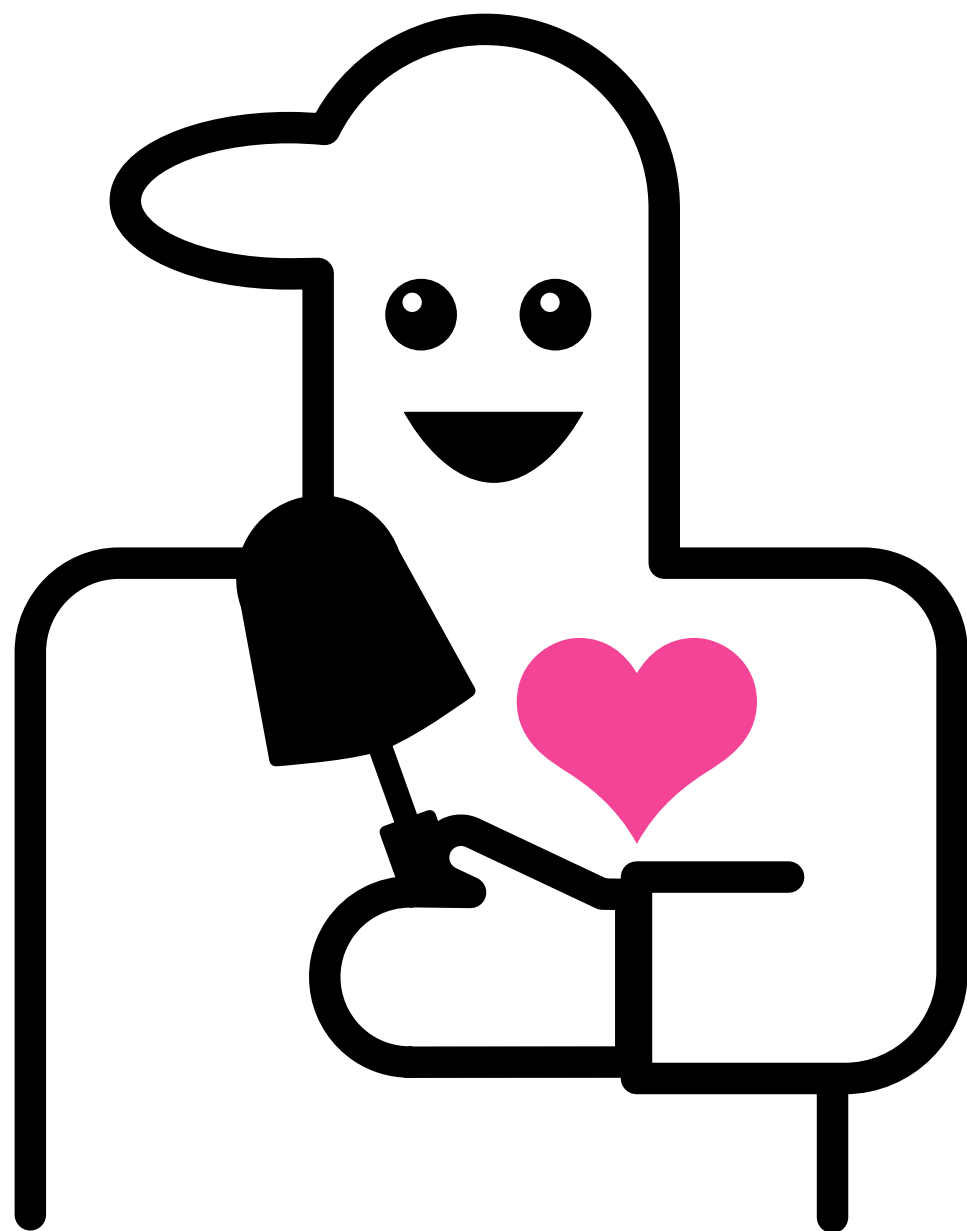


Bouw je droom

met
persoonlijk
garantie-
bewijs!



