

## JE BESTE IK

Mike Bayer oftewel Coach Mike is de oprichter en CEO van CAST Centers, de beroemde Amerikaanse kliniek voor kunstenaars, sporters, directeuren en iedereen die op zoek is naar meer authenticiteit, succes en vreugde in zijn leven. Bayer is een personal coach en life coach die zich ten doel stelt om mensen psychisch gezonder te maken, zodat ze de beste versie van zichzelf kunnen worden. Mike is ook de oprichter van de CAST Foundation, een stichting die ijvert voor culturele en sociale veranderingen om psychische problemen van hun stigma te ontdoen. Bayer heeft ook zitting in de adviesraad van Dr. Phil McGraw en treedt regelmatig op als Coach Mike in de Dr. Phil Show.



**JE BESTE**

**IK**

**WEES JEZELF, ALLEEN  
BETER**

**MIKE BAYER**

SCRIPTUM

Oorspronkelijk titel *Best Self: Be You, Only Better*

Vertaling Vanja Walsmit

Published in arrangement with Harper Collins Publishers

Copyright © 2019 by Michael Bayer

Copyright Nederlandse vertaling © 2019 Scriptum, Schiedam

ISBN 978 94 6319 143 2 | NUR 770

[www.scriptum.nl](http://www.scriptum.nl)

[twitter.com/scriptumnl](https://twitter.com/scriptumnl)

[facebook.com/uitgeverijscriptum](https://facebook.com/uitgeverijscriptum)

*Ik draag dit boek op aan mijn moeder,  
Aina Bayer, die me heeft geleerd dat  
je er altijd moet zijn voor mensen  
die je nodig hebben, ook al heb je een rottag,  
en aan mijn vader, Ronald Bayer,  
van wie ik heb geleerd dat integer zijn  
belangrijker is dan kansen grijpen,  
en dat je altijd het juiste moet doen.  
Ik draag het ook op aan iedereen die op zoek is  
naar zijn of haar eigen beste ik.  
Ik wens jullie een opwindende en  
vruchtbare zoektocht toe.*



# Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
1 Ontdek je beste ik	27
2 Ken je anti-ik	48
3 Jouw unieke traject: zo word je je beste ik	66
4 Wat houdt je tegen?	82
5 Je sociale leven	103
6 Je privéleven	123
7 Je gezondheid	150
8 Je opleiding	173
9 Je relaties	187
10 Je werk	222
11 Je spirituele leven	241
12 Verzamel je beste team om je heen	260
13 Zeven stappen in de richting van je beste ik	279
Conclusie	303
Dankwoord	309





# Voorwoord

door dr. Phil McGraw

**E**ven een snel rekensommetje: als je 25 bent, heb je 9.125 dagen geleefd. Ben je veertig, dan heb je 14.600 dagen geleefd; op je vijftigste heb je er 18.250 dagen op zitten. Ik wil wedden dat er tussen al die duizenden dagen maar een paar zitten die je echt zijn bijgebleven. Hoogstwaarschijnlijk staan er slechts een handjevol in je geheugen gegrift doordat ze je leven in positieve of in negatieve zin hebben veranderd.

Ik wil ook wedden dat van de honderden of zelfs duizenden mensen die je in je leven hebt ontmoet er maar een paar onvergetelijk veel invloed hebben gehad op wie jij bent geworden. Niet meer dan een handjevol mensen zal een onuitwisbaar stempel hebben gedrukt op de manier waarop je leven tot nu toe is verlopen.

Als je *Je beste ik* van Mike Bayer koopt en leest, garandeer ik je dat er één extra persoon bij komt.

Iedereen met een visitekaartje en een koffertje kan zich 'life coach' noemen. Maar er zijn maar weinig mensen die over de juiste referenties, ervaring en wijsheid beschikken om een goede life coach te zijn. Dat ben je alleen als je anderen helpt zich met succes door een complex, hectisch, veeleisend leven te bewegen in een wereld die voortdurend verandert.

Coach Mike is een ware professional, en *Je beste ik* is zijn bijbel, zijn praktische handleiding waarmee je het beste uit je leven kunt halen door de beste persoon te ontdekken die jij kunt zijn. Mike Bayer is niet iemand die met modeterminen strooit. Hij is een realistische, praktische coach die je kan begeleiden van waar je bent naar waar je wilt zijn op elk terrein van je leven: persoonlijk, relationeel,

professioneel, spiritueel of allemaal tegelijk. Mike is niet iemand die van alles verstand heeft. Hij beseft gewoon dat jijzelf de grote deskundige op alle terreinen van je leven bent. Alles draait erom dat jij je beste ik weet te worden.

Coach Mike is een katalysator in het leven van mensen. Hij is slim en oprecht, hij heeft inzicht, hij is recht door zee en betrokken. Al deze eigenschappen heb ik hem vanaf het allereerste moment dat we zijn gaan samenwerken zien inzetten. Hij helpt mij mensen te helpen hun leven een positieve wending te geven. Ik ben er trots op dat ik hem een vriend mag noemen, dat hij deel uitmaakt van het *Dr. Phil*-team en dat hij in onze adviesraad zit.

In *Je beste ik* heeft Mike Bayer zijn eigen platform. Het is het soort boek dat een beter mens van je maakt. Tijdens het lezen is Mike jouw life coach, en hij stelt je een reeks tot nadenken stemmende en prikkelende vragen die waarschijnlijk nog niet eerder in je waren opgekomen.

Mike neemt de huidige situatie van mensen als uitgangspunt. Hij oordeelt niet en begeleidt ze met mildheid en mededogen naar wie ze werkelijk zijn. Als lezer van dit boek voel je diezelfde zorg en betrokkenheid, en diezelfde opwinding op het moment dat je belangrijke doorbraken bereikt op de zeven terreinen die samen je beste ik vormen.

Ik zeg vaak: wat je niet onderkent kun je ook niet veranderen. Het moment is aangebroken om eerlijk tegenover jezelf te zijn. Misschien denk je dat echte verandering niet voor jou is weggelegd, dat je je relaties onherstelbaar hebt beschadigd, dat je een puinhoop van je leven hebt gemaakt en dat je te ver van je dromen bent afgedreven. Neem van mij aan: dat is niet waar – mits je bereid bent ervoor te werken en te onderkennen dat er werk te doen valt. Maar daar moet je wel de juiste middelen voor hebben: de overtuiging dat je kunt veranderen, de wil om dat ook daadwerkelijk te doen, en *Je beste ik* van Mike Bayer. Het verleden ligt achter je; de toekomst is nog niet aangebroken. Nu is het moment. *Je beste ik* is het boek.

## Inleiding

Het vliegtuig was met de landing begonnen; ik merkte inmiddels wel dat ik al een dag onderweg was. Er gaat geen directe vlucht van Los Angeles naar Erbil, Koerdistan – het is niet bepaald een drukke route – dus was ik al een hele tijd aan het reizen. Maar naast het fysieke ongemak voelde ik een opwinding die me net zoveel vaart gaf als het vliegtuig.

Bijna iedereen om me heen had me voor gek verklaard dat ik deze reis ging maken, en dat hadden ze me ook duidelijk te verstaan gegeven. Maar wat wisten zij er nou van? Ze snapten niet dat deze plek een magnetische aantrekkingskracht op me had. Ik moest en zou gewoon helpen. Deze geknakte, ontheemde mensen hadden zoveel doorgemaakt. Hoe dichterbij het vliegtuig de grond naderde, hoe zekerder ik me voelde over mijn beslissing om mijn perfecte Amerikaanse leventje de rug toe te keren en op weg te gaan naar wat sommige mensen een duistere plek zouden vinden.

Duisternis – compleet verstoken zijn van al het licht – is een merkwaardige toestand. Soms moet je het donker trotseren om te begrijpen wat licht echt is. Duisternis was niet nieuw voor mij. Zes-tien jaar geleden was ik er voor het eerst mee geconfronteerd. Toen ik na een week doorhalen een blik op mijn uitgemergelde spiegelbeeld wierp, zag ik dat het licht in mij volledig overschaduwde werd door mijn methamfetamine-verslaving. Elke herstellende methaverslaafde kan je vertellen dat dat spul al je moed wegneemt. Meer nog dan welke drug ook vertroebelt het je gezonde verstand. Je eet niet, drinkt bijna geen water en slaapt nauwelijks. Je hebt geen brandstof maar toch blijf je rondrennen, ervan overtuigd dat je de

slimste bent van iedereen. Ik was toen twintig en ik begreep niet hoe het zover had kunnen komen. Van een basketballende student aan de Fordham Universiteit naar een paranoïde zombie, die zich totaal niet meer bewust was van de realiteit. Op een gegeven moment dacht ik zelfs dat ik bezeten was door de duivel. Het was heftig, ik was alle controle kwijt. Na die confrontatie met mijn angstaanjagende spiegelbeeld duurde het nog een tijd voordat ik clean was, maar alles wat er sindsdien in mijn leven is gebeurd is het resultaat van mijn persoonlijke reis door de duisternis van mijn verslaving.

Ik duwde mijn herinneringen weg en schoot naar voren toen het vliegtuig afremde op het asfalt. Mijn gordel drukte me stevig tegen de hobbende stoel. Terug naar de werkelijkheid, dacht ik, en ik concentreerde me op het hier en nu. Een ándere werkelijkheid was een betere beschrijving, merkte ik al gauw toen ik uit het vliegtuig stapte. Een groep gewapende mannen in zwarte pakken leidde me onder zachte dwang van de trap en bracht me naar een onopvallende terreinwagen met kogelvrije ramen. In een mum van tijd reden we met grote snelheid van het vliegtuig weg. Het leek een beetje op een scène uit een film, maar dan een stuk enger. Even verderop stopten we bij een gebouw waar ik door de douane ging. Ik greep meteen de gelegenheid aan om naar het toilet te vragen. Ze wezen me naar een deur en ik liep erheen.

Toen ik de klink vastpakte was ik totaal niet bezig met de toilet-faciliteiten aan de andere kant. Eerst moest ik iets veel belangrijkers doen. Ik weet niet hoe vaak ik dit ritueel al heb uitgevoerd (waarschijnlijk rond de tweeduizend keer), maar de eerste keer zal ik nooit vergeten. Het is moeilijk voor te stellen dat dat inmiddels al twaalf jaar geleden is. Als ik toen had geweten dat het zo'n belangrijk ritueel voor me zou worden, zou ik er misschien niet mee zijn begonnen in een toilet. Maar meestal is dat de handigste plek. Waar je ook bent – huizen, supermarkten, vliegvelden, concertzalen, filmsets – overal is wel een toilet te vinden en je hebt er in ieder geval een beetje privacy. (Maar blijkbaar nog niet genoeg, want mensen kijken me regelmatig aan alsof ik gek ben en ik schaam me er nog steeds een beetje voor.)

Het was een standaard toilet - een paar hokjes, een rij wasbakken en een grote spiegel bij de deur. Perfect. Ik zette mijn bagage neer

en pakte een paar papieren handdoekjes uit de automaat om de vloer mee schoon te vegen. Toen ging ik voor een van de wasbakken op mijn knieën zitten en sloot even mijn ogen. Dit is het eerste gedeelte van mijn ritueel. Ik doe het altijd voordat ik aan iets nieuws begin, het staat symbool voor nederigheid. Ik was in Koerdistan om anderen te helpen, niet om mijn eigen ego te strelen. Zo vat ik al mijn werk op. Knielen is al eeuwenlang een fysieke manier voor mensen om verbinding te zoeken met hun spirituele ik, met God, of waar ze ook in geloven. Dat geldt ook voor mij, heb ik gemerkt. Het is een effectieve methode om mijn ego het zwijgen op te leggen en mijn angsten te bezweren. Ik maak me los van het resultaat, want zolang ik bij mezelf blijf doet de uitkomst er niet toe.

Ik stond weer op en keek naar mezelf in de spiegel – het tweede deel van mijn routine. Met een lengte van twee meter en als de enige Amerikaan was ik hier niet bepaald onopvallend. Maar als er nu iemand zou binnenkomen en mijn vreemde gedrag zou opmerken had ik het niet door gehad. Ik ging helemaal op in mijn ritueel. Vroeger had ik dit allemaal belachelijk gevonden. Nu niet meer; het was zelfs essentieel voor me geworden.

Ik bleef mezelf doordringend aanstaren in de spiegel. Hoewel het moeilijk was om niet te letten op de wallen na mijn lange vlucht of de lijnen en rimpels die zich rondom mijn ogen aftekenden, verwaagden de uiterlijkheden langzaam maar zeker. Het doel van deze oefening is om je uiterlijke kenmerken te negeren en recht je ziel in te kijken. Ik ging na of ik volledig in verbinding stond met mezelf en of ik handelde vanuit wie ik werkelijk was voordat ik de volgende stap zette.

Het is een simpel ritueel – naar je spiegelbeeld staren om mentaal contact met jezelf te maken – maar het heeft een diepgaand effect. Dat heb ik tijdens mijn leven wel geleerd: dat van de simpelste handelingen de grootste kracht kan uitgaan. Ik wist dat als ik de tijd neem om te mediteren, te aarden en te voelen dat mijn keuzes uit mijn spirituele waarheid voortkomen, ik de beste versie van mezelf kan neerzetten en me compleet op mijn cliënt kan richten. Met andere woorden: het helpt me om elke situatie onbaatzuchtig te benaderen.

Daar stond ik dan in dat Koerdische toilet, mezelf bijna met mijn neus tegen de spiegel aan te staren. Zoals wel vaker kwamen er aller-

lei mensen voorbij met wie ik had gewerkt, als een mozaïek van gezichten dat zich aan me openbaarde. Hoewel het ritueel bedoeld is om in mijn eigen ziel te kijken, komen er ook altijd herinneringen aan anderen naar boven. Die helpen me contact te maken met wie ik werkelijk ben, met mijn doelen en mijn passie. Met veel van die mensen heb ik heel wat meegemaakt, en voor die ervaringen ben ik ontzettend dankbaar.

Die dag sprong vooral het gezicht van Wyatt eruit. Een gezette, rijke CEO, met wangen rood van woede en opgezwollen, bloeddoorlopen ogen. Het was denk ik mijn vijftigste interventie en het was al jaren geleden, maar die zaak spookte nog steeds door mijn hoofd. Wyatts wanhopige vrouw Sarah, die doodsbang was voor haar echtgenoot en hem nauwelijks meer herkende, had me gevraagd om langs te komen en een einde te maken aan het geweld. Wyatt, ooit een liefhebbende vader van vier kinderen, had haar bij haar keel gegrepen en bijna gewurgd terwijl hun kroost angstig toekeek. Het ging slecht met zijn bedrijf omdat zijn werknemers het beu waren om zijn tirades over zich heen te krijgen. Zijn woede was als een ontspoorde trein, en niemand wist hoe ver hij van de rail zou raken. Vanaf dat eerste telefoontje van Sarah wist ik dat ik de juiste persoon voor deze situatie was.

Ter voorbereiding op de interventie moest ik de stad in. Sarah had me verteld dat ik zonder pak en stropdas nooit een kans zou hebben. Een vreemd verzoek, maar ik gaf er toch gehoor aan. Hopelijk zou het me wat respect van deze zelfzuchtige man opleveren. Daar stond ik dan, piekfijn gekleed in een geleend pak (ik kon me er destijds zelf geen veroorloven), te wachten in de luxe hal van het landhuis. Plotseling hoorde ik zijn luide voetstappen naderbij komen. De spanning steeg met elke stap die door het huis klonk.

Wyatt betrad de hal. Hij fronste meteen zijn wenkbrauwen toen hij me zag, maar zei niets. Hij liep als een hongerige leeuw om me heen, kneep zijn ogen tot spleetjes en sloeg me gade. 'Wie ben jij en waarom val je mijn huis binnen?' vroeg hij uiteindelijk knarsetandend.

'Ik ben Mike. Uw vrouw heeft me uitgenodigd, dus ik kom niet zomaar binnenvallen. Aangenaam kennis te maken trouwens.'

'Dus mijn vrouw heeft je uitgenodigd. Nou, ik schop je zo de deur uit, uitgenodigd of niet,' sneerde hij terug.

‘Als ik ga, gaat zij ook,’ antwoordde ik kalmjes. Sarah stond achter me en knikte, gesterkt door mijn aanwezigheid. Ik was nu in feite haar beschermer.

Wyatt beende in twee grote stappen naar me toe. Voor ik het wist stonden we zowat neus aan neus. ‘Wie denk je verdomme dat je bent. Wegwezen, NU!’ schreeuwde hij. Ik grijnsde en verbrak onze staarwedstijd. Vervolgens slenterde ik naar de dure sofa en schopte mijn splinternieuwe, glimmende leren schoenen uit die ik speciaal voor vandaag had gekocht. Ik ging breeduit op de sofa zitten en legde mijn voeten op een poef. Dat deed ik bewust; tegenover een man als Wyatt moet je je net belachelijk genoeg gedragen om hem uit balans te brengen. Je moet de waanzin tegemoetkomen, als het ware.

‘Hebben jullie thee?’ Ik probeerde hem flink te irriteren, en het werkte. Wyatt keek me aan alsof ik niet goed wijs was. Sarah, de perfecte gastvrouw, antwoordde: ‘Natuurlijk, we hebben zwarte thee.’

‘En iets kruidigs? Munt misschien?’ Ik zag dat Wyatt langzaam begon te koken. Dit was perfect. Ik wilde hem uitdagen. Achter zo’n kwaaië façade schuilt vaak pijn; hoe sneller ik daarbij kon komen, hoe eerder we vooruitgang zouden boeken.

‘Nee, sorry, we hebben alleen zwart,’ zei ze.

‘Echt? Je zou verwachten dat ze in zo’n landhuis elke soort thee hadden die je kunt bedenken. Maar oké, zwarte thee is ook prima. Met honing graag.’ Sarah draaide zich om en wilde naar de keuken lopen.

Boem. Wyatt ontplofte.

‘Laat jij deze man, deze volslagen onbekende, zich nou echt met onze zaken bemoeien?’ Wyatt deed dreigend een paar stappen in de richting van zijn vrouw, maar ze liet zich niet intimideren.

‘Ja, dat doe ik zeker. En je gaat naar hem luisteren ook, anders vertrek ik met de kinderen en zie je ons nooit meer terug.’ Ze stond zelf verbaasd van haar reactie. Ze wierp me een blik toe en ik knip-oogde. Ze had het geflikt, precies zoals we geoefend hadden. De woorden leken vanzelf uit haar te stromen.

Tijdens deze confrontatie, nog geen vierentwintig uur na ons eerste contact, realiseerde Sarah zich een paar belangrijke dingen. Ze besepte dat haar kinderen hun vader te vaak beneveld op de vloer hadden zien liggen. Ze besepte dat ze meekregen dat vrouwen het

verdienden om gekleineerd en mishandeld te worden. Ze beseftte dat ze deze vampier al het leven uit haar had laten zuigen. Ze beseftte dat haar kinderen en zij beter verdienden. Maar ze beseftte vooral dat ze niet langer deel van het probleem wilde zijn.

Wyatt was diep geschokt. Hij snapte niet hoe hij de controle over zijn normaal gesproken onderdanige vrouw was kwijtgeraakt. Hij stampte met een rood hoofd naar de keuken. Wij bleven zwijgend achter, in afwachting van zijn volgende zet. Hij kwam terug met een drankje in zijn hand.

‘Scotch. Is dat je favoriet?’ vroeg ik.

‘Haalt de scherpe randjes eraf.’ Wyatt nam een slok. Hij ging zitten en maakte zijn stropdas los. ‘Mooie schoenen,’ zei hij spottend. Zijn stem droop van sarcasme.

‘Dank je! Dat is een mooi compliment van iemand die waarschijnlijk een hele kamer vol met schoenen heeft,’ zei ik. Ik had ze natuurlijk pas een dag, want ik had nog nooit eerder dure schoenen nodig gehad voor een interventie.

Ik keek om me heen; aan de andere kant van de kamer was een lift. ‘Mooie lift. Wie heeft er nou een lift in zijn huis?’ vroeg ik. Humor kan het ijs breken, maar het kan ook verkeerd vallen. Wyatt wierp me een vuile blik toe.

‘Ik. En het is vreselijk onhandig. Heb al zo vaak vastgezet in dat rot ding.’

We praatten verder. Even leek het gesprek ergens toe te leiden, maar één scotch werden er al gauw vijf. Telkens als ik mijn plan van aanpak ter sprake bracht, dat begon met een afkickkliniek, liet Wyatts ego zich gelden. Hij werd vijandig, wat ik wel had verwacht, dus nam Sarah de kinderen mee en vertrok naar een hotel. Ze had al veel vaker gedreigd om weg te gaan, maar dit keer deed ze het echt. Ze had haar koffers voor de zekerheid al gepakt.

