

Niet bedoeld voor verkoop

DE SPARKLE

EENMALIG MINI-MAGAZINE • NAJAAR 2015

Spread the word

Over de details
die het verschil maken

—

**Waarom het in 2016
wel gaat lukken**

—

Het ideale cadeau
voor de feestdagen



WOW!WORKS

 www.desparkle.nl

 twitter.com/desparkle

 facebook.com/desparklenl

 instagram.com/desparkle-nl



“ DETAILS ZIJN
maar details.
TOT ZE
ertoe doen! ,,

SIETSE BAKKER
SCHRIJVER VAN DE SPARKLE



*om te
delen*



GEBOREN 25 mei 1984 in Amsterdam
BEROEP Ondernemer en Event Supervisor van het Eurovisie Songfestival
WOONT IN Amsterdam
RELATIE Ja, met Fallon
TWITTER @SietseBakker

De Sparkle van... Sietse Bakker

Het was een ogenschijnlijk onbelangrijke beslissing die zijn leven voorgoed zou veranderen. Zestien jaar later zou die gebeurtenis de basis leggen voor zijn nieuwe boek *De Sparkle*.

Het was 1999. Sietse zat in de vierde klas van het gymnasium en ging, samen met de vijfde klas, op werkweek naar Rome. 'We gingen met de bus - een reis die 24 uur zou duren. Er was nauwelijks contact tussen onze klas en de oudere leerlingen, maar tijdens zo'n lange busreis ga je toch met elkaar praten,' vertelt Sietse. Om een lang verhaal kort te maken; hij raakte in gesprek met een meisje uit de andere klas, die voor hem in de bus zat. Hij werd verliefd. 'In de maanden die volgden ontstond er een bijzondere vriendschap, maar van mijn gevoelens wist ze niets.'

Op een mooie lentedag in mei werd Sietse bij haar thuis uitgenodigd, om samen met haar en haar moeder naar het Eurovisie Songfestival te kijken. Sietse zag zijn kans schoon: 'Hoewel ik geen bijzondere belangstelling had voor de jaarlijkse liedjeswedstrijd, nam ik die uitnodiging maar al te graag aan.'

Het was 2000 en Sietse was al een tijdje gefascineerd door een opkomend fenomeen; het internet. Die zomer wilde hij wel een poging wagen om een website te bouwen. 'Waarom bouw je geen website over het songfestival?' had het meisje voorgesteld. Sietse zag het als een kans om indruk op haar te maken.

In de jaren die volgden liep het project volledig uit de hand. 'Op een gegeven moment waren er ruim 25 vrijwilligers bij het project betrokken en trok de website meer dan tien miljoen bezoekers per jaar,' vertelt Sietse. 'Het liep zo uit de hand, dat de organisatie van het songfestival zich af begon te vragen of ze ons niet beter konden inhuren, in plaats van met ons te concurreren.' Zodoende werd hij in 2006 gevraagd als hoofd nieuwe media voor het Eurovisie Songfestival. In 2008 werd hij hoofd communicatie en sinds 2011 is hij Event Supervisor van het muziekevenement, dat jaarlijks tientallen miljoenen kijkers trekt. 'Als ik in 1999 een andere plek in die bus had gekozen, had ik haar waarschijnlijk niet leren kennen. En dan had mijn leven er heel anders uitgezien.'

Dat een ogenschijnlijk onbelangrijke beslissing zo'n enorme impact kan hebben op je leven was de inspiratie voor Sietse's nieuwe boek *De Sparkle*, dat op 24 november verschijnt. •

Waarom het in 2016 wel gaat lukken

Wie aan de jaarwisseling
denkt, denkt aan goede
voornemens. Al die
ambitieuze plannen ten spijt,
schiet het er meestal bij in.
Met deze tips gaat het in 2016
wél lukken!