Handleiding

Je bent op zo'n punt beland dat je iets nieuws wilt met je leven maar je weet niet waar te beginnen. Deze handleiding helpt jou in 6 stappen met het bouwen van je eigen droom. Bij elke stap hoort een kleine oefening. Al jouw resultaten van deze oefeningen vormen gezamenlijk jouw persoonlijke garantiebewijs. Deze helpt je om trouw te blijven aan je droom. Als je vastloopt in dit doe-het-zelf pakket geef jezelf dan even de tijd, bezinktijd. Tijd zal je helpen met de juiste antwoorden mits je jezelf de goede vragen stelt. Mocht dat desondanks niet lukken tijdens het bouwen aan je droom, keer dan gerust terug naar stap 1 en doorloop opnieuw alle stappen. Je zult zien dat het nu sneller en gemakkelijker gaat. Loop je dan nog vast, neem dan contact op met droomsupport van VIP*: droomsupport@devipbus.nl.

Bouwstenen

- ★ moed
- ★ inspiratie
- ★ kwetsbaarheid
- ★ daadkracht
- ★ steunpilaar
- ★ passie
- ★ vertrouwen
- ★ focus
- ★ droom
- ★ volhardendheid



* De VIPbus is de rijdende winkel vol verse inspiratie. VIP staat voor Very Inspiring People, Places, Projects & Processes, VIP helpt goede ideeën, plannen en dromen graag op weg van vers voornemen naar realisatie. www.devipbus.nl



Bouwtekening

Om je hart volgen en jouw eigen weg te gaan heb je een inspirerende droom nodig. Kijk ver over je horizon om vrijuit te kunnen dromen. Een vakantie leent zich hier perfect voor maar ook andere omstandigheden waarin je je op je best voelt.

Bouwstenen

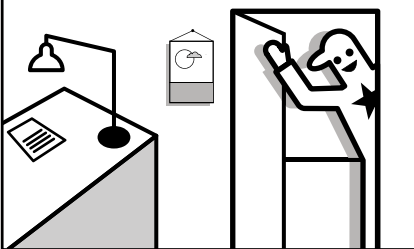
kwetsbaarheid	★ ★ ○ ○ ○ ○ ○ ○
passie	★ ★ ○ ○ ○ ○ ○ ○
inspiratie	★ ★ ★ ★ ○ ○
droom	★ ★ ★ ★ ★ ★



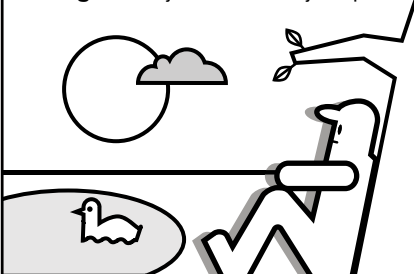
Verlies je niet in het dromen en stel een deadline voor deze stap.

Oefening: Creër voor jezelf een inspirerende omgeving

Oefening 1 - Zoek een inspirerende plek.



Oefening 2 - Laat je fantasie de vrije loop.



Oefening 3 - Wat zie je? Waar ben je? Met wie? Wat ben je aan het doen en hoe voelt dat?



Tips

1. Probeer de fantasieën, dromen of wensen die betekenisvol voor je zijn te verbeelden en te verwoorden. Leg een verzameling aan van inspiratiebronnen als foto's, muziek, video's of verhalen.
2. Durf te verdwalen

Inspiratiebronnen

1. Het creëren van ideale omstandigheden helpt bij het visualiseren van gewenste toekomstbeelden. Auteur van **The tipping point**, Malcolm Gladwell noemt dit de kracht van de context. Mensen gedragen zich volgens de auteur naar hun context. **Een inspirerende omgeving prikkelt de creativiteit**; een saai context stimuleert saai gedrag.
2. Je kunt een creatieproces zien als een spiraal die zich in je leven steeds blijft herhalen. Marinus Knoope beschrijft in **De Creatiespiraal** dit proces van wens naar werkelijkheid. Een interessant en inspirerend boekwerkje waarin hij het verband legt met **de veranderprocessen in de natuur**.

