



De openheid van dit boek,
daar ging ik van open.
Vooral bij 'Ik weet het niet'.
Maaïke

Na het horen van het lied
'Werk aan de Liefde' wist ik het zeker.
Ik moest NU met mijn partner gaan
praten. Gelukkig was het op tijd. Het
was
de redding van onze relatie.

Dit boek pak je op,
leg je weg, denkt erover na,
pakt het weer op... Het is een soort
in- en uitkruipboek.
Winnie

Er zijn momenten in
het leven dat het even minder gaat.
Dan draai ik keihard jullie nummer
'Lef je Leven' en zing het luidkeels mee.
Dat boost mij enorm.
Inge

Supertof. Laagdrempelig.
Inspirerend. Leest lekker weg.
Een feestje om te lezen in combi
met de liedjes.
Claudia

Jij bent aan zet!

Jij bent aan zet! is een zelfmotivatieboek voor twijfelkonten, achteromkijkers, uitstellers en afstellers, beren-op-de-weg-zieners, aarzelaars en iedereen die weleens een zetje - of flinke duw - kan gebruiken.

Dit inspirerende lees- en luisterboek is geschreven door MotivatieMakers René Hendriks en Rob Zwaan. Hun belangrijkste missie is mensen 'aan te zetten' zodat ze de potentie van het leven optimaal benutten. Eruit halen wat erin zit. Dat doen ze met eigen liedjes en teksten - soms met verraderlijke diepgang - en de levensverhalen eromheen. Met muziek in de hoofdrol. Want muziek emotioneert en motiveert.

WAARSCHUWING!

Het luisterlezen van dit boek kan sterke 'ik ga het nu écht doen'-gevoelens oproepen. Blijf rustig, raak niet in paniek. Trekt het niet weg? Dan is er maar één conclusie: Jij bent aan zet!

www.motivatiemakers.nl



Eerste druk: 2021

Copyright © 2021 MotivatieMakers Uitgevers

Opzet, tekstbijdragen, redactie: René Hendriks, Rob Zwaan, WoordGeregeld
Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Rob Zwaan
Drukwerk: Tipoprint

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, nog de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

ISBN 978 90 9035077 6
NUR 770



www.motivatiemakers.nl

Intro

Lezen of luisteren? Luisteren én lezen!

Met 13 liedjes die je leven kunnen veranderen roept de sticker op de omslag. Een brutale belofte. Jazeker. Maar wel eentje die wij jou durven te doen. *Jij bent aan zet!* is een herkenbaar, leuk en laagdrempelig zelfmotivatieboek voor twijfelkonten, achteromkijkers, uitstellers en afstellers, beren-op-de-weg-zieners, aarzelaars en iedereen die weleens een zetje - of flinke duw - kan gebruiken.

Wij zijn MotivatieMakers. Tijdens onze energieke optredens ervaren we de enorme positieve kracht van muziek. Wat muziek met je doet en je stemming beïnvloedt. Hoe muziek je aanzet om beslissingen te nemen, in beweging te komen en door te zetten. Van denken naar doen. Maar wat doe je als corona alle optredens platlegt?

Dan maak je een motiverend boek. Dit boek.

Luister de liedjes (scan de QR-codes) en lees hoe ze zijn ontstaan. René vertelt openhartig over de belangrijkste gebeurtenissen in zijn leven. Over ervaringen die hem diep raakten. Dat leverde een onuitputtelijke bron van inzichten op die inspireerden tot het schrijven van gedichtjes. Gedichtjes waar Rob liedjes van maakte. Van klein en breekbaar tot stevig en aanstekelijk.

Aan het eind van ieder lied stellen we je een vraag. Zie het maar als een aanzetje, een trigger, een overdenkertje. Misschien wel een vonk die voor jou opblaait tot een vurig verlangen. De waarschuwing op de achterflap staat er niet voor niets :)

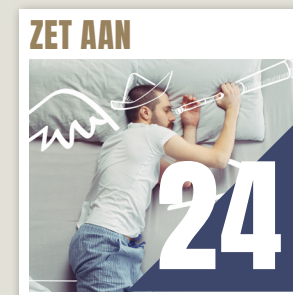
Wat dit boek jou oplevert? Veel lees- en luisterplezier. En verder? Dat bepaal je zelf, want jij bent aan zet!

