

Jan Wolter Bijleveld & Ingeborg Deana

LOS LATEN



Moet ik maar gewoon ergens beginnen?

Dit boek is voor al die gewone, hardwerkende zielen met perfectionistische neigingen en ambities die graag aardig gevonden willen worden. Voor al die nuchtere geesten die (misschien zonder dat ze het weten) best spirituele gedachten hebben, maar deze niet zo snel spiritueel zullen noemen. Voor al die mensen die wel diepgang en geluk in hun leven willen, die wel over zichzelf en de zin van hun leven nadenken, maar graag met twee benen op de grond blijven staan (in plaats van weg te zweven).

Dit boek is voor iedereen die zoveel moet en zich afvraagt: wat wil ik nou eigenlijk, en er geen helder antwoord meer op weet. Net als wij af en toe. Daarom zijn we gaan schrijven over loslaten, of eigenlijk over minder moeten en minder willen.

Een boek over ‘minder’ – is dat handig? ‘Meer’ klinkt beter. Gelukkig gaat dit boek ook over ‘meer’. Meer tijd. Meer aandacht. Meer geluk. Meer plezier. Meer rust in je hoofd. Meer... stop, stop, stop. Wacht. Grote beloften leiden tot grote verwachtingen en die leiden weer tot grote teleurstellingen. Dit is nu eens een boek waarmee je helemaal niets moet.

We moeten al zoveel. We willen steeds meer, meer, meer. En soms weet je gewoon niet meer of je iets wilt of dat je het moet. En we hebben het druk, druk, druk, vanzelfsprekend. Als je het niet druk hebt,

is er iets heel wonderlijks met je aan de hand. Wanneer heb je onlangs op je werk ergens echt de tijd voor kunnen nemen? Iedereen om je heen heeft het ook druk. Bij welk restaurant, in welk ziekenhuis, bij welke bank of verzekeraar heeft laatst iemand echt de tijd voor je genomen?

Veel moeten. Veel willen. Dingen goed doen en ambities realiseren, dan heb je een druk bestaan. Dat gaat vanzelf en is best prettig. Alleen... het gaat maar door. Je agenda vol krijgen is geen kunst, maar hem leeg houden kost moeite. Iedereen gaat maar door. En dus ga jij ook maar door. Met presteren, bijblijven, ontwikkelen, doen zoals het hoort, scoren, meedoen, doorbijten, aan verwachtingen voldoen. Er moet steeds meer in dezelfde tijd. Als er zoveel moet, dan word je geleefd. Dat is vermoeiend en onbevredigend.

En wat het extra lastig maakt: alles kan. We leven in een tijd waarin er meer dan ooit een overvloed aan keuzemogelijkheden is. En je wilt natuurlijk niets missen. Je staat in contact met de hele wereld. Winkels zijn altijd open. Vrienden altijd bereikbaar. Mogelijkheden zijn ontelbaar.

Steeds meer mensen hebben het gevoel dat ze steeds minder tijd hebben. Als reactie daarop zijn ze massaal aan het ontstressen, relaxen, floaten, uithijgen en bijtanken. De wellnessindustrie is booming. En in elk buurthuis staat wel een cursus ademhalen, een introductie in zen of een workshop mediteren op het programma. Er verschijnen stapels boeken, tijdschriften en websites over meer rust in je hoofd, ontstrest werken, eenvoud en balans in je leven. Relaxthee en -frisdrankjes zijn nog redelijk onschuldig. Jaarlijks gaat er ook een aanzienlijke hoeveelheid slaapmiddelen en pillen over de toonbank.

Je zou verwachten dat iedereen inmiddels volkomen uitgebalanceerd en relaxed is. En? Wil het al een beetje lukken? Vinden we meer tijd, meer geluk, minder stress, meer balans, meer rust? Integendeel. Het lijkt wel alsof onze inspanningen (eh... ontspanningen) juist het tegenovergestelde opleveren. Het gebrek aan tijd, geluk, rust en balans wordt alleen maar duidelijker voelbaar. Misschien word je er zelfs onrustiger en haastiger van.

Steeds meer mensen vragen zich af: wat wil ik nou echt? Wat moeten we nou allemaal? En moet dat echt? Moet ik mezelf ontwikkelen? Moet ik er altijd jong uitzien? Moet ik met passie werken? Moet ik alles eruit halen wat erin zit? Moet ik binnen drie uur mijn e-mail beantwoorden? Moet ik weten wat ik wil? Moet ik een perfecte partner/medewerker/collega zijn? De vraag is: van wie moet dat dan? Van mezelf? Omdat het zo hoort, omdat iedereen het zo doet? Omdat het moet van mijn omgeving? Of denk ik zelf dat mensen het van me verwachten?

