

90 Minutes

Het leven is net een voetbalwedstrijd. Je wilt succes, maar soms zit het tegen. Van oefenen word je altijd beter. Je maakt fouten en daar leer je van. Samen kom je verder. Supporters helpen je om nog beter te spelen. En fair play is altijd het beste.

In dit boek kijkt Lisa (45) terug op haar carrière. Wat ging er goed? Wat is mislukt? Wat heeft zij geleerd? Wat wil zij veranderen? En wat wil zij bereiken?

90 Minutes helpt je om jouw leven ook als een voetbalwedstrijd te bekijken. Het boek is een coach. Hij stuurt je na de rust het veld in met nieuwe energie. Misschien geeft hij je wel een andere plek. Hij zet je in elk geval aan het denken.



90minutes.life

ISBN 978-94-917578-6-0



9 789491 757860 >

Uitgeverij: Bovengever Publishing

Eddy de Heij

Illustraties:
Steven Woudenberg

90minutes.life

Je leven in
90
minuten
GIRL POWER edition

Je leven in 90 minuten

voor Diego & Eliza

Colofon:

90 Minutes®

Eddy de Heij

concept & tekst

In samenwerking met:

Steven Woudenberg
Roelant van Ewijk
Daniel Liem
Linda Slootjes

illustraties & lay-out
tekst & redactie
content advisor
online marketing

All rechten voor behouden:
1e druk april 2019 Barcelona

Uitgeverij: Bovengever Publishing

Ook verkrijgbaar als E-boek

ISBN/EAN: 9789082493429



90minutes.life

Voorwoord van de auteur

Het ontstaan van '90 Minuten' vond plaats op de tribunes van Camp Nou, de thuishaven van FC Barcelona. Samen met een heel goede vriend ontdekten wij daar de gelijkenis van een voetbalwedstrijd en het gewone leven.

Als mid-veertigers stelden we vast dat we feitelijk aan de tweede helft van ons leven waren begonnen. We keken met plezier en voldoening terug op de eerste helft. Niet dat alles even soepel verlopen was, maar wat er ook gebeurde we gaven nooit op. Het praten en denken in voetbaltermen werkte inspirerend en aanstekelijk. De zoon van mijn vriend, een getalenteerd voetballer, pikte het gelijk op. Door te denken in voetbaltermen, wist hij precies waar hij stond en waar hij naartoe wilde.

Aangemoedigd door dit succes, stelde ik mijzelf de vraag: 'Wat als het leven een voetbalwedstrijd is van 90 minuten?' Ik selecteerde 11 aspecten die een

wezenlijke bijdrage kunnen leveren aan de kwaliteit van je leven. Die bespreek ik graag met je in '90 Minutes'. Ik wens je veel leesplezier en hoop dat een aantal verhalen je aan het denken zetten. Als dat lukt is mijn missie geslaagd.

Dankwoord

Graag wil ik speciaal de volgende twee mensen bedanken voor de totstandkoming van '90 Minuten'. In de eerste plaats Steven Woudenberg voor zijn fraaie illustraties. Dank ook aan Roelant van Ewijk die met mij meedacht bij het schrijven van de teksten. Voor alle andere betrokkenen zie 'Thank you' achterin.

Eddy
2019

Even voorstellen

Mijn naam is Lisa, tot mijn 35e speelde ik betaald voetbal. Tot nu toe de belangrijkste periode in mijn bestaan. Opmerkelijk hoeveel overeenkomsten ik zie tussen voetbal en het normale leven. De voetbalsport leerde mij belangrijke levenslessen die ik graag met jullie wil delen. De 90 minuten officiële speeltijd van een voetbalwedstrijd, vertaal ik naar 90 levensjaren. Ik hoop tenminste dat die mij gegund zijn.

Jullie ontmoeten mij op 45 jarige leeftijd in de kleedkamer van mijn laatste club. Een plek die voor mij heel vertrouwd voelt. Het is rust. Tijd voor het opmaken van de balans van de eerste drie kwartier. Wat heb ik geleerd? Wat ging goed en waar liggen de verbeterpunten? Door dit goed te analyseren, weet ik wat me te doen staat en bereid ik mij voor op de tweede helft van mijn leven zonder voetbal.



1. Rust

Pfff... een pittig potje. Even bijkomen... Net een tikkie tegen mijn zwakke linkerknie, een oude blessure die weer opspeelt. Ik was te laat, had met meer overtuiging het duel moeten ingaan. Meer focus.

