



HOE OVERLEEF IK DE QUARTERLIFE CRISIS?

5 TIPS!



DE QUARTERLIFE COACH

DAPHNA BONTENBAL

Inleiding:

Waarom is het leven opeens zo ingewikkeld? Het leek zo simpel. Je bent opgegroeid met het idee dat je alles kon bereiken in je leven wat je maar wilde. Hoe je jouw toekomst ook voor je zag, alles is mogelijk. Als je er maar hard voor werkt. En dat is precies wat je gedaan hebt, en misschien nog steeds wel doet. Maar waar the fuck is dat mooie droomleven gebleven? De hele bubbel is uit elkaar gespat. Je leven ziet er alles behalve uit zoals je het bedacht had. Misschien is het een deel van je leven waar je niet happy over bent. Misschien zijn het meerdere delen of ben je helemaal niet happy. Of je onvrede nu groot of klein is, je wilde het anders. En je hebt geen idee waar het is mis gegaan en waarom jij het niet voor elkaar hebt gekregen. Of misschien heb je het juist wel voor elkaar gekregen maar voelt het totaal niet zoals je verwacht had. Denk je, is dit nou alles? Is dit nou waar ik al die tijd zo hard voor gewerkt heb? Is dit nu wat ik zo graag wilde? Hoe dan ook, je staat op het punt om het maar helemaal op te geven en je te berusten in je lot.

Maar even eerlijk, dat is niet wat je wilt! Je wilt er niet over 30 jaar bijzitten als die sneue oudere collega van je die zijn jaren tot zijn pensioen al zit af te tellen achter zijn bureau terwijl hij nog heel wat jaren moet. Of die viezige eenzame oude vrouw met haar huis vol katten die verder niemand heeft die van haar houdt. Of die overspannen moeder die al jaren geen nieuwe kleding voor zichzelf gekocht heeft of naar de kapper geweest is. Met haar ondankbare kinderen die niet zien wat ze allemaal voor ze heeft opgeofferd. En haar huwelijk waar de liefde al jaren geleden uit verdwenen is.

Jij wilt het leven voluit leven, eruit halen wat er in zit, genieten van elk moment.

Je wil je potentieel volledig benutten. Je wil liefde, je wil fun. Je wil verschil maken. Je wilt weer genieten van het leven, maar dit keer wel op jouw voorwaarden!

Stel je eens voor hoe je leven er uit zou zien als je dat voor elkaar zou krijgen. Dat je een baan hebt waar je zo blij van wordt dat het niet eens voelt als werk. Dat je het zelfs graag zou doen als je er niet voor betaald kreeg. Maar guess what, je krijgt er gewoon nog dik voor betaald ook. Je hebt een fijne relatie met de liefde van je leven die ook nog eens je beste maatje is. Je kunt reizen zoveel als je wilt. Je kunt die gave auto kopen die je altijd al wilde hebben of dat tweede huisje in het buitenland. Misschien heb je kinderen waar je intens van geniet, en als kinderen niet jouw ding zijn dan is dat ook helemaal oké. Het gaat er om dat je jouw leven volledig hebt gevormd naar wat het beste bij jou past. Je leeft het leven op jouw voorwaarden en je haalt alles eruit wat er in zit. En je bent niet kapot van alle ballen in de lucht houden. Nee, want je bent in balans. Je bent gezond, energiek en je voelt je top. Want je weet precies wat goed is voor jou. Je luistert naar je gevoel en gebruikt dat als kompas. En de mensen om je heen kijken vol bewondering en vragen je hoe je dit voor elkaar hebt gekregen. Want wat jij hebt, dat willen zij ook. Hoe zou dat voor je zijn?

Denk je dat het onhaalbaar is? Dat is het zeker niet. Ook al is het misschien moeilijk te geloven, het kan echt! En in dit e-book geef ik je alvast 5 tips om hier een start mee te maken. Wil je meer weten dan nodig ik je uit om ook lid te worden van [mijn besloten Facebookgroep. De Quarterlife community.](#)



Iets meer over mij...

