**Hoe het Ingrid lukt om haar dromen achterna te gaan.**

Ingrid, 28 single, kwam een jaar geleden bij Serracoaching omdat ze het gevoel had dat ze vastliep. Het leven hobbelde een beetje voort. Niet go with the flow maar een beetje op de automatische piloot. Die piloot wil misschien wel ergens anders heen maar weet niet waar hij naartoe moet vliegen. Ze zat op dat moment al 8 jaar bij dezelfde werkgever en ze ging naar de 10 jaar toe. Ze heeft altijd gezegd dat ze niet 10 jaar bij dezelfde werkgever wilde zitten en ook mede dankzij haar leeftijd dacht ze “als ik wat anders wil gaan doen dan moet ik het NU doen”. Ze had echter wel allerlei vragen op werkgebied; “is dit het nu wel?’ “ Waar ben ik eigenlijk goed in?” “ Maak ik wel optimaal gebruik van mijn talenten?”. Via twitter kwam ze in aanraking met Seracoaching en ze besloot om zich aan te melden voor een traject bij mij.

**Wie is Ingrid nu?**

Dolgelukkig! Trots op wat ik al bereikt heb. Ik ben echt mijn hart aan het volgen en dat geeft een ongelofelijk goed gevoel. Ik ben hartstikke druk met heel veel kennis vergaren en ik word er heel gelukkig van. Ik ben weer kapitein op mijn eigen schip! Door het coachingstraject bij Serracoaching ben ik weer gaan nadenken over ik wel of niet wilde en op een of andere manier is het gewoon van het ene in het andere gerold. Ook door verschillende zaken aan te pakken.

Nu een jaar verder loopt Ingrid onbetaald stage bij een heel leuk stagebureau. “Als ik dit vertel aan mensen die mij niet zo goed kennen zeggen ze dat ik van de pot gerukt ben. Maar wat ik nu allemaal meemaak en leer is niet in geld uit de drukken en daar heb ik later de rest van mijn leven profijt van. Ook ben ik begonnen aan een nieuwe studie

**Hoe heb je het voor elkaar gekregen om zo snel al stappen te ondernemen?**

Je moet gewoon gaan beginnen en niet bang zijn om fouten te maken. Je hoeft niet alles uit te dokteren voordat je gaat beginnen. Als je eenmaal weet wat je wil dan pik je sneller signalen op en voel je welke kansen je moet grijpen en dat ben ik nu aan het doen.

**Je dromen voor de komende maanden.**

Blog starten, richting bepalen blog, duidelijkheid krijgen wat ik nu precies met de opleiding te gaan doen. Daar hoop ik dit jaar achter te komen

Over 5 jaar mijn eigen boek te schrijven. Om mijn kennisniveau verder te vergroten. Voeding is mijn passie en hoe je daar vorm aan gaat geven is een grote reis

**Je reageerde heel enthousiast toen ik je vroeg of ik je mocht interviewen . Wat vond je zo leuk om je avonturen te delen via mijn blog?**

Ik hoop dat ik iemand anders ook inspireer om toch die stap te zetten.

**Wat zie je om je heen, wat zou je andere vrouwen willen vertellen die net als jij een jaar geleden vast liepen?**

Je moet wel het heft in eigen handen nemen, en niet de buitenwacht te schuld geven. “Ik kan het niet vanwege het werk”, “ ik kan het niet vanwege de kinderen”, “ik heb niet de juiste opleiding”, “ ik heb het geld niet om een coach in te schakelen” . Heel veel redenen (excuusjes) om zo’n traject niet in te gaan en zich door geld tegen te laten houden. Maar om eerlijk te zijn ben ik uiteindelijk met minder geld veel gelukkiger. Het is wel een bepaalde overweging. Als je zelf iets anders wil dan moet je wel het initiatief naar jezelf toe te trekken. Neem er ook een bepaalde tijd voor om stil te staan bij wat je nu wilt gaan doen. Het is belangrijk om uit die negatieve spiraal te stappen. Even afstand nemen van het probleem en er objectief naar te gaan kijken. Een coach kan je daarbij ondersteunen. Als je geen geld hebt voor een coach kun je ook informeren naar coaches in opleiding die proefpersonen nodig hebben om te oefenen. Maar wat zeker is dat je er alleen niet uit die negatieve spiraal komt. Ik in iedere geval niet. Als je in die spiraal zit is het belangrijk dat iemand een spiegel voor je houdt. Je denkt dat het leven uitzichtloos blijkt te zijn maar het zijn je destructieve overtuigingen die het leven uitzichtloos maken. Als je in je eigen negatieve gedachtes blijft hangen kom je niet verder.