Wyatt raakte niet zozeer over zijn toeren doordat zijn gezinsleden vertrokken, maar door het gemak waarmee ze dat deden. Net als elke andere narcist leefde hij van de angst van anderen. Maar ze waren niet meer bang voor hem. En dat was voor hem angstaanjagend.

‘Ik heb zakelijke verplichtingen waar ik niet onderuit kan. Ik kan niet zomaar verdwijnen.’



‘Ik heb een plek in gedachten waar je kunt bellen en mailen. Je kunt gewoon verder werken.’

Een lange stilte.

‘Oké. Maar niet vanavond. Morgenochtend.’

‘Ik haal je om acht uur op.’

En zowaar, de volgende ochtend zaten we naast elkaar achter in de auto, op weg naar een nieuw hoofdstuk in Wyatts leven.

Ik knipperde de herinnering weg en concentreerde me weer op het heden. Ik zei hardop mijn mantra: ‘Je kunt het.’ Deze mantra heeft de afgelopen jaren verschillende vormen gehad. Het begon als ‘geloof in jezelf’, toen werd het ‘je bent geliefd’ en ‘wees jezelf’, daarna volgden ‘je bent genoeg’, ‘spreek je waarheid’, ‘je bent precies waar je moet zijn’ en ‘ik hou van je’, en nu is het ‘je kunt het’. Het ritueel blijft altijd hetzelfde, maar de mantra verandert. Ik ben ermee begonnen toen ik begin twintig was. Ik moest mijn eerste interventie doen en ik was bang dat het te hoog gegrepen voor me was. Alles was die dag al fout gelopen. De inkt in de printer was op, ik had het verhaal dat ik van mijn toenmalige werkgever aan de familie moest vertellen niet goed ik mijn hoofd zitten. Alles wat je maar kon bedenken ging mis; na afloop vroegen ze hun geld terug omdat ze vonden dat ik te weinig ervaring had. Toch voelde ik me goed, omdat ik steeds in contact stond met mijn beste ik.

Sinds die keer geeft mijn ritueel me altijd precies wat ik nodig heb: het gevoel dat ik al gewonnen heb, ongeacht de uitkomst, omdat ik mijn werk doe vanuit een diep verlangen om anderen te helpen. Ik heb weliswaar geen controle over hun gedrag, maar ik kan er wel voor zorgen dat ik bij mezelf blijf en dat ik het gevoel heb goed te zijn zoals ik ben.

Ik haalde diep adem en pakte mijn bezittingen van de toiletvloer. Het beveiligingsteam stond me buiten op te wachten; we hadden nog een lange reis voor de boeg. Van A naar B komen is in Koerdistan minder eenvoudig dan in Hollywood, zelfs met het hectische verkeer rond LA. Toch voelde ik me meteen thuis in dit land. Je wordt in Koerdistan echt met open armen ontvangen. Ze accepteren en omarmen alle religies en mensen. Daarom nemen zoveel mensen hun toevlucht tot deze regio. Ik had mijn Koerdische gids een paar keer aan de telefoon gehad, dus ik had een idee van waar ik heen zou

gaan en wie ik zou ontmoeten. Maar het blijft natuurlijk moeilijk om je voor te bereiden op een bezoek aan een vluchtelingenkamp aan de andere kant van de wereld. Eén ding was zeker: ik zou mijn gebruikelijke cliënten moeten vergeten, voor een tijdje althans, en mijn vaardigheden op een nieuwe manier moeten inzetten.

Ik probeer vaak de balans te vinden in mijn leven door compleet het tegenovergestelde op te zoeken van de situatie waarin ik me op een bepaald moment bevind. Dat contrast houdt me met beide benen op de grond en maakt me dankbaar. De laatste tijd had ik voornamelijk beroemdheden als cliënten gehad, die alle mogelijke middelen tot hun beschikking hadden. De mensen die ik nu zou ontmoeten waren hun huis kwijtgeraakt bij raketaanvallen. Hun familieleden waren vermoord en ze hadden niets meer, behalve wat ze op hun rug konden dragen. Maar voor deze reis had ik niet zomaar een willekeurige plek op aarde gekozen waar mensen hulp nodig hadden om daar als een redder in nood mijn opwachting te maken. En ik wist ook dat ik in één week waarschijnlijk niet veel voor deze mensen kon betekenen.

Ik had dit deel van de wereld acht jaar geleden al een keer bezocht – toen was ik in Afghanistan geweest. De regio trok me omdat de manier waarop die in de Amerikaanse media werd neergezet – als een broeinest van terroristen en radicalen – voor mijn gevoel nooit de hele waarheid kon zijn. Ik wilde zelf oordelen. Bovendien stond het land bekend om zijn opiumproductie, en ik wilde met eigen ogen zien hoe dat eruitzag. Ik leer het liefst in de praktijk, als ik meer over iets wil weten moet ik mezelf erin onderdompelen. Op mijn reis naar Afghanistan had ik meerdere afkickklinieken bezocht. Daar gebruikten ze soms barbaarse methoden om mensen van de heroïne af te krijgen. Ze ketenden verslaafden vast en lieten ze trillend, huilend en kronkelend van pijn aan hun lot over, totdat hun lichaam zich had ontdaan van de drugs waar ze zo afhankelijk van waren geworden. Het was hartverscheurend. Er was wanhopig behoefte aan moderne en medisch verantwoorde afkickmethoden. (Ik ben inmiddels al een paar jaar niet meer in die streek geweest, dus het zou kunnen dat ze nu betere behandelingen aanbieden. Maar destijds ging het er in sommige klinieken zo aan toe, omdat ze niet de juiste middelen hadden.) Wat ik aan die reis, en aan alle

andere reizen daarna, heb overgehouden is een fundamenteel besef van wat de mensen daar nodig hebben. Ze hebben me doen inzien dat ik een deel van mijn leven moet inzetten om hen te helpen.

Van overheidsfunctionarissen had ik gehoord dat Koerdistan het land is dat het meest openstaat voor vluchtelingen. Sinds het begin van de oorlog tegen IS vangen ze hier onder andere jezidi's, christenen en Syriërs op. Deze mensen hebben hun thuis verlaten nadat veel van hun familieleden door terroristen zijn omgebracht. Er zijn duizenden weeskinderen. De beelden ervan had ik wel op het journaal en op de voorpagina van de krant gezien, maar ik vond het tijd om te gaan kijken hoe de vluchtelingen crisis er in het echt uitzag.

We kwamen aan bij het stoffige kamp, dat bestond uit talloze rijen eenvoudige tenten. Ertussen waren waslijnen gespannen waaraan gescheurde kledingstukken hingen. Het eerste wat me opviel was het grote aantal kinderen dat er lachend en gillend van plezier rondrende. Ze schopten tegen een versleten voetbal met kapotte naden. Op dat moment begreep ik dat er daar ondanks alles nog hoop was. Er was licht.

Ik stapte de auto uit en liep een rondje door het kamp. De kinderen, hun haren vol stof en hun kleren versleten, kwamen meteen naar me toe. Ik wist dat er veel wezen bij waren, maar ondanks hun uitzichtloze situatie hing er vrolijkheid in de lucht. De onschuld en verwondering in hun ogen waren nog niet gedoofd. Ik was gekomen om ze te helpen, maar al na een paar uur in hun aanwezigheid besefte ik dat zij mij meer zouden geven dan ik hen. Mijn hart liep vol en stroomde over.

Ik vertel dit verhaal omdat het de fysieke manifestatie is van de mentale en emotionele connectie met wie ik werkelijk ben. Als je me een paar jaar daarvoor had verteld dat ik naar Koerdistan zou gaan had ik je net zomin geloofd als wanneer je had gezegd dat ik een kolonie op de maan zou stichten. Zulke geweldige en onverwachte dingen kunnen er gebeuren als je een leven leidt dat overeenkomt met wie je werkelijk bent.

Om te zijn wie je werkelijk bent, moet je soms een sprong in het duister nemen zonder dat je precies weet waar je gaat uitkomen. Toen ik in dat vliegtuig stapte, had ik nog helemaal geen vastomlijnd plan. Ik wist dat ik een grote gemeenschap wilde helpen die

onder een oorlog gebukt ging, maar hoe ik dat wilde doen was op zijn best gezegd vaag. Maar toen ik eenmaal in dat kamp stond met al die weeskinderen om me heen, besepte ik dat ik het liefst projecten wilde opzetten om te voorkomen dat die kinderen zo gehersenspoeld werden dat ze tot de volgende generatie terroristen zouden uitgroeien. Ze waren zo kwetsbaar, zo weerloos, als guppy's in een zee vol bloeddorstige haaien. Als ik hun kon helpen hun eigenwaarde te vergroten, zouden ze misschien minder snel aan de terroristen ten prooi vallen. Daar in Koerdistan vielen er steeds meer stukjes van de puzzel op hun plaats. Mijn leven is een reis die gevoed wordt door mijn verlangen om mensen te helpen de loop van hun leven te veranderen.

Wat betekent dit allemaal voor jou? Ik wil dat je beseft dat de reis de bestemming is. Net als ieder ander mens ben ook jij voortdurend bezig met evalueren en transformeren, en heb je geen idee wat, wie of waar je aan het einde van de rit zult zijn. Mocht je onderweg een duistere plek tegenkomen – een aspect van je leven dat niet in balans is met de beste versie van jezelf – dan hoop ik met dit boek het juiste pad voor je te kunnen verlichten en je weer op de rails te krijgen.

Ik weet dat ik je hierbij kan helpen omdat ik die weg zelf ook heb afgelegd. Zoals ik je al eerder vertelde is er een periode geweest waarin ook ik mezelf volledig kwijt was. Ik ging toen compleet kapot aan een verwoestende drugsverslaving. Hoewel ik via ambulante behandelprogramma's al heel vaak serieuze pogingen had gedaan om clean te worden, snapte ik niet waarom ik toch steeds weer naar de drugs greep. Ik kocht crystal meth, nam een lijntje, spoelde de rest door het toilet en zwoer bij mezelf dat dat de laatste keer was – het was klaar. Maar drie dagen later kocht ik dan toch weer een nieuw zakje. Ik had geen flauw benul van chemische afhankelijkheid en snapte maar niet waarom ik steeds in mijn oude patroon viel. Ik schilderde mijn appartement rood, omdat ik dacht dat ik door de duivel bezeten was. Ik geloofde dat er in het kijkgaatje van mijn deur een camera verstopt zat en dat ik voortdurend in de gaten werd gehouden. Ik dacht dat ik afgekickt zou zijn zodra ik met meth stopte. Mijn leven lag in duigen, ik voelde me compleet machteloos. Op een dag wist ik het zeker: ik moest me bij een afkickkliniek melden. Dat heb ik ook gedaan. Vanaf dat moment heb ik elke instructie

zo letterlijk mogelijk opgevolgd – ik wilde koste wat kost van de drugs af. In die kliniek kreeg ik daar eindelijk handvatten voor. Het was slopend en het kostte maanden, maar uiteindelijk wist ik te ontsnappen aan die duistere plek die verslaving heet.

Enmaal clean was ik in staat om weer contact te maken met mezelf. Man, wat er toen allemaal niet veranderde! Ik had op school nooit echt goed gepresteerd, maar ineens wilde ik alles weten over afkicken van alcohol en drugs. Die nieuw ontdekte passie gaf me het vertrouwen om mijn eigen bloeiende bedrijf op te bouwen en een heleboel anderen te helpen.

Ik heb ongeveer de helft van mijn carrière met mensen gewerkt die helemaal vastgelopen waren en die op zoek waren naar een uitweg. De andere helft van mijn carrière heb ik mensen geholpen die er niet per se helemaal doorheen zaten, maar die beseften dat ze gelukkiger zouden kunnen zijn en die gewoon niet wisten waar ze moesten beginnen. Met veel cliënten ben ik op onverwachte manieren in contact gekomen. Ik geloof dat zich kansen in mijn leven voordoen omdat ik ervoor open sta. Ik werk graag met mensen die met verschillende soorten problemen kampen; dat heeft te maken met mijn streven naar balans op alle terreinen van mijn leven. Zo houd ik mijn perspectief breed. Het betekent ook dat wat iemands vertrekpunt ook is, ik hem daar kan ontmoeten en hem verder kan helpen. Ik geloof namelijk in bepaalde universele wetten die op ieder mens van toepassing zijn.

Ik wil wedden dat de meeste mensen met wie ik heb gewerkt er stukken slechter aan toe waren dan jij op dit moment. Ik ben begonnen als counselor voor alcohol- en drugsverslaafden, en ik heb bij een aantal van de meest prestigieuze afkickklinieken in de Verenigde Staten gewerkt. Daarna heb ik een switch gemaakt en ben ik me op interventies gaan toeleggen. Dat betekent dat mensen je bellen als iemand in hun omgeving totaal niet bereid is om te veranderen. Die interventies waren vaak uiterst explosieve situaties. Niemand verwacht bij thuiskomst haar familie of vrienden met een of andere vreemde in de woonkamer aan te treffen, klaar om in haar leven in te grijpen. Vaak is de sfeer gespannen en het kan een hele toestand worden, maar uiteindelijk kan ik vaak toch mensen helpen veranderen die helemaal niet van plan waren om te veranderen. Als je dit boek

leest heb je in ieder geval de wens om te veranderen, dus de eerste grote stap heb je al genomen. Verandering ligt binnen je bereik.

Toen ik in 2006 de CAST Centers opende, was dat omdat ik een humanistische strategie wilde ontwikkelen waarmee welke worsteling in het leven aan te pakken is. Vanaf het allereerste begin, we werkten toen nog vanuit mijn piepkleine appartementje in Venice Beach in Californië, boden we verschillende onderbouwde verbeterstrategieën. Daarbij gaat het om veel meer dan een simpele diagnose. Het probleem is vaak dat mensen een leven leiden dat niet overeenstemming is met wie ze werkelijk zijn. Omdat ze in de voetstappen van hun familie treden in plaats van hun eigen pad te kiezen, omdat ze doen wat tien jaar geleden werkte maar nu niet meer, omdat ze zich uit angst hebben afgesloten voor wat het leven te bieden heeft, of om talloze andere redenen. Ieders situatie is uniek. Sommige mensen hebben medicatie nodig. Anderen hebben een specifieke behandeling nodig voor depressie of posttraumatische stressstoornis (PTSS). Weer anderen zijn gebaat bij cognitieve gedragstherapie. Of ze rouwen om een verlies en zijn daardoor niet in staat om verder te komen. Ik had de indruk dat mensen enorm veel behoefte hadden aan een duidelijk, op hen persoonlijk toegesneden plan waaraan ze zich konden vasthouden om de draad van hun leven weer op te pikken, of om zich na een levensveranderende gebeurtenis aan hun nieuwe realiteit aan te passen.

Stel, iemands huis staat in brand. Allereerst breng je haar in veiligheid door haar uit het brandende bouwwerk te halen. Maar daarmee is ze nog niet gered. Je stopt niet ineens wanneer iemand geen direct gevaar meer loopt, je laat dat arme huis niet zomaar tot de grond toe afbranden. De brandweer komt en blust het vuur, en dan volgt de afhandeling met de verzekering. Je moet de restanten opruimen, herbouwen of verhuizen, nieuw meubilair kopen enzovoort. Maar mensen die een ingrijpende emotionele gebeurtenis meemaken, krijgen vaak niet alle noodzakelijke stappen aangereikt om daar op een gezonde manier mee om te gaan. Alsof je ze gewoon weer in dat uitgebrande huis zet en tegen ze zegt dat ze niet op de verkoolde resten moeten letten.

Als interventionist heb ik jarenlang gokverslaafden geholpen die het school- en pensioengeld van hun familie erdoorheen hadden

gejaagd, mensen met agorafobie die na de dood van hun partner al maanden hun huis niet waren uitgekomen, mensen met een woede-probleem, slachtoffers van huiselijk geweld, popsterren die halverwege een internationale tournee moesten worden opgelapt – noem het en ik heb het meegemaakt. Die ervaringen heb ik ingezet bij mijn baan als crisismanager. Soms is het niet noodzakelijk om iemand naar een behandelcentrum te sturen, maar moet hij wel worden geholpen om definitief een crisis te boven te komen. Op basis van dat inzicht ben ik uiteindelijk met beroemdheden gaan werken, die regelmatig met crises worden geconfronteerd.

Eigenlijk moet je me zien als iemand die anderen de aanzet geeft om te veranderen. Ik weet waardoor mensen veranderen. In de maatschappij heerst de hardnekkige opvatting dat een mens niet kan veranderen. Dat is absoluut niet waar. Als mensen niet konden veranderen, zou ik nog steeds geen rooie cent hebben en verslaafd zijn. Als mensen niet konden veranderen, zou het nooit iemand lukken om af te vallen. Als mensen niet konden veranderen, zou iedereen in feite verdoemd zijn. Ik heb mensen allerhande tegenslagen zien overwinnen – trauma's, verliezen, mentale problemen, fysieke beperkingen – om hun leven te veranderen. Mensen veranderen. Mensen zijn veranderd. Ik ben veranderd. Jij kunt veranderen.

Misschien heb je het idee dat jij niet meer te helpen bent en dat je bij je situatie moet neerleggen. Maar zolang je leeft en ademt, is er hoop.

Neem Sarah, de vrouw die me wanhopig opbelde omdat Wyatt, haar ooit zo liefhebbende echtgenoot, in een agressief monster was veranderd. Zij heeft haar aardige, vriendelijke man teruggekregen en ze heeft haar eigen stem weer gevonden. Wyatt is naar een verslavingskliniek gegaan en heeft daar een programma voor woede-beheersing gevolgd. Maar wat net zo belangrijk was: hij realiseerde zich dat het familiebedrijf dat hij had overgenomen een blok aan zijn been was. Hij besteedde meer dan zeventig uur per week aan iets waar hij totaal geen voeling mee had. Dus heeft hij het bedrijf verkocht en een paardenstoeterij gekocht. Hij had sinds zijn tiener-tijd niet meer gereden, maar dat bleek voor hem het ontbrekende stukje van de puzzel. Voor hij het wist had hij niet alleen verschillende volbloedkampioenen in zijn stallen staan, maar runde hij ook

een succesvol kamp voor therapeutisch paardrijden. Hij treedt iedere dag met een duidelijk doel tegemoet. Ik krijg regelmatig hartelijke e-mails van Sarah met foto's van hun kinderen, met wie het allemaal goed gaat en die de vruchten plukken van Wyatts besluit om zijn problemen onder ogen te zien. Als iemand ervoor kiest om te veranderen en contact te maken met wie hij werkelijk is, kan dat ook verbluffend sterk doorwerken in het leven van anderen.

Toen ik vorig jaar terugdacht aan al die mensen die hun leven met behulp van de CAST Centers een andere wending hadden gegeven, kreeg ik de behoefte om onze strategieën ook met de rest van de wereld te delen. Ik wilde dolgraag mensen bereiken die zich te veel schaamden om over hun gevoelens te praten, die zich zonder duidelijke richting door de dagen sleepten of die gewoon niet het leven leidden dat ze verdienden. Dus zette ik CAST on Tour op, een evenement in zeventig verschillende steden met sprekers en beroemdheden die ieder vanuit hun eigen duisternis het licht in waren gestapt.

Meer dan dertigduizend mensen woonden de evenementen bij; de kaartjes ervoor waren in een mum van tijd uitverkocht. Mensen snakten naar kennis over hoe ze een beter leven kunnen leiden. Na afloop kreeg ik van tientallen mensen te horen dat ze nooit eerder over hun emotionele worstelingen hadden gesproken, maar dat ze nu klaar waren voor verandering en voor een leven dat meer in overeenstemming was met hun beste ik. Het is heel mooi om getuige te zijn van dat moment van verbinding, die krachtige doorbraak, als iemand plotseling contact maakt met zijn levensdoel. Iedereen kan zijn beste ik worden! Je moet alleen een heel duidelijk beeld hebben van hoe die beste ik eruitziet en een manier vinden om hem in je armen te sluiten.

Ik heb pas een enquête gehouden die duizenden reacties heeft opgeleverd. Een van de vragen die ik daarin stelde was: 'Geloof je dat je op dit moment je beste leven leidt?' Voor jou is het misschien schokkend om te horen dat 81 procent van de mensen die vraag met 'nee' beantwoordden, maar mij verbaasde het allerm minst. Wat zou jouw antwoord zijn? Hint: er is altijd ruimte voor verbetering!

Als je het moeilijk vindt om tegenover jezelf toe te geven dat het leven dat je op dit moment leidt bij lange na niet het leven is dat je zou willen leiden of verdient te leiden, kan ik je vertellen dat je daar



niet de enige in bent. Maar mijn vriend dr. Phil zegt altijd: ‘Wat je niet onderkent, kun je ook niet veranderen.’ Laten we dus eerst onderkennen dat er iets moet veranderen. Ik denk je daarbij te kunnen helpen. Dat is het doel van dit boek (mijn eerste). Ik vind het prachtig om de inzichten en de wijsheid door te geven die ik heb opgedaan dankzij mijn jarenlange werk met cliënten, en om de oefeningen te delen die al zoveel mensen hebben geholpen hun beste ik te ontdekken.

