

Oorspronkelijke titel: *Skapa ditt drömliv*

Oorspronkelijke uitgave: First published by Tukan förlag 2023, Örlogsvägen 15, 426 71 Västra Frölunda, Sweden, www.tukanforlag.se

Ontwerp: Sanna Sporrong

Vertaling: Perpetua Uiterwaal

Nederlandstalige productie: Deul & Spanjaard, Groningen

ISBN 978 90 00 39301 5

NUR 450

© 2023 Sanna Sporrong en Tukan Förlag

© 2024 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2024

Paper Life maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.paperlife.nl

www.spectrumboeken.nl

 [paperlife.nl](https://www.instagram.com/paperlife.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

SANNA SPORRONG

Creëer jouw droomleven

EEN JOURNAL OM JE DOELEN TE BEREIKEN



PAPER LIFE



INHOUD

6

Inleiding

10

Module 1: je huidige leven

26

Module 2: angst

50

Module 3: verbeter je leven

76

Module 4: durf jezelf te zijn

98

Module 5: dromen

118

Module 6: creëer jouw droomleven

162

Checklist

Inleiding



INLEIDING

Heb jij dat nou ook, dat je je weleens afvraagt of je het leven leidt dat je écht zou willen? Dit boek is geschreven om je te helpen je dromen te verwezenlijken, je negatieve denkpatronen te doorbreken en je zelfvertrouwen te versterken. Je ontdekt de zin van jouw leven en je motiveert jezelf om dingen te veranderen. Dit boek behandelt alle aspecten van het leven; het bevat oefeningen, van eenvoudige opgaven tot diepgaande reflecties, en stelt belangrijke vragen zodat je jezelf met andere ogen gaat bekijken, verbetering kunt aanbrengen en dromen kunt verwezenlijken.

Reflectie op jezelf geeft inzicht in hoe het écht met je gaat en wat je precies nodig hebt – eigenlijk hetzelfde als goed voor jezelf zorgen. Je denkt na over wat je motiveert en hoe je op verschillende situaties reageert. Als je dat allemaal opschrijft, wordt je leven veel overzichtelijker: er ontstaat een beeld van wie je echt bent en waar je je goed bij voelt. Zo krijg je inzicht in jezelf en maak je een kickstart voor veranderingen!

Vooral op belangrijke momenten in je leven zul je veel aan dit boek hebben, zoals bij je verjaardag, nieuwjaar, een verhuizing, een nieuwe opleiding of een andere baan; als je aan een frisse start toe bent en behoefte hebt aan reflectie.

Bij elke nieuwe start zou je ruimte voor jezelf moeten vrijmaken om er je voordeel mee te doen. Er zijn altijd momenten waarop je behoefte hebt aan rust en reflectie op wat er is gebeurd of gaat komen.

Een nieuw hoofdstuk in je leven

Naarmate je ouder wordt, ga je anders over jezelf nadenken en daar naar handelen. In de loop van je leven bouw je steeds meer schillen om je heen

en ontstaat er een soort pantser van beschermingsmechanismen die in verschillende situaties in werking treden. Door levenservaring, teleurstellingen en gebeurtenissen raak je soms wat verwijderd van je eigen kern. Het leven is één grote zoektocht naar wie je werkelijk bent.

Iedereen wordt tijdens zijn leven geconfronteerd met tegenslagen, stormen en orkanen. Maar juist in het oog van de orkaan heerst stilte. Rondom raast de wind, maar vanbinnen heerst rust. Daar is je thuis: het besef dat alles weer goedkomt. Die zekerheid zit diep in jezelf verborgen. Dat maakt je leven niet ineens gemakkelijk, maar geeft je wél inzicht in jezelf en vergroot je flexibiliteit en veerkracht. Zo leer je beter met tegenslagen omgaan en word je je bewust van wat je werkelijk belangrijk vindt.

Dit boek helpt je bij het opbouwen van innerlijke kracht en het versterkt je geloof dat je het gaat redden ongeacht wat er op je pad komt. Je wordt echt



niet gelukkiger door tegenslagen te vermijden. Dat kan ook helemaal niet, want iedereen krijgt daar vroeg of laat mee te maken, ongeacht of dat nu verdriet, angst, een identiteitscrisis of (controle)verlies is. Geluk heeft juist te maken met wat jij met die tegenslagen doet en daar geef ik je een aantal hulpmiddelen voor.

