

ONTDEK DE DETAILS
DIE HET VERSCHIL MAKEN

EN WORD DE BESTE VERSIE VAN JEZELF



DE
SPARKLE

SIETSE BAKKER

Over het boek

AL HET GROTE
BEGINT MET IETS KLEINS.
DAT IS DE SPARKLE.

Iedereen heeft dromen, ambities en goede voornemens. En toch... komt het er vaak niet van. Door één ogenschijnlijk onbelangrijk moment waardoor zijn leven een totaal andere wending nam, vroeg Sietse Bakker zich af: Wat zijn eigenlijk de details die in het leven het verschil maken tussen falen en slagen?

Geïnspireerd door het butterfly-effect – elke kleine verandering kan grote gevolgen hebben – neemt *De Sparkle* je mee op de zoektocht naar de details die het verschil maken in je leven, je omgeving en de wereld.

De Sparkle...

- ... leert je concreet hoe je door kleine veranderingen de beste versie van jezelf kunt worden;
- ... helpt je te ontdekken welke details het verschil maken op het gebied van je gezondheid, geluk, relaties en succes;
- ... is voor jou misschien wel het begin van iets groots.

Over de auteur

Sietse Bakker (1984) begon al op jonge leeftijd met ondernemen en werd zodoende op z'n 26e Event Supervisor van het Eurovisie Songfestival. Hij runt inmiddels drie bedrijven, is lid van het Ondernemerspanel van *BNR Nieuwsradio*, schrijft voor de *Huffington Post* en geeft lezingen en workshops in binnen- en buitenland over persoonlijke ontwikkeling en ondernemen. Sietse woont en werkt in Amsterdam.

Van dezelfde auteur
How To Live Wow!?

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken. Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina: www.facebook.com/Levboeken.

SIETSE BAKKER



DE
SPARKLE

ONTDEK DE DETAILS
DIE HET VERSCHIL MAKEN

EN WORD DE BESTE VERSIE VAN JEZELF



Oorspronkelijke titel

De Sparkle

© 2015 Sietse Bakker

© 2015 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

Omslagontwerp

Cover: Wow!works

Achterzijde: Greetje Mulder (foto), Cynthia Diyonisia Bakker (make-up)

ISBN 978 94 005 0651 0

NUR 770

De auteur heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Aan hen die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op enig recht, wordt verzocht om contact op te nemen met de uitgever.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Voor jou – groot, dat met iets kleins begint.



Inhoud

Inleiding	9
Dit is De Sparkle	25
De Sparkle & Je Brein	71
De Sparkle & Je Gezondheid	113
De Sparkle & Relaties	157
De Sparkle & Succes	175
De Sparkle & De Wereld	195
Slotwoord	245
Dankwoord	251
Welke details maken voor jou het verschil?	255



Inleiding

Allereerst wil ik je op het hart drukken dat ik enorm dankbaar ben voor het feit dat je hebt besloten dit boek te gaan lezen. Ik heb *De Sparkle* geschreven met een duidelijk doel voor ogen: je helpen de beste (of in elk geval een iets betere) versie van jezelf te worden, door de details te ontdekken die het verschil maken. Ik houd niet van gebakken lucht, dus ik wil je een duidelijke belofte doen: als je dit boek tot de laatste pagina uitleest en actie onderneemt, ben ik er honderd procent van overtuigd dat het een positieve impact zal hebben op je gezondheid, je geluk, je relaties en je succes. Ik kan je die belofte doen omdat ik de lat niet onbereikbaar hoog voor je leg. In plaats daarvan wil ik met je op zoek gaan naar de vluchtige momenten. Naar de onbewuste keuzes die we maken. Naar de ogenschijnlijk onbelangrijke beslissingen die we nemen. Naar de kleine gebeurtenissen die in je leven het verschil maken op de lange termijn. Die *Sparkles* ontdekken is nog lang niet zo eenvoudig in een snel veranderende wereld waarin we continu worden blootgesteld aan enorme hoeveelheden informatie.

