

JANNE SCHUIJN

Wat
nou
als
het
ook

anders

kan?

JANNE SCHUIJN

Wat nou als het ook *anders* kan?



NEEM ZELF DE REGIE EN CREËER HET LEVEN DAT JIJ WIL

WAT NOU
ALS HET
OOK
ANDERS
KAN?

WATNOUALSHETOOKANDERSKAN.NL

JANNESCHUIJN.NL

Dit zijn de opdrachten behorende bij het boek 'Wat nou als het ook anders kan'. Lees het betreffende hoofdstuk en maak aan het einde van het hoofdstuk de opdracht, zodat je de context ook goed begrijpt en kan toepassen.

Na elke opdracht is er ruimte om de opdracht te maken, digitaal invulbaar of als je het werkboek geprint hebt.

1. WAT JE ZEGT BEN JE ZELF

Wil jij **extraverter, vriendelijker, stabiel, zelfverzekerder of zorgvuldiger** worden?

Probeer dan eens (afhankelijk van waar jij meer van wilt zijn):

- Bewust de komende tijd naar mensen te glimlachen en te knikken (vriendelijker)
- Een planningsysteem te implementeren dat goed werkt voor jou (zorgvuldiger)
- Een compliment in ontvangst te nemen door te zeggen 'Bedankt, ik ben er ook erg blij mee!' (zelfverzekerder)
- Een praatje aan te knopen met iemand op het werk die je nog niet zo goed kent (extraverter)
- Je rekeningen te direct betalen in plaats van ze op een stapel te gooien (stabiel)
- Iemand in de rij van de winkel voor te laten, gewoon omdat het kan (vriendelijker)
- Tien minuten te vroeg te arriveren voor een afspraak (zorgvuldiger)

En zo kunnen we nog een heleboel andere persoonlijkheidseigenschappen noemen waar bepaalde acties uit kunnen voortkomen. Acties die je kunt ondernemen, ook al zouden ze wellicht van nature niet eens in je opgekomen zijn.

Opdracht: Kies één (of een paar) eigenschap(pen) waar jij aan zou willen werken en verbind er per eigenschap drie tot vijf acties aan. Schrijf ze op, en zet ze in je agenda. Wanneer ga je wat doen?

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

2. MOTIVATIE IS OVERRATED

Doel: ik wil graag mijn relatie verbeteren. Oké, waarom? Omdat ik denk dat we er wel wat meer uit kunnen halen. Waarom zou je dat willen? Omdat we nu al jaren een beetje voortkabbelen, maar we misschien niet supergelukkig samen zijn. Maar waarom wil je dat? Want dit wist je waarschijnlijk allemaal al... Als je al jaren weet dat je relatie beter zou kunnen zijn en het eigenlijk nog steeds precies hetzelfde is, dan was die reden blijkbaar niet urgent of belangrijk genoeg om écht iets te veranderen. Dus waarom wil je je relatie verbeteren? Omdat ik het gevoel heb dat we anders beter uit elkaar kunnen gaan en ik dat absoluut niet wil. Omdat ik onze kinderen wil laten zien dat een goede relatie onderhoud nodig heeft, het niet altijd koek en ei is, maar je wel in voor- en tegenspoed voor elkaar klaar moet staan. En omdat ik eigenlijk zielsveel van hem/haar houd, en mijn partner niet wil tegenhouden in zijn of haar geluk. Iets waarvan ik nu het gevoel heb dat onze relatie wél doet. Aha, daar komt een werkelijke reden aan.

Bij werkelijk alles wat je jezelf vertelt, vraag nog minimaal drie keer door. Waarom dan? Waarom is dat nou zo belangrijk voor me? Wat haal ik daaruit? Wat doet dat voor me? Waarom wil ik dat? En zie vervolgens dat als je eenmaal bij de werkelijke reden bent aanbeland, het niet echt een optie meer is om het niet te doen, om het mis te lopen. Je kunt het je simpelweg niet permitteren. Maak het belangrijk genoeg, maak het een absolute prioriteit. Zó belangrijk, dat er niet over te onderhandelen valt. Non-negotiable, niet-onderhandelbaar. Net zo niet-onderhandelbaar als het poetsen van je tanden. Daarover hoef je ook niet dagelijks na te denken: Goh... vandaag heb ik geen zin om mijn tanden te poetsen.

