

Yoni Van Den Eede

ONBESCHAAMD
HARTVERSTERKEND
LEVENSAADVIES



2024

Het Andere Werk

Colofon

hetanderewerk.be

Copyright © 2024: Yoni Van Den Eede

ISBN 978 94 649 8926 7

NUR 770

D/2024/15942/01

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, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

INHOUD

Een tocht begint met één stap	7
Wat zijn we hier eigenlijk aan het doen?	10
‘Is dat wel realistisch?’	14
Een revolutionair idee	18
Neem jezelf niet serieus... maar wél wat je wil	21
Met denken alleen geraak je er niet	24
Slak	29
‘Volg je gevoel’	31
‘Je angsten overwinnen’	34
Kom uit je comfort zone... alleen als jij dat wil	37
‘Spannend’ heeft altijd twee kanten	40
Plezier als toetssteen	44
Kansen grijpen... of laten passeren?	47
Stilvallen	50
Hard werken	54
Als je een gevoel hebt, is het er al	58
’t Zijn zotten die werken	61
The meaning of life	64
Wie zal er voor de gekke ideeën zorgen?	67
Harder dan je kunt	71
De beste versie van jezelf	74

Fanclub van de realiteit	80
Afzeggen is <i>altijd</i> toegestaan	83
Werk: jij mag kiezen	88
Prijs	91
Plichtsgevoel	94
Je lijf is óók de realiteit	97
Zachter werken	100
Wil je je goed voelen? Voel je dan slecht	103
Ja of nee?	106
Zit je nu weer te scrollen?	110
It's the system, stupid	113
'Geen dank voor de vertraging!'	116
Toch nog eens over 'hard werken'	119
Inchecken bij jezelf: 'Ik ben toch geen hotel...!?'	122
Rolpadmoment	125
Doen wat je wil... heeft gevolgen – en dat is oké	128
Drastisch schrappen	131
Wel huilen	134
Tijd als vijand, tijd als vriend	138
Desondanks doordoen	141
Leven is leren	144
Doe het tussen de soep en de patatten	147
Stukje	151
Alles kan beter... maar op dit moment is het goed genoeg	154

EEN TOCHT BEGINT MET ÉÉN STAP

Een tocht begint met één stap. Altijd.

Je wil ergens naartoe. Misschien weet je nog niet exact waar, maar wel ongeveer ‘in die richting’.

Misschien voel je de nood aan een soort van reis, een avontuur, maar heb je niet eens een idee van de richting.

Wij mensen zijn heel goed in het ons voorstellen van een vaag doel, een eind in de toekomst. En dat is een geweldige eigenschap. Het is dankzij die inbeelding – die bijna voelende verbeelding, op de tast – dat we de meest fantastische dingen ondernemen. ‘Er is iets, ik weet nog niet wat, maar verduiveld als ik het niet vind!’

Zo'n abstract beeld in je hoofd – 'hoe fijn zou het zijn als...', 'stel dat...' – kan echter ook vreselijk verlamrend werken. Omdat het zo verdomd veraf staat van je huidige realiteit.

En dan doen we vaak... niks.

Heel menselijk, heel begrijpelijk.

Dé weg hieruit is kleine-stapjesdenken. Wat de ingenieur doet: het probleem in zo klein mogelijke componenten opdelen. En dan elk stukje apart bekijken en aanpakken.

Maar hier is de clou. Kleine-stapjesdenken werkt óók als je nog niet precies weet waar je naartoe gaat, of wil.

Huh? Omdat niks doen nu eenmaal enkel leidt tot... méér niks doen. Terwijl één stapje – hoe onooglijk en triviaal ook – steeds mogelijkheden ontsluit voor een volgende stap.

En mogelijkheden voor je eerste stapje zijn er *altijd*.

Zelfs als je geen scherp beeld hebt van het einddoel. Sterker nog: des te meer wanneer je geen scherp beeld

hebt van het einddoel. Want dan zijn er zowat onbeperkte mogelijkheden. Ook dan kun je tóch iets kleins doen. En dan nog iets. En nog iets. En zo doe je heel veel kleine dingen. Dag na dag.

Rustig maar, er is tijd. Kleine schepjes, emmertjes zand. Een voor een.

En langzamerhand wordt je beeld scherper. Ineens zie je het: weet je wat, ik maak hier een kasteel van met een gracht, een loopbrug, kantelen, drie torens, ...

Want doordat jij iets beweegt in de realiteit, geeft de realiteit jou input, energie en informatie terug. En goesting. Want doen doet doen.

Welk eerste stapje ga jij nemen?