



DE DROMER DIE DOET

Bereik je doel in het Nu

DOOR SIMONE NIJBOER

INLEIDING

Heb je een stiekeme droom die al jaren kriebelt maar die telkens geen werkelijkheid wil worden? Sta je al langere tijd op de duikplank, maar durf je steeds maar niet te springen?

Misschien wil je een eigen bedrijf opzetten, een boek schrijven, beginnen met schilderen of je carrière omgooien. Of misschien weet je nog niet helemaal precies wat je wilt, maar je weet wél dat er iets moet gaan veranderen! Hoe dan ook: je zou niets liever willen dan eindelijk iets gaan *doen* in plaats van steeds maar te blijven uitstellen!

Maar de werkelijkheid is taai. Ondanks je enthousiasme staat er van alles in de weg dat ervoor zorgt dat je niet aan de slag gaat. Misschien ben je onzeker en denk je: ‘Kan ik het eigenlijk wel?’ Of misschien weet je niet precies hoe je moet beginnen en blijf je daarom onbewust uitstellen. Misschien ben je bang om voor gek te staan of heeft perfectionisme je in de tang. Of wellicht is er te veel dat je afleidt en glipt de tijd je elke dag door je vingers: ‘Tja, nu is het alweer te laat om te beginnen.’ Wat het ook is: je neemt telkens niet de eerste stap die nodig is, of je laat er geen nieuwe stappen op volgen. Je raakt steeds meer ontmoedigd en gefrustreerd en verliest het vertrouwen in jezelf. Het gevaar is dan levensgroot dat je jezelf gaat verwijten dat je een slappeling bent. Dat je nou eenmaal geen discipline hebt en totaal geen doorzettingsvermogen. Of je begint te geloven dat je nergens geschikt voor bent of gewoon geen talent hebt.

Maar laten we eerlijk zijn: het is ook niet altijd makkelijk! Als je iets wilt doen of maken dat helemaal uit jezelf voortkomt, dan ligt er geen keurige handleiding voor je klaar. Je krijgt geen nauwkeurige instructies

hoe je van A naar B moet komen. De route is niet bewegwijzerd en je hebt lang niet altijd maatjes die met je oplopen.

Het wordt al helemaal lastig als je zelf je tijd moet indelen, bijvoorbeeld als je zelfstandig ondernemer bent of kunstenaar. Of misschien ben je werkloos en heb je eigenlijk zeeën van tijd, maar kom je toch geen stap verder. Je hebt in zo'n geval geen leidinggevende die je aan afspraken houdt, geen collega's die je om raad kunt vragen en geen externe deadlines die je dwingen om productie te draaien. Alle tegenvallers die je tegenkomt - en die zijn er altijd - moet je dan zelf zien te verwerken.

Ritme, structuur en gewoontes

Hoe kun je ondanks al deze bemoeilijkende factoren toch je droom verwezenlijken? Dat is waar dit boek over gaat. Enthousiasme alleen is niet genoeg om een project tot een goed einde te brengen. Hoe geïnspireerd je in het begin ook bent: op een gegeven moment komen er twijfels en onzekerheden en zakt je enthousiasme in. Hoe ga je daarmee om? Laat je de 'realist' in jezelf het overnemen? 'Ach, het is toch alleen maar luchtfietsen, wie denk ik wel niet dat ik ben?' Dat is jammer, want de 'realist' in je heeft misschien soms wel eens gelijk, maar krijgt zelf vrijwel nooit iets voor elkaar! Ook in je omgeving zijn er altijd wel wat 'realistische' hulpkrachten te vinden, die vanuit hun eigen angst maar al te zeer bereid zijn om je alle moed in de schoenen laten zinken. Hoe ga je met hun scepsis om? Het is belangrijk om te leren wat je moet doen als je enthousiasme wankelt en om een houding te creëren waarin je enthousiasme kan blijven gedijen.

Wil je een project tot een goed einde brengen dan heb je echt meer nodig dan enthousiasme: namelijk ritme, structuur en productieve gewoontes. Door elke dag gestaag aan de slag te gaan doorbreek je de cyclus van hollen of stilstaan. Zo ben je niet afhankelijk van je goede

humeur of van succeservaringen. Wat er ook gebeurt: jij gaat door met werken aan je plan, dag na dag.