Je zult het met me eens zijn dat je maar één kans krijgt om dit leven te leiden. Maar nergens staat dat je vastzit aan het leven dat je op dit moment leidt. Op de komende pagina’s zet ik een persoonlijk plan voor je uiteen om je leven opnieuw uit te vinden door je beste ik te ontdekken en te worden. Ik heb mezelf ook verschillende keren opnieuw ontdekt; terwijl ik deze woorden schrijf, zit ik weer midden in zo’n herontdekking. Het is aan jou om die verandering bij jezelf in gang te zetten. Maar als je eenmaal bent begonnen, denk ik dat je er versted van zult staan hoe snel de gebeurtenissen elkaar opvolgen. Dat geef ik je alvast mee. Dus: aan de slag!



## Ontdek je beste ik

**J**ij bent uniek. Misschien heb je dat al vaker gehoord, maar ik wil graag dat je op een nieuwe manier naar dit idee kijkt. Niemand weet hoe het is om in jouw schoenen te staan, want alleen jou passen ze precies. Je ervaringen, gedachten en gevoelens, je genen en je geest zijn allemaal alleen van jou. Er is nog nooit een tweede van jou geweest en die zal er ook nooit komen. Je bent niet beter of slechter dan een ander. En ook al heb je het gevoel dat je lang niet goed genoeg bent, je bent genoeg vanwege één simpel feit: jij bent jij. De enige jij die er bestaat.

Je bent geboren met een aantal kenmerken die jou van anderen onderscheiden. Van je ouders heb je specifieke genen meegekregen. Met sommige van die genetische eigenschappen ben je waarschijnlijk blij, terwijl je andere liever zou inwisselen. Maar je DNA is slechts een deel van jouw verhaal, een klein deel bovendien.

Ons verhaal begint al op heel jonge leeftijd. Hoewel we in die beginperiode weinig controle hebben over de mensen en dingen om ons heen moeten we ons er wel bewust van zijn. Als kind zijn we een schone lei. In onze jeugd wordt die lei door ouders en anderen beschreven. Maar tegelijkertijd moeten we niet vergeten waar we oorspronkelijk vandaan komen. Dat geeft ons meer inzicht in waarom we ons als volwassene op een bepaalde manier uiten, en of dat wel overeenkomt met wie we echt zijn. En wat nog belangrijker is: het geeft ons antwoord op de vraag of negatieve aspecten van onze afkomst ons huidige gedrag beïnvloeden.

Misschien vraag je je af hoe het mogelijk is dat veel mensen af-drijven van wie ze in de kern zijn. Laten we dat eens onderzoeken

door objectief naar een typische opvoeding te kijken. Misschien herken je niet alles, maar op basis van mijn jarenlange ervaring als coach durf ik te wedden dat het aardig in de buurt komt.

Over onze opvoeding hebben we geen zeggenschap. We worden geboren in een bepaalde gezinsstructuur. De dynamiek binnen gezinnen varieert sterk, en er heersen kernwaarden die niet altijd overeenkomen met onze eigen waarden. In het hoofdstuk over relaties komen die waarden uitgebreid aan de orde, maar kort gezegd komt het erop neer dat onze persoonlijkheid grotendeels wordt gevormd door de gezinsdynamiek waarin we worden opgevoed. We gaan naar school en doen groepsactiviteiten waarmee we sociale vaardigheden aanleren. We krijgen hobby's. Ergens in onze kindertijd ontwikkelen we een besef van wat goed en fout is. En als we fysiek volwassen worden, worden we langzaam maar zeker verantwoordelijk voor onze eigen psychische en fysieke gezondheid.

Op school krijgen we mee hoe belangrijk leren is, maar eenmaal volwassen lijken veel mensen dat idee los te laten en genoegen te nemen met de kennis die ze hebben. Ik geloof dat veel mensen de wil om te leren verliezen doordat ze zich vroeger gedwongen voelden om dingen te leren. Dingen waarvan later vaak bleek dat ze er niets aan hadden. Zo raken veel mensen gedesillusioneerd.

Onze eerste relatie begint in de buik: de relatie met onze moeder. Daarna krijgen we relaties met onze naaste familieleden en groeien we van hulpeloze baby tot jongvolwassene uit. De puberteit begint. Hormonen brengen een stortvloed aan verwarrende gevoelens teweeg, en veel mensen worden in deze periode voor het eerst verliefd.

Op onze weg naar zelfstandigheid maken we ook kennis met financiële verantwoordelijkheid. Onze eerste baantjes zijn weliswaar vaak niet bepaald een weerspiegeling van ons levensdoel, maar ze bereiden ons wel voor op de overgang naar werkende volwassene.

Misschien is er een rol voor godsdienst of spiritualiteit in ons leven weggelegd, dat hangt van onze opvoeding af. Pas later kiezen we bewust of we die gewoontes doorzetten, aanpassen, of een heel nieuw spiritueel pad kiezen.

Dit is allemaal heel globaal, een algemeen beeld van de meest voorkomende route van kind naar volwassene. Maar waar op dit pad leren we verbinding maken met onze beste ik?

Op school leer je dat zeker niet, en van je ouders waarschijnlijk ook niet. Zij staan zelf misschien niet eens in contact met hun beste ik. En als dat wel het geval is, is het zeker niet de hele tijd zo. Onze vrienden staan vaak al helemaal ver van zichzelf af. Zo komt het dat er later aspecten van ons leven zijn die niet goed voelen. We kunnen het zelf moeilijk verwoorden, maar we weten dat er iets niet helemaal klopt. Het probleem: we zijn niet onszelf op bepaalde terreinen van ons leven.

Het leven voltrekt zich om ons heen en onze ervaringen maken ons tot wie we zijn, of tot wie we denken te zijn. Sommige gebeurtenissen bevestigen wie we werkelijk zijn, andere gebeurtenissen vergroten juist de kloof tussen wie we zijn en wie we denken te zijn. Misschien ontdekken we dat we graag vrijwilligerswerk doen. Dat is een intrinsiek lonende activiteit die goede eigenschappen als vrijgevigheid en altruïsme versterkt. Aan de andere kant kan het zijn dat we misbruik of verwaarlozing meemaken. Daardoor ontwikkelen we negatieve overtuigingen over onszelf en drijven we verder van onze beste ik af. Soms krijgen we zelfs verwrongen ideeën over onszelf en de wereld om ons heen. Ons hoofd is net een camera die ons leven zich ziet voltrekken en veelbetekenende gebeurtenissen vastlegt. Aan deze ‘mentale foto’s’ hechten we gedachten en gevoelens. Sommige zijn belangrijk en springen eruit. Andere zouden we liever vergeten, maar die komen op de meest onverwachte momenten toch weer om de hoek kijken.

Als je aan deze odyssee van zelfontdekking begint, moet je in je achterhoofd houden dat je de handvatten in dit boek kunt gebruiken bij alles wat je in je leven wilt bereiken. Hoewel we allemaal uniek zijn en allemaal unieke wegen bewandelen en unieke doelen hebben, geloof ik dat er universele instrumenten en ideeën bestaan die ons kunnen helpen onze bestemming te bereiken. Zeker vandaag de dag leven we in een wereld die ons voorschrijft wie we moeten zijn – wat we moeten eten, welke kleren we moeten dragen, welke politieke standpunten we moeten innemen, hoe we onszelf aan de wereld presenteren, zelfs wat we moeten begeren in het leven. Dat is zo’n onzin! Al die beslissingen moet je zelf nemen op basis van wat past bij wie jij bent. Veel van de regels van de maatschappij zijn gewoon niet toepasbaar op ons als individu. Als we al onze energie

steken in pogingen om te zijn, te doen, en te praten hoe de maatschappij dat wil, verdoen we onze tijd. Die tijd kunnen we beter besteden aan het ontdekken van en verbinding maken met onze beste ik.

Dit boek helpt je bepalen welke aspecten van je leven je moet verbeteren en hoe je dat kunt doen. Ikzelf ben erachter gekomen dat ik er veel voldoening uit put om mensen te helpen hun beste ik te ontdekken. Dat is wat mij elke dag weer motiveert. Ik heb ontdekt dat de grootste problemen ontstaan als je leven niet strookt met wie je echt bent. Dat klinkt misschien heel logisch, maar toch zie ik het keer op keer gebeuren. Kort geleden bedacht ik dat ik alles wat ik door de jaren heen heb geleerd in een boek wilde verwerken. Ik wil mensen een handleiding geven om problemen op te lossen en verder te groeien vanuit hun beste ik.

Welke start je ook in het leven hebt gehad, dit boek kan je leven op effectieve en onverwachte manieren verbeteren. Of je nu helemaal aan de grond zit of voor de grootste uitdaging in je leven staat, dit boek loodst je door elke situatie heen, waarna je je sterker voelt dan ooit tevoren. Het kan ook zijn dat je op de automatische piloot leeft. Je leven is wel oké, maar diep vanbinnen weet je dat je meer wilt en meer verdient. Met behulp van dit boek kun je je doel ontdekken, en dat kan je onvoorstelbaar veel sterker maken. En soms loopt je leven over het algemeen best lekker, maar is er één probleemgebied. Je weet dat het aandacht nodig heeft, maar je hebt nog niet de juiste manier gevonden om het te benaderen. In dit boek vind je verhelderende inzichten om zulke probleemgebieden effectief aan te pakken. Of je nu...

- Betere vrienden wilt hebben
- De dialoog met jezelf wilt verbeteren of meer compassie voor jezelf wilt voelen
- Meer prioriteit wilt geven aan je gezondheid
- Verder wilt ontwikkelen door je kennis en begrip van de wereld te vergroten
- Je relaties wilt verbeteren
- Werk wilt vinden dat je voldoening geeft
- Je spirituele kant sterker wilt ontwikkelen

... die doelen liggen absoluut binnen je bereik. Ook als je nog niet weet wat je wilt veranderen, maar wel weet dat je nu niet je ideale leven leidt, kunnen we samen op zoek gaan naar je doel en het bereiken.

We weten allemaal dat het leven onvoorspelbaar is. Aangezien ik er niet fysiek zal zijn om met je mee te denken als er problemen opdoemen of als nieuwe ontwikkelingen in je leven je doel beïnvloeden, wil ik ervoor zorgen dat je een duidelijke innerlijke stem ontwikkelt om je te begeleiden. Je moet op een verstandige, kritische, logische en objectieve mening kunnen terugvallen op momenten dat het moeilijk wordt. Daarvoor heb ik het **Best Self-model** ontwikkeld, dat bestaat uit oefeningen die ik door de jaren heen met mijn cliënten heb gedaan. Dit model werkt, of je nu een directeur van een groot bedrijf bent of iemand die nauwelijks de huur bij elkaar weet te schrapen.

Het Best Self-model is een instrument waarmee je jezelf en de mensen in je leven kunt evalueren. Het kijkt naar wat er wel en niet werkt op zeven terreinen van je leven: Sociaal, Privé, Gezondheid, Opleiding, Relaties, Werk en Spirituele ontwikkeling. En omdat ik geloof dat de mensen die je om je heen hebt belangrijk zijn, zullen we ook op hen een realistische en objectieve blik werpen. We stellen vast met wie je meer tijd zou kunnen doorbrengen en van wie je beter wat afstand kunt nemen. Je vaste kern van vrienden en familieleden kan bepalend zijn voor je succes in je leven, dus dit is een essentiële stap in ons proces.

Het Best Self-model werkt voor zoveel mensen omdat het je niet voorschrijft wie je moet zijn. Jouw definitie van je beste ik is het enige uitgangspunt. Er zijn wel een handjevol karaktereigenschappen die in ieders beste ik terug te vinden zijn. Eén daarvan is aardig zijn voor jezelf. Eigenlijk ligt het niet in onze aard om kritisch op onszelf of op anderen te zijn. Ik vind bijvoorbeeld niet dat pestkoppen 'gewoon eerlijk zeggen wat ze vinden'. Ik geloof dat die mensen door anderen te pesten of te intimideren op een agressieve manier uiting geven aan hun eigen pijn. Ook denk ik dat iemand met een laag zelfbeeld niet zijn beste ik kan zijn. Ook dat lage zelfbeeld komt uit een bepaald soort pijn voort. In onze kern zijn we allemaal zonder angst en schaamte, eerlijk, sterk, dankbaar en vrij.

We gaan jouw authentieke innerlijke stem vinden door allereerst te kijken naar de karaktereigenschappen waarmee je het meest tevreden bent. Daarna kijken we in hoofdstuk 2 naar wat ik de hiaten in je karakter noem. Daar heeft iedereen er wel een paar van. Meestal besteden we er geen aandacht aan tot we er met onze neus op worden gedrukt, of tot we iemand anders met dezelfde tekortkomingen tegenkomen. De meeste mensen laten die hiaten liever voor wat ze zijn. Toch gaan wij er de aandacht op vestigen en er iets mee doen: we gaan ze in je voordeel aanwenden. Met andere woorden: het zijn eigenlijk helemaal geen hiaten, het zijn gewoon aspecten van jou die we anders gaan inzetten.

Daarna is het tijd voor wat creativiteit. Samen creëren we twee (of in sommige gevallen, zoals bij mij, meerdere) uitgesproken figuren die je allebei in je hebt. Je kunt ze noemen zoals je wilt: het klassieke engeltje en duiveltje, de held en de slechterik enzovoort. We werken ze gedetailleerd uit en geven ze ook namen. Ik ga je zelfs vragen ze te tekenen! Ik meen het serieus: hoe verder je figuren zijn uitgewerkt, hoe beter. Dan weet je precies wie er aan de touwtjes trekt als je je op een bepaalde manier gedraagt of bepaalde gevoelens en gedachten hebt.

Dit is een heel effectieve oefening, dus ik wil graag dat je er helemaal voor gaat. En het is nog leuk om te doen ook!

#### EEN DAGBOEK ALS HULPMIDDEL

---

Ik hoor mensen vaak zeggen dat ze graag een dagboek zouden bijhouden, maar dat ze er te weinig tijd voor hebben. Dit is het moment om te beginnen! Ik ga je vragen om veel te reflecteren door dingen op te schrijven. Ik raad je dan ook aan een mooi dagboek te kopen of een dagboek-app op je telefoon te zetten als je dat fijner vindt. De dingen die je gaat opschrijven zullen je niet alleen nu helpen, maar ook in de toekomst! Je kunt ze teruglezen als je even een houvast nodig hebt, als je een grote beslissing moet nemen of gewoon als je weer even verbinding wilt maken met de beste versie van jezelf. ■

Als ik dit proces beschrijf, moet ik altijd denken aan een beroemde muzikant met wie ik jaren geleden heb gewerkt. Hij is een van de

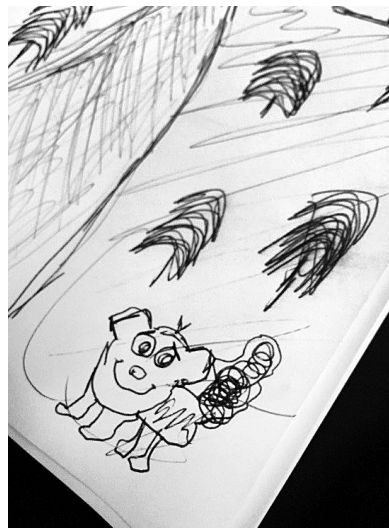


vrijgevigste, aardigste, grappigste en slimste mensen met wie ik ooit heb mogen samenwerken. Bovendien is hij een ontzettend talentvolle zanger en entertainer. Op een dag kreeg ik een telefoontje van zijn manager met de vraag of ik hem kon bezoeken in New York. Ik had hem al een tijd niet gezien en ik merkte meteen dat hij veranderd was.

Hij was altijd leadzanger van een band geweest. Iedereen hield van hem en wilde net zo zijn als hij – hij was het toonbeeld van een superster. Maar de man die nu tegenover me zat was niet de enthousiaste, vrolijke gast die ik kende. Zijn team legde me uit dat hij nauwelijks op de been wist te blijven sinds de band uit elkaar was. Hij kreeg allerlei projecten aangeboden, begon eraan en gaf het dan ineens op. Hij had moeite met zijn identiteit als soloartiest. Hij moest zichzelf opnieuw uitvinden omdat hij zo lang één met de band was geweest.

We gingen meteen aan het werk. Allereerst maakten we een lijst van alles wat hij op dat moment voelde. Hij gebruikte woorden als ‘depressief’, ‘onzeker’, ‘wantrouwend’ en ‘somber’. Toen ik hem vroeg zijn antiheld een naam te geven kwam hij al gauw met ‘Minus’. Hij legde me uit dat Minus al het leven uit hem zoog. Op mijn vraag hoe vaak Minus het voor het zeggen had antwoordde hij dat dat ongeveer 80 procent van de tijd was.

Daarna bespraken we zijn beste ik, die hij ‘Ralph’ noemde. Zodra we over Ralph begonnen te praten, werd hij zelfverzekerder. Hij vertelde dat Ralph een eekhoorn was. Hiernaast staat de tekening die hij van hem maakte:



Lief, toch? Hoe duidelijker Ralph vorm kreeg, hoe meer mijn cliënt doorkreeg dat hij Ralph de controle over zijn leven kon geven die Minus nu meestal had. Dat was natuurlijk niet zomaar even gebeurd, we moesten best diep graven om erachter te komen wie Ralph was. Maar hij merkte al snel dat hij Ralph, die hij als zijn beste vriend begon te zien, om zelfvertrouwen en aanmoediging kon vragen. Als Minus ertussen probeerde te komen kon Ralph hem weggagen. Het werkte geweldig!

Niet lang na ons gesprek schreef mijn cliënt een nummer dat een grote hit werd en waar hij meerdere prijzen mee won. Zoals je ziet heeft het werk dat je in je hoofd verzet zichtbaar effect in de echte wereld. Dat komt doordat gedachten tot handelingen of gedrag leiden. Als je de regie over je gedachten terugneemt, komt dat in je gedrag tot uiting.

Toen mijn cliënt Ralph de baas liet zijn verdwenen de negatieve gedachten en gevoelens en belemmerende overtuigingen van Minus naar de achtergrond. Hij schoof Minus aan de kant en richtte zich op het zelfvertrouwen dat Ralph hem gaf. Daardoor kon hij muziek schrijven waarmee hij zijn luisteraars wist te raken. Het kwam vanuit een authentiek deel van hemzelf.

Ik wil hier natuurlijk niet mee zeggen dat je meteen in de top honderd komt als je deze oefening doet. Maar die kan je wel helpen om jezelf opnieuw uit te vinden, of om je weg terug te vinden naar dat authentieke deel van jezelf dat je was kwijtgeraakt.

## JOUW UNIEKE ERVARING

---

Er is niet één juiste manier om dit boek door te werken. Zie het als een ontdekkingsreis; wat er toe doet is dat je nieuwsgierig, eerlijk, open en gefocust bent. Je hebt alleen iets aan dit boek als jij er actief mee aan de slag gaat. Aan het werk dus: je bent het waard! Neem je de inhoud van dit boek alleen op een passieve manier tot je, dan haal je er niet alles uit wat er voor je in zit. Dus beantwoord de vragen, maak de oefeningen en kijk bij jezelf naar binnen. Alleen dan pluk je er optimaal de vruchten van.

Je kunt dit boek ook altijd op een later tijdstip opnieuw doornemen. Het levert je dan gegarandeerd weer andere dingen op, afhankelijk

van wat er gaande is in je leven. Omdat je reis er elk moment weer anders uitziet kun je het Best Self-model steeds opnieuw toepassen. ■

## Jouw lijst met eigenschappen

---

Nu is het jouw beurt om al je goede karaktereigenschappen op te schrijven, alle kenmerken die echt bij jou passen. Stel jezelf daarbij in verschillende situaties voor en bedenk hoe jij op die momenten functioneert. Schrijf alleen positieve dingen op. Straks zul je zien en begrijpen dat al deze kwaliteiten afkomstig zijn van je beste ik. Je kunt het ook je authenticiteit, je waarheid, je echte ik noemen, dat komt allemaal op hetzelfde neer – het is de kern van wie je bent. Voor veel cliënten en vrienden van me was het een echte eyeopener dat hun negatieve eigenschappen niet echt een vast onderdeel van hen zijn, dat dat puur voorbijgaande gevoelens zijn. In onze kern zijn we allemaal goed.

Hier volgen wat voorbeelden van vragen die je jezelf kunt stellen om de bal aan het rollen te krijgen. Geen probleem als ze je niet aanspreken; het zijn puur wat ideeën om je op gang te helpen.