Maar hoe word je dat, de beste versie van jezelf? Waarom zijn er mensen die alles lijken te hebben 'dankzij hun afkomst', maar die hun talenten niet optimaal benutten en uiteindelijk niet gelukkig zijn? En waarom zijn er mensen die zijn opgegroeid onder

de meest uitdagende omstandigheden die 'ondanks hun afkomst' in staat zijn om een betekenisvol en gelukkig leven te leiden? Geboeid door die vragen begon ik al op jonge leeftijd boeken te lezen over persoonlijke ontwikkeling...

Ik ben geboren in Amsterdam, in 1984, als Sietse Thijs Bakker. Het was het jaar waarin het beroemde gelijknamige boek van George Orwell zich afspeelde, Ronald Reagan werd herkozen als president van de Verenigde Staten, Apple de Macintosh lanceerde en aartsbisschop Desmond Tutu de Nobelprijs voor de Vrede ontving.

Niet lang na mijn geboorte gingen mijn vader en moeder uit elkaar. Ik groeide op bij mijn moeder in Amsterdam-West en bracht veel tijd door bij mijn grootouders, die aan het eind van een grindpad achter onze flat woonden. Op mijn vijfde had ik ontdekt dat je het als kind kon maken om dat grindpad af te zetten met een lang touw om vervolgens tol te heffen. Voor bewoners maakte ik een uitzondering; zij mochten zonder te betalen doorlopen, al was het alleen maar om het mijn grootouders niet al te moeilijk te maken. Dat lukte overigens niet altijd. Toen ik bij hen thuis op zolder eens een kist vol ansichtkaarten ontdekte, vroeg ik me af wat er zou gebeuren als ik die allemaal opnieuw in de brievenbus zou gooien. Ze kwamen allemaal weer aan, inclusief een briefje van de toenmalige PTT met een aanzienlijk bedrag aan strafport. Laten we het erop houden dat het in elk geval een wijze les was: je kunt een postzegel slechts één keer gebruiken.

Bij wijze van culturele opvoeding hadden mijn grootouders een vrij omvangrijke reeks sprookjesboeken voor mij aangeschaft. Bij elk boek zat een cassettebandje met daarop het bijbehorende audioboek. Die cassettebandjes luisterde ik het liefst meerdere keren achter elkaar, zodat ik de tekst al snel helemaal uit mijn hoofd kende. Mijn grootvader, met wie ik als klein jochie

een bijzondere band had, had het daardoor zwaar te verduren – een sprookje inkorten bij het voorlezen voor het slapengaan was er voor hem niet bij.

Een indoor-guy

Ik had het als kind niet altijd even makkelijk, want ik was een gewillig doelwit voor notoire pestkoppen. Ik was geen meeloper, nieuwsgierig en op z'n tijd eigenwijs. Toen een klasgenootje, dat het regelmatig op me had voorzien, op een dag besloot om zijn tanden tot bloedens aan toe in mijn nek te zetten, was voor mijn moeder de maat vol; ze hield me de rest van het schooljaar thuis. Na de zomervakantie ging ik naar een nieuwe school in het aangrenzende Badhoevedorp. Destijds was er op scholen nog niet zoveel aandacht voor pesten als nu en ik was blijkbaar een gewillige prooi, dus ook op mijn nieuwe school ging het pesten door, al was het – letterlijk en figuurlijk – wel een tandje minder.

