

GROEIEN DOOR TE ZIJN
WIE JE BENT.



VOLDAAN

TALENTCOACHING EN ORGANISATIEONTWIKKELING

VOORWOORD

Tot begin 2016 had ik geen noodzaak om dingen anders te doen. Vanaf 1996 ben ik in loondienst werkzaam geweest bij mooie bedrijven in interessante functies. Ik was ambitieus en leergierig en ontdekte steeds beter waar mijn talenten lagen. Van inhoudelijke specialistische functies groeide ik door naar meer breed georiënteerde managementfuncties en leidinggevende posities. Soms koos ik zelf bewust voor een nieuwe functie binnen het bedrijf of voor een andere werkgever, andere keren werd ik gevraagd of 'rolde ik erin'. Stuk voor stuk waren het taken en projecten die ik interessant vond en waar ik echt energie van kreeg. So far so good.

In mijn werk was ik, binnen bepaalde grenzen, vrij om mijn tijd in te delen. Thuiswerken, 's ochtends wat later beginnen, 's avonds of in de weekenden nog even wat doen: het behoorde allemaal tot de mogelijkheden. Hierdoor kon ik mijn baan goed combineren met het gezinsleven. In 2005 en 2009 zijn onze dochter en zoon geboren en met een goede oppas aan huis kon alles doorgaan wat ik belangrijk vond.

Ik had mijn leven al met al aardig op de rit. Maar wat was dan toch de reden dat ik zo'n enorm energielek ervaarde? Waarom lukte het me niet van dat opgejaagde gevoel af te komen? Hoe kwam het dat ik, terwijl ik écht het verschil kon maken, steeds vaker opging in de groep? Ik wilde minder 'moeten' maar wist ook niet wat ik nou echt zou willen. En zo ontstond langzaam de behoefte om eens stil te staan. Bij mezelf. Wie ben ik nou in de kern? Zonder mijn geslaagde carrière, alle opleidingen en materiële zaken?

Ik was mezelf ergens een beetje kwijtgeraakt. Daarom ben ik op reis gegaan. Op onderzoek uit. Ik wilde weer contact maken met mijn eigen uniciteit. Mijn vonk. Die heb ik gevonden. Het was er altijd al, maar het werd duidelijker, meer aanwezig. Ik kon er nu gericht uiting aan geven. Dat doet zelfkennis met je: je gaat eerlijker zijn naar jezelf en anderen en in overeenstemming met jouw vonk andere keuzes maken. Keuzes die bijdragen aan jouw groei als mens.

Ik heb dit speciaal geschreven voor jou als je vooruit wilt. Als je een goed leven hebt, maar tegelijkertijd voelt dat er meer mogelijk is. Als je nieuwsgierig bent naar nieuwe inzichten. Ik maak je graag deelgenoot van mijn reis. Misschien inspireert het om zelf op reis te gaan en te ontdekken hoe je groeit door te zijn wie je bent!

Daniëlle de Wilde



1. ONT-MOETEN

Al zo lang ik me kan herinneren 'moet' ik veel van mezelf. Toen ik erop ging letten, kwam ik tot de conclusie dat ik het woord 'moeten' ook vaak gebruik. Ik had altijd lijstjes met dingen die nog moesten gebeuren. En de lijstjes werden helaas vaak langer in plaats van korter. Zelfs als ik anderen iets adviseerde, gebruikte ik hét woord: "Dat moet je ook doen." Je zou kunnen zeggen dat ik een beetje moe werd van het moeten. Ik wilde ont-moeten.

'Moeten' voelt als geen keuze hebben. En natuurlijk heb ik een keuze, iedereen heeft een keuze! Als ik weet wat ik écht wil, dan kan ik keuzes maken die niet als 'moeten' voelen. Dat moet (...) een fantastisch gevoel zijn!



WIE/WAT BEPAALT HOE JIJ
JE KEUZES MAAKT?

—
MAAK JIJ JE KEUZES
VANUIT JE HART?

