

REBOOT WEEK 2015 – Rudy van Beurden

maandag 29 juni 2015 – 22.35u

Dag#1 - Gewoontes

In navolging van de HELWEEK (19-25 januari 2015) ben ik vandaag, samen met een paar andere Eindhovense gekken zoals Ineke Hurkmans, gestart aan de zomerse variant: wederom zeven dagen om 5.00u opstaan, starten met een uur sporten op de vroege ochtend, volledige focus op zakelijke doelen en verhoogde effectiviteit voor GAAF positieve energie, extra aandacht voor kleding en voorkomen, gezond eten, hoogproductief todo's uitvoeren, minimaal social media gebruik, geen alcohol nuttigen en geen tv kijken.

Waarom ik weer mee doe? Omdat de HELWEEK in januari me heel waardevolle inzichten, nieuwe contacten én een bak aan afgeronde todo's heeft opgeleverd. Daarbij spreek ik dagelijks over bezieling, zingeving, persoonlijke ontwikkeling en inspiratie. Ik blijf mezelf graag ook continu ontwikkelen.

04.45u De wekker. Na veel te weinig slaap, omdat ik vannacht nauwelijks de slaap wist te vinden, rinkelt ie veel te vroeg. Na 8 minuten snoozen sta ik toch op omdat ik op dag#1 zeker niet te laat wil komen. 'My Girl' van The Temptations op mijn headphones tijdens de fietstocht naar Strijp-S. De sportschool in het SX-gebouw is speciaal open voor ons. Ik voel me tevreden en goedgemutst met mijn nieuwe fiets. Het is een echte Veloretti. Hoe anders was dit vijf maanden geleden, in de bittere kou van januari, op mijn crappy afgeschreven wielrenfietsje zonder spatborden...

Van 05.30u tot 06.15u sporten we fanatiek. Echt top dankzij een fijn circuitje onder leiding van personal trainer Merel, die ons ook in januari begeleidde. Daarna jumpen Rianne, Sandra en Jeroen (www.jumpmovement.com). Het doorlopen van de zeven stappen van deze gesprekstechniek is echt heerlijk. Om 07.15u ben ik volledig zen, fit and ready to go for the rest of the day.

Ik fiets weer terug naar huis, douche, ontbijt en bereid de afspraken van vandaag voor. Om 09.00u ben in Erp voor een waardevol coaching gesprek. De heldere bedrijfsmatige inzichten die ik hier ontvang kan ik direct doorvoeren in mijn bedrijf. Omdat ik al sinds 04.00u op mijn benen sta, voelt dit gesprek alsof het midden op de dag plaatsvindt. Zo fijn om me te realiseren dat er nu nog een zee van tijd voor me ligt. Terug naar het flex-kantoor, Strijp-CS, om mijn mailbox bij te werken. Die heeft na een week vakantie wel de nodige aandacht nodig. Tussen de middag lunch ik met co-workers op het dakterras.

Om 14.00u ontvang ik Ralph Koolen, die met zijn 'Stop met solliciteren, ga werken' show de Nederlandse theaters vol krijgt. Geweldige voorstelling, prachtvent en een ongedwongen super gesprek van wel 3 uur. Om 17.00u duik ik terug in mijn mailbox. Om 17.45u geef ik me gewonnen aan de onvermijdelijke vermoeidheid na een nachtje van slechts 3.5uur slaap. Terug naar huis.

Vanaf 18.45u gun ik mezelf een powernap van drie kwartier in de hangmat in mijn achtertuin. Het lekkere zonnetje voelt héél aangenaam. 19.00u Koken en eten. 19.30u Verplicht klusje: het gras maaien, dat na weken van verwaarlozing wel 20cm lang gegroeid is... ajjj. Mijn eigen antieke mechanische grasmaaier bereikt de kantjes langs de schutting niet, maar met een

geleende grastrimmer (hulde aan de Peerby app!) ben ik vastberaden de boel weer in toom te krijgen. Een relaxed muziekje klinkt door de geopende tuindeuren. De zon blijft onverminderd vriendelijk schijnen.

Het is 20.00u, ik ben al 30 minuten in de weer en de volgende gedachte plopt bij me op: *DAMN, ik had er gewoon kunstgras in moeten knallen, want dit duurt echt té lang. In deze tijd had ik gewoon kunnen gaan motorrijden!* 20.45u Ruim een uur bezig, volgt er, dankzij meer acceptatie, een nieuwe gedachte: ACH, na al dat gepraat en gekompjoeter van me is lichamelijk werk op zijn tijd echt niet verkeerd. Daarbij is het weer perfect en raak ik steeds meer tevreden met het nuttige en concrete resultaat.

Om 21.30u is mijn achtertuin grotendeels in orde en waag ik me aansluitend aan mijn mini-voortuintje. Easy peasy. Mijn overbuurman groet me hartelijk, terwijl hij de straat oversteekt en op me toeloopt. "Waar ging de vakantie naartoe, buurman?" Ik ben blij met de sociale controle en oprechte interesse. "Naar Curaçao," antwoord ik, "ik zat een week op Curaçao, erg warm daar. En dat wordt het hier deze week ook, Jan." "Ah, mooi. Wil je een mooie hortensia? Voor in je voortuin? Als je die daar in het midden zet groeit er een mooie volle bos uit." Even twijfel ik als hij met een roze hortensia weer tevoorschijn komt. Niet bepaald mijn favoriete plant. 'Maar ach, je moet gewoon niet zo suf doen Rudy, de plant roept mooie herinneringen aan mijn overleden oma op, die er gek van was. En deze roze kleur strookt mooi met de regenboog-Facebook-profiel-foto waar ik eerder vandaag ook al voor koos,' denk ik bij mezelf. "Graag Jan, maar dan wel graag daar in de hoek, voor de regenpijp." Mijn overbuurman graaft de roze hortensia eigenhandig in, terwijl ik zelf de laatste hand leg aan mijn mini-grasveldje. Kijk, dit loopt op rolletjes.

Het is 22.30u als ik alweer een half uur te laat ben om de beoogde bedtijd van 22.00u te halen. Maar ik wil graag deze update typen en ben volledig tevreden met deze lange dag, waarin het thema 'gewoontes' centraal staat. Iedereen heeft ze. Positieve en negatieve. Ik ben blij met het feit dat ik al jaren geen tv meer kijk, redelijk gezond eet en een news diet volg (na het lezen van '4-hour workweek' van Timothy Ferris, die ik voor mijn afstuderen cadeau kreeg van goede vriendin Rachel). Een week alcoholvrij is ook geen slecht idee, want met een volle week op een tropisch eiland en een reeks van feestjes heb ik er de afgelopen weken al genoeg weggetikt.