Dat was echter niet het geval in de buurt waarin ik woonde. Op een dag werd ik tijdens het buitenspelen door een iets oudere jongen gedwongen om over de reling van onze galerij te klimmen. 'Geef me je geld of ik steek je en dan val je naar beneden,' zei hij, terwijl hij zijn zakmes tegen mijn keel zette. Het toeval wilde dat precies op dat moment mijn moeder de deur uit kwam lopen en hem op heterdaad betrapte. Ik heb haar nog nooit zo hard achter iemand aan zien rennen. Het zou niet bij dat ene incident blijven. Kort daarna werd ik in een speeltuintje omsingeld door een paar oudere jongens met flinke messen. 'Gelukkig' was hun enige doel om mij de stuipen op het lijf te jagen. Dat is ze in elk geval gelukt, want vanaf dat moment was ik definitief van het buitenspelen genezen. Voortaan was ik een indoor-guy.

Ondanks al die pesterijen voelde ik me geen slachtoffer – ik begreep gewoon niet wat die kinderen bewoog om anderen zo te behandelen. Omdat het met leeftijdsgenoten vaak niet klikte, was ik ofwel bezig met het vermaken van jongere kinderen, of probeerde ik gesprekken aan te knopen met volwassenen.

Rond mijn achtste kreeg ik steeds meer moeite met de scheiding van mijn ouders. Hoewel ze allebei hertrouwd waren, vroeg ik me steeds vaker af waarom mijn ouders niet gewoon bij elkaar waren. Door het stroeve contact tussen mijn ouders had ik maar weinig contact met mijn eigen vader en met mijn stiefvader kon ik het niet goed vinden. Ik schreef mijn gevoelens, inclusief mijn ongezouten mening over mijn stiefvader, van me af en stopte het briefje in een klein kistje, dat ik zorgvuldig boven op een kast verstopte. Maanden later, toen ik zelf alweer was vergeten dat ik het had geschreven, vond mijn moeder het briefje tijdens het schoonmaken. Ik voelde me betrap en aangetast in iets waarvan ik later pas zou begrijpen dat het privacy heette. Verblind door woede en schaamte veegde ik in één keer alle net uitgekakte boodschappen van tafel. Mijn moeder wist niet goed wat ze met mijn gedrag aan moest en besloot de hulp in te schakelen van een kinderpsycholoog. Na maanden van gesprekken voeren en psychologische spelletjes spelen kwam de conclusie: 'Een kwetsbare, eenzame, onzekere en ongelukkige jongen. Goede prater, soms een schreeuwer, meestal om aandacht.' Het eindverslag beloofde weinig goeds voor de toekomst.

Naar de middelbare school gaan zag ik als een kans op een frisse, nieuwe start. Ik mocht naar het gymnasium. Mijn moeder had me met klem geadviseerd om me niet al op de eerste schooldag beschikbaar te stellen voor het klassenvertegenwoordigerschap. Ze had me, ongetwijfeld met de beste bedoelingen, wel meer adviezen gegeven, dus niet alles was even goed blijven hangen. Ik werd klassenvertegenwoordiger. Ik werd hoofdredacteur van de schoolkrant, regisseerde de jaar-

lijkse schoolmusical en coördineerde de deelname van onze school aan de scholierenstaking van 1999 op het Haagse Malieveld. Al die initiatieven gaven me een gevoel van significantie en hadden bovendien een aantal prettige bijkomstigheden, zoals een postvakje in de docentenkamer en min of meer onbeperkte toegang tot hun koffieautomaat.

Dat ik mezelf zo in de kijker speelde had op sommige medeleerlingen het effect van een rode lap op een stier. Datzelfde effect had mijn rechthoekige schooltas, waar precies een Bosatlas in paste. Door vooral niet mee te doen met wat cool was, was ik ook niet geliefd bij de meiden. Ik stond bekend als 'die jongen met die lerarentas'. Wel werd ik regelmatig geconsulteerd door een paar meiden voor wat ik nu relatieadvies zou noemen. Na een verhelderend gesprek over de vergaande seksuele ambities van haar vriendje – niet voor herhaling vatbaar – zei een van hen eens tegen me: 'Siets, je bent als een vriendin voor me!' Als er nou iets is wat je op die leeftijd niet graag van een vrouwelijke leeftijdsgenoot wilt horen...

