

ONTDEK DE KRACHT VAN HET KLEINE!

Wat is jouw Carlosmomentje?

Jaap Bressers



CADEAUTJE
SPECIAAL
VOOR JOU

AnderZ

Ontdek de kracht van het kleine!

*Wat is jouw
Carlosmomentje?*

J A A P B R E S S E R S

Inhoud

INLEIDING	Mijn droom	5
1	Wat is een Carlosmomentje?	8
2	Hoe herken je een Carlosmomentje?	12
3	Hoe geef je een Carlosmomentje?	16
4	Hoe ontvang je een Carlosmomentje?	22
5	Carlosmomentjes samen delen en vieren	26
6	Tot slot: de cirkel is rond	30

Mijn droom

En tijdje terug deed ik samen met mijn vriendin Evelien mee aan een bijzondere workshop, Be The Change. Voor de verandering stond ik een keer niet op het podium, maar ervoor. Heerlijk. We gingen meteen de diepte in met de vraag ‘Als je me echt zou kennen dan zou je weten dat...’. Daarnaast gingen we op zoek naar onze passie en hoe je deze nog meer tot zijn recht kunt laten komen. Ik wist al waar mijn passie ligt, maar soms is het toch goed er weer eens bij stil te staan. Even uit de sneltrein van het leven stappen en bedenken: wat wil ik nu? Waar word ik echt blij van? Tijdens dat weekend heb ik mezelf tot doel gesteld mijn droom waar te maken:

*Iedereen ter wereld kennis laten maken met de kracht
van een Carlosmomentje.*

Mensen de kracht van het kleine laten zien. Zodat je zelf ervaart hoe je met kleine dingen de wereld kunt veranderen.

Carlosmomentjes?

Carlosmomentjes, misschien heb je er al eens van gehoord tijdens een lezing of erover gelezen in mijn boek [Waar een wiel is, is een weg](#). Carlosmomentjes vormen namelijk de rode draad in mijn leven en mijn werk. Maar wat is dat nou precies, zo’n Carlosmomentje?

Heel simpel: een op het oog klein gebaar waarmee je voor een ander echt een groot verschil maakt. ‘Gewoon’ door je oprecht in die ander te verplaatsen en te zien wat die nodig heeft. Met iets kleins het verschil maken, iets waardevols toevoegen. Dat kan iedereen op zijn eigen manier. Hoe ik trouwens aan de naam Carlosmomentje kom, lees je in het volgende hoofdstuk.

Iedereen bereiken? Dat haal je nooit

Nu is het best een groot doel, iedereen de kracht van een Carlosmomentje laten ervaren. Heel de wereld; heeft het wel nut om daar aan te beginnen? ‘Dat haal ik toch nooit’, dacht ik. Totdat ik het volgende verhaal tegenkwam: Op een strand zijn duizenden zeesterren aangespoeld. Een jongetje is druk bezig er zo veel mogelijk terug in zee te gooien en ze zo te redden. Een man die hem bezig ziet, loopt naar hem toe, pakt hem beet en zegt: ‘Dit heeft geen zin, het zijn er te veel’. Waarop de jongen hem aankijkt, ondertussen zeesterren in de zee gooiend, en zegt: ‘Ja, maar ik heb het verschil gemaakt voor deze en deze en deze...’ Omdat elk zeesterretje telt.

Ontdek de Carlos in jou

Ik ben ervan overtuigd dat als we allemaal aandacht hebben voor de mensen om ons heen en we samen Carlosmomentjes geven en ontvangen, het leven voor iedereen een stuk leuker wordt. Dus waarom zou je dan niet meteen groot denken?

In dit e-boek lees je hoe je zelf meteen aan de slag kunt met Carlos-momentjes. Wat zijn het? Hoe herken je ze? En hoe kun je ze geven, ontvangen én delen? Als je dit e-boek hebt gelezen, hoop ik dat je ziet dat je meer kunt – en al doet – dan je zelf misschien denkt. Dat jij met kleine dingen een waanzinnig groot verschil kunt maken.



Met iets kleins het verschil
maken. Dat kan iedereen
op zijn eigen manier.

I Wat is een Carlosmomentje?

