal smelten. Als je in het nu bent kun je dit soort momenten voelen tot in je tenen en dat geeft een enorme boost. Aan het einde van elke dag tel ik al deze zegeningen en voel ik me een rijk mens.

GEEF JE LEVEN VORM, CREËER JE EIGEN SUCCESVERHAAL

Iedereen is creatief, bewust of onbewust. Je kunt op zoveel verschillende manieren creatief zijn, niet alleen maar door een kunstwerk te maken. Je hele leven is één groot kunstwerk! Wanneer je obstakels op je weg kunt zien als kansen om jezelf opnieuw te ontdekken, voelt dat al heel anders. Geef jezelf ruimte en inspiratie om jezelf te ontwikkelen. Bij mij kun je hiermee individueel aan de slag of in een groep, tijdens een van mijn workshops. In de workshop "Geef je leven vorm" ga je in 3 sessies op reis naar je diepste verlangens. Door deze in beeld te brengen creëer je je eigen succesverhaal. Je geeft je leven vorm. Dat is niet altijd gemakkelijk, maar de positieve beelden en affirmaties die je in deze workshop maakt helpen je om door te zetten. Ik denk dat veel mensen meer kunnen dan ze zelf beseffen en als ik een zetje in de juiste richting kan geven vind ik dat fantastisch!

SAMENWERKING

Het voordeel van zelfstandig ondernemen is dat je je collega's zelf kunt uitkiezen. Met Mireille van Hilten had ik direct een klik. Wij zitten op dezelfde golflengte en dan kan het snel gaan. Een half jaar na onze eerste ontmoeting zijn wij gestart met onze teambuilding die leuk en leerzaam is. In onze teambuilding leer je door positieve beeldvorming en gedachten de verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen geluk en succes, ook op het werk. Dat is de kracht van onze samenwerking: werken aan happy thoughts in woord en beeld. Samen ben je zoveel meer, je inspireert elkaar en stijgt naar grotere hoogten. Dat is ook het geval in de samenwerking met Ludy Hoogveen (zie vorig artikel).

Ludy is een ervaren therapeute met veel kennis die haar cliënten een liefdevolle ondersteuning biedt op hun levenspad. Ik bewonder de manier waarop zij omgaat met haar ziekte borstkanker en hoe zij alle tegenslagen die zij daarin tegenkomt steeds weer te boven komt door haar therapeutische kennis op zichzelf toe te passen. Samen organiseren wij een serie workshops "Emotioneel gezond", speciaal voor mensen in 'zwaar weer'. Mensen met kanker of in een andere moeilijke periode in hun leven. Vanuit mijn eigen ervaring vind ik het heel fijn om anderen hierin te ondersteunen en hen te helpen emotioneel gezond te blijven.

IK KIJK UIT NAAR

Voor het boek van Jannette Toonen "Van Amsterdam naar Ghana" heb ik een mooie cover-illustratie gemaakt. Dit smaakt naar meer dus ik zie ernaar uit om in de toekomst nog meer illustratie opdrachten te mogen uitvoeren.

In 2016 viert Vianen het Brederodejaar waarin verschillende culturele activiteiten worden georganiseerd rondom de familie van Brederode, die een belangrijke rol speelden in Vianen. Ik ga Yolande van Lalaing (1422-1497), een "Brederode-vrouw", portretteren. In samenwerking met anderen maken wij in een gecombineerde expositie de geschiedenis van deze vrouw levend. Het maken van het portret wordt gefilmd en dient als instructiemateriaal voor een educatief programma voor het voortgezet onderwijs en een cursus portretschilderen voor volwassenen in het museum in Vianen. Zie voor meer informatie mijn website.

EPILOOG

'In de toekomst zou ik graag willen werken met Moenier en iedereen die mijn passie en visie deelt en openstaat voor een samenwerking met een vrouw als ik.'
- Melissa Albers, Utrecht -



Fotografie: Moenier Oulad Abdelkrim

DE KRACHT VAN JOUW VERHAAL

MELISSA ALBERS - UTRECHT



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.

