

# YOUR PERSONAL KICK IN THE ASS COACH

VOOR VROUWEN DIE EEN ZETJE NODIG HEBBEN  
EN TEGEN EEN STOOTJE KUNNEN



SASKIA  
VAN VELZEN

# Inhoud

- De stok achter de deur
- De uitstellende uitsteller
- Kick 1 Een wortel voorhouden
- Kick 2 de Jaknikker
- Kick 3 Het TV monster
- Kick 4 De anti snooze smoes (when you snooze you lose)
- Kick 5 De man van duizend woorden
- Kick 6 Een ass-shaking badass
- Kick 7 Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg
- Kick 8 Een moetje
- Kick 9 De boog kan niet altijd gespannen zijn
- Kick 10 Kort van stof
- Kick 11 Geen gemaar
- Kick 12 Het oog wil ook wat
- Kick 13 Teleurstelling te lijf
- Kick 14 De lanterfanteraar
- Kick 15 De klaagzangmuur
- Kick 16 S.M.I.L.E
- Kick 17 Wat je zegt dat ben je zelf
- Kick 18 Het moet wel leuk zijn
- Kick 19 Effectief de schuld geven
- Kick 20 Alfa en omega
- Kick 21 Opgeruimd staat netjes
- Kick 22 Positief paranoia
- Kick 23 Weg met die beren op de weg
- Kick 24 Powerpose
- Kick 25 NU even NIET
- Wie is wie en wat doet ie
- Eind goed al goed

# De stok achter de deur

Ben jij er ook zo één?

*Wat bedoel je?*

Nou, zo een die uitstelt? Die 's avonds blijft zitten op de bank als een goede bankhanger? Die niet doet wat hij zichzelf belooft?

*O, zo een. Eh, ja, eigenlijk wel.*

Eigenlijk?

*Eh ja. Gewoon wel dus.*

Gewoon?

*Eh, nou, zo moeilijk is het toch niet?*

Wat is niet moeilijk?

*Nou, om mij te snappen. Ik ben toch niet de enige?*

Je bent niet de enige en daar snap ik niets van. Want je weet toch wat je 'eigenlijk' wil doen?

*Eh, ja. Wat een raar woord, eigenlijk.*

Mooie afleidingsmanoeuvre. Zou je 'eigenlijk' wel eens willen gaan doen wat je je altijd voorneemt om te doen maar nooit doet omdat je op de bank hangt?

*Eh, ja. Dat wil ik wel. Maar dan heb ik een duwtje in de rug nodig.*

Mooi. Lees dan dit boekje.

*Oh, is dat alles?*

Nee, natuurlijk niet. Dan ben je een bankhanger met een boekje. Je moet ook nog doen wat erin staat.

*O jee, ik hou niet van moeten. Dan voel ik me zo verplicht.*

Denk jij dat als het gewoon maar mag dat je het dan doet?

*Eh, nee. Eigenlijk niet.*

Nou dan. Aan de slag!

Af en toe vind ik mezelf terug op de bank en is het net of al mijn energie op is. Ik geef de schuld aan te hard werken, aan de donkere dagen of aan al het andere wat mijn aandacht opeist. Tegelijkertijd ben ik het zat en wil ik in beweging komen. Maar het is net of alles in een modderstroom zit en net zo traag voortbeweegt. Wat ik ook probeer, het wil niet.

Yoda zei het al: “het is doen, of niet doen”. Er bestaat niet zoiets als proberen.

Dus tijd om te doen. Tijd om de modderstroom te transformeren tot een kristalheldere stromende rivier. Tijd om mezelf een schop onder de kont te geven zodat er weer wat gebeurt.

Ik geloof dat iedereen het geboorterecht heeft op een gelukkig leven. Maar soms zijn we zo druk met dat gelukkige leven verdienen door hard te werken en te presteren dat we vervolgens neerstorten op de bank en niet meer overeind kunnen komen. Waar is dan het gelukkige leven gebleven?

De kicks zijn niet bedoeld om je een pijnlijk achterste te geven. Ze zijn liefdevol bedoeld. En altijd bedoeld om jou een gelukkig leven te laten creëren.

