

E-BOOK GESCHREVEN DOOR JOHN P. STRELECKY

TIEN TIPS OM HET LEVEN VAN JE DROMEN TE LEIDEN



**BIG FIVE[™]
FOR LIFE**
TRAINING & COACHING



VIJFKRACHT
TRAINING & COACHING

www.vijfkracht.nl

Inhoudsopgave

Tien Tips van John P. Strelecky.

Bonustip

Hoe nu verder?

Welke stap zet jij?

Wie is John P. Strelecky.

Over Vijfkracht

Goed om te weten

Speciaal voor jou: omdat je dit e-book hebt besteld, ben je verzekerd van regelmatig gratis inspiratie, gratis Big Five for Life oefeningen voor thuis of op je werk, talloze tips, handige blogs en speciale aanbiedingen. Ze komen vanzelf in je mailbox. Twijfel je of je ze wel binnenkrijgt? Check dan even je spambox of stuur ons gerust een berichtje.

Dit is versie 1.3 van het e-book 'Tien Tips om het leven van je dromen te leiden.'

Heb je dit e-book van iemand gekregen? Ga dan naar www.vijfkracht.nl en vraag je eigen exemplaar aan.



Tien tips om het leven van je dromen te leiden.

DOOR JOHN P. STRELECKY

"Kort na het verschijnen van mijn eerste boek werd mij gevraagd een lezing te geven voor een internationaal gezelschap. Een verzoek dat mij behoorlijk nerveus maakte. Wie een beetje bekend is met mijn levensverhaal, weet dat het nooit mijn plan is geweest een bekend auteur te worden; laat staan een internationaal spreker.

Met die lezing in het vooruitzicht kreeg ik op een nacht een gelukkige inval: waarom bouwde ik mijn lezing niet op rond een serie van tien tips? Zo gezegd, zo gedaan. Het bleek een geslaagde opzet, want sindsdien krijg ik na elke lezing stevast de vraag of ik de 'Tien Tips' ook op papier beschikbaar heb. Om aan die terugkerende vraag tegemoet te komen, werkte ik mijn lezing ook uit op papier.

Ik verbeeld me trouwens niet dat ik hiermee een sluitend antwoord heb op alle vragen over de zin van het leven. Maar ik heb onderhand wel een paar zaken geleerd waardoor ik anders over dingen nadenk.

Enkele daarvan had ik zelf graag eerder in mijn leven willen ontdekken, omdat ze mij voortdurend helpen te reflecteren op het leven en mij daardoor stimuleren het leven van mijn dromen te leiden. Deze inzichten wil ik hier graag delen zodat ze ook jou kunnen steunen tijdens je reis naar het leven van je dromen.

Daarom presenteer ik je hier heel graag mijn 'Tien Tips om het Leven van je Dromen te Leiden.'

John P. Strelecky is onder andere auteur van: The Why Café, The Big Five for Life, Life Safari en co-auteur van How To Be Rich and Happy. In het voorjaar van 2020 is ook zijn nieuwste boek Return To The Why Café in Nederland verschenen.

Tip 1

KEN JE REDEN VAN BESTAAN OF GA ER NAAR OP ZOEK.

De meeste lijsten beginnen onderaan en werken dan naar een climax toe. Dat lukt niet met deze lijst. Het eerste punt is zo belangrijk, dat al het andere eruit voort vloeit. Jouw Reden van Bestaan (RVB) is precies wat het zegt dat het is: het is de reden waarom je op aarde bent, de reden waarom je leeft. Het is het antwoord op de vraag: waarom ben je hier?

Je RVB is jouw persoonlijke kompas in dit leven. Vraag je je af of je naar Londen moet gaan om daar beurshandelaar te worden? Toets het aan je RVB. Waarom ben je hier? Moet je de wereld rondreizen in dienst van Unicef? Toets het aan je RVB. Waarom ben je hier? Heb je twijfels of je verder wilt in je huidige relatie? Toets het aan je RVB. Waarom ben je hier?

Je RVB zorgt er niet alleen voor dat het nemen van beslissingen minder stressvol is, het geeft je ook rust in het dagelijkse leven. Je hoeft niet je beslissingen ook niet extra te rechtvaardigen tegenover jezelf en al helemaal niet tegenover anderen. Jij kent immers je drijfveren. Wanneer je mensen ontmoet en ze vragen je wat je doet, antwoord je hen. 'Ik geef yogalessen' of 'ik werk in de verzekeringen' of 'ik ben chiropractor'. 'Interessant', zullen ze dan zeggen. 'Hoe ben je in dit vak gerold?' 'Nou', antwoord je dan, 'ik koos het omdat het mij helpt bij het vervullen van mijn reden van bestaan.

Wauw! Dat is nog eens een krachtig statement. Je doet wat je doet omdat het invulling geeft aan de reden waarom jij hier op aarde bent. Eenvoudiger en krachtiger kun je het niet brengen.

KEN JE REDEN VAN BESTAAN OF GA ER OP Z'N MINST NAAR OP ZOEK.



Tip 2

ANGST IS VRESELIJK. LAAT JE LEVEN NIET BEHEERSEN DOOR ANGST.

