

7 TIPS VOOR  
MEER FOCUS

# ZICHT

TINEKE WUISTER

L U C H T  
Z I C H T  
E C H T

powerpocket



# ZICHT

TINEKE WUISTER

**GL****W**

# Zicht

– 7 tips voor meer focus

Uitgegeven door GLOW  
glow@arrowz.org  
www.arrowz.org

GLOW is een imprint van Uitgeverij Arrowz.  
GLOW staat voor God Loves Original Women,  
een bediening van vrouwen voor vrouwen.

Auteur: Tineke Wuister  
Vormgeving en typografie: Ronald Gabrielsen, 3ig.org

ISBN 978 94 90489 57 1  
NUR 707

Copyright © 2020 Tineke Wuister

De Bijbeltekst in deze uitgave is ontleend aan De Nieuwe Bijbelvertaling, © 2004/2007 Nederlands Bijbelgenootschap.

De spelling van het tetragrammaton en het gebruik van eerbiedskapitalen is aangepast aan de huisstijl van de uitgever van dit werk. Cursivering van Bijbeltekst is toegevoegd door de auteur.

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

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form, electronically, mechanically, by means of photocopying, recording or otherwise – with the exception of brief quotation in printed reviews – without the prior written permission of the publisher.

# Inhoud

Aanbevelingen .....	7
Voorwoord .....	11
Inleiding .....	13
Mistig .....	19

## DEEL 1 – KIEZEN

1. Wat raakt je? .....	29
2. Wat heb je te geven? .....	35
3. Wat is je opdracht? .....	41
<i>Tip 1: Ken je Opdrachtgever</i> .....	48
4. Jouw JA!-gebied .....	51
5. Hoe maak je goede keuzes? .....	61

## DEEL 2 – PRIORITEITEN STELLEN

6. Wat verdient je focus? .....	75
<i>Tip 2: Ontdek je noorden</i> .....	86
7. Hoe houd je focus? .....	89
<i>Tip 3: Stel je kompas in</i> .....	101
8. Focusstrategieën .....	107
<i>Tip 4: Ga op reis</i> .....	116
<i>Tip 5: Kies een gezond reisritme</i> .....	119

## DEEL 3 – AFLEIDING NEGEREN?

9. Afleiders .....	123
<i>Tip 6: Negeer zijwegen</i> .....	134
10. Hoe negeer je afleiding? .....	137
<i>Tip 7: Geniet van de reis</i> .....	150
Noten .....	153
Verder lezen .....	154
Dankwoord .....	155
Over de auteur .....	156

# Aanbevelingen

In dit prachtige tweede deel van het drieluik krijg je werkelijk ZICHT op de manier waarop jij het leven dat God je gegeven heeft, vorm kunt geven en impact kunt hebben. Met concrete vragen, praktische tips en Bijbelse voorbeelden leidt Tineke je door een mooi proces heen, dat je dichter bij Gods Vaderhart en dichter bij jouw eigen hart en roeping brengt. En steeds hoor ik daarin Gods liefdevolle stem doorklinken, die zegt: 'Jouw leven is het waard om voluit geleefd te worden!' Wederom een prachtig boek!

– ***Carianne Ros***

*Trainer Powervrouwen en TotalBalance, auteur*

Dit fantastische boek helpt je om focus te houden. Tineke geeft je handvatten om de mist van afleiding te laten optrekken, zodat je helder zicht krijgt op je levensmissie en blijvende vrucht kunt voortbrengen. Met haar handige tips kun je direct aan de slag. Heerlijk om te lezen!

– ***Astrid Feddes***

*Destined to Reign*

Tineke is in staat om op een heldere en praktische manier te schrijven over een onderwerp waar we allemaal op een zeker moment bij uitkomen, namelijk de vraag: wat is mijn levensmissie? *Zicht* geeft handvatten om met deze soms lastige vraag aan de slag te gaan. Mooi hoe Tineke op een persoonlijke manier haar eigen weg hierin deelt en een aantal tijdloze voorbeelden uit de Bijbel gebruikt om ons op weg te helpen. We worden aangemoedigd om de regie over ons leven te nemen: ja en nee durven te zeggen, terwijl we God centraal houden. Ik heb genoten van haar boek en denk dat ze veel mensen hiermee een grote dienst bewijst. Goede reis!