Met dit boek doorloop je een proces dat uit zes modules bestaat. In de eerste module verwerf je inzicht en acceptatie van je huidige situatie. Je gaat begrijpen wat er in je bewustzijn gebeurt, je leert van je reacties en je verwerkt je verleden om het los te laten. Wie zijn angsten onder ogen durft te zien, maakt zichzelf kwetsbaar, maar daarin ligt ook je kracht! Dat inzicht leidt tot innerlijke heling en rust, en dat komt in de volgende module aan bod. Daarna is het tijd om te gaan dromen en je ideeën vorm te geven. De zesde en laatste module gaat over durven. Je leert je eerste stappen te zetten naar innerlijke waarheid en het leven waar je van droomt.

MODULE 1: JE HUIDIGE LEVEN

In de eerste module krijg je hulp bij het in kaart brengen van je leven nu, hoe je het wilt verrijken en hoe je overbodige dingen los kunt laten.

MODULE 2: ANGST

Wat houdt je tegen om je dromen te verwezenlijken? Angsten, twijfels of onzekerheid? Spring gewoon in het diepe en onderzoek onbewust belemmerende gedragspatronen!

MODULE 3: VERBETER JE LEVEN

Vervolgens ga je de confrontatie aan met je grote en kleine trauma's. Het is een kans om meer inzicht in jezelf te krijgen en zo je eigen beste vriend te worden. Je krijgt concrete aanwijzingen hoe je je zenuwen kunt kalmeren voor fysiek en psychisch welzijn. Dit heeft veel met elkaar te maken!

MODULE 4: DURF JEZELF TE ZIJN

In deze module onderzoek je wat je *sweet spot* is: je authentieke zelf. Om je dromen te realiseren moet je uitvinden hoe jij als persoon, met jouw unieke eigenschappen, het beste uit jezelf kunt halen.

MODULE 5: DROMEN

Ontdek en onderzoek waar je van droomt. In dit deel mag je groots dromen, eindeloos fantaseren, je gedachten visualiseren, je intuïtie aanscherpen en je idealen vorm gaan geven.

MODULE 6: CREËER JOUW DROOM-LEVEN

Nieuwe perspectieven en nadenken over je oude levenswijze zijn het voorwerk voor verandering. Hoe je je leven kunt optimaliseren, in een flow komt en nieuwe routines scheidt voor een prettig leven komt in deze module aan bod.

CHECKLIST

Achter in het boek staat een checklist met alle oefeningen. Het afvinken van de oefeningen die je al gedaan hebt, zal je motiveren om ze allemaal te doen.



Even bijpraten

Ik hoop dat de inhoud van dit boek een leidraad en een inspiratiebron voor je zal zijn. In de loop der jaren heb ik al deze gereedschappen bij elkaar gesprokkeld; ze hebben me door periodes heen geholpen waarin ik niet lekker in mijn vel zat, en ik heb er bij grote en kleine veranderingen nog altijd baat bij.

Als je alle modules in dit boek hebt gehad, lukt het je hopelijk om je angsten en twijfel om te buigen naar hoop en nieuwe mogelijkheden, en heb je een concreet plan om je dromen te realiseren. Je hebt nu een handig overzicht als je vergeten bent wat je eigenlijk wilde.

Houd goed voor ogen dat je niet in één keer overal antwoord op krijgt. Jezelf vinden en je dromen waarmaken gaat niet alleen over het bereiken van een bepaald doel, het gaat ook over de reis en de tijd die dat nodig heeft. Deadlines kunnen je hele proces negatief beïnvloeden, dus haast je niet. De tijd zal je wijzer maken en je in elk geval een duwtje in de juiste richting geven.

Wat ik met dit boek wil is dat jij uit je leven haalt wat je het liefste wilt, de reis in jezelf realiseert en uiteindelijk aankomt bij je ultieme bestemming: een leven dat je liefhebt.

Gebruik dit boek als katalysator om een zinvoller leven te leiden en controle te nemen over de plot van je eigen verhaal – een eerste stap naar jouw droomleven.

Laten we deze reis samen gaan maken.

Ik ben er klaar voor!

