

# Inspiratiebundel



Leona Geudens

[www.bright2write.be](http://www.bright2write.be)

## Inhoud

Kunst.....	3
Kunstzinnige inspiratie. Hundertwasser voor meer dan 100 ideeën.....	3
De kunst om op ontdekkingsreis te gaan.....	5
Eigenzinnige zinsreflecties over het leven van Picasso en het werk van de Boghossianstichting.....	5
Boeken.....	9
Lien De Pau – Get Real.....	9
Bespreking van een “droomboek.”.....	9
Mentaal kapitaal. Versterk je mentale veerkracht en vermijd een burn-out.....	13
Hoera ontslag. In 4 stappen naar een gelukkiger werkleven.....	15
Florence Peres - Digital detox.....	17
Coaching.....	19
Grey to Green – een impressie van een kleurrijke ontdekkingsreis in de managementwereld.....	19

# Kunst

Kunstzinnige inspiratie. Hundertwasser voor meer dan 100 ideeën.

Donderdag roep ik uit tot Wonderdag, waarop ik mij vandaag ga verwonderen over kleine dingen en hoop te eindigen met een donderslag van tromgeroffel. Er lijken nu wat wolken over te drijven. De bui buiten ben ik al beu. Mijn gezicht dreigt soms op onweer te gaan staan. De herfstkleuren geven de wereld een uitgebloeide gloed met kale takken zonder bloesems. Zo word ik nog blauw van de kou door de kilte die de mensen door hun haast om naar binnen te gaan uitstralen. Ik wil toch een queeste beginnen met een motto als “kleur je leven”, zodat ik op zoek moet naar de schat aan het einde van de regenboog voor een niet in te schatten mentaliteitswijziging.

Kleur doet mij denken aan de Oostenrijkse kunstenaar Hundertwasser ([www.hundertwasser.com](http://www.hundertwasser.com)). Ik wil ook honderden watertjes doorzwemmen op zoek naar buitengewone kleuren. Ik wil mij schaamteloos goed in mijn vel voelen, zoals een goudoranje vis in het diepblauwe water wiens schubben de zon weerkaatsen om extra glans aan de wereld rondom te geven. Het is niet belangrijk dat ik daarvoor buiten de maatschappelijke lijntjes moet kleuren. Wat anderen denken zou je je in feite niet moeten aantrekken. Ik ken Hundertwasser vooral van zijn huis in Wenen, met ongelijke hobbelige vloeren. Door erop te lopen zou je contact krijgen met de werkelijke aarde. Het is vol kleuren en het terras staat vol met stoelen en die telkens weer anders zijn. Hundertwasser schilderde niet alleen maar had ook een bijzondere architecturale visie, die hij inkaderde in zijn wereld. Hij vond dat de mens drie huizen had; zijn eigen vel, zijn kleding en zijn huis.

Vreemd genoeg hield hij van de regen omdat dit de puurheid van de kleuren andere nuances zou geven, terwijl de zon die zou verblinden en allemaal dezelfde glans zou geven. Het is in ieder geval water en dat doet denken aan de beroemde vrolijk makende scène van de film “I am singing in the rain”.

Door de gejaagdheid van het leven, lijken velen in een land zonder kleur te vertoeven, waar geen aandacht is voor kleine dingen en er enkel extreme zwart-wit-tegenstellingen overblijven. Wit is het ideaal waarvan ze dromen, maar eigenlijk niet van geloven dat het kan bestaan. Ze zijn in een zwart gat gevallen en lijken in een soort van mijnschacht te leven – ver weg van de echte wereld. Ze lijken zoals de spiralen van Hundertwasser maar door te draaien zonder echt een uitweg te vinden.

Zou het niet zalig zijn om mee te kunnen op die boot van Hundertwasser; zorgeloos op weg naar de vrijheid; wegzeilen op en met een “regentag” (zo heet het schip) en terugkomen met zon in het hart. Mijn favoriete citaat van Hundertwasser uit een gedichtenboek is: *wie anders zou de hemel dragen, dan zij die van de aarde houden in een zachtmoedige omarming.*

Om van die zwart-wit tegenstellingen af te geraken moeten we open staan voor die kleine dingen die toch wel te vinden zijn als we de dwang van de klok waaraan we ons vaak onnodig binden, kunnen loslaten.

De bloempjes gaan ontluiken in de lente, die er toch echt wel gauw gaat aankomen

Laat ik opfleuren

met woorden en flair

zodat we geen muurbloempjes meer zijn

die vanuit de zijkant naar het nieuwe leven kijken

Laat ik hopen dat ik vandaag een zaadje heb geplant

Om stil te staan en positiever te groeien

en wat open te bloeien

vooraleer de natuur in volle bloei staat?

Ik ga zoeken naar die ontlukende knopjes die de lente zachtjes aankondigen, zodat ik de knop kan omdraaien. Tijd voor een uitje (zonder b er voor!). Wie wil de "kunst" verstaan om bij en blij te kleuren?



Mijn donderslag als uit-stekend einde is een raad en kwinkslag:

Bekijk niet alles zwart – wit!

.... behalve dan die zebra's in de zoo.

Ja – het moest zo(o) ver komen...

De kunst om op ontdekkingsreis te gaan.

Eigenzinnige zinsreflecties over het leven van Picasso en het werk van de Boghossianstichting.

Als jarenlang M-bassadeur van Museum M in Leuven, ben ik uiteraard op de hoogte van alle lokale tentoonstellingen en culturele trends, maar krijg ik ook de gelegenheid om als VIP andere kunstenaars te ontdekken. Onlangs had ik op de laatste expositiedag het genoegen om binnen te mogen sluipen in de wereld van Pablo Picasso in Bozar in Brussel. Zijn motto en levensvisie roep ik uit als spreuk van de dag:

**Doe de dingen die je niet kunt, om te leren hoe je het moet doen.**

Dit is op het lijf geschreven van een nieuwsgierig aagje als ik, dat levenslang leren als hoger doel heeft gesteld.