– ***Bob Esmeijer***

*Landelijk leider Navigators*

Wat is *Zicht* een fijn boek om je *purpose* te ontdekken. Je krijgt meer zicht op waar je heen gaat, zodat je beter kunt focussen. Tineke helpt je om goed naar je leven te kijken en jezelf bij te sturen als dat nodig is. Net als in haar boek *Lucht* staan ook hierin praktische opdrachten, waarmee je de theorie gelijk kunt toepassen.

– ***Djéranie Rellum***

*Consultant/coach A Well Finance Flow*



In dit boek introduceert Tineke haar model van het JA!-gebied, waarin je met drie simpele vragen jouw focus en levensmissie in beeld brengt. Heel fijn voor ambitieuze mensen zoals ik! Het is direct duidelijk welke vragen ik mezelf moet stellen als ik vastloop of qua energie leegloop.

Tineke weet haar kennis en kunde als psycholoog en burn-outdeskundige op heel waardevolle wijze te combineren met Bijbelse inzichten. Lees dit boek als je praktisch met Gods plan bezig wilt zijn, koers wilt houden en betekenisvol wilt leven, maar tegelijkertijd niet wilt opbranden of blijven vastlopen in twijfel. *Zicht* is zeker in tijden met veel afleiding en prikkels een must-read!

– ***Tessa van Olst***

*Christelijk influencer, fysiotherapeut/coach*



# Voorwoord

Jaar in jaar uit plakte ik het printje voor in mijn agenda: mijn persoonlijk missstatement. Aangemoedigd door auteur en spreker Stephen Covey was ik aan de slag gegaan met de tweede eigenschap uit zijn klassieker *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, die luidt: begin met het einde voor ogen. Stel, je bent getuige van je eigen begrafenis, begint Covey, en vier mensen houden een speech over jou. Wat wil je dat ze zeggen? Een confronterende vraag. Maar ik ging de uitdaging aan en schreef de rede van mijn vrouw, mijn dochters, een goede vriend en een collega. Een A4'tje per toespraak. Vervolgens omcirkelde ik de belangrijkste woorden per speech en schreef deze over op een nieuw vel papier. Daar stonden ze. Woorden die aangaven wat ik blijkbaar het belangrijkste vond in het leven. Woorden ook waardoor ik me direct realiseerde dat er nog werk aan de winkel was. Anders zouden de speeches – hopelijk pas over heel wat jaren – weleens totaal anders kunnen zijn.

Nee, ik geloof niet dat het leven maakbaar is. Tegelijkertijd weiger ik een leven te leiden als het veertje in de film *Forrest Gump*, dat slechts meewaait met de wind. We kunnen wel degelijk invloed uitoefenen op de stappen die we zetten. Door, zoals Tineke terecht stelt in dit mooie boekje, ons verstand te

gebruiken en in gebed te gaan. Niet een van beide: die twee zijn een onlosmakelijk duo.

Tineke neemt je op de volgende bladzijden mee in jouw eigen zoektocht, door persoonlijke ervaringen te delen en praktische tips te geven. Niet belerend, maar oprecht bewogen met iedereen die dit boek leest, bestudeert en in de praktijk probeert te brengen. Want met alleen dit boek lezen, bereik je niet waar het Tineke werkelijk om te doen is: jou op weg helpen in jouw zoektocht.

Mooi en verrassend vind ik de insteek die Tineke voor dit boek heeft gekozen. Niet alleen komen diepere thema's als passie, talenten en missie aan bod, ook neemt ze ons mee in de praktijk van alledag. In de stijl van Rick Pastoors bestseller *Grip* geeft Tineke praktische tips hoe we onze focus kunnen behouden en ons niet laten afleiden door bijvoorbeeld alle notificaties die – als we ze niet uitschakelen – voortdurend op ons mobieltje om aandacht schreeuwen. Het heft in handen nemen. Serieus op zoek naar onze opdracht dus. Tineke: 'We mogen erop vertrouwen dat God roept en ons leidt naar onze bestemming, en daarnaast keuzes maken, ons hart volgen en onze dromen achternagaan.'