De eerste 10 minuten gingen redelijk, een beetje kijken en aftasten. Toen twee tikken achter elkaar. Het ongeluk van mijn broer en de scheiding. Gelukkig veel afleiding door school, vrienden en voetbal. Vanaf de 20e minuut begon ik mijn eigen leven meer en meer vorm te geven. Ik wilde zoveel mogelijk leren, was niet bang voor fouten. Ik deed een paar gedurfde acties die goed uitpaktten. Mijn snelle overstap naar het reclamebureau was een voltreffer. Binnen twee jaar directeur. Een goed team met prima spelers. Ik domineerde het spel, gaf goede ballen die werden binnengetikt. Af en toe zelf scoren. Lekker, het leven een feest. Dit is mijn wedstrijd. Een fijne relatie, twee heerlijke kids, met familie en vrienden zoveel mogelijk van het leven genieten. Kom maar op!

Een kwartier voor de rust sloeg het spel opeens om. Het begon met de overname van een concurrent, dat pakte totaal verkeerd uit, ons bureau werd meegesleurd in de slechte resultaten. Onderlinge verwijten, we verloren controle. Ik wist niet goed wat te doen, wachtte te veel af. Ging nog harder werken, probeerde te forceren, maar de ballen sprongen van mijn voet. Spanning en irritatie over en weer. Ook thuis. Ik wrijf over mijn pijnlijke knie. Oud zeer.

Zo werkt het niet. Diep ademhalen, voelen waar mijn kracht ligt. Ik bepaal zelf wat ik wil. Ik wéét wat ik wil. Succesvol zijn, doen waar ik goed in ben. Focus, tijd nemen, het spel verdelen en loopacties maken. Ja, dat is wat ik kan. Niet meer en niet minder. Dit wordt mijn helft, de tweede helft van mijn leven.

'Tijd!' roept de coach.
'GO!' denk ik.

Focus op je talent.
GO!





2. Mijn Team

We gaan het veld weer op. Ik kijk om me heen, zie mijn teamgenoten. Leuke meiden. Hoor de stimulerende kreten, voel een klap op mijn schouder, een tikje tegen mijn hoofd. 'Let's do it!' De aanvoerder neemt mij even apart, 'Houd het simpel. Ik blijf in je buurt, je kunt de bal altijd aan mij kwijt.' Voelt fijn, geeft vertrouwen, ik hoef het niet alleen te doen.

Doet mij denken aan mijn eerste baan. De combinatie van bewijsdrang en enthousiasme maakte dat ik mezelf volledig voorbij liep. Mijn collega's zagen mij met plezier onderuit gaan. Voelde mij gefrustreerd en alleen. Was dit het nou? Mijn chef nam mij twee minuten apart. 'Het gaat niet om jou, maar wat we als team presteren. Wat is jouw rol binnen het team? Denk daar over na. Je kunt altijd bij mij terecht.' Een waardevolle les. Niemand kan het alleen en teveel ego-gedrag gaat ten koste van de teamprestatie. Sindsdien kijk ik meer om mij heen en ben mij veel bewuster van mijn rol binnen het team.

Overzicht houden, aanspelbaar zijn en het spel verdelen. Dat is mijn taak binnen dit team. Anderen laten scoren, genieten van het samenspel. Dat gaat voortreffelijk binnen dit team,

iedereen weet wat hij moet doen en wil ook een stapje extra voor een ander doen. En zonder bal jagen we met z'n allen, niemand verzaakt. Iedereen wil onmisbaar zijn en doet er alles aan om zijn waarde voor het team te bewijzen. Dat maakt ons zo goed. Precies zoals ik dat als directeur in praktijk breng.

De tegenstander snapt dat ook en gaat er vol voor. Maar toch wordt daar net iets meer gemopperd. Irritaties onderling en naar de scheidsrechter. Met hun agressie proberen ze ons te intimideren. Niet op reageren, gefocust blijven, elkaar scherp houden. We worden sterker, krijgen goede kansen.

Ik word aangepakt, een tackle vol op mijn linkerknie.
'Ahhh... nee, niet weer!'
De aanvoerder is onmiddellijk bij me. 'Gaat het...? Even doorbijten..., we gaan ze pakken, maar daar hebben we jou bij nodig, we kunnen je nu niet missen!'
Belangrijk om te zeggen, zo goed om te horen. Dat weet ik maar al te goed vanuit mijn werk.