Knuffel van Sanna



MODULE 1

Je huidige leven

JE HUIDIGE LEVEN

De eerste stap in dit boek is bedoeld om erachter te komen waar je nu staat en wat er zou moeten veranderen. Om meer te krijgen van wat je echt wilt, moet je eerst weten wat jou nu tegenhoudt. Dat is misschien niet gemakkelijk, maar wel een hele bevrijding.

Misschien malen de vragen maar door je hoofd. Waarom ben ik niet verder gekomen? Is dit echt wat ik wil? Waarom lijkt iedereen de juiste partner/het juiste huis/de juiste baan ... te hebben gevonden?

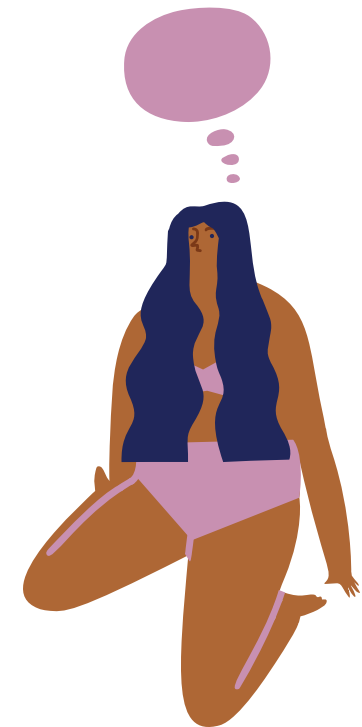
De hectiek van het moment staat je vaak niet toe om even stil te staan en vraagtekens te zetten bij alle specifieke dingen in je dagelijks leven. Maar hoe kun je nu al die dagen, weken, maanden en jaren zo doorbrengen zonder je te realiseren waar je mee bezig bent, en waarom je bepaalde keuzes maakt? Op de automatische piloot leven kan best prettig zijn, maar het kan ook leiden tot doormodderen en het kan zelfs voor een blokkade in je ontwikkeling zorgen.

Waarom zou je er niet voor kiezen je rusteloosheid eens wat beter te bekijken? Misschien ontdek je wel een zee van kansen. Het is nooit te laat om jezelf beter te leren kennen. Het is heel normaal en menselijk om bij vlagen niet te weten wat je met je leven aan moet. En zelfs als het leven voor jou niet zo goed voelt, dan zul je toch ontdekken dat ook deze periode je iets goeds kan brengen. Er zijn beslist oplossingen te vinden als je op dit moment geen duidelijk doel voor ogen hebt. Er is ruimte voor nieuwe en prachtige dingen in jouw leven. Het is spannend om dat te gaan onderzoeken, en als je terugkijkt een belangrijke fase in jouw leven.

Neem je met minder genoegen?

Als jij je rusteloos voelt of geen vrede met je leven hebt, is dat vaak een duidelijk teken dat er iets ontbreekt. Het kan met je carrière te maken hebben, je studie, je relaties of je woonsituatie. Voel je misschien dat je meer uit het leven zou kunnen halen?

Soms kun je het niet opbrengen om die gevoelens te onderzoeken. Het leven loopt toch best goed! Maar het leven is zo ongelooflijk kort, waarom zou je niet nog meer voldoening, vreugde en geluk nastreven? Dat is toch niet te veel gevraagd? Luister eens heel goed naar wat dat stemmetje in jezelf zegt.





Bekijk je situatie eens goed

Op de volgende bladzijden staan oefeningen die je helpen duidelijkheid te scheppen in je huidige situatie en in de veranderingen die je zou willen doorvoeren. Misschien weet je precies wat je wilt, maar heb jij jezelf nog niet de juiste vragen gesteld? Het is belangrijk dat je jouw gedachten onderzoekt en de vraagstukken vanuit verschillende invalshoeken bekijkt om de antwoorden te krijgen die je diep van binnen al lang weet.

Ongeacht de situatie waarin je nu verkeert, kan het heel nuttig zijn je leven eens vanuit een nieuw per-

spectief te bekijken. Door te reflecteren op je huidige situatie kun je meer grip op je verleden krijgen in plaats van dat dat verleden jou in zijn macht blijft houden. Jij bent degene die de dienst uitmaakt en jij bepaalt wat er moet gebeuren.

Lees je antwoorden achteraf nog een keer zorgvuldig door. Het is zo makkelijk om niet te lang na te denken en snel door te gaan naar de volgende oefening, maar daardoor zie je vaak heel evidente oplossingen en antwoorden over het hoofd.

