



44 Zetjes

*Voor die momenten waarop je een duwtje nodig hebt.
Om te stoppen met inbinden en te starten met
uitspakken!*

Hoi!

Gefeliciteerd! Je hebt jezelf net urenlange inspiratie kado gegeven.

Als je mij een beetje kent, dan weet je dat ik van stukjes schrijven hou, zo'n beetje elk boek wat te maken heeft met persoonlijke ontwikkeling verslind en geloof in de kracht van een goed getimede quote.

In je handen of op je scherm heb je nu een soort 'the best of' 😊.

Elf schrijfsels van mij met hier en daar - als je wilt - een opdracht.

Elf boekentips die mij een duwtje in de rug gaven op het moment dat ik dat nodig had.

Elf quotes die me deden glimlachen, ontroerden of me aanzetten tot onderzoek of actie.

En elf van mijn lievelingsvideo's. De ene keer een liedje, de andere keer een TEDtalk die je écht gezien moet hebben of een videofragment waar je zoveel inspiratie uit kunt halen.

Ik hoop dat het waardevol voor je is.

Dat 't je aanzet om misschien net die ene stap te zetten die je al een tijdje aan het uitstellen bent.

Of dat telefoontje te plegen dat steeds van je to do lijst afvalt ;-)

Of misschien juist wel dat je even stil gaat staan want je weet 't hè, soms moet je eerst vertragen om te kunnen versnellen.

Maar dit altijd op een manier die klopt. Voor jou.

Vergeet de 'hoe het heurt' maar.

Word je blij van deze inspiratie en wil je dit vaker? Abonneer je dan op mijn Inspiratiebrief [door je hier aan te melden](#).

Wens je alle plezier & inspiratie toe!

ZET JES 1 T/M 4

*Als je ergens het lef niet voor hebt,
doe het dan zonder lef*

Hoe vaak en hoe lang moet je nog op jezelf wachten?

Totdat je wél die moed hebt.
Of dat lef.
Die durf.
Of wat anders.

Een paar jaar terug sprak ze me aan na een workshop Faalkunde.

'Hoorde zo'n mooie uitspraak, die wil ik nog even tegen je zeggen:

Als je ergens het lef niet voor hebt,
doe het dan zonder lef.'

Ik baal dat ik haar naam niet weet.
Dat ik haar niet kan zeggen hoe ongelooflijk raak ik haar uitspraak vind.

Soms kun je niet meer op jezelf wachten.
Totdat je er klaar voor bent.

Moet je gaan doen.
Actie.
Handelen.

Zet deze dan in je hoofd op repeat.
Volume op max en weet dat de moed of het lef verschijnt in het doen.

Quote

**"BE BRAVE.
Even if you're not,
pretend to be"**

Must read

**Brené Brown - Sterker
dan ooit**



Must watch



44ZETJES 5 T/M 8

Is het moeilijk of doe je moeilijk?

In zo'n tuigje sta ik op 25 of 30 meter hoogte op een akelig klein plateau.

'Ik zeg zo 3, 2, 1 en dan spring jij.'

Duidelijke taal van de bungeejumpinstructeur.

'Nou, vriend, dat valt nog te bezien. Zo'n hoogteheld ben ik niet.'

In die 3 tellen dat hij aftelt, gaat er van alles door mij heen.

Waarom wil ik dit?

Wat als uitgerekend bij mij dat elastiek knapt?

Maar ook:

Hoe meer tijd ik mezelf geef om hierover na te denken, hoe spannender ik het maak en de kans dat ik mezelf hier uit klets, neemt alleen maar toe.

'3, 2, 1.'

Ik spring.

Land na een vogelervaring bovenop de opvanginstructeur en kan nog een uur nauwelijks uit mijn woorden komen.

Wat een belevenis.

Zou het zo kunnen zijn dat we soms moeilijk doen omdat we onszelf teveel tijd geven om na te denken? Om onszelf eruit te kletsen? Terwijl we diep in ons hart willen springen.

