

100% hartstocht (Her)ontdek je passie



Yvonne

“Er zijn weinig dingen die ik niet fijn vind om te doen. Urenlang aan tafel zitten daargelaten, want daar word ik ongeduldig van. Nee, eigenlijk vind ik bijna alles wel leuk. Toch zijn veel dingen die mijn interesse weten te wekken vaak van voorbijgaande aard. Maar wat me altijd al blij heeft gemaakt, is buiten zwemmen. Lekker ongecompliceerd, niet ingewikkeld doen. Handdoek en een boek mee en dan uren in het gras liggen en als de zon op zijn warmst is een flinke duik. Armen gestrekt, hoofd omlaag en natuurlijk altijd met een grote aanloop. Of nóg leuker: 's ochtends vroeg als de stad nog slaapt in het rimpelloze blauw springen. En dan naar je eigen schaduw kijken die figuren tekent op de tegels zodra je door de waterspiegel dringt. Het zwembad. Als kind bracht ik er hele zomers door, zodra het kwik boven de twintig graden uitkwam, was ik paraat. Op die leeftijd was dat heel normaal. Nu, twintig jaar later, bedenkt ik me meestal wel een paar keer als mensen me vragen wat ik komende zomer ga doen. Maar bij deze, jullie weten me te vinden.”

Je passie volgen. Het klinkt zo mooi, maar dan moet je wel weten wat die is. Kan een workshop iets duidelijk maken? Vriendin's Yvonne zoekt het uit.

Misschien denk je bij het woord passie meteen aan grootse dingen; hobby of werk. Maar passie kan van alles zijn, als jouw ogen er maar van gaan stralen. Iedereen heeft een passie, denken coaches Hanneke van Zijl en Anne-Marie Schreurs. Zij hebben een workshop bedacht om te ontdekken wat je passie is. Want, zo licht Anne-Marie toe: “Iedereen heeft passie. Het is de hartstocht die je voelt voor iets, het is wat je vurig wenst. Dat wat je het diepste raakt, is de sleutel om je passie te vinden.” “Hoewel niet iedereen precies weet wat zijn passie is, heeft iedereen wel iets in zijn leven waar hij of zij gelukkig van wordt,” vult Hanneke aan. “Het is belangrijk om jezelf de ruimte te geven om te voelen wat je raakt. Je kunt je passie ontwikkelen door stil te staan bij je wensen en verlangens. En door ernaar te luisteren, erover te fantaseren en er met anderen over te praten.” Zelf hebben Anne-Marie en Hanneke ook op deze manier hun hartstocht ontdekt. Een ingrijpende verandering in haar privéleven zorgde ervoor dat Anne-Marie een nieuwe passie ontwikkelde; de marathon van New York lopen. “Ik wilde laten zien dat ik weer sterk kon zijn en voelde een enorme drang om een prestatie neer te zetten. Na me hierin te hebben verdiept kwam ik erachter dat ik graag wilde rennen. Dit heb ik sterk gevisualiseerd

totdat ik er echt in geloofde. Ik heb de hele marathon uitgelopen!”

Creatief

Het ontdekken en ontwikkelen van passie kun je versnellen door creatief bezig te zijn. En dat ga ik vandaag doen in de workshop ‘Ontdek je passie, volg je hart’. In de workshop wordt ook een beroep gedaan op je tekenkunst. Als het goed is, ga ik straks naar huis met meer zelfkennis en meer inzicht in mijn hartstocht. Want aan dat laatste valt nog wel te sleutelen; ik vind veel dingen leuk, maar die passie heb ik nog niet duidelijk in het vizier. Voor mij op tafel ligt een berg met kaarten. Ik mag er een uitkiezen en vertellen waarom die mij zo aanspreekt. Ik zie een kaart met een zwaan die zijn vleugels openslaat en daarnaast ligt er een met een veld vol bloemen. Heel vrolijk allemaal. Toch ga ik voor iets anders: een Elvis-poppetje dat eenzaam boven een platenspeler zit te huilen. Een triest kaartje, dat wel. Uit een kaart valt veel af te leiden, blijkt. De reden dat ik deze ertussenuit heb gepikt, is dat ik me ook wel een beetje zo voel. Een beetje eenzaam is het leven van een freelancejournalist af en toe best. Collega's zijn er niet en soms, als je je dag niet hebt, kan schrijven lastig zijn. Ik heb het gevoel dat ik naast artikelen schrijven ook andere dingen wil doen. Iets met mijn handen of zo. Maar wat?

Je kunt je passie ontwikkelen door stil te staan bij je wensen en **verlangens**. En door ernaar te **luisteren**, erover te **fantaseren** en er met anderen over te praten.



Wat wil je worden als je later groot bent...? Ook al ben je geen klein kind meer, deze vraag blijkt tijdens de zoektocht naar passie erg nuttig. Er komen ook kleurpotloden aan te pas, want het schijnt dat je tijdens het tekenen minder afgeleid wordt door gedachten als ‘het lukt me toch niet’. Mijn eerste opdracht: teken hoe je leven er over vijf jaar uitziet. Ik kruip even in mezelf en zie bomen en mooie huizen en mensen om me heen. In een van die huisjes teken ik mezelf, achter een laptop. Ik teken er nog een tafeltje bij met een poppetje tegenover me. Het symbool voor samen-zijn. In welke vorm weet ik nu nog niet; met collega's of misschien een nieuwe liefde? Ik wil in ieder geval over vijf jaar op een fijne plek wonen, in een mooi huis. En gezellige dingen doen samen met anderen. De tekenopdracht gaat verder, ik moet nu met potlood en papier uitbeelden waar ik blij van word. Ik sta er niet bij stil en het gaat vanzelf, maar weer teken ik een huis. Met poppetjes erin en een glas wijn. Niet dat ik zo vaak een fles wijn ontkurk, het staat eerder symbool voor gezelligheid. Fijn thuis, alleen of met vrienden, vind ik meestal nog het leukst.