Het ontwikkelen van een dergelijke manier van werken is fundamenteel voor het bereiken van je doel, maar gaat meestal niet vanzelf. Dit boek is geschreven om je daarbij te helpen.

Hoe dit boek is ontstaan

Ik heb in mijn leven drie passies die ook in mijn werk voortdurend om de hoek komen kijken. Allereerst is voor mij de spirituele kant van het leven heel belangrijk. In de natuur maar ook in het leven van alledag is het wonder van het leven altijd voelbaar - voor mij is het steeds de kunst om wakker genoeg te zijn om het op te merken. De liefde voor spiritualiteit uit zich niet alleen in het eindeloos boeken lezen over dit onderwerp maar ook probeer ik me gedurende de dag niet te laten opsloppen door de dagelijkse drukte en steeds weer terug te keren naar het *nu*.

Een tweede passie is dat mijn vingers altijd gaan kriebelen als mensen niet lekker draaien, als ze een droom hebben die maar niet verwerkelijkt wil worden. Het liefst pak ik dan meteen een stuk papier erbij om de problemen in kaart te brengen en naar een oplossing te werken. Dit aspect heeft in mijn carrière als coach voortdurend een hoofdrol gespeeld.

Mijn derde passie lag echter al dertig jaar te sluimeren voordat ik er eindelijk echt mee aan de slag ging. Ik herinner me nog goed dat ik als vijftienjarige voor het eerst in mijn eentje in Amsterdam was en tegen een winkel met kunstenaarsbenodigdheden opliep. De overweldigende hoeveelheid kleuren die ik daar zag, maakten een enorm verlangen wakker om daar zelf mee aan de slag te mogen gaan. Ik heb dat in korte periodes ook daadwerkelijk gedaan, maar liep dan telkens al snel tegen een muur van onzekerheid op, waardoor ik het niet volhield.

Wat er uit mijn handen kwam, strookte natuurlijk nooit met de fantastische schilderijen waarvan ik droomde. Langzamerhand raakte ik ervan overtuigd dat:

- ik geen schildertalent had
- je voor schilderen een heel bijzonder mens moest zijn
- je daarvoor eerst naar de kunstacademie moest
- dat voor mij niet was weggelegd

In de jaren daarna kon ik geen galerie voorbij lopen zonder even naar binnen te glippen en bezocht ik veel musea, waar ik bewonderend naar abstracte kunst keek. Fanatiek ging ik in de universiteitsbibliotheek op zoek naar kunstboeken met foto's van werk waarvan ik hield. Maar echt zélf gaan schilderen was een stap te ver. Dat was iets voor een heel ánder soort mensen!

Dagelijks schilderen

Totdat ik op een boek stuitte over *daily painting*, oftewel dagelijks schilderen. Het idee daarachter is dat je in de *flow* van het schilderen blijft als je dag in dag uit tijd besteedt aan schilderen. Door de gewoonte te kweken om elke dag de draad weer op te pakken, overwin je de vrees voor het witte doek en kun je zo je kunstzinnigheid gestaag ontwikkelen.

Onmiddellijk voelde ik dat dit de weg was die ik moest gaan. Klein beginnen, veel experimenteren, maar dan wel élke dag! Zo zou ik mijn faalangst kunnen overwinnen! In eerste instantie ging dat dagelijkse schilderen aarzelend. Ik knipte oude rollen behang in grote stukken en prutste een eind raak met goedkope verf. Maar doordat ik mijn verwachtingen niet al te hoog had gespannen en me vooral richtte op het proces van het schilderen zelf, had ik er toch veel plezier in. Elke

dag maakte ik foto's van mijn probeersels om zo het proces te kunnen volgen. Ik besloot om er een weblog van te maken - onder een pseudoniem, dat wel. Niemand van mijn vrienden hoefde te weten waar ik mee bezig was! Na een jaar schilderen besloot ik mijn weblog wel openbaar te maken en mochten andere mensen meekijken als ze dat wilden. Het kon me inmiddels niet meer zoveel schelen wat ze ervan zouden denken - mijn zelfvertrouwen was daarvoor inmiddels genoeg gegroeid.

