



Hoe komt het dat jij als
slim, gevoelig en creatief
multitalent vastloopt in
je (werkende) leven?

WHITEPAPER | HIEKE VAN HOOGDALAM | 2025

Colofon

Tekst: DeVolle200 (Hieke van Hoogdalem)

Ontwerp: Merijntje aan de Rijn (Merijntje Betzema)

Inhoudsopgave

1. Veelbelovend talent	4
2. De Ballenwinkel	6
3. Wie ben ik?	7
4. Wat wil ik?	10
5. Wat heb ik nodig?	12
6. De Ballenwinkel – laat je leven rollen	16
7. Ballen moeten kunnen rollen	20
8. Over Hieke	22
9. Wat kan ik voor jou betekenen?	24

Veelbelovend talent

Je bent slim, creatief, hebt meerdere talenten en voelt vaak feilloos aan wat er in een situatie nodig is. Jij ziet al mijlenver van tevoren waar het heen moet; je loopt stappen voor op de rest. Heel wat potentie dus om in uiteenlopende situaties het beste in mensen, organisaties en bedrijven naar boven te halen. Om problemen op te lossen. Complexe problemen het liefst, want dáár ga jij van aan.

VASTLOPEN

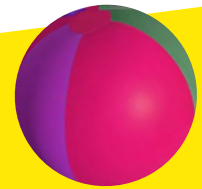
Toch ervaar je wrijving. Tegenwerking misschien wel. Hoe dan ook: ondanks jouw talenten loopt het niet soepel thuis of in je werk.

Je hebt last van problemen in de trant van:



- *Ik vind sommige dingen uit mijn leven niet meer leuk, maar weet niet hoe ik dat moet veranderen. Ik kan toch niet mijn werk of een relatie [vriendschap/ levenspartner/...] van X jaar zomaar beëindigen? Of een hobby waar ik net heel veel tijd en geld in heb gestoken? Dat is toch zonde?*

- *Ik moet aan zo veel verwachtingen voldoen... Ik ben het zat.*



- *Al die businesscoaches zeggen dat je maar 1 ding kan doen. Dat je moet kiezen. Maar dat wil ik niet.*

- *Ik heb vaak onenigheid met m'n leidinggevende of collega's. Hoe komt dat toch? En wat kan ik hieraan doen?*



- *Die race tegen de klok... Geleefd worden... Ik trek het niet meer. Ik wil meer tijd en ik wil doen wat ik leuk vind.*

Dat geeft stress, vermoeidheid en andere klachten en als die te lang duren, kan dat uiteindelijk leiden tot een bore- en/of burn-out.

Je kent jezelf behoorlijk goed: je weet wat je kan en leuk vindt, en je weet ook wat je niet kan. Je hebt immers als 40-plusser heel wat levenservaring opgedaan en op allerlei verschillende plekken gewerkt.

Je hebt ook al tijd en mogelijk geld geïnvesteerd in jezelf om te ontdekken waar het probleem zit en - belangrijker nog - welke oplossing je nodig hebt. En toch blijf je vastlopen.

Herken je dit? Dan wordt het tijd dat je gaat shoppen in **De Ballenwinkel**. In deze whitepaper leg ik uit wat die Ballenwinkel is en welke ballen jij nodig hebt.

De Ballenwinkel

De Ballenwinkel bestaat uit 3 ballen die 3 vragen voorstellen. De antwoorden daarop heb je nodig om te kunnen floren. Die vragen zijn:

- **Wie ben ik?**
- **Wat wil ik?**
- **Wat heb ik nodig?**



De Ballenwinkel zorgt ervoor dat je je leven in balans hebt, zonder daar moeite voor te hoeven doen, zodat je energie over hebt om te *leven* in plaats van te *overleven*.

Wie ben ik?

Om te beginnen, is het belangrijk om te weten wie je bent. Diep van binnen. En los van de verwachtingen van de maatschappij en van jezelf. Want als je weet wie je bent, rollen je oplossingen voor problemen en vraagstukken als vanzelf uit je hart en ziel - en dat soort oplossingen werkt altijd.

Jij kent jezelf al behoorlijk goed, dat is dus al veel winst. Toch zijn er nog aspecten van jezelf die je nog niet goed kent of misschien zelfs wel over het hoofd ziet, anders liep je niet vast. Die ballen liggen nog in het distributiecentrum...



