

GRATIS E-BOOK

VAN DROOM NAAR DAAD



@STUDIODROOM_COACHING

**Onze levens zijn nooit
bedoeld als dertien in
een dozijn.**

GLENNON DOYLE

VAN DROOM NAAR DAAD IN 4 STAPPEN

1. VISUALISEER JE DROOM
2. JE IDEALE ZELF
3. VERDEEL HET IN HAPKLARE STUKKEN
4. VAN STAPPEN NAAR GEWOONTE



Stap 1: Visualiseer je droom

Ik richtte mijn coachpraktijk Studiodroom op in 2021. Sindsdien heb ik meer dan 50 loopbaantrajecten begeleid. De loopbaanvragen die aan bod komen variëren, maar draaien meestal rond hetzelfde: coachees komen bij mij aankloppen omdat ze ontevreden zijn over hun werk/leven. Ze geloven dat er meer in het leven is dan elke avond afgepeigerd thuiskomen van een job die maar 'zo zo' aanvoelt. Ze willen dat er iets verandert, maar ze weten niet hoe dat zou moeten. Zeggen ze.

Wel, mag ik even uit de biecht klappen? Meestal weten ze het wél. Vaak hoor ik al in sessie één waar hun hart sneller van gaat slaan.

Waarom is het dan zo moeilijk om voor die dromen te gaan?

Omdat we het dromen hebben afgeleerd.

‘Doe maar normaal.’

‘Zoek maar eerst een goeie job, met veel
werkzekerheid.’

‘Dat is niet voor jou weggelegd.’

Klinken deze uitspraken herkenbaar? Al van jongs af aan worden we geconditioneerd om in de pas te lopen. Het gezin waarin we opgegroeid zijn, de opvoeding die we genoten en onze ervaringen zorgen er vaak voor dat de dromen, plannen en verlangens die we in onze kindertijd hadden, ondergesneeuwd geraken.

Misschien leef je de dromen van je ouders - maar niet de jouwe.

Misschien ben je altijd gegaan voor de dingen waar je goed in bent - maar die je niet gelukkig maken.

Misschien werd je nooit gesteund in datgene wat je echt wilde doen - en heb je het op een gegeven moment opgegeven.

Het is tijd voor verandering.

Wat zijn jouw dromen?

Blijf je het moeilijk vinden om te dromen? Dat snap ik helemaal. Misschien kan deze **visualisatieoefening** hierbij helpen (het is er eentje die ik regelmatig gebruik tijdens mijn coaching ;))

Stel je voor dat je twintig jaar ouder bent dan nu. Je mag een groot feest geven, want je hebt iets te vieren. Geld is geen issue. Visualiseer de plek waar je dat feest zou willen geven.

Op een feest moeten er gasten zijn. Wie nodig je uit? Hou je het in bescheiden kring, of zie je het groots?

Iedereen is toegekomen, het is tijd om te klinken. Met een glas wijn of een mocktail: jij kiest. Iedereen kijkt vol verwachting naar jou want je gaat spreken. **Vertel eens: wat maakt dat de afgelopen jaren zo mooi, goed en succesvol waren? Waar ben je trots op? Wat heb je verwezenlijkt?** (tip: vind je dit moeilijk? Schrijf dan een speech waarvan je zou willen dat anderen op dat feest hem over jou zouden geven)



Stap 2: Je ideale zelf

De dingen die je zonet hebt opgesomd (of die anderen over jou verteld hebben), zeggen iets **over wat belangrijk is in jouw leven.**

Het leven dat je beschreven hebt in je speech, en de persoon die je daarin bent, zeggen iets over het **ideaal dat jij voor ogen hebt.**

‘De meeste dromen zijn bedrog’, zo meent toch een Nederlandse zanger. Staar je dus niet blind op dat ideaalplaatje, maar bekijk wat jij **NU kan doen om dat (deels) na te streven.**

De sleutel is: **durf concreet te zijn!**



Voorbeeldje?

Ik geef je er graag twee voor de prijs van één ;-)

Stel dat je zegt 'Ik blik terug op een job met impact.', stel je dan de volgende vragen: wat betekent impact maken concreet voor jou? Is dat het verschil maken in het leven van één persoon of mee maatschappelijke veranderingen teweeg brengen? Wil je op de voorgrond staan of achter de schijnwerpers? Wat heb je nodig om impact te maken? Enz.

Ik deed de oefening zelf ook - toen ik na 10 jaar trouwe dienst bij een herstructurering ontslagen werd door mijn laatste werkgever. Voor mij kwam er als doel uit dat ik heel dicht bij mijn gezin wilde leven, bewust mijn kinderen wilde zien opgroeien en dat dat gezin nog best groter mocht worden.

De conclusie die ik daaruit trok, was dat ik nooit meer een job wilde die een nefaste invloed had op mijn work/life, en dus mijn levenskwaliteit. Concreet betekende dit voor mij: een job waarin ik mijn eigen agenda kan bepalen, ik geen managementverantwoordelijkheden meer heb en die afgebakend is (lees: geen telefoontjes meer buiten de werkuren). Uit deze concretisering besliste ik dat ik zelfstandige HR-consultant zou worden.

