

Bikkels doen het met Buikpijn

BuitengewoonZijn E-nieminieBOOK voor gewone mensen

Drie tools om je eigen toekomst te kiezen



Buitengewoonzijn.NU

De training die niet helpt en wel werkt!

Blijft het bij dromen of Doe je mee?

Inhoud

De stichting en haar activiteiten:	3
Over dit E-niemini-Boekkie.....	4
Tool nummer één: Hoe wil je zijn?	5
Tool nummer twee: De wereld in	6
Tool nummer drie: Je team	9
Samenvatting.....	11
Want more?	11

Bijlage; Citaten van deelnemers

De stichting en haar activiteiten:

Waar ben je nou terechtgekomen?

Hier een overzichtje van het landschap waar je je in bevindt.

Buitengewoonzijn.NU

is een landelijke vrijwilligers organisatie die onder andere een training aanbiedt. Er zijn meer dan duizend mensen die de training gedaan hebben en de meeste blijven ook na de training meedoen in enigerlei vorm. Er zijn actieve mensen in wijken en steden door het hele land. We versterken elkaar en anderen met netwerkbijeenkomsten, congressen, themaweekenden. EN met acties! Doen! Samen ontwikkelen we initiatieven en organiseren landelijke evenementen als De Week van de Lieve Briefjes, Stille Helden, De Warme Jassendag, Verras je straat enz enz. Samen leven!

Op de hoogte blijven? Geef je op voor de [nieuwsbrief](#) van BuitengewoonZijn.NU

Deze scholing is maar één van de onderdelen van Stichting Buitengewoonleven.NU

Buitengewoonleven.NU

De stichting Buitengewoonleven is eveneens een vrijwilligersinitiatief, een bruisende broedplaats met een grote variatie aan activiteiten waar iedereen aan kan deelnemen.

Er zijn er festivals, dansavonden, een theatergroep, buitenslaapgelegenheden, enz

Wat een diversiteit! Ja, aan de ene kant wel en aan de andere kant zijn het allemaal verschillende vormen van hetzelfde. Het verschil willen maken, een bijdrage zijn aan de samenleving (en daarmee aan jezelf), een samen scholing voor samenleven!

Op de hoogte blijven? Ben je erbij?

Geef je op voor de [nieuwsbrief](#) van Buitengewoonleven.NU

Over dit E-mini-Boekkie

Dit is geen zelfhulpboek. Je wordt hier geen beter mens van en je problemen zullen zeker niet als sneeuw voor de zon verdwijnen. We gaan niet beweren dat je goed genoeg bent zoals je bent, of je leren vooral 'jezelf' te zijn.

Een zelfhulpboek helpt je naar jezelf te kijken. Buitengewoonzijn draait het om!
Dit ebook gaat er van uit dat de wereld je spiegel is. Alles wat je teweeg brengt aan groei in de wereld breng je ook teweeg in jezelf. Dus helaas, geen leunstoel navelstaarderij 😊

Wat dan wel?

We geven je drie tools waarmee je de meest schrijnende, pijnlijke of ongemakkelijke omstandigheden met rechte rug en een trotse blik in de ogen kan kijken.

Drie tools waarmee je je moed bijeen kunt rapen en verder kunt gaan, waarmee je buitengewoon gaat zijn in plaats van te doen wat je altijd al deed en dus vaak te stoppen en te klagen. Herken je één van deze geniepige gewone gedachtes?

Laat maar, er zit niemand op te wachten.

Ik weet nu al dat het me niet gaat lukken.

Het is nu niet de juiste tijd.

Het past eigenlijk toch niet zo goed bij me en het voelt niet goed.

Hoe vaak heb jij je al tegen laten houden door dit soort gedachtes?

Hoe zou het zijn om met gratie en gemak je schouders op te halen en toch te doen wat je al zo lang wilde? Met buikpijn en al? Want *Het voelt niet goed*, dat klopt!

Groei en vooruitgang voelen niet goed. Elke cm groei vraagt een offer.

Wat wij je geven is de moed om die offers te brengen, het inzicht om af te wegen of de groei de offers waard zijn en het omgaan met de pijn die groei met zich mee brengt.

Dus nee, verwacht geen lieflijk zelfhulpboek met zachte, pastelkleurige pleisters. Bereid je voor om te ploeteren, te lachen, te huilen en de pleisters rap van je huid te trekken, zodat je wonden de kans krijgen om te genezen.