Nuance: dit is geen pleidooi voor roekeloos gedrag. Wel een oproep om je eigen verhalen eens scherp onder de loep te nemen.

Is het moeilijk of doe je moeilijk?

Quote

"When life puts you in tough situations, don't say 'why me' say 'try me'"

Must read

Jen Sincero - JIJ bent een BADASS



Must watch



44ZETJES 9 T/M 12

Geef gas, ook in de bocht

Lang, lang geleden had ik motorles.

Waarom?

1. Omdat ik graag met m'n vader wilde kunnen toeren.
2. Omdat ik helemaal chagrijnig werd van files en te krappe parkeerplekken.
3. Vanwege het helmmoment: bij 't afzetten moest daar dan 'n zwierige bos lang haar tevoorschijn komen.

Rechtdoor rijden kon ik als de beste. Schakelen ook.

Maar dan, die bochtjes.

Beter bekend als 'achtjes rijden'. Ik kreeg 't niet voor elkaar.

'Laat die motor rijden Saakje, geef gas, ook in de bochten.'

Ik durfde 't niet.

Gewoon niet.

Gas geven & meebewegen & overgave?

Ik zat vol in de controle.

Een brok spanning.

In de vakantie tijdens een ritje kanoën gebeurde 't weer.

Ik leuk peddelen, komt er 'n stroomversnelling aan in de bocht.

'Snelheid maken, Saakje, dan voegen we natuurlijk in op de versnelling en klappen we niet om.'

Dus ik peddelen als 'n dolle.

Met 'n big smile.

Toch progressie gemaakt de laatste jaren ;-)

Is dit niet net 't echte leven?

Rechtdoor rijden is misschien niet het aller-moeilijkst en spannendst.

Maar die bochten...

Wat doe je?

Trap je op de rem?

Of durf je gas te geven?

Mee te bewegen...

Overgave & vertrouwen

Wel blijven sturen natuurlijk hè.

Ps. Dat motorrijbewijs is er nooit gekomen. Wees gerust.

Quote

"Feel the fear and do it anyway"

Must read

Glennon Doyle -
Ongetemd leven



Must watch





We tend to forget that
babysteps still move you
forward

44ZETJES 13 T/M 16

Hoopjes

Wat lijkt me dat geweldig. Als je je hoofd zou kunnen legen. Alle gedachten eruit schudden. Ze op een grote tafel leggen, uitspreiden zodat je ze eens goed kunt bekijken. En dan hoopjes maken.

Een hoopje met echt leuke gedachten: de blijmakers.

Een hoopje met nutteloze gedachten: die gedachten die je niet helpen maar je toch blijft denken.

Een hoopje met verrassers: van die gedachten waarvan je denkt 'Wow, briljant, dat ik dit denk!!' maar die vaak overschreeuwd worden door dat hoopje hierboven.

We hebben zo'n 40.000 - 60.000 gedachten per dag. Ongelooflijk hè. Daarvan staat 95% op repeat en 75% is negatief. Denk je eens in waar je dus de hele dag naar aan het luisteren bent.

Belangrijk om je bewust te worden van je 'hoopjes'.

Stel dat jij je hoofd zou kunnen legen, welke gedachten stop je dan vervolgens niet meer terug?

Quote

”Zelfkritiek is ook maar 'n mening”

Must read

Zelfcompassie - stop jezelf te veroordelen van Kristin Neff



Must watch



44ZETJES 17 T/M 20

Ik hou van mij

Quote



**"You. Are. Enough.
Let me repeat that so it
goes through.
You. Are. Enough."**

Must read

**De keuze - Leven in vrijheid -
van Edith Eva Eger**



Must watch



'Zie het als een ballon. Elke keer als jij daar 'n prikje in geeft, loopt ie 'n beetje leeg. Net als jij.'

Zo duidelijk had iemand 't nog nooit aan mij uitgelegd.

