

VAN
dromen
NAAR
doen



PETRA VAN DREUMEL

van dromen
naar doen

een cursus geluk
in 40 dagen



ISBN 978-90-225-8574-0

ISBN 978-94-023-1269-0 (e-book)

NUR 770

Vormgeving omslag en binnenwerk: Ingrid Bockting

Illustraties: © Petra van Dreumel

Auteursfoto: © IAMKAT

© 2019 Petra van Dreumel en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Marianne Schönbach

Literary Agency bv

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Behalve dan als je wilt delen wat je aan het lezen bent op social media. Link dan naar @petra-van-dreumel op Instagram of Story of my Dream op Facebook. Zou ik heel leuk vinden! Dank.



VOOR MIAS

zodra je weet
dat al je dromen
uit kunnen komen

INHOUD

DAG

	Jouw reis begint hier	9
1	Gelukkigskunde	12
2	Wie ben je?	16
3	Van min naar plus	20
4	Elke dag wensen	23
5	Het vlindereffect	26
6	Droom grote dromen	30
7	Wensen op gevoel	34
8	Ordenen van je dromen	38
9	Wat is jouw 'Why'?	42
10	Dromenvangers	46

Een cursus geluk in 40 dagen

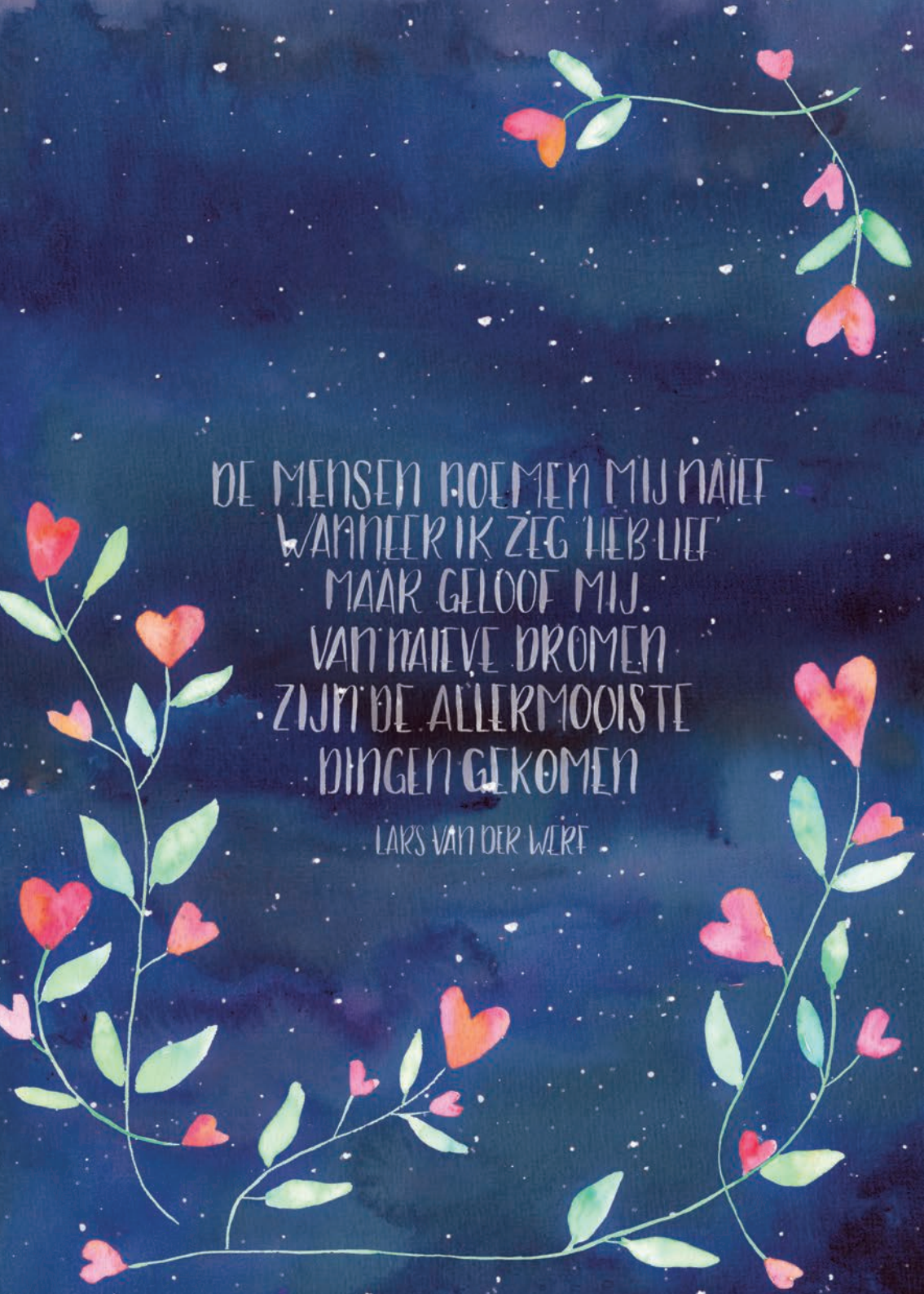
11	Een moment voor mezelf	52
12	Aantrekkingskracht	58
13	Het tuintje in je hoofd	63
14	Schuld versus verantwoordelijkheid	68
15	Wat het oude je gaf	72
16	Alles zit al in je	78
17	Niet perfect, wel volmaakt	82
18	Het hoe doet er niet toe	86
19	Het gat tussen hier en daar	92
20	Crossroads	96

