

冊

JIJ

in een paar minuten per dag
succesvoller, efficiënter en gelukkiger

Cisca Stasse
Stasse Books



Colofon

Tekst

Fotografie pagina's 70, 110, 118, 144, 190, 196

Fotografie achterzijde cover & pag 186

Ontwerp

Ontwerp voorstel

Vormgeving & illustratie

Redactie

Redactie

Productie

Cisca Stasse

Laura de Bot – live-style-organize.nl

Anke Bot – ankebotfotografie.nl

Cisca Stasse

Jasmijn van Dorp – annejasmijn.com

Anjo Vrieling – anjoverbeeldt.nl

Lisette van Es

Cindy Rombout – bureauconcreet.nl

Grafistar

ISBN/EAN: 978-90-820246-1-6

NUR: 770

1e druk, november 2016

© Cisca Stasse en Stasse Books 2016

Hoewel deze uitgave met zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in deze uitgave.

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

Inhoud

Inleiding	II
Vragenlijst · Hoe is het nu?	21
Hoofdstuk 1 · Schrijven	31
Schrijfpagina's	34
Hoofdstuk 2 · Affirmaties	53
Affirmatiepagina's	58
Hoofdstuk 3 · Visualiseren	71
Visualisatiepagina's	78
Hoofdstuk 4 · Lezen & je laten inspireren	99
Leespagina's	103
Hoofdstuk 5 · Richting kiezen	119
Richtingpagina's	124
Hoofdstuk 6 · Gewoontes & rituelen	137
Gewoontes- en rituelenpagina's	153
Interview Janneke de Geus	163
Interview Edith Hagenaar	171
Interview Maartje Koper	177
Mijn verhaal	187
Vragenlijst · Hoe is het nu?	199
Tools die voor jou werken	207
Persoonlijke tools die voor mij werken	210
Aanbevolen literatuur & websites	221
Dankwoord	231
Tot slot	235



Inleiding

Mag ik je eerst vertellen dat ik het geweldig vind dat je mijn boek hebt gekocht, gekregen, geleend, gestolen, wie zal het zeggen ☺

Op welke manier je dit boek ook in handen hebt gekregen, het gaat erom dat jij je aangetrokken voelde tot de titel en dat jij op zoek bent naar meer ervaringen van geluk, meer succes wilt behalen en dat je effectiever wilt zijn. En laten we eerlijk zijn, van alle drie kan je eigenlijk ook nooit genoeg hebben toch?

Als je op zoek bent naar iets is het vaak lastig om te bedenken hoe je dat het beste aan kan pakken. Je wilt wel, maar hoe? Hé! Been there, done that. Je ziet door de bomen het bos niet meer, op elke straathoek en pakweg elke internetpagina word je toegeroepen dat de oplossing voorhanden is, als je maar En je weet inmiddels wel beter, want je hebt al het één en ander uitprobeerd. En met wisselende resultaten zullen we maar zeggen.

Maar luister, het is mij gelukt om mijn leven te veranderen. Om gelukkiger te worden, succesvoller, efficiënter. En als ik het kan, dan kan jij het ook. Dat weet ik zeker. Ik kan je vertellen dat het bij mij niet gewerkt heeft om van de ene op de andere dag het roer volledig om te gooien en het helemaal anders te gaan doen. Dat is too much, echt waar. Wij zijn zulke gewoontedieren dat de kans dat het je lukt bijzonder klein is als je te radicaal aan de slag gaat. Ja, er zijn mensen die het doen, en daar lees je dan over en daarvan krijg jij het idee dat je dat ook zou moeten doen en kunnen. Maar het gros van de mensen krijgt het niet voor elkaar. Ik ook niet. Daarentegen, als je kleine stapjes zet, kleine veranderingen doorvoert en ontdekt waar jij je prettig bij voelt en wat voor jou echt blijkt te werken, dan gaat het je wel lukken. Als je dan na een half jaar terugkijkt ben je zwaar onder de indruk van wat je hebt bereikt en merk je daarbij op dat het eigenlijk niet heel veel moeite kostte. Dus

Zullen we dan maar?

Been there,
done that!

Hoe het mij luk-te

Laat ik je eerst vertellen dat ik er zeker nog niet ben. Ik ben alleen zo retegoed bezig en ik heb al zo veel successen geboekt. En ik voel me meestal zo lekker, ben zoveel efficiënter dan ik ooit ben geweest, dat ik vind dat ik jou erover mag vertellen, sterker nog, dat ik je erover moet vertellen.

Want als ik het kan, dan is er werkelijk waar geen enkele reden waarom jij het niet zou kunnen.