Iemand die ik sprak, deed eens een prachtige uitspraak over het beginnen van iets nieuws. Hij zei dat hij lang had geworsteld met zijn angst, totdat een vriend hem op een dag had voorgehouden: 'Wat is nu het ergste dat je kan gebeuren?' Onthoud die opmerking. Onze angst voor wat er allemaal mis zou kunnen gaan, is vaak zo krachtig, dat ze ons verlamt. Maar feit is dat we elke beslissing en elke handeling kunnen aanpassen als het resultaat ons niet aanstaat.

Je kunt bijna altijd terug naar wat je deed voordat je iets nieuws probeerde. Bovendien, hoe groot is de kans dat 'het ergste' ook gebeurt? Die kans is doorgaans onwaarschijnlijk klein en toch weerhoudt het ons ervan te doen wat we graag willen.

Ik zal je iets over mezelf vertellen. Ook ik was bang voor mislukking, maar tegelijkertijd was ik ook bang voor succes. Die combinatie bracht mij in een hopeloze positie. Ik begon niet eerder aan iets nieuws, tenzij ik er absoluut zeker van was dat het zou gaan lukken. En wanneer ik dan eindelijk ergens mee begon, stopte ik ermee vlak voordat het op een daverend succes leek uit te lopen. Toen realiseerde ik mij dat als ik deze angsten mijn leven liet regeren, ik de meeste dingen die ik zou willen doen met mijn leven, zou missen.

Mijn grote 'Aha'-moment kwam toen ik op een dag inzag dat er maar weinig dingen in het leven zijn, die in ieder geval door tenminste één – maar waarschijnlijk duizenden – vóór mij werden. gedaan.

Alle dingen waar ik tegenop zag, hadden anderen al gedaan en met succes. volbracht. 'Ach, wat kan het mij ook schelen', dacht ik, 'als een ander het kan, kan ik het ook!'

In 2002 maakten mijn vrouw en ik als backpackers een wereldreis. We reisden met bussen, treinen, paarden, vliegtuigen, auto's, olifanten, fietsen, scooters, pick-up trucks, kamelen en weet ik wat al niet. Hele stukken gingen we zelfs te voet. In totaal legden we ruim honderdduizend kilometer af; bijna drie keer de omtrek van de aarde. Die wereldreis wilde ik al sinds 1997 maken. Maar als je nog geen ervaring hebt met dergelijke wereldreizen, lijkt het een uitdagende onderneming. Hoe vind je in elk land goede overnachtingsplekken? Hoe communiceer je met mensen als je de taal van het land niet spreekt? Wat moet je doen als je onderweg ziek wordt en wat je als wordt beroofd? En hoe weet ik zeker dat mijn vliegtuig niet neerstort?

Vroeger waren deze, en duizenden soortgelijke, zorgen voldoende om me af te doen zien. van een dergelijke reis. Maar feit is dat voordat jij op het idee kwam, vele honderdduizenden mensen al wereldreizen maakten. Allemaal mensen zoals jij en ik. En ieder van hen was in staat de reisproblemen het hoofd te bieden. Toen ik me dat realiseerde, dacht ik bij mezelf: 'als zij het kunnen, kan ik het ook'.

Het is zeer waarschijnlijk dat – wat je ook wilt bereiken in je leven – er in het verleden iemand is geweest die hetzelfde van plan was en al heeft laten zien dat het kan. En als het hem of haar lukte, dan lukt het jou ook.

ANGST IS VRESELIJK. LAAT JE LEVEN NIET BEHEERSEN DOOR ANGST.

Tip 3

OF JE LEEFT ALS STOFJE IN EEN ZINLOOS BESTAAN, OF JE GEEFT ZIN AAN JE LEVEN.

Heb je wel eens op een heldere nacht naar de sterren gekeken? Misschien was je op een donkere plek ver van stads- en straatverlichting, zodat je de sterrenhemel goed kon zien.

Hoeveel sterren denk je dat je kon zien met het blote oog? Het waren er voor je gevoel waarschijnlijk miljoenen. Feit is echter dat je op een heldere, donkere nacht met het blote oog maximaal drieduizend sterren kunt zien.

Om je gedachten even te bepalen: in ons sterrenstelsel zijn er honderd biljoen sterren. Dat zijn 100.000.000.000.000 sterren! Nu heeft onze ster – de zon – negen planeten en vierenvijftig manen. Als we dat even als gemiddelde nemen, betekent dit dat er alleen al in ons sterrenstelsel in totaal 6,3 triljoen sterren, planeten en manen rondzweven. Dus wat jij en ik zien op een heldere en donkere nacht is maar 0,00000005 % van ons sterrenstelsel. En heb je enig idee hoeveel sterrenstelsels er zijn? Wetenschappers schatten dat aantal op meer dan honderd biljoen.

Dus wat zijn nu we eigenlijk? We leven op één kleine planeet uit dat ontzaglijke grote aantal dat je krijgt wanneer je 6,3 triljoen vermenigvuldigt met 100 biljoen. Dat maakt dat je je erg klein voelt. Vooral als je ook nog eens bedenkt dat er op onze planeet 7,53 miljard andere mensen zijn.