- Heb je compassie voor jezelf en voor anderen?
- Ben je optimistisch, is jouw glas altijd halfvol? Ben je altijd op zoek naar het lichtpuntje in het donker?
- Ben je vergevingsgezind tegenover mensen die je gekwetst hebben?
- Ben je dapper om voor jezelf of voor anderen op te komen?
- Ben je vindingrijk en denk je vaak out of the box?
- Ben je vriendelijk tegen anderen, zelfs als er niemand meekijkt?
- Ben je efficiënt op je werk?
- Beschouwen mensen je als een loyale vriend(in) of als iemand die ze in vertrouwen kunnen nemen?
- Ben je liefdevol tegen je kinderen?
- Ben je creatief en uit je je vaak op een creatieve manier?
- Raap je afval op als je het op straat ziet liggen?
- Probeer je conflicten op te lossen?

Hieronder volgt een lijst met positieve eigenschappen ter inspiratie.  
Omcirkel de woorden die bij je passen of voeg ze aan een eigen lijst toe.

aangenaam	dankbaar	gelukkig	kleurrijk
aanhankelijk	dapper	gelukzalig	komisch
aantrekkelijk	deemoedig	gemoedelijk	krachtig
aardig	deskundig	geniaal	kundig
accepterend	diepzinnig	geordend	leergierig
actief	diplomatiek	geraffineerd	leider
alert	discreet	geslaagd	levendig
altruïstisch	doelgericht	gul	levensgenieter
amicaal	dynamisch	gevoelig	lief
attent	edelmoedig	geweldig	liefhebbend
bedachtzaam	eerbiedig	gezond	logisch
bedreven	eerlijk	gezellig	loyaal
begaafd	eerzaam	goedaardig	meelevend
begripvol	efficiënt	grappig	meevoelend
behoedzaam	elegant	grondig	moedig
behoudend	eloquent	grootmoedig	mondig
bekwaam	energiek	handig	mooi
beleefd	enthousiast	hardwerkend	moreel kompas
beminnelijk	ethisch	hartelijk	nauwgezet
benaderbaar	evenwichtig	hartstochtelijk	nauwkeurig
bescheiden	expressief	heel	netjes
beschermend	extatisch	helder van geest	niet dogmatisch
betrouwbaar	fantasierijk	heldhaftig	nuttig
bevrijd	fascinerend	hoffelijk	objectief
bewonderenswaardig	fatsoenlijk	hulpvaardig	onafhankelijk
briljant	filantropisch	humaan	onbaatzuchtig
capabel	flexibel	idealistisch	onbevreesd
charmant	functioneel	innemend	ondersteunend
compleet	gastvrij	inspirerend	onderwijzend
constructief	geconcentreerd	intelligent	onomkoopbaar
cool	gedisciplineerd	intens	ontspannen
coöperatief	gedreven	intuïtief	onverdeeld
creatief	geduldig	inventief	onverschrokken
daadkrachtig	gefocus	kalm	open

openhartig	schaamteloos	traditioneel	vrolijk
opgewekt	schoon	trots	waakzaam
oplettend	serieus	trouw	waardierend
oprecht	sierlijk	uitbundig	waardevol
optimistisch	slim	vaderlandslievend	waardig
opwindend	snel	vakkundig	welbespraakt
ordelijk	sober	vastberaden	weldadig
overtuigend	sociaal	verantwoordelijk	weloverwogen
planmatig	speels	verfijnd	welvarend
plichtsgetrouw	spiritueel	vergevingsgezind	werelds
populair	spontaan	vernieuwend	wetenschappelijk
positief	sportief	verstandig	wijs
prachtig	stabiel	vertrouwend	zachtaardig
praktisch	standvastig	verwelkomend	zelfstandig
presteerder	sterk	verzoenend	zelfverzekerd
pretentieloos	stijlvol	verzorgd	zelfvoorzienend
princiepief	stipt	vindingrijk	zinnig
productief	stoïcijns	voldaan	zorgvuldig
rationeel	subtiel	volwassen	zorgzaam
realistisch	succesvol	vriendelijk	
redelijk	sympathiek	vriendelijk tegen	
reflecterend	tactvol	anderen	
relaxed	teder	vriendelijk tegen	
respectvol	tevreden	mezelf	
romantisch	toegewijd	vrij	
rustig	tolerant	vrijgevig	

Schrijf hieronder alle positieve eigenschappen van jezelf die niet in het lijstje stonden.

Eigenschappen van mijn beste ik... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Het kan best lastig zijn om je beste eigenschappen te benoemen. De meeste mensen zitten niet bepaald de hele dag te bedenken hoe fantastisch ze wel niet zijn. Zo steken ze niet in elkaar. Ze zijn veel eerder geneigd om zichzelf eindeloos te bekritisieren. Maar hopelijk ben je aan het einde van dit boek zover dat je je beste eigenschappen onderkent en omarmt. Dat is een stuk productiever en proactiever!

Straks ga je jezelf objectief, als het ware van buitenaf bekijken. Je gaat jezelf écht zien, misschien wel voor het eerst. Daar is veel zelfbewustzijn voor nodig, dus er kan wat tijd overheen gaan. Misschien kun je iemand in je naaste omgeving vragen of die je op gang wil helpen. Zorg er wel voor dat die persoon jou puur op je best wil zien en geen bijbedoelingen heeft!

## Oefening Creëer je beste ik

---

Kijk opnieuw naar je lijst met goede eigenschappen, de dingen die je het meest aan je jezelf waardeert. Die kunnen je helpen om je beste ik vorm te geven. Vergeet vooral niet er ook lol aan te beleven. Je kunt deze oefening heel serieus nemen, maar je kunt hem ook met humor benaderen – dat is aan jou.

Deze vragen kunnen je op weg helpen:

Is je beste ik:

- Mannelijk of vrouwelijk?
- Een dier?
- Een mystiek wezen, of een wijze innerlijke stem?
- Een personage uit een boek of een film?

Heeft je beste ik een motto of lijfspreuk?

Gedraagt je beste ik zich op een bepaalde manier als iemand aardig tegen je is?

Gedraagt je beste ik zich op een bepaalde manier als je je bedreigd voelt?

Hoe ziet je beste ik jou?

Beweegt/danst/loopt je beste ik op een bepaalde manier?

Wat is de grootste kracht van je beste ik?

Geef hieronder een omschrijving van je beste ik:

---

---

---

---

---

Ik zal je iets vertellen over mijn beste ik, een tovenaar die Merlijn heet. Ik heb altijd een beetje een zwak gehad voor fantasiespelletjes. Ik heb jarenlang een rollenspel met kaarten gespeeld dat *Magic: The Gathering* heet. In dit spel is iedereen een tovenaar, en om te winnen moet je spreuken gebruiken. (Wel een beetje nerdy, ik weet het, maar superleuk!) Mijn vrienden en ik gaven elkaar altijd namen als we het speelden. Een van hen was Het Beest, een ander was Gozar de Poortwachter. De tovenaars in deze fictieve wereld stonden in mijn ogen voor wijsheid, geloof en het goede dat het kwade overwint.

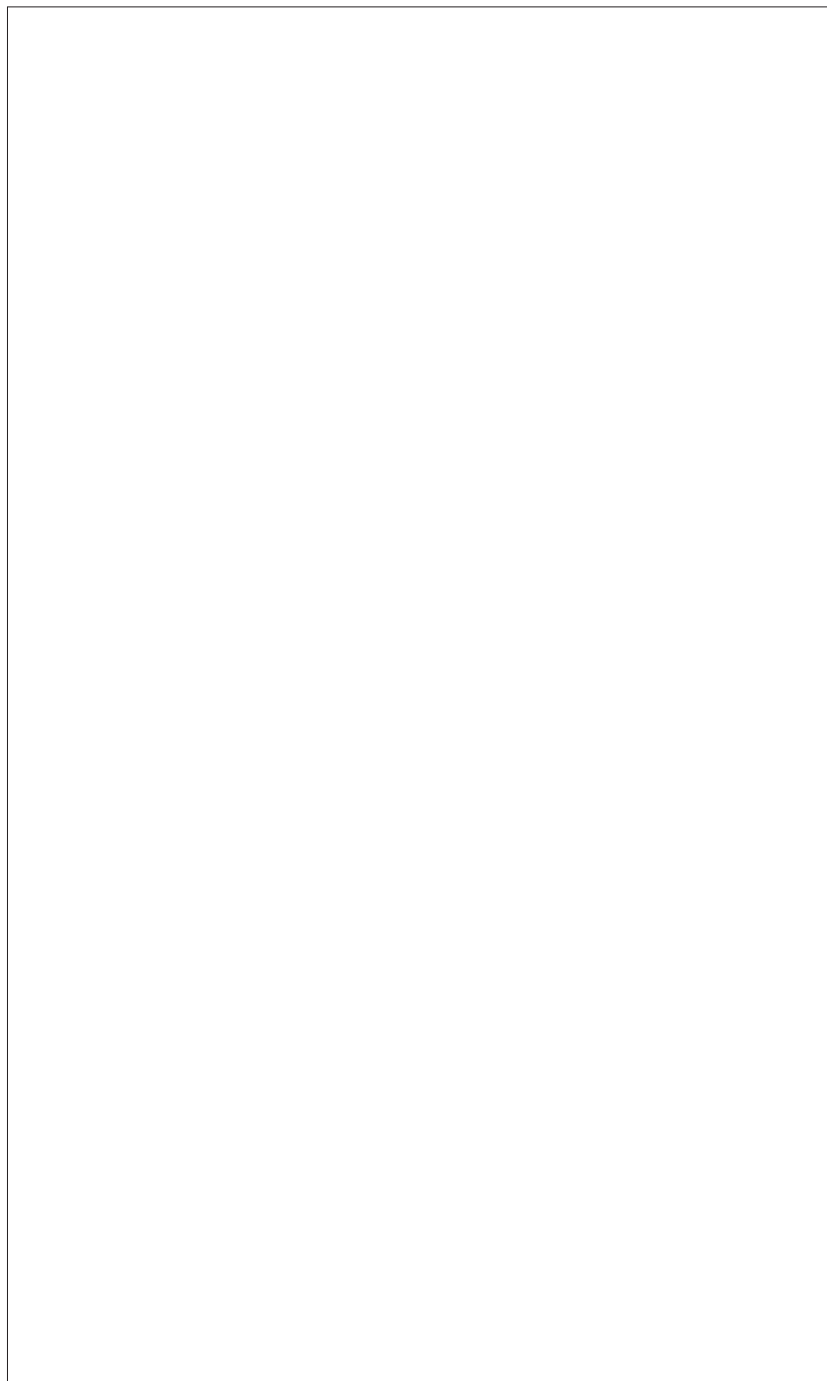
Mijn liefde voor dit spel is een inspiratiebron geweest bij het vormgeven van mijn beste ik Merlijn. Hij is wijs, vriendelijk, liefdevol en slim, hij heeft vertrouwen in het universum, hij gelooft dat alles mogelijk is en hij laat zich nooit door zijn ego leiden. Hij is cool omdat hij zijn eigen ding doet en daar goed in is. Hij is nooit onzeker of bang om buitengesloten te worden. Hij is geduldig en meelevend, accepteert zichzelf zoals hij is en gelooft altijd in zijn eigen kunnen. Hij vergeeft anderen, ook als ze fout zaten.

Is er een betere manier om je beste ik voor je te zien dan door hem te tekenen? Je kunt er pen, krijtjes, stiften of kleurpotloden voor gebruiken, wat je maar wilt. Ik heb een tekening van Merlijn gemaakt toen ik deze oefening jaren geleden voor het eerst deed. In tegenstelling tot mijn anti-ik (daar gaan we later mee aan de slag) is hij nauwelijks veranderd.

Ik vind het goed van je dat je er de moeite voor neemt, het maakt niet uit hoe het eruitziet. We zijn niet allemaal even creatief. Geen probleem dus als je gewoon een simpel poppetje tekent! Het beeld dat je voor je ziet is waarschijnlijk gedetailleerder dan je tekening, en dat is waar het om gaat. Ook directeuren van grote bedrijven geef ik deze opdracht. Je kunt je de blikken die ik van hen krijg wel voorstellen! Maar het resultaat is het altijd waard.

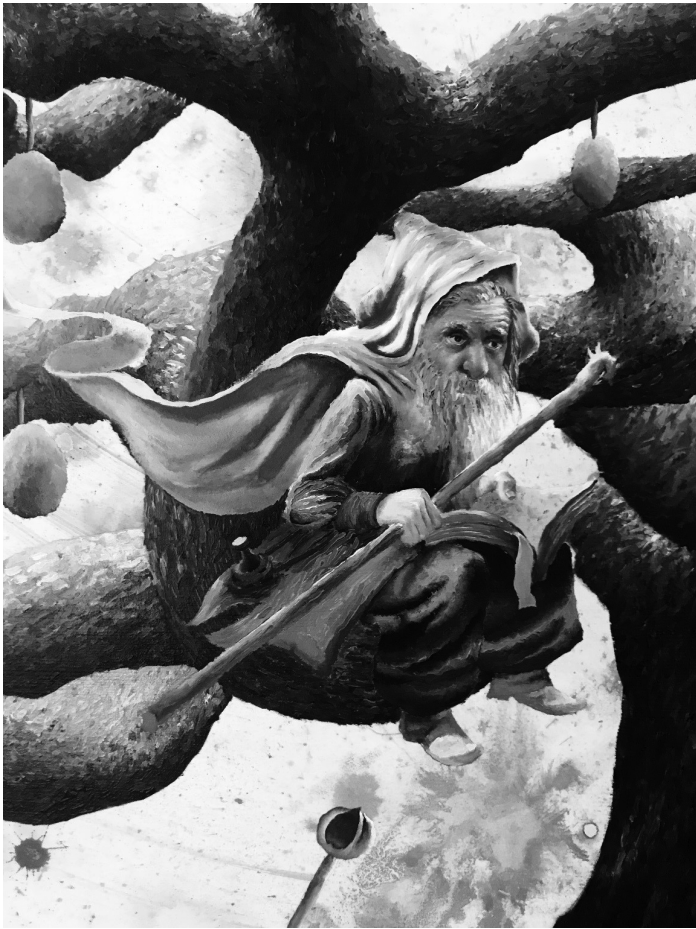


**Teken je beste ik hier**



Kijk naar je tekening en geef je beste ik een naam. Schrijf die boven je tekening.

Toen je dit boek kocht had je waarschijnlijk niet verwacht dat je een kunstproject ging doen! Ik probeer mezelf elke dag aan Merlijns kracht – en dus aan mijn eigen kracht – te herinneren. Toen ik Merlijn had getekend, vond ik hem zo inspirerend dat ik een vriend van me (de kunstenaar Ryan Pratt) heb gevraagd om een illustratie van hem te maken. Hij heeft een eigen versie van de Boom des Levens gemaakt, met Merlijn tussen de takken. Het werk hangt bij me thuis in de gang en ik kijk er elke dag met liefde naar. Hier is een close-up:



## Hoe coach je jezelf?

---

Mensen schakelen mij meestal als life coach in omdat ze een bepaald aspect van hun leven willen verbeteren. Ze zitten vast en hebben hulp nodig om verder te komen of om een nieuw perspectief te ontwikkelen. Hoewel elke life coach op zijn eigen manier werkt, zal een goede coach je niet alleen helpen je doelen duidelijk te krijgen, maar je ook coachen om ze te bereiken. Hij of zij moet je verantwoordelijk houden voor wat je wilt bereiken in je leven.

In dit boek zal ik je coachen om je blinde vlekken en valkuilen te identificeren, omdat die je kunnen hinderen bij het bereiken van je doelen. Ik vraag mensen vaak of ze wel met een heldere blik kijken. Wat ik bedoel is of ze dingen zien zoals ze zijn, of dat hun beeld vertroebeld wordt door hun ego. We hebben allemaal gedrags- en gedachtepatronen die ons negatief beïnvloeden en ons in onze groei belemmeren. We zijn bijvoorbeeld niet nederig genoeg, of we voelen een onbedwingbare behoefte om gelijk te hebben. Nu is het moment om die patronen onder ogen te zien en, als ze je niks positiefs brengen, los te laten en door nuttiger gedrag te vervangen. Misschien heb jij wel de neiging om de lat voor jezelf te hoog te leggen. Omdat ik niet bij je zal zijn om je beslissingen met je te bespreken moet je zorgen dat je beste ik als je life coach kan fungeren, zodat die je in mijn plaats de rest van je leven kan helpen.

Hier zijn wat vragen die een life coach zou kunnen stellen:

- Hoe kan je beste ik je helpen om moedig te blijven?
- Hoe kan je beste ik je helpen om je niet voor jezelf te schamen?
- Hoe kan je beste ik je helpen eerlijk tegen anderen te blijven?
- Hoe kan je beste ik je helpen altijd vriendelijk en mild naar jezelf te blijven?
- Hoe kan je beste ik je helpen om in alle situaties sterk te staan?
- Hoe kan je beste ik je helpen altijd dankbaar te zijn?
- Hoe kan je beste ik je helpen je vrij te voelen om te zijn wie je werkelijk bent?

Schrijf op welke eigenschappen van een life coach jouw beste ik bezit: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

Met dit boek kun je je beste ik trainen om je dezelfde vragen te stellen die ik je stel. Op die manier kun je jezelf effectief door het leven gidsen. Altijd met het doel om volledig te zijn wie je werkelijk bent. Let goed op de vragen die ik je over je gedachten, gevoelens, gedrag en patronen stel. In de toekomst kun je ze jezelf stellen.

Ik heb je allereerst je beste ik laten vormgeven, omdat je het meest aan dit boek hebt als je daar een duidelijk beeld van hebt.

## Dankbaarheid

---

Dankbaarheid uitspreken is een uitstekende manier om contact te maken met je beste ik. Je stemming verbetert geheid als je stilstaat bij de dingen waarvoor je dankbaar bent. Elke dag maak ik bij mijn eerste kop koffie een dankbaarheidslijstje. Dat is voor mij een goede manier om de dag te beginnen. Anderen maken misschien dankbaarheidslijstjes op momenten dat ze het moeilijk hebben; dat helpt ze relativieren. Een dankbaarheidslijstje is zo gemaakt.

Hieronder geef ik een paar voorbeelden van lijstjes die mijn vrienden hebben opgesteld.

### Eddy's dankbaarheidslijst

Ik ben dankbaar voor...

- 1 Mijn familie
- 2 Mijn baan
- 3 Mijn gezondheid

- 4 Mijn vrienden
- 5 Mijn opleiding
- 6 Mijn Latijns-Amerikaanse cultuur
- 7 Mijn tweetaligheid
- 8 Mijn lichamelijke conditie
- 9 Mijn godsdienst
- 10 Mijn fijne jeugd

### **Jons dankbaarheidslijst**

Ik ben dankbaar voor...

- 1 Mijn gezondheid en lichamelijke conditie
- 2 Mijn thuis
- 3 Mijn veiligheid en welzijn
- 4 Mijn partner
- 5 Mijn vader en moeder
- 6 Lucy, Kashi, Vida (mijn honden)
- 7 Mijn vrienden
- 8 Mijn vaste inkomen
- 9 Al mijn cliënten
- 10 Mijn spiritualiteit

### **Caseys dankbaarheidslijst**

Ik ben dankbaar voor...

- 1 Mijn geloof
- 2 Mijn familie
- 3 Werk dat voldoening geeft
- 4 Het feit dat ik makkelijk leer
- 5 Mijn lichaam, waarmee ik kan sporten en pijnloos kan leven
- 6 Mijn veilige en gezellige huis
- 7 Het feit dat ik gezond eten kan kopen
- 8 Alle prachtige kunst in de wereld
- 9 De liefdevolle mensen om me heen
- 10 Elke ademhaling

## Wat staat er op jouw dankbaarheidslijstje?

---

Bedenk tien dingen waar jij dankbaar voor bent en schrijf ze op. Niks is te pietluttig om erbij te zetten. Misschien zit je op een fijne stoel en ben je daar dankbaar voor: schrijf het op! Kijk je een tv-serie die je een goed gevoel geeft? Zet die op je lijst. Je kunt zelfs dankbaar zijn dat je in de file staat, omdat je dan langer naar je boek kunt luisteren of even alleen kunt zijn met je gedachten. Het is leuk om steeds nieuwe dingen te bedenken om dankbaar voor te zijn, en het brengt je dichterbij je beste ik. Sta stil bij elk item op je lijstje en bij het gevoel dat het je geeft.

Ga na hoe je je voelt als je lijstje af is. Voel je je beter dan toen je begon? Blijer? Als dat zo is heb je er een simpele oefening bij om voor een mooie dag te zorgen of jezelf uit een sleur te halen. Voor mij is het altijd een goede manier om in balans te komen.