De wekker is gezet. 04.45u. Tot morgen.

dinsdag 30 juni 2015 – 23.36u

Dag#2 – modus en focus

04.45u De wekker. Veel te snel omdat ik gister de slaap weer niet wist te pakken. 4 uurtjes geslapen. 5 minuten snoozen. Ik schrik opnieuw wakker en besluit dat opstaan toch echt de enige optie is. Direct een glas water drinken, Rudy. Dit keer neem ik wel een aantal happen van mijn ontbijt (de standaard optie: Franse magere kwark + havermout + banaan), de rest gaat mee naar de sportschool. Tijdens de 2 minuten fietstocht blèrt 'Crazy in Love' door mijn headphones. Misschien wel mijn all-time favo song. Er straalt zoveel energie vanaf en het nummer is onlosmakelijk verbonden met één van mijn allerbeste vrienden: Karlijn Dielissen. Met haar kan ik áltijd lachen!

05.25u 20 min sportschool oefeningen naar keuze, daarna 35 min yoga. De lichamelijke uitdagende oefeningen volgen elkaar te snel op en ik besluit me volledig op mijn ademhaling te focussen en wat langer in een oefening te blijven staan, daardoor kom ik steeds dieper in mezelf. Mijn eigen stilte doet me goed en ik besluit ook bij het afscheid van de groep om eens even niet te praten. Mijn gedag is slechts een zwaai.

06.30u Thuis. Douchen. Kleertjes aan. Terug naar Strijp-S fietsen, 07.10u op kantoor. Meteen de langst liggende klus weggewerkt: een trainingsopzet gemaakt en doorgemailed. Miltjes worden in snel tempo beantwoord en weggewerkt. Pas vanaf 08.30u druppelen andere co-workers binnen. Ze zijn verbaasd over de dunne trui die ik aan heb, omdat het inmiddels heel warm is geworden. De ochtend vult zich met vele mailtjes, belletjes en het doorstrepen van de openstaande to-do's in mijn dummy, die ik altijd bij me heb.

12.40u Na de lunch blijkt dat mijn 14u-afspraak last minute vervallen is. Geen probleem, ik hoef me niet te vervelen. Toch kak ik rond 15u in van het vele beeldscherm-gedoe en ik besluit een volgend telefoongesprek al lopende over het Ketelhuisplein te houden. Dat gaat uiteraard prima. Terug achter mijn laptop blijkt dat ik steeds langzamer word en zelfs (of juist) een potje tafelvoetbal blijkt hier helaas geen verandering in te brengen. Beginnende bilspierpijn doet zich aan. Zou het de yoga zijn? Ik wil naar huis om nog even in de tuin te rommelen. In 30 minuten verwijder ik het meeste van het weelderige onkruid tussen de stoeptegels van mijn achtertuin. Het wordt potverdorie nog eens om aan te zien. Fijn. Ik ben onwijs blij met de zon. En voor iedereen van jullie die zeurt over de temperatuur: houd je mond en denk even aan de temperaturen van vorige week. Ja, dat mag in absolute stilte.

Het is inmiddels 17.45u en ik heb flinke trek. Het prutje van gisteren moet voldoende zijn, want om 19.30u wil ik bij de reünie van de TEDx groep zijn, waar ik afgelopen november aan deelnam (<https://www.youtube.com/watch?v=wE52gWJR1Fc>). Ik besluit Willem (mijn Honda uit 1980) onder zijn hoes vandaan te trekken om mijn wens van gisterenavond alsnog in vervulling te laten gaan. Om 18.35u ontdek ik dat de N2 volledig vol staat. Na een nacht met 4 uur slaap span ik me volledig in om met alle focus behendig tussen de slordig uitgelijnde avondspitsers door te slalommen. Wat een geluk, met Joep (mijn Kever uit 1974) had ik zelf ook vastgestaan... Perfect op tijd kom ik op de Bredase Markt aan.

21.30u Na een fijn terugzien is het nu de hoogste tijd om naar huis te gaan. Dus ik neem afscheid, spring op de motor en rijd nog eventjes langs de Heijmans ONE, die ik in 2013 mede-initieerde tijdens mijn afstuderen bij de bouwgi-gigant. Één van de huisjes staat nu naast het Bredase casino. Ik vereeuwig het verplaatsbare huisje samen met Willem op een iPhone kiekje en bedenk me dat mijn kindje, mijn afstudeeronderwerp, daadwerkelijk gerealiseerd is! Dit was

de droom die ik als 10-jarig jongetje al had. Het is nog steeds zo onwerkelijk voor me. Juist nu de woning door internationale media wordt beschreven en hij voor een Dutch Design Award genomineerd is. Echt geweldig.

Willem lust wel een slok euro95 voordat we de open weg weer op kunnen, dus ik tank, draai de dagteller weer op 0 (bij 180km houdt ie er mee op) en laat Breda achter me. Hoeveel anders is deze rit in vergelijking tot de vorige keer dat ik afscheid nam van de TEDx groep... Midden op de snelweg viel Joep toen opeens stil vanwege een lege tank. Dom! Stomtoevallig gebeurde dit precies ter hoogte van een tankstation, zodat ik met de minste inspanning 15min later gewoon weer onderweg was! Echt, hier is geen woord van gelogen.

Vanavond gaat de rit Willem en mij ruim 1.5x sneller af. Sinds twee maanden heeft mijn motor zijn pit weer terug. Voor zijn reparatie (die me een rib uit mijn lijf kostte) reed ie max. nog maar 90 km/u. Gevaarlijk langzaam voor op de snelweg. Nu ik hem al 250 km had ingereden kon ik mijn mannetje weer even testen. 22.50u en nog steeds volop licht. De snelweg is rustig en mijn rechterhand draait de gashendel verder open. 5, 6, 7000 toeren per minuut en de snelheidsmeter klimt mee omhoog... 130, 140 km/u... mijn handen knijpen hard in de handvatten om de grip op het stuur niet te verliezen. Ik weiger na te denken over de gevolgen als dat wel zou gebeuren. De wind giert om mijn helm, rukt wild aan mijn leren jack en de motor raast tussen mijn benen... 'DIE KNIEËN TEGEN DE TANK. DIE KNIEËN TEGEN DE TANK,' hoor ik Will Huizing, mijn motorrijinstructeur in 2008, door het denkbeeldige oortje tegen me roepen, 'DOE MAAR NET OF HET EEN LEKKER WIJF IS!!' Maar Willem is een mannetje...

... Dus ik klem mijn benen stevig vast, ben volledig gefocust op het geluid van de motor, de weg en overige weggenoten die ik via de linkerbaan voorbij raas. Ik knijp nog harder in de handvatten van mijn stuur en zet nog even door: 150... oo, ik moet weten hoe snel ie nu loopt... 160 km/u Rrrrrreenngggg...!! Dit is toch wel zijn nieuwe max. Niet slecht voor zo'n ouwe bok van 35 jaar! Willem sleurt me met geweld over de A58, terug naar huis. Voor het gros van de rit zak ik terug naar 130 km/u en al snel verschijnt de rand van Eindhoven. N2, afslag 30, haakse bocht naar links, haakse bocht naar rechts ('middelpuntzoekende kracht' klinkt er in mijn hoofd - Atheneum 4, natuurkunde docent Ebbing), Eindhovenseweg en dan neem ik met het blok metaal op wielen de eerste afslag. Door een groene tunnel rol ik relaxed mijn favoriete Eindhovense stadsdeel in: Strijp, waarin mijn eigen karaktervolle buurtje verscholen ligt. Bij de laatste stoplichtsprint win ik het van de jongen in zijn stoere open Jeep Wrangler op oversized banden. I'm happy.

