

Met welke toekomst wil jij je verbinden?

Acht tips om je dromen te verwezenlijken

Birgit Verstappen, juni 2016

Naar welke toekomst verlang je?

Durf je te geloven in die toekomst..?

Verbind je jezelf er écht mee?

Of geloof je dat het toch anders zal uitpakken?

Dat het niet haalbaar is..?

Dat jouw droom, jouw verlangen te hoog gegrepen is..?

Durf te dromen

Dromen over een mooiere, betere toekomst is ons mensen eigen. Het verlangen naar ... drijft ons voort. Het verlangen zelf en het vermetele geloof dat dit verlangen bewaarheid kan worden, is een belangrijke, scheppende kracht waarmee we de werkelijkheid vormgeven. Sommigen van ons geloofden bijvoorbeeld zo sterk in de kracht van machines, dat ze het voor lief namen dat de machines, die in de fabrieken in het begin van de negentiende eeuw een plaats kregen, aanvankelijk langzamer waren dan het handwerk van de arbeiders! Het geloof in de functionaliteit en potentiële snelheid van machines was zo groot, dat ze de sprong toch waagden. De machines werden ingezet, verbeterd en werden inderdaad sneller en efficiënter, precies zoals in de stoutmoedigste dromen. Mooievoorbeelden zijn ook het verlangen te vliegen als een vogel en het op de maan willen lopen. Nog niet zo lang geleden werd je met deze dromen echt voor gek verklaard. Of denk aan Martin Luther King met zijn *have a dream...*, denk aan stemrecht voor vrouwen, rechten toekennen aan dieren...

Ok, soms duurt het even, maar omdat sommige mensen zo sterk ernaar verlangden, zo sterk geloofden dat het mogelijk was, weigerden ze op te geven. Ze weigerden gewoonweg te geloven dat het niet kon. Ze namen het zelfs voor lief als ze werden uitgelachen. Ze durfden investeren, gingen in tegen het gangbare gedachtengoed in hun tijd. Dus... als het gaat om de vraag: Met welke toekomst wil jij je verbinden? , dan moedig ik je aan vermetel te zijn in je antwoord.

Vermetel, wat een lekker ouderwets woord. Het heeft vaak een negatieve connotatie. Het heeft iets aanmatigends en lichtzinnigs, en wordt in het woordenboek ook wel met 'brutaal' en 'in hoge mate stout' vertaald. Maar het heeft ook die ontzettend dappere, moedige kant, in de betekenis van 'onverschrokken' en 'onvervaard moedig'. Vastberaden een droom achterna. Laat je niet beknotten door angstige stemmetjes in je hoofd of in je omgeving. Als je droom tegen de gevestigde orde ingaat, ja, dan heeft het ook iets 'stouts' en kan het al snel als iets ongewenst worden beschouwd. Zo hadden wij - jouw gezin van herkomst, de maatschappij of jouw organisatie - het niet afgesproken. Maar... creëren we niet zelf mede de werkelijkheid? Oude dromen die vorm kregen van mensen voor ons, houden ons niet zelden vast in een 'zo was het, is het en zal het altijd zijn'. Misschien heb je je hierdoor al menige droom laten afpakken...

Heel vaak durven we ons verlangen niet echt ruimte geven. Bang dat we te hoog grijpen, dat

we zullen mislukken, dat we uitgelachen zullen worden, dat we eenzaam en berooid achterblijven ... Soms zijn er daardoor geen dromen meer over.

Bewust worden, uitzuiveren, verbinden: tip 1 tot 7

Tip 1: Word je dromen (opnieuw) bewust. Sta je verlangen toe, als eerste belangrijke stap. Durf je dromen, je verlangen ruimte geven. Denk in dit verband aan de uitspraak van Antoine de Saint-Exupery: *Als je een schip wil bouwen, verzamel geen mensen om hout te verzamelen en ken ze geen taken en werk toe. Liever, leer ze verlangen naar de eindeloze immensheid van de zee.* Ons verlangen is een positieve kracht, waarmee we bergen kunnen verzetten en die we niet mogen veronachtzamen.

Tip 2: ben je steeds opnieuw bewust welke angststemmen je tegenhouden, bedank ze vriendelijk voor hun goed bedoelde advies en... luister er niet naar. Je kunt goedbedoelde adviezen natuurlijk best overwegen, maar laat je niet afleiden door allerlei stemmetjes die zeggen dat het toch niet kan, dat jij het niet kunt realiseren omdat je niet slim, invloedrijk, knap, sterk, rijk, welbespraakt, getalenteerd etc. genoeg bent, dan verdwijnt je geloof en vertrouwen als sneeuw voor de zon. Dat is de snelste manier om je dromen te doen opdrogen.