Ware teamspirit maakt het verschil!

Niemand kan het **ALLEEN!**



3. Fairplay

De verzorger gaat het veld weer uit. De tegenstander heeft een gele kaart te pakken. Ik verbijt de pijn, ben boos, maar ergens ook trots dat ze geen grip op me hebben. Het gaat al weer, dit zijn de wedstrijden dat het erop aankomt. Ik zal ze nog wat laten zien!

De wil om te winnen vormt de basis van succes in het spel. Bij voetbal en in het werk. Hoever ga ik daarin? De regels van het spel liggen vast, maar de scheidsrechter bepaalt wat wel en niet is toegestaan. Dat is een kwestie van uitproberen, de grenzen opzoeken. Een schouderduw is doorgaans geoorloofd, maar een elleboog gaat te ver.

Bij een sterke tegenstander moeten we alles uit de kast halen om te overwinnen. Het is dan onvermijdelijk om tot aan de rand te gaan en soms

zelfs daarover. Laten zien dat je er staat en niet over je heen laat lopen. Dat is de basis van succes.

Ook binnen mijn werkomgeving heb ik met regels te maken waar ik mij aan te houden heb. Geschreven en ongeschreven regels. Op een eerlijke manier informatie vergaren, of afspraken op correcte wijze nakomen. Geen smoesjes, maar eerlijk zeggen hoe het zit. Dat is onze bedrijfscultuur. Als ik sjoemel werkt dat uiteindelijk tegen me. Fair play, altijd!

Datzelfde geldt voor een elleboog of een onverantwoorde tackle, vanuit frustratie of wraak. In dat geval ben ik niet meer met winnen bezig, maar dupeer ik alleen mijzelf en mijn team. Ik zoek de grenzen op, maar wél binnen de lijnen.

Blessures horen erbij.
**Bijt door, maar
forceer niet!**



4. Geblesseerd

Het gebeurde niet eens in een wedstrijd. Maar thuis waar ik van de trap viel en ongelukkig op mijn linkerknie terecht kwam. Stekende pijn en een dikke knie. De dokter adviseerde rust. Rust?! Ik zat net bij de selectie! Wilde zo graag, dat ik na een week rust de pijn op de koop toenam. Doorbijten, met deze mentaliteit veroverde ik mijn plek in de basis-elf. Keerzijde hiervan is wel dat mijn knie altijd gevoelig is gebleven.

Doet denken aan de lastige momenten uit mijn jeugd, de scheiding en het ongeluk. Het blijven gevoelige onderwerpen, zeker nu ik hier binnen mijn eigen relatie mee geconfronteerd word. Niet opgeven, maar wel zorgen voor een goede afloop. De 'blessure' behandelen door er aandacht aan te besteden en erover te praten. Soms even afstand nemen en rust pakken. De bal de tribune in schieten, mijn teamgenoot vragen mijn positie over te nemen of de coach raadplegen. 'Even een stapje terug doen, om er

vervolgens twee vooruit te maken,' wordt er vaak gezegd.

Doorbijten, maar niet forceren. Dan gaat het kapot. Mijn knie was een grensgeval. Heel anders dan mijn hoofd wond in de bekerfinale. Werd op het veld gehecht, ik wilde persé de wedstrijd uitspelen. Liep wel met hoofdpijn de ereronde met de beker, maar later nergens last meer van. Zou dat zo weer doen.

Blessures horen bij de sport, horen bij het leven. Een kwestie van vallen en opstaan. Pech en geluk. Besteed heel gericht aandacht aan je blessure, maar laat 'm je niet beheersen. Mijn knie zit eigenlijk toch teveel in mijn hoofd, ben er teveel mee bezig. De fysio zei het heel simpel: 'train de omliggende spieren en laat die knie los!'

Speel en leef vrij.

5. Mijn Talent

Zolang ik mij kan herinneren had ik altijd een bal bij me. Die bal hoorde bij mij. Dribbelen, bal hooghouden, panna's maken, het ging mij heel gemakkelijk af. Dat ontdekte ik vooral toen ik met leeftijdgenootjes ging voetballen. Won bijna alles en kreeg veel complimenten. Voetbalde in de hoogste teams.

