



DAGMAR VALERIE

Liever
met
Lef

DURF TE DROMEN

LOF VOOR
Liever met lef



‘Dagmars positieve levenshouding straalt door in iedere letter van dit boek!’

Lisette Jonkman

‘Dagmar zet je aan het denken over je dagelijkse, onbewuste keuzes en helpt je om deze om te zetten in een uitdaging.’

ByAranka.nl

‘De positiviteit van Dagmar heeft je vanaf de eerste bladzijde in haar greep. *Liever met lef* is een heerlijk feelgood boek dat je tijdens het lezen laat nadenken over wie je bent, wat je wilt bereiken en wat daarvoor nodig is. Ik vind het knap van Dagmar dat ze ondanks alle hindernissen op haar pad altijd optimistisch blijft.’

LaViesagista.nl

‘In *Liever met lef* ontpopt Dagmar Valerie zich tot jouw personal coach in het leren volgen en realiseren van jouw dromen. Dagmar Valerie is een voorbeeld voor iedereen.’

Reviewsandroses.nl

‘*Liever met lef* neemt je mee op reis om jezelf beter te leren kennen en je hart durven te volgen. De persoonlijke ervaringen van Dagmar in combinatie met de opdrachten om eigen dromen te verwezenlijken nodigen uit om zelf aan de slag te gaan.’

AnneSolveig.nl

‘Eindelijk eens een super leuk én gezellig zelfhulpboek, zonder abstracte theorieën, maar juist vol met concrete tips en lijstjes om jouw dromen werkelijkheid te laten worden!’

Damespraatjes.nl

DAGMAR VALERIE

Liever
met
Leef

DURF TE DROMEN

uitgeverij



© 2016 - Uitgeverij Kok
Postbus 13288, 3507LG Utrecht
www.kok.nl

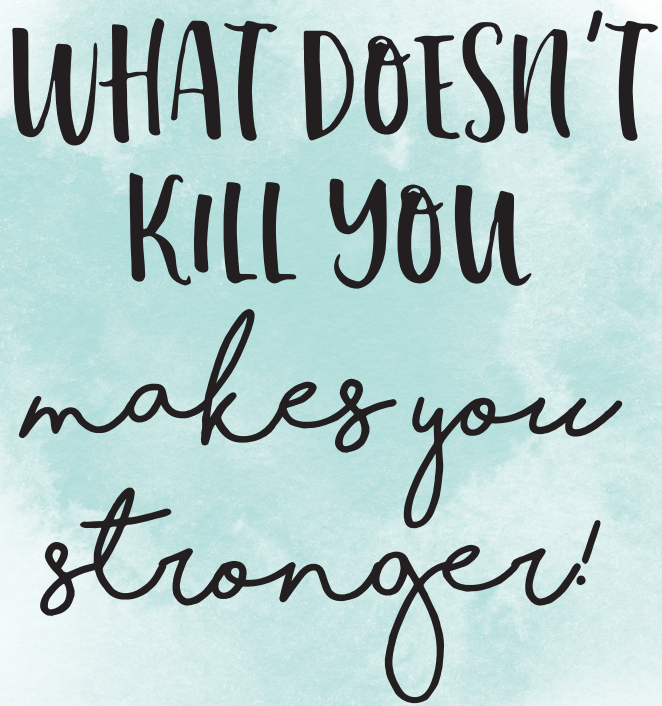
Omslagontwerp: Villa Grafica
Opmaak binnenwerk: Villa Grafica
Auteursfoto: Sabine Nobbe Fotografie
Visagie auteursfoto: Marijke van Esch
ISBN 978 90 435 2722 4
ISBN e-book 978 90 435 2723 1
NUR 450

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

..... 

7	Inleiding
15	Hoofdstuk 1 - Terug naar de basis
23	Hoofdstuk 2 - Durf klein en groots te dromen
39	Hoofdstuk 3 - Een bucketlist maken
47	Hoofdstuk 4 - Van dromen naar doen
57	Hoofdstuk 5 - Gewoontes doorbreken
65	Hoofdstuk 6 - Geloven en vertrouwen
75	Hoofdstuk 7 - Kwetsbaarheid
81	Hoofdstuk 8 - Positief denken
91	Hoofdstuk 9 - Doorzetten
101	Hoofdstuk 10 - Belonen
105	Hoofdstuk 11 - Dankbaarheid
113	Dankwoord
117	#Lievermetlef
120	The making of van <i>Liever met lef</i>
122	Behind the scenes van <i>Liever met lef</i>



WHAT DOESN'T
KILL YOU
makes you
stronger!