Vraag je nu eens af hoe belangrijk onze persoonlijke levens zijn tegen de achtergrond van deze ontzagwekkende getallen. Het is logisch dat sommigen van ons hun leven zien als een betekenisloos stofje in het universum. En natuurlijk zijn we slechts kleine pixels in dit totale plaatje.

Maar stel nu eens dat onze levens niet zo betekenisloos zijn. Stel dat ieder van ons hier met een reden is. Dat de kern van ons bestaan verder gaat dan de verklaring 'zaadcel ontmoet eicel' en negen maanden later komt er een kleine jij of ik tevoorschijn.

Persoonlijk geloof ik dat er meer is. Ik geloof dat ieder van ons een specifieke Reden van Bestaan heeft, of RVB zoals ik het noem. En ik daag je uit die reden te vinden. En als je die gevonden hebt, ernaar te leven.

Er waren mensen die daarop reageerden met de vraag: 'Maar wat dan als je er naast zit? Wat als ik denk dat ik een RVB heb en ik richt mij in mijn leven op de vervulling daarvan, terwijl ik ondertussen slechts een stofje ben in een betekenisloos bestaan?' Op die vraag geef ik altijd hetzelfde antwoord.

Als wij elk voor onszelf vaststellen wat ons leven zin geeft en daarmee onze Reden van Bestaan vinden, en we richten ons vervolgens op het vervullen van die RVB, dan geef je daarmee als vanzelf zin aan jouw leven. En wat zinvol is, kan niet zinloos zijn.

OF JE LEEFT ALS EEN STOFJE IN EEN ZINLOOS BESTAAN, OF JE GEEFT ZIN AAN JE LEVEN.



Tip 4

STRESS IS NIET EEN SITUATIE, MAAR DE INTERPRETATIE DIE JE ER ZELF AAN GEEFT.

Stress is voor sukkels. Zo heet hoofdstuk 29 uit mijn boek 'How To Be Rich And Happy'. En een stuk uit dit boek wil ik je zeker niet onthouden, als het gaat om deze Tien Tips.

Veel mensen denken dat stress iets is wat bij hun leven hoort. Stress op het werk of in de thuissituatie, het schijnt normaal te zijn. Maar dat is niet het. Absoluut niet zelfs.

Maar toch, als ik je nu zou vragen of jij op dit moment stress ervaart (van wat dan ook maar!) dan is de kans dat jij 'ja' zegt, heel groot. Denk maar eens aan een situatie van de afgelopen twee maanden waarin jij stress ervaart. Misschien heb je zelfs honderd scenario's bedacht waarin het mis zou kunnen gaan. Maar eerlijk... zou er op heel de wereld minstens één persoon zijn die deze situatie aankan, zonder gestrest te raken? Natuurlijk. Dan is het dus per definitie niet de situatie die stress veroorzaakt, maar de interpretatie die jij eraan geeft.

Als je bijvoorbeeld deze week van je baas te horen hebt gekregen dat hij je eind van de week zal ontslaan, is het in principe een logisch gevolg dat je stress ervaart. Want: hoe komt het met je gezin? Word je überhaupt begrepen als je met dit verhaal thuiskomt en hoe krijg je brood op de plank zonder baan?

Ah... daar ga je al. Want buig deze situatie eens om. Je hebt te horen gekregen dat je eind van deze week ontslagen wordt. Maar als je dan op de terugweg naar huis een lot koopt... en het blijkt de volgende dag dat je tien miljoen euro hebt gewonnen, ben je dan nog steeds gestrest over je baan? Of zou je dan met een grote glimlach ontslag nemen, nog voor het eind van de week?

Nogmaals, de stress zit hem niet in de situatie op zich.

Dus stel jezelf dan de vraag: ben je de afgelopen twee maanden gestrest geweest? Stel jezelf daarna de vraag: ben je de afgelopen twee maanden bang of bezorgd geweest?

Wanneer deze vraag gesteld wordt in een zaal vol mensen is het opvallend dat er minder handen de lucht in gaan bij de tweede vraag. Toch gaan stress en angst feilloos met elkaar samen. Bijvoorbeeld: 'Ik ben gestrest omdat ik die lezing moet houden'. Eigenlijk bedoel je: 'Ik ben bang dat ik die lezing verknal en ze me uitlachen.'

Verander 'gestrest' daarom in 'angst', wanneer je voelt dat je gestrest bent. Waarom werkt dit zo goed? Heel simpel. Zoals gezegd is stress kennelijk heel normaal geworden in ons leven. 'Stress hoort erbij', denken we. Maar angst niet. We kunnen het ons niet permitteren om continu in angst te leven en te zeggen: 'Angst hoort erbij in het leven.' Nee, dat gaat ons net te ver. En dan zul je zien dat niemand voortdurend in angst wil leven. Ook jij niet.

Dit nieuwe inzicht motiveert mensen om iets te doen aan de situatie waarin ze gestrest c.q. angstig zijn. Verandering van de situatie, waardoor de interpretatie verandert en daardoor stress-vermindering volgt.

