

Michel van den Bovenkamp

Strategisch Leven

Strategisch Leven
Copyright © 2015 Michel van den Bovenkamp
Auteur: Michel van den Bovenkamp

Druk: Mijnbestseller.nl
Realisatie & distributie: Mijnbestseller.nl
Omslagontwerp: Michel van den Bovenkamp

Zelfhulp/ Psychologie
ISBN 9789463189019

Niets uit deze uitgave mag worden veelelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

1. Drijfveren.....	5
Wakker worden!	5
<i>Lopend door Beijing</i>	13
<i>Jouw situatie, waar is jouw start?</i>	21
2.Strategische handvaten	27
Oorzaak en Gevolg	27
Discipline is het gouden ei	35
Negatievelingen, eruit!.....	53
Anders zijn	61
Inspiratiebronnen creëren	75
Naar een betere jij	79
Mensen voor je winnen.....	97
Gedrag trainen, bonus/malus	111
Focus	115
De laatste valkuilen.....	125
3. Strategische planning.....	141
Het strategische plan.....	141
Waarden en principes	147
Schrijvend wakker worden	151
<i>Succes</i>.....	155
<i>Oefeningen</i>.....	157
<i>Bronvermelding</i>	162

1. Drijfveren

Wakker worden!

In 2008 was ik het zat, elke dag weer naar m'n werk, geen vooruitzichten en weinig plezier in mijn dagelijkse dingen. 27 jaar was ik, ik had een goede baan, een mooie auto en eigenlijk ging alles zoals het moest gaan. Maar ik was het zat, het werd allemaal zo voorspelbaar en *het spel* werd saai. Er moest meer zijn dan dit, iets wat mij zou veranderen, iets wat mij goed zou doen. Niet meer tot aan mijn pensioen elke dag naar kantoor, niet de rest van mijn leven in dit kleine beperkte kringetje blijven hangen en vooral niet de rest van mijn leven dezelfde mensen dag in dag uit zien. Nee, dit was niet goed. Koste wat kost moest ik dit veranderen. Er moest meer zijn dan dit alleen, meer actie dan de dagelijkse koffieautomaat, meer mensen dan het handjevol mensen om me heen en meer geluk dan het gevoel van succes door een mooie auto.

Er was wel degelijk meer dan dit en ik heb het gevonden. Het blijkt dat een klein stukje risico het verschil kan maken tussen echt leven en geleefd worden. Het verschil tussen een avontuurlijk en dynamisch leven tegenover een saai en uitgestippeld leven. Wat ik heb gezien is dat dit verschil niet wordt veroorzaakt door opvoeding, geld of geluk. Nee, het verschil tussen een avontuurlijk leven en een saai leven zit tussen de oren. De manier van denken en de manier van strategisch omgaan met het leven kunnen ervoor zorgen dat iedereen keuzes kan maken waarbij alles mogelijk wordt. En in mijn geval ging het niet zozeer om de vrijheid om te kiezen, maar was het noodzakelijk NIEUWE keuzemogelijkheden te ontdekken.

*Stel je jezelf
doelen die op
het eerste
gezicht
onmogelijk
lijken, dan kan
het onmogelijke
waar worden*

De keuzes die ik toen in 2008 heb gemaakt hebben er voor gezorgd dat ik in 2010 een lange reis kon maken door Azië. Een reis die mijn leven volledig heeft veranderd in positieve zin. Het werd duidelijk dat bijna tien jaar aan persoonlijke ontwikkeling zich zeker heeft terug betaald. En juist op dit moment werd het duidelijk dat de manier van denken bepaalt waar je zult komen, of misschien waar je wel nooit zult komen.

Ik heb gezien dat doelen stellen uiterst effectief is om je leven te veranderen. Ik geloof er 100% in dat alles mogelijk is door het stellen van doelen en deze op de juiste manier te benaderen. Stel jezelf kleine doelen, dan zal de uitkomst klein zijn. Stel je jezelf doelen die op het eerste gezicht onmogelijk lijken, dan kan het onmogelijke waar worden.

Daarnaast is een juiste instelling alles wat je nodig hebt om de toekomst te creëren die jij wilt hebben. Ik heb gezien dat zelfvertrouwen slechts een paar keer een flinke duw krijgt in het leven. Bij mij is dat in sporten en reizen geweest. In dit boek wil ik jou enkele duwtjes geven en zo jouw zelfvertrouwen de komende tijd een oppepper geven.

