

DE REIS VAN DE HELDIN

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

THE HERO'S JOURNEY

PETER DE KUSTER

VERDIEN JIJ JOUW GELD MET JE PASSIE?

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

In de *Reis van de Heldin Nederland* biedt Peter de Kuster jou de verhalen van helden en heldinnen die jou zijn voorafgegaan 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.

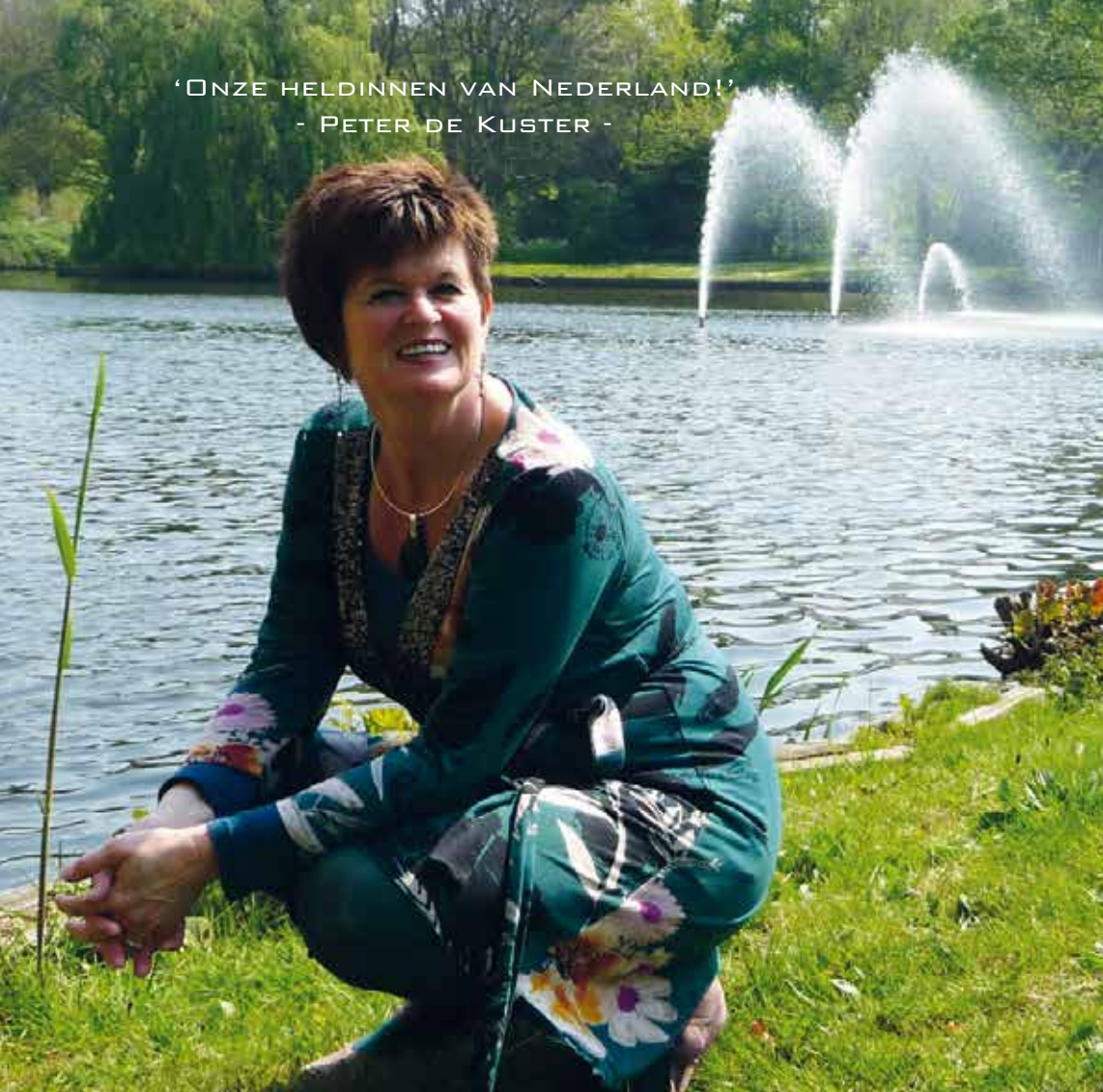
DEZE VAARDIGHEDEN ZIJN:

- 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 VAN NEDERLAND!’

- PETER DE KUSTER -



INGRID EIJSINK



JOYCE VAN
SOMEREN BRAND



JOLIEN VAN DER MEE



JUDITH REULING



NATASCHA
KUIJPERS-VAN LINDT



MINKE DEN HEIJER



MARLEEN LANSBERGEN



KAREN SJOUCHE



DAISY JANSSEN



ANNEMIJN EIKEMA



PAULINE VAN SCHIE



TONG-SJA LAU

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

PETER DE KUSTER

OPRICHTER VAN DE REIS VAN DE HELDIN.

INHOUDSOPGAVE

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

INGRID EIJSSINK - DEN HAAG



'Ik heb een grote passie voor mensen en voor voeding.'
- Ingrid Eijssink, Den Haag -

Fotografie: Rob Severijnen

INTRODUCTIE

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

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

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 VAN NEDERLAND 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 uit Nederland, 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 Nederland* 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.

‘Ik voel me dankbaar dat ik me op veel momenten gelukkig voel in mijn werk.’
- Ingrid Eijssink, Den Haag -



Fotografie: Eigen Foto

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 Nederland*, 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 werkwereld.

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

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

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

'Inspiratie is meestal iets dat me op een plek onverwachts binnenvalt.'
- Ingrid Eijssink, Den Haag -

Fotografie: Rob Severijnen



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!

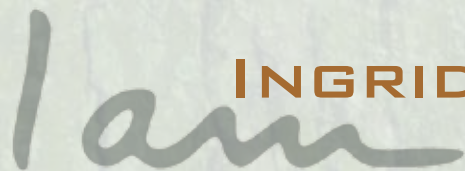


Fotografie: Rob Severijnen

'Mijn idee van ultiem geluk is als in het moment alles op z'n plek lijkt te zijn.'
- Ingrid Eijssink, Den Haag -



'Vanaf 1 januari 2015 ben ik eigenaar van Artiva, Food & Vitality Professionals, een organisatie die hulpverleners opleidt mensen met eetproblemen te begeleiden.'
- Ingrid Eijssink, Den Haag -



INGRID EIJSINK

DIËTIST - ANALYTISCH PSYCHOLOOG - COACH - TRAINER

MATOETA | WWW.MATOETA.NL | INFO@MATOETA.NL

ARTIVA | WWW.ARTIVA.NL | INFO@ARTIVA.NL

WWW.EMOTIE-ETEN.NL | WWW.INGRIDEIJSINK.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Ik heb een grote passie voor mensen en voor voeding. In mijn werk combineer ik dat door mensen met eetproblemen (grote en kleine) te begeleiden naar blijvend evenwichtig eetgedrag dat van binnenuit wordt aangestuurd. Door mensen in contact te brengen met hun potentieel, hun natuurlijke kracht, nemen ze de leiding in hun leven en wordt voeding van een overlevings-strategie omgebogen naar een natuurlijke afstemming op de lichamelijke behoefte.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Als in het moment alles op z'n plek lijkt te zijn: de kleur van de wolken, de schuimende zee, een inspirerend gesprek, een goede glas wijn, rustgevende muziek, de yogahouding of de stilte.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Mijn grootste angst is dat ik mijn passie geen vorm heb weten te geven.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Iedere keer als bij cliënten de 'muntjes' vallen en men inzicht krijgt in de diepere drijfveren van hun gedrag, ben ik geroerd. Het zorgt voor begrip, groei, zelfcompassie en heel worden.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ik ben erg eigenwijs en heb een sterke argumentatie vanuit alle kennis die ik heb opgedaan. Daardoor is het niet altijd eenvoudig andere standpunten in te nemen.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Mijn grootste valkuil is onafhankelijk willen zijn, waardoor ik soms lang in mijn eentje aanmodder. Ik heb het moeten leren anderen om hulp te vragen.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Om het leven van iemand die me heel dierbaar is te kunnen redden.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Ik was nog geen 20 toen ik het boek van Wayne Dyer las: 'niet morgen, maar nu', dat mij aan het denken zette over mijn eigen verantwoordelijkheden in het leven. Het was vervolgens Carl Jung met zijn analytische psychologie die mij richting gaf om meer vanuit mijn innerlijke kracht in het leven te staan.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Volgens mij hebben de meeste (creatieve) ondernemers een hekel aan de administratie. Ook ik! Dat besteed ik dus uit.

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

Ik voel me dankbaar dat ik me op veel momenten gelukkig voel in mijn werk. Om slechts een moment als meest gelukkig te betitelen zou al het andere tekort doen.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik heb geleerd steeds meer tevreden te zijn met mezelf door mindfulness en zelfcompassie toe te passen. Het is heel verleidelijk om jezelf proberen te veranderen in iets dat je niet bent, maar daarmee loop je weg voor de werkelijkheid.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Iedere stap die ik zet in mijn ondernemerschap ervaar ik als een grote prestatie....en iedere keer zet ik weer een nieuwe stap!

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Het lijkt me fantastisch om zangeres te zijn en met je stem mensen te kunnen beroeren.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG IN DEN HAAG?

Inspiratie is meestal iets dat me op een plek onverwachts binnenvalt. Juist door op verschillende plekken te zijn, strand, park of stad, binnen of buiten, samen of alleen, het valt binnen op die momenten binnen als ik loslaat dat er iets moet ontstaan.

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

Ik hou van eerlijk en puur eten. Dat kun je in Den Haag op een paar locaties: Baklust, De Hagedis en 'de Zon'.

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

Ik heb verschillende vrienden en vriendinnen die me inspireren en stimuleren in mijn werk. Ik prijs me heel gelukkig met zoveel liefdevolle ondersteuning.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Ik zou heel graag met Wendy van Dijk een mooi programma willen maken over de holistische benadering bij eetproblemen.