Internetliefde

Als ik de ouders van vrienden moest geloven, had ik als tiener een hechtere band met mijn moeder dan de meesten van mijn leeftijdsgenoten. Dat had ongetwijfeld te maken met onze thuis-situatie. Mijn stiefvader had een horecazaak en maakte lange dagen, waardoor hij als hij thuiskwam regelmatig niet te genieten was. Maar hij werkte hard om zijn gezin, dat inmiddels was uitgebreid met een zusje, te onderhouden. Op zondag ging hij naar een schietvereniging, mijn moeder en ik keken televisie-series en stonden dan ondertussen samen de was te strijken. We konden de klok erop gelijkzetten dat hij aangeschoten zou thuis-komen, waardoor er op zondagavond meestal herrie in de tent

was. Eén keer liep die ruzie zo erg uit de hand dat mijn moeder me vroeg om die nacht met de sleutel van de kluis, waarin hij zijn wapen opborg, onder mijn kussen te slapen.

Als indoor-guy was ik gefascineerd door de opkomst van het internet en ik besteedde een groot deel van mijn vrije tijd online.

‘Hoe werkt dat nou precies, dat chatten?’ vroeg mijn moeder me op een dag. Met die nieuwsgierigheid wist ik wel raad en zo maakte ik haar wegwijs op de ‘digitale snelweg’. Om een lang verhaal kort te maken; niet lang na die introductie in de virtuele wereld biechtte mijn moeder schoorvoetend op dat ze verliefd was geworden op een man die ze via een chatroom had leren kennen. ‘Volg je hart,’ had ik haar gezegd. Ik was pas zestien, maar zelfs ik kon zien dat het huwelijk tussen mijn moeder en stiefvader ver over de houdbaarheidsdatum heen was. Zo diende, enkele maanden na die ogenschijnlijk onschuldige eerste stappen op het wereldwijde web, de derde vaderfiguur in mijn leven zich aan.

Mijn oorspronkelijke enthousiasme over mijn moeders nieuwe liefde ten spijt ging het snel bergafwaarts met onze verstandhouding. Hij had een moeizame relatie met zijn drie eigen kinderen, waardoor mijn zusje en ik al snel aan hetzelfde strenge regime werden onderworpen als zij. En dat botste. Mede ingegeven door mijn beste vriend, die op z’n vijftiende begon met ondernemen, groeide mijn drang om datzelfde te gaan doen. Intussen was mijn fascinatie voor het internet flink gegroeid, dus een internetbureau lag voor de hand. Mijn moeder was in eerste instantie enthousiast en we spraken met elkaar af dat ik zou wachten tot mijn achttiende verjaardag. Ondertussen ging ik studeren, waardoor ik het ondernemen voor me uit bleef schuiven. Maar steeds vaker werd ik door bedrijven gevraagd of ik ‘misschien een website kon bouwen’. Al die kansen – ik kon ze niet laten liggen. Ik woonde nog thuis, dus in goed overleg met mijn moeder besloot ik om begin september 2003 officieel te

beginnen. Met dat vooruitzicht besloot ik een weekje op vakantie te gaan. Daarna zou het gebeuren.

Bij terugkomst werd mijn enthousiasme snel getemperd. Daags voordat ik het bedrijf officieel zou inschrijven, kreeg ik van mijn stiefvader te horen dat 'het feest niet doorging'. Er zouden te veel risico's aan kleven en dat zou niet alleen nadelig kunnen uitpakken voor mij, maar ook voor mijn moeder en voor hemzelf, zo was zijn overtuiging.

