

# Je passie vinden

## een praktische handleiding

Tekst: Marije Toussaint, Foto: Paweł Czerwiński

**Een whiplash betekent dikwijls dat je je leven niet meer helemaal kunt leiden zoals je dat voorheen deed. Soms noopt het zelfs tot het vinden van een nieuwe levensbestemming. Maar wat? 'Volg je passie!'; is dan vaak het advies. Maar hoe doe je dat nu eigenlijk, je passie vinden? Zeker als je geen idee hebt waar je zoeken moet, kan het een lastige opgave zijn. Marije Toussaint dook in het onderwerp en maakte een praktische handleiding.**

Geconfronteerd worden met chronische klachten heeft meestal tot gevolg dat je je leven grondig moet herzien. Je dagindeling gaat op de schop, het werk dat je deed valt je zwaar en je moet dealen met klachten die je elk uur van de dag belemmeren. Er zullen maar weinig mensen zijn die, zeker aan het begin van hun ziekteproces, dan op zijn minst niet even moeten slikken.

Maar, in deze gedwongen stilstand ligt óók een gouden kans. Want het geeft je de tijd om stil te staan bij wat er werkelijk toe doet, wat écht belangrijk is voor jou en hoe jij je dagen ondanks alles tóch op een zinvolle manier kunt vullen. En ik durf te stellen dat, als je dit uit weet te vogelen, je dagen een beetje minder zwaar worden en je klachten meer op de achtergrond raken.

En daar komt je passie om de hoek kijken. Die geeft je namelijk een goede indicatie van de richting die je op kunt gaan. Jouw passie kan je helpen met het maken van keuzes die passend voor je zijn en waarmee jij een nieuw en beter leven beetje bij beetje vorm kunt geven.

Maar wat als je niet weet of je wel een passie hebt? Of je bent genoodzaakt om ook deze te herzien? Laat me je dan meteen geruststellen. Iedereen heeft passies (jawel, meervoud!) én iedereen kan altijd 'nieuwe' passies ontwikkelen. Met dit artikel hoop ik je een beetje op weg te kunnen helpen bij hoe je dat zou kunnen doen.

### Wat is passie?

Voordat we gaan kijken naar manieren om dit in praktijk te kunnen brengen, is het handig om vast te stellen wat 'passie' nu eigenlijk is.

De Van Dale geeft twee betekenissen:

1. *Het lijden van Jezus*
2. *Hartstocht, drift, hartstochtelijke liefhebberij*

De tweede betekenis is gemakkelijk te volgen. Je passie is datgene waar je hart sneller van gaat kloppen, waar jij echt blij van wordt en waar je voldoening uit haalt. Je doet iets dat voor jou zin heeft en waar je energie van krijgt. Iets waar je eindeloos mee bezig kunt zijn en bevlogen over kunt vertellen. Iets dat je nieuwsgierigheid prikkelt en je uitdaagt om er telkens een beetje beter in te worden. En dit laatste is een mooi bruggetje naar de eerste betekenis. Want je passie volgen gaat niet altijd van een leien dakje. Je passie ontwikkelen daagt je uit om uit je comfortzone te stappen en geeft je obstakels om te overwinnen. En toch doe je het, omdat je voelt dat dit is wat jou te doen staat. Waar je zó volledig voor wilt en durft te gaan, dat je bereid bent er opofferingen voor te doen. Het is een proces van vallen en opstaan, waarbij je aan de ene kant enorm geniet, maar ook de blauwe plekken aankunt die je onderweg oploopt.

**'Passie grijpt je bij de kladden, vraagt je volledige aandacht en maakt dat je de tijd vergeet'**

Kortom, je passie is datgene wat jou motiveert en inspireert. Het grijpt je bij de kladden, vraagt je volledige aandacht en maakt dat je de tijd vergeet. Als je daar je werk van kunt maken, dan kun je ervan op aan dat je er zeker óók energie van zult krijgen. De moeite van het proberen waard toch?

**'Alles wat je bloed sneller doet stromen is het waard om je tijd aan te besteden.'** (journalist Hunter S. Thompson)

## Je passie leren zien

Maar waar en hoe moet je dan beginnen?

Realiseer je dat het gaan volgen van je passie het best gaat in kleine stapjes, dat je daarbij geen fouten kunt maken én dat de kiem al in je besloten ligt, het is er al. Je hoeft het niet te zoeken, je hoeft er alleen maar naar te gaan kijken. Het is als een pareltje in de modder. Als je als een malle door de modder heen gaat ploeteren, zul je het moeilijk kunnen vinden. Maar als je op een afstandje van de modderpoel gaat staan en je blik ruim maakt, dan zal het pareltje oplichten alsof er een zonnestraal op valt. Maar hoe doe je dat dan concreet?