In dit boek onderzoeken we op een luchtige, onwetenschappelijke, subjectieve manier wat we allemaal moeten, pardon, denken te moeten. 'En wat kan ik daar dan mee?' Goede vraag. Ons antwoord is: moet je altijd vooraf weten wat je ergens mee kan? Het is al mooi als dit boek je aan het denken zet. Zoals het ons aan het denken heeft gezet, toen we aan het schrijven waren. Het belangrijkste is dat er uiteindelijk veel minder móét dan je denkt. Oké, het is niet elke dag feest, je kunt niet op elk moment van de dag helemaal zelf bepalen wat je doet, want zo werkt het niet in deze wereld. Maar je hebt wel de vrijheid om keuzes te maken. De keuze om harder te werken (of niet), de keuze om je te haasten (of niet), de keuze om je ergens aan te ergeren (of niet), de keuze om je te laten opfokken (of niet), de keuze om iets toch maar weer zelf te doen in plaats van een ander

ervoor te vragen. De keuze om de tijd te nemen, minder te werken, een afspraak af te zeggen, iets minder perfect te doen dan je eerst van plan was. Of je nu iets doet, of iets niet doet; je maakt een keuze.

Loslaten is kiezen. En de vraag is niet alleen: wat ga ik doen? De vraag is ook: wat ga ik laten?

Je kunt simpelweg niet alles. Hoe meer je wilt en moet, hoe minder goed je het doet. Het leidt tot een oppervlakkig leven, tot een zesjes-cultuur, gebrek aan tijd voor kwaliteit, ontevredenheid, onverschilligheid, cynisme. Oké, genoeg daarover. Zak terug in je stoel. Laten we positief blijven. Dicht bij huis liggen genoeg mogelijkheden om het morgen anders te gaan doen. Loslaten betekent niet dat je alles wel best vindt. Loslaten is juist ambitie, perfectionisme en verbeterdrang de ruimte geven. Het gaat om dingen goed doen. Neem daar de tijd voor. Tijd is kwaliteit. Geef aandacht aan wie en wat volgens jou aandacht verdienen. Doe minder, leef meer. Aandachtiger, doordachter, gerijpter, intenser, lichter, luchtiger, leuker, lossier.

Wat kan helpen: deel je ideeën met vrienden en collega's. Trek voor jezelf een grens en geef aan waar die ligt. Spreek je uit. Het zal je verbazen hoeveel mensen je ontmoet die herkennen wat je zegt, die het ook gehad hebben met de drukte, de haast en de verplichtingen.

‘Waar ben ik mee bezig?’ Het is maar een vraag, maar misschien ook het begin van een oplossing. Wees mild voor jezelf. Probeer dit boek te lezen zonder doel, zonder verwachtingen, zonder target. Zonder er meteen iets mee te moeten! Dat is het geheim van Lsltn. Van Loslaten.



**Doe minder,
leef meer.**

**Van wie moet
dat dan?**

Eh, moet ik nu dus Lsltn?

‘Loslaten is kiezen. Maar ik kan juist niet kiezen!’ Wat is dat toch? Willen we allemaal het liefst iemand die de weg wijst? Die vertelt hoe je je leven het beste kunt leiden, een stappenplan, een handleiding? Je bent begonnen in een boek over alle dingen die we moeten. Misschien wel omdat je er gek van wordt, van dat moeten. En toch kom je vanzelf op dat punt dat je wilt weten: wat moet ik dan doen?

Je moet minder moeten ;-).

In dit boek vind je helaas geen gouden succesformule. Geen vijf-stappenplan voor meer geluk of succes. Geen toverformule voor rust in je kop.

Daarvan zijn er al zoveel. Ze kunnen enorm inspirerend werken; alleen het blijft in zekere zin theorie. Pas in de praktijk ontdek je wat je wilt, wat je belangrijk vindt, wat werkt voor jou. Het bezwaar tegen zo’n vijfstappenplan is dat het zo snel in-vijf-stappen-de-belangrijke-keuzes-in-je-leven-aan-een-ander-overlaten betekent. In vijf stappen stoppen-met-zelf-nadenken.

Er is geen recept, geen programma; je doet het zelf. Maar hoe doe je dat, eigen keuzes maken? Daar ga je waarschijnlijk, net als wij, de rest van je leven over doen. Laat je inspireren, maar laat je niet leiden. Leid jezelf. Hopelijk helpt dit boek je daarbij, maar verwacht geen antwoorden. Wat moet ik? Wat wil ik? Wie daarover gaat nadenken,

komt namelijk vanzelf bij een eigen antwoord. En dat is ook het beste antwoord. Je weet het allemaal al.