STRESS IS NIET EEN SITUATIE, MAAR DE INTERPRETATIE DIE JE ER ZELF AAN GEEFT

Tip 5

WEES DANKBAAR VOOR HET FEIT DAT JE IN EEN RIJK LAND WOONT EN MAAK GEBRUIK VAN DE MOGELIJKHEDEN DIE DAT BIEDT.

We leven in een rijk land waar kansen en mogelijkheden voor het oprapen liggen. Ik weet niet hoe het met jou zit, maar het enige dat ik deed om dat voor elkaar te krijgen was geboren te worden op een juiste plek.

Weet je hoeveel academici in Myanmar (het vroegere Birma) verdienen? Zij verdienen 10.000 Kyat per maand. Dat is ongeveer zes euro. En hoeveel denk je dat een academicus in China verdient? Gemiddeld vijftienhonderd yen of tweehonderd euro.

Met dergelijke inkomens kunnen die mensen zich in hun eigen land goed redden. Maar waarschijnlijk is het lang niet genoeg om te reizen en iets van de wereld te zien. Dat kunnen ze zich simpelweg niet veroorloven. Wij kunnen dat wel. Wij hebben het geluk dat we leven in een economie met een sterke munt.

In Zuid-Afrika leeft ongeveer tweederde van de bevolking in armoede. Veel mensen leven in townships die bestaan uit hutjes en krotten waar zelfs basisvoorzieningen als stromend water ontbreken. En weet je waarom? Die mensen werden geboren in een maatschappij waar de kleur van hun huid voor hen bepaalde of zij wel dan niet in vrijheid konden leven.

Zuid-Afrika is nu alweer bijna dertig jaar een democratie en de situatie verbetert gaandeweg.

Maar het is nu eenmaal onmogelijk dertig miljoen mensen in een handomdraai de opleiding, training en werkervaring te geven om een fatsoenlijk leven mogelijk te maken. Al is het maar omdat het land de economie ontbeert om zoveel mensen in één klap van werk te voorzien.

Wij hebben al die mogelijkheden wel. Wij hebben toegang tot onderwijs en kunnen later rekenen op een goede baan. Wij maken ons zorgen als de werkloosheid 6 procent is. Op sommige plekken in Zuid-Afrika maar ook in Spanje is de werkloosheid 40 procent.

Natuurlijk kent ons land ook problemen, maar wie regelmatig reist en andere meer exotische landen bezoekt, ziet dingen waardoor het rijke westen wel op het paradijs lijkt. We leven in vrijheid. We kunnen zeggen wat we willen, kopen wat we willen, worden wat we willen, reizen naar bestemmingen die wij willen... En het enige dat we daarvoor hebben moeten doen is geografische op de juiste plek geboren te worden.

Dat mogen we niet vergeten. Daar moeten we dankbaar voor zijn en we moeten alle kansen die dat mogelijk maakt benutten.

WEES DANKBAAR VOOR HET FEIT DAT JE IN EEN RIJK LAND WOONT EN MAAK GEBRUIK VAN DE MOGELIJKHEDEN DIE DAT BIEDT.

Tip 6

HEB OOG VOOR HET KLEINE, MAAR KIJK VANUIT HET GROTE PERSPECTIEF.

Mensen zeggen vaak: kijk naar het grote plaatje. Ik zeg: kijk naar het kleine plaatje, maar wel vanuit het grote perspectief.

Weet je wat het leven is? Het leven is eigenlijk één dag vermenigvuldigd met 29.200. Soms is het minder, hopelijk wat meer, maar meestal telt een leven zo rond de 29.200 dagen. De makkelijkste manier om te zorgen dat we plezier hebben in het leven is te zorgen dat je elke dag iets doet waar je plezier uit haalt. Waarschijnlijk vind je dit nogal voor de hand liggen. Maar het kostte mij ettelijke decennia om het uit te vinden.

Elke dag iets doen waar je plezier uit haalt is kijken naar het kleine plaatje. Maar doe dat wel vanuit het grote perspectief: je RVB. Wat wil jij uit het leven halen? Waarom ben je hier?

Ik geef je een voorbeeld van het kleine plaatje bekeken vanuit het grote perspectief. Heb je werk dat je minstens twintig minuten per dag bezighoudt? Heb je reistijd of werk je misschien vanuit huis? Wat dacht je dan hiervan: begin elke dag met twintig minuten rek- en strekoefeningen. Vind je dat een gek voorstel?

Dan stel ik je een andere vraag: wat vind je belangrijker: geld of gezondheid? Zou je het vermogen een trap op te kunnen lopen willen inruilen voor geld? Of zou je de mogelijkheid langs het strand te fietsen, te tuinieren, een kind op de arm te nemen, te sporten of te vissen definitief in willen ruilen voor geld? Vast niet.

Bedenk dus goed hoe je elke dag je tijd besteedt. Want elke keer dat je besluit twintig minuten eerder naar je werk te gaan of twintig minuten over te werken in plaats van twintig minuten aan je gezondheid te werken, ben je bezig met een langzame variant van de hiervoor genoemde uitwisselingen.

