

Elodie Blom

Ik ben er zo klaar mee!

Ontdek
wat voor
werk bij je
past en je
wel gelukkig
maakt!



AnderZ

IK BEN ER ZO KLAAR MEE!

Ontdek wat voor werk bij je past en je wel gelukkig maakt

Elodie Blom

AnderZ

Inhoudsopgave

Inleiding	7
1 Gevangen in de gouden kooi	15
2 Loslaten van je angsten	35
3 Loskomen van je werk	54
4 Ontdekken wat bij je past	75
5 Bewuster worden	94
6 Concreter zoomen	115
7 De juiste keuze maken	129
8 Jouw droombaan bemachtigen	147
9 Blijven monitoren	171
Dankwoord	187
Literatuurlijst	190
Bijlage 1: Kernwaardenlijst	191
Bijlage 2: Kort uitgewerkte opdracht energiegevers en energievreters	193
Bijlage 3: Zo spring jij eruit met je curriculum vitae	202
Bijlage 4: Zo schrijf je een killer motivatiebrief	206

Inleiding

Het is zaterdagavond. Je staat dansend in de club, samen met je beste vriendinnen. Een van die vriendinnen staat te kletsen met een random dude, die zomaar eens de liefde van haar leven kan zijn. Het is haar doel vanavond om een blijvertje te vinden. Iemand die haar echt gelukkig zal maken. Jouw doel is voornamelijk om de tijd stil te zetten. Om even echt te kunnen genieten. Om te voelen dat je leeft. Om alles uit het leven en dit moment te halen. Keiharde muziek, je vriendinnen en drankjes helpen daarbij. Je bent nog jong, dus why not?!

Het uitgaan voelt goed, maar diep vanbinnen voel je leegte. Jij weet namelijk dat zondag de laatste dag is dat je kunt genieten en zelf kunt bepalen wat jij wilt doen. Straks is het de laatste vrije dag en dan begint die werkweek weer. O mijn god! Zelfs als je in de club staat, voel je de tegenzin al. Kon dit moment maar voor eeuwig duren en startte die werkweek maar nooit meer. De zondag vliegt voorbij en straks is het weer maandagochtend en moet je aan de slag. MOET inderdaad, want anders kun je de huur en je rekeningen niet betalen. Dat is de enige reden dat je nog naar je werk toe gaat.

Als het kon was je allang gestopt en stond je hier elke nacht te dansen. Gewoon genieten en geen kopzorgen. Maar jij weet ook

dat dit niet realistisch is. Money needs to roll, cause you gotta pay the bills. Zo simpel is het. En dus zet je zondagavond braaf je wekker. Met tegenzin, dat dan wel. En als diezelfde wekker afgaat in de ochtend, is er geen enkele kans dat jij meteen opstaat. Snoozen en het nog even uitstellen is meer je tactiek. Waarom zou je namelijk eerder opstaan als je je ook in een paar minuten klaar kunt maken, zodat je precies op tijd op je werk bent? Of net ietsjes te laat, ach who cares...

Het gekke is, dat je eigenlijk supergemotiveerd en ambitieus bent. Je bent slim en hebt een enorme drive. Er zit veel en veel meer in jou dan dat er nu uitkomt. Je houdt ervan om nieuwe dingen te leren, je gaat geen uitdaging uit de weg en zet je graag in om mensen te helpen. Zo sta je bijvoorbeeld altijd klaar voor je collega's en vriendinnen, maar ook zet je je beste beentje voor als het om onbekenden gaat.

Het advies dat je anderen in jouw situatie zonder nadenken zou geven is: 'Stop met dat werk en ga iets anders doen wat je wel leuk vindt!' En hoe graag je dat zelf ook zou willen, toch lukt het je niet... Want nog los van die rekeningen die betaald moeten worden, zou je ook helemaal niet weten wat dan wél bij je past. Je weet supergoed dat dit werk het niet is, maar waar je dan wel happy van wordt? Geen idee, er zijn ook zóveel opties en mogelijkheden.

Eigenlijk vraag je je af of je überhaupt wel gemaakt bent om te werken. Geen enkele baan lijkt iets voor je te zijn en als je een nieuwe keuze maakt, wil je wel dat het de juiste keuze is. Je gaat natuurlijk niet zomaar je zekerheid opgeven! Je zit gewoon helemaal vast. Alsof je zit opgesloten in een gouden kooi. Je hebt alles wat je hartje begeert: een mooie woning, leuke vriendinnen, een fijne partner, een auto en financieel heb je het goed voor elkaar.

Maar ja, die baan... Die roeping. Die potentie. Je purpose. Daarin ben je zoekende en je komt er maar niet uit. En zo leef je op de automatische piloot. Doordeweeks is het vooral overleven en na een werkdag ben je gesloopt. Meer dan Netflix kijken met een pizza op de bank wordt het niet. Het weekend is jouw time to shine, om even lekker los te gaan. En zo begint op maandag weer een nieuwe werkweek. Wéér een week waarin je verlangt naar uitdaging, plezier en vooral gelukkig zijn.

Daarom lees je dit boek!

Is dit herkenbaar voor je? You're not alone. Er zijn net als jij ontzettend veel vrouwelijke millennials die hun werk inmiddels uitkotsen, maar die er toch elke maandagochtend weer zijn. Zelf heb ik er ook jarenlang zo bijgezet: met tegenzin en eigenlijk al uitgeput begon ik op maandagochtend aan een nieuwe werkweek. Ook ik had geen puf meer om te sporten of iets gezonds te koken, en eindigde vele doordeweekse avonden met pizza en Netflix op de bank. Ook ik fantaseerde over die droombaan, zonder concrete stappen te ondernemen om ervoor te zorgen dat ik daar ook echt kwam. Ondertussen voerde ik nutteloze interne discussies over waarom ik niet weg kon gaan, deed ik vele beroepskeuzetests die niets opleverden en keek ik bijna dagelijks op vacaturesites.

Lang dacht ik dat ik hierin de enige was. Dit onderwerp wordt namelijk niet echt openlijk besproken. Want zeg eens eerlijk, als iemand aan je vraagt: 'Hoe gaat het met je?', antwoord jij toch ook: 'Goed, en met jou?' - ook al gaat het eigenlijk gewoon hartstikke kut? Je kwetsbaar opstellen en over problemen praten is niet iets vanzelfsprekends.

Hetzelfde geldt voor sociale media. Op Instagram komen voornamelijk toffe vakantiekiekjes, lekkere terrasjes, grote feesten en andere leuke dingen voorbij - geen chagrijnige foto's van

zondagavond of lamlendige Netflix-pizza-avonden. Daardoor lijkt het alsof jij de enige bent die er op zondagavond zo bij zit. Bij deze een reminder: dat ben je niet! Ik weet zeker dat je daar na dit boek ook nooit meer aan zult twijfelen.