2. VAN MOET NAAR MOED

Dat ik iemand nodig had om me te begeleiden in mijn zoektocht naar wat ik écht wil, was me al snel duidelijk. Anders had ik het antwoord toch al lang paraat? Ik was bereid te investeren in mezelf om een stap verder te komen. Ik heb mijn intuïtie gevolgd bij de keuze voor een coach en kon direct starten met het programma. Toen kon ik nog niet vermoeden tot wat voor moois het zou leiden!

*Als je aarzelt groeit je angst,
als je waagt groeit je moed.*

"Moedig" hoorde ik van mensen om me heen. Moedig dat je het aandurft je zekerheden los te laten en dat je voor jezelf kiest. Moedig dat je geld investeert in iemand die je nog nauwelijks kent. Moedig dat je voor een traject kiest dat misschien wel meer losmaakt dan je nu kunt overzien.

Zo voelde dat niet voor mij. Van begin af aan had ik er alle vertrouwen in dat dit traject succesvol zou worden. Het was voor mij volkomen logisch dit pad te bewandelen. Dat dit zou leiden tot keuzes die ik vanuit mijn hart zou maken en waar ik voor meer dan 100% achter stond. Alle opties lagen open, ik was degene die zou bepalen wat het volgende hoofdstuk zou worden. Het gaf me energie. En die keuze heb je natuurlijk altijd. Die vrijheid kun je altijd pakken. Alleen geleid door de waan van de dag maak je soms keuzes die niet (helemaal) de jouwe zijn. Neem je niet de tijd om naar je gevoel te luisteren. Zit je te veel in je hoofd om überhaupt te voelen wat je ervaart. Maak je keuzes die wel oké kunnen zijn maar niet vanuit je eigen diepste overtuiging komen.

WANNEER HEB JIJ VOOR HET LAATST
JE INTUÏTIE GEVOLGD?

—
WELK MOEDIG BESLUIT HEB JIJ
RECENT GENOMEN?



3. CHAOS

Vervolgens heb ik als een bezetene opgeruimd, heb dingen in huis veranderd, ben ik meer gaan sporten, ging ik erop uit, leuke dingen doen waar ik mezelf normaal de tijd niet voor gunde. Dat zorgde voor ruimte. Letterlijk (in huis) en figuurlijk (mentaal). In tegenstelling tot wat ik had gehoopt werd die mentale ruimte al snel gevuld door chaos. Hoe fijn zou het zijn als ik wist wat ik écht wil, dacht ik regelmatig. Nu moet je weten dat ik een visionair ben. Fantastisch zou je denken en ik heb er ook veel aan te danken in mijn werk. Maar voor mezelf kan ik het soms knap ingewikkeld maken. Ik kan me zogezegd ‘in de toekomst verliezen’.

Mijn coach zei tegen me: “Daniëlle het is er al, je doet het al, andere mensen zien het... behalve jij.” Ik kon haar wel door elkaar schudden. Ik geloof dat ik iets gezegd heb in de trant van: “Ik betaal je hiervoor en dan weet jij het al en ik niet...”

PLEASE zeg het me!!” Natuurlijk wist ik dat de antwoorden in mezelf zaten. Dat het zoveel waardevoller is als je de reis zelf aflegt om vervolgens gewoon thuis te komen. De chaos van het niet-weten is onderdeel van je proces. Gelukkig volgt na chaos weer overzicht als je het een en ander hebt opgeruimd.

OPRUIMEN IS RUIMTE CREËREN
VOOR IETS NIEUWS.

—
WANNEER HEB JIJ VOOR
HET LAATST RUIMTE GECECREËRD
VOOR IETS NIEUWS?

—
WELKE EERSTE STAP
KUN JIJ ZETTEN IN ‘OPRUIMEN’?

4. RUST EN LOSLATEN

Op een bepaald moment voelde ik de sterke behoefte om, naast de figuurlijke reis die ik gestart was, letterlijk op reis te gaan. Weg van huis, weg van de bestaande patronen, weg van de rollen die ik in het dagelijks leven vervul. Eén week alleen zou me goed doen. Ik hoefde niet lang na te denken waar naartoe: Zwitserland zou het worden. Naar mijn favoriete plek in het Oberengadin. Toch een beetje thuiskomen maar dan anders...