De erfgenamen van Picasso (die leefde van 1881 tot 1973) zijn nu onschatbaar rijk, maar toen hij zich in 1901 in Parijs vestigde was hij straatarm. Zijn werk uit die periode is dan ook somber zwart of blauw. Ook veel schrijvers hebben de blues (en dat komt niet omdat ze met blauwe inkt schrijven) en werken rillend van de kou aan hun manuscript. Een boodschap die hierachter schuilt, voor eender welk beroep, is dat je moet blijven geloven in jezelf.

Pablo Picasso is een naam die klinkt en dat wist hij zelf ook, want hoewel het in de Spaanse cultuur de gewoonte is om de namen van beide ouders te gebruiken, gaf hij de voorkeur aan die van zijn moeder en liet hij het "Ruiz" van zijn vader geruisloos weg. Het grote publiek kent hem vooral van zijn abstracte kleurrijke schilderijen, maar hij was zelfs beeldend kunstenaar en toverde met ijzer. Hij verzamelde voortdurend voorwerpen die anderen als rommel zouden beschouwen en gaf er dan een artistieke bestemming aan. Als je het zo bekijkt zou je hem zelfs een ecologische pionier kunnen noemen.

Aan schrijven heeft hij zich nooit gewaagd, maar zijn manier van leven kan op dit vlak wel inspiratie bieden. Is het gewoon niet verrijkend om oog te hebben voor de kleine details om je heen en ze dan te omschrijven met simpele woorden, die allemaal samen een geheel vormen dat een plezier vormt om te lezen en daardoor naar een hoger niveau wordt getild?

Toch moet een kunstentiteit ruimte geven voor de fantasie en eigen interpretatie van de schrijver. Picasso hield er ook niet echt van om titels aan zijn werken te geven, omdat je daarmee degene die het bekijkt in een bepaalde richting duwt.

Als je op inspiratiereis gaat, kun je ook banale woorden verzamelen, volkstaal of zelfs dialect; ze zullen een eigenheid weerspiegelen en samen kunnen ze een uniek geheel vormen dat taalgrenzen overstijgt en zelfs wordt geapprecieerd, terwijl ze in hun natuurlijke omgeving door buitenstaanders maar minachtend worden bekeken. Het hoeft zelfs niet altijd papier te zijn waarop wordt geschreven. Korte krachtige zinnen op voorwerpen of eender welke muur, zullen er in ieder geval voor zorgen dat erover gesproken wordt.

Het staat misschien niet zo in de kunstboeken, maar gidsen met een degelijke achtergrondkennis, kunnen je wel vertellen wat het geheim is achter de overgang van de donkere naar de rooskleurige periode van Picasso. "La vie en rose" was het zeker want in het Franse Avignon ontdekte hij de liefde en de vrouwen. Hij was betoverd door hun schoonheid, maar ze wouden niet allemaal in beeld komen, vandaar dat hij hun gezichten bedekte met figuratieve maskers. "Maar mijnheer Picasso, dat is toch geen kunst," kreeg hij verontwaardigd te horen, maar hij bleef eigenzinnig zijn ideeën volgen.

Soms kunnen mensen artistieke creaties die anders zijn, niet waarderen. Teksten met woordspelletjes krijgen vaak het etiket “gek” opgeplakt, terwijl ik ze daarentegen “te gek” vind. Herman Brusselmans is in onze tijd ook zo’n schrijver die buiten de lijntjes durft te kleuren. Alhoewel zijn stijl totaal niet op mijn lijf geschreven is, heb ik ook wel bewondering voor het feit dat hij blijft volharden in zijn unieke expressie.

Zoals gezegd was Picasso ook uit het juiste hout gesneden en dat mag je hier letterlijk nemen. Nadat hij had geprobeerd te beeldhouwen in de stijl van Rodin, legde hij zich toe op houtsnijwerk in een primitieve stijl waar ergens invloeden van Gauguin en Afrikaanse totems lijken in te zitten. Ze komen als een magische bewerking van een zeer zuiver natuurlijk element naar voren komen; alsof Picasso met zijn mes in een deel van een opperwezen mocht kerven om er een ziel aan te geven. Ook met een pen kun je, gewapend met de juiste emotionele woorden, scherp raken aan de animo. Het kon Picasso helemaal niet schelen of hij vierkant uitgelachen werd.

Wat velen evenmin weten is dat hij ook van kubistische experimenten hield door constructies van glas en brons te maken en ze dan te beschilderen. Het resultaat was wat antropomorfisch en een samenraapsel van gevonden voorwerpen. Voor mij persoonlijk hoeft een tekst ook niet enkel een verzameling van letters te zijn. Opfleuren met beelden, grappige versieringen of opvallende spreuken kan een meerwaarde zijn. De zogenaamde “art journaling” leeft zich hierin helemaal uit.

In 1921 maakte Picasso voor het graf van zijn vriend Guillaume Apollinaire sculpturen in gelast ijzer, die gestalte geven aan transparantie. Je kunt dit vergelijken met poëzie, die ook een intens beeld van “het niets” kan geven. Apollinaire had waarschijnlijk niet kunnen bedenken dat hij met zijn roman “le poète assassiné” inspiratie zou bieden voor zijn eigen overlijden.

In 1930 vestigde Picasso zich in Normandië en amuseerde hij zich vooral met het maken van sculpturen waarbij vrouwen en baadsters aan de kust in zijn gevarieerde liefdesleven een grote rol bleven spelen. Later ontdekte Picasso zelfs keramiek en bewerkte hij plaatijzer niet alleen met verf, maar ook met een schaar. Tja, noemen we dat een man die uit één stuk is gehouwen met een ijzeren wil?