Jarenlang was ik het schoolvoorbeeld van iemand die aan deze uitruil deed. Ik had altijd de beste voornemens, tot het moment dat de wekker afliep. Dan drukte ik een keer of drie op de 'snooze'-knop. Ik bleef net zo lang liggen tot ik nog maar net voldoende tijd had om me te douchen, te scheren, een pak aan te trekken en op pad te gaan.

Ik had mijn ochtendritueel tot op de minuut in kaart. Zolang ik achtentwintig minuten voordat ik de deur uit moest, opstond, was er niets aan de hand. Meestal volgde dan een lange dag, bij een klant. Vervolgens pakte ik snel een laat diner om daarna uitgeput in mijn hotel aan te komen en ik alleen nog maar aan slapen dacht.

De realiteit is dat mensen gemiddeld om de drie jaar van baan veranderen. Onze lichamen echter, hebben we voor de rest van ons leven. Wie denk je dat het meeste recht heeft op die extra twintig minuten per dag?

Dit idee gaat niet alleen over rekoefeningen en fitness. Het heeft ook betrekking op de tijd die we met onze partner doorbrengen, of met vrienden, kinderen, grootouders, of zelfs volslagen vreemden als we daar plezier uit halen.

In onze samenleving overheerst de neiging om tijd te besteden aan allerlei zaken. Maar tegen de tijd dat we moe zijn en nauwelijks nog boe of bah kunnen zeggen, komen we pas toe aan de mensen die voor ons het meeste betekenen. Of we komen dan pas toe aan onszelf. Als je dit maarlang genoeg volhoudt, voel je je een vreemdeling bij jezelf en de mensen om wie je geeft.

HEB OOG VOOR HET KLEINE, MAAR KIJK VANUIT HET GROTE PERSPECTIEF.

Tip 7

ZOEK NAAR BIJNA-LEVENERVARINGEN.

Toen ik 28 was kreeg ik bijna-levenervaringen. Ken je de term bijna-doodervaringen? Dat hebben mensen als ze een hartaanval krijgen of op een haar na geschept worden door een auto. Ze hebben dan heel even een zeer krachtig bewustzijn over hoe kort het leven is. Ze realiseren zich dan vaak ook hoe belangrijk het is na te denken over hoe ze eigenlijk willen leven.

Welnu, toen ik 28 was, begon ik dergelijke ervaringen te krijgen, maar dan zonder dat er een hartaanval of ongeluk aan te pas moest komen. Ik begon bijna- levenervaringen te krijgen.

Bijna-levenervaringen krijg je op momenten dat je precies doet wat je graag wilt doen.

Je geniet van het leven en het leven verloopt precies zoals je het graag wilt en op dat moment krijg je een gevoel van vervulling in je leven.

Bijna-levenervaringen kun je al krijgen door iets simpels als een knuffel van iemand die belangrijk voor je is.

Maar je kunt ze ook krijgen bij meer complexe levensgebeurtenissen, bijvoorbeeld als je slaagt in iets wat je jezelf ten doel had gesteld. Bijna- levenervaringen vinden plaats als je invulling geeft aan je Reden van Bestaan.

Op het moment dat je een bijna-levenervaring hebt ben je compleet en absoluut gelukkig. Het is het meest bijzondere gevoel ter wereld.

Ontdek wanneer jij die geluksmomenten hebt en wat er nodig is om ze dagelijks in je leven te krijgen. Zorg verder dat je zoveel van die momenten hebt, dat je op een punt komt dat je er niet meer zonder wilt.

Zorg ook dat je die geluksmomenten zo snel mogelijk een vaste plek in je leven geeft. Want het bijzondere aan dergelijke ervaringen - en speciaal de bijna- levenervaring- is dat hoe eerder je ze ervaart in je leven, des te langer je de vruchten ervan plukt.

Een vaardigheid die je leert als je twintig, vijfendertig of vijftig jaar oud bent, kun je vaker toepassen dan een vaardigheid die je leert als je vijfentachtig bent. En het mooie is dat de ervaringen elkaar gaan versterken.

Naarmate je meer van deze ervaringen hebt, ontdek je dat het erg goede fundamenten te zijn voor weer nieuwe ervaringen. Dus, ga op zoek naar de dingen die jij graag wilt doen.

ZOEK NAAR BIJNA-LEVENERVARINGEN.



Tip 8

BEPAAL ZELF WAT JOUW CRITERIUM IS VOOR SUCCES IN HET LEVEN.

Wanneer ik langere tijd gereisd heb in het buitenland en dan terugkom in de Verenigde Staten, realiseer ik me weer hoezeer onze cultuur succes afmeet aan geld.

Hoeveel verdien je? Wat voor een auto heb je? Hoe groot is je huis?

Het zijn allemaal op geld georiënteerde maatstaven. Als jij je daar prettig bij voelt, dan is dat prima. Zolang het maar een bewuste keus is. Maar weet dat dit niet het enige stelsel van normen en waarden is.

Er zijn ook andere criteria die het leven succes volmaken. Denk aan de hoeveelheid tijd die jij besteedt aan zaken die belangrijk voor je zijn, hoeveel liefde er in je leven is, de mate waarin jij een voldaan gevoel hebt over je leven en ga zo maar door. Ook dat zijn zeer geldige criteria om succes aan af te meten.

