

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	6
Inleiding	9
Hoofdstuk 1 – Is dit nu later?	11
Waarom dit boek? En waarom nu?	15
De kaart en het kompas	16
Opdrachten hoofdstuk 1	20
Samenvatting ‘Is dit nu later’	23
Hoofdstuk 2 – Wat wil je?	25
De grote vraag	27
Wat houdt ons tegen?	29
Opdrachten hoofdstuk 2	32
Samenvatting ‘Wat wil je?’	40
Hoofdstuk 3 – Dromen, Durven en Denken	43
Dromen: niet naïef, maar noodzakelijk	45
Maak het concreet, maak het SMART	48
Opdrachten hoofdstuk 3	50
Samenvatting ‘Dromen, Durven en Denken’	52
Hoofdstuk 4 – Mijn Noodlot	55
De omslag: van bewustwording naar besluit	60
De kracht van confrontatie	63
Opdrachten hoofdstuk 4	65
Samenvatting ‘Mijn Noodlot’	67

Hoofdstuk 5 – De kunst van keuzes maken	69
Zijn het jouw keuzes, of die van een ander?	72
Keuzes als kompasmomenten	76
Opdrachten hoofdstuk 5	78
Samenvatting ‘De kunst van keuzes maken’	81
 Hoofdstuk 6 – Weerstand overwinnen	83
Weerstand herkennen is stap één	88
Weerstand als richtingaanwijzer	90
Opdrachten hoofdstuk 6	93
Samenvatting ‘Weerstand overwinnen’	96
 Hoofdstuk 7 – Werken met een roadmap	99
Bouwen aan je masterlist	105
Je roadmap tekenen	107
Zo bouw je je roadmap	108
Discipline versus motivatie	111
Opdrachten hoofdstuk 7	114
Samenvatting ‘Werken met een roadmap’	116
 Hoofdstuk 8 – De eerste stap: hoe begin je?	119
Samen kom je verder	121
Waarom ritme belangrijker is dan motivatie	127
Opdrachten hoofdstuk 8	130
Samenvatting ‘De eerste stap: hoe begin je?’	134
 Hoofdstuk 9 – Blijven lopen	137
Het geheim? Momentum	140
Motivatie is een mythe: hoe gewoontes je redden	144
Opdrachten hoofdstuk 9	148
Samenvatting ‘Blijven lopen’	151

Hoofdstuk 10 – Vertrouwen in jezelf	153
Brief aan mijn toekomstige zelf	156
Vertrouwen groeit door doen	159
Opdrachten hoofdstuk 10	161
Samenvatting ‘Vertrouwen in jezelf’	164
 Hoofdstuk 11 – Leiderschap over je eigen leven	167
Radicale verantwoordelijkheid nemen	171
De kracht van keuzes (en de prijs van uitvluchten)	172
Opdrachten hoofdstuk 11	176
Samenvatting ‘Leiderschap over je eigen leven’	180
 Hoofdstuk 12 – Veerkracht als superkracht	183
Wat als het leven zelf de kaarten schudt?	186
Slotwoord: het einde... of juist het begin?	190
 Dankwoord	192
Bronnenlijst	193

VOORWOORD

DE MAGIE VAN STOPPEN MET WACHTEN

Door Michel Vos

Auteur van 'Get Your Shit Together'

We zijn allemaal fantastische verhalenvertellers. Niet voor anderen, maar voor onszelf. We vertellen onszelf dat het morgen rustiger wordt. Dat we volgende maand écht gaan beginnen aan dat ene project. Dat we eerst nog een cursus moeten volgen, meer geld moeten sparen, of meer ervaring moeten opdoen voordat we durven kiezen voor wat we werkelijk willen.

We leven in de comfortabele veronderstelling dat we tijd hebben. Maar zoals Dave van Gulik in dit boek pijnlijk helder maakt, dat is de grootste illusie die er bestaat.

Ik leerde Dave kennen toen hij als deelnemer in een van mijn leiderschapsprogramma's zat. Wat mij direct opviel, was zijn bereidheid om aan de slag te gaan met de materie en zichzelf in de spiegel aan te kijken. Hij zat, zoals zovelen, vast in een 'succesvol' script dat niet door hemzelf geschreven was.

In mijn eigen werk hamer ik er vaak op. Verandering komt voort uit passie of pijn. Vooral dat laatste. Veel mensen dromen graag, maar doen weinig tot het ongemak ze te groot wordt.

