



inspiratie

voorwoord

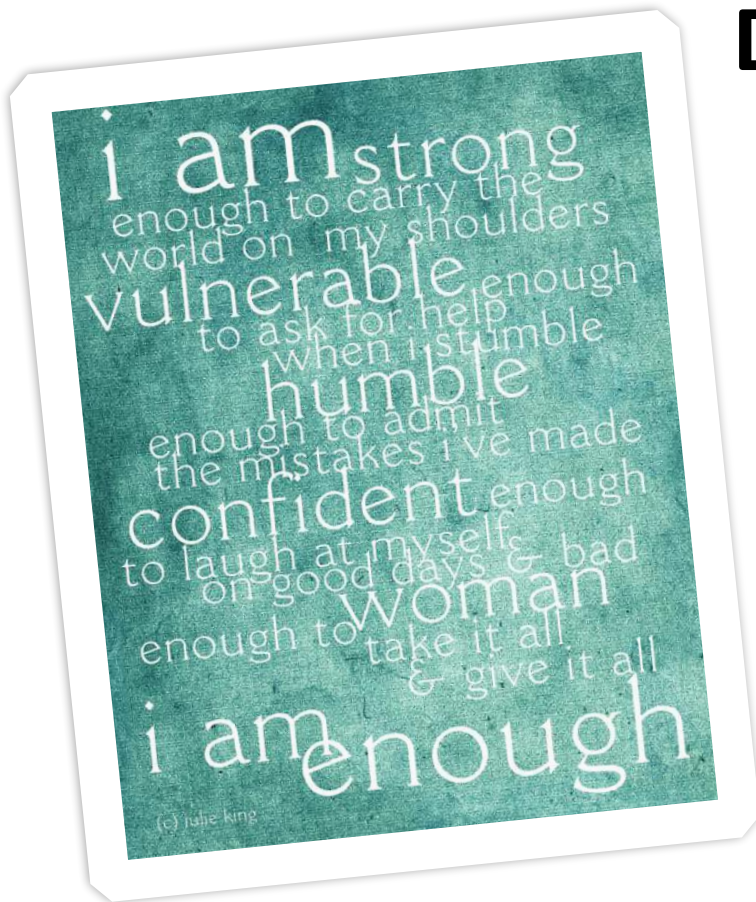
Als je naar een kudde zebra's kijkt, dan valt meteen op dat ze nogal eigzinnig lijken. En dat zijn ze ook. Maar als het erop aankomt, dan verdedigen ze elkaar en vormen ze één geheel.

Een kudde. De zebra-fabriek heeft inmiddels ook een kudde, en als je dit boekje hebt gekregen... dan hoor je daar blijkbaar bij. Wist je dat nog niet? Nou bij deze, welkom! In de kudde delen wij graag wat we geleerd hebben, van anderen of van elkaar. Want we kunnen elkaar inspireren om te leren en te groeien. En om eens op een hele andere manier naar de wereld te kijken. Dit is een selectie van wat ons gezamenlijk inspireert.

We wensen je veel leesplezier.



De kracht van kwetsbaarheid



Kwetsbaarheid is dat je jezelf durft te laten zien met je goede en slechte kanten. Het betekent dat je dus ook geraakt kunt worden door anderen. En dat is best eng. Kwetsbaarheid is geen zwakte, het is juist erg krachtig. Alleen als je jezelf kwetsbaar opstelt, kun je echt contact maken.

Brene Brown kan als geen ander vertellen en schrijven over dit onderwerp. Op een no nonsense manier.

Ik werd geraakt door haar TED filmpje en heb ook al haar boeken gelezen. Ik gebruik haar ideeën nu in mijn eigen trainingen.



[TED filmpje](#)



[BLOG](#)



[Boek](#)

Pauline

De biografie van Steve Jobs

Wat mij inspireerde is dat hij gewoon een ontzettende hufter was en compromisloos als het ging om de producten die hij ontwikkelde. Alles moest tot in de puntjes perfect zijn en het interesseerde hem niet dat hij daar wat mensen voor moest (?) uitschelden. Tegelijkertijd zag hij heel goed dat hij niet alles alleen kan opknappen en zocht hij samenwerkingen met de besten in het vak.