22.30u Thuis, aan het knalgroene tafeltje in de tuin, neem ik veel te veel tijd voor het typen van deze update. Maar ik ben volhardend. Mijn leven heeft gewoon zoveel meer waarde als ik mijn ervaringen ook deel met anderen. Slaap zacht mooie mensen.

woensdag 1 juli 2015 – 21.11u

Dag#3 – Time management

Vandaag start hetzelfde als gister, maar verloopt vervolgens totaal anders. Jazeker ladies and gentlemen, ik heb mijn eerste energie-crash te pakken... Dit lijkt me dan ook de perfecte plek om een hardnekkige illusie de wereld uit te helpen: nee, ik ben niet áltijd über-energized. Ik piek. Wanneer het nodig is. Als zelfstandig spreker en trainer heb ik de mogelijkheden gecreëerd om mijn leven optimaal in te kunnen richten en daarmee op de max van mijn kunnen bij te dragen aan de (optimistische!) wereld die ik graag voor me zie. En het is raar om te constateren, want ik ben al minstens 10 jaar op zoek naar een verklaring waarom ik anders ben dan anderen, maar vandaag is het kwartje dan eindelijk gevallen...

Om 05.15u ontmoet ik mede-diehards Ineke en Rianne weer bij de sportschool op Strijp-S. Vandaag maken we een flinke wandeling, want met dit weer gaan we natuurlijk niet binnen zitten. We zetten koers richting het Philips De Jonghpark en besluiten al wandelend te jumpen. Op de voetgangersbrug bij station Beukenlaan stuiten we om 05.25u op een tot dusver onopvallend bord... 'DE BELOFTE' staat er op. Krijg nou wat... dat is precies Stap 1 van de Jump methode. We lopen door en zien al genoeg mensen die per scooter of auto naar hun werk racen. 'Ik vraag me af wat zij nu denken,' merkt Ineke op, 'en of ze gelukkig zijn met wat ze doen.'

De wandeling is dankzij het vroege uur, het in volle bloei staande park en het bijzondere gesprek heel waardevol. Om ons heen volop kwetterende vogels. Ik vertel over mijn sloomheid vandaag en de term 'trage slak' valt. Jezus, inderdaad! Normaal denk en doe ik retesnel, maar sinds twee dagen komen signalen als vertraagd bij me binnen. Zo'n 13 uur slaap in drie dagen tijd is gewoon veel te weinig voor me. Ik ben er ultiem sloom door. Haha, dit is dus geheel in tegenstelling tot hoe ik me gister van Breda naar Eindhoven begaf.

Om 06.30u ben ik thuis en weet ik een vol ontbijtbord kwark naar binnen te werken. Ik ben ultiem moe en heb de grootste moeite mijn ogen open te houden. Mijn oogleden voelen zwaar. Ik besluit er aan toe te geven en gun mezelf een powernap van 20 min...

... Die 20min worden ruim drie uur en rond 10.00u ontwaak ik weer om slechts heel langzaam te ontwaken welk moment van de dag het nu is en hoever ik me in het REBOOT programma begeef. Ik ben alle besef van tijd kwijt. Hebben we nu vanochtend door het bos gewandeld? Of was dat gisteren? En die motorrit, die lijkt al dagen geleden... Het verplaatsen van mijn nachtritme gaat niet zonder slag of stoot. Meteen is er echter ook acceptatie voor wat er gebeurt. Prima zo. Dit is geen wedstrijd. Nee, deze week is een try-out om mijn eigen leven weer eens nauwkeurig onder de loep te nemen en te testen wat wel en niet goed werkt bij me. Kort slapen bijvoorbeeld niet, meer structuur toevoegen aan mijn leven bijvoorbeeld wel. Lange tijd heb ik structuur geassocieerd met saai, en dat is het laatste wat ik wil zijn, maar ik kom terug van die onjuiste gedachte.

Mijn weer-tot-de-aarde-koming versnel ik met twee hulpbronnen: zwarte koffie en wederom speel ik 'Crazy in Love' uit een modern muziekdoosje van Apple, net als gisteren. "YES, so crazy right now..." Dit nummer werkt als een rode lap op een dolle stier (mijn sterrenbeeld): direct activeert het mijn interne knalblauwe knop, waar met koeienletters NRG op staat geschreven. Cheesy muziek? Wellicht. Maar die artiest. Die vrouw. Dat powerkanon van een mens. ON-GE-LO-FE-LIJK wat zij denkt, doet en voor elkaar krijgt. Holy moly, wat heeft zij ontzaglijk veel voor elkaar gekregen. Constante bron van inspiratie voor me. En als je het nog oneens bent met me,

check dan dit concert op youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=lv9RWvOp6Ds>). Couchsurfer Maciek heeft me hier in de lente van 2013 verslaafd aan gemaakt. Sindsdien heb ik dit filmpje wel 70x gehoord en heeft deze chick, met dit concert, mijn succesvolle afstuderen mede mogelijk gemaakt. Wat een doorzettingsvermogen. In maart 2014 bevonden Karlijn en ik ons op +/- 30m van deze grootheid in een volgepakt Ziggo Dome. Als twee hysterische tienermeiden hebben we het beste concert van ons leven beleefd. Geweldig!

Intens. Dat is het antwoord, mijn kwartje van vandaag. Ik beleef dingen intens. Als ik enthousiast ben, dan ben ik héél enthousiast. Als ik een off-day heb (jazekeer dat ik die ook heb!), dan kan ik me heel down voelen. Mensen die me langer kennen en die dicht bij me staan weten van de twee donkerste periodes in mijn leven, op mijn 18e en op mijn 23e, die nu ver achter me liggen en slechts een herinnering zijn. De eerste was het gevolg van mijn standaard blokkerende antwoord op alles dat op mijn pad kwam: 'NEE'. De tweede dip, die vijf jaar later volgde, was het gevolg van mijn gedaanteverwisseling tot ware 'YES'-man. Resultaat van deze gedaanteverandering? Nog voordat ik mijn Bachelor-diploma wist te bemachtigen, had ik een burn-out te pakken door de tientallen balen hooi die ik voortdurend op mijn vork nam. Ik wilde álle facetten van het leven maximaal ervaren. Ik was me nog niet bewust van de gerichtere vraag die ik mezelf nu wekelijks stel: 'Welk leven wil ik nu écht leven?'