Ik wens je veel wijsheid, rust en energie om jouw zoektocht aan te gaan. Aan de gids zal het in ieder geval niet liggen.

– ***Henk Jan Kamsteeg***

*Auteur diverse boeken over (persoonlijk) leiderschap*

# Inleiding

Focus is een schaars goed geworden. We worden opgeslokt door afleiding, verdelen voortdurend onze aandacht en willen alles. Maar we kunnen niet alles en dus doen we veel maar half. En daar worden we eigenlijk heel gestrest en ongelukkig van.

*Zicht* is deel twee in een serie van drie boeken over (omgaan met) stress, rust en een leven in vrijheid. Als stress- en burn-outcoach zie ik veel mensen met stress. Daardoor heb ik gemerkt dat het een gelaagd probleem is. In deze drie boeken pellen we samen de verschillende lagen af en komen we steeds een stukje dichterbij ons hart. Op korte, krachtige en toepasbare manier deel ik de belangrijkste lessen die ik heb geleerd en geef ik tips vanuit de psychologie en de Bijbel.

Boek 1: *Lucht* helpt je te kiezen voor een gezond ritme in je leven, waarin werk en verfrissende rust met elkaar in balans zijn.

Boek 2: *Zicht* heb je nu in handen. Het helpt je helder te krijgen wat je levensmissie is. Als je weet wat je focus is, kun je gemakkelijker ja of nee zeggen tegen alles wat voorbijkomt. Daarnaast krijg je tips om je leven zo in te richten dat je ook echt kunt gaan voor wat je belangrijk vindt, zonder je te laten afleiden.

Boek 3: *Echt* gaat over wat God zegt over jouw identiteit en de diepe vrijheid die je daarin kunt vinden. Die vrijheid wapent je tegen vergelijken en perfectionisme.

Dit boek gaat dus over focus. Over het vinden van een levensmissie die past bij wat jij belangrijk vindt en wat jij te geven hebt. Ik zie steeds weer dat het zo veel energie en bevologenheid kan geven als je werk doet dat bij je past. Alleen daardoor al ben je veel beter bestand tegen stress. Dat is één kant van de medaille. De andere kant is dat juist mensen die heel bevologen zijn voor hun werk ook een risicogroep zijn voor burn-out. Altijd maar doorgaan is geen goed idee. Je moet ook goed voor jezelf zorgen. Om een leven te leiden waarin jij duurzaam vrucht draagt, is het belangrijk dat ‘betekenisvol leven’ en ‘goed voor jezelf zorgen’ in balans zijn. Het figuur op de volgende pagina brengt dat in beeld.

Als je hoog scoort op ‘betekenisvol leven’ en laag op ‘goed voor jezelf zorgen’, dan loop je een groot risico op stress en burn-out. Je gaat helemaal voor je werk, je missie. Goed voor jezelf zorgen vind je onbelangrijk, of je voelt je schuldig ten opzichte van jezelf, anderen of God als jij voor jezelf kiest. Herken je je in deze situatie? Dan zou ik zeker het boek *Lucht* lezen!

Scoor je laag op beide assen, dan zit je als het ware de ‘hele dag met een zak chips op de bank’. Niet een keertje een dag, maar altijd. Je bent onverschillig, hebt geen bevologenheid voor welke goede zaak dan ook en zorgt slecht voor jezelf.



Ik hoop niet dat je jezelf hierin herkent, maar mocht dit wel zo zijn, dan is het goed om hulp te zoeken. Je hebt het nodig te groeien op beide assen. Ik hoop dat je jezelf serieus gaat nemen en in actie komt. Dat je gaat zien hoe kostbaar je gezondheid is en ook hoe veel betekenis jouw keuzes en je leven kunnen hebben voor Gods Koninkrijk. Aan de slag gaan met dit boek kan een goede eerste stap zijn!