Dave zelf is daar het levende bewijs van. Hij heeft de gouden handboeien van de bankwereld niet afgedaan omdat het makkelijk was, maar omdat de pijn van het niet zijn van zichzelf groter werd dan de angst voor het onbekende.

Wat dit boek zo sterk maakt, is dat Dave geen goeroe speelt die vanaf een bergtop roept hoe het moet. Hij is de gids die zelf door de modder is gelopen. Hij combineert de nuchterheid van de zakenwereld met de verwondering van het illusionisme. Hij laat je zien hoe je brein je voor de gek houdt en vooral hoe je jezelf saboteert met uitstelgedrag, perfectionisme en die eeuwige roep om 'motivatie'.

Dave begrijpt als geen ander dat motivatie een mythe is. Je hoeft geen zin te hebben om te beginnen; je moet beginnen om zin te krijgen. Momentum is een werkwoord.

De illusie van later is geen boek om rustig op je nachtkastje te leggen en te wachten tot de inspiratie indaalt. Het is een gereedschapskist. Het dwingt je om eigenaarschap te nemen. Radicale verantwoordelijkheid, noem ik dat. Niet wijzen naar je omstandigheden, je baas of de economie, maar kijken naar wat jij vandaag kunt doen.

In dit boek vind je geen zweverige theorieën, maar een kaart en een kompas. Dave leert je niet hoe je een truc uitvoert, maar hoe je de regie over je eigen leven terugpakt. En dat is de enige echte magie die er bestaat.

Mijn advies voor jou als lezer? Je hoeft dit boek niet eerst helemaal uit te lezen voordat je iets gaat doen.

Lees het niet alleen. Gebruik het. Later begint nu.

Michel Vos

Voor de lezer

Gebruik voor de opdrachten in dit boek een leeg notitieboek. Schrijven met de hand vertraagt, verdiept en verbindt je met je innerlijke stem. Hierdoor werk je niet alleen aan je doelen, maar ook aan je bewustzijn.

Van lezen naar dóen

Een boek lezen is één ding. Het daadwerkelijk toepassen is iets anders. Daarom heb ik naast dit boek een online cursus ontwikkeld. De inhoud sluit aan op wat je hier leest. Geen nieuwe theorie, maar wél een andere vorm. In deze cursus help ik je om structuur aan te brengen. Om de opdrachten echt te doen. Om niet alleen geïnspireerd te raken, maar in beweging te komen. Zie het als een stok achter de deur. Als een begeleide versie van jouw roadmap.

Voel je dat je hier serieus werk van wilt maken?
Scan de QR-code en start vandaag.



Op zoek naar impact?

Dit boek is mijn verhaal. Maar misschien voelt het alsof het ook over jouw team, jouw organisatie of jouw mensen gaat. In mijn lezingen breng ik deze inzichten tot leven. Met energie, humor, illusies met een boodschap, interactie en verwondering. Zodat mensen niet alleen luisteren, maar in beweging komen.

Wil je dat ik bij jullie het podium pak?
Ik denk graag mee over de mogelijkheden.

Meer informatie vind je op www.davevangulik.nl

INLEIDING

Een les van mijn opa en waarom dit boek geschreven moest worden

“Opa, ga niet weg, ik wil graag nog een goocheltruc van je zien,” zei ik als achtjarig jongetje. Ik logeerde samen met mijn broertje bij mijn opa en oma, terwijl mijn ouders naar een bruiloft waren. We logeerden wel vaker bij opa en oma. Die logeerpartijtjes waren magisch. We mochten snoepen, spelletjes spelen, lachen om opa’s grapjes en vooral: goocheltrucjes leren. Kleine momentjes vol verwondering. Maar die ene keer, toen mijn ouders naar een bruiloft waren, heeft mijn leven veranderd.

“Ik ben zo terug, jongen. Ik ga vanavond even biljarten met mijn vrienden. Voor je naar bed gaat, ben ik er weer,” zei mijn opa.

Maar dat moment kwam nooit meer.

Diezelfde avond, aan de biljarttafel, kreeg mijn opa een hartaanval. Op 61-jarige leeftijd, midden in het lachen en praten met vrienden, stopte zijn hart. Twee vrienden kwamen aan de deur om het nieuws aan mijn oma te vertellen.

Zijn toekomst viel stil. Hun gezamenlijke dromen, van reizen, van tijd met de kleinkinderen, van eindelijk samen genieten van de vrijheid... ze bleven onuitgepakt in de kast liggen. Mijn oma bleef achter met herinneringen en met een levensles.