René Hendriks & Rob Zwaan

Motivat
Makers

Inhoud

RENÉ	8
Van Zakynthos naar het theater	
ROB	11
Hoe gedichtjes liedjes werden	
MOTIVATIEMAKERS	16
DE LIEDJES	20 - 105
Muziek. De kortste weg van hoofd naar hart	20
Zelfmotivatie in 13 liedjes	23
• Zet Aan	24
• Regrets of the Dying	30
• Tijd Vliegt	36
• Why Worry?	42
• Beren Weren	48
• Kind in Jou	54
• Broeders Blues	60
• Pieken en Dalen	66
• Werk aan de Liefde	72
• Het Lummellied	78
• Reis naar de Waarheid	84
• Ik weet het Niet	90
• Lef je Leven	96
• BONUS: Leef je allermooiste jij	102
50 motiverende inspiratiebronnen	106
Wat ons het meest motiveert	110
Raak!	111
Bedankt	112
BIJLAGE	118 - 139
Willen • Van waakvlam naar vurig verlangen	
Wegen • Wat beweegt jou?	
Wagen • De winst van wagen	
AANZETJES / IK BEN AAN ZET	140



Waar kom jij voor uit je bed?
Kom op zet aan



Het zijn de wijze lessen
van anderen



Tijd vliegt,
vlieg mee met de tijd



Je kan er iets aan doen,
kan er niets aan doen



Dat zou jij ook
moeten doen



Het kind in jou,
het is nog niet verloren



Samen een hobby,
da's lekker lullen



Pieken en dalen,
die geven het leven licht



Laat vonken weer ontvlammen,
oplaaien tot een vuur



Ik lummel en ik leef gewoon,
genieten in het nu



Wat wij weten is een druppel
en wat niet een oceaan



Ik weet het niet,
ik hoop de wanhoop weg



Van gebaande paden,
recht af op je doel



De ervaren levensgids, wil ik voor jullie zijn.
Maar hoe word je dat als papa, wat geef ik jullie mee?



Alle liedjes luisteren op
Spotify? Scan de QR-code



Van Zakyntos naar het theater

In het najaar van 2012 vroeg ik aan mezelf: haal ik echt alles uit het leven wat erin zit? Benut ik werkelijk mijn volledige potentie? Mijn antwoord luidde twee keer nee. Ik had sterk het gevoel dat ik nog veel meer zou kunnen en vaker verstoeld zou kunnen staan van mezelf...

De aanleiding was een optelsom van veel verdriet. Een burn-out (2006), een scheiding (2010) en een zakelijk conflict met mijn voormalig compagnon (2012). Op het strand van Noordwijk aan Zee beloofde ik mezelf, in het bijzijn van mijn vriendin Chris, om geen genoeg meer te nemen met een leven dat 'doorhobbelt'. Het was te veel en te vaak een route van routine. Op deze manier ouder worden, paste niet langer meer bij mij. Ik wilde definitief de bakens verzetten. Koers zetten naar een toekomst waarbij ik zou ontdekken wat ik allemaal nog kon realiseren in mijn leven. Het stretchen van mijn comfortzone was vanaf dat moment een niet langer weg te denken onderdeel van mijn leven.

Je weet pas werkelijk wat je doet, zodra je de ervaringen ontmoet.