Mijn naam is Daphna Bontenbal. Ik coach onder de naam De Quarterlife coach. Op mijn 24e liep ik zelf tegen een quarterlife crisis aan. Ik liep overal over te piekeren, ik vond mijn baan opeens niet meer zo leuk en twijfelde daardoor of ik wel de juiste studie had gedaan. Ik twijfelde aan mijn relatie en aan het feit of ik eigenlijk wel moeder wilde worden. En als ik dat wilde, wilde ik dat dan met hem? Wilde ik eigenlijk wel wonen waar ik woonde, had ik eigenlijk wel echt aansluiting met mijn vrienden? En misschien zou het leuk zijn eens een andere hobby te zoeken. Achter alles leek opeens een vraagteken of een alternatief te staan.

Ik wist het allemaal niet meer en ik raakte in paniek. Ik ben weg gegaan, heb een punt achter mijn relatie gezet en ben terug naar mijn ouders gegaan. Daarna naar een eigen appartement. En toen raakte ik mezelf nog verder kwijt. Ik worstelde met vragen als; Wie ben ik eigenlijk? Ben ik eigenlijk wel mezelf of doe ik me voor als iemand anders? Wat wil ik eigenlijk van mezelf, van het leven? Uiteindelijk wilde ik (dacht ik) andere hobby's, andere vrienden, vrijwilligerswerk doen, een andere studie (dat werden er 3), huisdieren, daten, feesten. Ik gooide het roer volledig om, opzoek naar mezelf. Ik vond mezelf niet, ik raakte overspannen. En dat was voor mij het keerpunt om hulp in te schakelen.

Ik heb ontzettend veel geleerd van die periode en ik ben zo blij en dankbaar dat ik toen al met mezelf aan de slag ben gegaan. Ik kreeg ook van veel mensen terug "Wat een rijkdom dat je op deze leeftijd al zo met jezelf bezig bent, daar heb je de rest van je leven iets aan" En dat is echt zo.

Nu na een 3 jarige opleiding en een carrière switch ben ik al een aantal jaar een NOBCO geregistreerd coach en help ik mensen in de quarterlife fase van hun leven. Of je het nu ervaart als een crisis of niet. Na een paar jaar diverse soorten mensen gecoacht te hebben kwam ik er achter dat mijn hart echt bij deze doelgroep ligt. Vandaar dat ik nu door het leven ga als;

De Quarterlife coach.

Het geeft mij zoveel voldoening jou op weg te kunnen helpen. En je te blijven volgen. En jaren later te horen en te zien wat het je gebracht heeft. Daar doe ik het voor.

Jij hoeft het niet zover te laten komen als ik heb gedaan. De lessen die ik 'the hard way' geleerd heb, in combinatie met mijn kennis en ervaring als coach, maken dat ik jou kan helpen hier sneller en zonder kleerscheuren uit te komen. Maar wel met veel meer kennis over jezelf. Als je nu in deze fase van je leven investeert in jezelf, dan kom je er zoveel sterker en wijzer uit. Dat is iets wat niemand je nog kan afpakken en waar je de rest van je leven de vruchten van zult plukken. Ze zeggen zelfs dat mensen die de quarterlife crisis goed aanpakken om aan zichzelf te werken later amper last hebben van de midlife crisis. Bam, die voorsprong heb je dan toch mooi in the pocket.

In dit e-book geef ik je vast wat praktische tips.

Mocht jij behoefte hebben aan persoonlijke begeleiding door mij als coach? Mail mij dan op daphna@dequarterlifecoach.nl dan plannen we een kennismakingsgesprek.

Succes met de tips.

Je kan dit! Maar je hoeft het niet alleen te doen, ik help je!



Tip 1: Maak een keuze. (en wees daar blij mee)

Keuzes, keuzes keuzes. Soms als ik in de supermarkt sta en moet kiezen uit 30 soorten cornflakes dan denk ik al, laat maar, ik eet wel een boterham. Laat staan als je keuzes moet maken over je studie, werk of relatie. Keuzes die een enorm groot effect hebben op je leven. Sorry, ik wil de druk niet opvoeren. Maar het is wel zo, toch?! Reden genoeg om te piekeren, te malen, de keuze uit te stellen, en jezelf helemaal gek te maken. Want wat als ik de verkeerde keuze maak?