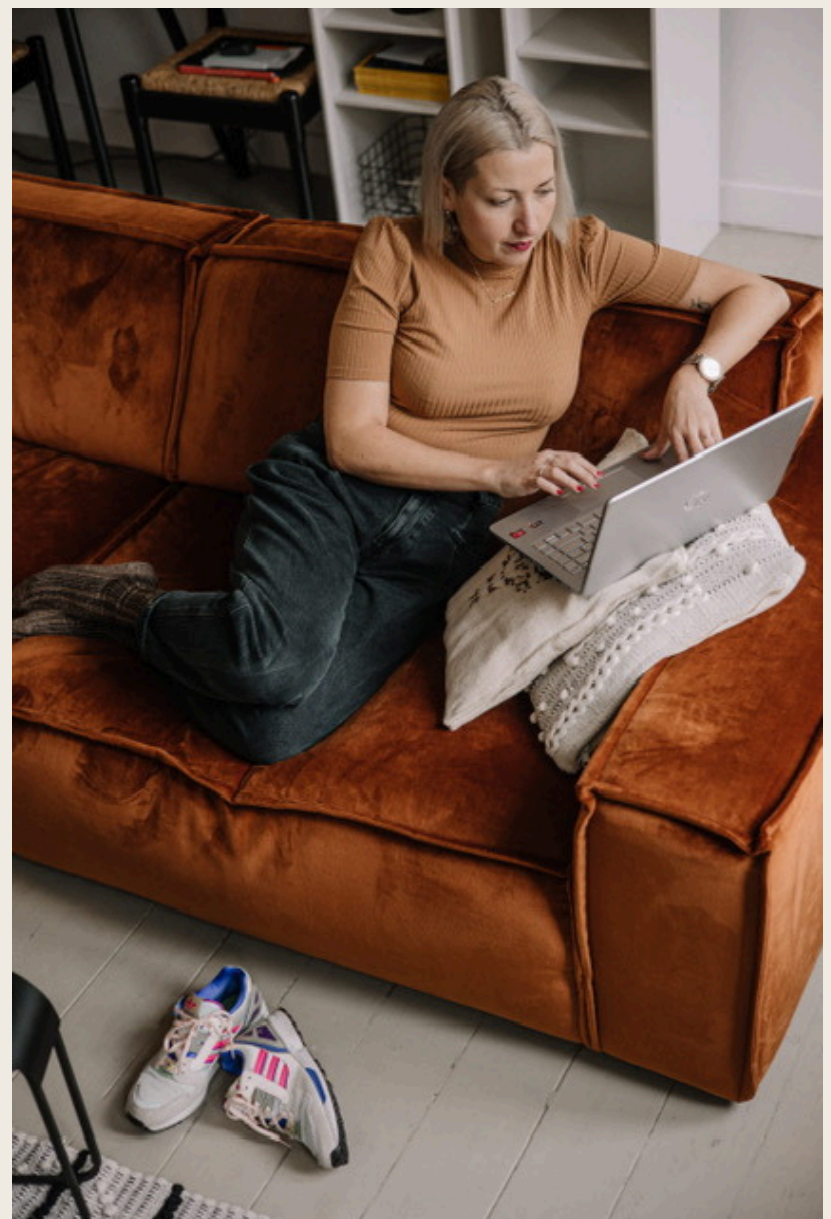
Tip: deze stap is misschien wel dé belangrijkste van de vier. Sta hier dus lang genoeg bij stil en durf uit je ideale leven concrete zaken te filteren.

Stap 3: Concretiseren die handel!

We gaan nu verder concretiseren en dat doen we aan de hand van een **retroplanning**. Een retroplanning is een planning waarbij je terugtelt vanaf de deadline.

Stel dat er uit stap 2 gekomen is dat je een coachpraktijk wil oprichten voor vrouwen met ADHD. Probeer dan eerst op een realistische manier vast te leggen wanneer je een up & running praktijk wil hebben. Spreek dit dan uit als **een realiteit met concrete doelen**: *'Binnen 2 jaar heb ik een eigen coachpraktijk voor vrouwen met ADHD en mijn eerste 5 klanten.'*

Op basis hiervan maak je dan de retroplanning op. Uitgangspunt: wat heb je de komende 2 jaren allemaal nodig om dat doel te bereiken? Van de deadline terugwerken naar de eerste stap maakt dat de verschillende stappen concreter en realistischer vastgelegd kunnen worden.



Voorbeeld van een retroplanning

Doel: Binnen twee jaar heb ik mijn eigen coachpraktijk voor vrouwen met ADHD en mijn eerste 5 klanten.

