

# DE REIS VAN DE HELDIN

MET JOUW PASSIE JOUW GELD VERDIENEN

MAART 2015 | NR. 1D

THE HERO'S JOURNEY

PETER DE KUSTER

## VERDIEN JIJ JOUW GELD MET JE PASSIE?

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

In de *Reis van de Heldin* biedt Peter de Kuster jou de verhalen van Heldinnen die jou zijn 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!'  
- PETER DE KUSTER -



JOYCE TASNEEM BAKKER



PAULINE ROMANESCO



ILSE VAN SCHALKWIJK



ELLEN DE JONGH



COLINDA BONGERS



ARIANNE VAN KLEEF



MEREL SLOTBOOM



SIMONE HEIJHOFF



NATHALIE LEENEN



RENÉE TEN BEITEL



DOREEN VAN DER MOERE



FEMKE DE GRAAF

'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	GASTSCHRIJFSTER: PAULINE ROMANESCO	84
HOOFDSTUK 9	BEN JE EIGEN HELDIN	94
HOOFDSTUK 10	ONTMOET JOUW HELDEN EN HELDINNEN	110
EPILOOG	DE KRACHT VAN JOUW VERHAAL	120

## SIMONE HEIJHOFF - AMSTERDAM



'Ik heb allemaal fijne plekken aan het IJ en aan de Amstel waar ik heel graag ben en mij geïnspireerd voel.'  
- Simone Heijhoff, Amsterdam -

## INTRODUCTIE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

‘Als ik alleen ben en mij in stilte beseft dat ik ontzettend gelukkig ben met wat ik doe.’  
- Simone Heijhoff, Amsterdam -



Fotografie: Kirsten Nelis

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

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



## REIS VAN DE HELDIN

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

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

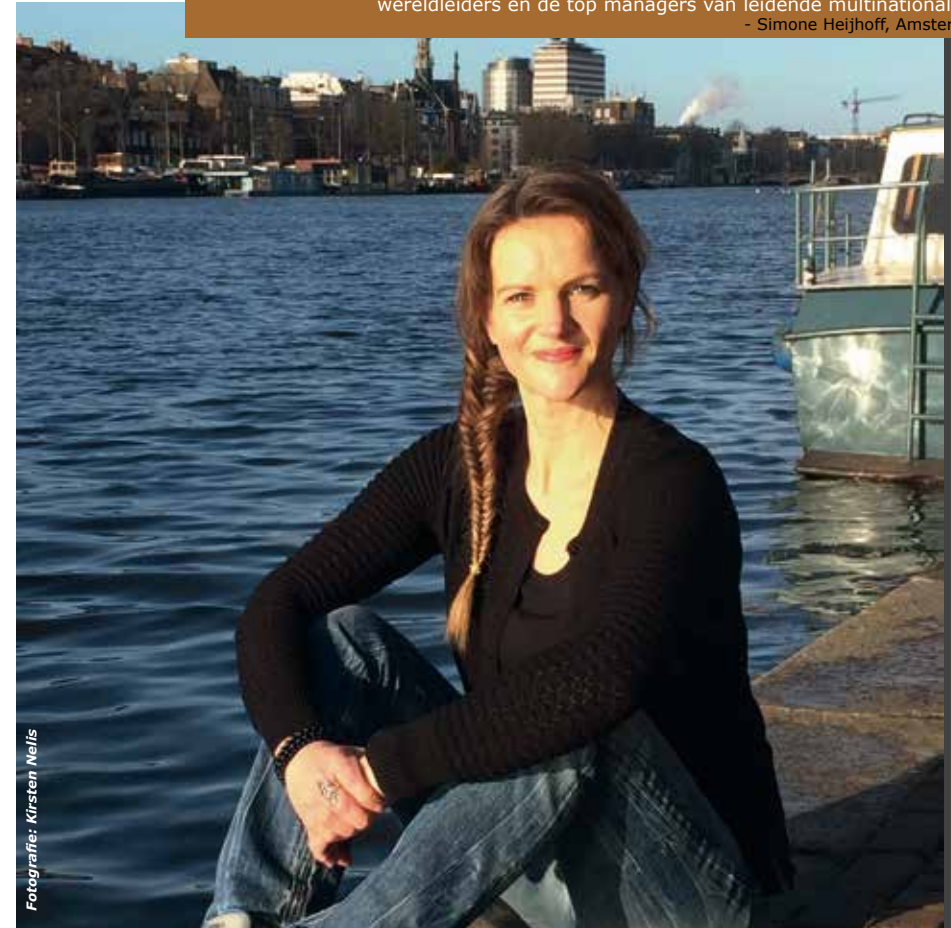
Deze reisgids zal jou tonen hoe jij jouw niche kunt vinden en hoe je jouw geld kunt verdienen met jouw passie. Je gaat leren hoe je de uitdagingen, die de creatieve Heldin tegenkomt, kunt overwinnen. Hoe jij jouw aard en jouw creativiteit voor jezelf kunt laten werken. Je gaat leren hoe jezelf te vermarkten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

'In de toekomst zou ik graag willen samenwerken met wereldleiders en de top managers van leidende multinationals.'  
- Simone Heijhoff, Amsterdam -



Fotografie: Kirsten Nelis

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: Kirsten Nelis

'Mijn idee van ultiem geluk is een staat van zijn, een keuze en voor iedereen bereikbaar.'  
- Simone Heijhoff, Amsterdam -

'Mijn grootste professionele prestatie is de creatie van  
Youki coaching & training. Kiezen om mijn dromen te volgen met leiderschap en focus.'  
- Simone Heijhoff, Amsterdam -





# I am SIMONE HEIJHOFF

COACH - TRAINER | YOUKI | WWW.YOUKI.NL | SIMONE@YOUKI.NL

## WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

(Zelf)ontwikkeling & Verbinding.

## WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Dat is een staat van zijn, een keuze en voor iedereen bereikbaar.

## WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Dat wij mensen, nog meer schade aanrichten aan onze planeet in plaats van ons te verbinden en samen te werken om de dringende situatie te verbeteren.

## WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Precies het moment voelen dat er iets gebeurt, dat er iets geraakt wordt en diepgaand verandert. Ik kan dat niet uitleggen met woorden, maar het is duidelijk voelbaar.

## WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Mijn koppigheid ..... Het brengt me ook veel, maar het is niet altijd sexy.

## WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Mezelf tegenhouden of vertragen vanuit angst en onzekerheid.

## WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Om iemand te verrassen.

## WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Vele verschillende mensen, ik laat me inspireren door authenticiteit en passie.

## WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Administratie en ander papiergedoe.....boooooooring!

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

Als ik alleen ben en mij in stilte beseft dat ik ontzettend gelukkig ben met wat ik doe. De ene keer is dat in de natuur en een andere keer als ik in een drukke wereldstad loop of over de grachten fiets.

## WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

De creatie van Youki coaching & training. Kiezen om mijn dromen te volgen met leiderschap en focus.

## WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik zou de angst en onzekerheid die mij soms beperken wel willen omzetten in nog meer kracht en (zelf)vertrouwen. Al geniet ik er ook juist van om hier bewust door heen te gaan en het gewoon toch te doen.

## WELK BERDEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Ik hou van afwisseling, dus als ik mag kiezen iets heel anders, maar wel ook een beroep waarmee ik een positieve bijdrage kan leveren aan het grotere geheel.

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

Aan het water. Ik heb allemaal fijne plekken aan het IJ en aan de Amstel waar ik heel graag ben en mij geïnspireerd voel.

## WAT IS MIJN FAVORIETE PLEK OM TE ETEN / TE DRINKEN, IN AMSTERDAM?

De stad heeft zoveel te bieden, ik ontdek graag nieuwe tentjes. Ik hou van water, een goede 'vibe' en eten dat bewust en met liefde is klaargemaakt, zoals bij Pilek en Beter & Leuk.

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

Het hele team van Bridgeman. Samen zetten we ons in voor een bewustere wereld. We steunen en versterken elkaar waardoor we samen heel krachtig zijn.

## MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Wereldleiders en de top managers van leidende multinationals.

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

Dit jaar ga ik nog 3 keer naar San Francisco voor de 'Search Inside Yourself' Teacher Training. Dit is het mindfulness based trainingsprogramma voor emotionele intelligentie, dat ontwikkeld werd binnen Google. Gecreëerd door experts en wetenschappelijk onderbouwd. Een hele praktische training, gericht op het bedrijfsleven. Ik kijk er enorm naar uit om deze training bij (inter)nationale bedrijven te geven.

# HOOFDSTUK 1

'Mijn grootste passie is mensen en dieren begeleiden in het overwinnen van hun blokkades en angsten om helemaal zichzelf te zijn in de beste en gelukkigste versie van zichzelf.'  
- Merel Slotboom, Bergschenhoek -



Fotografie: Gijsbert Sijbrand Tinga

DE CREATIEVE HELDIN

MEREL SLOTBOOM - BERGSCHENHOEK





## 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.

'Ik houd ervan mezelf open te stellen voor alle mogelijkheden en overal van te leren en te groeien en mijn inzichten over te brengen op anderen.'

- Merel Slotboom, Bergschenhoek -

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 leven in liefde en verbondenheid.'  
- Merel Slotboom, Bergschenhoek -



# MEREL SLOTBOOM

I am

PROFESSIONEEL EN ERKEND KINESIOLOGE

MOVIMENTO, KINESIOLOGIE-PRAKTIJK VOOR MENS EN DIER

WWW.MOVIMENTO.NL | MEREL@MOVIMENTO.NL | M 06 130 473 95

HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/MEREL.MOVIMENTO

## WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mensen en dieren begeleiden in het overwinnen van hun blokkades en angsten om helemaal zichzelf te zijn in de beste en gelukkigste versie van zichzelf.

## WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Leven in liefde en verbondenheid.

## WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Om hierin niet te slagen.

## WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

De veelzijdigheid. Geen cliënt of klacht is ooit het zelfde. Ik houd ervan mezelf open te stellen voor alle mogelijkheden en overal van te leren en te groeien en mijn inzichten over te brengen op anderen.

## WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Dat ik mensen altijd wil helpen. Sommigen zijn er zeer bij gebaat even in hun sop gaar te koken en zelf tot inzicht te komen en op eigen kracht uit de put te klimmen.

## WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Mijn enthousiasme. Ik ga voor goud op bijna alles. Het laatste jaar ben ik ziek geweest met Lyme, dit heeft mij wel geleerd om te voelen of iets goed is voor mij en of ik er aan moet beginnen of niet.

## WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Nooit.

## WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Ineke van den Berg. Zij is acupuncturiste en de dame die mij op mijn pad heeft getrapt. In 2001 had ik een burn-out. Ze vroeg me wat mijn minpunten waren. "Dyslexie", zei ik. "Dat is geen minpunt, dat is je kracht", zei ze. "Over een tijdje heb je je eigen praktijk en dan werk jij met kinderen en volwassenen met dyslexie en jij snapt ze en kunt ze helpen". Waarvan akte.

## WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Ik houd het minste van het doen van mijn administratie. Ik ben altijd bang iets fout te doen. Gelukkig helpt Fred, mijn ex, me als ik het echt niet meer weet. En hij begeleidt me met het maken van de balans en Verlies en Winst Rekening.

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

Het meest gelukkig was ik in mijn oude praktijk. Deze paste als een jas, was heel licht en helemaal mijn energie. Ik werd daar gedragen door de ruimte.

## WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Niets.

## WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Mijn grootste prestatie was toch wel het feit dat ik vorig jaar ondanks veel ziek zijn voldoende heb kunnen werken om voor mezelf te zorgen.

## WELK BERDEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Artiest.

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

Langs de Rotte en in het Bergsche Bos. Ik wandel daar bijna elke dag met onze hond Jane. De natuur en het water laden mijn batterijen weer op en ik ontspan daar volledig.

## WAT IS MIJN FAVORIETE PLEK OM TE ETEN/TE DRINKEN?

Het lekkerste eet ik bij Angelo Betti. Dit is een echte Italiaanse Pizzeria in Rotterdam. Ik voel me dan weer even kind en in Sardinië.

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

Dat zijn mijn kinderen en Fred, hun vader. Ze ondersteunen me onvoorwaardelijk en ik kan altijd met ze sparren.

## MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Ik denk dat de toekomst al een beetje begonnen is. Ik maak deel uit van Praktijk Lansingerland en werk samen met 2 osteopaten, 2 acupuncturisten en een haptotherapeute. Samen zijn we veel professioneler en kunnen veel meer mensen helpen en vormen een klankbord naar elkaar.

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

Ik heb het gevoel dat ik een boek ga schrijven. Ik heb het onderwerp nog niet helemaal helder, maar het lijkt me fijn om mijn opgedane kennis en wijsheid te mogen delen met anderen.

# HOOFDSTUK 2

'Mijn grootste passie is koken met producten die jouw lichaam voeden in plaats van vullen.'  
- Nathalie Leenen, Gorinchem -



Fotografie: Marie-Suzanne Assié-Poot

DE GEWELDIGE KARAKTERISTIEKEN  
VAN CREATIEVE HELDINNEN

NATHALIE LEENEN - GORINCHEM





## 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).

'YESS Ik voel me intens gelukkig dat ik op mijn vijftigste datgene mag doen waar mijn hart ligt.'

- Nathalie Leenen, Gorinchem -

'Ik werk graag met mensen die elkaar kunnen aanvullen,  
die elkaar wat gunnen en het beste uit de ander halen.'  
- Nathalie Leenen, Gorinchem -



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

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

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

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

## DE ZWAKKERE KARAKTERISTIEKEN ZIJN LANG NIET ZO ZWAK

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

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

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

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

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

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

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

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



# NATHALIE LEENEN

LEEFSTIJLCOACH - TRAINER

MOEITeloos IN JE KRACHT & MOEITeloos CULINAIR

WWW.MOEITeloosINJEKRACHT.NL & WWW.MOEITeloosCULINAIR.NL

INFO@MOEITeloosINJEKRACHT.NL & INFO@MOEITeloosCULINAIR.NL

## WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mijn grootste passie is koken met producten die jouw lichaam voeden in plaats van vullen. Wanneer ik kook en nieuwe gerechten creëer, ben ik volledig in mijn element en deel ik graag de smaken met anderen.

## WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Als ik een gevoel van 'vlinders in mijn buik' ervaar. Dit kunnen grote dingen zijn maar ook hele kleine dingen. Geluk zit in jezelf en alleen ik kan daar vorm aangeven....YESS Ik voel me intens gelukkig dat ik op mijn vijftigste datgene mag doen waar mijn hart ligt.

## WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Poeh... we hebben allemaal wel onze angsten. Mijn grootste angst was voor mij 'verlatenheid', angsten die ik zelf gecreëerd hebt, maar ben in de loop van de jaren gaan inzien dat dit maar betrekkelijk is. Jezelf verlaat je nooit.

## WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Vol overgave en passie iets moois creëren, waarbij ik een bijdrage kan leveren aan iemands geluk. En écht met mensen in contact te zijn. Als leefstijlcoach een toegevoegde waarde zijn voor de mens in het bedrijf. Je kunt weer geluk ervaren als je GRIP hebt op je leven, gezondheid en werk.

## WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Slordigheid, ben soms met te veel dingen tegelijk bezig en verlies dan het voorgaande even uit het oog. Soms ontstaat er dan een ongestructureerde 'bende' totdat ik er dan helemaal mee klaar ben. Dan moet alles ineens weer in het 'reine' zijn.

## WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Onvoldoende mijn grenzen stellen. Ik heb veel over voor de ander, soms kan dit de overhand krijgen en doe ik mijzelf tekort. Ik ken mijn valkuil goed en door soms even een stapje terug te doen en dit te benoemen levert al heel veel winst op.

## WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik word altijd snel erg rood in mijn gezicht, sommigen zien dit dan als mijn onzekerheid, maar dit gebeurt nu eenmaal als ik mij focus op datgene wat ik moet doen.

## WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Nelson Mandela; vanwege zijn doorzettingsvermogen, betrokkenheid en dat vrijheid iets is wat je zelf creëert. Door te geloven in mijzelf, door te zetten in de dingen die ik doe en waar ik blij van word, zorgt voor mijn innerlijke vrijheid 'kies voor de dingen die je blij maken'.

## WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

De hele dag achter de laptop zitten en bijvoorbeeld administratieve werkzaamheden doen. Dit zijn klussen die bij het zelfstandig ondernemerschap horen, maar als de business het toelaat zoek ik daar professionele hulp bij.

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

Wanneer iemand mij in vertrouwen neemt en zijn of haar verhaal kan vertellen en ik een luisterend oor kan bieden en een positief impuls in de goede richting kan geven. Dat kan op elke plek zijn. Maar dat maakt mij het meest gelukkig met mijn werk.

## WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Ik heb wel meer prestaties geleverd. Maar dat ik in een korte tijd voor 100 personen een heel Mediterraans Buffet heb neergezet met alleen maar verse producten. Hier is naast mijn werk als leefstijlcoach, mijn catering Moeiteloos Culinair ontstaan.

## WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Echt kiezen voor een beroep, zou voor mij niet gelden. Ik ben te veelzijdig, maar als je het me toch vraagt: zou ik als een missionaire naar Zuid Afrika gaan en daar een bijdrage leveren aan projecten ter verbetering van het leven van de mensen daar.

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

Wanneer ik aan het wandelen ben langs de uiterwaarden of de bergen beklim dan krijg ik vaak de lumineuze ideeën. Heb dan ook vaak een boekje bij me waar ik dan wat kreten opschrijf. Later werk ik ze dan uit.

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

Gorinchem is niet erg groot en ik ken ondertussen na 23 jaar de restaurantjes wel. Mijn meest favoriete restaurant is de Swaen, aan de dijk bij Vuren. En bij Hugo kun je de beste cappuccino krijgen en zo af en toe kan ik daar echt van genieten.

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

Byron Katie, ik heb haar meegemaakt in de Westerkerk van Amsterdam. Door haar vraagtechniek weet ze zinloze en negatieve gedachten om te buigen. Het zijn de gedachten die je aansturen, maar zij weet dit zo te brengen dat je het stuur zelf in handen neemt. Wat een bijzondere vrouw.

## MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Met mensen die willen geven en willen nemen en met mensen die in verbinding staan met zichzelf en kunnen en willen samenwerken met anderen. Ik werk graag met mensen die elkaar kunnen aanvullen, die elkaar wat gunnen en het beste uit de ander halen.

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

Ik werk met diverse mensen samen aan verschillende projecten. Gezondheid, levensvreugde en passie zijn voor mij dé elementen die een bedrijf gezond maken en gezond houden. Het blijven nog altijd de mensen die het werk blijven doen en als je niet goed voor hen zorgt, dan drijft een organisatie op los zand en heeft het geen bestaansrecht. In de nabije toekomst wil ik met deze elementen aan de slag binnen bedrijven met gedreven collega's.

# HOOFDSTUK 3

'Sinds april 2011 ben ik gestart als zelfstandig ondernemer.  
Mijn praktijk is groeiende en steeds meer mensen weten me te vinden.'  
- Joyce Tasneem Bakker, Geleen -



Fotografie: Luc Muris

GEMOTIVEERD OM EEN  
CREATIEVE HELDIN TE ZIJN

JOYCE TASNEEM BAKKER - GELEEN





## 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.

'Mijn idee van ultiem geluk is kunnen zijn met alles  
wat zich in dat moment aandient, gewoon zoals het is.'  
- Joyce Tasneem Bakker, Geleen -

## 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 wèl maken.

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

### LINKERBREINER

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

### RECHTERBREINER

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

'In een volgend leven word ik ook yogadocent. Voor mij is dit passie, hier houd ik van.'  
- Joyce Tasneem Bakker, Geleen -





# I am JOYCE TASNEEM BAKKER

HATHA EN RAYA YOGA TEACHER - MINDFULNESS TRAINER - MASSEUSE  
ENJOY'CE | [WWW.ENJOYCEBEM.NL](http://WWW.ENJOYCEBEM.NL) | [INFO@ENJOYCEBEM.NL](mailto:INFO@ENJOYCEBEM.NL)

## WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Van mijn praktijk houd ik zoveel dat ik bij deze vraag zou kunnen zeggen dat mijn eigen praktijk mijn grootste passie is. Voor mij is er echter nog een andere grote passie. Ik houd ontzettend van reizen. Het liefst ga ik naar Indonesië en met name Sumatra.

## WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Mijn idee van ultiem geluk is kunnen zijn met alles wat zich in dat moment aandient, gewoon zoals het is. Ook al ervaren we situaties als onaangenaam, ultiem geluk is voor mij de ruimte kunnen geven aan wat er is zonder het te willen veranderen of het niet te willen.

## WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

De gedachte aan de dood en het gemis van mijn dierbaren kan mij het ergste gevoel van angst bezorgen. Des te meer reden om zoveel mogelijk tijd met dierbaren door te brengen in het hier en nu.

## WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Het werken met mensen die vanuit intrinsieke motivatie naar mijn praktijk komen maakt mijn werk ontzettend aangenaam. Het contact met mijn gasten is positief en het is heerlijk om te ervaren dat mensen weer helemaal opgeladen en tevreden de praktijk verlaten.

## WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Mijn minst aantrekkelijke eigenschap is dat ik tegen de stroom in kan gaan als dingen anders lopen dan ik had bedacht.

## WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Mijn enthousiasme. Aan de ene kant is mijn enthousiasme mijn kracht, maar aan de andere kant ook mijn valkuil. Door mijn enthousiasme kan ik te veel hooi op mijn vork nemen en daarin soms te weinig rust nemen.

## WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Liegen is een eigenschap die ik gelukkig maar weinig beheers. Ik denk dat ik zou liegen als ik er een leven mee kon redden.

## WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Lucia Rijker. Het proces dat zij heeft meegemaakt, van bokser tot boeddhist, vind ik inspirerend.

## WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Het minst houd ik van het bijhouden van de administratie, dus die besteed ik grotendeels uit.

## WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

In een volgend leven word ik ook yogadocent. Voor mij is dit passie, hier houd ik van.

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

Toen ik in 2010 voor langere tijd in Indonesië aan het reizen was verdiende ik regelmatig mijn geld met het geven van ontspanningsmassages en het bijscholen van masseuses in guesthouses. Dit vrije bestaan gaf mij een volmaakt gevoel bij mijn werk.

## WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Soms zou ik wat liever voor mezelf willen zijn. Vaak betrap ik mij erop dat de innerlijke criticus sterk vertegenwoordigd is.

## WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Sinds april 2011 ben ik zelfstandig ondernemer. Mijn praktijk is groeiende en steeds meer mensen weten me te vinden. Dit proces zie ik op dit moment als mijn grootste professionele prestatie.

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

Als ik aan het wandelen ben in het prachtige bos in Geleen krijg ik altijd goede ideeën.

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

Ik houd van Toko Bob. Hier proef je Indonesië.

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

Mijn grootste fan is mijn lieve moeder Jose. Mijn partner in crime is mijn maatje, mijn beste vriend en partner Bahaedin.

## MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Heel graag zou ik met Lucia Rijker samen werken. Het lijkt me geweldig een sessie Mindful bewegen aan te bieden aan haar en haar gasten tijdens een van haar seminars.

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

In de nabije toekomst ga ik naar Thailand om bijscholing te volgen op het gebied van yoga, meditatie en massage. Ik kijk er ontzettend naar uit om mijn kwaliteiten als yogadocent, mindfulness-trainer en masseuse te vergroten.

# HOOFDSTUK 4

'Mijn idee van ultiem geluk is een zorgloos bestaan leiden samen met mijn gezin.'  
- Femke de Graaf, Maastricht -



Fotografie: C. Hendriks

JOUW REIS VAN DE HELDIN

FEMKE DE GRAAF - MAASTRICHT





## 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 kijk er naar uit om FemCa te zien groeien.'  
- Femke de Graaf, Maastricht -

'Mijn kinderen geven mij ieder dag kracht, energie en inspiratie.'  
- Femke de Graaf, Maastricht -



Fotografie: C. Hendriks

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: C. Hendriks



'Mijn kinderen zijn niet alleen mijn grootste passie, maar ook mijn grootste fans.'  
- Femke de Graaf, Maastricht -



## 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 professionele prestatie is de opbouw van FemCa.'  
- Femke de Graaf, Maastricht -



Fotografie: C. Hendriks

## PROFESSIEEEL

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



Fotografie: C. Hendriks

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

## JOUW VERHAAL

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

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



I am

## FEMKE DE GRAAF

EIGENARESSE | FEMCA NL  
WWW.FEMCA.NL | FEMCANL@GMAIL.COM

### WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Op de eerste plaats zijn dat mijn kinderen. Daarnaast is FemCa ook een grote passie van me.

### WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Mijn idee van ultiem geluk is een zorgloos bestaan leiden samen met mijn gezin. Dat FemCa steeds verder uitgroeit naar een groot succes, zodat ik zelfstandig kan blijven werken.

### WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Mijn grootste angst is dat ik door een vreselijk ongeluk om het leven kom.

### WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

De energie en kracht die ik er van krijg. Zelfstandigheid vind ik erg belangrijk in mijn leven.

### WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Mijn minst aantrekkelijke eigenschap is jaloers zijn op mijn partner, terwijl ik hier eigenlijk geen reden voor heb.

### WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Mijn grootste valkuil is te veel willen doen op een dag, waarbij ik mezelf vaak aan de kant schuif. Soms vergeet ik te genieten, terwijl ik dit wel het belangrijkste vind.

### WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Ik zou liegen voor mijn kinderen als ik weet dat mijn leugen hun kan helpen, al past liegen niet echt in mijn straatje.

### WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn vader heeft veel invloed gehad op mij. Hij probeerde er altijd het beste van te maken. Ondanks dat hij door zijn ziekte niet veel meer kon gaf hij nooit op. Hij is helaas op veel te jonge leeftijd gestorven waardoor ik wel anders naar het leven ben gaan kijken.

### WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

In mijn werk houd ik er het minst van aan het einde van de dag ermee op te houden. Het liefst werk ik de hele dag door, omdat ik er kracht en energie van krijg.

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

Het meest gelukkige met mijn werk was ik met mijn eerste verkoop van Femca. Na veel tijd en energie erin gestoken te hebben was de eertse verkoop een top gevoel.

### WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik ben eigenlijk erg tevreden met mezelf, het liefst zou ik iets langer zijn maar de kans dat het gaat gebeuren zit er niet in.

### WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Mijn grootste professionele prestatie is de opbouw van Femca. Ik ben ook erg trots op FemCa, al wetend dat FemCa elke dag blijft groeien.

### WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Ik heb altijd advocate willen worden, dus dat zie ik graag tegemoet komen in mijn volgend leven.

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

De beste plek is op de Maas, op onze zeilboot. De rust, de stilte, de zon, heerlijk genieten en ik zou het iedereen aanraden.

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

Mijn favoriete plek om te eten en drinken is eigenlijk het liefst thuis met vrienden. Mijn tweede passie is koken en dat doe ik het liefst met mensen waar ik om geef.

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

Mijn grootste fans zijn toch mijn kinderen. Door hun krijg ik kracht die ik hard nodig heb. Ben echt trots op ze hoe ze vaak dingen aanpakken waar ik nog niet eens aan heb gedacht.

### MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Het liefst zou ik in de toekomst met Camilla Hendriks willen werken omdat zij een krachtige vrouw is en zeer professioneel.

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

In de nabije toekomst wil ik graag events organiseren voor FemCa, omdat FemCa vrouwen wil laten schitteren. 'Every woman deserves some sexylicious!'

# HOOFDSTUK 5

'Mijn grootste passie is dream, love, shine. Zelf doen, uitdragen en anderen helpen dit ook te doen.'  
- Renée ten Beitel, Utrecht -



Fotografie: Judigje van Emmerik

WAT IS JOUW VERHAAL?

RENÉE TEN BEITEL - UTRECHT



'Mijn idee van ultiem geluk is leven in de natuur met mijn geliefden om me heen, zoveel mogelijk zelfvoorzienend zijn en mijn dagen vullen met het inspireren van mensen.'  
- Renée ten Beitel, Utrecht -



## WAT IS JOUW VERHAAL?

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

'JA, JIJ!'