“Ik weet al wie ik ben.”

WAARSCHIJNLIJK DENK JE NU...

“Ik weet al wie ik ben.” Zoals ik al schreef, weet ik dat jij al behoorlijk goed weet wie je bent. Jouw intelligentie, sensitiviteit en levenservaring hebben je al heel wat inzichten gebracht.

Maar zeg eens eerlijk: handel je ook echt naar wat je al weet? Weten en doen zijn twee verschillende dingen en met weten

alleen verandert er niks. Dus laat allebei die ballen – weten en doen – rollen.

ZO HERKEN JE DAT JE TOCH NOG NIET HELEMAAL SCHERP HEBT WIE JE BENT

Klagen is bijvoorbeeld een symptoom van niet helemaal helder hebben wie jij bent. Je bent bij problemen gericht op de buitenwereld, omdat je denkt dat verandering daar jouw probleem oplost. Er moet iets veranderen in 'het systeem' of in bepaalde mensen of situaties om je heen, dan pas gaan jouw ballen ook lekker rollen.

Denk bijvoorbeeld aan een **werknemer** die over zijn collega's denkt: "Ze klagen zo veel, maar doen niks. Zij moeten die en die actie ondernemen om van hun problemen af te komen, dan hoef ik dat geklaag niet meer aan te horen".

Of stel je een **ondernemer** voor die zich vertwijfeld afvraagt: "Waarom heb ik toch zo veel klanten bij wie het in het begin zo goed klikt, maar bij wie onze samenwerking later zo veel gedoe oplevert?!"

En in een **privésituatie** kan het bijvoorbeeld zijn dat één persoon van een koppel op gezette tijden tegen diens partner schreeuwt: "Waarom moet ik altijd alle leuke dingen verzinnen en neem jij nooit eens initiatief?! Ik ben het zat om de kar te trekken en alles te moeten voorkauwen. Doe jij nou ook eens wat!" Deze persoon gooit steeds ballen naar de partner, maar die vangt ze kennelijk niet. Die relatiebal rolt niet, maar ploft neer als een lekke bal op het strand.



Het jammere is dat je de buitenwereld meestal niet kunt veranderen. Je kunt gelukkig wel beïnvloeden hoe jij erop reageert.

De kans is groot dat je dit allang weet en ook tot op zekere hoogte al hebt toegepast in je leven. Maar doe je dat ook echt altijd en overal? Ook op subtielere lagen en gebieden in je leven? Waar en wanneer kan je dit nog meer toepassen? Let maar eens op hoe vaak je klaagt over je buurvrouw, je moeder, je collega, je leidinggevende, je klant, je partner, een vriend of vriendin, de overheid of... vul maar in.

WAAROM HET ZO LASTIG IS OM ZELF SCHERP TE KRIJGEN WIE JE BENT

Je leest deze whitepaper, dus waarschijnlijk loop je ergens in vast, je rollende ballen zijn tot stilstand gekomen. Er zijn kennelijk nog blinde vlekken en dat is ook volkomen logisch. Iedereen heeft die; niks om je voor te schamen dus.

Om iets goed te kunnen observeren, heb je enige afstand tot de materie nodig. En aangezien jij letterlijk midden in jezelf staat, is afstand nemen simpelweg niet mogelijk. (Tenzij je geoefend bent in uit je lichaam treden, maar daar ga ik gemakshalve even niet vanuit 😊.)

"Dit kan ik toch zelf?!"



Slimme mensen zoals jij denken vaak: "Dit moet ik zelf kunnen; ik los toch altijd alles alleen op?" Ik weet wel dat jij behoorlijk goed bent in zelfreflectie, maar hoe goed je daar ook in bent: je blijft midden in 'de materie' staan.

Wil je stappen zetten, dan heb je dus iemand nodig die van 'n afstand naar jou kijkt en je af en toe een balletje met een idee toewerpt of proefballonnetjes oplaat.



Wat wil ik?

Wil je floreren, dan is het ook belangrijk om te weten wat je wil. Wanneer je dat weet, heb je een duidelijk beeld van wat je met je leven wil en wat je nu op dit moment wil. En dan heb je de moed en kracht om daarnaar te handelen.