- **Binnen anderhalf jaar:**
 - Heb ik een praktijkruimte gevonden
 - Lanceer ik een apart Instagramkanaal waar ik mijn eerste posts lanceer en mijn praktijk aankondig
 - Heb ik een website met een duidelijk aanbod
 -
- **Binnen één jaar:**
 - Heb ik al enkele mogelijke praktijkruimtes gespot
 - Heb ik een contentplanning opgemaakt voor mijn sociale media
 - Heb ik iemand gevonden die mijn website kan bouwen
 - Heb ik mijn coachopleiding afgerond
 -
- **Binnen 6 maanden:**
 - Start ik aan mijn coachopleiding
 - Heb ik de nodige teksten voor mijn website geschreven
 - Heb ik de resultaten van mijn marktonderzoek en kan ik mijn aanbod nog aanscherpen
 - ...
- **Binnen 3 maanden:**
 - Ben ik ingeschreven voor een coachopleiding
 - Heb ik mijn marktonderzoek gelanceerd
 - Heb ik een idee van mijn aanbod en ideale klant
 -

**Richt je aandacht op de
verlangens die de gewoonte
aanwakkeren en niet op de
gewoonte zelf**

J E N S I N C E R O

Stap 4: Van stappen naar gewoonte

Je weet nu welke stappen je dient te zetten om je droom in realiteit om te zetten.

MAAR. We weten allemaal dat dat niet voldoende is. Een planning is mooi maar als je in de praktijk liever scrolt op Instagram dan content te schrijven, zal er van je droom niet veel in huis komen.

De hamvraag is dan ook: hoe zorg ik ervoor dat ik ook effectief aan het werk ga en mijn doelen omzet in realiteit? Ik geef je graag enkele tools en tips mee.



Hoe nieuwe gewoontes creëren.

Werken aan je droom betekent dat je er op consistente wijze tijd aan wijdt. En dat kan, door er een gewoonte van te maken. Zoals tandenpoetsen of autorijden. Ons brein geeft ons die mogelijkheid.

Hoe?

- **Elk plan kan aangepast worden.**

Wie zegt dat je nooit van koers kan veranderen? Je retroplanning bestaat - als je het goed hebt aangepakt - uit concrete en haalbare doelen. Maar er is ook zoiets als het dagelijks leven. Kinderen worden ziek, poetsvrouwen gaan met verlof: het leven gooit soms roet in het eten. Er is niets mis met het aanpassen van plannen; zolang jij je doel voor ogen blijft houden.

- **Doe liever IETS dan niets.**

We denken vaak dat we zeeën van tijd nodig hebben om aan een droom te werken. Dit werkt vaak uitstelgedrag in de hand: 'als ik ooit tijd/ouderschapsverlof neem/de lotto win en niet meer hoef te werken, dan kan ik mijn droom realiseren. Niets daarvan. Iedereen heeft dezelfde hoeveelheid tijd ter beschikking, en jij doet ermee wat je wil. Kan je maar een halfuur per dag vrijmaken om aan je boek te werken? Liever een halfuur per dag dan niet. Je zal versteld staan van hoeveel je geschreven hebt na 1 week, 1 maand, 3 maanden. Bedenk hierbij ook dat **structuur het altijd wint van discipline.**

- **Zorg voor supporters.**

Zoek accountability partners. Mensen die van je plannen afweten en supportereren. En je dat duwtje in de rug geven wanneer het moeilijker gaat.

- **Formuleer helpende gedachten.**

Onprettige gedachten horen erbij. Het is niet omdat je aan je droom werkt, dat je elke dag zal overstromen van goesting. Er zullen momenten van twijfel zijn, dat ook. Geef op die momenten, **de stem die van succes houdt een kans.** Een oefening die hierbij kan helpen, is de volgende: stel je voor dat je alles gekregen hebt wat je wilde. Kies een leven dat het dichtst bij jouw droom ligt. Kies wat je nu zou hebben als je niet bang/lui/verveeld...zou geweest zijn. **Doe je ogen dicht en stel je elk detail voor. Hoe voelt dat?** Zeg die dingen hardop. Tot wanneer je de goesting weer voelt stromen en opnieuw aan het werk gaat.

- **Beloon jezelf**

Onderzoek toont aan dat belonen een noodzakelijke tool is voor gedragsverandering (dat heet 'operante conditionering' :-). Dus vier die mijlpalen, hoe klein of groot ze ook zijn. Met een Cornetto, een nieuw kleedje of waar je dan ook zin in hebt.

Want onthoud: het is jouw feestje. Jij kiest hoe, wat of waar!

BE BOLD! :-)



KLAAR VOOR MEER?

STA JE TE POPELEN OM AAN DE SLAG TE GAAN? HEB JE NOOD AAN EEN ACCOUNTABILITY PARTNER? IEMAND DIE JE MET MILDHEID (EN AF EN TOE ZACHTE DWANG) BEGELEIDT NAAR EEN FLOREEREND LEVEN?

CHECK MIJN AANBOD OP
WWW.STUDIODROOM.COM OF BOEK JE
INTAKEGESPREK HIER:
[HTTPS://CALENDLY.COM/JENNIFERCOPPIET
ERS/VRIJBLIJVEND-INTAKEGESPREK-30-
MIN](https://calendly.com/jennifercoppieters/vrijblijvend-intakegesprek-30-min)