Aan de slag!

Beoordeel je huidige leven

Beoordeel je huidige leven op een schaal van 1 tot 10. Zet op de lijnen hieronder kruisjes op de plek waar jij voor je gevoel nu staat en reflecteer onderaan op je score.

RELATIES



GEZONDHEID



MENTAAL WELZIJN



WERK/STUDIE



Reflectie op je huidige leven

WAT VIND JE NU ZELF VAN JOUW LEVEN?

HOE ERVAAR JE GEVOELSMATIG JOUW LICHAAM?

WAT VIND JE OP DIT MOMENT ECHT MOEILIK?

WELKE ASPECTEN VAN JOUW LEVEN ZIJN AAN VERANDERING TOE EN WAAROM?

Positief versus negatief in je leven

Maak lijstjes van de positieve en negatieve aspecten van je leven.
Kun je een patroon ontdekken?

RELATIES

Positief

Negatief

GEZONDHEID

Positief

Negatief

MENTAAL WELZIJN

Positief

Negatief

WERK

Positief

Negatief

Positief versus negatief bij verandering

Denk nu nog eens goed na over je antwoorden uit de vorige oefening, maar nu in de context van de veranderingen die je zou willen doorvoeren in je situatie. Hebben deze veranderingen ook een keerzijde? Bijvoorbeeld: als ik een andere baan zoek, wordt mijn salaris minder. Welke positieve aspecten wegen niet op tegen de negatieve?

VERANDERINGEN DIE JE WILT
DOORVOEREN IN JE RELATIES:

Positief resultaat

Negatief effect

VERANDERINGEN DIE JE WILT
DOORVOEREN VOOR JE GEZONDHEID:

Positief resultaat

Negatief effect

VERANDERINGEN DIE JE WILT
DOORVOEREN VOOR JE MENTALE WELZIJN:

Positief resultaat

Negatief effect

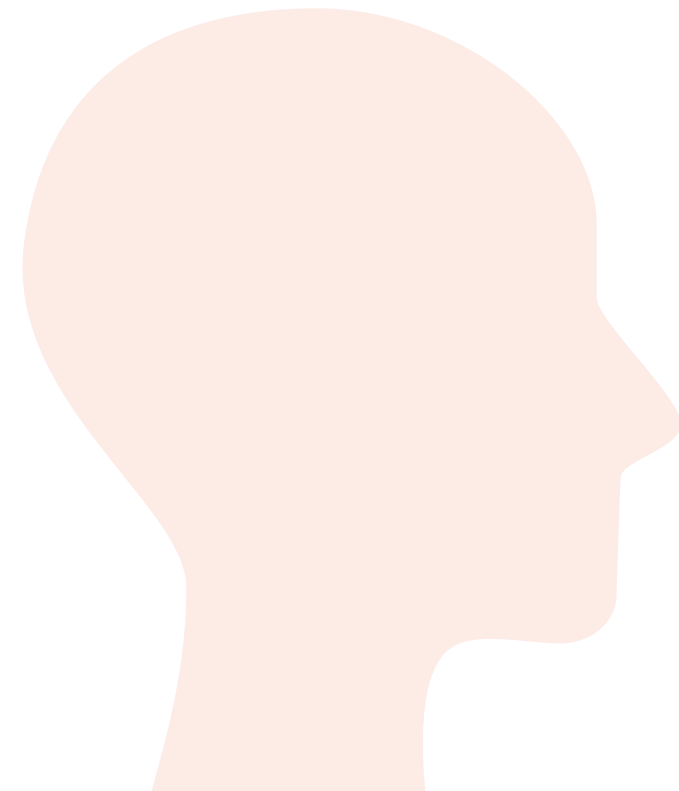
VERANDERINGEN DIE JE WILT
DOORVOEREN IN JE WERK:

Positief resultaat

Negatief effect

Hart versus hoofd

Op basis van de vorige oefening ga je nu met woorden of zinnen aangeven wat je hart of je hoofd van jouw situatie vindt. Wat voelt je intuïtieve hart bij de verandering?
Wat vindt je verstandelijke hoofd daarvan?