Eigenwaarde. De basis van de basis.

En oh, wat kan het daar toch wiebelen.

Het een zeggen, het andere doen. Je eigen excuses legitiem vinden. Korte termijn comfort kiezen boven lange termijn groei.

Met als resultaat?

Je voelt je niet blij met jezelf. Je energie lekt weg. Je neemt met middelmatigheid (of minder) genoeg.

De vraag der vragen is dan natuurlijk: Hoe creëer je eigenwaarde?

Heel praktisch: je aan je afspraak met jezelf houden. No matter what. Want als jij het al niet doet, waarom zou een ander dat dan wel doen?

Elke keer als je de afspraak met jezelf verbreekt, geef je de ballon 'n prikje...

Elke keer als je je aan de afspraak met jezelf houdt, dan pomp je de ballon weer op.

Kun je gaan vliegen.

Kies eens één afspraak met jezelf waar jij je de komende tijd aan gaat houden.

No matter what.

44ZETJES 21 T/M 24

How soon after waking up is it ok to
take a nap?

Zo hangt de vlag er soms bij, hè?
Vandaag even niet.
Alleen het hoogstnoodzakelijke.
De rest wacht maar.

Dit valt voor mij onder de noemer radical selfcare.

Wees eens heel, heel eerlijk naar jezelf.

Ben je iets aan 't forceren?
Probeer je op wilskracht eea voor elkaar te krijgen?

Met 'n strak bekkie en verkrampde kaken aan 't
ploeteren?

Stop ermee.
Gewoon stoppen.
Klaar.

Stel jezelf de vraag:
'Wat is het grootste kado dat ik mezelf nu kan geven?'

Niet vanuit zielig- of sneuheid. Maar wel vanuit liefde
voor jezelf.

Doe dat.

Morgen is er weer 'n nieuwe dag.

Quote

” **Keep taking time for
yourself until you’re
you again.** ”

Must read

**De kracht van het Nee! Geluk zit in
een klein woordje. James Altucher
& Claudia Azula Altucher**



Must watch



44ZETJES 25 T/M 28

Getting comfortable with the uncomfortable

Quote

**” Just because it’s hard,
doesn’t mean it’s
impossible.
You can do it.”**

Must read

**De edele kunst van NOT GIVING A
FUCK van Mark Manson**



Must watch



Iedere ochtend eindig ik mijn douche koud.
In december 2019 startte ik hiermee, sindsdien 1 dag
gemist.

Elke ochtend ben ik weer nieuwsgierig naar wat ik nu
weer verzin om niet onder die koude straal te hoeven.

Een korte selectie:

- Te kort geslapen, ik trek 't gewoon niet
- Te lang geslapen, ik trek 't gewoon niet
- Haast, dus zonde van de tijd
- Heb zo'n drukke dag die al zoveel van me vraagt dus dit is too much
- Een dag overslaan kan toch wel?
- Valt dit in de categorie zelfliefde of zelfkastijding? Het laatste toch?
- Waarom doe ik mezelf dit aan? Wie wordt hier beter van?
- Als ik 't vandaag doe, krijg ik vast een hartaanval
- Etc. etc.

Waarom ik 't toch doe?