Groot pluspunt van mijn geleerde levenslessen: ik heb mijn ultieme zingeving gevonden. IK WIL STRALEN! Daarbij voel ik nu vrij precies aan waar links van me de berm bevindt, en zo ook waar ie rechts van me te vinden is. Iiieeksss, daar hoeft ik echt niet meer in te belanden. Ultiem freewheelen mag, op het pad van mijn leven, maar zodra ik over de witte doorgetrokken strepen dreig te gaan begint mijn stuur te trillen en weet ik dat ik bij MOET sturen om niet weer in de lappenmand te belanden. Concreet houdt dit in dat ik in die situaties voor mezelf kies: een avond alleen thuis in plaats van de ene feestje. Een dagje ordinair lang uitslapen zonder daar een oordeel over te hebben. Bewust gezond eten om ziekmakende suikers drastisch te verminderen en op reis zodra mijn agenda dat toelaat. Als je goed voor jezelf zorgt, dan kun je ook heel goed voor anderen zorgen.

In mijn werk vraag ik mensen regelmatig welk cijfer zij aan hun leven geven. Binnen een split-second hebben de meesten een antwoord. In hun antwoord wegen ze al hun voors en tegens mee. Vervolgens kunnen we tijdens de masterclass of training doelgericht op zoek naar acties en aanpassingen die dit cijfer stuwen. Deze schaal, van 1 t/m 10, kun je ook toepassen op eenieders en je eigen energieniveau. Met het beetje wiskunde dat ik aan boord heb kan ik stellen dat het gemiddelde niveau op 5.5 ligt. Nu komt de crux: mijn observatie is dat de amplitude bij veel mensen +/- 0.5 of 1.0 is. Ze ervaren dus een energieniveau van minstens een 4.5 en max een 6.5. Bij mij is de uitwijking veel sterker, al damt ie in, gedurende de laatste jaren: ik word wat makker. Voorheen kon het goed een uitwijking van 4.0 zijn; als ik down was, dan was ik écht down met een energieniveau van slechts 1.5 (depressie). Was ik happy, dan was ik écht mega-blij met energiepieken van wel 9.5. Ik hoef waarschijnlijk niet op te merken dat die pieken niet lang aanblijven.

Terug naar de eerdere vraag: 'Welk cijfer geef je aan je leven?' Van het antwoord op deze vraag heb ik mijn persoonlijke definitie van het woord 'succes' gemaakt. Wat is succes voor mij? Best simpel: Ik wil mijn leven -oprecht- minstens een 8 geven. Dan ben ik succesvol. In het antwoord weeg ik namelijk alles dat belangrijk voor me is: een fijne woning, zingeving, uitdagende opdrachten, een lekker lijf, voldoende inkomen, genoeg vrije tijd en een gave auto etc. Als één van deze facetten uit balans is, dan duikt mijn cijfer naar beneden. Meevallers (de zon, goed betaalde opdrachten, verliefdheid, complimenten) stuwen het cijfer weer omhoog. Door dit

inzicht ben ik mijn leven gaan beschouwen als een hike door een prachtig berglandschap. Soms zit het mee (piek), soms zit het tegen (dal). (Hier schreef ik overigens al in augustus 2010 over, toen ik op reis was in Peru. Je leest het hier: <http://rudy.aroundtheglobe.nl/sterke-verhalen/>)

Ik heb mezelf aangeleerd om in dat laatste geval bewust te KIEZEN voor optimisme als oplossing om de weg bergopwaarts weer te vinden. Een mens is gedurende zijn leven niet 100% pessimistisch (down), of 100% optimistisch (up). Het is een dynamische grafiek, net als het ritme van je hartslag als je aan een hartmonitor in het ziekenhuis ligt. En elke dag, in elke situatie, en op elk moment heb je de keuze om te blokkeren of te accepteren. Zeg je 'ja' of zeg je 'nee' om verder te komen in je leven? Jij bent 100% verantwoordelijk voor de keuzes die je maakt. Weet dat door 'nee' te zeggen voor het ene, je automatisch 'ja' zegt tegen het andere. Zo, dat is een doordenker op deze mooie avond.

Het is nu 22.20u en ik wil echt gaan slapen. Het thema van vandaag was overigens 'time management' en ik durf hier wel te typen that I really suck at it. Ach, I can't win them all. Met mijn eigenwijze grillen en uitgesproken karakter heb ik tot dusver al een prachtige hike achter me liggen, die zeker de moeite waard was om te ondernemen. Morgen wordt weer een up-dag. Dat voel ik gewoon.

(Vind je deze materie interessant? Overweeg dan serieus om deel te nemen aan de BUSINICATION, die ik samen met Novanta organiseer op een heel unieke plek in Toscane, Italië. In een week tijd gaan we op zoek naar jouw kern en zingeving. En hoe je daar vervolgens je brood mee kunt verdienen. Je vindt de details hier: www.gaaf.eu/novanta)

donderdag 2 juli 2015 – 23.11u

Dag#4 – Out of your comfort zone

Helemaal anders dan anders word ik om 04.00u uit mezelf wakker. Terwijl ik doorgaans eindelijk blij snoozen -omdat ik zo'n lekker bed heb- weet ik nu zeker dat ik niet meer in slaap zal vallen. Dit is een UP-dag! Ik sta op en besluit, na het drinken van twee volle glazen water, direct een doe-actiepuntje uit te voeren. 'Er is altijd iets te doen,' luidt de reclameslogan van bouwbedrijf Hornbach, gevolgd door zo'n irritant indoctrinatie-deuntje 'hippie-ja-ja-jippie-jippie-jeeee.' Ken je die ook? Klaarblijkelijk werkt ie, gezien ik dit alles hier nu typ. Die slogan gonst wel vaker door mijn hoofd. Toch denk ik er regelmatig meteen 'maar dat betekent niet dat het ook gedaan HOEFT te worden'. Dit keer wel. Om 04.19u sta ik in mijn blote kont mijn badkamer te poetsen. De sprookjesachtige klanken van Dexter Britain, die ik tijdens de vorige HELWEEK op Spotify ontdekte, geven sfeer aan de hele gebeurtenis. Geweldig Rudy. 'Welk leven wil ik ook alweer leven?' Dit is zo'n typische rotklus die ik altijd voor me uitschuif, maar die er eigenlijk in een spreekwoordelijke vloek en zucht alweer op zit. Ik douche, werk een flink Franse kwark ontbijt weg en leg per mail contact tussen twee bijzondere mensen, die ik zeker zie samenwerken in een mooi onderwijsproject.

Het is 05.19u als ik Willemien (mijn Veloretti-fiets uit 2015) door de Strijpse straten jaag om op tijd bij de sportschool te zijn. Ter plaatse is alleen Ineke. De drie andere medeplichtigen, waarmee we op maandag startten, hebben vandaag allemaal hun energie-crash. Ineke en ik zijn volledig helder. Van mijn trage-slak-modus van gisteren is geen spoorje meer te bekennen.

