

IN 10 STAPPEN

VAN STIEKEM DROMEN  
NAAR ECHT DOEN

Ontwikkel meer zelfvertrouwen en lef  
voor extra plezier in jouw leven

## Voorwoord

Al jarenlang ben ik bezig met mijn eigen metamorfose. Met het laten uitkomen van mijn dromen. In dit boek beschrijf ik de meest waardevolle lessen die ik heel graag met je deel. Het is echt een utopie om te verwachten dat vandaag op morgen alles anders gaat. Je hebt bepaalde dingen jarenlang op een manier gedaan die je nu voortaan anders gaat doen. Het zal in het begin best lastig zijn om niet terug te vallen in je oude patronen.

Met dit boek ontdek je stap voor stap hoe je bewuste leeft. Leeft in het nu, met meer zelfvertrouwen en lef.

Ik was de vrouw van altijd meer. Het leek wel nooit voldoende te zijn. Ruim twintig jaar lang ging ik elke dag naar mijn werk en toen er kinderen kwamen ging ik parttime werken. Hard werken had ik van huis uit geleerd, ik vond het ook heel belangrijk om hard te werken. Constant presteren. Als ik bij een werkgever alles op de rit had raakte ik echter snel uitgekeken en ging ik op zoek naar een nieuwe uitdaging.

Privé deed ik precies wat gewoon en wenselijk was. Een partner, kinderen, keurig huis en financieel alles op een rijtje.

Als ik nu terugkijk op mijn leven is alles verlopen zoals in het boekje geschreven. Alle fases van de periode van stappen en feesten, op kamers, een eerste echte baan. Daarna carrière en een gezin.

Vervolgens begonnen er dingen te verschuiven. Het gezinsleven. Een relatie die niet meer liep zoals in het begin. Kinderen die zichzelf redden en mij niet meer voor alles nodig hebben. Ik had zo'n vaag gevoel. Het gevoel van 'is dit het nu?'.

Ik realiseerde me steeds meer dat het leven kort is. Mijn toekomst wordt steeds korter. Daarnaast heb ik van heel dichtbij meegemaakt dat het leven zomaar afgelopen kan zijn.

In dat kader ben ik aan het denken geslagen.

Wat wil ik met mijn leven?

Wie ben ik?

Waar haal ik voldoening uit?

Wat wil ik absoluut nog eens gedaan hebben voordat ik dood ga?

Ik wil niet straks als ik oud, kreupel en slechthorend ben mezelf tegen mijn kleinkinderen horen zeggen dat ik nog zo heel graag dit of dat of zus of zo had gedaan.

Nee, ik realiseerde me dat ik nu leef. En dat het enorm belangrijk is om in het hier en nu te leven. Niet blijven hangen in het verleden. Niet alleen maar oogkleppen op en naar de toekomst toeleven. **Genieten, hier, nu, op dit moment.** Dat is waar het om draait.

Toen ik dat inzicht kreeg ging er een wereld voor me open. Ik kwam er achter dat ik de enige ben die mijzelf gelukkig kan maken. Dat kunnen mijn kinderen niet. Dat kan mijn partner niet. Dat kan mijn werk niet, nee ik ben de enige die mijn eigen geluk kan bepalen.

Dus ging ik aan het werk, met mijzelf. Mijn eigen ontwikkeling, een ontdekkingsreis naar mijzelf.

Misschien een midlifecrisis of een veertigersdilemma? Voor mij voelde het niet als een crisis, het voelde als vrijheid. Jarenlang had ik mijzelf ondergeschikt aan mijn gezin, partner, familie, vrienden en werk. Ik was mezelf volledig uit het oog verloren. Het werd tijd om te gaan werken aan de beste versie van mijzelf. Ik realiseerde me dat alleen ikzelf verantwoordelijk ben voor mijn leven. En als ik het goed heb, hebben mijn kinderen het ook goed.

Nu medio 2019 ben ik nog relaxter en met een betere balans tussen werk en privé. Ik heb geleerd dat veel geld niet gelukkig maakt. Hard werken is prima, maar ik leef nu, niet later. Daarom is het voor mij belangrijk om in het NU te leven, in het NU dingen te ondernemen. Zolang ik samen met de kinderen leuke dingen kan blijven doen ben ik meer dan tevreden. Nu kijk ik met dankbaarheid naar alles wat ik heb. Nu weet ik dat er veel meer in het leven is dan 'sparen voor later'.