Na drie jaar dromen was ik vastberaden om mijn ambitie waar te maken en te gaan ondernemen. Uit mijn eigen onderzoek bleek dat veel van die risico's niet van toepassing waren op het soort bedrijf dat ik wilde starten. Om er absoluut zeker van te zijn dat ik mezelf, mijn moeder en mijn stiefvader geen onzin wijsmaakte en met begrip voor hun bezorgdheid, vroeg ik een bedrijfsjurist om na te gaan hoe reëel zo'n zakelijk rampscenario was. De risico's bleken verwaarloosbaar klein en het verhaal van mijn moeder en stiefvader rammelde. Mijn hart gaf me in wat ik moest doen.

Op 3 september 2003, na het avondeten en terwijl het zweet over mijn rug liep, legde ik de conclusie van de bedrijfsjurist op de keukentafel. Daarna haalde ik het uittreksel van de Kamer van Koophandel tevoorschijn, dat ik eerder die dag had ontvangen na het officieel inschrijven van mijn bedrijf. Na een aanvaarding van nucleaire proporties kon ik kiezen; ik zou het bedrijf de volgende dag weer uitschrijven of ik kon vertrekken. Ik vertrok.

Spektakel

Zes weken na mijn plotselinge vertrek zag mijn leven er totaal anders uit. Inmiddels had mijn grootmoeder me, dankzij de goede verstandhouding met haar huisbaas, aan een klein appartementje geholpen. Ik werkte zoveel ik kon, zodat ik vanaf de

eerste dag op eigen benen kon staan. De vrijheid om mijn lot in eigen handen te hebben voelde goed, maar het voelde ook als een grote verantwoordelijkheid. Ik had het nest dan niet volgens het boekje verlaten, maar ik was wel zodanig opgevoed dat ik op eigen benen kon staan en ik wilde laten zien dat ik het kon.

Het harde werken wierp zijn vruchten af en zakelijk ging het steeds beter. Het team groeide, we betrokken een eigen kantoor. Amper drie jaar na de oprichting van het bedrijf en dankzij een bizarre speling van het lot – daarover later meer – werden we gevraagd om een onlineplatform op te zetten voor het grootste muziek-evenement ter wereld, het Eurovisie Songfestival. In 2008 werd de opdracht uitgebreid; vanaf dat moment mochten we álle communicatie rondom het evenement coördineren. Ironisch was het wel, want ik had mijn opleiding communicatiewetenschappen aan de Universiteit van Amsterdam juist kort daarvoor aan de wilgen moeten hangen om me volledig op het bedrijf te kunnen richten.

Drie jaar later – ik was net 26 – werd ik benoemd tot *event supervisor* van het songfestival, dat elk jaar zo'n 200 miljoen kijkers trekt, van Europa tot Australië, en van Canada tot China. In 2011 werd ik opnieuw in het diepe gegooid en kreeg ik voor twee jaar de eindverantwoordelijkheid over de productie van het Junior Eurovisie Songfestival. Dankzij dat werk heb ik bijna elk Europees land kunnen bezoeken en heb ik gewerkt met duizenden mensen uit allerlei culturen.

Die periode heeft me ontzaglijk veel bijzondere herinneringen opgeleverd die ik voor de rest van mijn leven zal koesteren. Ik heb bijzondere mensen ontmoet, vrienden gemaakt, een relatie gehad met een popzangeres uit Estland en daar twee jaar gewoond. Ik heb de verschillen én overeenkomsten tussen Europese volken met eigen ogen kunnen zien. Het songfestival is voor de meeste mensen een luchtige aangelegenheid, voor mij was het de *school of life*.

Een Russische belofte

Vanwege mijn werk werd ik in 2009 uitgenodigd om voor duizend studenten te komen spreken aan de Universiteit van Sint-Petersburg in Rusland. Aan de vooravond van het evenement had ik een etentje met een van de andere sprekers, een topman van de Nederlandse tak van het internationale pr-bureau Ogilvy. Ik had een verhaal voorbereid over de communicatiestrategie van het Eurovisie Songfestival, dat net in Rusland was gehouden. Maar mijn tafelgezelschap was nauwelijks geboeid door mijn verhaal. Toen ik hem terloops vertelde hoe ik daar zo terecht was gekomen, zei hij: 'Dát moet je vertellen! Niet zo'n saai verhaal over communicatie, maar het verhaal van *the guy in the garage!*' Ik was dan wel niet begonnen vanuit een garage, maar zijn punt was duidelijk. En hij kreeg gelijk – het verhaal werkte aanstekelijk op de ambitieuze Russische jongeren.