Personal trainer Merel voegt zich al snel bij ons en gedrieën gaan we aan de slag met een circuitje waarin we benen, billen, buik, armen en kont trainen. Ik spaar mezelf niet en ben vastberaden er een pittige training van te maken. Rond 06.40u ben ik weer thuis en neem ik alle tijd voor een tweede douche op deze warme dag. Ik scheer me, strijk mijn overhemd, lees mijn wat in mijn leesboek (Memoires van een Keizerin) en bereid de dag voor. Om 08.20u ben ik, geheel ontspannen, op kantoor en reageer ik tot 09.45u op de belangrijkste actiepunten van 3 a 4 lopende projecten.

Om 10.00u spreek ik op de TU/e een nieuwe opdracht door, die in augustus in de introweek zal plaatsvinden. Ik zal er face-to-face zo'n 1250 eerstejaars mee gaan bereiken. Kicken! Samenwerkers Guusje en Jerre zetten ondertussen mooie stappen met het 'Dus, wat is je Punt?'-project in regio Amsterdam. Laurie duikt in de vierde editie van Blow Our Minds, op 3 oktober op Strijp-S. Voor mijn masterclasses over positieve energie en de definitie van succes schiet me de werktitel 'Get Your Act Together' te binnen. Wat vinden jullie ervan? Precies een uur later, laat ik me bij congreslocatie IGLUU in de Lichttoren rondleiden en verkennen mijn contactpersoon en ik de mogelijkheden tot samenwerking. Wellicht gaan we er gave trainingen aanbieden. Om 12.25u knal ik Willemien in de bewaakte fietsstalling bij het station. Zondag, nadat ik haar een heel weekend aan een boompje had geknoopt, beloofde ik beterschap. Nu voeg ik de daad bij die gedachte.

Op naar Utrecht. Tijdens de eerste 20 min naar Den Bosch lunch ik. De volgende 30 min naar Utrecht besteed ik aan een powernap, die gun ik mezelf. Het is bloedheet in de trein. Volgens mij is de airco stuk. Sticky sweat all over. Met zo'n plakkerig shirt kan ik me niet vertonen. Dus op Hoog Catherijne koop ik een nieuw t-shirt zodat ik alsnog fris voor de dag kom tijdens de train-de-trainer die ik vanaf 14.30u aan mijn splinternieuwe NJR Trainerspool collega-trainers geef. Ik zet me al 10 jaar in als vrijwilliger voor deze gave jongerenorganisatie. Door hen leerde ik voor groepen te staan, jongeren te trainen en in het openbaar te spreken. De training vindt

plaats in een koele werfkelder aan de Oude Gracht, een godsgeschenk op deze dampende zomerdag. Ik voel me relaxed, met een luisterend oor voor de vragen van de negen deelnemers. Binnen drie uur behandelen we de visie op het ontwerpen van trainingen van toptrainer Karin de Galan, van wie ik de techniek voor het ontwerpen van trainingen leerde.

Rond 17.45u lopen de kersverse trainers met me naar het kantoor van de NJR, aan de Kromme Nieuwegracht, waar de jaarlijkse bbq voor medewerkers en vrijwilligers plaatsvindt. Ook wisselt het jongerenbestuur van wacht. Het is een feest van herkenning met lekker eten en supertoffe mensen, waarvan ik sommige pas sinds afgelopen zondag ken en met anderen al jaren samenwerk. Door deze mooie organisatie heb ik het trainersvak ontdekt en heb ik de kans gekregen me in die rol te ontwikkelen. Enorm veel geleerd. Zelfs tijdens de training die ik afgelopen zondag met Esther voor het nieuwe bestuur verzorgde. De directeur van de NJR zoomde in op drie essentiële componenten die elk individu op de wereld wil ervaren om gelukkig te zijn: competenties (bepaalde vaardigheden ontwikkelen), verbinding (alleen ben je niets) en autonomie (een bepaalde vorm van zelfstandigheid om te beslissen over doelen en de gewenste koers). Zo inspirerend. Als je daar aan werkt kun je je leven dus stap voor stap verbeteren..

Ik baal dat ik geen alcohol mag drinken deze week, maar ben me wel hoog bewust van hoe gemakkelijk de biertjes er anders in waren gegleden. Rond 21.20u loop ik de bekende route terug naar het station. Het begint te regenen. Mensen schuilen, maar ik laat de druppels over me heen komen. Kom maar op, droogt vanzelf, helemaal goed zo. Vandaag begroet ik Utrecht nat van het zweet en zeg ik de stad gedag, nat van de regen. In de trein terug naar huis typ ik deze update. Ik twijfel over wat vannacht te gaan doen. In het REBOOT programma dienen we deze gehele donderdagnacht door te halen zonder slaap, zoals we dat in januari ook deden. Dat gaat hem sowieso niet worden omdat ik morgen een belangrijke betaalde opdracht heb en het niet kan maken daar met een gaar hoofd aan te komen zetten. Ik app met Ineke. Ongelofelijk he, dat dit gewoon kan, direct contact leggen, zo uit de trein. Continu zijn we in contact met anderen die talloze kilometers bij ons vandaan zijn, terwijl we geen woord wisselen met de personen die direct naast ons zitten...

... Thuisgekomen beslis ik om toch nog een stukje te gaan hardlopen door het bos. Al is het maar 15min. Ik ben nu toch al ruim 19 uur alive and kicking, kan zo'n kwartiertje ook nog wel bij. En dan te bedenken dat legio mensen, topbestuurders, ondernemers en harde werklui dit ritme systematisch aanhouden. Week in, week uit.

Trusten alvast. En tot morgen!

vrijdag 3 juli 2015 – 21.47u

Dag#5 – Herstel

Het is vrijdagavond 3 juli 2015 21.47u en ik ben moe. Heel moe. Dit is lichamelijke moeheid en zéker geen geestelijke moeheid. Wat betreft mijn geestelijke gesteldheid kan ik me niet herinneren dat ik zo'n vol gevoel heb ervaren. Een vol gevoel van tevredenheid, van het volledig eens zijn met alle aspecten van mijn leven en het moment zoals het moment nu is. I'm alive en ik voel het overal. Ik ben waar ik zijn wil. Vanochtend ging het toevallig over lief zijn voor jezelf en onbewust heb ik ervoor gekozen dat vandaag ook echt voor mezelf te zijn.

Ik zit aan mijn knalgroene tafeltje in mijn aangeharkte achtertuin. Ik hoor het geroezemoes van burens om mij heen. Een paar schuttingen links van me spetteren kinderen in een badje. Het is warm. Heel warm. And. I. Love. It. !!! Als ik ook maar iets van mijn eerste HELWEEK (19-25 januari 2015) herinner, dan is het wel de kou. Die verschrikkelijke, door alles heen trekkende januari-kou. Het zat tot diep in mijn botten en vanaf een gegeven moment voelde ik geen warmte meer. Ik was zó koud dat zelfs mijn flink stokkende cv en intens hete douches hier geen verschil in konden brengen. Dat aspect vond ik oprecht verschrikkelijk aan die week. Want ik wil stralen. En daar heb ik de zon voor nodig. Deze week is zoveel aangenamer en lijkt oneindig qua uren, mogelijkheden en diepe gesprekken. De inzichten vliegen me om de oren.