Moraal van dit verhaal: **welke kunstvorm je ook beoefent, wees vooral je eigen unieke zelf en sta open voor elke vorm van inspiratie die je omgeving je biedt.**

Diezelfde dag gingen we ook langs bij **Villa Empain** op de Franklin Rooseveltlaan 67 in Elsene, die beheerd wordt door de **Boghossianstichting**. Dit is een centrum voor kunst en dialoog tussen oosterse en westerse culturen, wat toch wel heel bijzonder is in een België met extreem islamitische dreigingen. Dit grote en grootse huis werd in 1930 – 1934 gebouwd door Michel Polak in art deco-stijl. Het gebouw is een pareltje van architectuur (aangezien ik ook lid ben van “stad en architectuur” begin ik er de waarde van in te zien). Opvallend is dat er momenteel “decor” wordt gepresenteerd, een tentoonstelling over het decoratieve in de moderne en hedendaagse kunst. Er zijn heel wat werken van kunstenaars aanwezig, waarvan de bekendste naam Andy Warhol is. Het meest opvallende stuk is dat van Daniel Buren, die de ramen bedekte met vormen in plastic in verschillende kleuren, waardoor er gespeeld wordt met licht. Kunst wordt losgemaakt van het decoratieve. Men wil terug gaan naar de integrale vorm van esthetische beleving. Ik kan mij zeker inleven in dit idee. Boeken zijn heel vaak een decoratie-element in de kast. Het zou veel toffer zijn als ze wat actiever aanwezig zouden kunnen zijn. Zou het geen droom zijn om bijvoorbeeld af en toe stukken uit je boeken op de muur geprojecteerd te krijgen om te inspireren, zodat je actief met de inhoud aan de slag gaat?

Het blijft een kunst om Kunst te kunnen appreciëren voor sommigen, maar ik zie kennismaking met andere visies, of ik er nu fan van ben of niet, als een ontdekkingsreis naar inspiratie; uiteraard op de weg die ik zelf uitstippel en waar ik mij goed bij voel.

**Misschien moet ik maar eens bedenken dat ik “schrijfkunstenaar” ben?  
Ik zet de dag in de verf met kleurige woordjes.**

*Uit de kunst.*

*Schrijven is als een ontdekkingsreis.*

*Je kunt inspiratie zoeken op onverwachte plekken en je fantasie laten werken, wat nog een extra nuance krijgt als je later de ware achtergrond ontdekt. Op een workshop creatief schrijven in Museum M in Leuven werden we door Barbara Van den Eynde (Creatief Schrijven) meegetroond naar de tentoonstelling van De Belgische expressionistische schilder [Edgard Tytgat](#) (1879-1957), die een bitterzoete wereld combineerde met een soort cinematografische stijl.*

*Wij keken door zijn raam op de wereld en beraamden een eigen creatief schrijfplan.*

Formele titel van het schilderij: voorspel van een gebroken liefde.



Gelukt. Mislukt. Ongeluk. Gelukkig?

Zij zette hem op een voetstuk. Hij speelde met haar voeten.

Roos zette haar beste beentje voor. Ze was in de wolken met haar Romeo. Ze was nog zo groen als gras zoals het lieflijke paradijs rond haar, maar ze wist dat ze zou gaan openbloeien, want hij, ja Hij, had haar lief; die ideale knappe man van haar dromen. Haar leven had kleur gekregen.

Ze was recht op hem toegepast. Al gauw bleek dat ze door hem op het verkeerde been werd gezet. Er was een muur tussen hen; ook letterlijk want ze hadden samen een huis gebouwd waarin zij zich ganser dagen opgesloten voelde. Uiteraard duurde het niet lang vooraleer hij een misstap zette. Haar leven werd grijs. Ze kreeg de blues. In een depressieve bui keek ze niet uit en kwam ze ten val. Het was zo ernstig dat haar been geamputeerd moest worden. Haar man bleek even kil als de klinische ziekenhuisomgeving. Het kon haar niet meer schelen. Ze voelde zich door zijn minachting een gevallen vrouw. In verval. Zonder zijn bijval.

Haar been werd weggebracht. Zij had duidelijk ook geen been meer om op te staan als geknakte roos. Romeo zag, keek en gaf zich niet meer gewonnen.



# Boeken.

Lien De Pau – Get Real.

## Bespreking van een “droomboek.”

Ik behoor tot één van de 100 uitverkorenen om het boek “Get Real” van Lien De Pau, dat vandaag gelanceerd wordt, te hebben gelezen in preview. Really!

Lien reikt 101 mogelijkheden aan voor meer dan 1001 nachten. Geen sprookjes, maar jouw dromen die kunnen uitkomen. De ondertitel is “Voor wie elke dag zijn goesting wil doen.” Goesting is voor mij zo’n typisch Vlaams woord waar de zin en het enthousiasme gewoon van afspatten; waarbij je wil leven en niet geleefd worden. Dus: leef, lees en zin op meer!

Alles begon voor Lien toen haar droomman in 2011 vertrok. Hij was misschien niet ideaal, maar hij nam wel al haar dromen mee waardoor ze op zoek moest gaan naar nieuwe doelen en haar ware ik om echt gelukkig te worden; zoals zij dat wou en niet zoals “de maatschappij” dat van haar verwachtte.

Lien omschrijft haar droomberoep als “Explorer of Life.” Ze heeft haar wens om permanent te reizen gerealiseerd, heeft een bloeiend consultancy bedrijf en is gestart met een ondersteunend netwerk voor vrouwelijke ondernemers; “Zeker van haar Zaak.”

De meeste mensen hollen zichzelf achterna door altijd maar gedachteloos te doen wat van hen verwacht wordt. Lien dwingt je met haar boek “Get Real” om jezelf de vraag te stellen wat je echt zou willen. Dit is uiteraard niet zo eenvoudig; het is een zoektocht diep in je binnenste om je eigen schat, waarde en wensen te ontdekken. Lien durft echter toe te geven dat haar pad evenmin over rozen liep en ik zou het zelfs durven te vergelijken met het ingewikkelde labyrint uit “De naam van de roos” van Umberto Eco.

