

A person with a large backpack is seen from behind, standing on a grassy bank next to a river. The person is wearing a red jacket and a dark backpack with the 'NOMAD' logo. The background shows a calm river flowing through a wooded area under a clear sky.

INSPIRAJOHN

60 lopend stilstaan momentjes

John van der Sluis

lopendstilstaan.nl

voor

**Ernst, een inspirator in mijn leven,
die ik nog elke dag mis!**

met dank aan

**B'Elanna, Karel, Peter en Saskia
voor jullie inspiratie!**

momentjes

#01banaan#02bomen#03boog#04comfort#05cool#06daar
#07denkt#08eruit#09ervaar#10feedback#11forest#12gedrag
#13gehangen#14gek#15geluk#16gepland#17happystress#18hart
#19hug#20hurry#21ja#22jagen#23kant#24laad#25leef#26leven
#27live#28loopbaan#29lopen#30mezelf#31midlife#32moed
#33nepal#34niks#35nooit#36offline#37ogen#38ontdekken
#39oordeel#40opgeven#41peace#42plan#43profiel#443r's
#45sit#46smart#47spanning#48stream#49stuk#50team
#51tinnitus#52twijfel#53verhaal#54vertraag#55voeten
#56volwassene#57vooruit#58wakker#59yolo#60ziel

momentje a.u.b.

Ik geloof in de magie van bewust onderweg zijn. Open staan voor wat zich aandient. Ervaren. Bij een positieve gedachte, goed gevoel en sneller kloppend hart. Actie. Dankzij mijn dochter kwam er een nieuwe look & feel voor Instagram. Een volger reageerde dat ze mijn posts geweldig vond. Een goede vriend zei 'maak een boekje van je eigenzinnige quotes?'. Een programmamaker raakte geïnspireerd voor een theatervoorstelling. Zo ontstond het idee voor mijn nieuwe e-boek. Magisch. Binnen no time was het klaar. Nog magischer. Ik wens je inspirajohn op je pad.

veel leesplezier!

John van der Sluis

#01



Ik vind het heerlijk om er 100% voor te gaan. Alles geven wat erin zit. En, ik hou ook van stilstaan. Zo af en toe gewoon een pas op de plaats maken. Dat is de balans die ik nodig heb om voluit te kunnen leven. Lopen en stilstaan. Hoe zit het met jouw balans? Sta je te veel stil, dan zeg ik 'gaan!'. Ben je te veel aan het gaan? Doe eens gek ... stilstaan met die banaan!

#07



je DENKT meer

dan je kunt

John van der Sluis
lopendstilstaan.nl

Ja, je denkt meer dan je kunt. Gemiddeld 40.000 gedachten per dag. Waarvan 70% je beperkt in het bewandelen van jouw pad. Da's best veel, toch? Veel van die gedachten zijn ook gewoon niet waar. Sta daar eens bij stil. Nemen je gedachten een loopje met jou? Neem dan eens een loopje met je gedachten. Dan kan je meer dan je denkt. Denk ik. Hoe denk jij daarover?

#17

HAPPYSTRESS

John van der Sluis
lopendstilstaan.nl

Happiness en stress. Dat gaat toch niet samen? Echt wel! Happy door stress? Ja, het kan! Ik zet teams graag in de stresszone. Om te ervaren dat stress ook leuk en nuttig kan zijn. Dat stress van nature iets heel gezond is. Het zet je op scherp, maakt je alert en zet je in beweging. Als je tenminste niet bevriest. En het geeft een enorme teamverbinding. Ga je mee van stress naar happiness, met happystress?

#25

LEEF!

anders overleef
je het niet

John van der Sluis
lopendstilstaan.nl

In 2017 mocht ik meedoen met de casting voor Expeditie Robinson. Ik werd geselecteerd op mijn promotiefilmpje. Tijdens een 3 minuten intakegesprek vroeg de psycholoog 'heb je ervaring met survival?'. 'Ja, ik leef nog steeds', zei ik. De selectie overleefde ik helaas niet. Al met al een prachtig avontuur. Ik kwam tot leven. Vooral tijdens de stormbaan proef. Ben jij aan het leven of overleven?

#47



Prestatiedruk, onrust, paniek, stress, burn-out. Je kan er beter relaxed mee om gaan. Zo kwam ik onderweg deze hangplek tegen. Mijn hangmat heb ik aan de ene kant bevestigd aan een boom. Aan de andere kant aan een hoogspanningsmast. Mooie symboliek voor de balans tussen rust en onrust. Ga eens hangen in je (hoog)spanning. Voor even zijn met wat er is. En, er niet te lang in blijven hangen!



Vanuit zijn visie (leven is bewust onderweg zijn) en zijn missie (dat wil ik met jou delen) neemt John je in 'inspirajohn' mee op avontuur. Met een authentieke, nuchtere en speelse kijk nodigt hij je uit lopend stil te staan. Door eigen foto's te voorzien van eigenzinnige teksten met een miniblog. Aan de hand van inspirerende momenten onderweg in het leven.

Met Mindfulness, NLP, Pelgrimeren naar Santiago de Compostela en een trekking in Nepal als waardevolle ervaringen in zijn rugzak, neemt John (1966) individuen, teams en kansrijke jongeren mee op avontuur. Op ervarend lerende wijze op weg naar persoonlijke- en/of professionele groei.

meer **INSPIRAJOHN** ?



John van der Sluis

lopendstilstaan.nl