Mensen die hoog scoren op ‘goed voor jezelf zorgen’ en laag op ‘betekenisvol leven’, zijn vaak mensen die hun neus al eens gestoten hebben. Als je al eens een burn-out hebt gehad of chronisch ziek bent, dan heb je geleerd hoe belangrijk het is je agenda en je energie goed te bewaken. Je bent heel beschermend geworden. Bij elk verzoek is je standaardantwoord ‘nee’. Begrijpelijk, en het kan soms tijdelijk noodzakelijk zijn, maar toch geloof ik dat dit niet onze roeping is. Ik geloof dat je ten diepste ook bent gemaakt om verschil te maken op deze aarde. *Life starts at the end of your comfort zone.*

Daarom ben ik ervan overtuigd dat je pas echt duurzaam vrucht kunt dragen als je positief scoort op beide assen. Als betekenisvol leven en goed voor jezelf zorgen in balans zijn in je leven. Als je zicht en lucht hebt: een missie waar je voluit voor gaat en een gezonde levensstijl waardoor je dat lang volhoudt. Dat wens ik je toe!

*Zicht* heeft drie delen. In het eerste deel gaan we in op het vinden van je levensmissie. Hoe vind je nou dat werk, die levensinvulling die helemaal bij jou past? Waar je je talenten in kwijt kunt en waar je je als een vis in het water voelt?

In het tweede deel ga je ontdekken welke zaken je echt belangrijk vindt in je leven. Waar je ja tegen wilt zeggen. Als je weet wat jouw ja krijgt, weet je namelijk ook waar je nee tegen mag zeggen. En we bekijken hoe je je leven zo kunt inrichten dat je die essentiële dingen daadwerkelijk een plek geeft.



In het derde deel zoomen we in op allerlei zaken die ons kunnen afleiden. Je weet wel, die dingen waardoor je aan het einde van een werkdag denkt: wat heb ik nou eigenlijk gedaan vandaag? Hoe heerlijk zou het zijn als jij echt weer eens iets voor elkaar kunt krijgen?! Als jij gefocust die belangrijke taak kunt volbrengen? Dat geeft zo veel meer voldoening dan je verliezen in honderdduizend kleine dingetjes. Deel drie geeft je tips om je niet te laten afleiden.

Door het boek heen vind je zeven tips die je handvatten geven om met het boek aan de slag te gaan. Dan heb jij na het laatste hoofdstuk niet alleen een mooi boek gelezen, maar verandert er ook daadwerkelijk iets in je leven. Op naar meer focus!

Ga je mee op reis?



# Mistig

Ik geloof dat jij en ik bedoeld zijn voor een betekenisvol leven. Een leven dat impact heeft. Op ons gezin, op andere mensen, op de maatschappij of onze leefomgeving. Zo zijn we gemaakt. Ik ervaar het in mijn eigen hart en in dat van veel mensen met wie ik spreek: een verlangen om verschil te maken. We willen geen leeg, oppervlakkig leven leiden, maar iets doen wat voldoening geeft. Daarom maken we ons zo druk!

Tegelijk zie ik veel mensen zoeken en rondtasten. Wat is dan de plek waar ik verschil mag maken? Hoe ziet dat eruit en hoe doe ik dat op een manier die bij mij past? We willen graag tot ons doel komen, maar hebben geen idee in welke richting dat doel precies ligt. En daarom doen we maar gewoon wat we altijd doen. Ook al voelen we ons daar niet happy bij of maakt het ons zelfs doodmoe. We leven bij de dag en kijken niet te ver vooruit. We stoppen soms zelfs met dromen, want het leven is al vol genoeg.

We hebben een verlangen, we willen verschil maken, maar we weten niet hoe, waar en wat. Het is alsof we in de mist lopen en nauwelijks een paar meter vooruit kunnen kijken. We missen zicht en focus.

Ik heb in mijn leven verschillende periodes van mist gehad. Na de middelbare school, toen ik een vervolgstudie moest kiezen. Tijdens mijn eerste baan, waarin ik steeds meer het idee kreeg dat ik daar niet op mijn plek was. Toen mijn jongste vier jaar werd. Ik denk dat een periode van mist heel normaal is. Gelukkig ving ik soms ook een glimp op van het grotere plaatje, van waar ik naar op weg was. Alsof de mist even optrok en ik voldoende zicht had om de balans op te maken: waar ben ik? Waar kom ik vandaan? Wat ligt er voor me? Die momenten gaven me meer zicht op mijn levensmissie, mijn opdracht. Niet voor de rest van mijn leven, maar toch in elk geval voor de daaropvolgende tijd. Zo'n glimp is een magisch moment. De zon gaat even schijnen, de dingen vallen op hun plek en je denkt: ja, dit klopt! Dat gun ik jou ook.