In dit boek lees en leer je allereerst hoe het komt dat we in die gouden kooi terechtgekomen zijn én hoe je daar dan uitkomt. Het gaat je ogen openen en zal je op een andere manier laten kijken naar je huidige situatie. Het doel is dat je leert hoe je die kunt veranderen, zodat jij je weer vrij voelt in je werk en leven. Want je bent zoekende naar rust en geluk, toch?

En last but not least, het allerbelangrijkste waarom jij dit boek hebt opengeslagen: je gaat ontdekken wat voor werk wél bij je past. In dit boek neem ik je mee op weg naar jouw droombaan. Een persoonlijke ontwikkelingsreis, zodat jij jezelf echt leert kennen.

🗨️ IF OPPORTUNITY DOESN'T KNOCK, BUILD A DOOR.

Als je het boek gelezen hebt, is het je duidelijk wie je bent, wat je belangrijk vindt in het leven en dus ook wat voor werk daarbij past. Zo kun je een zelfverzekerde keuze maken, waar je volledig achterstaat. Want je droombaan vinden en elke dag met plezier aan het werk gaan, zoals ik het nu ervaar, dat gun ik iedereen!

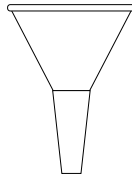
Opbouw van dit boek

Wat ik vaak hoor van de jonge vrouwen die ik begeleid naar hun droombaan, is dat ze hun droombaan proberen te ontdekken door zichzelf de vraag te stellen: *'Wat past bij mij?'*

Bij deze meteen de tip om dat niet te doen. Deze vraag is zo specifiek en direct dat hij je vervolgens volledig vastzet. Het gevolg is dat je die droombaan niet vindt en doorgaat met de

orde van de dag op de automatische piloot. Daarom pak ik het in dit boek anders aan, op een manier die wél werkt.

Persoonlijk geloof ik sterk in het trechtermodel. Dit is een vorm waarbij je van heel vaag en heel breed stap voor stap jouw persoonlijke antwoord helderder maakt. Door meer en meer te trechteren wordt het antwoord op de vraag: 'Wat past bij mij?' steeds concreter. Dit model gebruik ik ook in mijn online-trainingen en coaching, die zich keer op keer hebben bewezen. Zo ziet dat model eruit:



Afbeelding 0.1 *Het trechtermodel*

Allereerst is het belangrijk om exact te begrijpen in welke situatie jij je nu bevindt. De gevoelens en gevolgen die deze situatie met zich meebrengen. Zoals dat je moe bent en zoveel tegenzin ervaart. Waar komt dat vandaan? En wat voor effect heeft dat eigenlijk op je leven? Het is belangrijk om hier eerst op in te zoomen. Zonder startpunt kun je immers ook nergens naartoe werken. Hierover lees je in **hoofdstuk 1**.

Hoofdstuk 2 focust op de angsten en belemmeringen die jou tegenhouden om jouw passie te ontdekken of om die stap te gaan zetten. Misschien denk je nu wel: niets houdt mij nog tegen! Na dit hoofdstuk zul je zien dat je diepere lagen hebt dan je dacht, dat iedereen angsten heeft, en uiteraard lees je ook hoe je hiermee om kunt gaan zodat niets jouw weg nog blokkeert.

In **hoofdstuk 3** lees je over hapsnapmanieren die je nu toepast om je droombaan te ontdekken. Bijvoorbeeld vacaturesites afspeuren om dé perfecte baan te vinden. Het zijn een soort automatische bewegingen die niet werken, maar die we toch toepassen omdat we op zoek zijn naar antwoorden. Natuurlijk lees je ook in dit hoofdstuk hoe je jezelf wél kunt motiveren en welke stappen je kunt zetten om los te komen van je huidige werkplek.

Hoofdstuk 4 gaat over het ontdekken wat concreet bij jou past en hoe je dat kunt doen. Het gaat om een tegenbeweging maken, waarbij je echt gaat inzoomen op wie jij als persoon bent. Zo weet je bijvoorbeeld na dit hoofdstuk wat jou voldoening geeft in je werk (en je leven).

In **hoofdstuk 5** ga je verder met het ontdekken van jouw persoonlijke kwaliteiten en talenten. Je geeft aandacht aan de interesses die je hebt en aan de dingen die je energie geven en vreten.

In **hoofdstuk 6** wordt dit nog concreter. De vraag die hierin centraal staat: hoe wil ik dat mijn droombaan eruitziet? Denk bijvoorbeeld aan de ideale werkplek, werktijden en andere randvoorwaarden van de baan die het beste bij jou past.

Vanaf **hoofdstuk 7** ga je daadwerkelijk een keuze maken. Dit hoofdstuk gaat over focus aanbrengen: wat heeft jouw prioriteit en hoe maak je nu de juiste keuze? Stap voor stap kom je tot een keuze die bij jou past.

Hoofdstuk 8 staat volledig in het teken van die droombaan bemachtigen. De dingen die je concreet moet gaan doen om weer gelukkig te kunnen zijn in je werk. Het gaat over actie ondernemen, zodat die mooie droom werkelijkheid wordt.

Hoofdstuk 9 gaat over iets wat je misschien niet had verwacht, maar wat wel superbelangrijk is: stilstaan. Op het moment dat jij die droombaan in het vizier of bemachtigd hebt, is het cruciaal dat je blijft checken hoe je je voelt in je werk. Blijven monitoren hoe je je voelt en dankbaar zijn voor wat er is, zijn van belang om ook gelukkig te blijven.

En zo begint de trechter als het ware opnieuw, mocht je daar behoefte aan hebben. Voor nu, voordat je begint aan het eerste hoofdstuk, nog een aantal korte tips om het meeste uit dit boek te halen.

Tips voor het lezen van dit boek

1 Arceer, vat samen en/of noteer inzichten

Boeken lezen is een van mijn favoriete bezigheden. Het is niet voor niets dat ik zelf ook graag dit boek wilde schrijven. Boeken bezitten zoveel waarde en kracht, alleen niet op het moment dat je scannend door een boek heen gaat. Zorg dus dat je aandacht bij het boek is. Mijn favoriete manier daarvoor is arceren. I know, sommige mensen kunnen het niet uitstaan: schrijven of kleuren in een boek. Maar ik geloof dat markeren zorgt voor de focus die je nodig hebt. Je moet immers onderscheiden wat voor jou van belang is en wat niet. Je maakt als het ware meteen een persoonlijke samenvatting. Markeer je echt liever niet? Maak dan een samenvatting of notities in een apart boekje tijdens het lezen. Zo haal je de voor jou belangrijkste informatie uit ieder hoofdstuk.

