

# Op ontdekkingsreis met je sms-coach

Geen praatsessies met een therapeut, geen inspiratiedagen op de hei – maar gecoacht worden via berichten op je mobieltje. Redacteur Lotte Boot gaat op stap met Ejai, een sms-coach die aanzet tot anders nadenken over jezelf.



Lotte Boot in de hal van het Stedelijk Museum CS, klaar voor haar eerste coachingsopdracht.

TEKST: LOTTE BOOT. FOTOGRAFIE: BONNITA POSTMA

Op mijn telefoon verschijnt een enveloppe. Een bericht van Jai, mijn coach. Hij laat me weten dat ik een museum moet uitkiezen waar ik nog nooit ben geweest. Dat is niet zo moeilijk, want zo vaak ga ik niet meer naar musea. Ik vind het een beetje een suffe opdracht, maar eenmaal op de fiets langs het Amsterdamse IJ voel ik toch opwindning – als een kind dat op speurtocht gaat. Ik zet mijn fiets bij het Stedelijk Museum CS, koop een kaartje, lever mijn jas in en laat Jai per sms weten dat ik ben gearriveerd. Onmiddellijk stuurt hij me een bericht terug met mijn nieuwe opdracht. Ik moet vijfenveertig minuten rondlopen. In stilte. Is dat alles? Denk ik teleurgesteld en ook een beetje geïrriteerd. Geen tijd voor, geen zin in. Bovendien had ik gehoopt op iets spannenders, of in elk geval op iets wat korter duurt. Want als deze eerste opdracht al drie kwartier in beslag neemt, wat zal hij dan daarna nog voor me in gedachten hebben? Maar dan realiseer ik me dat dit nu precies mijn valkuil is: alles moet snel en efficiënt én ik ben al zo druk én ik kan helemaal niet op een doordeweekse namiddag relaxed door een museum schuifelen. Vind ik. Maar waarom eigenlijk niet? Ik haal diep adem en begin.

## Weg uit je dagelijkse routine

Ejai (spreek uit: i-djee) is geen coach van vlees en bloed, maar een programma waarin je aan de hand van sms en e-mail op ontdekkingsreis wordt gestuurd in de wereld. Een reis met Ejai duurt een aantal weken, en per week ben je een paar uur kwijt, maar die tijd kun je wel zelf via een persoonlijke planning op internet indelen. Verder heb je alleen een mobiele telefoon en een opschrijfboekje nodig. Doordat de virtuele coach Jai je weglukt uit je dagelijkse routine en je vertrouwde omgeving, je onbekende dingen laat doen die je in eerste instantie een ongemakkelijk gevoel geven (bijvoorbeeld in je eentje naar een café gaan), hoopt hij dat je geïnspireerd raakt en zo dicht bij jezelf komt. Hij laat je alle ervaringen opschrij-

ven, waardoor je gedwongen wordt tot zelfreflectie. En onderweg krijgen je relaties of vriendschappen ook nog een boost, doordat je intensief begeleid wordt door zogenoemde 'supporters' die je zelf mag uitkiezen en met wie je minstens een keer per week samen moet komen. Ook zij worden gecoacht door sms'jes en e-mails van Jai, die hen aanmoedigt goed te luisteren en prikkelende vragen te stellen over je ervaringen.

## Meer 'in het nu' leven

Ik ben niet iemand van de workshops of trainingsweekenden op de hei. Met het woord coaching heb ik niet zoveel. En het aantal zelfhulpboeken in mijn boekenkast is op één hand te tellen. Ik ben er te lui voor, of liever: ik wil naast mijn werk leuke dingen doen met man en kind, eten met goede vrienden, wat lezen, een film kijken, af en toe naar yoga en verder

Teleurgesteld bekijk ik het sms'je.  
Maar dan realiseer ik me dat dit nu  
precies mijn valkuil is

lekker niks. Maar dat wil niet zeggen dat ik geen inspiratie zoek, of vind dat er niets meer te verbeteren valt aan mijn leventje. Ik zou namelijk wél minder gevoelig willen zijn voor stress, minder gevangen willen zitten in die constante gedachtestroom in mijn hoofd en met een ontvankelijker en opener blik de wereld in willen kijken. Ik zou wel bewuster, meer 'in het nu' willen leven, en me laten inspireren door alles om me heen. Bovendien kan creatiever leren denken, vrijer leren associëren in mijn baan als redacteur ook geen kwaad.

