

Evelyn Prinsen

De dertigersdip

Keuzes maken in het spitsuur van je leven

Gratis e-book



De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

Evelyn Prinsen

De dertigersdip

Keuzes maken in het spitsuur van je leven

Gratis e-book

Versie: 4

Colofon

<p>© Evelyn Prinsen 2010 – 2012 Waalstraat 33, 1078 BR Amsterdam Tel. 020 – 427 04 72</p>

Amsterdam, juli 2012

Dit e-book is alleen bestemd voor particulier gebruik en mag aldus niet zonder vooraf toestemming te vragen aan de auteur voor commerciële doeleinden gebruikt worden. Wel mag het e-book verspreid en ter kennisgeving van derden gebracht worden.

De informatie in het e-book is met grootst mogelijke zorgvuldigheid tot stand gekomen. Doch, de auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid ten aanzien van mogelijke onjuistheden van deze informatie.

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

Inhoudsopgave

Inleiding

1. Een persoonlijk verhaal.
2. Wat is de dertigersdip?
Column 'Wie ik ben en wie niet, is lastig kiezen'.
3. De dertigersdiptest.
4. Oorzaken dertigersdip.
5. De dertigersdip: van crisis naar kans.
Stap I: doe zelfonderzoek.
Stap II: onderzoek je *mindset*.
Stap III: in actie komen.
6. Succesvolle oplossingen.

Tot slot...

Bijlage: 1: Over de auteur & Boost Your Mood!

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

1. Inleiding

In mijn praktijk spreek ik dagelijks twintigers en dertigers die zich in het spitsuur van hun leven bevinden maar niet bepaald happy zijn. Zij voelen zich onrustig, hebben last van keuzestress en ervaren een sterke druk om te presteren en succesvol te zijn. Bovenal worstelen ze met de vraag: *Wat wil ik nou echt?!*

Herkenbaar? Dan is dit e-book zeer geschikt voor jou!

Daar waar je struikelt, ligt je schat

De dertigersdip voelt vaak als een echte dip, een periode waarin je niet lekker in je vel zit. Toch blijkt het voor velen achteraf een gift te zijn geweest. Een kans om te groeien en soms ook een keerpunt in je leven. Een goed doorleefde dertigersdip levert je veel op: een duidelijke koers in je leven, de kracht om keuzes te maken, meer rust in je hoofd en helderheid over je doelen.

Over dit e-book

Dit e-book start in hoofdstuk één met een persoonlijk verhaal over mijn eigen ervaringen met de dertigersdip. Vervolgens wordt in hoofdstuk twee uitgelegd wat de dertigersdip inhoudt. Aansluitend vind je in hoofdstuk drie de dertigersdip test om te kunnen bepalen of jij je op dit moment in een dertigersdip bevindt. In hoofdstuk vier worden de belangrijkste oorzaken van de dertigersdip kort genoemd. In hoofdstuk vijf wordt weergegeven hoe jij je dertigersdip kunt ombuigen van een crisismoment in je leven naar een unieke kans die je veel oplevert. In hoofdstuk zes passeren een aantal succesvolle oplossingsstrategieën de revue en vind je belangrijke informatie over de programma's die ik als coach

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

aanbiedt. Dit is zeker interessant als je professionele begeleiding zoekt en je dip nog effectiever wilt aanpakken.

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

2. Inleiding: een persoonlijk verhaal.

Mijn naam is Evelyn Prinsen (1976), ik ben coach/therapeut en heb mijn praktijk gericht op het begeleiden van tobvende twintigers en dertigers. Als inleiding van dit e-book zal ik eerst iets vertellen over mijn eigen ervaringen als quarterlifer.

Mijn dertigersdip begon nadat ik de opleiding *Cultuur, Organisatie & Management* aan de Vrije Universiteit in Amsterdam met succes had afgerond. Ik had mijn diploma's op zak maar wist vervolgens niet wat ik daar nu precies mee wilde. Eerlijk gezegd was ik vooral bang om 'definitieve' keuzes te maken. Ik kreeg het benauwd bij het idee straks misschien vast te zitten aan een baan die ik niet leuk zou vinden. Of nog erger: dat zou blijken dat ik helemaal niet aan de gestelde eisen zou kunnen voldoen...

Om serieuze loopbaankeuzes nog maar even voor me uit te schuiven, besloot ik een tijdje als stewardess te gaan werken bij de KLM. Ik koos daarmee voor een, op het eerste gezicht, gemakkelijke en relatief veilige weg. Mijn stomverbaasde ouders en vrienden misleidde ik door ze te vertellen dat ik wat van de wereld wilde zien, mijn vleugels wilde uitslaan en behoefte had aan avontuur in mijn leven. De werkelijkheid was echter dat ik gewoon bang was. Bang om stappen te zetten. Bang om de verkeerde keuzes te maken. Bang om te falen.