## Focus

Ik zie om me heen veel mensen in de mist lopen. Mensen die enorm geholpen zouden zijn met een paar meter zicht en een beetje focus. Maar hoe krijg je die? Laten we eens inzoomen op dat woord 'focus'. Het wordt gebruikt in de fotografie. Een fotograaf kiest een focus, een punt waarop hij wil scherpstellen. Dat punt wordt haarscherp in beeld gebracht en springt er nog eens extra uit als je de omgeving vervaagt. Focus bestaat daarmee uit de volgende drie processen:

1. Focus betekent *kiezen*. Het vraagt dat je ja zegt tegen bijvoorbeeld die vogel. Die krijgt de aandacht en niet de bloemenweide ervoor of de wolk erachter. Je ja houdt dus ook een nee in.
2. Focus betekent je aandacht richten op één ding, dus: *prioriteiten stellen*. Die vogel moet goed in beeld komen. Je richt je lens op dat beestje en stelt net zolang bij tot je hem haarscherp hebt.
3. Focus betekent *afleiding negeren*. Als je eenmaal gekozen hebt voor een object, is het belangrijk de rest te negeren. Nu even niet scherpstellen op die paarse bloem, hoe mooi die ook is, want je bent met de vogel bezig. Het kan niet allebei, het is het een of het ander.

Deze drie processen zijn ook belangrijk voor ons. Leven met focus vraagt dat we kiezen. Als we geen helderheid hebben over waar we voor gaan, hoe bepalen we dan bij alles wat op ons pad komt of we er ja of nee tegen zeggen? Leven met focus vraagt dat we onze aandacht richten op die zaken die we belangrijk vinden. Dat we die in ons leven en werk een plek geven, zodat we voortdurend met de juiste dingen bezig zijn. En ten slotte vraagt het dat we afleiding negeren. Er is zo veel wat schreeuwt om onze aandacht. Informatie, nieuws, Instagram, appjes, het huishouden, klagende klanten. Als we niet actief ons best doen, vloeit onze kostbare en eindige aandacht weg door al die futiele zaken.

## Gevolgen

Weet je wat de gevolgen zijn van een leven zonder focus? Je hebt het gevoel dat je geleefd wordt. Dat het leven je overkomt. Je weet niet wat je moet kiezen. Dus doe je maar wat en voor je het weet heb je te veel hooi op je vork. Of alweer ja gezegd tegen allerlei dingen die eigenlijk niet bij je passen en je geen energie geven. Zo af en toe hoor je dat irritante innerlijke stemmetje dat vraagt: 'Doe je wel de juiste dingen met je leven?' Of zelfs: 'Is dit het nou?' Maar voor je het weet, is er weer een jaar voorbij. Het leven raast voorbij en het voelt soms oppervlakkig, gehaast en zinloos. Diep in je binnenste zorgt dit voor stress en onrust, het knaagt aan je.

Er zijn dagen dat je het kunt wegstoppen en er zijn dagen dat het ineens de kop opsteekt en je denkt: hier moet ik iets mee! Dat kan niet altijd; er zijn levensfasen waarin je de grote vragen moet parkeren. Andere dingen eisen je volle aandacht: een zieke ouder, een baby, een tentamen dat gehaald moet worden. Maar er komt een moment dat je ervoor kunt kiezen de vragen onder ogen te zien. Misschien is dat moment nu wel gekomen, nu je dit boek in handen hebt. Dat is altijd spannend, omdat ineens alles op een open hand ligt. Maar het is ook een prachtig proces, waarin je dromen (opnieuw) omhoog komen en je leven een nieuw doel of nieuwe richting kan krijgen. De keren dat ik in mijn leven tijd en ruimte heb genomen om de grote vragen te stellen, hebben me dichterbij

mijn hart en bij mijn bestemming gebracht. Ik had die tijden voor geen goud willen missen!