De vraag 'Wat wil ik?' kan je dus op 2 manieren beantwoorden:

1. Op **macroniveau**: wat wil jij doen of bereiken in het leven? Of wil je juist niks? Dit staat, net als de allereerste vraag 'Wie ben ik?', ook weer los van de verwachtingen van jezelf en van anderen.
2. Op **microniveau**: wat wil je nu, op dit moment?

WAARSCHIJNLIJK DENK JE NU...

"Ik weet al wat ik wil bereiken in mijn leven en ik luister vaak wel naar wat ik wil. Juist omdat ik anders ben - dus dat heb ik wel geleerd." Maar zeg eens eerlijk: weet jij echt wat je wil in het leven of weet je dat *ongeveer*? En weet jij wat je nu - op dit moment - wil en zo ja, luister en handel je daar dan ook naar? Of ga je toch iets doen wat anderen van je willen?

En dan nog iets: heb je de energie om te doen wat je wil? En weet je dus wel ècht wat je wil of ben je jezelf voorbij gerend? Heb je die energie niet, dan heb je niet geluisterd naar wat jij wil.

ZO MERK JE DAT JE NIET (GOED) WEET WAT JE WIL

Je kunt je ei niet kwijt, raakt gefrustreerd en krijgt daar stress van. Je raakt uitgeput, je trekt je terug in je hoofd en rationaliseert en overdenkt alles, krijgt hoofdpijn en andere klachten. De stuiter is uit de bal geraakt.

Je hebt je hobby's misschien al tig jaar niet meer uitgevoerd, je hebt nergens energie voor. Je doet wat moet en verder niks - te vermoeiend.

Heb je de energie om te doen wat je wil?

Soms heb je niks te willen, dan moet er gewoon iets gebeuren of gedaan worden. Maar vaak kan je dit wel degelijk sturen. Voor mensen met een baan is dit lastiger dan voor mensen met een eigen bedrijf en voor hen is het meestal weer lastiger dan voor mensen die niet werken, maar het is mogelijk.

Hoe dan ook: als je niet weet wat je wil, doe je niks of blijf je hangen in wat je deed. Jij als creatief, slim, multitalentvol persoon krijgt dan mogelijk een bore-out van je eigen leven.

WAAROM HET ZO LASTIG IS OM TE DOEN WAT JIJ WIL

Het is logisch dat je de dingen doet zoals iedereen ze doet; zoals je misschien denkt dat ze moeten. Je bent niet de eerste of enige die bezig is lokale brandjes te blussen, zonder tijd te nemen om te bedenken hoe je de hele regio brandvrij houdt. Problemen moeten immers worden opgelost, voordat ze escaleren. Ingrijpen is nodig, liefst zo snel mogelijk.

Dat is een goede insteek.

Het probleem is echter dat er nu geen ruimte is om *daarnaast* ook na te denken over de lange termijn.

Je laat je meeslepen door de waan van de dag en rent van hot (pun intended) naar her, zonder stil te staan bij wat *jij* nou eigenlijk wil.

Als je continu bezig bent met wat anderen nodig hebben, bijvoorbeeld om te voorkomen dat er brand ontstaat of dat ballen botsen, is er geen ruimte meer voor jou en om te bedenken en te voelen wat jij wil.

Wat heb ik nodig?

Dan heb je ook nog een 3e cirkel. Wanneer je weet wat jij nodig hebt, kun je een leven leiden dat je energie en voldoening geeft.

Ook de vraag "Wat heb ik nodig?" kun je op 2 manieren beantwoorden:

1. Op **macroniveau**: hoe is mijn bioritme, wanneer functioneer ik het beste? Daar ga je je leven op inrichten.
2. Op **microniveau**: van alle dingen die je vandaag wilde of moest van jezelf: wat past nu bij je energie? En wat past niet? Durf je nee te zeggen tegen iets wat zogenaamd nu af moet? Wat - welke taak, actie of juist rust - heb je nodig om te kunnen floreren?

WAARSCHIJNLIJK DENK JE NU...

"Ik weet al wat ik nodig heb. Ik weet wanneer ik het beste functioneer en ik check mijn energie meerdere keren per dag."

Dat is mooi! Maar wees eens eerlijk - handel je daar ook echt naar? Leef jij zo veel mogelijk volgens je bioritme? Benut jij de uren waarop je het helderst bent met de

moeilijkste taken? En wanneer jij gedurende de dag je energie checkt, handel je er dan ook naar? Durf jij bij een in je nek hijgende deadline midden op de dag een dutje te doen wanneer je in al je vezels voelt dat je dat nodig hebt?

