

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part One

‘Als iets belangrijk voor je is, laat het je nooit meer los. Stel dat je er altijd van hebt gedroomd om singer-songwriter te worden en je hebt het nooit geprobeerd, dan blijft het je achtervolgen tot je 70e. Ergens in je achterhoofd blijft het rondspoken. Het is iets dat bij jou hoort, dat jou probeert te roepen. Je dromen: of je gaat ze achterna, of ze blijven je achtervolgen, aldus Mel Robbins, auteur van boeken over persoonlijke groei. Robbins vervolgt: ‘Als je weet wat je wilt, laat angst je er dan niet van weerhouden om ervoor te gaan. Wat is nou het ergste dat er kan gebeuren? Dat je je droom volgt en het blijkt minder geweldig dan je dacht, of dat het niet lukt? Alleen al weten wat je wilt, geeft je een enorme voorsprong. Het draait erom dat je diep vanbinnen voelt wat je hart verlangt. Het enige dat je hoeft te doen is GAAN. Laat angst je geen dag langer tegenhouden. Je verspilt je leven als je niet gaat voor datgene waarvan je weet dat je het moet doen’.

**Welke droom blijft jou achtervolgen en stel jij al jaren uit?**

*“You’re never going to feel like it. You have to force yourself.” - Mel Robbins*

Bij iedere nieuwe regel hoor je het gerinkel als ik de hendel overhaal. De toetsen slaan de inkt met kracht op papier. Het carbonpapier drukt de letters door tot een tweede identiek exemplaar. Iedere aanslag voelt als een mini-overwinning. Het papier vult zich langzaam met letters, woorden en verhalen.

Als jong meisje op mijn tienerkamer maakte ik krantjes voor mijn buurmeisjes. Op een ouderwetse hamerslag typemachine. Onder toezien oog van Rob Lowe, die als poster in vele hoedanigheden de muur siert. Op de achtergrond klinkt When will I, will I be

famous van Bros. Verhaaltjes, mopjes en wetenswaardigheden, alles keurig uitgetypt op twee A4'tjes. In opperste concentratie, want ik weet dat een fout betekent dat ik opnieuw moet beginnen. Onbevangen en intuïtief deed ik wat ik leuk vond, zonder er veel over na te denken.

*“As you start to walk on the way, the way appears.” - Rumi*

Fast forward naar nu. Hoe ouder je wordt, hoe luider de stem van twijfel. Het idee van een weblog broedt al maanden in mijn hoofd. Ideeënboekjes vol geschreven. Hoe schrijf je een column? Boek besteld bij Bol.com. Hoe bouw ik een website? Naar de bibliotheek voor een boek over WordPress. Een paar weken later is het boek weer terug naar de bibliotheek en staat het boek over de column ongelezen in de kast. Wie zit er op mijn verhalen te wachten?

Ben ik ready? Absoluut niet! Denk ik diep vanbinnen dat mijn opzet voor een weblog andere mensen kan vermaken, inspireren en uitdagen? Uhhh ... misschien?! Ik spreek mezelf streng toe: begin gewoon, ook al voelt het alsof je er nog niet klaar voor bent. Dus. Hier is ie dan: mijn blog. Nog wat onwennig. Nog niet perfect. Maar wel echt. Ik hoop dat het jou inspireert om ook de dingen te doen waar je hart sneller van gaat kloppen. Om te starten, ook al voelt het ongemakkelijk. Want één ding weet ik zeker: je hoeft niet klaar te zijn om te beginnen.

*“You’ll never feel ready, because ready isn’t a feeling, it’s a decision.” - Mel Robbins*

**Challenge:** Welke kleine stap kun jij vandaag zetten richting een grote droom die je steeds hebt uitgesteld?

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Two

**S** Start before you're ready – Waarom je je nooit écht klaar zult voelen (en waarom je toch moet beginnen).

In dit artikel laat ik zien dat je je nooit 'ready' zult voelen om iets nieuws te starten. Angst, beperkende overtuigingen en besluiteloosheid proberen jouw brein 'veilig' te houden, maar groei ontstaat juist buiten je comfortzone. Alles is 'uitvogelbaar' als je bereid bent in actie te komen, klein te beginnen en falen te zien als feedback.

*"We can't be afraid of change. You may feel very secure in the pond that you are in, but if you never venture out of it, you will never know that there is such a thing as an ocean."* – C. JoyBell C.

### READY OR NOT – JUST BEGIN

Het boek over de column heb ik inmiddels gelezen. En daarna nog een aantal boeken om mijn schrijfkunsten te verbeteren. Om een website overzichtelijk te maken, had ik toch enige kennis van WordPress nodig. Je kunt dus stellen dat ik niet geheel onbezonnen te werk ben gegaan. Dat het maanden heeft geduurd voordat ik de moed had verzameld om überhaupt een letter op het digitale papier te zetten, is een feit. Maar waar komt dan toch die angst vandaan om ergens mee te beginnen waar je hart sneller van gaat kloppen? Waarom zijn we zo goed in het verzinnen van smoezen om maar niet uit onze comfortzone te hoeven stappen?

*"It's only after you've stepped outside your comfort zone that you begin to change, grow, and transform."* – Roy. T.

Bennett

### JE ZULT JE NOOIT ECHT READY VOELEN

Laten we ervan uit gaan dat wat Mel Robbins, auteur van boeken over persoonlijke groei, beweert waar is. En dat is dat je je nooit 'klaar' zult voelen om iets nieuws te starten. Onze hersenen zijn geprogrammeerd om onszelf comfortabel en veilig te laten voelen. Je zult dus nooit het gevoel hebben dat je er klaar voor bent.

### COMFORTZONE VERSUS GROEIZONE

De comfortzone is een veilige, maar beperkende omgeving. Uit angst voor falen, afwijzing of onzekerheid blijven we hangen in onze comfortzone. Terwijl echte groei en succes alleen mogelijk zijn buiten deze zone.

- De comfortzone is statisch – hier voel je je veilig en zeker, maar er gebeurt weinig aan persoonlijke of professionele groei.
- Groeizone ligt buiten comfort – uitdagingen, nieuwe ervaringen en zelfs angstvolle situaties leiden tot ontwikkeling, zelfvertrouwen en nieuwe mogelijkheden.

Terwijl ik dat lees, realiseer me dat ik regelmatig iets opgestart heb waarbij ik mijn gevoel heb laten bepalen of ik hiermee door wilde gaan of niet. Ik concludeer dat ik op het gebied van werk of een opleiding het gevoel van discomfort verward heb met een onderbuikgevoel waardoor ik voortijdig ben afgehaakt. Alles om me maar weer naar dat veilige gevoel te laten gaan en niet uit mijn comfortzone te hoeven treden. Terwijl daar juist de groei zit. In gedachten ga ik terug naar de kansen die ik heb laten lopen: Wat als ...? Herken jij dit?

*"Move out of your comfort zone. You can only grow if you are willing to feel awkward and uncomfortable when you try something new."* – Brian Tracy

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Two

### ALLES IS UITVOGELBAAR: VIND CREATIEVE OPLOSSINGEN

Voordat ik mezelf onderdompel in zelfmedelijden en spijt, duik ik dieper in het thema en steek mijn licht op bij Marie Forleo. Forleo is een Amerikaanse life coach. In haar boek 'Alles is uitvoelbaar' (in het Engels: Everything Is Figureoutable) geeft ze adviezen hoe je je dromen waar kunt maken en af kunt rekenen met belemmerende overtuigingen.

De term 'Alles is uitvoelbaar' geeft aan dat ieder probleem een oplossing kent zolang je bereid bent om de hoeveelheid werk erin te steken om het uit te vogelen. Door dit te denken, kun je de belemmerende overtuigingen in je hoofd de mond snoeren. Ook al heb je de oplossing nog niet, je gaat er van uit dat die er is. Belemmerende overtuigingen genereren hierdoor niet langer een excuus om iets niet te doen. Kun je je herinneren dat je iets heel graag wilde dat in eerste instantie onbereikbaar leek, maar waar je een creatieve oplossing voor bedacht hebt?

### WAT JE GELOOFT, CREËER JE

Wat geloof jij? Of je nu denkt dat je het kunt of niet kunt, je hebt gelijk. Elke overtuiging heeft een consequentie. Het kan je helen of schaden.

Onze overtuigingen vormen de basis van elke actie die we ondernemen, hoe we de wereld om ons heen interpreteren en hoe we erop reageren. Ons geheel van overtuigingen is vaak diepgeworteld. Het zijn de verborgen draaiboeken die ons leven regeren. Een overtuiging is iets wat je met totale en absolute zekerheid weet. Het is een gedachte waarvan je hebt besloten – bewust of onbewust – dat het 'waar' is. Onze overtuigingen vormen de basis van onze realiteit en onze resultaten. Beperkende overtuigingen genereren beperkte uitkomsten. Om

een willekeurige droom te verwezenlijken, moeten we eerst een verandering aanbrengen op het niveau van onze overtuigingen. Wanneer je een overtuiging verandert, verander je alles.

