

DROOM
HOOFD
HART
HANDEN

Klopt wat je wilt met wat je denkt, voelt en doet?

MARC VAN LIESHOUT

Voorwoord

Waarom dit boek niet begint bij wat er mis is

Soms verandert er iets zonder dat je precies kunt aanwijzen wanneer het begon. Je leven loopt, je doet wat nodig is, draagt verantwoordelijkheid, neemt beslissingen en bouwt verder aan wat je belangrijk vindt. Misschien heb je zelfs bereikt waar je jaren eerder alleen nog van droomde.

En toch kan ergens iets beginnen te schuren. Niet dramatisch en misschien niet eens zichtbaar voor de mensen om je heen. Eerder als een klein verschil tussen het leven dat je leidt en het leven waarin je jezelf volledig herkent.

Ik ken dat verschil.

In mijn werk begeleid ik al jarenlang mensen die niet zijn vastgelopen. Vaak is juist het tegenovergestelde waar. Ze functioneren goed, dragen verantwoordelijkheid en bereiken resultaten. Toch merken ze dat er meer mogelijk is of dat iets wat jarenlang goed werkte niet meer zo goed past.

Juist dat moment interesseert mij.

Persoonlijke ontwikkeling begint namelijk niet pas wanneer iets misgaat. Je hoeft niet eerst uit te vallen, vast te lopen of alles kwijt te raken voordat je opnieuw naar jezelf kijkt. Je kunt ook onderzoeken terwijl het leven goed loopt. Misschien is dat juist een krachtig moment, omdat er nog ruimte is om te kijken voordat omstandigheden je daartoe dwingen.

In de loop van mijn leven ben ik vanuit verschillende richtingen naar ontwikkeling gaan kijken. Vanuit coaching en leiderschap, gedrag en psychologie, het brein en het

lichaam. Ook opleidingen en verdiepingen waarin Oosterse filosofie, energie, intuïtie en lichaamsgerichte benaderingen een rol spelen, hebben mijn blik verbreed. Soms ervaar je immers dat iets klopt voordat je volledig kunt uitleggen waarom.

Niet al die werelden spreken dezelfde taal. Dat hoeft voor mij ook niet.

Ik vind het interessanter om te onderzoeken wat bruikbaar is, wat betrouwbaar is en wat je helpt om jezelf beter waar te nemen. Daarbij houd ik in dit boek bewust onderscheid tussen verschillende soorten kennis. Wetenschappelijke inzichten behandel ik als wetenschap. Persoonlijke ervaring blijft persoonlijke ervaring. Filosofie, lichaamsgerichte en energetische benaderingen krijgen hun eigen plek.

Die werelden hoeven elkaar niet te bestrijden om samen iets waardevols zichtbaar te maken. Wat mij in al die jaren vooral is bijgebleven, is hoe gemakkelijk we onszelf opdelen wanneer we proberen te begrijpen wat er gebeurt. We denken alsof denken losstaat van het lichaam. We praten over gevoel alsof het een andere wereld is dan gedrag. We maken plannen zonder altijd mee te nemen wie die plannen vervolgens in het dagelijks leven probeert te dragen.

In werkelijkheid functioneer je als geheel. Om naar dat geheel te kunnen kijken, gebruik ik in dit boek vier eenvoudige woorden:

Droom. Hoofd. Hart. Handen.

Geen van die vier heeft in zijn eentje gelijk. Ze geven ieder andere informatie en juist hun samenhang maakt het interessant. Daarom draait dit boek uiteindelijk niet om de vier woorden zelf. Het draait om **afstemming**.

Klopt wat je wilt met wat je denkt, voelt en doet?

Die vraag begeleidt mij al jarenlang. Niet als toets waarop één goed antwoord bestaat, maar als manier om opnieuw te kijken wanneer iets begint te schuren.

Je hoeft daarvoor geen ander mens te worden. Misschien gaat ontwikkeling zelfs minder over toevoegen dan we vaak denken. In het woord *ontwikkelen* zit voor mij een mooi beeld verborgen: alsof je soms een wikkel verwijdert en daardoor beter zichtbaar wordt wat er al was.

Dat vraagt niet altijd om meer, soms vraagt het vooral om beter kijken.

Dit boek nodigt je daartoe uit.

Marc van Lieshout

Is dit boek iets voor jou?

Lees verder als je dit herkent:

- Je functioneert goed, maar de zondagavond voelt anders dan een jaar geleden.
- Je ambitie klinkt nog goed, maar je weet niet zeker of ze van jou is.
- Je weet wat je wilt, en doet toch iets anders.
- Leg dit boek weg als je zoekt naar een stappenplan, een snelle oplossing of opdrachten om af te vinken. Dit boek geeft je een andere manier van kijken, geen methode.
- Het boek is nu te koop voor € 21,95 inclusief btw: https://marc2.nl/product/boek-droom-hoofd-hart-handen/ en de leverdatum is begin december.

Inhoudsopgave

Deel I — Als harder niet het antwoord is

Centrale beweging: Waarnemen, onderzoeken, afstemmen.

- **Hoofdstuk 1 — Als goed niet meer goed genoeg voelt**
  Waarom je niet hoeft vast te lopen om opnieuw naar je leven te kijken
- **Hoofdstuk 2 — Vier kanten van jezelf**
  Droom, Hoofd, Hart en Handen als vier bronnen van informatie
- **Hoofdstuk 3 — Vergeet balans**
  Waarom een kloppend leven niet draait om evenwicht, maar om afstemming

Deel II — Droom [pagina 50 - 70]

Centrale vraag: Is wat ik nastreef werkelijk van mij?

- **Hoofdstuk 4 — Van wie is jouw ambitie?**
  Over verwachtingen, eigenaarschap en de droom achter je doelen
- **Hoofdstuk 5 — Durf eerst te verlangen**
  Waarom je niet meteen hoeft te weten hoe iets mogelijk wordt

Deel III — Hoofd [pagina 71 - 107]

Centrale vraag: Helpt mijn denken mij vooruit of neemt het de regie over?

- **Hoofdstuk 6 — Je hoofd is gereedschap, geen bestuurder**
  Over patronen, overtuigingen en denken dat zichzelf blijft herhalen
- **Hoofdstuk 7 — Kies voordat het leven voor je kiest**
  Waarom richting pas ontstaat wanneer je ook iets durft los te laten

Deel IV — Hart [pagina 108 - 141]

Centrale vraag: Klopt wat ik kies met wat ik werkelijk waardevol vind en voel?

- **Hoofdstuk 8 — Je gevoel is informatie, geen bevel**
  Over voelen, emotie, intuïtie en ruimte tussen ervaring en reactie
- **Hoofdstuk 9 — Wat klopt voor jou?**
  Over waarden, liefde, verbinding en betekenis

Deel V — Handen [pagina 142 - 171]

Centrale vraag: Laat mijn leven zien wat ik werkelijk belangrijk vind?