Voor ik het wist was ik bezig te bedenken

*Juist omdat je je
zo drukt maakt over het besturen,
vergeet je bewust te zijn.
Pas als je de besturing
even laat voor wat het is,
ontstaat er ruimte.*

wat ik zou gaan doen in die week. Nee, dat was nou juist niet handig: ik zou gaan zónder verwachtingen. Eerlijk is eerlijk, ik had de

spiegel die anderen me voorhielden nodig om dit in te zien. Het zou inderdaad goed zijn me over te geven aan wat zich op dat moment aandient. Mijn plannen loslaten. Geregeld loslaten. Gaan ervaren wat ik doe als ik met niets en niemand rekening hoeft te houden.

Een fantastische week was het. Hoewel rust en stilte voor iedereen een andere betekenis heeft ben ik geneigd te zeggen: "Dit moet (..) je ook doen."

Ik ben zonder verwachtingen gegaan en met de mooiste inzichten teruggekomen. Het is waar wat ze zeggen: de beste ideeën ontstaan vanuit rust.

WAT BETEKENEN RUST EN STILTE
VOOR JOU?

—
WETENDE DAT DE BESTE IDEEËN
ONTSTAAN VANUIT RUST:
HOE ZOU JE DIT KUNNEN INVULLEN?



5. HET 'AHA' MOMENT

Mijn zintuigen stonden op scherp. Ik snoof de frisse berglucht in me op. Ik genoot intens van de vergezichten. De geluiden van de watervalletjes drongen diep tot me door. De oorverdovende stilte kwam hard bij me binnen. En de “Engadiner Torte” smaakte als nooit tevoren als ik, na een flinke bergwandeling, op een terras ging zitten en oprecht vond dat ik toch echt zo’n taartje had verdiend.

De omgeving heeft een belangrijke bijdrage geleverd aan mijn proces. Een omgeving die enorme rust, kracht en vrijheid uitstraalt zorgt voor exact dezelfde ingrediënten in jezelf.

Hoewel ik niet op zoek ging naar inzichten zijn de kwartjes daar gevallen. Ik zie me nog lopen, aan de voet van de Morteratschgletscher. Ineens wist ik wat mijn coach bedoelde met ‘wees eerlijk naar jezelf’ (ik was toch eerlijk!) en ‘het is er al en je doet het al’ (wat dan?).



Van nature creëer ik beweging, bij mensen en bij organisaties. Ik ga automatisch het ‘echte’ gesprek aan. Stel nieuwsgierige vragen. Het geeft mij energie anderen op weg te helpen, op scherp te zetten, nieuwe inzichten te bieden en bovenal te zien stralen omdat ze doen waarvoor ze gemaakt zijn. Dit is het en dit wil ik. Omdat ik van betekenis wil zijn voor anderen. Omdat ik het anderen gun. En bovenal: ik geniet er zelf van. Ik merk dat ik terugkrijg wat ik geef. Energie, scherpste, nieuwe inzichten. Hierdoor blijf ik ook in beweging.

*Verander je perspectief
en het obstakel
wordt de oplossing.*

Alleen... Dat noem je meestal ‘coachen’ en laat dat nou een woord zijn waar voor mij een behoorlijk ‘smetje’ op zat. Kort gezegd had ik wat last van hardnekkige oordelen. Die heb ik aan de kant geschoven met het idee te zijner tijd een andere naam te bedenken voor wat ik doe. Dat is er niet meer van gekomen. Het was mijn oordeel die me in de weg zat. Met de naam is niks mis. Die dekt de lading prima van wat ik doe.

HEB JIJ WEGEN DIE
JE AFSLUIT VOOR JEZELF
VANWEGE EEN VOORoordeel?

—
WELKE WOORDEN ROEPEN BIJ JOU
EEN ALLERGIE OP?

—
ZOU HET KUNNEN DAT HIER
OOK EEN SLEUTEL LIGT VOOR JOU?