Dit unieke werk is zo meeslepend geschreven dat je het in één ruk wilt uitlezen. Het is beklijvend en authentiek. Daarna wil je het nog eens doornemen om de oefeningen te maken. Na jouw persoonlijke evaluatie volgt er dus een revelatie. Het is echt een werkboek, waarbij je werkt aan jezelf.

Het boek heeft een speelse lay-out, met kleuren en bijzondere lettertypes. Er is niet alleen tekst, maar er zijn ook cartoons met een knipoog en opvallende spreuken. Er staan heel wat toffe citaten en quotes van bekende mensen in. Deze zijn vaak in het Engels, maar aangezien iedereen wel vertrouwd is met deze wereldtaal vormt dit geen probleem. Lien speelt in op twijfels met hippe

volkstaal van het genre “hoe groter, hoe zotter, hoe beter.” Het is zeker geen “ambtenarees” en zelfs vloekwoorden worden niet uit de weg gegaan.

Er is een waarschuwing aan het begin van “Get Real”: als je graag met spijt op je sterfbed ligt, moet je niet beginnen met lezen. Natuurlijk gaat iedereen dus verder op zoek naar de rode draad en de boodschap die als volgt luidt: volg je eigen pad en krijg zo een exclusief toegangsticket tot het leukste pretpark ter wereld; jouw leven.

Maar dan gaat je reactie zijn: “ja, ja, allemaal gemakkelijker gezegd dan gedaan.” Maar, maar, maar.... “Ik heb geen tijd.” “Ik moet rekeningen betalen.” “Ik heb een gezin te onderhouden.” “Wat zal “men” niet van mij denken” en natuurlijk ben je zelf de grootste criticus.

Uiteraard heb je heel wat moed en motivatie nodig om telkens een stap verder te zetten, maar hier wordt op een goudeerlijke manier op ingespeeld. Je hoeft ook niet rijk te zijn, per se ontslag te nemen of alles weg te gooien.

Het zijn vooral de opdrachten van het boek die een meerwaarde vormen, waardoor je verknocht geraakt aan dit werk en er niet zomaar van zult kunnen scheiden.

1. Je begint met het opstellen van een “wat-ik-wil-manifest.” Wat wil je hebben, zijn en doen?
2. Je vraagt je af waarom je hier rondloopt (op een manier waarop je tot tranen toe bewogen wordt).
3. Doe aan “catastrofe-denken.” Schrijf al die excuses en treurige refreintjes van je af.
4. Bepaal in welke fase jij zit (gaande van amper tijd hebben om aan je droom te werken tot er geld mee verdienen en er zo veel mogelijk tijd aan spenderen; living the dream).
5. Visualiseer jouw droomdag.

Ik verwacht niet dat door dit boek de wereld massaal gaat veranderen. Het blijft niet gemakkelijk om met al die “excuses” (zeer bewust tussen aanhalingstekens gezet) af te rekenen. Het feit dat het ondanks alles toch wel degelijk mogelijk is, wordt met een dosis humor en veel zelfrelativering bewezen door Lien en dat geeft hoop waardoor je moed en kracht kunt vinden. Als je je droom verder op punt wil stellen, vind je in dit boek een gestructureerde methode. Ga er dus voor en begin met het lezen van “Get Real.”

Bij mij ontbrak de duidelijke structuur die je hier door het doornemen van dit boek cadeau krijgt, maar ik ben er zelf ook in het geslaagd om zekerheden op te geven en een kleine drie jaar geleden mijn droom achterna te gaan door een copywritingbureau op te richten

– <http://www.bright2write.be>. Ik voel mij gelukkig als ik kan schrijven. Het grote succes moet misschien nog komen, maar ik ben zeker van “mijn” zaak!

Het valt op dat er de laatste tijd veel vrouwen de moed hebben om naar buiten te komen met een verhaal waarin zij de ontevredenheid over hun leven durven toegeven en een nieuwe stap zetten die gebaseerd is op hun werkelijke passie. Ik was nog niet zo lang geleden op een avond van Artemis Brussel waar 5 dames hun “plan B” voorstelden na een ingrijpende gebeurtenis die hun leven veranderde. Het verhaal van hoofdgaste Evi Renaux, die “My Life on sneakers” uitgaf, raakte het publiek diep in het hart, maar ook de verhalen van Sophie Knockaert (mode June in the City), Inge Wachtelaer (Maison Maguerite – Bed & Breakfast), Gudrun De Ruyver (Cheetah Home – interieur) en Els Deboutte (Make Me Fly – loopbaancoaching) lieten niemand onberoerd. Ik ben verder benieuwd naar het boek van Rilla Lyssens, “Hoera ontslag!” dat binnenkort uitkomt en zou gaan over een negatief feit dat wordt omgetoverd in een positieve toverformule die kracht geeft.

#### Mijn literaire interpretatie van “Get Real:”

Tik tak tik tak

De tijd tikt verder weg –  
geruisloos en ongewaardeerd.

Als je twee minuten een moeilijke sportoefening moet volhouden  
lijkt de tijd ook eindeloos te duren.

Nu glipt ze uit je handen,  
zonder dat je ze nuttig gebruikt

Je hebt een groot geschenk gekregen:

Het Leven;

wat sommige anderen ongewild moesten afgeven.

Leven = leven = ademen

Soms word je dingen te veel gewoon

en roest je vast in routines

om ze echt te kunnen appreciëren.

Maak je nieuwe motto:

Carpe Diem – Pluk de Dag

om de dag te eindigen met een boeket van prachtige herinneringen.