Jaren later deelde ze die met mij. Stil, maar krachtig.

“Jongen,” zei ze, “geniet alsjeblieft van elke dag. Maak herinneringen. Doe wat je leuk vindt. Wacht niet te lang. Leef.”

Dit boek is geboren uit deze les.

Toen ik jonger was, begreep ik de diepte van haar woorden nog niet helemaal. Maar naarmate ik ouder werd en zelf tegen muren aanliep, dromen uit het oog verloor, keuzes maakte die van anderen leken te zijn, voelde ik steeds meer de waarde ervan.

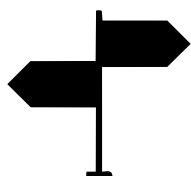
Het is geen succesverhaal, geen sprookje met een held en een perfect einde. Het is een gids. Een uitnodiging. Een spiegel. En soms een schop onder je kont. Een inzicht, in wie je bent en vooral wie je graag zou willen zijn.

Ik neem je mee in mijn verhaal. Hoe ik mijn dromen volgde, mezelf verloor en weer terugvond. Hoe ik, als illusionist, leerde dat magie niet zit in trucjes, maar in betekenis. In aandacht. In keuzes.

En bovenal: hoe jij, met jouw eigen **kaart en kompas**, richting kunt geven aan een leven dat écht van jou is. Laten we samen beginnen. Want soms begint een nieuw pad, precies op het moment dat je stilstaat.

“Dat moment waarop iemand iets ziet gebeuren dat onmogelijk lijkt. Daar voelde ik me het meest levend. Daar voelde ik me het meest mezelf.”

Dave van Gulik



Hoofdstuk 1 - **Is dit nu later?**

Jullie kunnen alles worden
als je maar je huiswerk kent
maar je moet geduldig wachten
tot je later groter bent
Is dit nu later?
is dit nu later als je groot bent
een diploma vol met leugens
waarop staat dat je volwassen bent

– Stef Bos, Is dit nu later?

Het lijkt een eenvoudige vraag, maar wanneer hij hardop wordt uitgesproken, snijdt hij vaak dieper dan gedacht: Is dit nu later?

Later, zoals we dat voor ons zagen op de basisschool? Later, dat moment in de toekomst. Toen we nog tussen de krijtborden en kleurpotloden droomden van een leven vol avontuur, betekenis en magie?

Als kind geloofde je dat alles mogelijk was. Dat de wereld voor je open lag. Dat je astronaut kon worden. Of voetballer. Of dolfijnentrainer. Maar als kind stelde je jezelf nooit de vraag 'is dit nu later?'.

Later was iets vanzelfsprekends. Later was iets groots. Iets moois. Iets dat zich vanzelf zou ontvouwen, als je maar 'je best deed'. Tenminste, dat werd mij verteld. Op school. Thuis. Overal. Haal goede cijfers. Kies een richting. Doe wat je hoort te doen. Dan komt het wel goed. Maar is dat ook zo? Is 'later' geworden wat jij je ervan had voorgesteld?

Als kind droomde ik. Over toveren, verwonderen, magie. Ik wilde goochelaar worden. Niet per se om trucs te doen. Maar om te voelen wat verwondering met mensen deed. Om te zien hoe hun ogen gingen glinsteren. Hoe volwassenen, voor even, weer kind werden. Dat is waar ik gelukkig van werd en nog steeds van word. Die seconde stilte vóór een glimlach of moment van verwondering, dát effect op mensen trok me het meest aan.

Maar de realiteit haalde me op een bepaald moment in. Deadlines. File. Baan. Verwachtingen. De rekensom van het leven. En als je niet oppast, is dat het ook: een rekensom. Een script dat je volgt zonder dat je weet wie het heeft geschreven. Terwijl je ooit zelf de pen in handen had.

Wat mij altijd is bijgebleven, is dat de denkwereld van een kind nooit écht verdwijnt. Die zit nog steeds in ons. Alleen... we leren die wereld te verstoppen. We denken dat volwassen zijn betekent dat je rationeel moet zijn, serieus, verantwoordelijk. Maar juist door die speelse, open blik weer toe te laten. Al is het maar af en toe. Zo ontstaat er ruimte voor verwondering, creativiteit en betekenis.

