

‘Ik doe wat ik wil, wanneer ik dat wil’

“Je bent geboren met een reden”, zegt John Strelecky, auteur van *The Why Café*, *The Big Five for Life* en *Life Safari*. “Dat was geen toeval, je hebt het zelf zo gepland. Je bent alleen vergeten waarom. Jouw uitdaging is om je te herinneren wat de reden was die je koos om dit leven te ervaren. Dit is namelijk jouw reden van bestaan. En daar hoort ook jouw *Big Five for Life* bij. Dat zijn de vijf dingen die je het liefst wilt doen, zien en ervaren en die je het gevoel geven dat je leven een succes is.”

‘Verander dingen die niet kloppen, zodat je in overeenstemming met jouw *Big Five for Life* gaat leven’

John Strelecky heeft net een korte cruise in Europa gemaakt, met zijn vrouw en dochter. Hij geeft wereldwijd lezingen over zijn boeken en leidt coaches op om zijn ideeën toe te passen en mensen te helpen bij het vinden van hun *Big Five for Life*. Voordat hij weer naar zijn huis in Florida vliegt, staan er trainingen gepland in Nederland en Spanje. Een drukbezet man. Toch is hij de rust zelve als hij, mét cowboyhoed, plaatsneemt voor het interview. Met een vriendelijke, open blik, af en toe uitbundig lachend, vertelt hij over de wereldreis die hij in 2002 met zijn vrouw maakte. Ze trokken met een rugzak en een krap budget rond. In Afrika had hij een diepzinnige ervaring waarna hij zijn eerste boek *The Why Café* schreef. Dat ging min of meer vanzelf; in minder dan een maand tijd was het af. Het werd een bestseller.

Vrouw&Passie inspireert vrouwen om te doen wat ze echt willen doen. Doe jij wat je wilt doen?

“Ik doe wat ik wil, wanneer ik dat wil. En ik vraag mezelf elk moment van de dag af of ik nog steeds doe wat ik echt wil doen. Brengt het me vreugde? Komt het overeen met mijn *Big Five for Life*? Als het goed met je gaat, zit je in een bepaalde *flow*; dingen gebeuren dan min of meer vanzelf. Je ontmoet de juiste mensen en gebeurtenissen ontvouwen zich zoals je dat wilt. Als je continu worstelt, weet je dat je uit je *flow* bent. Dan besteed je je tijd en energie aan dingen die niet overeenkomen met wat je echt wilt, niet met jouw *Big Five for Life*.”

Je hebt dus je *Big Five for Life* nodig. Hoe ontdek je wat je werkelijk wilt doen, wat je passie is?

“Deze vraag wordt mij zo vaak gesteld dat ik er een workshop voor ontwikkeld heb! Binnen twee dagen weet iedereen wat zijn *Big Five for Life* zijn en waar hij tijd, energie en focus op wil richten. Ik ontdekte dat iedereen dat diep van binnen al weet, maar hulp kan gebruiken bij het verwijderen van barrières. Het is een kwestie van het afpellen van jaren van conditionering waarin gezegd is dat je dingen niet kunt doen, niet mag doen en niet moet doen. Soms neem ik mensen mee terug naar hun jeugd en help ik hen zich te herinneren wat hun favoriete dingen waren. Wie waren je helden? Welke boeken las je? Mijn dochter is vijf. Ze weet precies wie ze is en wat ze wil doen. Ze zit op ballet. Als mensen haar vragen of ze later balletdanseres wil worden antwoordt ze bevestigend. Ze krijgt te horen dat ze vast een hele goede danseres zal worden. Straks, als ze wat ouder is, is de kans groot dat haar verteld wordt dat er geen toekomst is voor professionele dansers, dat ze er geen brood mee kan verdienen. Dat is wat er gebeurt: mensen kijken naar de kansen om te falen en niet naar de mogelijkheden om succesvol te zijn.”

Hoe leef je vanuit passie?