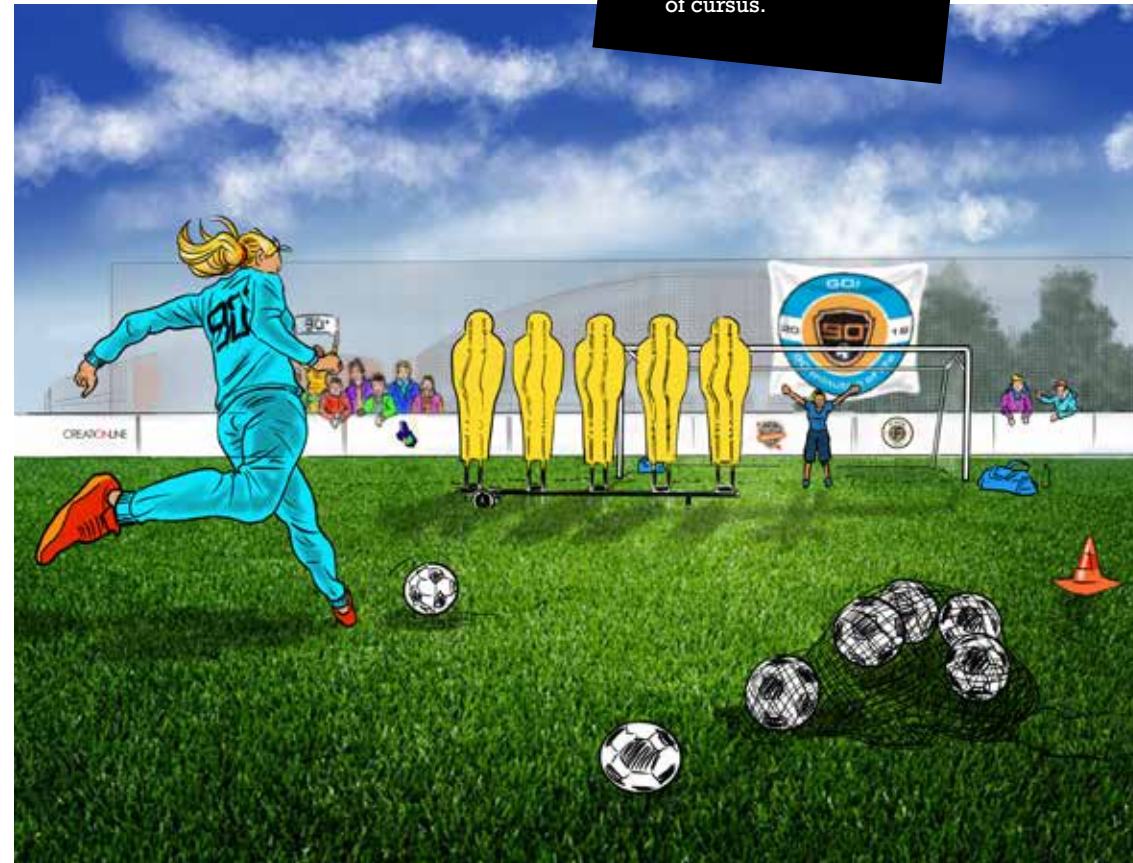
Naarmate ik ouder werd, merkte ik dat ik er steeds meer moeite voor moest doen. Ik was lang niet altijd de uitblinker meer. Dat was wel wennen, daarnaast ontwikkelde ik ook belangstelling voor andere zaken dan voetbal. Muziek en jongens waren populair binnen mijn vriendengroep. Trainen begon ik steeds meer als een verplichting te zien en liet er weleens een paar lopen. Bijna ongemerkt richtte ik me veel te veel op de wereld buiten. Besteedde veel tijd aan mijn uiterlijk en was voortdurend bezig met social media en mijn telefoon. Mijn droom om betaald voetballer te worden raakte steeds meer op de achtergrond.

Het was mijn vader die me hiermee confronteerde, nadat hij een serie matige

wedstrijden van mij had gezien. 'Wat wil je?' was zijn simpele vraag. 'Wil je nog écht profvoetballer worden, of wil je voor je plezier wat lopen ballen? Want als je dat eerste nog wilt, is nu wel de tijd om dat serieus aan te pakken.' Een cruciaal moment voor mijn loopbaan. Ik begreep precies wat hij bedoelde.