Maar hoe kom je er dan achter wie je werkelijk bent en wat je werkelijk kunt? Ik ben gestart met lezen. Heel veel lezen. En dan vooral boeken over persoonlijke ontwikkeling. Boeken als: *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap* (Stephen R. Covey), *Think and grow rich* (Napoleon Hill), *365 dagen succesvol* (David de Kock & Arjan Vergeer), *Dromen, durven, doen* (Ben Tiggelaar), *Ikigai* (Francesc Miralles & Héctor Garcia), *Boem Makbuntu* (Bert van Dam), *Wijze mannen & wijze vrouwen* (Susan Smit), *De goeroe methode* (Rick Nieman), *The top five regrets of the dying* (Bronnie Ware), *De zeven spirituele wetten van succes* (Deepak Chopra), *The power of the heart* (Baptiste de Pape), *Master your mindset* (Michael Pilarczyk) en vele anderen waaronder natuurlijk de boeken van mijn persoonlijke favoriet: Paulo Coelho.

Ik raakte verslaafd aan het lezen van dit soort boeken. Maakte samenvattingen en paste wat mij aansprak en wat goed voelde steeds meer toe in mijn leven.

Veel van wat ik las wist ik al, soms waren het zelfs open deuren. Maar kennis wordt pas echt iets waard als je er wat mee gaat doen. Dus ging ik - ook via die open deuren - naar mijn binnenwereld.

Als ezelsbruggetje ging ik aan de slag met kleine gedichtjes:

*Steek je hoofd boven 't maaiveld
Sta voor wat je zegt en doet
Heb geen angst om te verliezen
Je hart vertelt je, het is goed*

.....

*Hoeveel tijd ga ik me geven
Hoe lang nog voor ik beslis
Dat ik met weet ik niet kan leven
Dat weet ik niet het antwoord is*

.....

*Laat vonken weer ontvlammen
Oplaaie tot een vuur
Laat liefde niet verlammen
Tot een dovend avontuur*

.....

*Blijf trouw aan het kind in jou
Ga weer leren fantaseren
Probeer en leer
Val je neer, doe je 't nog een keer*

.....

*De waarheid is dat ieder mens
Zijn eigen waarheid heeft
Waar in je zelf de dingen ziet
En hier betekenis aan geeft*



ZET AAN

**Waar kom jij voor
uit je bed?
Benut je wel alles?
Heb je zoveel nog te geven?
Kom op zet aan,
jij bent aan zet!**

Waar kom jij voor uit je bed?

Januari 2006. Ik (René) ben 33 jaar. Hier begint het tweede deel van mijn leven. Ik heb een lieve, zwangere vrouw en ben net met een burn-out thuis komen te zitten. Al veel te lang heb ik last van allerlei lichamelijke klachten. Het begon met buikpijn, toen hoofdpijn, vervolgens duizelingen, daarbovenop hartklachten en tot slot black-outs. Zwart. Leeg. Niks. En maar doorgaan. Want wat kon mij gebeuren?

Ik heb het geweten. Burn-out was de onvermijdelijke diagnose. Als gedreven ondernemer had ik alle seinen genegeerd en jarenlang roofbouw op mezelf gepleegd. Ik stond erbij, ik keek ernaar en ik deed niks. Hoe had het zover kunnen komen? Ik kon het niet langer negeren; ik had hulp nodig. Gesprekken met een psycholoog gaven mij destijds het eerste zetje in de goede richting. Ik werd heel bewust geconfronteerd met vragen als:

- Waarom doe je wat je doet?
- Wat zijn de doelen in jouw leven?
- Waar kom jij voor uit je bed, iedere dag?

Cruciale vragen. Echter voor mij tot op dat moment kennelijk niet. Ik leefde gewoon mijn leven. Het leek allemaal lekker door te hobbelen. Ik dacht dat ik tevreden was. Ik besteedde vooral veel aandacht aan zaken om me heen, maar vergat daarbij mezelf.

In het verleden schreef ik weleens gedichtjes over de liefde. Tijdens mijn zoektocht naar mezelf begon ik weer voorzichtig met schrijven. Dit keer waren het stukjes over het leven. Hoe ik dat ervaarde. Wat ik daarmee kon. Het was de start van bewuster leven en aan de slag gaan met mijzelf. Persoonlijke ontwikkeling noemen ze dat.