Alea iacta est – de teerling is geworpen



*Plaatjes zijn vaak een prachtige illustratie bij een tekst, maar dit beeld is heel bewust gekozen voor Lien. Als je haar boek leest, weet je dat zij van surfen houdt en geniet van elke dag.*

*Dames, zullen we ons laten meevoeren door een golf van enthousiasme, hoop en kracht om zeker te zijn van “onze” zaak?*

Mijn boodschap voor zowel Lien als jullie allen:

Wees zo fier als de Pau(w)!

#getrealbylien

Advertisements

Ontdek hoe je je rijk kunt voelen met mentaal kapitaal.

Mentaal kapitaal. Versterk je mentale veerkracht en vermijd een burn-out.

Elke Geraerts.

### Mentale crisis.

Help! Velen hebben last van een breincrisis. Ze zijn opgebrand, worden constant geprikkeld door technologie en kampen met rollenstress. Posttraumatisch is het dus belangrijk een mentale lenigheid en veerkracht te hebben, om zo een bevlogenheid te creëren en bovenop de piramide te geraken. Een zoektocht naar geluk is de basis. Je wordt vooral gelukkig als je je verwachtingen overstijgt.

### Het geheim van “bevlogenheid” in je bezigheden:

Wat maakt de groten groot? Deze drijfveer noemt men “grit” (naar de Amerikaanse psychologe Angela Duckworth).

- Ze geven niet op.
- Ze vinden nieuwe uitdagingen.

Deze grit heeft ook invloed op het bedrijfsleven en gaat samen met lange termijn-denken en zelfcontrole.

### Mentale veerkracht en bevlogenheid trainen:

Er wordt een experiment aangehaald waarbij kinderen worden geconfronteerd met marshmallows en daar niet van mochten eten. De mate waarin ze hierin slaagde bleek veel te maken te hebben met hun karakter. Je kunt controle trainen door middel van een uitgestelde beloning en intrinsieke motivatie met enerzijds **afleiding** en anderzijds **wilskracht**.

Je kunt leren **bewust om te gaan met je bewustzijn** door middel van mindfulness, denken over **denken en bewust dagdromen**.

**Focus** is enorm belangrijk. Een mens is enkel is staat de aandacht vast te houden gedurende 5 à 7 minuten. Een mentale voorbereiding (waarbij je als het ware je “overwinning” voor je ziet, zoals in een sportwedstrijd) is van niet te onderschatten belang. Anderzijds is het dan toch weer zo dat je ook voldoende tijd moet vrijmaken om níét aandachtig te zijn.

**Optimisme** kan gebeurtenissen helpen verklaren en is daardoor een drijvende kracht. Mensen worden zo voorbestemd om in de toekomst te geloven. Optimisme is, gebaseerd op Seligman:

- Een antwoord op stress
- Positieve emotie
- Engagement
- Relatiebestendig
- Betekenisvol
- Een verwezenlijking

Je moet echter oppassen dat optimisme geen irrealisme wordt. Je moet er niet van uit gaan dat altijd alles goed komt. Een gezonde dosis stress kan positief werken.

### Breinbeleid inoefenen:

Er zijn verschillende wegen om tot een breinbeleid te komen. Je kunt meer doen door te investeren in **focus-tijd**.

- Houd het **kort**.
- Werk met **tijdsdoelen**.
- Neem een **geconcentreerde houding** aan. Maar vergeet niet te investeren in afleiding. Maak tijd voor verveling en wees af en toe onbereikbaar (stop “infobesitas” en verban technologie) en neem voldoende nachtrust.
- Tracht je **ruimte op te delen** in stille zones en plekken waar er lawaai kan zijn.
- Doe enkel aan **single taken** en doe de belangrijkste dingen eerst (als je op jacht gaat, schiet dan eerst die olifant zoals je gepland had en laat je niet afleiden door de rondhuppelende konijnen).

Het is trouwens niet eenzaam aan de top. Je kunt **overleggen**, ook intergenerationeel en rekening houdend met personen, zal dit op een bevlogen manier motiveren.

Dit boek is een **pleidooi voor breinvriendelijkheid**. Er zou een campagne moeten komen om mentaal kapitaal te ondersteunen, bijvoorbeeld door sensibilisering in het onderwijs en door ondersteuning in het onderwijs.

### De resultaten van een degelijk breinbeleid:

Positief nieuws is dat je kunt **groeien door een crisis**. Als je een “open mind” hebt en mentaal voorbereid bent, kom je er juist **sterker** uit.

### De moraal van dit verhaal:

Met mentaal kapitaal en veerkracht ga de je kracht vinden om je werk en leven met veel “bevlogenheid” aan te pakken. Dit boek is dan ook een schat om te koesteren.

## Nooit meer “werken,” met de job waar jij echt van houdt.

In mijn nieuwe blogrubriek: “boeken zoeken met inspiratie als revelatie,” deze keer een boek dat mij bevestigt dat ik mijn “jobby” verder moet blijven uitoefenen:

[Hoera ontslag. In 4 stappen naar een gelukkiger werkleven.](#)

Rilla Lysens werd ontslagen en vertelt haar verhaal, waar velen die, uitgesproken of niet, op zoek zijn naar een ander leven, veel aan kunnen hebben.

*De auteur laat zich schitterend omringen door topschrijvers en coaches, die een meerwaarde op zich vormen. Het voorwoord is van Els Deboutte (auteur van Goesting. Opnieuw plezier vinden in je werk en je leven) en er staat ook een stukje in van Evi Renaux (Life on Sneakers, Plan B).*

Het is een doe-boek met praktische voorbeelden, die je zelf kunt toepassen in jouw zoektocht naar je professionele dromen.

Deze oude wijsheid typeert de nieuwe inzichten die je zult verwerven.

Socrates: het geheim van verandering is om je energie niet te richten op het bestrijden van het oude, maar op het realiseren van het nieuwe.

De rode draad wordt gevormd door het letterwoord BESTA.

