

Simone Nijboer

# DE DROMER DIE DOET

Bereik je doel in het Nu

Uitgeverij De Wakkere Dromer

De dromer die doet  
Copyright © Simone Nijboer/Uitgeverij De Wakkere Dromer, 2019  
[www.simonenijboer.nl](http://www.simonenijboer.nl)  
[www.dedromerdiedoeet.nl](http://www.dedromerdiedoeet.nl)  
[www.dewakkeredromer.nl](http://www.dewakkeredromer.nl)  
ISBN 9789083044309  
NUR 808

Dit boek is gedrukt op biotop papier

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or other-wise, without the prior written permission of the publisher.

## INHOUD

Inleiding	7
1. Zijn in het Nu	19
2. Levenshouding	33
3. Beperkende overtuigingen	43
4. Inspirende doelen	59
5. Productieve gewoontes	75
6. Projectplanning	93
7. Dag- en weekplanning	103
8. Ochtendritueel	117
9. Afronden en uitrusten	127
Noten	133
Verder lezen	137
Over Simone Nijboer	143
Bijlage 1: Het werkboek	145
Bijlage 2: De 90-dagenplanner	149
Bijlage 3: Het 90-dagendagboek	151



## 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 en durf je steeds maar niet te springen? Misschien wil je je carrière omgooien, een boek schrijven, beginnen met schilderen of een eigen bedrijf beginnen. Of misschien weet je nog niet precies wat je wilt, maar weet je wél dat er iets moet veranderen! Hoe dan ook: je zou niets liever willen dan eindelijk iets doen in plaats van alles steeds maar uit te stellen!

Maar de werkelijkheid is taai. Ondanks je enthousiasme staat er van alles in de weg waardoor je niet aan de slag gaat. Misschien ben je onzeker en denk je: 'Kan ik het eigenlijk wel?' Of misschien weet je niet 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 misschien is er te veel wat je afleidt en glipt de tijd je elke dag door je vingers. 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 nu eenmaal geen discipline hebt en 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 handleiding voor je klaar. Het wordt helemaal lastig als je zelf je tijd moet indelen, 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.

### **Ritme, structuur en gewoontes**

Hoe kun je ondanks al deze obstakels 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 luchtfietserij, wie denk ik wel niet dat ik ben?'

Dat is jammer, want de 'realist' in je heeft misschien 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 van de wal in de sloot te helpen. 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 gedijen.

Het ontwikkelen van een dergelijke manier van werken is cruciaal 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**

In dit boek komen drie van mijn passies samen.

Allereerst is dat spiritualiteit. Ik ben altijd geraakt geweest door de diepte-dimensie van het leven – die voor mij het meest voelbaar is in de natuur. Van daaruit is een grote liefde voor zenboeddhisme, christelijke mystiek en ‘zijn in het nu’ ontstaan. Niet alleen op het meditatiekussen, maar juist ook in het leven van alledag is spiritualiteit van fundamenteel belang - en daarom ook in dit boek.

Ten tweede heb ik al mijn hele leven lang een diepe fascinatie voor menselijke ontwikkeling. Hoe kun je je leven zodanig vormgeven dat je werkelijk tot je recht komt? Hoe kun je je dromen verwezenlijken? Hoe kun je datgene gaan doen wat je zelf het allerliefste wilt en

waarmee je tegelijkertijd de wereld mooier maakt en iets kunt betekenen voor een ander? Dat zijn vragen die mij oneindig blijven boeien, en ze zijn er de oorzaak van dat ik coach ben geworden.

Het derde ingrediënt van dit boek - creativiteit - lag al dertig jaar te sluimeren voordat ik er echt mee aan de slag ging. Ik herinner me nog goed dat ik als 15-jarige 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 in mij wakker om daar zelf mee aan de slag te gaan. Ik heb dat in korte periodes ook gedaan, maar liep dan telkens 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 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 er dag in dag uit tijd aan besteedt. Door elke dag de draad weer op te pakken overwin je de vrees voor het witte doek en kun je 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 was ik onzeker. 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 schilderen zelf, had ik er toch veel plezier in. Elke dag maakte ik foto's van mijn probeersels om 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. Het kon me inmiddels niet meer zoveel schelen wat ze ervan zouden denken - mijn zelfvertrouwen

was daarvoor genoeg gegroeid.

