

Een wereld van inspiratie

52 inspirerende visuele verhalen

Tatiana van Rijswijk-Koot en Dick Zirkzee

Eerste druk, november 2021

Copyright © 2021 Innervida en Dick Zirkzee Coaching

Inhoudelijke inspiratie: Tatiana van Rijswijk-Koot en Dick Zirkzee

Vormgeving omslag en binnenwerk: Jurriaan van Rijswijk

Redactie: Mayke Calis

ISBN 9789090351520

NUR 370

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze publicatie mag gereproduceerd, verdeeld of verzonden worden via elke vorm of ieder middel, inclusief via fotokopieën, opnames of andere elektronische of mechanische methoden zonder geschreven toestemming van de uitgever, behalve in het geval van korte citaten die deel zijn van kritische en bepaalde andere niet-commerciële werken die toegestaan zijn onder copyright wetgeving. Voor het vragen om toestemming, kunt u terecht bij de uitgever;

Dit boek is door een inspirerende samenwerking ontwikkeld door Innervida en Dick Zirkzee Coaching, en uitgegeven door Innervida.



www.innervida.nl



www.dickzirkzeecoaching.nl

Voorwoord Leo Bormans

De kracht van het verhaal

Wat een mooi en bijzonder boek hebben we hier in handen. Een boek met weinig woorden die veel zeggen. Een boek met beelden die spreken. Daardoor gaat het verder en dieper dan boeken die alleen maar informeren. Het is een schitterend voorbeeld van 'infospiratie'. Het raakt ons hart en laat ons groeien door de unieke combinatie van verhaal, woord en beeld.

We dachten lang dat een mens 'lichaam' en 'geest' was. Een gezonde geest in een gezond lichaam en alles komt goed. Stilaan ontdekken we echter dat er nog een derde speler op het veld staat. Dat zijn onze verhalen. Ieder mens is een persoonlijke en unieke schatkist van verhalen. Ons lichaam en onze geest kunnen we trainen, maar het is pas in onze verhalen dat we elkaar écht kunnen ontmoeten, verbinden, veranderen en versterken.

Ik hoop dat u er oprecht tijd voor neemt. Om verder te kijken en dieper te ervaren. Maak het even stil voor deze parel. Stilte is iets

anders dan zwijgen. Het is kwaliteitsvolle aandacht. In die stilte ontstaat ruimte voor reflectie. En dan komt de volgende stap: actie. Het is mooi om op een berg te zitten in Tibet en je af te sluiten van de wereld. Maar dit boek geeft ons een andere boodschap: zet reflectie om in actie, verdriet in troost, woede in moed. Hoop is optimisme met opgestroopte mouwen. Dit boek geeft ons op een volstrekt eigen wijze een breed uitzicht en een warm inzicht. Voor wie kijken wil.

Laat je inspireren.

Leo Bormans

Leo Bormans is onderzoeker en schrijver van internationale bestsellers als 'The World Book of Happiness' en 'The World Book of Hope'. Hij is o.a. Distinguished Lecturer in Happiness Economics Research aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam.

Een ode aan al onze klanten en coachees waar wij dagelijks dat laagje dieper opzoeken en die ons inspireerden om een boek met impact te maken.

Voorwoord Tatiana en Dick

Als je goed kijkt zie je alles en als je goed luistert hoor je meer

Een wereld van inspiratie is ontstaan door een goed gesprek tijdens de lunch, een wens om onze boodschap nog kernachtiger te formuleren en het verlangen samen iets moois te maken dat dagelijkse impact heeft. Zo'n anderhalf jaar geleden werd het concreet. We schrijven een boek samen. Gewoon omdat we het leuk vinden en ook iets achter willen laten dat verdieping en breder inzicht geeft.

Het is een boek vol inspiratie geworden en vooral met voelbare passie voor dat laagje dieper dat we dagelijks in ons werk opzoeken.