1. BrEath – blijf ademen, zorg voor jezelf
2. Stop – sta stil bij wie je bent en wat je wil
3. Think – ontdek de kracht van je denken
4. Act – zoals jij dat wil

1. **Breath** – verademing vinden. Krijg een zen-gevoel ontspanning. Ga van veerkracht naar keerkracht

Je bepaalt je starttype door te beschrijven met welke bril je naar emoties kijkt. Welke emoties ervaar je bij stress (gezondheid, werk, fiscaal, sociaal, financieel, spiritueel)?

2. **Stop** – sta stil. Ontmoet je ego – beïnvloed door omgeving en onderbewustzijn. Welke overtuigingen voel je aan je trekken?

Rilla Lyssens heeft haar eigen geniale inzicht in de formule van Einstein:  $E = MC^2$

- Energie = waar krijg ik dat van?
- M = Mission – wat wil ik
- C<sup>1</sup> Character (Wie ben ik?)
- C<sup>2</sup> Competence (Wat kan ik?)

Bekijk energiegevers en energievampiers. “Ontdek je kerntalenten” is de boodschap, evenals “hou van jezelf.” Geef water aan de bloemen en niet aan onkruid. We leven met FOMO (fear of missing out), maar JOMO is eigenlijk veel beter – joy of missing out.

Heel belangrijk is: bekijk wanneer het tijd is voor verandering als je jezelf niet meer bent. Wat is je “kryptonite” waar je ongelukkig van wordt? Droom eens wat je zou doen als er geen financiële beperkingen waren.

### 3. Think

“Frank Zappa – your mind is like a parachute. It only works when it is open.”

EHBpessimisme = een andere kijk hebben. Wees een multipotentialist. Pas je aan. Wees flexibel. Ontwerp je eigen spiraal van gedachten en kom zo tot een self fulfilling prophecy.

Stuur je brein naar de fitness en train:

1. Andere perceptie
2. Intuïtie
3. Geheugen (oefen jezelf om de toekomst te herinneren)
4. Focus

### 4. Actie

Stop met die excuses dat je geen tijd of geen geld hebt.

### 5. Focus

- Weet wat je wil en maak het zichtbaar
- Deel je tijd in kleine blokjes
- Stel doelen
- Beloon jezelf
- Er bestaat de 90%- vloek. Maak een plan voor de laatste 10%
- Ga na of je goed zit
- Stop met multitasken

Laat de wereld weten wat je wil! Deel. Zoek een mentor en een netwerk.

Last but not least:

**Kies een job waar je van houdt en je zal nooit meer hoeven te werken.**

Ik ben zelf blij dat copywriting mijn “jobby” is (job – hobby).

Het eindwoord is geschreven door de inspirerende motivatiecoach Inge Rock. Rilla Lysens rocks too; ze is een rots in de branding voor twijfelaars.





**Help! De wereld is verslaafd aan digitale media – zo zou je dit boek kunnen omschrijven. Hiep hiep hoera! Je krijgt heel wat oplossingen aangereikt.**

*Ik leerde Florence Peres kennen op een Digital Detox-bijeenkomst in juni van Artemis Brussel. In gesprek kwam zij naar voren als een super sympathieke en intelligente dame. Haar boek “Digital Detox,” om te ontnemen van de digitale prikkels waaraan niet alleen ik, maar bijna de ganse samenleving aan verslaafd zijn, sprak mij enorm aan. Ik ben fan van de moderne technologie en volg constant cursussen om te kunnen toveren met de nieuwste toepassingen en snuffjes. Niettemin ervaar ik ook een soort van afhankelijkheid. Onder grote rampen vallen tegenwoordig geen orkanen meer, maar een vergeten GSM of een gemist bericht. Ik claim altijd “wereldverbeteraar” te zijn (letterlijk) door het verbeteren van teksten, maar laat ik nu eens een bijdrage leveren op een ander niveau door inzicht te geven in de digital detox-methode van Florence Peres.*

Er werd hier een voorwoord geschreven dat werd geschreven door Elke Geraerts van Mentaal Kapitaal, dat hier eerder werd besproken in deze blog.

De kernvraag is uiteraard hoe geïntoxiceerd we zijn.

Je kunt dit ontdekken aan de hand van de touch point methode, met 5 speerpunten.

1. Zelfanalyse.

Velen van ons krijgen te veel e-mailsoep voorgeschoteld in een gaarkeuken van digitale chaos, met de juiste of te veel tools. Het is dan nuttig om een lijst te maken van je “touch points” (communicatiemomenten) en waarom je ze gebruikt. Zet al je taken op een rij.

Tips:

- je hoeft niet direct te antwoorden
- je kunt meerdere e-mail-adressen gebruiken met een specifiek doel.

2. Prioriteiten.

Goudvissen kunnen hun aandacht langer vasthouden dan mensen (8 seconden). Wij zijn veeleisende “connected consumers” en “action dolls.” Net zoals met alcohol, kun je leren hier bewust mee om te gaan. Je moet je prioriteiten herschikken.

Op macro-niveau moet je bedenken waarom je iets doet en wat je grote drijfveren zijn.

Vraag je daarna af of het dringend of belangrijk is.

Als je op een olifant wilt schieten, word dan niet afgeleid door de rondhuppelende konijnen.

Tips:

- Bekijk de situatie op een afstand. Denk niet alleen aan de stress, maar ook aan de positieve effecten (dankbaarheid).
- Zet alle notificaties uit.
- Droom eens wat je zou doen als je een extra uur zou hebben.

3. Aandachtsmanagement.

❖ Er is de time management illusie dat je met multitasken meer kunt doen. Beheers je aandacht door te monotasken.

❖ We worstelen vaak met FOMO – fear of missing out en dit is een aandachtsafwijking. Maak een aandachtsagenda.

❖ Disconnect.