Oké, stop dit gaan we dus niet meer doen!

“De verkeerde keuze” bestaat niet. Elke keuze is een keuze. Aan elke keuze zitten bepaalde gevolgen vast en elke keuze heeft een bepaalde impact op je leven. Helemaal waar. Maar geen enkele keuze is verkeerd, hij is alleen anders. Dus maak gewoon een keuze, en ga 100% achter die keuze staan. Own die keuze, wees er blij mee dat je deze keuze hebt gemaakt. En deal met de gevolgen. Dus niet achteraf gaan nadenken, “Wat nou als ik iets anders had gekozen?” Nee, want dat heb je niet gedaan. Je hebt deze keuze gemaakt en daar maak je het beste van. Blijkt dan uiteindelijk (na een periode waarin je er wel echt voor gegaan bent) dat je toch niet gelukkig bent dan kun je op dat moment weer een nieuwe keuze maken. Maar dat betekent nog steeds niet dat de vorige keuze verkeerd was. Nee, die keuze heeft je ook veel gebracht en veel geleerd. Zonder die keuze zou je niet staan waar je nu staat en zou je niet hebben geleerd wat je hebt geleerd. Elke keuze is dus waardevol en goed.

Je moet alleen wel een keuze maken.

Je zult merken dat wanneer je dit goed in de vingers hebt dat het je zoveel rust gaat geven. Je houdt opeens energie over voor andere dingen. Je hebt veel meer rust in je hoofd en je staat veel relaxter in het leven. Daarnaast kun je ook meer genieten van de keuzes die je hebt gemaakt en daar wordt je leven ook een stuk leuker en lichter van.

Tip 2: Wees niet te kritisch

Je wilt een baan die helemaal bij je past, die niet voelt als werk omdat het je passie is. Een perfect strak lichaam. Een partner die knap is en slim en die je volledig begrijpt. Die zonder woorden aanvoelt wat je nodig hebt en super romantisch is. Een mooi en groot eigen huis. Een perfect gezin. Leuke hobby's. Veel vrienden (die jou natuurlijk ook allemaal perfect aanvoelen en waarmee je het altijd leuk hebt). Je omgeving kijkt tegen je op en bewondert je. En dat allemaal moeiteloos, als een soort superwoman hou jij alle ballen in de lucht en je geniet er intens van. Je wilt het perfecte plaatje, want dat ben jij waard.

Ja toch?!

Sorry dat ik je uit deze droom help. Perfectie bestaat niet. En al zou het bestaan dan zou het super saai zijn en dan zou je er zeker niet gelukkig van worden. En in elke baan, in elke studie en in elke partner zitten elementen die je niet leuk vindt. Het gaat er om dat je van het grootste deel blij wordt. En die dingen die je mist in je huidige baan die kun je misschien aanvullen met een hobby. Of de dingen die je niet terug vindt bij je partner die vind je misschien wel bij je vrienden. Zo kun je de cirkel toch weer rond maken. Wees dus niet te kritisch. Je kunt het ook gewoon eens uitproberen in plaats van bij voorbaat al iets af te schrijven. Wie weet verras je jezelf wel.

Het is namelijk super zonde om te streven naar perfectie en nooit genoeg te nemen met minder. (Hiermee zeg ik niet dat je alles maar half moet gaan doen of af moet raffelen, er zitten heel veel tinten grijs tussen zwart en wit in. Ik zeg alleen dat een 8 ook super goed is, het hoeft niet altijd een 10 te zijn.) Want als je geen genoeg neemt met minder dan perfectie, dan betekent dat dat je streeft naar iets wat niet bestaat. En dat je niet gelukkig kunt zijn zolang je dat niet hebt. Aangezien het niet bestaat zul je het nooit krijgen en dus zou je nooit gelukkig kunnen zijn.

Auw!

