MODERNE idealist

In de loop van 2016 ben ik na 6 jaar gestopt als ondernemer.

In mei heb ik besloten om nu geen baan te zoeken en in plaats daarvan een aantal sluimerende verlangens uit te voeren: ik zeg mijn huur op, doe veel spullen weg en ga een aantal maanden vrijwilligerswerk doen bij projecten in Ierland. Tijd om veel los te laten.

Moderneidealist.nl gaat offline. De blogs van die site bundel ik in dit e-boek. De interviews met moderne idealisten blijven op YouTube staan. Mijn site katjalinders.nl blijft wel gewoon bestaan.

De blogtitels in dit e-boek:

- Wil je dat er iets verandert? Verander dan iets!
- De wereld is zoals jij ‘m ziet.
- Merk op wat jou opvalt.
- Geef nooit meer dan je kan missen.
- Omdat het wél kan.
- Dit is het geheim van ieder gelukt plan.
- Ja, ik ben een idealist.
- Wat is het perfect moment om te beginnen?
- Laat jezelf inspireren in plaats van intimideren.
- Met deze 10 stappen help je jezelf en je plan vooruit
- Zie het als een experiment.
- Maak het verschil door te zijn wie je bent

En als toevoeging:

- Quotes uit de interviews met moderne idealisten

Juli 2016
katjalinders.nl

Het is toegestaan delen uit dit e-boek te publiceren mits de tekst wordt vergezeld van een correcte bronvermelding (graag klikbaar in geval van online delen). Alle foto’s zijn door mij gemaakt. Je bent vrij om dit e-boek voor te lezen aan anderen, het uit te printen of door te sturen. Het is niet toegestaan dit e-boek te verkopen aan derden.

Wil je dat er iets verandert? Verander dan iets!

Iets gaat er niet helemaal zoals jij wilt. Of misschien voelt alles wel niet kloppend op het moment. Je had het anders gedacht. Of gehoopt. Of gepland. Of besloten.

Geld verdienen met het doen van wat je leuk vindt lijkt onrealistisch. Je droomproject lijkt een utopie. Je komt er maar niet achter waar jij in uitblinkt. De tijd vliegt voorbij en er lijkt geen schot te zitten in je ideeën en plannen.

Veel mensen blijven hangen in het volgende mechanisme: er gaat iets niet zoals je wilt. Als gevolg daarvan krijg je minder energie, waardoor alles nog minder gaat zoals je zou willen. Je doet veel op de automatische piloot. Je raffelt dingen af. Doet wat je altijd deed, alleen met iets meer zuchten en steunen. Terwijl je je afvraagt wanneer de dingen beter worden. Wanneer ze anders zullen gaan.

Het werkt als volgt:
de dingen zullen pas anders gaan zodra jij dingen anders gaat doen. Zodra jij iets gaat veranderen.

Dit klinkt bijna te simpel, maar het kan mooie en grote gevolgen voor je hebben. Een uitspraak die vaak voorbij komt is: ‘als je doet wat je altijd doet, krijg je wat je altijd kreeg’. En daar gaat dit over. Je wilt iets anders. Dus helpt het je als je iets anders gaat doen. En aangezien ieder mens anders gewoontes heeft, ben jij de enige die kan bepalen wat jij anders kan doen.

Voorbeelden:

- Neem een andere route
- Verander je ochtendritueel
- Bel iemand die je gewoonlijk mailt
- Neem zelf een eerste stap in plaats van af te wachten
- Wacht eens af in plaats van de eerste te zijn
- Knoop een gesprek aan met iemand waarmee je dat gewoonlijk niet zou doen
- Maak tijd voor iets dat je al tijden uitstelt
- Vraag aan iemand om samen te werken
- Besluit om iets alleen uit te voeren

- Ga wandelend een plan uitwerken in plaats van dat achter je laptop te doen
- Zeg nee tegen iets waar je meestal ja tegen zegt
- Zeg ja tegen iets waar je meestal nee tegen zegt
- Neem vaker een pauze, juist als je het daar ‘te druk’ voor denkt te hebben

Doe vandaag iets anders. Morgen ook.

Verander je standaard reacties en handelingen. En kijk wat het je oplevert aan veranderingen, inspiratie, nieuwe invalshoeken, andere kansen en verse mogelijkheden.

De wereld is zoals jij ‘m ziet

De wereld is niet voor iedereen hetzelfde. En dat is niet alleen omdat mensen op uiteenlopende plekken wonen en leven. **Zelfs mensen die in hetzelfde land, plaats, straat of zelfs huis wonen, kunnen een heel ander wereldbeeld hebben.**

Dat heeft er mee te maken dat we als mens niet alles kunnen zien, horen, lezen en opmerken wat er te zien, horen, lezen en op te merken valt. Dat is namelijk veel te veel voor onze hersenen. Om als mens in de wereld te kunnen leven, maken we voortdurend keuzes. Een gedeelte daarvan gaat helemaal niet bewust en daar valt dan ook weinig aan te veranderen. Op een groot gedeelte heb je echter wel zelf invloed.

Waar je weinig invloed op hebt, is het volgende: als mens zullen we -potentieel- gevaarlijke situaties voorrang geven om zo de meeste kans hebben om te overleven. Waar je aandacht ook is, als je ergens een brandlucht ruikt, gaat als het goed is al je aandacht daar naartoe, om in te schatten of je in gevaar bent en zo ja, wat je kan doen om jezelf in veiligheid te brengen. We hebben ook als soort de wil om te overleven en onder andere daarom merken we het op als iemand anders in gevaar lijkt te zijn, zodat we die ander kunnen helpen.