Tip 3: Ook niet te veronachtzamen: zoek bondgenoten, die jouw verlangen delen. Houd je verre van mensen die je cynisch benaderen, je belasten met hun eigen angsten en projecties of anderszins ervoor zorgen dat de positieve energie uit je wegstroomt, terwijl je die juist zo nodig hebt om tegenslagen aan te kunnen.

Tip 4: Een echt heel vermetele droom is niet zomaar gerealiseerd. Tegenslagen horen erbij. Bloed, zweet en tranen zijn ook vaak van de partij. Soms zelfs begint een droom in de ene generatie en is het de vierde daarop volgende generatie die de realisatie ervan ziet! Maar laat je daardoor niet ontmoedigen. Was de droom daardoor soms minder waard? Denk in kleine stapjes - *Een reis van duizend mijl, begint met één enkele stap*, wist Lao-tsu – en neem de tijd.

Tip 5: Voor de realisatie van je dromen is het belangrijk dat je ze uitzuivert. Bij uitzuiveren gaat het om goed voelen of dit werkelijk is wat je verlangt. Brengt de realisatie van deze droom je vervulling? Geeft het vitaliteit en plezier? Helpt het je bedrijf verder? Vaart je gezin, je dorp, de wereld er wel bij? Of is het een kortstondige bevrediging van een dieper liggend gevoel van onvrede. Jaag je iets na wat schade berokkend aan jezelf of anderen? Het uitzuiveringsproces hoef je uiteraard niet allemaal tevoren te bedenken. Dat zou volkomen verlamdend werken. Het mooie van verlangen en dromen is juist dat het je in beweging zet. Uitzuiveren is iets wat je ook al doende kunt doen op basis van je ervaringen. Als je er open voor staat en goed blijft voelen, kun je telkens opnieuw bijstellen en bijsturen.

Tip 6: Neem de intentie – waarom je deze droom wilt verwezenlijken – goed in ogenschouw. Hoe sterker jij je bewust bent van je droom, hoe beter je in contact staat met jouw intenties, des te krachtiger kun je je gedrag beïnvloeden in de juiste richting en ondermijnende stemmetjes van repletie dienen. Het is in feite een eerste uitzuiveringsstap. Maar van zo'n groot belang, dat hij hier als aparte tip terugkomt.

Tip 7: wil je een droom realiseren, dan is het belangrijk dat je je er écht mee verbindt. Dat je er in gelooft. Anselm Grün, een benedictijner monnik, schrijft: geloven is doen alsof. En daar is niks mis mee. Want in het doen alsof, ontstaat iets nieuws. Het is iets vooruit werpen. Een

scheppend proces, door het doen alsof creëer je de nieuwe werkelijkheid. Geloof in je dromen en handel ernaar.

Dromen ontdekken, tip 8

Maar.. misschien weet je nog niet precies wat de toekomst is, die je zou willen vormgeven. Dan is het handig om goed aandacht te besteden aan wat je energiek, levendig en vitaal maakt en wat niet. Otto Scharmer, met zijn U-turn, heeft het over het onderzoeken waar de barsten zitten, die maken dat je aanvoelt, hier klopt het niet helemaal meer of misschien wel: hier klopt het helemaal niet meer! Waar loop je tegenaan als je de krant leest, het nieuws bekijkt, je werk verricht, je vrijetijd besteedt etc. Waar zitten breuklijnen in onze samenleving, in jouw organisatie, in je relatie(s), in je eigen gewoontepatronen die maken dat vitaliteit en plezier wegstromen?

Misschien kun je een dagboek bijhouden en elke dag opschrijven: Wat gaf je een zinvol, vredig, levendig, vreugdevol gevoel? Waar voelde je de energie wegebben en werd je mistroostig? Waar wil je aan meedoen en waaraan doe je vanaf vandaag niet meer mee? Hetzelfde maar dan andersom: Wat wil geboren worden? Wat wil het licht zien? Aan welke toekomst wil je een bijdrage leveren? Wat betekent dit concreet met betrekking tot de keuzes die je dagelijks maakt? Waar ben je aandachtig aanwezig en waar kijk je de andere kant op?

Bovenstaande vragen zijn vragen die er volgens mij echt toe doen. Ze zijn in ieder geval vast onderdeel van de spiritualiteit van waaruit ik mijn leven met vallen en opstaan vormgeef. Het heeft mij al veel gebracht. Zeker, niet al mijn dromen zijn gerealiseerd, maar dat zou ook echt heel saai zijn.

Wil je meer weten over die spiritualiteit?

Lees dan het artikel **Aandachtig leven** dat je onder aan de pagina vindt als je op deze link klikt <http://www.broze.nl/publicaties/>