

4

VOORSPEL DE TOEKOMST

Aan de hand van je verleden kun je ook naar de toekomst kijken en er wat voorspellingen aan verbinden. Pak een groot vel papier, leg het dwars neer en teken er een tijdsbalk op. Begin bij nul jaar en ga door tot zo'n honderd jaar. Zet bij je eigen leeftijd een streepje: hier sta ik nu. Kijk vanaf dat ijkpunt terug naar momenten waarvan je denkt: dat was mooi, dat was leuk, dat was succesvol. Wanneer voelde je even die flow? Schrijf twintig momenten onder of boven de tijdsbalk met streepjes naar de desbetreffende leeftijd. "Noteer echt minimaal twintig highlights, want het moet flink gaan borrelen van binnen," adviseert Esther Esselbrugge, coach en auteur van

het boek *Ik ga ervoor*. Probeer er daarna een rode draad in te ontdekken. Wat valt je op? Welke activiteiten of gebeurtenissen komen vaker terug? Esselbrugge: "Door fijne momenten en successen uit het verleden op te diepen, wordt er iets in beweging gezet. Het zet allerlei radartjes aan het werk in je hoofd. Je zelfvertrouwen krijgt een boost, je creativiteit komt op gang en je bedenkt dingen die normaal gesproken helemaal niet bij je op zouden komen." En dat komt dan weer goed van pas bij de laatste stap, namelijk: terugkeren op je tijdslijn naar vandaag en vooruitblikken. Hoe kun je dit soort succesmomenten ook de komende jaren inbouwen? Esther Esselbrugge: "Doordat je je realiseert: verrek, ik heb dat al eens voor elkaar gekregen, ben je eerder geneigd te denken dat dit je in de toekomst ook weer gaat lukken. Eigenlijk voorspel je de toekomst met het verleden in gedachten." En dat is volgens haar niet alleen een effectieve manier om erachter te komen wat je echt wilt, maar ook om ervoor te zorgen dat je er daadwerkelijk mee aan de slag gaat. ●

'Door te kijken naar je verleden,
kom je erachter wat je echt wilt
en ga je er ook daadwerkelijk
mee aan de slag'

MAAK JE EIGEN DREAM JAR

Week het etiket van een oude glazen pot. Schrijf er met een waternaste marker iets als Wensen, Dromen, Dromenpotje of Dream jar op of maak een etiket van gekleurd papier. De twintig kaartjes op de volgende pagina's kun je gebruiken om 'm te vullen.