Dit kun je niet alleen. Daar heb je mensen voor nodig. Niemand bereikt de top in zijn/haar eentje en dat hoeft ook niet. Door dit boek te downloaden en te lezen ben je sowieso al gratis en vrijblijvend onderdeel van de BuitengewoonZijn community. Daar is sowieso altijd steun te vinden zonder oordeel. Meer weten? Neem vast een kijkje op onze website www.buitengewoonzijn.nu

En ook niet al teveel woorden meer van ons: Niet teveel nadenken, stort je lekker in dit buitengewone avontuur!

Tool nummer één: Hoe wil je zijn?

*Als ik maar rijk was, ja, dan.....
Als de mensheid maar niet slecht was, ja dan...
Als ik maar een relatie had, ja dan ...
Als ik eindelijk van die vent af was, ja dan ...*

*Dan zou ik VRIJ zijn!
Dan zou ik DANSEND zijn!
Dan zou ik TEVREDEN zijn!*

Hier is tool nummer één. Met een gave verrassing in petto.
Doe je even mee met dit experiment?

--

Waar heb jij nu, op dit moment enorm last van in je leven?
Wat hangt er als een wolk tussen jou en je zon? Waar baal je van, wat zou NIET zo moeten zijn?

Wat voel je nu, als je daar aan denkt? In je hart? Je hoofd?
Je buik? Je benen? Neem even de tijd om de zwaarheid van je probleem te voelen.

Als je wilt kun het het opschrijven, voor extra focus.

Zie je het voor je? Die donderwolk met je probleem?

En..... let op er verschijnt een toverwezen en FLOEP het is WEG. Weg wolk.

Gewoon verdwenen, opgelost. Als dat waar was, hoe zou je dan zijn?

Herhaal:

Als ... (de wolk) er niet zou zijn, dan zou ik zijn.

Wat staat er op de laatste puntjes? Welk woord staat daar?

HOE zou je zijn als je krachtsverlies er niet was?

Dan volgt hier je CADEAU: Dat ben je al!

Want als dit woord niet onlosmakelijk verbonden was met wie jij bent, dan was het nu niet naar boven gekomen. Het zat er al, alleen er zit een wolkje voor.

"Ja leuk, zo'n woord, maar wat moet ik er mee?"

Je woord 2.0

Soms is je eerste woord het tegenovergestelde van je 'ellende'. Dat is een valkuil.
Bijvoorbeeld:

'Als ik niet zo moe was zou ik uitgerust zijn'

Ja DVH.

Dan haal je hem nog een keer door de Als....:

'Als ik uitgerust zou zijn, dan zou ik ... zijn.

Net zo lang totdat er iets gaat tintelen; als je ontroering voelt of spanning; als er iets verandert in je systeem, dan heb je een werkend woord te pakken!

Je woord is je anker. Je hebt er inderdaad niks aan als je hem op een mooi papiertje schrijft en op je altaar legt; je moet er mee gaan oefenen. Doen! Voel het en ga het maar zijn!

Voorbeeld: Marieke ging Dansend zijn (haar woord) met een baas die erg veel kritiek leverde (haar Krachtsverlies wolk).

Daardoor nam ze het allemaal minder serieus.

Daardoor keek ze anders naar haar baas; als ze hem als danspartner zag dan kon ze de kritiek zien als aanwijzingen, hoewel enigszins onhandig gebracht.

Daardoor kroop ze niet in haar schulp maar bleef ze rustig staan.

Daardoor kon ze de kritiek horen en er uit pikken wat ze echt goed kon gebruiken. En zelfs dank je wel zeggen.

Hield de baas op met zijn kritiek? Nee, totaal niet. Deed het daarom geen pijn meer? Jawel hoor! Vond ze het nu ineens leuk? Nope! Maar door dansend te zijn lag Marieke er niet langer wakker van. En kan ze haar kwaliteiten weer inzetten.

Dat is BuitengewoonZijn!



Buitengewone Tool:

Je woord zijn

Als ... er niet was, dan zou ik ... zijn

Gebruik: 3 maal daags oefenen en in noodgevallen vaker.

* BuitengewoonZijn.Nu 2020

Tool nummer twee: De wereld in

Heb je je woord? Gaaf hè? Zo niet, don't worry, blijf klooiën met de 'Als, dan' formule net zo lang totdat je een werkend woord hebt gevonden. En morgen kan hij weer anders zijn.

Nu even wat rottigs: Je hebt geen moer aan je woord als je op de bank blijft zitten. Of achter je elektronische dingetje in het geval van dit ebook.

BuitengewoonZijn kun je namelijk ook omdraaien: Gewoon Buiten in de wereld Zijn.

En ook: BuitengewoonDOEN!

Want mooie gedachtes, bijzondere ideeën, fantastische plannen zijn NIKS waard als ze alleen maar in je hoofd zitten.