Voor mij is dat de reden dat ik illusionist ben geworden. Niet alleen om de trucjes achter de magie te begrijpen, dat vind ik natuurlijk razend interessant, maar vooral om mensen even mee te nemen naar dat magische moment waarop alles mogelijk lijkt. Wanneer ik optreed en het publiek zie reageren, zie ik iets bijzonders gebeuren. Volwassenen die weer even kind worden. Ogen die oplichten. Een twinkeling die je niet kunt faken. Een paar seconden waarin ze de wereld vergeten. Dat raakt me. Elke keer opnieuw.

We zoeken dat gevoel allemaal, op onze eigen manier. De één koopt een motor, de ander verzamelt modeltreinen. Sommigen verdwalen in boeken of wandelen urenlang in de natuur. Iedereen heeft wel iets dat hen terugbrengt naar dat kinderlijke enthousiasme. Die kleine ontsnapping. Dat moment waarop je even nergens anders hoeft te zijn dan precies daar. En toch schuiven we dat vaak opzij. Voor later. Als het rustiger is. Als we 'alles op orde' hebben. Maar wat als dat moment nooit komt?

Mijn opa had grootse plannen voor zijn pensioen. Reizen met mijn oma. Genieten van de vrijheid waar hij zo lang naartoe had gewerkt. Maar dat moment kwam niet. Eén avond, na het biljarten, viel hij weg. En hij kwam niet meer terug. Die les was hard, maar helder: later is niet gegarandeerd. Soms is later... te laat.

Dat besef kwam sterk in mij op tijdens mijn burn-outklachten. Dagen die te lang werden en toch niets gaven, tot mijn lichaam aan de

noodrem trok. Ik hoorde mezelf denken: *Is dit nu later?* Precies daar begon ik weer te kiezen voor het leven. Voor mijn leven.

Daarom stel ik je de vraag: wanneer begin jij met voorddenken in plaats van eindeloos nadenken? Niet pas als het moet, maar juist nu. Want vreemd genoeg plannen we met gemak onze zomervakantie tot in de puntjes, maar nemen we nauwelijks de tijd om na te denken over het grotere plan: ons leven. Dat is toch eigenlijk absurd?

Dus: waar sta jij nu? En waar wil je naartoe?

WAAROM DIT BOEK? EN WAAROM NU?

Dit boek is geen succesverhaal. Geen heldenreis met een gelikt einde. Het is ook geen betoog over hoe jij ‘moet leven’ of wat je zou moeten bereiken. Wat het wél is: een uitnodiging. Een gids. Een handvat. Een manier om opnieuw richting te geven aan je leven. Of dat nu op werkgebied is, in relaties, of gewoon... in hoe je je dagen invult.

We leven in een tijd waarin alles snel moet, waarin iedereen bezig lijkt met ‘meer’, ‘beter’, ‘drukker’. Maar wanneer heb je voor het laatst echt stilgestaan bij waar jij nu staat?

En belangrijker nog: of dat de plek is waar je wíl staan?

Dit boek helpt je om daarover helderheid te krijgen. Niet met grote beloftes of kant-en-klare antwoorden, maar met vragen. Reflectie. En opdrachten die je uitdagen om eerlijk te kijken naar je eigen verhaal. Want als je niet weet waar je staat, hoe kun je dan bepalen waar je naartoe wilt?

Wat dit boek uniek maakt, is dat het vertrekt vanuit jouw startpunt. Niet dat van een ander. Niet dat van ‘de norm’. Je hoeft niks groots te bereiken. Je hoeft nergens aan te voldoen. Je hoeft alleen oprecht te zijn. Naar jezelf.

En ja, het kan soms schuren. Soms confronteren. Maar bovenal zal het je uitdagen om weer de regie te nemen. Om niet langer aan te haken bij de plannen van anderen, maar om jouw eigen roadmap te bouwen. En daar hoort ook een kompas bij: dat innerlijke gevoel dat je helpt kiezen wat écht klopt voor jou.

De grote belofte

Als kind kregen we een belofte mee: “Als je goed je best doet, kun je alles worden wat je wilt.”

Een geruststellende gedachte...en tegelijk een gevaarlijke. Want niemand vertelt je dat je onderweg die ene cruciale vraag kunt kwijtraken: **Wat wil jij dan eigenlijk écht?**

In plaats van je hart te volgen, ga je verwachtingen invullen. Je kiest een richting die ‘logisch’ is. Je doet wat hoort. Wat verstandig is. Tot je op een dag wakker wordt in een leven dat keurig is opgebouwd, maar niet per se van jou voelt. Het leven neemt vorm aan. Maar is het de vorm die jij bedoelde?