Opdracht: Schrijf of teken hier je droom

niets is
te gek!

Vul je droom in op
je persoonlijke garantie-
bewijs op pagina 14

Klaar voor
stap 2?

ja: neem je dromen mee
naar de volgende pagina
nee: neem meer tijd voor je
droom

Praktijkvoorbeeld

Dennis Nolte



"Ik wist heel lang niet wat mijn droom was, wel dat ik die niet meer écht aan het leven was". Dennis Nolte, initiatiefnemer van de VIPbus, is misschien wel het schoolvoorbeeld van hoe een droombeeld kan leiden tot het volgen van je hart.

Voor Dennis begon het dromen met een opdracht van zijn toenmalige werkgever: beschrijf eens waar je voor staat en waar je van droomt. Dennis nam dit heel serieus en heeft een aantal maanden de tijd genomen zijn droom, zijn visie, te verwoorden en te verbeelden.

'Mijn droom is niet langer het
ultieme doel'

"Dit resulteerde in een echt boekwerkje dat ik uitdeelde aan iedereen die ik tegenkwam en voor ik het wist, rolde ik van het één in het ander. Daar is de VIPbus uit ontstaan. Mijn belangrijkste waarden zijn dan ook onafhankelijkheid en avontuur. De droom echter die Dennis in zijn boekje beschreef, is een groot zeeschip: een mobiele inspiratie- en werkplaats voor dromen en ideeën. Inmiddels is dat droomschip, dat steeds

dichterbij komt en steeds meer haalbaar lijkt te worden, niet meer het doel op zich, maar eerder een helder baken aan de horizon, een inspiratiebron om dagelijks zijn waarden te leven. "Mijn droomschip is een heel sterk beeld, een concrete droom om mijn visie tot leven te brengen".

Van vaag idee naar een heldere visie: hoe doe je dat?

"Door niet alleen te schrijven, maar het verhaal ook mooi vorm te geven, kreeg ik meer zin in de toekomst en het bood een luchtig tegenwicht voor de sprong in het diepe. Bij het beschrijven van mijn visie en droom ging ik namelijk eerst weer heel erg twijfelen. Elly, mijn vriendin, stelde vervolgens de juiste vragen, waardoor ik weer verder kwam. En doordat ik het boekje vervolgens aan iedereen heb uitgedeeld, kwamen al vrij snel vragen en opdrachten. Je hoeft het dus echt niet allemaal zelf te bedenken en te doen".

www.typischdennis.nl



Het cement

Waarop bouw jij je keuzes en waardoor word jij gedreven? Word bewust waarvoor je staat en bepaal zo je eigen koers. Breng nu je kernwaarden in kaart. Jouw kernwaarden vormen het cement van je droom.

Bouwstenen



Je 3 kernwaarden kunnen in het begin vaak veranderen. Laat je hier niet door ontmoedigen.

Oefening:

Kijk terug op je leven en bepaal je kernwaarden.

Oefening 1 - Ga terug naar alle fasen van je leven.

Oefening 2 - Wat was toen belangrijk voor je?

Oefening 3 - Hoe voelt het?

Tips

- Je eigen waarden zijn voor jou vanzelfsprekend en daarom moeilijk zelf te bepalen. **Vraag hulp bij iemand die jou goed kent.** Fotoalbums, poëziealbums en muziek uit de oude doos zijn goede praatmakers.
- Draag een blocnote bij je om de veranderingen in je waarden top 3 vast te leggen, geef dit proces de tijd.

