

Ik ben er zo klaar mee!



# IK BEN ER ZO KLAAR MEE!

*Ontdek wat voor werk bij je past en je wel gelukkig maakt*

Elodie Blom

*AnderZ*

# Inhoudsopgave

Inleiding	7
<b>1</b> Gevangen in de gouden kooi	15
<b>2</b> Loslaten van je angsten	35
<b>3</b> Loskomen van je werk	54
<b>4</b> Ontdekken wat bij je past	75
<b>5</b> Bewuster worden	94
<b>6</b> Concreter zoomen	115
<b>7</b> De juiste keuze maken	129
<b>8</b> Jouw droombaan bemachtigen	147
<b>9</b> Blijven monitoren	171
Dankwoord	187
Literatuurlijst	190
Bijlage 1: Kernwaardenlijst	191
Bijlage 2: Kort uitgewerkte opdracht energiegevers en energievreters	193
Bijlage 3: Zo spring jij eruit met je curriculum vitae	202
Bijlage 4: Zo schrijf je een killer motivatiebrief	206



# Inleiding

Het is zaterdagavond. Je staat dansend in de club, samen met je beste vriendinnen. Een van die vriendinnen staat te kletsen met een random dude, die zomaar eens de liefde van haar leven kan zijn. Het is haar doel vanavond om een blijvertje te vinden. Iemand die haar echt gelukkig zal maken. Jouw doel is voornamelijk om de tijd stil te zetten. Om even echt te kunnen genieten. Om te voelen dat je leeft. Om alles uit het leven en dit moment te halen. Keiharde muziek, je vriendinnen en drankjes helpen daarbij. Je bent nog jong, dus why not?!

Het uitgaan voelt goed, maar diep vanbinnen voel je leegte. Jij weet namelijk dat zondag de laatste dag is dat je kunt genieten en zelf kunt bepalen wat jij wilt doen. Straks is het de laatste vrije dag en dan begint die werkweek weer. O mijn god! Zelfs als je in de club staat, voel je de tegenzin al. Kon dit moment maar voor eeuwig duren en startte die werkweek maar nooit meer. De zondag vliegt voorbij en straks is het weer maandagochtend en moet je aan de slag. MOET inderdaad, want anders kun je de huur en je rekeningen niet betalen. Dat is de enige reden dat je nog naar je werk toe gaat.

Als het kon was je allang gestopt en stond je hier elke nacht te dansen. Gewoon genieten en geen kopzorgen. Maar jij weet ook

dat dit niet realistisch is. Money needs to roll, cause you gotta pay the bills. Zo simpel is het. En dus zet je zondagavond braaf je wekker. Met tegenzin, dat dan wel. En als diezelfde wekker afgaat in de ochtend, is er geen enkele kans dat jij meteen opstaat. Snoozen en het nog even uitstellen is meer je tactiek. Waarom zou je namelijk eerder opstaan als je je ook in een paar minuten klaar kunt maken, zodat je precies op tijd op je werk bent? Of net ietsjes te laat, ach who cares...

Het gekke is, dat je eigenlijk supergemotiveerd en ambitieus bent. Je bent slim en hebt een enorme drive. Er zit veel en veel meer in jou dan dat er nu uitkomt. Je houdt ervan om nieuwe dingen te leren, je gaat geen uitdaging uit de weg en zet je graag in om mensen te helpen. Zo sta je bijvoorbeeld altijd klaar voor je collega's en vriendinnen, maar ook zet je je beste beentje voor als het om onbekenden gaat.

Het advies dat je anderen in jouw situatie zonder nadenken zou geven is: 'Stop met dat werk en ga iets anders doen wat je wel leuk vindt!' En hoe graag je dat zelf ook zou willen, toch lukt het je niet... Want nog los van die rekeningen die betaald moeten worden, zou je ook helemaal niet weten wat dan wél bij je past. Je weet supergoed dat dit werk het niet is, maar waar je dan wel happy van wordt? Geen idee, er zijn ook zóveel opties en mogelijkheden.