Sinds die tijd ben ik doorgegaan op het schilderspad. Elke ochtend probeer ik - als het maar enigszins mogelijk is - te starten met een kort moment van schilderen. Soms schilder ik ook langer als ik meer tijd heb. Dit ochtendritueel heeft me in de afgelopen jaren veel gebracht. Niet alleen leerde ik veel over het schilderen doordat ik me er dagelijks in verdiepte, maar ook werkte het voor mij als een meditatie. Op deze manier werd het schilderen ook een spirituele oefening, waardoor voor mij alles begon samen te vallen. Uiteindelijk mondde het dagelijks schilderen uit in een serie kleine en grote schilderijen die ik ook mocht exposeren in een mooie ruimte. Mijn oude droom om zelf schilderijen te gaan maken was uitgekomen!

Dagelijks werken

Deze manier van dagelijks werken spreidde zich vervolgens uit naar de rest van mijn werkende leven. Ook als ik andere dingen creëerde - zoals schrijfprojecten, online cursussen of coachingstrajecten - ging ik een vergelijkbaar ritme hanteren. Juist door niet te vervallen in hollen of stilstaan maar rustig stap voor stap in het juiste spoor te blijven kreeg ik veel voor elkaar. Mijn twijfels en onzekerheden kregen niet teveel ruimte om me te ontmoedigen, omdat ik inmiddels van mezelf wist dat ik dóór zou gaan, weer of geen weer, zin of geen zin, vertrouwen of geen vertrouwen. En dit zorgde altijd voor resultaat: het

is verbazingwekkend hoeveel je voor elkaar kunt krijgen als je elke dag aan iets werkt, al is het maar tien minuten.

Enthousiast geworden over wat er dagelijks uit mijn handen kon komen, ging ik deze manier van werken natuurlijk ook inzetten in de coachingstrajecten voor mijn cliënten. De mensen die naar mij toe kwamen - omdat ze al jaren rondliepen met een droom en er alsmaar niet toe konden komen om die te verwezenlijken - begonnen dezelfde manier van werken in te zetten. Ook zij gingen dagelijks creëren, structuren ontwikkelen en gewoontes vormen. Op die manieren raakten boeken geschreven, bedrijven opgezet en andere belangrijke projecten gerealiseerd. En niet door te *pushen* en te duwen, harde eisen te stellen of op wilskracht te forceren, maar juist door rustig te experimenteren, intuïties te volgen en de dingen vol inspiratie af te maken. Kort gezegd: zij bleven niet alleen dromers, maar werden ook doeners. Ik besloot de verschillende aspecten van dit proces van Dromer naar Doener op te schrijven, en het resultaat daarvan vind je in dit boek.

Overzicht

Voordat ik met het eerste hoofdstuk ga beginnen, geef ik je in vogelvlucht een overzicht van de verschillende onderdelen van dit boek. Deze onderdelen zijn heel verschillend van aard, maar horen wel bij elkaar en vormen één organisch geheel.

- Zijn in het *nu* is steeds de basis. Als je op dit huidige moment niet kunt genieten van het proces krijgt je project nooit echt kwaliteit. Daarover gaat hoofdstuk 1.
- In hoofdstuk 2 onderzoek je hoe je levenshouding - oftewel je *mindset* - is en vraag je je af hoe je in het leven wilt staan en wat je eventueel daaraan wilt veranderen.

- Hoofdstuk 3 gaat over beperkende overtuigingen en over hoe je die kunt veranderen.
- Daarna ga je heldere en inspirerende doelen stellen en die verankeren in je geheugen – dat gebeurt in hoofdstuk 4.
- Vervolgens kun je aan de hand van hoofdstuk 5 productieve gewoontes te ontwikkelen.
- Daarna kun je met behulp van hoofdstuk 6 een projectplanning gaan maken, zodat je goed overzicht houdt over alle stappen die je moet nemen.
- Daar rollen in hoofdstuk 7 een week- en dagplanning uit. Daarmee houd je jezelf goed bij de les en creëer je ook een goed evenwicht met alle andere dingen in je leven.
- Dan kom je in hoofdstuk 8 uit bij het meest concrete onderdeel van dit boek: het ochtendritueel. Daarin veranker je alles wat je tot nu toe geleerd hebt, zodat je er dag na dag mee aan de slag kunt.
- Vervolgens is het tijd om aan de hand van hoofdstuk 9 af te ronden, te reflecteren op het hele proces, uit te rusten en je successen te vieren.