Ik neem je even mee naar 20 juli 2005, Albufeira in Portugal. Als 21-jarige student ligt mijn toekomst wijd open. Ik zal ongetwijfeld ergens topmanager worden. Daar werk ik hard voor. In de zomervakantie ga ik naar Portugal, waar ik een vakantiebaantje in een kroeg heb. Tijdens een vrij uurtje loop ik de zee in om even op te frissen. Ik sta tot over mijn middel in het water, er komt een golf aangerold en ik besluit erin te duiken. Ik hoor een krak als ik met mijn nek een zandbank raak. Ik voel meteen dat het foute boel is. Ik heb geen controle meer over mijn lichaam en kan niets meer bewegen. Ik drijf op mijn borst met mijn gezicht in het water en realiseer me dat ik mijn nek heb gebroken.

Aangespoeld

Eerst heb ik goede hoop dat iemand mij gezien heeft en omdraait. Al snel zie ik een arm. Maar even later besef ik dat het mijn eigen arm is die daar in een onmogelijke positie drijft. Als er niet snel iets gebeurt, is het einde verhaal. Dan, precies op het moment dat ik afscheid neem van het leven, slaat een grote golf mij om en krijg ik de kans om een hap lucht te pakken. Op de golven drijf ik langzaam richting strand. Ik probeer een hulpkreet te slaken, maar er komt geen geluid. Een jongen rent voorbij, hij ziet mij liggen en stopt. Hij knikt vragend



Daar lag ik. In een vreemd land. In een vreemd lijf. Maar broeder Carlos zag mij. En maakte zo het verschil tussen leven en dood.

naar mij of hij mij moet helpen. Ik knijp mijn ogen tweemaal stevig samen. Hij sleept me verder het strand op. Daarna gaat alles heel snel. Binnen no-time staat het gehele strand om mij heen en buigen enkele lifeguards zich over mij. Ik hoor vrienden roepen: 'Kom op Jaap, hou vol' en 'Wij zijn bij je'.

Hoge dwarslaesie

De ambulance arriveert, ik word op een brancard gelegd. Ik moet wakker blijven, maar wil alleen maar slapen. In het ziekenhuis maken ze met spoed enkele foto's en scans. De diagnose: een hoge dwarslaesie. Ik ben verlamd vanaf borsthoogte en mijn handen doen het niet meer. Ik zal voor de rest van mijn leven afhankelijk zijn van een rolstoel.

Standaard procedure

Daar lig je dan, in een vreemd land waarvan je nauwelijks de taal kent, in een vreemd ziekenhuis, in een vreemd bed en in een vreemd lichaam. Het enige wat ik nog kan voelen is blinde paniek. Ik schreeuw het uit, maar er komt niemand. Ze zijn het gewend, er liggen hier meer duikslachtoffers. Als ik maar lang genoeg roep, hoor ik uiteindelijk voetstappen de kamer binnenkomen. Vanuit mijn ooghoeken zie ik een verpleegkundige keurig de monitoren controleren. Om zich vervolgens om te draaien en de kamer weer uit te lopen. Standaard procedure.

Broeder Carlos

En dan ineens in de nachtdienst, als ik weer een paniekaanval heb, is daar broeder Carlos. Hij schat de situatie goed in, loopt naar me toe, legt zijn hand op mijn schouder – waar ik nog wel gevoel heb – en zegt: “It’s okay”. De andere verplegers vertelt hij hoe ze me het beste kunnen benaderen. Hij ziet mij, Jaap, en niet het zoveelste duikslachtoffer. Voor mij maakt hij echt het verschil. ‘Alleen maar’ door zich oprecht in mij te verplaatsen, gaf hij me het zetje dat ik nodig had om te beseffen dat ik nog leef.

Als ik hem dat later vertel, zegt hij dat het niet meer is dan zijn werk. Tegelijk zie ik trots in zijn ogen. Op dat moment wordt voor hem duidelijk dat door iets te doen wat voor hem heel normaal is, iets wat ‘gewoon’ bij zijn werk hoort, hij voor een ander enorm veel toegevoegde waarde heeft.



Hij schat de situatie goed in,
legt zijn hand op mijn
schouder – waar ik nog
wel gevoel heb – en zegt:
“It’s okay”.

2

Hoe herken je een Carlosmomentje?

Carlosmomentjes hoeven niet altijd levensreddend of life-changing te zijn. Juist niet. Het zijn vaak de kleine dingen die er 'gewoon' bij lijken te horen, maar die lang niet altijd vanzelfsprekend zijn. En die voor een ander echt het verschil maken.