Vandaag heb ik er geen tijd en energie voor. Of zal ik het morgen weer doen? Of maandag weer starten? Nope... je poetst ze structureel, elke dag. Omdat je dat besloten hebt en het helemaal geen optie is om het niet te doen. Zo belangrijk en niet-onderhandelbaar moeten je doelen ook worden. Lukt het je niet om het zo belangrijk te maken maar 'wil je het wel graag'? Als die reden voor jou goed genoeg is en je doet daardoor wat nodig is: top.

Opdracht: Kijk eens naar de doelen waarvoor je het meest moet zwoegen. Wil je deze dingen wel écht bereiken? Heb je de struggle en strijd er werkelijk voor over? Is dit iets wat je oprecht wilt doen of denk je alleen dat je het zou moeten doen? Om welke reden dan ook.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines on a white background.

3. MOTIVATIE IS OVERRATED

Het is eigenlijk heel simpel. Ben je minder of juist meer in staat om acties te ondernemen buiten je comfortzone als je je goed voelt? Ben je minder of juist meer in staat om te doen wat nodig is als je lekker in je vel zit? Ben je minder of juist meer in staat om je doelen te bereiken wanneer je actief focust op die doelen, en daardoor jouw brein in werking stelt om dingen op te merken die jou dichter bij je doelen brengen?

Het overduidelijke antwoord is: meer. En hoe kun je lekkerder in je vel komen te zitten? Door het gevoel waar je naar streeft nu al te voelen. Al zou je het voor nu even moeten faken: it works. Try it.

Opdracht: Neem in gedachten wat je wilt bereiken en probeer de uitkomst van je doel te visualiseren. Probeer werkelijk te doen alsof je het al bereikt hebt, alsof je dát leven al leidt. Hoe voelt dat? (Als je dat op dit punt nog niet weet, is je visualisatie niet krachtig genoeg óf je doel niet belangrijk genoeg.) Schrijf alle gevoelens op die je erdoor krijgt. Dit mogen ook zinnen zijn:

Opgelucht

Ik kan weer ademhalen

Whaaaaaaaaaaaaa, wat ben ik trots op mezelf Holy shit, I did it

Dat soort dingen.

Terwijl je dit opschrijft, blijf je je inleven in de uitkomst en deze gevoelens. Voel ze echt.

Voel hoe heerlijk het is om daar te zijn! Wauw.

Daarnaast kun je positieve affirmaties (wat eigenlijk gewoon gedachten zijn) toevoegen.

Dat kan werkelijk van álles zijn, zolang het goed voelt voor jou.

Ik ben krachtig

Ik ben goed genoeg

Het leven is mooi

Ik hou van het leven

Ik hou van mezelf

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines on a white background.

4. MOTIVATIE IS OVERRATED

Je wilt een bedrijf beginnen? In plaats van je te focussen op wat er nodig is om die eerste klant binnen te slepen (zoals in één dag je doelgroep concreet maken en met die mensen in gesprek komen) en een strategie uit te zetten voor het vervolg, ben je al weken (maanden, jaren?) aan het uitzoeken welk detail wel of niet in je bedrijfsplan moet staan, hoe ver de Kamer van Koophandel bij je vandaan is en waar je een gaatje in je agenda kunt vinden om je in te schrijven, welke kleur je logo exact moet hebben en wat er allemaal op een visitekaartje hoort te staan. Je wilt meer in het moment leven en minder in de waan van de dag? In plaats van werkelijk aan de slag te gaan met jezelf door bijvoorbeeld een afspraak te maken met een coach of simpelweg je agenda wat leger te houden en meer qualitytime met je partner, gezin of jezelf in te plannen, praat (of klaag) je er eerst maandenlang over en vind je dat je alle boeken over het onderwerp moet verslinden voordat je actie onderneemt.