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

Vanaf 1 januari 2015 ben ik eigenaar van Artiva, Food & Vitality Professionals, een organisatie die hulpverleners opleidt mensen met eetproblemen te begeleiden. Het is een uitdaging om dit volgende jaar op te pakken!

HOOFDSTUK 1

'Ik vind het heel interessant hoe mensen zich gedurende hun leven ontwikkelen.'
- Minke den Heijer, Naarden -



Fotografie: Willy Bogaard

DE CREATIEVE HELDIN

MINKE DEN HEIJER - NAARDEN



DE CREATIEVE HELDIN

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

Jij kunt dat ook, op jouw eigen manier en in jouw eigen tempo, terwijl jij jouw eigen doelen bereikt. Maak je los van de mythes over creatieve mensen. Ben niet bang om naar jouw sterktes en zwaktes te kijken. Accepteer het feit dat traditioneel management, denken, ondernemen, coachen niet voor 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. Ben bereid om met een systeem te werken – zolang het een systeem is dat je zelf creëert en dat zowel met jou werkt als voor jou werkt.

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

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

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

'Met mijn onderneming Babykennis hoop ik een bijdrage te leveren aan de persoonlijke ontwikkeling van mijn cursisten en (hun) cliënten.'
- Minke den Heijer, Naarden -

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 idee van ultiem geluk is liefde voelen. En, nog mooier: liefde delen.'
- Minke den Heijer, Naarden -



MINKE DEN HEIJER

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Persoonlijke ontwikkeling. Ik vind het heel interessant hoe mensen zich gedurende hun leven ontwikkelen. Ik richt me vooral op de basis van het leven, zwangerschap en jonge kindjaren. Met mijn onderneming Babykennis hoop ik een bijdrage te leveren aan de persoonlijke ontwikkeling van mijn cursisten en (hun) cliënten.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Liefde voelen. En, nog mooier: liefde delen.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Ik heb over het algemeen veel vertrouwen in het leven. Maar mijn grootste angst is dat mijn man en/of ik kom te overlijden voordat we onze kinderen hebben grootgebracht.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Het mooiste aan mijn werk is als ik mensen (cursisten of cliënten) diep kan raken. Dat ik ze een inzicht of gevoel mee kan geven waar ze echt iets aan hebben in hun leven.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Dat ik vrij slordig ben. Ik zou graag meer tijd willen besteden aan opruimen en iets minder aan spullen zoeken. Opruimen voelt zoveel beter dan zoeken, maar het blijkt toch erg moeilijk te zijn voor me om dat ook daadwerkelijk te doen...

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Als ondernemer is mijn grootste valkuil dat ik helemaal niet zakelijk ben ingesteld.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Om het magische wereldbeeld van mijn kinderen niet te verstoren. Bijvoorbeeld door met ze te fantaseren over de kabouteren die in de paddenstoelen in onze tuin wonen of door te zeggen dat piet vannacht langs is geweest om hun schoen te vullen. Zulke dingetjes maken het leven als kind zo leuk en spannend!

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Niet per se één rolmodel. Ik raak erg geïnspireerd van mensen die van hun kwetsbaarheid hun kracht kunnen maken.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik zou me lichamelijk graag wat minder fragiel voelen en wat meer reserves hebben. Tegelijkertijd zie ik de schoonheid er ook wel van in. Het hele leven is heel fragiel, het kan zo maar ineens over zijn. Doordat ik me kwetsbaar voel realiseer ik me dat heel goed en geniet ik van mijn leven, zelfs als het soms moeilijk is.

ORTHOPEDAGOOG - INFANT MENTAL HEALTH-SPECIALIST
BABYKENNIS | WWW.BABYKENNIS.NL | MINKE@BABYKENNIS.NL

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Administratie, zie mijn antwoord op de vraag over mijn minst aantrekkelijke eigenschap.

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

Nu. Ik geniet er van dat ik allerlei dingen kan doen die mij voldoening geven en die ik ontzettend leuk vind om te doen.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Op het moment ben ik erg trots op mijn app BewustZwanger die deze maand uitkomt. Hij is bedoeld om stellen die in verwachting zijn te ondersteunen in het emotionele proces dat zij doorgaan als ze een kind krijgen, om hen voor te bereiden op het ouderschap en de band met hun baby.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Als ik nou alles uit dit leven haal wat er in zit, hoef ik misschien niet meer terug te komen...

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

Thuis, op momenten dat ik even heerlijk tot mezelf kan komen, bijvoorbeeld onder de douche of tijdens het koken.

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

De Turfloods. Het eten is altijd heerlijk en ik heb er inmiddels veel bijzondere herinneringen opgebouwd.

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

Alex, mijn man. Hij is vaak nog enthousiaster over mijn ideeën dan ik en doet altijd veel moeite om mij de ruimte te geven die ik nodig heb om mijn plannen te realiseren. "The sky is the limit," is een van zijn levensmotto's. Hij is een grote bron van inspiratie en motivatie voor mij.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN SAMENWERKEN?

Met de gemeenten in 't Gooi. Nu de transitie jeugdzorg naar de gemeenten heeft plaatsgevonden, zou het mooi zijn als zij mijn aanbod ouder-baby psychotherapie zouden vergoeden.

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

Binnenkort ga ik samen met een uitgever een prachtig Australisch boek naar het Nederlands vertalen. Het boek heeft hetzelfde doel als de BewustZwanger app, maar kan inhoudelijk nog dieper op de stof ingaan. Wordt heel waardevol!

HOOFDSTUK 2

'Mijn grootste passie is vrij denken, leven vanuit mijn gevoel.'
- Judith Reuling, Nieuw-Dijk -



Fotografie: Marjan Rosendahl

DE GEWELDIGE KARAKTERISTIEKEN
VAN CREATIEVE HELDINNEN

JUDITH REULING - NIEUW-DIJK



'Het bijzondere is dat ik diep van binnen geen angst meer voel nu ik mijn pad volg.'
- Judith Reuling, Nieuw-Dijk -

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).



Fotografie: Marjan Rosendahl

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 ZWAKKE 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 lolig. Deze houding maakt dat zij onvolwassen lijken. Linkerbreiners houden van regels, een doel en een plan, zelfs voor spel – en ze hebben een reden nodig om het te doen.

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

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

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

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

I am JUDITH REULING

YOGA TEACHER SHIATSU THERAPIST - INFO@JUDITH-YOGA-SHIATSU.NL

JUDITH | YOGA | SHIATSU - WWW.JUDITH-YOGA-SHIATSU.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Door mezelf te zijn de ander de ruimte geven dat ook te zijn. Vrij denken, leven vanuit mijn gevoel.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Wanneer mensen zich openen en zich helemaal laten zien met alles wat er is.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Het bijzondere is dat ik diep van binnen geen angst meer voel nu ik mijn pad volg. Mijn angst was altijd om niet mijn leven te hebben geleefd.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Voelen van de essentie. Onderzoeken waar gaat het eigenlijk over, wat moet er gaan stromen, in beweging komen.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Wanneer ik mijn passie tegen mij laten keren en al het vuur onhandig naar buiten stroomt.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Mezelf verliezen in gedoe. Gedoe in mezelf en met de ander. De kunst is om er bovenuit te stijgen en te kijken naar wat er werkelijk toe doet.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Als ik zou zeggen dat het heel makkelijk is om je passie te volgen. Uiteindelijk is het een weg die je moet gaan. Hoe die weg gaat is aan jou.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn vader; sterk, groot, krachtig, vuur, explosie, rots in de branding, antwoord op al mijn vragen, vertrouwen, warm.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Alles waar het niet om gaat.

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

Dat is een ontwikkeling. Eigenlijk is iedere dag een nieuwe dag met nieuwe gelukkige ontdekkingen. Iedere dag word ik nog gelukkiger.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Bescheidenheid op haar tijd is goed. Soms mag ik het ook wel even loslaten. Zijn in mijn grootsheid. Zoals iedereen dat mag zijn.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Die ligt nog voor me.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Engel.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG IN NIEUW-DIJK?

In mijn wereld, de praktijkruimte, tijdens mijn dagelijkse meditatie.

WAT IS MIJN FAVORIETE PLEK OM TE ETEN EN TE DRINKEN IN NIEUW-DIJK?

Aan de keukentafel.

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

Al die mensen die het vertrouwen in mij hebben, mijn lessen volgen, mijn behandelingen ondergaan, mijn adviezen opvolgen. Dank jullie wel!

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Met heel veel (innerlijke) kinderen die helemaal zichzelf durven te zijn.

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

Naar een avond vol met verhalen, beelden en geluiden van inspirerende mensen die vertellen over wat hun passie is. Mensen zoals jij en ik, die voelen waar ze echt gelukkig van worden.

HOOFDSTUK 3

'Mijn grootste passie is DE MENS in al haar puurheid.'
- Tong-Sja Lau, Zwolle -



Fotografie: G.C.. Bruggeling

GEMOTIVEERD OM EEN
CREATIEVE HELDIN TE ZIJN

TONG-SJA LAU - ZWOLLE



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.

'Als ik kan helpen om gedachten en gevoelens te laten stromen, dan vind ik dat prachtig!'
- Tong-Sja Lau, Zwolle -

HET CREATIEVE LEVEN

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

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

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

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

LINKERBREINER

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

RECHTERBREINER

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



'Mijn grootste professionele prestatie is dat ik nu vanuit mijn eigen organisatie werk en datgene doe waar ik blij van word.'

- Tong-Sja Lau, Zwolle -

I am TONG-SJA LAU

COACH - TRAINER - ADVISEUR | VULKAAN COACHING EN ADVIES
WWW.VULKAANCOACHING.NL | CONTACT@VULKAANCOACHING.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

DE MENS in al haar puurheid. Ik geniet als ik mensen of organisaties kan helpen om persoonlijk of professioneel te ontwikkelen of te groeien.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Als Arnout en Merel stralend de deur binnen stappen en roepen, hai mam! Of als we met zijn allen bankhangen op zondagmorgen en niks moeten. Of als de vogels kwetteren in de opgaande zon.....ach, elke dag is voor mij weer genieten!