Verwachtingen overtreffen

Een Carlosmomentje kan allerlei vormen hebben, maar er is altijd een overeenkomst: je overtreft de verwachtingen van een ander. Laat bijvoorbeeld bij de bakker eens iemand met haast voorgaan. Het verwachtingspatroon bij de meeste mensen is dat je dat niet zult doen. Of ze verwachten juist dat iemand probeert voor te dringen. Draai je dat om en doorbreek je het patroon, dan weten mensen niet wat er gebeurt. Maar ze gaan wel met een glimlach de deur uit. En jij ook.

Een paar alledaagse voorbeelden:

- ☛ Verse koffie neerzetten voor een collega.
- ☛ In de supermarkt iets pakken voor iemand die er net niet bij kan.
- ☛ Een kaartje sturen of op een andere manier extra aandacht geven aan iemand van wie je weet dat die het kan gebruiken.
- ☛ Een onbekende een gemeend compliment geven. Of er zelf een krijgen.

- ☛ Iets in huis of op het werk dat al lang kapot is voor iemand repareren.
- ☛ Spullen die bij je op zolder staan, geven aan iemand die ze hard nodig heeft.
- ☛ Aan een verjaardag of jubileum denken met een kaartje of telefoontje.
- ☛ Een voicemail horen waar je een glimlach van krijgt. (En laat je dan meteen inspireren voor jouw eigen ingesproken boodschap.)



*Doorbreek het patroon, dan weten mensen
niet wat er gebeurt.*

Aandacht

Een belangrijk kenmerk van Carlosmomentjes: je geeft ze als je oprechte aandacht voor iets of iemand toont. Een klein gebaar uit een warm hart. Bij een Carlosmomentje verplaats je je in de ander, in hoe die iets beleeft. Zonder er iets voor terug te verwachten. En je krijgt ze dus als iemand aandacht voor jou heeft en echt naar jou kijkt en luistert. Dan voel je je gezien en gehoord.

‘Schuldig’ aan Carlosmomentjes

Een mooi voorbeeld: al vijf jaar op rij gaan Evelien en ik naar Groots met een zachte G, de concertmarathon van Guus Meeuwis in het PSV- stadion in Eindhoven. Riny, de hoofdsteward, is er elk jaar bij. En elk jaar zien we hem wel iets bijzonders doen. Hij geeft mensen een Carlosmomentje, zonder dat hij het zelf in de gaten heeft. Zo zag hij ons staan bij de verkeerde ingang en riep meteen: “Ga maar naar ingang acht, daar staan ze al klaar om je te ontvangen.” Dan voel je je echt gezien. Hij had tenslotte ook kunnen zeggen: “Jullie staan hier verkeerd, je moet bij 8 zijn.” We kregen een plaats direct aan het podium. En toen we terloops Riny vertelden dat het ons vijfjarig jubileum was, kwam hij even later aangerend met twee gouden polsbandjes en wenste ons samen een gouden toekomst. Ik kreeg een brok in mijn keel. Het zichtbare plezier dat hij – net als zijn collega’s – in zijn werk heeft, bezorgt ook ons plezier. En dat mag je best laten merken en waarderen.

Ik heb hem naderhand mijn boek *Waar een wiel is, is een weg* opgestuurd, als bedankje. Al heel snel kreeg ik een mail van hem. Daarin bekende hij dat hij eigenlijk nooit een boek las, maar dit boek had verslonden. En hij besepte dat hij zich regelmatig ‘schuldig’ maakt aan Carlosmomentjes. Dat doet hij nu met nog meer plezier.

Doe de glimlachtest!

Als iemand jou een Carlosmomentje geeft, voel je dat doordat je blij wordt van wat iemand doet. Je krijgt zomaar een glimlach op je gezicht. En als je ze geeft? Dan voel je gewoon dat het aan komt bij de ander. En natuurlijk merk je het als je ineens een glinstering ziet in hun ogen, een brede glimlach, of gewoon een enthousiaste reactie krijgt.

Neem even de tijd om te bedenken of jij de afgelopen tijd een Carlosmomentje gegeven of gekregen hebt. Of allebei natuurlijk. Schrijf het op. Wat maakte dit moment voor jou bijzonder?