## Je blootgeven hoort erbij

De initiatiefnemer en bedenker van Ejai, Erik-Jan de Rooij, is een groot voorstander van het loslaten van vaste routines en het leiden van >

een zo inspirerend mogelijk leven. Zo woont hij momenteel voor tenminste een jaar in Thailand, 'gewoon, omdat ik nog nooit in het buitenland had gewoond en ik me regelmatig voorneem iets te doen wat ik niet eerder heb gedaan'. Reizen deed duizendpoot De Rooij (42) al wel eerder; hij was keeper in het Nederlands hockeyelftal, nam deel aan de Camel Trophy en leefde drie maanden bij een indianenstam in het Amazonegebied. Coachingservaring deed hij op als trainer van hockeyteams. En daarna organiseerde hij twaalf jaar lang zogenoemde belevingsreizen voor topmedewerkers van grote bedrijven als Unilever en ABN-AMRO. De Rooij: 'Dat waren vaak vijfdaagse coachingsprojecten, voor soms wel 20.000 mensen. We gingen naar allerlei plekken, van Terschelling tot Jordanië. Het is altijd mijn droom geweest iets soortgelijks op een toegankelijke en goedkope manier voor individuen te maken.' De kern van zijn werk is, zegt De Rooij, dat hij mensen hun dromen en verlangens wil helpen ontdekken, zodat ze die dromen ook daadwerkelijk kunnen gaan realiseren. 'Iedereen heeft dromen, zoals het beginnen van een eigen bedrijfje of het verbeteren van je relatie met je familie, maar ook psychische barrières als angsten en twijfels. Met Ejai wil ik mensen over die drempels heen zien te helpen, zodat ze kunnen ontdekken wat het is dat ze tegenhoudt. En dat op een leuke, energieke manier en in hun eigen tempo.' De supporters spelen daar een belangrijke rol in, volgens De Rooij: 'Een belangrijk onderdeel van je ontwikkeling is je blootgeven, laten zien aan anderen wie je werkelijk bent. De opdrachten brengen je met je eigen grenzen in contact, en vervolgens moet je daar met anderen over praten, dat is een krachtig deel van de reis.'

### Het gevoel van een speciale missie

Annemieke van Beek (27, financieel analist) meldde zich aan voor Ejai, omdat ze net was afgestudeerd en eigenlijk niet goed wist wat ze wilde gaan doen. 'Ik had natuurlijk wel allerlei

boeken over solliciteren liggen, maar lezen is toch passief. Pas als je gevraagd wordt op te schrijven wat je inspireert, moet je écht nadenken over jezelf. En ik ging door die opdrachten ook allerlei concrete dingen doen, zoals een vriendin opbellen die ik al lang niet had gesproken en eindelijk een begin maken met die neven- en nichtendag die ik zou organiseren.' Annemieke is heel nuchter, zegt ze, dus spirituele blabla over zoeken naar jezelf is aan haar niet besteed. 'Maar ook voor iemand zoals ik is het leuk om te doen. Ik haal er weer andere, meer praktische dingen uit. Zo heeft het me in mijn sollicitaties ontzettend geholpen. Ik wist beter wat ik wel en niet wilde, waar ik goed in ben. En kon beter onder woorden brengen waarom ik ergens wilde werken.' Annemieke vroeg twee goede vriendinnen haar te begeleiden. 'Door hen was het lastig om me er gemakkelijk vanaf te maken. Daar prikten ze meteen doorheen. Ze zouden blijven doorvragen als ik niet met een goed verhaal bij ze zou aankomen.' Dus zag Annemieke zichzelf onder andere met rotweer onder een paraplu door het park lopen. Alleen. 'Toen dacht ik wel even: wat heb ik mezelf aangedaan?' lacht ze. Maar het leukste vond Annemieke het feit dat ze steeds op haar nieuwsgierigheid werd aangesproken. 'Ik was toch telkens benieuwd wat voor opdracht Jai me nu weer zou geven. Als ik een sms'je kreeg met 'Je hebt mail', dan rende ik meteen naar de computer. En als ik dan weer ergens rondliep, met mijn telefoon en mijn boekje, dan voelde ik me toch een beetje alsof ik op een speciale missie was.'