*"Nothing great was ever achieved without enthusiasm."* -

Ralph Waldo Emerson

### ANGST ALS KOMPAS, NIET ALS VIJAND

Forleo stelt verder dat angst geen goede reden is om iets niet te doen. Welke lading geef je aan de emotie angst? Wat voel je? Een verhoogde hartslag, zwetende handen, een raar gevoel in je maag. Genoeg reden om tegen jezelf te zeggen: Ik doe het niet, het voelt niet goed. Maar wat als we angst anders benaderen en het zien als een teken dat een bepaalde taak of actie heel belangrijk voor je is? Zie angst als jouw kompas die jou de richting wijst. Zie angst niet langer als de vijand. Wachten tot je niet meer bang bent, dat is je vijand. De angst zal niet weg gaan. Werk er doorheen en neem actie.

Vergelijk het met het springen van een klif. Hoe langer je op de rand staat te twijfelen, starend naar de verre diepte, hoe meer de angstgevoelens toenemen. Je verstijft en met je gedachten probeer je de angst weg te redeneren. Het moment dat je besluit toch te springen, betekent niet dat je angst op miraculeuze wijze verdwenen is. Je besloot te springen, niet omdat je er klaar voor was, maar omdat je je angst in de ogen wilde kijken; het ervaren van het euforische gevoel van de overwinning op jezelf.

*"Success is not the key to happiness. Happiness is the key to success. If you love what you are doing, you will be successful."* - Albert Schweitzer

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Two

### BESLUITELOOSHEID DOORBREKEN: ACTIE BOVEN PERFECTIE

Nog een valkuil die het overgaan tot actie belemmert, is besluiteloosheid. We wachten net zo lang totdat we iets helder voor ogen hebben. Maar het werkt juist andersom. De helderheid komt zodra je overgaat tot actie. Iets doen, maakt het verlangen in je los om ermee verder te gaan. Wie komt er vrijwillig de bank af om te gaan sporten? Laat ik voor mezelf spreken: ik niet. Als ik moest wachten tot ik me gemotiveerd zou voelen, zou ik er een kop thee en een grote doos bonbons bij nemen om het wachten te veraangemen. Door het te doen, krijg ik energie en voel ik me achteraf beter. Met ervaring komen de vaardigheden en kennis. Het behalen van resultaten geeft zelfvertrouwen.

*“Everything is figureoutable. If not this way, then some other way. If not you, then someone else. But everything is figureoutable.”* – Marie Forleo

### PRAKTISCHE OEFENINGEN

#### 1. Herken je overtuigingen

- Schrijf op: ‘Ik kan dit niet, omdat ...’
- Onderzoek: Is dit écht waar of is het een verhaal dat je jezelf vertelt?
  - *Oefening: Draai de zin om naar: ‘Ik kan dit leren als ik ...’*

#### 2. Vervang ‘geen tijd’ door ‘geen prioriteit’

- Schrijf op waar je zegt: ‘Ik heb geen tijd voor ...’
- Vervang dit door ‘het is geen prioriteit’ en voel hoe dat binnenkomt.
  - *Dit helpt je eerlijk kijken naar wat je écht belangrijk vindt.*

#### 3. Begin klein, maar begin

- Kies één ding waar je al tijden mee wacht.
- Bepaal: Wat is de kleinste stap die ik vandaag kan zetten?
  - *Voorbeeld: niet ‘een boek schrijven’, maar ‘één zin opschrijven’.*

#### 4. Zie falen als feedback

- Denk terug aan een situatie waar je ‘gefaald’ hebt.
- Vraag jezelf: ‘Wat heb ik hiervan geleerd?’
  - *Welke volgende stap kun je nu beter zetten?*

#### 5. Visualiseer je succes

- Sluit je ogen en stel je levendig voor hoe het voelt als je je doel hebt bereikt.
- Welke emoties ervaar je? Welke mensen zijn erbij? Hoe ziet je dag eruit?
  - *Visualisatie helpt je motivatie vergroten en kansen sneller te herkennen.*

*“Life begins at the end of your comfort zone.”* – Neale Donald

Walsch

### DAAG JEZELF UIT

- De comfortzone is veilig, maar beperkend. Vooruitgang ontstaat door actie en uitdagingen buiten die zone.
- Beperkingen zitten vaak in ons hoofd en zijn niet de werkelijkheid. Wat je gelooft, bepaalt wat je ziet en doet. Als je gelooft dat iets mogelijk is, ga je op zoek naar oplossingen.
- Maak het klein en concreet. Grote dromen worden haalbaar door ze op te delen in kleine, dagelijkse stappen.
- Zie falen als feedback. Mislukkingen zijn geen eindpunt maar aanwijzingen. Elke fout brengt je dichterbij de oplossing.

# START BEFORE YOU'RE READY

---

## *Part Two*

---

- Stop met uitstellen en excuses. Vertrouw op je eigen vindingrijkheid. Alles is niet meteen makkelijk of snel, maar wel altijd uitvoelbaar.

**Ik daag jou uit om ook je dromen na te jagen, hoe groot of klein ook. Zet vandaag nog een kleine eerste stap richting jouw droom. Begin gewoon! Jouw dromen wachten op jou om waar gemaakt te worden.**

*"Passion is energy. Feel the power that comes from focusing on what excites you."* – Oprah Winfrey

### **Extra inspiratie**

- **Boek:** [Marie Forleo – Alles is Uitvoerbaar](#) > praktisch en motiverend: voor iedereen die wil stoppen met uitstellen en aan de slag wil gaan.
- **Boek:** [Marie Forleo – Everything is Figureoutable](#)

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Three

### ction Over Anxiety, Every Time.

**A** Je overtuigingen en angsten spelen een spel met je. Ze laten je geloven dat je er nog niet klaar voor bent. Maar weet je wat echt telt? **ACTIE. Begin gewoon, neem een eerste onvolmaakte stap, en zie hoe angst verandert in zelfvertrouwen, groei en motivatie. Leer hoe je die beperkende overtuigingen het zwijgen oplegt en je angst verandert in daadkracht.**

*"We don't see things as they are, we see them as we are."*

- Anaïs Nin

De gedachte aan het opstarten van een inspiratieblog spookt al een paar jaar door mijn hoofd. Zo'n twee jaar geleden heb ik de domeinnaam anousch.nl gekocht en een pagina op Instagram aangemaakt. Meerdere boeken gekocht over schrijven met effect. Een aantal gelezen. De artikelen die ik in de tussentijd geschreven heb, bleven 'in concept' staan. Mijn hoofd bleef ideeën voor deze blog fabriceren, maar ik publiceerde geen letter. Totdat ik onlangs de quote van de Perzische dichter Rumi las: 'As you start to walk on the way, the way appears'. En hoe tegennatuurlijk het ook voelde: ik ben gewoon begonnen. Eerst met het posten van mijn foto's op Instagram. Intuïtief, zonder dat ik daarmee een specifiek doel voor ogen had. Erop terugkijkend denk ik dat ik op een veilige manier wilde wennen aan het 'exposen van mezelf'. De volgende stap was het uitwerken van een maandthema en op de knop 'publiceren' drukken. Stap voor stap durf ik steeds meer van mezelf te laten zien. Zoals ik mezelf ken, had ik verwacht dat het me zenuwachtig zou maken. Dat ik onzeker zou worden en me af zou vragen of iemand op mijn ideeën zit te wachten. Maar ik ben verbazingwekkend rustig en overtuigd dat dit mijn

pad is. Is het perfect? Nee. Maar gaandeweg leer ik. Niet alleen hoe mijn skills te verbeteren, maar ook over mezelf. Dat creëren en daarmee wellicht anderen inspireren, voelt als mijn 'roeping'. Ik vergeet de tijd en om te eten. Het kost me geen moeite. Iedere ochtend sta ik op met een gevoel van enthousiasme en dankbaarheid om te leren en met mezelf geconfronteerd te worden. Op zoek naar de toon in mijn blogs waarmee ik jou raak, zodat je ziet waarom jij uniek bent en dat je meer in je mars hebt dan je jezelf misschien vertelt. Is deze blog het einddoel? Dat weet ik niet. En dat voelt oké. Want van wat ik nu doe, gaat mijn hart sneller kloppen. Hoe dan ook, het gaat me ergens brengen waarvan de bestemming nog onbekend is. Neem van iemand aan die graag de controle heeft en een flinke dosis perfectionisme bezit: Begin gewoon, want wanneer je begint te lopen op het pad, verschijnt het pad vanzelf.

Om jou op weg te helpen, ga ik dieper in op het omdenken van beperkende overtuigingen en angst te zien als het kompas dat jou tot actie aanzet. Ik geef praktische tips om jou de moed te geven uit je comfortzone te treden.

### HET ONBEWUSTE FILTER VAN JE BREIN

Je kent het vast wel: je wilt iets doen, maar een stem in je hoofd zegt: 'Ik kan dit niet', 'Het is niet goed genoeg' of 'Wie zit er eigenlijk op mijn verhaal te wachten?'. Dat zijn beperkende overtuigingen. Ze zorgen ervoor dat je stopt, nog voordat je begonnen bent. Angst, twijfel en uitstel beïnvloeden je keuzes, gedrag en resultaten.