Kies jouw maatstaven bewust, want het worden de drijvende krachten van je handelen.

BEPAAL ZELF WAT JOUW CRITERIUM IS VOOR SUCCES IN HET LEVEN.



Tip 9

HANDEL ALSOF JE LEVEN AFHANGT VAN JOUW BESLISSINGEN, WANT DAT DOET HET INDERDAAD.

Ken je die gesprekken die gaan over wat je in een bepaalde situatie het beste kunt doen? Dan vraagt plotseling iemand: 'Maar wat zou je doen als je leven ervan afhangt?' Die vraag zet alles ineens anders in het licht. De vraag is ineens heel belangrijk geworden, want: JE LEVEN HANGT ER VANAF!

Nu is het zo dat de beslissingen die wij dagelijks maken ook inderdaad invloed hebben op ons leven. Het zijn onze eigen beslissingen die bepalen in hoeverre wij onze doelstellingen in het leven ook werkelijk halen.

Heb je wel eens gehoord van het begrip The Big Five? (*) Dat kom je voortdurend tegen wanneer je in Afrika op safari gaat. The Big Five staat voor de vijf grote dieren: de neushoorn, de olifant, de buffel, het luipaard en de leeuw. Wanneer je terugkomt van een safari krijg je steevast standaard vragen als: 'Heb je The Big Five gezien?' 'Hoeveel van The Big Five heb je er gezien?' 'Waar hebben jullie The Big Five gezien?'

Ik stel voor die term ook toe te passen op ons leven. The Big Five heeft dan betrekking op die dingen in ons leven die wij absoluut willen doen, zien of ervaren. Het zijn de dingen waar je op je sterfbed aan terugdenkt, om dan vast te stellen: 'Ja, ik heb alles gedaan in mijn leven wat ik graag wilde doen. Ik heb mijn Big Five geleefd.'

Voor de dingen op je Big Five-lijst geldt dat het niet alleen maar om eenmalige ervaringen gaat. Iets als 'een liefhebbende relatie hebben met mijn partner en onze kinderen' kan prima op de lijst.

Het gaat dan om een ervaring die niet begrensd is door tijd. Zolang je leeft kan het op je Big Five-lijst staan.

Ik denk dat een dergelijke lijst geweldig zou zijn, want in het dagelijkse leven vergeten we vaak dat alle beslissingen die wij nemen, ons leven beïnvloeden. Ons leven is vaak helemaal ingericht volgens vaste patronen en voor we er erg in hebben zijn er altijd wel excuses om uit te stellen wat we graag willen.

Daarbij helpen die 192 miljard dollar aan wereldwijde reclame-uitingen die op ons worden afgevuurd ook niet echt. Allerlei mensen proberen ons bang en onzeker te maken en ons zo te bewegen een bepaald leven te leiden.

Het hebben van een Big Five for Life helpt ons dan te focussen op het idee dat we – op basis van onze eigen beslissingen – zelf bepalen of we het leven even van onze dromen leiden. Het is belangrijk dat wij ons daarvan bewust blijven.

HANDEL ALSOF JE LEVEN AFHANGT VAN JOUW BESLISSINGEN, WANT DAT DOET HET INDERDAAD.

(*) Na mijn eerste boek en deze 'Tien Tips om het Leven van je Dromen te Leiden', schreef ik twee boeken waarin ik het concept van 'The Big Five for Life' tot in detail uitleg. Het gaat om 'Life Safari – De Reis van je Leven' en 'The Big Five for Life – Vervul je vijf grote levenswensen'.

Tip 10

KIES WERK WAAR JE EEN PASSIE VOOR HEBT, DAN BEN JE ALTIJD ENTHOUSIAST OVER JE WERK.

Ik wil je een paar schokkende cijfers voorhouden. In een doorsnee week van maandag tot en met vrijdag besteden we gemiddeld zeventig procent van de tijd die we wakker zijn aan werk, het reizen van en naar ons werken aan werkgerelateerde zaken terwijl we thuis zijn.

Dat betekent dat we ongeveer driekwart van ons wakende leven besteden aan werk! Dat lijkt me iets om in gedachten te houden als we beslissingen nemen over wat voor soort werk we zouden willen doen.

Als je zoveel tijd besteedt aan werkgerelateerde zaken, kun je maar beter zorgen dat je werk doet waar je enthousiast over bent.

Ik weet het: dat kan nog een behoorlijke uitdaging zijn. In onze maatschappij wordt op de arbeidsmarkt vaak meer waarde gehecht aan ervaring dan aan talent, aanleg, intelligentie, gedrevenheid en meer van die dingen.

Bovendien is het ook nog eens zo dat de baan die je kiest na je afstuderen, bepalend wordt voor de rest van je carrière.

KIES WERK WAAR JE EEN PASSIE VOOR HEBT, DAN BEN JE ALTIJD ENTHOUSIAST OVER JE WERK.

Dit zijn mijn tien tips. Nu is het volgens experts zo dat een goede schrijver del ezers altijd meer geeft dan ze verwachten, maar te weinig om hen te verzadigen. Daarom geef ik je met tip nummer 11 een bonus.



Bonustip!