Inspiratiebron

- Het volgen van je hart is doen waar je van nature goed in bent. Sir Ken Robinson betoogt in zijn speech **Can School Kill Creativity** het belang hiervan. Met onderkoelde, Britse humor pleit hij voor een onderwijssysteem dat **creativiteit net zo hoog waardeert als wiskunde**. Hij geeft inspirerende voorbeelden van mensen die het contact met hun passies en talenten dat ze als kind zo vanzelfsprekend hadden, hebben hervonden. www.ted.com (*Can school kill creativity*)

Opdracht: Kies 3 kernwaarden

Aandacht	Veelzijdigheid	Genuanceerdheid	Ordelijkheid	Vrede	Duidelijkheid
Efficiency	Barmhartigheid	Onthechting	Vindingrijkheid	Deugdzzaamheid	Kracht
Mededogen	Geestkracht	Verdraagzaamheid	Bloei	Innovatie	Speelsheid
Transformatie	Natuurlijkheid	Betrokkenheid	Heelheid	Rechtvaardigheid	Waardigheid
Affectie	Veerkracht	Gezag	Overgave	Vreugde	Duurzaamheid
Enthousiasme	Bekwaamheid	Ontwikkeling/groei	Virtuositeit	Plezier	Kunstzinnigheid
Meesterschap	Geleerdheid	Vergeving	Communicatie	Dienstbaarheid	Spiritualiteit
Troost	Nederigheid	Betrouwbaarheid	Hulpvaardigheid	Inspiratie	Waarheid
Authenticiteit	Verantwoordelijkheid	Gezondheid	Overvloed	Relatie	Eenheid
Essentie	Belangenbehartiging	Onvoorwaardelijkheid	Vitaliteit	Vriendschap	Leiderschap
Mildheid	Gelijkheid	Vernieuwing	Creativiteit	Discipline	Spontaniteit
Trouw	Nuchterheid	Bevrijding	Humor	Integriteit	Wijsheid
Autonomie	Verbeeldingskracht	Gratie	Pionierschap	Respect	Eenvoud
Fijnzinnigheid	Bereidheid	Openheid	Volharding	Vrijgevigheid	Leraarschap
Moed	Geluk	Vertrouwen	Daadkracht	Doelgerichtheid	Synergie
Uitdaging	Onbaatzuchtigheid	Bewustzijn	Inlevingsvermogen	Inzet	Zorgvuldigheid
Avontuur	Verbinding	Geloof	Profijt	Resultaat	Eerlijkheid
Flexibiliteit	Bescheidenheid	Optimisme	Volmaaktheid	Vrijheid	Levenslust
Mondigheid	Genezing	Vervulling	Degelijkheid	Doelmatigheid	Tederheid
Uitmuntenheid	Ondernemerschap	Bezieling	Innerlijke	Inzicht	Zorgzaam
BalansGeduld	Verbondenheid	Passie	vrede	Schoonheid	
Muzikaliteit	Bescherming	Harmonie	Potentieel/talent	Waardering	

of verziner zelf een!

2

1

3

bron: www.wauwikhier.nl

Vul je kernwaarden in op je persoonlijke garantiebewijs op pagina 14

Klaar voor stap 3?

ja: ga naar de volgende pagina

nee: neem meer tijd voor deze stap

Praktijkvoorbeeld

Jitske van der Velde



Als je met Jitske van der Velde praat over wat dan ook, spatten telkens weer de ideale eraf. Haar droom? "Ik wil het verschil maken. Ik heb allerlei mogelijkheden en kwaliteiten meegekregen en ik ben het verschuldigd aan de wereld om daar iets mee te doen". Via een studie kunstgeschiedenis

belande ze dan toch bij de studie van haar kinderdromen: diergeneeskunde. Nu ze daar middenin zit, vraagt ze zich weer af: kan ik op deze manier wel het verschil maken? Een vraag waar ze nog geen duidelijk antwoord op heeft gevonden. Wat ze wel steeds helderder voor ogen krijgt, zijn de achterliggende drijfveren van waaruit zij leeft. Datgene waaruit eigenlijk al haar dromen én handelen voortkomen. Jitske noemt ze zonder haperen op: bewustzijn, waardering en gelijkheid. Alledrie deze waarden slaan voor haar op haarzelf, de maatschappij en het leven om ons heen.