We gingen niet over een nacht ijs. Afstemmen, brainstormen, stevige inhoudelijke sessies en dagen schrijven op mooie en inspirerende locaties. En soms wat schuring waardoor het boek nog beter werd. We hebben onszelf beter leren kennen en vooral ook elkaar tijdens dit inspirerende en boeiende proces. Zonder onze designer Jurriaan

was dit boek nooit zo mooi vormgegeven en zonder onze tekstexpert Mayke die elke keer weer het beste in ons naar boven haalde, had het niet de verdieping gekregen die we voor ogen hadden.

Blader door een wereld van inspiratie! Ruim vijftig inspirerende en visuele verhalen die jou ook een laagje dieper brengen bij antwoorden die al in jou verscholen liggen. Quotes die je raken en doen reflecteren op waar jij nu staat en waar je naartoe gaat. Gewoon omdat het kan en je dit boek aan jezelf cadeau hebt gedaan of juist hebt gekregen.

Verwonder je over de wijsheid van de spreuken en geniet.

Tatiana en Dick

Een wereld van inspiratie

52 inspirerende visuele verhalen



Loesje

Kijk ik om me heen, sta ik midden in mijn leven

Ineens verandert alles, valt je leven stil. Er gebeurt iets waardoor je dagelijkse leven verandert. Ineens beseft je hoe je altijd maar bezig bent met hoe je leven eruit moet zien, je relatie, je baan, je vrienden, je huis, je uiterlijk. Nooit tijd om echt stil te staan, altijd meegenomen worden in de stroom. Ineens sta je wel stil. Je ziet een mooi schilderij, de maan boven de zee, een kus. Je kijkt om je heen, midden in het leven. Het gebeurt allemaal nu, hier, niet straks of ergens anders.



Tatiana van Rijswijk - Koot

Weerstand is mooi materiaal om mee te werken

Weerstand opmerken bij jezelf, je collega's of anderen is bruikbare informatie. Weerstand betekent dat iemand een andere mening heeft of een ander inzicht. De stem van de minderheid uit zich vaak in verbale of non-verbale uitingen. Benoem het onbenoembare. Bespreek de weerstand en vraag wat iemand nodig heeft.



Confucius

Ware wijsheid gaat voorbij aan kennis

Ware wijsheid gaat dieper dan kennis. Ware wijsheid zit in het onbewuste van de mens. In een groep mensen zit dat in het collectief onbewuste. Ben je in staat dit te zien en te gebruiken, dan wordt iedereen nog wijzer.



Loesje

Je kunt tegenwoordig zoveel worden dat ik gewoon blijf wie ik ben

Onze woon-, werk- en leefomgeving verleidt ons dagelijks anders te doen dan gewoon onszelf te blijven. De beste versie van jezelf zijn is vaak moeilijker dan gedacht. Reflecteer eens op wat die dagelijkse verleidingen met je doen? Wat neem je waar bij jezelf en kies je er dan voor om te zijn wie je bent?



Zen wijsheid

Wijsheid is niet: weten, wijsheid is: niet weten

Een Joodse rabbijn liep op de sabbat naar de synagoge. Een gezagsdrager hield hem aan en vroeg: Waar ga je heen? "Dat weet ik niet", antwoordde de rabbijn. "Leugenaar", zei de gezagsdrager en arresteerde hem. In de gevangenis werd hem gevraagd waarom hij loog toen hem werd gevraagd waar hij heenging. Het was immers sabbat; hij ging naar de synagoge. De rabbijn zei: "Ik wist echt niet waar ik heen ging. Hoe kon ik weten dat ik nu in de gevangenis zou zitten?"



Johan Cruijff

Elk nadeel heb z'n voordeel

Hoe kijk jij naar de wereld? Kijk je naar wat er daadwerkelijk is of kijk je verder? Als je goed luistert zie je meer. Alles wat tegenzit, heeft ook een positieve kant. Niet altijd makkelijk om te zien wat dat precies is. Wel de moeite waard om te proberen, omdat als het lukt, je een stap verder bent in je ontplooiing.