Luister naar je intuïtie

Elke dag weer word je geconfronteerd met een lawine aan keuzes en indrukken. Kun je je innerlijke stem, je intuïtie, dan ook nog horen? Ze wordt overstemd door wat je denkt, wat anderen van je denken, door sociale normen, de nieuwste Netflix-serie, reclame, social media, maar bovenal door je eigen angstige ego dat meestal ook nog eens het hardst van allemaal schreeuwt.

Dat ego komt uit je brein. Het wordt geregeerd door angsten en ziet veel te vaak beren op de weg. Je ego wil dat je de veiligst mogelijke weg neemt. Daar is niets mis mee, het is het overlevingsmechanisme van je brein dat ons in de evolutie enorm heeft geholpen. Het ego zit evenwel niet erg logisch in elkaar en ziet soms door de bomen het bos niet meer. Je innerlijke stem daarentegen is veel betrouwbaarder en daar heb je veel meer steun aan bij alle keuzes in je leven. Je vindt het antwoord in je intuïtie, niet in een bepaalde gedachte.

Leren luisteren naar je lichaam als je geconfronteerd wordt met grote en kleine keuzes in het leven kan heel krachtig werken, omdat je intuïtie zich in

het energieveld van je lichaam bevindt, dat vanaf je nek naar beneden loopt. Die intuïtie is voortdurend bij je, kent geen verleden of toekomst en wijst de hele dag als een kompas de weg. Je innerlijke stem is rustig, veilig en harmonieus maar heeft niet altijd het hoogste woord; misschien voelt het alleen maar als een tintelingetje in je buik of je hart. Maar hoe meer je ernaar leert luisteren, hoe sterker je deze stem zult herkennen. Alle antwoorden liggen al in jezelf besloten, maar misschien ben je een beetje bang voor wat je intuïtie je vertelt? Misschien wil je innerlijke stem dat je risico's neemt waarvan je ego liever niet heeft dat je je daarin stort? Iets wat diep vanbinnen goed voelt, is zeker niet hetzelfde als je veilig voelen. Integendeel, misschien moet je een reëel risico durven nemen om je te ontwikkelen en je leven naar een volgend niveau te brengen?

Probeer je geest te kalmeren, breng je alsmat babbelende ego tot zwijgen en duik dieper het bewustzijn van je lichaam in. Op de volgende bladzijde vind je een krachtige oefening die je kunt gebruiken als je op een kruispunt in je leven staat.



OEFENING

De cirkeltest

De cirkeltest kun je gebruiken als je voor een lastige keuze staat. Het gaat erom dat je visualiseert hoe het is om in een zelfverkozen wereld te leven. Je zult voelen hoe je lichaam reageert en tijdens deze ervaring zal je intuïtie aangeven wat goed voor je is. Tip: zet een koptelefoon op en luister op Spotify naar de speellijst Forest Nature Sounds.

Ga op een fijne plek liggen en doe je ogen dicht.

Stel je voor dat je in een mooi zonnig weiland staat, omringd door hoge, veilige bomen. Je hoort de vogels en ruikt de zomer.

Op het weiland voor je liggen twee grote cirkels. Die symboliseren de twee werelden waartoe jouw keuzes kunnen leiden.

Stap in de eerste cirkel. Haal een paar keer diep adem... en kom echt aan in het nu.

Wat zie je om je heen? Wat gebeurt er? Hoe ziet je leven eruit? Je maakt een gewone dag door. Wat voelt fijn en goed? Wat moeilijk en ingewikkeld? Wie zie je allemaal?

Wacht geduldig tot je lichaam reageert en verplaats je aandacht dan naar je gevoelens.

Let ook op de kleine details.

Voel de sensaties die in je lichaam opkomen. Blijf er zo lang als nodig is en verken alle aspecten van de cirkel waarin je je bevindt.

Stap na een poosje de cirkel weer uit. Haal een paar keer diep adem en concentreer je even op de neutrale plek waar je nu bent.

Als je er klaar voor bent, stap je in de andere cirkel.

Hoe voelt het nu? Is het heel anders? Hoe anders? Wat zie je? Reageert je lichaam op dezelfde manier? Blijf hier zolang als nodig is en ervaar ook heel bewust de energie van deze plek.

Stap uit de tweede cirkel en ga even tussen de twee in staan. Haal drie keer heel diep adem.

In de ruimte tussen die ademhalingen ligt je antwoord. Je intuïtie heeft gesproken. Je weet nu de richting die je zoekt.