De knop ging om. Trainen kwam op de eerste plaats, daarna school en mijn vrienden. Gedisciplineerd legde ik mij focus geheel op het voetbal. Talent alleen is niet voldoende, het gaat om het ontwikkelen van dat talent. Door gerichte training word ik beter en beter. Die vrije trappen gaan er echt niet vanzelf in, daar heb ik heel lang en heel vaak op geoefend. Iedere goal gaf mij dan ook een geweldige kick. Dat gevoel was iedere keer weer de beloning van al mijn trainingsarbeid. Het maximale uit jezelf halen. Een heerlijk gevoel, niet alleen voor nu ook voor later!

Investeer in jezelf. Neem **extra trainingen** en volg die **extra** opleiding of cursus.



6. Mentaliteit

Voetbal heeft mij niet alleen plezier en succes gebracht, het heeft nog iets veel belangrijkers voor mij gedaan: het heeft mijn mentaliteit gevormd. Door het voetbal ontdekte ik wat dat is. Het is mijn eigen instelling, mijn eigen wil.

Het gesprek met mijn vader veranderde mijn instelling ten opzichte van het voetbal. Van proberen mijn wedstrijden te winnen, naar profvoetballer worden. Een lange termijn doel, dat vraagt om een bepaalde instelling. De absolute wil om te slagen als voetballer. Deze wil bepaalt mijn succes als voetballer. Volledige toewijding, mezelf voortdurend willen verbeteren. Niet laten afleiden door alles wat er op je pad komt en niet bijdraagt aan je doel. Focus.

Dat geldt natuurlijk ook in de wedstrijd. Willen winnen, alles doen wat binnen je mogelijkheden ligt om dat voor elkaar te krijgen. Grenzen opzoeken. Doorgaan, niet opgeven, positief blijven. Deze instelling stond niet alleen aan de basis van mijn carrière, ook gedurende de lange blessure aan mijn knie hield dat me overeind.

Iedere keer dat ik in de fitnessruimte de spieren rond mijn knie aan het trainen was, voelde ik ook mijn mentale kracht groeien. Niemand krijgt mij eronder!

Een belangrijke ontdekking, waar ik ook in mijn dagelijks werk dankbaar gebruik van maak. Als het eens tegenzit of bij die promotie waar ik op gerekend had en die uiteindelijk toch niet doorging. Natuurlijk was het verleidelijk om toen weg te gaan en mijn geluk elders te zoeken. Maar ik bleef, hield vol, liet zien waar ik goed in was en binnen een halfjaar kreeg ik alsnog de baan. Voor mijn relatie geldt hetzelfde, ik vertrouw op mijn mentaliteit: ik wil dat het goed komt. Ik geef niet snel op.

Ondanks de pijnlijke knie, net een slimme steekbal gegeven waaruit gescoord werd. De aanvoerder was als eerste bij me om me te feliciteren. 'Zie je nou wel, we hebben je nodig. Klasse, dat je doorging!' Ja, aan mijn mentaliteit heb ik bewust gewerkt. Het is de basis van mijn succes.

Is het **stemmetje**
in je hoofd je **beste**
vriend of je **ergste**
tegenstander?





Een **coach** maakt je
gedachten **rijker!**

7. Mijn Coach

Geloof me of niet, maar als ik alles zelf had moeten bedenken was ik nooit een succesvolle speler geworden. Bij alle belangrijke momenten in mijn loopbaan was er steeds iemand die mij richting gaf. Een coach. Iemand die vertrouwen in mij had en mij wilde helpen mijn talenten verder te ontwikkelen. Zo waardevol, dat is wat ieder mens nodig heeft. Als je het allemaal zelf wil doen mis je het overzicht, laat je je teveel leiden door de korte termijn en zie je alleen maar wat je wilt zien.

Ik heb geluk gehad met mijn coaches die op mijn pad kwamen. Van allemaal leerde ik weer andere dingen. Ik stelde me open en voelde mij een betere voetballer worden. Dat ging overigens wel met vallen en opstaan. Heel eerlijk, in eerste instantie was ik het vaak niet met ze eens. Ik zag het anders. Maar hun opmerkingen, suggesties en vragen zetten mij wel aan het denken. Langzaam maar zeker stelde ik mij ervoor open en ontdekte de waarde van een coach. Nu wil ik niet anders meer.

Ook in mijn werk zoek ik bewust naar personen die mij inspireren en ga

daar het gesprek mee aan. Daar word ik zoveel wijzer van en merk dat de ander er ook plezier aan beleeft. Wat is nou mooier dan elkaar te helpen met groeien. Het is fijn om een klankbord te hebben, iemand die je een spiegel voorhoudt.