Wil jij je levensmissie steeds meer uitleven? Dan is het nodig vragen te stellen, ontdekkingen te doen, te dromen, dingen uit te proberen, te leren, je koers bij te stellen en er zo steeds dichterbij te komen. Dichter bij jezelf en bij jouw unieke opdracht in het leven. Zo'n proces vraagt tijd. Je bent er niet in één keer. En dus heb je geduld en doorzettingsvermogen nodig. Het vraagt ook vertrouwen op God en op jezelf en een flinke dosis moed. De moed om gewoon maar stappen te zetten. Om ergens mee te stoppen of het stuur radicaal om te gooien. Alleen zo kom je dichterbij je bestemming, je missie.

## **Roeping en bestemming**

Roeping en bestemming: ik vind het prachtige woorden. Maar eerlijk gezegd ook lastige woorden. Ze klinken zo groot en verheven. Definitief ook. Herken je dat? Alsof je een stem uit de hemel moet horen die je vertelt waarvoor je geroepen bent, zoals Mozes bij de brandende braamstruik of Paulus op de weg naar Damascus. Zolang je die stem nog niet hebt gehoord, weet je het nooit helemaal zeker ... Of alsof je op zoek moet naar dat ene dat God voor jou bestemd heeft. Je leven is alleen geslaagd als je precies op die plek uitkomt. Zo niet, dan heb je gefaald. Dat maakt de zoektocht beladen en het kan verlamdend werken. Het heeft mij enorm geholpen een iets luchtiger

en avontuurlijker aanpak te kiezen. Waarom? Ik geef je een paar gedachten ter overweging.

Stel nou dat de verhalen over Mozes en Paulus niet in de Bijbel staan omdat ze de regel zijn, maar juist omdat het zulke buitengewone, uitzonderlijke situaties zijn, waarin God alles uit de kast moest trekken om deze twee mannen in de juiste richting te krijgen? Misschien ziet het zoeken naar levensmissie er in ons geval wel een stuk gewoner en minder spectaculair uit: ontdekken hoe God je gemaakt heeft, wat Hij in je heeft gelegd en hoe je dat kunt gaan inzetten. Op zoek naar je bestemming betekent op zoek gaan naar de *stem* die jij mag laten horen in de wereld, de kleur die jij mag toevoegen.

'Roeping' en 'bestemming' laten Gods kant van het verhaal zien. Hij roept ons ergens voor. Hij ziet de bestemming van onze levensreis al voor zich. Tegelijk is dat maar één kant van het verhaal en als je alleen Gods kant benadrukt, komt alles 'buiten jezelf' te liggen. Want het is God die kiest, Hij roept en bestemt. En wij dan? Moeten we dan maar niets doen tot we zijn stem horen? Tot we weten wat het plan is voor ons leven?

## Focus, missie en opdracht

Nou, ik zie in de Bijbel dat God ons heeft gemaakt met een opdracht. Hij heeft ons aangesteld als koningen en koninginnen over zijn aarde.<sup>1</sup> Hij heeft ons die prachtige, woeste, creatieve, veelzijdige maar ook gebroken en kwetsbare schepping in beheer gegeven. Om ervoor te zorgen. Om herstel te



brengen. Daarin hebben wij eigenaarschap en regie gekregen. Wij mogen kiezen. Wij mogen ontginnen, ontdekken, nieuwe dingen doen. We hoeven niet reactief te zijn, we mogen ons proactief opstellen. Wel is het goed om dat altijd te doen in overleg met Hem. Want Hij is betrokken op ons leven, Hij ziet als een trotse vader uit naar onze volgende stappen. In de intimiteit met Hem ontdekken we steeds meer van zijn plan voor ons. En door onze stappen zien we steeds meer hoe Hij ons leven vormt en ons tot onze bestemming brengt.