Je kunt je voorstellen dat deze uitstelstrategie geen lang leven beschoren was. Al vrij snel liep ik vast in mijn baan bij de KLM. Want stewardess zijn, is helemaal mijn ding niet. Ik ben er helemaal

het type niet naar om de hele dag koffie en thee te schenken, me te verdiepen in de vliegveiligheid, oppervlakkig te *socializen* met collega's en constant van huis te zijn. Daarentegen ben ik veel meer een introverte onderzoeker die van diepgang houdt en graag mensen één-op-één coacht bij hun zoektocht naar heelheid en gezondheid.

Het duurde dan ook niet lang voordat ik last kreeg van allerlei spanningsklachten. Het begon met wat prikkelbaarheid en milde slaapproblemen. Maar naar verloop van tijd mondde dit uit in zware vermoeidheid, lage rugklachten, gevoelens van somberheid en extreme rusteloosheid.

Bovenal piekerde ik me gek over mijn toekomst. 'Wat wil ik nou echt in mijn leven? Welk loopbaanpad wil ik bewandelen? Waar word ik blij van? Wat geeft me voldoening? Hoe kan ik hier mijn boterham mee verdienen? En wat zoek ik in een relatie? Wanneer ontmoet ik nu eindelijk eens een leuke man die bij me past?'

Ik durfde op geen enkel vlak in mijn leven een keuze te maken – een risico te nemen – en dus deed ik niks. Deze passieve houding werd sterk gevoed door het feit dat ik altijd de perfecte keuzes wilde maken. Maar wanneer je op zoek bent naar de allerbeste optie en je wilt alles heel goed doen dan komt de lat zo hoog te liggen dat je niets doet. Mijn perfectionisme legde me dus volledig lam.

Uiterekend op mijn 29^e verjaardag zat ik er helemaal doorheen. Deze dag was echt het dieptepunt van mijn dertigersdip. Op werkvlak had ik nog steeds geen flauw benul welke kant ik op

wilde, terwijl de meeste van mijn vriendinnen al flink carrière hadden gemaakt. Ook lukte het me maar niet om leuke partner te vinden. Met het vooruitzicht een jaar later dertig te worden, zonder partner en zonder passende werkzaamheden, sloeg de paniek finaal toe.

Tijdens mijn verjaardagsfeestje vertelde ik een goede vriendin, zij is psycholoog, over mijn angsten en onzekerheden. Haar conclusie was heel verassend en helder: volgens haar zat ik midden mijn quarterlife crisis. Of te wel, ik had last van een dertigersdip. Zij vertelde mij dat de deze vervroegde midlifecrisis in Amerika al een heel bekend fenomeen was en dat de quarterlife crisis nu ook in Nederland steeds meer voorkwam. Er zouden behoorlijk wat twintigers en dertigers rondlopen met zingeingsvragen en vage spanningsklachten als gevolg van keuzestress.

Wat een feest der herkenning was dat! Ik voelde me enorm opgelucht. Ik was kennelijk niet langzaamaan gek aan het worden of zo iets. Deze rusteloze periode was blijkbaar een door deskundigen gedefinieerde levensfase waar ik 'gewoon' doorheen moest. Veel van de quarterlife-verschijnselen herkende ik overigens niet alleen bij mezelf maar ook bij veel leeftijdgenoten om me heen.

Door deze verhelderende conclusie werd mijn onderzoeksdrang direct geprikkeld en dus startte ik een kleinschalig onderzoek naar de dertigersdip. Ik interviewde enkele tientallen mensen die zelf ervaringen hadden met de dertigersdip of die vanuit hun rol als adviseur of coach deze doelgroep begeleiden. Daarnaast verdiepte ik me in de sociaalwetenschappelijke literatuur over de

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

modernisering en het individualiseringsproces van onze huidige westerse cultuur in het bijzonder. De bevindingen van mijn onderzoek resulteerden in de essay *Gedesoriënteerde dertigers: authenticiteit als innerlijk kompas* (2006) (zie link: <http://www.quarterlifequest.nl/quarterlifequest/gedes.htm>) en waren voor mij aanleiding om in 2006 de site Quarterlifequest.nl (www.quarterlifequest.nl) op te richten, een informatie- en communicatieplatform voor mensen in de dertigersdip. Hier kunnen quarterlifers uiteenlopende informatie vinden over de dertigersdip, inspiratie opdoen of met andere zoekers in contact treden. Aansluitend startte ik in 2007 mijn eigen coachingspraktijk in Amsterdam, Quarterlife Coaching, van waaruit ik met name twintigers en dertigers begeleid. In 2009 verscheen mijn eerste boek over de dertigersdip: *Spiritualiteit werkt in de dertigersdip: praktische tips om daadwerkelijk een eigen koers te varen als je tussen de 20 en 40 bent*.