Als er geen acuut gevaar dreigt -voor jezelf of anderen- kan je aandacht vele kanten op gaan. Welke kant het opgaat, dat is voor iedereen verschillend. En hoe onbewust dat vaak ook gaat, het is wél bepalend voor jouw wereldbeeld.

Hoe jij denkt dat de wereld in elkaar zit, daar zal je voorbeelden van zien.
Waar jij op let, daar zal je meer van zien.
En hoe jij je gedraagt, dat is wat jij terugkrijgt.

Ben jij ervan overtuigd dat de wereld vol zit met wantrouwende, negatieve mensen, dan zal jouw aandacht daar naartoe gaan. En elk gesprek of nieuwsbericht dat hierover gaat, zal jou opvallen en je wereldbeeld bevestigen.
Ben jij ervan overtuigd dat de wereld vol zit met open en positieve mensen, dan zal jouw aandacht daar naartoe gaan. En elk gesprek of nieuwsbericht dat hierover gaat, zal jou opvallen en je wereldbeeld bevestigen.

Vind je de wereld een fijne plek of een vervelende plek? Wat jij ook vindt: je hebt gelijk. Iedereen heeft hierin gelijk. Er is geen goed of fout. Er is geen beter of anders.

De wereld is zoals jij ‘m ziet. En daardoor is mijn wereld niet precies hetzelfde als jouw wereld.

Ervaar jij de wereld niet als een fijne plek en zou je dat wel graag willen? Oefen jezelf hier dan in. Dat kan.
Richt je focus dan een aantal dagen op iets positiefs, als is het maar een keer per dag. En je zal merken dat jouw wereld er anders uit komt te zien.

Voor welke wereld kies jij?

Merk op wat jou opvalt

Een idealist zou ergens het liefst overal aan mee willen werken en zo alle problemen in de wereld oplossen. Dat kan niet. Dat kan niemand. De wereld is gewoonweg te groot om overal aan bij te kunnen dragen. En als je goed naar jezelf kijkt, weet je ook dat niet alles je evenveel aan het hart gaat.

Door bewust op te merken wat er wringt bij jou, waar je interesse naar uitgaat, waar jouw nekharen van overeind gaan staan, wat je opvalt, wat je irriteert of waar je weinig van begrijpt, kom je er steeds meer achter wat jouw idealen zijn. Sta eens stil bij de dingen om je heen. En merk op wat jou opvalt.

Zo viel mijn oog buiten op een groot reclamebord, waar een tekst stond met de strekking:

“Vandaag online besteld voor 12u en je kan het vanaf 17u ophalen bij je lokale supermarkt.”

En er ging een hele gedachtenriedel los in mijn hoofd.

Dus dit is de wereld waarin ik leef.Waarom moet altijd alles sneller?Nou, dat wordt een stressvolle race tegen de klok voor die chauffeurs.Mensen leren zo ook steeds minder om soms wat geduld te hebben.Houdt dit in dat er dan allemaal halfvolle vrachtwagens door Nederland gaan rijden?Kunnen mensen die zo snel iets willen het niet het beste in een gewone winkel kopen?Waarom heeft iedereen steeds zoveel nieuws nodig?

Deze gedachten en vragen komen specifiek bij mij op, omdat het onderwerpen zijn die me interesseren. Bij anderen komen er andere gedachten naar boven. Bij veel mensen komen er helemaal geen gedachten, omdat zij dat reclamebord zien maar er niks van vinden. Weer anderen zien het reclamebord en denken ‘Yes, dat is handig!’.

Er is hier geen goed of fout. Het is zoals het is. Het is voor iedereen zoals het is.

Let er eens op waar jouw aandacht naartoe wordt getrokken. Merk op wat jou opvalt om je heen. En je weet wat jij belangrijk vindt in jouw leven. En de wereld waarin jij leeft.

“We zien de wereld niet gewoon zoals hij is; we interpreteren hem via de bepaalde ideeën en overtuigingen die onze eigen cultuur en onze persoonlijke invalshoek hebben gevormd.”
Sir Ken Robinson
(uit boek ‘Het Element’)

Geef nooit meer dan je kan missen

Om goed bij te kunnen dragen in deze wereld, is het belangrijk dat je niet meer geeft dan je kan missen. Doe je dat wel, dan brand je op, loop je leeg, raak je gestrest en valt er uiteindelijk helemaal niks meer te geven. Zorg goed voor jezelf en zorg dat je vanuit die basis bijdraagt aan mooie dingen in de wereld. Het klinkt best simpel, maar het wordt vaak over het hoofd gezien.

Oefening baart kunst

Van nature ben ik iemand die graag helpt. Ik heb wel moeten leren om niet meer te geven dan ik kan missen. Zelf heb ik dat geleerd door vaak te veel te geven. Zo lag ik in mijn eerste jaar als startend ondernemer met hartkloppingen in bed. Mijn hoofd liep over en mijn lichaam stond in hoogspanning. En ik maakte me zorgen over geld. Ik had het namelijk zo druk met aan allemaal mooie en goede projecten meehelpen, dat ik vergat mijn energie goed te bewaken. En er niet aan toe kwam om tijd te besteden aan het echt opzetten van mijn eigen onderneming.