Ik wens je heel veel leesplezier toe met de 10 stappen om jouw stiekeme dromen uit te laten komen.

Lieve groet,  
Ela Grooteman

# Inleiding

Het engste van je dromen uit laten komen is misschien wel de definitieve beslissing om het echt te gaan doen. Alleen dan kom je er achter hoe het is, hoe het voelt en dat je het echt wel kan. Ik geloof in het nemen van je verantwoordelijkheid voor je eigen behoeften.

Het maakt niet uit hoe groot of klein jouw dromen zijn. Als ik kijk naar mijn grote dromen dan heb ik in de afgelopen 25 jaar kort samengevat:

lange reis naar Australië en NieuwZeeland – motor rijbewijs -  
huis gekocht toen ik 21 jaar was – getrouwd (en gescheiden) –  
eigen bedrijf opgezet - vaarbewijs gehaald – kinderen gekregen –  
in een zweefvliegtuig en luchtballon gezeten – diepzee duiken –  
stilte dagen gedaan – op retreat geweest –  
alleen met de kinderen op vakantie – boek uitgegeven

En ik vergeet nog ontzettend veel. Kleine dromen zijn voor mij goed voor mezelf zorgen. Me-time, me alleen met energievolle mensen omringen, geen dingen doen die ik niet wil doen. Spontaan iets roepen en gewoon gaan met die banaan.

Ik heb ingezien dat ik de regisseur ben van de film die mijn eigen leven heet. Ik speel daarin de hoofdrol. Ik mag mijn eigen keuzes maken. Ik ben zelf verantwoordelijk voor mijn geluk.

Ik heb ontdekt dat ik heel graag iemand aan mij zij heb staan, maar dat ik ook vrijheid nodig heb. De mensen om mij heen zijn een aanvulling op mijn leven, mijn partner verrijkt mijn leven en ik de zijne. Ik heb ontdekt dat ik heel goed alleen kan zijn maar dat het leven samen nog leuker is.

Veel mensen zie ik dag in dag uit dezelfde kant op gaan. Misschien is hun leven al mooi genoeg. Misschien hebben zij niet eenzelfde ambitie als dat ik heb. Het besef dat er meer is dan alleen maar werken en sparen voor later. Het besef dat als je minder werkt je meer tijd hebt om leuke dingen te doen. Maar ook dat als je minder geld te besteden hebt, je anders met je tijd om kan gaan. Iedereen doet het op zijn of haar eigen manier. Ik heb niet zoveel nodig. Ik kies voor werk dat ik leuk vind en waarin ik me kan blijven ontwikkelen. Ik kies voor leuke dingen doen, genieten, ik denk dat daarin écht geluk zit.

Mijn motto is:

**Alles wat je nodig hebt zit in je. Alles is goed zoals het is.**

**Je hebt altijd een keuze,  
ook al denk je soms van niet.**

Als je nu denkt lekker makkelijk praten Ela, ik heb geen idee welke kant ik op wil. Dan is het lastig om een koers te varen of een richting te bepalen. Daarom ga ik je helpen met dit boek.

Tijdens de onderzoeksperiode voor mijn boek geven bijna alle ondervraagden aan dat zij op zoek zijn naar geluk. Naar liefde, gezondheid, financiële onafhankelijkheid en een goede balans. Dit zijn de meest gegeven antwoorden.

Allemaal wensen waar je zelf niet altijd invloed op hebt. Natuurlijk kan je met een gezonde levensstijl heel ver komen. Maar het uitsluiten van ziektes kan nooit. Ditzelfde geldt voor geluk, liefde en een goede balans. Als dit is waar jij naar op zoek bent wil ik je uitdagen om dieper te gaan zoeken. Waarom? Omdat de genoemde zaken geen echte betrekking op jezelf hebben. Je stelt jouw geluk buiten jezelf. Het is belangrijk om te beseffen dat jij als enige verantwoordelijk bent voor jouw leven.

In dit boek ga je ontdekken wat jij kan doen om:

- Meer rust te ervaren
- Meer balans te voelen
- Meer relaxter te zijn
- Te doen wat jij wilt doen
- Te luisteren naar je eigen stem
- Jezelf een liefdevolle schop onder je kont te geven
- Je dromen waar te maken.