ZO MERK JE DAT JE NOG NIET GOED WEET WAT JE NODIG HEBT

Je leeft 'zoals het hoort'.

Een voorbeeld. Je bent gewend om - zeg - op kantoor tijden te werken, of je nou werknemer bent of ondernemer. Die kantoor tijden kunnen nog wat variëren voor vroege vogels en nachtuilen, maar dan heb je het ook wel gehad.

Je zegt tegen jezelf: "Dit is zoals iedereen het doet. Wil je iets gedaan krijgen, dan moet je gewoon aan de slag gaan op gezette tijden. Dan komt de inspiratie vanzelf." En: "Gezette tijden zijn ook wel handig, dan weet je dat je mensen kan bereiken."

Leef jij volgens je bioritme?

Maar weet jij echt goed wat *jij* nodig hebt, dan kan er zomaar eens een heel andere werkdag of -week uitrollen. Misschien werk jij graag van 11.00 tot 16.00 uur aan creatieve dingen en is dat het dagdeel om afspraken in te plannen met klanten

of collega's, en doe je 's avonds nog wat administratie. Om maar iets te noemen.

Trouwens: ook als je geen werk hebt, kan je in deze 9-5-tredmolen terechtgekomen zijn.

Je bent niet anders gewend, dus doe je je taken op de tijden die je ooit geleerd hebt van school of werk. Je hebt er nooit echt over nagedacht of dit systeem ook voor *jou* werkt.

Of misschien heb je er wel over nagedacht, maar ben je ervan overtuigd dat het nou eenmaal niet anders kan.

Dit voorbeeld gaat over werktijden, maar het principe slaat uiteraard net zo goed op alle andere aspecten van je (werkende) leven. Denk aan het soort gebouw waar je werkt, de mensen met wie je werkt, hoe je je vrije tijd besteedt en ga zo maar door.

Wat jij nodig hebt, is... weten wat jij nodig hebt 😊. Wat heb jij nodig om jezelf te zijn? Welke omstandigheden en randvoorwaarden zijn dat? Of anders gezegd: welke ballen heb jij nodig en welke eigenschappen hebben die?

Wat heb ik nodig?

WAAROM HET LOGISCH IS DAT JE NOG NIET DOET WAT JE NODIG HEBT

Je zegt misschien tegen jezelf: "Ik kan niet zomaar even mijn hele leven op z'n kop gooien, omdat ik liever later begin met werken." Of "Sommige dingen

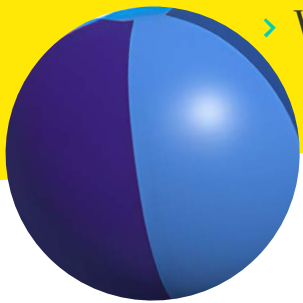
horen er nou eenmaal bij, je kunt niet alles hebben. Als je een vervelende klant hebt bijvoorbeeld, hoop je dat de volgende wèl leuk is."

Klinkt legitiem, toch?

Doe eens een gedachtenexperiment.
Of nee - een gevoelsexperiment.

Stel jezelf voor dat je nog een heel jaar in de situatie zit waar je nu zo graag vanaf wil, maar waarvoor je allerlei redenen bedenkt om er niks aan te doen.

- > Hoe voelt die situatie nu?
- > En over een jaar?
- > Waar voel je dat in je lichaam?



Doe nu hetzelfde met een aangepaste situatie, die voor jou zou werken. Laat nog even in het midden of je dit kunt regelen en hoe. Stel jezelf gewoon voor dat het is zoals het voor jou nodig is.

