

DE DATE
met
Je
zelf
zelf

EEN JOURNAL VOOR JEZELF, JE DOELEN
EN JE DROMEN

TOM BOBSIEN

DE DATE
met
je
zelf
ff

EEN JOURNAL VOOR JEZELF, JE DOELEN
EN JE DROMEN

KOSM • S

INHOUD

9	Voorwoord
11	Er was eens...
14	Je persoonlijke uitnodiging
15	Zo pak je het aan
16	Hoe dit journal in elkaar zit
18	ANALYSE VAN JE HUIDIGE SITUATIE
20	#1 Realiteitscheck
24	#2 Presentatie in vriendenboek
28	#3 Je essentials
32	#4 Je innerlijke Picasso
40	#5 Uitnodiging voor een tuinfeest
44	#6 Je gezondheid
50	#7 Het volle glas
54	#8 Zelfbeeld versus gespiegeld beeld
60	#9 Zelfbewustzijn – een nieuwe kijk
68	REFLECTIE OP JE VERLEDEN
70	#10 Emotionele achtbaan
76	#11 Levensloop 2.0
80	#12 Een bezoek aan je museum
84	#13 (G)een voorbeeld
88	#14 Vanaf dag 1
92	#15 Innerlijke vrede vinden
98	JE TOEKOMST CREËREN
100	#16 Je verlanglijstje
104	#17 En... actie!
110	#18 Op een roze wolk
114	#19 De route naar geluk
120	#20 De wereld redden

- 124** #21 Onvoorwaardelijke liefde
- 128** #22 De weg is het doel
- 132** **REFLECTIE OP DE TOEKOMST**
- 134** #23 Een bladzijde voor je gedachten
- 152** #24 Op avontuur
- 170** **HET IS JE GELUKT!**

VOORWOORD

De wereld is de laatste tien, twintig jaar ingrijpend veranderd. Dankzij internet heb je tegenwoordig onmiddellijke toegang tot miljoenen gegevens. Duizenden mogelijkheden dienen zich aan. Hoe je je leven en werk kunt inrichten. Hoe je optimale dieet eruitziet. Hoe je een date aanpakt.

Het leeuwendeel daarvan gebeurt op je smartphone, die je waarschijnlijk 24/7 onder handbereik hebt. Besef je daarbij dat ook 'slechts' twee uur per dag op je mobiel jaarlijks een maand van je levenstijd is?

Dit journal is een uitnodiging aan jou. Een uitnodiging om minder tijd achter je beeldscherm door te brengen of op je telefoon te zitten en meer het echte leven te leven. Een uitnodiging om te stoppen met scrollen en te starten met reflecteren. Om jezelf beter te leren kennen. Om te ontdekken wie je bent, waar je voor staat en hoe je je verder wilt ontwikkelen. Hoewel het internet je onuitputtelijke mogelijkheden voorspiegelt, helpt dat je meer om terug te komen bij jezelf en te onderzoeken welke weg je wilt inslaan.

Dit journal gaat niet over het perfectioneren van jezelf; het wil je helpen om de spontaniteit van je creatieve ik weer wakker te maken.

De definitie van succes in dit journal is: jezelf zijn, doen waar je blij van wordt en het gevoel hebben dat je iets zinvols bereikt in je leven. Het maakt niet uit wat dat is. Het is alleen te vinden in jezelf.

Veel plezier met de date met jezelf!

ER WAS EENS...

... een jonge vent die zijn baan had opgezegd en met zijn spaargeld en backpack naar Zuidoost-Azië was getrokken. Om zijn hoofd leeg te maken. Om te genieten. Om zichzelf te vinden. Hij maakt een gaaf strandfeest mee, leert spannende mensen uit alle werelddelen kennen, ziet indrukwekkende natuur en ontdekt de mooiste plekjes in de omgeving. Hij begint de ochtend met het kraken van een verse kokosnoot, drinkt hem leeg, doucht onder een spetterende waterval en werkt een pannenkoek met stroop naar binnen. Daarna zet hij koers naar het zwembad. Hij heeft de tijd van zijn leven.

Eigenlijk...

Twee dagen voor zijn terugvlucht is hij beslist veel nieuwe ervaringen en indrukken rijker, maar zit hij ook op zwart zaad in de lobby van een hotel in de miljoenenstad Bangkok. Terwijl de jongeman duidelijk gespannen op zijn barkruk een film op zijn tablet zit te kijken, komt de barkeepster naar hem toe en vraagt: 'Is alles oké? Kan ik iets voor je betekenen?' De jongen moet even nadenken voor hij zijn antwoord klaar heeft.