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

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

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

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

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

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

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

## 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.

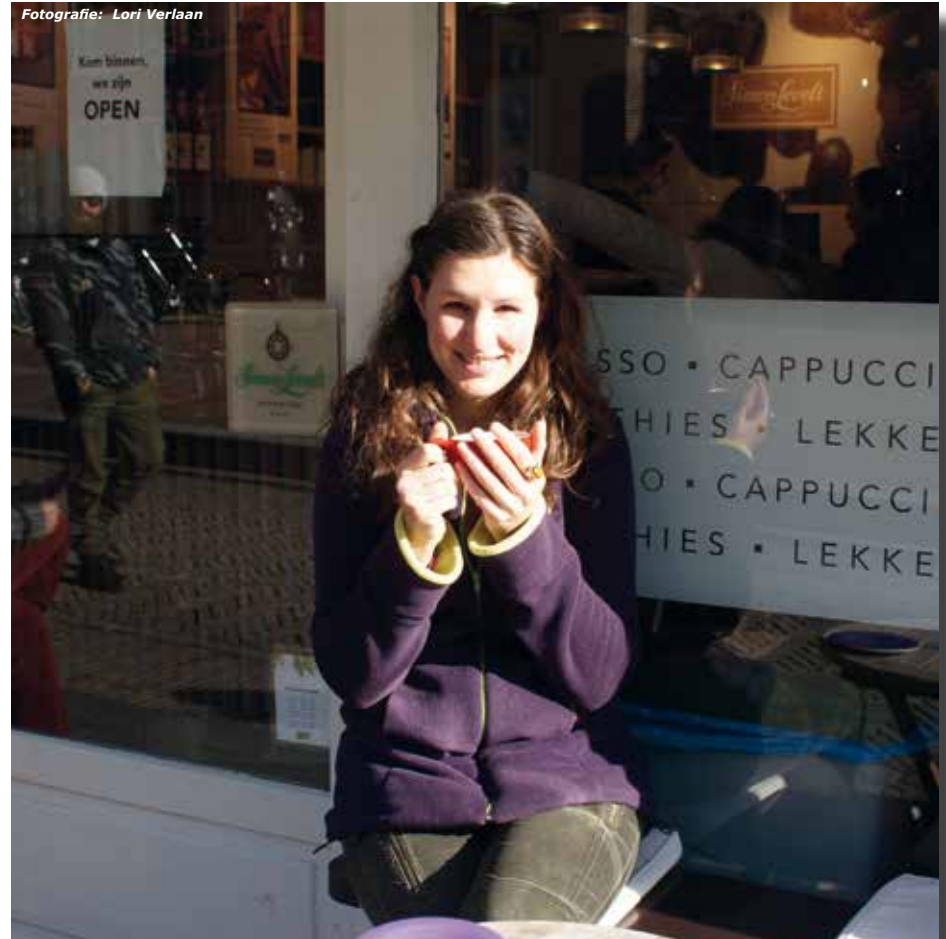
### MACHTELOOSHEID / CYNISME

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: Lori Verlaan



'Mijn grootste professionele prestatie is iemand die in de put zit weer onbekommerd laten lachen.'  
- Renée ten Beitel, Utrecht -

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: Judigje van Emmerik



'Ik kijk er naar uit om in de toekomst zoveel mogelijk harten aan het lachen te maken.'  
- Renée ten Beitel, Utrecht -

Fotografie: Judigje van Emmerik



'De boeken van Danielle Laporte zijn mijn absolute favorieten als het gaat om persoonlijke ontwikkeling en coaching.'  
- Renée ten Beitel, Utrecht -

## 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 RENÉE TEN BEITEL

LIFE COACH - HUMANISTISCH GEESTELIJK BEGELEIDER  
LAUGHING HEART | [WWW.LAUGHINGHEART.NL](http://WWW.LAUGHINGHEART.NL)  
[RENEE@LAUGHINGHEART.NL](mailto:RENEE@LAUGHINGHEART.NL)

## WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Dream, love, shine. Zelf doen, uitdragen en anderen helpen dit ook te doen.

## WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Leven in de natuur met mijn geliefden om me heen, zoveel mogelijk zelfvoorzienend zijn en mijn dagen vullen met het inspireren van mensen.

## WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Dat ik vast zou komen te zitten. Ik hou van de beweging van het leven, zolang er beweging is, is het niet zo erg als je een tijdje in een situatie zit waar je je minder gelukkig in voelt.

## WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Het contact met mensen, ieder mens is zoveel meer dan je op het eerste gezicht ziet. Achter ieder mens schuilt een hele geschiedenis, een heel verhaal, vol met voorspoed en tegenspoed, relaties, emoties, twijfels, zekerheden, keuzes enzovoorts. Ik ben dol op deze levensverhalen!

## WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ik kan soms zo passioneel praten over mijn levensovertuigingen dat ik overkom als een betweter.

## WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Mijn grootste valkuil is dat ik heel veel (misschien wel teveel...?) wil en dat ik vervolgens onzeker wordt als het niet allemaal lukt.

## WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Om mijn geliefden te beschermen tegen onnodige pijn.

## WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Ik heb niet één rolmodel. Ik bewonder veel mensen om hun authenticiteit en uniciteit.

## WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

De onzekerheid die het met zich meebrengt. Als je niet voor de vanzelfsprekende weg kiest, verloopt je leven dus ook niet vanzelfsprekend. Ik heb meerdere malen ontslag genomen terwijl ik niets achter de hand had behalve de wetenschap in mijn hart dat dit het juiste besluit was, dat blijft spannend.

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

Tijdens wandelcoachingssessies in het bos. Met het zonnetje op je gezicht en een briesje door je haar een goed gesprek voeren.

## WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik zou wel wat minder willen twijfelen aan mijn eigen kunnen...

## WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Iemand die in de put zit weer onbekommerd laten lachen. Veel mensen zijn tegenwoordig zo gericht op het denken en de ratio dat ze het contact met hun gevoel en hun hart zijn kwijtgeraakt. Wanneer dit contact hersteld wordt kan een hart weer gaan lachen.

## WELK BERDEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Tja, wie zal het zeggen. Zet ik in een volgend leven de nu uitgezette lijn voort... of ga ik iets compleet anders doen en wordt ik piloot ofzo...

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

In de natuur! Ik wandel graag door Rhijnauwen, Amelisweerd of langs de Kromme Rijn.

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

Bij het Simon Lévelt Café op de Vismarkt heb ik een passie voor mooie koffie en thee ontdekt, hier kom ik dan ook graag. Ook de Veldkeuken in Amelisweerd is een grote favoriet, met heerlijke biologische producten en verrukkelijke taartjes.

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

Grootste fan en grootste liefde, mijn partner Sjoerd. Hij staat altijd voor me klaar en steunt me in alles wat ik doe. Als ik nog twijfel is hij al overtuigd van mijn succes.

## MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Dream big... Danielle Laporte. Haar boeken (The Fire Starter Sessions en The Desire Map) zijn mijn absolute favorieten als het gaat om persoonlijke ontwikkeling en coaching.

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

Niet zozeer een concreet project alswel een persoonlijke missie; zoveel mogelijk harten aan het lachen maken.



# HOOFDSTUK 6

'Ik laat me graag verwonderen, met name door te reizen en beweging, beeld en geluid te ontmoeten.'  
- Ellen de Jongh, Den Haag -



Fotografie: Kitty van der Stoep - Vrouw in Beeld

VOOR LIEFDE EN GELD

ELLEN DE JONGH - 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.

'Mijn grootste passie is om te creëren, vaak met kleuren, een beeld weer te geven en mezelf en anderen daarmee te raken.'  
- Ellen de Jongh, Den Haag -

'Ik geniet steeds meer van hoe iets langzaam kan ontstaan.'  
- Ellen de Jongh, Den Haag -



Fotografie: Kitty van der Stoep - Vrouw in Beeld

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: Kitty van der Stoep - Vrouw in Beeld

'Mijn idee van ultiem geluk is dat ik volledig mijzelf kan zijn  
en kan genieten van de ontmoeting met de ander of mijn omgeving.'  
- Ellen de Jongh, 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.'**



Fotografie: Kitty van der Stoep - Vrouw in Beeld

'In mijn werk houd ik het meest van de flow en expressie bij de teams en individuen die ik begeleid; dat ze tot nieuwe inzichten komen, dat er ontroering is.'  
- Ellen de Jongh, 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 geweldig verhaal dat jij jezelf over jezelf vertelt. Een geschreven verhaal geeft rust, helderheid en hoop voor de toekomst. Het werkt motiverend en het is jouw reisgids bij dagelijkse beslissingen, zodat je het beste uit je toekomst kunt halen.

Fotografie: Kitty van der Stoep - Vrouw in Beeld



'Een ervaringsoefening samenstellen die er toedoet en hen (gezamenlijk) verder brengt. Dat is de kers op mijn inzet.'  
- Ellen de Jongh, 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 geweldig verhaal vertellen over jezelf betekent niet dat je enorme veranderingen maakt waar je niet op voorbereid bent. Je hoeft niet noodzakelijkerwijs jouw baan op te geven, maar je moet wel de eerste stappen zetten om te bereiken wat jij wilt, of je zult nooit ergens komen.

# I am ELLEN DE JONGH

## WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Om te creëren, vaak met kleuren, een beeld weer te geven en mezelf en anderen daarmee te raken. Ik laat me graag verwonderen, met name door te reizen en beweging, beeld en geluid te ontmoeten.

## WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Dat ik volledig mijzelf kan zijn en kan genieten van de ontmoeting met de ander of mijn omgeving. Dat de tijd even stilstaat en ik dat moment kan voelen, of ik naar de natuur kijk (een vogel) of een teder moment met iemand beleef.

## WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Dat aan het einde van mijn leven, ik dat wat ik heb meegemaakt zal ervaren als een illusie, dat ik niet ben doorgedrongen tot mijn werkelijke zelf en van daaruit van betekenis ben geweest.

## WAAR HOUD IK HET MEESTE VAN IN MIJN WERK?

De flow en expressie bij de teams en individuen die ik begeleid; dat ze tot nieuwe inzichten komen, dat er ontroering is. Een ervaringsoefening samenstellen die er toe doet en hen (gezamenlijk) verder brengt. Dat is de kers op mijn inzet.

## WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Dat wanneer ik enthousiast word, ik 5 stappen vooruit schiet in woorden en ik de ander vergeet mee te nemen in uitleg en daar ongeduldig over kan worden.

## WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

In alles een mogelijkheid te zien en me te richten op meerdere zaken, waardoor ik de neiging heb te hard te gaan werken.

## WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Liegen ligt niet in mijn aard, mocht ik het toch doen, dan is het uit bescherming naar mezelf of anderen. En dan denk ik het eerste aan kinderen.

## WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

De combinatie van nieuwsgierigheid en volharding van bergbeklimmers of Roald Amundsen om de Zuidpool te bereiken. Ook de creatieve geesten van Herman van Veen, Mini en Maxi.

DIRECTEUR KLEURKWADRAAD - TRAINER - BEGELEIDER VOOR  
ORGANISATIE - TEAM EN PERSOONLIJKE ONTWIKKELING  
KLEURKWADRAAD | WWW.KLEURKWADRAAD.NL  
ELLEN@KLEURKWADRAAD.NL

## WAAR HOUD IK HET MINSTE VAN IN MIJN WERK?

Het bijhouden van de administratie is niet mijn favoriet; een hekel heb ik er ook niet aan.