6. WAARDEN

Zoals ik had genoten van elke kilometer richting mijn 'Me, Myself & I-week' in Zwitserland, zo vreselijk lang duurde de rit op de terugweg. Ik voelde wat ik gemist had en verlangde naar mijn gezin. Ik had gelukkig genoeg om voor thuis te komen, ook een fijn inzicht!

Door deze week was voor mij ook duidelijk geworden wat ik het liefste doe als ik met niemand rekening hoeft te houden. Wat voor mij echt waarde heeft. Ik was van plan deze waarden meer plek te geven in mijn 'normale' leven. Ik heb ervaren hoeveel prettiger mijn dag start als ik in alle rust start met (power) yoga. Ik heb gevoeld wat buitenlucht met me doet. Ik ben me bewust van mijn behoefte aan vernieuwing. Van de gebaande paden afgaan. Ik merk aan alles dat ik voor kwaliteit ga. Ik wil grenzen verleggen en zoek uitdaging. Ik hou van inspanning en weet hoe ik me kan ontspannen.



In tegenstelling tot menig goed voornemen aan het begin van elk nieuw jaar is het me tot nu toe gelukt hieraan vast te houden. Omdat ik heb ervaren wat het met me doet, omdat ik het vanuit mijn tenen wil, omdat ik het in kleine haalbare activiteiten heb ingedeeld en omdat het me allemaal helpt dichterbij mijn grotere doel te komen.

WELKE WAARDEN LEEF JIJ?
ZIJN DIT JOUW EIGEN WAARDEN?

—
WELKE WAARDEN ZOU JE
WILLEN LEVEN?

—
VAN WELKE WAARDEN ZOU JE
AFSTAND WILLEN NEMEN?

Zelfkennis is de sleutel naar je succes. Ga op zoek naar de onderstroom niet de bovenstroom. Daarmee bedoel ik: laat los wat anderen je adviseren. Ga niet op zoek naar erkenning van anderen. Als je jezelf kent kun je 'bij jezelf blijven' en daardoor makkelijker de erkenning uit jezelf halen. Het maakt je geloofwaardig omdat je authentiek bent en vanuit je overtuiging doet en handelt. Het kost je bovendien minder energie.

7. FIRST THINGS FIRST

Je moet lekker in je vel zitten om te doen waar je van houdt. Kies voor jezelf juist om meer te kunnen geven aan anderen. Weet wat je nodig hebt om je beter te maken, gelukkiger te maken, dichter bij je doel te brengen.

Wat aandacht krijgt groeit. Als je zelf wilt groeien moet je aandacht aan jezelf besteden.



BEKIJK JE LEVEN VAN EEN AFSTAND
ALSOF HET EEN FILM IS
WAARIN JIJ DE HOOFDROL SPEELT.
WAAROM DOE JE DE DINGEN
DIE JE DOET?

8. SAMEN

Ik heb me omringd met mensen die (op de een of andere manier) een voorbeeld voor me zijn, die me inspireren, die me spiegels voorhouden zonder me van mijn idee af te willen helpen.

Anderen zien in jou wat je zelf niet ziet, je blinde vlek. Daarnaast is het zo dat hoe meer je alleen doet, hoe meer je in je hoofd zit. Dan blokkeer je.

*If you want something in life
you've never had,
you have to do something
you have never done.*

JE WORDT HET GEMIDDELDE
VAN DE MENSEN MET WIE JIJ JE
OMRINGT. MET WIE OMRING JIJ JE?

—
BEDENK DAT JE BEHOEFTE VERANDERT
NAARMATE JIJ JE ONTWIKKELT.

—
GELIJKGESTEMDEN OF
INSPIRATIEBRONNEN KUNNEN
WIJZIGEN ALS GEVOLG DAARVAN.



9. FOCUS

Toen ik eenmaal wist wat ik wilde, althans in grote lijnen, is het aanscherpen begonnen. Ik zag voor me wat ik wilde maar had er nog niet de juiste woorden voor. Door te delen met anderen, door te leren van anderen, door te onderzoeken, door dat wat ik níet wilde om te draaien in wat ik wél wilde, werd het beeld steeds concreter.