2 Doe de opdrachten

In het boek vind je in elk hoofdstuk diverse vragen en opdrachten. Het is supermakkelijk en dus aantrekkelijk om gewoon door te lezen in het boek, zeker als je er net zo lekker in zit. Bij deze wil ik je op het hart drukken: beantwoord alle vragen en doe alle

oefeningen. Want hoe wil jij je passie of droombaan ontdekken als je niet bereid bent om er energie in te steken? Die oefeningen zorgen ervoor dat je meer inzicht krijgt in jezelf en het werk dat echt bij jou past.

3 Leg weg en bekijk opnieuw

Op het moment dat je door een boek raast, mis je informatie. Er wordt niet voor niets gezegd dat herhaling werkt. Het is de kracht van herhaling die je ook tot nieuwe inzichten laat komen. Herhaling zorgt voor inzichten op een dieper vlak dan de keer daarvoor. Dit wil ik je dus ook aanraden bij de opdrachten. Kom je er nu niet uit? Leg de opdrachten even weg en bekijk ze later opnieuw.

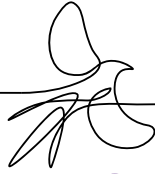
4 Vraag hulp

Ik geloof niet dat anderen voor jou kunnen bepalen wat bij jou past, maar je kunt anderen wel om hulp vragen in dit proces. Door ze te betrekken bij de opdrachten in dit boek of door te vertellen over jouw proces en de inzichten die je hebt opgedaan. Ook kom je in dit boek opdrachten tegen waarvoor je sowieso anderen nodig hebt. Stel jezelf open en kwetsbaar op naar degenen dicht bij jou. Hun hulp gaat je echt helpen. Trust me.

5 Geniet van de reis!

Ken je dat, dat je zo bezig bent met een doel bereiken dat je niet geniet van de weg ernaartoe? Je wilt graag op je volgende vakantiebestemming aankomen, maar geniet daardoor niet van de prachtige treinreis die je erheen brengt. Focus dus niet enkel op je doel bereiken, maar ook op de weg ernaartoe. Het grote geluk bevindt zich (ook) onderweg.

” ENJOY THE RIDE, MY LOVE!



Gevangen in de gouden kooi

Misschien moet ik maar psycholoog worden. Mwah. Te veel mensen met problemen. Kunstenaar? Mmm, eigenlijk ben ik niet zo creatief. Of geld gaan verdienen terwijl ik op wereldreis ben? Pfff. Tof idee, maar HOE ga ik dat doen? Nou ja, misschien moet ik me niet zo aanstellen. Zo slecht is het ook weer niet wat ik doe. En ik heb in ieder geval zekerheid. Ik kan mijn rekeningen betalen en houd elke maand ook nog over. En trouwens, werk is ook niet het allerbelangrijkste in het leven. Ik zet gewoon nog even door. Op een gegeven moment komt mijn droombaan vanzelf wel op mijn pad. Toch?

Millennials en kiezen: het is een lastige combinatie. En helemaal wanneer het op zoiets belangrijks als jouw werk aankomt, iets waar je meer tijd aan besteedt dan aan alle andere dingen in je leven. Zo'n spiraal aan gedachtes als je hierboven leest, ging er jarenlang door mijn eigen hoofd voordat ik eindelijk de stap durfde te zetten om mijn baan op te zeggen. Wat uiteindelijk de beste beslissing ooit is geweest.

In dit hoofdstuk lees je mijn persoonlijke ervaringen met werk waarvan ik ongelukkig werd. Hoe slecht ik me erdoor voelde

en hoe moeilijk het toch was om die knoop door te hakken. We gaan dieper in op onze generatie, de millennials, en waarom wij het zo'n uitdaging vinden om te kiezen. Het voldoen aan verwachtingen, de onuitgesproken leeftijdsschaal en keuzestress hebben hier bijvoorbeeld invloed op. We zoomen aansluitend in op twee veelvoorkomende millennial-problemen, waar ik zelf ook last van had: de quarterlifecrisis en de bore-out.

Mijn random studiekeuze

Op een avond was ik mijn kamer aan het opruimen. Onder mijn bed bewaarde ik mijn kleuterknutselboeken. Juf Astrid had ervoor gezorgd dat al mijn knutselwerkjes van toen ik nog een guppy was in boeken terecht waren gekomen. Ik bladerde de pagina's met kerstbomen, vuurwerk en kuikentjes door en had een ingeving. Dit ging letterlijk zo:

Hee! Het is zo leuk als je elke dag lekker kunt knutselen. Juf zijn is volgens mij echt een creatief beroep. Niet saai alleen maar achter een laptop. En kinderen vinden mij wel aardig geloof ik... Weet je wat? Ik ga me aanmelden voor de pabo! Dat is een goed idee! Dan heb ik in ieder geval een keuze gemaakt.

Zo meldde ik mij diezelfde avond nog aan en een week later ontmoette ik mijn medestudenten en docenten van de pabo in Utrecht. De studie was inderdaad creatief en je liep al meteen stage. Je mocht kinderen echt helpen in hun ontwikkeling. Het voelde zo gaaf om iets te kunnen bijdragen en de verantwoordelijkheid te hebben over zo'n groep kids. Als leerkracht deed je er echt toe, vond ik. Ik was blij dat ik de keuze had gemaakt en ik fietste door de opleiding heen. In mijn achterhoofd wetende: I did it! Ik heb goed gekozen. Ik ga leerkracht worden!

Mijn oma was kleuterleidster geweest en mijn opa directeur van een basisschool. Hét bevestigende teken voor mij: zie je wel,

het zit in de familie, dit is echt wat bij mij past! Zo voelde het ook toen ik als afgestudeerde twintigjarige voor een groep kids kwam te staan. Het voelde zo f*cking cool dat ik mijn eigen klas had! Een eigen lokaal om in te richten hoe ik dat wilde. Een eigen map, eigen lesmateriaal en mijn eigen manier van lesgeven.

De eerste paar jaar voelde dat ook zo. Elke dag leerde ik nieuwe dingen bij, werd ik overladen met knuffels van kinderen, kreeg ik waardering van de ouders en barstte ik van de energie. Heerlijk vond ik het. En dat ik elke dag om zeven uur op de fiets zat en een mager loon had? Ach... Dat maakte mij niet uit. Ik deed immers wat ik leuk vond!