Eigenlijk vraag je je af of je überhaupt wel gemaakt bent om te werken. Geen enkele baan lijkt iets voor je te zijn en als je een nieuwe keuze maakt, wil je wel dat het de juiste keuze is. Je gaat natuurlijk niet zomaar je zekerheid opgeven! Je zit gewoon helemaal vast. Alsof je zit opgesloten in een gouden kooi. Je hebt alles wat je hartje begeert: een mooie woning, leuke vriendinnen, een fijne partner, een auto en financieel heb je het goed voor elkaar.

Maar ja, die baan... Die roeping. Die potentie. Je purpose. Daarin ben je zoekende en je komt er maar niet uit. En zo leef je op de automatische piloot. Doordeweeks is het vooral overleven en na een werkdag ben je gesloopt. Meer dan Netflix kijken met een pizza op de bank wordt het niet. Het weekend is jouw time to shine, om even lekker los te gaan. En zo begint op maandag weer een nieuwe werkweek. Wéér een week waarin je verlangt naar uitdaging, plezier en vooral gelukkig zijn.

## Daarom lees je dit boek!

Is dit herkenbaar voor je? You're not alone. Er zijn net als jij ontzettend veel vrouwelijke millennials die hun werk inmiddels uitkotsen, maar die er toch elke maandagochtend weer zijn. Zelf heb ik er ook jarenlang zo bijgezeten: met tegenzin en eigenlijk al uitgeput begon ik op maandagochtend aan een nieuwe werkweek. Ook ik had geen puf meer om te sporten of iets gezonds te koken, en eindigde vele doordeweekse avonden met pizza en Netflix op de bank. Ook ik fantaseerde over die droombaan, zonder concrete stappen te ondernemen om ervoor te zorgen dat ik daar ook echt kwam. Ondertussen voerde ik nutteloze interne discussies over waarom ik niet weg kon gaan, deed ik vele beroepskeuzetests die niets opleverden en keek ik bijna dagelijks op vacaturesites.

Lang dacht ik dat ik hierin de enige was. Dit onderwerp wordt namelijk niet echt openlijk besproken. Want zeg eens eerlijk, als iemand aan je vraagt: 'Hoe gaat het met je?', antwoord jij toch ook: 'Goed, en met jou?' - ook al gaat het eigenlijk gewoon hartstikke kut? Je kwetsbaar opstellen en over problemen praten is niet iets vanzelfsprekends.

Hetzelfde geldt voor sociale media. Op Instagram komen voornamelijk toffe vakantiekiekjes, lekkere terrasjes, grote feesten en andere leuke dingen voorbij - geen chagrijnige foto's van



zondagavond of lamlendige Netflix-pizza-avonden. Daardoor lijkt het alsof jij de enige bent die er op zondagavond zo bij zit. Bij deze een reminder: dat ben je niet! Ik weet zeker dat je daar na dit boek ook nooit meer aan zult twijfelen.

In dit boek lees en leer je allereerst hoe het komt dat we in die gouden kooi terechtgekomen zijn én hoe je daar dan uitkomt. Het gaat je ogen openen en zal je op een andere manier laten kijken naar je huidige situatie. Het doel is dat je leert hoe je die kunt veranderen, zodat jij je weer vrij voelt in je werk en leven. Want je bent zoekende naar rust en geluk, toch?

En last but not least, het allerbelangrijkste waarom jij dit boek hebt opengeslagen: je gaat ontdekken wat voor werk wél bij je past. In dit boek neem ik je mee op weg naar jouw droombaan. Een persoonlijke ontwikkelingsreis, zodat jij jezelf echt leert kennen.

## 👉 IF OPPORTUNITY DOESN'T KNOCK, BUILD A DOOR.

Als je het boek gelezen hebt, is het je duidelijk wie je bent, wat je belangrijk vindt in het leven en dus ook wat voor werk daarbij past. Zo kun je een zelfverzekerde keuze maken, waar je volledig achterstaat. Want je droombaan vinden en elke dag met plezier aan het werk gaan, zoals ik het nu ervaar, dat gun ik iedereen!