Wat mij daarbij hielp waren lijstjes. Korte notities in mijn telefoon. Levensdoelen? Ik ontdekte dat ik er blij van werd. Toen ik eenmaal was gestart met het stellen van belangrijke vragen aan mezelf, kon ik er niet meer mee stoppen. Sterker nog; wilde ik er niet meer mee stoppen.

Wat zijn mijn belangrijkste waarden? Wat zijn mijn principes en hoe pas ik die toe in mijn dagelijkse leven? Wie wil ik zijn? Ja, pfff... hele grote vragen. Welke bijdrage wil ik leveren aan mijn omgeving? Hoe kan ik van betekenis zijn? En, om het concreter te maken, wat wil ik op korte en langere termijn bereiken? En welke acties moet ik dan ondernemen om dat te realiseren? Een flinke kluif, maar ik zette met nieuwe energie mijn tanden erin.

Ik kwam tot de ontdekking dat ik allerlei rollen vervul in het leven.



TEKST: RENÉ HENDRIKS
MUZIEK: ROB ZWAAN
ZANG: JOHN VOOIJS

ZET AAN

Wat zijn de doelen in jouw leven?
Waar kom jij voor uit je bed, iedere dag?
Benut je wel alles?
Heb je zoveel nog te geven?
Kom op, zet aan
Kom op, zet aan
Jij bent aan zet!

Liever 10 keer mis gesprongen
Dan geen ene sprong gewaagd
Grijp de groei in je leven
Anders blijf je...
Levensmaagd

Refrein
Kom op, zet aan. Kom op, zet aan
Kom op, zet aan. Blijf niet stilstaan
Kom op, zet aan. Kom op, zet aan
Kom op, zet aan. Blijf niet stilstaan

Aan het eind van je leven
Vraag je dan vooral niet af
Neem ik alle mogelijkheden
Onbenut mee in mijn graf

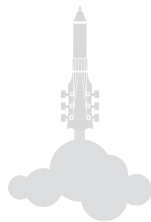
Refrein

Ik ben vader, partner, zoon, broer, vriend, collega, mede-ondernemer, enzovoorts. Op welke wijze wilde ik al die rollen eigenlijk invullen?

Ik vind het belangrijk om een waardevolle levensgids te zijn voor mijn dochters Indy en Jaynie. Wat ik daarmee bedoel? Dat ze met hun vragen, twijfels en worstelingen bij mij terecht kunnen. Altijd. Dat ik ze hun eigen lessen laat leren, maar ze soms een beetje de weg zal wijzen. Een steuntje in de rug kan geven. En als het echt niet anders kan, zal ik ze een stukje dragen. Ik wil een gelijkwaardige liefdesrelatie met mijn partner. Waarbij we elkaar versterken en elkaar verrijken. Elkaar voldoende ruimte geven. En altijd gebaseerd op wederzijds vertrouwen, openheid en eerlijkheid. Verder wil ik een familielid, vriend, collega en zakenrelatie zijn die het leven van anderen verrijkt (als zij dat ook voor mij proberen te doen). Gelijkwaardigheid dus weer. En tot slot wil ik een weegschaal zijn voor mijzelf. Waarbij ik de dingen in mijn leven vanuit een juiste balans wil invullen. Nooit meer die black-outs voor mij, als dat lukt. Nooit meer een burn-out.

‘Haal het beste uit jezelf en geniet van het leven. No excuses. No limits. Just do it!’

In de zomer van 2017 was ik op vakantie in Zakynthos. Zoals altijd tijdens vakanties was ik bezig met mijn levensdoelen. Er popte een gekke gedachte op: Ga een theatervoorstelling maken. En waar gaat die dan over? Het benutten van de potentie van het leven. Jawel, echt waar. En de titel? *Zet Aan*. Op dat moment had ik nog geen idee hoe ik dat zou doen. Maar ik had een doel. En ik wist zeker dat ik het wilde. En dat ik het zou kunnen. Met de wetenschap van nu zou ik zeggen: willen, wegen en wagen kwamen samen. Ik was aan zet.



En... waar kom jij voor uit je bed, iedere dag?