'Alles is in orde. Maar ergens ook weer niet. Er woedt oorlog in mijn hoofd. De laatste twee maanden waren de mooiste van mijn leven. Toch voel ik me nu niet gelukkig. Hoe komt dat?'

De barkeepster schenkt hem een glas bronwater in, doet er een schijfje citroen bij en haalt een paar ijsblokjes uit de vriezer. 'Waarom ben je naar Azië gegaan?' vraagt ze hem. 'Ik heb mijn baan opgezegd en wilde mezelf vinden', antwoordt hij. 'Uitzoeken wat ik met mijn leven wil.'

‘Ah, ben je er zo een! Er komen heel veel mensen uit het Westen naar Azië om zichzelf te vinden. De meesten slagen daar niet in omdat ze zich laten afleiden door al het amusement hier. Het lukt je hier net zo min als thuis om tijd met jezelf door te brengen en je blik los te maken van het schermpje. Je moet bij jezelf naar binnen gaan. Hier. De antwoorden vind je in jezelf, niet in Azië.’

De man denkt even over haar woorden na. De rest van de dag blijft hij op zijn kruk zitten; pen in de hand en een notitieblok voor zich op de bar. In die hotellobby in Bangkok schrijft hij verschillende bladzijden vol.

Tegen de avond ziet de barkeepster hem met een glimlach op zijn gezicht naar zijn kamer gaan. Hij heeft zijn eerste echte date met zichzelf.

Nu denk je waarschijnlijk: die jongeman was ik, de auteur van dit journal.

Op het moment dat ik dit schrijf, hebben al meer dan 20.000 mensen door een eerdere editie van dit journal een date met zichzelf gehad. Dat is een resultaat waar ik heel dankbaar voor ben. Daarom wil ik graag een paar persoonlijke woorden tegen je zeggen. Waarschijnlijk vind je het spannend om meer over jezelf te ontdekken: wie je bent, waar je naartoe wilt in je leven of wat je beter kunt loslaten.

Tijdens mijn zoektocht naar mezelf en het proces van zelfreflectie heb ik iets cruciaals geleerd, een les waar ik mezelf telkens opnieuw aan herinner. Misschien heb jij er ook iets aan.

Dat is: zelf nadenken in plaats van zelfoptimalisatie.

Wil je er mooier uitzien? Koop dat en dat product.

Wil je productiever worden? Probeer deze techniek.

Wil je fitter worden? Neem deze shake.

Tegenwoordig is er voor elk probleem een oplossing. In de kern is dat goed, maar het geeft ook druk, omdat we altijd en overal te horen krijgen dat alles en iedereen perfect kan zijn. Dan denk je misschien dat je mooier en fitter moet worden – perfect – om bij anderen in de smaak te vallen. Of je moet nog productiever, nog beter worden in een baan die je eigenlijk helemaal niet gelukkig maakt, maar waarmee je bewondering oogst. Zulk gedrag kan een desastreus effect hebben op je psyche. Want het gaat hier nooit om wat jij werkelijk (*werkelijk*) wilt, maar om hoe je denkt dat anderen je perfect vinden. Het gaat echter niet om die anderen. Het gaat om jou!

In dit journal draait het niet om de vraag hoe je snel succesvol wordt, maar hoe je van dag tot dag jouw succes leeft. Niet het zoeken van geluk, maar jezelf aanvaarden zoals je bent staat centraal. Vanuit dat vertrekpunt werk je aan je ontwikkeling. Persoonlijke groei is goed, zelfoptimalisatie niet altijd. Nog een keer de kernvraag als reminder: word ik hier gelukkig van of zet dit me onder druk?

Dit journal is een gids om jezelf de juiste vragen te stellen en antwoorden te vinden die absoluut van jou zijn.

JE PERSOONLIJKE UITNODIGING

Ben je klaar voor de start van deze reis? De date met jezelf zal een unieke en inzichtrijke ervaring zijn. Voor je vertrekt, moet je eerst bedenken wat en waar jouw rustpunt is; de plek waar je je hoofd leegmaakt en je op nieuwe gedachten komt.

JOUW RUSTPUNT

Vink je rustpunt aan of schrijf op wat jouw specifieke rustpunt is.

