

de droom

'Bedenk wat je vandaag kunt doen om dichterbij je droom te komen'



Je hebt een prima leven en een goede baan. Maar heel soms is er dat stemmetje... klopt het wel? Tot je op een dag weet wat je echt wilt. Dan ga je je droom achterna. Zoals personal coach Julia Stoel dat deed.

TEKST: ELLEKE VAN DUIN; FOTOGRAFIE: AMY HALL, CAROLINE WESTDUK (PORTRAIT)

144 Living

"Jarenlang zat ik in het keurslijf van de zakenwereld. Bij bedrijven coachte ik topmanagers en strategieconsultants op het gebied van loopbaanbegeleiding en management development. Inhoudelijk leuk werk, maar het kantoorpolitieke gedoe eromheen was vreselijk. Leadershiptrainingen, presentatieskills. Toen ik twee jaar geleden beviel van mijn dochter Juna en na het zwangerschapsverlof weer terugkwam op mijn werk, wist ik het zeker: dit wil ik niet meer. Het kostte me meer energie dan het opleverde. Ik wilde voor mezelf beginnen. Ik wilde meer creativiteit in mijn leven en besloot om die wens te combineren met mijn ideeën over loopbaanbegeleiding. Vaak wordt uitgegaan van wat iemand niet kan en blijft het advies erg theoretisch. Dat moest anders kunnen. Ik heb zelf veel trainingen en assessments gevolgd en ontdekte precies wat wel en wat niet werkt. Toen heb ik mijn zekerheid opgegeven en ben mijn eigen bedrijf gestart: Yes!Works. Ik help mensen om hun dromen om te zetten in daden. Niet met ellenlange praatsessies, maar met speelse opdrachten die je creativiteit prikkelen en vastgeroeste denkbeelden doorbreken. Ik moedig mensen aan om de handen uit de mouwen te steken."

Hoe ga je te werk?

"Ik geef onder andere de Dream Team-cursus. Dreamers noem ik ze, de mensen die zich bij mij aanmelden. Acht weken lang komen we eens per week in kleine groepjes bij elkaar en na die periode sta je stevig op het pad naar je droom. Wat is je grootste hartewens, vraag ik iedereen. Als dat duidelijk is, maken we een stappenplan. Ik werk met een *flowchart*: een soort tijdsbalk waarbij je bij je einddoel begint en terugredeneert naar waar je nu bent. Wat kun je vandaag al doen om dichterbij je droom te komen. Wil je een boek schrijven? Dan zou je vast een titel kunnen bedenken in plaats van eerst het halve boek te schrijven. Het is trouwens ook een goede remedie tegen moedeloosheid. Niet te veel denken, maar direct iets doen! Mijn *dreamers* zijn mensen die hun leven goed op de rit hebben, al wat *soulsearching* gedaan hebben, maar toch een knagend gevoel houden. Eigenlijk iedereen die wil uitzoeken wat zijn of haar passie is en hoe je je droomleven krijgt. Bij gewone loopbaanbegeleiding

wordt naar je cv gekeken. Ik kijk naar andere dingen: waar ligt je hart en hoe gaan we daar komen? Voor de duidelijkheid: de slagingskans hangt van jezelf af. Ik heb alleen een methode ontwikkeld die jou helpt om je droom te vinden en te bereiken.

Ik zorg voor een aangename en ontspannen sfeer, maar het allerbelangrijkste is de kracht van de groep, je eigen Dream Team. Dromen hebben hulp en steun van anderen nodig. Zodra je je wens kenbaar maakt, stap je uit de comfortzone, je kunt niet meer terug. Omdat iedereen dezelfde opdrachten doet, zie je hoe verschillend je dingen kunt benaderen. Dat inspireert én je leert wat voor jou het beste werkt. Daarnaast gaat het natuurlijk om de opdrachten zelf. Die zijn leuk om te doen, waardoor de zoektocht naar je droom licht en spannend blijft.

Verder heb ik inspiratiekaarten ontworpen, met kreten of kleine opdrachten die je energie, plezier of balans geven. Als die eenmaal in productie zijn, kun je ze cadeau doen of gebruiken op je werk, thuis of onderweg."

Heb je een tip voor ons?

"1. Maak een *wish-jar*. Schrijf al je wensen en dromen - groot én klein - op papiertjes en stop ze in een pot. Dat geeft een goed beeld van wat je wilt en wat je nodig hebt. Als je verwoordt wat je wilt, dan ga je bewust of onbewust je handelingen en gedachten in die richting sturen. 2. Probeer eens tot in detail te visualiseren hoe je ideale dag eruitziet. Een gewone, voor jou perfecte dag. Van ontbijten met een krantje tot werken met leuke collega's en uit eten met je vriend. Zo wordt duidelijk wat belangrijk voor je is."

Heb je zelf nog een wens?

"In eerste instantie wil ik anderen helpen met hun dromen. Want mensen worden enthousiast en goed in wat ze doen, wat mij weer energie geeft. Het is een enorme kick om te zien hoeveel impact mijn methode kan hebben op iemands leven. En ik wil graag dat mijn inspiratiekaarten een succes worden, ook in het buitenland. Soms denk ik: waarom zo ambitieus? Maar vaker: waarom niet? Dus heb ik contact gezocht met Amerikaanse uitgeverij. En ze reageerden enthousiast. Nu maar dromen dat het lukt." □ www.yes-works.com