Je begrijpt het punt waarschijnlijk wel: focus betekent ook de dingen zo makkelijk en simpel mogelijk maken. De eerste, zo klein mogelijke (kern)stap definiëren en deze inplannen in je agenda.

Opdracht: Maak onder elk van jouw doelen twee kolommen: oppervlakkige acties en kernacties. Wat is er nou eigenlijk écht voor nodig om te bereiken wat je uiteindelijk wilt? Wat verdient jouw focus? Wat zijn de acties die je tot nu toe ondernomen hebt die 'ook wel belangrijk' zijn, maar je nog niet veel verder hebben gebracht, en wat zijn de acties die je éigenlijk zou móéten uitvoeren, maar die je steeds uitstelt? Wees eerlijk naar jezelf.

Doel: een bedrijf starten

Oppervlakkige acties	Kernacties

Plan na het invullen van de kolommen de kernacties direct in je agenda in.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

5. DOOD GAAN WE ALLEMAAL

Wat nou als je vanaf dit punt zou weten dat je nog maar – ik zeg maar even wat – 25.000 minuten te leven had? Klinkt dat nog steeds als veel? Het zijn maar zeventien dagen... ruim twee weken. Hoe zou je die minuten *dán* spenderen? Zou je dan de tijd doden? Zou je dan op de automatische piloot leven? Leven volgens de verwachtingen, meningen en ideeën van anderen? Of zou je veel bewuster met je tijd, energie en keuzes omgaan? En als je wist dat je nog vijftientig jaar had vanaf nu? Of nog vijf? Of nog een dag? Het is zo goed om eens te gaan zitten en op te schrijven hoe je zou leven, wat je zou willen, wat je zou doen en vooral niet zou willen en doen als je nog een bepaalde tijd te leven had. Het geeft je een nieuw perspectief op de wereld, op je eigen keuzes en invloed op je leven en op je verlangens.

Opdracht: Wat zou je anders doen als je wist dat je nog vijftientig jaar te leven had?

Wat zou je anders doen als je wist dat je nog vijf jaar te leven had?

Wat zou je anders doen als je wist dat je nog vijftientig dagen te leven had?

De vragen die je jezelf hierbij kunt stellen, zijn bijvoorbeeld:

- Waar zou je mee stoppen?
- Waar zou je mee doorgaan?
- Wat zou je anders doen?
- Welke relaties zou je aanhouden?
- Met welke mensen zou je geen contact meer hebben?
- Waar zou je je nog druk om maken?
- Waar zou je je vooral niet meer druk om maken?
- Wat zou je *écht* nog moeten/willen doen? (denk aan: gesprek voeren met een bepaald persoon, naar een bepaalde plek reizen, een doel bereiken, iemand vergeven)
- Wat is een doel, plan of ding waar je je nu mee bezighoudt of waarmee zou je direct kappen?

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

Neem zelf de regie

EN CREËER HET LEVEN

DAT JIJ WIL.

JANNE SCHUIJN ♡

6. DOOD GAAN WE ALLEMAAL

Het gaat dus om de juiste intentie achter je struggle. Doorsta je het omdat je denkt dat het moet, omdat iemand anders het van je verwacht of wil, of omdat je weet waar het je kan en gaat brengen en je het er oprecht voor overhebt? Ook als je jarenlang ergens wél heel blij mee bent geweest, maar er nu toch al een tijdje iets knaagt, is het zeer de moeite waard hier eens onderzoek naar te doen.