**Hoe is het jouw gelukt?**

Door te starten met dit traject. Dat je gedwongen wordt om over dit soort zaken na te denken. Uit iets negatiefs heb ik iets positiefs gehaald.

**Iedereen heeft het over droombanen/droomleven. Is dat nog wel realistisch in deze tijd i.v.m de Crisis?**

Ja dat kun je zelf creëren. Tuurlijk word je down van al die verhalen van al die mensen die op straat komen te staan en verhalen op de radio over de slechte economie maar toch geloof ik erin dat je je eigen droombaan/leven kunt creëren.

**Jij bent wel in staat geweest om kansen om mogelijkheden te creëren hoe is dat je gelukt?**

Ik ben actief op pad gegaan en had heel duidelijk voor ogen wat ik wilde.

**Sommige mensen vergeten om stil te staan bij hun eigen dromen en verlangens. Hoe is het jou gelukt om weer stil te staan bij jouw dromen en verlangens.**

Ik wist heel goed wat ik wilde maar dat is voor andere mensen al heel moeilijk . Een jaar geleden was ik het contact met mijn gevoel kwijtgeraakt. Ik zat zo in mijn hoofd en niet in mijn lijf. Daar ben ik heel bewust mee bezig geweest. Dat is een proces waar je met jezelf ingaat en wat je niet op de een of andere dag gaat doen. Stil staan en echt afvragen waar je gelukkig van word was toen heel moeilijk voor mij.

**Wanneer zijn jouw mooie dromen/plannen ontstaan?**

Misschien doordat ik dit traject inging. Tijdens het eerste gesprek vroeg jij mij wat ik zou willen doen als alles mogelijk was. Ik heb toen vanuit mijn hart 2 antwoorden gegeven. En deze antwoorden hebben mij aan het denken gezet. He…ik gaf dit als antwoord, zover ben ik niet…en dat kan ik niet..hee wat kan ik eraan gaan doen om wel die kant op te gaan. Zulke vragen stel je niet aan jezelf. Ik weet ook niet of jezelf een eerlijk antwoord zou geven. Dan zou meteen die “babbelbox” aangaan. Ik heb toen heel intuïtief een antwoord gegeven. Door de vragen die jij me gesteld hebt ben ik aan het denken gezet. Ook is het belangrijk om uit te spreken wat je wilt en dat je in jezelf geloofd. Zodra ik uit had gesproken wat ik wilde kwamen er zoveel mooie gebeurtenissen en mensen op mijn pad.

**Wat voor toegevoegde waarde heeft een coach voor jou?**

Het is soms belangrijk dat vragen door een onafhankelijk iemand gesteld iworden. Iemand die jou niet kent. Met bekenden en familie praat je vanuit een bestaande structuur, rolverdeling en agenda. Er is hoe dan ook een beeld van jou een idee over wat het beste voor je is. Ook vraag je goed door om datgene naar boven te halen wat je eigen daadwerkelijk wil zeggen.

**Wat is nou het “aha” moment geweest voor je?**

Tijdens de sessie waar we bezig waren met delen (Voice Dialogue) waren er opeens een paar kwartjes gevallen. Deze oefening was heel belangrijk voor me om mijn angsten te overwinnen. Ergens in mijn achterhoofd zit er altijd een stemmetje dat soms gewoon bang is om een bepaalde stap te zetten en niet uit haar comfortzone wil stappen. Ik besefte dat ik heel erg in mijn comfortzone zat. Ik besefte toen ook dat als ik verder wilde komen ik wel uit mijn comfortzone moest stappen. En dat vond ik wel heel eng en op een of andere manier kwam ik er niet toe. Ik kwam tijdens het traject er ook achter dat ik last had van een aantal overtuigingen. Jij hielp me om op een andere manier te kijken naar deze overtuigingen. Doordat ik dat door kreeg en vooral begreep waar ze vandaan kwamen kon ik er wat meer afstand van nemen.