DAG

D A G	21	Jij = geweldig	99
	22	Ik voel, ik voel, wat jij niet voelt	103
	23	Er is altijd hulp	107
	24	Wat je zegt ben je zelf	111
	25	De spiegel	116
	26	Het is zoals het is	122
	27	Van je familie moet je het hebben	126
	28	Vergeving is een cadeautje voor jezelf	131
	29	Baaldag	134
	30	Dankjewel is het krachtigste	

D A G		woord op aarde	138
-------	--	----------------	-----

31	Hallo angst	144
32	Een gesprekje met je lijf	148
33	Wat is mijn kern?	154
34	Geen oordeel	159
35	De vakantie van je dromen	162
36	Hiephiep	167
37	Elke dag opnieuw	170
38	Weg van de minste weerstand	175
39	Je eigen pad vinden	180
40	Hallo toekomst	184



DE MENSEN NOEMEN MIJ NAIEF
WANNEER IK ZEG 'HEB LIEF'
MAAR GELDOF MIJ.
VAN NAIEVE DROMEN
ZIJN DE ALLERMOOISTE
DINGEN GEKOMEN

LARS VAN DER WERF



INLEIDING

JOUW REIS BEGINT HIER

Daar stond ik dan, langs de A50, op een gure donderdagavond in november. Ik was net met flinke snelheid op mijn voorganger geknald en mijn achterligger weer op mij. Het regende, mijn hoofd duizelde van de klap tegen het stuur, de opvang van mijn zontje ging bijna dicht, ik zat midden in een verbouwing en mijn auto was total loss. Toptiming.

Maar zal ik je eens wat vertellen? Dit ongeluk, dat me mijn auto kostte en ervoor zorgde dat ik drie maanden uit de running was, was inderdaad perfect getimed. Zonder dat ik het zelf wist, was ik klaar voor een nieuwe fase in mijn leven. Ik had daarbij alleen wel – blijkbaar letterlijk – een zetje nodig van het universum.

Door de impact van de botsing liep ik een hersenschudding op. Liggend in mijn bed was er weinig meer te doen dan rustige muziek en gesproken meditaties luisteren. Bij mijn eerdere pogingen om te mediteren – want dat schijnt zo goed voor je te zijn – was ik na vijf minuten al een boodschappenlijstje aan het opstellen. Maar nu was het anders. Alsof alle weerstand en onrust plaatsmaakte voor... ja, voor wat eigenlijk? Acceptatie. Rust. En inzicht.

Als vanzelf kwamen er vragen in me op. Waar krijg ik energie van? Wanneer ben ik op mijn best? Wat zou ik écht graag willen? Op het gebied van mijn carrière waren de antwoorden opeens niet meer zo

rechtlijnig als daarvoor. Mijn baan was geweldig, maar ook comfortabel en veilig. Ik wilde meer.

Ik begon boeken te lezen over persoonlijke ontwikkeling. Die lieten me zien hoeveel invloed je gedachten hebben op je leven. Ze werken als een filter, en bepalen hoe je de wereld om je heen ziet en het leven ervaart. En ik las dat ze ook werken als een magneet: je trekt aan waar je aandacht aan geeft. Daarnaast verdiepte ik me in imagineering, een methode die in het bedrijfsleven wordt toegepast en waarbij je een strategie ontwikkelt door je een voorstelling te maken van de toekomst die je wilt.

En daarom vroeg ik me af: wat zou er gebeuren als ik me elke dag focuste op het positieve? Op wat ik graag wil, waar ik over droom en wie ik wil zijn? Ik was inmiddels al grotendeels hersteld van de hersenschudding en weer aan het werk, maar de ‘waar krijg ik energie van’-vraag bleef me bezighouden.