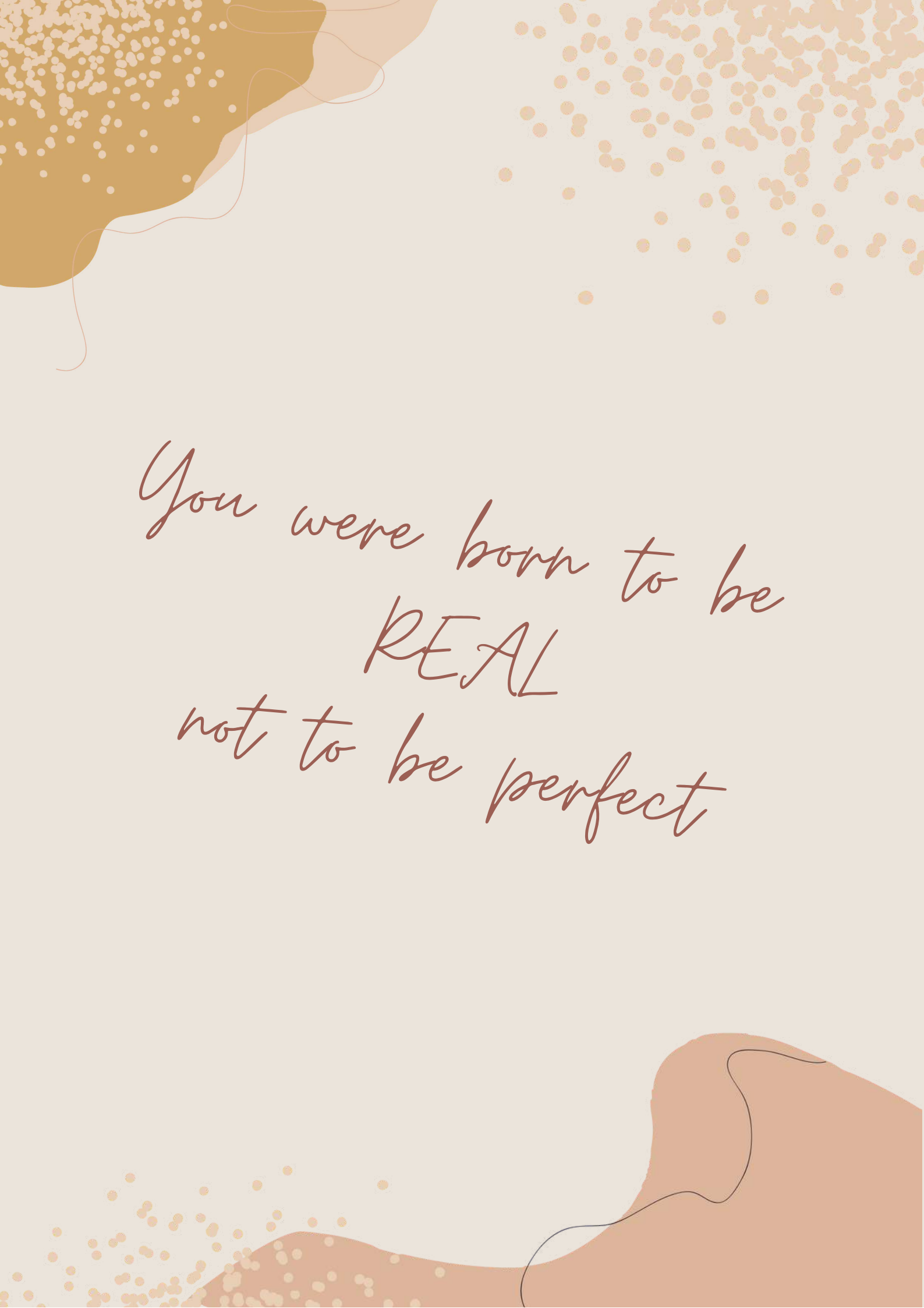
Omdat 't mij helpt om meer ok te zijn met onaangename dingen.

Net als bv gaan hardlopen. Je kunt uren excuses verzinnen om 't niet te doen, maar je kunt ook - terwijl je die excuses verzint - gewoon je hardloopschoenen aantrekken en gaan.

Ik doe het voor 't gevoel erna. De helderheid in mijn hoofd. Het aan de afspraak met mezelf houden. Mijn ongemakkelijkheidsspieren trainen.

Ga eens koud douchen. In ieder geval een halve minuut. Probeer het eens en wees nieuwsgierig naar je gedachten.