Voorgeprogrammeerde robot

Dit veranderde al snel. Het begon ermee dat ik vooral erg moe was. Ik besloot om het rustiger aan te doen en geen overuren meer te draaien, zoals veel leerkrachten doen. Goed is goed genoeg, toch? Doordat ik het rustiger aan deed, deed ik letterlijk ook minder op een dag. En de kinderen? Die waren nog even blij en behaalden nog even goede scores.

Zo draaide ik mijn lessen op de automatische piloot, sloot ik niet al te moe de dag af en fietste naar huis. Dag in, dag uit. Elke dag was hetzelfde. De les startte stipt om 8.30 uur. Om 10.00 uur hadden ze pauze en om 14.15 uur verlieten alle kids het klaslokaal. Tussendoor deed ik aan lezen, schrijven en rekenen. Ook op vaste tijdstippen. Ze moesten immers wel genoeg uren les krijgen, zodat ze goede Cito-scores zouden halen. En behaalden ze die niet? Dan moest dit verantwoord worden en was er een plan van aanpak nodig.

Je begrijpt mijn punt denk ik wel: het werd een sleur. En ik voelde me steeds meer gevangen binnen het werk dat ik deed. Dat waar het om draaide, zag ik niet meer terug in mijn werk. De

kinderen zien zoals ze waren, weten wat ze nodig hadden en ze zo écht kunnen begeleiden in hun ontwikkeling. Dat er oprechte aandacht was voor elkaar, dat ze sociale vaardigheden leerden en dat er tijd was voor creatieve vakken. Helaas, in de realiteit was dit niet zo. Het ging zelfs al bij de allerkleinsten over presenteren en goede scores halen.

En om daar dag in, dag uit mee bezig te zijn, daar haalde ik geen voldoening meer uit. De energie die ik in het begin had, was compleet weg. Na een dag werken kwam ik thuis en plofte ik op de bank. Netflix aan, zacht dekentje erbij en knock-out was ik. Ik wilde alleen nog maar slapen. I needed energy! Maar het leek alsof die energie niet meer terugkwam, hoeveel uren ik ook sliep. Ik had de weekenden en vakanties echt nodig om op te laden. Thank god dat ik als leerkracht ook genoeg vakanties had.

Ik leefde zo dus echt van weekend naar weekend. Ik telde de dagen tot ik weer vrij was en kon doen wat ik wilde doen. Ik plande expres elke vakantie bomvol met leuke dingen. Het liefst verre reizen. Een reisje naar Marokko, Jordanië of Vietnam? Ik ging en zorgde ervoor dat ik de hele vakantie weg was. Niet alleen omdat ik reizen zo heerlijk vind, maar ook om mijzelf mentaal weer levend te voelen. Zo hoefde ik me even niet die voorgeprogrammeerde robot te voelen.

🗨️ DON'T COUNT THE DAYS. MAKE THE DAYS COUNT!

Vluchtgedrag

Het reizen was een soort vluchtgedrag om even niet aan de situatie te hoeven denken. Hetzelfde deed ik in de weekenden als ik alle festivals afging om te dansen. Losgaan met vriendinnen werd bijna een soort verslaving, omdat ik op die momenten voelde dat ik vrij was en volledig mezelf kon zijn. Daar hoefde ik even niet te denken aan de chronische twijfel die ik had en vooral

niet over hoe somber ik mij diep vanbinnen voelde over mijn werk. Het werk had inmiddels echt een impact op mijn leven erbuiten.

De tekenen werden erger. Ik plande tandarts- of doktersafspraken vroeg op de middag in. Dan moest ik de school namelijk vroeg verlaten, om daar op tijd te kunnen zijn. Liever lag ik in de tandartsstoel met mijn mond open en was ik tien minuten erna thuis. Zo had ik een langere vrije middag en hoefde ik niet langer op mijn werk te zijn. Om eerlijk te zijn: dit is vaker dan één keer gebeurd. En ja: ik voelde me er schuldig over, maar tegelijkertijd had ik het nodig. Ik wilde gewoon niet meer op werk zijn. Ik wilde me vrij voelen! Dit was een kleine manier om die vrijheid weer even te ervaren.

Ik had gefaald

Deze hele situatie waar ik voor mijn gevoel in vastzat, maakte me somber en verdrietig. Tegelijkertijd was het zo frustrerend dat ik maar niet wist wat dan wél bij mij paste. Hoe kon ik zelf nou niet weten wat ik wilde? Ik voelde me een enorme mislukkeling. Alsof ik gefaald had. Niet alleen in mijn werk, waar ik er inmiddels de kantjes vanaf liep, maar ook naar mijzelf toe. Wat voor sukkel ben jij, als je niet eens voor jezelf kunt benoemen wat je wilt?

Dat is natuurlijk niet zo, maar zo ervaarde ik het. Het voelde leeg. Ik had geen antwoorden, behalve dat ik niet meer het werk wilde doen wat ik deed. Ik snapte gewoon niet hoe andere mensen dat deden. Dan keek ik om me heen en zag ik dat iedereen zo gelukkig was. Ik zag al die toffe verhalen en posts op Instagram. Ik ging mezelf automatisch met hen vergelijken en het voelde alsof niemand mij echt begreep. Ik kreeg goedbedoelde adviezen van vriendinnen en mijn ouders, maar niets hielp. Sterker nog... hun meningen zorgden alleen voor nog meer stress in mijn hoofd. Dat maalde en tolde van de meningen en ideeën, tot ik er hoofdpijn van kreeg.

Opgeven is geen optie

Het liefste wilde ik een break nemen. Mijn baan in één ruk opzeggen, die backpack alsnog pakken en van de radar verdwijnen. Maar hoe graag ik ook uit mijn situatie wilde rennen, dat ging niet. Rekeningen en huur moesten betaald worden en geld groeit helaas niet aan een boom, zoals mij vroeger door mijn ouders werd verteld. Ik leerde, net als veel mede-millennials dat je hard moet werken om iets te bereiken. Mijn ouders hebben zich altijd ingezet voor hun werk en dit (onbewust) als voorbeeld meegegeven. Hard werken zorgt voor succes. Dan heb je echt iets bereikt en dat geeft je een bepaalde status of aanzien. Succesvol zijn maakt gelukkig. En opgeven? Dat is geen optie.

En omdat ik niet wist wat ik dan wel wilde, stapte ik elke ochtend weer op de fiets naar mijn werk. Die ik trouwens op een gegeven moment steeds minder gebruikte. Want als ik de auto pakte, kon ik twintig minuten langer in bed liggen. Snoozen om mijn bed uit te komen was nodig en in de auto kon ik zonder al te veel energie ook op mijn werk aankomen. Win-win toch?