LAAT NOOIT EEN ANDER BEPALEN WAT JE WEL OF NIET KUNT BEREIKEN.

Je hebt vast wel een moment in je leven gehad waarin iemand je zei dat 'jij het niet in je hebt om dat te bereiken wat jij wilt'. Ik vind dat een demotiverende en verkeerde voorstelling van zaken. Niemand anders dan jij alleen weet tot wat je in staat bent. Misschien besluit je dat een bepaalde berg te hoog is om te beklimmen, of dat het voor jou niet de goede berg is om te beklimmen. Maar laat nooit iemand anders voor jou besluiten dat je die top niet zult halen.

Er zijn talloze mannen en vrouwen geweest die bewezen dat je je eigen dromen kunt verwezenlijken. Orville and Wilbur Wright bewezen dat een mens kan vliegen. Sandra Day O'Connor werd de eerste vrouwelijke rechter aan het hoogerechtshof in de Verenigde Staten. Neil Armstrong wandelde op de maan. Barack Obama was de eerste donkere president van Amerika. Maar de persoon die voor mij wel het beste bewijs is dat je je dromen waar kunt maken is Mahatma Gandhi.

Op een geweldloze manier ging hij de strijd aan met een van de machtigste imperiums ter wereld. Hoe denk je dat de meeste mensen zijn kansen inschatten toen hij zijn strijd begon? Ik denk dat er weinig waren die hun geld op Gandhi hadden willen zetten.

Maar Gandhi weigerde zich te laten vertellen dat hij geen kans maakte en uiteindelijk won hij.

De moed en de overtuiging van een enkele man maakten uiteindelijk een einde aan Groot-Brittannië's heerschappij over India en haar rol als koloniale grootmacht in de wereld. Hij bevrijdde een volk en deed dat zonder geweld te gebruiken.

Nu weet ik niet wat jij voor jezelf in petto hebt, maar zelf heb ik bij lange na niet zoiets uitdagends voor ogen als Gandhi. Ik wil maar zeggen: als het Gandhi lukte om zijn eigen koers te varen op het wereldtoneel, dan zouden wij dat zeker moeten doen in ons leven.

Aan het eind van mijn boek *The Why Café* maakt Mike – de eigenaar van het café – de opmerking: 'Het leven is als een fantastisch verhaal, John. Het is alleen zo dat veel mensen niet weten dat ze de auteur zijn van hun eigen levensverhaal. Dat is jammer, want ze kunnen schrijven wat ze maar willen.'

Ik wens jullie allemaal, uit het diepst van mijn hart, alle succes bij het schrijven en het beleven van het leven dat jij voor ogen hebt.

Laat nooit een ander bepalen wat je wel of niet kunt bereiken. Ik hoop dat je er iets aan hebt als je aan de slag gaat met je eigen dromen.

Ik ontdekte al snel dat het 'Why Café' voor mij niet het einde, maar juist het begin markeerde van een lange en boeiende reis in mijn leven.

LAAT NOOIT EEN ANDER BEPALEN WAT JE WEL OF NIET KUNT BEREIKEN

Hoe nu verder?

Ga je aan de slag met de tien tips, dan leg je een mooie basis voor een leven vol geluk en succes. Uit ervaring weten we dat je hiermee al een heel eind vooruit komt.

Misschien ervaar je toch obstakels. Je twijfelt bijvoorbeeld hoe je de tips kunt toepassen. Vraag je je bijvoorbeeld af wat jouw persoonlijke Reden van Bestaan is? Wat de volgende stap in je leven wordt? Of welke baan echt bij je past, zodat je met plezier en energie aan het werk bent? Laat je je leven teveel door anderen bepalen, maar weet je niet hoe je dat kunt doorbreken? Wil je weten wanneer jouw leven succesvol is, volgens je eigen definitie van succes?

Kijk wat bij jou past!

Om tot antwoorden op bovenstaande vragen te komen biedt de Big Five for Life™ formule een eenvoudig, toegankelijk en superkrachtige methode. Op de volgende bladzijde kan je lezen wat er allemaal mogelijk is. Het enige wat jij nu nog hoeft te doen is de eerste stap te zetten!



Welke stap zet jij?

Laat je kosteloos inspireren en volg Big Five for Life™ op [Facebook](#).

Lees de boeken van John P. Strelecky en bestel ze vandaag nog

De bestsellers van John schaf je gemakkelijk aan via [Bol.com](#). Voor 23.59 uur besteld, betekent morgen al lezen!

Je vindt hier de boeken van John P. Strelecky.

Life Safari Programma

2-daagse workshops om te ontdekken waarom je hier bent – jouw Reden van Bestaan – én wat je wilt in je leven. De Big Five for Life Safari Workshop is een uniek concept waarmee jij in 2 dagen ontdekt wat je het allerliefste doet.

Je ontdekt welke vijf doelen zo belangrijk voor je zijn dat je daar al je tijd en energie in wilt steken. Aansluitend volg je nog 3 maanden het online Life Safari programma. Je leert weer leven vanuit je hart.