Eind 2012 zijn beide websites samengevoegd in een gloednieuw platform en omgedoopt in de nieuwe naam Boost Your Mood! Zie voor meer informatie: www.evelynprinsen.nl

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

2. Wat is de dertigersdip?

Net zoals dat bij mijzelf het geval was, komt de dertigersdip het meeste voor bij mensen tussen de 25 en 35 jaar oud. Er zijn echter ook begintwintigers en einddertigers die zich in de dertigersdip herkennen.

Naast de term ‘de dertigersdip’ wordt er ook veel gesproken over het dertigersdilemma of de *quarterlife crisis*. Het fenomeen dertigersdip is de laatste jaren veel beschreven en houdt de gemoederen flink bezig. Maar wat is dat nu precies, een dertigersdip?

In de media wordt de dertigersdip vaak in verband gebracht met de enorme hoeveelheid keuzes die we in onze samenleving voorgeschoteld krijgen. Dit heeft twijfelen, piekeren en keuzestress tot gevolg. De besluiteloosheid van dertigers wordt daarmee gezien als een direct gevolg van de vele keuzes die we hebben. Maar er is meer aan de hand.

De dertigersdip wortelt in een fundamentele onduidelijkheid en onzekerheid over wie je bent en waar je naartoe wilt in je leven. Het is een ontdekkingsreis naar de diepere zin van je bestaan. De dertigersdip is daarmee te omschrijven als een complexe zoektocht naar doelen en richting in je leven.

Levensvragen zoals: Wie ben ik? Wat heb ik te doen in mijn leven? Wat vind ik belangrijk? Wat wil ik nu echt? worden door veel van

deze tobvende twintigers en dertigers gesteld. De dertigersdip gaat primair over het vinden van een eigen koers in het leven en het durven maken van keuzes die daar goed bij passen.

Met name de zoektocht naar zingeving maakt dat de dertigersdip meer is dan een sociologisch of psychologisch verschijnsel alleen. Het omvat tevens een queeste op spiritueel niveau.

Criticasters van de dertigersdip vinden de zoektocht van twintigers en dertigers naar de zin en betekenis van hun leven volstrekte onzin. Als weerwoord op vele krantenartikelen waarin quarterlifers worden afgeschilderd aan aanstellers, heb ik de onderstaande column geschreven en ingediend bij een bekend Nederlands dagblad.

'Wie ik ben en wie niet, is lastig kiezen: de 'quarterlife crisis' is geen verwende-nesten-syndroom maar een fundamentele identiteitscrisis.' Besluiteloosheid door een teveel aan keuzes wordt vaak gezien als een luxeprobleem. Maar de quarterlife crisis is juist een complexe zoektocht naar de doelen in het leven.'

Door: Evelyn Prinsen, in nrc.next.

"Maak iets van je leven, doe niet zo verwend!" staat boven het stuk van Michelle Verheij in *nrc.next* van 11 december 2006. Zij noemt twintigers die zichzelf een *quarterlife crisis* toedichten "verwende nesten" zijn die "niet zo moeten zeuren". De *quarterlife crisis* is een modewoord met geen enkel bestaansrecht, vindt zij.

Deze ongenueanceerde mening valt deels te verklaren met de verwarring die er heerst omtrent de oorzaken en achtergronden van de *quarterlife crisis*. Zo zou slechts het toenemend aantal keuzes in onze samenleving debet zijn aan het gevoel van onbehagen onder jongeren. Twintigers zouden de *overload* aan keuzemogelijkheden niet aankunnen en klagen over keuzestress. En dat is, volgens velen, een luxeprobleem.

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

Dat is ook een zeer simplistische kijk op de werkelijkheid. Besluiteloosheid heeft niets te maken met 'verwend-zijn' of 'zeuren'. Het wortelt in een veel fundamentele onduidelijkheid en onzekerheid over wie je bent en waar je naar toe wilt in je leven. De *quarterlife crisis* is een *identiteitscrisis*.