Tips:

- phone stacking (in gezelschap de GSM's in het midden leggen)
- In the zone in plaats van out of office (op bepaalde momenten bereikbaar).

4. Digitale orde.

- ❖ Schep orde in de informatiechaos.
- ❖ Maak aparte mailboxen voor werk en vrije tijd, zodat dat niet in elkaar over loopt
- ❖ Doe aan Touch point mapping: welke touch points (interactiemethodes) gebruik je en waarvoor? Denk na over het belang en de mogelijkheden. Vb; one-to-many, snelheid, tijd die je wil besteden.
- ❖ Maak keuzes; vb. werkmail niet op smartphone en facebook niet op pc.
- ❖ Vertel dit aan anderen; "ik zit in een box."
- ❖ Tijd checken? Gewoon op een horloge kijken.

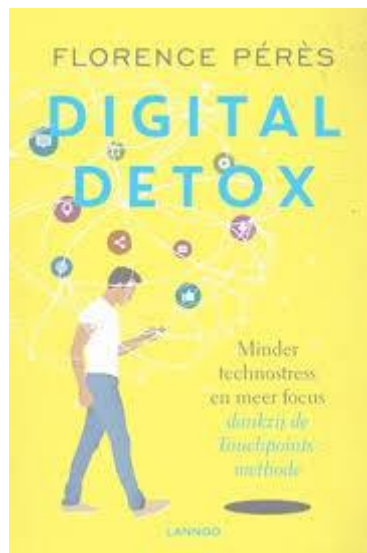
5. Creëer breinrust om digibesitas te vermijden.

Creëer een "nothing box" – mindfulness helpt bij mindlessness.

Tips:

- ❖ breng wachttijden digiloos door
- ❖ ga op fauxcation
- ❖ neem een digital sabbath

*Als je deze methode over "touch points" leest, lijkt het heel eenvoudig om controle te krijgen over je digitale afhankelijkheid van de laatste nieuwtjes. Ikzelf laat mij af en toe nog eens vangen onder druk van de omgeving, maar "ik ben op digital detox" is toch een zin die ik tegenwoordig vaker in de mond neem. Ik ervaar rust en meer ruimte voor creatieve ideetjes van (B)right 2 Write.*



**Ook nood aan een samenvatting of analyse van jouw belangrijkste werkdocumenten?**

**Neem zeker contact op: [leona@bright2write.ne](mailto:leona@bright2write.ne)**

***Detect me – perfect 4 U***

***Detox – vitamines voor tekstkapitaal***

## Coaching

Grey to Green – een impressie van een kleurrijke ontdekkingsreis in de managementwereld.

Onlangs volgde ik een dag opleiding over het managen van teams en conflictsituaties. Deze internationale methode heet Grey to Green en gaat uit van Thriving Business Community. Dit bleek onverwacht op zowel zakelijk als persoonlijk vlak een verrijking.

### **Proloog: kleurloos.**

Change – dat was het woord waar alles mee begon. Aanvankelijk was ik het idee van een dag opleiding niet ge9; een dag die ik niet kon investeren in klanten leek te veel tijds- en rendementsverlies. Na het idee wat door mijn hoofd te hebben laten spelen, bleek ik toch wel getriggerd: van schrijf- en informaticacursussen zijn er in mijn persoonlijke programma 13 in een dozijn, maar het leek een uitdaging om nu eens iets te doen dat voor mij niet vanz11sprekend was. Als de organisatie dan ook nog eens een dame van het genre “1 uit 1000” zou zijn en dan voor inspiratie van 1001 nachten zou kunnen zorgen zou dat mooi meegenomen zijn en van de nieuwe ervaring zou ik hoe dan ook ontelbaar rijker worden. Ik ben er niet op 7-mijlslaarzen naar toe gerend, maar wou met *vertraging* dan toch meetellen om te eindigen met “change.”

### **Vorbereiding: geen groentje.**

Voor het huiswerk vooraf voelde ik mij geen groentje. Ik moest nadenken over de uitdagingen in mijn leven, maar ook over de doelstellingen; geen probleem voor een (w)ondernemster. Bedenken hoe ik iemand na een tijd toch ging appreciëren was minder evident, maar dit kneedde mij geestelijk om verandering te laten binnen sijpelen. Het geheel gaf mij het gevoel dat ik dit project, dat voor mij in een vage grijze zone zat, wel groen licht wou geven om verder te gaan. Bij het feit dat alles in het Engels was, bedacht ik: tiens, hier geraak ik verder mee op weg in het kleine Vlaamse land.

### **Zwart.**

Die eerder aangehaalde *vertraging* was het startwoord van de aangebroken dag aangezien ik bijna 2 uur vast zat in een defecte trein; wat mij tot op heden toch een licht trauma bezorgde. Ik zag het die morgen van het seminarie even totaal zwart in. Op het moment dat ik aankwam was ik niet echt mezelf: nerveus, gefrustreerd, teruggetrokken – grijze muis, opgefokte labo-rat.

### **Zwart – wit – grijs.**

Inspringen bleek geen probleem. Sterker nog, het leek of de methodiek speciaal voor mij was geschreven want ik moest inzicht krijgen in zwart-wit-perspectieven; over hoe je situaties op een sombere negatieve manier kunt bekijken, maar ook op een constructieve wijze. Tja, treinproblemen worden dan vertaald als tijd voor mentale voorbereidingen en een levensles over mijn eigen incasseringsvermogen en geduld. Instant bracht dat mij nog niet naar het andere uiterste, maar als een mengeling tussen mijn zwart en wit, grijs is, was dit toch al een goede basis om te vertrekken voor een totale leek.

Ik werd wakker en zou ook de rest van de dag wakker geschud worden om alert te blijven tot op de dag van vandaag.