- **Hoofdstuk 10 — Een inzicht verandert nog niets**
  Waarom intentie pas kracht krijgt wanneer zij zichtbaar wordt in gedrag
- **Hoofdstuk 11 — Je lichaam doet ook mee**
  Over energie, herstel en het lichaam dat jouw ambities draagt

Deel VI — Afstemming [pagina 172 - 214]

Centrale vraag: Klopt wat je wilt met wat je denkt, voelt en doet?

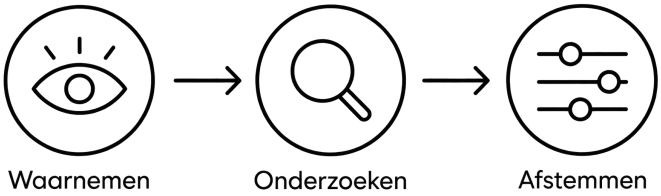
- **Hoofdstuk 12 — Je kunt niet alles maken**
  Over invloed, grenzen en de verleiding van controle
- **Hoofdstuk 13 — Laat ruimte voor wat je nog niet kunt bedenken**
  Over openstaan voor wat je nog niet ziet
- **Hoofdstuk 14 — Luister naar wat het leven terugzegt**
  Over feedback, patronen, tegenslag en opnieuw afstemmen
- **Hoofdstuk 15 — Een leven dat klopt**
  Over jezelf blijven herkennen in het leven dat je leeft

Epiloog — Misschien is er meer [pagina 214 - 240]

Deel I — Als harder niet het antwoord is

Deel I — Als harder niet het antwoord is

Je hoeft nog niets op te lossen



Wat vraagt aandacht voordat je iets probeert te veranderen?

Waar we nu zijn

In de opening heb je gezien dat er iets kan gaan schuren terwijl er aan de buitenkant weinig mis lijkt. Je werk loopt, je neemt verantwoordelijkheid en misschien bereik je zelfs veel van wat je ooit belangrijk vond. Toch kan ergens een vraag blijven terugkomen. Niet luid genoeg om alles om te gooien, maar hardnekkig genoeg om niet langer te negeren.

Juist daar begint dit eerste deel.

In hoofdstuk 1 onderzoeken we eerst wat schuring eigenlijk kan betekenen. Je hoeft niet te wachten op een crisis voordat ontwikkeling waarde krijgt. Tegelijk is niet ieder ongemak een teken dat je iets hoort te veranderen. De kunst zit in het verschil leren herkennen tussen een lastige fase, een gezonde spanning en iets dat over langere tijd niet meer goed aansluit.

Daarna zoomen we in hoofdstuk 2 uit. Daar komen Droom, Hoofd, Hart en Handen in beeld als vier kanten van dezelfde mens. Niet als vier hokjes waarin je jezelf kunt indelen, maar als verschillende bronnen van informatie. Wat wil je? Wat denk je? Wat voel je en wat heeft betekenis? Wat vertelt je lichaam en wat laat je gedrag uiteindelijk zien?

Pas wanneer je die kanten naast elkaar ziet, wordt ook duidelijk waarom één goed antwoord soms niet genoeg is. Je kunt rationeel gelijk hebben en toch iets belangrijks missen. Je kunt sterk verlangen naar iets en tegelijk merken dat je dagelijkse gedrag een andere richting op beweegt. Je kunt veel voelen en nog steeds niet weten welke keuze daarbij past.

Daar ontstaat afstemming.

In hoofdstuk 3 maken we daarom nog één beweging voordat we de vier kanten afzonderlijk gaan verdiepen. We nemen afscheid van het idee dat een goed leven vooral draait om balans. Balans klinkt aantrekkelijk, maar het leven verdeelt zijn aandacht zelden netjes. Sommige periodes vragen veel van je werk, andere van je relaties, gezondheid of herstel. Niet de gelijke verdeling bepaalt of iets klopt, maar de vraag of jouw manier van leven nog past bij wat er werkelijk speelt.

Dit eerste deel legt daarmee de basis voor de rest van het boek. Nog voordat we naar Droom kijken, hoef je niets nieuws over jezelf te bedenken. Je begint eenvoudiger: beter waarnemen wat er al gebeurt.

Want soms ligt ontwikkeling niet in méér discipline, méér kennis of een volgende methode.

Soms begint ze bij **zien wat er al is.**

Hoofdstuk 1 — Als goed niet meer goed genoeg voelt

Waarom je niet hoeft vast te lopen om opnieuw naar je leven te kijken

In de opening heb je gezien hoe iets kan gaan schuren terwijl er aan de buitenkant weinig reden lijkt om te veranderen. Dat is het vertrekpunt van dit eerste hoofdstuk. Niet om meteen te bepalen wat anders kan, maar om beter te begrijpen wat zo'n schuring eigenlijk vertelt. Wie te snel naar een oplossing zoekt, geeft gemakkelijk een nieuw antwoord op een vraag die nog niet helder is.

Er hoeft namelijk niets kapot te zijn voordat ontwikkeling interessant wordt. Toch zijn we gewend om pas echt aandacht te geven aan verandering wanneer de noodzaak duidelijk genoeg is. Een conflict vraagt om een gesprek, aanhoudende klachten brengen je in beweging en wanneer werk structureel meer kost dan het oplevert, wordt de vraag naar verandering bijna vanzelf zichtbaar. Zolang het leven redelijk goed loopt, ontbreekt die duidelijke aanleiding. Je functioneert, neemt verantwoordelijkheid en doet wat de dag van je vraagt.

Juist daardoor blijven kleinere signalen gemakkelijk langer onder de radar. Werk waar je vroeger enthousiast van werd geeft nog steeds voldoening, maar minder vanzelfsprekend. Een ambitie die jarenlang als richting voelde, trekt minder sterk. Je bereikt wat je wilde bereiken en merkt dat de voldoening korter duurt dan je had verwacht. Of dezelfde vraag komt steeds terug, terwijl je haar rationeel al een paar keer hebt beantwoord.

Dat betekent niet dat je ongelukkig bent of eerder verkeerde keuzes hebt gemaakt. Het kan ook betekenen dat jij veranderd bent, terwijl een deel van je leven nog past bij een eerdere versie van jezelf. Wat toen goed was, hoeft vandaag niet fout te zijn om opnieuw aandacht te verdienen.

Daar begint voor mij ontwikkeling.

Je hoeft niet eerst vast te lopen

In mijn werk als coach ontmoet ik regelmatig mensen die op papier weinig reden hebben om hulp te zoeken. Het zijn ondernemers, professionals en leidinggevenden die goed functioneren en gewend zijn zelf hun problemen op te lossen. Juist daardoor voelt coaching voor hen soms in eerste instantie als iets wat vooral nuttig is wanneer er echt iets aan de hand is.

Een ondernemer die ik langere tijd begeleidde, verwoordde dat achteraf treffend. In het begin dacht hij dat coaching voor hem niet echt nodig was. Gaandeweg ontdekte hij iets anders. De gesprekken hielpen hem vooral om afstand te nemen van de dagelijkse hectiek, verder te kijken dan zijn vertrouwde manier van denken en scherper te zien welke invloed hij zelf had op situaties die zich steeds opnieuw voordeden.