De meeste goede voornemens rammelen op zichzelf al omdat ze onduidelijk zijn geformuleerd. Je gaat afvallen? Mooi! Maar hoeveel dan? En wanneer? En hoe? Je gaat iets minder werken en beter naar je lichaam luisteren? Geen gek idee. Maar hoeveel minder ga je dan werken? En hoe ga je dat aanpakken? Enfin, je weet wat we bedoelen. Kortom; **maak je goede voornemens kraakhelder.**

Dit is nog maar het begin, want hoe duidelijk je je goede voornemens ook formuleert, het biedt geen garantie tot succes. Vaak is een goed voornemen eigenlijk een ambitie om een slechte gewoonte af te leren. Maar omdat gewoonten diep in je brein verankerd liggen, is de kans dat je binnen no-time terug bij af bent groot. **Om dat te vermijden, is het**

cruciaal dat je een betekenisvol verhaal aan je goede voornemens verbindt. Wil je meer sporten? Maak dan duidelijk voor jezelf waarom je dat wilt en kies voor een positief verhaal. Je wilt misschien meer sporten omdat je conditie te wensen over laat, maar dat is niet het positieve verhaal dat je op de been gaat houden. Je wilt meer sporten omdat je je conditie daarmee verbetert, meer energie hebt om de dingen te doen die je wilt doen, lekkerder in je lijf zit en je jezelf misschien wel zelfverzekerder voelt. Dát is het verhaal waar je naar op zoek bent!

Zoals zoveel mensen ben je er waarschijnlijk een ster in: de lat hoog leggen voor jezelf. Je wilt niet één kilo afvallen, maar tien. Je wilt niet één keer in de week gaan sporten, maar vijf keer. En ondertussen wil je ook vaker met

vrienden afspreken, op bezoek bij je ouders, minder werken, meer verdienen, meer boeken lezen, elke nacht tenminste acht uur slapen en je niet meer zo druk maken over zaken die het niet waard zijn. Dat wilde je vorig jaar en het jaar daarvoor trouwens ook. Maar ja, de lat lag te hoog.

Als je je hierin herkent, ga dan voor de kleine veranderingen met grote impact op de lange termijn, de zogenaamde micro-gewoonten. Eén push-up. Het elimineren van één ongezond ingrediënt uit je voedingspatroon. Of je doet iets maar heel even: het schrijven van een paar zinnen, een klein stukje wandelen, vijf minuten eerder naar bed. Als je, met behulp van een aantrekkelijk verhaal, de wilskracht kunt opbrengen om

iets met enige regelmaat één keer of heel even te doen, vorm je al snel een nieuwe gewoonte. Vanaf het punt dat je iets één keer of heel even hebt gedaan is het bovendien veel makkelijker om door te gaan. Het is immers makkelijker om iets in beweging te houden als het al in beweging is.

Tot slot; **focus!** Zorg ervoor dat je regelmatig aan je voornemens wordt herinnerd, zodat je niet binnen de kortste keren in oude gewoontes vervalt. Om jezelf zoveel mogelijk te herinneren aan een goed voornemen kun je bijvoorbeeld een wachtwoord dat je vaak invult veranderen in 3kilo@fvallen of 3xpwSporten! Als je het dan nog vergeet...

Happy New Year!

✿ Lees meer op desparkle.nl



“ HET ZIJN JE beslissingen DIE JE lot bepalen „

DESPARKLE.NL

TONY ROBBINS
LIFE COACH



om te
delen
↩



'Ze waren me vergeten!'

Sanny Verhoeven is tv-presentatrice en blogt over haar zoektocht naar geluk. Speciaal voor dit mini-magazine deelde ze haar Sparkle-moment met ons.

Ik was een jaar of 24, en ik was aangenomen als presentatrice bij een omroep. De officiële najaarspresentatie was mijn kans om mezelf in de kijker te spelen! Op een gegeven moment stond ik in het publiek met een paar collega's toen de presentatie opeens begon. 'Dames en heren, mag ik u voorstellen aan onze presentatoren van dit seizoen,' werd er aangekondigd, waarop de andere presentatoren het podium beklommen. Iemand zei opeens tegen me: 'Had jij daar niet bij moeten staan?' Ik kon wel door de grond zakken... Waarom had niemand me opgehaald? Zo snel als ik kon ben ik naar de wc gevluht, om vervolgens in snikken uit te barsten. Ze waren me vergeten!

Op dat moment besepte ik dat het niet alleen de schuld was van mijn collega's, maar ook van mijzelf. Ik had me zo klein gemaakt dat ze me letterlijk over het hoofd zagen.