Als je het leuk vindt, dan mag je jouw Carlosmomentjes ook met ons delen via onze app www.carlosmomentjes.nl/app. Daar vind je ook heel veel inspiratie van mooie momenten van anderen.

3 Hoe geef je een Carlosmomentje?

Een Carlosmomentje geef je op jouw eigen manier. Dat is makkelijker dan je denkt. Je hoeft er echt niet harder voor te werken.

Het gaat er vooral om dat je kijkt naar wat wel kan, in plaats van naar wat er allemaal niet kan. Door met aandacht te kijken naar de ander, lever je toegevoegde waarde én ben je van betekenis voor anderen. Het mooie is: je kunt er gewoon nu, vandaag mee beginnen. We geven veel meer dan we denken. En we hebben ook veel meer invloed dan we denken.

Het geheim: doe het met plezier

Het grote geheim van Carlosmomentjes: doe 'gewoon' wat jij heel graag doet, waar jij energie van krijgt en waar je hart ligt. Dan is het ineens heel makkelijk om Carlosmomentjes te geven. Je doet dan namelijk iets voor een ander, omdat het jou zelf ook plezier geeft. Maar verder belangeloos. Doe je een Carlosmomentje voor een bedankje, dan is het geen Carlosmomentje. Een Carlosmomentje is spontaan, nooit een verplichting.

Anders kijken

Door anders te kijken naar standaard dingen, kun je veel veranderen. Hoe kan dit leuker, slimmer, beter? Wat heeft iemand op dit moment nodig? Je stapt dus even uit de routine van doen wat je altijd doet, keurig zoals het moet. Daardoor kom je vaak op aanpassingen waarvan iedereen roept ‘Waarom is hier nooit eerder aan gedacht?’. Het antwoord is heel simpel: omdat we het altijd zo doen. Juist als je iemand dat hoort zeggen, weet je dat er kansen liggen.



*Je stapt dus even uit de routine
van doen wat je altijd doet,
keurig zoals het moet.*

Sorbet

Laatst kwamen we al wat later op de avond aan in een restaurant. We zaten net aan tafel toen een ober langs liep met een enorme sorbet. Die wilde ik ook! Alleen weet ik dat ik na een voor- en hoofdgerecht vaak hartstikke vol zit. Dus besloot ik het eens anders te doen. En zo zat Evelien even later aan een heerlijke bospaddenstoelensoep en ik aan mijn sorbet. Een verfrissende bodem, daarna een lekker voorgerecht en ik was heerlijk voldaan. Ik had nog nooit zo’n lekkere sorbet op. En het bracht ook nog eens een grote glimlach op het gezicht van de ober en de mensen naast ons.

Aanpakken wat niet goed gaat!

Aandacht hebben voor wat goed gaat, is iets anders dan je ogen sluiten voor wat niet goed gaat. Die dingen kun je namelijk juist als eerste aanpakken om het verschil te maken. Heel concreet en simpel: alleen al door een rondslingerend stuk afval op te ruimen of een kapotte lamp te vervangen, maak je je omgeving een beetje aangenaamer. Daarmee creëer je niet ineens een Carlosmomentje voor iemand, maar het ruimt wel lekker op en zorgt voor een positieve uitstraling. Ook dat heeft toegevoegde waarde.

Echt luisteren kost niets

Je hoeft vaak niet eens iets te zeggen om het verschil te maken. Want als er iets van toegevoegde waarde is, dan is het wel luisteren naar een ander. Dat mocht ik leren van een verpleegkundige in de ouderenzorg:

Een oudere dame in een verpleeghuis belde elke ochtend wel tien keer, dan weer voor een glaasje water, dan weer om de gordijnen open te doen, dan weer om haar kussen op te schudden, etc. Ze stond bekend als ‘die zeur’. Op een morgen besloot een broeder de tijd te nemen om even naast haar te gaan zitten. Hij vroeg haar waarom ze toch zo vaak belde. De vrouw vertelde: “Ik ben ’s morgens altijd zo vroeg wakker. Dan is het zo stil. Ik voel me daardoor alleen.” “Maar dat snap ik”, was de reactie van de broeder. Hij stelde voor: “Zal ik elke ochtend eerst even bij u binnenkomen en de radio aanzetten?” Tegenwoordig staat ze bekend als ‘die leuke dame waar altijd gezellig de radio aan mag’. Alleen omdat iemand de moeite nam even naar

haar te luisteren en zich in haar te verplaatsen. En niet alleen voor die dame maakte dat het verschil, maar ook voor alle zorgverleners die bij haar langs gaan.