Hoeveel blijheid haal je uit het blij maken van een ander?

Filmpjes van geredde straathonden zijn mooi. Hoe oneindig veel krachtiger zou het zijn als je zelf die hond had gered?

Okee nee, je hoeft geen straathonden in Bulgarije te gaan redden. Maar

"The smallest act of kindness is worth more than the grandest intention." —Oscar Wilde

Ook in jouw straat, dorp, stad is iets moois te doen.

Een event voortbrengen in het echte leven, de echte wereld, daar leer je meer van en daar heb je meer aan dan op de bank zitten en 20 wijze boeken lezen.

- o Waar kan je je valkuilen inkieperen?
- o Waar gaan de GewoonZijn ikstopermee gedachtes met je aan de haal?
- o Waar kan je nou ontdekken wat je ECHT eng vindt?
- o Waar kun je oefenen met je woord zijn?
- o Waar kun je je dapperheidsspieren oprekken?

Niet achter de laptop.

En nog een bonus!

Niets haalt meer je blinde vlekken, je oeroude patronen en je geloofwaardige smoesjes naar boven dan een buitengewone samenwerking met anderen. Dus: Een PROJECT doen. In het echt. VET ENG, precies!

Check gelijk maar even welke **Ja Maar**'en er NU in je op komen. Grappig hè?! En je gelooft ze ook nog. Terwijl het geen feiten zijn maar gedachtes; jouw vooringenomen meningen over jezelf.

Helpt het je verder als je ze gelooft?

Dit is nog maar een hēēēēēēl klein voorbeeld van wat het organiseren van een mini-event voor je persoonlijke groei kan betekenen!

DUS: Tool nummer twee: Wat voor real life mini-event ga jij organiseren in de echte wereld? Als je niks kan bedenken, kijk dan op

<https://www.buitengewoonzijn.nu/projecten/>

Het maakt niet uit wat je kiest, als jij er maar blij van wordt. Stel je voor, dat het gewoon gaat gebeuren hier in jouw stad/dorp/straat gebeuren! YESS!!

SUPER! Heb je een heerlijk plan? Maak het dan concreet:

Wat?

Met wie?

Voor wie?

Wanneer?

Mijlpaal 1 + datum:

Mijlpaal 1 + datum:

Mijlpaal 1 + datum:

Hoe ik er voor ga zorgen dat ik niet meer terug ga krabbelen:

Vertel het aan drie mensen en vraag ze je eraan te houden

YES!!! COOL!!! Succes en stuur je een foto van je plan naar info@buitengewoonzijn.nu!



Buitengewone tool:

Doe iets!

**Wat je doet voor de wereld
werkt 100 keer sterker voor jezelf**

Gebruik: Bedenk en doe 2 keer per jaar een 'small act of kindness' voor de wereld om je heen

* BuitengewoonZijn.Nu 2020

Tool nummer drie: Je team

Mooi man, zo'n real life event organiseren. Hoeveel mensen zitten er in je team?

Wacht, doe je het alleen?

Oh ja. Want dat gaat sneller. Want jij weet het beste wat je wil. Want andere mensen gaan toch alleen maar je tijd verspillen. Want dit is nou eenmaal waar jij goed in bent. Want je kent niemand aan wie je het zou kunnen vragen.

Want andere mensen vragen is eng.

Echt.

Hulp vragen

Jamaardatiseng HOE DAN?!

TIP: Wat onthoud je die mensen als je ze NIET vraagt? Jouw gezelschap, een hoop lol, een bijdrage kunnen leveren aan de samenleving, een avontuur, hun talenten mogen benutten, een verhaal voor hun kleinkinderen, lid zijn van een cool team,....

Wat geef je ze als ze mee zouden doen? What's in it for them?

Vaak als we een ander nodig hebben denken we in termen van 'halen'. Daarbij vergeten we dat we eigenlijk een uitnodiging **geven** tot samenwerken. Want dat is het.

Als je je dat beseft is het veel minder lastig om iemand iets te vragen.

Straks vinden je ze stom.

Straks zeggen ze nee.

Straks lachen ze je uit.

Straks gooien ze je uit de groep...

Straks zeggen ze nog JA en dan is er geen weg terug.

LET OP: Niemand die ooit wat heeft bereikt deed dat alleen.

Sporters hebben sponsors, managers en fysiotherapeuten.

De CEO van Philips heeft een team van managers

De zangeres heeft geluidstechnici

De youtuber heeft een visagist en moeders die meekijkt

In je eentje kom je een heel eind, maar op een gegeven moment loop je tegen je blinde vlek aan, geloof je je eigen 'nah toch maar een andere keer' gedachtes en hou je er mee op. Nou oké, niet altijd, maar vaak wel en **JUIST** voor buitengewone events, omdat die van je vragen dat je van die tribune stapt en het speelveld op komt. Buiten je gewone boekje gaat en dat is ENG. En zo kweek je moed.