*Je wordt niet beperkt door wat je kunt, maar door wat je denkt dat je niet kunt.*

Beperkende overtuigingen zijn vaak onbewust, waardoor ze je gedrag en keuzes beïnvloeden zonder

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Three

dat je het direct door hebt. Deze overtuigingen kleuren dus je werkelijkheid. Wat jij ervaart als onmogelijk of te moeilijk is vaak een reflectie van je eigen gedachten. Een van de redenen dat beperkende overtuigingen hardnekkig zijn, komt door het psychologische fenomeen van **confirmation bias** (bevestigingsvooroordeel). Dat betekent dat je vooral informatie ziet en onthoudt die je bestaande overtuigingen bevestigen en tegenstrijdige signalen negeren. Ons brein versterkt datgene wat we al geloven. We zoeken - en vinden - bewijs dat ondersteunt waar we toch al van overtuigd zijn. We negeren (bewust en onbewust) informatie die tegenstrijdig is.

Stel dat je denkt: 'Ik ben niet creatief'. Dan herinner je je alleen de momenten waarop je een fout maakte of iets niet lukte. Je vergeet alle keren dat je wel iets moois hebt gecreëerd.

Er zijn verschillende manieren om je beperkende overtuigingen te ontdekken:

- Let op je innerlijke dialoog - welke gedachten keren vaak terug, vooral in uitdagende situaties?
- Onderzoek je excuses - vraag jezelf af: 'Waarom doe ik dit (nog) niet?' De redenen die je geeft, kunnen maskers zijn voor overtuigingen die je tegenhouden.
- Observeer je emoties - sterke emoties, zoals angst, schaamte of frustratie, ontstaan vaak doordat ze botsen met je overtuigingen.
- Kijk naar je patronen - waar loop je steeds opnieuw tegen aan?
- Vraag bij een gedachte door - wat geloof je dat waar is in deze situatie?
- Vraag om feedback - anderen zien vaak patronen die jij niet doorhebt.

**Oefening:** Schrijf één beperkende overtuiging op en herformuleer naar iets positiefs. Bijvoorbeeld: 'Ik kan dit niet' > 'Ik kan dit leren door vandaag deze kleine stap te zetten: ...'.

*"The most powerful words in the universe are the words you say to yourself." - Marie Forleo*

### TRANSFORMEER JE DENKPATROON

Hoe neem je afscheid van je beperkende, niet-helpende overtuigingen? De oplossing is door je gedachten te beheersen in plaats van beheersd te worden door je gedachten. Je bent niet je gedachten of je emoties, maar de bewuste waarnemer ervan. Observeer je gedachten en emoties, maar identificeer je er niet mee.

Alle overtuigingen zijn aangeleerd - bewust of onbewust - en kunnen dus ook weer worden afgeleerd. Jij en alleen jij houdt vast aan de beperkende overtuiging. Net als bij iedere andere gedachte, kun je elk moment besluiten of je die gedachte wilt blijven geloven of niet. Beperkende overtuigingen zijn vaak emotioneel geladen. Dat geeft aan hoe diep de overtuiging zit, maar is geen bewijs dat hij waar is.

Onderzoek toont aan dat ons brein beschikt over een ongekend aanpassingsvermogen. Het brein is als een spier die verandert en sterker wordt door gebruik (plasticiteit). Neurowetenschappelijke studies tonen aan dat we nieuwe neurale netwerken kunnen aanleggen en ons brein kunnen trainen om op nieuwe manieren te denken. Dat betekent dat we overtuigingen kunnen programmeren in ons brein en zenuwstelsel door focus, herhaling en toewijding. Zodra je nieuwe overtuigingen eenmaal hebt gevestigd en versterkt, worden nieuwe gedragingen vanzelf een gewoonte.

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Three

Het in twijfel trekken van beperkende overtuigingen is een krachtige manier om meer vrijheid in je denken en handelen te creëren. Met onderstaande aanpak kun je ze bewust onderzoeken en uitdagen:

1. **Identificeer de overtuiging** – word je bewust van de overtuiging die je beperkt.
2. **Zoek actief tegenbewijs** – kijk bewust naar feiten die je overtuiging ontkrachten.
3. **Herformuleer de overtuiging** – maak een meer ondersteunende of neutrale versie van de overtuiging.
4. **Stel kritische vragen** – 'Is dit echt waar?'
5. **Experimenteer in de praktijk** – zet kleine stappen om de overtuiging te testen en observeer wat er gebeurt als je anders handelt dan de overtuiging voorspelt.
6. **Gebruik zelfreflectie** – schrijf op waarom je iets gelooft en welke aannames erbij komen kijken.

**Kort samengevat:** Confirmation bias is als een filter op je werkelijkheid: je ziet vooral wat je al verwacht. Door je overtuigingen te herkennen, het bewijs voor en tegen te onderzoeken, kritische vragen te stellen, ze te herformuleren en in de praktijk te testen, krijg je een objectiever beeld en kun je je beperkende overtuigingen doorbreken. Hierdoor kun je dingen helder zien en actie ondernemen.

*"Beliefs have the power to create and the power to destroy."* – Tony Robbins

### ANGST ALS JE GEHEIME KRACHT

*FEAR: False Evidence Appearing Real. Oftewel: angst als vals bewijs dat echt lijkt. Of: Face Everything and Rise.*

Marie Forleo is een Amerikaanse auteur en coach op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en

ondernemerschap. Volgens Forleo zijn angst en het principe Start before you're Ready sterk met elkaar verbonden. Wanneer je iets nieuws probeert, voel je bijna altijd angst. Wachten tot je klaar bent is vaak een vermomde vorm van uitstelgedrag. Een gevoel van 'klaar zijn' komt pas *nade* eerste stappen, niet ervoor. Forleo ziet angst als een natuurlijke reactie wanneer je uit je comfortzone stapt of iets probeert dat belangrijk voor je is. Niets heeft betekenis behalve de betekenis die wij eraan geven. Zie angst niet als vijand of iets om te vermijden, maar als een signaal dat er iets waardevols op het spel staat. Omarm je angst; ken geen negatief label toe aan wat je voelt. Emoties zijn gewoon energie, en alle energie kan worden getransformeerd.

- Erken de angst – je voelt spanning, onzekerheid of twijfel.
- Start toch – neem een eerste, onvolmaakte stap.
- Leer onderweg – ervaring vermindert de angst en geeft vertrouwen.

Gebruik je angst als brandstof om in beweging te komen. De snelste weg uit angst is om erdoorheen te handelen. Actie als tegengif van angst. Zet kleine stappen en bouw gaandeweg aan je zelfvertrouwen. En mocht een stap tijdens het proces toch een kleine misstap lijken, zie het als opstap naar een betere jij. Een mislukking is slechts een gebeurtenis; geen karaktereigenschap. Wachten tot iets perfect is, houdt je vast in angst en voorkomt dat je echt begint. 'Done is better than perfect', aldus Forleo.

### Start before you're ready – angst als bondgenoot:

- **Angst betekent actie** – doe het bang.
- **Angst is tijdelijk** – het neemt af naarmate je handelt en ervaring opdoet.
- **Angst is geen gevaar** – onderscheid tussen echte dreiging en mentale angst (die voortkomt uit

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Three

- onzekerheid of zelfkritiek).
- **Angst kan richting geven** – als indicator dat je iets doet wat ertoe doet.

*“You have within you the power to transform from a passive observer into the active creator of your own destiny.”* – Marie Forleo

### EEN PRAKTISCH ANGSTPROTOCOL: DO IT AFRAID

1. **Erken de angst** – accepteer het gevoel, zodat je niet wordt verlamd door ontkenning of schaamte.
2. **Identificeer de bron** – waar ben je precies bang voor? Vaak gaat het om falen, afwijzing, onzekerheid of het onbekende.
3. **Label angst als gids** – hoe groter de angst, hoe groter vaak de potentie voor persoonlijke groei.
4. **Neem kleine, concrete stappen** – haalbare acties. Focus op progressie, niet op perfectie.
5. **Gebruik affirmaties of mantra's** – dit versterkt zelfvertrouwen en helpt bij het doorzetten.
6. **Leer door ervaring** – reflecteer na elke stap. Angst neemt vaak af naarmate je handelt en resultaten ziet.
7. **Vier vooruitgang** – positieve bevestiging versterkt motivatie en moed.

*“Nothing in life is to be feared, it is only to be understood. Now is the time to understand more, so that we may fear less.”* – Marie Curie

### LUISTER NAAR JE INTUÏTIE

Maar hoe weet je het verschil tussen nuttige en leidende angst en je intuïtie die je iets probeert te vertellen? In zijn boek *The War of Art* schrijft Steven Pressfield:

‘Hoe banger we zijn voor een baan of een roeping, hoe zekerder we ervan kunnen zijn dat we het moeten doen ... Daarom geldt: hoe meer angst we voelen voor een specifieke onderneming, hoe

zekerder we ervan kunnen zijn dat die onderneming belangrijk is voor ons en voor de groei van onze ziel’. Hiermee benadrukt Pressfield dat ons lichaam een bron van intuïtieve wijsheid is, die verder reikt dan gezond verstand of logica. Let wel: Het simpele gegeven dat je ziel iets wil najagen, betekent nog niet dat het makkelijk zal zijn.