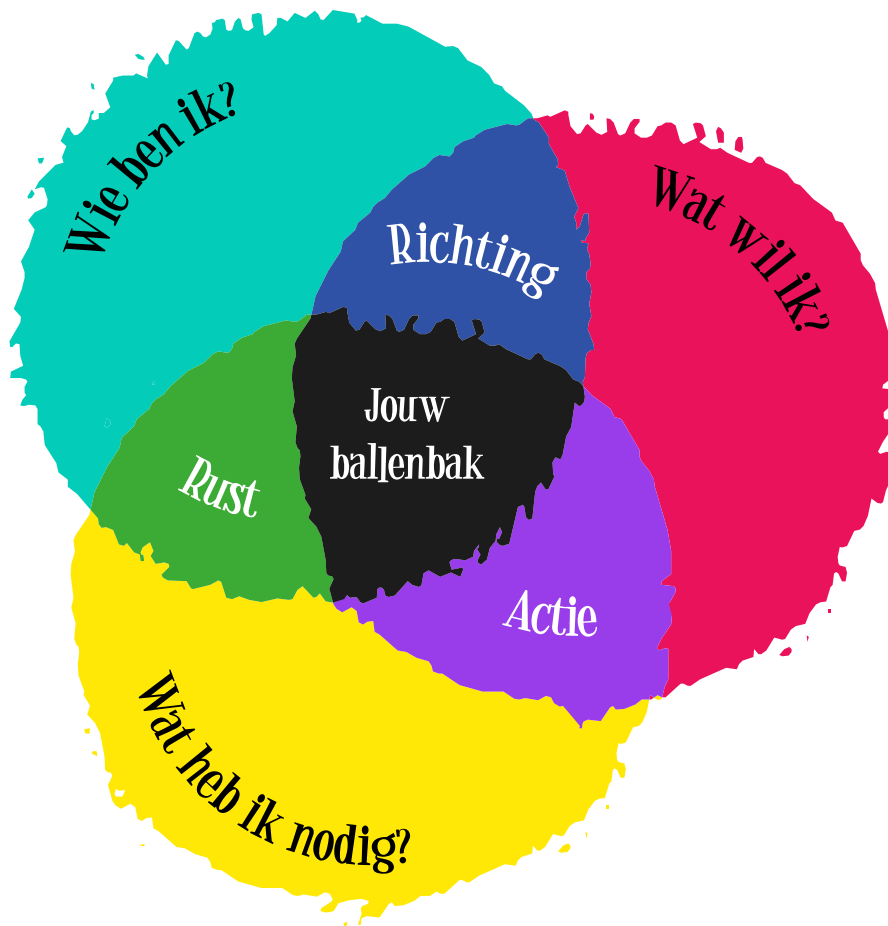
- > Hoe voelt die situatie nu?
- > En over een jaar?
- > Waar voel je dat in je lichaam?

Ik durf te wedden dat je je bij de nare situatie na dat denkbeeldige jaar nog ellendiger voelde, terwijl je je bij het alternatief veel lichter en blijer voelde.

Je kunt leren doorgronden wat je nodig hebt en vandaaruit mogelijkheden te

zien om te realiseren wat het dan ook is wat je nodig hebt. Dat gaat in een traject uiteraard veel verder en dieper dan in bovenstaande oefening. We verkennen dan veel meer ballen met veel meer rijkweidte.

De Ballenwinkel: laat je leven rollen



ALS DE ONDERDELEN ELKAAR OVERLAPPEN

Wanneer je met de 3 belangrijkste vragen aan de slag bent gegaan, leid (in plaats van *lijd*) jij je leven vanuit jouw talenten, waarden, dromen en wensen, los van alle ruis, sluiers, mist, maskers of hoe je de lagen die jij of de buitenwereld je mogelijk heeft opgelegd ook noemt. Je leidt *jouw* in plaats van *een* leven en speelt lekker in je ballenbak in plaats van stressvol allerlei (willekeurige) ballen hoog te houden.

Dan ben je authentiek, waardoor je veel meer gedaan krijgt met minder moeite. Deze 3 vragen zijn dus belangrijk om je ballenbak op orde te krijgen; om *jouw* authentieke leven te leiden. Kortom: om te leven vanuit je kern. Sorry – je krijgt hier geen teitje bij 😞.

Heb je deze 3 'buitenste ballen' van het model in de lucht, dan ervaar je rust, krijg je richting in je leven en kom je in actie voor de dingen waar jij blij van wordt. Dan ben je op je best! En daar plukken jij en je omgeving de vruchten van.

> **RICHTING**, omdat je weet wat je wil en wat bij je past.

> **RUST**, omdat je erop vertrouwt dat je alles (ruim) op tijd afkrijgt, zonder moeite, wanneer je op je energie vertrouwt en nee zegt als je voelt dat je ergens geen energie voor hebt, wetend dat dat later alsnog goed komt.

> **ACTIE**, omdat je weet wat je wil en daarvoor de juiste energie hebt.