Dat is niet wat je wilt toch? En dat is zeker niet wat jij verdient.

Jij verdient het om gelukkig te zijn (daar doen we geen concessies op) ook al heb je geen partner, ook al heb je maar een redelijk leuke baan, ook al voldoe je niet aan de verwachtingen van de mensen om je heen.

Jij bent goed zoals je bent, zonder voorwaarden!

Tip 3: Stop met vergelijken.

Het gras is altijd groener bij de buren. Een eeuwen oud spreekwoord wat vandaag de dag misschien wel actueler is dan ooit. Want als je social media opent dan lijkt iedereen het beter voor elkaar te hebben dan jij. Ze hebben een mooier lijf, ze hebben een leuker leven, ze maken veel boeiendere dingen mee dan jij. Waarom lukt het al die anderen wel, en jou niet?

Dan moet het wel aan jou liggen toch?

Nee dus, want mensen laten op social media (en op verjaardagen trouwens ook) alleen de positieve dingen zien. En vaak worden ze nog ernstig overdreven ook. Een filtertje hier, een leugentje om bestwil daar. En tadaa....

Haar leven lijkt perfect en jij voelt je een loser!

Niet doen, echt... iedereen heeft zijn struggles, niemand heeft een perfect leven. Stop met vergelijken. Sowieso zijn het appels met peren die je probeert te vergelijken. Want jouw situatie is altijd anders dan die van de ander. En jouw leven is net zo goed en net zo veel waard als dat van een ander. Probeer te kijken naar de dingen die jij wel voor elkaar hebt. Gelukkig ben jij niet net als die ander. Jij bent uniek en dat maakt jou juist zo mooi!

Focus op de dingen waar je trots op bent.
En dan doet het er niet toe wat een ander doet of heeft of zegt.

Tip 4: Blijf in het hier en nu.

Een valkuil waar we allemaal regelmatig in vallen is bezig zijn met het verleden of de toekomst. Want ja, als je nu een keuze maakt dan krijg je daar later misschien wel spijt van. Of als je nu een relatie aangaat met deze super knappe jongen, dan gaat hij over een paar jaar misschien wel vreemd.

Ja, dat zou allemaal kunnen!

Maar wat heeft het voor nut om je daar nu al druk om te maken? Voor het zelfde geldt gebeurt het helemaal niet. En dan heb je er zoveel energie aan verspild die je ook aan andere dingen had kunnen uitgeven. Hoe zonde is dat! Probeer daarom vooral bezig te zijn met het hier en nu.

Wat voelt nu voor jou goed? Doe dat en geniet er van!

En als er dan later complicaties komen dan ben je sterk genoeg om er tegen die tijd mee te dealen. Uiteraard bedoel ik daarmee niet; "wees roekeloos, gooi al je geld over de balk, denk niet aan anderen en ik zie wel waar ik morgen wakker wordt." Maar ik geloof dat jij verstandig genoeg bent om het verschil te zien dus ik denk dat die kanttekening voor jou sowieso overbodig is.

Wat ik je duidelijk wil maken is dat al die tijd die je steekt in je zorgen maken over de toekomst of het verleden verloren tijd is. Het verleden kun je niet meer veranderen en hoe de toekomst er uit ziet kan je niet weten. Dus daar over na denken heeft weinig nut. Die tijd die daaraan besteedt kun je beter besteden met het genieten van het hier en nu. De zon die nu schijnt. Die super knappe jongen die jou nu in zijn armen wil houden. De lieve mensen die je nu om je heen hebt. De leuke dingen die je nu kan doen.

Geniet van dat wat je nu hebt!

Tip 5: Doe het niet alleen.