'Thuiskomen in mezelf en daarmee mijn plek in de wereld vinden'

Hoe word je je bewust van die waarden? Terugkijkend heeft Jitske altijd vanuit deze waarden gehandeld. Pas de laatste jaren is ze zich bewust geworden van deze drijfveren. Yoga

heeft haar erg geholpen bewust te worden waar ze diep van binnen warm voor loopt. "Het brengt me in contact met mijn diepste verlangens, mijn innerlijk vuur.

'Ik geloof dat je eerst thuis moet zijn in jezelf'

Ik geloof dat je eerst thuis moet zijn in jezelf voordat je weet wat je plek in de wereld is en wat je daaraan kunt geven". Nu zij daar zelf steeds meer duidelijkheid in krijgt, wordt ook haar droom om een 'bewustzijnsplek' te creëren waar ook andere mensen meer in contact komen met zichzelf en daarmee met hun plek in de wereld, steeds sterker. Gezien de kracht van haar drijfveren zal het daar vast eens van komen. Tot die tijd leeft Jitske haar waarden elke dag, van de keuze voor boodschappen tot de zorg voor haar katten.

stap 4

Test je besluit

Maak je droom wereldkundig en test zo je besluit aan de realiteit. Scherp hiermee je plannen aan en vind gelijkgestemden die je helpen je droom te bouwen.

ga met de billen bloot!

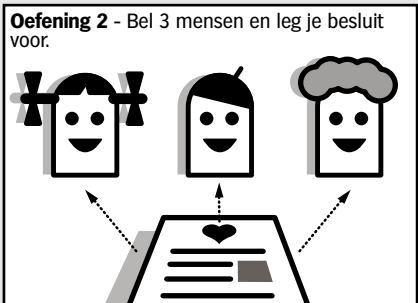
Bouwstenen

- daadkracht ★★★★★
- steunpilaar ★★☆☆☆
- vertrouwen ★★★★★
- focus ★★★★★



Laat je niet tegenhouden door negatieve reacties.

Oefening: Breng je droom tot leven in woord en beeld.



Tips

- Breng je droom tot leven in een 'startdocument'. **Kies een vorm die jou op het lijf geschreven is:** fotografie, website, illustraties of muziek. Probeer je verhaal ook in tekst te vatten: dat helpt je focussen.
- Besteed je zwakten uit** aan mensen die je vertrouwt en die professioneel zijn. Richt je op je kracht, dan ontstaat er vanzelf meer ruimte om je zwakten te ontwikkelen. En **wees geduldig en aardig voor jezelf**.
- Prille dromen zijn kwetsbaar. Kies een omgeving met mensen die in jou en je droom geloven. Ontdek **nieuwe** (werk) plekken waar je gelijkgestemden kan ontmoeten. Denk in Utrecht eens aan: Igluu, Seats 2 meet, opencoffee Utrecht, Naamloos borrel.
- Hou vaart in je plannen!** Het geeft je energie.

Inspiratiebron

- Lees **'Concepting'** van Jan Rijkenberg. In dit boekje legt hij uit hoe je jouw kernwaarden aan de man brengt.

Opdracht: Wat zegt je omgeving?

Vriend:

.....

 geslaagd niet geslaagd

Familielid:

.....

 geslaagd niet geslaagd

Wildvreemde:

.....

 geslaagd niet geslaagd

Collega:

.....

 geslaagd niet geslaagd

Mijn conclusie: ik ben geslaagd niet geslaagd

Vul je conclusie in op je persoonlijke garantiebewijs op pagina 14

Geslaagd?

ja: ga naar de volgende pagina
 nee: ga terug naar stap 2

Praktijkvoorbeeld

Wilco Admiraal



"Mensen verbinden door koffie", dat is Wilco's droom. Koffie is volgens deze independent barista een prachtig middel om mensen te ontwapenen en te verbinden, omdat het zo laagdrempelig is. Op andere manieren is Wilco Admiraal al zijn hele leven bezig mensen met el-

kaar in contact te brengen. Pas de laatste jaren is hij deze kwaliteit bewust gaan inzetten als barista. 29 november 2009 vormt voor barista Wilco een belangrijk markeerpunt. Dat was de dag waarop hij vrienden en mensen met wie hij als barista al had samen gewerkt, samen bracht en zichzelf en zijn onderneming echt durfde neer te zetten. "Nu staat het echt, ik heb er alle vertrouwen in", die woorden markeren het einde van de aanloopfase en het begin van deze nieuwe periode, waarin hij zich echt manifesteert, zichtbaar maakt, laat zien waar hij voor staat.