Inleiding



Echt geweldig dat je *Liever met lef* gaat lezen. Het is een eer om je als lezer te mogen verwelkomen in dit boek waarin ik je hoop aan te moedigen en te inspireren om van je dromen werkelijkheid te maken. En heb je deze dromen (nog) niet? Dan help ik je heel graag vooruit om te kijken waar je echt gelukkig van wordt. Dit kan al een flinke ontdekkingsstocht zijn, want misschien is er wel een groot verschil tussen wat je nu dagelijks doet en juist graag zou willen ondernemen. Bij het ontdekken help ik je graag, want ik kan alvast verklappen dat ik bij mijn eigen zoektocht naar geluk ook veel hulp van anderen heb gekregen. Daar moet je wel voor open durven staan, maar je krijgt er veel moois voor terug: het gevoel gelukkig te zijn met het leven dat je beleeft. Zal ik mijzelf even voorstellen? Dat is wel zo netjes, je bent immers nog wel even zoet met de tips, quotes, ervaringen en opdrachten die ik met je ga delen. Ik vind het zo'n bijzondere gedachte dat je nu dit boek aan het lezen bent, want het schrijven van *Liever met lef* was mijn grote droom.

Ik geloof erin dat alles wat op je pad komt, je sterker maakt. Het goede maakt je nog beter en het slechte vormt juist een kans waardoor je kunt groeien. Momenteel leef ik mijn dromen, al

is dat lang niet altijd zo geweest. Sterker nog, ik heb jaren moeten vechten voor een toekomst die voorheen niet vanzelfsprekend voor mij was. Tegenwoordig word ik omringd door zoveel lichtpuntjes en vul ik mijn dagen met activiteiten die energie geven. Zo ben ik werkzaam als marketeer (mijn bijnaam is niet voor niets Dagmarketing), blog ik op ByDagmarValerie.nl over *lifestyle* en *happiness*, woon ik samen met mijn – jawel, ik kop hem erin! – droomman én een *fluffy* kat die luistert naar de naam Poes. Daarnaast zoek ik balans tussen mijn *guilty pleasures* sushi, lezen, hardlopen en reizen. Mijn motto? *Focus on the good and good things will happen.*

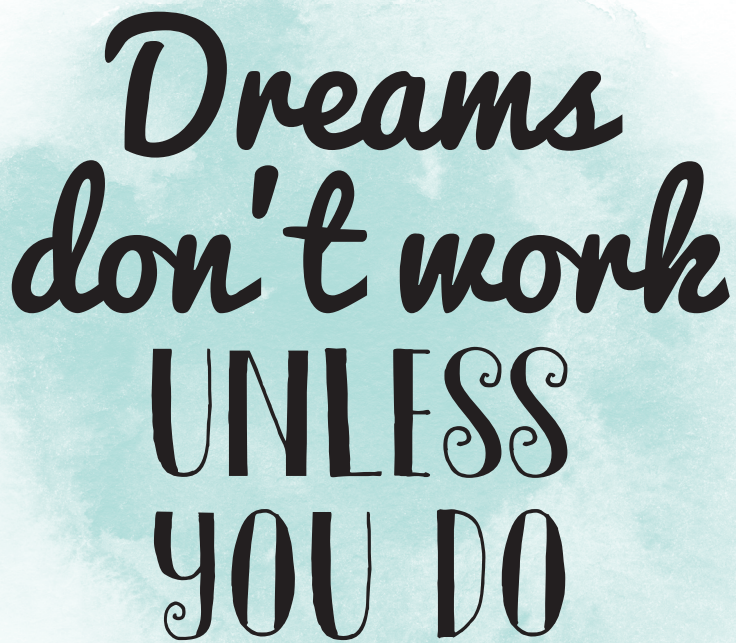
Ik ben heel dankbaar voor het leven dat ik nu kleur mag geven en ik hoop jou ook een beetje te kunnen besmetten met deze positieve *flow*. Ik heb CVS en fibromyalgie (chronische vermoeidheid en pijn), maar ik probeer het beste uit elke dag te halen. Ik handel altijd vanuit mijn hart en zal bezig zijn met datgene wat anderen en mijzelf oprecht gelukkig maakt. Geluk vermenigvuldigt zich immers als je het deelt! Een glimp van mijn verleden laat ik je toch even zien, omdat ik in dit boek ervaringen en tips zal delen die mij hebben gevormd tot de persoon die ik nu ben.

