

INHOUD

BOEK EEN: DE THEORIE

HET UITZICHT: PROGRAMMAOVERZICHT	13
Het begon allemaal op oudejaarsavond, bij de open haard	15
Licht waarop je je kunt richten	27
MAAK KENNIS MET JE VERLANGEN: DE MEEST CREATIEVE KRACHT IN HET UNIVERSUM	29
Het kloppend hart van de bevrijding	33
Kijk je verlangen in de ogen	37
DE MAGNETISCHE KRACHT VAN GEVOELENS	45
Alles wat we doen wordt gedreven door het verlangen	
om ons goed te voelen	47
Het voordeel van heldere verlangens	63
Respecteer je verlangens	73
De onmiskenbaar grote waarde van negatieve emoties	77
Weten hoe je je voelt	83
INTENTIES & DOELEN	93
Doelen met een ziel?	95
Een gezonde relatie creëren met intenties & doelen	113
OPRECHTE INZET, GELOOF & VERTROUWEN	133
Krachtig maar flexibel. Verschillende kanten van doelen met een ziel	135
Weerstand	141
Doe minder, krijg meer	145
Vertrouwen	147
Gebed & afstemming	149
Affirmaties kunnen je flink in de war brengen	155
Het verdienen	159

BOEK TWEE: HET WERKBOEK 169

HET PLAN VAN JE VERLANGEN IN VOGELVLUCHT 171

Levensgebieden 171

Optimaliseren 172

MAAK JE ZIEL EEN BEETJE LOS 175

Een flitsende start 176

Surfen op je geest 178

Positieve gevoelens 180

Je relatie met het leven 182

Je relatie met mensen = je relatie met het leven 183

DANKBAARHEID & WAT NIET (EN WEL) WERKT 187

Dankbaarheid plaatst alles in het juiste perspectief 187

We moeten onder ogen zien wat niet werkt, zodat we het kunnen veranderen 189

JE DIEPST VERLANGDE GEVOELEN HELDER KRIJGEN. DAT IS DE ENIGE, BELANGRIJKE EN WONDELSCHONE REDEN DAT WE HIER ZIJN 205

Begin met iets gemakkelijks 205

Hulpmiddelen die je kunt gebruiken 206

Geef woorden hun kracht 206

Weet dat je weet 206

Stap 1: Hoe wil je je voelen in elk van deze levensgebieden?
Speel ermee... 209

Stap 2: Diep de woorden uit. Zoek de betekenis op van de
woorden die je hebt opgeschreven. 215

Stap 3: Maak een eerste selectie. Kijk naar jouw woordenlijst
en omcirkel de woorden die je het meest aanspreken. 216

Stap 4: Patronen herkennen. De koers uitzetten. 218

Stap 5: Maak je uiteindelijke selectie: Kies drie tot vijf diepst
verlangde gevoelens – en straal, lieve schat, straal! 220

Mijn diepst verlangde gevoelens 221

Bravissimo! 222

Nu even uitrusten 223

DE ONTWIKKELING & HET WOORDENSPEL VAN MIJN EIGEN DIEPST VERLANGDE GEVOELEN 227

Mijn gedachten inruilen voor betere 227

Het kompas herijken 228

Mijn diepste verlangen voor eens en voor altijd: vreugde 230

**JE DIEPST VERLANGDE GEVOELENS GEBRUIKEN ALS
LEIDRAAD VOOR WAT JE WILT DOEN, HEBBEN &
ERVAREN**

	233
Een brug slaan tussen je verlangens en je intenties	233
Harde feiten en angsten als het gaat om krijgen wat je wilt	242
Positieve en inspirerende gedachten die je angsten verdrijven en je oppeppen	244

BONUS! JE HEBT AL GEKREGEN WAT JE WILT

	247
Wat wil je... en wat heb je al?	247
Nuttige mensen en hulpmiddelen	250
Hoe geef je van jezelf?	252

VERLANGEN EN ACTIE

	253
Kies slechts drie of vier intenties of doelen voor het komende jaar	253
Waarover ben ik het meest enthousiast?	254
Voor het geval je ertegen opziet om keuzes te maken	255
Kies drie of vier intenties en doelen voor het komende jaar	256
Mijn intenties en doelen voor dit jaar	257

WERKBLADEN

	259
Maandplanning	260
Deze week	261

VERLANGEN IN DE PRAKTIJK

	263
De meest natuurlijke gang van zaken	263
Als het leven rot is	265
Help elkaar	266
Wil je een groep beginnen rond <i>Het plan van je verlangen?</i>	
Maak dan kennis met de grootste leesclub ter wereld	267

NOG ÉÉN DING

275

DANK JE WEL

279

Boek één:
de theorie

HET UITZICHT: PROGRAMMA- OVERZICHT

Als je begint te begrijpen wat je bent,
maar het niet probeert te veranderen,
dan verandert dat wat je bent.