Kiezen – of het nu gaat om de alledaagse keuzes in het consumptieproces levensbepalende beslissingen – is altijd een uitdrukking van je identiteit. Door ergens voor te kiezen, druk je uit wat voor jou belangrijk, waardevol of nastrevenswaardig is. Anders gezegd: kiezen heeft een expressieve waarde.

Nu hebben met name de keuzes die twintigers moeten maken, vaak verregaande consequenties: kiezen voor een bepaalde studie, baan of partner zijn uiterst bepalend voor de uiteindelijke levensloop. Zo worden twintigers gedwongen na te denken, vaak in existentiële of morele termen, over fundamentele aspecten van hun bestaan. Hun keuzes raken de kern van wie ze zijn en worden.

Besluiteloosheid, gebrek aan richting en zelftwijfel – allen symptomen van een identiteitscrisis – zijn het gevolg van veel keuzes maar ook van het individualiseringsproces. In de Westerse samenleving hebben mensen zich in toenemende mate losgerukt van traditionele verbanden, zoals religie en gemeenschap. Tegelijkertijd is individuele keuzevrijheid een steeds centralere waarde geworden. Vrijheid van keuze is zelfs zó belangrijk geworden dat het een levensdoel op zich is.

En dat is nu het probleem. Keuzevrijheid als doel op zich geeft weinig of zelfs helemaal geen richting aan je leven. Het maakt deze eerder stuurloos. Van belang is niet meer de waarde van een bepaalde keuze voor iets, maar de waarde van het kiezen zelf. Dit ondermijnt ieder coherent gevoel van 'richting' of 'bestemming'.

Twintigers zijn dus het product van een laatmoderne cultuur waarin mensen worden aangespoord authentiek te zijn, hun 'eigen ding' te doen en ook anderen vrij te laten in hun proces van zelfontdekking. De onrust die zij hierbij ervaren, komt voort uit wat de Canadese filosoof Charles Taylor 'de cultuur van authenticiteit' noemt. Twintigers voelen zich geroepen hun originaliteit te ontdekken en uit te drukken, maar beseffen ook dat dit 'levensproject' kan falen – en dat maakt kiezen een risicovolle

onderneming.

Bovendien wordt hen nergens geleerd hoe ze moeten 'koersen op hun innerlijk kompas'. De meeste mensen in onze samenleving worden nog steeds eenzijdig opgeleid. De nadruk ligt op informatie, wetenschap en ratio. Zelfinzicht, bewustzijn en gevoelens zijn van onderschikt belang.

Maar juist deze intuïtieve aspecten zijn van belang als het gaat om 'jezelf ontdekken', je hart volgen en complexe keuzes maken. Het verklaart wellicht waarom vastgelopen twintigers massaal hun heil zoeken in het alternatieve, spirituele circuit. Mediteren, 'intuïtief leren voelen', een cursus Avatar: dit alles weerspiegelt de huidige zoektocht van twintigers naar zichzelf.

Via verschillende vormen van zelfonderzoek krijgen twintigers later weer zicht op wie ze in essentie zijn. Een helder beeld van je eigen kernwaarden, overtuigingen en kwaliteiten maakt kiezen langzamerhand weer gemakkelijker.

De *quarterlife crisis* is deze ontdekkingsreis naar authenticiteit: een moment van bezinning, een fase om jezelf te heroriënteren en een nieuwe koers uit te zetten. De naam *quarterlife quest* lijkt dus meer op zijn plaats. Om verdere verwarring te voorkomen."

Reflectie

Wat is jouw mening over je dertigersdip? Neem jij jezelf serieus? Of zie je je 'dip' als aanstellerij of als een luxeprobleem?

Natuurlijk zijn er altijd zaken in de wereld die 'erger' zijn of wellicht meer aandacht zouden moeten verdienen. Je hoeft het nieuws maar aan te zetten: de economische crisis, de zoveelste overstroming, hongersnood in Afrika en om nog maar te zwijgen over de gigantische milieuproblemen waar we als mensheid mee geconfronteerd (gaan) worden.

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

Toch is het zo dat als jij werkt aan jezelf – je dertigersdip ‘doorleeft’ – en als resultaat van dit proces een eigen koers durft te gaan varen, je uiteindelijk van veel grotere waarde bent en je echt verschil kunt gaan maken in de wereld (wat dat voor jou ook maar mag zijn).

Dus mijn advies is: neem je gevoelens, twijfels en onzekerheden serieus. Al is de dertigersdip misschien een beetje een luxeprobleem, ook een luxeprobleem is een probleem.