Speciaal voor jou: omdat je dit e-book hebt besteld, ben je verzekerd van regelmatig gratis inspiratie, gratis Big Five for Life oefeningen voor thuis of op je werk, talloze tips, handige blogs en speciale aanbiedingen. Ze komen vanzelf in je mailbox. Twijfel je of je ze wel binnenkrijgt? Check dan even je spambox of stuur ons gerust een [berichtje](#).



Wie is John P. Strelecky?

John P. Strelecky is de auteur van verschillende boeken op het gebied van persoonlijke ontwikkelingen leiderschap. Hij geeft wereldwijd lezingen over zijn boeken en leidt coaches en trainers op die zijn concepten graag in praktijk toepassen en mensen willen helpen bij het ontdekken en realiseren van hun eigen Big Five for Life of die van hun organisatie.

John behoort tot de 100 meest invloedrijke personen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en leiderschap.

De boeken

Zijn eerste boek "The Why Cafe" is een wereldwijde bestseller en uitgebracht in 33 talen en verkocht op ieder continent ter wereld, inclusief Antarctica! John heeft het genoeg gehad zijn plek op de bestsellerlijsten te delen met enige van zijn eigen favoriete auteurs, waaronder Malcolm Gladwell (Blink & The Tipping Point), Thomas Friedman (The World is flat), Steven D. Levith/Stephen J. Dubner (Freakonomics), Jack Welch (Winning) en Mitch Albom (My Tuesdays with Morrie & The five people You meet in heaven). Na het succes van zijn eerste boek wordt in 2008 John's tweede boek, The Big Five for Life uitgebracht. Zijn tweede boek betekent de introductie van de begrippen Big Five for Life en Reden van Bestaan. Dit boek, opgedragen aan alle leiders op de wereld, vertelt over de manier waarop je van je eigen leven een succes kunt maken, door zelf te definiëren wat dat succes voor jou is. Je 'Big Five for Life' zijn de vijf belangrijkste doelen die je in je leven wilt doen, zien of ervaren. Als je aan het einde van je leven deze doelen hebt bereikt, kun je zeggen dat je leven succesvol is geweest. Je Big Five wordt je belangrijkste kompas die je bij al je beslissingen gebruikt.

In 2009 verschijnt van John's hand "Life Safari". Ook dit boek is begin 2010 in Nederland uitgebracht onder dezelfde titel. Het boek van John Strelecky "How to Be Rich and Happy" is in oktober 2011 in het Nederlands uitgekomen. Het nieuwste boek is getiteld 'Return To The Why Café' en is in Nederland in het voorjaar van 2020 uitgekomen. Het is het vervolg op zijn eerste boek The Why Café.

Studie, werk en reizen

John heeft een MBA van de Northwestern University Kellogg School of Management behaald, nadat hij zijn ambities om piloot te worden op heeft moeten geven. Na het behalen van zijn MBA en nog voordat John Strelecky boeken ging schrijven en wereldwijd lezingen ging geven, was hij werkzaam als strategisch adviseur voor grote internationale organisaties, zoals Audi, The New York Times, Walt Disney World en vele anderen op het gebied van leiderschap en de wijze waarop zij maximaal financieel succes konden behalen.

Hij merkte dat dit werk geen voldoening gaf en besloot om samen met zijn vrouw, ze waren net getrouwd, hun banen op te zeggen, alles te verkopen of op te slaan en samen op wereldreis te gaan. Deze reis betekende voor John een enorme ommekeer in zijn leven. Na een backpackreis van 9 maanden rond de wereld op een budget van 30 dollar per dag voor twee personen ontstond de inspiratie om zijn eerste boek te schrijven, Het Waarom-ben-je-hier Cafe.

Als John niet schrijft of ergens een lezing geeft besteedt hij veel tijd samen met zijn vrouw Xin en dochter Sophia en aan uitgebreide reizen over de hele wereld. Hij reist graag naar China, heeft Spaans geleerd op Costa Rica, samen met vrienden rondgetrokken door Honduras en vele andere landen op de wereld bezocht tijdens de 9 maanden durende wereldreis.

Over vijfkracht

Ik ben Maurice van Lier, eigenaar van VijfKracht en als gecertificeerd Big Five for Life Trainer/Coach aangesloten bij Big Five for Life International. Big Five for Life International vertegenwoordigt John Strelecky in Nederland, België en Spanje. Dit doe ik samen met ruim netwerk van zelfstandige, professionele, gepassioneerde trainers en coaches. Samen willen we miljoenen mensen helpen het verschil te maken door het leven van hun Big Five for Life.

Reden van Bestaan vijfkracht

Vanuit Bezieling – Passie anderen mensen in beweging brengen.

Big Five for Life van VijfKracht

- G** Groeien door te doen
- R** Regie nemen en houden
- O** Ontspannen met familie en vrienden
- E** Een authentiek leven leiden
- I** Inspireren en motiveren van mensen

Ken je iemand die mij kan helpen om mijn Big Five for Life te realiseren?
Dan hoor ik dat graag van je.



**BIG FIVE™
FOR LIFE**
TRAINING & COACHING



VIJFKRACHT
TRAINING & COACHING



06 42 12 55 66



hallo@vijfkracht.nl



www.vijfkracht.nl