DE KAART EN HET KOMPAS

Om je eigen koers te kunnen bepalen, heb je richting nodig. En richting begint bij inzicht. Daarom werk ik in dit boek met twee metaforen: **De kaart** en **het kompas**.

- De **kaart** staat voor je roadmap. Het pad dat je uitstippelt met concrete doelen, een planning en actie.
- Het **kompas** is je innerlijke sturing: je intuïtie, je waarden, je gevoel van wat klopt en wat niet.

Alleen een kaart? Dan weet je misschien waar je naartoe gaat, maar niet waarom.

Alleen een kompas? Dan weet je wat belangrijk voor je is, maar heb je geen plan om er te komen. Je hebt ze allebei nodig.

Zonder kaart dwaal je. Zonder kompas verdwaal je. Maar samen geven ze richting én betekenis. En daar zit de kracht van dit boek: we bouwen niet alleen een plan, jij zorgt dat het jouw plan wordt.

Van nadenken naar voorddenken

Veel mensen lopen vast op heel wat zaken in het leven. Ze komen niet vooruit, omdat ze pas gaan reflecteren als er iets wringt. Ze gaan pas nadenken als het al schuurt. Als het echt moet. Maar wat als je dat vóór bent? Wat als je leert voorddenken, vooruit denken met gevoel? Stil durven staan bij je plek van vandaag. En de ruimte nemen om te kiezen voor morgen.

Voorddenken betekent: Niet wachten tot je leven je overkomt, maar bewust besluiten hoe jij het vorm wilt geven. Niet perfect. Niet in één keer goed. Maar wél bewust.

En precies daar beginnen we. Met waar jij nu bent. Met wat jij voelt. En met wat jij, diep van binnen, al lang weet.

Verwondering als beginpunt van je vlam

Misschien is het allemaal niet zo ingewikkeld als we denken. Misschien begint het met iets dat we allang in ons dragen. Iets dat we alleen vergeten zijn: **verwondering**.

Niet om terug te verlangen naar toen. Maar om weer te durven voelen. Om weer nieuwsgierig te zijn. Om weer kind te durven zijn. Dat is waarom ik illusionist ben geworden. Niet om mensen te misleiden, maar om ze even stil te laten staan. Om ze te laten glimlachen zoals ze vroeger deden. Zonder verklaring. Zonder nut. Gewoon... omdat het magisch voelt.

En telkens als ik dat zie gebeuren, als volwassenen zich weer even herinneren hoe het is om te kijken zonder te oordelen, te voelen zonder haast, dan weet ik: er brandt nog steeds een vlam van verwondering. Soms onder het stof. Soms diep verstopt. Maar hij brandt. Ook bij jou.

Mijn eigen vlam dooft wanneer ik dingen doe die niet passen bij mijn eigen roadmap. Dan ben ik efficiënt, maar niet levend. Dat weet ik nu, maar daar is wel een en ander aan voorafgegaan. De hele aanloop naar en ‘moeten doorlopen van’, een burn-out heeft mij doen inzien wat ik belangrijk vind. Hoe ik mijn eigen vlam heb laten uitdoven, maar uiteindelijk ook hoe ik hem weer kon laten branden. Mijn vlam keert terug zodra ik mijn dag weer rangschik rond wat klopt voor mij. In de komende opdrachten zal het je duidelijker worden.

Zin. Spel. Droom.

Drie woorden die we ooit zo vanzelfsprekend vonden, maar die in de drukte van het leven zijn weggezakt. Wat als je het dit keer anders doet. Niet terugkijken met spijt. Maar vooruitkijken met richting. Niet nadenken over wat je had moeten doen. Maar voorddenken over wat er voor je ligt en wat er wél mogelijk is.

Op het podium loop ik twee of drie stappen voor op mijn publiek. Ik weet wat er gaat komen, wat er zal gaan gebeuren. Zij niet. In het dagelijks leven probeer ik hetzelfde te doen: vooruitdenken met speelruimte en één of twee alternatieven bedenken voor als het anders loopt.

Want als je wacht tot het moment perfect is, komt het misschien nooit. Dat leerde ik van mijn opa. Daarom dit boek. Daarom nu.

Niet om spijt te krijgen, maar om keuzes te maken. Niet om terug te gaan, maar om terug te halen wat essentieel is: **je richting.**

Je energie. Je stem. En die begint precies hier. Bij het kruispunt van wie je ooit was... en wie je nu kunt zijn.