**Wat is de kracht dat je het zelf moet gaan uitzoeken tijdens zo’n traject en dat je niet pasklare antwoorden krijgt?**

Dat je zelf gaat voelen wat je aan het doen bent is veel krachtiger en daar heb je je hele leven wat aan. Iemand anders kan het jou niet vertellen. Ik heb echt een ontwikkeling doorgemaakt en dat zou ik niet willen missen. Door de verschillende vragen en opdrachten kwam ik steeds met wat anders terug. Zonde als ik met kant en klare antwoorden zou komen. Traject is afgerond maar mijn reis gaat verder en ervaar ik als heel waardevol.

**Wat voor tips zou je mensen geven die erg ongeduldig zijn.**

Als je jarenlang op een bepaalde manier hebt gedacht en last hebt gehad van bepaalde overtuigingen kun je niet in 2 weken je overtuigingen veranderen/ombuigen. Het blijft een proces. Het is veel waardevoller als je er zelfs achterkomt en denkt..”hee dit is wat ik wil” ..”of dit is waar ik last van heb”. Hierdoor kun je in een volgende moeilijke situatie er zelf achter komen wat je ermee moet gaan doen. De golven zullen altijd tegen je schip aanbeuken maar doordat je hebt geleerd om weer naar je gevoel te luisteren leer je steeds beter te surfen op de golven.

**Hoe zet je nu die belangrijkste 1e stap die mensen zo ontzettend moeilijk vinden?**

Uitspreken wat je wilt en als je niet weet zorgen dat je daar achter komt. En iedereen over je droom vertellen. Ik zie nog steeds veel te vrouwen genoegen nemen met een baantje waar ze niet happy mee zijn en vastlopen. Zonde!! Het gevoel van “no way out” herken ik maar er zijn altijd andere wegen naar Rome. Eerste belangrijkste stap: goed voor jezelf zorgen. Ook eerlijk zijn naar jezelf zijn en beseffen dat het leven waar je je nu in bevindt je niet gelukkig maakt. Veel mensen moeilijk om eerlijk naar zichzelf te zijn. Blijf stilstaan bij wat je NU voelt zonder te rationaliseren. Vervolgens achterhalen wat je dan wel zoekt. En als je eenmaal weet wat je wilt. Of dat je weet wat je niet wilt, dan ga je daar naar handelen. Want je wil uiteindelijk toch gelukkig zijn. Je wilt niet je omgeving de schuld geven. Daar ga je je echt niet gelukkiger door voelen. Je hoeft niet te kniezen. Ga uitspreken wat je wilt en ga niet meer denken in wat je niet kan maar juist wat je wel kan. Je moet wel in jezelf geloven. Als je niet in jezelf gelooft dan gaan andere mensen dat al helemaal niet doen.

**Welke belangrijke keuzes zul je moeten maken op weg naar je droomleven.**

Je moet er wel voor open staan dat je het ritme wat je gehad hebt je open/om gaat gooien. Je zal echt wel even uit balans zijn. Dat moet je gewoon wel even doen. Ook is het belangrijk om oude destructieve overtuigingen die je niet verder helpen overboord te gooien want anders kom je niet verder. Ook moet je wel uit je comfortzone stappen want anders kom je er niet.

**Hoe is het jou gelukt om uit je comfortzone te stappen? Welke acties heb jij ondernomen?**

Ik heb het maar gewoon gedaan. Sprong in het diepe gewaagd. Ook werd ik wel een handje geholpen door mijn werkgever. Vervolgens ben ik wel actief op zoek gegaan naar vervolgstappen; opleiding, stageplek, netwerken etc. Ook heb ik ondanks dat mijn CV niet geheel aansloot op de vacature toch heel enthousiast gereageerd op een super leuke vacature met een goeie brief.