RICHTING

In plaats van met je veelzijdigheid alle kanten op te schieten, kies je voor wat jij echt belangrijk vindt en wat bij jou past. Je gaat zien waar je heen wil in je leven. Je bent niet meer all over the place 'omdat dat kan'/'omdat jij het kan', maar je maakt keuzes die recht doen aan jou, vanuit jou. Zonder de andere dingen uit je leven te moeten weglaten, want je wil niet inboeten aan je veelzijdigheid.

En ook: als je de ballen laat vallen die niet bij je passen en gaat doen wat wél bij jou past, krijgt je leven zin. Richting. Want waarschijnlijk voelt je leven nu doelloos aan – of in elk geval schuurt er iets. Je mist iets; je wil het anders.

RUST

Door te weten wie je bent en wat je nodig hebt en daar zo veel mogelijk naar te leven (denk weer aan het voorbeeld met je bioritme), krijg je energie en rust. Je weet bijvoorbeeld dat je niet meer voor 12.00 uur moet afspreken, omdat je dan

te moe bent om te presteren, en je weet dat je 's avonds laat op je creatiefst bent. Dit geeft rust en overzicht in je leven en maakt keuzes maken gemakkelijker.

ACTIE

Wanneer je weet wat je wil en wat je nodig hebt, ook qua energie, weet je wat je te doen staat. Dan onderneem je gericht actie. Je bent je nu bewust van wat jij kunt doen om je leven zo vorm te geven, dat jij ervan gaat stuiteren, rollen of wat het ook maar is dat jij wil.

BALLENBAK

Wanneer je al deze ballen op orde hebt, heb je je ballenbak gemaakt. Dat is het centrum van De Ballenwinkel. Dat is de verandering of transformatie van 'ballen hooghouden = stress = overleven' naar 'spelen in de ballenbak = ontspanning = leven'. Ruimte hebben om kansen te zien, de **rust** om te bekijken wat je met die kansen doet en **richting** om **actie** te ondernemen als je een kans – of bal – wil grijpen.

Ballen moeten kunnen rollen

Je weet nu waarom het belangrijk is dat je je ballen op orde hebt, want van stress krijg je alleen maar narigheid, terwijl jij juist mooie dingen wilt doen met je leven. Daar heb je nu echter de energie en de tijd niet voor.

Maar... Stel je nu eens voor dat *jij* een bal bent. Welke eigenschappen heb je dan?

Stel dat je voor een stuitbal gekozen hebt. Wat gebeurt er als die niet meer kan stuiten? Dan verliest 'ie een wezenlijk deel van zichzelf.

En als je een voetbal bent die lek is? Idem dito.

Of een piepschuim balletje dat zo lekker rolt, maar waarvan iemand de ronde kanten afsnijdt, omdat 'ie een vierkant nodig heeft?

Precies.

Die bal - jij - zou zich doodongelukkig voelen. Je bestaansrecht is je afgenomen; je voelt je niet meer zo levend als voorheen. Je hebt nog steeds wel een aantal eigenschappen over, maar dat is niet genoeg om te doen waar je voor gemaakt bent.

En dat is wat er schuurt.

Ga op zoek naar wat er 'vierkant' is

Ga dus op zoek naar wat er 'vierkant' is aan jouw leven, wat eigenlijk 'rond' moet zijn. Je kunt ook weer uitzoomen naar de jongleur en de ballenbak: welke ballen houd ik nu hoog? Wat voor eigenschappen hebben die? Werkt dat voor mij? Welke ballen wil ik laten vallen? En welke wil ik misschien toevoegen?



Over Hieke



Ik ben Hieke van Hoogdalem. Nadat ik vele nogal uiteenlopende banen heb gehad als werknemer met af en toe een jaar als werkloze ertussen, ben ik ondernemer geworden. Ook in die rol heb ik zeer verschillende dingen gedaan. Daarover kun je meer lezen op mijn LinkedIn-profiel.

Nu werk ik als coach vanuit mijn bedrijf DeVolle200. Deze naam drukt uit dat ik niet alleen alles uit mijn eigen leven wil halen en voor veel meer dan de volle 100% wil doen wat ik kan en leuk vind, maar ook dat ik daarmee mijn slimme, multigetalenteerde klanten wil helpen. Hoe kunnen zij hun leven zo vormgeven, dat ze volledig tot bloei komen? Dat ze zich een stuiterbal voelen in plaats van een lekke voetbal?