Ga je met mensen in gesprek, zorg dan dat je ze ook echt alle aandacht kunt geven. Ongelofelijk wat een verschil het bijvoorbeeld maakt als je je telefoon uitzet en weglegt als je in gesprek bent met iemand.



*Zorg goed voor jezelf en doe waar
jij blij van wordt. Dan kun je delen
in overvloed.*

Denk ook om jezelf

Ook belangrijk: vergeet jezelf niet als je anderen helpt. Je moet wel tijd houden voor jezelf en voor wat jij graag doet. Niet voor niets geldt in een vliegtuig dat je bij het wegvallen van de luchtdruk eerst zelf een beademingskapje opzet, en pas daarna anderen helpt. Zelfs als het om je kinderen gaat. Vorig jaar ging ik mee met een zorgreis. Daar waren heel veel vrijwilligers om te helpen. Dat deden ze echt met hun hart. Alleen: tijdens die reis moesten twee mensen naar het ziekenhuis. In beide gevallen ging het om vrijwilligers. Als je te veel anderen helpt zonder voor jezelf te zorgen, raakt je batterij leeg. En dan kun je er uiteindelijk voor niemand zijn. Maar zorg je goed voor jezelf en deel je met anderen waar jij blij van wordt, dan kun je delen in overvloed.

En hoe geef je ze niet?

Als je meer op Carlosmomentjes gaat letten, zul je soms ook in situaties komen waarvan je denkt, 'Jammer, gemiste kans.' Laatst waren Evelien en ik op een woonboulevard. We hebben een nieuw huis en zochten nieuwe meubels. Maar op die hele woonboulevard was bijna nergens een lift te bekennen en die is vanwege mijn rolstoelgebondenheid best praktisch. In een mooie winkel, zo eentje waar je gezellig een kopje koffie krijgt als je een bestelling plaatst, was de lampenafdeling boven. Evelien ging via de trap in haar eentje naar boven. Ik bleef beneden, niet echt happy. De verkoper zag me, maar ging achter de balie door met waar hij mee bezig was. We gingen weg zonder iets te kopen. Maar wat nu als de verkoper achter zijn balie vandaan was gekomen, een praatje had gemaakt of misschien zelfs wel een kop koffie had aangeboden? Dan waren we misschien uiteindelijk wel met een tafel en bank weg gegaan. Dus waarom alleen dat kopje koffie en die aandacht als iemand al heeft besloten iets bij je te kopen?

Wat doe jij? Richt jij je vooral op de mensen van wie je denkt dat ze je iets opleveren, of laat je je verrassen door de toegevoegde waarde van iemand waar je geen direct belang bij hebt?



*Een Carlosmomentje is
spontaan, nooit een verplichting.*

Wat kan jij delen dat jou niet veel kost, maar waar anderen
en jijzelf blij van worden?

Stap uit de routine van
doen wat je altijd doet,
keurig zoals het moet.

4 Hoe ontvang je een Carlosmomentje?

Een compliment binnen laten komen

Krijg je zelf een compliment? Neem dat dan aan! Dat is niet altijd even makkelijk. Hoe vaak reageren mensen niet op een compliment als “Goh, mooie trui!” met “Ach, het was maar een uitverkoopje...” Of als je een cadeautje meeneemt: “Dat had je echt niet hoeven doen.” Of ze wuiven een bedankje of compliment weg en zeggen “Dat is toch normaal.” Wijs je een compliment af, dan zeg je in feite tegen de ander: doe maar niet.

Maar als je zelf iets aan een ander geeft, dan weet je hoe fijn dat kan zijn. Dus stel de ander ook in staat om iets voor jou te doen. Een complimentje geven, bijvoorbeeld. Luister gewoon naar wat de ander zegt, laat het binnenkomen. Je hoeft echt niet meteen een complimentje terug te geven. Je hoeft niet eens iets terug te zeggen. Of misschien alleen een simpel en gemeend ‘dankjewel’.