Maak eens een moodboard met jouw daar-kom-ik-voor-uit-mijn-bed-doelen.

Schrijf, knip, scheur, plak en motiveer jezelf.

Jij bent aan zet!

Rob over Zet Aan

Het naamgevende lied van de theatervoorstelling was tevens mijn vuurdoop. Oké, ik had wel stoer gezegd dat ik van René zijn teksten wel liedjes kon maken, maar was dat wel zo? Zou ik met andermans tekst een song kunnen componeren? En ook nog eens in het Nederlands?

Alle twijfel was in één keer weg toen René mij de concepttekst van *Zet Aan* appte. De dwingende vraagstelling over het leven dat je leeft, de confronterende spiegel die hij voorhield. Een wake-up-call die niet te ontwijken was. Het inspireerde mij tot een song met een flinke up-tempo beat en stuwende bas (dank je Peter Meeuwissen). En herhalen, herhalen van dat ene, zo simpele zinnetje: ‘Kom op, zet aan’.

Het bleek een schot in de roos. En na wat geschaaf over en weer was onze eerste gezamenlijke song geboren. Yeah!

We voelden aan alles dat dit de juiste toon was voor alle nummers die nog gingen komen. Deze drive, deze mantra-achtige aanpak: het werd de blauwdruk voor alle *Zet Aan*-songs.

We had a lift off!



Scan de QR-code en
beluister *Zet Aan* op Spotify.



Kom op zet aan,
blijf niet stilstaan

Mark
bass

Wij zijn MotivatieMakers. Onze belangrijkste missie is om mensen 'aan te zetten'. Wat we daaronder verstaan? We enthousiasmeren. We inspireren. We activeren. We houden een spiegel voor, proberen mensen te bewegen om zichzelf doelen te stellen. En deze ook écht te gaan realiseren. We doen dat met eigengemaakte, aanstekelijke Nederlandstalige liedjes. Met leuke, luchtige, leerzame trainingen en vermakelijke sketches. Samen maken we energie voor zelfmotivatie. Voor 'Wat wil ik?', 'Ga ik het doen?' en 'Ik doe het!'. Meer weten over onze aanpak? Lees de bijlage.

Kijk ook eens op motivatiemakers.nl



WERK AAN DE LIEFDE

**Sleutel aan de liefde,
breek samen door de sleur.
Investeer in je relatie,
open steeds een nieuwe deur.**

Neem de liefde niet voor lief

Groots, meeslepend, tot over je oren, alleen maar bij die ander willen zijn, geen woorden kunnen vinden, vlinders in je buik. Kijken. Voelen. Weten. Opwinding. Genieten. Zo ongeveer toch? De meeste liefdes beginnen met die allesoverheersende verliefdheid. Met verdrinken in al het leuks en lekkers van die ander en van elkaar.

Na verloop van tijd verschuift dat verliefde gevoel naar houden van. Met *Werk aan de Liefde* heb ik er woorden aan gegeven hoe belangrijk het is om ook dan, juist dan, liefde en aandacht aan elkaar te blijven geven. Om te voorkomen dat je relatie een sleur wordt. En ervoor te waken dat je elkaar uit het oog verliest. Dat je naast elkaar leeft, in plaats van met elkaar. Dat je ongemerkt steeds verder uit elkaar drijft en op een gegeven moment tot de ontdekking komt dat het gat niet meer te overbruggen is. En ik spreek uit ervaring.

Nee, ik kan geen moment aanwijzen waarop het fout ging in mijn huwelijk. Het waren geen knallende ruzies. We waren geen water en vuur. Het was eerder dat het vuur van de liefde ongemerkt steeds verder uitdoofde. Ik had een drukke baan, we waren vader en moeder geworden, we hadden het gezellig samen en het ging best goed. We waren

maatjes, vooral dat. Maar voor mij was dat uiteindelijk niet genoeg. Ik heb nu helder wat ik toen nog niet wist. Wat ik wel voelde, maar niet onder woorden kon brengen.

Praten. Plezier. Passie. In mijn relatie moeten deze drie elementen onlosmakelijk verankerd zijn.

