



## DIT ZIJN ONZE EXPERTS



Séverine Van De Voorde is klinisch psychologe, loopbaancoach en auteur van het boek 'Van stress naar veerkracht' (vanstressnaarveerkracht.be).



Prof. dr. Erik Franck heeft meer dan 20 jaar ervaring als klinisch psycholoog, is erkend gedragstherapeut en hoofddocent aan de Universiteit Antwerpen. Recent verscheen zijn boek 'Als je niks verandert, verandert er niks'.

## STAP 1

## Bepaal wat je droom precies is

Dat klinkt evident, maar dat is het verre van, zo weet **Séverine Van De Voorde** uit haar praktijk. Heel veel mensen weten eigenlijk niet waar ze van dromen. "Ik zie heel vaak dat mensen de weg kwijt zijn en niet meer weten waar ze tijd, energie en geld in willen investeren. De grote valkuil is om te leven volgens wat de buitenwereld van ons verwacht. Je móét voor een bloeiende carrière gaan, je móét een vast inkomen hebben. Maar wat is belangrijk voor *jou*? Wat heb *jij* nodig? Dat zijn de vragen die je moet stellen."

## CONCREET

### Deze vragen kunnen je helpen om je droom te omschrijven:

Wat wil je zeker gedaan hebben als je terugblijkt op je sterfbed? Wat zou je nú doen als je de lotto wint? Wat deed je graag als kind? Wat was je favoriete speelgoed? Wat wilde je toen worden? Heel vaak zijn dat dromen en passies die je kunt vertalen naar je latere, volwassen leven.

## TIP: DENK VANUIT DE WAARDEN IN JE LEVEN, NIET VANUIT DE DOELEN DIE JE WILT BEREIKEN

**Erik Franck:** "Veel mensen stellen zichzelf bepaalde doelen – afvallen, een diploma behalen – zonder te beseffen welke persoonlijke waarden erachter zitten. Waarden vormen je innerlijke kompas. Aan de hand daarvan kun je dromen en doelen formuleren die aansluiten bij wie je vanbinnen bent. Een voorbeeld: stel dat je 'zinnelijkheid' en 'zorgzaamheid' belangrijke waarden vindt, dan zijn er meerdere doelen om die in te vullen. Als een studie verpleegkunde dan niet haalbaar is, kun je ook op een andere manier je waarde 'zorgen' inzetten, door bijvoorbeeld vrijwilligerswerk te doen."

## CONCREET

### Zo bepaal je je waarden:

Neem een blad papier met daarop drie kolommen: heel belangrijk, redelijk belangrijk en niet zo belangrijk. Noteer alle waarden die je kunt bedenken in één van deze kolommen (denk aan: autonomie, assertiviteit, avontuur, balans, beschermen, bijdragen, comfort, compassie, creativiteit, dankbaarheid, duurzaamheid, diepgang, gezelligheid, gezondheid, groei, intimiteit, kracht, kunst, kwaliteit, macht, moed, optimisme, openheid, plezier, respect, rust, rechtvaardigheid, roem, solidariteit, spiritualiteit, trouw, verbeelding, vertrouwen, vriendschap, warmte, zelfkennis, zinnelijkheid...). Op basis daarvan kun je bewust kiezen voor de manieren waarop je deze waarden invult.

## STAP 2

## Vergroot je droom uit

In deze fase mag je je droom idealiseren en zo groot mogelijk maken, zonder praktische of financiële limieten. Hoe ziet je leven eruit als je een droomreis boekt, halftijds gaat werken of op vrijdag gaat pottenbakken? De 'ja, maar...'-bedenkingen zijn hier (nog) niet aan de orde, die zijn pas voor een later stadium. **Séverine Van De Voorde:** "Ik gebruik heel vaak de metafoor van over hete kolen lopen. Als je aan de overkant wilt geraken, moet je over het vuur heen. Dat zijn alle praktische bezwaren, beslommeringen en angsten. Als je focust op de kolen, geraak je geen stap verder. Hoe aantrekkelijker de droom aan de overkant, hoe makkelijker om de focus te houden op het doel, niet op de hete kolen."

