

januari 2010

België - Belgique

P.B./P.P.

2099 Antwerpen X
BC 108474

WELL² DAY

Verschijnt 6x per jaar:
januari, maart, mei, juli,
september, november

ONBEGREPEN PIJN
Reuma en artrose

EERSTE HULP BIJ...
Luizen-gevallen

KITZ IS BLITZ

KRACHT IN HET LEVEN
Lifeforce

62 EN TOPFIT

Passie

LUDO DAEMS

IS wie je bent

PB 608156 - Afgiftekantoor:
2099 Antwerpen X
V.U.: Paul Callewaert,
Sint-Bernardssteenweg 200,
2020 Antwerpen

“Passie is wie je bent”

Ludo Daems

Goed leven, hoe doe je dat? Ludo Daems, oprichter van het Opleidingsinstituut voor Persoonlijke KwaliteitsZorg, heeft het geluk gezocht én gevonden in de passie. “Beter is niet méér en méér is niet beter.” Zijn gouden raad: volg de weg naar je hart!

LUDO DAEMS



Geluk wordt vaak verward met materieel bezit. Zijn we echt gelukkiger met een derde auto of een buitenverblijf in Zuid-Frankrijk? Ludo Daems, de auteur van “Passie is wie je bent”, denkt alvast van niet. In zijn boek, gebaseerd op zijn succesvolle gelijknamige voordrachtenreeks, toont Daems de weg naar een kwalitatief en goed leven. “We moeten op zoek gaan naar de passie in onszelf. Geluk schuilt niet in bezit. Hoe kan het anders dat veel mensen die het objectief minder goed hebben dan wij, gelukkiger zijn dan wij? We verwaarlozen onze passie. We vergeten wie we eigenlijk zijn. Voor een goed begrip: wat ik onder ‘passie’ versta, is wellicht niet hetzelfde als wat de doorsnee burger daaronder verstaat. Als je het woord passie ingeeft op Google, kom je al snel terecht op seksites. In het dagelijks leven wordt passie doorgaans in verband gebracht met vissen, puzzelen of hardlopen. Dat zijn geen passies, dat zijn hobby’s. Voor mij is passie energie, kracht, authenticiteit, de ware kern van wie je bent. Vanaf onze geboorte krijgen we een pakket energie mee. Ons lichaam bestaat voor 80 procent uit water. Water is energie. Met die energie moeten we leven. Maar dat doen we te weinig. We leven een *rat race* naar... ja, naar waar? Voor mij is de zin van het leven: worden wie je bent.”

Doen wat je graag doet

Ludo Daems is een bezielde spreker. Maar dat is niet altijd zo geweest. “Ik heb lang geworsteld met een minderwaardigheidscomplex. Tot mijn zestiende stotterde ik. Pas sinds 2001 ben ik van mijn angsten verlost. Ik heb geleerd te doen wat ik graag doe en goed doe: spreken voor een publiek.” Het heeft hem geen wind-eieren gelegd. In 2007 was Daems de derde meest gevraagde spreker in Nederland. Hij komt vandaag vlot aan 200 lezingen, opleidingen en trainingen per jaar. In 1995 stichtte Daems het gecertificeerde Opleidingsinstituut voor Persoonlijke KwaliteitsZorg (PKZ), dat opleidingen verzorgt rond persoonlijke ontwikkeling en sociaal leiderschap in bedrijven en organisaties. “Bedrijfsleiders

BATESON & DILTS

“Passie is wie je bent” gaat uit van de zes psychologische niveaus van verandering en probleemoplossing van het piramidemodel van Bateson en Dilts.

Deze zes lagen zijn:



Een verandering in één van die zes lagen heeft een directe impact op alle andere. Hoe hoger in de piramide het veranderingsproces plaatsvindt, hoe fundamenteeler de globale verandering. Samengevat: het aanleren van nieuw gedrag heeft de beste resultaten als de bovenliggende drijfveren, overtuigingen en capaciteiten dat nieuwe gedrag ondersteunen.

hebben wel oog voor de kwaliteit van hun productieprocessen, maar veel minder voor hun menselijk kapitaal. Ik vind dat trouwens een verwerpelijke term: mensen zijn geen kapitaal, maar een onmisbaar onderdeel van een organisatie. Tijdens de nieuwjaarsreceptie zegt de directeur wel dat het personeel belangrijk is, maar in de praktijk zie je dat werknemers doorgaans worden beschouwd als een kost. Bedrijven moeten een omgeving scheppen waarin een werknemer kan zijn wie hij of zij is. En zich verder kan ontplooien. Sociaal leiderschap heeft niet te maken met meer voordelen of meer verlofdagen, maar

”
Voor mij is passie energie, kracht, authenticiteit, de ware kern van wie je bent.

LU DO DAEMS

”

We gebruiken gemiddeld slechts 15 tot 20 procent van onze talenten. Er blijft dus een enorm potentieel onaangeroerd.”

met zingeving en vertrouwen. In plaats van te controleren, moet een bedrijfsleider inspireren.”