Vuurwerk

Om nog wat dieper in mijn gevoel te duiken en dichterbij mijn verborgen passie te komen moet ik de straat op en de buurt afstruinen naar dingetjes die me aanspreken. Ik kies een klavertje drie en iets wat lijkt op afgeschoten vuurwerk. Eenmaal weer binnen doe ik mijn verhaal. Het klavertje drie doet me denken aan een tuin, iets wat me vrolijk maakt. Het vuurwerk aan samenzijn en blijdschap. “Passie betekent *flow*,” zegt Hanneke. “Het gevoel dat de tijd niet meer bestaat en je bijna één wordt met

“De mooiste make-up voor een vrouw is passie. Maar cosmetica is makkelijker te kopen” – Yves Saint-Laurent.



Wat is jouw passie?

Helene:

"Mijn passie is chocola! Repen, taarten, koekjes: als het van chocolade is, vind ik het heerlijk. Ik word er altijd blij van."

Dominique:

"Surfen! Toen ik elf jaar was zag ik voor het eerst een golfsurfer op televisie. Een supergrote golf 'berijden' op een surfboard; dat wilde ik ook. Een paar jaar later ben ik lessen gaan nemen en sindsdien ga ik elk jaar een maand surfen op een mooie plek. Vorig jaar ben ik naar Costa Rica geweest, dit jaar staat Bali op de planning."

Laura:

"Mijn vrienden. Ze geven mij alles waar ik vrolijk van word: een goed gesprek, steun in moeilijke tijden en heel veel leuke avondjes waarop veel gelachen wordt. Omdat ik het momenteel heel druk heb met school, zie ik ze niet zo vaak. Maar als we bij elkaar zijn is het altijd fijn. Zonder hen zou het leven lang zo leuk niet zijn."



hetgeen je aan het doen bent." Ze vraagt me of ik dit gevoel herken. Een van de eerste dingen die in me opkomen, is het gevoel dat ik krijg als ik thuis aan het rommelen ben met meubels, schilderijen en vaasjes met bloemen. Want dat is wat ik graag doe; ruimtes gezellig maken. Mijn eigen huis moet het vaak ontgelden, maar het lijkt me ook leuk om anderen hiermee te helpen. Ik voel meteen enthousiasme opborrelen. Het is blijkbaar van mijn gezicht af te lezen. "Een passie?" vraagt Anne-Marie. "Zodra je over huizen, interieur en daaraan gerelateerde dingen praat, gebeurt er iets met je," zegt ze. "Je ogen gaan stralen en ik zie je vrolijk worden.

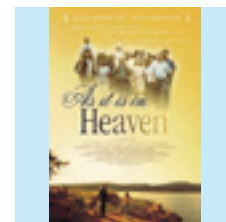
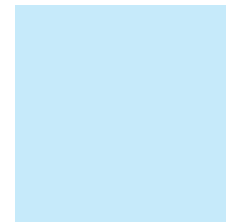
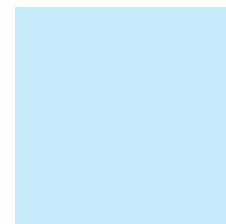
Kijk, dat is waar je op moet letten. Je lichaam vertelt je dingen die je gedachten voor je verborgen houden." We denken heel wat af. Dat kan soms nuttig zijn, maar tijdens de zoektocht naar passie is het volgens Hanneke en Anne-

Marie een obstakel. "Het belemmert je dromen en fantasie."

Dromen

Durf te dromen. Dat is stap één; hier mag je best even de tijd voor nemen. Neem ideeën die herhaaldelijk in je opkomen serieus. Door ze ruimte te geven kunnen ze groeien. De volgende stap: geloof in je ideeën. Hierdoor krijgen ze vorm. Als je gelooft in jezelf en je wensen, ben je klaar voor stap drie: je wensen naar buiten brengen en je omgeving hierover vertellen. Daarna is het een kwestie van plannen maken en volhouden. Ik denk dat ik bij stap één al de mist in ging. Aan dromen heb ik geen gebrek, nu moet ik ze nog serieus nemen. Eerlijk gezegd is het idee om iets met interieurstyling te doen al eerder bij mij opgekomen, maar ik heb het nooit een kans gegeven. Ik was bang om te falen, omdat mijn gedachten me dat vertelden...

1. Dvd *As it is in heaven*, over een succesvol dirigent die de liefde voor muziek heeft verloren en weer terugvindt, prijs: € 6,99. Ook verkrijgbaar via www.freerecordshop.nl.
2. *Leef je passie*, Martijn Raaijmakers, *Passionair Nederland*, ISBN 90 8168 6617, prijs: € 23,50. Ook verkrijgbaar via www.ako.nl.
3. *Wedding cake ultra delicious shower gel*, prijs: € 5,-. Verkrijgbaar via www.philosophy.com.
4. *Ik kies voor mijn talent*, Luk Dewulf, uitgeverij *Scriptum*, ISBN 90 7743 2310, prijs: € 24,95. Ook verkrijgbaar via www.ako.nl.
5. *Ontdek je sterke punten*, Marcus Buckingham, uitgeverij *Het Spectrum*, prijs: € 14,99. Ook verkrijgbaar via www.ako.nl.



"Zelfs op het toilet speel ik gitaar" – Eddy Zoëy.