Hoe reageer jij als iemand anders je bedankt voor iets moois dat jij hebt gedaan? Wuif je het weg of laat je dat mooie momentje binnen?

Geef jezelf eens een Carlosmomentje

Weet je dat je ook jezelf heel goed een Carlosmomentje kunt geven? Zo heb ik een keer 21 dagen lang elke avond drie dingen opgeschreven waarvoor ik die dag dankbaar was. Dat kon van alles zijn. Een site die ik via-via tegenkwam en waar ik precies het idee vond dat ik nodig had voor ons nieuwe huis. Maar ook die prachtige zonsopgang toen ik veel te vroeg wakker werd. Of iemand die me bij de bakker liet voorgaan...



*“Je zal het al wel duizend keer
gehoord hebben, maar...”*

Dankbaarheid tanken

Het klinkt misschien raar, maar door bewust te kijken naar waar jij dankbaar voor bent, verandert er echt iets in je hersenen. Je gaat anders naar dingen kijken, je focus verandert. Bij alles denk je: is dit iets om dankbaar voor te zijn? Tanken bij de pomp bijvoorbeeld. Voor de meeste mensen is dat toch vooral een noodzakelijk kwaad. Bij elke druppel brandstof die in je tank loopt, zie je de meter rap oplopen. Die van het bedrag gaat net even sneller dan die van het aantal liters. Zonde van het geld. Of niet? Ik besloot het een keer om te draaien en bedacht me tijdens het tanken waar die brandstof me allemaal had gebracht. Naar vrienden waar ik een ontzettend gezellige avond had. Naar dat romantische restaurantje samen met Evelien.

Naar die optredens waar ik iets moois neer mocht zetten. Ineens was die toch behoorlijk dure brandstof geen vervelende kostenpost meer, maar een investering waar ik dankbaar voor was, omdat die me zoveel bijzondere momenten had opgeleverd.

Waar ben jij dankbaar voor? Pak een mooi notitieblok, schrift of gebruik de notitie-app van je smartphone en houd de mooie momentjes eens een paar weken voor jezelf bij. Kijk om je heen en ervaar de kracht van het kleine.

Heeft iemand iets gedaan wat jou blij maakt? Zeg het!

Heeft iemand jou een Carlosmomentje bezorgd of zie je dat iemand dat bij een ander doet? Maak die ander in zo'n geval eens een complimentje! Laat merken wat het met je doet. Net zoals ik destijds Carlos heb bedankt.

Nu heb ik zelf heel veel Carlossen op mijn pad gehad en ik moet eerlijk zeggen: ik heb ze niet altijd bedankt. Omdat het al te lang geleden was, omdat ik het spannend vond om te zeggen, of omdat ik dacht: 'Dat weet ie vast wel'. Na een optreden krijg ik ook zelf vaak te horen: "Je zal het al wel duizend keer gehoord hebben, maar...". En altijd ben ik er blij mee als ik hoor dat iemand door mijn verhaal is geraakt en er iets mee kan. Gewoon wordt dat nooit.

Door te benoemen dat je iets niet gewoon vindt, maar dat het speciaal voor je is, ga je Carlosmomentjes delen en vieren. Ik hoop dat dát wel gewoon wordt. Spreek het maar uit, ga de verbinding aan. Als je de moeite neemt om terug te geven dat iets je heeft geraakt, dan is dat altijd bijzonder. En de ander ziet daardoor hoe hij vaker op die manier iemand blij kan maken. Een dubbel Carlosmomentje.



**Stel de ander ook in staat
om iets voor jou te doen.**

5 Carlosmomentjes samen delen en vieren

Kijk naar wat er goed gaat

Carlosmomentjes zien er op het oog heel gewoon uit, maar ze zijn lang niet altijd vanzelfsprekend. Het lijkt een open deur, maar als je Carlosmomenten – grote en kleine successen – met elkaar deelt, dan worden het er vanzelf meer. Want als je om je heen kijkt en je wijst elkaar uit enthousiasme op mogelijkheden, dan komt er nog meer moois.

Zo doe je dat:

Zit je in een werkoeverleg, in de kantine of sta je bij het koffieapparaat? Heb het dan eens over wat er allemaal goed gaat. Heb je gezien hoe een collega een verschil maakte voor een ander? Heeft iemand voor jou misschien het verschil gemaakt? Spreek dat dan ook uit. En krijg je zelf een compliment? Wimpel het niet af, maar geniet ervan. Je verdient het!