Ik ben niet van plan om net zoals Steve Jobs te zijn, er is natuurlijk óók veel te zeggen voor vriendelijkheid. Maar op de momenten dat ik niet tevreden ben over een samenwerking of denk dat iets beter kan denk ik graag even aan Steve Jobs. Als je iets goeds wilt maken en succesvol wilt zijn moet je ook hard en eerlijk durven zijn. Ook als dat betekent dat je voor de 26e keer een nieuwe proefdruk wilt op ander papier. Het is niet erg als iemand je een zeikerd vindt.



Ga hier naar de biografie



Liesbeth

Rumi

The wound is the
place where the
light enters you

Rumi

Rumi heeft prachtige poëzie geschreven over het leven en de liefde. Hij leefde in de 13^e eeuw, maar wat hij schreef is voor mij nog steeds actueel.



Pauline



Nelson Mandela

De spreuk die mij het meest inspireert en die ik vaak toepas in mijn werk is de volgende van Albert Einstein: "If you do what you always did, you get what you always got" oftewel wil je verandering in je leven, dan zul je actie moeten ondernemen. De man die daarin voor mij een belangrijke inspiratiebron is, is Nelson Mandela en dan in het bijzonder het boek "Mandela, over leven, liefde en leiderschap, 15 inspirerende lessen". Zie [hier](#) een samenvatting van zijn lessen. Zo bijzonder hoe deze man, zelfs in hechtenis ruimte heeft genomen voor ontwikkeling en oog heeft gehouden voor het positieve.

Fianne

Empowerment

Vanessa houdt zich bezig in haar vrije tijd met het empoweren van mensen in de bijstand. Naast vrouwen is ze recent met een mannengroep aan de slag gegaan en daar heeft het verhaal van deelnemer Craig haar geïnspireerd dat ondanks dat hij in het verleden verkeerde keuzes heeft gemaakt, dat hij zich door dat verleden niet heeft laten weerhouden om andere keuzes te maken die voor een goede balans in zijn leven zorgen.

[Bekijk hier zijn filmpje](#)



Alban Dr. - It's My Life

It's my life take it or leave it
Set me free what's that crap papa-knew-it-all
I got my own life you got your own life
Live your life and set me free
Mind your business and leave my business
You know everything papa-knew-it-all
Very little knowledge is dangerous
Stop bugging me stop bothering me
Stop bugging me stop forcing me
Stop fighting me stop yelling me
It's my life

It's my life it's my life my worries
It's my life it's my life my problems
It's my life it's my life my worries
It's my life it's my life my problems

It's my life do you understand
I live the way I want to live
I make decisions day and night
Show me signs and good examples
Stop telling me how to run your business
Take a trip to east and west
You find that you don't know anything
Every's getting tired of you
Sometimes you have to look and listen
You can even learn from me
Little knowledge is dangerous
It's my life



Alban Dr. - It's My Life



Dit inspireert mij. Veel
songteksten kan ik mezelf in
herkennen. Maar mijn
favoriet als het gaat om 'voor
jezelf staan' is deze.



Alma

De mens



Op de vraag van een 'Zebra' wat mij inspireert kan ik maar één antwoord bedenken; de Mens.

De oorspronkelijke betekenis van het Latijnse woord 'mens' is: geest. Het lichaam is de drager van de geest. Vaak is de geest veel sterker dan dat lichaam. De geest stelt ons in staat om te denken en nieuwe ontdekkingen te doen.

Ontdekkingen die ons helpen te evolueren. Vaak kunnen we dat niet alleen. Reizen, een goed boek, opleidingen en af en toe jezelf iets laten doen waarvan je dacht, dat je dat nooit zou kunnen is een inspirerende hulpbron. Toch zien we om ons heen dat die 'evolutie' scherpe kanten kent. Het woord geld is in de plaats aan het geraken van Waarde. Het lijkt het zelfde maar is toch iets heel anders.

We zien dat zo goed in de Griekse schulden crisis. Daar waar de democratische waarden zijn geboren lijkt nu het geld de macht te krijgen. Met mensen kun je filosoferen, de zon onder zien gaan, plezier maken en verdriet delen.