Een jaar later stond ik op dezelfde plek, nadat ik gevraagd was om mijn verhaal nog eens te komen vertellen aan een nieuwe lichter studententent. Tot mijn verbazing zaten er nu geen duizend studenten in de zaal, maar bijna vijftienhonderd! En tot mijn schrik zaten er niet alleen nieuwe studenten, maar ook tientallen mensen die ik herkende van mijn bezoek een jaar eerder. Ik kon het niet over mijn hart verkrijgen om ze te vervelen met precies hetzelfde verhaal, dus moest ik iets anders verzinnen. Ik opende mijn betoog met: 'Wat maakt het verschil in het leven?' Ik wilde die tweede keer in Sint-Petersburg niet alleen een inspirerend verhaal houden en vervolgens weer vertrekken. Ik wilde tastbaar resultaat van wat ik daar kwam doen, in wat voor vorm dan ook. Ik vroeg de zaal: 'Als je écht iets zou willen bereiken waarvan je in je hart weet dat het binnen een jaar mogelijk is, wat zou je dan doen?' Ik sprak het volgende af met mijn publiek: 'Volgend jaar kom ik opnieuw terug. Laten we afspreken dat wat het ook is wat je zou willen bereiken, je er daadwerkelijk alles

aan doet om het te bereiken. Praat met elkaar. Motiveer elkaar. Wat is ervoor nodig? En hoe kun je elkaar daarmee helpen?’

Een jaar later was ik, zoals beloofd, voor de derde keer in Sint-Petersburg. Het resultaat was overweldigend; in de bomvolle zaal stonden ruim honderd studenten op toen ik vroeg wie zijn of haar ambitie daadwerkelijk had waargemaakt. Ik liep de zaal in om een aantal van hen iets te laten vertellen over hun succes. Een van die verhalen zal ik nooit vergeten. Twee meiden hadden een stichting opgezet die grote bedrijven aanmoedigde om een weeshuis te adopteren en daar te investeren in de leefomstandigheden van weeskinderen, bijvoorbeeld door achterstallig onderhoud te bekostigen of lesmateriaal aan te schaffen. Ze hadden inmiddels ruim tien bedrijven aan evenzoveel weeshuizen gekoppeld. Het spreekt voor zich dat die twee meiden alle erkenning verdienen voor dit hartverwarmende initiatief, waarmee ze het verschil maken voor honderden weeskinderen. Ze waren niet alleen zelf betere mensen geworden, maar hadden ook iets gedaan wat anderen daartoe in staat stelde. De wetenschap dat mijn praatje van een jaar eerder ze het laatste zetje had gegeven, gaf me een onbeschrijflijk voldaan gevoel. Op dat moment voelde ik wat ik de rest van mijn leven wilde doen: mensen inspireren en helpen de beste versie van zichzelf te worden. Het eerste zetje geven. Of het laatste.