Het is alleen niet zo eenvoudig om onafhankelijk en voor jezelf te blijven nadenken. En erop te blijven vertrouwen dat je het allemaal al weet. Met je gezond verstand, met je hart. Loslaten betekent bewust kiezen. Je kunt er zelf voor kiezen om minder te moeten en minder te willen. Die vrijheid heb je.

‘Maar eh... minder moeten, minder willen. Zo simpel kan het toch niet zijn?’ Nee, loslaten is zelfs behoorlijk ingewikkeld. Met loslaten is iets vreemds aan de hand: dat kun je niet al te graag willen. Als je iets heel graag wilt loslaten, dan ben je het tegenovergestelde aan het doen. Stop met aandacht geven aan wat je graag wilt loslaten.

Loslaten kun je maar beter niet te hard nastreven. Dan is het geen loslaten meer. Stop met het perfecte ontstressen, daar word je gestrest van. Stop met zoeken naar de passie in je werk; maak gewoon wat van je dag. Stop met verplicht elke dag keihard werken aan je eigen ontwikkeling. Stop met alles perfect willen doen, want hoe meer perfectie je nastreeft, hoe onbereikbaarder die wordt. Stop met denken dat je te weinig tijd hebt en neem de tijd. Stop met alles in de hand willen houden. Stop met zoeken naar zekerheden en accepteer de onzekerheden in het leven. Stop met wikken en wegen om de meest doordachte en maximale keuze te maken; doe gewoon iets.

Loslaten is ingewikkeld. Toch zit loslaten in heel simpele dingen. Dichtbij. Zo simpel dat je er gewoon overheen kijkt. Vijf minuten even niets doen en ademhalen is iets haalbaars. Iets wat makkelijk in te passen is in je leven, in het hier-en-nu zoals dat zo fraai heet. Hier en nu zijn stress, drukte, gedoe, rommel, oneffenheden, mensen die

niet doen wat je wilt, dingen die niet gaan zoals je wilt. Wat kun jij er aan veranderen? Niets? Laat dan gaan. Laat varen. Laat los.

Je kunt wel dromen over een plek waar alles klopt. Over een week stilte retraite op Bali. Of over de hele dag op een zenkussen in een boomgaard zitten. Of over voor altijd emigreren naar een land waar je de hele dag buiten leeft. Dat kan. Heerlijk. Kan heel inspirerend zijn. Maar als je terugkeert van je roze wolk, en er is niets veranderd aan jezelf, dan is Het Gewone Leven al even onveranderd. En dan?

Laat gewoon los. Dat is allemaal makkelijker vol te houden. Sterker nog, zo slaag je er echt in om je gewone alledaagse leven wat lossier, leuker en luchtiger te maken. Loslaten, dat kun je wel zelf doen, direct, altijd en overal. Kijk maar wat er gebeurt.

Lsltn is een tegengeluid in de wereld van meer, meer, meer en druk, druk, druk. Lsltn helpt je dag leuker, lossier en luchtiger te maken. Met inspiratie voor positieve gedachten en kleine momenten van (zelf)reflectie.

Lsltn... om tijd te maken voor jezelf (al is het maar vijf minuten) en stil te staan bij waar je mee bezig bent.

Lsltn... van al het gedoe en aandacht geven aan de mensen en de dingen die jij belangrijk vindt.

Lsltn... omdat die haast straks toch niet zo nodig blijkt te zijn.

Lsltn... om gewoon even niks te doen, adem te halen en om je heen te kijken.

Lsltn... omdat even stilstaan ook een prima manier is om vooruit te komen.

Lsltn... en ruimte maken voor nieuwe dromen, plannen, ideeën en ambities.

Lsltn... om die plannen, ideeën en ambities ook weer te laten rusten en te laten rijpen.

Lsltn... dat je direct antwoord moet vinden op grote vragen (wat wil ik nou echt?).

Lsltn... omdat antwoorden vanzelf komen en je ze opeens ziet.

Lsltn... omdat geduld soms een schone zaak is.

Lsltn... van een vastomlijnd doel.

Lsltn... om de dingen op z'n beloop te laten, omdat je nu eenmaal niet alles in de hand kunt hebben.

Lsltn... van de regie en de controle.

Lsltn... dat alles op jouw manier moet gebeuren.

Lsltn... en erop vertrouwen dat het goed komt.

Lsltn... van die hoge verwachtingen; van jezelf en van anderen.

Lsltn... om jezelf te zien zoals je bent.

Lsltn... dat je zo kritisch op jezelf bent.