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Wanneer ik in mijn coaching of training doordring in de diepere laag van de mens. Als ik kan helpen om gedachten en gevoelens te laten stromen, dan vind ik dat prachtig! Vulkaan symboliseert dit voor mij.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP/VALKUIL?

Dat ik overal een uitdaging in zie en hierdoor soms net te weinig uren in een dag heb.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Als ik zou zeggen dat ik nooit een leugentje heb verteld.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn vader en zus: beiden liefdevolle, rustige, weloverwogen denkers. Mijn moeder: haar liefde, enthousiasme en haar vermogen om met iedereen te verbinden. De vader van mijn kinderen: die mij uitdaagt te blijven ontwikkelen. Ik ben een mix van deze invloeden, maar ik leer nog elke dag van iedere ontmoeting.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

De uren die ik niet aan het coachen of trainen ben. Dat zijn dus de momenten dat ik alleen achter mijn PC zit en werk aan de administratie.

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

Dat is nu op dit moment.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Veranderen, eigenlijk niks. Wel zijn er natuurlijk genoeg kleine punten waar ik mezelf wil blijven ontwikkelen.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Dat ik nu vanuit mijn eigen organisatie werk en datgene doe waar ik blij van word.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Piloot (ik heb iets met vrijheid en vliegen) of brandweercommandant (op cruciale momenten het verschil maken). Dus twee compleet nieuwe uitdagingen.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG?

Als ik aan het hardlopen of wandelen ben met de hond.

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

Vito's om elke week te lunchen met vriendin Kitty. Brasserie Jansen voor een takken-thee met geweldig mens en zakenvrouw Ryan Hoekman. De Belgische Keizer om lekker te praten onder het genot van een wijntje.

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN?

Ik heb veel familie en vrienden die mij steunen in alles wat ik doe. Als ik iemand moet noemen dan is dat mijn vriend Emiel als mijn allergrootste fan.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Met een topsporter. Puur, gedreven, vanuit eigen kracht!

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

De volgende Business Discovery Big Five For Life en de volgende teamtraining.

HOOFDSTUK 4

'Mijn passie is mensen laten ervaren wat hun lichaam hen te zeggen heeft.'
- Karen Sjouke, Den Haag -



Fotografie: Odette van Dijk

JOUW REIS VAN DE HELDIN

KAREN SJOUKE - DEN HAAG



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.

'Ik ben op dit moment gelukkig in mijn werk. Ik ben eigen baas, kan zelf beslissen met wie en wanneer ik werk.'
- Karen Sjouke, Den Haag -

'Het fundament onder mijn bestaan is mijn thuisfront.'
- Karen Sjouke, Den Haag -



Fotografie: Odette van Dijk

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.

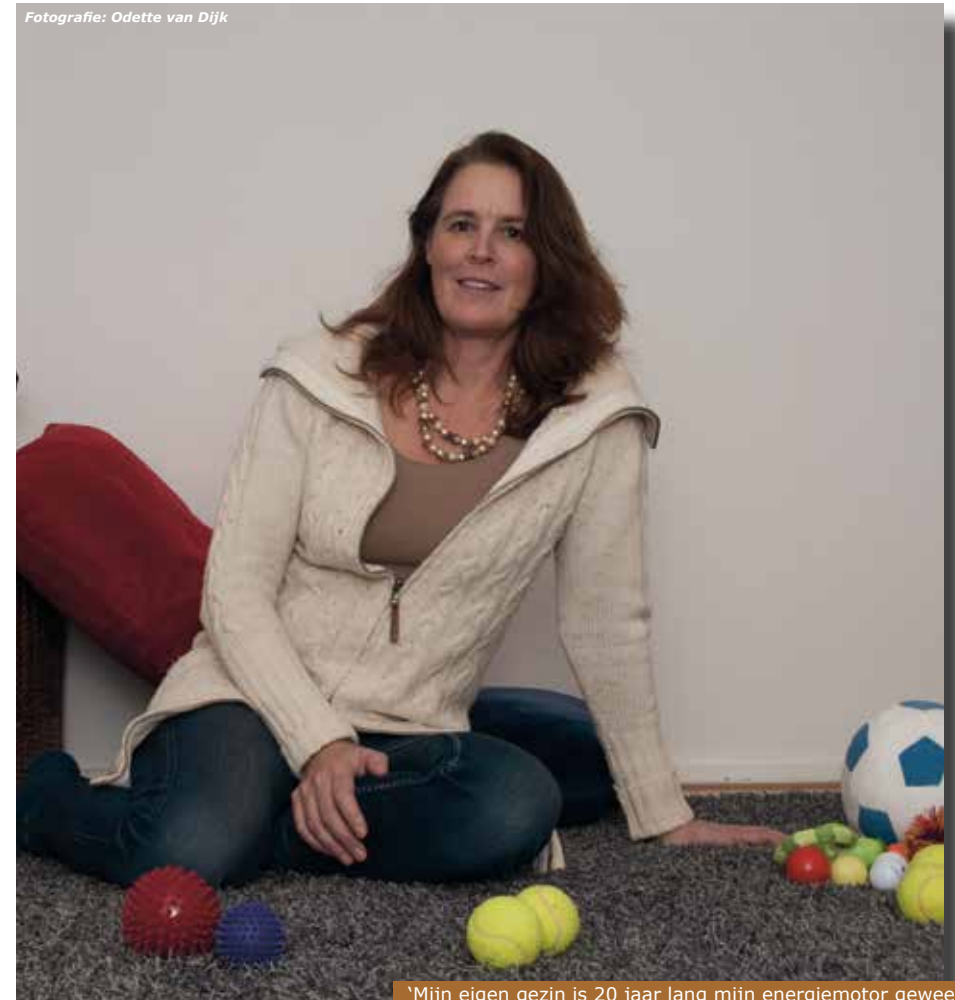
Controle hebben over jouw verhaal betekent weten wat je wilt, er naartoe werken, elke ochtend opstaan en zeggen: 'Ik heb de beste baan van de wereld. Ik houd zielsveel van wat ik doe.' Wanneer je dat kunt zeggen, dan zal verder alles in jouw leven op haar plek vallen.

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: Odette van Dijk

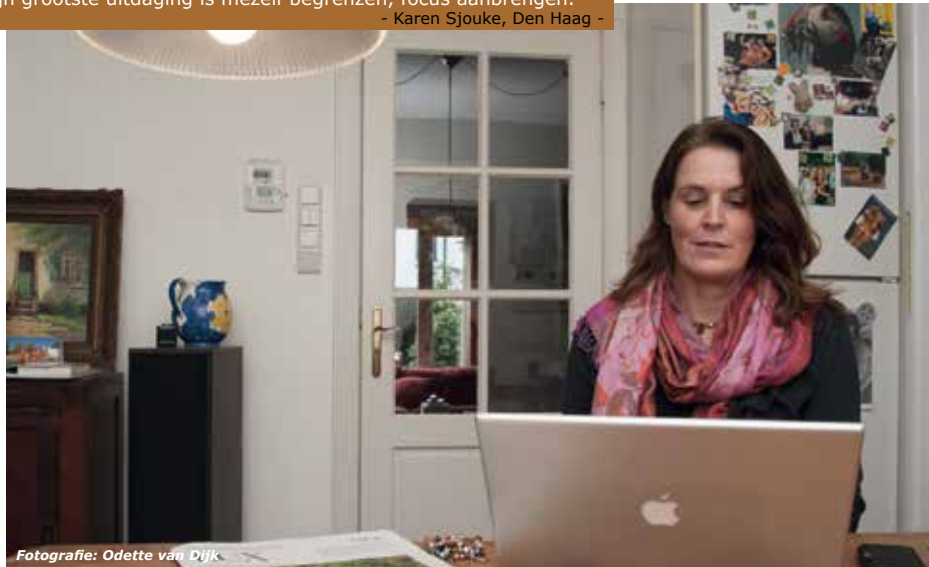


'Mijn eigen gezin is 20 jaar lang mijn energiemotor geweest.'
- Karen Sjouke, Den Haag -

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?

'Mijn grootste uitdaging is mezelf begrenzen, focus aanbrengen.'
- Karen Sjouke, Den Haag -



Fotografie: Odette van Dijk

PROFESSIONEEL

- 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?

'Mijn idee van ultiem geluk is in de tuin met kinderen,
vrienden bij vuurkorf met lekker eten en drinken.'
- Karen Sjouke, Den Haag -



Fotografie: Odette van Dijk

- 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 temporeiseer jij jezelf?
- Houd je ervan dat elke dag anders is of heb je een voorkeur om in een consistente en comfortabele routine te glijden?
- Wat motiveert jou meer, geld of een missie?

JOUW VERHAAL

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

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



KAREN SJOUCHE

PSYCHOMOTORE THERAPEUT - LICHAAMSGERICHT COACH
KAREN SJOUCHE | PRAKTIJKLICHAAMSGERICHTETHERAPIE.NL
BLOOMDENHAAG.NL | KARENSJOUCHE@GMAIL.COM

WAT IS MIJN PASSIE?

Mensen laten ervaren wat hun lichaam hen te zeggen heeft. Hun pijn (lichamelijk en geestelijk) aan durven gaan en zo hun mooiste kracht te (her)vinden.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

In de tuin met kinderen, vrienden bij vuurkorf met lekker eten en drinken. Ook heel fijn: Op het strand van Aquas Blancas op Ibiza in m'n bikini een heerlijke paella eten.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Dat een van mijn kinderen iets ernstigs overkomt.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Dat mensen uit een (soms heel diep) dal kruipen en weer op zichzelf en op de wereld om hen heen leren te vertrouwen. Dat ontroert me iedere keer weer en geeft me voldoening.