Opdracht: Bekijk eerlijk alle vlakken van je leven:

- studie
- baan
- relatie
- vriendschappen
- hobby's
- voedingspatroon
- beweegpatroon
- maatschappelijke rol
- ...? (vul zelf in)

Vervolg: Doe ik wat ik wil doen? Heb ik wat ik wil? Voelt dit goed en als mij? (En zo niet: is er een goede reden om hier wel mee door te gaan, bijvoorbeeld: ik doe deze studie omdat ik die kwalificatie nodig heb voor mijn droombaan.) Ik weet dat dit heel kwetsbaar voelt. Zeker als je niet volmondig ja kunt antwoorden op deze vragen. En toch gaat het je zoveel brengen: eerlijk zijn naar jezelf toe over hoe je leven op dit moment is, wat je goed, neutraal en eventueel bagger vindt. Vaak is het de bewustwording die ontbreekt wanneer je vastzit in de ratrace en op de automatische piloot staat.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

7. SCHIJT AAN!

Maar wat is daar nu eigenlijk zo erg aan? Wat is het érgste wat er kan gebeuren als je doet wat je wilt doen, of jezelf uitspreekt in die vergadering, of nee zegt tegen een vriendin? En hoe erg is dat werkelijk?

De uitspraak 'but did you die', oftewel 'ging je er dood aan', is een goede graadmeter (in het Engels bekt het gewoon wat lekkerder). Iedereen heeft een mening en yep, soms is dat er eentje die jij niet deelt. Een mening die niet leuk is; die hard aankomt. Maar wat is het aller-, aller-, allerergste wat er kan gebeuren als iemand het niet met je eens is, jou niet de leukste vindt of als iemand iets vervelends over jou zegt? En kun je daar dan nooit meer overheen komen of is het eigenlijk alleen maar even wat ongemakkelijk en vervelend? Vaak maken we het idee in ons hoofd honderd keer erger dan dat het worstcasescenario werkelijk zou zijn. Vandaar dat ik altijd adviseer om het eens volledig en compleet af te spelen in je hoofd en uit te schrijven op papier.

Opdracht: Speel het af in je hoofd en schrijf het uit en ontdek dat zelfs het ergste nog wel te overleven is. Hoe dan? Schrijf tot in detail uit wat er zou gebeuren als je X, Y of Z zou doen.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.

8. SCHIJT AAN!

Iemand die volledig schijt lijkt te kunnen hebben aan de mening van een ander, is heus niet zo geboren, ook al denk je van wel. Wat ik al zei: van nature wil iedereen liever aardig dan stom gevonden worden. Want waarom zou je dat niet prefereren?

Natuurlijk zijn er mensen die vanuit misschien een deel nature (aanleg) en een deel nurture (omgeving) extravert of juist introvert zijn, verlegen of heel spontaan en assertief zijn. Maar betekent dat dat jij je daarbij neer moet leggen? Godzijdank niet! Oefening baart kunst. Je kunt het heus wel overleven als iemand jou eens een keer niet leuk vindt. Je zult alleen wel de keus moeten maken ervoor te gáán: mét al je angst. Niet pas wanneer je geen angst meer voelt (newsflash: dat moment komt nooit) of pas wanneer alles perfect lijkt (same).

Het zal een bewuste keus moeten zijn om uit je veilige haventje te komen en het ongemak te ervaren. Alle clichés op een stokje: a comfort zone is a beautiful place, but nothing ever grows there. En pas op: het is ook lekker comfortabel om dit soort quotes te lezen, je supergeïnspireerd te voelen, er misschien zelfs wel een post over te plaatsen op je sociale media... en dan alsnog geen stappen te zetten! Want inspiratie of iets posten zet nog steeds geen zoden aan de dijk. Actie is het enige toverwoord en daar is maar één ding voor nodig: een keuze maken (oké, twee dingen: een keus maken en een commitment aangaan). En dan oefenen, oefenen en nog eens oefenen.

Opdracht: Doe elke dag (of minimaal elke week, maar het liefst zo vaak mogelijk) iets kleins wat je ongemakkelijk, spannend of eng vindt. Zo kun je wennen aan het gevoel.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines on a white background.