Lsltn... wat anderen misschien wel van je denken, om je eigen keuzes te maken.

Lsltn... dat het vandaag allemaal af en anders moet.

Lsltn... dat het allemaal meteen perfect moet.

Lsltn... is kijken naar wat er is, niet naar wat er mist.

Lsltn... dat je moet loslaten, want dat werkt ook weer niet.

Lsltn... om te zien dat je er al bent.

Lsltn... en beseffen hoe eenvoudig het kan zijn.

Doe minder, leef meer.

Meer over Lsltn vind je op lsltn.nl.

**Dit moment wordt
mede mogelijk gemaakt
door jezelf.**

Misschien
is dit het wel.

Moet ik weten wat ik wil?

*‘Ik voel me niet zo lekker want ik weet niet wat ik wil
ik weet niet eens meer of ik wel wil dat ik iets wil.’*

(Osdorp Posse – Weten wat ik wil)

Een hulpvraag op het forum van intermediair.nl: ‘Ik ben 34 en ik weet nog steeds niet wat ik wil.’ Hierbij feliciteer ik de vraagsteller en ik zal proberen duidelijk te maken waarom.

Goed, er is natuurlijk veel te kiezen. Welke opleiding ga ik doen? Wat voor werk ligt mij het beste? Is dit het wel? Ik vind zoveel leuk! Ga ik op wereldreis? Wil ik kinderen, wil ik trouwen, scheiden, minder werken, verhuizen, emigreren en ga zo maar door. Luxe misschien, maar ondertussen zeurt dat ‘ik weet niet wat ik wil’ door in je hoofd. De onverbiddelijke diagnose na een rondje googelen: keuzestress. Je zou bijna willen dat iemand anders voor je kiest. Maar helaas, de wereld ligt voor je open en je moet er helemaal zelf wat van maken. Je moet weten wat je wilt.

Maar waarom? Komt dan vanzelf alles goed in je leven? Wil je duidelijkheid? Zekerheid? Wil je een levenspad voor je uitgestippeld zien? Of wil je gewoon weten wat je wilt, omdat iedereen het erover heeft? Anderen weten overigens veel beter wat ze willen dan jijzelf, is je dat al eens opgevallen? Je ziet allemaal mensen doelgericht opereren, gefocust zijn, ervoor gaan. Althans, dat denk jij. En het maakt je alleen maar onzekerder.

Prachtig als je weet wat je wilt, maar de waarde ervan vind ik nogal overschat. Het wordt zo belangrijk gemaakt. Weten wat je wilt, word je daar echt zo gelukkig van? De Amerikaanse psychologe Sonja Lyubomirsky, auteur van het boek *De Maakbaarheid van het Geluk*, heeft het wetenschappelijk onderzocht. Wat haar betreft hoort ‘weten wat je wilt’ in het rijtje: spullen, huis, geld. Zaken waarvan we denken gelukkig te worden, maar waarvan bewezen is dat het ons niet duurzaam gelukkiger maakt. Verrassend. Toch hebben we hoge verwachtingen van ‘weten wat je wilt’. ‘Wie zich een goed beeld vormt van zijn of haar carrière, heeft meer kans om uiteindelijk ook daadwerkelijk een geslaagde carrière te hebben’, is te lezen op de website carrieretijger.nl. Het klinkt als een logisch en bruikbaar advies. Alleen, wat is een geslaagde carrière? Eentje waarin je mooi op het spoor zit van wat je vijf jaar geleden bedacht (en gemaakt) hebt? Zou kunnen. Maar wat als het allemaal anders loopt, vol toevalligheden en situaties waar je ingerold bent? Is dat fout? Of misschien wel een zegen? Natuurlijk maak je keuzes, maar ondertussen loopt je leven zoals het loopt.

Krijg je in een sollicitatiegesprek de vraag ‘waar sta je over vijf jaar’, dan antwoord je niet ‘ik zie wel’. Dat mag niet. Je moet weten wat je wilt. Geen zwalkend cv. Geen open eindjes. Je moet in een *elevator-pitch*-volzin kunnen vertellen waar je voor staat en waar je voor gaat. Jouw *personal brand*. Jouw merk ‘ik’. Zelfs in het hoogste gebouw ter wereld, de Burj Khalifa in Dubai – 828 meter hoog met een lift die 64,8 km/u gaat – ben je in 45,5 seconden boven. Dan is er geen tijd voor gestamel. Snel tot de essentie komen, graag.

