

PUUR!

IN

balans

met

vallen

&

OPSTAAN

*Franka Huveneers*

PUUR! IN BALANS

Met vallen & opstaan

PUUR!

IN

balans

met

vallen

&

OPSTAAN

uitgeverij



*Franka Huveneers*

© 2014 Uitgeverij Kok  
Postbus 8049, 3503 RA Utrecht  
[www.kok.nl](http://www.kok.nl)

Vormgeving: Flashworks<sup>nl</sup> - Kampen

ISBN 978 90 435 2381 3

NUR 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelvoudig, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



PUUR!

balans

Geef richting

aan je leven en

je hoeft nooit meer

om de weg  
te vragen.

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>9</b>
<b>1 Richting geven aan je leven</b>	<b>14</b>
Moet alles nuttig zijn?	15
God heeft een plan met je leven!	17
Wat is Gods plan?	18
(Opnieuw) richting geven aan je leven	19
Meer van God en minder van jezelf	20
<b>Praktisch aan de slag</b>	<b>20</b>
Je leefgebieden in kaart	20
Verandering stap voor stap	21
Wat is nu echt belangrijk?	23
Samenvatting en reflectievragen	26
<b>2 In de praktijk</b>	<b>28</b>
Richting geven aan je loopbaan	28
Richting geven aan je gezondheid	30
Opnieuw op weg na een scheiding	32
Terug naar een gezonde balans werk-privé	35
Jezelf terugvinden en beter voor jezelf zorgen	38
Wat kun jij met deze verhalen?	42
Boosheid en verdriet overwinnen	43
Samenvatting en reflectievragen	46
<b>3 Struikelblokken op je weg</b>	<b>48</b>
Keuzestress	48
Gevoel versus verstand	50
Angst als belemmering	54
Het managen van gevoelens	58
Afwijzing en teleurstelling	62
Stippen en sterren	62
Drijfveer	65

Gezien en gehoord worden	67
<b>Praktisch aan de slag</b>	<b>69</b>
De eerste stap zetten	69
Jouw drijfveer	70
Afrekenen met stickers	71
Samenvatting en reflectievragen	76
<b>4 Jij in actie!</b>	<b>78</b>
Jouw talent in actie	78
Jouw talenten in beeld	79
Daag jezelf uit	83
Blijf zitten waar je zit en verroer je niet?	85
Een doelgericht leven moet je plannen!	87
Geen ambitie, is dat erg?	88
Goed voor jezelf zorgen	88
'Nee' tegen een ander is 'ja' tegen jezelf	90
Samenvatting en reflectievragen	92
<b>5 Bemoedigende woorden voor onderweg</b>	<b>94</b>
Zoek altijd het voordeel van je tegenslag op	94
God zal niet toestaan dat je boven je krachten wordt beproefd	96
Kies voor het leven dat God voor jou voor ogen heeft	97
Toewijding is het sleutelwoord	98
Motivaties om door te pakken waar het moeilijk is	101
<b>Bronnen</b>	<b>107</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>109</b>
<b>Over Franka Huveneers</b>	<b>111</b>

**PUUR!**



balans

Wees jezelf,

er zijn al

zoveel anderen.

Loesje

# Inleiding

**Yes, jij hebt hét boek te pakken! Wellicht trok de titel je aandacht en wil je nu eindelijk wel eens weten hoe je jezelf, ondanks tegenslagen, kunt blijven motiveren om vooral door te gaan en te komen waar jij wilt zijn. Welkom aan boord. We gaan op reis en gaan samen ontdekken dat er geen kant-en-klare oplossing is! Dat is misschien even een tegenvaller... want een compleet handboek dat je er 'even' bij kunt pakken als er tegenslag op je pad komt, kan handig lijken, maar je kunt veel meer leren van de ervaringen van anderen. In dit boek ontmoet je vrouwen die steeds opnieuw de vechtlust vonden om door tegenslag heen te breken en met vallen en opstaan hun levensreis weer te hervatten.**

Als een vrouw grote tegenslagen meemaakt, is dat vreselijk, maar als ze die overwint, dan wordt ze een enorme inspiratiebron voor anderen door uit te delen wat ze zelf heeft ontvangen. Er gaat zo veel kracht uit van iemand die haar 'reuzen' heeft overwonnen, dat ik graag zo veel mogelijk vrouwen bewust wil maken van de kracht die zij in zich hebben om na tegenslag weer op te staan.

