

DANIËLLE JANSEN OVER FOCUS, PASSIE EN SAMENWERKEN

*Van digitale duizendpoot tot mindvolle mier*

Tekst en fotografie: Martien Versteegh





**“Ken je het Japanse woord ‘ikigai’?” Daniëlle Jansen valt met de deur in huis. “Vrij vertaald zou je kunnen zeggen dat het de reden is waarom je ‘s ochtends je bed uitkomt. Wie ben je en waar leef je voor? Dat is voor mij een wezenlijke vraag.”**

Daniëlle kan overal werken, als ze haar laptop en telefoon maar bij de hand heeft. We ontmoeten elkaar in de gezellige Stationshuiskamer op Centraal Station Den Haag voor de fotoshoot en ons gesprek. Ze veert iets overeind als ze het over ‘ikigai’ heeft. “Ik ben in mijn element als ik andere mensen kan helpen met het voor elkaar krijgen van dingen.” Haar bedrijf heet Digital Ants, slimmer (samen) werken. “Mieren kunnen heel goed samenwerken en mijn kracht ligt op het digitale vlak,” verklaart ze de keus voor die naam.

*“Ik ben in mijn element als ik anderen kan helpen dingen voor elkaar te krijgen.”*

“Ik ondersteun mensen bij allerlei technische zaken, zoals het bouwen van websites en het maken en versturen van digitale nieuwsbrieven. Maar ik word ook heel blij

van mensen helpen bij het vinden van focus in hun werk.” Daarom ontwikkelt Daniëlle trainingen, zoals de training ‘Slimmer werken met een lege inbox’, maar ook de cursus ‘A Mindful Mindset’. “Het idee daarvoor is simpelweg ontstaan omdat ik zelf ontzettend veel dingen leuk vind om te doen. Ik zit altijd boordevol wilde plannen. Dus ik heb focus nodig. Ik moest mezelf de vraag stellen: wat wil ik bereiken en hoe ga ik dat doen?” Ze verdiepte zich in het onderwerp. “De kennis die ik opdeed en in de praktijk bracht, wil ik graag delen. Veel mensen hebben tegenwoordig last van informatiestress. Niet zo gek ook, er komt zoveel op ons af. Maar - het woord zegt het al - dat levert de nodige stress op. Dat houdt je niet alleen af van de doelen die je écht wil bereiken, het is ook ongezond.”

### Ochtendroutine

Misschien speelt dat ook mee bij Daniëlles keus zich in dit onderwerp te verdiepen. Ze praat er absoluut niet graag