Er was niets dat gerepareerd hoefde te worden. Hij kreeg ruimte om anders te kijken.

Dat verschil vind ik belangrijk. Persoonlijke ontwikkeling wordt gemakkelijk benaderd vanuit een tekort. Iets werkt niet goed genoeg, dus je gaat eraan werken. Je wilt effectiever worden, fitter, succesvoller of zelfverzekerder. Vervolgens zoek je kennis, een training, een coach of een methode waarmee je iets aan jezelf kunt toevoegen.

Dat kan waardevol zijn. Alleen begint groei niet altijd bij iets wat ontbreekt. Ze kan ook beginnen bij nieuwsgierigheid naar wat er al is en bij de vraag of de manier waarop je leeft nog aansluit bij wie je inmiddels bent.

Daarmee verandert de vraag van *wat is er mis?* naar *wat vraagt hier om aandacht?* Dat lijkt een klein verschil. In de praktijk opent het een heel andere deur.

Goed functioneren zegt niet alles

Een van de redenen waarom schuring moeilijk te herkennen is, ligt juist in onze kwaliteiten. Wanneer je ergens goed in bent, krijg je daar meestal meer van. Wie problemen snel oplost, krijgt ingewikkeldere problemen. Wie betrouwbaar is, krijgt meer verantwoordelijkheid. Wie kansen ziet, krijgt steeds meer mogelijkheden op zijn pad.

Dat is logisch. Veel van wat je ver brengt, ontstaat doordat je kwaliteiten jarenlang inzet en verfijnt. Alleen kan een kwaliteit ongemerkt een automatisme worden. Je gebruikt haar dan niet alleen wanneer ze past, maar ook wanneer een nieuwe situatie eigenlijk iets anders vraagt.

Hard werken kan bijvoorbeeld jarenlang vrijheid en resultaat opleveren. Daardoor ligt harder werken ook voor de hand wanneer iets begint te schuren. Analyseren kan je veel goede beslissingen hebben gebracht, waardoor je bij twijfel nog meer informatie gaat verzamelen. Verantwoordelijkheid nemen kan een belangrijke kracht zijn, terwijl dezelfde kracht het lastiger maakt om iets los te laten wat niet langer van jou is.

Het probleem zit dan niet in de kwaliteit zelf. Het zit in de vanzelfsprekendheid waarmee je haar inzet.

Daarom vind ik het interessant om niet alleen te kijken naar wat gedrag oplevert, maar ook naar de vraag of het nog past

bij de situatie van vandaag. Een oud antwoord kan nog steeds resultaat geven en toch niet meer het beste antwoord zijn op de vraag die nu voor je ligt.

Dat maakt schuring soms zo verwarrend. Aan de buitenkant werkt het nog. Vanbinnen begint er iets te verschuiven.

Schuring is geen opdracht om alles om te gooien

Zodra iets minder goed voelt, ontstaat gemakkelijk de behoefte aan duidelijkheid. Blijven of vertrekken. Doorgaan of stoppen. Ja of nee. Een heldere beslissing geeft rust, terwijl de werkelijkheid vaak nog niet zo helder is.

Niet iedere weerstand vertelt namelijk hetzelfde verhaal. Een belangrijke nieuwe stap kan spannend zijn juist doordat hij betekenis heeft. Iets leren kost energie voordat het vanzelf gaat. Een moeilijk gesprek kan ongemakkelijk voelen en tegelijk precies het gesprek zijn dat nodig is. Ook een ambitie die echt bij je past vraagt soms discipline, geduld en doorzettingsvermogen.

Daarom zegt ongemak op zichzelf nog weinig.

Interessanter is wat er over een langere periode gebeurt. Waar krijg je achteraf energie van, ook wanneer je er vooraf tegenop zag? Waar loop je steeds opnieuw op leeg, ondanks alle goede redenen om ermee door te gaan? Welke gedachte blijft terugkomen nadat je haar meerdere keren hebt weggeredeneerd? En welk gedrag voelt steeds minder als een keuze en steeds meer als herhaling?

De antwoorden liggen niet altijd direct klaar. Dat is ook niet nodig. De eerste waarde zit in het feit dat je begint te zien wat terugkomt. Schuring is daarmee geen opdracht om je leven om te gooien. Het is een uitnodiging om dichterbij te kijken.

Van oplossen naar onderzoeken

Wanneer iets schuurt, stellen we gemakkelijk de vraag: hoe los ik dit op? Bij een duidelijk praktisch probleem werkt dat uitstekend. Als je fietsband lek is, levert uitgebreid zelfonderzoek weinig op. Je plakt de band of zet er een nieuwe binnenband in.

Bij persoonlijke ontwikkeling ligt dat anders. Daar kan de snelheid waarmee je naar een oplossing springt juist verhinderen dat je goed ziet wat er speelt. Je zoekt ander werk terwijl je vooral grenzen mist. Je begint een nieuw project omdat de huidige situatie weinig energie geeft, terwijl je eigenlijk behoefte hebt aan herstel. Je schrijft je in voor een opleiding omdat meer kennis veilig voelt, terwijl je diep vanbinnen al weet welk gesprek je uit de weg gaat.

Dan helpt een andere beweging: eerst onderzoeken.

Sinds wanneer speelt dit? Wat is er veranderd? Wanneer merk je het vooral? Wanneer juist niet? Wat gebeurt er wanneer je even niets probeert op te lossen en alleen kijkt naar wat steeds terugkomt?

Dat is geen pleidooi voor eindeloos graven. Je hoeft jezelf niet tot op de bodem te begrijpen voordat je een andere keuze kunt maken. Soms is één helder inzicht genoeg om een eerste stap te zien. Op andere momenten ontstaat helderheid juist doordat je een vraag een tijdje laat bestaan.

Het gaat er niet om hoe diep je kijkt, maar of je werkelijk kijkt naar de vraag die er ligt.

Ontwikkelen voordat het noodzakelijk wordt

Misschien zit daar wel een van de grootste mogelijkheden van persoonlijke ontwikkeling. Je hoeft niet te wachten tot een signaal zo hard wordt dat er nauwelijks iets anders overblijft dan ingrijpen. Je kunt eerder kijken.

Dat voorkomt geen tegenslag. Het leven blijft onverwacht en niet alles ligt binnen je invloed. Wel kun je gevoeliger worden voor kleinere veranderingen voordat ze vanzelf groot worden.

Dat begint vaak heel gewoon. Je merkt dat de zondagavond anders voelt dan een jaar geleden. Je stelt een bepaald project steeds vaker uit, terwijl uitstellen normaal niet bij je past. Je blijft aan een gesprek denken dat je formeel al hebt afgerond. Of je merkt dat je agenda vol staat met dingen waar weinig mis mee is, maar waar ook weinig in zit waar je werkelijk naar uitkijkt.

De eerste reactie hoeft dan niet te zijn dat er iets veranderd hoort te worden. Misschien ontdek je na goed kijken dat je juist opnieuw wilt kiezen voor wat er al is. Ook dat kan ontwikkeling zijn. Een bewuste keuze voor hetzelfde voelt anders dan doorgaan op automatische piloot.