Ik was gewend altijd voor anderen te zorgen, dat had ik van huis uit geleerd. Ik verloor mezelf vaak uit het oog. In relaties stelde ik mijn partner en onze relatie altijd voor op mezelf. Toen er kinderen kwamen gingen die voor alles, daarna mijn gezin en een hele poos later kwam ikzelf pas in beeld. Het was een harde les om er achter te komen dat het zo dus niet werkt. Natuurlijk kan ik daar van alles en iedereen de schuld van geven, alleen is dat niet de waarheid. De waarheid is dat ik mezelf dit heb aangedaan. Ik liet toe dat anderen een bepaalde plek in namen. Ik koos er zelf voor om mijn kinderen voorrang te geven (wat bij heel veel vrouwen natuurlijk super herkenbaar is). Toen ik moeder werd verplaatste ik mijn prioriteit naar de zorg en welzijn van mijn kinderen. Ik had er alleen al die tijd geen erg in dat ik mezelf wegcijferde. Inmiddels heb ik geleerd dat ik er pas echt voor anderen kan zijn als ik eerst goed voor mezelf zorg.

Lees dit boek en leer hoe jij jouw leukste leven kan leven.  
Met meer lol, zelfvertrouwen en lef!

Geniet van de prachtige stappen die je gaat maken.

Veel leesplezier.

# Stap 1. Zet jezelf hoog op je prioriteitenlijst

Voordat je begint met het realiseren van jouw droom is het belangrijk dat je weet dat je daarvoor dingen moet laten en dingen moet doen. Want als je blijft doen wat je altijd deed verandert er niets. Dit betekent dat je keuzes moet maken. Ik zeg altijd: "Als je JA zegt tegen een ander zeg je NEE tegen jezelf." Vanaf nu ga je dus vaker JA tegen jezelf zeggen!

In de afgelopen jaren heb ik ontdekt hoe ik oude gewoontes kan omzetten naar nieuwe patronen.

Dat levert mij het volgende op:

- \* Dagelijks tijd voor mezelf.
- \* Rust en ruimte zodat ik mijn gedachten op een rijtje kan zetten.
- \* Ik kan naar mijn eigen waarden en normen leven.
- \* Ik ben aardiger voor mezelf (minder hard en perfectionistisch).
- \* Ik heb meer vertrouwen in mezelf.
- \* Het voelt voor mij als een betere balans in mijn leven.
- \* Het voelt heel fijn om minder stress en negativiteit te hebben.
- \* Ik leef echt het leukste leven dat ik me kan voorstellen.

Om jezelf bovenaan op jouw prioriteitenlijst te zetten moet je leren om naar jezelf te luisteren. Luisteren naar wat jouw lichaam je duidelijk maakt. Ontdekken wat voor jou werkt.

Wat is belangrijk om te weten:

1. Je moet geduldig zijn omdat elke verandering tijd kost.
2. Weet dat je vanaf nu dingen anders gaat doen.
3. Je gaat keuzes maken.

**"If you want something  
You have to work for it"**

Het is een kwestie van beginnen. Niet meer uitstellen, nee per vandaag ga jij jouw leukste leven leven. Weet je wat het mooie daarvan is? Als jij jezelf op nummer 1 zet, dan word jij niet alleen blijer, de mensen om je heen ook. Doe dingen anders en ontdek je dat het je veel meer plezier geeft als dat je van te voren dacht. Door het te doen groei je, ontwikkel je jezelf en stap je uit je comfortzone.

Misschien ga je onderuit, of sta je met klotsende oksels of zwetende handen ergens waarvan je op dat moment denkt, hoe heb ik dit ooit kunnen bedenken. Maar 9 van de 10 keer zal je achteraf een enorme adrenaline kick of een overwinningsgevoel krijgen. Gewoon doorgaan dus!

Weet jij echt wat jij belangrijk vindt? Ben jij bereid om te strijden? Als jij er voor gaat, dan geef je voorrang aan jezelf, niet meer aan anderen. Het is dus van groot belang dat je weet

wat je wilt. Geen stress, dit hoef je niet meteen te weten. Vaak vallen de spreekwoordelijke kwartjes gedurende de tijd. De ontwikkeling die je maakt zorgt ook dat je wensen en dromen met je mee groeien.