De afgelopen jaren heb ik door vallen en opstaan veel geleerd en ontdekt over dit onderwerp. En inmiddels weet ik dat ik anderen veel beter kan helpen als ik vaker ‘nee’ zeg. En dat ik veel meer te bieden heb als ik niet overal aan meedoe. Het geeft me rust, kracht en energie.

En alle moderne idealisten die écht iets willen betekenen voor hunzelf, anderen en de wereld raad ik aan: geef nooit meer dan je kan missen. Bewaak je tijd en energie.

Ga goed om met je tijd

Als je enthousiast bezig bent met een project (en het maakt niet uit of dat in je baan, je zelfstandige ondernemer of als vrijwilliger is), besteed je er graag veel tijd aan. Logisch, een mens is gemaakt om te helpen.Je tijd kan echter wegglippen als je continu ‘even hier gaat helpen’ en ‘daar even iets voor gaat doen’. Al die korte momenten samen zorgen er ineens voor dat je in tijdnood komt en al je werk ineens moet afraffelen. Dan is er ineens weinig leuks meer aan..Te drukke dagen zorgen er ook voor dat je nacht na nacht net te weinig slaapt, je niet meer toe komt aan je boodschappen, geen tijd neemt om af te spreken met vrienden en je niet verder komt in je boek. Zorg je dan nog goed voor jezelf?

Hou je energie in de gaten

Van sommige mensen, taken en situaties krijg je energie. En andere mensen, taken en situaties kosten je alleen energie. En alleen jij bent kan aanvoelen hoe het zit met jouw energie.Vele moderne idealisten zijn hier nog niet zo goed in. Ze geven en helpen graag en vergeten hierbij hun eigen energie in de gaten te houden. Met als gevolg dat ze na een tijdje helemaal op zijn en niks meer kunnen doen. Zo zonde!Het kan zijn dat ‘even iemand een half uurtje op weg helpen’ jou veel meer energie kost dan ‘een hele dag iemand met je mee laten lopen’. En kan het zomaar zijn dat een middag ergens niet aan meehelpen, ervoor zorgt dat je energie genoeg hebt om vele andere dingen wél te doen.Leer jezelf beter kennen en weet waar jij energie van krijgt en waar het weglekt.

“Uw enige verplichting in elke levensspanne is trouw aan uzelf te zijn.”
Richard Bach
(uit boek ‘Illusies’)

Omdat het wél kan

Alles wat nu heel gewoon is, is ooit bedacht of ontdekt door iemand. Alles. Het bestond eerst alleen in iemands hoofd. Sta daar eens even bij stil.

Kijk op een willekeurig moment eens om je heen: stoelen, tafels, lampen, plantenpotten, kleren, paperclips, boeken, pennen, papier, computers, telefoons, wc's, ramen, huizen, flatgebouwen, straatstenen, asfalt, lantaarnpalen, auto's, fietsen, vliegtuigen, bushaltes, bruggen.

En ook abstracter: banen, ondernemingen, projecten, plannen, religies, het huwelijk, wetenschappen, het alfabet, cijfers, de regering, landen, grenzen, talen, dagen, etmalen, jaargetijden, geld, de tijd.

Alles bestond eerst niet.

Het is bedacht en uitgevoerd omdat iemand vond dat iets handiger kon, of omdat het nodig bleek, of omdat iemand het gewoon een leuk idee vond. Alles is eerst ontstaan in iemands hoofd. En vele ideeën zijn vast bij meerdere mensen in hun hoofd gekomen. Tot de eerste kwam die het uit durfde te voeren… Die er écht in geloofde.

"We hebben mensen nodig die kunnen dromen van dingen die nog niet bestaan."
John F. Kennedy

Als jij een idee in je hoofd krijgt, laat je dan niet tegenhouden door de gedachte dat het er nog niet is. Je hebt geen idee wat er allemaal wél kan. Vaak weet je pas zeker of iets mogelijk is, zodra het er echt is. Het meeste van wat nu bestaat is -voordat het bestond- dan ook uitvoerig bekritiseerd, uitgelachen of weggehoond.

Dus wil jij een nieuw idee uitvoeren? Heb jij een plan bedacht dat de wereld mooier maakt? Heb jij een idee waarmee een handeling in het leven makkelijker wordt? Denk jij na over een project dat je al helemaal voor je ziet?

Ga ervoor. Zet die eerste stap. Verbaas jezelf. Blijf geloven. Kijk nieuwsgierig uit naar de volgende stap. Sta open. Blijf kritisch. Vraag om

hulp. Zet drie stappen vooruit en eentje terug. Maak een vreugdedansje als er iets gelukt is. Neem een baaldag als alles tegen lijkt te zetten. Zet steeds een volgend stapje. En geloof vooral dat het wél kan.

Neem het serieus. Omdat het wél kan. De eerste stap naar de werkelijkheid is het idee dat je in je hoofd hebt.

En als je iemand tegenkomt die zegt dat het onmogelijk is, wijs ze dan op het begin van dit artikel: alles bestond eerst nog niet. En als je zelf een twijfeldag heb, kijk dan eens om je heen en realiseer je: *“Alles wat ik hier zie bestond eerst nog niet. En zoveel bestaat er nu wel. Dus waarom zou mijn idee geen werkelijkheid kunnen worden?”*

Dit is het geheim van ieder gelukt plan

Alle plannen die ooit gelukt zijn, hebben iets gemeen. Het maakt daarbij niet uit of het plan in een paar dagen, maandag of jaren uit te voeren was. Of er een, twee, tien of honderden mensen bij betrokken waren. Of alles meteen van een leien dakje ging, of er vele hobbels te overwinnen waren. Ze hebben allemaal iets gemeen:

iemand heeft ooit een eerste stap gezet.