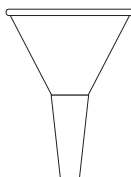
### Opbouw van dit boek

Wat ik vaak hoor van de jonge vrouwen die ik begeleid naar hun droombaan, is dat ze hun droombaan proberen te ontdekken door zichzelf de vraag te stellen: *'Wat past bij mij?'*

Bij deze meteen de tip om dat niet te doen. Deze vraag is zo specifiek en direct dat hij je vervolgens volledig vastzet. Het gevolg is dat je die droombaan niet vindt en doorgaat met de

orde van de dag op de automatische piloot. Daarom pak ik het in dit boek anders aan, op een manier die wél werkt.

Persoonlijk geloof ik sterk in het trechtermodel. Dit is een vorm waarbij je van heel vaag en heel breed stap voor stap jouw persoonlijke antwoord helderder maakt. Door meer en meer te trechteren wordt het antwoord op de vraag: 'Wat past bij mij?' steeds concreter. Dit model gebruik ik ook in mijn online-trainingen en coaching, die zich keer op keer hebben bewezen. Zo ziet dat model eruit:



**Afbeelding 0.1** *Het trechtermodel*

Allereerst is het belangrijk om exact te begrijpen in welke situatie jij je nu bevindt. De gevoelens en gevolgen die deze situatie met zich meebrengen. Zoals dat je moe bent en zoveel tegenzin ervaart. Waar komt dat vandaan? En wat voor effect heeft dat eigenlijk op je leven? Het is belangrijk om hier eerst op in te zoomen. Zonder startpunt kun je immers ook nergens naartoe werken. Hierover lees je in **hoofdstuk 1**.

**Hoofdstuk 2** focust op de angsten en belemmeringen die jou tegenhouden om jouw passie te ontdekken of om die stap te gaan zetten. Misschien denk je nu wel: niets houdt mij nog tegen! Na dit hoofdstuk zul je zien dat je diepere lagen hebt dan je dacht, dat iedereen angsten heeft, en uiteraard lees je ook hoe je hiermee om kunt gaan zodat niets jouw weg nog blokkeert.

In **hoofdstuk 3** lees je over hapsnapmanieren die je nu toepast om je droombaan te ontdekken. Bijvoorbeeld vacaturesites afspeuren om dé perfecte baan te vinden. Het zijn een soort automatische bewegingen die niet werken, maar die we toch toepassen omdat we op zoek zijn naar antwoorden. Natuurlijk lees je ook in dit hoofdstuk hoe je jezelf wél kunt motiveren en welke stappen je kunt zetten om los te komen van je huidige werkplek.

**Hoofdstuk 4** gaat over het ontdekken wat concreet bij jou past en hoe je dat kunt doen. Het gaat om een tegenbeweging maken, waarbij je echt gaat inzoomen op wie jij als persoon bent. Zo weet je bijvoorbeeld na dit hoofdstuk wat jou voldoening geeft in je werk (en je leven).

In **hoofdstuk 5** ga je verder met het ontdekken van jouw persoonlijke kwaliteiten en talenten. Je geeft aandacht aan de interesses die je hebt en aan de dingen die je energie geven en vreten.

In **hoofdstuk 6** wordt dit nog concreter. De vraag die hierin centraal staat: hoe wil ik dat mijn droombaan eruitziet? Denk bijvoorbeeld aan de ideale werkplek, werktijden en andere randvoorwaarden van de baan die het beste bij jou past.

Vanaf **hoofdstuk 7** ga je daadwerkelijk een keuze maken. Dit hoofdstuk gaat over focus aanbrengen: wat heeft jouw prioriteit en hoe maak je nu de juiste keuze? Stap voor stap kom je tot een keuze die bij jou past.