Hier kom ik vandaan

Ik was ongeveer 29 jaar, had twee kleine jongens en naast een parttime baan was ik ook parttime ondernemer. En hoewel mijn jongste al één jaar oud was, zat ik nog steeds regelmatig jankend op de bank. Ik besepte toen ineens dat dat geen kraamtranen meer konden zijn. Ik had het gewoon chronisch niet naar mijn zin, ondanks die twee geweldige jongens en een lieve man. “What the fuck is wrong with me?” dacht ik dus.

Ja, zo gaat dat. Hard voor jezelf zijn en jezelf eens flink aanpakken. Gewoon doorgaan. Als dat met de paplepel is ingegoten ga je daar lang mee door. Maar goed, ik ging wel op zoek want dit moest natuurlijk anders. En zo kwam ik via de huisarts terecht bij een maatschappelijk werker. Ja, ik was nog blauw, dus ik liet me willig meevoeren. Ik kwam bij een hele vriendelijke man terecht, daar niet van, maar ik ging er gefrustreerder weg dan dat ik er aankwam.

Deze man zei doodleuk dat ik helemaal niet zo veel hoefde. Hij keek er wat vaderlijk bij en lachte me gemoedelijk toe. Als ik me nu eens wat minder druk maakte en ging beseffen dat ik eigenlijk helemaal niets hoefde.

Als er in mijn boek maar één les hoeft te zitten dan is op het zijn minst wel deze: als je een moeder van twee jonge kinderen treft op je spreekuur, kom dan niet met de opmerking dat je eigenlijk niets hoeft. Vooral niet als je er zelf uitziet alsof moeder de vrouw elke ochtend je kleding klaarlegt. Ik kan er nu hard om lachen maar toen voelde ik me zo onbegrepen.

Op welke manier wil ik resultaat zien en wat is de stand van zaken?

Succesvol

Hoe succesvol ben of voel je je nu? Thuis en in je werk? Welke uitdagingen kom je tegen? Wanneer voel jij je succesvol en wanneer niet? Wat lukt je nu niet en wat zou je graag anders willen zien?

Wanneer vind jij dat je daadwerkelijk succesvoller geworden bent? Met welk resultaat zou jij tevreden zijn?



1. Schrijven

Als jij het leuk vindt om een dagboek bij te houden en dit al doet dan kan je deze eerste alinea gewoon overslaan. Want ik ga nu vertellen waarom een dagboek bijhouden helemaal niet raar of kinderachtig is.

Kijk, het kan zijn dat je bij het woord dagboek spontaan jeuk krijgt omdat het bij jou associaties omhoog haalt met Hello Kitty (heet dat zo?), poëzieplaatjes en andere zaken uit een pre-puberaal tijdperk. En dat is ook precies de reden waarom ik er na mijn 12^e mee ben gestopt. De lange brieven aan vriendinnen over vakantieliefdes rond mijn 16^e niet meegerekend.

Ik associeerde het vooral met iets wat je eigenlijk alleen in je jeugd doet. Ik ben er pas weer mee begonnen toen mijn kinderen klein waren en ik van de één op de andere dag behoefte had aan een document waarin ik mijn kinderen vertelde hoe veel ik van ze hield. Want stel dat ik kwam te overlijden terwijl ze nog zo klein waren en ze mij later niet meer zouden herinneren. (Had ik je al verteld wat het moederschap met mij deed? Nou, dit dus.)

Maar ja, na drie keer opschrijven hoe ontzettend blij je bent met je kinderen en hoe veel je van ze houdt, is de boodschap wel duidelijk toch? Wat moet je dan met dat verder lege boek?

Dus toen ik in verschillende media las welke effecten het bijhouden van een dagboek kan hebben, besloot ik er gewoon wat tijd in te steken en het te proberen. Met als resultaat dat ik, wanneer ik niet lekker in mijn vel zat, hele verhalen neerkalkte over wat er allemaal niet goed ging in mijn leven. Dit wisselde ik af met serenades aan mijn kinderen want die mochten vooral niet denken dat ik daardoor ook maar een fractie minder van ze hield. Enfin, ik had niet echt het idee dat ik echt opknapte van dat schrijven.

Tot ik besloot om er wat minder emotie in te leggen en meer beschrijvend aan de slag te gaan. Ik begon te vertellen wat ik had gedaan op een dag. Leuke voorvallen waar ik foto's bij plakte en gezellige dingen bij schreef. Dat was al zoveel leuker. Nu werd het



Ik kan
alles
bereiken
wat
ik wil!