In dit boek verwijs ik veel naar mijn reis uit 2010. Vooral omdat dit de klap op de vuurpijl is geweest in mijn zoektocht naar geluk. Alle psychologie, zelfhulp, cursussen en seminars hebben geleid tot dit hoogtepunt in mijn leven.

En dit is voor jou ook mogelijk. Dankzij de ellenlange lijst aan zelfhulpboeken en mijn onuitputtelijke interesse in psychologie en alles wat daarmee samenhangt, kan ik jou nu een beknopte versie geven van

alle kennis die ik heb opgedaan. Alle niet werkende theorieën hoef jij ieder geval niet meer te testen. Ik heb alle werkende theorieën verzameld en ik heb geprobeerd om er één goed verhaal van te maken. Een verhaal dat jou verder gaat brengen!

Graag wil ik de jongen in China bedanken die mij op het hart heeft gedrukt om ooit een boek te schrijven. Dat een boek schrijven geen arrogantie is zoals ik altijd dacht. Een boek kan inspireren en het kan mensen helpen. Zelfs zoveel, dat sommige mensen een boek moeten lezen om verder te kunnen komen. Er is niks slechts aan om jouw idee te delen met de wereld. Deze Engelse jongen heb ik ontmoet tijdens mijn onvergetelijke reis door Azië. De reis die mij dagelijks nog inspireert en de reis die ervoor heeft gezorgd dat ik ook jou zal inspireren tot het bereiken van je ware “Ik”.

Door het boek heen staan kleine oefeningen, veelal schrijfoefeningen. Om echt verschil te kunnen maken raad ik je aan om deze ook echt te doen. Je kunt er ook voor kiezen om het hele boek eerst door te lezen, om vervolgens alle opdrachten één voor één uit te voeren. Achterin het boek heb ik daarom een overzicht gemaakt van alle oefeningen.

Ik wens je veel leesplezier, of je nu gemotiveerd wilt worden of gewoon een mooi verhaal wilt.

Vanaf de start

Het is 08:00 en ik stap weer op mijn fiets. Jaar in jaar uit elke werkdag hetzelfde. Onderweg luister ik een lekker muziekje en geniet ik van het weer. 15 minuten later loop ik het kantoor binnen, 20 minuten later heb ik mijn koffie naast me en een half uur later open ik mijn eerste email van de dag. Negen uren later zit ik weer op de fiets naar huis, maak ik mijn avondeten, doe een workout en ga naar bed.

Deze paar korte zinnen kunnen uitgesproken worden door misschien wel de helft van de mensen van onze maatschappij. In eerste instantie is er niets fout aan dit plaatje. We krijgen goed betaald, we kunnen leuke dingen doen, we mogen op vakantie voor een paar weekjes en we kunnen 's avonds tijd met onze geliefde door brengen of gewoon lekker alleen zijn. Wie ben ik om dit sprookje te verstoren? Nou, eigenlijk iemand die de andere kant heeft gezien van het verhaal. Iemand die de smaak van vele culturen heeft geproefd, iemand die de puurheid van het leven heeft gevoeld, geproefd en beleefd. Iemand die zo vol in het leven staat dat hij voor eeuwig op deze planeet wilt blijven. Iemand die alles vervloekt heeft om vervolgens alle schoonheid te mogen ervaren! Dus ja, ik ga dit verstoren.

Alles leek zo lekker te gaan bij mij. Goede baan, goede vrienden en veel leuke dingen doen. Ik was nog maar 27 jaar en de wereld lag aan mijn voeten. Maar zelfs al leek alles zo goed te gaan, toch had ik dit zachte stemmetje in mijn achterhoofd dat dagelijks wel even durfde te fluisteren dat er meer was dan dit. Op de meest gelukkige momenten en op de meest deprimerende momenten kwam dit stemmetje naar boven; "Er is meer dan dit, kijk maar goed!"