3. De dertigersdiptest

Om te kunnen bepalen of je nu wel of niet in een dertigersdip zit, kun je de onderstaande test maken. Dit is uiteraard slechts een hulpmiddel. Een officiële diagnose moet je natuurlijk altijd door een arts laten stellen en bestaat vooralsnog voor de dertigersdip helemaal niet.

Geef voor de volgende kenmerken een cijfer tussen de 1 en de 10 waarbij 1 betekent niet van toepassing en 10 betekent helemaal van toepassing.

- ☹ Somberheid, je depri voelen, niet lekker in je vel zitten.
- ☹ Onzekerheid, twijfelen aan jezelf, zorgen maken over je toekomst.
- ☹ Moeite hebben met keuzes maken, keuzestress.
- ☹ Overmatig piekeren, wikken en wegen, in cirkels blijven redeneren.
- ☹ Worstelen met levensvragen (Is dit alles? Wat is mijn nou mijn doel in het leven?).
- ☹ Rusteloosheid, je opgejaagd voelen en druk ervaren om nu knopen door te hakken.
- ☹ Jezelf vergelijken met leeftijdsgenoten om te checken of je nog op schema ligt.
- ☹ Passiviteit, besluiteloosheid.
- ☹ Disbalans tussen verstand en gevoel, onderdrukken van gevoelens.
- ☹ Spanningsklachten zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid, nek- en rugklachten, slaapproblemen.

Tel nu je score op. Bij meer dan 65 punten ga je in de richting van een dertigersdip.

Pak nu de drie kenmerken die je de hoogste score hebt toegekend. Welke levensgebieden (denk aan werk, relatie, studie) betreft dit? Ben je bereid met openheid van geest deze gebieden te onderzoeken? Zo ja, wat zijn hierbij je belangrijkste vragen? Wat wil je bereiken? Schrijf dit op.

4. Oorzaken

Wat veroorzaakt nu precies een dertigersdip? Wat zijn de factoren die er tegenwoordig voor zorgen dat twintigers en dertigers keuzestress ervaren? Er zijn diverse aanleidingen te benoemen. Hieronder vind je beknopt de belangrijkste oorzaken weergegeven.

Levensfase. Twintigers en dertigers bevinden zich in het spitsuur en in de bouwfase van hun leven. Veel belangrijke keuzemomenten (op het gebied van werk, relaties, kinderen) zijn tegenwoordig gecentreerd rond je dertigste levensjaar. Dit veroorzaakt bij veel twintigers en dertigers een gevoel van druk, het gevoel dat je het nu op alle fronten in je leven waar moet maken.

Complexe meerkeuzemaatschappij. Het leven in onze huidige maatschappij wordt door veel mensen ervaren als hectisch, druk en complex. Er is enorm veel (digitale) informatie te vinden, technologische ontwikkelingen gaan razendsnel en er valt ongelooflijk veel te kiezen. Juist twintigers en dertigers, die zich in de beslisfase van hun leven bevinden, hebben hier extra veel last van.

Persoonlijkheid. Mensen die perfectionistisch zijn en alsmaar op zoek zijn naar de allerbeste optie (maximaliseren) zullen moeilijker knopen durven doorhakken en belanden daardoor eerder in een dertigersdip.

Ontbreken van een eigen koers. Juist mensen die veel bevestiging zoeken voor hun keuzes bij anderen en mensen die het goed willen doen in de ogen van anderen, zijn gevoelig voor ‘de dip’.

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

5. De dertigersdip: van crisis naar kans

In veel gevallen kan het zinvol zijn om eerst een huisarts te raadplegen alvorens je zelf aan de slag gaat om je dip te boven te komen. Er kunnen andere redenen bestaan waardoor je je down of gespannen voelt.

Het is bovendien goed je te realiseren dat de dertigersdip een belangrijk leermoment in je leven is waar je niet te gemakkelijk overheen moet willen stappen. Voor velen is de dertigersdip dan ook geen echte crisis maar meer een omslagmoment in het leven dat gekenmerkt wordt een zoektocht of queeste naar de eigen unieke identiteit. Vanuit dit oogpunt is deze *quarterlife quest* een gift die je uiteindelijk een hoop zelfinzicht en een duidelijke levenskoers oplevert.

De volgende acties kunnen ondernomen worden om je dertigersdip te lijf te gaan:

Stap I: Doe zelf onderzoek!

Onderzoek je kwaliteiten, waarden en passies en formuleer op basis hiervan je levensmissie. Een heldere levensmissie geeft richting en bakent je keuzes aanmerkelijk af. Het geeft zin en houvast – ook in tijden wanneer de twijfel toeslaat en verleidingen om van je eigen pad af te wijken groot zijn.