*“There is more wisdom in your body than in your deepest philosophy.”* – Friedrich Nietzsche

**ANGST = UITNODIGING > START BEFORE YOU'RE READY = ANTWOORD > GROEI = RESULTAAT**

#### 1. Angst

- Je voelt spanning, onzekerheid en twijfel

#### 2. Start before you're ready

- Zet een kleine, imperfecte stap

#### 3. Actie vermindert angst

- Door ervaring neemt angst af

#### 4. Groei en vertrouwen

- Elke stap vergroot je zelfvertrouwen

*“Clarity comes from engagement, not thought.”* – Marie Forleo

**Kort samengevat:** Angst is een natuurlijk gevoel dat aangeeft dat je uit je comfortzone treedt. Vermijden maakt geen einde aan je angst, actie ondernemen wel. Bevrijd jezelf door over te gaan tot imperfecte actie. Door kleine stappen te zetten, verandert angst in zelfvertrouwen, motivatie en persoonlijke groei.

### KORTOM

**Your mind says ‘wait’. Your growth says ‘go’. Do it afraid, and step into your power!**

1. Bron: Marie Forleo, *Alles is Uitvogelbaar*, p. 60 (2019)
2. De twee meest voorkomende angsten zijn om niet goed genoeg te zijn en de angst dat niemand van je houdt.

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Four

**N**o more excuses. **Begin NOW.**  
Uitstelgedrag is geen luiheid. Helderheid komt niet van denken. Ben jij klaar om uit jouw comfortzone te treden? Door het combineren van kleine stappen,

directe actie en bewustzijn van je gedachten, kun je iedere dag dichterbij je dromen komen. In dit artikel vind je praktische tips om vandaag nog aan de slag te gaan.

Ken je dat gevoel? Er ligt een taak op je te wachten die je écht wilt doen, maar je blijft uitstellen. Je checkt nog even je social media, draait een wasje of pakt een kop thee ... en voor je het weet, is de dag voorbij. 'Morgen weer een dag', denk je bij jezelf, 'en dan begin ik echt.' En jaren later is er nog steeds niets terecht gekomen van die droom die op jou wacht om uit te komen.

Mensen besteden veel tijd en energie door besluiteloosheid; met praten over ideeën in ons hoofd en hardop zonder er ooit iets mee te doen. Helderheid krijg je door iets te doen, niet door denken. En toch is uitstelgedrag geen luiheid. Het is een natuurlijke reactie van ons brein dat veiligheid kiest en stress wil vermijden. De comfortzone is een veilige, maar beperkende omgeving. Groei, plezier en succes bevinden zich buiten die comfortzone.

*"Clarity comes from engagement, not thought."* - Marie Forleo

### UITSTELGEDRAG ONDER DE LOEP

Uitstelgedrag ontstaat uit een combinatie van angst en perfectionisme. Uitvoerige planning is een manier om uit te stellen. Je wacht op het perfecte moment, piekert eindeloos over details en vermijdt taken die onzekerheid met zich meebrengen. Herken de

triggers die voorkomen dat jij uit je comfortzone treedt (en hoe je ermee afrekent):

- **Wachten op het perfecte moment**
  - *Denken dat je alles perfect moet hebben voordat je begint*
    - Begin ondanks imperfectie
- **Overmatig plannen / piekeren**
  - *Eindeloos nadenken over details zonder actie*
    - Zet kleine concrete stappen; leren door te doen
- **Afleiding zoeken**
  - *Taken doen die minder belangrijk zijn om belangrijk werk uit te stellen*
    - Focus op prioriteiten en elimineer afleidingen
- **Falen vermijden**
  - *Angst om fouten te maken of beoordeeld te worden*
    - Do it afraid: actie nemen ondanks angst
- **Zelfkritiek / onzekerheid**
  - *Twijfels zoals: 'Ik ben niet goed genoeg' of 'Ik weet niet genoeg'*
    - Herken beperkende overtuigingen en weet dat handelen vertrouwen versterkt

*"Fall seven times, stand up eight."* - Japanse wijsheid

### UITSTELGEDRAG = ANGST + PERFECTIE

Volgens Marie Forleo, de auteur van het boek *Alles is Uitvogelbaar*, is perfectie een destructieve manier van over jezelf denken en werkt het verlamdend. Het is angst om te falen. De angst om niet goed genoeg te zijn, heeft iedereen. De oplossing: *kies vooruitgang, niet perfectie*. Vooruitgang, niet perfectie, is de enige manier om het gat te overbruggen tussen je kunnen en je ambitie. Vooruitgang brengt je in een productieve mindset.

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Four

*Progress over perfection.*

- Breek grote uitdagingen op in kleine, beheersbare stappen.
- Vier kleine successen om motivatie vast te houden.
- Leer van fouten: reflecteer en stel bij.

**Oefening:** Kies één uitdaging die je tegenhoudt en bedenk drie creatieve manieren om deze te overwinnen.

*"Don't wait for perfection. Life is not a rehearsal."* - Osho

### **KLEINE STAPPEN, GROTE IMPACT**

Iedere kleine stap draagt bij aan het bereiken van je doel, hoe betekenisloos ze ook mogen lijken. En ook als je nog geen grote veranderingen ziet, blijf geloven in de kracht van alle kleine stapjes die je consequent zet. Alle kleine stapjes dragen uiteindelijk bij tot een hoger, misschien nog ongedefinieerd, doel.

*"Discovering what you really want saves you endless confusion and wasted energy."* - Stuart Wilde

### **STARTEN ONDANKS ONZEKERHEID**

*Procrastination is the grave in which opportunity is buried.*

Marie Forleo's strategie is starten ondanks onzekerheid, kleine acties nemen, leren door ervaring en angst omzetten in vooruitgang. Haar methode combineert motivatie met praktische stappen:

- 1. Begin met kleine, concrete stappen**
  - Je hoeft niet alles perfect uit te denken.
- 2. Verbind met je 'waarom'**
  - Het motiveert je om te handelen, ondanks onzekerheid of angst.

### **3. Accepteer imperfectie**

- Perfectie is een illusie; leren en aanpassen onderweg zijn belangrijker.

### **4. Handel ondanks angst**

- Actie zorgt dat angst niet de macht neemt en versterkt vertrouwen.

### **5. Focus op progressie, niet op resultaat**

- Kleine stappen leiden tot momentum en ervaring.

### **6. Maak gebruik van ondersteuning**

- Vertel iemand over je plan, zodat je daadwerkelijk begint.

### **7. Experimenteer en leer onderweg**

- Zie het starten als een proces van ontdekken; experimenteer, reflecteer en verbeter terwijl je vooruitgang boekt.

*"Do what you can, with what you have, where you are."* -

Theodore Roosevelt

### **VOLHOUDEN WANNEER HET UITDAGEND WORDT**

#### **1. Dromen en richting**

- **Definieer je droom** - weten wat je wilt, is de eerste stap om het te krijgen.
- **Gebruik je passie en intrinsieke motivatie als leidraad** - passie geeft energie en richting.
- **Koppel je droom aan een groter goed** - zingeving voedt doorzettingsvermogen.

#### **2. Actie en groei**

- **Iets doen geeft motivatie** - actie wekt de wens om door te gaan.
- **Vooruitgang is nooit een rechte lijn** - het zigzagt.
- **Alles wat de moeite waard is, kost tijd.**
- **Wees je bewust dat je tekort schiet** - dat wat je nu maakt, nog niet dat bijzondere in zich heeft.
- **Blijf werk verzetten** - ook als het nog niet perfect voelt.

# START BEFORE YOU'RE READY

## Part Four

### 3. Omgaan met obstakels

- **Verwacht en omarm zelftwijfel.**
- **Bereid je voor op uitdagingen** – bedenk vooraf hoe je daarmee omgaat.
- **Maak ruimte voor ongemak** – psychologische flexibiliteit is ruimte maken voor ongemak, en toch doen wat voor jou belangrijk is.
- **Kritiek en oordeel zijn onvermijdelijk** – gebruik wat waardevol is en negeer de rest.
- **Laat anderen je emoties niet beheersen.**

*“Do what you feel in your heart to be right – for you’ll be criticized anyway.”* – Eleanor Roosevelt

### 7-DAAGSE CHALLENGE START BEFORE YOU'RE READY

Schrijf je droom op. Door je droom op te schrijven, word je gedwongen duidelijk en specifiek te zijn over wat je wilt.

- **Maandag** – zet één kleine stap voor een project of idee.
- **Dinsdag** – deel je actie met iemand en vraag om feedback.
- **Woensdag** – kies een iets grotere uitdaging en begin, zelfs al ben je volledig onvoorbereid.
- **Donderdag** – noteer fouten en onzekerheden en wat je ervan leert.
- **Vrijdag** – reflecteer op hoe je angst of twijfel hebt overwonnen.
- **Zaterdag** – verbeter een eerdere actie op basis van feedback of ervaring.
- **Zondag** – plan de volgende uitdaging voor de komende week.

*“You don’t have to be great to start, but you have to start to be great.”* – Zig Ziglar

### KORTOM

Grote dromen worden bereikbaar door kleine, consistente stappen. Actie is de snelste route naar helderheid. Uit actie ontstaat moed, en niet andersom.