Persoonlijke ontwikkeling begint daarom voor mij minder bij verbeteren dan bij waarnemen. In de ruimte tussen wat er gebeurt en hoe je automatisch reageert, ontstaat de mogelijkheid om opnieuw te kiezen.

Dat is de beweging waarmee dit boek verdergaat.

Niet vanuit de gedachte dat je leven beter hoort te worden omdat het nu niet goed genoeg is, maar vanuit nieuwsgierigheid naar de vraag of de manier waarop je leeft nog past bij de mens die je vandaag bent.

Wat je meeneemt

Er hoeft niets mis te zijn voordat iets aandacht verdient. Juist wanneer je goed functioneert, kunnen kleine veranderingen zichtbaar maken dat een vertrouwde manier van denken of handelen niet meer vanzelfsprekend past bij een nieuwe situatie. Dat maakt je eerdere keuze niet verkeerd en vraagt ook niet direct om een nieuwe richting. Schuring wordt interessant wanneer je haar niet meteen als probleem behandelt. Je vertraagt lang genoeg om te zien wat terugkomt, welke oude reactie vanzelf ontstaat en wat er veranderd is in jou of om je heen. Daarmee verschuift persoonlijke ontwikkeling van repareren naar waarnemen en onderzoeken.

Kerninzicht

Wat je ver heeft gebracht, hoeft niet verkeerd te zijn om opnieuw aandacht te vragen.

Afstemmoment

Neem iets in gedachten dat op zichzelf goed gaat, maar waar je de laatste tijd vaker over nadenkt. Kijk er even naar zonder een besluit te nemen. Wat is er anders dan een jaar geleden? Wat blijft terugkomen? En wat gebeurt er wanneer je jezelf niet dwingt om daar meteen een oplossing voor te vinden? Het antwoord hoeft nog nergens naartoe. Het feit dat je beter ziet wat er speelt, is voor nu genoeg.

De vraag die blijft

Wat schuurt er in mijn leven terwijl het eigenlijk best goed gaat?

Hoofdstuk 2 — Vier kanten van jezelf

Droom, Hoofd, Hart en Handen als vier bronnen van informatie

In het vorige hoofdstuk heb je gekeken naar schuring zonder haar meteen op te lossen. Daarmee ontstaat vanzelf de volgende vraag: als iets niet meer helemaal klopt, waar luister je dan eigenlijk naar?

Ik gebruik daarvoor al meer dan vijftien jaar vier eenvoudige woorden: **Droom, Hoofd, Hart en Handen**. In de opening heb ik ze kort geïntroduceerd. Hier kijken we iets nauwkeuriger naar hun functie. Niet als vier losse vakken waarin je jezelf kunt verdelen, maar als vier kanten van één mens die voortdurend op elkaar reageren.

Droom gaat over waar je naartoe wilt. Hoofd helpt je begrijpen, ordenen en kiezen. Hart verbindt je met betekenis, waarden en andere mensen. Handen omvatten het lichamelijke én het doen: van primaire reacties en impulsen tot het gedrag waarmee je iets daadwerkelijk vorm geeft.

De woorden zijn eenvoudig, en dat is bewust. Van nature zit er veel vernuft in hoe wij functioneren. Alleen zijn we onderweg vaak vergeten hoe dat samenspel werkt. Alsof we met een prachtig systeem zijn geboren, maar de gebruiksaanwijzing niet hebben gelezen en kwijt zijn geraakt.

De echte waarde zit dan ook niet in de namen. Ze ontstaat wanneer je gaat zien hoe de vier elkaar beïnvloeden. Je kunt precies weten wat je wilt en toch iets anders doen. Je kunt een rationeel goed plan hebben dat nauwelijks nog betekenis voelt. Je kunt enthousiast zijn over een idee terwijl

je lichaam steeds meer spanning laat zien. En je kunt heel effectief handelen zonder nog stil te staan bij de vraag waar al die activiteit eigenlijk naartoe leidt.

De vier kanten helpen je dat samenspel waar te nemen.

Je bent meer dan wat je denkt

We hebben veel waardering voor het hoofd. Denken, analyseren, leren, plannen en problemen oplossen hebben ons veel gebracht. Ook onderwijs en organisaties leggen vaak nadruk op kennis, argumenten en zichtbare resultaten. Wie snel begrijpt wat er speelt, heeft daar vaak voordeel van.

Het wordt lastiger wanneer we denken behandelen als de beste ingang voor iedere menselijke vraag.

Ik herken bij mezelf hoe verleidelijk dat is. Wanneer iets niet loopt zoals ik verwacht, wil ik begrijpen wat er gebeurt. Ik zoek verbanden, verzamel informatie en denk vooruit. Dat helpt mij vaak. Tegelijk heb ik ervaren dat meer denken niet automatisch meer helderheid geeft. Soms weet mijn hoofd precies waarom iets verstandig is, terwijl enthousiasme ontbreekt. Soms trekt iets al langere tijd aan mij voordat ik er een goed verhaal bij heb.

Onderzoek van onder anderen Antonio Damasio laat zien dat rationele besluitvorming niet losstaat van emoties en lichamelijke reacties. Wat we voelen en lichamelijk waarnemen speelt mee in de manier waarop we betekenis geven en keuzes maken. Dat past bij mijn ervaring dat geen enkele kant op zichzelf het hele verhaal vertelt.

Je hoofd is belangrijk. Alleen ben je meer dan wat je denkt.

Droom — waar trekt iets naartoe?

Droom begint bij verlangen. Niet bij een uitgewerkt plan, maar bij de richting waar iets in jou naartoe wil.

Dat kan groot klinken, terwijl het heel alledaags kan zijn. Misschien verlang je naar ander werk, meer vrijheid, een eigen bedrijf of een bijdrage die meer betekenis heeft. Misschien gaat je verlangen juist over minder: minder drukte, minder bezit of minder rollen waarin je vooral aan verwachtingen voldoet.

In mijn workshops rond ambitie begon ik bewust bij die ruimte. Niet direct bij haalbaarheid, risico of planning, omdat je dan gemakkelijk alleen droomt binnen de grenzen van wat je al kent. Het hoofd komt later vanzelf met verstandige vragen. Eerst is het interessant om te ontdekken wat er eigenlijk trekt.

Niet ieder verlangen is daarmee automatisch richtinggevend. Sommige wensen verdwijnen zodra je er langer bij stilstaat. Andere blijven terugkomen, ook wanneer je ze logisch probeert weg te redeneren.

Droom helpt je die beweging serieus te nemen zonder haar direct tot een doel te maken.

Hoofd — helderheid creëren

Waar Droom ruimte opent, helpt Hoofd om onderscheid te maken. Je verzamelt informatie, vergelijkt mogelijkheden, ziet consequenties en kunt van een vaag verlangen een richting maken waar je iets mee kunt.

Dat vermogen is onmisbaar. Een droom zonder denken kan prachtig blijven en nergens landen.