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

Voorloper van mijn werk met KleurKwadraad is een zelfstandig fotoproject in 2007 met kinderen in opvangtehuizen in Mongolië om hen een toekomst te helpen verbeelden en een stem te geven.

## WAT ZOU IK AAN MIJZELF WILLEN VERANDEREN?

Dat ik iets meer geduld met mezelf zou hebben om niet alles ter plekke te willen ervaren. Ik geniet steeds meer van hoe iets langzaam kan ontstaan. Dat breng ik nu makkelijker over op mijn klanten.

## WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Ambtenaren van verschillende ministeries de eigen creativiteit laten ervaren zodat zij zelf tot creatieve sessies in hun werk kunnen komen.

## WELK BERDEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Documentairemaker of schrijver alhoewel dat redelijk in het verlengde ligt van wat ik nu doe. Dus wellicht komt het nog in dit leven.

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

In de vrije natuur, fietsend in de duinen, wandelend langs de branding of bij de vissersboten in de haven: waar organisch en robuuste structuur elkaar ontmoeten. Die beweging vind ik ook in theaters.

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

Waar het knus, biologisch en creatief is. Ik wissel eettentjes zoals Lolapalooza in de Weimarstraat en Appeltje Eitje in de Prins Hendrikstraat af. In de zomer zit ik graag aan het strand zoals bij het Surfdorp in Scheveningen.

# HOOFDSTUK 7

'Mijn grootste passie is het beste uit de mens halen en iemand doen groeien.'  
- Doreen van der Moere, Amsterdam -



Fotografie: Michel Wielick

DE MYTHES VAN CREATIEVE HELDINNEN

DOREEN VAN DER MOERE - AMSTERDAM





## 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.

'Wat zou ik graag de huiswerkgoeroe van Amsterdam willen zijn in die betekenis dat Orbit ervoor zorgt dat we in goede samenwerking zowel het aanbod als de slagingspercentages optimaliseren.'

- Doreen van der Moere, Amsterdam -

## DE GROTE MYTHES

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

### MYTHE:

Je loopbaan is jouw leven.

### REALITEIT:

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

### MYTHE:

Werk is een noodzakelijk kwaad.

### REALITEIT:

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

### MYTHE:

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

### REALITEIT:

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

### MYTHE:

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

### REALITEIT:

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

### MYTHE:

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

Fotografie: Michel Wielick



'In mijn werk houd ik het meest van het contact met de mensen met wie ik werk.'  
- Doreen van der Moere, Amsterdam -

### 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.



'Mijn grootste professionele prestatie is het slagen van Orbit.  
De ontwikkeling van het bedrijf in groei én professionaliteit.'  
- Doreen van der Moere, Amsterdam -



**MYTHE:**

De meest getalenteerde Heldinnen komen het verste.

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

Sommige mensen lijken alle mazzel in de wereld te hebben.

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

Ondernemers worden geboren, niet gemaakt.

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

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

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

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

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

Doe waar jij van houdt en het geld zal volgen.

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

Je moet beroemd zijn om een fortuin te verdienen.

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

Hoe meer je verdient, hoe gelukkiger je zult zijn.

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

Je kunt niet aan de top starten.

**REALITEIT:**

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



**MYTHE:**

Er is niet zoiets als meer zekerheid voor creatieve Heldinnen.

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

Het is te laat om opnieuw te beginnen.

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

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

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

Alleen keurslijf linkerbreiners proberen hun levens en loopbanen te plannen.

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

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

**REALITEIT:**

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

**MYTHE:**

Iedereen is erop uit om mijn ideeën te stelen.

**REALITEIT:**

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

'Mijn idee van ultiem geluk is dat ik de rust heb om me te verdiepen in én te genieten van de mensen om me heen.'  
- Doreen van der Moere, Amsterdam -



# I am

## DOREEN VAN DER MOERE

ONDERNEMER | HUISWERKINSTITUUT ORBIT

[WWW.HUISWERKINSTITUUTORBIT.NL](http://WWW.HUISWERKINSTITUUTORBIT.NL)

[INFO@HUISWERKINSTITUUTORBIT.NL](mailto:INFO@HUISWERKINSTITUUTORBIT.NL)

### WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Het beste uit de mens halen en iemand doen groeien. Om zo een bijdrage te leveren aan het starten of voeden van een carrière. Dat is ook de reden dat ik mijn bedrijf ben gestart: Huiswerkinstituut Orbit.

### WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Dat ik de rust heb om me te verdiepen in én te genieten van de mensen om me heen. Concrete voorbeelden: tennissen met vrienden en daarna heerlijk borrelen in de zon op het terras of dineren met mijn partner en natafelen met een mooie wijn.

### WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Om mijn basis te verliezen en zo mensen die op mij rekenen teleur te stellen. Met de auto in het water belanden en er niet meer uitkunnen. Maar de allergrootste? Mijn kinderen overleven.

### WAAR HOUD IK HET MEEST VAN IN MIJN WERK?

Het contact met de mensen met wie ik werk. De tieners zien groeien tot succesvolle volwassenen. Mensen kunnen adviseren zodat ze op een wijze die bij hen past zelfstandig (weer) verder komen.

### WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Bij extreme drukte in mijn hoofd word ik minder geduldig en wat prikkelbaar.

### WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Mensen teveel kansen geven. Eigenlijk altijd het positieve in de mens zien, waardoor ik (te) laat grenzen trek.

### WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Ik heb moeite met liegen; wil zuiverheid in mijn hoofd en durf mijn zwakheden toe te geven. Als het niemand persoonlijk raakt en ik gedoe kan omzeilen, zou ik wellicht de waarheid een beetje verdraaien om een gezamenlijk doel te bereiken.

### WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn vader. Hoogleraar (en decaan) op Nijenrode en bij het Instituut Sociale Wetenschappen. Een hele 'gewone' man waar iedereen van hield. Zeer kundig in zijn vak. Als kind zat ik vaak bij zijn colleges en zag hoe hij met studenten omging. Ik heb veel van hem geleerd.

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

Als ik binnenkom en de kinderen in opperste concentratie aan het werk zijn en ik heel zachtjes een medewerker iemand hoor overhoren of begeleiden. Dan ben ik zo trots op ze! En wanneer ik na veel werven een succes boek en ik weer meer vertrouwen in het ondernemen krijg. Top!

### WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Heel eerlijk gezegd eigenlijk niets! Ben blij met wie ik ben.

### WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

De administratie. Ik heb wel een boekhouder, maar 't blijft belangrijk om bij te houden en ik ben er dan ook dagelijks mee bezig.

### WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Het slagen van Orbit. De ontwikkeling van het bedrijf in groei én professionaliteit.

### WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Ik denk medisch specialist. Iets nieuws, want ik vind ontwikkeling immers belangrijk, maar wel vanuit dezelfde kernwaarden als nu. Een ziekenhuis vind ik een dynamische en uitermate uitdagende omgeving waar je voor mensen het verschil kan maken.

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

'Mijn' tennisvereniging in het Vondelpark. Een schitterende plek waar ik - met sport en boeiende mensen om mij heen - altijd inspiratie opdoe. En de banen liggen aan Het Kattenlaantje: daar hadden mijn ouders hun eerste afspraakje. Hier is dus veel begonnen in mijn leven!

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

Aan de Amsterdamse grachten zijn talloze restaurantjes waar ik graag kom, maar mijn favoriet is toch 'Martinot' op de Moreelsestraat. Vlakbij mijn bedrijf Orbit. Uit het werk op vrijdag de werkweek afsluiten in Martinot. Super!

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

Mijn broer Maurice. Ook een succesvol ondernemer in Amsterdam. Zijn mannelijke blik steunt mij bij belangrijke beslissingen enorm en werkt vaak heel verhelderend.

### MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Met alle directeurs van middelbare scholen. Wat zou ik graag de huiswerkgoeroe van Amsterdam willen zijn in die betekenis dat Orbit ervoor zorgt dat we in goede samenwerking zowel het aanbod als de slagingspercentages optimaliseren.

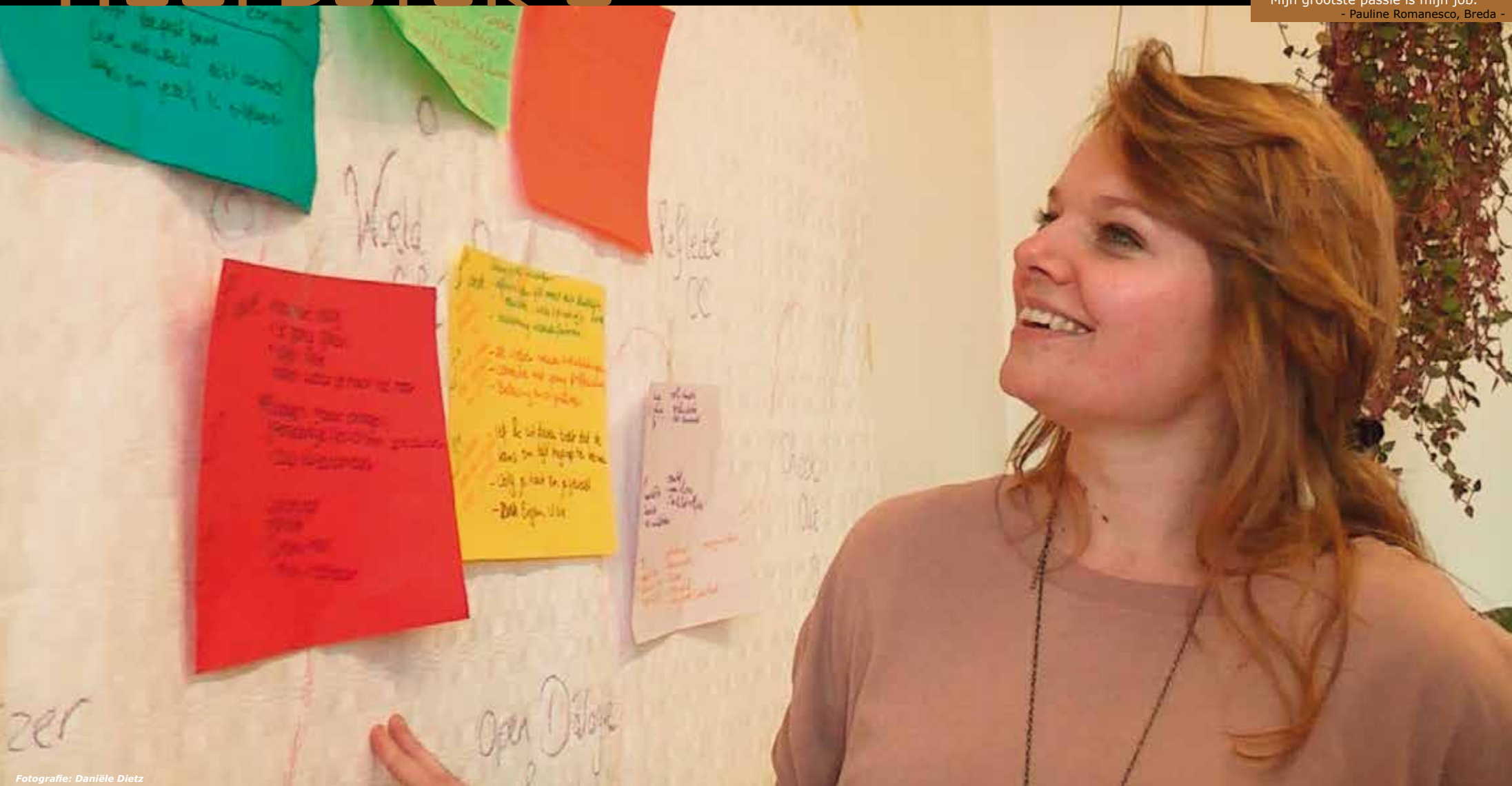
### NAAR WELK PROJECT, IN DE NABIJE TOEKOMST, KIJK IK UIT?