In de jeugd was ik gewend veel te scoren en de midvoorpositie leek voorbestemd. Het was de coach van mijn nieuwe club die in mij een spelverdeler zag en mij een linie naar achteren schoof. Daar was ik in het begin totaal niet blij mee, ik kicke op mijn doelpunten. De inspirerende gesprekken met mijn coach maakte duidelijk hoeveel vertrouwen hij in mij had. Geleidelijk begon ik aan het idee te wennen en groeide in mijn nieuwe rol.

Nu wil ik niets liever meer, dit is de positie waar mijn kwaliteiten het best tot zijn recht komen.

Iets wat ik nooit zelf had kunnen bedenken.

8. De 12e Man

Een van mijn mooiste overwinningen was onze thuiswedstrijd tegen de landskampioen. Hoewel we drie basisspelers misten, wonnen we met 3-2 in een spectaculaire wedstrijd. Na de eerste helft stonden we met 0-2 achter. Hier en daar gefluit op de tribune toen we de kleedkamer opzochten. Gelijk na rust de aansluitingstreffer: 1-2. Het begon te lopen, de tactische omzetting van de coach pakte geweldig uit. De wedstrijd kantelde en het publiek begon er weer in te geloven. Kwartier voor tijd: 2-2! Het hele stadion stond nu als één man achter ons. We kregen vleugels en vochten als leeuwen. Die winnende treffer hing in de lucht, dat voelde je gewoon. Bij een kapbeweging verdraaide ik m'n knie. Ja precies, diezelfde knie..., maar ik wilde er niet af. Onder geen beding, niet voor dit geweldige publiek. Gestimuleerd door het enthousiasme van de fans voelde ik nauwelijks pijn. Rand strafschoopgebied, krijg ik de bal uit het niets voor mijn linkervoet en haal uit: 3-2. Het stadion ontplofte.

Die winnende goal had ik gemaakt door de 12e man. Zonder de steun van het

publiek, had ik mij vermoedelijk laten wisselen. Zij hielpen mij letterlijk mijn (pijn)grenzen te verleggen.

Niet alleen bij het voetbal speelt de 12e man een belangrijke rol. Dat geldt eigenlijk voor mijn hele leven. Mijn naaste omgeving, familie en vrienden. Mensen die van mij houden en waarderen om de persoon die ik ben. Zij geloven in mij, hebben het beste met mij voor en proberen mij waar mogelijk te helpen. Soms vind ik dat best wel hinderlijk, eigenwijs als ik ben, wil ik het dan allemaal zelf doen. Daarmee doe ik de 12e man tekort. Voor het leveren van prestaties, is ontspanning essentieel. Dat kan het best bij de mensen die vertrouwen in je hebben en er voor je willen zijn.

Door mijn drukke leven realiseer ik mij dat eigenlijk veel te weinig. Ik mag best wel meer oog hebben voor de 12e man en mijn waardering laten blijken. Zonder hen sta ik alleen.

Waardeer je **familie**,
vrienden en
supporters!





9. Wissel!

Een kippenvelmoment, mijn publiekswissel 5 minuten voor tijd in mijn laatste thuiswedstrijd. Het publiek gaf mij een staande ovatie en ik hield mijn ogen niet meer droog. Teamgenoten applaudisseerden, de 'high fives' vlogen over en weer. Ik liep gelijk door naar de kleedkamer, wilde me niet laten meeslepen. Wilde vooral bij mezelf blijven, plofte neer op mijn stoel en staarde beduusd voor me uit. Mijn voetballoopbaan zat erop.

Tijdens mijn carrière had ik er een grondige hekel aan om gewisseld te worden. Het voelde als falen. Had dan ook vaak de pest erin. Hoezo ik? Ik kon er zo nog wel een paar aanwijzen die ook niet lekker in de wedstrijd zaten. Maar eenmaal thuis op de bank, nam ik wat meer afstand en kon ik meer begrip opbrengen voor de beslissing van de coach. Maar soms, als ik het niet begreep, stapte ik op de coach af en vroeg ik om uitleg. Daar ben ik echt een veel betere voetballer door geworden. Kon mij beter verplaatsen in het hoofd van de coach die vooral vanuit het teambelang dacht.