Tegelijk kan dezelfde kracht doorschieten. Het hoofd dat risico's zorgvuldig onderzoekt, kan proberen ieder risico uit te sluiten. De analyse die eerst helderheid gaf, kan zich blijven uitbreiden omdat kiezen ook betekent dat andere mogelijkheden afvallen.

Daarom vind ik de vraag niet interessant of iemand veel of weinig denkt. Interessanter is wat het denken op dat moment doet. Helpt het je om beter te zien wat er speelt, of gebruikt het zijn denkkracht vooral om onzekerheid op afstand te houden?

Dat verschil is niet altijd direct zichtbaar. Toch merk je vaak wel of een gedachte je verder brengt of alleen een nieuwe ronde opent.

Hart — wat heeft betekenis?

Met Hart bedoel ik meer dan emotie. Het gaat over waarden, liefde, verbinding en de vraag waarom iets voor jou belangrijk is.

Je kunt een keuze rationeel uitstekend onderbouwen en toch merken dat er iets ontbreekt. Misschien biedt een nieuwe functie meer salaris en status, terwijl vrijheid of creativiteit voor jou zwaarder weegt. Misschien ziet een zakelijke kans er aantrekkelijk uit, maar past de manier waarop mensen met elkaar omgaan niet bij hoe jij wilt samenwerken.

Hart brengt dat soort informatie naar voren. Daarmee krijgt ieder gevoel nog geen automatisch gelijk. Emoties kunnen veel vertellen over wat je raakt, maar ze ontstaan ook vanuit eerdere ervaringen, verwachtingen en patronen. Angst kan betekenen dat iets niet veilig is en ook dat je onbekend terrein betreedt. Boosheid kan een grens zichtbaar maken en tegelijk gekleurd zijn door een oud verhaal.

Hart vraagt daarom niet om blind volgen. Het vraagt om luisteren naar wat betekenis heeft.

Handen — het lichamelijke én het doen

Handen is in mijn model breder dan actie alleen. Het omvat ook de lichamelijke kant van ons bestaan: energie, vitaliteit,

primaire reacties en impulsen die vaak ontstaan voordat je hoofd een verklaring heeft.

Daarbinnen krijgt het buikgebied een bijzondere plek. Je kunt iets letterlijk in je buik merken voordat je begrijpt waarom. Spanning, onrust, ruimte, aantrekking of de impuls om direct te bewegen. Bij mensen die sterk vanuit die primaire laag functioneren, kan waarnemen bijna onmiddellijk overgaan in doen.

Dat maakt zo'n lichamelijk signaal waardevol, maar niet onfeilbaar. Een buikreactie kan iets vertellen over wat er nu gebeurt en tegelijk gekleurd zijn door eerdere ervaringen. Het lichaam levert informatie; de betekenis daarvan vraagt soms nog onderzoek.

Handen gaat vervolgens ook over wat je met alle informatie doet. Over keuzes, gedrag, ritme, gewoonten en de manier waarop je leven uiteindelijk zichtbaar maakt wat voor jou belangrijk is.

Je kunt gezondheid belangrijk vinden en structureel slaap inleveren. Je kunt vrijheid als waarde noemen en toch iedere vrije plek in je agenda laten vullen. Je kunt al jaren zeggen dat je een boek wilt schrijven en er in je week nauwelijks ruimte voor maken. Daar zit geen oordeel in. Gedrag maakt alleen zichtbaar wat op dit moment daadwerkelijk vorm krijgt.

Daarom gebruik ik voor Handen ook het woord **belichaming**. Iets begrijpen is één ding. Het gaan leven is iets anders.

Wanneer één kant vanzelf veel ruimte krijgt

Iedereen ontwikkelt voorkeuren. De één denkt gemakkelijk vooruit, de ander voelt snel wat er tussen mensen gebeurt en weer een ander komt het liefst direct in beweging. Ook

Droom kan sterk aanwezig zijn bij mensen die voortdurend nieuwe mogelijkheden zien.

Een voorkeur is op zichzelf geen probleem. Sterker nog, ze vormt vaak een deel van je kracht. Het wordt interessant wanneer je vertrouwde kant automatisch het antwoord geeft op bijna iedere situatie.

Een sterk Hoofd kan dan nog harder gaan denken wanneer juist handelen nodig is. Een sterk Hart kan zo gericht raken op anderen dat de eigen richting minder hoorbaar wordt. Handen kunnen direct in actie komen terwijl er nog nauwelijks is onderzocht waar die actie eigenlijk voor dient.

En Droom kan nieuwe mogelijkheden blijven produceren terwijl bestaande keuzes nog geen kans hebben gekregen om werkelijk vorm te krijgen.

De oplossing ligt niet in het kleiner maken van je sterke kant. Het gaat erom dat de andere kanten ook informatie kunnen toevoegen.

Afstemming vraagt niet om vier keer ja

Stel dat je al een tijd nadenkt over een andere baan. Je Droom trekt naar meer vrijheid en betekenis. Je Hoofd ziet financiële onzekerheid. Je Hart merkt hoeveel je huidige collega's voor je betekenen. In je buik voel je zowel spanning als energie wanneer je aan een nieuwe stap denkt, terwijl je Handen voorlopig weinig anders laten zien dan iedere maandag opnieuw naar hetzelfde kantoor rijden.

Welke kant heeft dan gelijk? Die vraag is eigenlijk te klein. Interessanter is wat er zichtbaar wordt wanneer je de verschillende antwoorden naast elkaar laat bestaan.

Misschien ontdek je dat je verlangen echt is, maar dat je nog niet naar een compleet andere baan verlangt. Misschien

vraagt de financiële kant om een tussenstap. Misschien zit een belangrijk deel van wat je wilt niet in vertrekken, maar in anders werken binnen de plek waar je al bent.

Afstemming betekent daarom niet dat alle kanten hetzelfde zeggen. Juist een verschil kan waardevolle informatie bevatten. Denk aan een groep musici. De muziek ontstaat niet doordat iedereen dezelfde noot speelt. Ze ontstaat doordat verschillende instrumenten naar elkaar luisteren en samen iets vormen wat geen enkel instrument alleen kan maken.

Zo kijk ik ook naar Droom, Hoofd, Hart en Handen.

Opmerking

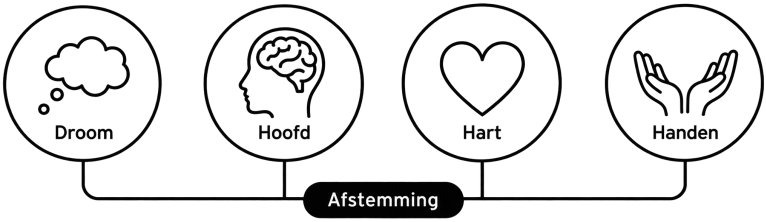
Tussen deel I en deel V heb ik de delen Droom, Hoofd, Hart en Handen uitgewerkt in acht hoofdstukken.

In dit inkijkexemplaar maak je nu een sprong naar deel IV Afstemming. Dit deel bestaat uit vier hoofdstukken en daarvan zie je hoofdstuk 12.

In het originele boek staat na hoofdstuk 15 nog een epiloog, tot slot en de bronvermelding. Over de auteur kan je ook lezen in dit inkijkexemplaar.