Als een actieve vorm van meditatie begon ik iedere dag met een rondje hardlopen, want stilzitten was nog steeds niet aan mij besteed. Daarnaast bedacht ik voor elke dag een schrijf- of visualisatie-oefening. Ik maakte lijstjes van alles waar ik dankbaar voor was en ik schreef elke dag een aantal wensen op. In de auto op weg naar mijn werk stelde ik me voor hoe mijn ideale dag eruitziet en op de terugweg zorgde ik ervoor dat mijn hoofd weer leeg werd. Veertig dagen lang richtte ik me zoveel mogelijk op wat goed voelde.



In deze veertig dagen transformeerde ik. Alsof ik de wereld eerder door een sluier had bekeken en dat die nu wegviel. Ik zag veel helderder wie ik was en wat ik wilde. Ik ervaarde veel bewuster puur geluk. Net als momenten van onzekerheid of frustratie, maar die leek ik eerder te herkennen, beter te accepteren en gemakkelijker los te laten. Ik werd niet heel anders, maar wel meer mezelf.

In een notitieboekje schreef ik al mijn oefeningen en ervaringen op, aangevuld met tekeningen, quotes en knipsels. Opeens had ik weer de inspiratie om te tekenen en te schilderen, iets wat ik jaren nauwelijks had gedaan. En er ontstond een idee: wat als ik van dit materiaal een boek zou kunnen maken? Want als ik wel wat hulp kan gebruiken bij het ontdekken van wie ik ben en wat ik wil, dan anderen misschien ook wel.

Dus dat heb ik gedaan. Ik zal je veertig dagen lang iedere dag een beetje inzicht, inspiratie en een oefening geven, en zo help ik je hopelijk dichter bij je dromen te komen.

Ga je mee op reis?

petra



DAG

1



GELUKSKUNDE

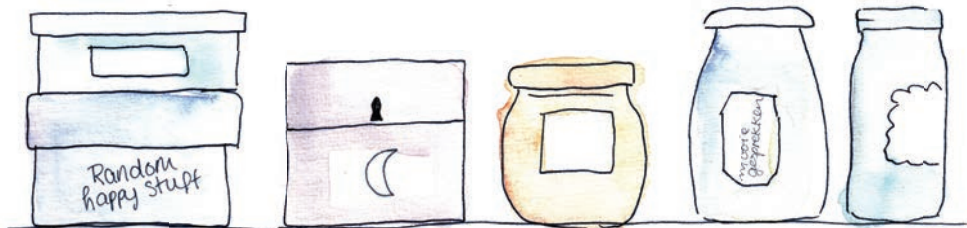
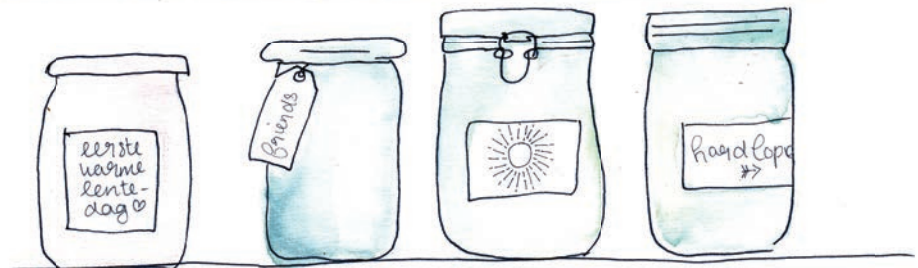
Vandaag is de eerste dag waarop je begint met dromen. Dromen over wie je wilt zijn en wat je wilt doen. Over wat jou gelukkig maakt. Dat deed je natuurlijk af en toe al, maar in de komende veertig dagen gaan we samen, stap voor stap, je dromen dichterbij brengen!

Want je wensen laten uitkomen is gemakkelijker dan je denkt. Iedereen kan het, ook jij. Zonder dat je het merkt ben je je hele leven al aan het oefenen. Oké, de ene keer ben je succesvoller dan de andere keer. Maar dat komt omdat je nooit echt geleerd hebt hoe je je dromen waar kunt maken. We

leren op school rekenen, schrijven en de topografie van Oezbekistan, maar we krijgen (nog) geen les in geluk.

De komende veertig dagen kun je zien als een cursus geluk. Een cursus voor beginners en gevorderden. Misschien weet je al wat je wilt, maar niet hoe je het kunt laten gebeuren. Misschien ben je zoekend, naar je bestemming of gewoon naar wat meer rust. (En wie niet eigenlijk?) Misschien zit je in een moeilijke periode van je leven en ben je klaar om dingen te veranderen.