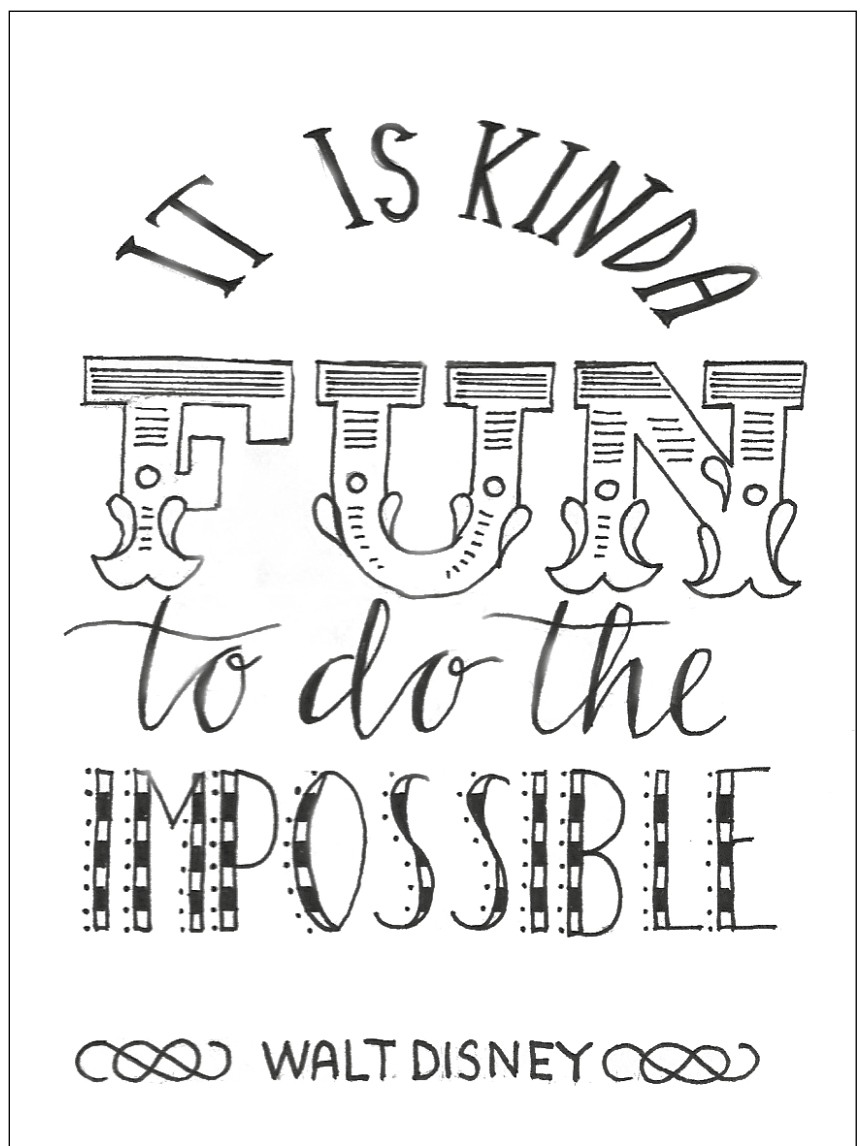
over, maar vorig jaar werd er diabetes geconstateerd bij haar. “Ik kon dat moeilijk verwerken. Het voelt voor mij als een soort falen. Maar eigenlijk wil ik dat het er niet toe doet. Ik kan mijn werk doen, dus waarom zou ik het erover hebben? Wat ik me echter niet zo gerealiseerd had, is dat het me ook dingen heeft gebracht. Een van mijn manieren om focus te creëren is mijn ochtendroutine. Toen *Psychologie Magazine* me daarover interviewde, kreeg ik de vraag wanneer ik daarmee was begonnen. Op dat moment realiseerde ik me dat dat was toen ik te horen had gekregen dat ik ziek was. Ik had rust in mijn hoofd nodig. Je dag goed beginnen, in mijn geval met wandelen, mediteren, schrijven en lezen zorgt ervoor dat de hele dag daarna beter verloopt.”

Daniëlle zo vol vuur over sprak? “Ja, het is een prachtig project. Maar alles in me vertelt me dat ik daar eigenlijk mee op moet houden. Eigenlijk heb ik dat ook al besloten, maar het voelt als het afknippen van een bloem, waarvan ik weet dat hij heel mooi zou kunnen gaan bloeien als hij genoeg licht en water zou krijgen. Maar daar zit het probleem. Ik geloof dat ik er ook meer tijd in zou moeten steken dan ik heb om die bloem tot bloei te brengen.” Misschien is het niet het juiste moment. Over de vraag of het misschien in een andere vorm kan blijven bestaan, heeft ze eigenlijk nog helemaal niet nagedacht. Het is alles of niets. Als Daniëlle iets doet, gaat ze er ook helemaal voor.

## Plannen in toom houden

Focus betekent overigens niet dat Daniëlle haar wilde plannen dood wil laten gaan, maar ze wil ze wel in toom houden. “Daarom maak ik ze zichtbaar in mijn jaarplan. Dan zie je meteen of het allemaal haalbaar is of niet. Daarnaast helpt zo’n jaarplan ook bij het efficiënter werken aan de plannen die je besluit uit te voeren. Als ik tijdens een bepaalde periode besloten heb me bezig te houden met een bepaald onderwerp, zoals bijvoorbeeld een lege inbox, dan hoef ik ook niet na te denken waar mijn blogpost en mijn berichten in de social media over moeten gaan.