'Het is goed wat ik doe en dat durf ik nu ook uit te dragen'

Van plannen maken naar de doe-fase: hoe gaat dat?

"Ik ben een stukje onzekerheid kwijt, ik heb vertrouwen dat ik op het goede pad zit. Er komen

mensen op mijn pad die dat vertrouwen versterken. Door me met anderen te verbinden, wordt steeds duidelijker waar ik goed in ben en dat ik het verschil kan maken. Nu kan ik zeggen dat het goed is wat ik doe en durf ik dat ook uit te dragen en ervoor te gaan staan".

'Perioden van grote onzekerheid maken de trots alleen maar rijker'

Hoewel Wilco zelf zijn verhaal als een jongensboekavontuur ervaart, benadrukt hij dat dit soort processen nooit makkelijk zijn: "Perioden van grote onzekerheid horen erbij, maar die maken de trots alleen maar rijker". Hij besluit met de moedige woorden: "Stel dat ik morgen zou moeten stoppen, dan heb ik een topjaar gehad. Dat alleen was al die moeite waard".

www.wilcoadmiraal.nl



Je eerste steen

Nu wordt het tijd om je handen vies te maken. Meng de ingrediënten van stap 1 (je bouwtekening), stap 2 (het cement) en stap 3 (het besluit) en kneed ze tot een haalbaar plan. Je legt vandaag de eerste steen van jouw droom en gaat daarmee het avontuur aan.

Bouwstenen

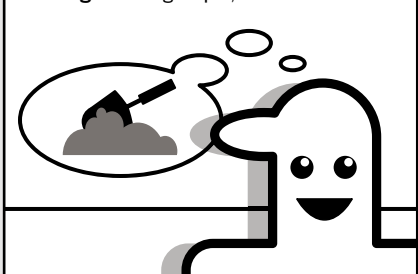
moed	★ ★ ○ ○ ○ ○ ○ ○
daadkracht	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
steunpilaar	★ ★ ○ ○ ○ ○ ○ ○
vertrouwen	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★



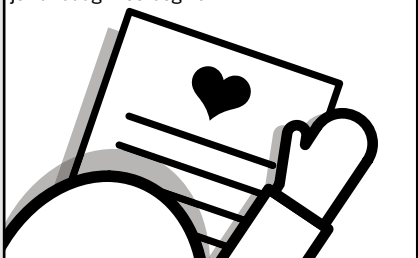
Maak je stappen niet te klein. Dat schiet niet op.

Oefening:
Ervaar of je er klaar voor bent om je droom te realiseren.

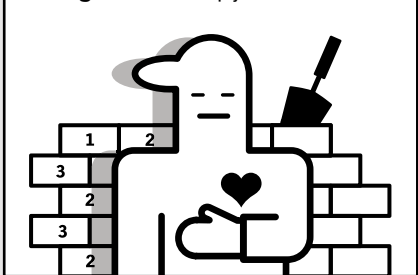
Oefening 1 - Meng stap 1, 2 en 3.



Oefening 2 - Bedenk een eerste stap waar je vandaag mee begint.



Oefening 3 - Vertrouw op je bouwstenen.



Tips

1. Leef in deze fase elke dag je droom. Dat kan in kleine of in grote sprongen. **Elke steen brengt je droom dichterbij.** Hou je kernwaarden in de gaten die het cement vormen voor je droom.
2. Doe! Kies een steen die vandaag nog gelegd kan worden.