—Jiddu Krishnamurti

HET BEGON ALLEMAAL OP OUDEJAARSVOND, BIJ DE OPEN HAARD

Ongeveer acht jaar geleden besloot ik om gezellig thuis oud en nieuw te vieren. De baby sliep (joepie!). Mijn favoriete ‘foute’ snacks erbij (ribbelchips met knoflookdipsaus graag). Groove Armada uit de speakers. De open haard flink opgestookt. Het nieuwe jaar stond voor de deur en mijn hart was vol ambitie. Het was tijd voor iets visionairs. Doelen! Plannen! Heel veel plannen.

Ik pakte een groot vel stevig papier en verdeelde dat in een aantal onderdelen van mijn leven, zoals ‘thuis’, ‘liefde’, ‘geld’ en ‘werk’. Mijn voormalige echtgenoot en ik schreven doelen op in elk deel. We beschreven eerst een doel, gaven elkaar een dikke zoen, aten wat chips, en praatten dan over het volgende doel. *Nieuwe keukentafel. Creditcard afbetalen. Met de baby op zwemles. Vijf kilo afvallen. Investeren in een groot kunstwerk. Op de fiets naar het werk gaan. De tuin aanpakken. Aanbetalingen doen. Een boekcontract. Nieuwe laarzen kopen. Een kerk zoeken. Een yogadocent zoeken.*

Hij: Misschien moeten we naar Australië gaan nu we nog gemakkelijk kunnen reizen met de baby.

Ik: *(Ik wil helemaal niet naar Australië met een baby. Dus verander ik van onderwerp.)* Denk jij dat Dick Clark vanavond naar Times Square komt, of neemt Ryan Seacrest het over?

(stilte)

Ik heb het zo gehad met deze bank. Hij is te groot voor deze kamer. Laten we een nieuwe bank kopen!

Hij: Maar ik vind het een mooie bank.

Ik: Ik wil de nieuwe MacBook Pro! Met megaveel RAM.

Hij: Ja, je kunt wel wat nieuwe spullen gebruiken, schat.

Ik: Ja, hè?

Het was niet echt een ‘vision board’, maar het was ook niet alleen maar een takenlijstje. En toch ontbrak er nog iets. Het voelde vol, maar leeg. Enthou-

siast, maar niet... *inspirerend*. Ik pakte een andere kleur pen en begon bij elke sector positief aanvoelende woorden neer te krabbelen.

Vrijheid!
Overvloed.
Sexy.
Aarde. Natuur. Eco-liefde.
Verbonden.
Creatief.
Tempel.
Ware liefde.

Ik: Hoe wil je je voelen op je werk?

Hij: Moedig. Vol zelfvertrouwen. Avontuurlijk.

En alles veranderde. De oefening draaide binnenstebuiten. Dus begonnen we opnieuw.

In plaats van te praten over externe doelen, praatten we over hoe we ons wilden voelen in de verschillende delen van ons leven.

Dit proces was leuker. En ons verlanglijstje kreeg een andere vorm.

Elke maand een etentje geven.
Een goede keukenmachine kopen en zelf pasta maken.
Een serie dankjewel-kaarten ontwerpen.
Tantra-cd's downloaden.
Een kanotocht maken van twee weken.
Zelf een boek uitgeven.

Het ging er visueel beter uitzien en voelde psychologisch gesproken meer als een uitnodiging dan als het zoveelste takenlijstje.

We slaan even een paar jaar over, het is weer oudejaarsavond. De open haard brandt. Dick Clark is vervangen door Ryan Seacrest. Het 'gevoe-

lens&doelen-ding' zoals het inmiddels heette, had zich ontwikkeld tot een informeel proces dat onze kijk op de toekomst had veranderd.

We schreven een heleboel positieve gevoelens op en vroegen ons dan af: **'Wat kunnen we nu gaan doen om ons zo te voelen?'**

In die eenvoudige vraag lag een nieuwe manier van leven besloten, die langzaam en op subtiële wijze mijn manier van werken ingrijpend veranderde. Ik gaf doelgerichte methoden officieel op, wat uiteindelijk leidde tot het afschaffen van takenlijstjes, wat er weer toe leidde dat ik alle pogingen tot tijdsmanagement opgaf die me alleen maar stress gaven.

Het begon me te dagen. Je focussen op gewenste gevoelens betekent energie vrijmaken. Ik was iets op het spoor.

Als ik aan het eind van het jaar mijn 'visie-poster-ding' zoals het indertijd ook wel werd genoemd evalueerde, was ik niet zo teleurgesteld in mezelf als ik bepaalde doelen op de lijst, zoals *Parijs* of *5 kilo kwijtraken*, niet kon afvinken. Ik keek anders naar dingen. Ik kon zien dat mijn twee reisjes naar New York dat jaar en de nieuwe yogalessen de gemoedstoestand waar-naar ik zo lang had verlangd ook konden oproepen. Ik maakte vorderingen. Ik voelde me meestal zoals ik me ook wilde voelen.