Iemand heeft een plan, project, idee in het hoofd en denkt er veel over na. Soms is het nog vaag, soms staat er wat op een papiertje, soms is er een gedetailleerd projectplan uitgewerkt. Er wordt over gedroomd en gepraat. Hoe mooi zou het zou zijn als gaat lukken. Wat zou er dan in de wereld iets gaan veranderen. Wat fijn dat er iets dan voortaan anders, beter, of makkelijker gaat. Maar het blijft bij dromen.

En die eerste stap wordt vaak niet gezet.

En gefrustreerd, zuchtend, klagend, terneergeslagen of berustend (afhankelijk van het soort persoon) constateren vele mensen dat het maar niet lukt. Of zeggen ze dat ze het heus ooit gaan doen, maar dat ze op het juiste moment wachten. Verbaasd, verwonderend, jaloers of geïnspireerd merken ze ondertussen op wat er bij anderen allemaal wél lukt.

Er is echt maar een manier waarop je eigen plan kan lukken. Het idee werkelijkheid kan worden. Je met jouw project ook een verschil in de wereld kan maken: door die eerste stap te zetten.

Na die eerste stap komen er vanzelf nieuwe stappen. Wordt alles in beweging gezet. Worden de ideeën duidelijker. Worden projecten al doende bijgeschaafd. Worden er mensen aangetrokken die willen helpen. Krijgt alles steeds meer vorm.

En nee: de eerste stap zetten is geen garantie voor een gelukt plan. Of niet precies in de manier zoals jij het had bedacht. Je leert er echter altijd van. En dat kan je gebruiken voor de verdere uitvoer van je plannen. En je kan echt beter spijt hebben van de dingen die je wel, dan niet hebt gedaan. En wat is lukken? Edison heeft talloze ‘mislukte’ gloeilampen uitgevonden voordat hij er een had die werkte. De eerste personen die

wilden vliegen, zijn daar jammerlijk in gefaald. Als zij het allemaal niet geprobeerd hadden, was het echter nooit gelukt.

Want een ding is zeker: als je die eerste stap nooit zet, ben je er zeker van dat het nooit lukt.

Dus welke eerste stap ga jij vandaag nog zetten?

Ja, ik ben een idealist

Ik ben heel vaak een idealist genoemd. En dat was meestal niet positief bedoeld. '*Jij bent zo'n idealist*' viel in hetzelfde rijtje als '*doe niet zo naïef*', '*je bent te optimistisch*', '*je bent niet realistisch*' en '*word toch eens volwassen*'.

Door een combinatie van wie ik ben, hoe ik ben opgegroeid en wat ik in mijn leven ontdekt en geleerd heb ben ik hoe ik nu ben.

Zo heb ik als kind ooit een hele middag met mijn zus en een vriendinnetje op de hoek van de straat tegenover ons huis gestaan met zelf geknutselde bordjes met '*richtingaanwijzer aan!*'. We ergerden ons altijd aan al die auto's die dat niet deden. En waardoor we óf voor niks aan het wachten waren met oversteken óf bijna omver werden gereden. Ik weet niet meer wat het heeft opgeleverd. En of meer automobilisten hierdoor hun richting aangaven. Wat me is bijgebleven is dat we vonden dat het beter kon en daarmee aan de slag zijn gegaan.

Jaren later werd ik me er weer goed bewust van dat niet alles hoeft te zijn zoals het is. Vanwege mijn liefde voor taal en schrijven kwam ik voor mijn derdejaars-stage van Culturele en Maatschappelijke Vorming in 1997 namelijk bij Loesje terecht. Loesje, van de idealistische posters. Er ging een wereld voor me open. Als ik over iets in Nederland of de wereld een vraag had, werd ik aangemoedigd om navraag te doen. En om het anders te doen. Ik vond het magisch. En het heeft mijn kijk op de wereld voorgoed verandert.

Als idealist heb je het niet altijd makkelijk.

Er zijn altijd wel mensen die het niet met je eens zijn, hun eigen angst op je projecteren of harder schreeuwen en zo meer gelijk lijken te hebben. Het heeft me tijd gekost om daar doorheen te prikken en bij mijn eigen normen en waarden te blijven. Om te blijven voelen, ervaren en weten wat er voor mij klopt. En hoe ik de mezelf, de mensen om me heen en de wereld wil bekijken en benaderen.

En eigenlijk is het dus pas sinds een paar maanden – sinds de aanloop naar deze site toe- dat ik mezelf hardop een idealist noem. En er trots op ben, in plaats van het te verbergen.

Ja, ik ben een optimist.
Ja, dingen kunnen altijd anders.
Ja, ieder mens kan een verschil maken.
Ja, er gebeuren veel kwalijke en enge dingen, maar er gebeuren nog veel meer goede en mooie dingen.
Ja, het heeft zin heeft om het goede van situaties en mensen in te zien.
Ja, iedere stapje helpt.
Ja, ik ben een realist.

Ja, ik ben een idealist.

Jij ook?

Wat is het perfecte moment om te beginnen?