“Stel jezelf de vraag: ‘Waar besteed ik het liefst mijn tijd aan?’ Kies vervolgens vijf doelen. Kijk daarna hoe jouw werkelijkheid, het leven dat je nu leeft, past bij die vijf doelen. Waar besteed

je je geld aan? Klopt het huis waarin je woont bij jouw *Big Five*? Verander dingen die niet kloppen, zodat je in overeenstemming met jouw *Big Five for Life* gaat leven. Die verandering gaat trouwens in kleine stapjes. Je hoeft geen drastische maatregelen te nemen, zoals het verkopen van je huis of het opzeggen van je baan. Ik daag mensen uit om elke dag één minuut te vinden om met hun *Big Five* bezig te gaan. Nog nooit heeft iemand gezegd dat hij daar geen tijd voor heeft. Als je dat een jaar volhoudt, dan heb je zes uur doorgebracht met je *Big Five for Life*. Als een minuut per dag te veel is, doe het dan een week wel en een week niet. Het gaat erom dat je je hersenen klaarmaakt voor de verandering. Het is net als het leren van een nieuwe taal; dat gaat langzaam, maar alleen al door tv te kijken en te luisteren, leer je het.”

Hoe komt het dat wij het zo moeilijk vinden om iets nieuws te gaan doen?

“Omdat de meerderheid van de informatie die wij dagelijks krijgen, gaat over angst, mislukken, falen en rampen. Kijk maar naar het nieuws, dat is 100 procent gebaseerd op angst. Verander de input! Omgeef jezelf met inspirerende verhalen, luister naar mensen die het leven leiden zoals ze dat willen leiden. Lees hun boeken. Je hebt een keuze! Succesvolle mensen zijn enorm gefocust. Wij ontvangen continu miljoenen beetje informatie. Veel mensen lopen rond met duizend antennes en vangen alles op. De echt succesvolle mensen hebben slechts vijf grote antennes, gekoppeld aan hun focus. Een voorbeeld: Stel je wilt een goede moeder zijn. Dan ga je dus niet de krant zitten lezen terwijl je kind in de speeltuin speelt, maar je speelt mét je kind. Je bent dan misschien niet op de hoogte van het laatste nieuws, maar het is ook niet mogelijk om constant op de hoogte te zijn van alles wat er gebeurt. Laat het dus gaan!”



LEZERSAANBIEDING

Wil je de twee-daagse *Big Five for Live* workshop volgen? Maak dan gebruik van de Vrouw&Passie aanbieding 2 = 1. Kom samen met je partner of vriend/vriendin en ontvang 50% korting. Data: 9 en 10 maart 2013 in Bussum. Werkboek, het boek *The Big five for Live*, koffie/thee en lunches zijn inbegrepen. Meld je aan via www.bigfiveforlife.nl/product/20520.

‘Op een gegeven moment heb ik mijzelf de vraag gesteld: wat doe ik hier?’

Wat zijn jouw *Big Five for Life*?

“Ook ik heb mijn uitdagingen en moeilijkheden gehad. Op een gegeven moment heb ik mijzelf de vraag gesteld: wat doe ik hier? Tachtig procent van de mensen is niet gelukkig met wat ze doen. Dat wil ik niet, ik wil niet ongelukkig zijn in mijn leven. Dus wat is het dat ik *wel* wil doen?”

Mijn *Big Five for Life* zijn:

- Een liefdevolle relatie hebben met mijn vrouw en dochter
- Reizen
- *Master mind over matter*
- Miljoenen mensen inspireren met mijn boek
- Een lied schrijven dat in de top-10 komt”

Je kiest dus vijf doelen. Als het leven moeilijk is en je nauwelijks je doelen haalt, hoe interpreteer je dat dan?

“Ik moedig mensen aan om de ‘HOE-vraag’ te vermijden. Als je een obstakel tegenkomt zal de HOE-vraag ‘Hoe ga ik dit probleem oplossen?’ je alleen maar meer frustratie opleveren. Een betere vraag is de ‘WIE-vraag’: ‘Wie heeft er al ervaring met wat ik nu probeer te doen?’ Of dat nou een wereldreis maken is, je eigen bedrijf beginnen, een werkende moeder zijn, een nieuwe opleiding gaan volgen of wat dan ook. Wie doet dit, of heeft het al gedaan? Leer van die ander en laat je helpen. Dat is een prachtige manier om dóór te blijven gaan in plaats van te stranden. Ik heb mijn *Big Five for Life* op mijn visitekaartje staan. Dat raad ik iedereen aan, het trekt de mensen naar je toe. En gebruik internet. Typ op *Google* een aantal kernwoorden in en er verschijnt onmiddellijk een oneindig aantal mogelijkheden.”