De excuses die je jezelf vertelt zijn vast niet exclusief hiervoor ;-)



You were born to be
REAL
not to be perfect

#44ZETJES 29 T/M 32

Vergelijkingsloeders

'Oh, maar zij is hier veel verder in dan ik.'
(dus laat maar)

'Oh, maar hem komt 't gewoon aanwaaien.'
(dus laat maar)

'Oh, maar bij haar ziet 't er altijd zo gelikt uit.'
(dus laat maar)

Die neiging tot vergelijken kan loederachtige vormen aannemen.

Want weet jij hoeveel verder die ander is? Waar die vandaan komt en waar die naar op weg is?
Ten opzichte van wie?
Oh ja, ten opzichte van jou zeker ;-)

En weet je zeker dat 't die ander komt aanwaaien?
Zou 't kunnen dat diegene al jarenlang (achter de schermen) aan 't zaaien, bikkelen en misschien wel ploeteren is?
Oh, dat weet je niet ;-)

Dat 't er bij haar altijd zo gelikt uit ziet? Wat zegt dat?
Welke betekenis geef je daar aan? Wie vindt dat eigenlijk?

'Oh, jij zeker weer ;-)

Jouw binnenkant vergelijken met de buitenkant van een ander is niet zo handig.

Want: je weet het niet.
Aannames, aannames, aannames.

De consequentie is vaak dat je dan zelf het onderspit delft en daar knap je niet van op.

Vergelijk jezelf eens met jezelf.

Hoe stond je er vorige week voor?
Vorige maand? Vorig jaar?

Kijk eens welke meters je wél afgelegd hebt en geef jezelf daar een compliment voor.

Dat helpt je om in beweging te blijven.

Wat doe jij om niet ten prooi te vallen aan het vergelijkingsloeder?

Quote

” Don't compare your beginnings to someone else's middle. ”

Must read

Big Magic - De kunst van creatief leven van Elizabeth Gilbert



Must watch



44ZETJES 33 T/M 36

*Ik wil eerst kunnen zwemmen, voordat
ik op zwembles ga*

Ze vertelde me dat haar dochter van 5 dit tegen haar zei.
Het raakte haar.
Diep.

Wat speelt er in het koppie van dat meisje?
Waar is het mogen proberen gebleven?
Het niet meteen iets hoeven kunnen?
Het plezier van iets nieuws leren?

Brené Brown zegt 't zo raak:
'We denken vaak dat we iets al moeten kunnen,
voordat we 't mogen proberen.'

Hoe mooi zou 't zijn als we het stuntelen, het prutsen, het
nog niet kunnen, het ontdekken & verwonderen zouden
vieren!

Dit geldt niet alleen voor kinderen.
Maar ook - misschien juist wel - voor volwassenen.
Om daarmee ruimte te scheppen voor onszelf én voor de
volgende generatie.
Zodat we weer mogen leren ipv moeten presteren.

Dus, wat is jouw zwembles?
Wat ga jij vandaag proberen? Of morgen?

Ik heb zojuist een handstand tegen de muur gedaan.
Al lang niet meer gedaan.
Moet nog even oefenen, geloof ik...

Quote

**"What if you choose
progress over
perfection today"**

Must read

**Playmode - De houding waarin
iedereen creatief kan zijn** Van
Barbara Tammes



Must watch



44ZETJES 37 T/M 40

Kan geen glas thee meer vasthouden

Quote

"I am a work in progress"

Must read

Alles is uitvogelbaar van Marie Forleo



Must watch



Wat gebeurde er nou?

Ik had bedacht dat ik nu toch écht meer moest gaan bewegen.

Zusjelijef zei: 'Jij kan wel gaan trainen op zo'n roeiapparaat, superintensief en je traint al je spieren.'

Om mezelf tegen een impulsaankoop te beschermen plaatste ik een bericht op Facebook: Bij wie ligt er een roeiapparaat te verstoffen?