Deze manier om mijn leven te plannen was flexibeler en liefdevoller, en motiveerde gek genoeg ook meer. Terwijl ik inzag hoe niet-gehaalde doelen meteen werden vervangen door andere gebeurtenissen – die vaak beter waren dan de doelen die ik me had voorgesteld – zag ik ook waar ik niet op één lijn zat met mijn diepste verlangens. Ik kon zien dat ik me niet, laten we zeggen, erg vrij voelde, of me zo creatief of verbonden voelde als ik me wilde voelen op bepaalde gebieden van mijn leven.

Ik ging de oefening ook verderop in het jaar toepassen. Ik bekeek mijn plannen opnieuw in mei, met mijn verjaardag, en in september, want ik hou van de 'laten we gezellig aan de slag gaan'-sfeer van de herfst. Zoals Gretchen Rubin, auteur van *The Happiness Project*, zegt: 'September is mijn nieuwe januari'.

Ik dook nog wat dieper in de oefening en begon te mediteren op de woorden zelf. Ik zocht de definitie en oorsprong op van bepaalde woorden en ging die uitpluizen. Het leek me haalbaar en inspirerend om me te concentreren op vier gevoelens. En toen, dames en heren, creëerde ik de **'Post-it die alles zou veranderen'** – vier gevoelens die ik in mijn agenda plakte, waar ik elke dag naar keek en die mijn keuzes bepaalden.

Ik ging het tijdens mijn lezingen hebben over 'dat met die Gewenste gevoelens', zoals ik het toen noemde. 'Dus als je voor jezelf helder krijgt hoe je je eigenlijk wilt voelen, zou de hele planning voor je leven wel eens flink op z'n kop kunnen worden gezet,' zei ik dan. En dan kwamen er naderhand meisjes naar me toe: 'Maar hoe moet ik dat met die "Gewenste gevoelens" dan aanpakken?' 'O mijn God, het is zo waar wat je zegt over gevoelens en doelen. Ik heb het altijd al zo gevoeld. Heb je daar een werkblad voor?' We waren iets op het spoor.

Ik gaf de theorie een naam: de strategie van verlangen. Ik schreef erover in sessie 3 van mijn boek, *The Fire Starter Sessions*, en het bleek het belangrijkste en meest besproken hoofdstuk van het boek te zijn. Er kwam feedback binnen. Mensen gingen afbeeldingen van de gevoelens waarnaar ze ten diepste verlangden in hun dagboek en op de koelkast plakken. Er kwamen gesprekken op Facebook en 'gevoelslijsten' op Twitter.

Intussen begon ik nog diepgaander met het proces te werken. Als een meditatie; als een systeem; als een verkenning van mijn eigen relatie met het verlangen zelf; als een gebed... als een multimediapreek over het maken van krachtiger keuzes.

En toen besloot ik om dit echt in de wereld te zetten en maakte ik het *Plan van je verlangen*-programma toegankelijk voor mijn lezers. En toen viel het echt niet meer te ontkennen: mensen hunkeren naar een nieuwe manier om dingen in hun leven te veranderen. Minder dwingend en meer geïnspireerd. Met een diepere betekenis maar zonder welvaart in te hoeven leveren. Met meer liefde en veel minder oordelen.

En de verhalen... de verhalen brachten me helemaal van mijn stuk. Mensen zegden hun baan op of pakte hun werk héél anders aan. Ze ervoeren meer intimiteit met hun partners en kwamen dichterbij hun eigen persoonlijke waarheid. Of iemand me schrijft over datgene waarmee hij/zij is gestopt of begonnen, of over het keurslijf waar hij zich van heeft bevrijd, één ding is overduidelijk: als je je verlangens omarmt, bevrijdt je je macht – en je vreugde.

Welkom bij *Het plan van je verlangen*.

A stylized, handwritten signature in black ink. The signature appears to be 'Danielle' with a large, flowing 'D' and a long, sweeping horizontal line extending to the right, ending in a small circle.

HET LEIDENDE BEGINSEL

We hebben de procedures om iets te bereiken omgedraaid. Meestal komen we eerst met onze takenlijst, lijstjes met dingen die we ooit nog willen doen en onze strategieën – alle dingen buiten onszelf die we willen hebben, krijgen, bereiken en ervaren. Al die plannen komen voort uit een aangeboren verlangen om een bepaald gevoel te krijgen.

Maar hoe zou het zijn als we eerst eens helder zouden krijgen over hoe we ons eigenlijk willen voelen in onszelf, en dan pas de takenlijstjes maakten, onze doelen stelden en onze *bucketlist* opschreven?

Hoe wil je je voelen als je naar je weekagenda kijkt? Als je je 's morgens aankleedt? Als je je studio of je kantoor binnenloopt? Als je de telefoon opneemt? Als je die cheque int, die prijs in ontvangst neemt, je meesterwerk voltooit, die deal sluit of verliefd wordt?

Hoe wil je je voelen?

Weten hoe je je eigenlijk wilt voelen is de krachtigste vorm van helderheid die je kunt scheppen. Die gevoelens opwekken is de machtigste creatie die je van je leven kunt maken.

—uit 'Sessie 3: de Strategie van verlangen', *The Fire Starter Sessions*