

# Woord vooraf

De laatste drie jaar is onze persoonlijke groei in een stroomversnelling geraakt. Niet dat we daarvoor niet bezig waren met proactief informatie te zoeken en die te gebruiken en te groeien. Maar, om de één of andere reden, hadden we het beiden eerst nodig om keihard met onze neus tegen een gesloten deur te botsen, alvorens ECHT te kijken en in te zien wat we nodig hebben om op een duurzame manier te leven, te genieten en onze dromen na te jagen.

Daarvoor waren we vooral bezig met het zoeken naar inzichten en tools om anderen te doen groeien en floreren, om anderen tot hun vol potentieel te laten komen in een bedrijfscontext. Dat we onszelf, onze eigen noden en behoeften, ons lichaam, grandioos tekortdeden, hadden we dan ook heel goed door. We wisten zelfs wat we moesten doen, wat nodig was, maar we deden er niets aan.

Wat heb je in hemelsnaam aan kennis als je er niets mee doet?

NIETS dus, buiten een schuldgevoel dat je jezelf niet kunt wijsmaken dat je het niet wist. Achteraf gezien zijn de hardste lessen, de grootse leermomenten. Dat is bij ons niet anders geweest. Maar onder het motto, raap steeds iets op als je valt, is dit boek tot stand gekomen. Hier bundelen we al onze inzichten, onze kennis, die voor ons het verschil gemaakt hebben. Dit boek kan je zien als een kist vol sleutels om je eigen leven te ontgrendelen, om telkens een nieuw puzzelstukje te ontdekken waarmee je je eigen puzzel kan leggen, om je eigen leven te gaan leiden.

Jij kiest welke sleutel je nodig hebt om te groeien en precies dat stukje te vinden om je puzzel weer een stapje verder te vervolledigen. Jij kiest welke sleutel nu voor jou het verschil kan maken. Ongetwijfeld zal je na het leggen van een nieuw puzzelstuk verder willen zoeken naar de volgende sleutel... Dat is leven.

Dit boek is een DOE-boek, een werkboek. De titel is waar wij naar op zoek waren, en nog steeds. Een gevoel van VOL-DOENING, elke dag opnieuw. En dat vind je niet door alleen maar te denken en te weten. Dat vind je alleen maar door te DOEN.

Je zal merken dat dit niet altijd gemakkelijk is. Je zal je soms ongemakkelijk en gedwongen voelen. Misschien zelfs in die mate dat je het wil opgeven, om weer snel in de veilige en voorspelbare gevoelens en gedachten van je comfortzone te belanden. Maar jij weet even goed als wij dat als je hetzelfde blijft doen, je ook hetzelfde resultaat zal oogsten. Dus, durf te kiezen om NU eindelijk jouw leven te leiden in plaats van dat van anderen of dat wat anderen van jou verwachten. Heb NU de moed om ermee aan de slag te gaan. Toon NU de lef die nodig is om focus te houden en ja te zeggen tegen jezelf.

Durf, lef en moed is wat je nodig hebt om je stuur in eigen handen te nemen. Drie schijnbare synoniemen die toch verschillend zijn...

**Durf** is het overwinnen van een angst, een onzekerheid, een diepe twijfel of verlamme-  
nende gedachten.

**Lef** verwijst naar lefgozer, naar de waaghals uithangen, tegen de stroom in varen en  
de vooroordelen of wat anderen denken naast zich neer te leggen. Het meervoud van  
lef is voor ons Leven, het tegenovergestelde zou laf kunnen zijn, we lopen weg of we  
proberen het te vermijden.

**Moed** gaat over je eigen gevoel diep vanbinnen. Het gevoel dat je iets 'moet' doen en  
hiervoor je eigen kracht van binnenuit vindt en gebruikt om het ook effectief te doen.

Het goede nieuws is dat durf, lef en moed vaardigheden of competenties zijn. Die kan  
je leren, juist zoals het leren van een taal of het bespelen van een muziekinstrument.  
Tenminste, als je bereid bent om uit je comfortzone te komen, te experimenteren met  
de aangereikte sleutels en die aan te passen aan jouw context. We moedigen je aan om  
van denken over te gaan naar daadkrachtig doen.

In dit doe-boek werken we met tekst en theorie, eigen verhalen en ervaringen, reflec-  
tiemomenten en oefeningen. Daarnaast vind je op onze website [www.insideup.be](http://www.insideup.be) of  
via [www.vol-doening.be](http://www.vol-doening.be), materiaal dat je kunt downloaden met de unieke code die je  
vindt op blz. 2, en waarmee je aan de slag kan gaan.

Het boek is opgedeeld in twee delen. Je krijgt het beste mee, hetgeen voor ons het  
verschil gemaakt heeft. Je wordt uitgedaagd om onmiddellijk in actie te komen.

In het eerste deel begeleiden wij jou door het proces dat nodig is om doelbewust te  
doen en te leren. Dit is werk van elke dag, tenminste als je elke dag voldoening nastreeft.  
Wil je het maximale uit je leven halen, wil je al het beschikbare potentieel in jezelf  
ontwikkelen, dan moet je hier beginnen. Dan wil je van elke dag een optimale dag  
maken.

Om het maximale uit dit boek te halen raden we aan om dit deel volledig te lezen én  
de oefeningen te maken vooraleer naar deel 2 over te gaan. Om je maximale vrijheid  
te geven kan elk hoofdstuk ook gewoon op zich bestaan, zonder voorkennis van voor-  
gaande. Doe gewoon wat het best past bij jou.

In het tweede deel vind je extra sleutels waaruit je stapsgewijs kunt kiezen om te groeien,  
om de beste versie van jezelf te zijn. Probeer een sleutel die jou aanspreekt gedurende  
30 dagen uit. Merk je na 30 dagen dat dit een positieve impact heeft op jouw voldoe-  
ning, dan verdient deze sleutel misschien wel een vaste stek in jouw optimale dag.

Door van je dag stapsgewijs een optimale dag te maken, met meer en meer sleutels in je  
rugzak die je duurzaam inzet, zal je meer en meer potentieel in jezelf ontgrendelen naar  
een leven boordevol vol-doening. Dat wensen wij jou alleszins toe.

Op jouw groei!

*Sanae El Guennouni en Karin Gillis*