WAT IS MIJN GROOTSTE UITDAGING?

Mezelf begrenzen, focus aanbrengen. Door mijn enthousiasme in combinatie met een flinke dosis energie pak ik nog wel eens teveel op. Waardoor de aandacht minder gericht is, dan goed voor me is.

WELK ROLMODEL HEEFT GROTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Tijdens mijn studie Bewegingswetenschappen aan de VU kwam ik in aanraking met het gedachten-goed en werkmethode van Albert en Diana Pessoa. Zij zijn mijn grote voorbeeld. Ik heb vorig jaar nog een workshop bij Al gevolgd, inmiddels 85 jaar, het was super!

WELK MODEL HEEFT GROTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Nadat ik jaren eerder kennismakte met het Double Healix-model, ben ik in 2011-2012 de verdiepingsopleiding voor leiderschap gaan doen. Het is gebaseerd op "De reis van de held" van Joseph Campbell. In dit model komt alles samen wat ik nu toe in m'n leven geleerd heb en ligt als een onderlegger onder alles wat ik doe.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Het minst leuke in mijn werk vind ik de (nood) zakelijke administratie, belastingperikelen etc.

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

Ik ben op dit moment gelukkig in mijn werk. Ik ben eigen baas, kan zelf beslissen met wie en wanneer ik werk. Het is bikkelen, jezelf motiveren iedere dag weer, keuzes maken en financieel (nog) geen vetpot. Maar ik zou niet anders meer willen.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik kan soms ineens te bescheiden zijn, meestal heeft dat te maken met mensen zakelijk benaderen. Ik "durf" dan mensen niet te bellen, misschien ben ik bang dat ik een "nee" zal horen. Ik weet dat je minstens 9 keer een "nee" moet incasseren om een keer een "ja" te krijgen. Ook bij mij liggen gevoel en verstand soms ver uit elkaar.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Ik ben jarenlang leidinggevende bij Parnassia (GGZ instelling) geweest en ik heb het daar erg naar m'n zin gehad en met anderen een mooie afdeling (Persoonlijkheidstoornissen) opgebouwd. Toen we met de afdeling de Parnassiaprijs wonnen op drie onderdelen - hoogste cliënttevredenheid, onderzoek en laagste ziekteverzuim - en ik manager van het jaar werd, waren we wel trots. Het was het resultaat van jarenlang werken met aandacht voor al deze onderdelen.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG IN DEN HAAG?

"Oh oh Den Haag mooie stad achter de duinen": Het strand en de duinen zijn voor mij een heerlijke plek, ik woon er vlakbij. Zeker in de tijd met opgroeiende kinderen waren de duin - en strandwandelingen met de hond mijn dagelijkse moment van rust en reflectie.

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

In Den Haag zijn veel fijne, gezellige plekken om te drinken. Met eten ben ik kritischer. Pastis in Oude Molstraat is een van mijn favorieten, je waant je in Parijs. In de zomer is onze favoriet: strandtent de Staat, waar onwaarschijnlijk goed eten wordt geserveerd.

WIE IS MIJN GROOTSTE FAN EN/OF SPONSOR?

Het fundament onder mijn bestaan is mijn thuisfront. Dat begint al met de vorige generatie, mijn vader in rol van sponsor, en mijn moeder als groot fan. Mijn eigen gezin is 20 jaar lang mijn energiemotor geweest. Nu ik sinds afgelopen zomer een leeg nest heb, is dat wel wennen.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Ik ben de zomer van 2014 gestart bij BLOOM- House of Health-, onder een dak werken we samen in een netwerk van verschillende zorgprofessionals van verschillende nationaliteiten. Mijn streven is verder uit te breiden. Ik kom het best tot mijn recht in een team van professionele goed-opgeleide mensen, die met liefde, humor en zelfspot in het leven staan.

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

De Kom-pas-sie- cirkel, met professionele vriendinnen uit de Double Healix-opleiding ben ik een krachtige en prachtige methode aan het ontwikkelen voor vrouwen, die op allerlei manieren willen en kunnen groeien.

HOOFDSTUK 5

'Mijn idee van ultiem geluk is in verbinding zijn met mezelf, mijn lichaam, zintuigen en sensualiteit.'
- Daisy Janssen, Boxmeer -



WAT IS JOUW VERHAAL?

DAISY JANSSEN - BOXMEER



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, JA!’

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

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

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

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

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

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

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

'Met het openen van studio Yoga Sukhada is een grote wens in vervulling gegaan.'
- Daisy Janssen, Boxmeer -

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: Ellis van Eijden



'Welke avontuurlijke yogadocent wil graag met mij brainstormen om via Crowdfunding met het project "The healing power of yoga" de wereld in te stappen?'
- Daisy Janssen, Boxmeer -

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: Ellis van Eijden

'Yoga beoefenen en geven is mijn grootste passie.'
- Daisy Janssen, Boxmeer -

Fotografie: Ellis van Eijden



'Mensen komen naar me toe met het verlangen naar verandering.'
- Daisy Janssen, Boxmeer -

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 DAISY JANSSEN

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Yoga beoefenen en geven is mijn grootste passie. Voel me ontzettend dankbaar dat ik mijn passie leef. Mensen komen naar me toe met het verlangen naar verandering, te groeien en om te ontdekken wie ze zijn. Dat ik een eindje mee mag lopen in hun leven maakt me elke keer weer dankbaar.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

In verbinding zijn met mezelf, mijn lichaam, zintuigen en sensualiteit. Een liefdevolle aanraking en omhelzing. Diepe verbinding voelen in contact met de ander. Moment van stilte. In overgave dansen en helemaal opgaan in de muziek.....in het moment.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

De angst om echt helemaal in mijn kracht te gaan staan en mijn licht te laten schijnen. Te laten zien wie ik werkelijk ben, waar ik voor sta en wat mijn dromen zijn. Dat maakt me kwetsbaar!

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Dat ik echt helemaal vanuit mijn ZIJN kan doorgeven wat ik zelf doorleefd heb. Alle prachtige mensen die ik mag ontmoeten. Dat ik ze mag inspireren om te luisteren naar hun eigen lichaam. Daardoor meer vertrouwen op hun eigen kracht. Met zachtheid en liefde naar zichzelf gaan kijken. Diepe verbinding met zichzelf voelen. En dat daardoor de wereld om hun heen ook positief veranderd.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Dat ik vind dat ik alles alleen moet doen. Daardoor het soms lastig vind om hulp te vragen.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Perfectionisme is een grote valkuil voor mij. Daardoor maak ik de dingen groter dan ze zijn. Dan kan ik echt als een berg tegen iets opkijken.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Als ik mezelf nog nooit heb betrappt op een leugentje om bestwil.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Ben juist het idee van rolmodel aan het loslaten om dichterbij mezelf te blijven.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Computerwerkzaamheden zoals administratie.

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

Elk moment samen met de mensen in de studio maakt me gelukkig. De stralende en zachte uitstraling op hun gezicht na de ontspanning. De openhartige gesprekken met het theemomentje na de les.

YOGADOCENT - INTUÏTIEVE LIFE COACH - HET HART VAN DE VROUW

DAISY JANSSEN | YOGASUKHADA@GMAIL.COM

WWW.YOGA-SUKHADA.NL | WWW.DAISYJANSSEN.NL

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Zou graag wat meer lef hebben!

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Met het openen van studio Yoga Sukhada is een grote wens in vervulling gegaan. Een ruimte waarin je lekker jezelf mag zijn. In verbinding zijn met jezelf en de mensen om je heen. Even alle oordelen naar jezelf loslaten, je innerlijke kracht voelen, in zachtheid en liefde naar jezelf kijken.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Laat me verrassenhet gaat vast mooi worden!

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

Mijn grootste inspiratie haal ik uit een wandeling (het liefst op blote voeten) in het bos of aan de maas. Genietend onder de warme douche stroomt het van de creatieve ideeën.

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

Echt genieten kan ik van een Chai latte (soja) met gezonde salade bij Zuss.

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

Naast de onvoorwaardelijke liefde en steun van mijn familie en vrienden zijn dat ook alle mensen in de studio. Zonder de mensen in de studio zou het niet zo'n prachtige, warme en open ruimte zijn geworden.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Hier maar gelijk gebruik van maken om een aanzoek te doen! Welke avontuurlijke yogadocent wil graag met mij brainstormen om via Crowdfunding met het project "The healing power of yoga" de wereld in te stappen? Welke hulporganisatie staat open voor een vrijblijvend netwerkgesprek?

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

Een aantal jaar geleden heb ik het voorstadium van baarmoederhalskanker gehad en afstudeerscriptie "de roep van mijn baarmoeder" geschreven. Ben door een diep helingsproces gegaan. Dit ben ik aan het uitwerken in een cursus. Dansen, meditatie, yoga, massage, liefdevolle aanraking, schrijven en delen in vrouwencirkel. Volop genieten van je vrouw zijn, het contact met jezelf, je eigen lijf, je emoties, je sensualiteit en je seksualiteit.

HOOFDSTUK 6

'Mijn grootste passie is mijn werk geworden.'
- Annemijn Eikema, Den Haag -



Fotografie: Michael Jansen

VOOR LIEFDE EN GELD

ANNEMIJN EIKEMA - DEN HAAG

'Ultiem geluk is voor mij je passie volgen en vinden en daarvan je werk kunnen maken.'
- Annemijn Eikema, Den Haag -



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.

'Ik noem haar niet mijn rolmodel maar mijn inspiratiebron. Dat is Feline, het meisje op de foto.'
- Annemijn Eikema, Den Haag -

Fotografie: Marel Andriessen



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: Evinah de Kleijn



'Het gedrag van individuen vond ik altijd al boeiend, vooral van kinderen en pubers.'
- Annemijn Eikema, Den Haag -

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.’