” **WORK GIVES YOU MEANING AND PURPOSE.
LIFE IS EMPTY WITHOUT IT.**

Grote gevolgen

Ook dit bleek niet zo te zijn. Met de auto gaan werd favoriet en inmiddels was het eerder een uitzondering als ik op de fiets stapte. Het gevolg op mijn lichaam was enorm! Binnen no time kwamen er kilo's bij. Ook omdat ik niet echt meer de energie had om gezonde maaltijden voor mezelf te bereiden. Het werk slurpte al mijn mentale en fysieke energie en zo werd ik langzaam steeds minder de Elodie die ik was. Ik sprankelde niet meer.

NO
MATTER
WHAT
HAPPENS
IN LIFE.
YOU CAN
ALWAYS
START
OVER.

Ik vond mezelf en mijn leven verschrikkelijk en baalde. De energie om er iets aan te veranderen had ik niet, dus lag ik daar weer met een pizza op de bank Netflix te kijken. Sporten deed ik voorheen fanatiek, maar ook daar had ik niet meer de puf voor. Ik droomde over mijn droombaan, zonder concrete acties te ondernemen die bijdroegen aan de lange termijn. Behalve dan dat ik een fervent bezoeker was van vacaturesites, dacht dat ik mezelf aan het helpen was met nóg een studiekeuze- of beroepentest of door anderen om advies te vragen. Maar ik bleef zitten waar ik zat - de hoeveelheid keuzes waren overweldigend, en de angst om financiële zekerheid te verliezen en de verkeerde keuze te maken werkten verlamvend.

Er kwam een druppel. Een collega die mij erop wees dat ik me wel meer in mocht zetten. Ze had natuurlijk helemaal gelijk. Het gaf mij de bevestiging dat anderen het opmerkten en dat ik absoluut niet tot mijn recht kwam in dit werk. Diezelfde week heb ik mijn baan opgezegd. Wat een opluchting! Inmiddels ben ik gelukkig met wat ik doe en heb ik werk dat volledig bij me past (hoe ik daar precies kwam, lees je later). Dat gun ik jou ook en ik ben blij dat je nu dit boek in handen hebt, zodat ik jou daarbij kan helpen.

Millennials

Ik ben geboren in 1993 en zoals gezegd wordt, ben ik een 'echte millennial'. Ook wel 'prestatiegeneratie' of 'generatie Y' genoemd, een generatie die vaak niet begrepen wordt. Laten we eerst beginnen met de kenmerken van millennials. Spoiler: ik kan ze allemaal afvinken.

- Geboren tussen +/- 1980 en 2000.
- Hechten veel waarde aan vrijheid.
- Weten goed met de digitale wereld om te gaan.
- Zijn veel te vinden op sociale media.

- Vinden verbinding met anderen belangrijk.
- Zijn idealistisch.
- Voelen dat ze aan verwachtingen moeten voldoen.
- Kennen de term FOMO (If not: Google it!).

Millennials definiëren 'succes' bijna unaniem (96%) als 'gelukkig zijn'. Daarnaast staat 'gelukkiger worden' in hun top drie van ambities voor het komende jaar. Ze doen er alles aan om dichterbij geluk te komen, blijkt uit een onderzoek van Careerwise in 2021.

Geluk zoeken millennials niet in spullen, heel veel verdienen of aanzien, maar vooral in dat we 'onderweg zijn naar een betere versie van onszelf'. Herkenbaar toch? Jij hebt dit boek niet voor niets in handen. Waarschijnlijk zoek jij ook naar richting en perspectief. Wil jij jouw talenten ontdekken en nieuwe vaardigheden leren. Hierin wil jij, net als veel andere millennials, geen enkele kans missen.

Bijna veertig procent van de millennials twijfelt of ze over een jaar nog bij hun huidige organisatie werken. Zij staan dus volgens deze onderzoekers al met één been buiten de deur. Slechts dertig procent van de millennials is tevreden met zijn of haar huidige baan. Dat betekent dat een schokkende hoeveelheid millennials, zeventig procent, zich niet kan vinden in de stelling: 'Ik ben tevreden met mijn baan.'

Millennials en keuzes maken

Geen wonder dat dit boek er moest komen. Want wanneer ben je dan wel tevreden met je baan? En hoe komt het dat we hier blijkbaar als millennials zo massaal mee bezig zijn? Hoe kan het dat de een uitkijkt naar het weekend en de ander niet kan wachten tot maandag weer begint? Daarbij spelen de volgende zes aspecten een belangrijke rol:

1 Veel keuzes moeten we al jong maken

Een profielkeuze op de middelbare school maak je bijvoorbeeld rond je dertiende levensjaar. Dan moet jij dus al een richting kiezen: gezondheid, economie, cultuur of techniek. Een heel belangrijke keuze, want voor bepaalde opleidingen heb je echt de juiste specialisatie nodig. Zo'n profielkeuze op de middelbare school beperkt jou dus al direct in de keuzes die je later kunt maken. Maar hoe kun je nou op je dertiende al bepalen wat je de rest van je leven wilt doen?

Begrijp me niet verkeerd: sommige mensen hebben een natuurlijk gave om dit meteen goed te kiezen. Mijn vader bijvoorbeeld, werkt al zijn hele leven in de techniek en hij vindt het fantastisch. Hij houdt van zijn werk en vertelt er nog steeds graag over. Maar dat geldt helaas niet voor mij. En waarschijnlijk ook niet voor jou.

2 We hebben nooit geleerd hoe we een keuze maken

Er wordt in onze maatschappij veel aandacht gegeven aan presteren. Goede cijfers halen is essentieel. En als dat niet lukt, krijg je huiswerkbegeleiding. Alles moet sneller, beter en effectiever.