Zelf aan de slag

Aan het eind van elk hoofdstuk vind je een korte serie vragen aan de hand waarvan je zelf aan de slag kunt met de onderwerpen uit dit boek. Als je tijdens het lezen van dit boek steeds pen en papier bij de hand houdt, kun je al lezend veel over jezelf te weten komen en bepalen waarmee jij de komende tijd aan de slag wilt gaan.

Werkboek

Als je dat werkproces meer vorm wil geven, kun je ook het apart verkrijgbare *werkeboek* van ‘De dromer die doet’ aanschaffen. Het

werkboek vraagt wat dieper door en treedt meer tot in detail, en dat kan je helpen om meer tot de kern te komen. Bovendien heb je dan alle antwoorden bij elkaar, zodat je later makkelijk kunt reflecteren op je hele proces.

90-dagenplanner

Bij het boek hoort ook een 90-dagenplanner, waarmee je het ochtendritueel uit hoofdstuk 8 handen en voeten kunt geven. Aan de hand van deze planner neem je elke ochtend alle aspecten die belangrijk zijn voor het slagen van je project door. Je kunt er je dag- en weekplanning in maken en daarnaast je project- en meerjarenplanning. Verder is er ruimte om te reflecteren op wat je gedaan hebt. Door de 90-dagenplanner te gebruiken, werk je niet in het wilde weg maar blijf je gefocust op je doel. Je creëert overzicht en dat geeft rust en helderheid over wat je te doen staat.

De fysieke planner kun je aanschaffen via bol.com of via de website www.dedromerdiedoet.nl. Zo'n planner geeft je de gelegenheid om een mooi, persoonlijk en tastbaar document te creëren.

Ook kun je de planner nu al downloaden en hem vervolgens zelf uitprinten – lees daar meer over in de bijlage over de planner. Zo kun je er op dit moment al mee aan de slag gaan en eventueel pas in tweede instantie de fysieke planner aanschaffen.

De planner bestrijkt negentig dagen, oftewel dertien weken. Sommige projecten zijn te groot voor negentig dagen, of misschien wil je wel een kleiner project starten dat eerder klaar kan zijn. Omdat de weken van de planner niet vooraf ingevuld zijn, kun je de planner zowel voor kleinere als grotere projecten gebruiken.

Je kunt daarnaast natuurlijk ook juist uitgaan van negentig dagen en een project formuleren dat precies in die tijd past. In zo'n periode kun

je veel voor elkaar krijgen. Misschien kun je in die tijd wel een boek afschrijven, een bedrijf opstarten, een serie beelden maken en die tentoonstellen, of een andere wezenlijke stap nemen. Negentig dagen zijn goed te overzien; het kiezen van zo'n beperkte periode kan je stimuleren om écht de handen uit de mouwen te steken en aan de slag te gaan.

90-dagendagboek

Tot slot is er ook nog een 90-dagendagboek beschikbaar, dat uitgebreid ruimte geeft voor reflectie bij het hele proces. Je kunt dit dagboek als extra middel inzetten bij je ochtendritueel.

Blijf een dromer, maar wordt ook een doener!

Het boek 'De dromer die doet', de 90-dagenplanner, het werkboek en het 90-dagendagboek vormen gezamenlijk een krachtig *offline* 'do-it-yourself-coachingtraject'. Op eigen kracht kun je zo daarmee heel ver komen!

Geef jezelf een kans om het project waar je steeds niet aan begint of dat je steeds niet afmaakt te realiseren. Lees dit boek, onderzoek je droom en kies je doel. Ga vervolgens aan de slag met het ochtendritueel, de 90-dagenplanner, het werkboek en het dagboek en kijk daarna wat het je heeft gebracht. Ik denk dat je verbaasd zult staan over het resultaat.

Ik wens je heel veel plezier op je pad!

Simone Nijboer