Peter

Wat het is

Wat het is

Het is onzin
zegt het verstand
Het is was het is
zegt de liefde

Het is ongeluk
zegt de berekening
Het is niets dan pijn
zegt de angst
Het is uitzichtloos
zegt het inzicht
Het is was het is
zegt de liefde

Het is belachelijk
zegt de trots
Het is lichtzinnig
zegt de voorzichtigheid
Het is onmogelijk
zegt de ervaring
Het is wat het is
zegt de liefde

Ik hou van woorden, van zinnen, van tekst en vooral ook van gedichten. Ze zeggen wel eens dat één beeld meer zegt dan 1000 woorden.

Dat is ook zo. Maar wat mij betreft zegt ook een gedicht meer dan woorden kunnen zeggen. Als puber al vond ik het heerlijk mijn gevoelens te kunnen “verdichten”. Af en toe schrijf ik zelf nog eens wat maar dit gedicht is van Erich Fried. Ik krijg er altijd tranen van in mijn ogen. Omdat dit gedicht mij omarmt. Omdat dit gedicht verwoordt hoe het voelt om vrij van oordelen te zijn.



Danielle



Sterke vrouwen die tot het gaatje gaan. Dit zie ik breder dan alleen fysiek: tot op het bot gemotiveerd en gedreven zijn om je doel te bereiken. Het is alles of niets. Dat inspireert mij om ook het uiterste uit mezelf te halen.

Make it burn



Een streep
Ik trok een streep;
tot hier,
nooit ga ik verder dan hier.

Toen ik verder ging
trok ik een nieuwe streep,
en nog een streep.

De zon scheen
en overal zag ik mensen,
haastig en ernstig,
en iedereen trok een streep
iedereen ging verder.

uit het werk van Toon Tellegen (1941)

Cindy

The Guest House

This being human is a guest house.
Every morning a new arrival.

A joy, a depression, a meanness,
some momentary awareness comes
As an unexpected visitor.

Welcome and entertain them all!
Even if they're a crowd of sorrows,
who violently sweep your house
empty of its furniture,
still treat each guest honorably.
He may be clearing you out
for some new delight.

The dark thought, the shame, the
malice,
meet them at the door laughing,
and invite them in.

Be grateful for whoever comes,
because each has been sent
as a guide from beyond.

-Rumi

Guesthouse

De foto's heb ik gemaakt van een
prachtige roos in mijn tuin, ruim 40
jaar oud, oorspronkelijk uit de tuin
van mijn ouders.

Schoonheid. Liefde. Verbinding.
Moeder Aarde.

“The Guesthouse” is voor mij een
prachtige reminder om te voelen. De
kracht en waarde van al je emoties.

*Emoties zijn –in gezuiverde vorm- de
taal van de ziel.
–Pamela Kribbe*

Annemiek

Centerfold, naakte zebra



Tony Robbins

Mijn grote inspirator is Tony Robbins. Een paar voor mij inspirerende uitspraken van hem:

- We don't need to wait until we have a grandiose masterplan to make a difference. We can have impact in a moment, in doing the smallest things, in making what often seems insignificant decisions.
- You are the source of all your emotions. At any moment you can create or change them.
- There are two types of pains: one that hurts you and the other that changes you.

Als je focus en mindset goed is kun je zelfs over hete kolen lopen. Voor mij was dit een waardevolle gebeurtenis!



Angelo

Contact

Mijn inspiratiebron, iets dat me heeft geraakt, is een fragment van Marina Abramovic een kunstenares die in MoMa optreedt .

Ze zit aan een tafel en mensen gaan tegenover elkaar zitten en kijken elkaar simpelweg aan.....dat alleen al geeft kippenvel. Zonder woorden, zonder gebaren wordt er *echt* contact gemaakt tussen twee mensen die elkaar daarvoor no nooit hebben ontmoet.

Maar wat echt raakt is als haar vroegere geliefde aan de andere kant van de tafel gaat zitten, die ze al jaren niet meer heeft gezien. Wat er dan gebeurt tussen twee mensen is zo puur en ontroerend.