Veel ideeën en plannen worden nooit uitgevoerd omdat mensen op het perfecte moment wachten om ermee te beginnen. Het magische perfecte moment, waar alles goed is, alle lichten op groen staan en mislukken niet mogelijk is.

Ik zal je een geheim verklappen: dat perfecte moment bestaat niet.

Er zijn natuurlijk wel betere en minder betere momenten om ergens mee te starten. En bij sommige plannen is het goed om er niet halsoverkop in te duiken. Maar meestal wordt het gebruikt als excuus om die eerste stap maar niet te zetten.

En hoe je het wend of keert, dit heeft altijd met angst te maken.

Angst dat het mislukt.
Angst dat anderen er iets van vinden.
Angst dat anderen er juist niets van vinden.
Angst dat het tegenvalt.
Angst dat je in geldproblemen komt.
Angst dat het te goed gaat.
Angst dat het in je hoofd veel leuker leek dan het in het echt is.
Angst dat het je niet lukt.

Dat kunnen reële angsten zijn. Het punt is alleen: je hebt geen idee of ze waar zijn, tot je eraan begint. Je kan in je hoofd, op papier of in digitale bestanden nog zo veel uitwerken en vooraf proberen op te lossen, pas als je het echt aan het doen bent, kom je erachter hoe het gaat.

Door die eerste stap te zetten, begint het vanzelf te leven.

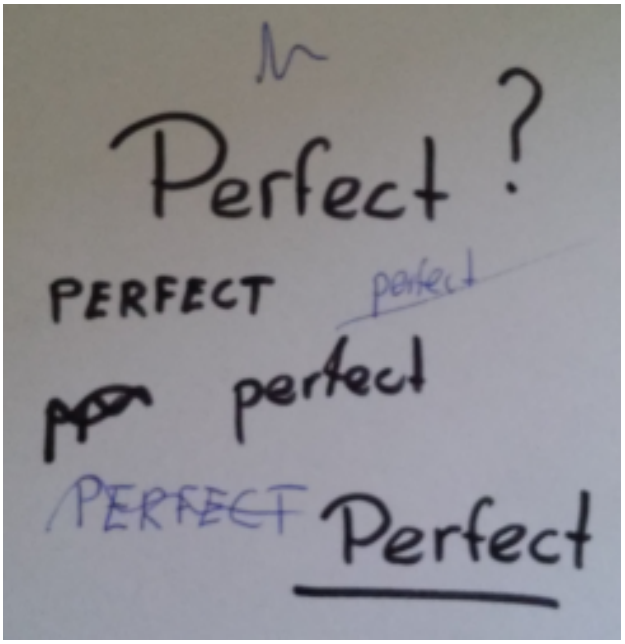
Al doende leer je pas wat er werkt, wat anders loopt, wat niet werkt, of anderen er ook enthousiast van worden, welke deuren en geopend worden en wat voor nieuwe richtingen je er óók mee op kan. Ik heb keer op keer ervaren dat het zo werkt. Bij mezelf en bij anderen. Het is de moeite waard om die eerste stap te zetten, altijd! Want wil je je ideeën en plannen uitvoeren? Of wil je er je hele leven alleen maar over praten?

Dit is het perfecte moment. Altijd.

Gisteren is al geweest en morgen is morgen pas. Of zoals ik pas ergens in een mooie quote las:

"The best time to plant a tree was 20 years ago.
The next best moment is now."

Dus welke stap ga jij vandaag zetten?
Welk idee geef jij de kans om werkelijkheid te worden?



Laat jezelf inspireren in plaats van intimideren

Op dagen dat ik minder goed in mijn vel zit, kan ik enorm gaan twijfelen aan mezelf. De afgelopen week had ik zo'n week. Ik was bezig met nieuwe interviews voor deze site en in plaats van me erdoor te laten inspireren (zoals de weken daarvoor het geval was) merkte ik dat ik mezelf erdoor liet intimideren.

Het gevaar daarvan is, dat het je verlamt. Waardoor je zelf geen stap meer zet. Je kan het bij jezelf herkennen als je gedachtes hebt als:

'Die ander doet dit veel beter dan ik dit ooit kan.'
'Zij heeft al zoveel bereikt, dat lukt mij nooit.'
'Wie ben ik om te denken dat ik ook zoiets kan.'
'Hij heeft zoveel in zijn mars, ik heb die kwaliteiten niet.'
'Mijn kleine plan stelt echt niks voor vergeleken met haar grote project.'

En dat is zonde.

Want, ja, anderen kunnen van alles voor elkaar hebben gekregen en, nee, de kans is klein dat ik dat ooit precies zo kan doen. Maar dat hoef ik ook helemaal niet te willen. Het is de bedoeling dat ik mezelf laat inspireren door hun verhalen, lessen, plannen en presentaties. En ze, met mijn unieke kijk, vaardigheden en talenten, inzet om mijn eigen plannen -groot of klein- verder uit te werken.

Wij mensen hebben elkaar -en elkaars acties- nodig om verder te komen, nieuwe ideeën te laten ontstaan en onze eigen plannen verder uit te kristalliseren.

We halen inspiratie door alles en iedereen om ons heen, komen tot daden waar we zelf mee aan de slag willen, zien voorbeelden waardoor we gestimuleerd raken om iets juist anders aan te pakken. Door onszelf te vergelijken met anderen kunnen we ons steeds bewuster worden van onze eigen wensen en talenten.

Niemand is beter dan een ander. Niemand is slechter dan een ander.We hebben allemaal onze eigen wijze waarmee we iets in de wereld kunnen zetten.