Het doorvoeren van een wissel geldt natuurlijk niet alleen specifiek voor

wedstrijden. Je kunt van club wisselen of van positie. Een wissel zorgt er altijd voor dat het energieveld verandert, waardoor er nieuwe mogelijkheden worden gecreëerd. Dat hoeft niet altijd een verbetering te zijn, maar dat weet je niet van te voren. Belangrijk is je te realiseren dat een wissel zorgt voor verandering en dat is precies de bedoeling als je met het bestaande niet tevreden bent.

Zo wisselde ik van baan op het moment dat ik het niet naar mijn zin had, wisselde op aanraden van de coach van positie in het veld en gaf ik mijn zaakwaarnemer opdracht om uit te kijken naar een nieuwe club op het moment dat ik voelde dat ik geen basisplaats zou krijgen.

Achteraf had ik veel vaker om een wissel moeten vragen, dan was de schade aan mijn knie minder groot geweest en had ik er wellicht nog een seizoen aan vast kunnen plakken. Maar ja, ik zag dat als falen dus wilde ik mij als veelbelovend talent niet laten kennen.

Belangrijke les voor de tweede helft, niet bang zijn voor een wissel. Zonder wissel geen verandering!

Zonder **wissel**
geen **verandering!**

10. Geluk!

Super dankbaar ben ik voor mijn carrière als voetballer. Ik heb ongelooflijk mooie dingen meegemaakt en ontzettend veel geleerd. Lessen die mij bij de tweede helft ongetwijfeld goed van pas zullen komen. Daarbij realiseer ik mij bovenal dat ik een geluksvogel ben. Ik had het geluk dat ik aardig tegen een bal kon trappen, ik had het geluk om op de juiste momenten de juiste mensen tegen te komen die mij op weg hielpen. Ik ben hun zó dankbaar, alleen was dit me echt nooit gelukt. Dat besef ik mijzelf maar al te goed. Zeker nu ik daar zo in de kleedkamer in de rust van mijn leven op terugkijk.

Tijdens de wedstrijd ben je daar helemaal niet mee bezig. Je bent fanatiek, je geeft het uiterste en ergert je aan alles wat misgaat. Verkeerde passes, slechte scheidsrechter, mijn gevoelige knie. Pas bij dat schot dat via de onderkant van de lat het doel treft, besef je heel even dat het geluk de goede kant van de lat koos. Hij zit! En we gaan gelijk weer door. Je wint met 1-0, plaatst je voor de volgende ronde van het toernooi waarvan je uiteindelijk de finale wint en de cup boven je hoofd mag houden. Maar wat nou als die bewuste bal net bovenkant lat was geweest...

Soms zit het mee, soms zit het tegen. That's life, daar heb je mee te maken. Het enige wat ik daar zelf aan kan doen is mij openstellen voor dat geluk en zodanig leven dat het geluk mij weet te vinden. Daarbij ga ik vooral af op mijn innerlijk gevoel. Is dat goed dan doe ik wat mijn gevoel mij aangeeft en wacht af wat er op mijn pad komt. Voorafgaand aan de tweede operatie aan mijn knie had ik eigenlijk meteen een slecht gevoel. Echter iedereen, behalve mijn vader, praatte op mij in zo snel mogelijk mijn rentree te maken. Een medische ingreep was daarbij noodzakelijk. Het pakte verkeerd uit, mijn loopbaan hing aan een zijden draadje. 'Pure pech,' sprak de behandelend arts later. 'Had ik mijn gevoel maar gevolgd,' dacht ik bij mezelf.

Mijn mentaliteit was toen mijn geluk. Ik ging niet bij de pakken neerzitten en nam verantwoordelijkheid voor mijn bestaan als voetballer. Ik wilde terugkomen, maar wel gezond en met plezier. Toen ik dat besluit voor mezelf genomen had, liep ik precies de juiste therapeut tegen het lijf die me daar geweldig bij heeft geholpen. Daar had ik echt geluk mee.

Of je geluk kan afdwingen weet ik niet. Wat ik wel weet is dat je geluk kunt 'uitnodigen' door een besluit te nemen en daar een gerichte actie aan te koppelen.

Want een ding weet ik zeker: zonder actie geen geluk!





Geniet! Leef, leer en laat gaan.

90minutes.life

11. Het Eindsignaal

Nu, zo bijna aan het eind van mijn verhaal, wil ik je wat bekennen. Hoe leuk ik het ook vond om te voetballen, verlangde ik in menig wedstrijd naar het moment dat de scheidsrechter op zijn horloge keek, de fluit naar zijn mond bracht en met de drie bekende tonen de wedstrijd ten einde floot. Naarmate ik ouder werd gebeurde dat steeds vaker, zeker als de score in ons voordeel was.