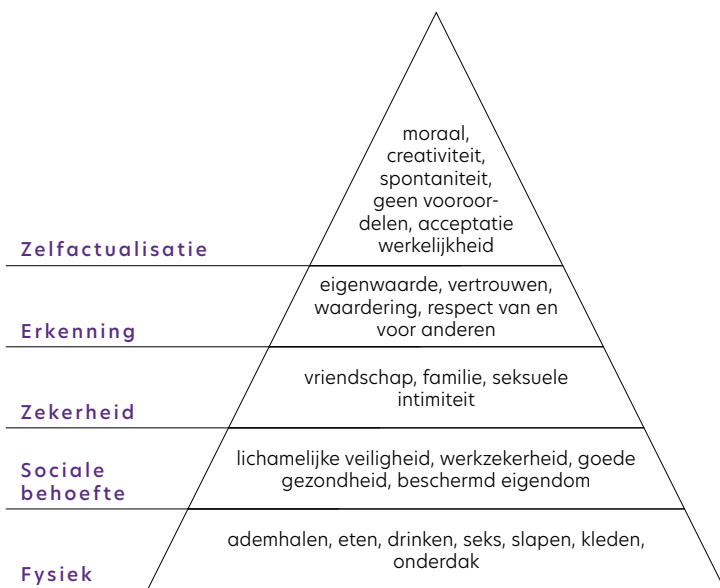
- Over presteren en hoe dat werkt bij millennials (ook wel de prestatiegeneratie) heb ik trouwens een podcast gemaakt, die onder andere via Spotify te beluisteren is. Je vindt 'm daar onder de naam **Melodie in het leven**.

We hebben geleerd om te presteren, maar we hebben niet geleerd wie we zijn, hoe we ontdekken wat echt bij ons past en wat we belangrijk vinden in het leven. We hebben niet geleerd om daarin een keuze te moeten maken. Op een studiekeuzetest na, worden we daarin niet begeleid. Het is dus niet jouw schuld als jij niet weet wat bij jou past. Je hebt geleerd om dingen in je hoofd te stampen, maar niet om bij jouw gevoel te komen. Je weet niet hoe je een goede, intuïtieve keuze kunt maken en dat is oké. Na het lezen van dit boek kun je dat wel.

☞ **IF YOU'RE SERIOUS ABOUT CHANGING YOUR LIFE, YOU'LL FIND A WAY. AND IF NOT? YOU'LL FIND AN EXCUSE.**

3 We zijn steeds eerder bezig met persoonlijke ontwikkeling

Er is nog een reden waarom jij nu druk bezig bent met het ontdekken wat bij jou past. Is het je weleens opgevallen dat de generatie van onze ouders daar nu pas mee bezig is? Toen zij onze leeftijd hadden, waren zij totaal niet bezig met persoonlijke ontwikkeling en het (her)ontdekken van zichzelf. Niet omdat zij wel wisten wie zij waren en wat ze echt wilden doen, maar omdat zij daar nog niet aan toe waren. De volgende afbeelding laat zien waarom.



Afbeelding 1.1 De behoeftehiërarchie van Maslow

Abraham Maslow is de bedenker van deze piramide, die de behoeftehiërarchie van de mens aangeeft. Maslow stelt dat

de mens pas streeft naar nieuwe behoeftes, als de behoeftes uit het niveau dat eronder ligt, zijn bevredigd. Om je een voorbeeld te geven: eerst moeten jouw fysieke behoeftes vervuld zijn, voordat je toekomt aan jouw behoeftes op het gebied van zekerheid.

In onze westerse maatschappij wordt tegenwoordig bijna automatisch aan onze fysieke behoeftes voldaan. In Nederland hebben we in principe allemaal onderdak, eten en drinken etc. Ook de zorg voor onze gezondheid is goed geregeld en veel mensen worden omringd door betrokken vrienden en familie. Wij zijn dus voornamelijk bezig met de bovenste twee lagen: erkenning en zelfactualisatie. Waarin we bezig zijn met ontdekken wie we zijn, hoe we ergens in staan, hoe we ons voelen. De lagen waarin we op zoek gaan naar antwoorden op grotere levensvragen.

Onze ouders leefden in een heel andere tijd en zijn dus later in die top van de piramide gekomen. Zij zijn juist erg bezig geweest met zekerheid creëren (wat voortkomt uit de oorlog die hun ouders weer ervaren hebben). Om deze reden hebben wij als millennials alles gekregen wat we wilden en was er van alles mogelijk, omdat onze ouders daarvoor gezorgd hebben. Met als gevolg dat jij op jonge leeftijd al denkt aan 'het leven' waar jouw ouders dat wellicht nu pas op een dieper vlak doen. Zo bezien is het logisch dat jij jezelf nu al afvraagt wat jij eigenlijk te doen hebt in dit leven en hoe jij van meerwaarde of betekenis kunt zijn.

4 Er zijn zoooo veel keuzemogelijkheden

Nog een reden waarom kiezen in deze tijd zo lastig is: er zijn oneindig veel keuzemogelijkheden. Veel meer dan toen onze ouders jong waren. En dan heb ik het over keuzemogelijkheden in ALLES: potten pindakaas in de supermarkt, vakantiebestemmingen waar je even naartoe kunt gaan en mannen of vrouwen die je via Tinder kunt wegsipen of ontmoeten. Hetzelfde geldt

voor banen: er bestaan functies waarvan je nog nooit gehoord hebt of geen idee hebt waarvoor ze nodig zijn. Laat staan dat je dan uit al deze mogelijkheden een weloverwogen keuze kunt maken.

5 Voldoen aan verwachtingen

Ik deed er destijds alles aan om te voldoen aan de verwachtingen van anderen. Een goed voorbeeld daarvan is toen ik klaar was met de middelbare school. Ik had mijn papiertje op zak. Super! En nu...? Ik had op dat moment al geen idee wat ik wilde doen. Het was zo overwelming dat ik het liefst de keuze uitstelde. Ik wilde een jaar reizen, mijzelf 'ontdekken' en vanuit daar wel zien. Mijn ouders vonden dat echter niet zo'n goed idee. Logisch ook, want hun dochter was op dat moment pas zestien jaar. Laat je dan al je dochter de wereld rondreizen met een backpack om op zoek te gaan naar zichzelf? Nee. Dus mijn ouders stimuleerden mij om toch een keuze te gaan maken.

Dit deed ik niet omdat ik graag wilde studeren, maar puur omdat ik mijn ouders niet wilde teleurstellen. Ik wilde aan hun verwachtingen voldoen, ik wilde dat ze trots op me zouden zijn. Ik deed zeker zo'n vijftien verschillende studiekeuzetests, waar vooral studies uitkwamen waar ik niet van snapte wat je dan zou worden of studies waarbij ik tijdens het lezen van de studieomschrijving alleen al dacht: booooooring! Een week voor de sluitingsdatum voor het aanmelden van een opleiding dacht ik opeens aan de pabo, zoals ik eerder vertelde, en meldde ik me aan.

6 De ongeschreven leeftijdsschaal

Ik wilde niet alleen voldoen aan de verwachtingen van mijn ouders, maar ook aan die van de maatschappij: aan de ongeschreven 'leeftijdsschaal' die er is rondom bepaalde gebeurtenissen in het leven. Dit is de levensschaal die ik (onbewust) met mij meedroeg:

- Je bent hbo+ afgestudeerd begin twintig.
- Je vindt een eigen fijne huurwoning.
- Je krijgt een baan en gaat fulltime werken.
- Je ontmoet je partner.
- Je gaat samenwonen.
- Je krijgt kinderen voor je vijfendertigste.
- En dán ben je helemaal gelukkig en heb je alles voor elkaar.