### Dankbaarheidslijstje van .....

Ik ben dankbaar voor...

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_

Tot slot wil ik je meegeven dat je beste ik tegen het einde van dit boek veranderd kan zijn. Waarschijnlijk heeft ze wat nieuwe eigenschappen of is je beeld van haar gedetailleerder of totaal anders geworden. Misschien kijk je straks naar jezelf en denk je: 'Jeetje-mekreetje, ik ben zoveel meer dan ik ooit had gedacht!'

In het volgende hoofdstuk ga je een soortgelijke oefening doen, dit keer voor je anti-ik. Deze oefening is net zo belangrijk en soms zelfs nog effectiever, omdat je ermee in kaart brengt wat je belemmert in je leven. Je anti-ik staat lijnrecht tegenover je beste ik. Om hem te kunnen verslaan moet je hem allereerst kennen.

## Ken je anti-ik

**Z**e zat vast in het verkeer. Een verkeersinfarct was een betere beschrijving. Je weet wel: zo'n moment waarop de snelweg meer weg heeft van een parkeerterrein. Het was een smoorhete dag in de San Fernando Valley in Los Angeles. De spits, dacht ze bij zichzelf, hadden ze beter 'de dip' kunnen noemen. De auto's zagen eruit alsof ze elk moment spontaan in brand konden vliegen. Ze omklemde haar stuur heel stevig, de airconditioner blies lauwe lucht in haar gezicht en ze voelde het zweet in gestage stroompjes langs haar borst en rug druppelen. Haar telefoon ging.

'Hallo?' zei ze. De stress in haar stem was niet te missen.

'Hé, Suzanne! Heb je even?' Zodra ze hoorde dat ik het was, verscheen er een grote glimlach op haar gezicht. Ze voelde zich weliswaar door en door ellendig in deze gigantische verkeersopstopping, maar even kletsen met een goede vriend deed een mens altijd goed.

'Hoi Mike! Tuurlijk, waar bel je voor? Ik ben onderweg naar huis.'

'Ik vroeg me af of je donderdagavond een hapje met me wilde eten. We moeten nodig weer eens bijpraten!'

'Klinkt goed. Ik app je wel even met een voorstel. Wat denk je van acht uur?'

'Perfect. Ik heb er zin in!'

'Mooi. Ik spreek je donderdag. Rij voorzichtig!'

'Tot dan!'

Zodra het gesprek was afgelopen betrok haar gezicht. Ze zuchtte diep en keek om zich heen. Eindelijk begon er een beetje schot in te komen. Misschien dat ze vandaag toch nog thuis zou raken. Opeens



zoefde er een auto voorbij. Hij sneed haar af en raakte haar op een paar centimeter na.

Haar stoppen sloegen door.

‘Waar denk je dat je mee bezig bent, idioot! Kun je niet uit je doppen kijken?’

Suzanne gebaarde woedend met haar armen en gooide er allerlei kleurrijke taal uit. Ze brulde het nog net niet uit. Haar auto slingerde heen en weer door haar wilde bewegingen. Ze liet zich compleet gaan.

Nadat er een minuut lang een stortvloed aan krachttermen uit haar mond was gestroomd en ze zo vaak op haar claxon had gebeukt dat andere mensen terug begonnen te toeteren, haalde ze eindelijk adem. Ze baande zich een weg door het verkeer en wist zich naast de auto te manoeuvreren die haar had afgesneden. Maar net toen ze haar middelvinger wilde opsteken zag ze dat de bestuurder een schattig bejaard dametje was dat gewoon op weg was van A naar B. Net als zichzelf.

We maken een sprong in de tijd: later die week troffen Suzanne en ik elkaar voor onze eetafspraak. We zaten tegenover elkaar in ons favoriete steakrestaurant en aten van onze salade.

‘Toen ik je laatst belde terwijl je in de auto zat, was je volgens mij behoorlijk over je toeren.’

‘Ach, niet erger dan anders. Op het werk is het momenteel een gekkenhuis, maar ik houd me staande. Waarom dacht je dat?’

‘Nou, toen we elkaar gedag hadden gezegd, vergat je op te hangen. Ik heb van begin tot eind van je filefrustraties mogen meegenieten.’

Ze verstijfde en haar mond viel open. ‘Mijn god, nee toch. Wat gênant.’ Toen begon ze te giechelen. ‘Je wist vast niet dat ik zo kon vloeken.’

‘Dat wist ik inderdaad niet, nee! Je gebruikte een paar heel bijzondere woorden. Doe je dat vaker?’

‘Tegen idioten schreeuwen die me afsnijden bedoel je? Wat denk jij dan. Dit is LA! Het hoort gewoon bij deze omgeving. Je gaat me toch niet vertellen dat jij nog nooit iemand hebt uitgescholden die reed als een maniak, zoals de meeste mensen in deze stad.’

‘Ik raak nooit zo opgefokt van wegpiraten. Maar die agressie in het verkeer fascineert me wel. De persoon in de andere auto kan

jou niet horen. Iedereen zit met de ramen dicht. Wat voor doel dient het?’

‘Daar gaat het niet om, dat de ander me hoort. Ik doe het om de spanning te ontladen.’

‘En voel je je daarna dan beter?’

Daar moest ze even over nadenken. ‘Daar zou ik natuurlijk graag ja op zeggen. Maar eigenlijk raak ik er soms juist zo overstuur van dat ik het gevoel heb dat mijn hart uit mijn borst komt zetten. Dus ik geloof eigenlijk van niet, nee.’

‘Pak eens een paar servetjes. Ik wil een oefening met je doen.’

‘Nee hè, daar gaan we weer! Jij met je eeuwige oefeningen!’

‘Kom op, ik weet dat je er dol op bent. Deze is echt leuk. Ik wil dat je alle eigenschappen van jezelf opschrijft waar je niet tevreden mee bent, of die je op de een of andere manier in de weg zitten. Schrijf gewoon alles op wat je ervan weerhoudt je beste ik te zijn.’

Suzanne trok een vermoeid gezicht maar glimlachte en gaf me mijn zin. Al mijn vrienden weten dat ze dit soort dingen van me kunnen verwachten, en Suzanne is geen uitzondering. We kenden elkaar destijds een jaar of vijf, we hadden zelfs samen aan een project gewerkt. We hadden veel respect voor elkaar. Ze had haar lijstje zo klaar. Toen ze uitgeschreven was, gaf ze het resultaat een beetje verontwaardigd aan mij.

‘Oké, mooi. Nu gaan we je anti-ik vormgeven.’

‘Mijn wát?’

‘Je anti-ik. We hebben er allemaal een, of zelfs meerdere. Dat zijn de aspecten van ons die geactiveerd raken door negatieve dingen, zoals angsten en zorgen. Met deze oefening kun je je anti-ik leren kennen en achterhalen waardoor die getriggerd wordt, zodat je haar in bedwang kunt houden. Want je wilt jezelf natuurlijk niet door je anti-ik laten regeren.’

‘Dus de kant van mij die zo grofgebekt en wraakzuchtig reageert als ze achter het stuur zit, is Filefrustratie Fiona of zo?’

‘Precies! En om haar nog tastbaarder te maken, wil ik je vragen om haar op dit servetje te tekenen.’

‘Hmmm. Goed dan. Fiona, ik denk dat je grote, intimiderende, borstelige wenkbrauwen hebt, zeer geprononceerde biceps en een schattig stel hoorntjes op je hoofd.’

Ze krabbelde wat op het servetje en liet me het resultaat zien.

‘Perfect! Door naar de volgende vraag. Wanneer laat Fiona zich nog meer zien, behalve tijdens het filerijden?’

Suzanne dacht even na. ‘Ze duikt eigenlijk altijd op als ik het helemaal zat ben. Als ik het gevoel heb dat ik continu aan het incasseren ben geweest en er niets meer bij kan. Dan word ik Fiona en kan iedereen zich maar beter uit de voeten maken. Vraag maar aan mijn man.’

‘Had je die link al eens eerder gelegd? Dat dit aspect van je persoonlijkheid de kop opsteekt zodra je het helemaal gehad hebt?’

‘Eigenlijk niet, nee. Maar nu ik erover nadenk, realiseer ik me dat ik waarschijnlijk maatregelen kan nemen om te voorkomen dat het gebeurt.’

‘Zoals?’ vroeg ik.

‘Nou, ik zou eerder het gesprek aan kunnen gaan met mijn man of met iemand anders waar ik gek van word, en niet proberen mijn gevoelens te negeren of op te kroppen tot ik ontplof. Ik zou gewoon tegen mijn man kunnen zeggen dat hij de douche droog moet achterlaten omdat er anders schimmel gaat groeien in plaats van te wachten tot die schimmel onze badkamer overneemt en hem dan uitschelden.’

‘Precies. En nu we toch bezig zijn: kun je nog een andere anti-ik uit dat lijstje van je destilleren?’

‘Zeker weten. Maar die is heel anders dan Fiona. Die keert zich naar binnen. Ze wordt onzeker en klapt dicht. Altijd als ik me op onbekend terrein begeef of als ik me onervaren voel, weet ik niets meer uit te brengen.’

‘Wil je haar ook eens tekenen?’ Suzanne zat al over haar servetje gebogen. Ze kende deze kant van zichzelf maar al te goed. Ze tekende een klein figuurtje aan een grote vergadertafel. Haar hoofd was gebogen en haar haar hing als een schild voor haar gezicht. Ze had haar armen om haar opgetrokken knieën geslagen.

‘Dat beeld spreekt boekdelen. Hoe heet ze?’ vroeg ik.

‘Dit is Nel.’

‘Dus Nel komt tevoorschijn als het je teveel wordt op je werk?’

‘Ja, en in elke andere situatie waarin ik het gevoel heb dat ik niet goed voorbereid ben. Ik kan me nog goed herinneren dat ik als kind

vaak van school wegbleef omdat ik veel ziek was, en dat ik een keer een toets moest maken waar ik niet voor had geleerd. Ik was enorm perfectionistisch, dus ik verstijfde helemaal en kon niets op papier krijgen. Altijd als ik me in een gesprek of situatie bevind waar ik niet veel vanaf weet, komt dat moment weer boven.’

‘Dus je hebt het gevoel dat je op die momenten niet op je instinct of je wijsheid kunt terugvallen?’

‘Dat is het, ja. Ik verstijf dan helemaal. Nou ja, Nel verstijft.’

‘Precies. En denk je dat je haar op afstand kunt houden nu je weet wanneer ze zich laat zien?’ Binnen een paar seconden veranderde de ontmoedigde gezichtsuitdrukking van Suzanne. In haar ogen begonnen lichtjes te schitteren. Nu ze Nel had geïdentificeerd en haar een gezicht en een naam had gegeven, had Suzanne plotseling macht over haar.

‘Zal ik je eens wat vertellen? Ik denk van wel. Ik heb het gevoel dat ik op de een of andere manier het verleden niet kon loslaten en dat ik me daardoor heb laten overheersen. Gek hè?’

‘Helemaal niet. Dat is heel normaal. Maar nu heb jij de regie weer en hoef je de controle nooit meer aan haar over te geven.’

‘Ik leer altijd wel iets als we elkaar zien, Mike. Maar dit is wel een heel belangrijk inzicht. Ik ben blij dat je mijn verkeerstirade hebt meegekregen.’

‘Ik ook, Nu kan ik tenminste weer bij je in de auto stappen. Want even dacht ik dat ik je nooit meer kon laten rijden!’

‘Nou ja, het is ook weer niet zo dat Fiona doelbewust iemand zou slaan.’ Bij die opmerking trok ik subtiel mijn wenkbrauwen op. ‘Oké, je hebt gelijk. Wie weet waartoe die krankzinnige dame in staat zou zijn! Ik ben blij dat ze weg is.’

We lachten er eens goed om en aten met smaak onze maaltijd. In de weken daarna informeerde ik af en toe bij Suzanne of Nel of Fiona zich nog had laten zien, en tot mijn grote tevredenheid heeft ze van geen van beide meer iets vernomen.

Het is best intens om je anti-ik te identificeren, en ik overdrijf niet als ik zeg dat het je leven kan veranderen. Ik maak keer op keer mee dat mensen op allerlei terreinen van hun leven onverwachte nieuwe stappen zetten doordat ze zich niet meer door hun anti-ik laten belemmeren.



Ik zal je nog een ander voorbeeld geven van een anti-ik; deze is afkomstig van een van mijn beroemde cliëntes. Zij had continu problemen met relaties en was niet in staat om een gezonde, solide relatie met een man te hebben. Al haar relaties begonnen geweldig, maar kregen daarna al snel een ongezonde wending. Iedereen in haar omgeving waarschuwde haar dat ze de verkeerde partner had gekozen, maar daar sloot ze haar ogen voor. Ze liet zich telkens weer beledigen, kleineren, belazeren en zelfs emotioneel en soms fysiek mishandelen.

Toen ik mijn cliënte naar haar definitie van een goede relatie vroeg, hing ze een heel verhaal op dat klonk als een liefdesroman of een romantische film. Het was pure fantasie! Ik liet haar haar ideeën over de perfecte relatie toetsen door haar mee naar buiten te nemen en op zoek te gaan naar wat in haar ogen het perfecte stel was, dat alles had waarnaar zij verlangde. Het grappige was dat de meeste mensen om ons heen ofwel op hun smartphone zaten en elkaar negeerden, ofwel meer dood dan levend leken. Je kent ze wel, van die stellen die weliswaar aan dezelfde tafel zitten, maar aan wier lichaamstaal en gebrek aan oogcontact je duidelijk kunt zien dat ze in werkelijkheid mijlenver van elkaar verwijderd zijn. Natuurlijk had je er ook een paar bij die in een levendig gesprek verwickeld

waren of zelfs met elkaar zaten te flirten. Maar geen enkel stel keek elkaar diep in de ogen, hield onder tafel elkaars hand vast of zat voetje te vrijen. Hoe meer we om ons heen keken, hoe meer ze besefte dat haar ideeën over een sprookjesachtige romance in werkelijkheid niet bestaan. Ze kwam tot de conclusie dat ze zich als een hopeloze romantica met onrealistische idealen gedroeg. Dus noemde ze haar anti-ik 'Rapunzel'.

Dit wil niet zeggen dat er in de echte wereld geen geweldige relaties bestaan. Natuurlijk bestaan die wel! Er zijn hordes mensen die een vervullende, emotioneel bevredigende, gepassioneerde en liefdevolle relatie hebben. Maar die drijven niet op een roze wolk rond, dragen geen baljurken en smokings en brengen elkaar niet elke dag van hun leven het hoofd op hol met grootse, romantische gebaren. Het leven is geen film! Toen deze cliënte dit eenmaal had geaccepteerd en realistischer naar intieme relaties keek, werden haar verwachtingen ook realistischer.

In haar volgende relatie was ze in staat om zich af te vragen of haar gedachten en gevoelens afkomstig waren van haar Rapunzel, of van haar beste ik. Vervolgens kon ze gemakkelijk alles identificeren dat op 'sprookjesdenken' leek en dat terzijde schuiven. Ik kan tot mijn grote vreugde melden dat ze inmiddels al jaren een gezonde, romantische en stabiele relatie heeft. Ze kon een geschiktere partner kiezen doordat ze er niet langer op uit was om een prins te vinden die haar het hoofd op hol zou brengen of haar uit een toren zou redden. In plaats daarvan ging ze op zoek naar een stabiele, fatsoenlijke man. Misschien dat er niet bij elke kus vlinders in haar buik verschijnen, maar dat is gelukkig geen reden meer voor haar om er een punt achter te zetten.

Rapunzel woont nog steeds in haar, maar heeft veel minder invloed omdat ze weet waarvoor ze op haar hoede moet zijn. Het blijkt veel effectiever om je anti-ik te identificeren dan om alleen je problemen te benoemen. Als ik de relatieproblemen van mijn cliënte had benaderd door dingen te zeggen als: 'Wauw, jij blijft maar verkeerde beslissingen nemen,' of: 'Jij bent het contact met de werkelijkheid echt helemaal kwijt,' of: 'Jij bent verslaafd aan liefde,' zou dat allemaal tegen dovemansoren zijn gericht. Ze moest haar eigen conclusies trekken en een personage creëren dat ze volledig door-

grondde. Zo kon ze voorkomen dat dat personage zich met haar leven bemoeide.

Een ander voorbeeld. Een van mijn cliënten vertelde me het volgende verhaal over haar anti-ik:

‘Mijn vriend Johnny en ik hadden de tijd van ons leven bij een concert van Arcade Fire. We hadden er tijden naartoe geleefd. We dansten samen, zongen onze lievelingsnummers mee en vermaakten ons opperbest met elkaar. We hadden het liefst gehad dat er geen einde aan die avond kwam.

Op een gegeven moment vroeg ik aan Johnny: “Zullen we nog één slaapmutsje nemen voor we weg gaan? Ik wil nog niet naar huis.”

“Ja, goed idee,” zei hij.

We gingen naar een knus tentje bij ons in de buurt, waar de vriendin van een van Johnny’s vrienden achter de bar stond. Ze was heel aardig en begroette ons met een stevige omhelzing. Ik observeerde haar terwijl ze met Johnny praatte; ze was knap en er hing een bepaalde spanning om haar heen. Ze had tatoeages en een aantrekkelijk, ongedwongen karakter. In mijn hoofd begonnen alarmbellen te rinkelen; mijn anti-ik Jaloeza, de duivel bij mijn engel, diende zich aan.

Jaloeza is gepassioneerd, vurig, dramatisch, bezitterig en jaloers, precies zoals haar naam impliceert. Ze is ook onzeker en voelt zich onaantrekkelijk en minderwaardig ten opzichte van anderen. Ze denkt dat haar vriendje, en elk vriendje dat ze ooit heeft gehad, voortdurend naar andere vrouwen kijkt.

Terwijl ik toekeek hoe Johnny en dat meisje met elkaar stonden te praten, kwamen er allerlei vragen bij me op. “Voelt Johnny zich tot haar aangetrokken? Hij lijkt wel heel erg in hun gesprek op te gaan. Besteedt hij niet een beetje teveel aandacht aan haar?” Al deze gedachten schoten door mijn hoofd, en mijn emoties naderden langzaam maar zeker het kookpunt.

Allereerst uitte mijn negatieve energie zich in beschuldigingen en woede aan zijn adres, daarna werd ik onzeker en ging ik mezelf met haar vergelijken. “Vindt hij haar knapper dan mij? Voelt hij zich fysiek tot dit soort meisjes aangetrokken? Zij is lang en slank, is ben klein en rond, ik zal er nooit zo uitzien als zij. Hij houdt van me en zegt vaak tegen me dat ik mooi ben, maar meent hij dat wel?” De

sfeer van die avond veranderde en mijn stemming sloeg om. Er was een zaadje in mijn geest geplant, en geen enkele geruststellende opmerking zou meer helpen. Mijn anti-ik had de regie overgenomen en bepaalde hoe ik me voelde.

Johnny had geen idee wat er gaande was; hij stond een geanimeerd gesprek te voeren, meer niet. Het is gewoon een vriendelijke jongen! Toen ik hem met mijn gevoelens confronteerde, begreep hij niet waar ik het over had. Die geweldige avond uit eindigde in een ruzie. Voordat ik in slaap viel vroeg ik me af, *Voelde ik dit nu echt, of heb ik het verzonnen?*

Jaloeza doet altijd heel stiekem haar intrede en doet er alles aan om haar bezitterige en jaloerse maniertjes levend te houden. Ze houdt van drama en maakt ophef terwijl er niets aan de hand is. Maar ze hoeft helemaal niet paranoïde te zijn of haar vriend te wantrouwen. Johnny is met haar omdat hij zich tot haar aangetrokken voelt en verliefd op haar is.





## Oefening Welke eigenschappen heeft jouw anti-ik?

---

Omdat het leven voortdurend in beweging is, is het niet realistisch om te denken dat je honderd procent van de tijd je beste ik kunt zijn. Maar je kunt er wel naar streven om je zo min mogelijk als je anti-ik te gedragen.

Ikzelf ben bijvoorbeeld op sommige terreinen van mijn leven onzeker. Mijn doel is daarom steeds om me veilig te voelen als ik nieuwe dingen aanga, en me op de leuke aspecten daarvan te concentreren. Zoals je in een later hoofdstuk zult lezen deed ik het op school niet bepaald goed – vooral in Engels was ik belabberd. Opstellen maken was niets voor mij, dus je kunt je voorstellen dat ik aanvankelijk niet echt stond te springen bij het idee om een compleet boek te schrijven! Ik maakte me zorgen over wat anderen van mijn manier van schrijven vonden, en ik vroeg me af of ik wel goed genoeg was. Hetzelfde gold voor televisieoptredens, ook iets wat ik nog nooit had gedaan. Ik was zo bezig met wat producenten en kijkers van me zouden vinden dat dat ten koste ging van mijn zelfvertrouwen. Zulke gedachten worden allemaal ingegeven door angst; ik heb gemerkt dat mijn onzekerheden de kop opsteken als ik te veel nadenk over de vraag of mensen mij of mijn werk wel genoeg waarderen. Maar als Merlijn (mijn beste ik) zich laat zien, ben ik helemaal niet onzeker. Ik stel me voor dat mijn anti-ik me probeert te saboteren, dat die alles in het werk stelt om te voorkomen dat ik mezelf ben. Daardoor kan ik niet van het leven genieten.

