



CAROLINE DE BRUIN

De Utrechtse Caroline de Bruin (49) kon altijd al goed met mensen praten, maar maakte van haar passie haar werk. Ze koos voor een coachopleiding en bracht haar baan samen met iets wat ze zelf graag doet: wandelen. En daar werd haar bedrijf Get Joy Coaching geboren. Als wandelcoach treft ze allerlei mensen, maar vooral jonge studenten die streng voor zichzelf zijn. Daarnaast onderschat men volgens haar de kracht van het compliment, met name vrouwen. "Het leven wordt echt een stuk leuker als we elkaar vaker complimenteren."

Caroline is van origine jurist, een compleet andere wereld dan waar ze nu in werkt. "De advocatenwereld past totaal niet bij me. Twee jaar geleden gooide ik het roer om ontdekte ik dat ik van mijn passie mijn werk kon maken." De Utrechtse heeft zo lang ze zich kan herinneren een fascinatie voor mensen gehad. "Mensen vertelden mij uit zichzelf veel en ik wilde altijd graag helpen, luisteren en meedenken."

Wandelen en groots dromen

Maar het wandelen is onmisbaar tijdens de sessies van Caroline. "Buiten zijn en bewegen is goed voor een mens. Daarnaast praat je makkelijker als je loopt. De setting is dan wat laagdrempeliger en het voelt alsof je met een goede vriend of vriendin praat. We gaan gewoon een stukje lopen en dan komt het gesprek vanzelf." Daarnaast maakt wandelen volgens haar het hoofd leeg. "En biedt het ruimte voor nieuwe ideeën. Soms moet een mens even weg uit een huis of kantoor en simpelweg bewegen." Zelf waardeert de Utrechtse wandelingen in ieder seizoen. "Wandelen kan altijd, ook in de regen. Als je loopt vergeet je het weer."

Als de wandeling eenmaal in gang is gezet, gaat Caroline praten. Het is volgens haar belangrijk dat iemand een coachvraag voor zichzelf heeft bedacht. "Vaak als mensen over zichzelf vertellen, kun je hier al snel patronen in herkennen." Meningingen van ouders, angsten of onzekerheden, de coach hoort het tijdens een wandeling allemaal voorbij komen. "Het belangrijkste is dat een mens bewust wordt van de situatie. Daarna kun je aan het werk. Als je je bijvoorbeeld realiseert dat je onbewust bevestiging zoekt bij jouw vader, kun je daarna met hem in gesprek." De wandelcoach kijkt soms op hoe snel mensen letterlijk en figuurlijk in beweging komen na een gesprek. "Je houdt ze een spiegel voor, schudt ze wakker en maakt ze bewust. Daarna kunnen ze aan de slag." Caroline daagt haar coachee, dat is de benaming voor iemand die bij een coach komt, graag uit om groots te dromen. "Ik prikkel mensen om zonder beperkingen te dromen. Denk groot, dan is er namelijk meer mogelijk. Denk groots in je studie, werk of relaties. Daarna kun je kijken wat haalbaar is."

Hart voor jongelui

De wandelcoach treft tijdens haar sessies allerlei mensen. Van jonge moeders tot vijftigplussers, maar vooral jonge studenten zoeken haar op. Wat haar opvalt is dat deze doelgroep de lat tegenwoordig erg hoog voor zichzelf legt. "Deze studenten zijn streng voor zichzelf. Ze zijn jong en de wereld ligt nog aan hun voeten. Daar moet je van genieten." Caroline leert deze studenten meer in kansen te denken dan in obstakels. "De leukste, mooiste en meest intelligente vrouwen denken soms zo negatief over zichzelf. Je moet tegen jezelf hetzelfde praten als je tegen een vriend of vriendin zou doen. En wees vooral niet te streng."

Zelf is Caroline moeder van vier kinderen en kan ze goed overweg met de jongere generatie. "Ik heb een hart voor jongelui", lacht ze. "Zij staan nog aan het begin en je kunt voor hen nog een verschil maken in het leven." De wandelcoach ziet sommige levensthema's vaak langskomen. "De mening van ouders komt vaak terug of de vraag wat de mens echt wil in het leven. De menselijke problemen zijn het."

Kracht van het compliment

Al die persoonlijke verhalen en indrukken doen volgens Caroline wel iets met een mens. Maar ze heeft inmiddels geleerd om problemen van een ander niet mee naar huis te nemen. "Iemand is verantwoordelijk voor zijn of haar eigen leven. Soms vind ik een verhaal verdrietig, maar een persoon kan het alleen zelf veranderen. Daarbij kan ik ondersteunen, maar ik laat het daarna ook weer los." En als Caroline zelf even moet opladen? "Dan ga ik natuurlijk wandelen in het bos."

Volgens de wandelcoach onderschatten sommigen, voornamelijk vrouwen, de kracht van een compliment. "Dat mogen we echt wel wat vaker toepassen." Ze geeft een persoonlijk voorbeeld over een vrouw die haar opviel tijdens een vakantie in Ibiza. "Ik complimenteerde haar met haar uiterlijk, want het was een hele mooie dame." Niet veel later kwam de vrouw naar de wandelcoach terug om haar te bedanken. "Ze vertelde me dat ik haar hele dag

had veranderd. Ze had namelijk ruzie gehad met haar ex-vriend en daarna vertelde ik haar hoe mooi ze was. Dat kan echt een verschil maken. Zo maak je toch iemand blij." Dat werkt volgens Caroline ook de andere kant op. "Ik word zelf ook enthousiast als iemand me complimenteert met mijn outfit." Daar valt volgens haar voor het vrouwelijk geslacht nog wel iets te winnen. "Vrouwen kunnen soms jaloers zijn of elkaar iets misgunnen. Ga uit van je eigen kracht en wees blij voor een ander als die iets goed kan. Ook als jij iets zelf niet kunt en wees dan niet jaloers. Complimenteer een ander met een talent, kledingkeuze of haar uiterlijk. Het leven wordt echt een stuk leuker als we dat meer bij elkaar doen."

“Je houdt ze een spiegel voor, schudt ze wakker en maakt ze bewust. Daarna kunnen ze aan de slag.”

Aanpakken en doen

Inmiddels is Caroline naast wandelcoach ook business owner van de natuurlijke producten van Forever Living Products. Dit internationale familiebedrijf staat onder meer bekend om hun pure Aloë Vera-producten. Een middel dat Caroline zelf ook iedere dag drinkt en deze producten zijn ook in de Fit at Home webshop verkrijgbaar. "Daarnaast sport ik twee keer per week en eet ik veel groente en fruit." Want naast mentale gezondheid vindt ze ook fysieke gezondheid belangrijk. "Als je lekker in je vel zit, werkt dat ook op je mentale gesteldheid." Inmiddels hebben we 2021 achter ons gelaten en ligt er nieuw jaar voor ons. De goede voornemens moet je volgens Caroline vooral niet te lang uitstellen. "Je kunt ook vandaag aan de slag. Aanpakken en gewoon doen", lacht ze.