Hoe kunnen we onze passie vinden?

Ludo Daems: “Door zelfkennis. Ik ontmoet weinig mensen die zichzelf goed kennen. Wat zijn je overtuigingen? Je vaardigheden? Je waarheden? De weg naar kwaliteit in het leven is niet: meer bezit. Dat is allemaal maar last. Leuk om te hebben, maar niet van le-

vensbelang. Jezelf leren kennen is niet moeilijk, maar je moet er wel mee bezig zijn.

Je moet leren luisteren naar je eigen gevoelens.”

Oké, maar opnieuw: hoé? Veel mensen voelen wel aan dat het leven een beetje wringt, maar weten daarom nog niet hoe ze zich kunnen bevrijden.

Ludo Daems: “Een simpele oefening: neem een stukje papier en schrijf de hele dag op wat je voelt. Je ziet een vogel en dat geeft je een goed gevoel. Je ziet een man en dat geeft je een slecht gevoel. Door je emoties in kaart te brengen, kom je veel te weten over jezelf. Mensen gebruiken gemiddeld slechts 15 tot 20 procent van hun talenten, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Er blijft dus een enorm potentieel onaangeroerd. Kijk naar mij: tot mijn 55ste had ik nooit één training gegeven of voor een zaal gesproken. Nog erger, ik kon het niet, ik was er bang voor. Daarom: geloof niet wat je denkt over jezelf, maar probeer te ontdekken wat je voelt! Om je passie te vinden, moet je je gedachten uitschakelen. We denken vaak dat we inspiratie vinden als we onze gedachten de vrije loop laten gaan. Maar dat klopt niet: onze gedachten worden gestuurd door onze hersenen, onze ratio, en dat is nou juist niet de bedoeling.”

Leren luisteren naar gevoelens waarvan je niet beseft dat je ze had is niet zonder risico's. Misschien heb je bepaalde gevoelens onderdrukt om een goede reden.

Ludo Daems: “Best mogelijk, ja. Dat is de keuze die je moet maken: leef je als een kameleon of word je jezelf? Als je op je sterfbed moet erkennen dat je nooit bent geweest wie je echt bent, dat zou pas erg zijn. Een doos met slechte gevoelens openen hoeft overigens niet noodzakelijk slecht te zijn. Beschouw het als een grote kuis van je zolder.”

Je zegt: we verkopen onze ziel om tegemoet te komen aan de verwachtingen van anderen. Dat klinkt haast alsof de duivel ermee gemoeid is.

Ludo Daems: “We proberen halsstarrig te zijn wie anderen willen dat we zijn. Van jong af aan krijgen

Levensvragen

aan Ludo Daems

Hoe omschrijf je geluk?

Op elk moment van de dag tevreden zijn met wat je doet en hoe je dat doet.

Hoe ontspan je je?

Door te werken. Neen, ik moet het anders zeggen: ik heb in mijn leven nog nooit gewerkt. De buitenwereld noemt het werken wat ik doe, maar zelf heb ik dat nooit zo ervaren. Ik doe wat ik graag doe, dat voelt niet aan als een last.

Neem je tijd voor een gezond ontbijt?

Ik eet gezond en drink nauwelijks alcohol. Ik ben een langeafstandsloper, ik heb al ongeveer vijftien marathons gelopen. Ik loop drie à vier keer per week. Een vaste afspraak is elke zondagochtend een uurtje lopen in de bossen van Kasterlee.

Aan welke verleiding kan je niet weerstaan?

Chocolade.

we die idee-fixe ingelepeld. Kinderen moeten al vanaf het eerste leerjaar in een competitie stappen om goede punten te halen. Het gaat altijd maar om leren leren leren... presteren presteren presteren. Als je goed bent in bijvoorbeeld wiskunde, ben je automatisch een goede leerling. Terwijl je aan dat talent in wezen weinig verdienste hebt. En terwijl je misschien heel andere interesses hebt. Jongeren worden aangepord om studies te volgen met een goed arbeidsperspectief. Maar brengt dat hen succes en geluk? Niet noodzakelijk, het is geen garantie! Ik heb niets tegen succes, maar het hoeft niet altijd méér méér méér te zijn. Beter is niet noodzakelijk méér. En méér is niet noodzakelijk beter.”

Infosessie

'Passie is wie je bent' door Ludo Daems.

Locatie: Sint-Bernardsesteenweg 200, 2020 Antwerpen.

Datum: vrijdag 26 februari van 19u30 tot 21u30.

De infosessie is gratis. Inschrijven is verplicht: 03 285 42 91 / 03 285 44 35 of Well2DAY@socmut.be.

Win

Surf naar www.well2DAY.be en maak kans om een boek van 'Passie is wie je bent' te winnen. We schenken 25 boeken weg.