### Your life is an ongoing act of creation and you’re 100 percent in charge!

- ‘If you’re confused, take action’
- ‘Clarity comes from engagement, not thought’
- ‘Success doesn’t come from what you do occasionally, it comes from what you do consistently’
- ‘The world needs that special gift that only you have’

**‘Everything is figureoutable’, aldus Marie Forleo.**

# START BEFORE YOU'RE READY

*A Leap of Faith*

**D**urven is even je evenwicht verliezen. Niet durven, is jezelf verliezen.

Het leven begint waar zekerheid ophoudt. Wanneer zekerheid een illusie blijkt te zijn en alleen een sprong je verder brengt. Ook voor de filosoof Søren Kierkegaard draait het leven om durven springen. Je kunt niet eindeloos wachten op zekerheid of perfecte omstandigheden. De sprong zelf – hoe spannend ook – is wat je dichterbij jezelf brengt. Zijn waarschuwing is helder: niet durven is jezelf verliezen.

*“Man is nothing else but what he makes of himself.”* – Jean-

Paul Sartre

## VADER VAN HET EXISTENTIALISME

Søren Kierkegaard (1813-1855) was een Deense filosoof en theoloog en wordt de vader van het existentialisme genoemd. Hij bekritiseerde de oppervlakkigheid van de maatschappij en de gevestigde kerk. Kierkegaard benadrukte dat het individu zelf keuzes moet maken en verantwoordelijkheid draagt voor zijn bestaan. Voor hem ging filosofie niet over grote, abstracte systemen, maar over het concrete leven van het individu. Centraal in zijn werk staat de vraag hoe de mens zijn leven zinvol kan invullen. Een uitspraak van Kierkegaard is: ‘De waarheid is subjectiviteit’. Daarmee bedoelde hij dat dat waarheid pas echt betekenisvol wordt als iemand haar leeft, niet alleen denkt of bestudeert. Het gaat om de subjectieve beleving. Geloof is daarbij een belangrijk thema. Volgens Kierkegaard kan men God niet bewijzen met rationele argumenten: ‘Het absolute geloof kan niet volledig door rede worden bewezen’. Geloof vraagt om een persoonlijke, existentiële keuze, de zogenaamde ‘sprong van geloof’.

*“Do not act as if you were going to live ten thousand years. Death hangs over you. While you live, while it is in your power, be good.”* – Marcus Aurelius

## DE DRIE STADIA VAN HET LEVEN

Om het menselijke bestaan beter te begrijpen, beschreef Kierkegaard drie stadia waar een mens doorheen kan gaan:

- **Het esthetische stadium** – gericht op plezier, schoonheid en genot. Uiteindelijk leidt dit tot leegte en ontevredenheid.
- **Het ethische stadium** – hier neemt de mens verantwoordelijkheid, maakt bewuste keuzes en leeft volgens plicht en moraal.
- **Het religieuze stadium** – dit is het hoogste niveau, waarin de mens zich volledig toevertrouwd aan God, ook wanneer dit irrationeel lijkt.

Deze indeling maakt duidelijk hoe Kierkegaard de mens zag: als iemand die voortdurend keuzes moet maken en verantwoordelijkheid draagt voor het leven.

*“While we wait for life, life passes.”* – Seneca

## ANGST EN WANHOOP

Volgens Kierkegaard zijn angst en wanhoop onlosmakelijk verbonden met ons bestaan. Angst bestaat omdat de mens vrijheid heeft om te kiezen en die vrijheid kan verlamdend werken. Wanhoop ontstaat als we onszelf niet werkelijk aanvaarden in relatie tot God. Zijn werk is ook vandaag de dag nog actueel, omdat ze gaan over vragen die veel mensen nog steeds herkennen: Hoe leef ik authentiek, hoe ga ik om met vrijheid, en waar vind ik houvast?

*“To dare is to lose one’s footing momentarily. Not to dare is to lose oneself.”* – Søren Kierkegaard

# START BEFORE YOU'RE READY

## *A Leap of Faith*

### **VERTALING NAAR DAGELIJKS LEVEN**

De sprong van geloof in het dagelijks leven betekent dat je toch besluit te handelen: je kiest te vertrouwen en je volledig in te zetten, ondanks de onzekerheid. Het is een actieve, moedige stap: je gaat voor iets dat je niet volledig kunt begrijpen of controleren. Het gaat om durven vertrouwen in het onbekende, ook al is de uitkomst onbekend.

### **REFLECTIE**

**Søren Kierkegaard daagt ons uit om stil te staan bij ons eigen leven en de keuzes die we maken. Zijn filosofie herinnert ons eraan dat echte vrijheid en authenticiteit niet vanzelf komen, maar vragen om bewustzijn, moed en persoonlijke verantwoordelijkheid. In een wereld die vaak snelle antwoorden en oppervlakkige zekerheden biedt, blijft zijn boodschap relevant: alleen door onszelf werkelijk te kennen en te kiezen, kunnen we een betekenisvol leven leiden.**

**Durven springen, betekent durven leven!**

**“First say to yourself what you would be; and then do what you have to do.” - Epictetus**

1. **Existentialisme** is een filosofische stroming die in de 19e en 20e eeuw is ontstaan en die draait om het individu, vrijheid en verantwoordelijkheid. Het existentialisme stelt dat de mens eerst bestaat, zelf vrij kiest en daarmee volledig verantwoordelijk is voor de zin en betekenis van zijn leven.

In het dagelijks leven vertaalt het existentialisme zich in vragen als:

- Wat wil ik met mijn leven doen?
- Welke keuzes maak ik, los van wat anderen van me verwachten?
- Hoe ga ik om met de zinloosheid van het bestaan?

Bij Kierkegaard gaat het om de individuele mens die, door angst en keuze heen, een persoonlijke verhouding tot God moet vinden. Hij dacht als eerste filosoof systematisch na over vrijheid, angst, keuze, authenticiteit en het persoonlijke bestaan. Hij stelde de subjectieve ervaring centraal: het gaat om het innerlijke leven van de mens, niet om abstracte, objectieve feiten. Deze thema's werden later de basis van het existentialisme, waardoor Kierkegaard vaak de vader van het existentialisme wordt genoemd.

# MOOD MATTERS

## *The Power of a Blush*

**E**mbrace vulnerability. Discover your strength.

**Maak van blozen jouw kracht. Blozen wordt vaak gezien als gênant of ongemakkelijk, maar het is juist een natuurlijk teken van kwetsbaarheid, authenticiteit en sociale intelligentie. Het toont zelfbewustzijn en hoe we ons verhouden tot anderen.**

*“A blush is your soul’s way of saying: here I am, vulnerable and real. It’s not a flaw. It’s the beginning of true connection.” - Martha Beck*

We gaan terug in de tijd. Naar de periode dat ik iedere doordeweekse dag met de bus naar school ging. Met vriendin M. zit ik op de eennalaatste rij stoelen. Voor ons zitten twee oudere, blonde jongens. Vriendin M. blijkt ze te kennen en we raken in gesprek. Op een gegeven moment vraagt vriendin M. aan mij wat ik van de directeur van de school vind. Onder de indruk van het mannelijk schoon voor me, zeg ik dat ik de directeur een enorme eikel vind (niet eens zo gelogen na zijn misplaatste opmerking eerder die week), waarop vriendin M. luchtig zegt: ‘Dit is zijn zoon’. Iedereen kent het gevoel: je krijgt het warm en je voelt het schaamrood over je wangen trekken. Je probeert het met je gedachten te stoppen, maar je lichaam blijft er onbewust op reageren. Het liefst wil je in het niets verdwijnen. De busrit kan me niet snel genoeg voorbij zijn. Vriendin M. kletst er met de jongens vrolijk op los en heeft volgens mij niet door dat ik een halte te vroeg de bus uitstap.

*“The blush is beautiful, but it is sometimes inconvenient.” - Carlo Goldoni*

Iedereen maakt ze weleens: blunders. Van klein tot groot. Ook kennen we allemaal de reactie die erop volgt: dat plotselinge warme gevoel in je wangen dat opkomt wanneer je iets gênants zegt of wanneer alle ogen op jou gericht zijn. Blozen voelt vaak ongemakkelijk, maar het is een van de meest menselijke en authentieke reacties die er bestaat. Het is zelfs een krachtig hulpmiddel voor persoonlijke groei. Het loslaten van je ego, door je kwetsbaarheid te erkennen, opent je naar jezelf en anderen.

*“Awkwardness is the doorway to connection. When we let ourselves feel embarrassed, we step past the ego and into real human intimacy.” - Martha Beck*

### **HET BIOLOGISCHE WONDER VAN BLOZEN**

Schaamrood is meer dan een tijdelijke kleurverandering. Het is een lichamelijke reactie die een mens niet kan verbergen. Het verwijst naar het opvallende rood worden van het gezicht, als reactie op gevoelens van verlegenheid, schaamte of gêne. Ook angst, trots of zelfs vreugde kunnen triggers zijn om te gaan blozen. Dit gebeurt doordat emotionele prikkels het sympathische zenuwstelsel activeren, waardoor bloedvaten zich verwijden en er meer bloed naar de huid stroomt. Blozen treedt meestal op wanneer iemand zich bewust wordt van (vermeende) negatieve aandacht van anderen. Kenmerken van schaamrood zijn: rode wangen variërend van lichtroze tot felrood, warm gevoel in het gezicht en soms gepaard met nerveus lachen of oogcontact vermijden.