We starten in mei met Examentraining, waar ik een team met ervaren docenten voor heb samengesteld. Ook biedt Orbit dit jaar een Loopbaantraject, waarin leerlingen op zoek gaan naar de juiste studiekeuze. Bij 'foute' keuzes vallen nu zoveel leerlingen uit of verliezen veel tijd. 't Traject richt zich in principe op eindexamenkandidaten, maar is ook succesvol voor volwassenen weet ik inmiddels uit ervaring. Prachtig! En een tweede locatie van Orbit staat op de agenda. Alles in het kader van groei. Niet zozeer van de onderneming, maar van de leerlingen en mensen waar het in Mijn Reis om draait. Zolang ik me daarop richt, groei ik vanzelf mee. Hoe mooi is dat?!



# HOOFDSTUK 8

'Mijn grootste passie is mijn job.'  
- Pauline Romanesco, Breda -



Fotografie: Daniële Dietz

GASTSCHRIJFSTER

PAULINE ROMANESCO - BREDA



'Geluk staat voor mij dicht bij vrijheid.'  
- Pauline Romanesco, Breda -

## LATER WORD IK BRANDWEERVROUW!

Met je passie je geld verdienen, of in ieder geval doen wat je leuk vindt en daarmee brood op de plank krijgen. Het klinkt zo logisch en toch is het voor lang niet iedereen vanzelfsprekend. Er zijn zoveel mensen die op maandagochtend balend naar het werk gaan, opgelucht zijn als het weer tijd is om naar huis te gaan en de rest van de week toeleven naar het weekend. Gek toch?! Want als we klein zijn, hebben we zo ontzettend veel dromen. We willen astronaut worden, politieman, dolfijnentrainer of brandweervrouw. Dat laatste leek mij wel wat.

Ik weet bijna zeker dat we niet bewust kiezen voor een baan die ons tegen staat, maar we rollen daar langzaam in omdat we, wederom onbewust, denken te moeten voldoen aan allerlei maatschappelijk opgedrongen idealen. Een eigen huis, een auto, een huwelijk, kinderen en een labrador. Ook hier kiezen we lang niet altijd bewust voor, maar het is nou eenmaal 'gewoon zoals het hoort'.

En zolang je niet op een bepaald moment 's morgens wakker wordt, jezelf eens achter je oren krabt en je afvraagt; 'Hmm, waarom doe ik niet gewoon wat me écht blij maakt?' blijf je op de automatische piloot voldoen aan wat je omgeving van je verwacht.

Bij mij ging het niet anders. Ik ging, net als ieder ander kind, gewoon naar school. Behaalde een Citoscore waarmee besloten werd dat ik naar de Havo kon, waarna het logisch was dat ik doorstroomde naar het HBO. Daar kwamen we tot de conclusie dat ik voldoende in mijn mars had om een aansluitende master studie te volgen en na die studie was een logisch vervolg: een vaste baan.

Ik ben een behoorlijk ambitieuze tante al zeg ik het zelf, dus mijn baan was mijn alles. Ik maakte lange dagen, had weinig tijd voor familie en vrienden en ik was vooral bezig met mijn volgende carrière stap. Ik dacht niet echt na over de vraag of het werk dat ik deed, me gelukkig maakte. Ik had een commitment afgegeven bij mijn baas, dus ik zou er alles aan doen om een succes te maken van het project waaraan we begonnen waren.

Op een dag wandelde ik van m'n werk naar de trein om naar huis te gaan en ik herinner me nog precies waar ik liep en wat voor weer het was. Ik kreeg een klote telefoontje; mijn vader vertelde me dat hij ziek was en dat het eigenlijk ook al duidelijk was dat hij niet meer zou genezen. Zes weken van onzekerheid, onrust en zorg volgde, waarna hij, natuurlijk veel te jong, aan zijn ziekte overleed.

Fotografie: Zana Heystek



'Geluk zit 'm in de kleine dingen. In mijn werk ervaar ik dat tijdens inspirerende gesprekken met 'mede – gangmakers''  
- Pauline Romanesco, Breda -

Ik kan zeggen dat dit met stip de zwaarste periode uit mijn leven geweest is. Echter, in plaats van rouwen verstopte ik me op mijn werk. Nog meer dan daarvoor probeerde ik alles te geven wat ik in me had om zakelijk 'succesvol' te zijn. Niet wetende dat de man met de hamer op zijn gemak om de hoek stond te wachten en toesloeg toen ik twee maanden later een weekje vakantie opnam. Na die vakantieweek stortte ik in, hyperventilatie en paniekaanvallen waren meer regel dan uitzondering en ook op zakelijk gebied kreeg ik niets meer uit mijn handen.

Nu ik terug kijk kan ik zien dat dát het moment was waarop bij mij het lichtje ging branden. Toen alles langzaam een plekje begon te krijgen heb ik ook het besluit kunnen nemen om mijn leven anders in te richten. Ik realiseerde me dat er meer was dan alleen werk en ambitie en dat wanneer je doet wat je leuk vindt, eigenlijk niets echt als werk aanvoelt. Sterker nog het geeft energie.

Het is inmiddels zo dat ik deze periode uit mijn leven nu zie als een ontzettend waardevolle levensles. En hoe veel ik m'n vader ook mis. Ik vier het leven nu, ook voor hem.

Wat ik hier eigenlijk mee wil zeggen: Wij, mensen, zijn geneigd om het leven op de automatische piloot te leven. Onbewust door gaan, omdat we gaandeweg een beeld hebben gevormd over hoe we denken dat 'het hoort'. Terwijl gaan werken vanuit je passie en doen waar je echt goed in bent eigenlijk een hele bewuste keuze is. Ik ben van mening dat het zonde is om te wachten met het maken van deze keuze. Het moet toch niet zo zijn dat je eerst een ingrijpende gebeurtenis moet beleven voor we inzien dat het zo ongelooflijk lekker is om gewoon te doen wat je écht gelukkig maakt?!

Ik wil inmiddels geen brandweervrouw meer worden. Dromen veranderen en dat mag gerust. Ik ben ook niet minder ambitieus dan voorheen, maar ik stel mezelf ondertussen wel regelmatig de vraag, of dat wat ik dagelijks doe me nog steeds happy maakt en of ik nog steeds de vrijheid voel om dat te veranderen als het antwoord nee is.

Ach ja, voor mij werkt het.



I am

# PAULINE ROMANESCO

GANGMAKER | GANGMAKER ZOEKT FEESTJE

WWW.GANGMAKERZOEKTFEESTJE.NL | P.ROMANESCO@GMAIL.COM

## WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mijn grootste passie is mijn job; ondernemers, organisaties en communities inspireren en begeleiden in het zien en ontwikkelen van kansen in deze snel veranderende maatschappij waar alles en iedereen met elkaar in verbinding staat.

## WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Geluk staat voor mij dicht bij vrijheid. De vrijheid voelen om iedere dag te checken of ik nog happy ben met wat ik doe en de vrijheid voelen om dit te veranderen als het antwoord 'nee' is.

## WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Mijn grootste angst is om in een moment te raken waar ik mijn gedrag en besluiten laat leiden door angst. Haha, fucking with the mind!

## WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Blijde gezichten van mensen die de energie voelen om weer een stap vooruit te gaan.

## WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Mijn minst aantrekkelijke eigenschap is mijn onrust en het ongeduld wat daar uit voort komt.

## WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Ik zeg in mijn enthousiasme te snel, te makkelijke en te vaak 'ja' tegen van alles wat op mijn pad komt.

## WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Wanneer 'onbekende' aan me vragen hoe het echt met me gaat als het even niet zo lekker gaat.

## WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Poeh, dat zijn er veel. Met name mensen uit mijn directe omgeving. En om eerlijk te zijn, Pipi Langkous natuurlijk.

## WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Administratie, don't we all hate that part?

## WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Gewoon weer Gangmaker hoop ik!

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

Geluk zit 'm in de kleine dingen. In mijn werk ervaar ik dat tijdens inspirerende gesprekken met 'mede - gangmakers'.

## WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Alles en niks, ik ben onwijs blij met wie ik ben. Tegelijkertijd ben ik continue bezig met mezelf verder te ontwikkelen.

## WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Moeilijke vraag, ik geloof dat ik een hoop toffe dingen heb gedaan, maar wanneer is een professionele prestatie groot? Als ik er veel geld mee verdiend heb? Als andere het bijzonder vonden? Als ik me er goed bij voelde?

## WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG IN BREDA?

Performatory in Breda. Een community van sociaal ondernemers die met elkaar willen leren. Dat is voor mij mijn tweede thuis.

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

Oei, nu moet ik weer kiezen. Oké, lekker tapas eten bij 'Plan B' en een lekker Bock biertje drinken bij Bruxelles.

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

Mijn grootste fan is denk ik toch echt mijn moeder.

## MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Mumford & Sons.

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

"Nachtje doorhalen", Ik ben met een aantal gangmakers een innovatie weekend aan het ontwikkelen waar we samen met verschillende bedrijven zoeken naar hun volgende strategische move, passend bij de veranderlijke samenleving waar we in zitten.

# HOOFDSTUK 9

'We mogen tijdens het Imagine Film Festival een idee pitchen.'  
- Colinda Bongers, Utrecht -



Fotografie: Thijs Meuwese

BEN JE EIGEN HELDIN

COLINDA BONGERS - UTRECHT



## 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 ben het meest gelukkig met mijn werk op de momenten  
dat ik achter de cameraman sta en mijn ideeën tot leven zie komen.'  
- Colinda Bongers, Utrecht -



## 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: Thijs Meuwese



'Ik heb de mazzel dat ik in een tijd leef waarin film bestaat.'  
- Colinda Bongers, Utrecht -

### 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 wil carrière maken en een geweldige moeder zijn.'  
- Colinda Bongers, Utrecht -



Fotografie: Thijs Meuwese

#### JE BENT ANTI-SOCIAAL.

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

#### JE BENT EEN BEETJE GEK.

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

#### JE BENT EIGENWIJS.

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

#### JE BENT AFWEZIG EN VERGEETACHTIG.

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

## DOE WAAR JIJ VAN HOUDT

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

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

Fotografie: Thijs Meuwese



'Ik ben erg trots op het feit dat het Thijs en mij lukt om, ondanks onze on-nederlandse visie, een productiehuis op te bouwen dat meedoet en gezien wordt.'  
- Colinda Bongers, Utrecht -

## 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: Thijs Meuwese



**'In mijn werk houd ik het meest van het gepuzzel en de uitdaging.'**  
- Colinda Bongers, Utrecht -

## 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: Thijs Meuwese



**'Mijn grootste valkuil is dat ik te lief ben.'**  
- Colinda Bongers, Utrecht -



## 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.

'In de toekomst zou ik graag willen werken met de acteur Maarten Heijmans.'  
- Colinda Bongers, Utrecht -



Fotografie: Thijs Meuwese

**BEN BEWUST VAN WAT WERKT EN WAT NIET WERKT.**

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

**BEDENK EEN GOEDE NAAM.**

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

**SPRING ER NIET IN VOORDAT JE EROVER NAGEDACHT HEBT.**

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

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

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

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

Fotografie: Thijs Meuwese



'Het perfecte verhaal ligt niet altijd voor het oprapen dus soms moet je persen om de juiste toon of de juiste verhaallijn te vinden.'  
- Colinda Bongers, Utrecht -



'Ik heb de ontembare drang om verhalen te vertellen (en tot me te nemen) die zo mooi, magisch en meeslepend zijn dat men ze verkiest boven de werkelijkheid.'  
- Colinda Bongers, Utrecht -

Fotografie: Thijs Meuwese

# I am

## COLINDA BONGERS

FILMMAKER | GET OFF THE ROAD

WWW.GETOFFTHEROAD.NL | COLINDA@GETOFFTHEROAD.NL

### WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Ik heb de ontembare drang om verhalen te vertellen (en tot me te nemen) die zo mooi, magisch en meeslepend zijn dat men ze verkiest boven de werkelijkheid.

### WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Het Spaanse mos dat de Moerascipres langzaam verstikt, wiebelt in de wind. Ik zit op een veranda in Louisiana te schrijven aan mijn volgende film of boek. Later die dag komen er vrienden en familie langs en eten we met z'n allen een maaltijd die vooral naar Cajun smaakt.

### WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Om stipt vijf uur stop ik met werken en rij naar huis. Dit doe ik elke dag. Iedere woensdag ga ik naar naailes en elk weekend gaan we naar de stacaravan in Drenthe. De routine van dit alles slaat me lam en de automatische piloot heeft alles overgenomen.

### WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Het gepuzzel en de uitdaging. Het perfecte verhaal ligt niet altijd voor het oprapen dus soms moet je persen om de juiste toon of de juiste verhaallijn te vinden. Ik vind het dan heerlijk om me onder te dompelen en de oplossing te bedenken.

### WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ik moet mijn chaotische kant in toom houden met lijstjes, agenda's en de alarmbellen van mijn telefoon, toch zou ik niet zonder deze eigenschap kunnen omdat hij mijn improvisatietalent voedt.

### WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Ik ben te lief. Mijn alter-ego heet moeder Theresa en zij staat mij soms in de weg tijdens zakelijke beslissingen.

### WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Als ik onverhoopt ineens verzetstrijder zou zijn en ik met mijn leugens mensenlevens kan redden.

### WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Hier volgt een lijstje in willekeurige volgorde: Haruki Murakami, mijn tekenleraar, Richard Kelly, Paul van Loon, Wong Kar Wai, Brigitte Kaandorp, Franz Kafka, Terry Gilliam, Tim Burton, Adriaan van Dis, Elizabeth Gilbert en nog vele anderen. Wat zij gemeen hebben is dat zij niet bang zijn om zichzelf te zijn, op positieve wijze hun angsten overwinnen en alles met passie en overgave doen.

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

De momenten waarop ik achter de cameraman sta en mijn ideeën tot leven zie komen. Die momenten creëer ik niet alleen daar is de inzet van heel veel andere mensen voor nodig en met al die mensen kom je dan in een onbeschrijfelijk fijne flow.

### WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Dat je keer op keer mensen moet overtuigen van je talent.

### WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik heb geen kinderen maar misschien wil ik ze wel. Daar denk ik de laatste tijd vaak over na en twijfel dan ook. Ik wil carrière maken en een geweldige moeder zijn. Ik weet niet of ik geloof dat een combinatie hiervan echt mogelijk is. Het zou makkelijker zijn als deze twijfel in mij niet bestond.

### WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Ik ben erg trots op het feit dat het Thijs en mij lukt om, ondanks onze on-nederlandse visie, een productiehuis op te bouwen dat meedoet en gezien wordt. Dat we tv-commercialen maken, series voor de VPRO produceren, ruimte hebben voor eigen concepten en nu ook nog een green screen studio bouwen die we kunnen gaan verhuren, had ik nooit durven dromen.

### WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Ik heb de mazzel dat ik in een tijd leef waarin film bestaat. Een, in mijn ogen, ultieme kunstvorm waarin alle andere vormen vertegenwoordigd zijn theater, literatuur, beeldende kunst, muziek, ze komen allemaal aan bod. Een verhalenverteller kan zich via al deze media uiten en dus zou ik me ergens in een van deze beroepsgroepen bewegen.

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

In de bibliotheek! Zeker de centrale bibliotheek midden in de stad is heerlijk. Je bent omringd door gedachten en beelden van grote makers en als je er even zat van bent, loop je naar buiten en eet je een loempia op een stoepje aan de Oude Gracht, heerlijk.

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

Selamat Makan in de Voorstraat. Ze hebben er overheerlijke rijsttafels en even waan je je in Indonesië. Ik loop altijd naar buiten met een glimlach, reiskriebels en een te volle buik.

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

Dat kan er maar één zijn en dat is Thijs Meuwese mijn compagnon bij Get Off The Road. Hij is megagetalenteerd, mijn muze, katalysator en mijn beste vriend. Wij vullen elkaar ontzettend goed aan en samen proberen we elkaars dromen waar te maken.

### MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Met de acteur Maarten Heijmans. Die jongen heeft uitstraling. Onaantastbaar. Stoer. Ondeugend. Sex. Psychopatisch. En hij kan acteren! Ik raak daardoor geïnspireerd en ga er alleen maar harder van werken.

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

We mogen tijdens het Imagine Film Festival een idee pitchten. Dat is een super grote eer en ondanks het feit dat dit nog meer werk betekent, gaan we er volledig voor.



# HOOFDSTUK 10

'Ultiem geluk bestaat voor mij uit leven in flow en leven en werken vanuit mijn hart.'  
- Arianne van Kleef, Oudewater -



Fotografie: RENEDESIGN

ONTMOET JOUW HELDEN EN HELDINNEN

ARIANNE VAN KLEEF - OUDEWATER



'Het is mijn grootste passie om mensen hun eigen kracht te laten ontdekken en helderheid te geven over welke stappen nodig zijn om weer energiek door het leven te gaan.'

- Arianne van Kleef, Oudewater -

## ONTMOET JOUW HELDEN EN HELDINNEN

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

'ONTMOET JE EIGEN HELDEN EN HELDINNEN.'

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

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

'JE HEBT HUN FEEDBACK NODIG.'

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

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



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

Fotografie: RENEDESIGN



'Ik houd het meest van mijn werk als mensen ontdekken hoe groots ze zijn...'  
- Arianne van Kleef, Oudewater -

## 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 -Heldinnen-demo's-rolmodellen-proefrit in jouw droombaan, in jouw voordeel benutten. Hier zit geen nadeel aan.