Met deze 10 stappen help je jezelf en je plan vooruit

"Don't ask what the world needs.
Ask what makes you come alive
and then go do that.
Because what the world needs
is people who have come alive"
Howard Thurman

Als je deze tekst leest, is de kans groot dat je een droom, een plan, een ideaal, een project hebt dat je uit wil voeren. Of je bent er zelfs al mee bezig.

Als moderne idealist wil je geloven dat 'het wél kan' en daarom ga je actief aan de slag met je idealen. Je luistert naar je hart en hebt een open, onderzoekende, nieuwsgierige en positieve houding. Met focus, vertrouwen, daadkracht en energie voer jij je creatieve projecten en plannen uit. Je hebt het beste met iedereen voor en streeft ernaar ook goed voor jezelf te zorgen.

Dat gaat niet altijd vanzelf. Vandaar dit stappenplan. Stappen waardoor je én beter voor jezelf zorgt én je meer voor elkaar gaat krijgen en op een fijnere manier ook nog!

De 10 stappen:

1. Benoem je idealen

Je idealen heb je niet voor niks. Ze horen bij jou. Ze zeggen iets over jou. En dat is niet voor niets. Wat jou opvalt, is hoe jij de wereld ziet. Maak gebruik van jouw persoonlijke, unieke kijk.

2. Maak een keuze

De wereld is gewoonweg te groot om overal aan bij te kunnen dragen. Dat kan je vervelend vinden. Je kan het ook zien als een opluchting. Je kan niet alles. Jippie! Dat onhaalbare streven kan je loslaten, tijd om ergens voor te kiezen. Door het maken van een keuze geef je jezelf richting en focus.

3. Zet de eerste stap

Alles begint bij die eerste stap. Die wordt vaak niet gezet. Laat jezelf niet tegenhouden door het wachten op het beste moment. Nu is altijd het beste moment om iets wél te gaan doen.

4. Luister naar jezelf

Jij en jouw project hebben het nodig dat jij goed naar jezelf luistert. Dat je kijkt naar hoe het gaat. Dat je blijft voelen waar je het allemaal voor doet. Of je nog de goede kant opgaat. Of jouw interesses en talenten nog alle ruimte krijgen. Of de energie nog volop stroomt.

5. Geef nooit meer dan je kan missen

Het klinkt best simpel, maar het wordt vaak over het hoofd gezien: geef niet meer tijd en energie dan je kan missen. Wil je iets betekenen voor anderen en de wereld? Oefen jezelf hier dan in. Bewaak je eigen grenzen, tijd en energie.

6. Omring je met de goede mensen

Wat je ook wil doen, je kan nooit alles alleen doen. Gun het jezelf om met anderen te sparren. Kies die mensen die graag meedenken over de mogelijkheden, jou in je waarde laten én en in staat zijn om je kritische feedback te geven waar je wat aan hebt. En belangrijk: laat je inspireren en niet imponeren door anderen.

7. Vraag en accepteer hulp

Hulp geven en ontvangen gaat het beste als helder is waar er welke hulp nodig is. Als jij degene bent die iets voor elkaar wilt krijgen, dan is het aan jou om je hulpvraag helder te krijgen. En daarmee doe je zowel jezelf als die ander een groot plezier. Als je met iets leuks en goeds bezig bent, zijn er namelijk altijd mensen die graag helpen.

8. Zet iedere dag een stapje

Daarin zit de kracht. Want hoe druk je dag ook kan lijken: er is altijd tijd voor het zetten van een klein stapje. Echt. Dat kleine stapje zorgt ervoor dat je in beweging blijft, er achter komt wat niet werkt, wat er nog gedaan moet worden en wat een logische volgende stap kan zijn.

9. Slimmerwerken / lifehacking

Je kan veel meer voor elkaar krijgen voor je project als je zo min mogelijk tijd kwijt bent met dingen waar je je eigenlijk niet mee bezig wilt houden of waar je niet zo goed bent. Of die gewoon sneller en makkelijker kunnen.

10.Blijf vragen stellen

Al doende zal je veel bereiken, meer leren over jezelf, nieuwe ideeën krijgen die je wil verwerken, twijfelen over sommige stappen, onverwachte wegen volgen, angsten overwinnen, geweldige mensen leren kennen en vele successen te vieren hebben. Sta regelmatig stil en vraag jezelf af hoe het ervoor staat.

Dit blogartikel is gebaseerd op mijn gratis e-boek ‘Stappenplan voor de moderne idealist. Het is een kort en praktisch boek, zodat je des te meer tijd hebt om aan de slag te gaan.

Wil jij verder aan de slag? Download dit e-boek dan via http://katjalinders.nl/moderne-idealist/

Zie het als een experiment

Er is iets magisch aan het woord ‘experiment’. Experimenteren houdt namelijk in dat er van alles kan gebeuren: iets kan lukken of mislukken. Of ergens er tussenin. En het mooie is dat het niet uitmaakt. Het is hoe dan ook gelukt. Omdat je een experiment bent aangegaan.

Kan je je voorstellen hoe fijn het is als je alles zo bekijkt? Wat een opluchting en ruimte dat kan geven? En hoeveel meer er kan lukken als je aan hoge verwachtingen wil voldoen?