Nogmaals, dit is hoe ik het zag. Wat ik inmiddels geleerd heb, is dat deze levensschaal niet voor iedereen gelijk is. Het is helemaal oké om op je dertigste nog te studeren. Why not? Het enige wat ertoe doet, is dat jij er gelukkig van wordt. En geluk komt niet pas op het moment dat jij 'alles voor elkaar hebt'.

Hetzelfde met een baan aannemen waar je minder voor betaald krijgt of die minder status of aanzien heeft. As long as it makes you happy, ga ervoor. Het is oké om 'niet op schema te lopen'. Jij maakt jouw eigen tijdspad.

Dat kan ik je nu vertellen, maar destijds voelde dat niet zo. Ik voelde de druk om deze dingen voor elkaar te krijgen. Op papier had ik ook alles voor elkaar, dat wist ik wel. Ik had een baan waarmee ik mijn rekeningen kon betalen en met veel vakanties, ik had een fijne woning, veel leuke vriendinnen, maakte geregeld reizen en was blij met mijn relatie. Toch was ik stiekem jaloers op die vriendinnen, want zij waren gelukkig. En ik niet. Ik zat opgesloten in mijn gouden kooi.

Hoe ontdek je wat bij jou past?

En nu denk je wellicht: waarom ging je dan niet gewoon op zoek naar werk dat wel bij je past? Omdat ik simpelweg niet wist HOE. Hoe ontdek je wie je bent? Hoe ontdek je wat voor werk daarbij aansluit? Hoe ontdek je wat jij nodig hebt? Dit is niet iets wat mij geleerd is (en jou waarschijnlijk ook niet). Dus ik had geen idee.

Ik hield mij bezig met studiekeuzetests, vacaturesites bekijken en vragen aan anderen wat zij vonden dat bij mij paste. Dit gaf helaas alleen maar meer onduidelijkheid en onrust en niet het antwoord waarnaar ik snakte. Het kostte me veel energie en tijd, terwijl ik in feite niets meer deed dan rondjes rennen op een rotonde. Maar dat leverde me vooral frustratie op in plaats van mentale rust en een andere baan waarmee ik wel happy zou zijn. Deze frustratie is een belangrijke drijfveer om dit boek te schrijven, zodat jij niet zo lang rondjes op de rotonde hoeft te rennen als ik heb gedaan.

Quarterlifecrisis

Toen ik de stap gezet had om te stoppen met mijn werk, stuitte ik op de term 'quarterlifecrisis'. Ik had er nog nooit van gehoord, maar het is zoals de naam al aangeeft een 'crisis' die je kunt krijgen rond je vijftiengste.

Vergelijkbaar met jouw vader die plotseling in een leren pak op een motor langs komt rijden, omdat hij in een midlifecrisis zit, maar dan anders. Toen ik las over de quarterlifecrisis voelde ik zóveel herkenning. De tien tekenen van deze crisis laat ik je graag lezen. Ik ben benieuwd of jij deze herkenning ook voelt. Op die manier kun je ook met een kritischer blik jouw huidige situatie bekijken.

1 Je bent niet gelukkig

Je hebt je leven goed voor elkaar. Een fijne woonplek, werk met een prima inkomen, leuke vriendinnen en je doet geregeld activiteiten. Op papier en als je het anderen vertelt, ziet jouw leven er heerlijk en eigenlijk perfect uit. Het enige probleem is: zo voelt het niet. Want deep down voel je je leeg en ongelukkig.

2 Je vergelijkt jezelf geregeld met jouw omgeving

Jouw vriendinnen, de vrouwen om je heen en zelfs mensen van wie je het wellicht niet had verwacht, hebben het allemaal zo goed voor elkaar! Zij zijn gelukkig. Zij hebben het beter dan jij het hebt. Hoe is het mogelijk dat zij die fantastische baan hebben en wel voldoening ervaren? Hoe kan het dat zij veel meer plezier hebben in hun leven? Het lijkt wel alsof iedereen weet wat hun passie is en welke doelen ze nastreven. Iedereen, behalve jij.

3 Het voelt alsof je gefaald hebt

Je hebt het gevoel dat je faalt in je werk, in je doelen en in de rest van je leven... Je voelt je compleet nutteloos, maar wat dat gevoel van falen en nutteloosheid weg kan halen, weet je niet...

4 Je voelt je een doelloze robot

Je leeft op de automatische piloot. Zondagavond weet je dat je vroeg naar bed moet gaan, want maandagochtend gaat de wekker weer vroeg. Day in, day out doe je hetzelfde. Het voelt alsof je wordt geleefd en je hunkert naar nieuwe, verfrissende energie. Ander soort activiteiten, de wereld ontdekken en verkennen. Je hebt zo de behoefte aan nieuwe dingen in je leven. Om deze reden probeer je zoveel mogelijk te halen uit je leven buiten het werk en prop je dat helemaal vol om de tijd maar zo 'optimaal mogelijk' te besteden. Maar eigenlijk weet je dat je jezelf voor de gek houdt, want morgen begint hetzelfde doelloze riedeltje opnieuw. Potverdorie! Je wilt gewoon het gevoel hebben dat je écht leeft!

5 Je voelt je vaak down

Geregeld heb je vragen in je hoofd zoals: Is dit het nou? Is dit alles? Het is lastig voor je om echt te genieten van de mooie en fijne dingen. En dan met name de kleine dingen. Deze zie je vaak niet, omdat je veel in je hoofd bezig bent in plaats van dat je in

het hier en nu bent. Je zou ook graag willen genieten, alleen het lukt je simpelweg niet, omdat je met grotere levensvragen in je hoofd zit. Die zijn toch veel belangrijker?!

6 Je dacht precies te weten wat je leuk vond...

Alleen daar twijfel je nu over. Oké, eigenlijk weet je gewoon niet meer wat bij jou past. De baan die je nu hebt bijvoorbeeld... Het voelt alsof je hele studie en alle afgelopen werkjaren voor niets zijn geweest. Want dit is het gewoon niet meer.

7 Je hebt geregeld het gevoel dat er iets mist in je leven

Wat je precies mist? Je hebt geen idee. Je leven is niet compleet. Terugkijkend weet ik wat dat 'iets' is: de voldoening in je werk en het oprechte plezier. De uitdaging van nieuwe doelen bereiken, met passie werken en je volle potentie benutten. Dit allemaal is zo ontzettend belangrijk!