Deze vijftientig kicks zijn in vijf categorieën te verdelen. Sommige kicks bestrijken meer categorieën tegelijk. Alle kicks geven je inzicht waardoor je weer uitzicht krijgt.



### *Doelen*

Zonder doel geen richting. Het hebben van een doel zou – naast eten, drinken en een dak boven je hoofd – wel eens een eerste levensbehoefte kunnen zijn. Want waarheen leidt de weg?



### *Omgeving*

Wat kun je aan je omgeving veranderen zodat het voor jou aangener en gemakkelijker wordt om te doen wat je eigenlijk wil gaan doen.



### *Patronen*

Een groot deel van onze ellende hebben we zo jong geleerd dat we, nu we ouder zijn, dit met gemak blijven doen. Een aantal kicks gaan over het doorbreken van die patronen.



### *Energie*

Een paar kicks die je een energieboost kunnen geven als je ze toepast. Soms moet je daarvoor uit je comfortzone stappen. Maar ach, zo vervelend is dat toch niet? Beleef je ook weer eens wat.



### *Relaxen*

Leuk, al dat doen. Maar het is ook heerlijk om niets te doen. Om te relaxen en je tijd te nemen. Maar deze keer zonder bankhangen.

Deze 25 kicks zijn jouw duwtje in de rug. Het is je stok achter de deur en je schop onder de kont. Lees ze, deel ze met anderen en doe wat er staat. Je zal merken dat je eigenlijk een heel leuk leven hebt.

Doe de kicks in volgorde, begin bij het einde of doe alles door elkaar. Doe wat jij wil, wat voor jou goed voelt. Al doe je iedere week maar een ding, dan heb je binnen een half jaar heel veel getransformeerd. Beloofd.

Ik gun je een gelukkig leven. Je bent ervoor geboren.

**Saskia van Velzen**  
Kickasscoach



# De uitstellende uitsteller

De bankhanger is hoogstwaarschijnlijk een uitsteller. Tenzij je als bankhanger volkomen zen zit te doen. Volgens Sapadin en Maguire zijn er zes stijlen te vinden in het uitstellen. Daar horen zes types mensen bij. Bij welk type pas jij?

## 1. De perfectionist

“Ik kan er ook niets aan doen, ik had te weinig tijd.” Om te voorkomen dat ze faalt wacht ze met het uitvoeren van belangrijke taken. Doordat zij te laat begint kan ze, als het niet goed gaat, zeggen dat zij te weinig tijd had. Het ligt niet aan haar. Om hieruit te stappen kan de perfectionist zowel in gedachten als in haar taalgebruik het woord ‘moeten’ veranderen in ‘willen’ (lees kick 8)

## 2. De overwerker

“Ja leuk, gaan we doen. Ja leuk, wil ik wel. Ja leuk, kan ik wel even doen.” De overwerker is een sociaal dier, is heel behulpzaam en heeft grote moeite met nee zeggen. Stel je voor dat mensen je niet aardig zouden vinden. De overwerker mag eens gaan bedenken wat zij zelf leuk vindt en vervolgens oefenen in ‘nee’ zeggen tegen anderen. (lees kick 2)

## 3. De dromer

De dromer zit vol inspiratie en goede ideeën. Zij droomt niet alleen 's nachts maar doet ook aan dagdromen. Alleen die echte wereld, wat een gedoe. Omdat die echte wereld met succes te betreden is het zinvol om van dromen doelen te maken. Een doel is immers een droom met een deadline. (lees kick 1 en 23)

#### 4. De uitdager

Zegt iemand tegen je wat je moet doen? De uitdager heeft er schijt aan en wil zich verzetten. Maar om toch aardig over te komen zegt de uitdager “ja” terwijl zij direct al “nee” bedoelt. Uitstellen is verborgen verzet als open verzet te eng is. Als de uitdager een liefhebbende, aanmoedigende stem toevoegt aan haar interne dialoog dan kan het interne conflict oplossen. (Lees kick 17)

#### 5. De adrenalinezoeker

“Ik werk het beste onder druk.” De adrenalinezoeker heeft een allergie voor saaiheid. Ze lijkt te kicken op chaos en noodsituaties. Die kick is zo groot dat zij zelf voor crisismomenten zorgt. Zo kan ze de held zijn of dramatisch verliezen. Niet saai toch? Een adrenalinezoeker zou zich voor een taak eens af kunnen vragen hoe zij het leuk zou kunnen maken voordat het een crisis wordt. (lees kick 18)

#### 6. De piekeraar

Wie weet wat je te wachten staat? Omdat niemand dat kan weten besluit de piekeraar het te laten zoals het is. Geen veranderingen, dat is te eng. Zij neemt zeker geen beslissingen, want die zorgen voor veranderingen. Besef als piekeraar dat geen beslissing nemen ook een beslissing is. Leer van Yoda. Er is doen en niet doen. Doe het voor de verandering een keer. (Lees kick 10).