Ik begrijp heel goed dat jezelf op de nummer één positie neerzetten ontzettend moeilijk is. Zelf heb ik jarenlang mezelf weggecijferd. Mijn kinderen, het gezin, mijn werk, mijn familie en vrienden kwamen nooit iets te kort. Ik stelde ze altijd boven mezelf. Totdat ik overspannen thuis zat. Totdat mijn lichaam steeds meer tegensputterde. Van hoofdpijn naar rugpijn, van longontsteking naar ontstoken keelamandelen. Jarenlang heeft mijn gezondheid onder grote spanning gestaan. Ik wist heus wel dat er iets niet goed was, maar ik wilde er niet aan toegeven. Ik wist ook niet hoe.

Na mijn echtscheiding in 2016 wist ik, dit gaat zo niet langer. Tijd voor verandering.

Ik ging op ontdekkingsreis naar mezelf. Al snel kwam ik tot een aantal mooie inzichten die ik graag met je deel.

Jij leest dit boek omdat ook jij een verandering wilt maken.

Vanaf nu ga je een ander pad te bewandelen. Laat je door niets of niemand tegen houden. Jij hebt een doel voor ogen. Alles wat je tot nu toe hebt gedaan en hebt meegemaakt hebben je gemaakt tot wie je nu bent. Je mist alleen nog iets, een soort vaag verlangen om meer uit het leven te halen. Alleen kan je dat en hoe doe je dat?

**“If you want something  
You never had.  
You have to do something  
You have never done.”**

### **De wet van de aantrekkingskracht**

De wereld om je heen laat je precies zien wat jij in je hoofd hebt zitten. Ga maar na. Als jij op zoek gaat naar een nieuwe Volvo of Ford, dan zie je die auto prompt overal rijden. Ben je op zoek naar een meer rust en balans? Let eens op wat een mooie retreats, boeken en video's je dan tegen komt. Wat jou bezig houdt dat is wat je terug krijgt van je omgeving. Sta je positief of negatief in het leven? Heb je vandaag niet zoveel energie om te werken dan krijg je vast en zeker chagerijnige mensen aan de telefoon. Ben jij in tegenstelling blij, vrolijk en enthousiast dan krijg je dat van jouw omgeving terug.

Dit noemen we ook wel de wet van de aantrekkingskracht. Heel simpel betekent dit dat gelijke energie gelijke energie terug krijgt. Je denkt misschien dat alles je zomaar overkomt. Of dat het van buitenaf komt. Maar in werkelijkheid manifesteer jij zelf alles. Jij bent het die mensen, situaties en omstandigheden naar je toe trekt. Dit betreft zowel je gedachten, wat je zegt, wat je voelt en wat je doet. Alles is van invloed op jouw persoonlijke energie. Weet dat de meest dominante gevoelens, gedachten en handelingen ook de boventoon voeren in wat je terug krijgt.

Nu je dit weet kan je er voor zorgen dat de wet op de aantrekkingskracht voor je gaat werken. Hoe tof is dat!

Bedenk voortaan bij alles wat je doet dat je dat terug krijgt.

Sta jij 's ochtends op en heb je zin in de dag dan zal je een heerlijke dag hebben. Sta jij op en stap je met je verkeerde been uit bed, ben je nog moe en heb je nu al de balen van een drukke dag die je voor de boeg hebt. Dan wordt het geen leuke dag.

Ook al ben je niet helemaal fit, als je tegen jezelf zegt, ik voel me fit ik heb zin in deze dag. Dan start je jouw dag compleet anders. Positief.

### **Omgekeerde psychologie**

Nog een voorbeeld. Heel vaak roepen we snel dat wil ik niet. Of tegen een kind, niet doen. Je krijgt dan te maken met omgekeerde psychologie. In het kort betekent dit dat als je iemand vraagt iets NIET te doen, hij het juist wel doet. Jij kent ook vast en zeker de oefening, denk niet aan een olifant in een rode zwembroek. Wat gebeurt er, je denkt er toch aan.

Zeg je tegen een kind: "niet op de bank springen." Dan doet hij het toch. Of het kind gaat op het bed of op de tafel springen. Door het te verbieden wordt het juist aantrekkelijk.

Daarnaast snapt het kind niet wat je WEL wilt dat hij doet.

Leer jezelf aan om het woord niet, niet meer te gebruiken. Wees duidelijk voor jezelf en jouw omgeving wat je juist wel wilt.

