

HOE ONTSTEEK IK MIJN STEENKOOL?

**Een kort, persoonlijk en krachtig stuk
brandhout, wat jou kan helpen je
vuurtje te ontsteken**



IN DE SPIEGEL KIJKEN



Deze foto is typerend voor mij als steenkool. De foto is genomen bij een feestje waarbij ik aan de drugs zat (typerend voor mijn tijd waarin het vuurtje uit was). Waarom ik voor deze foto gekozen heb, word je bij het lezen duidelijk.

MIJN LEVEN ALS UITGEBLUSTE STEENKOOL

Het was 08.30 toen mijn les begon. Online les... Het was oktober 2021 en de lessen waren via Teams vanwege de coronamaatregelen. Mijn wekker stond om 08.25.

Ik werd wakker en pakte precies op tijd mijn laptop om in Teams te gaan zodat ik de les kon 'bijwonen'. Camera uit, microfoon uit en het college volgen.

Ik deed mijn ogen open en tot verbazing zat ik in mijn eentje in de teams vergadering. Het was inmiddels 10.15. Ik was in slaap gevallen en als enige nog in een lege Teams vergadering. Al mijn klasgenoten waren er al uit.

Ze hadden waarschijnlijk al een goede samenvatting gemaakt, zodat zij de stof goed konden opnemen voor het tentamen. Ach ja...

Nu naar beneden om te ontbijten om vervolgens achter de Playstation te duiken en daar wel 2 a 3 uur aan vast te blijven plakken. Dat college wat ik gemist heb dat haal ik daarna wel in!

Ik hoef je vast niet te vertellen dat op dit punt in mijn leven het vuurtje wat er ooit inzat, volledig gedoofd was. Een dag als deze was voor mij deze tijd standaard routine. Ik had geen enkele structuur... Laat staan discipline of motivatie.

HOE KWAM HET DAT HET VUUR WAS UITGEGAAN?

Als je deze vraag op dat moment aan mij gesteld had, dan had ik je wel 1000 redenen gegeven waar het allemaal aan lag (en geen van die 1000 redenen had betrekking op mezelf) Want ik kon er natuurlijk niets aan doen!

En laten we eerlijk wezen... **Er zaten ook veel dingen tegen (en bij jou waarschijnlijk ook).** Ik was 20 in dit verhaal en we zaten midden in de harde lockdown fase van de coronatijd. Ik was 18 toen de eerste lockdowns begonnen en naarmate de tijd vorderde leek het perspectief op een tijd waarin ik 'jong' kon zijn steeds kleiner en kleiner.

Ik had de overtuiging dat mijn jeugd mij ontnomen werd en dat de vrije wereld waarin ik wilde leven, niet meer bestond of ooit nog terugkwam.

Waar je in geloofd ga jij je naar gedragen. Want wat maakte het allemaal uit? Dat werd mijn houding en was terug te zien in mijn gedrag.

Ik investeerde niet meer in mijn toekomst, maar koos voor de korte termijn, op elk aspect van mijn leven. Korte termijn genot in de vorm van snacken, gamen, scrollen, drinken, drugs... Alles wat me op korte termijn bevredigde en waar ik me op het einde van de dag ellendig over voelde. Maar dat gevoel verdoofde ik weer...

**Waarom is jouw vuurtje
uitgegaan?**

DE KRACHT VAN OVERTUIGINGEN

In mijn ogen kon ik er allemaal niets aan doen dat mijn leven op een erg laag pitje stond. **En als je gelooft dat jij er niets aan kan doen, dan is actie nemen doelloos. Want zoals je gelooft, kan je er toch NIETS aan doen.**

Deze overtuiging weerhield mij ervan om het vuur te ontsteken. Een overtuiging die jij misschien ook wel hebt, want je word niet zomaar steenkool. Het moet echt van sterke kracht zijn mocht het een jongere zijn vuur kunnen doven. Overtuigingen hebben die kracht. **Want iemand zijn overtuigingen vormen een persoon zijn realiteit.** En als in iemand zijn realiteit het niet mogelijk is om ergens verandering in te brengen, dan zou het proberen daarvan op zich al doelloos zijn.