Het gaan zien van je startpunt, die kiem die ergens in jou besloten ligt, gaat het best door er de tijd voor te nemen en je aandacht erop te richten. En dat begint met te focussen op je onderbuikgevoel. Van daaruit komt namelijk het signaaltje dat je wellicht een aanknopingspunt te pakken hebt. De aandacht op dat onderbuikgevoel richten kan op verschillende manieren. Voor de één werkt het om een poosje met de ogen dicht op de bank te gaan zitten, net zolang tot het inzicht je invalt. Een ander komt bijvoorbeeld tot inzicht tijdens een wandeling in de natuur. Als dat voor jou geldt, neem dan ook de tijd voor die wandeling en gebruik je zintuigen. Zie wat er om je heen is, neem geuren in je op, luister naar de geluiden en voel de wind langs je heen strijken, je voeten op de grond en je lichaam in beweging. Welke manier ook het best bij je past, vertrouw erop dat het moment echt wel komt, óók als dat niet meteen bij je eerste poging gebeurt, of je tweede, derde of zelfs je tiende. Heb geduld en houd vol! Stel jezelf ervoor open. Alles wat je aandacht geeft, groeit tenslotte.

### Drie kernvragen

Als dit niet voor jou werkt of nog te vaag is, dan kun je jouw passie ook gaan zien door jezelf een aantal vragen te stellen:

1. **Wat vind je leuk?**
2. **Wat maakt dat precies zo leuk?**
3. **Wat is de overeenkomst?**

Laten we deze vragen eens onder de loep nemen. De eerste vraag gaat over alle dingen die je fascineren. Dat kunnen dingen zijn van nu, maar ook dingen die je als kind eindeloos graag deed. Schrijf ze op en neem ook daar de tijd voor, ik denk dan aan minimaal een week. Geeft dat nog niet voldoende informatie, schrijf dan eens op wat je zou willen doen als geld geen rol zou spelen. Waar zou je dan je dagen het liefst mee vullen? Of wat zijn je hobby's? Waar kun je eindeloos veel over lezen? Wat doe je op het moment dat je de tijd vergeet

of in een flow raakt? Waar ben je goed in? Waar blijft je aandacht bij hangen als je bijvoorbeeld naar tijdschriften kijkt, of op internet scrolt, wat valt je op als je op straat loopt of bij iemand thuis bent?

Voor de tweede vraag; wat dat precies zo leuk maakt, is het handig om eerst wat overzicht te krijgen. Schrijf dus alle dingen die je eerder op hebt geschreven op een rij, zet dingen bij elkaar die op elkaar lijken of in elkaars verlengde liggen en deel ze in; maak een top 3, 5 of 10. Vervolgens ga je bij elk punt na waarom jij dat zo leuk vindt. Wat precies spreekt je er zo ontzettend in aan? Ook dat schrijf je op. Het kan goed zijn ook daar de tijd voor te nemen én je onderbuikgevoel erbij aan te spreken.

Als laatste ga je kijken naar de overeenkomsten. Welk patroon zie je erin terugkomen? Wat is overal hetzelfde? Dat is je startpunt.

## 'Je passie ontwikkelen daagt je uit om uit je comfortzone te stappen'

### Je passie ontwikkelen

En dan is het tijd voor het echte werk en om ermee aan de slag te gaan. Je passie ontwikkelt zich namelijk al doende. Het ontvouwt zich stap voor stap. En dat betekent dus bijna letterlijk 'in beweging komen'. Kies iets van je lijst uit en maak een begin, hoe klein ook. Ga er iets mee doen en doe dat dan een flinke tijd. Al doende zul je vanzelf merken of het iets voor je is, of dat het hier en daar wat aangepast en bijgeschaafd kan worden. En wie weet, misschien is het wel een schot in de roos!

Leer van het vallen en opstaan onderweg en vertrouw op je onderbuikgevoel dat vertelt of je op de goede weg zit of niet. Dan gaat de rest vanzelf. Nieuwsgierig geworden, zul je op zoek gaan naar meer. Net zoals er achter elke bocht van de weg een ander uitzicht is, zul je bij elke stap geprikkeld raken en inspiratie opdoen voor de volgende. En het enige wat je daarvoor hoeft te doen is vertrouwen hebben, opstaan en bezig blijven!

Voor meer voorbeelden en inspiratie over manieren om dit aan te pakken lees je het artikel 'het roer om', ook in dit magazine.

### Kijk ook eens op:

<https://degoudenuil.nl/hoe-vind-ik-mijn-passie/>  
of <https://growthinkers.nl/wat-is-mijn-passie>