Ipv roeiapparaten kreeg ik van zo'n beetje iedereen de reactie: 'Saakje kom op, zeg! Jij woont in Lemmer, dat is één en al water. Zoek een roeivereniging en neem 'n proefles.'

Daarom wiebelde ik mezelf een paar weken terug in een sloepje met 5 andere dames en voor 't eerst in mijn leven deed ik iets wat op synchronroeien leek.

Behalve de momenten dat mijn riem te diep door 't water ging, ik het ritme daardoor niet kon bijhouden en ik degene die voor mij zat bijna verwondde met mijn riem.

Maar leuk dat het was!

Vooraf ook omdat ik het niet hoefde te kunnen van mezelf. Gewoon lekker leerling zijn.

Verwonderd over hoe blij ik werd van die momenten dat ik even de slag te pakken had en hoe zen ik het ritme van het dobberen op 't water vond.

Daarna had ik spierpijn. Overal. Maar vooral in mijn handen.

Een mooie fysieke reminder van het plezier van leerling zijn.

Wanneer was jij leerling?

44ZETJES 41 T/M 44

Kadootjes uit de lucht”

Met een stevige tred dender ik richting de supermarkt.

Koppie 'n beetje naar beneden want:

- a) het regent
- b) hard aan 't nadenken

Ineens valt mijn oog op 'n briefje van 50.

Ligt voor m'n voeten, beetje nat geworden.

Ik kijk om me heen, zie niemand - kan het dus ook aan niemand teruggeven - en raap het op.

'Geld komt niet uit de lucht vallen.'

Nou ja, soms kennelijk wel.

Doe boodschappen en loop dezelfde weg terug naar huis.
Nog een stevigere tred en 't koppie nog meer naar beneden want het regent nog harder.

Op exact dezelfde plek valt mijn oog weer op 'n briefje van 50.

Ligt voor m'n voeten, beetje nat geworden.

Ik kijk om me heen, zie niemand - kan het dus ook aan niemand teruggeven - en raap ook deze op.

Ik moet lachen om de situatie.

Wat is hier aan de hand?

Sinds het #44dagen 'project' gebeuren er zulke mooie dingen.

Kadootjes geven is ook kadootjes ontvangen.
Maar je moet ze wel zien ;-)

Met 'n opgeheven koppie zwier ik door de regen naar huis.

Nu ligt er 100 euro op het aanrecht op te drogen.

Mijn vraag voor jou voor vandaag is:

Welk onverwacht kado viel er voor jou uit de lucht?

Quote

”I trust the next chapter,
because I know the
author.”