Deel VI — Afstemming

Deel VI — Afstemming



Klopt wat je wilt met wat je denkt, voelt en doet?

Waar we nu zijn

Aan het begin van dit boek begonnen we niet met Droom, Hoofd, Hart en Handen. We begonnen met iets eenvoudigers: waarnemen wat er gebeurt, onderzoeken wat aandacht vraagt en van daaruit opnieuw afstemmen. Die volgorde was bewust gekozen. Wie te snel naar een oplossing zoekt, loopt het risico iets te veranderen voordat duidelijk is wat er eigenlijk schuurt.

Inmiddels heeft het woord *afstemming* veel meer inhoud gekregen. Je hebt onderzocht waar je werkelijk naar verlangt en hoe gemakkelijk een ambitie vermengd kan raken met verwachtingen van anderen. Je hebt gezien hoe krachtig je Hoofd is, maar ook hoe gedachten, overtuigingen en oude patronen je blik kunnen vernauwen. Hart bracht gevoel, waarden, liefde en betekenis in beeld. Bij Handen werd zichtbaar dat een inzicht pas werkelijk vorm krijgt in je gedrag en in het lichaam waarmee je dat leven leeft.

Je kent nu de vier kanten. Daarmee lijkt het model compleet, maar juist hier begint de belangrijkste beweging. Afstemming betekent namelijk niet dat Droom, Hoofd, Hart en Handen uiteindelijk hetzelfde antwoord geven. Soms

gebeurt dat en voelt een keuze bijna vanzelfsprekend. Veel vaker vertellen verschillende kanten iets anders. Je verlangt naar groei en merkt tegelijk dat je lichaam vermoeid raakt. Je Hoofd ziet een aantrekkelijke kans, terwijl iets in je gevoel blijft schuren. Je vindt vrijheid belangrijk, maar ontdekt in je dagelijkse gedrag hoeveel zekerheid je beschermt.

Afstemming vraagt niet dat je die verschillen zo snel mogelijk oplost. Je leert luisteren naar wat iedere kant je vertelt, zonder alles wat je hoort onmiddellijk te geloven. Een gedachte is niet automatisch waar, een gevoel bepaalt niet vanzelf wat je doet en een lichamelijk signaal vertelt je niet direct welke keuze je hoort te maken. Ook een sterk verlangen verdient onderzoek. Iedere kant geeft informatie, maar geen enkele kant kent in haar eentje het hele verhaal.

Die verschillen zijn geen teken dat er iets misgaat. Ze geven informatie.

Afstemming zoekt geen ideale stand waarin alles eindelijk rustig op zijn plek valt. Een mens leeft in beweging. Omstandigheden veranderen, relaties ontwikkelen zich, je lichaam reageert op belasting en herstel, en wat ooit vanzelfsprekend bij je paste kan later opnieuw aandacht vragen. Stabiliteit ontstaat daardoor niet ondanks verandering, maar juist doordat je voortdurend kunt bijstellen.

Daar komt in dit laatste deel iets bij wat in de eerdere delen al aanwezig was, maar nu meer ruimte krijgt: de werkelijkheid zelf. Je kunt van binnen zorgvuldig afstemmen en toch ontdekken dat het leven anders reageert dan je had verwacht. Een ander mens maakt zijn eigen keuze. Een plan loopt vast. Je lichaam reageert anders dan je Hoofd had bedacht. Een mogelijkheid verschijnt op een plek waar je haar niet zocht. De werkelijkheid zit niet stil terwijl jij jezelf onderzoekt. Ze doet voortdurend mee.

Dat maakt persoonlijke ontwikkeling tegelijk krachtiger en bescheidener. Je hebt invloed. Je kunt denken, kiezen, leren, grenzen aangeven, gedrag veranderen en richting geven aan je leven. Maar invloed is iets anders dan controle. Je leeft tussen andere mensen, in een lichaam dat voortdurend verandert en in omstandigheden die zich maar gedeeltelijk laten voorspellen.

Afstemming vraagt daarom twee bewegingen die op het eerste gezicht bijna tegenover elkaar lijken te staan. Aan de ene kant geef je richting en neem je verantwoordelijkheid voor je keuzes. Aan de andere kant blijf je ontvankelijk voor wat je nog niet weet en voor wat de werkelijkheid je onderweg laat zien. Wie alleen op maakbaarheid vertrouwt, kan langzaam in controle vastlopen. Wie alleen ruimte laat, kan vergeten zelf te bewegen.

In de komende hoofdstukken brengen we die twee bewegingen bij elkaar. Eerst onderzoeken we waar jouw invloed eindigt en waarom dat geen verlies van kracht betekent. Daarna kijken we naar ontvankelijkheid en het vermogen om een antwoord nog even open te laten wanneer je het niet kent. Vervolgens krijgt de werkelijkheid een duidelijke plaats als bron van feedback. In het laatste hoofdstuk komt alles samen in een vraag die veel eenvoudiger klinkt dan het leven waarop zij betrekking heeft: wat betekent het eigenlijk wanneer je zegt dat een leven klopt?

Zo komen we terug bij de beweging waarmee Deel I begon. Waarnemen, onderzoeken en afstemmen zijn geen drie stappen die je één keer doorloopt. Ze vormen een manier om met een veranderend leven om te gaan.

Hoofdstuk 12 — Je kunt niet alles maken

Over invloed, grenzen en de verleiding van controle

Hoe belangrijker iets voor je is, hoe aantrekkelijker controle kan worden. Wanneer een relatie onder druk staat, je werk verandert of een grote keuze dichterbij komt, voelt meer grip al snel als een logisch antwoord. Je verzamelt informatie, maakt scenario's, denkt vooruit en probeert risico's kleiner te maken. Daar is niets mis mee. Vooruitdenken en verantwoordelijkheid nemen horen bij volwassen handelen.

Het wordt lastiger wanneer invloed en controle ongemerkt hetzelfde gaan betekenen.

Je kunt veel doen om een belangrijk gesprek goed te laten verlopen. Je kunt luisteren, je voorbereiden, helder formuleren wat je belangrijk vindt en bewust kiezen wanneer je het gesprek voert. Toch bepaal je niet hoe de ander reageert. Je kunt zorgvuldig omgaan met je gezondheid en alsnog iets meemaken waar je niet voor hebt gekozen. Je kunt je goed voorbereiden op een nieuwe stap in je werk en ontdekken dat de werkelijkheid anders uitpakt. Je kunt veel liefde in een relatie brengen en toch merken dat de ander een andere richting kiest.

Daarmee verliest jouw bijdrage haar waarde niet. Je ziet alleen scherper waar jouw invloed ophoudt en waar de werkelijkheid van iemand anders begint.

Maakbaarheid heeft ons veel gebracht

Ik heb weinig met de gedachte dat een mens het leven vooral over zich heen hoort te laten komen. Onze mogelijkheid om

invloed uit te oefenen is juist indrukwekkend. We leren, bouwen, creëren en veranderen omstandigheden die eerder vanzelfsprekend leken. Ook in persoonlijke ontwikkeling kun je veel in beweging brengen. Je kunt een oude overtuiging onderzoeken, ander gedrag oefenen, een grens duidelijker aangeven of een omgeving zo inrichten dat gewenst gedrag meer kans krijgt.