**Hoofdstuk 8** staat volledig in het teken van die droombaan bemachtigen. De dingen die je concreet moet gaan doen om weer gelukkig te kunnen zijn in je werk. Het gaat over actie ondernemen, zodat die mooie droom werkelijkheid wordt.

**Hoofdstuk 9** gaat over iets wat je misschien niet had verwacht, maar wat wel superbelangrijk is: stilstaan. Op het moment dat jij die droombaan in het vizier of bemachtigd hebt, is het cruciaal dat je blijft checken hoe je je voelt in je werk. Blijven monitoren hoe je je voelt en dankbaar zijn voor wat er is, zijn van belang om ook gelukkig te blijven.

En zo begint de trechter als het ware opnieuw, mocht je daar behoefte aan hebben. Voor nu, voordat je begint aan het eerste hoofdstuk, nog een aantal korte tips om het meeste uit dit boek te halen.

## Tips voor het lezen van dit boek

### 1 Arceer, vat samen en/of noteer inzichten

Boeken lezen is een van mijn favoriete bezigheden. Het is niet voor niets dat ik zelf ook graag dit boek wilde schrijven. Boeken bezitten zoveel waarde en kracht, alleen niet op het moment dat je scannend door een boek heen gaat. Zorg dus dat je aandacht bij het boek is. Mijn favoriete manier daarvoor is arceren. I know, sommige mensen kunnen het niet uitstaan: schrijven of kleuren in een boek. Maar ik geloof dat markeren zorgt voor de focus die je nodig hebt. Je moet immers onderscheiden wat voor jou van belang is en wat niet. Je maakt als het ware meteen een persoonlijke samenvatting. Markeer je echt liever niet? Maak dan een samenvatting of notities in een apart boekje tijdens het lezen. Zo haal je de voor jou belangrijkste informatie uit ieder hoofdstuk.

### 2 Doe de opdrachten

In het boek vind je in elk hoofdstuk diverse vragen en opdrachten. Het is supermakkelijk en dus aantrekkelijk om gewoon door te lezen in het boek, zeker als je er net zo lekker in zit. Bij deze wil ik je op het hart drukken: beantwoord alle vragen en doe alle

oefeningen. Want hoe wil jij je passie of droombaan ontdekken als je niet bereid bent om er energie in te steken? Die oefeningen zorgen ervoor dat je meer inzicht krijgt in jezelf en het werk dat echt bij jou past.

### 3 Leg weg en bekijk opnieuw

Op het moment dat je door een boek raast, mis je informatie. Er wordt niet voor niets gezegd dat herhaling werkt. Het is de kracht van herhaling die je ook tot nieuwe inzichten laat komen. Herhaling zorgt voor inzichten op een dieper vlak dan de keer daarvoor. Dit wil ik je dus ook aanraden bij de opdrachten. Kom je er nu niet uit? Leg de opdrachten even weg en bekijk ze later opnieuw.

### 4 Vraag hulp

Ik geloof niet dat anderen voor jou kunnen bepalen wat bij jou past, maar je kunt anderen wel om hulp vragen in dit proces. Door ze te betrekken bij de opdrachten in dit boek of door te vertellen over jouw proces en de inzichten die je hebt opgedaan. Ook kom je in dit boek opdrachten tegen waarvoor je sowieso anderen nodig hebt. Stel jezelf open en kwetsbaar op naar degenen dicht bij jou. Hun hulp gaat je echt helpen. Trust me.

### 5 Geniet van de reis!

Ken je dat, dat je zo bezig bent met een doel bereiken dat je niet geniet van de weg ernaartoe? Je wilt graag op je volgende vakantiebestemming aankomen, maar geniet daardoor niet van de prachtige treinreis die je erheen brengt. Focus dus niet enkel op je doel bereiken, maar ook op de weg ernaartoe. Het grote geluk bevindt zich (ook) onderweg.

” ENJOY THE RIDE, MY LOVE!