Nee dit was geen magisch stemmetje en ik werd ook niet gek. Nee dit was slechts een gedachte die ergens geboren was en mij niet meer met rust liet. Dit stemmetje bleek heel erg belangrijk te zijn! Ik raad iedereen

aan om deze zachte stemmetjes, deze sluimerende gedachten goed te onderzoeken en er goed naar te luisteren. Ze zijn de waarheid van ieder individu. En dit stemmetje bleek ook voor mij de waarheid te spreken, zo bijzonder was mijn leven namelijk niet.

Ik probeer een brug te slaan tussen zowel een gevoel van onbehagen, de intentie om dit te veranderen en de daadwerkelijk knoop doorhakken; hoe doe je dat? Op het moment dat ik in een saaie sleur zat had ik weinig wilskracht om dit echt te veranderen. Ik werd elke keer maar weer gemotiveerd met een zakje geld aan het eind van de maand, ik had alle comfort dat ik kon wensen en deed na mijn werk de dingen die ik wilde doen. Ja de sleur woog eigenlijk niet zo zwaar als de voordeeltjes die ik had. Ondanks dit bleef het stemmetje toch doorzeuren.

Wat kan ik eraan doen?

Als vrij man had ik alles tot mijn beschikking, behalve tijd. Hoe vrij is iemand als hij geen tijd heeft? Ik had geld, een mooie auto, vrienden, familie maar ik had geen tijd om rond te reizen of zelfs om met al mijn vrienden en familie af te spreken. Tja, wat blijft er dan nog van een vrije man over. Het was duidelijk dat het beeld van mezelf als vrij man eigenlijk maar een illusie was. Dit inzicht heeft mij wakker geschud. Maar wat kon ik eraan doen?

*Hoe vrij is
iemand als hij
geen tijd heeft?*

Dit kunnen we eigenlijk wel als hoofdvraag nemen van het gehele boek.
Wat kan ik eraan doen?

Ik zit in een sleur: wat kan IK eraan doen?

Ik voel me niet vrij: wat kan IK eraan doen?

Ik ben niet gelukkig: wat kan IK eraan doen?

Ik voel me prima maar mis iets: wat kan IK eraan doen?

Iedereen heeft wel een punt waar hij niet tevreden over is. Dit kan variëren van kleine allerlei dagelijkse dingen tot en met de grote levensvragen. De enige oplossing is het antwoord op de vraag: wat kan ik eraan doen?

Ik stel deze vraag ook zo specifiek omdat het altijd IK is die er iets aan moet doen. We hebben altijd de mensen om ons heen nodig om ons verder te helpen, maar de essentiële vraag blijft, wat IK er aan kan doen? Vooral deze IK weet wat er speelt en waar het over gaat. Psychologen, vrienden en coaches hebben allemaal leuke theorieën en ideeën, maar alleen de IK weet waar het over gaat. We mogen ook niet vergeten dat iedereen ook

verantwoordelijk blijft voor zijn eigen resultaten en gedachten. Nadat je iedereen de schuld hebt gegeven en je verder niemand kunt vinden die jouw problemen nog zou kunnen oplossen, als er nog steeds niemand aan je deur heeft gestaan met jouw oplossing, dan pas kun je concluderen dat je er in het begin echt alleen voor staat. Hoe lief je partner ook is, hoe wijs je vrienden ook zijn en hoe betrouwbaar je werkgever ook is. Als je een oprecht antwoord wilt, een antwoord dat voor jou werkt, dan moet je het echt bij jezelf zoeken. Je lieve partner zal je nooit vertellen om haar te verlaten omdat je een hoger doel in je

*Psychologen,
vrienden en
coaches hebben
allemaal leuke
theorieën en
ideeën, maar
alleen de IK
weet waar het
over gaat*

leven hebt. Je betrouwbare werkgever zal je nooit adviseren ontslag te nemen om een wereldreis te maken. En ja, ook je vrienden zullen hierin weinig behulpzaam zijn. Denk hierbij aan jaloezie, de afgunst dat jij iets groots en speciaals in je leven gaat doen terwijl die vriend van je het inzicht niet heeft en weet dat hij tot zijn pensioen gaat werken. Nee, wil je aan jezelf werken dan moet JIJ aan jezelf werken.

We hebben bij de start van ons veranderingstraject geen behoefte aan sympathie of hulp van anderen. We moeten het zelf doen.