Schaamrood of blozen heeft een evolutionair nuttige functie: het helpt relaties behouden door oprechtheid en spijt te tonen. Blozen heeft dus een sociale functie, omdat het kan signaleren dat iemand zich bewust is

# MOOD MATTERS

## *The Power of a Blush*

van een sociale fout of empathie toont, waardoor anderen vaak milder reageren. Het fungeert als een natuurlijk sociaal herstelmiddel. Door schaamrood weten anderen dat je zelfbewustzijn hebt. Blozen is dus niet alleen een lichamelijke reactie: het is ook een sociaal adaptief mechanisme dat mensen helpt om in groepen te functioneren en relaties te onderhouden.

In sommige culturen wordt blozen geassocieerd met verlegenheid en bescheidenheid. In andere juist met onschuld of romantiek. Dat betekent dat een blos niet alleen een persoonlijke reactie is, maar ook een sociale taal die we leren interpreteren.

Charles Darwin noemde blozen een 'uniek menselijke emotie', omdat geen ander dier op dezelfde manier zichtbaar rood wordt van schaamte. Volgens Darwin is blozen een automatische reactie die gekoppeld is aan zelfbewustzijn en sociale normen. Hij zag het als bewijs dat mensen niet alleen emoties voelen, maar zich ook bewust zijn van hoe anderen hen zien. Het is meer dan een fysiologisch verschijnsel: het toont een morele bewustzijn en de menselijke capaciteit tot empathie.

***"Blushing is the most peculiar and the most human of all expressions. Monkeys reddens from passion, but it would take an overwhelming amount of evidence to make us believe that any animal could blush."*** - Charles

Darwin

### **BLOZEN ALS SPIEGEL VAN ZELFBEWUSTZIJN**

Blozen lijkt een zwakte, maar niets is minder waar. Het helpt ons reflecteren op ons handelen. En het laat zien dat je emoties voelt, dat je je sociale omgeving opmerkt en dat je bereid bent eerlijk te

zijn, zelfs als het ongemakkelijk voelt. Het is een subtiele manier om harmonie te bewaren in sociale interacties.

- **Zelfbewustzijn:** blozen laat zien dat we onze sociale omgeving opmerken en een intern moreel kompas hebben.
- **Authenticiteit:** het is een teken van innerlijke echtheid.
- **Sociale intelligentie:** door blozen herkennen we grenzen, empathie en subtiliteit in interacties.
- **Emotionele veerkracht:** leren omgaan met gênante momenten of schaamte is een kernpunt van groei.

***"On the secretly blushing cheek is reflected the glow of the heart."*** - Søren Kierkegaard

*Met man en kinderen ben ik op vakantie. We hebben heerlijk gegeten en zijn op de weg terug naar onze hotelkamers. Om daar te komen, lopen we over een dansvloer richting de uitgang. Een lege dansvloer met mensen die aan de zijkant licht meedeinen op de maat van de muziek, wachtend op de eerste personen die de dansvloer durven te betreden. Om de sjeu er een beetje in te brengen, besluit ik mijn ongeoefende catwalkloopje te combineren met lichte heupbewegingen. Dat gaat een paar passen verrassend goed, totdat ik over mijn eigen voeten struikel en midden op de dansvloer onderuit ga. Alle 20 bandjes van mijn goudgehakte schoenen zijn gescheurd. Blootsvoets met beide schoenen in de hand en een knalrood hoofd verlaat ik de dansvloer. Ik ben benieuwd wie na mij nog de moed heeft gehad de dansvloer te betreden ...*

***"We blush very, very easily, and we get terrified of audiences."*** - Jacqueline McKenzie

# MOOD MATTERS

## *The Power of a Blush*

### **BLOZEN IN THE SPOTLIGHT: HOE REAGEER JE EROP?**

De beste reactie is om er vriendelijk en empathisch op te reageren. Een rustige, ondersteunende houding helpt de ander zich op zijn gemak te voelen en sociale verbinding te houden.

- **Blijf rustig en normaal**
  - Vermijd overdreven aandacht vestigen op de bloz.
- **Toon begrip en empathie**
- **Subtiele humor**
- **Verleg de focus**
  - Wissel van onderwerp of betrek de ander in een gesprek.
- **Oordeel niet**
- **Non-verbale geruststelling**
  - Een vriendelijke glimlach, open houding en oogcontact kunnen geruststellend werken.
- **Zelfspot delen**

*"Blushing is the color of virtue." - Diogenes*

### **BLOZEN: EEN TEKEN VAN KRACHT**

Blozen is niet zomaar een lichamelijke reactie, maar een natuurlijk signaal van onze emoties, kwetsbaarheid en het bewustzijn van sociale normen. Het is een volkomen normale reactie en eigenlijk een soort 'sociale eerlijkheidsknop', die aangeeft dat je emoties echt zijn. Erken dat blozen een kwetsbaarheid is en geen tekortkoming, maar juist een opening tot sterke sociale connecties en zelfcompassie. Dus voortaan omarm je die bloz in plaats van het te verbergen. Het is een venster naar wie we zijn, hoe we ons voelen en hoe we ons verhouden tot anderen.

*"A blush is no language; only a silent confession that both your cheeks speak." - Lord Byron*

# MYTHIC MOMENTS

*Follow your Bliss*

**O**ngeacht je leeftijd is het altijd mogelijk om opnieuw te beginnen, je passies te volgen en je eigen heldenreis te maken. Door de heldenreis te begrijpen, kunnen we

inzichten uit de mythologie gebruiken om ons eigen leven te verrijken en te transformeren. Laat je door Joseph Campbell inspireren om jouw 'bliss' te volgen.

*"Follow your bliss and the universe will open doors for you where there were only walls."* – Joseph Campbell

## JOSEPH CAMPBELL

Joseph Campbell (1904-1987) was een Amerikaanse mytholoog, schrijver en professor die wereldwijd bekend werd door zijn studies naar mythes en verhalen. Hij ontdekte dat mythes uit verschillende culturen vaak dezelfde universele patronen volgen, die hij 'de monomythe' of de heldenreis noemde. Campbell liet zien dat verhalen over goden, helden en avonturen eigenlijk reflecties zijn van de menselijke ervaring en persoonlijke groei. Door mythen en archetypen te bestuderen, kun je inzichten krijgen die je helpen bij zelfreflectie en het ontwikkelen van een dieper begrip van je eigen levensreis.

## DE MONOMYTHE: DE HELDENREIS

De monomythe is een term die wordt gebruikt om een universeel verhaalpatroon te beschrijven dat in veel mythes, legendes en moderne verhalen voorkomt. Kortgezegd gaat de monomythe over de heldenreis.

## VOORBEELD: EAT PRAY LOVE

In veel films kun je de monomythe of heldenreis herkennen. Eén ervan is Eat Pray Love, een

dramafilm gebaseerd op de memoires van Elizabeth Gilbert. Het verhaal volgt Liz, die na een pijnlijke scheiding de wereld rondreist op zoek naar zelfinzicht en balans. In grote lijnen kan de structuur van de monomythe als volgt worden samengevat:

### 1. Gewone wereld

- *De held bevindt zich in een gewone, vertrouwde omgeving.*
  - Liz Gilbert leeft in New York en heeft een ogenschijnlijk perfect leven, maar ze voelt zich ongelukkig en onvervuld.

### 2. Oproep tot avontuur

- *Er gebeurt iets dat de held uit zijn comfortzone trekt, bijvoorbeeld een uitdaging of een bedreiging.*
  - Na haar scheiding beseft Liz dat ze haar eigen geluk moet vinden en besluit een jaar vrij te nemen om de wereld te ontdekken en zichzelf opnieuw te vinden.

### 3. Weigering van oproep

- *De held twijfelt of weigert eerst het avontuur te accepteren.*
  - Aanvankelijk voelt Liz zich onzeker en bang om haar vertrouwde leven, veiligheid en relaties achter te laten.

### 4. Ontmoeting met de mentor

- *De held ontmoet een mentor of gids die hem helpt en advies geeft.*
  - Tijdens haar reizen ontmoet Liz verschillende mensen die haar inspireren: vriendelijke locals in Italië, spirituele gidsen in India en liefdevolle vrienden in Bali. Deze mentoren helpen haar keuzes te maken en inzichten te verkrijgen.

# MYTHIC MOMENTS

## Follow your Bliss

### 5. Overgang naar een bijzondere wereld

- De held betreedt een onbekende wereld vol uitdagingen, gevaren en tests.
  - Liz vertrekt naar Italië, India en Bali. Elk land biedt een nieuwe wereld vol uitdagingen, cultuur en zelfreflectie.

### 6. Tests, bondgenoten en vijanden

- De held leert nieuwe vaardigheden, ontmoet vrienden en vijanden, en hij wordt op de proef gesteld.
  - Tests: Het leren genieten van het leven, meditatie, zelfliefde, loslaten van controle.
  - Bondgenoten: Nieuwe vrienden, medereizigers, spirituele leraren.
  - Vijanden: Haar eigen angst, onzekerheid, innerlijke kritiek.

### 7. Nadering van de grootste uitdaging

- De held bereidt zich voor op de centrale crisis van het verhaal.
  - Het emotionele dieptepunt: Liz moet volledig het verleden loslaten, zichzelf confronteren en durven liefhebben.