Het werd me ook duidelijk wat mij in de weg stond om daar te komen en wat me zou helpen om te komen waar ik wilde zijn. Ik was daardoor heel goed in staat beslissingen te nemen.

*Als je geen
Nee zegt, is je Ja
ook niks waard.*

Natuurlijk is er af en toe de angst om te verliezen wat ik heb. Maar het is onbeschrijfelijk hoeveel positieve kracht ik haal uit iets heel graag willen. Het zorgt op een heel natuurlijke wijze voor focus. Het zorgt dat ik kansen zien en benut.

DOE ELKE DAG 1 DING
DAT JE DICHTER BIJ JE STIP
OP DE HORIZON BRENGT.

—
ELIMINEER DINGEN DIE JE
NIET HELPEN JOUW DOEL
TE BEREIKEN OF WAAR JE ZELF
NIET GELUKKIG VAN WORDT.

—
ALS DAT DINGEN ZIJN
DIE TOCH MOETEN GEBEUREN:
HOE KUN JE HET ANDERS
ORGANISEREN?

10. BEWEGEN

Van het plan naar de uitvoering. Omdat ik ga en sta voor kwaliteit kan het zomaar zijn dat het niet snel goed genoeg is. Dan blijf ik hangen in de verbeteringen. Streven naar perfectie kan echt killing zijn voor vooruitgang. Jezelf toestaan dat niet alles perfect is en hoeft te zijn, is heel bevrijdend. Dat heb ik mogen leren. En dat heeft veel gedaan voor mijn energieniveau. Want perfectionisme kost enorm veel energie.

Perfectie is een grote vijand van geluk. Het verkramp je en kan je tot hopeloosheid drijven. De meeste succesvolle mensen zijn geen perfectionisten. Ze komen direct in actie, doen wat ze doen met volle overgave en hebben daar veel plezier in.

Het mooie is: ik wil nog altijd beter. Maar het verlamt me niet meer, in tegendeel. Het stimuleert me om alert te zijn en te blijven. Om te voelen of ik met de juiste dingen bezig ben. Of ik van betekenis ben op de manier zoals ik wil. Zo blijf ik in beweging en mijn bedrijf ook!

Bewegen is gezond. En dan bedoel ik ook fysiek in beweging zijn. Ik merk echt de positieve effecten van regelmatig bewegen. Zeven positieve redenen waarom bewegen gezond is:

1. Je vermindert stress
2. Je houdt je hart gezond
3. Je slaapt beter
4. Je versterkt je botten
5. Je krijgt meer energie
6. Je gewicht behouden of afvallen
7. Je voelt je zelfverzekerder



WEET JIJ ECHT WEL
WAT JE WILT ALLEEN KOM JE
NIET IN ACTIE?

—
WAT WEERHOUDT JE?

—
WAT HEB JIJ NODIG?
WIE/WAT KAN JE HELPEN?

—
BEN JIJ REGELMATIG
IN BEWEGING?

—
WAT KUN JE DOEN
OM MEER TE BEWEGEN
GEDURENDE JE DAG?

NAWOORD

De reis die ik in dit e-zine heb beschreven was voor mij heel mooi en waardevol. Het heeft gezorgd dat ik me VOLDAAAN voel. Omdat ik mijn kracht ken én daadwerkelijk inzet. Geen verspilling meer.

Speciaal voor mensen zoals jij heb ik unieke trajecten ontwikkeld waarbij je scherp zicht krijgt op jouw perspectief en je je potentieel maximaal leert benutten. Ik maak gebruik van mijn zelfontwikkelde en bewezen Voldaan-methode. De Voldaan-methode gaat uit van jou. Omdat ik geloof in groeien door jezelf te zijn.

Met het beantwoorden van de vragen in dit e-zine zet jij vandaag al de eerste stappen in jouw doorbraak. Misschien heb je het gevoel dat je meer wilt, dat je wilt doorpakken. Meld je dan aan voor een vrijblijvend gesprek.

Voor vragen kun je me altijd mailen:
danielle@voldaan-training.nl

Veel succes!

Daniëlle de Wilde

*Gedachten
zijn een beperking.
Je kunt niet groter worden
dan de gedachten
die je hebt.*