Soms gebeurde het dat ik een kwartier voor tijd al met mijn gedachten in de kleedkamer zat. Terwijl er nog 1/6e wedstrijd gespeeld moest worden en er nog van alles kon gebeuren! Gelukkig hielden mijn ploeggenoten mij dan scherp door me even stevig de waarheid te zeggen. Daar ligt de kracht van ons team. Heel belangrijk omdat ik vaak heb meegemaakt dat juist tegen het einde van de wedstrijd de beslissing viel. Wedstrijden waarbij ik de hoop al had opgeven, maar ook wedstrijden waarvan ik dacht dat we de punten al in de tas hadden. Niet dus, het resultaat na 90 minuten is bepalend.

Goed om je dat vooral in die laatste fase te realiseren.

Dat kom ik ook in mijn werk tegen, dat ik met het eind in zicht soms begin te verslappen. Een project wat bijna is afgerond, maar waar dan op het laatst toch nog iets misgaat. Of een order waarvan ik denk dat die binnen is en uiteindelijk onverwacht naar een concurrent gaat. 'Opletten Lisa, een wedstrijd duurt 90 minuten!' Op zulke momenten zit mijn oude coach nog altijd tussen mijn oren.

De mooie, waardevolle en leerzame herinneringen van de eerste helft neem ik mee in de volgende drie kwartier. Die staan nu op punt van beginnen. Ik ben er klaar voor, klaar voor de tweede helft van mijn leven, die heel boeiend belooft te worden. En wat er ook gebeurt, ik ga in ieder geval vol door tot de 90e minuut, vanaf nu ben ik ook zelf mijn eigen coach.

'GO!'

90minutes.life

Thank you

Met dank aan:

Siama, Martin, Henny, Linda, Inge,
Bung, Ky, Deams, Donald, Omta, Mesut,
Roelant en Steven.

Ambassadeurs & Partners

CREATIONLINE



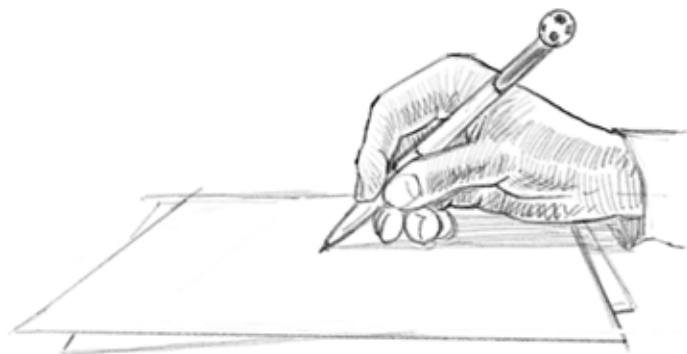
digital
med!a
enzo



Woudenberg **Art**

P·R·O·F
P A R T N E R S

el
ONTWERPT
grafisch vormgever



Eddy de Heij

bio



Eddy de Heij heeft meer dan 20 jaar ervaring als zelfstandig ondernemer. Hij is actief als investeerder, oprichter en adviseur voor diverse bedrijven. Momenteel concentreert hij zich met name op Crypto-Currency, AI/VR, Big Data en Blockchain projecten. De Heij is tevens CEO van de ZO Media Group.

Hij adviseert wereldwijd een select aantal startups zoals Vibby (New York City), Goin (Barcelona, Winnaar van de Most Innovative Fintech Award 2018/2019), FortKnoxster (Gibraltar), BitBook (Ierland), Yume Capital (Tokyo) Muster VC (Barcelona) en DataEnzo (Amsterdam).

In 2015 schreef hij het boek *De Bovengever*. *De Bovengever* is een verzameling van verhalen op basis van zijn ervaringen met startups.

In 2016 werd de Internationale editie van *De Bovengever* met veel enthousiasme ontvangen.

(April 2018 | 4e editie)

Eddy de Heij is beschikbaar voor het geven van presentaties over 90 Minutes. Alle motiverende hoofdstukken in dit boekje plus nog veel meer ervaringen worden op een bijzondere manier behandeld tijdens een 90 Minutes seminar.

Voor meer informatie en boekingen:

hello@90minutes.life