### 8. Beproeving / ultieme crisis

- De held ondergaat een zware beproeving, vaak levensgevaarlijk, waarin hij verandert of een belangrijke les leert.
  - In Bali worstelt Liz met haar emoties en oude patronen, terwijl ze de mogelijkheid van een nieuwe liefde en zelfacceptatie onderzoekt.

### 9. Beloning

- Na de beproeving ontvangt de held een beloning of inzicht.
  - Liz vindt innerlijke rust, balans en een nieuw gevoel van geluk. Ze leert dat zelfliefde de basis is voor alles.

### 10. Terugkeer naar de gewone wereld

- De held keert terug naar huis, vaak met een oplossing die de gemeenschap helpt.
  - Liz keert terug naar haar oude leven, maar als een ander persoon, vol nieuwe inzichten en zelfvertrouwen.

### 11. Transformatie

- De held is verandert door de reis en deelt zijn kennis of kracht met de wereld.
  - Liz heeft een transformatie doorgemaakt: ze is onafhankelijker, emotioneel sterker en kan nu bewuste keuzes maken over liefde, werk en leven.

***“We must be willing to let go of the life we’ve planned, so as to have the life that is waiting for us.”*** – Joseph Campbell

### VAN MYTHE NAAR BLISS

De heldenreis laat zien dat ieder mens onderweg uitdagingen en transformaties doormaakt. Maar volgens Campbell is de kern van die reis niet alleen het overwinnen van obstakels, maar het volgen van je diepste roeping. Hij vatte dit samen in zijn motto: **‘Follow your Bliss’** – volg datgene wat jou diep van binnen vervult.

***“The cave you fear to enter holds the treasure you seek.”***

– Joseph Campbell

### VOLG JOUW BLISS: LEEF JE DROOMLEVEN

Follow your Bliss moedigt mensen aan om hun passie en intuïtie te volgen, zelfs als het pad onzeker of uitdagend is.

# MYTHIC MOMENTS

---

## *Follow your Bliss*

---

- **Innerlijke roeping volgen**
  - Doe wat jou echt vervult en handel daar consequent naar; niet naar wat anderen van je verwachten of wat 'veilig' lijkt.
- **Durven in onzekerheid**
  - Groei vindt vaak buiten je comfortzone plaats.
- **Leven vanuit passie en betekenis**
  - Door je bliss te volgen, leef je gelukkiger en meer in overeenstemming met je talenten en persoonlijke missie. Laat je hart je leiden bij de keuzes in het leven.
- **Praktische toepassing**
  - Volg je bliss, groot of klein, zolang het maar authentiek voelt.

**Follow your bliss = volg datgene waar je van binnen echt blij van wordt, waar je hart en passie liggen, ook als het niet veilig of voorspelbaar lijkt.**

*"If you do follow your bliss you put yourself on a kind of track that has been there all the while, waiting for you, and the life you ought to be living opens up to you."*

- Joseph Campbell

“You gain strength, courage, and confidence by every experience in which you really stop to look fear in the face. You must do the thing you think you cannot do.”

Je wordt sterker en moediger door je angst recht in de ogen te kijken en het onmogelijke tóch te doen.

**Eleanor Roosevelt** (1884-1962) was een van de meest invloedrijke vrouwen van de 20<sup>e</sup> eeuw. Als First Lady van de Verenigde Staten (1933-1945), tijdens het presidentschap van haar man Franklin D. Roosevelt, transformeerde ze de rol tot een platform voor sociale veranderingen. Ze zette zich in voor burgerrechten, vrouwenrechten en internationale samenwerking. Eleanor Roosevelt richtte zich niet alleen op protocollaire taken en sociale evenementen, maar ze nam actief deel aan politieke en maatschappelijke kwesties. Na de Tweede Wereldoorlog speelde ze een sleutelrol bij de oprichting van de Verenigde Naties en was ze voorzitter van de commissie die de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens (1948) opstelde. Eleanor Roosevelt wordt herinnerd als een symbool van kracht, moed en compassie. Ook wordt ze vaak herinnerd om haar inspirerende citaten over moed, vrijheid en menselijkheid.

#### Wist je dat ...

- Eleanor Roosevelt de langst dienende First Lady in de Amerikaanse geschiedenis is?
- Haar beide ouders overleden toen ze nog kind was?
- Ze ondanks haar moeilijke jeugd en persoonlijke uitdagingen uitgroeide tot een rolmodel van veerkracht en moreel leiderschap?
- Ze vaak persconferenties hield waar alleen vrouwelijke journalisten welkom waren (om vrouwen in de journalistiek meer kansen te geven)?
- Ze een dagelijkse krantencolumn ‘My Day’ schreef, waarmee ze miljoenen mensen bereikte met persoonlijke verhalen en politieke standpunten?
- Ze bekend staat als ‘First Lady of the World’ door haar beslissende rol bij de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens?
- Ze fabrieken, sloppenwijken en scholen bezocht om direct te zien hoe mensen leefden?
- Ze controversieel werd gevonden, omdat ze openlijk opkwam voor Afro-Amerikaanse burgerrechten, lang voordat dit breed werd gesteund?
- Ze meer dan 150 landen bereisde tijdens en na haar tijd als First Lady om mensenrechten en internationale samenwerking te promoten?
- Haar essays vaak werden gebruikt als basis voor beleid en speeches, zowel nationaal als internationaal?

**Kortom:** Eleanor Roosevelt was een moedige en invloedrijke First Lady die zich onvermoeibaar inzette voor mensenrechten, gelijkheid en sociale verandering.

*“Courage is more exhilarating than fear, and in the long run it is easier.”* – Eleanor Roosevelt

# Courage in *Action*

**Doel:** Bewust kleine angsten onder ogen zien en zelfvertrouwen opbouwen.

- **Dag 1 – Kleine sociale angst**
    - Kies een kort gesprek of interactie dat je spannend vindt.
    - Visualiseer jezelf rustig en moedig handelen.
    - Zet een kleine stap.
    - Reflecteer kort op wat je voelde en wat het opleverde.
  - **Dag 2 – Uitstelgedrag**
    - Kies een taak die je al langer uitstelt en doe een stap richting afronding.
    - Ervaar het gevoel van daadkracht.
  - **Dag 3 – Lichamelijke uitdaging**
    - Kies een fysieke uitdaging die je niet aangaat.
    - Merk het gevoel van kracht op.
  - **Dag 4 – Emotionele confrontatie**
    - Uit je comfortzone: spreek je mening uit, deel je gevoelens of geef een compliment.
    - Visualiseer jezelf rustig en authentiek handelen.
  - **Dag 5 – Iets nieuws proberen**
    - Ga een nieuwe ervaring aan, kies een hobby of vaardigheid.
    - Stel jezelf open en wees nieuwsgierig.
  - **Dag 6 – Klein risico nemen**
    - Neem een beslissing die je normaal uitstelt uit angst voor mislukking.
    - Noteer kort je gevoel van moed of opluchting.
  - **Dag 7 – Reflectie en integratie**
    - Denk aan een angst die je deze week hebt geconfronteerd en merk het verschil in gevoel van moed en zelfvertrouwen.
    - Reflecteer op groei: Wat voelde je eerst, wat voel je nu?
  - Begin klein; iedere stap versterkt moed en zelfvertrouwen.
  - Varieer de uitdaging om consistent je comfortzone te vergroten.
  - Na verloop van tijd zullen je angsten minder groot aanvoelen en krijg je meer zelfvertrouwen in je capaciteiten.
-

# “Life is essentially sad. Happiness is sporadic. It comes in moments and that’s it. Extract the blood from every moment.”

Het leven kent verdriet, geluk slechts momenten – grijp ze.

- **De essentie van het leven**
  - *Het leven is vaak complex en kwetsbaar.*
  - *Geluk is geen constante toestand, maar dient bewust ervaren te worden als sporadische, kostbare momenten.*
- **Het maximale uit elk moment halen**
  - *Wacht niet op geluk, maar beleef het in het hier en nu.*

De quote van Robert Redford is intens en reflectief. Het gaat om bewuste aandacht en het volledig ervaren van het leven, zoals de kleine momenten van vreugde te midden van de melancholie. Redford’s levensfilosofie: beleef elk moment volledig; wacht niet op geluk.

*“Happiness is a series of fleeting moments. You have to grasp them.”* – Robert Redford

**Robert Redford** (1936-2025) is een legendarisch acteur en filmmaker. Hij is bekend om zijn charme, integriteit en invloedrijke bijdrage in de filmwereld. In de jaren '60 en '70 brak Redford door met films als *Butch Cassidy and the Sundance Kid*, *The Sting* en *All the President's Men*, waarmee hij bewees een veelzijdig acteur te zijn met een vermogen om diepgaande menselijke emoties op het scherm over te brengen. Gedurende zijn leven combineerde Redford artistieke ambitie met persoonlijke integriteit en maatschappelijke betrokkenheid. Ook stond hij bekend om zijn diepe reflecties op het leven. Hij werd geroemd om zijn inzet voor authentiek verhalen vertellen en zijn visie dat geluk en betekenis voortkomen uit zowel werk, relaties als het volledig beleven van het moment.