Zo had ik ook voor mezelf bepaald dat ik de verandering moest brengen die ik nodig had. Hulp van buitenaf zou dit in het begin alleen maar tegenwerken. Op het moment dat ik het inzicht kreeg dat ik in mijn leven meer illusies had dan waarheden, op dat moment ben ik aan de slag gegaan.

Het uiteindelijke resultaat is vanaf nu van minder belang. Vanaf nu wil ik de weg blootleggen die ik heb bewandeld, niet de uiteindelijke bestemming.

Het inzicht dat mijn leven een illusie leek, koppelde ik al snel aan werk. De kantoorbaan, de 40 uren per week werken en al de energie die ik leek te verspillen. Dit waren mijn vijanden. Ik zou eraan doen wat ik kon doen om van deze vijanden mijn vrienden te maken of om ze gewoon te vergeten en iets anders te gaan doen. Het werd uiteindelijk een combinatie. Ik had namelijk mijn baan nodig om mijn hogere doel te kunnen bereiken.

Bij onbehagen is het essentieel om bloot te leggen wat er gaande is. Dit stuk kan veel tijd in beslag nemen en kan wel het moeilijkste zijn van alles. Het is makkelijk te roepen dat je in een sleur zit, of dat je partner een zak is. Je kunt zeggen dat je werkgever niet leuk is of dat je depressief bent. Maar dit brengt je ver van het inzicht in wat er aan de hand is.

*Loze kreten
waar je heilig
in gelooft. Dit
zijn de meest
lastige
barrières*

Loze kreten waar je heilig in gelooft. Dit zijn de meest lastigste barrières omdat het op dit punt heel persoonlijk wordt. In mijn overtuiging zullen mensen vaker de schuld buiten zichzelf leggen. Daarnaast hebben de meesten van ons te weinig (zelf)kennis om het inzicht te krijgen dat nodig is. Maar geen nood, er zijn makkelijke manieren om toch dit inzicht te verkrijgen. Door de rest van het boek heen zal ik diverse methodes belichten.

Lopend door Beijing

Het is nu vijf dagen nadat mijn reis is begonnen. Ik zit nu in een metro in Beijing. De enorme stad met enorm veel nieuwe indrukken, een compleet andere cultuur, een niet te begrijpen taal en taxichauffeurs die je niet verder kunnen helpen, zelfs niet de weg naar je hotel. Ik zie eindelijk na vijf eenzame dagen een andere westerse jongen aan het einde van het metrostel. Hij ziet eruit als een backpacker, maar ik weet het niet zeker. Al vijf dagen heb ik geen gesprek kunnen voeren met iemand, heb ik niet even gezellig kunnen kletsen of op z'n minst normaal een broodje kunnen bestellen. Niet omdat mijn Engels slecht is, maar gewoon omdat er nauwelijks Engels te praten valt in Beijing. Zal ik de jongen maar gewoon aanspreken en kijken of hij wat wil drinken? Dan kom ik toch even uit dit soort van isolement. Is het

niet heel vreemd dat ik een vreemde aanspreek in het openbaar? Nou weet je wat, laat maar gaan. Het zal toch wel goed komen met die taal?

Helaas moet ik op dit punt iedereen gelijk geven die mij vroeg of het niet heel eenzaam is om alleen te gaan backpacken. Ja, ik moet toegeven, heel erg eenzaam en heel erg geïsoleerd. Maar wat ze niet vroegen is of alleen backpacken het gaafste is wat een persoon kan doen? Is het niet de ultieme test voor een persoon om te zien wie hij werkelijk is? Ja, ik voelde me eenzaam op sommige punten. Maar ook een grote ja voor de vraag of dit niet het beste is wat een persoon kan doen, reizen en ontdekken!

Deze paar maanden dat ik alleen op reis ben geweest hebben me meer geleerd dan ik de rest van mijn leven ooit heb geleerd. Het is een periode geweest waar alle stukjes op z'n plaats vielen.

Als je niet 1,2,3 een reis kunt maken waarbij je jezelf maanden achter elkaar kunt isoleren, dan zijn er toch een paar effectieve methodes om je psyche eens onder de loep te nemen. En voornamelijk op de punten waar het op dit moment misschien niet zo heel lekker gaat.