Het leven heeft je veel moois te bieden, maar biedt je geen handleiding. Je kunt niet alles voorkomen, maar er zijn genoeg initiatieven die je kunt nemen om jezelf weer omhoog te knokken. Voordat je echter aan motiverende tips en trucs toe bent, moet je eerst een aantal stations passeren. Waarom en waarvoor knok je eigenlijk? Waar ben je naartoe onderweg in dit leven en waarom is het van belang richting aan je leven te (blijven) geven? Wat is jouw richting eigenlijk? Allemaal vragen waarvan de antwoorden essentieel zijn



## Inleiding

voor de manier hoe jij met tegenslagen in je leven omgaat, want zonder een doel mis je een richting en een heldere motivatie om weerstand te bieden aan problemen zodat je weer op kunt staan.

Bij het schrijven van dit boek werd ik ook bepaald bij mijn eigen obstakels en overwinningen. Vallen en opstaan is een centraal thema in mijn leven. Ik heb zelf ervaren hoe het is om onderuit te gaan en heb ook behoorlijk moeten knokken om weer 'boven water' te komen. Een aantal levenservaringen deel ik graag met jou als lezer in de hoop je te bemoedigen en te inspireren om ondanks de omstandigheden het mooiste uit jezelf te blijven halen. Er is nooit een reden om bij tegenslag bij de pakken neer te zitten. Ik denk dat je alles als een leermoment mag zien en moet weigeren om een slachtoffer van de omstandigheden te zijn.

Door deze instelling heb ik tot op heden zo veel meer in dit leven kunnen doen en bereiken. Zeker niet op eigen kracht, maar dankzij een intensieve samenwerking tussen God en mij. Waar ik zelf niet in staat was om door te pakken, te vergeven, te genezen, te vechten of los te laten, heb ik me door Hem laten dragen. Het was aan mij om keuzes te maken, hulp te zoeken en te accepteren om zo tot antwoorden en oplossingen te komen. In tijden van ontmoediging hielp het mij om de focus op persoonlijke doelen te houden. Vallen en opstaan heeft alles te maken met de vraag: waar doe ik het allemaal voor? Een persoonlijke vraag met een persoonlijk antwoord dat je de motivatie geeft om door te zetten waar het moeilijk wordt.

Ga op zoek naar jouw persoonlijke motivatie en ontdek wat Gods plannen met jouw leven zijn. Hij kent jou als geen ander en weet precies wat goed voor je is. Hij wil jouw richting-

aanwijzer zijn. Durf jij op deze trein te stappen en op weg te gaan naar het leven zoals God dit voor jou voor ogen heeft? Op jouw persoonlijke ontdekkingsreis zul je ongetwijfeld kleine en grote hobbels tegenkomen die je onderuit kunnen halen en demotiveren. Of je nu aan het studeren bent, gezonder wilt leven, je huis op orde wilt houden of je loopbaan een impuls wilt geven, er zullen altijd obstakels op je weg liggen waar je overheen zult moeten om je doelen te bereiken. We leven immers nog steeds in een imperfecte wereld waar niets vanzelfsprekend is en niets vanzelf gaat. Het leven is niet maakbaar en we hebben lang niet alles onder controle, maar we kunnen wel keuzes maken in hoe we met de hobbels en valkuilen in ons leven omgaan. Geef je eraan toe of neem je de hobbel? Blijf je ergens in hangen of besluit je de regie terug te pakken en vervolg je dapper je reis? Waarom zou je dit doen? Simpelweg omdat God het beste met je voor heeft. Juist met jou! Je bent zijn meesterwerk, de kroon op zijn werk. Ga je mee op reis?