‘Ik ben nogal chaotisch en kan dingen door elkaar heen doen.’
- Annemijn Eikema, Den Haag -

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

TRAGISCHE VERHALEN

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

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

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

GEEN FOCUS

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

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

Je kunt beter focussen wanneer je deze technieken gebruikt:

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

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

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

IK HEB AL DOELEN. JA, OKAY.

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

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

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

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

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

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

Leef vandaag, het kan morgen allemaal afgelopen zijn, toch? Niet waar. Je zult veel langer leven. Hiermee bedoel ik veel leven te leven hebben – met of zonder geweldige verhalen 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: Michael Jansen



'De plek waar ik de beste ideeën krijg is op het strand, heerlijk lopend langs de zee....'
- Annemijn Eikema, Den Haag -

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

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

IK HEB GEEN TIJD OM MIJN VERHAAL TE SCHRIJVEN.

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

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

Deze excuses weerspiegelen diepgewortelde angsten. Angst om te falen, angst voor succes, angst voor verandering en angst voor toewijding. Wanneer je deze angst laat domineren, dan zul je weinig tot geen risico's durven te nemen, nooit een boek schrijven, die onderneming starten of jouw schilderijen in die expositie tentoonstellen. Dat kan leiden tot gevoelens van boosheid, frustratie, depressie en gebrek aan motivatie. De oplossing is om kleinere stappen te nemen. Jezelf een geweldige verhalen 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.

ANNEMIJN EIKEMA

INDIVIDUELE BEGELEIDING, ZOWEL IN DE THUISITUATIE ALS OP SCHOLEN

ANNEMIJN EIKEMA, FOCUS ON CARE | WWW.FOCUSONCARE.NL

ANNEMIJNEIKEMA@HOTMAIL.COM

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mijn grootste passie is mijn werk geworden. Mensen helpen, stimuleren en begeleiden. Het gedrag van individuen vond ik altijd al boeiend, vooral van kinderen en pubers.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Als ik in mijn flow zit en alles lijkt zich te ontvouwen zoals ik het zelf heb bedacht, zonder enige moeite, de wet van de aantrekkingskracht. Dus ultiem geluk is voor mij je passie volgen en vinden en daarvan je werk kunnen maken.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Mijn grootste angst is om totaal alleen te zijn.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Vooral de diversiteit van cliënten die ik mag begeleiden en op een creatieve manier tot een einddoel te komen. Maar bovenal het geluk van de cliënten ervaren.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ik ben nogal chaotisch en kan dingen door elkaar heen doen. Soms is mijn huis daar een afspiegeling van, overal ligt wat.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Doordat mijn werk mensenwerk is, is mijn valkuil dat ik mijn werk mee naar huis neem. Gelukkig doe ik elke week aan yoga, dit helpt mij mijn gedachten even te stoppen en mijn werk naast mij neer te leggen.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Liegen ligt niet in mijn aard.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Ik noem haar niet mijn rolmodel maar mijn inspiratiebron. Dat is Feline, het meisje op de foto. Zij is de dochter van mijn vriendin en heeft het syndroom van down. Door haar ben ik gaan nadenken en tot de conclusie gekomen dat ik heel graag mijn kennis uit mijn opleidingen SPW en SPH in de praktijk wilde brengen. Ik heb mijn vaste contract opgezegd en heb mijn eigen bedrijf opgezet, Annemijn Eikema, Focus on Care.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

De administratie, maar ja dat hoort erbij.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Een andere passie van mij is fotograferen. Het liefst maak ik portretfoto's, dus als ik dan mag kiezen voor een ander beroep is dat fotograaf, maar wie weet hoeft dit niet in een volgend leven te zijn.

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

Mijn eerste cliënt Natika, die ik 1,5 jaar iedere ochtend thuis heb begeleid, is nu helemaal op haar plek in een begeleid wonen project. Ik heb nog regelmatig contact met haar en het is zo mooi om te zien hoe gelukkig ze nu is en hoe ze is gegroeid.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Dat ik iets meer structuur in mijn leven breng.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Dat ik nu al bijna 2 jaar met succes mijn eigen bedrijf leidt.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG IN DEN HAAG?

Op het strand, heerlijk lopen langs de zee, het geluid van de golven en het liefst de zon op mijn gezicht. Dan ben ik in mijn element.

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

Bel mij maar wakker voor de Spareribs van de Resident op de Denneweg in Den Haag.

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

Mijn partner in crime en fans zijn mijn vriend en mijn ouders, die mij gestimuleerd hebben om dit avontuur aan te gaan. Door hen kan ik doen wat ik eigenlijk altijd heb gewild, eigen baas zijn en ook nog eens met mensen werken.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Ik zou graag met andere ZZP-ers ideeën willen bundelen en wellicht een bepaalde samenwerkingsvorm aangaan.

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

Ik kijk uit naar 2015 met nieuwe cliënten die weer op mijn pad komen en die ik op weg kan helpen naar een mooier, gelukkiger en vrijer leven. Ook ben ik van plan om Rots en Water trainingen te geven op basisscholen.

HOOFDSTUK 7

'In mijn werk gaat het vooral om mensen te laten schitteren.'
- Joyce van Someren Brand, Heythuysen -



DE MYTHES VAN CREATIEVE HELDINNEN

JOYCE VAN SOMEREN BRAND - HEYTHUYSEN



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.

'Ultiem geluk is toch wel samen met mijn gezin en mijn ouders op vakantie en familie-bezoek in Indonesië. Je realiseren wat je hebt en ook daar van betekenis kunnen zijn.'

- Joyce van Someren Brand, Heythuysen -

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:

Beprek 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 opwindendheid.

MYTHE:

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

Fotografie: Belinda Keulen



'Ons gezin kent een hectisch, maar gezellig bestaan.'
- Joyce van Someren Brand, Heythuysen -

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.

'Ik houd van mensen die out of the box denken, innovatief zijn, risico's durven nemen, maar ook oog hebben voor de ander.'
- Joyce van Someren Brand, Heythuysen -



Fotografie: Belinda Keulen

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 geïdoleerd 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.



'Vorig jaar kreeg ik een SAM Compliment. Een soort award voor mijn inzet op het gebied van arbeidsmobiliteit. Dit was toch wel een van mijn grootste professionele prestaties.'
- Joyce van Someren Brand, Heythuysen -

JOYCE VAN SOMEREN Brand

PROJECTLEIDER MOBILITEIT | GEMEENTE LEUDAL

WWW.LEUDAL.NL | WWW.WEERT.NL

WWW.LINKEDIN.COM/IN/JOYCEVANSOMERENBRAND | JOYCEVSB@GMAIL.COM

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

In mijn werk gaat het vooral om mensen te laten schitteren. Het ontdekken van talenten en deze inzetten, zodat het beste in mensen naar boven komt, maar ook wat goed is voor de organisatie. Daarnaast ben ik na een kleine twintig jaar weer gaan tennissen en beleef ik mij oude passie weer opnieuw. Thuis herken je mijn passie aan het interieur. Het liefste verander ik dat van week tot week.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Ik ben al gelukkig bij het bakken van een cake samen met de kinderen. Of Sinterklaas vieren met het gezin van mijn broer. Maar ultiem geluk is toch wel samen met mijn gezin en mijn ouders op vakantie en familiebezoek in Indonesië. Je realiseren wat je hebt en ook daar van betekenis kunnen zijn.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Is niet ieders angst je meest dierbaren verliezen? Je hoort soms dat mensen hun kind verliezen. Ik bid bijna dagelijks dat dit ons bespaard blijft. Al moet ik er ook niet aan denken dat onze kleine meiden alleen achter zouden blijven. Maar dan kies ik toch voor de goede volgorde: ouders eerst.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Ik houd van afwisseling, innovatie, verbindingen leggen en resultaat. Als medewerkers de juiste beweging maken, krijg ik energie. Dat doe ik graag samen, maar ik hecht ook waarde aan autonomie.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ik doe soms tien dingen tegelijk. Voor een ander is dit niet altijd te volgen. Ik moet mij dus realiseren dat mijn tempo niet zonder meer het tempo van de ander is.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Dat 'n dag maar 24 uur heeft. Ik kan niet 'niets doen'. Ik benijd mensen die rustig een boek kunnen lezen of echt de tijd nemen voor zichzelf. Het lijkt me heerlijk als je dat kunt. Maar zo ben ik niet.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Ik 'lieg' om kinderen niet onnodig bang te maken en om tradities in ere te houden. Er wonen geen boeven in Nederland en ook de paashaas heeft het superdruk met het verven van eieren. En in mijn werk vind ik integriteit belangrijk.

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

De afgelopen twee jaar heb ik erg veel nieuwe en spannende dingen gedaan. Ik kreeg de ruimte en heb door de vele samenwerking met talloze organisaties onze werkgever onder de aandacht weten te brengen. Dit heeft voor vele individuele medewerkers diverse kansen geboden.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn ouders: zij zijn met niets begonnen, hebben hard gewerkt en mij geleerd van niemand afhankelijk te zijn. Bij ons kwam iedereen over de vloer en nog steeds kan iedereen altijd mee-eten.

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Als dingen moeten, omdat het altijd zo ging. Dat is niets voor mij.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Je verandert, doordat je je ontwikkelt. Dat kun je beïnvloeden. Maar er is één ding dat ik graag anders had gezien. Ik was graag iets groter geweest. Tien centimeter erbij. Nooit meer broeken korter maken.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Vorig jaar kreeg ik een SAM Compliment. Een soort award voor mijn inzet op het gebied van arbeidsmobiliteit.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Waarschijnlijk kleding stylist, binnenhuisarchitect of eigenaar van mijn eigen zaak, bijvoorbeeld een B&B of kookstudio. Maar of ik daar tot een volgend leven mee wacht? Dat weet ik zomaar niet.

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

Thuis aan de keukentafel of in de tuin onder de overkapping. Ik heb eens een ontbijt-brainstorm-sessie bij mij thuis georganiseerd om zeven uur 's ochtends. Dan krijg je de meest creatieve ideeën.