2. Affirmaties

Affirmaties zijn korte krachtige zinnen die je tegen jezelf kan zeggen of op kan schrijven. Ik ben fan! Waarom? Voor mij is dat heel eenvoudig. De hele dag door praat je negatief in jezelf of over jezelf. Ook hardop doe je dat. Als je er op gaat letten, zal het je opvallen hoe vaak je zaken denkt als “doe toch niet zo stom” of “oh, heb ik dat nu weer fout gedaan?”

Positief tegen jezelf praten leren we niet, sterker nog, als we het doen dan worden we er vaak keihard op afgerekend. Weet je nog wat Ivo Niehe over zich heen kreeg toen hij eigenlijk gewoon vertelde dat hij zijn show in Parijs fantastisch en een groot succes vond? Op de één of andere manier is het in Nederland alleen geaccepteerd als een ander over je zegt dat je ergens goed in bent. Dan moet je er uiteraard wel heel bescheiden op reageren.

Hoewel bescheidenheid de mens inderdaad siert, bewerkstellig je hierdoor wel dat je altijd de bevestiging van een ander nodig hebt om je ergens goed over te voelen. En voor heel veel zaken in het leven is de mening van een ander helemaal niet boeiend.

Voor mij is affirmeren dus tegengewicht geven aan de negativiteit die we zo normaal vinden. Om de boel wat meer in balans te brengen, kan het geen kwaad om op regelmatige basis tegen jezelf te vertellen waar je blij mee bent of wat je goed of mooi aan jezelf vindt. Gewoon wat schouderklopjes uitdelen aan jezelf. In plaats van dat je hoopt op en wacht tot een ander het doet. Je doet het gewoon zelf.

Onbewust

Affirmaties blijken ook door te werken in het onderbewuste. Wat je maar vaak genoeg herhaalt (of hoort) gaat aanvoelen als waar en daar ga je vervolgens naar handelen. In twee zinnen geef ik hier even de hele korte versie, maar als je hier meer over wilt weten, verwijst ik je graag naar de lijst achterin, waarin meerdere boeken zijn opgenomen die je meer vertellen over affirmeren en waarom dit voor je kan werken.

Ik ben
succesvol.

Affirmaties

-

-

-

-

-

-

-

-

Affirmaties

-

-

-

-

-

-

-

-

Affirmaties

-

-

-

-

-

-

-

-

Projecteer
jouw
ideale
wereld.

3. Visualiseren

Als ik ergens goed in ben, dan is het wel in visualiseren. En de kans is vrij groot dat jij het ook goed kan. Visualiseren is het voor je zien van situaties, je voorstellen hoe je je voelt bij bepaalde gebeurtenissen en in verschillende omstandigheden. Het is het oproepen van gevoelens en beelden in je mind.

Ook hier geldt weer dat we er vaak beter in zijn om dit op een negatieve manier in te zetten. We visualiseren vooral allerlei variaties waarbij iets minder goed of slechter gaat dan dat we zouden willen. We houden al rekening met het ergste scenario in onze gedachten. Alsof we op die manier ons alvast schrap kunnen zetten voor als het mis gaat.

We noemen dat ook wel piekeren.

In deze variant was ik heel goed en dat ben soms nog weleens. Maar ik ben me gaan specialiseren in de vrolijke en positieve variant. Ik ben actief aan de slag gegaan om voor me te zien hoe mijn ideaalplaatje er uit ziet, om me goed te voelen en om me voor te stellen hoe ik me voel en wat ik doe als ik succesvol ben. Als ik de beste versie van mezelf ben en ik het leven leid dat ik wil.

Jij kan nu misschien denken; ik vind het leuk hoor, dat gemijmer over hoe mijn vakantiehuis aan de Spaanse kust eruit zou zien, de wind in mijn haren als ik uit kijk over zee, maar nu weer even terug naar de realiteit. Ik heb dat vakantiehuis niet en ik moet gewoon elke maand de rekeningen betalen.

Joh, ik begrijp je heel goed en ik heb ook dat cynisme gevoeld. Tot ik me realiseerde dat ik wel alle ruimte gaf aan mijn negatieve visualisaties. Of ga jij me nu vertellen dat je je nog nooit zorgen hebt gemaakt over bijvoorbeeld je baan. Dat je die zou verliezen, of je partner en dat jullie de rekeningen niet meer zouden kunnen betalen. Dat je je huis moest verkopen. En maakte je je dan niet druk om alle ramspoed die je zou kunnen overvallen en kreeg je dan niet een unheimisch gevoel daarbij?