# Gevangen in de gouden kooi

Misschien moet ik maar psycholoog worden. Mwah. Te veel mensen met problemen. Kunstenaar? Mmm, eigenlijk ben ik niet zo creatief. Of geld gaan verdienen terwijl ik op wereldreis ben? Pfff. Tof idee, maar HOE ga ik dat doen? Nou ja, misschien moet ik me niet zo aanstellen. Zo slecht is het ook weer niet wat ik doe. En ik heb in ieder geval zekerheid. Ik kan mijn rekeningen betalen en houd elke maand ook nog over. En trouwens, werk is ook niet het allerbelangrijkste in het leven. Ik zet gewoon nog even door. Op een gegeven moment komt mijn droombaan vanzelf wel op mijn pad. Toch?

Millennials en kiezen: het is een lastige combinatie. En helemaal wanneer het op zoiets belangrijks als jouw werk aankomt, iets waar je meer tijd aan besteedt dan aan alle andere dingen in je leven. Zo'n spiraal aan gedachtes als je hierboven leest, ging er jarenlang door mijn eigen hoofd voordat ik eindelijk de stap durfde te zetten om mijn baan op te zeggen. Wat uiteindelijk de beste beslissing ooit is geweest.

In dit hoofdstuk lees je mijn persoonlijke ervaringen met werk waarvan ik ongelukkig werd. Hoe slecht ik me erdoor voelde

en hoe moeilijk het toch was om die knoop door te hakken. We gaan dieper in op onze generatie, de millennials, en waarom wij het zo'n uitdaging vinden om te kiezen. Het voldoen aan verwachtingen, de onuitgesproken leeftijdsschaal en keuzestress hebben hier bijvoorbeeld invloed op. We zoomen aansluitend in op twee veelvoorkomende millennial-problemen, waar ik zelf ook last van had: de quarterlifecrisis en de bore-out.

## Mijn random studiekeuze

Op een avond was ik mijn kamer aan het opruimen. Onder mijn bed bewaarde ik mijn kleuterknutselboeken. Juf Astrid had ervoor gezorgd dat al mijn knutselwerkjes van toen ik nog een guppy was in boeken terecht waren gekomen. Ik bladerde de pagina's met kerstbomen, vuurwerk en kuikentjes door en had een ingeving. Dit ging letterlijk zo:

*Hee! Het is zo leuk als je elke dag lekker kunt knutselen. Juf zijn is volgens mij echt een creatief beroep. Niet saai alleen maar achter een laptop. En kinderen vinden mij wel aardig geloof ik... Weet je wat? Ik ga me aanmelden voor de pabo! Dat is een goed idee! Dan heb ik in ieder geval een keuze gemaakt.*

Zo meldde ik mij diezelfde avond nog aan en een week later ontmoette ik mijn medestudenten en docenten van de pabo in Utrecht. De studie was inderdaad creatief en je liep al meteen stage. Je mocht kinderen echt helpen in hun ontwikkeling. Het voelde zo gaaf om iets te kunnen bijdragen en de verantwoordelijkheid te hebben over zo'n groep kids. Als leerkracht deed je er echt toe, vond ik. Ik was blij dat ik de keuze had gemaakt en ik fietste door de opleiding heen. In mijn achterhoofd wetende: I did it! Ik heb goed gekozen. Ik ga leerkracht worden!

Mijn oma was kleuterleidster geweest en mijn opa directeur van een basisschool. Hét bevestigende teken voor mij: zie je wel,

het zit in de familie, dit is echt wat bij mij past! Zo voelde het ook toen ik als afgestudeerde twintigjarige voor een groep kids kwam te staan. Het voelde zo f\*cking cool dat ik mijn eigen klas had! Een eigen lokaal om in te richten hoe ik dat wilde. Een eigen map, eigen lesmateriaal en mijn eigen manier van lesgeven.