Hierdoor sta je meteen veel positiever in het leven. Dat werkt meteen door in jouw energie en de wet op de aantrekkingskracht.

Om jezelf op de nummer 1 positie te zetten moet je duidelijk benoemen wat jij wilt.

In het geval met het kind zou het beter zijn om te zeggen: "kind ga lekker op de trampoline springen, de bank is gemaakt om op te zitten.' Behalve dat benoemen wat wel mag, veel duidelijker is voor iedereen, is het communiceren op deze manier veel positiever. En dat is voor iedereen een pluspunt (en jij voelt je niet steeds die zeur waarvan niemand niets mag). Helemaal nooit meer niet zeggen is en blijft lastig. Maar probeer je er eens bewust van te zijn hoe vaak je het woord gebruikt en ervaar het verschil bij je gesprekspartners en bij jezelf.

### **Bereid je voor**

Mensen in jouw omgeving ontdekken dat jij verandert. Dat zal echt niet iedereen leuk vinden. Zeker als je vaker nee gaat zeggen, je me-time neemt of een gesprek anders in gaat. Bedenk je nu alvast dat je tegenspraak zult krijgen, opmerkingen of discussie. Bereidt je daar op voor, zodat je stevig in je schoenen staat.

Je leest dit boek om een verandering in te zetten. Om meer lef, plezier en zelfvertrouwen te krijgen en jouw leukste leven te leven. De enige die deze verandering kan maken dat ben jij. Dus ook al ben je druk met je werk, je kinderen of een opleiding. Geef jezelf dit kado en gun jezelf de tijd om de aan jezelf te werken.

## **Ken jezelf**

Om jezelf hoog op de prioriteitenlijst te zetten is het goed om stil te staan bij de dingen waar jij telkens tegen aan loopt. Dit kan van alles zijn. Wat houd je tegen? Wat blijft je achtervolgen? Schrijf het daadwerkelijk op, haal het uit je hoofd. Daarmee begint de verandering al.

### **Opdracht:**

Beantwoordt voor jezelf onderstaande vragen en schrijf de antwoorden op. Je kunt hiervoor het werkboek gebruiken dat je gratis kan downloaden. Je kunt jezelf ook een mooi schrift kado geven. Het is wel belangrijk om de antwoorden daadwerkelijk op te schrijven.

1. Hoe ziet jouw ideale dag er uit?
2. Wat zou je graag in je privé-leven en in je zakelijke leven willen bereiken?
3. Welke competenties heb je en zou je willen verbeteren?
4. Als geld geen rol speelt wat zou je dan direct voor jezelf regelen?
5. Ben je tevreden, waarover wel, waarover niet?
6. Heb je ambities op het gebied van sport, hobby, ontwikkeling?
7. Wat interesseert je?
8. Wat zijn je dromen?
9. Wat maakt je gelukkig, nu maar ook op de lange termijn?
10. Welke dromen heb je al bereikt, welke nog niet?

## Stap 2 . Bepaal de droom die jij wilt realiseren

Als je dromen uit wilt laten komen, moet je weten wat je wilt. In deze stap ga je concreet in beeld brengen wat jouw droom is. En wat je daarvoor moet doen.

Als je iets wilt bereiken zal je daar iets voor over moeten hebben. Natuurlijk willen we het liefste allemaal een pil om in één keer super snel en eenvoudig een fantastisch afgetraind lichaam te hebben. Of een pil voor het gouden ei, waardoor je direct een succesvol miljoenen bedrijf uit de grond stampt.

Open your eyes, het gaat echt bij uitzonderlijke gevallen op deze manier. De overige 99% van de bevolking zal echt zelf aan de slag moeten.

### Hoe weet je nu wat je wilt?

In stap 1 heb je antwoord gegeven op 10 vragen. Deze geven jou inzicht in: Wat wil jij in dit leven? Wat zijn jouw doelen, wensen en welk script heb jij voor jezelf voor ogen. Jij bent de hoofdrolspeler in de film van jouw leven. Jij bent de enige die keuzes kan maken en stappen kan zetten.

### Tip 1

Laat vanaf nu het 'go with the flow' principe je los. Want als je geen doelen hebt kom je nergens. Je hoeft niet elke dag bezig te zijn met jouw dromen. Als je maar wel bewust bent van wat je wilt. Als je geen dromen hebt kan je nergens naar toe werken.