## Wist je dat ...

- ... Robert Redford eigenlijk **schilder** wilde worden en een kunstbeurs kreeg voordat hij acteur werd?
- ... hij vaak keuzes gemaakt heeft vanuit passie, overtuiging en authentieke expressie en niet alleen voor financieel of artistiek gewin?

- ... hij in 1981 het Sundance Institute oprichtte, dat uitgroeide tot hét platform voor de onafhankelijke film?
- ... hij een Oscar won voor zijn regiedebuut *Ordinary People* (1980)?
- ... hij in 2002 een Honorary Oscar kreeg voor zijn hele carrière en bijdrage aan de filmwereld?
- ... hij een milieuactivist was en grote stukken natuur in Utah beschermd tegen commerciële ontwikkeling?
- ... hij vaak zei dat hij liever achter de camera stond dan ervoor, omdat regisseren hem meer creatieve vrijheid gaf?
- ... hij ondanks dat hij een Hollywood-icoon was, bekend stond om zijn bescheidenheid en focus op invloed en nalatenschap in plaats van enkel faam?
- ... hij voldoening vond in familie en persoonlijke relaties en benadrukte dat deze intiemere ervaringen voor hem belangrijker waren dan publieke erkenning?
- ... succes en roem voor hem niet automatisch het geluk gebracht hebben, maar hij geluk ervaarde in de kleine, betekenisvolle momenten?
- ... hij tegen het einde van zijn carrière aangaf tevreden te zijn met zijn leven, ondanks de uitdagingen en moeilijkheden?

*“You make your mark on the world by what you do, not by what you say.”* – Robert Redford

**Kortom:** Robert Redford zag het leven als fundamenteel melancholisch, met geluk dat slechts in vluchtige momenten verschijnt. Zijn filosofie draaide om het intens beleven van het nu, trouw blijven aan jezelf en je passie, het ondersteunen van creatieve onafhankelijkheid, zorg dragen voor de natuur, betekenis vinden in relaties en werk, en het stellen van daden boven woorden.

# Daily Spark

Daag jezelf uit om één moment per dag te vangen en ten volle te beleven.

**Doel:** jezelf trainen om, ongeacht hoe zwaar of alledaags je leven is, minstens één moment van geluk, betekenis of schoonheid bewust op te merken en volledig te ervaren. Bijvoorbeeld: een glimlach van een onbekende, het gevoel van de zon op je huid, een liedje dat je raakt, etc.

1. **Dagelijkse observatie:** Kies elke dag één moment, hoe klein ook, dat je een gevoel van vreugde, verwondering of voldoening geeft.
  2. **Volledig ervaren:** Sta stil bij dat moment. Ervaar het met je zintuigen. Laat je emoties volledig toe.
  3. **Daily Spark:** Schrijf in een dagboekje of op je telefoon één zin die de essentie van het moment vangt.
  4. **Reflectie:** Lees aan het einde van de dag de zin terug en ervaar opnieuw wat je voelde.
- Probeer bewust momenten te kiezen die je anders misschien over het hoofd zou zien.
  - Merk op hoe deze korte momenten je stemming, dankbaarheid en veerkracht beïnvloeden.
  - Na een week heb je een mini-collectie die je laten zien hoe geluk – hoewel sporadisch – echt bestaat.



# PRINTABLE TABLE TOPICS

*Start before you're Ready - Volwassenen*

<p><b>COMFORTZONE</b> Wanneer was de laatste keer dat je iets deed wat je écht spannend vond? Wat leverde het je op?</p>	<p><b>COMFORTZONE</b> Wat zou je morgen doen als je zeker wist dat je niet kon falen?</p>	<p><b>COMFORTZONE</b> Wat is het meest spontane dat je ooit deed zonder erover na te denken?</p>	<p><b>COMFORTZONE</b> Als je een dag iemand anders zou kunnen zijn, wie zou dat zijn en waarom?</p>
<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Welke overtuiging heb je van huis uit mee gekregen, maar bewust losgelaten?</p>	<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Hoe herken je of een overtuiging echt van jezelf is, of dat je hem hebt overgenomen van je omgeving?</p>	<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Wat is een belemmerende overtuiging die je ooit had, maar waar je nu om kunt lachen?</p>	<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Hoe denk je dat jouw overtuigingen jouw relaties hebben beïnvloed?</p>
<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Hoe ga je met mensen om die een totaal andere overtuiging hebben dan jij?</p>	<p><b>ANGST</b> Hoe ga jij om met angst en twijfel? Vermijd je dat of gebruik je het als signaal?</p>	<p><b>ANGST</b> Welke sprong in het diepe ben je blij dat je destijds toch hebt gewaagd?</p>	<p><b>ANGST</b> Wat is het grappigste dat je ooit deed uit angst of zenuwen?</p>
<p><b>BEGINNEN</b> Heb je weleens spijt van iets dat je wel gedaan hebt, of juist van iets dat je niet gedaan hebt?</p>	<p><b>BEGINNEN</b> Is er iets dat je nu, met je levenservaring, eerder of anders zou aanpakken?</p>	<p><b>BEGINNEN</b> Hoe belangrijk is het gevoel van 'klaar zijn' voor jou om een grote beslissing te nemen?</p>	<p><b>BEGINNEN</b> Welke gekke hobby, sport of ervaring zou je willen uitproberen, omdat het je spannend lijkt?</p>

# PRINTABLE TABLE TOPICS

*Start before you're Ready - Jongvolwassenen*

<p><b>COMFORTZONE</b> Wanneer heb je iets gedaan waar je eerst heel zenuwachtig voor was, maar waar je achteraf blij om bent dat je het gedaan hebt?</p>	<p><b>COMFORTZONE</b> Wat is een risico dat je ooit hebt genomen dat je ouders zou verrassen?</p>	<p><b>COMFORTZONE</b> Als je een dag volledig out-of-your-comfortzone zou leven, wat zou je doen?</p>	<p><b>COMFORTZONE</b> Met welke bekend persoon zou je wel een dag willen doorbrengen?</p>
<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Wanneer ontdekte je dat een overtuiging die je jarenlang geloofde eigenlijk niet klopte?</p>	<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Wat gebeurt er als je je overtuiging omdraait naar: 'Ik mag leren door fouten te maken'?</p>	<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Welke overtuiging geeft je kracht als het moeilijk wordt?</p>	<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Wat zou je doen als je 100% geloofde dat je het kon?</p>
<p><b>ANGST</b> Wat is een angst die je overwonnen hebt en waar je nu om kunt lachen?</p>	<p><b>ANGST</b> Welke beslissing zou je nemen als je wist dat falen geen optie was?</p>	<p><b>ANGST</b> Hoe kunnen je ouders jou het beste steunen als je iets nieuws begint dat spannend is?</p>	<p><b>ANGST</b> Welk advies van je ouders helpt jou het meest om obstakels te overwinnen?</p>
<p><b>BEGINNEN</b> Welke droom stel je uit, omdat je denkt dat je er nog niet klaar voor bent?</p>	<p><b>BEGINNEN</b> Welke keer heb je te lang gewacht, omdat je dacht dat je er niet klaar voor was?</p>	<p><b>BEGINNEN</b> Welke actie zou jou over een maand blij maken omdat je gewoon begonnen bent?</p>	<p><b>BEGINNEN</b> Hoe kun je samen met je ouders experimenteren met nieuwe uitdagingen?</p>

# PRINTABLE TABLE TOPICS

*Start before you're Ready - Pubers*

<p><b>COMFORTZONE</b> Wanneer heb je iets geprobeerd dat eng leek, maar waar je ouders trots op waren?</p>	<p><b>COMFORTZONE</b> Wat is een risico dat je graag wilt nemen, maar waar je ouders waarschijnlijk 'nee' op zeggen?</p>	<p><b>COMFORTZONE</b> Als je een dag een beroemdheid zou kunnen zijn, wie zou je kiezen?</p>	<p><b>COMFORTZONE</b> Wat zou je doen als je één dag alles durfde zonder gevolgen?</p>
<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Heb je weleens gedacht: 'Dat kan ik toch niet?' Hoe ging je daarmee om?</p>	<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Welke gedachte houdt jou het vaakst tegen, maar zou stiekem best grappig zijn om eens uit te proberen?</p>	<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Wanneer heb je ontdekt dat je meer kon dan je dacht?</p>	<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Wat zou er veranderen als je in plaats van 'ik kan het niet' zou denken 'ik kan het leren'?</p>
<p><b>OVERTUIGINGEN</b> Welke eigenschap van jezelf vind je grappig of uniek?</p>	<p><b>ANGST</b> Wat vind je het moeilijkst aan iets nieuws proberen?</p>	<p><b>ANGST</b> Hoe reageer je op zenuwen en angst voordat je iets nieuws probeert?</p>	<p><b>ANGST</b> Hoe kijk je terug op iets dat je hebt uitgesteld vanwege angst?</p>
<p><b>ANGST</b> Welke actie zou je durven nemen als er geen risico op falen was?</p>	<p><b>BEGINNEN</b> Wat zou je doen als je wist dat je ouders je volledig zouden steunen?</p>	<p><b>BEGINNEN</b> Hoe kunnen je ouders helpen om nieuwe dingen te proberen?</p>	<p><b>BEGINNEN</b> Wat heb je geleerd van iets wat niet lukte? Was het achteraf toch waardevol?</p>