MAAR. Je hoeft het ook niet alleen te doen.

Tool drie: Vraag mensen om hulp; vraag mensen in je team.

Wie dan? Je weet niemand?

Okee, logisch. Pak je telefoon er bij, open je contactenlijst en zoek

-één iemand die jou af en toe een schop onder de kont kan geven.

Ik beloof je dat ik dat enge telefoontje voor 12 uur gedaan heb, wil je me daar aan houden?

-één iemand die jou kan troosten en bemoedigen

Wil je even een arm om me heen slaan en zeggen dat ik het goed doe?

-en één iemand aan wie je advies kunt vragen en waarvan je dat dan ook nog in liefde aanneemt.

Heb je er drie? Stuur ze dan alle drie een appje en vertel ze dat dat moest van deze stomme training. Dan heb je een aanknopingspunt om ze om ze als buddy te vragen.

Druk op VERSTUUR.

Goed zo. Je doet het niet langer alleen!

Voor nu of straks; Durf je niet? Denk aan de titel: Bikkels doen het met Buikpijn! Want buikpijn is een teken van groei! Voel je misselijk en doe het toch!

Als je nu niet durft, bel dan gelijk maar je schop-onder-je-kont buddy :)
Het avontuur is begonnen!



Buitengewone Tool:

Je buddy's

**Samen leer je meer, doe je meer
en ben je meer!**

Gebruik: Je leven lang één of twee mensen
vragen om je af en toe een schop onder je kont
en/of bemoediging te geven.

* BuitengewoonZijn.Nu 2020

Samenvatting

Drie tools die je leven niet gaan veranderen, maar wel je manier van zijn:

1. Je woord zijn

Als die takkezooi er niet zou zijn, dan zou ik ... zijn.

DAT BEN JE AL!

Maak een anker van je woord door middel van een armbandje, een tattoo, een hanger, een elastiekje om je pols of een mooie steen in je BH. Schrijf het met lippenstift op de spiegel en LEEF het, oefen het, ga ervoor, val om en begin van voren af aan.

2. Ga de wereld in

Wil je echt je blinde vlekken leren kennen, wil je versneld uitvinden door welke onzin jij je allemaal laat tegenhouden? Organiseer een mini-event voor je buurt, je dorp of je stad en maak jezelf mooier door de wereld te versieren.

3. Je buddy's

Alleen lukt het je ook, natuurlijk. Tot een bepaald punt waar je nu bent. Wil je verder, spannend maar met meer en meer gemak, gratie en plezier? Verzamel dan mensen om je heen en steun elkaar!

Want more?

Wow, Wat was dit een prachtige droom...

Stel je voor hoe het zou zijn als je dit allemaal echt voor elkaar zou krijgen...

Stel je voor dat het niet bij dromen blijft, maar dat het allemaal te gebeuren staat...

Te mooi voor woorden, zou je denken. Nou, mooi niet!

Kijk maar eens op de site van BuitengewoonZijn.Nu dan zie je het topje van de ijsberg aan projecten die door deelnemers zijn gerealiseerd.

Kijk eens op het Youtube kanaal om een persoonlijke resultaten van de training te bekijken (citaten uit de evaluaties, zie ook in de bijlage onderaan)

En dat zijn geen Buitengewone mensen. Dat zijn mensen zonder werk en hoogleraren. Het zijn oude mannen, jonge meiden, hoogopgeleiden en mensen met alleen basisschool. Het zijn zweverige spiri-mensen en down to earth bouwvakkers.

Als zij het kunnen dan kan jij het ook!

Je hoeft er alleen maar mens voor te zijn en je in te schrijven voor de Buitengewone Expeditie

Zien we je gauw???

Citaten van deelnemers

Pas op!

Dit is dus allemaal ECHT. In de echte wereld.
Wat echte, gewone, gemiddelde mensen doen en
denken na een BuitengewoonZijn training.

Antwoorden op de van de vraag: "Wat heb je ervaren n.a.v. de training?"

Ik plan meer en doe meer

Ik stel minder snel uit

Mijn project heeft me duidelijk gemaakt dat ik teveel alleen doe en niet samen.

Ik denk niet meer voor een ander

Niet blijven hangen in gedachten

Kan beter loslaten en de regie uit handen geven

Ik kan luchtiger zijn; heb meer lol.