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

De Gouverneur is een sfeervol grand café – restaurant, gerund door twee spontane jonge dames, waar ik graag kom voor een lunchafspraak voor het werk of even lekker met de kids. Er is een speelgrot. Die vind je niet overal. Maar laten we eerlijk zijn. Er gaat niets boven de Indische rijst-tafels van mijn ouders. Daarvoor steek ik graag even een paar straten over.

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

Ons gezin kent een hectisch, maar gezellig bestaan. Ook bij ons thuis is er altijd leven in de brouwerij. Als ik terug kom van het werk is ons huis vaak vol met vriendjes en vriendinnetjes. School, feestjes, logeerpartijtjes, tennisles- en toernooitjes van de kinderen. Alles kan. Maar mijn man en ik zouden dit niet georganiseerd krijgen zonder mijn ouders. Met z'n allen zijn we volledig op elkaar afgestemd. En de kids die genieten met volle teugen.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Ik houd van mensen die out of the box denken, innovatief zijn, risico's durven nemen, maar ook oog hebben voor de ander. In mijn loopbaan kom ik ze gelukkig ook tegen. Zoals mijn huidige leidinggevende. Met haar zou ik iedere uitdaging aan durven.

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

Als projectleider pleit ik voor ontwikkeling en regie over je eigen loopbaan. Daarvoor hoeft je niet per se van baan of werkgever te veranderen. Maar ook ik sta niet stil en begin binnenkort ergens anders aan een nieuwe klus als leidinggevende. Iets waar ik erg veel zin in heb. Zonder risico geen vooruitgang.

HOOFDSTUK 8

'Mijn grootste passie is toch wel de wereld ECHT bewust maken.'
- Pauline van Schie, Tilburg -



Fotografie: Eigen Foto

HET LEVEN IS EEN 'PITCH'!

PAULINE VAN SCHIE - TIBLURG



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.

'Ultiem geluk is voor mij kunnen genieten van bijvoorbeeld de natuur, de zon en onze vrijheid.'

- Pauline van Schie, Tilburg -

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.



'In een volgend leven hoop ik sneller te weten wat ik echt wil.'
- Pauline van Schie, Tilburg -

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 dat we zullen doen. Sta bekend als iemand wiens woord goud waard is en die dingen voor elkaar krijgt.



'In mijn enthousiasme wil ik nog wel eens teveel hooi op mijn vork nemen...'
- Pauline van Schie, Tilburg -

I am PAULINE VAN SCHIE

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mijn grootste passie is toch wel de wereld ECHT bewust maken, en een algehele bewustwording op elk vlak creëren van hetgeen men doet, eet, smeert, uitstoot, aan straling opdoet etc. Eigenlijk het gehele plaatje en onze footprint op deze aarde verkleinen, zodat ook onze achterachterkleinkinderen nog kunnen genieten van al het moois op deze aardbol.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Ultiem geluk is voor mij kunnen genieten van bijvoorbeeld de natuur, de zon en onze vrijheid. Maar ook mensen de juiste weg op helpen als coach bij een gezonde levensstijl of met hypnotherapie en ervoor zorgen dat zij weer beter 'in hun vel komen te zitten' en ook blijvend die verandering vasthouden.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Dat we door de voedingsindustrie en farmaceutische industrie waarbij het uiteindelijk alleen maar draait om het grote geld en politiek de mensheid ten gronde richten, omdat de consumenten door de 'bomen het bos niet meer zien', hebben zij geen idee dat we een 'rad voor ogen gedraaid krijgen' op heel veel vlakken. Er worden naar mijn mening teveel mensen ziek wat sterk gerelateerd is aan voeding en alles wat wij op andere manieren binnen krijgen.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Het allerleukst aan mijn werk is uiteraard het contact met de mensen en de dankbaarheid wanneer ze zelf iets hebben gepestreerd (welliswaar met mijn steun), maar zij doen het zelf tenslotte, vaak met steun van familie en/of vrienden.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

4 Jaar geleden ben ik erg geïnspireerd geraakt door Yvonne Lemmers middels haar boek, waarbij bij mij het besef kwam, dat er in Nederland toch wel erg veel foute E-nummers in ons eten gestopt mogen worden en ook veel foute stoffen in cosmetica, die in andere landen al jaren verboden zijn. Dit vind ik nog steeds ik bizar en vond ik destijds echt schokkend, waarmee mijn missie begon.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik weet maar al te goed dat ik mijn aandacht bij 1 ding moet houden, maar tegenwoordig zijn we snel afgeleid door allerlei factoren en ik weet dat ik mij meer moet focussen om 1 ding tegelijk te doen, zodat het ook goed gebeurt en ik het gewenste resultaat krijg. Ook door mijn opleiding als hypnotherapeut heb ik geleerd om bij mezelf een veranderingsproces in gang te zetten middels zelfhypnose, wat voor meer rust zorgt.

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

Werken vanuit een zonnige plek met uitzicht op zee. Vorig voorjaar op Kefalonia geweest en werken en vakantie gecombineerd. Veel plannen gemaakt en leuke contacten opgedaan, die hopelijk uiteindelijk resulteren in een mooie samenwerking.

EIGENAAR P@ULINE'S SUPPORT | PUUR P@ULINE LIFESTYLECOACHING

INFO@PAULINESSUPPORT.NL

WWW.FRESHBIOPRODUCTS.COM

WWW.COMHUMANS.COM/MONEY-SUPPORT

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Dat ik toch wel in een relatief korte tijd een team heb opgebouwd met gezondheidsbewuste mensen die elkaar en ook anderen weer willen inspireren tot een gezonde levensstijl. We helpen elkaar, versterken elkaar, steunen elkaar en we gaan er met zijn allen voor om deze wereld 'groener te maken'. Nieuwe partners zijn altijd welkom.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

In een volgend leven hoop ik sneller te weten wat ik echt wil. Mijn zoektocht heeft mij nu te lang geduurd, waardoor ik het idee heb dat ik al veel kostbare tijd heb verloren. In een volgend leven zou ik kunstenares willen zijn, schilderen en mooie dingen maken, mensen helpen en misschien wel iets op het spirituele vlak. Of iets met edelstenen trekt mij ook wel aan.

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

Lekker in de natuur, bijvoorbeeld in het Leypark. Joggen en mijn hoofd leeg maken en tegelijkertijd nieuwe frisse ideeën opdoen en plannen maken voor de toekomst. Ook het strand en de duinen zijn mijn favoriet.

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

Aangezien ik pas in Tilburg ben komen wonen, heb ik nog niet echt de tijd gehad om deze mooie plekjes te ontdekken, maar dit gaat zeker gebeuren. Daarbij ga ik uiteraard op zoek naar plekken waar we nog zoveel mogelijk "puur" kunnen eten en drinken.

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

Ik ben heel blij om partner te mogen zijn en te werken met de producten van RINGANA (www.FreshBioProducts.com) en hiermee bij te kunnen dragen aan een ieders gezondheid. Het bedrijf ondersteunt ons middels scholing en events, en ook veel goede doelen. Ook ben ik trots sinds kort deel uit te mogen maken van Meo's health concept en als voedingssuppletie adviseur te werken.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Dit vind ik een moeilijk te beantwoorden vraag. Wel vind ik het heel belangrijk dat 'alle neuzen dezelfde kant op staan'. Werken met mensen met dezelfde visie en elkaar inspireren vind ik belangrijker dan bijvoorbeeld te werken met een BN'er.

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

Mijn nieuwste project richt zich op financiën en mensen helpen, waarbij ik co-founder ben geworden van een nieuwe bank die in januari 2015 waarschijnlijk van start zal gaan en de winst terug gaat naar haar leden, zodat iedereen daarvan kan profiteren.

Meer info op comhumans.com/money-support.

HOOFDSTUK 9

'Mijn grootste passie is het coachen van mensen, zodat zij het beste uit zichzelf kunnen halen.'
- Marleen Lansbergen, Rotterdam -



Fotografie: Jac Weerts

BEN JE EIGEN HELDIN

MARLEEN LANSBERGEN - ROTTERDAM



BEN JE EIGEN HELDIN

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

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

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

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

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

'Ik houd het meest van het oprechte, diepgaande contact dat ik met mensen heb. En de onverwachte, mooie momenten die daaruit kunnen ontstaan.'

- Marleen Lansbergen, Rotterdam -

ONDERNEMENDE CREATIEVE HELDINNEN

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

CREATIEVE MENSEN ZIJN NET KINDEREN.

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

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

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

JE BENT DEFENSIEF IN DE MANIER WAAROP JE IETS DOET.

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

JIJ KUNT SNEL MET IDEEËN KOMEN.

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

JIJ GEEFT NIET OM ONDERNEMEN.

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

ER IS MAAR ÉÉN MANIER OM JEZELF TE ORGANISEREN.

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

Fotografie: Jac Weerts



'Mijn idee van ultiem geluk is zonder beperkende gedachten kunnen genieten van het moment.'
- Marleen Lansbergen, Rotterdam -

GEORGANISEERD ZIJN BETEKENT:

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

JE WERKT BETER ONDER DRUK.

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

JE BENT GEDESORGANISEERD GEBOREN.

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

'Ik haal ook veel voldoening uit acteren en zingen.'
- Marleen Lansbergen, Rotterdam -



Fotografie: Jac Weerts

JE BENT ANTI-SOCIAAL.

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

JE BENT EEN BEETJE GEK.

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

JE BENT EIGENWIJS.

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

JE BENT AFWEZIG EN VERGEETCHTIG.

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

DOE WAAR JIJ VAN HOUDT

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

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



Fotografie: Jac Weerts

'Net als iedereen ben ik steeds in ontwikkeling.'
- Marleen Lansbergen, Rotterdam -

DENK GROOT, START GEWELDIG

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

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

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

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

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



Fotografie: Jac Weerts

'Ik ben blij met de nieuwste versie van mezelf, die ik op dit moment ben.'
- Marleen Lansbergen, Rotterdam -

DE MAGERE JAREN MAKEN JOU CREATIEVER

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

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



Fotografie: Jac Weerts

'Ik zou me graag willen verbinden aan een boeiende organisatie, die wil investeren in de eigenheid van zijn werknemers.'
- Marleen Lansbergen, Rotterdam -

ONDERNEMINGSVERHALEN EN -PLANNEN

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

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

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

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

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

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

BEN NIET BANG OM JOUW VERHAAL TE VERSPREIDEN.