Sinds die tijd ben ik doorgedaan op het schilderspad. Elke ochtend probeer ik - als het maar enigszins mogelijk is - te starten met een kort moment van schilderen. Soms ga ik langer door als ik meer tijd heb. Dit ochtendritueel heeft me in de afgelopen jaren veel gebracht. Niet alleen leerde ik veel over het schilderen zelf, maar ook werkte het voor mij als een meditatie. Op deze manier werd het voor mij meer en meer een oefening in *zijn in het nu*.

Uiteindelijk mondde dat dagelijkse schilderen uit in een serie kleine en grote schilderijen die ik in de loop der tijd ook ging exposeren. Mijn oude droom om zelf schilderijen te gaan maken was uitgekomen!

### **Dagelijks werken**

Deze aanpak van dagelijks creëren vanuit *zijn in het nu* spreidde zich vervolgens uit naar 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 gedaan. Mijn twijfels en onzekerheden kregen niet te veel 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 dat 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 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 in slaagden om die te verwezenlijken - begonnen dezelfde werkwijze in te zetten. Ook zij gingen dagelijks creëren, structuren ontwikkelen en gewoontes vormen. Op die manier werden er projecten gerealiseerd en dromen waargemaakt. En niet door te *pushen*, harde eisen te stellen of op wilskracht te forceren, maar juist door rustig te experimenteren, de intuïtie 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 de route 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. Die zijn heel verschillend van aard, maar vormen wel 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 kunt doen om dat te bereiken.
- Hoofdstuk 3 gaat over beperkende overtuigingen en 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 ontwikkelen.
- Daarna kun je met behulp van hoofdstuk 6 een projectplanning 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 levensgebieden.
- 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, 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 daarvan kun je zelf aan de slag met de onderwerpen uit dit boek. Als je 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 wilt geven, kun je ook het apart verkrijgbare werkboek van ‘De dromer die doet’ aanschaffen. Het werkboek vraagt dieper door en treedt meer in details, en dat kan je helpen om meer tot de kern te komen. Bovendien heb je dan alle antwoorden bij elkaar, zodat je er later makkelijk op kunt reflecteren.

### **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 alles door wat er belangrijk is voor je project. Je kunt er je dag- en weekplanning in maken en daarnaast je project- en meerjarenplanning. Verder is er ruimte om terug te blikken op wat je gedaan hebt. Door de 90-dagenplanner te gebruiken, blijf je gefocust op je doel. Je creëert overzicht en dat geeft rust en helderheid.

De fysieke planner kun je aanschaffen in de boekhandel of via de website [www.dedromerdiedoet.nl](http://www.dedromerdiedoet.nl). Zo’n papieren planner geeft je de gelegenheid om een mooi,

persoonlijk en tastbaar document te creëren.

Ook kun je de digitale planner nu al downloaden en uitprinten - lees daar meer over in de bijlage achterin dit boek. Zo kun je er op dit moment al mee aan de slag gaan en - als je dat wilt - pas in tweede instantie de fysieke planner aanschaffen.

De planner bestrijkt negentig dagen, oftewel dertien weken. 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; zo'n duidelijk begrensde periode kan je stimuleren om écht de handen uit de mouwen te steken en aan de slag te gaan. Sommige projecten zijn misschien toch te groot voor negentig dagen. In dat geval kun je een gedeelte van de digitale planner opnieuw uitprinten of verder gaan in een volgende fysieke planner.

### **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 word ook een doener!**

Het boek 'De dromer die doet', de 90-dagenplanner, het werkboek en het 90-dagendagboek vormen gezamenlijk een krachtig offline 'doehetzelf coachingstraject'. Daarmee kun je al 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