Om je anti-ik te leren kennen schrijf je allereerst, net als Suzanne, de eigenschappen van jezelf op die je slecht vindt. Een paar vragen om je over dit soort eigenschappen aan het denken te zetten:

- Koester je wrok tegenover jezelf of anderen?
- Word je snel boos?
- Maak je vaak willens en wetens ongezonde keuzes?
- Ben je meestal ongeduldig?
- Gedraag je je als een betweter?
- Geef je vaak op voordat je je doel hebt bereikt?

- Vind je dat je niet goed genoeg bent?
- Laat je mensen over je heen lopen?
- Gedraag je je vaak egocentrisch?

Denk nu aan de laatste keer dat je je op een negatieve manier gedroeg en dat je achteraf dacht, *Man, toen was ik echt niet mezelf. Dat heb ik niet goed aangepakt*. Misschien was het subtieler dan dat en hield je bijvoorbeeld een vervelend gevoel aan de situatie over. Het kan ook zijn dat je niet tevreden bent met de persoon die je wordt als je met bepaalde familieleden spreekt. Er gebeurt iets, je raakt geïrriteerd en je breekt zomaar ineens jullie telefoongesprek af.

Een ander voorbeeld is dat mensen die een relatie met elkaar hebben allerlei theorieën bij het gedrag van hun partner verzinnen. Een man komt thuis van zijn werk en wil dan een uurtje ontspannen voor de televisie. Zijn vrouw signaleert dat patroon en denkt dat hij geen tijd met haar wil doorbrengen of dat hij haar niet meer aantrekkelijk vindt. Ze verliest zich steeds meer in haar eigen verhaal en gaat geloven dat ze geen liefde waard is. Dat is haar anti-ik die zich laat gelden.

Alles aan jezelf waarover je ontevreden bent moet op deze lijst. Ik merk interessant genoeg dat mijn cliënten het veel gemakkelijker vinden om deze lijst te maken dan om de lijst met hun goede eigenschappen op te stellen. Ik verwacht er dan ook veel van. Want op basis van deze lijst gaan we je script herschrijven en je leven verbeteren.

Alleen jij krijgt deze lijst onder ogen, dus wees volkomen eerlijk en schuif je schaamte of schuldgevoel opzij. Als je je kop in het zand steekt en bepaalde aspecten van jezelf blijft ontkennen geef je die aspecten juist macht over je. Dingen lijken altijd enger als ze in het duister gehuld zijn. Werp er dus vooral wat licht op!

Hieronder volgt een lijst met veel voorkomende eigenschappen van de anti-ik. Omcirkel de eigenschappen die op jou van toepassing zijn of voeg ze aan je eigen lijst toe.

aanstootgevend	eigenwijs	laf	onduidelijk
achterbaks	fatalistisch	ledig	onecht
afhankelijk	gekunsteld	lethargisch	oneerbiedig
afstandelijk	geldbelust	leugenachtig	oneerlijk
afwijkend	gemeen	lichtgeraakt	onelegant
apathisch	geremd	liefdeloos	onethisch
arrogant	gespannen	lomp	ongastvrij
asociaal	getroebleerd	lui	ongedisciplineerd
bedrieglijk	gierig	luidruchtig	ongeduldig
behoefstig	giftig	meedogenloos	ongehoorzaam
bekrompen	goedgelovig	minachtend	ongeïnteresseerd
beledigend	grillig	minderwaardig	ongelukkig
belerend	haatdragend	nalatig	ongemanierd
berekenend	hard	narcistisch	ongevoelig
bevooroordeeld	hardvochtig	neerslachtig	ongezond
bezitterig	hebzuchtig	negatief	onhandig
boos	hoogdravend	nerveus	onintelligent
bot	hooghartig	niet loyaal	onmachtig
bruusk	humeurig	niet nieuwsgierig	onnadenkend
chagrijnig	ik-gericht	niet steunend	onoprecht
conformistisch	impulsief	nietszeggend	onrealistisch
crimineel	indiscreet	nonchalant	onredelijk
cynisch	inert	nutteloos	onstabiel
destructief	intolerant	obsessief	ontmoedigend
doelloos	jaloers	onaangenaam	ontoegankelijk
dogmatisch	kil	onattent	ontrouw
duf	kinderachtig	onbehouden	ontwijkend
dwaas	kleingeestig	onbeminnelijk	ontwrichtend
dwangmatig	kleurloos	onbeschoft	onverantwoordelijk
eendimensionaal	klunzig	onbetrouwbaar	onverschillig
eenzijdig	kortzichtig	ondankbaar	onvoorspelbaar
egocentrisch	kritisch	onderdrukkend	onvriendelijk
egoïstisch	kwetsbaar	onderdrukt	onwetend

onzeker	slordig	vastgeroest	volger
overdreven	sluw	veeleisend	wanordelijk
overheersend	snel afgeleid	venijnig	warrig
paranoïde	somber	veranderlijk	wispelturig
passief	stiekem	verbitterd	wraakzuchtig
perfectionistisch	stijf	verdorven	wreed
pessimistisch	stoïcijns	verontschuldiging	zelfgenoegzaam
pietluttig	stug	veroordeelend	zelfingenomen
reactionair	tactloos	vervelend	zelfvoldaan
rigide	toegeeflijk	verwaand	zelfzuchtig
saai	twistziek	verwarrend	zorgelijk
scherp	vaag	vijandig	zwaarmoedig
sjofel	vals	vlak	zwak

Alle eigenschappen van jezelf die je negatief vindt en die je niet in de bovenstaande lijst aantreft, schrijf je hieronder:

Eigenschappen van je anti-ik \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Zo creëer je je anti-ik

Op basis van de negatieve eigenschappen die je hierboven hebt opgeschreven kunnen we je anti-ik gaan vormgeven. Voor deze oefening moet je je verbeeldingskracht aanspreken; het is de bedoeling dat je deze versie van jezelf een beetje overdreven neerzet. Het is gezond om een beetje om onszelf te lachen, al is het maar af en toe. Als we zo onder spanning staan dat we niet af en toe een grapje ten koste van onszelf kunnen maken, nemen we onszelf te serieus. Bovendien onthouden we onze slechte eigenschappen gemakkelijk-

ker als we ze een beetje extra aanzetten. Zodra we op een bepaalde manier denken of handelen, moeten we ons afvragen: 'Is dit nu mijn beste ik of mijn anti-ik?' Het antwoord op die vraag is gemakkelijker te geven als we beide kanten van onszelf met krachtige beelden associëren.

Een anti-ik van mij is het personage 'Angelos'. Hij vindt het heerlijk om mensen te provoceren, hij is ongeduldig en hij steekt zijn lelijke kop om de hoek zodra hij het gevoel heeft dat mensen oneerlijk zijn. Hij kent geen mededogen en weigert te accepteren dat sommige mensen leugentjes vertellen omdat ze bang zijn. Hij is impulsief. Hij heeft een enorme hekel aan gesprekken over actualiteiten, sport en het weer. Hij vertrouwt niemand. Mijn vrienden kennen dit personage en hebben me in het verleden regelmatig op zijn aanwezigheid attent gemaakt. Gelukkig kan ik in alle oprechtheid zeggen dat Angelos op dit moment weinig tot niets in de melk te brokkelen heeft.

Het is prima om verschillende personages te creëren die verschillende versies van je anti-ik vertegenwoordigen. Je kunt ze allemaal hun eigen eigenschappen en uiterlijk geven. Op die manier schets je een volledig en compleet beeld van je anti-ik, zoals een scenarioschrijver zijn of haar personages volledig uitwerkt alvorens ook maar één woord of dialoog van zijn filmscript te schrijven. Hoe duidelijker het beeld is dat je van je anti-ik voor ogen hebt, des te gemakkelijker het is om te voorspellen wanneer hij of zij op jouw gedrag zal reageren of zal proberen het te beïnvloeden. En als je een vastomlijnd beeld van je anti-ik hebt, zal je beste ik hem of haar ook gemakkelijker op afstand kunnen houden.

De volgende vragen kunnen je op gang helpen:

Is jouw anti-ik:

- Een man of een vrouw?
- Een dier?
- Een mystiek wezen?
- Een op een boek of film geïnspireerd personage?

Heeft jouw anti-ik een motto?

Beweegt, loopt of danst jouw anti-ik op een specifieke manier?

Gedraagt jouw anti-ik zich op een bepaalde manier als iemand aardig tegen je is?

Gedraagt jouw anti-ik zich op een bepaalde manier als je je bedreigt voelt?

Hoe ziet jouw anti-ik jou?

Wat heeft jouw anti-ik aan?

Geef een uitgebreide beschrijving van je anti-ik \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Noem vijf gebeurtenissen of situaties waarin je anti-ik het overnam

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

Pak nu een potlood, marker of penseel: het is tijd om je anti-ik letterlijk in beeld te brengen. Doe dat zo gedetailleerd mogelijk!

**Teken hier je anti-ik**

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for the user to draw or write their 'anti-ik' (self-portrait) as indicated by the text above it.

Bedenk nu een naam voor je anti-ik en zet die boven je tekening.

Hoe zou je de vijf bovengenoemde situaties hebben aangepakt als je beste ik de regie had gehad? Met andere woorden: wat zou je beste ik tegen je hebben gezegd als die het voor het zeggen had gehad?

---

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

Kijk daar eens goed naar; ik wil wedden dat je er een patroon in ziet! Ik raad je aan om diep te graven en echt op jezelf te reflecteren. Misschien slaak je af en toe een diepe zucht bij de dingen die ik je vraag te doen, en dat snap ik. Dit is waarschijnlijk een beetje buiten je comfortzone, maar het is zeker de moeite waard om te proberen.

Ik zal een scenario voor je beschrijven waar ik zelf vaak tegenaan loop en dat vroeger vaak Angelos in me wakker maakte. Als directeur van een bedrijf geef ik leiding aan een heleboel verschillende medewerkers. Als een van die medewerkers in het verleden niet goed functioneerde, confronteerde ik hem of haar daarmee zonder erop te letten of er op dat moment nog anderen aanwezig waren. Het kwam niet in me op dat dat vernederend zou kunnen zijn voor de persoon in kwestie. Ik probeerde mensen natuurlijk niet met opzet te vernederen, maar ik had gewoon geen oog voor hun gevoelens. Dat kwam allemaal door Angelos. Die handelde impulsief in plaats van te bedenken hoe hij die medewerker in zijn of haar kracht kon zetten. Als Angelos het overnam, gooide ik alles er gewoon ter plekke uit. Maar op een gegeven moment besepte ik dat dit gedrag me geen gemoedsrust gaf – in tegendeel! Het creëerde alleen maar extra spanning, en de medewerker in kwestie ging er evenmin beter van functioneren. Zodra Angelos het toneel op stapte, waren er alleen maar verliezers.



## Je anti-ik verandert

---

Nu je een duidelijk beeld hebt van je anti-ik in zijn of haar verschillende hoedanigheden, kun je er bewust voor kiezen om je beste ik een situatie te laten afhandelen zodra je weer geconfronteerd wordt met een situatie waarin normaal gesproken je anti-ik zich zou laten zien. Die beslissing neem je soms in een fractie van een seconde. Na verloop van tijd wordt het een automatisme; je roept onbewust je beste ik op in plaats van je anti-ik, en zo kun je elk obstakel dat je op je weg tegenkomt onschadelijk maken.

Het leven is dynamisch – het beweegt en verandert voortdurend – en dat geldt ook voor je anti-ik. Wat je meemaakt is bepalend voor je mentale en emotionele landschap, dus het is mogelijk dat er na verloop van tijd een nieuwe versie van je anti-ik de kop opsteekt. Daarom raad ik je aan om deze oefening van tijd tot tijd opnieuw te doen. Het zal je verbazen wat eruit komt.

Het simpele proces dat we de afgelopen twee hoofdstukken hebben doorlopen kan ongelooflijk effectief en inzichtrijk zijn bij de zoektocht naar je beste ik. In het volgende hoofdstuk krijg je alle bagage van me mee die je nodig hebt voor de rest van het traject.

## Jouw unieke traject

### Zo word je je beste ik

**W**e zijn allemaal kunstenaars. Onder een kunstenaar versta ik iemand die zijn of haar ik op een authentieke manier tot uitdrukking brengt. We bezitten allemaal de kunst om mooie dingen te doen waarvan anderen kunnen profiteren en die uniek zijn voor ons. Daar heb je niet per se een penseel en een doek voor nodig; er bestaan in de wereld evenveel unieke kunstvormen als er mensen zijn.

Ik heb mijn eigen kunstvorm bij toeval ontdekt, wat waarschijnlijk voor de meeste mensen geldt. Mijn levenspad zit vol met kronkels, onverwachte wendingen, ups en downs, en ook met momenten van complete stagnatie. Al die ervaringen brengen me in contact met mezelf en met anderen. Zo ben ik toevallig gestuit op wat ik als mijn kunst beschouw: ik help mensen de vrijheid te vinden om de beste versie van zichzelf te zijn. Je zou ook kunnen zeggen dat het mijn kunst is om jou te helpen jouw kunst te vinden. Dat is de essentie van het traject dat je op dit moment doorloopt.

De mensen met wie ik heb samengewerkt kunnen je vertellen dat ik ze stevast op enig moment vraag: ‘Wat is jouw kunst?’ Meestal kijken ze me dan niet-begrijpend aan. Eigenlijk wil ik van ze weten hoe ze in hun dagelijks leven tot uitdrukking brengen wie ze in hun kern zijn. Dat kan via hun beroep zijn, via de interactie met hun gezin, via hun hobby’s enzovoort.

Een voorbeeld vanuit mijn eigen werkomgeving: de therapeuten die bij CAST Centers in dienst zijn brengen hun kunst iedere dag tot uitdrukking via hun werk met onze cliënten, steeds met het hogere doel om mensen te bevrijden van dat wat ze gevangen houdt. Het personeel van onze kliniek probeert zijn kunst – mensen helpen zich

verzorgd en geliefd te voelen – steeds verder te ontwikkelen. De vrouw die de kantoren schoonmaakt voordat iedereen arriveert heeft het tot haar kunst verheven om ruimtes netjes te maken en goed te onderhouden. De kunst van onze HR-manager bestaat eruit dat zij de vrede bewaart en alle puntjes op de i zet. Het is heel bijzonder om deel uit te maken van een groep mensen die dagelijks hun unieke kunstvorm actief tot uitdrukking brengen, en die een gemeenschappelijk doel hebben dat hen inspireert en motiveert.

Mensen zeggen vaak tegen me: ‘Als het je werk is om anderen te helpen zichzelf te verbeteren heb je vast een heel goed gevoel over jezelf.’ Dat nuanceer ik altijd meteen; als jij op elk terrein van je leven als je beste ik leeft, maakt het niet uit of je armaturen voor sanitair maakt, computerprogramma’s schrijft, kleding ontwerpt, in de bediening werkt, meubels maakt, liedjes schrijft, groenten verbouwt of huizen inricht – dan kun en zul je tevreden zijn met jezelf en met je kunst. Dat gevoel gun ik je van harte!

## **Vijf grondbeginselen van verandering**

---

Je hebt inmiddels wel door dat ik er voor honderd procent van overtuigd ben dat jouw levensweg anders is dan die van ieder ander in de wereld. Toch bestaan een paar universele hulpmiddelen die voor iedereen essentieel zijn om het Best Self-model met succes te kunnen toepassen. Die hulpmiddelen, die ik de vijf grondbeginselen van verandering noem, bereiden je mentaal voor op het proces dat we gaan doorlopen.

Om de juiste mentaliteit voor verandering bij je te ontwikkelen wil ik graag dat je alles steevast benadert met:

- Nieuwsgierigheid
- Eerlijkheid
- Openheid
- Bereidheid
- Focus

## Nieuwsgierigheid

Ik ben van nature heel nieuwsgierig. Ik stel altijd een heleboel vragen, vooral als ik iemand voor het eerst ontmoet. Ik ben me er niet eens meer van bewust dat ik dat doe. Maar ik ben wel dankbaar voor die aangeboren nieuwsgierigheid naar mezelf en anderen, omdat die veel bijdraagt aan mijn vermogen om anderen te helpen. Vaak ben ik dankzij een aantal simpele vragen in staat om mensen te helpen de punten in hun leven met elkaar te verbinden en doorbraken te bewerkstelligen. Ik laat me gewoon leiden door mijn nieuwsgierigheid.

Maar ik realiseer me ook dat niet iedereen die aangeboren nieuwsgierigheid bezit, en dat veel mensen het lastig vinden om überhaupt ergens nieuwsgierigheid voor op te brengen. Ze leven op de automatische piloot, totdat zich een crisis voordoet die hen dwingt over zichzelf na te denken. En als mensen nieuwsgierig worden naar zichzelf, worden ze aangezet tot verandering.

Nieuwsgierigheid is simpelweg ‘een sterk verlangen om iets te weten of te leren’. Als je niet nieuwsgierig bent, kun je niet aan zelfonderzoek doen. Ik weet dat het soms eng is om diep te graven, om lagen af te pellen, om het stof van af te veegen van iets wat tientallen jaren geleden in je psyche is beland en daar stiekem wortel aan het schieten is. Maar door je licht te laten schijnen op de donkere hoeken van je geest en hart zul je ontdekken dat wat je daar aantreft lang niet zo eng is als het leek. Dan kun je de regie weer overnemen op manieren die je nooit voor mogelijk had gehouden.

Als we aan de nieuwsgierigheid van kinderen denken, komen er beelden boven van kleintjes die zand door hun handen laten stromen, die met verwondering naar een zwerm opvliegende vogels kijken of die gillen van verrukking als ze in een bubbelbad plonzen. Dit zijn voorbeelden van leren in de praktijk; ze doorgronden de wereld om hen heen door al hun zintuigen te gebruiken. Ik hoop dat ook jij dit type nieuwsgierigheid bij jezelf kunt oproepen en specifiek op jezelf kunt toepassen. Ik wil graag dat je je scherp bewust wordt van je gedachtepatronen, je gedrag en de manier waarop je je door de wereld beweegt.

Walt Disney zei ooit: ‘We blijven vooruitgaan, nieuwe deuren openen en nieuwe dingen doen, omdat we nieuwsgierig zijn. Nieuws-

gierigheid doet ons nieuwe wegen inslaan.’ Daarmee verwoordt hij precies wat nieuwsgierigheid is, en wat het voor ons kan doen als we het omarmen en voeden. En hoewel ik je allereerst vraag om nieuwsgierig te zijn naar je eigen innerlijke landschap, strekt die nieuwsgierigheid zich ook naar buiten toe uit, naar de wereld om je heen, naar nieuwe ideeën, perspectieven en overtuigingen. Nieuwsgierigheid is het instrument waarmee je kennis opneemt. Zonder nieuwsgierigheid is het onmogelijk om echt iets te leren.

#### BLIJF ALERT!

---

Ik wil je graag op iets belangrijks wijzen. Als mensen nieuwsgierig worden naar zichzelf, gaan ze zichzelf soms steeds verder naar beneden halen. Ze duiken als het ware een konijnenhol vol zelfverwijten in. Dat levert ze alleen maar negatieve gedachten en gedragspatronen op. Als je merkt dat je nieuwsgierigheid daarop uitdraait, moet je jezelf streng toespreken en je ontdekkingstocht over een andere boeg gooien.

Nieuwsgierig zijn betekent niet dat je jezelf moet afstraffen. Het gaat er puur om dat je verbanden gaat zien tussen je gedachten en je gedrag, en dat je gaat zien, en dan bedoel ik werkelijk zien, wie je op dit moment bent. Op basis daarvan kun je bepalen wie je wilt worden. ■

## Eerlijkheid

Omdat leven als je beste ik het fundamentele doel is waar we naar toe werken, begrijp je waarschijnlijk wel dat eerlijkheid een voorwaarde is. Als je tegen jezelf liegt (iets wat je beste ik nooit zou doen), bijvoorbeeld over angsten die zich gedurende je leven hebben opgebouwd, werp je alleen maar hindernissen op die je eigen vooruitgang in de weg staan. Thomas Jefferson zei ooit: ‘Eerlijkheid is het eerste hoofdstuk van het boek der wijsheid.’ En is wijsheid niet waar we uiteindelijk op uit zijn? Laten we dus steeds de verstandige keuze maken. Wijsheid begint bij eerlijkheid.