*Van freeze & Flight*

*naar tease & fight*

*in the light of Bright 2 Write.*

In de jungle van mijn dagelijkse leven laat ik mij te vaak leiden (of “lijden”) door mijn reptielenbreintje, meegesleurd door gewoontes en mij nestelend in situaties die ik door en door ken: hard werken (overlevingsinstinct) en de ene na de andere opdracht afwerken voor vertrouwde klanten. Ik maak mezelf wijs dat ik te weinig tijd heb om erop uit te vliegen en vooral hoog te vliegen zodat ik als een adelaar op verkenningstocht een overzicht krijg van het geheel.

*I need to fligh high*

*To the sky*

*No limits*

*No summits*

Grey 2 green bleek vleugels te kunnen geven (zelfs zonder gesponsord te zijn door dat bekende energiedrankje).

Op zoek naar **goud** met een metgezel die goud waard is.

Ik moest op zoek gaan naar de gouden momenten; zoals je ook aan het einde van een kleurrijke regenboog een pot met goud moet vinden. Ik heb ontdekt dat ik niet altijd een rood stoplicht moet gebruiken, maar mezelf ook eens groen licht moet geven. Ik moet de tijd vrij maken om gewoon dingen te plannen: elke dag simpelweg tijd vrij maken om te werken aan een hoger doel; momenten besteden om “aan” mijn zaak te werken in plaats van er “in.”

Mijn ambities voor een business boost van Bright 2 Write:

- Promotie
- Blogs
- E-books met schrijftips
- Verhalenbundels
- Commerciële pakketten uitwerken.

De dans ontspringen om mijn twist te doen ging niet zo maar. Als stok achter de deur werd er tijdens grey 2 green een “buddy” aangeduid.” Weten dat er op een gegeven moment iemand zal vragen wat je bereikt hebt is een stimulans om te zorgen dat je niet rood moet uitslaan van verlegenheid. Integendeel, ik ambieer dan dat mijn vroegere ik een beetje groen uitslaat van jaloezie. Om te groeien heb ik meststoffen nodig, dus op deze manier heb ik dat zeker als een vruchtbaar initiatief ervaren.

### **Rooskleurig.**

In het begin had ik overmoedig elke dag een uur ingepland om mijn copywritingbureau driedimensionaal te bekijken. Na een dag of drie was dit nog maar een half uur (wel intens en geconcentreerd), week 2 had ik weer 1001 excuses en hoegenaamd geen tijd, maar in het weekend heb ik toch een zware inhaalbeweging gedaan van diverse uren – want anders waren mijn plannen met mijn buddy helemaal in het water gevallen. Tja, ik sla graag mijn slag (ja ook schoolslag) en ik wil er alles aan doen om niet te verdrinken in mijn eigen schuldgevoelens.

Met een maatje voor een praatje, krijgt alles een vaartje en in de praktijk rijmt dat zeker met mijn vluchtgedrag.

Het is gelukt om het begin te maken met initiatieven die ik al lang in gedachten had. I think pink 4 la vie en rose.

Mijn algemene obstakels omzeilen bleek minder evident, maar is gelukt.

**Rood.**

Klanten met strikte deadlines en zakelijke inspiratie (rood knipperlicht).

Nieuwe houding: ik ben de baas (en goed genoeg) – ik ben GOD – General Overall Director.

**Oranje.**

Dochters die graag in de watten worden gelegd.

Oplossing: hun zonnetje verdwijnt soms achter de wolken of “in the cloud” van de pc.

**Blauw.**

E-mails die binnen komen.

Ik laat ze tijdelijk een blauwtje lopen. Eindelijk eens “digital detox” van Florence Peres gelezen.

“Plannen” is nu echt mijn geheime sleutelwoord om de deur naar succes te openen. Ik heb nu al een grote agenda gekocht voor volgend jaar (analoog als tegengewicht voor mijn zeer digitale wereld).

Conclusie:

no longer the blues – but news.

“**Kleuren** zijn de glimlach van de natuur en bloemen zijn de lach.”

Groen is de kleur van de natuur; van groeien en bloeien. Aan het begin van Grey 2 Green voelde ik mij een verwelkt plantje en wou ik alleen muurbloempje spelen. Nu ben ik geen groentje meer en kan ik beginnen open te bloeien. Twee weken later heb ik veel zin om te groeien. Echt vanzelf zal dat niet gaan; ik heb meststoffen nodig – een tuinbuddy die mij af en toe besproeit, maar ik ben wel blij dat ik al een beetje wortel vond in een voedingsbodem van Grey 2 Green. Kleuren worden de glimlach van mijn tweede natuur binnenkort en bloemlezingen zullen mijn lach zijn naar de wereld. Yep, ik ben nog steeds die wereldverbeteraar; letterlijk door taalcorrecties maar ook een beetje figuurlijk.

En ik leefde nog lang en gelukkig... misschien. In een sprookje verschijnt natuurlijk buiten de regenboog tussen de dreigende regenwolken, maar laat ik dit vooral een realistisch vervolgverhaal maken....

.... wordt vervolgd.

**Epiloog: groen.**

Grey 2 green bleek trouwens niet alleen op managementsituaties of professionele doelstellingen toepasbaar, maar ook nuttig in het dagelijkse leven. In een mini crisissituatie in mijn huishouden heb ik er toch ook al aan gedacht om eerst even na te denken vooraleer te reageren. Er lijkt dus meer potentieel in de methode te zitten. Laat ik het “green peace” noemen, al dan niet als kandidatuur voor de nobelprijs van de persoonlijke vrede. Ook hier: wordt vervolgd...

Meer info bij bezielster Iele Steen en <http://www.thrivingbusinesscommunity.com/>





*Waarneming  
Waarvoor  
Waarom  
Waar mee  
zijn geen **waarborg**  
voor **waarheid**.*

*Light and Bright  
just a Delight*



leona  
@bright2write.be

Luchtige gedachtjes  
voor het lachje van dit dagje!