[Kijk hier naar het filmpje](#)

Henriette

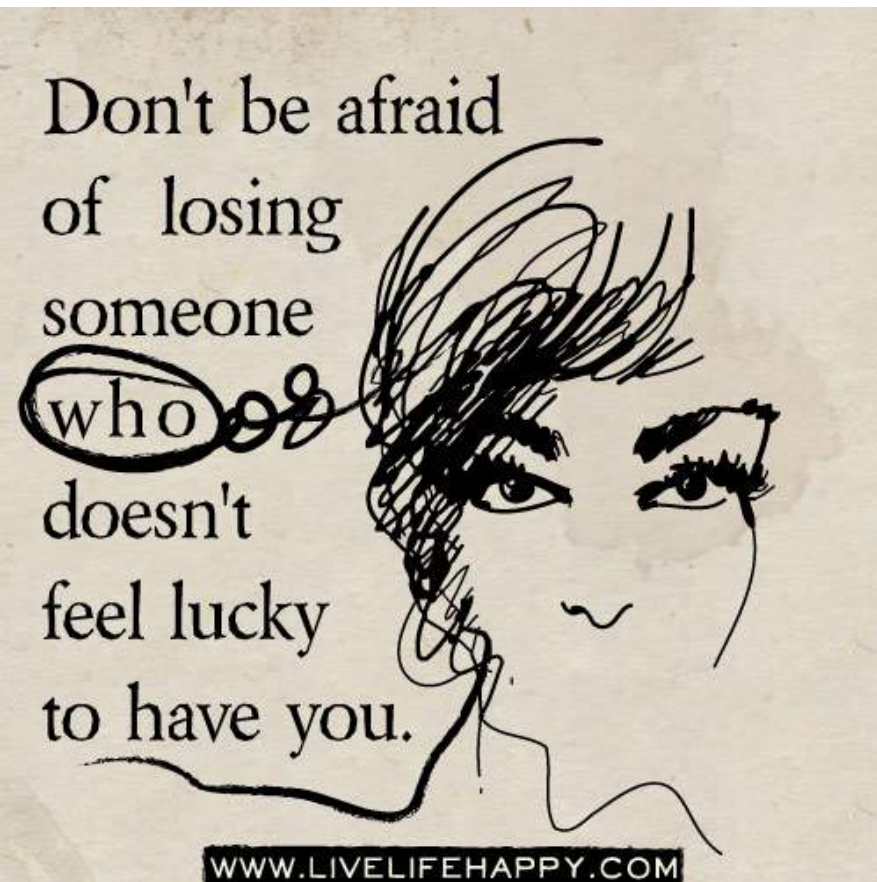
De kracht van belangeloos geven



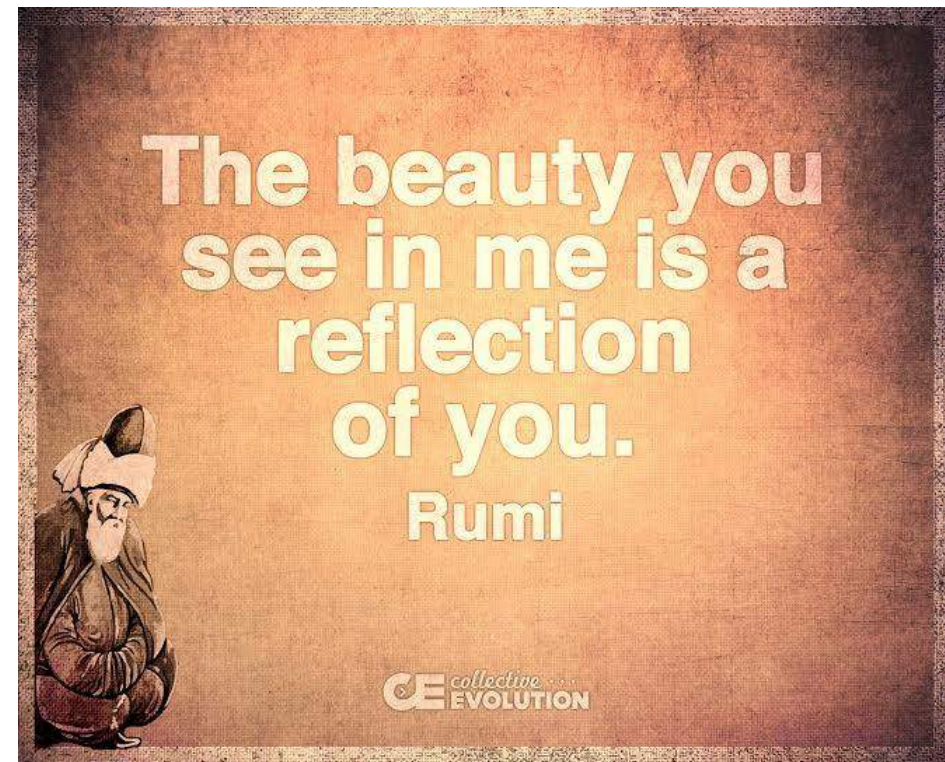
Een klassieker, maar nog steeds even krachtig: de kracht van belangeloos geven!