THUIS

BERGEN

ZWEMBAD

SAUNA

PARK

RUÏNE

HOTEL

BOOT

STRAND

WATER

TERRAS

RESTAURANT

CAFÉ

BOS

.....

Heb je het gevonden? Daar, op dat rustpunt, kun je deze date met jezelf hebben. Alle antwoorden – en alles wat je nodig hebt – zitten al in jezelf. De landkaart met de route naar je hemelse oase en verborgen schatten bevindt zich in dat voor jou misschien nog onbekende domein. Maak je klaar voor de reis naar binnen en laat je meevoeren door wat je daar vindt.

ZO PAK JE HET AAN

De date met jezelf werkt in principe zoals het voor jou goed voelt. Je haalt het meeste uit dit journal als je de oefeningen in de aangegeven volgorde doet. Neem er bewust tijd voor en ga in gedachten – of daadwerkelijk – naar je rustpunt. Leg je smartphone weg om je helemaal op jezelf en de oefening te kunnen concentreren.

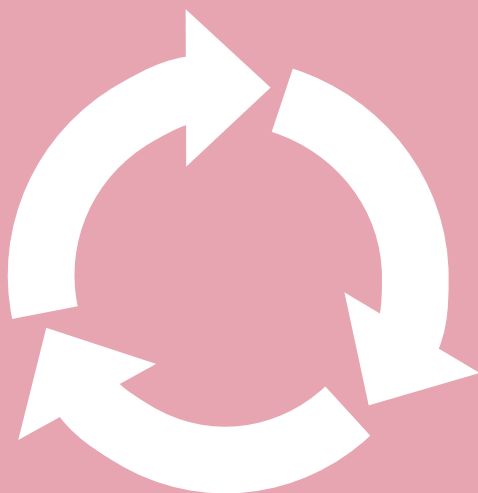
De reis naar jezelf begint in het heden. Je onderzoekt je huidige levenssituatie in het hier en nu, je inventariseert je sterke en minder sterke punten en je gaat voelen waar je blij van wordt. Daarna blik je terug op het verleden. De hoogte- en dieptepunten die je tot nog toe hebt meegemaakt zullen daarbij actief in je bewustzijn komen.

Ten slotte visualiseer je je toekomst. Je schept helderheid over je ware verlangens en dromen. Je doet ideeën op over hoe je die kunt waarmaken. Uiteindelijk kom je terug in de tegenwoordige tijd. Verrijkt met nieuwe zelfinzichten en allerlei impulsen over de wijzen waarop je je verdere leven kunt vormgeven.

DE KRINGLOOP VAN ZELFREFLECTIE

ANALYSE VAN JE HUIDIGE SITUATIE

Wie ben ik?



CREËREN VAN JE TOEKOMST

Wat wil ik werkelijk?

REFLECTIE OP JE VERLEDEN

*Hoe ben ik geworden
wie ik ben?*



*Op welke momenten voel je
je bijzonder gelukkig?*



Welk cijfer geef jij je leven?



*Over welk compliment ben
je nog niet uitgedacht?*

ZELFBEELD

IK BEN...

JA/NEE

DEFINITIE

Zelfbewust

Je kunt je wensen helder verwoorden.

Creatief

Je tovert dingen, taken of oplossingen zomaar tevoorschijn.

Flexibel

Je kunt snel afstemmen op nieuwe mensen of situaties.

Betrouwbaar

Je maakt je beloften waar.

Ambitieus

Je zet je met volharding in voor je doelen.

Gemotiveerd

Je port jezelf op om te doen wat echt belangrijk is.

Empathisch

Je kunt je goed in anderen inleven en je verplaatsen in wat ze doen.

Evenwichtig

Je hebt innerlijke vrede, ook als het stormt in de buitenwereld.

Vriendelijk

Je hebt een liefdevolle en welwillende houding tegenover anderen.

EEN JOURNAL VOOR JEZELF, JE DOELEN EN JE DROMEN

De date met jezelf is een journal vol spannende oefeningen met als resultaat verbluffende inzichten over jezelf, je wensen en doelen. Een uitnodiging om alle invloeden van buitenaf te ontvluchten en erachter te komen wie je bent, waar je voor staat en hoe je je verder wilt ontwikkelen.

De definitie van succes in dit journal is jezelf zijn, doen wat je gelukkig maakt en het gevoel hebben dat je iets zinvols bereikt in je leven. Het maakt niet uit wat dat is. Het is alleen in jezelf te vinden. Dit journal gaat je helpen daarachter te komen.



9 789043 925402

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