### Tip 2

Wat helpt is om bij te houden wat je doet en wat je wilt. Wat voor mij heel goed werkt is schrijven. Ik schrijf elke avond in een schrift drie dingen op waarvoor je dankbaar ben op deze dag. Daarna schrijf je 3 dingen op die ik graag zou willen. Dit zorgt er voor dat ik rustig kan slapen. Bijkomend voordeel is dat ik concreet aan de slag ga met mijn wensen. Dit kunnen hele eenvoudige dingen zijn tot grote wensen.

Zelf kan ik intens genieten van een knuffel van één van de kinderen of een mooi gesprek. Daar ben ik dankbaar voor en dat schrijf ik dan op. Door op te schrijven wat ik wil, elke avond, worden mijn gedachten werkelijkheid. Zo schreef ik al lange tijd geleden dat ik graag een boek wil schrijven. Het heeft even geduurd maar dat boek is er nu. Je gaat ook ontdekken dat alles wat je opschrijft steeds concreter wordt. Het wordt voor jou een vanzelfsprekendheid waardoor je er makkelijker over praat en het eerder op je pad komt.

Als je jouw gedachten in je hoofd laat zitten dan is het veel moeilijker om er mee aan de slag te gaan.

Een eigen bedrijf hebben is een meisjesdroom van me. Als klein meisje dacht ik dat ik de tulpenbroeierij en –kwekerij van mijn vader zou overnemen. Het is er niet van gekomen.

Ook wilde ik graag juf worden. Met twee jongere zusjes had ik het perfecte oefenmateriaal in huis 😊 en ook bij de turnvereniging mocht ik vaak helpen bij de andere lessen. Toch stond ik nooit voor een schoolklas.

Ik heb heel veel zaadjes in mijn lichaam zitten van alle ervaringen die ik heb meegemaakt. Zaadjes waarvan er regelmatig eentje tot bloei komt. Daardoor ontstaan er ideeën zoals het opzetten van een bedrijf, het schrijven van een boek en het plannen van een verre vakantie.

Soms duurt het realiseren van een droom langer. Soms gaat het opeens snel. Zo had ik afgelopen voorjaar de terugkerende droom om naar Ibiza te gaan. Prompt vraagt mijn vriend om ik in september met hem mee wil naar Ibiza.

De droom om een eigen bedrijf te starten kwam in 2011 tot realisatie. Ik sta niet voor een schoolklas, maar sinds 2016 geef ik regelmatig trainingen. Het voelt voor mij fantastisch en zo fijn om dit op deze manier te realiseren. Dat gun ik jou ook!

**If you don't go after what you want,  
you will never have it.  
If you don't ask,  
the answer is always no.  
If you don't step forward,  
You are always in the same place.**

### **Opdracht**

Deze opdracht bestaat uit 3 onderdelen.

- 1) Weet je nog niet precies wat je wilt of kan je wel wat hulp gebruiken? Onderstaande vragen helpen je bij het nadenken over jouw doelen en wensen. Neem er de tijd voor. Gun jezelf die tijd en sta stil bij deze vragen. Doe je dat niet, vraag jezelf dan af hoe lang je al leeft zoals je nu leeft. Voor je het weet is er weer een maand of jaar verstreken. Sta eens stil bij wat je in de tussentijd hebt gedaan.

Schrijf de antwoorden op in een mooi schrift. Zet er de vragen en de datum. Zo kan je het later terug lezen en zien wat je bereikt hebt.

1. Wat had je verwacht van je leven, 1, 5 en 10 jaar terug?
  2. Hoe heeft jouw leven zich ontwikkeld?
  3. Leef je het leven wat je je had voorgesteld?
- 2) Schrijf vervolgens jouw grote en kleine dromen op. Wat staat er op jouw verlanglijstje. Schrijf dit op zonder na te denken aan hoe je dit kan realiseren. Geld, tijd en de mening van anderen spelen geen rol. Laat je nergens door beïnvloeden. Neem je tijd en fantaseer er op los.

- 3) Zoek een aantal tijdschriften met mooie plaatjes en teksten. Blader door de tijdschriften en knip of scheur alles uit wat je aanspreekt. Uiteraard met betrekking tot jouw dromen. Pak een groot blad en plak daarop de plaatjes en teksten. Hang jouw moodboard/visionboard (want zo noem je dit) op. Doe dit op een plek waar je het regelmatig ziet.