[Giving Is The Best Communication : www.youtube.com/watch?v=JPOVwKPMG8o](http://www.youtube.com/watch?v=JPOVwKPMG8o)

Reflection



Het inspireert mij om een alternatieve benadering van angst om iemand te verliezen/verloren te hebben die niet goed voor je is (geweest). Ik haal er kracht uit. Het heeft mijn kijk op zaken positief veranderd en dat gun ik anderen ook.



Vaak denk ik dat iemand anders iets kan wat ik niet kan en daarom bewonder ik die ander. Maar als je de uitspraak van Rumi ernaast zet, zie ik dat ik meer kan dan ik op voorhand denk en kan ik meer waardering voor mezelf opbrengen dan wanneer ik alleen mijn bewondering voor een ander voel in plaats van OOK voor mezelf.

Cindy


Gedichten en songteksten

Enigma - The return to innocence

Don't be afraid to be weak
Don't be too proud to be strong
Just look into your heart, my friend
That will be the return to yourself
The return to innocence

If you want, then start to laugh
If you must, then start to cry
Be yourself don't hide
Just believe in destiny

Don't care what people say
Just follow your own way
Don't give up and use the chance
To return to innocence.



Zomer laat ons dansen
het gras glanzen
de bomen wuiven
de bladeren schuiven
Zomer laat ons dansen
door het warme zand
want je zoete stralen
doet onze woorden vertalen
en de liefde niet falen
Zomer je bent een rijke bron
een stralende liefdeszon
niets kan ons meer betoveren
alleen jij kan ons veroveren

Weten en dan

WETEN EN DAN

aan de grens gekomen
aarzelde ik
zou ik doorlopen
of teruggaan

tot aan de horizon
liep ik
zag wat ik kon
en bleef staan



Soms heb je van die gelukzalige momenten in je leven, waarin je het gevoel hebt dat alles klopt. Al het goede valt dan op een juiste manier samen!

Dit gedichtje kreeg ik op zo'n gelukzalig moment van Popke Brekhoff na een training tijdens mijn 'Horst' periode (Hogeschool). Momenten, zoals met Popke, zijn om te koesteren want ze blijven bijzonder.

Wies



Wat mij altijd al en nog steeds inspireert op allerlei fronten zijn de waanzinnige beelden die National Geographic verspreidt over de wereld. Deze foto is dan ook geen 'selfie' van mijn vakantie, maar een van de vele inzenders van de fotowedstrijd van NG 2015

Frits

Leren leven met verliezen



<https://youtu.be/lfpwpp05O8c> De functies van emoties

De waarheid over je persoonlijkheid

Het fascineert & inspireert mijn enorm dat ons lichaam & geest bio-plasticiteit kennen. Wij als mens hebben het vermogen om onze genen, cellen en neurotische netwerken in het brein te modificeren (aanpassingsvermogen!). Oude denkmodellen over chronische pijn/ziekte en psychologisch invalshoeken zullen de komende jaren herzien gaan worden door onderzoek van de afgelopen 10 jaren.

Momenteel volg ik de opleiding tot '[Breathworks](#)' trainer, die op deze ontwikkelingen gebouwd is.

Meer info:

- Docu: [Truth about personality](#)
- Blog: [bodyinmind.org](#)
- Boek: [explain the pain](#) (aanrader)





de zebra-fabriek ❤️ www.zebra-fabriek.nl ❤️ info@zebra-fabriek.nl