Als vrouwen een stap willen zetten, welke kan dan de eerste zijn?

“Een mooie eerste stap is: weten wie je bent en wat je wilt bereiken in je leven. Als je dat moeilijk vindt, kijk dan naar wie je *niet* wilt zijn en begin bij het omgekeerde. Als je een workaholic bent en je baalt daarvan, stop dan met een workaholic te zijn. Door dit te veranderen maak je een begin met het uitvinden wie je wilt zijn. Omring jezelf met inspirerende mensen. Neem bijvoorbeeld Freya Hoffmeister: zij is als eerste vrouw ter wereld in een kajak om Australië heen gevaren. Soms zat ze meer dan elf uur achter elkaar op het water. Stel je wilt een eigen bedrijf opzetten: de wetenschap dat die vrouw in staat is om zo’n tocht te volbrengen, geeft jou zelfvertrouwen. Als zij dát kan... Een van onze coaches is blind, zij heeft elke dag met meer te dealen dan ik in de komende twintig jaar. Dat geeft mij moed om door te gaan. En neem het leven niet zo serieus: kijk video’s op YouTube en lach af en toe!”

Je kunt wel je passie willen volgen, maar er moet ook brood op de plank komen. Hoe combineer je passievol leven en genoeg verdienen?

“Veertig procent van de mensen weet niet precies waar hun

geld heen gaat. Het kan een echte *eye-opener* zijn als je weet hoe de geldstromen lopen; wat er binnenkomt en wat er uitgaat. Ik heb ondervonden dat als mensen helder hebben wat hun *Big Five for Life* zijn en daarnaar leven, ze niet alleen gelukkiger zijn, maar ook minder geld uitgeven. Dit is de cirkel waar je in zit: je hebt een baan die je niet leuk vindt, je bent niet gelukkig. Je relatie is niet goed, je bent niet gelukkig. Je gaat dus iets kopen waardoor je gelukkig wordt. Vervolgens koop je iets, maar het maakt je niet gelukkig. Het geeft je alleen maar schulden, waardoor je nog harder moet werken, nog ongelukkiger wordt en nog meer druk voelt om weer iets te kopen. Je komt terecht in een negatieve spiraal.

Het omgekeerde kan echter ook gebeuren.

Begin met het helder maken van je *Big Five for Life* en breng jouw uitgaven daarmee in overeenstemming. Ik had een gesprek met een vrouw; ze gaat met haar man en drie kinderen naar Afrika. In plaats van kerst te vieren met cadeaus, besteden ze het geld aan de reis. Elke week bedenken ze iets waar ze op kunnen besparen en zetten ze dat geld apart. De meest succesvolle mensen in de wereld doen datgene waar ze van houden.

Oprah Winfrey, Steve Jobs, noem maar op. Als je hard werkt en je vindt het niet echt leuk, dan kun je anderen niet overtuigen om mee te doen. Maar als je doet wat je echt wilt, enthousiast bent, ervoor gaat, trek je mensen aan. Dat werkt als een magneet. Anderen willen dan ook in jouw speeltuin spelen.”

Wat wil je de lezers meegeven?

“Ik hoop dat de lezers van dit artikel geïnspireerd worden om een *Big Five for Life*-discussie te beginnen met iemand. Of het boek *Big Five for Life* te gaan lezen. Om de wereld te veranderen moet je eerst je eigen wereld veranderen. Wees tevreden met wie je bent, maak je dromen helder en geef jezelf toestemming en vrijheid om daar naartoe te werken. Door dit te doen, inspireer je anderen om het ook te gaan doen.”

TEKST: LIZZY DE WILDE