8 Keuzes maken lukt niet, want wat zou je dan moeten kiezen?

Ja, het is duidelijk dat je passie en voldoening in je werk en leven mist. Maar waar vind je die dan wel? Er zijn zoveel opties. En dat klopt. Afgelopen jaren zijn er zoveel extra banen bijgekomen en er zijn dus ook ontzettend veel extra keuzes die je kunt maken. Alleen, wat er bij jou nu gebeurt, is dat het te veel keuzes zijn. Je kunt niet kiezen en uit gemak blijf je maar op de plek waar je nu zit. Dat is tenslotte de enige die je kent. Daarnaast zou je ook niet weten op wat voor baan je dan wel kunt solliciteren of ben je bang dat je er de juiste diploma's niet voor hebt.

9 Je snakt naar losbreken en naar meer vrijheid

Je hebt al nagedacht over lekker reizen, je eigen bedrijf opzetten, wonen/werken in het buitenland en nog zoveel andere opties en banen. Alles voelt beter dan de situatie waarin je nu zit. Alleen je durft de stap niet te nemen. De comfortzone heeft z'n grip op je. En ja, als je wist wat je kon kiezen had je het gedaan. Je weet

alleen niet zeker wat 'de goede keuze' is en daarom komt die vrijheid maar niet waarnaar je juist zo snakt.

10 Het voelt alsof je je altijd zo k*t zult blijven voelen

Je komt hier niet meer uit, want het lijkt wel alsof dit voor jou bestemd is. Ja, dat klinkt mega sad, maar het is wel hoe het voelt. Je blijft rondjes rennen, ondanks dat je gesprekken voert met vriendinnen, boeken leest en stappen probeert te nemen. Diep vanbinnen weet je het gewoon nog steeds niet en kun je dus geen keuze nemen. En tot die tijd voelt het als een eindeloze strijd.

” **STOP WAITING FOR FRIDAY, SUMMER OR A GOOD JOB. HAPPINESS IS ACHIEVED WHEN YOU STOP WAITING FOR IT AND MAKE THE MOST OF THE MOMENT YOU ARE IN.**

Bore-out

De quarterlifecrisis gaat ook vaak samen met een bore-out. De bore-out ken je misschien nog niet. Het is het ondergeschoven broertje van de welbekende burn-out. Bij de bore-out heb je extreme verveling (op je werk). Je bent onderprikkeld en dit kan maanden of jaren aanhouden. Het is dus niet een dagje of af en toe dat je je verveelt, maar het sluipt je leven in. Het is niet zo dat je met een bore-out automatisch ook lui bent. Het zijn juist ambitieuze en slimme mensen die in een bore-out terechtkomen! Dit komt omdat zij geen voldoening en uitdaging meer halen uit (onder andere) het werk dat ze doen.

Dit leidt tot afvlakking van emoties en enkel nog maar doen wat verwacht wordt. Zonde, want deze mensen (en jij!) hebben meer in hun mars, wat nu niet tot z'n recht komt. Let op: je bent vooral vatbaar voor een bore-out op het moment dat je weinig

zelfvertrouwen hebt of dat je echt niet op je plek bent en dus niet jezelf kunt zijn.

Doe de bore-out test

Zet een kruisje als je jezelf herkent in de stelling en tel aan het einde het aantal kruisjes op.

1	Je hebt te maken met chronische onderspanning. Je verveelt je. Je mist uitdaging en voldoening.	<input type="checkbox"/>
2	Je bent constant moe, zowel lichamelijk als mentaal.	<input type="checkbox"/>
3	Je slaapt slecht.	<input type="checkbox"/>
4	Je weet niet meer wat nu eigenlijk je kwaliteiten zijn.	<input type="checkbox"/>
5	Je onderschat jezelf en gaat uitdagingen uit de weg, want je bent bang om te falen.	<input type="checkbox"/>
6	Je stelt jezelf onder een ander op.	<input type="checkbox"/>
7	Je stelt je passief op en je wacht op duidelijke verwachtingen van anderen en laat je hierdoor leiden.	<input type="checkbox"/>
8	Je aarzelt geregeld over dingen die je zult zeggen.	<input type="checkbox"/>
9	Je denkt dat je niets aan je situatie kan veranderen, waardoor je dat niet eens meer probeert.	<input type="checkbox"/>
10	Je neemt geen initiatief. Je doet enkel wat je gevraagd wordt.	<input type="checkbox"/>

0-3 kruisjes?

You're safe. De bore-out zal jou passeren.

4-6 kruisjes?

Pas op! De bore-out ligt op de loer. Bekijk wat je kunt gaan doen, zodat het niet overspringt naar een echte bore-out. Onderneem nu actie!

7-10 kruisjes?

Aiii! Die bore-out heeft je al te pakken. Het is nu belangrijk om hier zo snel mogelijk weer uit te komen. Ontdek werk dat past bij jou en waarin je genoeg uitdaging vindt!

En hik jij nu tegen die bore-out aan of zit je er middenin? Geen zorgen. Met dit boek heb je de oplossing binnen handbereik. Uiteindelijk is het natuurlijk wel jouw leven. Ik of dit boek kan geen beslissingen of stappen voor jou nemen. Jij leeft jouw leven, jij hebt jouw gevoelens en gedachtes en jij hebt de verantwoordelijkheid over jouw eigen geluksgevoel.

Werkgelukcijfer

Ten slotte wil ik je de volgende vraag stellen om helderheid te krijgen over je situatie nu. Hoe gelukkig ben je in het werk dat je doet? Wat is jouw werkgelukcijfer?

Toen ik voor de klas stond, scoorde ik niet alleen de kinderen, maar stond ik ook geregeld even stil bij mijn eigen werkgelukcijfer. Toen ik de bodem raakte, was het voor mij een dikke 2. Met lood in mijn schoenen en dat bedroevende werkgelukcijfer sleepte ik mijzelf elke doordeweekse ochtend naar de school. Ik hoop dat jij hier nu ook eerlijk over wilt zijn.

Afrekenen met je angsten

Ben je er klaar voor? Dan help ik je in het volgende hoofdstuk graag bij het afrekenen met de angsten die je nu nog in je gouden kooi houden. In hoofdstuk 2 lees je hoe je succesvol de strijd aangaat met keuzestress en belemmerende gedachtes. Het is een stap die vaak wordt overgeslagen, maar die het aller-, allerbelangrijkste is als het gaat om het maken van een carrièreswitch naar werk dat volledig bij je past!