De eerste methode die ik wil uitwerken is simpel, maar hij is bijzonder effectief. Gewoon zoveel mogelijk opschrijven wat je dwars zit. Ik ben ervan overtuigd dat schrijven meer boven tafel kan krijgen dan je weet. Als je namelijk nadenkt, dan kun je tot een bepaald niveau denken. Maar het houdt al snel op, zeker met het nadenken over problemen. Met alleen het denken kom je misschien tot een punt dat je weet wat je probleem is, maar een opbouwende redenering zal er nooit uitkomen. Wanneer je jouw probleem opschrijft kun je juist wel opbouwend redeneren en onderzoeken. Dit omdat je het probleem op papier heb staan en er dus verder niet over hoeft na te denken. Het zit namelijk zo,

jouw hersenen kunnen maar tot een bepaalde hoeveelheid informatie vasthouden, net zoals het werkgeheugen van een computer. Als je een probleem hebt en je hebt bijvoorbeeld drie mogelijke oplossingen of alternatieven, op dat moment zit je werkgeheugen vol en lukt het niet om verder te gaan zonder andere informatie uit het geheugen te verliezen. Hierbij komt schrijven dus zeer goed van pas. Je kunt het beste werken vanuit één A4 of misschien een schrift als je dat fijner vindt. Je begint hier altijd met een onderwerp, een probleem of een uitdaging. Het chaotische denken krijgt op dit eerste blaadje al vormen van structuur. Je hebt een probleem, je schrijft een aantal oplossingen op, je past het probleem een beetje aan en je herhaalt dit totdat je echt niks meer op papier kunt krijgen. Op deze manier krijgt het denken structuur en krijg je een verhaal op papier dat echt uit jezelf komt. Deze manier helpt zeker op momenten dat het lastig is, op het moment dat je voor dilemma's staat of gewoon op zoek bent naar enige waarheid.

Je kunt deze manier al benoemen als schrijftherapie, maar misschien is het beter om dit soort zware woorden juist niet te gebruiken. Het ontdekken van je psyche, van je onderbewustzijn en het blootleggen van je denkpatronen en overtuigingen heeft namelijk niet veel te maken met therapie. Je kunt het ook eerder als hobby zien dan als therapie. En ik kan je nu al vertellen dat dit de meest interessante hobby is die je kunt hebben.

Wie krijgt de schuld?

Even terugkomen op de vraag, wat kan IK eraan doen? Hiermee wilde ik je al wakker maken voor het feit dat jij verantwoordelijk bent voor jouw leven. Maar we gaan dit nog een stukje verder brengen. Vanaf nu ben jij de enige die je de schuld geeft van alles. En met alles bedoel ik alles wat er gebeurt in je leven. Probeer niet meer met het vingertje wijzen naar anderen of naar omstandigheden, probeer geen excuses meer te verzinnen voor alles wat fout gaat, vanaf nu is het antwoord altijd JIJ! Door deze benadering kom je vanzelf op een punt dat jij je volledig verantwoordelijk gaat voelen voor wat er gebeurt in je leven. En dat is ook zo. Al je problemen, al je overwinningen, alle gebeurtenissen in je leven zijn vanaf vandaag de 'schuld' van jezelf. Heb je een slechte baan, jouw schuld! Sta je rood op de bank, ook jouw schuld! Ik hoor je gelijk al denken, ja maar... ja maar.... Vanaf nu zullen jouw excuses en jouw gemaar niks meer uitmaken. Als jij volledige controle over je leven wilt hebben, waarbij jij volledig verantwoordelijk wordt voor wat je bereikt, dan moet je ook volledige verantwoordelijkheid nemen. Ook al gaat het niet goed, houd de verantwoordelijkheid bij jezelf.

*Op het moment dat jij
je volledig
verantwoordelijk
houdt voor alles dat
er gebeurt in je leven,
zal je zien dat jij de
macht hebt in je leven*

Kom je te laat op werk, je eigen schuld. Maar ookal stond er een lange file en stond de brug omhoog, vanaf vandaag blijft het jouw schuld. Ookal kon je er nog helemaal niks aan doen, dan nog blijft het jouw verantwoordelijkheid om op tijd te komen.

Op het moment dat jij je volledig verantwoordelijk houdt voor alles dat er gebeurt in je leven, zul je zien dat jij de macht hebt in je leven. Jij zorgt ervoor dat je rijker en gelukkiger gaat worden. Jij zorgt ervoor dat je die