Ik was zestien toen ik het revalidatiecentrum in ging. Mijn ouders waren net gescheiden en mijn lichaam was op. Ik werd in de wandelgangen een kasplantje genoemd. Ik was afhankelijk van familie, had een lichaam dat niet functioneerde en ik was een toeschouwer geworden van mijn eigen leven. Het was nu of nooit om mijn leven weer op de rails te krijgen. Ik kon mijzelf niet meer aankleden, school was een te grote opgave en mijn wereld bestond voornamelijk uit mijn bed en dierbaren om mij heen die voor mij zorgden. Ik was het staren naar het plafond goed zat! Inmiddels – jaren later – mag ik het leven (be)leven waarvan ik toen niet eens durfde te dromen. ‘Waar een wil is, is een weg. Alleen zijn er op die van mij wat wegwerkzaamheden’, grapte ik regelmatig. Niets grappigs aan natuurlijk, maar dit noemden mijn mama en ik *ziekenhuishumor*. We hebben flink

wat afgelachen in de kille gangen en onderzoekskamertjes van de ziekenhuizen op weg naar genezing. Jaar in, jaar uit zochten specialisten naar oplossingen en middelen om mij te helpen. Totdat ik de stempel CVS kreeg, waarbij er eindelijk duidelijkheid kwam. Het was geen schreeuw om aandacht of een psychische aandoening, zoals zelfs de huisarts eerder beweerde. Ik werd ervoor opgenomen in het revalidatiecentrum waar ik veel tips kreeg hoe je omgaat met deze chronische beperking. Langzaam maar zeker kwamen het vertrouwen én de energie terug in mijn lichaam en was ik in staat om het leven weer met beide handen aan te pakken. En ik liet het niet meer los!

Sindsdien leef ik het leven met een hoofdletter L. Inmiddels noem ik het zelfs niet meer een beperking, maar mijn kans: het heeft mij sterker gemaakt dan ooit en gevormd tot wie ik nu mag zijn. Ik haalde wonder boven wonder mijn examens en ik ging studeren in Amsterdam waar ik kennis absorbeerde als een spons (en daarom meerdere studies tegelijkertijd volgde); ik deed dagelijks waar ik energie van kreeg en ik bloeide helemaal op. Ik mocht na hard werken mijn diploma's in ontvangst nemen, die deuren openden naar mijn dromen. *You must want to fly so much that you are willing to give up being a caterpillar.* Ik wilde niets liever dan die vlinder zijn.

Niet veel later werd er fibromyalgie (chronische pijn) bij mij geconstateerd; alle puzzelstukjes vielen opeens op hun plek. Ik dacht eerder dat de pijn die ik dagelijks ervoer 'erbij hoorde'. Of ik verdrietig ben omdat het chronisch is? Nee, ik leer nog elke dag hoe ik met de terugvallen moet omgaan en hoe ik met de pijn kan dealen. Natuurlijk had ik deze chronische beperkingen liever niet, want ik zou dolgraag vrij van pijn willen zijn. Toch ben ik mij wel door fibromyalgie extra bewust van alle mooie, kleine ervaringen en verrijkingen om ons heen. We worden door lichtpuntjes omringd! Al zag ik deze lang niet altijd; het leven beleven blijft nog elke dag hard werken, maar ik heb ontzettend veel zin in de toekomst. Waar ik eerst niet eens



Dreams
don't work
UNLESS
YOU DO

wist of ik het einde van de dag zou kunnen halen, mag ik nu plannen maken, projecten aangaan, reisjes boeken en lacht het leven mij toe. De lichtpuntjes overheersen waardoor de pijn naar de achtergrond is verschoven.

Dat ik zo positief in het leven sta, komt niet van de ene op de andere dag. Ik heb lang moeten oefenen en leren om op deze manier te gaan denken. Nu hebben deze positieve gedachtes ook direct invloed op mijn houding en gedrag heb ik gemerkt, maar daar vertel ik je later heel graag meer over. Positief denken betekent overigens niet dat je 24/7 positief *moet* zijn en dat je overal maar iets gelukkigs uit moet halen, dat is simpelweg onmogelijk. Al komt onmogelijk zelden voor in mijn woordkeuze, het is niet erg om soms in een dipje te zitten. Overigens moet je niks, een positieve houding kun je nu eenmaal niet afdwingen want dat werkt averechts. Ook de mindere momenten horen erbij, al vind ik het persoonlijk nog steeds lastig hoe je hiermee om moet gaan. Was daar maar een handleiding voor! Het leven bevat hier en daar echt wel zwarte pagina's die ik niet ga ontkennen, maar de kunst zit in het opstaan. Val je negen keer, zorg dat je ook de tiende keer opkrabbelt want het leven is echt de moeite waard.