Het zou heel goed kunnen zijn dat als je deze tips allemaal braaf hebt uitgevoerd, je er nog steeds niet uit bent wat je wilt. Of het misschien helemaal niet lukt omdat het namelijk niet zo simpel is als het lijkt wanneer je het leest. Deze tips zijn bedoeld om een denkproces op gang te brengen. Een soort mindshift, dat je anders naar je leven gaat kijken. En om je uit het cirkeltje van gedachten en overtuigingen te halen waarin je steeds rondjes aan het draaien bent. Maar het is geen wondermiddel om direct al je problemen en twijfels op te lossen. Dat zou super gaaf zijn, als ik met 5 tips al jouw problemen zou kunnen oplossen. *(ik droom even verder over dat idee)*

Nee, zo werkt helaas niet. Je doet het al zoveel jaren op de manier waarop je het gewend bent. Je kunt jezelf niet binnen 1 dag veranderen. Dat kost tijd en training. En de kans is ook groot dat het je in je eentje niet lukt. En dat is niet omdat je een loser bent. Maar dat is omdat wij allemaal nu eenmaal anderen nodig hebben die ons een spiegel voorhouden. Ik ben coach maar ik laat mezelf ook nog steeds coachen. Want ook ik heb die spiegel van een ander nodig. Zo werkt het nu eenmaal.

Een ander ziet vaak gedrag of patronen bij jou die jou zelf niet waren opgevallen. En als het jou niet opvalt, dan kun je er ook niets mee. Daarom zeg ik altijd;

Je zult het zelf moeten doen, maar je hoeft het niet alleen te doen!

Beter zelfs van niet, anders ga je straks dezelfde kant op als ik destijds. Ik dacht ook dat ik het allemaal zelf wel kon. Maar ook bij mij kwam er pas positieve verandering op gang nadat ik hulp had aangenomen. Je maakt gewoon veel grotere stappen als je iemand naast je hebt staan die je een handje kan helpen.

Zoals ik aan het begin van dit e-book ook al vertelde, richt ik me als coach specifiek op de quarterlife crisis. Dat maakt dat ik jou beter kan helpen dan wie dan ook. Maar ik begrijp ook heel goed dat je me eerst wat beter wilt leren kennen voordat je gaat investeren. Of dat je misschien eerst nog even wil proberen of je er zelf uit kan komen. This is your lucky day. Het kan namelijk allebei.

Meld je aan voor mijn besloten Facebookgroep
en je hebt 3 vliegen in 1 klap.

Ik help je vast een handje op weg, het is helemaal gratis. Het is besloten dus niemand anders ziet wat je daar deelt. En het is een groep met allemaal mensen zoals jij dus je zult er ook veel herkenning halen uit de verhalen van anderen (ook fijn als je zelf nog even niet durft te delen).

Een mooie eerste stap toch. Je hebt niets te verliezen.

Meld je aan via deze link:

<https://www.facebook.com/groups/593309951308815/>


Ik zie je daar!



Wat ik prettig vind in het contact met Daphna is dat ze snel verbanden legt en bij de kern weet te blijven. Op een betrokken, duidelijke en bevragende wijze helpt ze me inzien hoe ik omga met de verschillende thema's die ik in het dagelijks leven tegenkom. Met regelmaat gaan er heuse lichtjes aan door de confrontaties van Daphna.

Daphna is een enthousiaste, betrokken en deskundige coach en ik zal haar zeker aanbevelen!"

Na dit Skypegesprek voel ik weer wat lucht, alsof er een beginnetje is gemaakt om tussen die kluwen en knopen in mijn hoofd wat ruimte te kunnen creëren. Het geeft mij tegelijkertijd weer wat hoop en moed om door te gaan

Daphna is een prettige coach die zorgt voor een fijne sfeer. Ze heeft mij na laten denken door de juiste vragen te stellen. Door deze sessies heb ik mezelf beter leren kennen en weet ik wat mijn valkuilen zijn. Ze pakt eerst de basis aan en vanuit daar ben ik op gaan bouwen. Deze basis heb ik eerder nooit ingezien bij mezelf. Ik herken deze basis nu, waardoor ik bepaalde gedachten en gevoelens ook herken en weet dat deze er mogen zijn. Maar het belangrijkste is dat ik nu weet hoe ik hier mee om moet gaan. 

**Difficult Roads Often
Lead To Beautiful
Destinations.**



DE QUARTERLIFE COACH

DAPHNA BONTENBAL