Praten. Met mijn levens- en liefdespartner wil ik kunnen praten over van alles en nog wat. Over wat je bezighoudt. Wat er gebeurt. Wat je wilt. Wie je bent. Wat je dromen zijn en wat je angsten zijn. Alles moet bespreekbaar zijn. Wil je kunnen praten, dan moet je ook goed kunnen luisteren. Naar elkaar. Naar jezelf. En naar dat wat niet wordt gezegd.

Plezier. Samen lachen. Met elkaar. Om elkaar. En om jezelf. Neem de liefde serieus, mét heel veel plezier. Dat gaat heel goed samen.

Passie. Waarom dat belangrijk is, zou ik eigenlijk niet uit hoeven te leggen. Omdat jij toch ook wel snapt dat zonder passie, zonder intimiteit, zonder seks, zonder vrijen, een relatie niet compleet is. Natuurlijk zijn er redenen te bedenken waarom de passie tijdelijk op een laag pitje kan staan. Maar dan met de nadruk op tijdelijk. En juist daar moet je het dan samen over kunnen hebben. Met alleen maar praten over passie, of het gebrek eraan, kom je er ook niet. Kortom: plezier maken en praten, dat kan ik ook met hele goede vrienden. Maar juist dat extra element passie, dat maakt de relatie tot een echte liefdesrelatie. Dat maakt mijn partner, ik heb alweer vele jaren een geweldige vriendin, voor mij uniek.



TEKST: RENÉ HENDRIKS
MUZIEK: ROB ZWAAN
ZANG: ROB ZWAAN

WERK AAN DE LIEFDE

Je weet nog heel erg goed, die allereerste zoen
De tijd stond even stil, je zou het zo weer over doen
Maar nu vele jaren later, verliefd werd houden van
Inmiddels zijn er kinderen, is dit jouw roman?

Het lijkt meer broer en zus, niet wat je voor je zag
Verlang naar geil kussen, op een zomerse dag

Want hoe laat je het vuur ontbranden
Als je kijkt naar jullie twee?
Gevoelens die verzanden
Neem je elkaar er nog in mee?
Laat vonken weer ontvlammen, oplaaien tot een vuur
Laat liefde niet verlammen tot een dovend avontuur

Refrein

Werk aan, werk aan de liefde
Het gaat niet spontaan
Werk aan, werk aan de liefde
Hart open, liefde aan

Sleutel aan de liefde, breek samen door de sleur
Investeer in je relatie, open steeds een nieuwe deur
En laat je het versloffen, dan gaat het zeker fout
Relatie op ontploffen, omdat je anders van elkaar houdt

Refrein

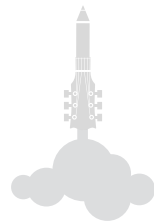
Als het gaat om onze liedjes en onze theatershow voor de zakelijke markt, dan is *Werk aan de Liefde* eigenlijk een vreemde eend in de bijt. Toch is het juist dit nummer waar we de meest persoonlijke reacties op hebben gekregen. Van iemand die direct na thuiskomst zijn vrouw heeft wakker gemaakt met de opmerking: 'We moeten praten', tot mensen die vertelden met tranen in de ogen te hebben geluisterd. Het is het lied dat mensen het meest heeft geraakt. Intiem en ontroerend. Dat heeft natuurlijk ook te maken met de manier waarop het gezongen wordt. En hoe het muzikaal in elkaar steekt.

Ik denk dat de tekst iedereen een spiegel voorhoudt. Neem je eigen liefde eens onder de loep. Hoe zit het met jou en hoe gaat het met jullie? Is het tijd om aan de liefde te werken? En werkt de liefde nog voor jullie?