Maakbaarheid verdient daarom geen afwijzing. Ze verdient een duidelijke grens.

Wanneer je alles als maakbaar gaat zien, ontstaat namelijk een vreemde consequentie. Als ieder gewenst resultaat volledig voortkomt uit jouw gedachten, energie of gedrag, lijkt ieder ongewenst resultaat automatisch iets over jou te zeggen. Succes wordt dan het bewijs dat je goed hebt gekozen, terwijl tegenslag kan gaan voelen als bewijs dat je verkeerd hebt gedacht, onvoldoende hebt geloofd of niet hard genoeg hebt gewerkt.

Dat geeft je een verantwoordelijkheid die geen recht doet aan de werkelijkheid waarin je leeft. Je invloed doet ertoe, maar je bent nooit de enige factor. Andere mensen hebben hun geschiedenis, belangen en keuzes. Een organisatie heeft een cultuur die niet door één gesprek verandert. Een lichaam reageert op slaap, voeding, aanleg, leeftijd, belasting, omgeving en talloze biologische processen. Een economie trekt zich weinig aan van jouw persoonlijke ontwikkelplan.

Dat inzicht maakt persoonlijke verantwoordelijkheid niet kleiner. Het maakt haar zuiverder.

Verantwoordelijkheid, invloed en uitkomst

Drie dingen lopen gemakkelijk door elkaar: verantwoordelijkheid, invloed en uitkomst. Je bent verantwoordelijk voor jouw bijdrage. Daarmee heb je invloed

op wat er gebeurt, maar je bent niet de enige die de uitkomst bepaalt.

Stel dat je leiding geeft aan een team waarin de samenwerking stroef verloopt. Je kunt onderzoeken hoe jij communiceert, welke verwachtingen je uitspreekt en hoeveel ruimte mensen ervaren om iets te zeggen wat jij liever niet hoort. Misschien ontdek je dat je spanning te snel oplost, verantwoordelijkheden overneemt of onbewust vooral bevestiging zoekt voor je eigen aanpak. Daar kun je iets mee.

Wanneer jij vervolgens verandert, ontstaat er beweging, maar niet bij iedereen op dezelfde manier. De één pakt meer verantwoordelijkheid, een ander heeft tijd nodig en een derde merkt misschien juist dat de nieuwe situatie minder goed past. Dat maakt jouw verandering niet verkeerd. Het laat zien dat een uitkomst uit meer bestaat dan jouw aandeel.

Je kunt dus volledig verantwoordelijk zijn voor de zorgvuldigheid van jouw bijdrage, zonder verantwoordelijk te zijn voor de reactie van de ander. Je kunt invloed uitoefenen zonder de uitkomst te bezitten.

Dat onderscheid klinkt eenvoudig. Zelf vind ik het soms behoorlijk lastig.

Betrokken blijven zonder het over te nemen

In mijn werk als coach is gelijkwaardigheid een belangrijk uitgangspunt. De ander is eigenaar van zijn doelen, keuzes en leerproces. Ik ben verantwoordelijk voor mijn professionele bijdrage daaraan. Dat onderscheid is voor mij helder.

Toch merkte ik dat weten waar mijn verantwoordelijkheid eindigt niet automatisch betekent dat ik het daar ook

gemakkelijk loslaat. Mijn Hoofd weet dat de volgende stap bij de ander ligt, terwijl mijn Handen soms iets anders laten zien. Vooral wanneer iemand afspraken niet nakomt, niet meer reageert of een traject anders verloopt dan verwacht, kan ik betrokken blijven bij iets waarvan ik rationeel allang weet dat het niet van mij is. Juist omdat ik professioneel wil handelen en mijn afspraken nakom, neem ik dan gemakkelijk opnieuw initiatief. Ik bel, mail of stuur een bericht om een nieuwe afspraak te maken. Wat bij mijn reguliere klanten gewoon zorgvuldig handelen is, kan in een coachingstraject ongemerkt betekenen dat ik eigenaar word van een volgende stap die bij de ander hoort.

Dat patroon vond ik interessant om bij mezelf te onderzoeken. Niet omdat ik bewust verantwoordelijkheid van de ander overneem, maar omdat mijn betrokkenheid ook iets over mij vertelt. Ik wil van betekenis zijn, help graag en voel me sterk verantwoordelijk voor de kwaliteit van wat ik doe. Dat zijn kwaliteiten die mij in mijn werk veel brengen. Tegelijk vragen ze dat ik alert blijf op het moment waarop betrokkenheid ongemerkt verandert in vasthouden.

Daar ligt voor mij de scherpere grens. Ik kan mijn vak serieus nemen, terugkijken op mijn eigen aandeel en beschikbaar blijven voor de ander, zonder afhankelijk te worden van wat die ander vervolgens kiest of doet. De verantwoordelijkheid voor zijn doelen en leerproces blijft waar zij hoort: bij hem.

Betrokken blijven en loslaten sluiten elkaar dus niet uit. Misschien vraagt echte betrokkenheid soms juist dat je de verantwoordelijkheid van de ander ook werkelijk bij de ander laat.

Wanneer voorbereiding controle wordt

Vooral bij belangrijke keuzes zoeken we graag naar extra zekerheid. Nog een gesprek, nog een analyse, nog een boek of

nog een scenario kan het gevoel geven dat het antwoord dichterbij komt. Soms doet extra informatie dat ook. Je ontdekt een risico dat je eerder niet zag of krijgt kennis waardoor een keuze anders uitvalt.

Toch kent informatie geen natuurlijk eindpunt. Er bestaat bijna altijd nog iets wat je niet hebt gelezen en nog iemand met een andere visie. Op een bepaald moment kan zoeken daardoor van functie veranderen. Je zoekt dan niet langer informatie om beter te kiezen, maar informatie die de onzekerheid uit de keuze haalt.

Precies daar loopt je Hoofd tegen een grens aan. Het kan informatie ordenen, gevolgen afwegen en patronen herkennen, maar het kan geen zekerheid produceren wanneer de werkelijkheid die niet biedt.

Dat vraagt een vorm van moed die weinig spectaculair oogt. Je verzamelt wat relevant is, luistert naar wat de andere kanten van jezelf toevoegen en neemt vervolgens een besluit terwijl een deel van de toekomst openblijft. Je kiest niet doordat je alles weet, maar doordat je voldoende weet om verantwoordelijkheid te nemen voor de volgende stap.

Uit de praktijk

En toch kan het anders lopen. Een financieel professional die ik begeleidde, raakte enthousiast over een specialisme en verdiepte zich er grondig in. Uiteindelijk besloot hij als zelfstandig consultant verder te gaan. Hij had veel inhoudelijke kennis en zette daadwerkelijk de stap naar ondernemerschap.