Welke overtuigingen vormen jouw realiteit? Wees gerust. Je hoeft geen gedachten- of hypnose expert te zijn om jouw belemmerende overtuigingen om te draaien. Want aan het eind van de dag is jouw gevoel sterker dan jouw overtuigingen. **De uitdaging is het erkennen en luisteren naar dat gevoel.**

Zoals je las kwam ik in een cyclus terecht. **Een cyclus van korte termijn genot boven lange termijn geluk.** Voor eventjes genot in de vorm van vreten, gamen, drinken, scrollen of drugs... En op lange termijn ongenoegen en een knagend gevoel van schaamte en het niet benutten van wat er in zit. Dit gevoel was niet iets wat ik pas letterlijk op de lange termijn voelde, maar iets wat op elk einde van de dag aanwezig was.

Het makkelijkste wat je dan kunt doen is verder verdoven met korte termijn genot. **In de stilte word je namelijk geconfronteerd met dat gevoel en dat is niet fijn...** 'Gelukkig' had ik altijd mijn mobiel waarmee ik in 1 seconde weer dat genot kon ervaren. En zo bleef ik in die spiraal vastzitten... Tot het moment kwam dat alles veranderde

Hoe ga jij om met dat gevoel?



FLAMMABLE

HOE IS HET VUUR WEER AAN

7

GEGAAN?

Het was een kantinezondag na het voetballen. Zoals gebruikelijk was de derde helft mijn sterkste deel van de wedstrijd. **Ik bleef altijd tot de laatste man hangen in de voetbalkantine, maar deze dag niet.**

Er was een familiegelegenheid waardoor ik eerder naar huis ging. Daar deed ik ook nog wel een paar biertjes, maar de gelegenheid was van vrij korte duur. Hierdoor eindigde de zondag al eerder dan normaal en was ik ook een stuk nuchterder dan normaal.

Ik stond op het punt om naar bed te gaan, maar keek nog even in de spiegel. Wat ik zag was ik niet tevreden over. **Ik was me ervan bewust dat ik op een ongezonde manier leefde, dat school gedoemd was te mislukken en dat mijn leven nergens heen ging.**

Normaal gesproken zou ik mijn mobiel pakken en er scrollend mee in slaap vallen om deze realiteit te doen ontvluchten. Dit keer deed ik iets anders.

Ik pakte mijn mobiel wel, maar i.p.v. scrollen ging ik schrijven. Ik typte wat ik voelde uit, in alle rauwe eerlijkheid. Ik schreef op wat ik niet langer wilde en waar ik allemaal ontevreden over was. Vervolgens schreef ik ook op wat ik dan wel wilde en waar ik echt naar verlangde. Ik schreef uit wat ik concreet kon doen om dichterbij dat verlangen te komen.

Wat houd jou tegen om te beginnen met schrijven?

Deze avond gebeurde er iets heel bijzonders. Ik zette de eerste stap naar verandering. De eerste stap in de reis die me uiteindelijk zo ontzettend veel heeft opgeleverd waar ik met enorm veel dankbaarheid en geluk op terugkijk.

STRIKE



WAT IS DE LES UIT DIT VERHAAL?

Voordat er vuur gemaakt kan worden is er één handeling cruciaal: wrijving. Sta de confrontatie toe. Zoek de stilte op. Ervaar je gevoel zonder het weg te drukken. Kies ervoor te gaan schrijven i.p.v. te scrollen.

Dit is makkelijker gezegd dan gedaan. Wat je niet leest in mijn verhaal is hoe vaak ik wel niet deze confrontatie uit de weg ben gegaan en voor de makkelijke weg heb gekozen. Onvoorstelbaar vaak. Misschien moest ik gewoon vaak genoeg tegen de deur aan lopen tot ik écht geactiveerd werd om te veranderen. Geen prettige manier om tot verandering te komen kan ik je vertellen...

