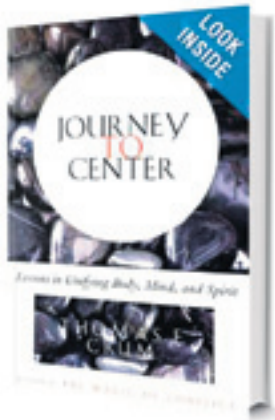


Favoriet boek

‘Crum leert je vanuit jezelf te handelen’



Journey to Center, Thomas F. Crum, Touchstone, 224 blz., € 14,29.

Julia Stoel-Legro

Op mijn negentiende kreeg ik van mijn vader het boek *Journey to Center*. Mijn vader was door Amerikaanse vrienden meegenomen naar een workshop van Thomas Crum, de schrijver van dit boek. Crum is een zeer veelzijdig man: schrijver, skiprofessional, martial artist en “motivational speaker”. De workshop ging over beter skiën, maar ondertussen zat daar een heel verhaal achter. Hoewel ik pas negentien was toen ik het las, greep het boek me meteen en heeft het ook de toon gezet voor wat ik daarna in mijn leven heb gedaan.

In *Journey to Center* geeft Crum op een geestige en praktische manier tips voor hoe je vanuit een ontspannen staat naar een bepaalde situatie kan kijken, in plaats van in een soort verkramptheid te schieten als er veranderingen op je pad komen. Eigenlijk leer ik mensen maar één ding, zegt Crum, en dat is: vanuit je eigen stem handelen.

Hij geeft een mooi voorbeeld van een “off-piste”-skitocht met een vriend. Hij skiet in zo’n flow dat hij, geheel tegen de regels in, zijn maat uit het oog verliest. Eerst raakt hij in paniek, maar dan lukt het hem om weer rustig te worden en kalm adem te halen. Vanuit die rust ontdekt hij dan toch in de verte de stem van zijn vriend.

Het boek staat vol met herkenbare, persoonlijke verhalen, vol zelfspot en reflectie. Zonder vaag, diep filosofisch of spiritueel te zijn, geeft hij praktische tips om in balans te komen en keuzes te maken.

“We’re not searching for the meaning of life, we’re searching for the experience of being alive”, zegt Crum. Dat is ook de boodschap die ik mensen in mijn werk probeer mee te geven. Coaching in het bedrijfsleven is vaak erg gericht op de waaromvraag. Mij interesseert die niet zo. De waaromvraag valt vaak weg op het moment dat je weet hoe je het wil doen in je leven. Dan kun je terugredeneren en een plan maken voor wat je nog nodig hebt. Het is vervolgens heel mooi als je dan tijdens de coaching ziet dat mensen weer creatief kunnen gaan denken.’



Julia Stoel-Legro is eigenaar van YES!Works en uitgever van YES!Cards. Opgetekend door Sanne Verdam.