Als je wacht tot het perfecte moment krijg je niks voor elkaar

Door een stap te zetten kom je erachter wat er werkt en niet werkt. Wat een mogelijke volgende actie kan zijn. Wie erbij te betrekken. Wat je energie geeft. Waar je goed in bent. Wat er nog beter uitgewerkt moet worden. Welke kant je toch niet op wil. Alle stappen samen dragen bij aan het resultaat.
Of zoals Edison blijkbaar ooit heeft gezegd:

“I have not failed.
I’ve just found 10,000 ways that won’t work.”

Stel je voor dat hij na de eerste poging had gedacht: *‘Nou, dit werkt niet. Het is mislukt. Ik ga wel weer iets anders doen‘.* Dan had hij nooit de gloeilamp uitgevonden.

In mijn interviews met de moderne idealisten komt ook vaak terug dat ze onder andere gekomen zijn waar ze nu zijn, omdat ze wat ze deden als een experiment zagen. Als iets dat kan mislukken. Daardoor voelden ze de ruimte om dingen uit te zoeken. Om verder te gaan. Om meerdere manieren te proberen. Om vol verwondering steeds een volgende stap te zetten.

Mag jij experimenteren van jezelf? Of…
.. hou jij jezelf tegen omdat je iets perfect wil doen?
.. komt er iets niet van de grond omdat je het per se in een keer goed wil doen?
.. laat jij leermomenten liggen omdat je jezelf geen ruimte geeft om te groeien?
.. begin je maar niet omdat je op het best moment wacht om te starten?

Wat je ook voor elkaar wil krijgen: noem het een experiment

Er is geen andere manier. Je weet namelijk nooit zeker van te voren of iets lukt. Of hoe het lukt. En soms zelfs niet wanneer iets gelukt of mislukt is. Het belangrijkste is dat je aan de slag gaat met de dromen en projecten die jij voor je ziet.

Maak het verschil door te zijn wie je bent

Er zijn talloze voorbeelden van mensen die iets hebben gedaan -of nog doen- om de wereld nog een beetje mooier te maken. Die mensen hebben dat kunnen doen door de optelsom van wie zij zijn. Wat zij kunnen, wat zij weten, waar ze interesse in hebben, wat voor kennis ze hebben: alles draagt bij. En daarom kunnen alleen zij doen wat ze doen. Maak jij al het verschil door te zijn wie jij bent?

Jij bent de enige die de combinatie heeft van wat jij kan, weet, interessant vindt en waar jouw hart sneller van gaat kloppen

De vraag is: wat ga je daarmee doen? Ga je er iets mee doen? Ga je het op jouw manier inzetten om bij te dragen aan de wereld zoals jij 'm graag ziet?

Iedereen kan namelijk een verschil maken. Iedereen. Jij ook.

Er zijn mensen, die lezen dit en denken vervolgens iets als: *'Ja, maar op mij is dit niet van toepassing. Wat ik kan en leuk vind, is helemaal niet van belang voor anderen. Ik kan weinig bieden, vergeleken met de grote en mooie voorbeelden waar ik bewondering voor heb.'*

Het is jammer als je je door gedachten als deze laat tegenhouden. Want om een paar passende clichés even aan te stippen:

- als je niet begint, gebeurt er sowieso niks
- ieder stapje telt
- niet alles hoeft groot

Als jij door te doen wat jij doet het verschil kan maken in de wereld van één persoon, dan is die ene persoon daar mooi mee geholpen. Dan is het al waardevol. En wie weet waar het allemaal toe leidt als je eenmaal bent begonnen. Het is onmogelijk om voordat je ergens aan begint al te weten waar het toe leidt.

Het enige dat je kan doen is je hart volgen, je talenten en interesses serieus nemen en die eerste -of volgende- stap zetten.

Quotes uit de interviews met moderne idealisten

Ter inspiratie voor iedereen die iets voor elkaar wil krijgen dat bijdraagt aan mooie dingen aan de wereld, ben ik een interview serie gestart met verschillende moderne idealisten die ooit die eerste stap hebben gezet en inmiddels ver zijn gekomen.

De hele interviews zijn nog te bekijken via mijn YouTube-kanaal. Kijk op http://katjalinders.nl/moderne-idealist/ voor de link. Hieronder een aantal quotes uit de interviews.

Fanny Koerts (die Jimmy's heeft opgericht):

"Ik geloof niet zo in dat probleemgerichte."

"We hebben een maatschappelijk winstoogmerk, maar dat betekent niet dat wij het niet gezond vinden om geld te verdienen met dat wat we doen. Want dat zorgt er ook voor dat we meer kunnen doen."

Michael van Loenen (die YouBeDo heeft opgericht):

"YouBeDo is een social enterprise: heeft een maatschappelijk doel voorop en waar we in geloven is dat het tijd wordt dat er nieuwe economische systemen komen, die gebaseerd zijn op delen in plaats van hebben."

"Als delen het vertrekpunt is in een nieuwe relatie, dan zie je gewoon hele mooie dingen ontstaan."

"Het gevaar van idealist en onderneemt zijn is dat er overal kansen en veel mensen enthousiast worden en willen helpen. En dat zorgt ook voor ruis. Meditatie helpt mij om mijn eigen koers te bewaren. En goede prioriteiten stellen."

Janne Willems (van 'Pluk je momenten'):

"Ik wilde weten hoe die mooie momenten er in andere landen en culturen uitzagen. Dus daar begon het plan om duizend mooie momenten per continent ter verzamelen. Geen idee hoe ik dat moest aanpakken. Vier maanden na dat idee ben ik uiteindelijk vertrokken en ben ik uiteindelijk 16 maanden weg geweest."