In *Liever met lef* deel ik met jou persoonlijke ervaringen, tips, quotes en inspiratie om je vooruit te helpen hoe je jouw dromen kunt omzetten in acties. En om samen met jou op ontdekkingsstocht te gaan wat je dromen nu eigenlijk zijn. Ook kijken we naar hoe we kunnen voorkomen dat je door een volle agenda, nare omstandigheden en tegenvallers geneigd bent om de moed op te geven en de handdoek in de ring te gooien. We onderkennen hoe het is om alle grote en kleine lichtpuntjes te ervaren waar we wel degelijk door worden omringd, maar die door dagelijkse hectiek onopgemerkt blijven. Het zijn wellicht geen nieuwe theorieën, invalshoeken of speciale methodes, maar misschien herken je jezelf erin. En misschien leer je niet zozeer iets nieuws, maar vormt het even een fijne reminder en bevestiging dat je op de goede weg zit. Of het geeft je even een duwtje in de juiste richting zodat je kunt werken aan het realiseren van

je dromen; dat gun ik je zo! Want ook ik heb nog veel te leren waardoor ik je niet van alle levenslessen kan voorzien, maar ik hoop dat je na het lezen van *Liever met lef* je een stukje bewuster wordt van de dagelijkse geluuksmomenten. Het zijn niet alleen de grootse momenten die er toe doen, die kleine belevenissen zijn minstens zo waardevol. *Enjoy the little things in life, one day you'll look back and realize they were the big things!*

Maar vertel eens, voel jij je in balans en zit je lekker in je vel? Klopt alles in je leven en loopt het zoals je had gehoopt? Zit er evenwicht in je dagen en activiteiten en doe je (bijna) elke dag wat je blij maakt? Ik gun je van harte dat je overal volmondig 'Ja' op kunt zeggen, maar soms heb je het even niet in de hand. Het leven zit vol verrassende wendingen en hoe graag we ook zoveel mogelijk proberen te sturen en controleren; je hebt niet overal invloed op. Ook ik neem regelmatig de tijd om op te laden en reserves op te bouwen. Al geef ik eerlijk toe dat ik nog vaak te laat op de rem trap; dan lig ik uitgeblust op de bank en bedenk ik suf dat ik de grenspoortjes weer eens heb gemist. Door de hectiek van alledag is het weleens lastig om daadwerkelijk stil te kunnen staan bij het nu, maar daardoor besef je wel waar je staat, welke kant je op zou willen en hoe je daar kunt komen. Maar het is waar: het is veel makkelijker om tips te geven en deze te lezen (lekker veilig!) dan het toe te passen.

Het maakt trouwens écht niet uit of je lijstjes vol met grote dromen hebt of dat je nog niet goed weet waarvoor je wilt gaan. Misschien ontdek je dat juist door deze tips te lezen en raak je extra gemotiveerd om te zoeken naar wat jouw geluk vergroot. Van een verre reis maken (lekker genieten van het uitzicht vanaf de rooftop in New York inclusief een lekkere en fotogenieke donut) tot vrijwilligerswerk doen, een fit lichaam (kom maar door met een *bikiniproof body!*), een tekencursus oppakken, de marathon uitlopen (al moet het kruipend), een hond adopteren, een boek schrijven, jouw droomman vinden, een (web)winkel beginnen, de Mount Everest beklimmen, een zangcarrière

starten, slapen op het strand, emigreren naar een warm land, een haar make-over ondergaan... Niets is te gek, als je er maar in gelooft! Ik heb er alle vertrouwen in dat je jouw dromen gaat realiseren. Hoe groot of klein deze ook zijn:

Don't dream your life, live your dreams!

Ik wens je veel leesplezier toe en gun je van harte dat dit boek je bewust(er) laat genieten van alle mooie momenten die je in je leven tegenkomt. Geniet van dit geweldige avontuur en heb vertrouwen in jezelf én in je omgeving. Je kunt het!

Veel liefs,

Dagmar

LIFE IS LIKE A CAMERA

Just focus on what's important, capture the good times, develop from the negatives and if things don't turn out just take another shot.



'Na het lezen van dit boek
wil je meteen beginnen
met het afstrepen van je
bucketlist.'

♥ **CosmoGIRL!**



ISBN 978 90 435 2722 4 NUR 450



9 789043 527224

K O K

www.kok.nl