Dat jij jezelf confronteert, hoe pijnlijk dat ook is, dat is de eerste stap. Super tof van je als je dit doet. **Maar de grootste strijd moet nog beginnen.**

Met wrijving kan je een vonk creëren. Deze vonk moet overslaan op iets wat brandbaar is. Wanneer er eenmaal vuur is, moet het vuur worden aangewakkerd en aangehouden, op een manier die voor jou werkt. **Genoeg uitdagingen om nog te overwinnen dus.**

**Durf jij die eerste
stap te zetten?**

FIRE



BEGRIJP JE DE FOTO NU?



Begrijp je nu waarom ik deze foto gekozen heb? Kaak-schaatsend gefascineerd van mijn eigen spiegelbeeld. Op dat moment lekker, opgewekt en energiek. Achteraf energieloos, somber en beschaamd.

Op dat moment kon ik wel uren in die spiegel blijven kijken en voelde ik me enorm goed. Zonder drugs kon ik eventjes in de spiegel kijken en voelde ik me slecht... Dit soort avonden waren een ware vlucht van de realiteit. Misschien herken je het wel.

Hoe lang blijf jij nog vluchten?

STOP MET VLUCHTEN EN START MET BOUWEN

Als je dit e-book tot hier hebt gelezen, vind jij de situatie waar ik in zat waarschijnlijk herkenbaar. **Dit is goed nieuws en slecht nieuws.**

Het slechte nieuws is dat er niets gaat veranderen als jij dezelfde keuzes blijft maken als gisteren. **Niemand gaat het voor je oplossen.** Je ouders niet, de psycholoog niet en ik ook niet. Je zult het zelf moeten doen.

Het goede nieuws?
Je hoeft het wiel niet in je eentje uit te vinden

Speciaal voor mensen zoals jij ontwikkelde ik het Flame traject. Een traject waarin je onder coaching van mij jouw vuur ontsteekt en daarmee richting jouw grootste verlangens woekert.

Een soortgelijke verandering die ik ben doorgegaan, maar dan met alle kennis en kunde die ik achteraf hierover heb mogen leren, gekoppeld aan wetenschappelijke modellen die jouw verandering sneller en krachtiger teweeg kunnen brengen

Ik ben 24. Ik ben geen therapeut die vanachter een bureau aantekeningen over je gaat maken. **Ik ben die gast die weet hoe het is om vast te lopen en ook weet hoe je weer vooruit kunt komen.**

In het Flame Traject gaan we in 6 online sessies jouw vuurtje weer ontsteken, zodat jij na 2 maanden de problemen die je nu ervaart hebt weten te overwinnen. Je hebt deze problemen om weten te draaien naar uitdagingen waaruit je sterker gegroeid bent, naar de persoon die jij wilt zijn.

NIET 'GRAVEN' MAAR ONTSTEKEN

In het Flame Traject gaan we niet zoals in klassieke therapieën of trajecten 'graven' naar ziektebeelden of de diepte in over je jeugd. **Er is niets mis met je, net zoals er aan mij niets mankeerde.**

Wat we wél gaan doen

- **De hitte aankijken:** eerlijk in de spiegel kijken en onder die pijn je verlangens helder krijgen.
- **Je eigen plan maken:** een concreet plan volgen richting jouw verlangens waarin je jouw vuur aanwakkert en kunt branden naar waar jij gelukkig van wordt.
- **Gelukkig worden met jezelf:** aan het eind van de dag in de spiegel kunnen kijken en je goed voelen over jezelf met gezonde trots en dankbaarheid.

Dat je tot hier leest is geen toeval. **Zet NU die eerste stap.**

Geen ingewikkelde formulieren. Gewoon jij en ik.

- Stuur me een WhatsApp-bericht op +31 6 37 17 20 25 met het woord: 'FIRE'.
- Of een mail naar info@firewithindirect.nl.

We plannen een gratis videocall van 10 minuten (zonder camera als je dat chiller vindt). **Geen verplichtingen, gewoon even sparren en kijken of dit iets voor jou is.**

Laat dat vuurtje niet verder doven. Stuur me dat appje.

Thijs

Oprichter & coach Fire Within

IGNITION