Eerlijkheid en integriteit zijn eigenlijk twee woorden voor hetzelfde: het juiste doen. Ik wil dat je gedurende dit hele proces voor jezelf het juiste doet. Als je niet helemaal eerlijk bent, kun je nooit echt verbinding maken met je beste ik. Je denkt misschien dat je

met je beste ik kunt samensmelten terwijl je dingen geheim houdt, maar ik kan je op een briefje meegeven: dat gaat niet lukken. Als je iets probeert te vermijden, is het nu tijd om dat onder ogen te zien. En ik beloof je dat het toegeven en de consequenties ervan minder erg zullen zijn dan je denkt. Je bent zo ziek als de geheimen die je met je meedraagt. Geheimen en schaamte kunnen je pootje lichten op je weg naar succes. Ik wil je helpen om met al je geheimen in het reine te komen, en neem van mij aan dat je het best vooruitkomt als je de waarheid als vertrekpunt neemt.

## Openheid

Als we voor openheid kiezen, openen we in feite ons geestesoog en worden er antwoorden zichtbaar die er altijd al waren maar die voor ons verborgen bleven omdat we er blind voor waren.

Omdat onze hersenen van nature op overleven zijn gericht, staan we niet automatisch voor nieuwe dingen of ideeën open. Ons brein merkt dat wat we momenteel doen goed genoeg werkt, dus er is niet direct aanleiding om te veranderen. Zolang we niet ernstig in gevaar zijn, handhaven we het liefst de status quo. In feite is het motto van onze hersenen: ‘Als het niet kapot is, hoef je het ook niet te repareren.’ Maar in ons geval hoeven we niet aan een of ander acuut gevaar te ontsnappen; we willen ons besturingssysteem upgraden, van overleven naar floreren.

Openheid is van fundamenteel belang als je aanpassingen wilt doen in de manier waarop je je leven leidt. Als je alles op tafel legt, zul je ontdekken dat zelfs kleine veranderingen enorm positieve resultaten kunnen hebben. Hoe meer je voor nieuwe dingen openstaat, hoe groter je kans op succes. Openstaan betekent in feite leerbaar zijn. Een van de belangrijkste eyeopeners in mijn eigen leven is dat het heel bevrijdend is om altijd in die leerstand te staan. Je leven verbetert gegarandeerd als je open blijft staan voor de gedachte dat je niet alle antwoorden hebt, dat er nieuwe informatie kan worden toegevoegd aan de antwoorden die je wel hebt, en dat je dingen beter kunt doen dan je ze op dit moment doet. De Griekse filosoof Socrates zei: ‘De enige echte wijsheid is het besef dat je niets weet.’ Omarm dat besef. Sla je armen eromheen en geef het

een grote knuffel. Want als je eenmaal hebt geaccepteerd dat je eigenlijk helemaal niets weet, word je plotseling een soort spons die voortdurend nieuwe ideeën en standpunten opzuigt.

Stel je voor dat je je hele leven achter een muur hebt gestaan. Je hebt er nooit achter vandaan durven stappen, totdat een vriend je bij de hand nam en je naar de andere kant sleurde. Daar was je voor het eerst van je leven getuige van een prachtige zonsondergang. Laat dit boek die vriend zijn die je bij de hand neemt, en laat die prachtige zonsondergang je beste ik zijn. Sta open voor alles wat je op je pad tegenkomt.

## **Bereidheid**

Toen ik meer dan zestien jaar geleden eindelijk was afgekickt, leerde ik via het herstelproces dat ik alles op alles moest zetten om van de drank af te blijven. Ik wist dat ik niet terug wilde vallen, dus ik volgde alle adviezen op die me door mentoren, geldschieters en therapeuten werden aangereikt: elke dag naar twaalfstappenbijeenkomsten gaan, elke dag een mentor bellen, vrijwilligerswerk doen om iets terug te geven aan de maatschappij, elke ochtend bidden en elke avond mijn dag evalueren. Ik was wanhopig op zoek naar een oplossing, omdat ik na mijn verslaving in een gat viel. Daarom vroeg ik mensen die hadden wat ik miste (gemoedsrust) om suggesties. Je kunt er gerust van uitgaan dat iedereen die een ingrijpende verandering in zijn leven heeft aangebracht, of dat nu afkicken is, rigoureuus afvallen of een grote carrièreswitch maken, de bereidheid bezit om de nieuwe situatie in stand te houden. Bereidheid is de gedragscomponent; je wilt met iets doorgaan in je gedrag, niet alleen in je gedachten.

Ook jij moet bereid zijn om alles aan te pakken wat nodig is om jezelf te verbeteren. Misschien moet je daarvoor wel ver buiten je comfortzone treden. Ook daar moet je toe bereid zijn. Ik heb het al eerder gezegd: dat hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Het zal je verbazen hoe relatief eenvoudig het is om, wanneer je je doel eenmaal hebt gevisualiseerd, te doen wat noodzakelijk is om het te bereiken. Volgens mij werkt het als volgt: het moment waarop je bereid bent om iets te doen, is het moment waarop je het ook daad-

werkelijk doet. Sir Richard Branson, de Britse magnaat die de Virgin Group oprichtte, zei ooit: ‘Het leven is een heel stuk leuker als je ja zegt in plaats van nee.’ Dat is precies wat ik bedoel. Als je bereid bent om ja te zeggen en vervolgens doorpakt, word je nooit teleurgesteld.

## Focus

Het laatste grondbeginsel van verandering is focus. Dit kun je ook opvatten als ‘op koers blijven.’ Vraag een willekeurige leider naar de belangrijkste reden waarom ze zoveel weet te bereiken en haar antwoord zal uit één woord bestaan: focus.

Oprah Winfrey heeft eens gezegd: ‘Als je je focust op waar je warm voor loopt, voel je je krachten toenemen.’ Oprah lijkt heel gelukkig met wat ze doet, vind je ook niet? Warren Buffett zei: ‘Wedstrijden worden gewonnen door spelers die zich op het veld focussen, niet door spelers wier ogen vastgelijmd zitten aan het scorebord.

En deze is van LL Cool J: ‘Wees altijd gefocust. Jaag je dromen na en blijf je doelen nastreven.’ In allebei die dingen is hij duidelijk geslaagd, en je kunt wel zeggen dat dat hem behoorlijk wat heeft opgeleverd! De bekende zakenman en investeerder Mark Cuban zei ooit: ‘Ik heb geleerd dat je gewoon gefocust moet blijven en op jezelf en op je eigen capaciteiten en oordeel moet vertrouwen.’ Alles draait om focus.

De kracht van focus komt ook tot uiting wanneer je bedenkt wat er kan gebeuren als je níet op een belangrijke taak gefocust bent. Appen en autorijden is het ultieme (en meest wijdverbreide) voorbeeld van mensen die hun focus over verschillende taken proberen te verdelen, vaak met dodelijke afloop. Volgens de Amerikaanse National Safety Council zijn elk jaar 1,6 miljoen auto-ongelukken het rechtstreekse gevolg van mobiele-telefoongebruik tijdens het autorijden. Dat is één op de vier auto-ongelukken. Elke dag komen er minstens negen mensen om het leven als gevolg van een afgeleide automobilist. Mensen zijn gewoon niet in staat om op twee plaatsen tegelijk te zijn, fysiek niet maar ook mentaal niet. Om ons toe te leggen op het verbeteren van ons leven moeten we dus het aantal afleidingen tot een minimum beperken en een omgeving creëren die bevorderlijk is voor de benodigde focus.



Hoe ziet focus er voor jou precies uit? Wat is jouw unieke manier om op koers te blijven? Ik zeg ‘uniek’ omdat iedereen zijn eigen manieren heeft om te focussen. Misschien merk jij bijvoorbeeld dat je beter op dit boek kunt focussen door in je eentje met een kop thee en een pen in je slaapkamer te gaan zitten. Maar het kan ook zijn dat je het best functioneert met reuring om je heen. In dat geval is het beter om met je laptop in een koffietentje te gaan zitten. Weet je het niet precies van jezelf? Probeer bij wijze van experiment een paar verschillende omgevingen uit en bepaal op basis daarvan waar jij je hoofd het best bij je taak kunt houden. We moeten ervoor zorgen dat je vanaf minuut één in het hier en nu aanwezig bent, volledig gefocust op het werk dat je te doen staat.

Ook ik blijf gefocust door mezelf in de juiste omgeving te plaatsen. Voor veel mensen die moeten werken zijn koffietentjes ideaal, maar ik heb een gemakkelijke stoel en zo weinig mogelijk afleiding nodig. Ik breng prioriteit aan in waarop ik me probeer te focussen en ban al het andere op mijn to-do lijst uit mijn gedachten.

## Hoe blijf jij authentiek?

---

Wat deed je toen je voor het laatst echt het gevoel had dat je leefde? Toen je op volle toeren draaide en midden in het leven stond?

Meestal komt het antwoord op deze vragen direct in je op en beleef je het betreffende moment ook meteen opnieuw. Maar het kan ook zijn dat je je op je achterhoofd krabt en je afvraagt of je je überhaupt wel eens zo hebt gevoeld. Toch zijn zulke momenten van ultieme verjonging, momenten waarop je je op de toppen van je kunnen voelt, enorm belangrijk; je laadt er de batterij van je authenticiteit mee op.

- Bedenk wanneer jij echt het gevoel hebt dat je leeft en schrijf dat hier op: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Wanneer heb je die activiteit voor het laatst gedaan? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Wat zegt het over je beste ik dat je de batterij van je authenticiteit met deze activiteit kunt opladen? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Welke terreinen van je leven sluiten goed aan bij je beste ik? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Welke niet? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Lees de dingen die je hierboven hebt opgeschreven nog eens na. Lijkt dat wat jij in je leven doet in grote lijnen overeen te komen met wie jij werkelijk bent? Zo ja, dan is dat goed nieuws. Dat betekent dat we alleen maar de puntjes op de i hoeven te zetten en/of aan problemen op specifieke terreinen hoeven te werken.

Maar misschien kom je wel tot de conclusie dat jouw authentieke kern onder stapels ballast begraven ligt. Dat geeft helemaal niet; we staan op het punt met de graafwerkzaamheden te beginnen!

# Ben jij klaar voor verandering?

---

Het is tijd om aan je verandertraject te beginnen. Ben je er echt klaar voor? Ik wil je vragen om een cijfer tussen 1 en 10 toe te kennen aan de vijf factoren die we hierboven hebben besproken: nieuwsgierigheid, eerlijkheid, openheid, bereidheid en focus.

**1= totaal niet    5= goed op weg    10= komt helemaal in orde!**

- 1 Hoe nieuwsgierig ben jij naar wie je werkelijk bent, ook al bestaat de kans dat dat een andere persoon is dan degene die je op dit moment bent?

Omcirkel één cijfer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 2 Hoe eerlijk ben je van plan tegenover jezelf te zijn bij het maken van de oefeningen in dit boek? Ga je je licht te laten schijnen op elk aspect van je leven en je geest?

Omcirkel één cijfer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 3 In hoeverre sta je open voor de veranderingen die noodzakelijk zijn om je leven te verbeteren?

Omcirkel één cijfer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 4 In hoeverre ben je bereid om alles op alles te zetten om je leven te verbeteren en consequent in contact te blijven met je beste ik?

Omcirkel één cijfer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 5 Hoe gefocust zul je zijn tijdens het uitvoeren van de opdrachten uit dit boek?

Omcirkel één cijfer: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Heb je niet bij al deze vragen het cijfer 10 omcirkeld? Stel jezelf dan de volgende vraag: wat heb je op dit moment nodig om die 10 te bereiken? Schrijf dat hier op: \_\_\_\_\_

---

---

Als je niet precies weet welke voorbereidingen je moet treffen, lees dan verder. En maak je vooral niet te druk: alles is een proces. Samen komen we er wel.

## Stadia van verandering

---

Nu je met jezelf hebt afgesproken dat je nieuwsgierig, eerlijk, open, bereid en gefocust zult zijn, wil ik de stadia van verandering/verbetering met je doornemen. Dit zijn ze:

### De stadia van verandering/verbetering\*

- **Precontemplatie** Je hebt niet de intentie om je huidige gedrag te veranderen. Waarschijnlijk ben je je er niet eens van bewust dat je een probleem hebt.
- **Contemplatie** Je beseft dat je actie moet ondernemen op een bepaald terrein van je leven, maar je bent niet van plan om nu al iets te veranderen.
- **Vorbereiding** Je bent vastbesloten om in actie te komen en het probleem recht te zetten. Je bent ervan overtuigd dat je iets moet veranderen om sommige of alle terreinen van je leven te verbeteren, en je denkt dat je in staat bent om te doen wat nodig is.
- **Actie** Je bent actief bezig je gedrag te veranderen om je leven te verbeteren.
- **Onderhoud** Je houdt je veranderde gedrag in stand. Nieuwe gedragspatronen hebben de oude vervangen.

---

\* *The Transtheoretical Model* (Prochaska en DiClemente, 1983).

Ik heb jarenlang interventies gedaan bij mensen die totaal in de weerstand zaten omdat ze bang waren voor de consequenties van een verandering. Veel van de mensen hebben uiteindelijk een radicale ommezwaai gemaakt; sommigen werken nu zelfs voor me.

We krijgen allemaal waarschuwingssignalen die ons erop wijzen dat er een verandering nodig is, en als het bij jou werkt zoals het bij de meeste mensen werkt, heb je die tot nu toe over het hoofd gezien of genegeerd. Ik ga je helpen de alarmbellen die op verschillende terreinen van je leven afgaan te identificeren, zodat je je gedrag kunt bijstellen en grotere problemen kunt voorkomen. Wacht vooral niet met het onderkennen van de noodzaak om te veranderen tot je in een crisis belandt!

Toen ik als interventionist werkte kreeg ik vaak telefoontjes van ouders van volwassen kinderen die wanhopig graag wilden dat hun kinderen veranderden. Een van die ouderparen waren Cindy en John. Zij belden me over hun negentienjarige zoon Marty, die gestopt was met zijn opleiding en hun intrek bij hen in de kelder had genomen. Het enige wat hij deed was gamen (dat deed hij de hele nacht, om vervolgens tot twaalf uur uit te slapen), door Cindy klaargemaakte maaltijden eten en in huis rondlummelen. Hijzelf had natuurlijk geen enkele motivatie om te veranderen. Waarom zou hij? Hij vond zijn leven prima zoals het was. School was niets voor hem gebleken, dus was hij gewoon weer in het ouderlijk nest neergestreken voor een niet nader gespecificeerde periode van rust en ontspanning.

John dacht Marty gemotiveerd te krijgen om weer aan het leven deel te nemen door hem een baan aan te bieden in zijn eigen bedrijf – een plaatselijke restaurantketen. Marty zou elke dag van negen tot vijf op het hoofdkantoor komen werken (zodat John een oogje in het zeil kon houden). Maar hoewel hij als fulltime-medewerker betaald kreeg, kwam hij op zijn hoogst drie dagen per week opdagen, en niet meer dan een paar uur per dag. En als hij zich wél aan zijn werktijden hield, voerde hij op kantoor weinig uit. Zijn collega's klaagden dat hij geen teamplayer was en zich niet aan hun ethische code hield – hij kwam te laat, zat voortdurend te appen enzovoort.

Ik bezocht John en Cindy om de situatie met hen te bespreken. Beneden hoorde ik Marty de hele tijd videospelletjes spelen met het

volume op tien. Maar alles op zijn tijd: eerst moest ik John en Cindy op één lijn zien te krijgen. Ze moesten allebei beseffen dat Marty alleen tot verandering kon worden aangezet als (1) het reële consequenties had als hij niet veranderde, of (2) hij zoveel emotionele, fysieke of spirituele pijn had dat hij het geen dag langer meer uithield. We wisten alle drie dat hij een behoorlijk pijnvrij bestaan leidde, dus moesten we ons op de consequenties richten, en wel onmiddellijk.

‘Oké,’ zei John. ‘Dus we moeten hem het huis uit zetten? Hem laten ervaren hoe het leven op straat is?’

Cindy viel hem hevig geschrokken in de rede: ‘John, je hebt het wel over ons kind! Dat kunnen we toch niet doen! Ik ben het net zo zat als jij om hem op zijn wenken te bedienen, maar we moeten hem wel helpen. Hij is de weg kwijt!’

Ik zei alleen maar: ‘Marty moet zelf een keuze maken. Als hij hier blijft wonen, moet hij zich aan bepaalde regels houden. John, als hij niet elke dag op tijd op zijn werk verschijnt, moet je daar consequenties aan verbinden. Anders beloon je slecht gedrag. Dat zou bij je andere medewerkers toch ook niet doen?’

John schudde resoluut zijn hoofd. ‘Geen denken aan.’

Toen stelde ik een vraag aan hen beiden. ‘Hoe ziet het ideale scenario er voor jullie uit?’

Cindy stak van wal: ‘Als Marty hier blijft wonen, moet hij zijn steentje bijdragen in huis. Dat houdt in dat hij boodschappen doet, kookt en zichzelf bedruipt, en dat hij ons met de rest van het huishouden helpt. Hij is volwassen en wij vinden het belangrijk dat hij zich ook zo gedraagt.’

John knikte instemmend en voegde daaraan toe: ‘We hebben alles geprobeerd om hem verantwoordelijkheid bij te brengen, maar ik denk dat we allebei beseffen dat we niet consequent zijn geweest en dat we zijn gedrag uiteindelijk gefaciliteerd hebben.’

Ouders zijn zich er bijna altijd volledig van bewust dat ze hun kinderen faciliteren om bepaald gedrag te vertonen. Ze hebben eigenlijk alleen een buitenstaander nodig die hun toestemming geeft om het anders aan te pakken en de regie terug te nemen. Die buitenstaander was ik. Ik stelde voor met alle drie om de tafel te gaan zitten. Dus we liepen de keldertrap af, naar de kamer van Marty. Zijn ouders gingen als eersten naar binnen, ik kwam achter ze aan.

De kamer zag er zo ongeveer uit als ik verwacht had en zoals ik al tientallen keren eerder had meegemaakt: rommelig, donker, overal verpakkingen van etenswaren en limonadeblikjes, en een slungelige jongen in een trainingspak die zich comfortabel in zijn gemakkelijke stoel had genesteld. De sfeer en de aanblik waren die van een slaapkamer op een universiteitsterrein. Toen Marty zijn ouders zag, keek hij even geërgerd naar het plafond. Maar zodra zijn ogen mijn aanwezigheid registreerden, ging hij rechter op zitten en verwijdden zijn pupillen zich – als het klassieke konijn voor de koplampen van een auto. Mijn lengte boezemt jongens vaak een beetje angst in, en in dit geval was dat nuttig.

‘Marty,’ begon zijn vader, ‘je moeder en ik hebben het al eerder met je over onze huisregels gehad, maar vandaag gaan er echt dingen veranderen. Dit is coach Mike. We hebben hem gevraagd er vandaag bij te zijn.’

‘Hoi Marty, leuk je te ontmoeten,’ zei ik.

‘Eh, ja. Wat is precies de bedoeling?’ Hij stond op en keek verbijssterd om zich heen.

‘We houden heel veel van je, dat weet je. Maar we laten je begaan en helpen je niet vooruit in je leven. Daarom gaan we het vanaf nu anders aanpakken,’ zei Cindy. Tot Marty’s verbazing sprak ze rustig en vol overtuiging. We gingen erbij zitten en namen de regels door waaraan Marty zich moest houden om thuis te kunnen blijven wonen, met een duidelijke deadline. Zijn ouders vertelden hem dat we het in fasen gingen aanpakken. Ik zou een tijdje een keer per week bij het gezin langs gaan om te controleren of iedereen zich volgens de verwachtingen gedroeg (hij door zich aan de regels te houden, zij door hem niet de ruimte te geven zijn snor te drukken). Marty kreeg geen kans om bezwaar te maken of te protesteren. Hij hoefde maar één keus te maken. Hij kon met dit nieuwe regime toestemmen en verantwoordelijkheid nemen voor zijn aandeel, of hij kon hier en nu zijn spullen pakken.

Soms weten mensen de fasen van precontemplatie, contemplatie en voorbereiding gewoon niet zelfstandig te doorlopen. In dit geval, in deze specifieke omstandigheden, zag Marty daar het nut niet van in. Hij wilde helemaal niet veranderen! Maar doordat zijn ouders één front vormden en een duidelijke strategie kozen, lieten ze hem

direct naar de actiefase doorstoten. Als Marty ervoor zou kiezen om zich niet aan hun nieuwe regels te houden zouden de consequenties voelbaar zijn. Dat werd zijn motivatie.