Dit moment leerde mij dat het anders moest. Ik mag mezelf niet langer wegcijferen voor anderen. Ik ga zijn wie ik ben. Ik ben groot, en dat mag de wereld weten!

www.sannyverhoeven.nl



Volgens onderzoekers is ongeveer de helft van je geluksgevoel erfelijk bepaald. 10 procent wordt bepaald door invloeden uit je omgeving en maar liefst 40 procent heb je zelf in de hand. Gelukkig maar!



0,506127

In 1961 liet meteoroloog Edward Lorenz zijn weermodel doorrekenen door een computer. Om tijd te winnen - computers waren in die tijd log en langzaam - besloot hij een getal uit zijn model af te ronden van 0,506127 naar 0,506. Het afrondingsverschil leidde tot een heel andere weersverwachting.

Wetenschappers realiseerden zich hierdoor dat een minimale verandering op de lange termijn enorme consequenties kon hebben. Men vroeg zich af: 'Kan een vlinder in Brazilië een tornado in Texas veroorzaken?' De term 'butterfly effect' was geboren. In 2004 werd over het fenomeen zelfs een film gemaakt, met Ashton Kutcher in de hoofdrol.

✦ Crisis!

Het lijkt wel alsof mensen een crisis nodig hebben om zich te realiseren dat het leven eindig is.

Hoe vaak heb je wel niet gehoord: 'Na die gebeurtenis besloot ik om mijn leven compleet te veranderen!' Maar wat nou als je zo'n crisis niet nodig zou hebben om tot dat inzicht te komen? In zijn beroemde speech aan de universiteit van Stanford in 2005 wist Steve Jobs het treffend te verwoorden:

'De herinnering aan de snel naderende dood is het meest waardevolle inzicht dat ik ooit heb gehad om me te helpen belangrijke keuzes te maken (...). Jezelf eraan herinneren dat je dood gaat is de beste manier die ik ken om jezelf te genezen van de overtuiging dat je iets te verliezen hebt. Je bent al naakt. Er is geen reden om je hart niet te volgen.'



“ WE ZIJN
datgene
WAT WE
herhaaldelijk
DOEN ”

DESPARKLE.NL

ARISTOTELES
FILOSOOF



om te
delen
↙

✦ Deel Jouw Sparkle

Iedereen heeft wel zo'n verhaal; een ogenschijnlijk onbelangrijk moment, gebeurtenis of beslissing die, achteraf bezien, je leven heeft veranderd. Ga naar desparkle.nl en deel je Sparkle-verhaal. De leukste verhalen belonen we met een hip Sparkle-tasje!



Eten met Amelia

Voedingsdeskundige **Amelia Freer** heeft al meer dan zeven jaar ervaring met het helpen en begeleiden van mensen die hun levensstijl willen veranderen.



Tot haar clientèle behoren onder meer sterren als Boy George en Sam Smith. In dit rijk geïllustreerde boek vind je tien makkelijk te volgen stappen naar een toekomst waarin je je jonger en energiekeker voelt. Amelia helpt je gezonde keuzes te maken bij het boodschappen doen, je keuken te detoxen en af te kicken van ongezonde gewoontes en slecht voedsel die je uitgeput en futloos doen voelen. Het boek bevat recepten voor lekkere maaltijden die snel en makkelijk te bereiden zijn, en waarbij je niet hoeft in te leveren op smaak. Gezond eten is nog nooit zo makkelijk geweest, en het resultaat is onvoorstelbaar.

Verkrijgbaar via awbruna.nl



Het ideale cadeau voor de feestdagen!



Uitvoering: Paperback

Uitgever: Lev (A. W. Bruna)

ISBN13: 9789400506510



Iedereen heeft dromen, ambities en goede voornemens. En toch... komt het er vaak niet van. Door één ogenschijnlijk onbelangrijk moment waardoor zijn leven een totaal andere wending nam, vroeg Sietse Bakker zich af: Wat zijn eigenlijk de details die in het leven het verschil maken tussen falen en slagen?

Geïnspireerd door het butterfly-effect – elke kleine verandering kan grote gevolgen hebben – neemt *De Sparkle* je mee op de zoektocht naar de details die het verschil maken in je leven, je omgeving en de wereld.

DE SPARKLE...

... leert je **concreet** hoe je door kleine veranderingen de beste versie van jezelf kunt worden.

... helpt je te **ontdekken** welke details het verschil maken op het gebied van je gezondheid, geluk, relaties en succes.

... is voor jou misschien wel **het begin van iets groots**.