Met een aantal kleine inzichten en simpele oefeningen ben je in staat om je leven te transformeren, waar je ook staat. Simpelweg door helder te krijgen waar je van droomt en op een nieuwe manier naar de wereld om je heen te kijken. Ik zal je helpen om naar je hart te luisteren en je eigen pad te volgen. Dat kan soms spannend zijn, daar weet ik alles van. Reken maar op wat aha-momenten en 'oh nee'-gevoelens. Maar ik beloof je: je bent er klaar voor. Anders was dit boek niet op je pad gekomen.

In dit boek, dat ontstaan is uit mijn eigen zoektocht naar datzelfde geluk, wil ik je laten zien dat je

ook in de simpele dingen al geluk kunt vinden. En van daaruit kun je – mocht je dat willen – ook je grote dromen uit laten komen.

Maar laten we gewoon klein beginnen. Het enige wat we nodig hebben, is een leeg notitieboekje. Het liefst één waar je blij van wordt, zodat je er met plezier in schrijft. De opbouw van de oefeningen en inzichten in dit boek is met zorg gekozen. Een hoofdstuk per dag, veertig dagen lang. Maar voel je vrij om het tempo en de volgorde aan te houden die voor jou goed voelen. Het is jouw reis!

*Geluk is loslaten hoe je dacht
dat het leven eruit hoort te zien
en wieren wat er is*

OEFENING

Wat neem je mee?

We beginnen met iets heel leuk! Maak een lijst van alle dingen die je nu al gelukkig maken: jouw ingrediënten voor geluk.

Denk aan:

- Alle mooie dingen waar je dankbaar voor bent
- Alle mensen van wie je houdt
- Alles waardoor je je gelukkig voelt
- Alles waarvan je hebt gemerkt dat je er goed in bent
- Alles wat je energie geeft
- Alle positieve lessen die je geleerd hebt
- Alle eigenschappen en kwaliteiten die jou definiëren

DAG

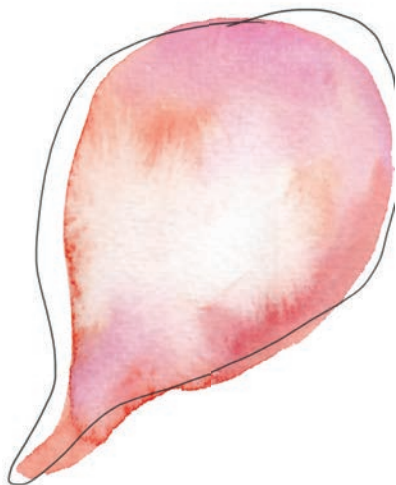
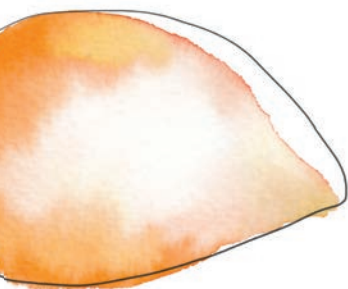
2

WIE BEN JE?

Weten wie je bent, wat je drijft of tegenhoudt, helpt je om een helder beeld te krijgen van wat je wilt veranderen in je leven.

Maar 'Wie ben ik?' is nogal een vraag. Voor de meeste mensen is het antwoord op deze vraag een levenslange zoektocht. Want wat bepaalt wie je bent? Wat je voor werk doet? Wat je gedaan of meegemaakt hebt? Waar je goed of niet goed in bent?

Net als een toverbal kent je 'ik' meerdere lagen. Je binnenste kern, dat wat je echt drijft en jouw energie laat stromen, zit soms verstopt. Onder opvoeding, cultuur, maatschappelijke druk, tijdelijke omstandigheden, angst of bijvoorbeeld onzekerheid. Lastig hoor, om dan toch precies te weten wie je bent. Maar ook die buitenste laagjes horen bij jou. Dus in plaats van die weg te laten, gaan we daarmee beginnen.



OEFENING

Tekening van jezelf

Vandaag ga je jezelf tekenen. Dit mag je simpel houden, of je kunt je creatief uitleven! Voel je vrij om zelf te kiezen wat bij je past.

Benoem de volgende punten:

- Zo zie ik eruit
- Mijn achtergrond of opvoeding
- Mijn werk of opleiding
- Mijn persoonlijkheid
- Hier ben ik bang voor
- Hier hou ik van



WEET JE NOG
WIE JE WAS
VOORDAT DE WERELD
JE VERTELDE
WIE JE HOORT TE ZYN?