Kwaliteiten: wat zijn je talenten? Wat doe je moeiteloos zonder aanmoediging van anderen? Waarin blink je uit? Welke sterke eigenschappen zien anderen bij jou?

Waarden: waar hecht je veel waarde aan? Wat brengt kwaliteit in je leven? Wat is altijd belangrijk voor jou? Is dat vrijheid, ontwikkeling, geld verdienen, gezinsgeluk of status? Hoe wil je, als je er later niet meer bent, herinnerd worden door nabestaanden?

Passies: waar wordt je blij van? Wanneer ervaar je *flow*? Wat geeft jou veel energie?

Levensmissie: spoor de rode draad tussen deze elementen op. Wat heb jij te doen in je leven? Wat is jouw gift aan de wereld?

Stap II: Onderzoek je *mindset*.

Weten wat je wilt in je leven – zicht hebben op je kwaliteiten, waarden en passies – dat is slechts één ding. Hier achteraan en er echt naar durven te leven, is vers twee. In de praktijk blijkt dit lang niet altijd gemakkelijk te zijn. Mensen schieten namelijk vaak in hun onzekerheid en in hun beperkende manier van denken. ‘Dat kan ik toch niet, dat hoort niet zo, ik ben niet goed genoeg, ik mag geen fouten maken, ik moet zeker weten dat dit de juiste keuze is...’.

Het zijn veelal de eisen die we onszelf opleggen en de oordelen die we over onszelf hebben waardoor we onszelf klem zetten en niet gemakkelijk stappen durven te zetten.

Mijn advies is: daag je eigen manier van denken eens uit. Klopt het wel wat je denkt? Is het echt waar? Op het moment dat je met een helikopterview naar jezelf leert kijken en je eigen beperkende overtuigingen leert zien, word je daar niet meer zo door aangestuurd. Dan kom je veel meer in de ruimte en voel je de

vrijheid om die keuzes te maken die bij je passen. Dus spoor je eigen beperkende denkbeelden eens op en daag ze uit.

Formuleer beperkende overtuigingen en buig ze om

Welke beperkende overtuigingen heb jij over jezelf, anderen of het leven op zich? Zijn deze denkbeelden echt waar? Weet je dit 100% zeker? Zo nee, wat is effectiever om te denken? Hoe kun je op een opbouwende en ondersteunende manier met jezelf communiceren?

Stap III: in actie komen.

Het is natuurlijk een prachtig begin om je levensmissie te formuleren en jezelf op een krachtige manier toe te spreken. Maar hoe zorg je er nu voor dat je echt in beweging komt en daadwerkelijk actie onderneemt?

Begin klein: het is belangrijk je doelen niet te groot te maken. Formuleer een klein, haalbaar doel om mee te beginnen. Niemand kan in één keer een stap van tien meter zetten. Zet een eerste stap, hoe klein ook, en beloon jezelf daarvoor.

Voed je passies: pak die cursus schilderen op, luister weer eens naar muziek of doe iets waar je zin in hebt maar normaal gesproken van jezelf niet aan toe mag geven. Het voeden van 'kleine' passies, verlangens en behoeftes helpt je ook te verbinden met de 'grotere' passies in je leven.

Beweeg: bewegen, wat voor vorm van bewegen ook, zet letterlijk dingen in beweging. Neem nou hardlopen: het helpt om te aarden, zaken los te laten en je wordt er een stuk vrolijker van.

Ontspan: ontspannen helpt je om rustig te worden en zaken helder te kunnen zien. Wat voor de één ontspanning is, is stress voor ander. Onderzoek wat voor soort ontspanning goed bij jou past.

Voed jezelf op de juiste wijze: langdurige (keuze)stress trekt een zware wissel op je vitaminen- en mineralenhuishouding. Spanningsklachten liggen op de loer. Het is cruciaal om jezelf op de juiste wijze te voeden om energie te krijgen. Dit doe je primair door het eten van gezond voedsel. Wat we eten heeft niet alleen effect op ons lichaam maar ook op onze psyche. Maar je kunt jezelf ook voeden met positieve gedachten. Zelfs goed ademen geeft ons energie.

Kijk eens achterom: we vergeten vaak de weg die we al afgelegd hebben. Kijk daarom regelmatig terug om te zien wat je al bereikt hebt. Als je goed kijkt, zie je dat je niet stil staat maar al behoorlijk op weg bent.

6. Succesvolle oplossingen

Aan het einde gekomen van dit e-book vind je samengevat succesvolle en veel gebruikte oplossingsstrategieën om een dertigersdip te overwinnen.