9. JE BENT GOED GENOEG

Maar waarom zou je het jezelf überhaupt zo lastig maken? Kijk eens heel kritisch (maar echt heel kritisch) naar hoeveel mensen je eigenlijk volgt. (Ik volg op moment van schrijven zo'n honderddertig mensen. En dat is meer dan genoeg.) En krijg je van al deze mensen een positieve vibe? Geeft het je een goed gevoel als je hun posts ziet? Raak je geïnspireerd en gemotiveerd? Of... word je er juist onzeker van? Begin je aan jezelf te twijfelen? Voel je je misschien zelfs wel een beetje jaloers? Of word je vanzelf chagrijnig doordat je zoveel geklaag en gemopper leest? Dit kan zó'n enorme invloed op je leven hebben, zeker als je dagelijks uren op Instagram of Facebook scrolt. Zonde. En ja, ook als het je tante, je vroegere beste vriend of zelfs je schoonmoeder is, is er maar één oplossing: unfollow.

Ontvolgen voelt misschien wat radicaal of zelfs lullig, maar kom op: je mag zuinig zijn op je energie. Je mag kiezen voor wat voor jou werkt. Je mag hierin, nee, moet hierin durven kiezen voor je eigen gevoel. En nee, dat is niet egoïstisch: niet kiezen is egoïstisch. Zie ook hoofdstuk 12.

Maar social media zijn natuurlijk niet alleen maar evil. Sterker nog: ze zijn een prachtig medium voor verschillende doeleinden. Op zakelijk vlak bijvoorbeeld, maar ook voor al het moois dat ze kunnen doen door dingen onder de aandacht te brengen. Bewustzijn creëren bijvoorbeeld op het gebied van onbekende ziektebeelden (zoals microcefalie), je missie en visie uitdragen aan een groter publiek dan alleen je moeder en de buurman, en ook wat moois doen voor een ander. Zo hebben we (mijn volgers en ik) door een paar Insta-stories meer dan zesduizend dollar kunnen ophalen voor een kindje met onder andere microcefalie dat een rolstoelbusje nodig had. Wanneer je de juiste mensen volgt en ook zelf durft wat meer écht jezelf te zijn op social media, kan het een leuke toevoeging zijn aan je leven. Niet wanneer het continu afbreuk doet aan je eigenwaarde.

Opdracht: Struin je complete Instagram-lijst af en bekijk kritisch of wie je op dit moment volgt ook werkelijk inspirerend, motiverend of interessant voor je is, op welke manier dan ook.

Brengt het je lichtheid, plezier, geld, inspiratie, geluk, liefde, of welke positieve toevoeging dan ook om deze persoon te volgen? Lekker blijven doen dan! Doet het dat eigenlijk helemaal niet? Ontvolg.

Ga daarna je Facebook-vriendenlijst door.

En daarna LinkedIn (als je hier een account hebt). Net zolang tot je alle social mediaplatformen hebt gehad waarop je actief bent. Geloof me nou, het gaat je écht wat opleveren.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines on a white background.

10. JE BENT (NIET) JE GEDACHTEN

Zowel nieuwe gewoontes en gedachten die we proberen te creëren als oude gewoontes en gedachten die we proberen te laten uitsterven. Ik wil je uitdagen om nieuwe gedachten te bedenken die jou gaan helpen de persoon te zijn die je wilt zijn en die jou de regie gaan geven over je leven. Ik wil je uitdagen gedachten uit te kiezen die jou verder brengen, die jou een goed gevoel geven en helpen het leven te creëren dat jij wilt.

En herhaal je de nieuwe gedachten dagelijks voor jezelf, al is het maar een paar minuten heel bewust, dan kunnen ze op termijn worden geïnternaliseerd. Er is veel over te vinden: veel mensen zeggen dat je in eenentwintig dagen een nieuwe gewoonte kunt vormen. Feit is dat dat per gewoonte en per mens verschilt en niet zo makkelijk gezegd kan worden. Laten we ervan uitgaan dat het gemiddeld zo'n zesenzestig dagen duurt (soms een paar weken en soms wel ruim acht maanden) om een nieuwe gewoonte eigen te maken en echt te integreren en internaliseren. Een vereiste is dan wel dat je er dagelijks aandacht aan schenkt en er consistent mee bezig bent.

Opdracht: Ik zou je willen uitnodigen twee versies van jezelf te omschrijven.

Versie 1 is de persoon die je nu bent.