'Neem je eigen liefde eens onder de loep'

En dan bedoel ik met werken niet ploeteren of zwoegen. Maar neem de liefde, of het gebrek eraan, serieus. En kijk hoe je, samen met je lief, jullie relatie kunt verbeteren. 'Sleutel aan de liefde, breek samen door de sleur'. En 'Laat vonken weer ontvlammen, opblaaien tot een vuur, laat liefde niet verlammen, tot een dovend avontuur'. Die aandacht voor jullie liefde verdient je. Dat verdienen jullie. Het is geen garantie dat je relatie niet stuk kan lopen, dat weet ik ook wel. Maar dan niet omdat je onvoldoende in de liefde hebt geïnvesteerd. Niet omdat je ongemerkt uit elkaar bent gedreven.

Alles is liefde. Dat is niet alleen een geweldig nummer van Bløf, maar ook een overdonderende waarheid. En als jij het daarmee eens bent, wat houdt je dan nog tegen? Hart open, liefde aan!



En... hoe investeer jij in de liefde?

Neem de liefde niet voor lief. Vraag de ander eens hoe hij of zij jouw liefdevolle aandacht ervaart. Wat kan er anders of beter?

Jij bent aan zet!

Rob over *Werk aan de Liefde*

Een ballad hadden we nog niet op onze gestaag groeiende setlist. We waren het er snel over eens dat de tekst van *Werk aan de Liefde* zich daar uitstekend voor leende. Een singer-songwriterachtige aanpak met gitaar in de hoofdrol. Daarmee gingen we aan de slag.

Puur in opbouw. Sober in arrangement. Uitgekleed tot een simpele melodielijn zou de tekst het krachtigst binnenkomen bij de luisteraar.

En dat gebeurde.

We zijn dankbaar dat onze liedjes overkomen zoals ze bedoeld zijn. Dat we luisteraars ermee in beweging brengen, inspireren, motiveren, emotioneren. Om bepaalde wensen, plannen, beslissingen niet langer uit te stellen, maar het gewoon te gaan doen.

En dat is dan weer waar *wij* het voor doen.



Scan de QR-code en
beluister *Werk aan de Liefde* op Spotify.

Leef je allermooiste jij

René: Lieve Indy en Jaynie. Dit slotwoord is voor jullie. Sinds jullie geboorte zijn jullie het allerbelangrijkste in mijn leven. Jullie zijn mij oneindig dierbaar. Mijn belangrijkste levensdoel is dat ik een optimale levensgids ben voor jullie. Klinkt wellicht makkelijk, maar hoe doe je dat? De opleiding: 'Hoe word je een goede ouder' heb ik nooit gevolgd. Dus ik doe wat ik kan en wat goed voelt.

'Het leven kent geen mooier doel, dan dat je trouw bent aan je gevoel'

Gelukkig heb ik een mooi voorbeeld. Ik heb een fijne jeugd gehad en geregeld denk ik daaraan terug. Hoe deden mijn vader en moeder sommige dingen destijds? En wil ik het dan hetzelfde doen of juist net even anders? Feit is dat opvoeden een weg is van proberen en leren en van vallen en opstaan, waarbij ik geregeld dingen doe, die ik achteraf liever anders had gedaan. Maar dat hoort bij onze levensreis en ook door te falen, kom je verder. Deze bonustrack is speciaal voor jullie. Leef je allermooiste jij! Love you, papa.

Rob: Ik werd vader op 17 september 1993. Ik zal het moment nooit vergeten dat ik - nog natrillend van onbekende emoties - met de kinderarts in het zijkamertje stond en hij weggeroepen werd. Of ik even bij Bonno wilde blijven, hij zou zo weer terug zijn. Ja maar, ja maar, ho effe... Ikke?... Nu, en alleen?... Met de baby? Maar hij was al weg. Opkomende paniek werd direct de kop ingedrukt door het besef dat dat daar, mijn verantwoordelijkheid was. Vanaf nu. Dat kleine, nog niet geheel ontvouwde, roodpaarse mensje, zou voor altijd met mij verbonden zijn. En ik was de enige in de ruimte die hem op dat moment kon beschermen, kon verzorgen, kon vasthouden, kon troosten. Sterker nog, dat móest. Dat was het moment dat ik echt papa werd. In de jaren die volgden lukte het me steeds wel om 'over te gaan' als ouder. Soms met mooie cijfers maar vaak ook met de hakken over de sloot. De leerschool van het ouderschap heeft bizarre lesstof. Soms doe je dat fluitend, soms met hangen en wurgen. Maar vooral met veel practicum. Dus meteen in standje uitvoeren. René schreef: 'Een antwoord heb ik niet altijd, ik zit geregeld mis'. Zo herkenbaar.