We zijn nu aangekomen bij de eerste opdrachten van dit boek. Aan het eind van elk hoofdstuk zul je opdrachten tegenkomen. Ik nodig je uit om ze zo aandachtig en eerlijk mogelijk te doen. Ik werk altijd prettig en rustgevend met een notitieboek en pen of potlood. Maar je bent natuurlijk vrij om te bepalen wat prettig werkt voor jou.

OPDRACHTEN HOOFDSTUK 1

Doel van deze oefening

Je kijkt naar je kinderdroom en naar je huidige leven. Je gebruikt voor beide dezelfde opzet. Zo kun je ze eenvoudig naast elkaar leggen en vergelijken.

Opzet

Werk in **dezelfde lijst met categorieën** voor beide stappen. Bijvoorbeeld: Werk, Relaties, Gezondheid, Creativiteit, Vrije tijd, Geld, Wonen, Leren, Bijdrage.



Opdracht: Toen-scan

Hoe keek jij als kind naar de toekomst?

Voor elke categorie:

- **Omschrijving Toen:** hoe dacht of droomde je hierover?
- **Belangrijk Toen:** 1–10

Voorbeeld

- Creativiteit: “Schrijven en optreden.” Belangrijk Toen: 9
- Werk: “Iets met fantasie en verhalen.” Belangrijk Toen: 8



Opdracht: Nu-scan

Hoe ziet je huidige leven eruit?

Voor dezelfde categorieën:

- **Omschrijving Nu:** hoe is het nu, heel eerlijk en concreet
- **Tevredenheid Nu:** 1–10

Voorbeeld

- Creativiteit: “Ik schrijf soms in het weekend.” Tevredenheid Nu: 5
- Werk: “Projectmanager, weinig tijd voor eigen ideeën.”
Tevredenheid Nu: 6

Vergelijking: zo gebruik je je uitkomsten

Leg “Toen” en “Nu” per categorie naast elkaar en beantwoord kort:

1. **Gap:** waar is het verschil het grootst?
2. **Waarom:** wat verklaart dit verschil? Keuze, kans, gewoonte, angst of omstandigheden?
3. **Behouden:** wat gaat al goed en wil je vasthouden of vergroten?
4. **Start:** welke eerste, kleine stap brengt “Nu” dichterbij “Toen”?
5. **Stop:** wat kun je stoppen of minder doen om ruimte te maken?

Schrijf je bevindingen in 3 bullets:

- Grootste gap: ...
- Eerste kleine stap deze week: ...
- Wat ik behoud en vergroot: ...

Reflectie: wat zegt dit jou?

Lees je vergelijking. Reageer kort en eerlijk.

- Is het confronterend of juist geruststellend?
- Romantiseer je je verleden of ben je realistisch?
- Welke categorie verdient nu prioriteit en waarom?
- Welke stap kost weinig moeite en geeft veel effect?
- Formuleer één zin: **“Ik kies de komende 7 dagen voor ... omdat ...”**



SAMENVATTING 'IS DIT NU LATER'

Je hebt in dit hoofdstuk stilgestaan bij toen en nu. Je hebt je kinderdroom en je huidige leven in dezelfde categorieën beschreven, naast elkaar gelegd en de grootste verschillen gezien. Je hebt je vonk van verwondering opnieuw gevoeld. Hij brandde al, alleen soms niet heel krachtig meer. Je hebt één kleine stap voor de komende 7 dagen gekozen en de zin geformuleerd: "Ik kies de komende 7 dagen voor ... omdat ..."

Wat heb je eraan

- Je hebt **helderheid** gekregen over wat voor jou echt telt.
- Je hebt een **meetlat** gemaakt om keuzes te toetsen (toen vs. nu).
- Je hebt **regie** gepakt met een haalbare eerstvolgende stap.

Wat kun je ermee

- Je kunt je week **gericht starten** met die ene kleine actie.
- Je kunt je lijst gebruiken om **prioriteiten** te kiezen en "nee" te zeggen.
- Je kunt elke week kort **checken**: wat behoud ik, wat begin ik, wat stop ik?

Je hebt nu zicht op de kloof tussen droom en dagelijks leven. In hoofdstuk 2 ga je dit vertalen naar **concrete wensen en keuzes**: wat wil je precies, waarom, wanneer en met wie (de **Vier W's**). Zo zet je jouw 'voordenken' om in duidelijke richting voor de komende periode.