Repeteren voor de toekomst

Ik moet een jaar of zestien zijn geweest toen ik mijn eerste *personal development*-boek las. Het was *Uw Eerste Miljoen* van een Duitse ondernemer, ene Bodo Schäfer. Een goudomlijst boekomslag, zijn foto genomen in een limousine, zijn haar in een perfecte scheiding. Helaas voor die meneer lag zijn boek wel in de ramsj, waardoor ik het destijds voor een paar gulden kon

kopen. Niks te verliezen, dacht ik nog. Hoewel het boek van het ene cliché in het andere verviel en vooral over financiële rijkdom ging, prikkelde het mijn interesse in het genre. Sindsdien heb ik waarschijnlijk honderden boeken, biografieën, podcasts, blogs, seminars en workshops verslonden, om maar zo veel mogelijk te weten te komen over persoonlijke ontwikkeling. Dat deed ik in eerste instantie om mezelf te ontwikkelen, maar later ook om het te kunnen doorgeven aan anderen. Nu, bijna zestien jaar na het lezen van *Uw Eerste Miljoen*, kan ik het niet beter beschrijven dan de Amerikaanse *life coach* Joseph McClendon: 'Persoonlijke ontwikkeling is repeteren voor je toekomst.'

Zeven jaar na mijn eindexamen was ik terug op mijn oude middelbare school, om met een groep leerlingen in gesprek te gaan over het maken van keuzes over hun vervolgopleiding en de invloed van die keuzes op de rest van hun leven. In een flits zag ik mezelf weer zitten aan die krakkemikkige tafeltjes en dacht ik: wat als ik alles wat ik de afgelopen jaren heb geleerd toen al had geweten? Zo ontstond het idee om jonge mensen op een toegankelijke manier kennis te laten maken met persoonlijke ontwikkeling. Het zou een boek worden, met als titel *How To Live Wow!?*, een praktisch handboek voor tieners en twintigers, over al die dingen die je niet op school leert maar wel zou moeten weten. Ik wilde het soort boek schrijven dat ik zelf tien jaar eerder zo graag had willen lezen, maar wat er destijds niet was.

Mijn beste vriend was op dat moment in gesprek met een uitgeverij en had terloops iets laten vallen over mijn idee. De uitgever vond het interessant en nodigde me uit voor een gesprek. Een week later tekende ik het contract. Ik was euforisch! Totdat ik me realiseerde wat dat betekende: *How To Live Wow!?* was misschien een aardig idee, maar het moest nog wel geschreven worden.

Van *How To Live Wow!?*, dat in juni 2011 verscheen, werden

uiteindelijk een paar duizend exemplaren verkocht. Daarmee was het geen bestseller, maar wel een overwinning op een uitdagende jeugd. Het is een statement naar andere jonge mensen die ondanks hun omgeving, achtergrond of beperkingen het heft in eigen hand nemen en die uitdagingen op een positieve manier willen aanwenden om de beste versie van zichzelf te worden. Ik haal nog steeds voldoening en dankbaarheid uit de reacties van lezers, die ik zelfs nu nog met regelmaat ontvang.

Naast het leiden van nog twee internetbedrijven – Scrn.com en Domeinbalie.nl – heb ik de afgelopen jaren in tal van landen lezingen mogen geven over persoonlijke ontwikkeling en de grote uitdagingen waar onze generatie voor staat, onder andere voor studenten, *young professionals* en ondernemers. Vanuit de voldoening die dat brengt besloot ik kortgeleden om Wow!works, het bedrijf dat ik op negentienjarige leeftijd begon, geheel in dienst te stellen van het inspireren en helpen van mensen om de beste versie van zichzelf te worden. Vanuit dat bedrijf geef ik, samen met mijn team, met behulp van toegankelijke *personal development*-tools, zoals dit boek en de website deSparkle.nl, persoonlijke *life coaching* en e-cursussen. Op die manier hopen we op een betekenisvolle manier te mogen bijdragen aan een gezonder, gelukkiger en succesvoller leven voor zo veel mogelijk mensen.

Ik vertel je dit allemaal niet om op te scheppen over wat ik heb bereikt. In vergelijking met veel andere mensen die ik ken heb ik zowel persoonlijk als zakelijk nog een lange weg te gaan in mijn ontwikkeling. Ook ik ben nog lang niet de beste versie van mezelf. Ik heb met je gedeeld waar ik vandaan kom om je te laten zien dat ik niet toevallig op dit punt in mijn leven ben beland, maar dat dit het resultaat is van hard werken, moeilijke keuzes maken en af en toe een beetje geluk hebben. Het waren al die kleine stapjes en die ogenschijnlijk onbelangrijke momenten die

ertoe hebben geleid dat ik nu het voorrecht heb om dit verhaal met je te mogen delen.