“Doordat ik radicaal mezelf ben, geef ik anderen de ruimte om ook radicaal zichzelf te zijn en voor hun eigen doel te gaan.”

“Mensen die nee zeggen, dat is echt geen afwijzing, dat zijn alleen mensen die nee zeggen. Punt.”

Linda Commandeur (initiatiefneemster van BS22):

“Ik ben iemand, als ik een idee heb, dan deel ik dat. Dat deed ik niet altijd, want vroeger dacht ik dat als ik mijn idee deelde dat anderen daarmee aan de haal zouden gaan. Dat heb ik zo ook geleerd, toen ik nog in loondienst was.”

“Je moet er ook heel duidelijk in zijn dat je het antwoord niet weet. Ik heb geen enkel moment tegen hun gezegd dat ik precies wist hoe het zou moeten zijn.”

“Ik denk dat het uitspreken van je plan al 50% van de realisatie is.”

“De enige manier om ergens uit te komen is door weer nieuwe stappen te zetten.”

Juul Martin (van o.a. Huis van Overvloed en Deelwinkel):

“Het is een enorme valkuil als je voor iedereen iets terug wil gaan doen. Als ik iedereen die mij een uur helpt, ik een uur terug iets ga zitten doen, dan ontplof ik, dan moet ik twee keer zoveel leven of tijd hebben, dat kan helemaal niet.”

“Ik zie allemaal dingen en dan denk ik ‘dat wil ik niet, dat moet anders’ en in plaats van dat ik daar dan tegen ga vechten of mensen ga veroordelen, wil ik alternatieven maken, bieden, creëren, waar je ook aan mee kan doen. Dingen waarvan ik denk ‘hé, dat klopt wel.”

“Ik denk ook ‘waarom ga je niet voor een ideaal, maar voor iets minder?’. Je moet je namelijk net zo hard inspannen en dan haal je de helft. Idealisme heeft dus ook iets efficiënts, anders moet je het daarna nog een keer doen.”

“Het is niet zo dat dingen vanzelf gaan, maar ik kijk naar wat er wel lukt. En de kunst is ook om op tijd en rigoureus te stoppen met wat er niet werkt.”

Hanneke Beld (initiatiefneemster van de Strowijk):
“Dus je hoeft niet per se geld hiervoor te hebben, je hoeft ook niet per se grond te hebben: het belangrijkste is dat je een groep hebt die bij elkaar blijft en dat je een duidelijk beeld neerzet naar zo’n investeerder.”

“Want het is ook niet zozeer geld dat je nodig hebt: stel, ik heb een miljoen en wil een woongemeenschap beginnen: ik kan die mensen niet kopen.”

“Als je steeds met een idee in je hoofd rondloopt en je voert het niet uit, dan blijft dat idee daar maar zitten. Terwijl, als je een idee uitvoert, dan kan je daarna weer verder met het volgende idee.”

Marike van Ijssel (intiatiefneemster Geluksroute):

“De Geluksroute is eigenlijk een uit de hand gelopen experiment.”

“Ik was dus jaren geleden volledig afgeschreven in het arbeidsveld, maar dacht: “dit is me wel wat te vroeg in mijn leven, ik had nog wel plannen.”

“Er was een besluit genomen in mij en er was geen weg meer terug.”

“Ik zou willen dat iedereen zichzelf idealisme gunt, het loskomen van alleen de ratio en gaan naar: ‘wat is er nog meer mogelijk’. En dat je dan iets de moeite waard vind om voor te staan.”

Geert Klein Breteler (bedenker van Mextra):

“Ik heb wel geleerd dat je echt moet focussen op ‘dit is wat ik doe en dat mag de hele wereld weten en daar zet ik me met hart en ziel voor in’. De rest leidt alleen maar af. Als ik was afgegaan op wat men tussen 2010 en 2013 van Mextra vond, dan was ik allang gestopt, want het idee werd niet met open armen ontvangen.”

“Ik was de jongen die ooit in de zorg werkte, de geitenwollen sok die ooit een bedrijf begon en nu gebruiken meer dan 50 zorginstellingen die software die ik bedacht heb. En elke maand kan ik salaris betalen aan

tussen de 6 en 10 mensen. Elke maand verwonder ik me weer opnieuw over dat soort cijfers."

"Kijk altijd wat er al is. Ga geen dingen maken die al 10 keer gedaan zijn. Ga dan met mensen praten of je kan samenwerken. Ik denk dat het belangrijk is dat je samen met anderen tot de beste oplossing komt."

Sharon Huisman (alias 'De Stiltemaker'):

"Heel vaak kreeg ik de reactie:' dat je dit durft', maar dat was helemaal niet aan de orde, het was gewoon heel logisch om dat te gaan doen. Natuurlijk is het wel spannend en ook niet echt altijd makkelijk geweest, maar het was wel duidelijk: dit gaan we gewoon doen."

"Dat kan je niet bedenken met je hoofd. Dat is lastig uit te leggen, maar ergens voel je van 'dit is het, dit klopt gewoon."

"Mijn retraites hebben nog nooit zo goed gelopen sinds ik gestopt ben met social media."

"Het gaat niet eens per se om stilte, maar om het met jezelf zijn. Dat doen we zo weinig. Echt de tijd te nemen om te voelen wat er in je leeft in plaats van constant met de buitenwereld bezig te zijn."