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

BEN JE EIGEN NICHE.

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

'Mijn grootste professionele prestatie is dat ik door mezelf te zijn,
met mijn coachingsvaardigheden, een verschil kan maken in iemands leven.'
- Marleen Lansbergen, Rotterdam -



Fotografie: Jac Weerts

BEN BEWUST VAN WAT WERKT EN WAT NIET WERKT.

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

BEDENK EEN GOEDE NAAM.

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

SPRING ER NIET IN VOORDAT JE EROVER NAGEDACHT HEBT.

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

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

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

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



Fotografie: Jac Weerts

'Ik wil graag horen dat ik het goed doe, maar dit verhindert mij soms om iets gewoon te doen.'
- Marleen Lansbergen, Rotterdam -



'Ik gun iedereen op bepaalde momenten in zijn of haar leven een coach om een spiegel voor te houden.'
- Marleen Lansbergen, Rotterdam -

Fotografie: Jac Weerts

MARLEEN LANSBERGEN

EIGENAAR - COACH | LANSBERGEN COACHING

WWW.LANSBERGENCOACHING.NL | MARLEEN@LANSBERGENCOACHING.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Het coachen van mensen, zodat zij het beste uit zichzelf kunnen halen. Daarnaast haal ik veel voldoening uit acteren en zingen. Ik heb zangles en samen met een bevriende gitarist en drummer oefen ik geregeld nieuwe nummers. Ik word ook heel blij van dansen op muziek uit de jaren '70, '80 en '90.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Zonder beperkende gedachten kunnen genieten van het moment. Het liefst met goede vrienden en familie en in de toekomst ook met een leuke man, waar ik mee kan lachen. Helaas laat hij wat lang op zich wachten...

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Het oprechte, diepgaande contact dat ik met mensen heb. En de onverwachte, mooie momenten die daaruit kunnen ontstaan.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Mijn perfectionisme. Ik wil graag horen dat ik het goed doe, maar dit verhindert mij soms om iets gewoon te doen.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Als ik zou zeggen dat ik totaal geen last meer heb van mijn eigen belemmerende overtuigingen en patronen. Ik gun iedereen op bepaalde momenten in zijn of haar leven een coach om een spiegel voor te houden. Voor mij als coach en persoon is dit ook belangrijk en ik besteed hier aandacht aan tijdens intervisiebijeenkomsten. Het mooie van coaching vind ik dat je niet alleen blijft praten over, maar ook daadwerkelijk aan de slag gaat om het anders te doen.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Tijdens mijn loopbaan in het onderwijs hebben Ria Kruidenier (oud-docente Lerarenopleiding Basis-onderwijs) en Wouter Tuyn (oud-directeur van Stichting Rijdende School) mij gestimuleerd om mijn eigen koers te varen. Zowel op professioneel als op persoonlijk vlak.

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

Dat was in Rotterdam, na afloop van de evaluatie van een coachtraject. Ik kreeg onverwacht een blijk van waardering en dankbaarheid van een cliënt. Op dat moment voelde ik dat ik van betekenis was geweest voor die persoon.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Niet als iedereen ben ik steeds in ontwikkeling. Ik ben blij met de nieuwste versie van mezelf, die ik op dit moment ben. Maar ik zou wel nog opener en zelfverzekerder willen zijn. Ik durf mezelf al steeds meer te laten zien en onderscheiden, zoals bijvoorbeeld op mijn website.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Dat ik door mezelf te zijn, met mijn coachingsvaardigheden, een verschil kan maken in iemands leven.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

In dit leven zou ik het al leuk vinden om beroepsmatig iets met acteren en zingen te doen. Ook zou ik graag een televisieprogramma maken en presenteren waarbij het verhaal van mensen centraal staat. Programma's als De Wandeling, De Kist en Over Mijn Lijk gaan in essentie over de drijfveren van mensen in het leven. Hoe gaan zij om met wat hen overkomt? Juist als de tegenhanger van het leven, de dood, om de hoek komt kijken, worden mensen uitgedaagd het beste uit zichzelf te halen. Aan de andere kant zie ik mezelf een vrolijk en wellicht educatief kinderprogramma presenteren. Kinderen zijn puur en zij halen gemakkelijk het kind in mijzelf weer naar boven. Mocht dit allemaal in dit leven niet lukken, dan schuif ik het graag door naar een volgend leven.

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

Thuis op mijn balkon in de zon of buiten op de fiets. Maar ook tijdens het tandenpoetsen, waar ik altijd wel even de tijd voor neem.

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

De Tuin van de Vier Windstreken vanwege de mooie locatie aan de Kralingse Plas. En Floor, Dudok of NRCafé voor een kopje thee met een lekker stuk taart.

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

Dat zijn mijn ouders. Zij staan altijd achter mij.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Tot nu toe heb ik voornamelijk gecoacht in het onderwijs en de zorg. Ik vind het ook interessant om binnen andere sectoren te coachen. Ik zou me graag willen verbinden aan een boeiende organisatie, die wil investeren in de eigenheid van zijn werknemers. Als je dat als organisatie doet, gaat een werknemer lekkerder in zijn vel zitten en straalt dat uit naar collega's, leidinggevende(n) en de "klant". Het laten stralen van werknemers, daar wil ik graag mijn steentje aan bijdragen. En als ik er zelf ook meer door ga stralen, is dat mooi meegenomen. Ik heb nog niet helder voor me welke organisatie het zou kunnen zijn. Maar als de organisatie elementen als onderwijs, theater, muziek of televisie omvat, zou dat mij erg aanspreken.

HOOFDSTUK 10

'Mijn grootste passie is mijn leven en alles wat zich daarin voordoet!'
- Natascha Kuijpers-van Lindt, Den Bosch -



Fotografie: Marjo van de Peppel-Kool

ONTMOET JOUW HELDEN EN HELDINNEN

NATASCHA KUIJPERS-VAN LINDT - DEN BOSCH



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

‘Ultiem geluk, zit voor mij in hele kleine maar voor mij waardevolle dingen.’
- Natascha Kuijpers-van Lindt, Den Bosch -

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

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

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

HET WERK DOEN.

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

HOUD JE MOND EN LUISTER.

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



'Alles wat ik beleef, ontwikkel en aanpak, doe ik vol overgave en passie.'
- Natascha Kuijpers-van Lindt, Den Bosch -

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
Virgil
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 -helden en heldinnen-demo's-rolmodellen-proefrit in jouw droombaan, in jouw voordeel benutten. Hier zit geen nadeel aan.

Fotografie: Marjo van de Peppel-Kool



'In een volgend leven zou ik een eigen kledinglijn willen hebben.'
- Natascha Kuijpers-van Lindt, Den Bosch -



Fotografie: Marjo van de Peppel-Kool

'Iets half doen, zit niet in mij. Ik ga ervoor!'
- Natascha Kuijpers-van Lindt, Den Bosch -

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.



'Ik ga iedere dag weer met plezier naar mijn werk en het houdt voor mij ook nooit op.'
- Natascha Kuijpers-van Lindt, Den Bosch -

NATASCHA KUIJPERS-VAN LINDT

MARKETING COMMUNICATIE PROFESSIONAL | [RABOBANK.NL/DENBOSCH](https://www.rabobank.nl/denbosch)

RABOBANK 'S-HERTOGENBOSCH EN OMSTREKEN

[N.KUIJPERS@S-HERTOGENBOSCH.RABOBANK.NL](mailto:n.kuijpers@s-hertogenbosch.rabobank.nl)

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mijn leven en alles wat zich daarin voordoet! Alles wat ik beleef, ontwikkel en aanpak, doe ik vol overgave en passie. Iets half doen, zit niet in mij. Ik ga ervoor! Of het nu op mijn werk, een studie, een project is, het maakt niet uit, ik ga aan de slag en stop niet meer voordat ik tevreden ben.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Ultiem geluk, zit voor mij in hele kleine maar voor mij waardevolle dingen. Mijn gezin, mijn ouders, mijn vrienden maar ook mijn werk zijn mijn grootste geluk. Maar, daar staat natuurlijk tegenover dat dit ook mijn grootste angst is.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Dat ik op een dag wakker wordt en dat de droom die ik leef niet echt blijkt te zijn en dat ik bijvoorbeeld iemand die me dierbaar is moet gaan missen. Loslaten, is voor mij heel moeilijk.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

De omgang met heel veel verschillende mensen. Vanuit mijn werk heb ik te maken met hele diverse mensen en afdelingen. Ik vind het geweldig om uit te vinden hoe ik bij een ieder het meest gedaan krijg en om te zien hoe anders mensen kunnen reageren op situaties.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ik ben niet snel tevreden over mijzelf, zowel in mijn werk als mijn privéleven. Daarnaast ben ik ook ongeduldig, ik kan me voorstellen dat dit voor sommige mensen niet prettig is. Maar, soms is het voor mij ook wel handig want met een juiste houding daarbij krijg ik daardoor wel snel dingen voor elkaar.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Ik raak vaak zo betrokken dat ik mijn eigen behoeften en die van anderen uit het oog kan verliezen. Daarnaast ben ik ook echt iemand die alleen vanuit gevoel handelt en dan loop je het risico dat je wel eens gekwetst kunt worden.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Ik zou liegen als ik zou zeggen dat ik heel zeker van mijzelf ben. Ik weet dit echter heel goed te verbloemen waardoor eigenlijk niemand weet hoe zeer ik af en toe twijfel aan mijzelf.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Eerlijk gezegd kan ik zo niemand specifiek bedenken. Een rolmodel is wel de manier waarop het bedrijf waar ik werk (Rabobank) in de samenleving staat. Zo anders dan andere banken, zo uniek. De onlangs gelanceerde nieuwe corporate campagne roept bij mij een warm gevoel op. Toen ik de eerste keer de commercial zag dacht ik direct: 'Dat is waarom ik bij de Rabobank werk!'

WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Zonder twijfel: alle regeltjes en procedures waar je niet onderuit kunt als je bij een bank werkt. Ik ben veel liever met mensen (lees: onze klanten) bezig.

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

Ik ben altijd gelukkig in mijn werk. Ik ga iedere dag weer met plezier naar mijn werk en het houdt voor mij ook nooit op. Ik krijg energie van de omgang met mensen en het bedenken van leuke, zinvolle en verrassende dingen.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Als ik nu iets kon veranderen aan mijzelf dan zou ik echt zelfverzekerder willen zijn.

WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

In een volgend leven zou ik een eigen kledinglijn willen hebben. Het lijkt me geweldig om zelf kleding te ontwerpen. Exclusieve kleding maar dan wel voor een 'normale' prijs, zodat het voor iedereen betaalbaar is.

WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG IN DEN BOSCH?

Als ik wandel met mijn hond of hardloop langs de Oosterplas of in het bos. Maar, soms word ik ook wel eens midden in de nacht wakker met een geweldig idee.

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

In mijn eigen tuin in Hintham met mijn familie en vrienden, in de zomer lekker BBQ'en en kletsen. Kortom, plezier hebben en genieten.

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

Dat is echt mijn man (lees: allerbeste vriendje). Hij gelooft en steunt mij in alles wat ik doe. Daarnaast ben ik gezegend met ouders die mij altijd hebben gesteund en trots op mij zijn, ook als ik soms misschien andere keuzes maakte dan zij hadden gehoopt.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Ik kan geen naam bedenken. Voor mij is het belangrijk dat ik met mensen werk waar ik energie van krijg. Mensen die samen met mij iets willen bereiken en mij waarderen om wie ik ben.

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

Ik kijk uit naar het komende jaar. Het afgelopen jaar heeft Rabobank zich welbewust wat op de achtergrond gehouden. Het komende jaar gaan we weer naar buiten en laten we zien en ervaren wat ons zo uniek maakt in de Nederlandse bankenwereld. Voor mij als marketing-communicatie professional is dat natuurlijk het mooiste wat er is.

EPILOOG

'Mijn passie is mensen inspireren met alles wat ik te bieden heb.'
- Jolien van der Mee, Amsterdam -



Fotografie: Arjan van der Mee

DE KRACHT VAN JOUW VERHAAL

JOLIEN VAN DER MEE - AMSTERDAM



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.

'Ik kijk uit naar mijn theaterproject Rauw, een theatervoorstelling die ik nu nog aan het schrijven ben.'

- Jolien van der Mee, Amsterdam -

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.



'Geluk laat zich niet vangen, het valt je toe.'
- Jolien van der Mee, Amsterdam -

INVESTEER GELD IN JOUW VERHAAL

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

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

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

‘VIND MENSEN DIE IN JOUW GELOVEN.’

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

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

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

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



‘Ik ben eindelijk op een punt in mijn leven gekomen
dat ik een zekere vrede heb gevonden met wie ik ben.’
- Jolien van der Mee, Amsterdam -

Fotografie: Arjan van der Mee

I am

JOLIEN VAN DER MEE

REGISSEUR – ACTRICE – YOGA- EN MEDITATIEDOCENT

MEEWERKEN | WWW.JOLIENVANDERMEE.COM | MOMENT@XS4ALL.NL

WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Had ik maar één passie: ik houd van ideeën ontwikkelen, verhalen vertellen in beeld en geluid, film en theater, van acteren, dansen, yoga en meditatie. Mensen inspireren met alles wat ik te bieden heb. Dat kan zijn door iets wat ik maak maar ook in de begeleiding van mensen, het is fijn om iets door te geven.

WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Geluk laat zich niet vangen, het valt je toe. Het kan me op onverwachte momenten overrompelen, als je het nastreeft gebeurt het niet. Yoga en meditatie kunnen helpen tevreden te zijn met je leven. Mediteren is een beetje als het omploegen van de grond. Als je de bodem goed voorbereidt is er meer kans dat er een zaadje ontkiemt. Bij dat omploegen moet je wel bereid zijn de pijnlijke kanten van het leven onder ogen te zien, geen wit zonder zwart, geen geluk zonder pijn.

WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Mijn grootste angst was altijd mijn man te verliezen en dat is gebeurd. Sindsdien is er niet veel meer waar ik bang voor ben. Het betekent niet dat ik geen onzekerheden of angsten meer ken, maar ze zijn minder van belang, ik laat me er niet meer zo door leiden. Dat is een wonderlijke ontdekking geweest: de meest pijnlijke ervaring biedt ook iets moois.

WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Het moment dat je een idee krijgt en de keren dat je voelt dat je met hart en ziel met iets bezig bent. Op zulke momenten doe je er als persoon niet meer toe, je wordt een medium voor iets dat interessanter, beter en mooier is dan jezelf. Te merken dat andere mensen daar iets aan hebben is ook heel bevredigend.

WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ik ben kritisch, ik vind dat wat ik maak of bedenk zelden goed. Ik lever een permanent gevecht tegen mijn onzekerheid. Het heeft natuurlijk een goede kant, het zorgt ervoor dat je jezelf probeert te vernieuwen.

WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Denken dat ik alles aankan, teveel hooi op mijn vork nemen. Ik heb de neiging te vergeten dat je jezelf 'aanklooi-tijd' moet gunnen om creatief te zijn.

WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Als ik zou beweren dat ik elke ochtend stralend wakker wordt, geen taartjes eet en alle mensen even lief vind.

WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Emma Peel uit de Wrekers. Ik was een klein meisje toen ik de serie zag, ik mocht opblijven van mijn moeder omdat ik het zo mooi vond. Emma Peel was de eerste vrouw die ik zag die onafhankelijk, onverschrokken en mooi was.

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

Alweer zo'n moeilijk te beantwoorden vraag: ik ken talloze geluksmomenten. Ik kan heel blij zijn als iets net klaar is. Of als blijkt dat iemand die bewondert met je wil samenwerken. Of als je merkt dat iets wat je doet bij iemand anders een snaar raakt. Maar misschien waren de mooiste momenten wel de keren dat mijn man en ik onderweg waren met de auto en we een beetje zaten te fantaseren over nieuwe projecten.

WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik ben eindelijk op een punt in mijn leven gekomen dat ik een zekere vrede heb gevonden met wie ik ben. Als ik iets zou mogen veranderen dan heb ik het volgende op mijn verlanglijstje staan: ik ben beter in een op een contacten, in grote gezelschappen raak ik regelmatig verdwaasd, ik word zo opgeslokt door alle indrukken dat ik niet meer goed kan deelnemen. Dat is niet zo handig, het zou wel fijn zijn als ik daar geen last meer van had.

WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Hoewel ik al veel gedaan heb in mijn leven geloof ik dat mijn grootste professionele prestatie nog gaat komen. Ik maak een voorstelling over het rouwproces. Ook het begeleiden van mensen die in een rouwproces zitten, is iedere keer weer spannend. Rouwen is een onvoorspelbaar traject, het is de kunst om te voelen wat iemand nodig heeft. Rouw gaat in je lijf zitten, daarom is het belangrijk om niet alleen te praten maar ook fysiek te werken. Ik ben net begonnen met het geven van meditatielessen op een MBO school. Ik hoop dat ik op meer scholen gevraagd zal worden. Het is zo goed als je jonge mensen een instrument in handen kunt geven waarmee ze hun leven ter hand kunnen nemen.

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

Hier strijden twee mensen om de eer: mijn vriendin Sophie Kassies, Sophie schrijft toneelstukken. Ze heeft me altijd geweldig ondersteund, ook in moeilijke tijden. Ik bewonder haar werk en haar goede smaak, als ik iets maak dat haar goedkeuring kan wegdragen dan weet ik dat het goed moet zijn. Maar mijn Engelse vriendin Sandra Wallman moet zeker ook genoemd worden. Sandra is veel ouder dan ik. Ik kijk bij haar af hoe je op een leuke manier oud kunt worden: zij blijft nieuwsgierig en ze blijft bereid uit haar comfortzone te stappen. Sandra gelooft in de dingen die ik doe, zij stimuleert mij en ondersteunt me met raad en daad.

MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Ik zou graag met de choreografe Nicole Beutler werken. Ik vind het bijzonder dat zij kruisbestuivingen aangaat met andere disciplines. Ze heeft ook mooie choreografieën voor amateur dansers. Ik houd er van als de schoonheid van het onvolmaakte zichtbaar wordt gemaakt. Ik zou heel graag met haar willen werken om te onderzoeken of je dansend kunt acteren of acterend kunt dansen en daarbij mezelf, een vrouw op leeftijd en een onvolmaakte danseres en actrice, in willen zetten. Een onderzoek naar waar je ouderdom verrijkt en waar het wringt of misschien wel pijnlijk is.

REIS VAN DE HELDIN

OOK VERKRIJGBAAR:

AMSTERDAM
ANTWERPEN
BERLIJN
BRUSSEL
BRED
EINDHOVEN
FLORENCE
HOLLYWOOD
ITALIË
LONDEN
MAASTRICHT
MADRID
MILAAN
MÜNCHEN
NEW YORK
NIJMEGEN
ROME
ROTTERDAM
SEVILLA
TILBURG
UTRECHT
VENETIË

MET JOUW PASSIE JOUW GELD VERDIENEN

JANUARI 2015 | NR. 1A

NEDERLAND

NU TE KOOP

WWW.BOEKENBESTELLEN.NL

VOLG ONS

WWW.DEREISVANDEHELDIN.WORDPRESS.COM

CAMILLA HENDRIKS
MEDIASHAPES