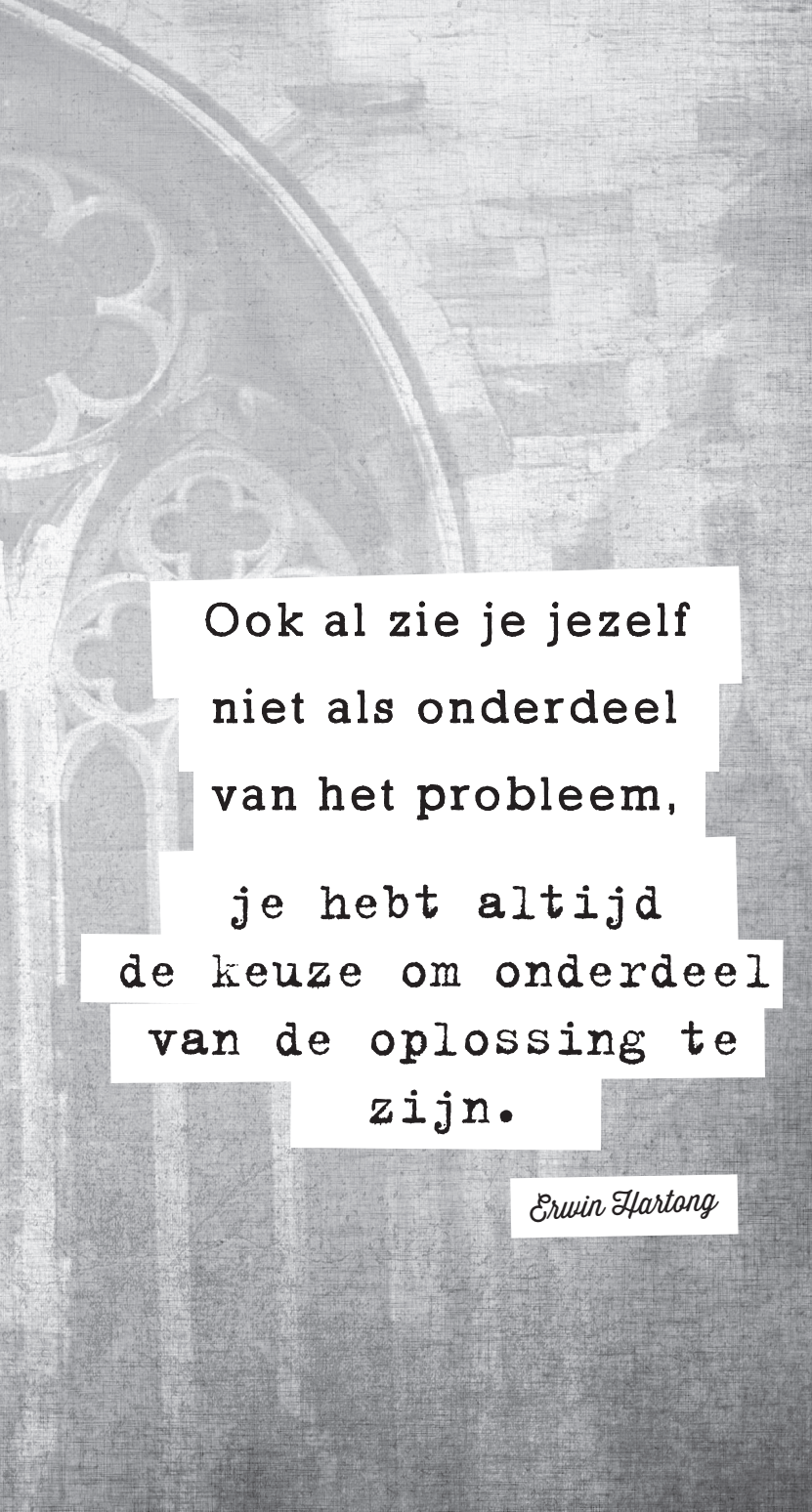


**PUUR!**



**balans**





Ook al zie je jezelf  
niet als onderdeel  
van het probleem,  
je hebt altijd  
de keuze om onderdeel  
van de oplossing te  
zijn.

*Erwin Hartong*

# Richting geven aan je leven

Het is het einde van een drukke week en je moet even goed in je geheugen graven om te herinneren wat je afgelopen maandag ook alweer had gedaan... Je weet toch zeker dat je vooral erg nuttig bent geweest, maar waarmee eigenlijk? Hoe langer je er over nadent, hoe meer fragmenten van de week langzaam weer terugkomen. Je bent misschien vooral druk bezig geweest. Met je werk, voor een ander, met jezelf? Eén ding is zeker: deze week is geweest en krijg je niet meer terug. Je borduurt de komende week door op de ervaringen van afgelopen week. Misschien heb je allemaal handige beslissingen genomen en heb je daar nu profijt van, maar mogelijk heb je weer eens te snel 'ja' geroepen en moet je daar de komende weken de prijs voor betalen. Hoe dan ook, je doet iets wel of niet met een bepaalde reden. De een neemt haar beslissingen vrij impulsief en de ander maakt eerst een zorgvuldige afweging voordat zij tot actie overgaat. Beide vormen leiden tot iets; impulsief of weloverwogen, je komt ergens.

Als je terugkijkt op de afgelopen weken, ben je dan bezig geweest met de activiteiten die je graag had willen doen of heb je je laten leiden door de omstandigheden? Er komt dagelijks zo veel op ons af, dat we vaak op het randje van krankzinnigheid moeten balanceren om alles op tijd af te hebben. We kampen met invloeden en afleidingen die ons af kunnen houden van wat we eigenlijk hadden willen doen. Als je jezelf niet regelmatig een halt toeroept, dan kan je leven een heel andere wending nemen dan je eigenlijk voor ogen had en mis je de kans om volledig tot je recht te komen. Je leeft dan een leven dat de maatschappij met jou voor ogen heeft en niet het leven dat jouw Maker met jou voor ogen heeft – en waarschijnlijk heb je dan aan het einde

van je leven een heleboel onbenut talent over en liggen er nog talloze mogelijkheden in je voorraadkast te wachten om ingezet te worden.