☺ Herkenning en erkenning van de dertigersdip.

De dertigersdip is een fase waar velen nou eenmaal doorheen 'moeten'. Door erover te praten en te lezen, werk je al aan jezelf. Boekentips zijn: *Spiritualiteit werkt in de dertigersdip* (2009) van Evelyn Prinsen, *Het Dertigersdilemma* (2008) van Nienke Wijnants of natuurlijk de bestseller waar het allemaal mee begon: *Quarterlife Crisis* (2001) van Alexandra Robbins & Abby Wilner.

☺ Onderwerp jezelf aan rigoureuus zelfonderzoek.

Wat zijn je talenten, drijfveren, verlangens en toekomstwensen? Dit zelfonderzoek kun je alleen doen maar ook met behulp van boeken, Talentenanalyses of door een goed gesprek met een coach of therapeut.

☺ Voed je passies.

Je passies zijn een belangrijke richtingaanwijzer bij het maken van keuzes en vormen tevens een belangrijke energiebron.

☺ Formuleer een richtinggevend doel voor jezelf.

Focus je op de dingen die je wél wilt in plaats van de dingen die je niet meer wenst. Een helder doel zorgt ervoor dat de energie in de juiste richting gaat stromen.

😊 Ontspannen en bewegen.

Om het piekeren en de stress tegen te gaan. Yoga, meditatie, je laten masseren, wandelen, tuinieren of hardlopen zijn allen uitstekende manieren om je voortdurende gedachtestroom te onderbreken, contact te maken met je lichaam en weer in het NU te zijn.

😊 Doe de online cursus Keuzes Maken!

De online cursus Keuzes Maken is een handig hulpmiddel bij het nemen van beslissingen op allerlei vlakken in je leven. De cursus helpt je zowel werk- als privégerelateerde beslissingen te nemen. De cursus bestaat uit 10 online sessies (filmpjes, ruim 1 uur beeldmateriaal) en een werkboek. Voorbeelden van vragen waarbij de cursus ingezet kan worden zijn:

- Kies ik voor baan A of baan B?
- Blijf ik wel of niet bij mijn partner?
- Blijf ik in Nederland of ga ik op reis?
- Wat zijn mijn passies?

Zie www.evelynprinsen.nl -> Dertigersdip -> Online Cursus Keuzes Maken.

😊 Bezoek eens een coach of therapeut.

Rust in je hoofd, helderheid over je doelen en de energie om belangrijke keuzes te maken, zijn in ieder geval afhankelijk van drie cruciale factoren:

1. **Zelfzicht**. Wie ben je, waar sta je voor, wat drijft je? Wat wil jij uiteindelijk neerzetten in de wereld?

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

2. **Je mindset.** Alleen met een positieve focus ben je in staat jezelf op de juiste wijze aan te sturen en te creëren wat jij wilt.

3. **Veerkracht en energie.** Keuzes maken kost energie. Deze energie moet wel voorhanden zijn. Gedachten zijn chemische verbindingen die, net als alle andere processen in je lichaam, afhankelijk zijn van voedingsstoffen. Voedingstekorten (die al snel optreden bij stress) kunnen zo onrust in je geest veroorzaken. Rust in je hoofd, focus en besluitvaardigheid zijn daarmee tevens afhankelijk van onze voeding en leefstijl.

Al deze aspecten komen uitvoerig aan de orde in onze praktijk **Boost Your Mood!**. Ik bied coaching en therapie aan speciaal afgestemd op de wensen van twintigers en dertigers.

Aan de basis van onze aanpak staan praktische, resultaatgerichte Coaching en Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) om ineffectieve denkpatronen te herprogrammeren. Dit wordt gecombineerd met de wetenschappelijk onderbouwde interventies uit de orthomoleculaire geneeskunde (voeding als medicijn, vitaminen, mineralen, fytotherapie). Desgewenst kunnen aanvullende tools ingezet worden, zoals een Talentanalyse voor twintigers en dertigers.

De therapie sessies worden door veel verzekeraars vanuit het aanvullende pakket geheel of gedeeltelijk vergoed.

Contact: info@evelynprinsen.nl | 020 – 427 04 72

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

😊 Doe eens een Talentenanalyse. Een Talentenanalyse ondersteunt je om op een gestructureerde wijze je talenten, positieve eigenschappen, loopbaanwaarden en voorkeuren op het gebied van werk in kaart te brengen. Het is een echte stok-achter-de-deur die je nodig kunt hebben om daadwerkelijk in actie te komen.