Terwijl ik dit typ denk ik gek genoeg aan een ex-marinier die ik eerder dit jaar sprak op een congres in Tilburg, dat ik mocht begeleiden. Deze man had 1600km (!!) door de ijzige kou (-25 graden!!) van Alaska afgelegd: de Iditarod. Alleen. Te voet. Een slede voorttrekkend. ON-GE-LO-FE-LIJK!! And he did it. Hij deed deze dingen omdat zijn lat torenhoog lag. Zo was hij simpelweg opgevoed. Hij wist niet beter. In het perspectief van grotere zaken lijken de dingen die we doen soms zo futiel en overbodig en soms kun je je afvragen waar je je nu eigenlijk druk om maakt. Stopt de wereld met draaien als je af en toe de boel de boel laat?

De digitale klok slaat 22.00u dus ik schrijf 2.5 alinea per 13 minuten. Iets sneller doortikken Rudy, want het is officieel bedtijd en ik wil zelf ook heel graag naar bed. Maar de drive om te vertellen en delen is sterker. Snel nog een paar alinea's dan:

Het thema van vandaag is 'HERSTEL', daar de HEWEEK voorschrijft om de hele donderdagnacht door te halen, zonder slaap. Waarom? Om over je grens te gaan en daardoor eens echt te ervaren waar ie ligt. In plaats van ernaar te gissen, wat de meeste mensen doen. Doen, doen, doen. De REBOOTERS van deze week besluiten wel te gaan slapen. Ik ook, want tijdens mijn late-night-run (gisteren om 23.30u nog) merk ik dat ik me óp mijn grens bevind. 'Hier ligt ie,' dacht ik tijdens het hardlopen, 'het is goed zo. Ik hoef niemand iets te bewijzen. Ik moet vooral heelhuids thuis zien te komen voordat ik crash, snel douchen en dan mijn bed opzoeken.' Deze vijfde dag ontpopte zich heel natuurlijk tot een herstel-dag. In alle rust neem ik vandaag de tijd en ruimte om de vele indrukken van deze week te verwerken:

Ineke, Rianne en ik sporten gedrieën vanochtend. Thuis neem ik alle tijd voor mijn ontbijt en leesboek. Vanaf 09.30u zit ik op de beste plek van de stad, in de zon op het terras van de gezelligste koffieplek van Nederland: het Koffiehuisje van Loes. Ik heb er twee heel fijne, relaxte, diepe gesprekken.

Vanaf 13.15u ben ik thuis om de middag voor te bereiden: ik mag het panel begeleiden tijdens de Academische Plechtigheid Closing Academic Year in de Blauwe Zaal van de TU/e. De vijf stellingen zijn al eerder opgesteld en het is aan mij de taak om in slechts 20 minuten vijf

panelleden te begeleiden in het overbrengen van een duidelijke boodschap. Ik trek mijn mooiste pak aan en ben op tijd op de uni om de eerste panelleden te briefen. Twee hooggeplaatste professoren sluiten even later ook aan en vanaf 16.45u sta ik op het podium voor een publiek van 200-300 personen. Ondanks dat ik opgeruimd, scherp en gefocust ben (dit is mijn piekmoment van vandaag, hier moet ik shinen!) is een stukje van me wat zenuwachtig. Hè? Wat gek, dit overkomt me eigenlijk niet zo snel... Per abbuus zie ik de eerste stelling als de intro-sheet aan en ik heb hem al uitgelegd voordat ik er achter kom dat ik allang naar het panel had moeten schakelen... Oeps. Foutje. "Can I get the previous sheet please?" vraag ik aan de knopjesman. Geen stress. Terwijl we de stellingen behandelen vliegt de tijd voorbij en ik kies er bewust voor om geen zaalinteractie aan te gaan. Ook kunnen niet alle stellingen behandeld worden, daar is de gestelde tijd simpelweg te kort voor. Om 17.05u zit het er al op en ik heb er een gemixed gevoel over... 'Was this enough?' is de gedachte die opplopt. Het blijkt een grootse, universele vraag te zijn, die zelfs presidenten en popsterren zichzelf stellen, weet ik uit betrouwbare bron. Jaaaahaaa, zelfs Miss Queen B doet het: <https://www.youtube.com/watch?v=GMWFieBGR7c> Niet doorvertellen van wie ik dit heb.... please :)

Om 18.30u rol ik mijn fiets uit de fietsenstalling om koers te gaan zetten naar de Ondernemers bbq op Strijp-S. Nog voordat ik op de fiets stap zie ik twee vrouwen voor me staan, die beide in het publiek hebben gezeten. "Echt leuk, Rudy! Deed je goed." "Echt?" vraag ik verbaasd, "Vond je het wat?" "Ja joh, ik vond dat panel juist het leukste onderdeel van het programma! Dit zou je echt vaker moeten doen joh..." "Je maakte een foutje, maar hoe dat herstelde was zo soepel, dat vond ik echt tof joh." Verwonderd spring ik op de fiets en bedenk me dat een 7tje in mijn beleving als een 9 in iemands anders perceptie gezien kan worden. Wat was het ook alweer? Iets met lief zijn voor mezelf toch...

De setting en de sfeer van de bbq zijn heel fijn. Lekker op het Ketelhuisplein in de zon, waar ik vanmiddag ook zat tijdens de lunch. Ik ben omringd met geweldige mensen, van wie ik de meeste pas sinds zes maanden ken. Mensen groeten me, knuffelen me, knopen gesprekjes met me aan. Ik realiseer me dat ik me niet eerder zo verbonden voelde met een specifieke plek en type mens. Het raakt me.

Tijdens de bbq bereikt ook het nieuws me dat een co-worker, van de flexwerkplek waar ik een bureau huur, afgelopen woensdag een zwaar ongeluk heeft gehad tijdens het wielrennen. Hij liep een breuk in zijn nekwervel op en ligt de komende drie maanden in het ziekenhuis. Compleet in het gips... -stilte-

Het leven is vergankelijk. Echt. Het kan morgen voorbij zijn. Ben je bewust van wie je mag zijn en wat je mag doen.

En alsjeblieft: ben dankbaar. Voor wie je bent, voor wie je kent, voor wie en wat je liefhebt, voor wat je doet, voor waar je woont, voor wat je hebt, voor wat je morgen mag doen.

Alsjeblieft. Ben dankbaar.

Het is 22.48u. Mijn bedtijd heb ik niet gehaald, maar het afgelopen uur heb ik nuttig ingevuld. Van uit mijn hart.

zaterdag 4 juli 2015 – 22.23u

Dag#6 – Innerlijke dialoog

Zaterdag, de voorlaatste dag. Met kop en schouders is dit de meest relaxte dag van de hele week, vooral omdat ik allerlei moetjes loslaat en vooral van het heerlijke weer geniet. Die verstandige keuze maak ik al vroeg op de dag, door de wijze woorden van een mooie vent.