Weten wat je wilt: daar ga je dus ook niet rustig over nadenken. Zeker niet als het om je werk gaat. Dan volg je een training. Lees je boeken. Loopbaanadviseur Els Ackerman (bekend van onder meer

haar adviezen in het blad *Intermediair*) schrijft op haar weblog: ‘In de eerste tien jaar van de eenentwintigste eeuw zijn er meer loopbaanboeken op mijn vakterrein verschenen dan in de vijftig jaar daarvoor.’ Je vult online tests in tot je er een acute muisarm van krijgt. Je leest er artikelen over in magazines. Bezoekt carrièrebeurzen en loopbaanwebsites. Of je gaat tarotkaarten leggen of je geboortehoroscoop laten maken. Je ontdekt dat op internetfora meer mensen met dezelfde vraag zitten (gedeelde smart), maar ondanks alle goedbedoelde adviezen lijkt een allesomvattend antwoord steeds onbereikbaar. Je doet nog maar eens mee aan een workshop *personal branding*. Kunt naar een coach gaan. Praat erover met andere mensen, luister naar wat zij zeggen, luister naar wat je in die gesprekken zelf zegt. Kan allemaal zinvol zijn en levert stof tot nadenken op.

Alleen is het maar de vraag of je sneller tot een vastomlijnde keuze komt. Goede kans dat je inspanningen om zekerheid te vinden averechts uitpakken. Hoe harder je probeert te weten wat je wilt, hoe minder je het weet. Uiteindelijk is de cirkel rond. En kom je weer op het punt waar je ontdekt dat je toch echt zelf je eigen keuzes moet maken. Niemand neemt het stuur over in je leven. En dat wil je ook niet.

Je kunt de dialoog met jezelf aangaan en schrijven wat je bezighoudt. Probeer dan open vragen te blijven stellen in plaats van problemen op te schrijven. ‘Wat wil ik doen?’ klinkt al heel anders dan ‘Ik weet niet wat ik wil’. En het allerbelangrijkste is: stop met zoeken naar die *Holy Grail*, dat allesomvattende antwoord.

Stop met willen wéten wat je wilt. Nádenken over wat je wilt, dat is al genoeg. Dat is zelfs heel belangrijk. Nadenken over wat je wilt, is veel belangrijker dan weten wat je wilt. Weten wat je wilt, och, dat is het eindstation. De puzzel is opgelost. De essentie bereikt. En dan?

En wat weet je dan precies, als je wéét wat je wilt? Wanneer kun je zeggen: ik weet wat ik wil? Wanneer ben je zover? Hoe volledig moet dat antwoord zijn? Als je het helemaal weet, dan ben je toch een soort van uitgedacht. Uitgeleerd. Uitgeleefd.

‘Niet weten wat je precies wilt in het leven is zonde, omdat je veel kansen misloopt’, las ik ergens op internet. Het is een deel van de waarheid. Een ander deel van de waarheid is dat wél precies weten wat je wilt in het leven ook zonde is. Ook omdat je veel kansen misloopt. Voorbijloopt, onopgemerkt en onuitgeprobeerd laat. Doelgerichtheid en focus zijn ook niet zaligmakend.

Gun jezelf de tijd om na te denken over wat je wilt. Nadenken over wat je wilt is een blijvend proces. Begin ergens, rol ergens anders in, houd je ogen open, wees eerlijk tegen jezelf en doe iets. ‘Maar dat zie ik mezelf niet mijn hele leven doen.’ Nee, maar niet elke stap hoeft perfect te zijn en voor de rest van je leven. Laat het los. Scharrel wat rond. Stoot je hoofd. Reflecteer. Doe het bewust. Dan ontdek je vanzelf stap voor stap waar je gelukkig van wordt. Gaandeweg zie je iets van een rode draad in je leven en in je loopbaan. Dat ben je zelf. Het moeilijkst in dit hele proces is blijven vertrouwen dat jouw optelsom van ervaringen en talenten uniek en waardevol is – en dat het daarmee wel goed komt.

‘Ik ben bijna afgestudeerd en weet echt niet wat ik daarna wil’, schreef ‘summerparty’ op een internetforum. Ze kreeg een heleboel reacties en concludeerde zelf: ‘Ik lijk mezelf te hebben opgelegd dat ik meteen moet weten wat ik wil, dat ik meteen succesvol moet worden of zo. Waarschijnlijk blokkeer ik mezelf alleen maar zo. Ik heb er alleen een grote druk en een belangrijk moeten van gemaakt in mijn hoofd.’

Blijf vooral nádenken over wat je wilt zonder meteen te willen wéten wat je wilt. Ontdekken wat je wilt, daar mag je je hele leven over doen. En dan is het nu tijd om feest te vieren: hoera, ik weet niet wat ik wil!