De eerste paar jaar voelde dat ook zo. Elke dag leerde ik nieuwe dingen bij, werd ik overladen met knuffels van kinderen, kreeg ik waardering van de ouders en barstte ik van de energie. Heerlijk vond ik het. En dat ik elke dag om zeven uur op de fiets zat en een mager loon had? Ach... Dat maakte mij niet uit. Ik deed immers wat ik leuk vond!

## Voorgeprogrammeerde robot

Dit veranderde al snel. Het begon ermee dat ik vooral erg moe was. Ik besloot om het rustiger aan te doen en geen overuren meer te draaien, zoals veel leerkrachten doen. Goed is goed genoeg, toch? Doordat ik het rustiger aan deed, deed ik letterlijk ook minder op een dag. En de kinderen? Die waren nog even blij en behaalden nog even goede scores.

Zo draaide ik mijn lessen op de automatische piloot, sloot ik niet al te moe de dag af en fietste naar huis. Dag in, dag uit. Elke dag was hetzelfde. De les startte stipt om 8.30 uur. Om 10.00 uur hadden ze pauze en om 14.15 uur verlieten alle kids het klaslokaal. Tussendoor deed ik aan lezen, schrijven en rekenen. Ook op vaste tijdstippen. Ze moesten immers wel genoeg uren les krijgen, zodat ze goede Cito-scores zouden halen. En behaalden ze die niet? Dan moest dit verantwoord worden en was er een plan van aanpak nodig.

Je begrijpt mijn punt denk ik wel: het werd een sleur. En ik voelde me steeds meer gevangen binnen het werk dat ik deed. Dat waar het om draaide, zag ik niet meer terug in mijn werk. De



kinderen zien zoals ze waren, weten wat ze nodig hadden en ze zo écht kunnen begeleiden in hun ontwikkeling. Dat er oprechte aandacht was voor elkaar, dat ze sociale vaardigheden leerden en dat er tijd was voor creatieve vakken. Helaas, in de realiteit was dit niet zo. Het ging zelfs al bij de allerkleinsten over presenteren en goede scores halen.

En om daar dag in, dag uit mee bezig te zijn, daar haalde ik geen voldoening meer uit. De energie die ik in het begin had, was compleet weg. Na een dag werken kwam ik thuis en plofte ik op de bank. Netflix aan, zacht dekentje erbij en knock-out was ik. Ik wilde alleen nog maar slapen. I needed energy! Maar het leek alsof die energie niet meer terugkwam, hoeveel uren ik ook sliep. Ik had de weekenden en vakanties echt nodig om op te laden. Thank god dat ik als leerkracht ook genoeg vakanties had.

Ik leefde zo dus echt van weekend naar weekend. Ik telde de dagen tot ik weer vrij was en kon doen wat ik wilde doen. Ik plande expres elke vakantie bomvol met leuke dingen. Het liefst verre reizen. Een reisje naar Marokko, Jordanië of Vietnam? Ik ging en zorgde ervoor dat ik de hele vakantie weg was. Niet alleen omdat ik reizen zo heerlijk vind, maar ook om mijzelf mentaal weer levend te voelen. Zo hoefde ik me even niet die voorgeprogrammeerde robot te voelen.

## 🗨️ DON'T COUNT THE DAYS. MAKE THE DAYS COUNT!

### Vluchtgedrag

Het reizen was een soort vluchtgedrag om even niet aan de situatie te hoeven denken. Hetzelfde deed ik in de weekenden als ik alle festivals afging om te dansen. Losgaan met vriendinnen werd bijna een soort verslaving, omdat ik op die momenten voelde dat ik vrij was en volledig mezelf kon zijn. Daar hoefde ik even niet te denken aan de chronische twijfel die ik had en vooral

niet over hoe somber ik mij diep vanbinnen voelde over mijn werk. Het werk had inmiddels echt een impact op mijn leven erbuiten.