Hoe zie je jezelf op dit moment? Wie ben je nu? Wat vind je van jezelf? Als je jezelf aan iemand anders zou moeten omschrijven, eerlijkheidshalve, wat zou je dan zeggen?

Versie 2 is de persoon die je wilt zijn.

Hoe zou je jezelf willen zien? Wie zou je willen zijn? Wat zou je van jezelf willen vinden, willen kunnen zeggen? Hoe zou je jezelf willen omschrijven aan iemand anders, of hoe zou je willen dat een ander jou zou omschrijven?

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines on a white background.

11. VOOR JEZELF KIEZEN

Het ligt bij jou. Hoe fijn voelt het om te beseffen dat je die macht hebt? Selfcare, voor jezelf zorgen en genieten van momentjes voor jezelf zijn geen overbodige luxe, maar noodzaak. Dat hoeft je niet per se te doen door urenlang in een bad met rozenbladeren te gaan liggen weken of zelfs door naar een retraite te gaan waar je 'jezelf ontdekt' met tarwegrasshots en onmogelijke yogaposes. Dat kan ook simpelweg door 's morgens lekker een kop koffie te drinken; alleen, of met wie jij graag wilt (dus niet die vriendin bij wie het als verplichting voelt, maar die persoon die jij op dat moment wilt zien). Of door niet naar die ene verjaardag te gaan waar je geen zin in hebt. Of door in je eentje naar het ontbijtbuffet te gaan in een hotel waar je op dat moment bent om aan je boek te werken (ja, ik heb het op dit moment over mezelf). En wat dacht je van je work-out die je steeds uitstelt omdat je partner graag ergens naartoe wil? Natuurlijk geen enkel probleem als dat een keer zo is, maar waarom gebeurt het wekelijks? Ben jij dan niet belangrijk? Of het feit dat je je nagels niet meer laat doen of nooit meer naar voetbal gaat, al maanden niet bij de kapper bent geweest en de laatste keer dat je iets nieuws voor jezelf hebt gekocht te lang geleden is? Ja ja, ik weet het, er zijn zoveel andere belangrijke dingen die je bezighouden. Maar hoe lang ben je nog in staat om die andere belangrijke dingen te doen als je nou niet een keer pas op de plaats maakt? Ook journalen, tijd nemen om even een paar bladzijdes in een fijn boek te lezen en mediteren zijn zulke ogenschijnlijk kleine, maar echt supergrote en muy importante dingen om niet te vergeten.

Opdracht: Oefen met nee zeggen en voor jezelf kiezen.

Maak een lijstje met dingen waar je energie van krijgt, waar jij van geniet (of vroeger van genoot) en die goed voor je zijn.

En maak een ander lijstje van dingen waar je géén energie van krijgt, en dingen die nu eigenlijk nét over je grens gaan (of echt mega daaroverheen natuurlijk) en waar je weleens wat vaker nee tegen zou willen en moeten zeggen.

Hang deze op een zichtbare plek zodat je eraan herinnerd wordt op het moment dat het nodig is en oefen met die grenzen.

Kies kleine momentjes uit (dus bijvoorbeeld elke ochtend tien minuten, of elke vrijdagavond van zeven tot tien et cetera) die je in je agenda compleet blockt voor jezelf en niets anders. Jij mag zelf invullen hoe je deze tijd besteedt. Vergeet niet om dit intentioneel te doen zodat je niet in die minuten of uren alsnog op je telefoon zit te scrollen.

Hoe vaker je het doet, zowel grenzen stellen en nee zeggen, als tijd voor jezelf nemen, hoe normaler het wordt.

En onthoud: je hoeft een nee niet uit te leggen. Natuurlijk mág het wel: als jij de behoefte voelt om uit te spreken dat je aan het leren bent beter grenzen aan te geven of dat je simpelweg meer tijd voor jezelf nodig hebt, doe dat dan vooral. Maar niks moet. 'Nee' is een complete zin en 'Ik heb wat tijd voor mezelf nodig' ook.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines on a white background.