### **Moet alles nuttig zijn?**

Het kan zijn dat jij je helemaal niet aangesproken voelt door woorden als 'talenten inzetten', 'doelen stellen', 'plannen maken' en 'successen boeken' en roepen ze alleen maar een allergische reactie bij je op. Moet alles een reden hebben en moet alles nuttig zijn? Nee, natuurlijk niet. Je mag ook de hele dag niets doen.

We zitten allemaal anders in elkaar en kampen met verschillende zorgen, problemen en uitdagingen. Jouw waarde is gelukkig niet afhankelijk van wat je doet of presteert, want die ligt in God, onze Schepper. Hij vindt je fantastisch, precies zoals je bent. Hij houdt van je zonder dat je daar iets voor hoeft te doen of te presteren. God wil echt niet dat je als een kip zonder kop het leven door jaagt en dat je je gek maakt met je zelfopgelegde prestatiedrang. Of je nu gedreven, ambitieus, introvert, extravert of liever achter de schermen functioneert, God heeft een bak mogelijkheden klaarliggen die passen bij wie jij bent en wat jij kunt en wilt. De vraag is wel of jij je daarvan bewust bent en dit ook wil gaan ontdekken in jouw leven. Wie is jouw opdrachtgever en wie bepaalt hoe jouw leven verloopt?

*Als jij zelf geen richting geeft aan je leven, dan doet een ander dat wel voor jou.*

Daar raken we een belangrijk onderwerp. Wie of wat bepaalt hoe jij je leven leidt? Wie heeft de regie in handen? Als je dat niet helder hebt, is de kans groot dat je je te veel laat leiden

# Richting geven aan je leven

door de omstandigheden. Die omstandigheden worden dan je richtingwijzers, terwijl het doel van jouw bestaan wel eens in een heel andere richting zou kunnen liggen.

De grote vraag is daarom waarnaar jij onderweg bent. Of sta je daar eigenlijk niet zo bij stil? Misschien ben je vooral aan het genieten van het leven en bekijk je per dag wat er op je afkomt. Of misschien ben je zo ontzettend druk, dat je helemaal geen tijd hebt om na te denken over het doel van je bestaan. Je bestempelt alles wat je doet als nuttig, en vindt dat goed genoeg. Het kan ook dat je momenteel helemaal niet blij bent met je leefsituatie en dat je daarin graag verandering zou zien, maar geen idee hebt waar je moet beginnen. Hoe dan ook, in alle gevallen kun je jezelf de vraag stellen: waarom doe ik wat ik doe? Het antwoord op deze vraag is de richting die je momenteel aan het varen bent.

Waarom werk je meer dan fulltime op dit moment?

Waarom ben je gestopt met die studie?

Waarom voer je nog steeds activiteiten uit die je eigenlijk niet meer wil doen?

*Als jij zelf niet bewust stilstaat bij de taken die je doet en daarin geen bewuste keuzes maakt, dan ben je onderweg naar 'bestemming onbekend'. Je weet dan ook niet goed waar je ja of nee tegen moet zeggen. Er is zo veel aanbod en er zijn vele 'vind ik leuk's', maar waar kies je voor en wat laat je toe in je agenda? Als jij het zelf niet weet, dan weet een ander het wel voor jou in te vullen, en voor je het weet ben je vooral druk geweest met een ander, of met taken die je eigenlijk helemaal niet had willen doen. Door richting aan je leven te geven, ga je bewuster met je tijd om. Waarom is dat zo belangrijk?*



# met vallen & OPSTAAN

Bij het leven krijg je geen handleiding. Soms zou je willen dat die er wél was, vooral om bij tegenslagen te weten hoe je er weer bovenop komt. Wat je in het leven overkomt, kun je niet sturen, maar wel hoe jij op gebeurtenissen reageert.

Wat kun je zoal doen om gemotiveerd te blijven als het leven tegenzit? Franka Huveneers laat aan de hand van haar eigen ervaring en voorbeelden van andere vrouwen zien hoe je ook in problemen een leermoment kunt ontdekken. Tenminste... als je weigert om slachtoffer van de omstandigheden te blijven en bereid bent om God de regisseursrol (terug) te geven.

**Franka Huveneers** (1977) is loopbaanadviseur en coach. Met workshops, blogs en individuele adviesgesprekken inspireert zij vrouwen om hun talenten te ontdekken en in te zetten.

“Je drijfveer kennen, je koers bepalen, keuzes maken, vallen... en weer opstaan”

*Franka Huveneers*

[www.kok.nl](http://www.kok.nl)

uitgeverij

K O K

ISBN 9789043523813 • NUR 707



9 789043 523813 >