DeVolle200 STAAT VOOR O.A.:

- de volle 200% van mijn potentie benutten, door met coaching en andere talenten zoals muziek, schrijven, fotografie en improvisatietheater mensen verder te helpen.
- mijn klanten helpen ontdekken waar zij voor de volle 200% voor willen gaan en ze 200% zelfvertrouwen geven dat hun droom haalbaar is. Plus concrete actiepunten om bij hun einddoel te komen.
- vol gas vooruit om jezelf te ontwikkelen; dat geldt voor mij en mijn klanten. "Een dag niet geleerd, is een dag niet geleefd", zeg ik regelmatig.

Mijn werk – mijn missie – gaat dus over alles uit jezelf halen, vol liefde en energie voor je nieuwe doel of droom gaan enz. enz. Vaak leer je daardoor weer meer lagen in jezelf kennen en benutten. Dit alles komt ook in m'n logo tot uitdrukking, inclusief gelaagdheid. Je ziet bovenop een 2, dan een hartvorm en daaronder een 0 (nul).

OFWEL... DeVolle200 STAAT VOOR:

- de emmer die overloopt van energie en blijdschap, omdat je doet wat je leuk vindt.
- energie die je vleugels geeft, waardoor je snel stappen zet in je leven, zowel privé als in je werk.
- geïnspireerd zijn.

Daarvoor heb ik De Ballenwinkel ontwikkeld.

DE BALLENWINKEL

In mijn leven ben ik veel slimme, gevoelige, creatieve multitalenten tegengekomen die vastliepen. Of die schurende situaties nou te maken hadden met werk- of privé zaken, is van ondergeschikt belang. Onder de schuring blijkt het altijd te gaan om 3 vragen over de *mens* die het probleem ervaart:

- **Wie ben ik?**
- **Wat wil ik?**
- **Wat heb ik nodig?**

Wanneer de antwoorden op deze vragen duidelijk zijn, weet je hoe je je leven zo kunt bijsturen dat het niet meer gaat schuren. Of positiever gezegd: dan kun je lekker gaan spelen in *jouw* ballenbak en gaan leven, in plaats van stressend allerlei (willekeurige) ballen in de lucht houden waardoor je *een* leven leidt. (Of zelfs *lijdt*.)

Je bent dus tegen problemen aangelopen, omdat 1 of meer ballen van De Ballenwinkel ontbreken.

Door mensen te helpen hun hoogstpersoonlijke ballenbak te maken, hoop ik onze maatschappij blijer, speelser, liefdevoller en beter te maken, want we hebben mensen die anders zijn hard nodig!

WIL JE MEER OVER MIJ WETEN?

Kijk dan op www.devolle200.nl/over-hieke-van-hoogdalem.

Wat kan ik voor jou betekenen?

Wil je weten wat jij nodig hebt om *jouw* authentieke leven te gaan leiden, zodat je weer blij wordt, energie krijgt en voldoening ervaart omdat jij jouw ei kwijt kunt? Of beter: eieren? Of nog beter: je ballen?

Samen gaan we aan de hand van de 3 vragen uit deze whitepaper – en nog veel meer – jouw unieke ballenbak creëren. Het gave is dat je ook nog leert hoe je die later zelf kunt aanpassen, mocht dat nodig zijn.

Hoe dan ook... Gooi gerust 'n balletje op! Stel me je vraag, vertel me je wens of vertel over je probleem dat je wil oplossen. We onderzoeken waar je tegenaan loopt en wat je nodig hebt om verder te komen. Om de ballen weer te laten rollen. Of stuiten. Of... wat het ook maar is dat jij wil.

Dan kunnen we meteen kennismaken. Leuk!

DELEN MAG!

Ken je iemand voor wie deze whitepaper ook waardevol kan zijn? Deel deze dan gerust, want ik gun iedere slimme, creatieve, gevoelige multipotential van 40+ een *eigen* ballenbak.

Hartelijke groet,

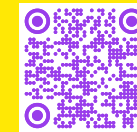
Hieke van Hoogdalem

hieke@devolle200.nl

PS. Zullen we Linken?

www.linkedin.com/in/hiekevanhoogdalem/

Ik vind het leuk om van je te horen/lezen! Zet je er dan bij dat je deze whitepaper hebt gelezen?





De Volle

WHITEPAPER | HIEKE VAN HOOGDALEM | 2025