Enthousiasme en vasthoudendheid hebben me geholpen om aangenomen te worden. Ookal sluit je CV niet aan. Toch gewoon doen en reageren!! Je netwerk is ook heel belangrijk. Daar heb ik actief gebruik van gemaakt. Ben ook spontaan op de eigenaresse van het bedrijf waar ik stage heb gelopen gestapt om te vragen of ze nog wat handjes kon gebruiken en daar kwam een koffieafspraak uit. Social Media (twitter,facebook, LinkedIn) gebruik ik als informatiebron, om kennis te delen, om mijn eigen netwerk te informeren wat ik aan het doen ben en om over mijn ervaringen te vertellen. Ik heb zo al heel veel interessante mensen ontmoet. Ook gebruik ik twitter etc om mensen te volgen die in deze hoek (voeding etc) zitten. Er komen veel interessante vacatures/functies voorbij. Zo weet ik bijvoorbeeld ook dat een kennis van mij via twitter aan een hele leuke baan terecht is gekomen bij Superfoods. Ja ik hou dat wel in de gaten.

**Hoe zet je door ondanks de obstakels die je tegenkomt?**

Gewoon om het einddoel voor ogen te houden en dat goeie gevoel vast te houden. De weg ernaartoe is niet alleen maar rozegeur en maneschijn. Wat negatieve ervaringen heb je nodig om verder te komen. Als het allemaal maar aan komt waaien dan kun je er niet van genieten.

Obstakels zijn geen tekenen die zeggen dat je moet stoppen. Obstakels maken je alleen maar krachtiger.

**Hoe merk je dat je je op de juiste weg bevindt?**

Ik zit nog midden in de reis, ben nog aan het verdwalen en toch voelt het goed. Je merkt dat je op het goede pad zit door de enorme energie die je ervan krijgt. In mijn vorige baan had ik geen energie. En dit geeft voldoening, energie en zoveel ideeën. Dat zegt mij dan voldoende. Ik kom nu tijd tekort.

**Wat is jouw levensmotto?**

Je kunt beter spijt hebben van iets wat je wel gedaan hebt dan iets wat je niet gedaan hebt.

**Hoe sta je tegenover de crisis en mensen die klagen over de crises?**

“waar een wil is is een weg”. Je hoeft niet meteen je baan op te zeggen en het dan zonder geld te gaan doen maar je kunt wel kijken welke kleine stappen je kan ondernemen.

Misschien niet op hele korte termijn en soms moet je wel een jaar wachten. Ook kun je veel voorbereidingen doen om je doel te bereiken. Je kunt in de avonduren een opleiding volgen. Of je netwerk inschakelen. Er zijn meerdere wegen naar Rome. Denken “Ja maar het heeft geen zin” is zinloos. Een kennis van mij is weer 4 jaar gaan studeren met 2 kleine kinderen maar ze heeft het wel gedaan. Het kan allemaal wel maar je moet er wel wat voor over hebben. Zo comfortabel als het was is het niet meer. Je moet er wel wat voor opofferen en je proactief gaan opstellen. Zelf bleef ik ook lang in die comfortzone hangen.. Je weet waar je aan toe bent maar het is een schijnveiligheid waar je geen voldoening uit haalt. Als je er echt van begint te balen dat je niet lekker in je vel zit of dat het in je weg begint te staan dan moet je actie ondernemen.

**Is het je allemaal waard geweest om uit die comfortzone te stappen? Klopt het dat er buiten die comfortzone je allemaal mooie dingen staan te wachten als plezier, geluk, voldoening, vrijheid?**

Als je blijft zitten waar je zit dan kom je er niet achter. Je moet wel een keuze maken. Ok. Ik blijf dit doen en daar heb ik om die reden vrede mee. Dan maak je de keuze om daarin te blijven zitten met als gevolg dat het op een gegeven moment je op gaat breken. Maar hoe lang wil je daar nog mee omgaan. Wat zijn de consequenties als je maar in je ratio blijft hangen . lichaam en geest hangen samen. Je moet ook ruimte geven aan je gevoel. Intuïtief weet je heel goed wat je wil. Je gevoel kun je niet uitschakelen. Het leven wordt zoveel mooier als je ook naar je gevoel luistert. Je merkt het aan je eigen energie. Dat je veel meer aankan. Je ervaart minder negatieve gevoelens en meer gevoelens van voldoening. Dat geluk wat mensen zo aan het zoeken zijn is inderdaad te vinden aan de ander kant van de comfortzone. Ook leer je beter te surfen op de golven. Dat wil niet zeggen dat je altijd gelukkig bent. Maar als er obstakels zijn dan kun je er wel beter mee omgaan.