De tekenen werden erger. Ik plande tandarts- of doktersafspraken vroeg op de middag in. Dan moest ik de school namelijk vroeg verlaten, om daar op tijd te kunnen zijn. Liever lag ik in de tandartsstoel met mijn mond open en was ik tien minuten erna thuis. Zo had ik een langere vrije middag en hoefde ik niet langer op mijn werk te zijn. Om eerlijk te zijn: dit is vaker dan één keer gebeurd. En ja: ik voelde me er schuldig over, maar tegelijkertijd had ik het nodig. Ik wilde gewoon niet meer op werk zijn. Ik wilde me vrij voelen! Dit was een kleine manier om die vrijheid weer even te ervaren.

## Ik had gefaald

Deze hele situatie waar ik voor mijn gevoel in vastzat, maakte me somber en verdrietig. Tegelijkertijd was het zo frustrerend dat ik maar niet wist wat dan wél bij mij paste. Hoe kon ik zelf nou niet weten wat ik wilde? Ik voelde me een enorme mislukkeling. Alsof ik gefaald had. Niet alleen in mijn werk, waar ik er inmiddels de kantjes vanaf liep, maar ook naar mijzelf toe. Wat voor sukkel ben jij, als je niet eens voor jezelf kunt benoemen wat je wilt?

Dat is natuurlijk niet zo, maar zo ervaarde ik het. Het voelde leeg. Ik had geen antwoorden, behalve dat ik niet meer het werk wilde doen wat ik deed. Ik snapte gewoon niet hoe andere mensen dat deden. Dan keek ik om me heen en zag ik dat iedereen zo gelukkig was. Ik zag al die toffe verhalen en posts op Instagram. Ik ging mezelf automatisch met hen vergelijken en het voelde alsof niemand mij echt begreep. Ik kreeg goedbedoelde adviezen van vriendinnen en mijn ouders, maar niets hielp. Sterker nog... hun meningen zorgden alleen voor nog meer stress in mijn hoofd. Dat maalde en tolde van de meningen en ideeën, tot ik er hoofdpijn van kreeg.

## Opgeven is geen optie

Het liefste wilde ik een break nemen. Mijn baan in één ruk opzeggen, die backpack alsnog pakken en van de radar verdwijnen. Maar hoe graag ik ook uit mijn situatie wilde rennen, dat ging niet. Rekeningen en huur moesten betaald worden en geld groeit helaas niet aan een boom, zoals mij vroeger door mijn ouders werd verteld. Ik leerde, net als veel mede-millennials dat je hard moet werken om iets te bereiken. Mijn ouders hebben zich altijd ingezet voor hun werk en dit (onbewust) als voorbeeld meegegeven. Hard werken zorgt voor succes. Dan heb je echt iets bereikt en dat geeft je een bepaalde status of aanzien. Succesvol zijn maakt gelukkig. En opgeven? Dat is geen optie.

En omdat ik niet wist wat ik dan wel wilde, stapte ik elke ochtend weer op de fiets naar mijn werk. Die ik trouwens op een gegeven moment steeds minder gebruikte. Want als ik de auto pakte, kon ik twintig minuten langer in bed liggen. Snoozen om mijn bed uit te komen was nodig en in de auto kon ik zonder al te veel energie ook op mijn werk aankomen. Win-win toch?

” **WORK GIVES YOU MEANING AND PURPOSE.  
LIFE IS EMPTY WITHOUT IT.**

## Grote gevolgen

Ook dit bleek niet zo te zijn. Met de auto gaan werd favoriet en inmiddels was het eerder een uitzondering als ik op de fiets stapte. Het gevolg op mijn lichaam was enorm! Binnen no time kwamen er kilo's bij. Ook omdat ik niet echt meer de energie had om gezonde maaltijden voor mezelf te bereiden. Het werk slurpte al mijn mentale en fysieke energie en zo werd ik langzaam steeds minder de Elodie die ik was. Ik sprankelde niet meer.

NO  
MATTER  
WHAT  
HAPPENS  
IN LIFE.  
YOU CAN  
ALWAYS  
START  
OVER.