Fotografie: Andor Cohenno



'In de toekomst kijk ik uit naar het "Ik ben er even niet" project.'  
- Arianne van Kleef, Oudewater -



Fotografie: RENEDESIGN



'Ik zou meer geduld willen hebben, vooral zakelijk.'  
- Arianne van Kleef, Oudewater -

## 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.



'Mijn familie, lieve vriendinnen en bevriende collega's  
zijn heel belangrijk voor me, ieder op hun eigen wijze.'  
- Arianne van Kleef, Oudewater -

# ARIANNE VAN KLEEF

MESOLOOG D.M. - LIFECOACH+ | KEERPUNT VITAAL  
WWW.KEERPUNTVITAAL.NL | WWW.ARIANNEVANKLEEF.NL  
ARIANNE@KEERPUNTVITAAL.NL

## WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Het is mijn grootste passie om mensen hun eigen kracht te laten ontdekken en helderheid te geven over welke stappen nodig zijn om weer energiek door het leven te gaan.

## WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Ultiem geluk bestaat voor mij uit leven in flow en leven en werken vanuit mijn hart. Lieve mensen om me heen en genieten van de kleine dingen, zoals onbezorgd een lekker kopje koffie drinken, buiten in de zon.

## WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Het ergste wat kan gebeuren is het verliezen van onze kinderen, gelukkig heb ik op dit moment geen reden om hier bang voor te zijn.

## WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Ik houd het meest van mijn werk als mensen ontdekken hoe groots ze zijn en het zichzelf waard vinden om aan hun problemen en gezondheid te werken, zodat zij de voorwaarden creëren om hun passie te kunnen leven en hier echt voor gaan.

## WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Mijn kritisch oog, heldere en directe benadering wordt niet altijd gewaardeerd. Anderen zoeken mij daarom juist op en hebben hier waardering voor.

## WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Teveel leuk en interessant vinden. Door de vele ideeën die ik heb, mijn focus verliezen en hierdoor geen concreet "punt op de horizon" hebben.

## WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Als ik zou zeggen dat het altijd goed met me gaat, natuurlijk heb ik ook mijn dingen. In mijn gezondheidspraktijk is vertrouwelijke informatie veilig, bescherming hiervan kan van me vragen niet de hele waarheid te vertellen.

## WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn moeder, die altijd alles van de positieve kant bekeek, zelden boos was en erop vertrouwde dat mensen zichzelf vanzelf tegen komen, als ze iemand kwaad doen. Vergelding was voor haar geen optie.

## WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Dat mensen met (chronische) vermoeidheid snel nieuwe energie ervaren na enkele gezondheidsconsulten en inzicht krijgen in wat hen blokkeert. Deze nieuwe energie en inzichten bieden de mogelijkheid om dat te doen wat nodig is voor verder herstel en opnieuw te genieten van de leuke dingen in het leven.

## WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

Verplichtingen en dingen doen omdat "het hoort", maar in mijn ogen zinloos zijn en dat geldt niet alleen voor m'n werk!

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

Het meest gelukkig met mijn werk was ik, toen ik me realiseerde dat ik van alles wat ik kan en geleerd heb, de vrije keuze heb in wat ik bied, afhankelijk van wat op dat moment het meest belangrijk is voor mijn cliënt.

## WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik zou meer geduld willen hebben, vooral zakelijk. Processen hebben tijd nodig, dat vind ik lastig.

## WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Zangeres, met een blij, vrolijk, gevoelig, zacht en krachtig repertoire.

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

Aan de keukentafel en heerlijk wandelend in de natuur, in de prachtige buitenbuurten van Oudewater.

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

In "Theetuin de Kwakel" is het echt genieten. Een kopje koffie met kersenmonchou taart, of een heerlijke lunch in een kleurrijke, gezellige tuin tussen de fruitbomen.

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

Mijn familie, lieve vriendinnen en bevriende collega's zijn heel belangrijk voor me, ieder op hun eigen wijze.

## MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

In de toekomst wil ik graag werken met bedrijven en organisaties welke gezondheid en welzijn van hun medewerkers hoog in het vaandel hebben staan. Helden van ondernemingen welke hun medewerkers de ruimte geven om vanuit passie en op eigen wijze te werken aan de gezamenlijke doelstelling. Ook zou ik willen werken met een team van onderzoekers die net als ik open staan voor de mogelijkheid dat alles mogelijk is en zonder beperkende overtuigingen onderzoek doen naar de mogelijkheden van complementaire zorg en natuurlijke geneeswijzen in de breedste zin van het woord. In dit team is minimaal één kwantumfysicus werkzaam.

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

Het "Ik ben er even niet" project. Het ontwikkelen van een life coaching+ programma voor vrouwen, even weg uit de waan van alle dag in een geweldige bed & breakfast in het Groene Hart. Het doel van dit programma is vrouwen bewust te maken van hoe groots ze van nature zijn, zodat zij hun oerkracht en kwaliteiten opnieuw ontdekken, om van hieruit dappere stappen te zetten in leven en werk. Stappen waar ze blij en enthousiast van worden.



# EPILOOG

'Met mijn gezin op avontuur!'  
- Ilse van Schalkwijk, Rhoon -



Fotografie: Frank Vroklage

DE KRACHT VAN JOUW VERHAAL

ILSE VAN SCHALKWIJK - RHOON





'Uit mijn comfortzone begin ik te groeien.'  
- Ilse van Schalkwijk, Rhoon -

## DE KRACHT VAN JOUW VERHAAL

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

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

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

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

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

## LOOS DE INNERLIJKE CRITICUS

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

### VERTROUW JEZELF.

Het wordt niet voor niets 'zelfvertrouwen' genoemd.

### VOLLE (VERHAAL)KRACHT VOORUIT.

### LOOS JOUW TRAGISCH VERHAAL.

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

### DE KRACHT VAN JOUW VERHAAL.

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

### VERTEL JEZELF GELUKKIGE VERHALEN.

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

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

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

## JOUW VERHAAL OVER HET ZIJN VAN EEN HELDIN

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

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

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

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

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

Fotografie: Hans Diepenhorst



'Het lekkerste italiaanse eten in Rotterdam: Osteria Vicini!  
- Ilse van Schalkwijk, Rhoon -



## 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.



‘Geluk is voor mij elke dag even stil staan bij de mooie momenten van de dag.’  
- Ilse van Schalkwijk, Rhoon -

Fotografie: Hans Diepenhorst



# ILSE VAN SCHALKWIJK



COACH - THERAPEUT | SEARCH FOR ME  
WWW.SEARCHFORME.NL | ILSE@SEARCHFORME.NL

## WAT IS MIJN GROOTSTE PASSIE?

Mensen verbinden met hun gevoel waardoor zij (weer) in hun kracht komen te staan. Zelf sporten zodat ik lekker in mijn vel blijf zitten.

## WAT IS MIJN IDEE VAN ULTIEM GELUK?

Samen met vrienden of familie lekker eten en lang natafelen met eventueel een gezelschapsspel.

## WAT IS MIJN GROOTSTE ANGST?

Mijn lieve familie en vrienden te verliezen.

## WAAR HOUD IK HET MEEST VAN AAN MIJN WERK?

Dat ik mensen kan helpen de kracht in zichzelf te vinden, zodat zij de moeilijkheden die zij op hun pad krijgen kunnen overwinnen.

## WAT IS MIJN MINST AANTREKKELIJKE EIGENSCHAP?

Ik heb veel ideeën en wil soms iets te veel doen wat niet altijd gaat.

## WAT IS MIJN GROOTSTE VALKUIL?

Ik ben te behulpzaam, met soms het gevolg dat ik te veel geef waardoor ik te weinig energie voor mijzelf overhoud.

## WANNEER ZOU IK LIEGEN?

Als ik zou zeggen dat ik nooit angst ervaar.

## WELK ROLMODEL HEEFT DE GROOTSTE INVLOED OP MIJ GEHAD?

Mijn coach Jose van den Diepstraten. Ze heeft mij geholpen bij het uiten van mijn gevoel en voor mijzelf te leren staan, zodat ik mijn passie kan volgen.

## WAAR HOUD IK HET MINST VAN AAN MIJN WERK?

De administratie zoals btw aangifte, zo zonde van mijn tijd.

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

Onlangs in Rhooon, een cliënt kwam onverwachts langs met een kleine attentie als dank voor alles. Het gevoel dat ik van waardevolle betekenis geweest ben in zijn ontwikkelingsproces geeft mij een geweldig gevoel.

## WAT ZOU IK AAN MEZELF WILLEN VERANDEREN?

Ik zou minder streng voor mijzelf willen zijn.

## WAT IS MIJN GROOTSTE PROFESSIONELE PRESTATIE?

Mijn verhaal over mijn pestervaring delen met de lezers van de Margriet. Het heeft niet alleen mij geholpen, maar ook de lezers, ik kreeg mooie ontroerende reacties van hen.

## WELK BEROEP ZOU IK HEBBEN IN EEN VOLGEND LEVEN?

Genezer of arts.

## WAT IS DE PLEK WAAR IK DE BESTE IDEEËN KRIJG?

In de sportschool krijg ik veel inspiratie. Even helemaal gedachten op nul en dan komt vanzelf de inspiratie.

## WAT IS MIJN FAVORIETE PLEK OM TE ETEN EN TE DRINKEN?

Heerlijk Italiaans eten bij Osteria Vicini in Rotterdam.

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

Mijn grootste fan is mijn vriend. Hij steunt mij in mijn levensreis zodat ik kan zijn wie ik ben.

## MET WIE ZOU IK IN DE TOEKOMST GRAAG WILLEN WERKEN?

Dick de Ruijter hij heeft hele mooie ontspanning cd's uitgebracht waarnaar ik regelmatig luister. Lijkt mij super leuk om een cd met hem te maken.

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

Een live radio interview bij 010FM waarbij mijn werk als therapeut; het pesten, eetstoornissen, rouwverwerking en depressie centraal staat.

# REIS VAN DE HELDIN

MET JOUW PASSIE JOUW GELD VERDIENEN  
MAART 2015 | NR. 1 D

NU TE KOOP

[WWW.BOEKENBESTELLEN.NL](http://WWW.BOEKENBESTELLEN.NL)

VOLG ONS

[WWW.DEREISVANDEHELDIN.WORDPRESS.COM](http://WWW.DEREISVANDEHELDIN.WORDPRESS.COM)

CAMILLA HENDRIKS  
MEDIASHAPES