Net iets later dan de voorgaande dagen, omdat ik me toch even laat verleiden door de snooze-button, fiets ik om 05.20u vanaf het voormalig arbeidershuisje, waarin ik woon, naar de sportschool op Strijp-S. Op de fiets vraag ik me af hoe die 10.000en Philips-arbeiders, die deze route decennialang dagelijks hebben afgelegd, in hun vel zaten tijdens de vroege ochtenden.

Onder de bezielende leiding van Wessel sportten we een fijn uurtje. We starten binnen, maar door een kort stukje te joggen belanden we op het bovenste dek van de parkeergarage van Strijp-S. Precies hier, met onze kont op het betonnen dek, houden we het Jump-gesprek van vandaag. Het is magisch. De frisheid na het sporten (én al 6 dagen zonder alcohol), de plek, het fantastische weer, de stad die we om ons heen zien liggen. Ik beseef me dat ik al ruim vijf dagen geen enkele down-gedachte heb gehad. Geen 'dit-wil-ik-niet', geen 'hier-heb-ik-geen-zin-in', geen 'dit-gaat-me-niet-lukken'. Nee, gewoon doen! Bevrijdend zeg.

Met een glimlach denk ik terug aan drie maanden geleden. Toen sprak ik RTL presentatrice Meike de Jong (eigenlijk zou ik haar gisterenochtend weer treffen bij het Koffiehuisje, maar ze was te druk in Hilversum met allerlei spoedklussen. No worries.) en ik vroeg haar hoe zij haar onmogelijke rooster ooooooit vol kon houden. Met het vroege ochtendnieuws, presentatieklussen door het hele land en een privéleven in Brabant kon ik me niet voorstellen hoe ze al die ballen in de lucht hield. "Ach, soms is het gewoon even tanden op elkaar en doorzetten. En dan kom je er achter dat die jetlag-modus die je dan hebt ook een heel verbonden gevoel geeft met het compacte team waar je zo vroeg in de ochtend mee aan het werk bent." "En momenten zonder energie, of onzekerheid of je het allemaal wel aan kunt," vroeg ik haar, "denk je daar ooit over na?" "Nee joh! Natuurlijk niet. Dat moet je helemaal niet doen joh, Rudy. Als je daar over gaat piekeren, dan ben je straks 10 jaar verder en dan ben je nog stééds aan het piekeren. Je moet gewoon aan de slag. En DOEN." Met deze peptalk gaf Meike me onbewust echt een megatrap onder mijn reet. En ja, zoals zij sprak over de jetlag-modus, zo ervaar ik deze week nu zelf ook: ik kan echt zoveel meer aan en voor elkaar krijgen wanneer ik er gewoonweg voor ga. Niet denken Rudy, maar DOEN!

Het Jump-gesprek levert me naast een paar hartelijke lachbuien nog meer op: ik realiseer me dat ik me doorgaans continu met visie en de stip aan de horizon (Nederland positiveren) bezig houd, maar dat het ook helemaal goed eens om eens te kijken naar wat deze dag me te bieden heeft, helemaal nu, zonder het aan een groter doel op te hoeven hangen. Het is pas 06.45u maar de zon schijnt al volop: het wordt lekker een dagje chillen aan de IJzeren Man in Eindhoven. En dat terwijl ik bedacht had om aan het tafelblad van mijn self-made eettafel te beginnen. Ach ja, dat komt wel een keer.

Thuis ontbijt ik en besluit ik nog een actiepuntje van mijn REBOOT WEEK doelenlijstje aan te pakken: poetsen. Ik mest mijn kelderkast uit en ook het fietsenschuurtje krijgt mijn volledige aandacht. Zo, nu die zijn aangepakt, en ik een hoop onnuttige zoi heb weggegooid, is ook mijn hoofd weer een stukje opgeruimder. Fijn. Ik douche uitgebreid en om 12.15u fiets ik op mijn gemakje naar de supermarkt voor wat boodschappen. Daarna vergezel ik oa. Erik en Egbert aan

het water. Ik ben nog nooit eerder naar de IJzeren Man geweest. Zomaar, voor de lol, om te hangen en zwemmen. Waar heb ik me al die negen jaar in Eindhoven mee bezig gehouden...??

Om 18.00u is het mooi geweest. Ik ga naar huis en vanavond doe ik eens helemaal niets met anderen. Even me-time ('miemiemiemie' he Guido :)). Geen afspraken, feestjes, werk, of bijeenkomst. Niks ervan. Gewoon lekker thuis. Helaas mag ik dat lonkende koude biertje nog niet. Dit is trouwens nog zo'n waardevol inzicht van deze week: hoeveel vriendschappen en bijeenkomsten zijn wel niet gebaseerd op lallerige, aangeschoten gesprekken? Bij het minste of geringste grijpen we, althans ook ik, naar een biertje of wijntje. Om ergens op te proosten, uit gewoonte of gewoon omdat je vindt dat je er één verdient. Waardoor je er ongemerkt aardig wat wegtikt.

22.19u Dammit. Mijn bedtijd (hahah, en dit op een zaterdagavond) weer niet gehaald. Misschien doe ik het er wel om hè, expres over afgebakende grenzen heen gaan... Feit is wel dat ik zodadelijk zal slapen als een prins. Morgen nog één keer om 04.45u op. Dan zal ik een flink eind gaan hardlopen, in mijn eentje door het bos. Stiekem best al wel zin in.

zondag 5 juli 2015 – 23.30u

Dag#7 – Plaats je leven in perspectief

‘Uit het hoofd, in de benen. Uit het hoofd, in de benen. Uit het hoofd, in de benen.’ Is het mantra dat ik veelvuldig voor mezelf herhaal, als ik aan het hardlopen ben. Helaas voor me was dat niet al vroeg op deze ochtend, maar pas net, vanaf 22.00u. De ochtendstart verliep anders dan gehoopt: energiecraash #2 deze week.

Voor de 7e keer op een rij rinkelt mijn wekker om 04.45u. Gisteren heb ik gloedvol met mezelf afgesproken een uur te gaan hardlopen. Door het bos, in alle vroegte. In mijn uppie. Een cadeautje aan mezelf. Maar toch mag ik heel eventjes snoozen van mezelf, want al dit gerinkel valt me erg zwaar, na de zoveelste korte nacht. Het kwartiertje worden 5 klokuren... Twee keer omdraaien en ik sta 5-0 achter ten opzichte van mijn ambitieuze dagprogramma. Één punt voor elk uur dat ik al slapende verkloot... om 09.45u schrik ik wakker. En dat terwijl ik zulke goede voornemens had. ‘Is het 07.30u? Is het 08.15u....?’ denk ik meteen. Ik wil een uur gaan rennen en daarna mijn complete huis opruimen. NEEEEEEEE. Het is al 09.45u!! NEEEEEEEE. Om 10.00u heb ik met Rachel afgesproken en zij is áltijd vroeg. Ik hoor een autoportier dichtslaan, buiten op straat... NEEEEEEEE, daar zal ze al zijn en op mijn tuin, badkamer, kelderkast en fietsenschuurtje na is de rest van mijn casa nog een puinhoop. NEEEEEEEE. Waarom overkomt me dit juist nu? Iets met structureel te weinig slaap bijvoorbeeld, vijf uur gemiddeld over de voorgaande zes nachten. Ik tuur uit mijn slaapkamerraam en zie mijn maatje inderdaad al staan op de stoep. Shittie. Ok, ok, ok, meteen incasseren. Niks aan het handje. Geen man overboord. Ff die kop onder de kraan, kleren aan en die voordeur openen.