Of er een fonkelend diploma en een mooie cijferlijst voor mij als papa gloren? Geen idee. Vraag het Bonno. Vraag het Luca. Zij zijn de ervaringsdeskundigen.

Met
Jaynie en Indy



LEEF JE ALLERMOOISTE JIJ

De ervaren levensgids, wil ik zijn voor die twee
Maar hoe word je dat als vader, welke lessen geef ik mee?
Aan die twee?

Wees dagelijks dankbaar, voor het kleine in het leven
Wees aardig, voor een ander, want gunnen start met geven
Je gedachten geven jou geluk, wil jij gelukkig zijn?
Denk dan je leven mooi, denk dan problemen klein

Een antwoord heb ik niet altijd, ik zit geregeld mis
Maar ik weet er is altijd een weg, zelfs als de weg, weg is
Een wijze raad, troostend gepraat, dat is waar ik voor gids

Refrein:

Leef je allermooiste jij, met betekenis en blij
En raak vooral jezelf niet kwijt, en eerlijk duurt het langst
En omarm onzekerheden, niet langer meer in angst

Omring jezelf met fijne mensen, met positiviteit
Zij zullen jou het leven leren, van lol tot weerbaarheid
Laat het 'nu' niet bederven, door gedoe, van toen
En vergeef de ander en jezelf, want je kunt 't niet overdoen

De ervaren levensgids, wil ik voor jullie zijn
Maar hoe word je dat als papa, wat geef ik jullie mee?

Mijn liefste twee...

Tekst: René Hendriks • Muziek en zang: Rob Zwaan



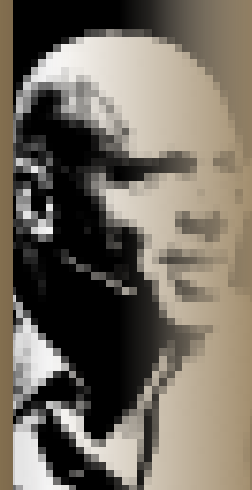
Scan de QR-code en beluister *Leef je allermooiste jij* op Spotify.

Met
Bonno en Luca



Motiverende inspiratie bronnen

En wat motiveert ons? Goede vraag. Dat antwoord lepel je niet zomaar even op. Dus onafhankelijk van elkaar gingen we aan de slag met het opstellen van onze top 25 motivatiebronnen. We hopen dat onze gezamenlijke top 50 jou inspireert.



Goed gezelschap met mijn
voornaamste dierbaren op
de allereerste plaats

De warmte van de zon

Het luisteren van muziek
(met een voorkeur voor live)

Wegdromen in het vlammen
schouwspel van een open haard

Het bekijken van een
wereldkaart

Het benutten van de kracht
van positiviteit

Een weegschaal als symbool.
Dat gebruik ik om steeds te
streven naar de juiste balans
in mijn leven

Het stretchen van mijn
comfortzone

Groeien door 'just do it'

Mijn hoofd leegmaken
tijdens het douchen

1

Met de liefde van mijn leven
mijn leven delen

2

Mijn gitaar

3

Een lange strandwandeling
langs een woeste zee

4

Een onverwacht, waardevol
gesprek of ontmoeting

5

Alle muziek die mijn stemming
versterkt of juist verandert

6

Live muziek (zolang anderen er
maar niet doorheen tetteren)

7

Inspirerende verhalen van
mensen die tegenslagen
overwinnen

8

Subliem, tijdloos design
(Eames is de lat)

9

Cod's head: magische plek op
schiereiland Beara in Ierland

10

Met de zon in je gezicht in een
duinpannetje wegdromen