Ik ben sneller alert, en kan anders naar de dingen kijken door mijn eigen valkuilen te herkennen.

Niet alleen blijven met een probleem, maar hulp zoeken en samen doen

Gereedschap is alleen maar nuttig als je het gebruikt

De training is zeer waardevol, maakt het leven rijker

Ik zeg vaker 'nee'

Ik hoef niet altijd een braaf meisje te zijn

Ik voel me levend, heb grip op mijn leven en durf voor mezelf te gaan beginnen.

Ik heb nu meer contact met mensen tijdens het boodschappen doen

Ik laat me niet meer belemmeren door negatieve gedachtes

De training is praktisch, een houvast voor een inspirerend en effectief leven

Ik klaag en zeur minder; ben minder 'militaristisch' bezig

Door de training weet ik dat ik op meerdere plekken thuis kan zijn

Ik heb het licht gezien (voel me net een eo fan)

Sterk en krachtig zijn ondanks de shit die het leven je voor de voeten gooit.

Goede ideeën d.m.v. buddy's in de praktijk brengen

Ik durf kwetsbaar te zijn

Je gedachten spreken helaas niet altijd de waarheid

Ik hoef niet alles te weten

Veel lol

Ik herken mijn eigen smoesjes

Overzicht, vrede en dankbaarheid voor het leven, soms ook verwarring, verrijking.

Ik sta relaxter en minder oordelend (naar mezelf en anderen) in het leven

Met alle zintuigen op 100 vol het leven gedonderd

Standaard situaties relativeren van problemen, afstappen van dingen die je niet weet.

Ik zie wat kwetsbaar durven zijn me allemaal brengt

Ik sta voor mezelf, los van wat anderen er van vinden

Trots mogen zijn

Klagen helpt niet.

Ik richt me minder op de bestemming en meer op de weg

Ben minder oordelend en er is meer berusting bij tegenslagen.

Ik heb meer lef

De training is een feest van herkenning

Uiteindelijk zijn we allemaal hetzelfde

Het is mooi om open te kunnen zijn om dingen die je eigenlijk liever weg wilt stoppen.

Ik neem meer verantwoordelijkheid; laat mezelf meer gelden

Bewust worden van zaken die je wel/niet kan beïnvloeden

Acceptatie van omstandigheden

Ik klaag minder

Ik heb meer vertrouwen in het leven gekregen.

Ben blij, Ben Ja. Energiek en enthousiast.

Durven gaan voor het onbekende.

Kunnen kiezen. Altijd

Stilte en ruimte in mij.

Bewuster met vervelende situaties omgaan

Ik mag een mooier mens zijn voor mezelf en anderen

Ik ben beter gaan plannen en organiseren

Welke acties heb je naar aanleiding van de training genomen?

Ik ben een omscholing tot kapster gestart

ik ben gaan hardlopen en heb zangles genomen

Ik ben gaan minderen met alcohol

Na 1,5 jaar contact gezocht met de buurvrouw

Ik heb verschillende instanties opgebeld n.a.v. project

Ik heb opnieuw rijles genomen

Ben meer in contact met mijn familie

Ik ben voor mezelf begonnen

Ik heb nestkastjes opgehangen

Ik heb nu meer contact met mensen tijdens het boodschappen doen

Ik heb ander werk gezocht

Vanuit de universiteit een MOOC opgezet voor basisschoolkinderen

Eerlijk zijn tegen X

Ik doe weer linten in mijn haar
Ik ben muziekles gaan geven
Stekjes gegeven aan de buren
Buggy gevraagd om met vriendin en haar dochter te kunnen wandelen
Heb meer contact met de buren 3x
Gesolliciteerd en aangenomen
Op een pop-koor gegaan
Wandelgroep gestart
Mijn netwerk vergroot
Ik heb nu een planbord hangen
Mijn keuken is af!
Ga 2x per week lopen
Heb eten durven terugsturen in een restaurant
Ik heb mijn dorpsgenoten leren kennen
Ik ben gezonder gaan leven en eten (2x)
Ik ben gestopt met roken
Eindelijk verhuisd!
Een vakantie met de meisjes gepland
Gelijkwaardig onderhandeld i.p.v. vechten met management
Ik heb een netwerk van moeders opgezet op school
Begonnen met lesgeven en doorgegaan!
Heb contacten gelegd
Kledingkast opgeruimd
Coach gevraagd voor belasting aangifte doen
Zorg beter voor mezelf
Ben gaan wandelen
Heb weer contact opgenomen met oude bekenden.
Mijn huis is opgeruimd
Ik ben een hardlooptgroep gestart
Heb nu meer werk dus meer inkomsten

DOE JE MEE?