Inspiratiebronnen

1. Een spectaculair voorbeeld van hoe je een grote droom kan realiseren: De documentaire **Man on Wire** (dvd) van regisseur James Marsh gaat over een schijnbaar onmogelijk plan om op duizelingwekkende hoogte tussen de twin towers te koorddansen.
2. Een van de mooiste voorbeelden is topondernemer Richard Brandson die dagelijks beslissingen neemt op basis van zijn waarden. En zo **vanuit het niets stap voor stap een sterk imperium** heeft weten op te bouwen. **Losing My Virginity** – autobiografie van Richard Brandson.
3. In **Spring** vertolkt muzikant Tjerk Ridder de spanning van de eerste sprong (www.tjerkridder.nl)

Opdracht: Met welke actie leg ik vandaag mijn eerste steen?

stel niets meer uit!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vul je eerste steen in op je persoonlijke garantiebewijs op pagina 14

Klaar voor stap 6?

ja: ga naar de volgende pagina

nee: neem contact op met droomsupport@devipbus.nl

Praktijkvoorbeeld

Tjerk Ridder



“Dit is een krankzinnig plan. Alles leuk en wel, maar wie gaat het in hemelsnaam doen? Ik zou het in ieder geval niet durven!”...zie hier de reactie van Tjerk Ridder op het mede door hem bedachte plan om met een caravan maar zonder auto naar Shanghai, China te liften. En zie hier

het antwoord: hij zelf...bleek het toch te durven en -met enkele aanpassingen in het plan- heeft dat geresulteerd in het project ‘Trekhaak gezocht’. Anderen zeiden hem het wel te durven, maar hadden...een baan, een eigen bedrijf, kinderen of een andere reden om het niet te willen doen. Hoewel het plan eigenlijk heel ver af stond van hoe hij zichzelf ziet (namelijk niet als een avontuurlijke reiziger), heeft juist hij de sprong gewaagd.

‘Ik moest met de billen bloot’

Alle reden om niet te springen, waarom dan toch?

Voor Tjerk was dit een sprong in het (hele) diepe: “Het was doodeng en afschuwelijk soms. Maar als je een echte ommekeer wilt maken in je leven, heb je een heftige schok nodig. Ik wilde mijn leven een zwiep geven en daarvoor moest ik met

de billen bloot”. Wat er nog bij kwam, was dat hij deze sprong in alle openheid maakte, terwijl letterlijk honderden mensen meekeken en meelazen wat hij doormaakte. Tegelijkertijd ziet hij dit zichtbaar maken van het proces als zijn taak: “Het zou het leven veel leuker maken als mensen zichzelf durven laten zien, niet alleen als het goed gaat, maar juist ook als het even wat minder gaat”. Zie je erg op tegen het springen? Tjerk geeft je graag een duwtje: “Je kunt het springen wél oefenen: klim in een boom en spring naar beneden. Klim telkens een stukje hoger. Ervaar bewust wat je aan angsten allemaal tegenkomt. Zo ben ik weken achter elkaar in dezelfde boom geklommen”. Een kleine ‘waarschuwing’: “Het blijft spannend. Springen blijf je voelen in je onderbuik. Je blijft ook je angsten tegenkomen. Maar het is het zeker waard!”

www.tjerkridder.nl/www.trekhaakgezocht.nl

Persoonlijk Garantiebewijs



Ik heb de volgende stappen gezet:



Bouwtekening

Mijn droom is:



Het cement

Mijn 3 kernwaarden zijn:



Het besluit

Mijn besluit is:



Test je besluit

Ik ben geslaagd



Je eerste steen

Mijn eerste actie was:



Geniet van je bouwwerk

Ik ben trots op:

Ik heb dat gevierd met:

Haal je VIPbus-stempel voor een geldig garantiebewijs

Datum:

Handtekening:

(Dit persoonlijke garantiebewijs blijft geldig zolang ik trouw blijf aan mijn droom.)