'Mijn grootste passie is mensen motiveren om gezond en 100% natuurlijk te eten & leven en laten zien dat deze leefstijl eenvoudig en voor iedereen haalbaar is.'
- Melissa Albers, Utrecht -

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: Moenier Oulad Abdelkrim

'Mijn grote liefde Moenier, met wie ik op 1 juli 2016 in het huwelijk zal treden, is mijn grootste fan. Zowel privé als zakelijk zijn wij een echt 'dream team'!
- Melissa Albers, Utrecht -

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 BELOVEN.'

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.



'Ik streef ernaar om zoveel mogelijk mensen door online voedingsadvies, workshops en lezingen bewust te maken van het nut van een 100% natuurlijke & gezonde leefstijl.'

- Melissa Albers, Utrecht -

I am MELISSA ALBERS

DIËTIST - NATUURVOEDINGSKUNDIGE - FOOD COACH
VOEDINGSDOMEIN | WWW.VOEDINGSDOMEIN.NL
INFO@VOEDINGSDOMEIN.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mensen motiveren om gezond en 100% natuurlijk te eten & leven en laten zien dat deze leefstijl eenvoudig en voor iedereen haalbaar is.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Gezond zijn en blijven in harmonie met mijn verloofde en dierbaren, de vrijheid hebben om alles te doen waarvan ik gelukkig word en genieten van elk moment dat het leven mij schenkt.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Angsten zijn beperkingen die je jezelf oplegt of laat opleggen waardoor je niet 100% vanuit je hart leeft. Daarom heb ik besloten dat ik nergens meer bang voor ben en er gewoon voor ga, hoe groot of onhaalbaar de uitdaging ook lijkt.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Positieve feedback van mijn volgers en cliënten krijgen en zien dat er steeds meer mensen gezonder en gelukkiger worden door mijn inspanningen.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Mijn perfectionisme. En deze valkuil is tegelijkertijd ook mijn kracht, want deze eigenschap motiveert me om steeds het beste uit mezelf en anderen te halen.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Dat zijn er teveel om op te noemen. Ik haal mijn kracht en inspiratie uit de liefde van mijn dierbaren en diverse spreuken en affirmaties van zowel bekende als onbekende mensen.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

De druk die ik mezelf af en toe opleg.

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

Hier en nu. Want voor mij is er niets mooiers dan mensen op weg te helpen naar een gezonder, slanker en fitter lichaam.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Niets. Want alleen als je 100% tevreden bent met jezelf kun je echt genieten van het leven.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Stoppen met mijn oude werk, me laten omscholen en volledig wijden aan het uitdragen van mijn passie: mensen door middel van online voedingsadvies, workshops, lezingen, vlogs en blogs motiveren om 100% natuurlijk te eten & leven.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Ik focus me liever op het hier en nu. In een volgend leven zal ik er uiteindelijk vanzelf achter komen wat mijn (beroepsmatige) doel is.

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

In de natuur. Bijvoorbeeld in Park de Watertoren of de Ruigenhoekse Polder.

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

'De Markt' of 'Naast de Markt' in de Drieharingenstraat in Utrecht, want er heerst altijd een fijne atmosfeer en het personeel is flexibel en heel attent.

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

Mijn grote liefde Moenier met wie ik op 1 juli 2016 in het huwelijk zal treden. Zowel privé als zakelijk zijn wij een echt 'dream team'!

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Met Moenier en iedereen die mijn passie en visie deelt en openstaat voor een samenwerking met een vrouw als ik.

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

Mijn bedrijf VoedingsDomein zo succesvol maken zodat iedereen mij en mijn concept kent. Ik streef ernaar om zoveel mogelijk mensen door online voedingsadvies, workshops en lezingen bewust te maken van het nut van een 100% natuurlijke & gezonde leefstijl.

DE REIS VAN DE HELDIN

MET JOUW PASSIE JOUW GELD VERDIENEN
JANUARI 2016 | NR. 1A

NU TE KOOP

WWW.BOEKENBESTELLEN.NL

VOLG ONS

WWW.DEREISVANDEHELDIN.WORDPRESS.COM

CAMILLA HENDRIKS
MEDIASHAPES