## CONCREET

### Deze vragen kunnen je helpen om je droom te vergroten:

Hoe zou je je voelen? Wat doe je in je droom? Wie is erbij? Hoe ziet je leven eruit? Sluit je ogen, maak je droom zo groot en concreet mogelijk en noteer alles wat er in je opkomt. →

**"JE WAARDEN VORMEN JE INNERLIJKE KOMPAS: ZIJ HELPEN JE OM DE DROOM TE FORMULEREN DIE AANSLUIT BIJ WIE JE BENT"** • prof. dr. Erik Franck

**STAP 3****Maak een visuele voorstelling van je droom**

Wat aandacht krijgt, groeit. Zo is het ook met je dromen. **Séverine Van De Voorde:** "Ons brein kan niet alles absorberen. Sowieso filteren je hersenen op basis van dingen die je aandacht opeisen. Stel dat je zwanger wilt worden, dan merkt je brein alleen maar zwangere vrouwen en baby's op. Er zijn niet *meer* zwangere vrouwen in de wereld, jouw filter is gewoon anders. Hetzelfde geldt wanneer je een nieuwe wagen wilt kopen. Plots zie je de wagen van je keuze overal opduiken. Dat is niet zo, je brein focust op basis van waar je mee bezig bent en de rest wordt niet opgemerkt. Als je je hersenen dus meer signalen wilt geven om zich bezig te houden met je droom, moet je het visuele prikkels geven. Zo simpel werkt het."

**CONCREET**

**Zo maak je een visuele reminder:** Maak één of meerdere collages, posters, een prikbord, quotes... van je droom en hang die op in de keuken of je bureau. Zo stel je je brein er voortdurend aan bloot en zullen je hersenen daarop gaan focussen.

**STAP 4****Maak een actieplan**

Een veelgemaakte fout is dat mensen meteen van stap 1 naar stap 4 gaan. Ze zijn niet voldoende voorbereid, de droom aan de overkant is niet groot genoeg, de kolen zijn te heet. In de ratrace van het leven verdwijnen veel dromen naar de achtergrond, omdat we ze niet genoeg aandacht hebben gegeven. Als je dat toch hebt gedaan, is het in deze vierde fase tijd om iets te dóén. **Séverine Van De Voorde:** "Je mag nog zoveel affirmeren en visualiseren, zonder actie geraak je nergens. Als je altijd doet wat je deed, dan krijg je wat je altijd kreeg." Of zoals Erik Franck het ronkend verwoordt in de titel van zijn boek: als je niets verandert, verandert er niets. **Erik Franck:** "Het moeilijkste aan mijn job als coach en psycholoog is niet om het juiste advies te geven, wel om mensen bereid te krijgen om te veranderen. Het zit ook niet in ons, we zijn nu eenmaal gewoontedieren en kiezen is altijd een beetje verliezen, waar we absoluut niet van houden. Ik vraag mensen om na te denken over kleine stapjes. Want het begint altijd met een kleine verandering – het maakt niet zoveel uit welke eerst, het gaat erom dat je een stap zet die dan weer energie geeft voor een volgende stap. Wat op een willekeurige dag een peulenschil lijkt, kan na weken, maanden, jaren een wereld van verschil betekenen."

**“VERANDERING IS EEN PAD VAN VALLEN EN OPSTAAN. JE ZULT AF EN TOE STRUIKELEN, DAT HOORT BIJ HET LEVEN”**

• prof. dr. Erik Franck

**CONCREET  
Zo zet je stappen in de goede richting:**

- Plan momenten in waarop je bezig zult zijn met je droom (elke ochtend een kwartier ademhalingsmeditatie, elke zondagvoormiddag info zoeken over de reis, elke zaterdagnamiddag vacatures zoeken voor je droomjob).
- Grenzen stellen, is heel belangrijk. Zet de tijdsblokken in je agenda: van dan tot dan ben ik daarmee bezig, en daarna laat ik het los.