Maar er sneuvelen dus ook plannen. Dat is niet altijd makkelijk. Zo vind ik het heel moeilijk de stekker uit het online magazine [degelukzoekers.nl](http://degelukzoekers.nl) te trekken.” Een prachtig wild idee, die site. De initiatiefneemsters leggen op de site uit waarom ze ermee begonnen: “De gelukzoekers zijn Monique en Daniëlle en wij zijn op zoek naar het antwoord op de vraag: wat is geluk? Niet omdat we ongelukkig zijn, maar gewoon omdat we het willen weten. We zoeken zonder te zweven. Het gaat ons om de feiten. En de fun. Geluk zonder opsmuk.’ Dat past toch helemaal in de ‘ikigai’ waar



Quote getekend door Daniëlle



Uit haar jaarplan bleek ook dat haar boek over Urban foodies in London misschien nog maar even op de lange baan moest. “Dat is zo’n plan dat al tijden in mijn hoofd zit. Een keer gaat het er ook van komen, maar het past niet in mijn plannen voor 2016.” In dat jaar ligt de focus wel op meer creativiteit in haar werk brengen. “Ik teken graag en ben op dit moment bezig met letters tekenen.” Hoe ver die wilde plannen, zoals Daniëlle ze zelf noemt, ook bij elkaar weg lijken te liggen, uiteindelijk grijpen ze eigenlijk allemaal in elkaar. Zo zou ze graag menukaarten voor bruiloften tekenen. Maar ook mooie inspirerende quotes vormgeven. En dat past dan weer in het jaarwerkboek dat ze dit jaar wil ontwikkelen. “Zo’n jaarboek past goed bij de cursus die ik nu geef, dus dat staat wel op de planning voor dit jaar.” Iets anders dat eigenlijk voortgekomen is uit het ontwikkelen van die cursus, is dat Daniëlle nu ook anderen kan ondersteunen bij het opzetten van een online training. “Er bestaan goede plug-ins voor het creëren van een leeromgeving in Wordpress, het contentmanagementsysteem waar ik websites mee bouw. Veel mensen kunnen tegenwoordig zelf een website bouwen met dat programma en zelfs dat soort plug-ins installeren. Maar in het kader van focus is dat niet per definitie een goed idee. Waarom zou je opnieuw het wiel uit gaan vinden op een gebied waar je niet zelf werkzaam wil zijn? Daarmee kom ik weer terug bij mijn verlangen mensen te ondersteunen in hun werk, zodat zij op hun beurt ook weer kunnen doen waar zij goed in zijn.”

### Verstoppen achter een scherm

Daniëlle heeft een vision-board gemaakt, waarin ze visualiseert waar ze haar aandacht op wil richten. “Dat maakt dingen duidelijk voor jezelf. Mijn natuurlijke neiging is me te verstoppen achter een scherm. Dat voelt veilig, maar het is niet per definitie wat ik graag wil. Ik wil uit die veilige omgeving weg en mezelf laten zien. Niet alleen letterlijk door me te laten foto-

*“Als je zichtbaar wilt zijn, maar je bent geen twintig meer, kun je je haar dan nog wel blauw verven?”*

graferen, maar ook door op anderen manieren uit mijn eigen comfortzone te stappen. Ik heb enorm last van hoogtevrees, maar ik ben afgelopen jaar wel het Rockefeller-gebouw opge-



gaan. Daar ben ik nog trots op.” Naast anderen helpen, typeert haar enorme drang om te leren Daniëlle misschien nog wel het meest. Dat en haar weigering zich te conformeren. “Als je zichtbaar wil zijn, je niet meer achter je computer wil verstoppen, en je bent vijfenveertig, kun je je haar dan nog wel blauw verven? De vraag stellen was hem beantwoorden. Natuurlijk kan dat. Niemand die me tegenhoudt. En als een soort klein verzet, draag ik trouwens ook bijna altijd twee verschillende sokken. Ze passen wel bij elkaar hoor en niemand die het ziet,” lacht ze. Het valt met dat verzet nog wel mee. Passievolle creativiteit is een betere omschrijving.