Aan een spit-second heeft Rachel genoeg om de situatie te duiden en meteen laat een grote grijns haar gezicht stralen. Veel woorden hebben we niet nodig, ze kent me langer dan vandaag. "O, wat is het hier een bende," en dat terwijl ze mijn huisje voor de eerste keer bezoekt. Helaas anders dan gewend verraden de overhemden die over de stoelen hangen de vele omkleedmomentjes die ik deze week had om me van de ene naar de andere situatie klaar te stomen, de afwas is nog niet gedaan en de tafel ligt bezaaid met paperassen van allerhande projecten. Tja, this is me as well. Ik ben niet perfect. Wat mijn kwaliteiten ook zijn, managen en me bezighouden met banale terugkerende taken behoren daar -helaas- zeker niet toe. Ik piek wanneer het nodig is, en dankzij mijn uitslaapactie mis ik helaas de tijd om de boel last minute op orde te krijgen, wat me normaal goed afgaat. Het fijne aan echte vrienden is dat ze je accepteren zoals je bent en hun oordeel achterwege laten. Al snel hebben Rachel en ik een goed gesprek, buiten in de tuin met een theetje en een stukje appeltaart van de Appie. "Ik heb altijd ik bij me. Ik ben overal op mijn gemak."

Om 12.00u lunchen we bij Onder de Leidingstraat waar ook cameraman Stef is aangeschoven. Heerlijk eten, prachtweerd en fijn om zo met ons drieën, die middels Blow Our Minds aan elkaar verbonden zijn, samen te zijn. 'A certain amount of darkness is needed to see the stars' staat in kleine letters op het t-shirt van Stef. Inwendig glimlach ik. Wat een waarheid. Zonder regen geen zonneschijn. Zonder dal geen piek. Het nuanceert mijn verslapen ochtend. Het is zondag, de laatste dag van de REBOOT WEEK en het thema van vandaag blijkt 'plaats je leven in perspectief'. Feit is dat ik hier continu mee bezig ben in mijn leven. Persoonlijke ontwikkeling is mijn grootste hobby en ik denk overwegend in 'waarom'-vragen. De stip aan de horizon is glashelder voor me: een veeeeell optimistischer Nederland. Want ik weet, uit eigen ervaring, dat een positieve mindset onze levens onmetelijk veel waardevoller kunnen maken. Dus. Hardlopen doe ik vanavond nog wel en die andere 4 uur heb ik ooit eerder in mijn leven al eens bij elkaar bedacht. "Jij lult echt alles recht wat krom is," zou Bastiaan dan zeggen. Tja, praten gaat me wel vlot af. ☺

Verder beleef ik een heel fijne middag in 's-Hertogenbosch. Op het terras, met een rondje Bossche Broek en een lekkere bbq op een dakterras. Heerlijk ontspannen. Rond 21.30u ben ik weer thuis in Eindhoven en ik besluit alsnog te gaan hardlopen om zodoende mijn 8x sporten van deze week te halen. Het stond op mijn doelenlijstje. Daarvan heb ik er veel wel gehaald (NJR training, TU/e panel, Striip-S bbq, kleren kopen, tuin bijwerken) en enkele gewoonweg niet (www.rudyvanbeurden.nl updaten, de btw aangifte uploaden, tafelblad van mijn eettafel afmaken). Tja, volgende week weer een week hè?

'Uit het hoofd, in de benen. Uit het hoofd, in de benen. Uit het hoofd, in de benen.' Is het mantra dat ik vanavond in mijn hoofd blijf herhalen, terwijl ik door een schemerig Philips de Jonghpark ren. Links, rechts, over dat paadje, rechts, rechtdoor, door, doorrrr. De duisternis valt in, via mijn headset lijkt Nelly Furtado iets te zingen over bami nasi... "turn off the light". Langzaam verliep ik mijn oriëntatie in het bos. Prima zo. Even lekker verdwalen. Ik kom vast wel weer thuis. Ik ren volgens de Chi methode: enkel op de voorkant van mijn voet, om blessures te voorkomen (https://www.youtube.com/watch?v=RlffyWhm_tg). Kruin omhoog, met een rechte houding in een lichte helling naar voren, aangespannen buikspieren. Na 20 minuten vind ik het mooi geweest en koers ik weer naar mijn knusse stulpje.

Wat een week, wat een inzichten! Op 26 januari concludeerde ik mijn eerste HELWEEK met de volgende zinnen:

"Oef, laatste feedback-momentje van de dag. Geleerde lessen: dankbaar zijn voor wie ik ben en voor wat ik heb (bereikt), liever zijn voor mezelf, minder slapen, meer regelmatig toepassen, veel beter ontbijten, echt openstaan voor een mogelijke nieuwe liefde (de eerste stappen zijn gezet middels een casting in Amsterdam... wordt vervolgd), de smoesjesfabriek in mijn hoofd drastisch in productiviteit terugschroeven, minder alcohol drinken door de week, hogere tarieven vragen voor mijn werk/ toegevoegde waarde (denk groter), trouw blijven aan mijn eigen lijf, leven zonder tv is prima te doen (doe ik al jaren), stapje voor stapje naar mijn gestelde doelen werken."

Goed om het hier nog eens te lezen. Op alle vlakken heb ik de afgelopen maanden wel wat progressie geboekt. Alleen die casting in Amsterdam werd niets... thank God heb ik het First Dates datingprogramma niet gered, hahahaha. Structuur en smartphone gebruik blijven aandachtspunten. Alcoholholvrije maandag t/m woensdag moet ik ook echt toepassen. Want ik ben erg blij met de frisse ik op dit moment. En regelmatig sporten, 2-3 per week. Ook Jumpen is geweldig. Just do it.

Aanvullingen? Jazeker, voor jou daar. Aan die kant van de lijn. Ga zo'n week zelf eens ervaren joh. Gewoon omdat je het kunt. Ontdek dan waar jouw eigen grenzen liggen. Deze kun je van tevoren gewoonweg niet accuraat inschatten, je moet ze écht zelf ervaren. Doen. En dan goed observeren zodat je ze ten goede aan kunt wenden voor de rest van je leven. Een mens kan zoveel meer aan dan dat ie zelf denkt.

Alle dank voor jullie steun, berichtjes en liefde. Life is but a dream. Positieveer jezelf.