# Een wortel voorhouden



## Kick 1

Na het verbreken deze relatie wist ik het precies. Ik wilde niet dat hij een bankzitter was. Ik wilde niet dat hij al mijn ruimte in zou nemen. Ik wilde niet dat hij alleen maar met zijn werk bezig zou zijn. Ik wist heel goed wat ik niet wilde. Maar wat wilde ik wel?

Weet jij ook heel goed wat je niet wil? Maar niet wat je wel wil? Dan is het de hoogste tijd om daarover na te denken. Om jezelf de wortel voor te houden. Want als je niet weet wat je wil, hoe moet je dan weten waar je heen gaat? Wat de toekomst brengt?

Als jij iets hebt om voor in beweging te komen dan heb je de rest van de kicks niet eens nodig. Dan doe je het zelf al. Simpelweg omdat je iets hebt om voor te gaan. Om voor te leven. Om voor je bed uit te komen.


Mensen zijn gelukkig als ze pijn kunnen vermijden en meer plezier kunnen hebben. Volgens de geluksprofessor hebben we doelen nodig. We worden gelukkig van een uitzicht. We willen ergens naartoe bewegen. We willen een zinvolle invulling van ons leven. Een doel geeft zin.

Het begint met dromen. Waar droom je van? Van die dromen maak je wensen. En van die wensen maak je doelen. Een doel is immers een droom met een deadline. Een doel heeft een plan.

Alle dromen en wensen zijn wortels. Maak eens een lijst met zoveel mogelijk wortels. Groot en klein. Zinnig en onzinnig. Haalbaar of niet haalbaar. Ik daag je uit. Maak er honderd. En ga door.

Een paar suggesties:

1. Met dolfijnen zwemmen
2. Een gloednieuwe auto kopen
3. De Dalai Lama ontmoeten
4. De tuin laten aanleggen
5. Leren tekenen
6. De Taj Mahal zien
7. Een boek schrijven
8. Iedere week verse bloemen in huis zetten
9. Naar Paaseiland
10. Leren boogschieten
11. Gaan tangodansen
12. Een fantastische partner hebben
13. Mooie kunst hebben
14. De nieuwjaarsduik doen
15. Parachutespringen
16. ...



Maak deze week je eigen lijst met wortels. Laat je inspireren door andere lijsten. Vraag je vrienden welke wortels zij lekker vinden. Verzin dingen samen. En nee, 'bankhangen' is geen punt op deze lijst.



## Als het leuk is doen we veel gemakkelijker de dingen waar we eigenlijk geen zin in hebben.

Vroeger, als ik geen zin had om iets te doen dan zei mijn moeder altijd: "Van uitstel komt afstel." Vaak had ze gelijk natuurlijk. En jouw moeder waarschijnlijk net zo.

Nu we volwassen zijn zit dat stemmetje van binnen. Terwijl we er innerlijk ook tegen protesteren doen we in de tussentijd helemaal niets. Terwijl we eigenlijk ....

Dit boek is je stok achter de deur die voor het grijpen staat. Het is je schop onder de kont die naast je op het nachtkastje ligt. Het is alleen voor vrouwen die een zetje kunnen gebruiken en tegen een stootje kunnen.



Saskia van Velzen is van jongs af aan geïntrigeerd door wat mensen al dan niet beweegt. Ze is ongeduldig en kan niet goed tegen "ja, maar...". Met haar bedrijf Lach Instituut Nederland helpt zij mensen weer een aan lach op hun gezicht. Met humor, plezier en af en toe een duwtje in de rug.

uitgeverij LIN  
CHANGE THE WORLD ONE



0000000000000000