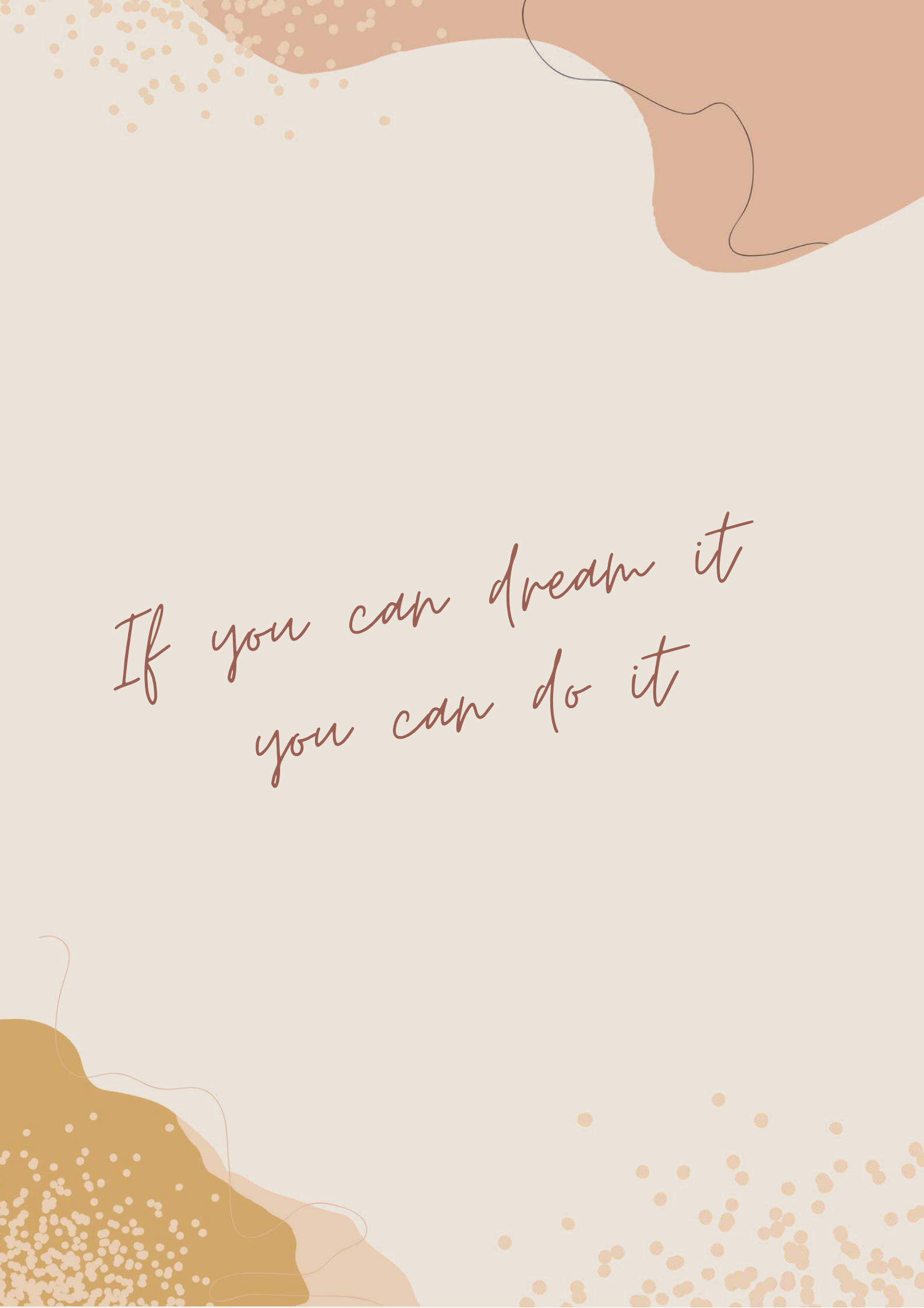
Must read

De alchemist van Paulo Coelho



Must watch





If you can dream it
you can do it

44zetjes

You've made it to the end. Wat leuk!

Misschien loop je al een tijdje te draaien rondom een volgende move – nu écht meer online zichtbaar zijn op social media, die volgende stap zetten met je bedrijf of in je carrière of deze keer wel doorpakken met dat project in plaats van het te laten doodbloeden.

Dus niet doen wat je altijd doet, maar doen wat je wel altijd wilde.
Stoppen met inbinden en starten met uitpakken.

Weet dat ik er ben voor dat laatste zetje.
Én voor de volgende 44 zetjes.

Stel je eens voor wat er kan gebeuren als ik een tijdje met je meeloop? En dan doe ik natuurlijk meer dan alleen meelopen. Wat als ik je uitdaag, prikkel, confronteer, geruststel, aanjaag, frustreer, streng toespreek, moed inspreek. Wat als ik voor je klaar sta, je over die streep duw, net die ene tip influister, een zakdoek aanreik of uitnodig op ontdekkingsreis te gaan?

Waar zou je dan over een tijdje kunnen staan?
En wat als ik zeg dat ik nu al weet dat dát pas het begin is?

Kijk op mijn website Saakjebakker.nl voor wat ik voor je kan betekenen.

Vind je 't fijn om daar eerst even over te sparren?
[Plan dan hier je afspraak in](#) en dan spreken we elkaar gauw.