De Talentenanalyse die wij aanbieden, helpt je om meer focus aan te brengen, richting te bepalen en keuzes te maken. Daarnaast levert het vaak net die herkenning en bevestiging op die je goed kunt gebruiken en je zelfvertrouwen een *boost* geeft.

Contact: info@evelynprinsen.nl | 020 – 427 04 72.

😊 Laat je inspireren op onze site. Lees snel verder op www.evelynprinsen.nl -> Dertigersdip. Hier vind je onder andere de verhalen van lotgenoten, handige oefeningen, leestips en columns.

Andere interessante websites zijn:

www.christinehassler.com

www.quarterlifecrisis.biz

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

Tot slot...

Met deze tips en adviezen kun je als onrustige twintiger of dertiger voorlopig aan de slag.

Heb je nog vragen over onze programma's, coaching of therapie? Schroom dan niet om contact op te nemen!

Contact: info@evelynprinsen.nl | 020 – 427 04 72

Mocht je na het lezen van dit e-book meer willen weten over Boost Your Mood of Evelyn Prinsen? Lees dan snel de bijlagen op volgende pagina's.

Ik wens je in ieder geval heel veel succes toe de komende tijd!

Evelyn Prinsen

november 2012

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

Bijlage: Over de auteur

Evelyn Prinsen: erkend therapeut, coach en auteur



Drs. Evelyn Prinsen (1976) is een Register therapeut / personal-, career- & health coach. Sinds 2006 heeft zij haar eigen praktijk in Amsterdam waar zij zowel individuen als professionals uit het bedrijfsleven begeleidt. Op een vernieuwde wijze combineert zij wetenschappelijke kennis met een scherp inzicht in mensen en goede coachskills.

In 2009 schreef Evelyn haar eerste boek over *De Dertigersdip*. Evelyn verschijnt veelvuldig in de media en is o.a. te zien in het VPRO TV-programma 'De BV IK'.

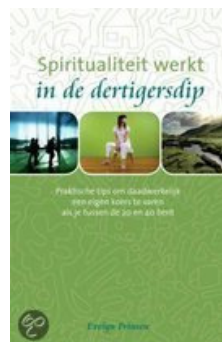
Evelyn studeerde Sociale Wetenschappen aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Daarna volgde zijn diverse opleidingen op het gebied van coaching, NLP, natuurgeneeskunde en Orthomoleculair voedingsspecialist. Momenteel volgt zij de opleiding Orthomoleculaire Geneeskunde (volgens de klinische Psycho Neuro Immunologie).

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

Evelyn is moeder van twee zonen en woont samen met haar man en kinderen in Amsterdam.



Contact: info@evelynprinsen.nl | 020 – 427 04 72

Boekentip

'Spiritualiteit werkt in de dertigersdip: praktische tips om daadwerkelijk een eigen koers te varen als je tussen de 20 en 40 bent.' Met veel inspirerende tips en oefeningen om de aandacht te richten op datgene wat je als *quarterlifer* écht wilt in het leven.

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012



Inhoudsopgave

1. Een spirituele kijk op de dertigersdip
2. Keuzes maken: jezelf uitdrukken in de wereld
3. Spiritueel kompas
4. Dertigers en zingeving
5. Innerlijke vrijheid
6. Je creëert jouw eigen werkelijkheid
7. Leven in het nu

Dit boek is te bestellen via www.bol.com.

Over Boost Your Mood!

Boost Your Mood! is gespecialiseerd in het begeleiden van starters, young professionals en hoog opgeleide twintigers en dertigers die

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012

zich herkennen in één of meerdere aspecten van de quarterlife crisis.

Boost Your Mood! kenmerkt zich door een geïntegreerde aanpak waarbij niet alleen je vraag of probleem aan de oppervlakte wordt behandeld maar waarbij jij als totale persoon groeit, bewuster in het leven gaat staan en meer in balans komt.

Aan de basis van onze aanpak staan praktische, resultaatgerichte Coaching en Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) om ineffectieve denkpatronen te herprogrammeren. Dit wordt gecombineerd met de wetenschappelijk onderbouwde interventies uit de orthomoleculaire geneeskunde (voeding als medicijn, vitaminen, mineralen, fytotherapie). Desgewenst kunnen aanvullende tools ingezet worden, zoals een Talentanalyse voor twintigers en dertigers.

Sessies komen in veel gevallen in aanmerking voor vergoedingen door verzekeraars.

Lees verder: www.evelynprinsen.nl

Contact: info@evelynprinsen.nl | 020 – 427 04 72.

De dertigersdip

Gratis e-book

© Evelyn Prinsen 2010 - 2012