Ooit zal blijken dat Gods kant van het verhaal en onze kant van het verhaal twee zijden van dezelfde medaille zijn. We mogen erop vertrouwen dat God roept en ons leidt naar onze bestemming, maar tegelijk mogen we keuzes maken, ons hart volgen en onze dromen achternagaan. Ik heb veel gehad aan een uitspraak van Anne van der Bijl (oprichter van Open Doors): 'De verkeerslichten staan op groen, totdat God ze op rood zet.' Oftewel: ga maar gewoon! En vertrouw er maar op dat God je bijstuurt wanneer Hij iets anders wil voor jouw leven. Een stilstaande auto kun je niet bijsturen. Dus in beweging komen en blijven is essentieel. Ik zie veel mensen leven met het tegenovergestelde motto: 'De verkeerslichten staan op rood, totdat God ze op groen zet.' Dat is een cruciaal verschil! In dat laatste geval is de onderstroom van je leven er een van afwachten, stilstaan, niets doen, blijven waar je bent. Maar draai je het om, dan zie je kansen, durf je, denk je vooruit, investeer je, en stap je uit in geloof. Geloof me: dat is veel leuker en je komt er ook nog eens verder mee!

Dus gebruik ik het liefst termen als focus, missie en opdracht. Deze woorden voelen minder definitief, ze zijn luchtiger en kunnen tijdelijk zijn. Dat past veel beter bij hoe ik de zoektocht van het leven ervaar. Je ziet soms een glimp van wat voor je ligt en kiest op grond daarvan een focus voor de komende tijd. Maar jij groeit als persoon en je levensomstandigheden veranderen, en daarmee kan ook je missie bijgesteld worden. Daarom gebruik ik in de rest van dit boek vooral deze woorden. Ben jij klaar voor meer focus, meer zicht op je levensmissie?

# Tineke Wuister

Tineke Wuister is toegepast psycholoog, getrouwd met Sander en moeder van drie zoons. Het is haar passie steeds meer te ontdekken hoe God het leven ontworpen heeft. Door keuzes te maken die aansluiten bij dat ontwerp, ervaren we duurzaam geluk, diepe vrede en echte vrijheid, kortom: het leven in al zijn volheid.

Tineke gelooft dat goede keuzes maken een essentiële levensvaardigheid is. Daarom deelt ze graag inspirerende inzichten op zo'n manier dat ze simpel en toepasbaar zijn. Dat doet ze als spreker, schrijver en coach. Bij haar eigen coachingspraktijk Reflexion Coaching kun je terecht voor loopbaan-, stress- en burn-outcoaching.

Daarnaast werkt ze al bijna twaalf jaar voor LEF Navigators, waar ze jeugdleiders traint en coacht in discipelschap en leiderschap.

Meer informatie, boeken of contact?

Kijk op [reflexion-coaching.nl](http://reflexion-coaching.nl) en/of [tinekewuister.nl](http://tinekewuister.nl)

[reflexion-coaching.nl](http://reflexion-coaching.nl)

Volg Tineke op

[facebook.com/tinekewuister](https://facebook.com/tinekewuister)  
[instagram.com/tinekewuister](https://instagram.com/tinekewuister)

## MEER ZICHT OP JE MISSIE

Waarom leef ik? Wat is mijn levensmissie, mijn doel? Vroeg of laat komt iedereen uit bij zulke vragen. Tineke Wuister neemt je mee in een prachtig proces dat je dichter bij Gods Vaderhart en dichter bij jouw eigen hart en roeping brengt.

Hoe ontdek je wat God in dit seizoen van je leven voor je in petto heeft? Welke dagelijkse patronen helpen je te komen waar je moet zijn? Hoe plan je en stel je doelen? En hoe zorg je dat je niet afgeleid raakt? Tinekes tips en tricks zijn concreet en direct toepasbaar. Zo krijg je meer zicht op je missie, en neem je de regie over je leven.

---

*Tineke helpt je helder zicht te krijgen op je levensmissie, zodat je blijvende vrucht kunt voortbrengen – Astrid Feddes*

---



**TINEKE WUISTER** is toegepast psycholoog. In haar eigen coachingspraktijk Reflexion Coaching biedt ze begeleiding op het gebied van loopbaan, stress en burn-out. Daarnaast werkt ze al bijna twaalf jaar voor LEF Navigators, waar ze jeugdleiders traint en coacht in discipelschap en leiderschap. Tineke is actief als schrijver en spreker en woont in Eindhoven. Ze is getrouwd met Sander en moeder van drie zoons.

**GL****W**



9 789490 489571