Zin in een dagelijkse portie inspiratie? Download onze gratis Carlosmomentjes app. Zo blijft je verzekerd van inspiratie en positiviteit in jouw leven.



Tips voor meer Carlosmomentjes op je werk

- ☛ Maak er een sport van om een werkoverleg samen te beginnen met benoemen wat er allemaal goed is gegaan.
- ☛ Vier niet alleen grote, maar ook de kleine successen op je werk, samen met je collega's.
- ☛ Vier niet alleen een eindresultaat, maar neem vooral ook de tijd om te genieten terwijl je onderweg bent naar dat doel. Bij sportwedstrijden juich je ook tijdens de wedstrijd en niet alleen na het laatste fluitsignaal.
- ☛ Trakteer eens op taart. Niet omdat er een grote nieuwe klant is binnengehaald, maar omdat je al heel lang werkt voor die ene trouwe klant. (we hebben op www.carlosmomentjes.nl/winkel een mooi gratis ontwerp voor je)
- ☛ Verstop eens paaseieren op de afdeling of strooi rond Sinterklaas met pepernoten. Of pepernoten met Pasen en paaseieren met Sinterklaas, hoe gekker hoe leuker.
- ☛ Nu we het toch over Sinterklaas hebben: stop een chocoladeletter bij een offerte. Of bij een factuur.

Je kunt ook een 'Carlosmomentje van de maand' instellen en die aan het begin van een werkoverleg samen vieren of via intranet verspreiden. Ongetwijfeld vind je zelf nog veel meer momenten om extra aandacht te geven aan de kracht van het kleine.



Deel je Carlosmomenten
– grote en kleine successen –
met elkaar en het worden
er vanzelf meer.

6 Tot slot: de cirkel is rond

Uiteindelijk heb ik broeder Carlos op een bijzondere manier kunnen bedanken en hem op mijn beurt een Carlos-momentje bezorgd. Voor de officiële boekpresentatie van *Waar een wiel is, is een weg* heb ik Carlos naar Nederland gehaald. We hadden elkaar toen tien jaar niet gezien. Hij wilde op de presentatie graag iets zeggen, maar op het moment suprême sloegen de zenuwen flink toe. Hij staat nu eenmaal liever naast een bed dan op een podium.

Carlosmomentjes zijn
wederkerig. Je krijgt er
uiteindelijk veel meer voor
terug dan je geeft.

Een beetje ongemakkelijk zei hij:

“Hello, I’m Carlos, from the book.” Ik reed naar hem toe, legde mijn hand op zijn schouder en zei: “It’s okay.” Hij rechtte zijn rug en ging door. Alle aanwezigen hingen aan zijn lippen en hij kreeg een enorm applaus.

Carlos bleef nog een paar dagen en toen ik hem naar het vliegveld bracht, zei hij: “Jij zegt wel dat ik jouw leven heb veranderd, maar jij hebt het mijne ook veranderd.” En dat vind ik misschien nog wel het meest bijzonder: Carlosmomentjes zijn wederkerig. Je krijgt er uiteindelijk veel meer voor terug dan je geeft.

Succes, veel plezier en geniet van jouw unieke Carlosmomentjes.
It’s okay!



“Jij zegt wel dat ik jouw leven heb veranderd, maar jij hebt het mijne ook veranderd.”

Meer over Jaap Bressers

Als spreker inspireert Jaap mensen om zelf met kleine dingen de wereld een beetje mooier te maken. Met passie, humor en emotie spreekt hij over omgaan met veranderingen, duurzaamheid en jouw unieke toegevoegde waarde. www.jaapbressers.nl

Wil je meer lezen? Dan kan ik je de boeken [Waar een wiel is, is een weg](#) en [Pak je Carlosmoment](#) van harte aanbevelen. Deze staan boordevol positieve inspiratie en meer pakkende en ontroerende Carlosmomentjes. Gun jezelf dit cadeautje via www.carlosmomentjes.nl/winkel

Carlosmomentjes App

Download onze gratis Carlosmomentjes app. Deze is beschikbaar via de Google Play Store of de App Store. Zo blijft je verzekerd van inspiratie en positiviteit in jouw leven.

Tot plots!