Alleen kwamen er onvoldoende klanten. Zijn onderneming kwam niet van de grond en de teleurstelling was groot. Uiteindelijk keerde hij terug naar een financiële functie in loondienst.

Je kunt zo'n uitkomst achteraf gemakkelijk behandelen als bewijs dat de keuze verkeerd was. Maar dat weten we dan nog niet. Wat het op dat moment vooral laat zien, is dat kennis, inzet en de moed om te bewegen geen garantie geven dat de werkelijkheid de vorm volgt die jij voor ogen hebt.

Soms doe je wat binnen jouw invloed ligt en ontstaat er toch een andere uitkomst. Dat betekent nog niet dat het verlangen onder je oorspronkelijke keuze niet klopte. Misschien liep vooral de vorm waarin je het probeerde te realiseren anders dan je hoopte.

Acceptatie begint bij wat er al is

Het woord acceptatie roept bij mensen die graag verantwoordelijkheid nemen soms weerstand op. Het klinkt al snel alsof je je ergens bij neerlegt, terwijl je juist vooruit wilt. Maar acceptatie betekent niet dat je opgeeft. Je begint bij de werkelijkheid die er nu is, in plaats van bij de werkelijkheid waarvan je vindt dat die er had horen te zijn. Wanneer een samenwerking verandert, helpt het weinig om alleen vast te houden aan hoe goed zij vroeger werkte.

Wanneer je lichaam anders reageert dan tien jaar geleden, verandert ontkenning dat niet. Wanneer iemand een keuze maakt die jij pijnlijk vindt, geeft eindeloos analyseren je geen controle over de beslissing van die ander.

Acceptatie betekent dat je stopt met vechten tegen het feit dat iets al zo is. Vanaf dat punt ontstaat opnieuw handelingsruimte. Misschien voer je een gesprek, verander je van tempo, neem je afscheid of kies je een andere route. Acceptatie haalt de actie niet weg; ze zorgt dat je actie vertrekt vanuit de werkelijkheid.

Afstemming helpt je daarbij om verschillen niet te snel op te lossen. Wat wil je nog steeds? Wat vertelt je Hoofd? Wat voel

en waardeer je? Wat laat je gedrag zien en wat merk je in je lichaam? Geen van die kanten bepaalt in haar eentje wat de juiste keuze is. Samen geven ze informatie waarmee jij je volgende stap kunt kiezen.

Niet met de garantie dat die stap goed uitpakt, maar met voldoende helderheid om verantwoordelijkheid te nemen voor jouw deel.

Opmerking

Hoe het met de financieel professional verderging, lees je in hoofdstuk 13.

Over de auteur

Over de auteur



Marc van Lieshout is ondernemer, coach, trainer en specialist in leren en ontwikkelen. Al meer dan twintig jaar helpt hij mensen en organisaties om te groeien, betere keuzes te maken en in beweging te komen.

Hij begeleidt ondernemers, leidinggevenden en professionals en verbindt strategie en resultaat met persoonlijke ontwikkeling, leiderschap en werkplezier.

Met **Maashorst Academy** helpt Marc bedrijven om leren en ontwikkelen een vaste plek te geven in hun organisatie. Opleidingen, leiderschapsprogramma's en expertgroepen brengen mensen samen om van én met elkaar te leren.

Ook ontwikkelde hij samen met een ondernemer **De Winstmaker**, een webapplicatie die ondernemers inzicht geeft in waar winst weglekt, welke keuzes het meeste effect hebben en hoe zij hun resultaat kunnen verbeteren.

Eerder schreef Marc **Het verschil maken**, waarin hij zijn ervaring met ondernemerschap, coaching en persoonlijke ontwikkeling samenbracht.

In Droom Hoofd Hart Handen verbreedt hij die blik. Niet alleen naar wat je wilt bereiken, maar naar de vraag of wat je wilt nog klopt met wat je denkt, voelt en doet.

Door de jaren heen verdiepte Marc zich in ondernemerschap, marketing, coaching, NLP, leiderschap en learning & development. Later kwamen daar lichaamswerk, persoonlijk energiemanagement en oosterse filosofie bij. Daardoor leerde hij de mens niet alleen te benaderen vanuit denken en doen, maar ook vanuit voelen, ervaren en vertrouwen.

Voor Marc betekent ontwikkelen niet dat je steeds een betere versie van jezelf moet worden. Het betekent ook loslaten wat niet meer bij je past: een oude overtuiging, een verwachting van een ander of een gewoonte die ooit hielp, maar nu in de weg zit. Zo ontstaat ruimte voor wat al in je aanwezig is.

Vanuit die bredere kijk op ontwikkeling ontstond

Droom, Hoofd, Hart en Handen.

Droom geeft richting. Hoofd brengt helderheid. Hart geeft betekenis. Handen brengen je in beweging. De kracht zit in het samenspel en in het vermogen om steeds opnieuw af te stemmen.

Dat brengt hem terug bij één vraag:

Klopt wat je wilt met wat je denkt, voelt en doet?

Met dit boek nodigt Marc je uit om die vraag mee te nemen in je leven om bewust te blijven kiezen voor wat bij je past.

Maak keuzes die echt bij je passen en bestel nu het boek

Wil je bewuster kiezen voor wat echt bij je past? Bestel het boek en begin met afstemmen voor € 21,95 inclusief btw.
https://marc2.nl/product/boek-droom-hoofd-hart-handen/

De levering is begin december en wil je meerdere exemplaren voor medewerkers of relaties?
Bel me: 06 - 52 60 96 69 of mail: info@marc2.nl

Reactie van een lezer: ‘Een boek dat je helpt om met andere ogen naar je eigen keuzes te kijken. Helder, persoonlijk en verrassend praktisch.’

DROOM HOOFD HART HANDEN

Je leven loopt. Het gaat goed en toch merk je soms dat er iets schuurt. Je werkt hard, maakt plannen en neemt verantwoordelijkheid. Aan de buitenkant lijkt alles te kloppen.

En toch duikt ergens die ene vraag op: **Klopt dit nog?**

Je hebt geleerd verstandige keuzes te maken, doelen te stellen en door te zetten. Maar wat als je Hoofd iets anders zegt dan je Hart? Of als je doet wat verstandig lijkt, terwijl je eigenlijk iets anders verlangt?

In dit boek leer je luisteren naar vier kanten van jezelf:

DROOM geeft richting

HOOFD brengt helderheid

HART geeft betekenis

HANDEN brengen in beweging

Door waar te nemen, te onderzoeken en af te stemmen vind je weer samenhang. Met praktijkverhalen en vragen die je aan het denken zetten. Geen stappenplan, maar een andere manier van kijken.

Voor iedereen die bewust wil kijken naar wat echt belangrijk is en keuzes wil maken die daarbij passen.

Want uiteindelijk draait het om één vraag:

Klopt wat je wilt met wat je denkt, voelt en doet?

Marc van Lieshout is ondernemer, coach en trainer. Al meer dan twintig jaar begeleidt hij ondernemers, leidinggevenden en professionals om hun dromen, denken, voelen en doen op elkaar af te stemmen.



ISBN 978-90-9043550-3

www.marcvanlieshout.com