Het grote geheel

13,8 miljard jaar – zo oud is ons universum. Als het 24 uur geleden zou zijn geboren, dan zou de moderne beschaving pas een fractie van een seconde bestaan. De moderne mens is slechts 160.000 jaar oud, de ontwikkelde beschaving bestaat pas enkele duizenden jaren. Elke wetenschappelijke ontdekking, elke uitvinding, alles wat we op technologisch, filosofisch, maatschappelijk, politiek en economisch vlak verwezenlijkt hebben, gebeurde in die kosmische fractie van een seconde.

Met 31 jaar op de teller kan ik voor de meeste mensen nog voor jong door, en sommigen zullen van mening zijn dat het me aan levenservaring ontbreekt om mensen te helpen bij het ontdekken van de beste versie van zichzelf. Voor de één ben je te jong, voor de ander te oud. Maar wie je ook bent, ongeacht je leeftijd, afkomst of achtergrond, we hebben één ding met elkaar gemeen: allebei hebben we min of meer dezelfde periode tot onze beschikking, op die enorme tijdlijn van 13,8 miljard jaar, om het resultaat van die evolutie te aanschouwen en onze afdruk erin achter te laten. Een periode die elk moment kan eindigen, mogelijk zonder waarschuwing vooraf. Je leeft maar één keer. Het is bijna een cliché, maar wie zich weet te doordringen van de betekenis daarvan, begrijpt ook dat het de moeite waard is om eruit te halen wat erin zit. Hier en nu – het is de enige kans die je zult krijgen. Het is te bijzonder om te vergooien, voor jezelf, en voor anderen.

De Sparkle is zo imperfect als zijn verteller. Je zult op provocerende tegenstellingen stuiten. Op vragen die nieuwe vragen oproepen of op onbeantwoorde vragen die alleen jij kunt be-

antwoorden. Niemand heeft altijd alle antwoorden, dat geldt zeker voor mij. Ondanks al die imperfecties hoop ik dat dit boek je aan het denken zet en daarmee de aanstichter zal zijn van iets wat klein begint en uiteindelijk een grote en vooral positieve impact zal hebben op je leven.

Ik hoop dat dit boek je inspireert. Niet met als doel om op korte termijn een grote verandering te realiseren in je leven en je omgeving – hoewel dat zeker niet onmogelijk is! – maar vanuit de overtuiging dat je door middel van kleine veranderingen op de lange termijn grote dingen kunt realiseren.

The devil is in the details, zeggen de Engelsen weleens. Maar door die uitspraak vergeten we te gemakkelijk dat in die details ook de schoonheid zit die het leven zo de moeite waard maakt. Want zodra je begint om de schoonheid in details te ontdekken, ben je hard op weg om de gelukkigste, rijkste en beste versie van jezelf te worden. Een versie die niet alleen het beste uit het leven háált, maar ook het beste heeft te géven aan anderen.

Ongewoon. Zo omschreef een vriend me een paar jaar geleden, toen ik hem vroeg om mij in één woord te vatten. Ik vind het nog steeds een treffende omschrijving. Ik ben in elk geval ongewoon dankbaar dat ik *De Sparkle* met je mag delen.

Sietse Bakker
november 2015

PS Om je zo goed mogelijk te helpen bij het ontdekken van de details die het verschil maken, zal ik je regelmatig een vraag stellen en je de ruimte bieden om deze in het boek te beantwoorden. Als je dit boek digitaal leest of de papieren versie netjes wilt houden, dan kun je ook gratis het werkboek downloaden op www.desparkle.nl.