**“IK GEBRUIK VAAK DE METAFOR VAN OVER HETE KOLEN LOPEN. WIL JE AAN DE OVERKANT GERAKEN, DAN MÓÉT JE OVER HET VUUR HEEN”**

• psychologe Séverine Van De Voorde



“TRAIN JE  
BREIN EN  
HANG QUOTES  
OF EEN  
COLLAGE OP  
VAN JE  
DROOM, ZO  
GAAT HET  
VANZELF  
DAAROP  
FOCUSSEN”

• psychologe Séverine Van De Voorde

## STAP 5

### Breng de mogelijke valkuilen in kaart

Hier zijn ze dan: alle mogelijke hindernissen en tegenslagen en ‘ja, maar...’-bedenkingen. Laat alle negatieve stemmetjes maar spreken, maar kijk in welke mate je nu al een oplossing kunt formuleren. En bedenk dat de mening van anderen heel vaak de luidste stem is.

#### CONCREET

##### Zo ga je om met valkuilen:

Maak als-dan-scenario's. ‘Als ik een dag niet gezond kan koken, dan heb ik altijd verse soep in de diepvries’. ‘Als ik geen opvang heb voor de kinderen en niet kan gaan lopen, dan...’

#### TIP: WEES MILD VOOR JEZELF

**Erik Franck:** “Verandering is een pad van vallen en opstaan. Je zult af en toe struikelen, dat hoort bij het leven. De grote fout die veel mensen maken, is dat ze stoppen en in hun oude gedrag vervallen. ‘Het is toch om zeep, het kalf is verdronken’. Of: het is toch al te laat. Niet dus. Verandering zit in kleine dingen, maar eenvoudig is het niet. Wees dus mild ten aanzien van jezelf.”

“ER IS ALTIJD  
WEL EEN  
EXCUUS OM IETS  
NIET TE DOEN.  
*THE TIME IS  
NOW. BEGIN  
GEWOON!*”

• prof. dr. Erik Franck

### En ook...

**1. Schakel een buddy of andere hulp-lijnen in om je te helpen.** Dat kan je partner zijn, een vriendin, een collega. Stel dat je in het kader van zelfzorg de afspraak met jezelf hebt om tijdens de middagpauze te gaan wandelen en niet op je gsm te zitten. Dan kun je een collega vragen om je hierbij te helpen en je op de vingers te tikken als je excuses zoekt om toch binnen te blijven.

**2. Wacht niet op ‘het ideale moment’.** Er is altijd wel een excuus om iets niet te doen. *The time is now.* Begin gewoon, met om het even wat, hoe klein het ook is. Motivatie is niet alleen de oorzaak, maar ook het gevolg van actie.

**3. Vier je successen, hoe klein ook.** Elk klein succes zorgt voor meer zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen.

### Yes, you can! (maar niet alles)

Grote dromen die je niet kunt vervullen, zorgen voor veel frustratie, weet **Erik Franck**. “We moeten opletten met het Amerikaanse idee dat je alles kunt bereiken wat je wilt. Onrealistische dromen zijn de snelste weg om depressief te worden. Vandaar dat het goed is om datgene wat je wilt bereiken, te toetsen aan het SMART-principe: is het specifiek (gezonder leven niet, 10 kg afvallen wel), meetbaar (aantal kilo afvallen), acceptabel (is de doelstelling relevant voor jou en eventuele betrokkenen?), realistisch (haalbaar binnen een bepaalde tijd) en tijdsgebonden (wanneer ga je wat doen)? Dan kun je ermee aan de slag. ‘Gelukkiger willen worden’ is bijvoorbeeld zo’n vaag doel dat enkel frustratie zal veroorzaken. Je moet je droom zo concreet mogelijk invullen.”