### Heel bewust van je zintuigen

Terug in het Stedelijk Museum. Alleen en in stilte beweeg ik me temidden van de andere bezoekers langs de expositie van fotoagentschap Magnum. Ik lees alle bijschriften, en doe soms een stapje dichterbij om aangrijpende foto's tot me door te laten dringen. Ik sta mezelf toe geconcentreerd op een bankje een diavoorstelling te bekijken – van begin tot eind – en ook nog die van de volgende fotograaf.



M.M.V. STEDELIJK MUSEUM CS AMSTERDAM

Als ik mijn ervaring onder woorden probeer te brengen, ben ik verbaasd dat zo'n simpele opdracht zo veel teweeg heeft gebracht

Het valt me op hoe mooi, bijzonder, grappig en herkenbaar de foto's van Erich Hartmann zijn en hoe prachtig zijn composities. In het donker, vlakbij het grote zwart-wit scherm, worden de oorlogs- en bevrijdingsfoto's van Robert Capa nog indrukwekkender. Hoe meer tijd verstrijkt, hoe rustiger ik word en hoe beter ik in staat ben alles om me heen in me op te nemen. Gedachten proberen zich nog altijd in mijn hoofd op te dringen, maar ik kan ze nu beter loslaten. Dan komt er op mijn telefoon een nieuw bericht van Jai binnen: hij vraagt me nu en op deze plek na te denken

over wat mij inspireert en waarom. Langzaam dringt tot me door dat dit blijkbaar de bedoeling was: door iets te doen wat ik zelden doe, ergens naartoe te gaan waar ik nooit kom, en me heel bewust te zijn van mijn zintuigen, gevoelens en gedachten leer ik meer over mezelf. Als ik deze ervaring onder woorden probeer te brengen – nu voor mezelf in een opschrijfboekje en later tegen de vrienden die me ondersteunen bij deze 'reis' – ben ik verbaasd dat zo'n simpele opdracht zo veel teweeg heeft gebracht. En lijkt het excuus van 'geen tijd' ineens heel onzinnig.

### Geconfronteerd met jezelf

Er zijn verschillende reizen die je via Ejai kunt doen. Zo volgde ik *Wake up! To your life*, maar er is ook een reis waarmee je de leider in jezelf leert ontdekken, of een die je meer leert over de dynamiek binnen je familie. Of die als doel heeft je te helpen je gezondheid te verbeteren. Je vraagt behalve van jezelf ook nogal wat van je supporters, dus het is belangrijk dat je mensen kiest met wie je graag uitgebreid afsprekt (en zij met jou). En, prettig voor de lakse types onder ons, Jai laat je niet met rust als je hem probeert te negeren. Dan zal hij je blijven herinneren aan de doelen die je jezelf hebt gesteld. Doordat de opdrachten gedurende een aantal weken heel regelmatig komen, word je bijna dagelijks geconfronteerd met jezelf. Dat onderscheidt Ejai van bijvoorbeeld zelfhulpboeken of dagworkshops. Je moet natuurlijk wel bereid zijn om achter je computer vandaan te komen. Want Ejai mag dan een virtuele coach zijn, je ontdekkingsreis vindt wel degelijk plaats in de echte wereld. ■

Als je voor 29 mei 2008 via [www.ejai.com](http://www.ejai.com) een reis ('Journey') naar keuze boekt, betaal je slechts € 45 in plaats van € 65. Je maakt daarnaast kans op een gratis Journey. Voor jezelf of om cadeau te geven. Vermeld voor deze actie de actiecode: MIND magazine.