VAN MIN NAAR PLUS

In ieder leven zijn er wel dingen die je graag anders wilt. Misschien ben je niet gelukkig met je baan of in de liefde. Iemand anders wenst meer balans of zelfvertrouwen. En een ander zoekt een weg uit een moeilijke periode waarin hij of zij zit, of heeft juist een langgekoesterde wens die eindelijk de ruimte moet krijgen.

Veel wensen zijn ontstaan uit een 'dit wil ik niet'-gevoel. Een ervaring waarna je duidelijk weet: dit wil ik anders. Verlies, verdriet of tegenslag laat je vaak ontdekken wat echt belangrijk voor je is. Sommige ervaringen zijn zo heftig dat je gelijk weet: dat nooit meer. Andere moeten vaker op je pad komen voordat je beseft dat het ook anders kan.

Weten wat je niet wilt is dus eigenlijk een prima startpunt. Vanuit daar kun je de vertaling maken naar wat je wel wilt. Maar dat is een stap die je bewust moet maken. We blijven maar al te vaak hangen in dat wat we niet willen. Stel een ander maar eens de vraag wat hij wil. Grote kans dat hij begint met 'wat ik in ieder geval níet wil, is...' En misschien doe je dat zelf ook weleens. Dromen is de kunst van het 'dit wil ik niet' veranderen in een dat 'wil ik wel'.

Op het moment dat je weet wat je wilt, kun je keuzes maken die je droom dichterbij brengen. Zelfs als die wens nog niet heel concreet is. Je hoeft niet exact te weten hoe je volgende liefde eruitziet, maar je mag wel wensen dat je een lief-



Let yourself be silently drawn by the
strange pull of what you really love.
It will not lead you astray ~ Rumi

devolle, evenwichtige relatie krijgt die je leven verrijkt. En je weet misschien niet hoe je je carrière wilt vormgeven, maar je kunt je wel voorstellen hoe je jezelf na een werkdag wilt voelen. En wanneer je dat weet, kun je er bewust voor kiezen om wat je wilt in je leven toe te laten.

Want weet je wat het leuke is? Het proces is nu al begonnen. Het lijstje van dag 1 heeft je herinnerd aan dat wat jou gelukkig maakt.



WAT
WIL
JE
WEL
?

OEFENING

Van min naar plus

Maak in je boekje twee kolommen. Schrijf aan de ene kant je minnen. Dat zijn de dingen die je anders wilt. In de andere kolom maak je een rijtje van dingen die je wel wilt.

O ja, en een tip: ga lekker los in de kolom van de minnen. Wees eerlijk en ga niets uit de weg. Je krijgt maar een paar kansen in dit boek om even goed te klagen, dus maak er gebruik van!

DAG

4

ELKE DAG WENSEN

Heb jij dat ook, dat het lijkt alsof iedereen om je heen heel duidelijk weet wat hij wil, behalve jij? Dat je best je hart wilt volgen, maar dat je geen idee hebt welke richting dat dan op is? Want wat is nou je passie, of wat is nou jouw droom? Je bent zeker niet de enige. De wereld om ons heen vraagt zoveel van ons hoofd, dat ons hart soms wat in de verdrukking komt. Echt zien wie je bent en wat jou gelukkig maakt, kan lastig zijn.


Daarom wil ik ook zo graag dat je begint met dromen. Ik geloof echt dat er iets bijzonders gebeurt wanneer je droomt over je toekomst.

Het zorgt dat je weer in contact komt met je kern en luistert naar je hart. Door te dromen over de toekomst ga je langzaam steeds meer openstaan voor de mooie

dingen die ook nu al gebeuren in je leven. Ik weet zeker dat je niet alleen steeds meer gaat geloven in de mogelijkheid van die droom in de toekomst, maar ook nu al zult ervaren dat overal om je heen het geluk je toelacht.

Want weet je: mensen zijn gemaakt om te maken. Het creëren van dingen, relaties, herinneringen en ervaringen is wat we geweldig goed kunnen. Het geeft ons voldoening, zeker wanneer we dit doen vanuit ons hart. Ons hele leven blijven we dan ook creëren. En alles wat we maken, begint bij een wens, een droom.

Ook jij bent op reis om het allerbeste uit jezelf te halen. Om je hart en hoofd, je lichaam en ziel, je dromen en realiteit op één lijn te krijgen. Daar mag je overigens best even over doen. Je mag fouten maken, je kunt op keuzes terugkomen en je zult ook zeker periodes ervaren waarin het niet gaat zoals je je had voorgesteld.



*Om te dromen heb
je geen moed nodig
Om te geloven in je
droom wel*