Toen Marty eenmaal in de actiefase zat – en onthoud dat het uiteindelijk zijn eigen beslissing was om in actie te komen, omdat zijn ouders hem voor de keus hadden gesteld om zijn gedrag te veranderen of op te stappen – begon hij een beter gevoel te krijgen over zichzelf. Er was een overgangperiode waarin hij natuurlijk zijn zwakke momenten had, maar over het algemeen veranderde hij van een toeschouwer in een deelnemer aan zijn eigen leven. Uiteindelijk waren we het er allemaal over eens dat het voor hem het beste was om zijn vleugels uit te slaan en werk te vinden buiten het familiebedrijf. Hij ging op gesprek en kreeg een baan als beginnend verzekeringverkoper. We kwamen nog steeds af en toe bij elkaar om te evalueren waar ze stonden en vervolgstappen te bespreken. Hoe onafhankelijker Marty werd, hoe meer eigenwaarde hij kreeg en hoe minder defensief hij tegenover zijn ouders werd. Hij ontpopte zich van een recalcitrante tiener tot een teamplayer die een actieve rol speelde in het gezin en de maatschappij.

Ongeveer een jaar na ons eerste gesprek belde Cindy me met de stand van zaken: ‘Het is gewoon niet te geloven hoe Mike is veranderd. Hij heeft inmiddels een eigen huisje gevonden. Op de dag van zijn verhuizing ging ik nog even naar de kelder om te kijken of hij niets vergeten was. De console van zijn spelcomputer lag nog bij de televisie. Toen ik hem daarop wees, zei hij dat hij klaar was met gamen – hij vond het tijdverspilling! Stel je voor! En zal ik je nog eens wat vertellen? Hij heeft een vriendinnetje! Ze is superleuk! Ik ben je zo dankbaar!’

‘Geen dank hoor! En je mag ook trots op jezelf zijn. Ik weet dat het John en jou veel heeft gekost om jullie aan het plan te houden, maar jullie hebben doorgezet.’

Het is de moeite waard om zo snel mogelijk naar de actiefase over te stappen, omdat we onszelf daarin met andere ogen gaan bekijken. We ondervinden aan den lijve dat we in staat zijn tot wat er van ons wordt gevraagd, omdat we het ook echt gaan doen! We hebben totaal niets te verliezen als we gewoon in het diepe springen en veranderingen in ons leven in gang zetten – maar kiezen we ervoor



om dat niet te doen, dan hebben we een heleboel te verliezen. In dat geval kunnen dagen weken worden, en weken maanden, en beseffen we op een dag dat we jaren hebben vergooid terwijl we die tijd hadden kunnen gebruiken om ons leven op allerlei manieren te ontwikkelen en te verbeteren.

## **Maak de weg vrij...**

---

Lady Gaga zei ooit: ‘Laat je door niemand wijsmaken dat je niet exact kunt zijn wie je bent.’ Ze heeft helemaal gelijk. Maar soms ben je zelf degene die je pogingen om exact te zijn wie je bent in de weg staat. Daarom leer ik je in het volgende hoofdstuk hoe je obstakels voor je pogingen om elke dag als je beste ik te leven kunt identificeren en uit de weg kunt ruimen. Laat je vooral niet tegenhouden!

## Wat houdt je tegen?

**E**lke weg kent blokkades, die verschillende vormen kunnen aannemen en voor iedereen weer anders zijn. Op weg naar je beste ik moet je voortdurend alert zijn op hindernissen die je succes in de weg staan. Zodra er een in zicht komt, moet je een manier bedenken om die te omzeilen.

Sommige blokkades zijn universeel. In dit hoofdstuk zullen we er een paar behandelen. Zo kun je achterhalen welke terreinen van je leven extra aandacht nodig hebben en welke hindernissen je te lijf moet gaan. Zodra je beseft welk obstakel het contact in de weg staat met wie jij werkelijk bent, kun je een plan maken om het uit de weg te ruimen en je weg vervolgen.

## Inventariseer je angsten

We laten ons te vaak leiden door angst. Veel mensen hebben niet eens door dat hun angsten ten grondslag liggen aan de blokkades die ze op hun weg tegenkomen. Daarom gaan we allereerst na of er inderdaad angst achter een bepaalde blokkade schuilt. Denk maar aan de beroemde woorden van Franklin D. Roosevelt: ‘Het enige dat we te vrezen hebben is de angst zelf.’ Hoe komt dat? Angst is een leugenaar. Hij maakt je wijs dat je niet goed genoeg bent, dat je niets kunt en dat iedereen iets van je vindt, en daar gedraag je je dan ook naar. Meestal zijn we bang voor dingen die niet eens gebeuren. We besteden bakken tijd en energie aan ons druk maken om dingen die

nooit zullen plaatsvinden. Stel dat we al die gedachten op positieve zaken richtten, op zaken die ons verder helpen in plaats van ons te belemmeren? Geloof me: dat kan. Het begint allemaal met eerlijk tegen jezelf zijn. Als je onderkent waar je bang voor bent, kan die angst zich niet ongemerkt in je hoofd nestelen.

Ik wil voorkomen dat je angsten tussen jou en je beste ik in staan. Daarom gaan we allereerst bekijken hoe die angsten eruit zien, om ze vervolgens een voor een uit de weg te ruimen.

## Deel 1 Waar ben je bang voor?

We beginnen dit proces met vrije associatie: ik stel je een vraag, en jij schrijft alles op wat er in je opkomt. Niet over nadenken, gewoon beginnen met schrijven. Blijf doorgaan tot je uitgeschreven bent of in herhalingen valt.

Het is heel belangrijk om je angsten onder de loep te nemen. Soms komen daar bepaalde emoties bij naar boven. Dat is niet altijd even gemakkelijk, maar het is uiteindelijk altijd de moeite waard. Iedereen laat zich weleens leiden door angst. Als je eenmaal herkent waardoor jouw angsten geactiveerd worden kun je ze met wortel en al uitroeien. Jij hebt het voor het zeggen in je leven, niet je angsten. Dus weg ermee!

Ben je er klaar voor? Goed zo. Hier komt de vraag:

*Welke angsten staan jou in de weg bij het aanbrengen van veranderingen in je leven?*

---

---

---

---

---

## Deel 2 Patronen van angst

Je had misschien niet eens door dat sommige angsten in je hoofd zaten, of misschien heb er al die tijd met een grote boog omheen gelopen. Laat me je één ding zeggen: je bent niet de enige. Andere mensen hebben diezelfde angsten weten te overwinnen. Dat kan jou

ook lukken. Door zo dapper te zijn om je angsten onder ogen te zien heb je daar de eerste stap voor gezet. Nu zijn we toe aan de volgende.

Bekijk wat je hebt opgeschreven. Zie je patronen? Verwijzen verschillende woorden naar dezelfde gevoelens, zoals schaamte, minderwaardigheid of behoefte aan bevestiging? Valt er een algemeen thema te ontdekken? Een rode draad kan bijvoorbeeld zijn dat je bang bent dat je je voornemens voor verandering niet kunt nakomen. Misschien ben je bang om te falen, maak je je zorgen om wat anderen van je denken. Misschien vind je dat je geen beter leven verdient. Probeer die rode lijn te vinden en noteer hem.

De overkoepelende reden dat ik bang ben om te veranderen is:

---

---

---

---

---

### Deel 3 Stel je angst op de proef

Je bent goed bezig; in de afgelopen paar minuten ben je al enorm veel over jezelf te weten gekomen! Door jezelf de bovenstaande vragen te stellen ga je heel anders naar jezelf en je motivaties kijken. Tijd om door te pakken...

Net zoals je misschien naar de sportschool gaat om je biceps te trainen, kun je je brein ook zien als een spier die je sterker kunt maken. Eigenlijk doen we dat al voortdurend zonder dat we het door hebben. We trainen onze hersenen om op een bepaalde manier te denken. In het verlengde daarvan is het ook mogelijk dat je je brein onbewust angsten hebt aangeleerd waar het eigenlijk niet bang voor hoeft te zijn. Misschien laat je je dus wel dag in dag uit leiden door de angst voor iets dat niet bestaat!

Ik zal je een simpel voorbeeld geven. Stel dat je voor je werk een presentatie moet voorbereiden. Je hebt al je argumenten op een rijtje, je hebt onderzoek gedaan en je weet precies wat je wilt gaan zeggen. Toch loop je tijdens het oefenen telkens vast; je staat stijf van de zenuwen. Je ziet je collega's voor je die je vierkant uitlachen. Of je ziet jezelf zonder kleren op de bijeenkomst verschijnen. Je wilt

een bepaald punt maken, maar je komt niet uit je woorden. In werkelijkheid gaat het om een presentatie van twee minuten die echt niet te hoog gegrepen is, maar je geest raakt verstrikt in een spinnenweb van doemscenario's. Als je de leugens van je angst gelooft, kan dat in het echte leven gevolgen hebben.

Besteed jij dagelijks tijd en energie aan angsten die geen reële bedreiging vormen? Laat je je erdoor leiden bij het nemen van belangrijke beslissingen? Gaat je fantasie vaak met je aan de haal?

Pak je antwoord van deel 2 erbij – de reden dat je bang bent om te veranderen. Laten we die angst eens analyseren:

- 1 Is je angst feitelijk waar?
- 2 Is hij in je belang?
- 3 Stuurt hij je in de richting van gezonde doelen?

Aan de hand van deze vragen kun je vaststellen of je met een rationele angst te maken hebt of niet. Heb je bijvoorbeeld een hekel aan je baan en wil je je eigen bedrijf opzetten, dan ben je misschien diep vanbinnen bang dat je het niet redt. Straks raak je nog alles kwijt. Die angst is logisch, maar hoe ga je ermee om? Hoe kun je hem overwinnen? Het antwoord is in dit geval een financieel vangnet. Je bent bang om failliet te gaan, dus om te voorkomen dat dat gebeurt spaar je voordat je je baan opzegt genoeg geld om ... maanden te kunnen overleven (vul maar in wat jij prettig vindt). Zo maak je het risico voor jezelf zo klein mogelijk en maak je korte metten met die angst. Nu je deze hindernis hebt overwonnen kun je zelfverzekerd verder met je plan om eigen baas te worden.

Schrijf je rationele, logische angst hieronder op, samen met het doel waarvan die je weerhoudt. Bedenk tot slot een plan om ervoor te zorgen dat je angst geen waarheid kan worden.

Mijn angst is \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hij weerhoudt me ervan om \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Dit ga ik doen om te voorkomen dat mijn angst waarheid wordt:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Een voorbeeld:*

**Mijn angst is:** *afgewezen worden*

**Hij weerhoudt me ervan om:** *nieuwe dingen te proberen, nieuwe mensen te ontmoeten en erop te vertrouwen dat dingen op hun pootjes terecht komen. Ik vind het eng om nieuwe mensen te ontmoeten, ik voel me niet op mijn gemak bij mijn collega's omdat ik graag wil dat ze me mogen en ik over alles controle wil hebben.*

**Dit ga ik doen om te voorkomen dat mijn angst waarheid wordt:** *ik ga mezelf eraan herinneren dat ik een afwijzing moet interpreteren als een teken dat het leven me op een nieuw, beter pad wil zetten, en dat dat iets positiefs is.*

Doe dit voor alle angsten die je in de weg staan. Door een plan te maken voor elk obstakel, ontkracht je de angst die eraan ten grondslag ligt.

## **Deel 4 Vertrouwen is sterker dan angst**

Ik zie vertrouwen als het tegenovergestelde van angst. Ik heb ooit een sleutelhanger gehad met een oud Engels spreekwoord erop: *Fear knocked at the door. Faith answered. No one was there.* ('Angst klopte aan. Vertrouwen deed open. Er stond niemand voor de deur.') Als je erop vertrouwt dat alles goed komt en dat je zelf in staat bent om te doen wat nodig is ontnem je je angst alle kracht en zal hij zelfs helemaal verdwijnen. Veel mensen zijn van hun angsten verlost zodra ze ze loslaten en ze door vertrouwen vervangen.

De volgende keer dat je merkt dat een bepaalde angst je van een positieve verandering in je leven weerhoudt kun je de volgende oefening gebruiken:

- 1 Sluit je ogen en zie de angst voor je. Roep alle beelden op die erbij horen, plus de negatieve gevoelens die ze teweegbrengen.
- 2 Stop alles in een grote kartonnen doos in je hoofd.
- 3 Maak de doos nu steeds kleiner, tot hij in je hand past.
- 4 Stel je nu voor dat je aan de rand van een gigantisch ravijn staat, zo diep dat de bodem niet eens zichtbaar is.
- 5 Gooi de doos naar beneden en kijk hem na tot je hem niet meer kunt zien.
- 6 Draai jezelf denkbeeldig om; daar hangt een buitendouche.
- 7 Draai de kraan open en laat je met een warme, liefdevolle sensatie overspoelen.
- 8 Doe je ogen open; je bent weer als nieuw dankzij je vertrouwen.

Deze oefening kan je helpen je angsten van je af te schudden. Gebruik die zo vaak als je wilt.

## **Je ego of je beste ik: de keus is aan jou**

---

Je ego vormt de grootste bedreiging voor je beste ik. Laat ik even vooropstellen: ik ben geen psychotherapeut. Ik bedoel dan ook niet het freudiaanse ego. Ik zie het ego als een diepgewortelde angst. Geen angst voor honden of spinnen, maar angst voor ons zelfbeeld en voor hoe de wereld ons ziet. Angsten kunnen zich hardnekkig in ons vastbijten en uiteindelijk met onze persoonlijkheid vergroeiën. Dat gebeurt vaak zonder dat we er erg in hebben.

Als je soms dingen denkt, doet of zegt die niet bij jou passen, is dat je ego die zich laat gelden. Telkens als je iemand afsnauwt of uit je vel springt, als je ruziemaakt en het gevoel hebt de controle kwijt te zijn, heb je dat aan je ego te danken. Beweer je ergens beter in te

zijn dan je denkt, doe je beloften die je niet kunt waarmaken, vertel je een leugentje om bestwil: allemaal manifestaties van je ego. Waarschijnlijk kun je zelf nog wel meer voorbeelden bedenken – iedereen raakt van tijd tot tijd verstrikt in zijn ego. Maar ik wil niet dat het je beste ik in de weg staat.

Heb je het gevoel dat je ego je blokkeert, dan is er gelukkig hoop. Je ego is gemakkelijker uit te schakelen dan je denkt, en ik ga je erbij helpen. Ik vertel je allereerst hoe je je ego kunt herkennen en daarna hoe je het zwijgen kunt opleggen.

## Stap 1 Herken je ego

Om erachter te komen of ons ego op bepaalde terreinen van ons leven aan de touwtjes trekt moeten we eerst een beeld krijgen van hoe we ons gedragen. Ons ego laat zich lang niet altijd in extremen zien. We kennen allemaal wel een beroemdheid, topsporter of politicus die we als ‘egotripper’ of op z’n minst als ‘egoïst’ zouden bestempelen. Ik ben hier niet om mensen te beschuldigen, dus ik zal geen namen noemen. Wat ik hiermee wil zeggen, is dat er altijd meer dan genoeg extreme voorbeelden van ego’s te vinden zijn. Dat van jou toont zich misschien wat subtieler. Maar dan nog kun je naar reageren als je je ego de ruimte geeft, en dat is natuurlijk niet fijn voor de mensen om je heen. Ik wil je een hoop tijd en pijn besparen door je direct te leren herkennen wanneer je ego het roer van je beste ik overneemt.

Ik heb een aantal veel voorkomende manifestaties van ego’s op een rijtje gezet. Sommige grote ego’s zijn al van een afstand te herkennen, maar je hebt dus ook subtielere en dus moeilijker herkenbare door angsten ingegeven ego’s. Ik heb de voorbeelden in die twee categorieën ingedeeld. Het is geen uitputtende lijst, maar het geeft je een indruk van hoe ego’s eruit kunnen zien.

### Grote/niet te missen ego’s

#### *Het defensieve ego*

- Merk je weleens dat iemand tijdens een gesprek reactief reageert? Als je tegen die persoon zegt: ‘Je hoeft niet meteen in de verdediging te



schieten' en hij ontkent dat hij dat doet, heb je met een defensief ego te maken. Zo iemand kan slecht met constructieve kritiek omgaan.

#### *Het betweterige ego*

- Als iemand tot het uiterste gaat om haar gelijk te bewijzen. Misschien is ze wel uren bezig om te laten zien dat het klopt wat ze zegt.

#### *Het zelfingenomen ego*

- Dit is een kwestie van geobsedeerd zijn met jezelf. Zo iemand moet iedereen er constant aan herinneren hoe geweldig hij is. Denk bijvoorbeeld aan de voormalige topvoetballer die elke kans aangrijpt om het over de bloei van zijn carrière te hebben, al was dat twintig jaar geleden.

#### *Het wraaklustige ego*

- Als iemand expres anderen pijn doet die haar tekort hebben gedaan. De logica die ze gebruikt om haar daden goed te praten klopt niet.
- Ze gelooft dat het haar helpt om anderen te dwarsbomen.

#### *Het bezitterige ego*

- Dit zijn mensen die weigeren te delen. Ze schermen hun zogenaamde 'eigendom' (ook andere mensen!) van iedereen af.

#### *Het neerbuigende ego*

- Deze mensen denken dat ze een beter gevoel over zichzelf krijgen als ze anderen zwartmaken. Ze vinden het gemakkelijk om anderen te beledigen of leugens over ze te verspreiden.

#### *Het oppervlakkige ego*

- Mensen die zo onzeker zijn dat ze constant in de spiegel kijken. In de sportschool, in ruiten, in de autospiegel, op hun telefoon (selfies!) enzovoort...

#### *Het leugenachtige ego*

- Als je niet eerlijk bent uit angst voor een oordeel of afwijzing. Je liegt over zichzelf om een valse werkelijkheid te creëren. Die verkies je boven de waarheid.

- Als je expres dingen weglaat. Je vertelt belangrijke dingen niet om je façade in stand te houden.

#### *Het intimiderende ego*

- Anderen bedreigen of intimideren is wat mij betreft de ultieme uiting van een opgeblazen ego. Dit is een serieus probleem in onze huidige maatschappij, en het is een rechtstreeks gevolg van het ego dat zich laat gelden.

#### *Het zielige ego*

- Iemand die weigert verantwoordelijkheid te nemen voor haar deel van het probleem. (Later in dit hoofdstuk gaan we hier dieper op in, omdat dit veel voorkomt en ik niet wil dat het jou gebeurt!)  
*Let op: sommige mensen maken echt vreselijke dingen mee, maar dat zijn niet de mensen over wie ik het heb. Een slachtoffer van een misdrijf is van een andere categorie dan iemand die in de slachtofferrol kruipt. Ergens door beledigd zijn is niet hetzelfde als een echt slachtoffer zijn, en het is bovendien respectloos en kwetsend tegenover echte slachtoffers.*

## Subtielere ego's

#### *Bevestiging of beloning zoeken*

- Mensen wier zelfvertrouwen alleen afhangt van wat anderen van hen vinden.

#### *Niet alleen kunnen zijn*

- Als je altijd gezelschap nodig hebt is dat meestal omdat je daarmee bevestiging van anderen krijgt.

#### *Geen andere meningen tolereren*

- Mensen die anderen intimideren omdat ze een andere mening of overtuiging hebben. Dit zie je tegenwoordig vaak op scholen. Ook online gebeurt het veel: mensen die bijvoorbeeld beweren op te komen voor mensen met psychische aandoeningen, maar die tegelijkertijd de ideeën van anderen belachelijk maken.

### *Niet tegen kritiek kunnen*

- Mensen die vinden dat ze geen tekortkomingen hebben en zich niet verder hoeven te ontwikkelen. In plaats van kritiek te incasseren en te bedenken wat ze ervan kunnen leren zijn ze beledigd. Om hun gekwetste trots te verhullen halen ze vaak naar anderen uit.

### *Blijven hangen in het verleden*

- Ze klampen zich vast aan een eerdere periode uit hun leven omdat ze toen iets hadden wat ze nu niet meer hebben. Ze missen het gevoel belangrijk te zijn of verlangen terug naar bepaalde positieve ervaringen van vroeger.
- Ze blijven anderen aan negatieve gebeurtenissen herinneren om schuldgevoelens en pijn bij hen los te maken.

### *Onzekerheid*

- Deze mensen worden gehinderd door gebrek aan zelfvertrouwen. Ze hebben het gevoel er niet toe te doen en proberen dit steeds weer te compenseren door anderen ook onzeker te maken of door zich af te zonderen.

### *Je voortdurend verontschuldigen (zodat je excuses geen waarde meer hebben)*

- Mensen die de hele tijd sorry zeggen, ook als ze het niet menen. Ze hebben een diepgeworteld verlangen om aardig gevonden te worden, omdat ze zichzelf niet kunnen accepteren.

### *Bang zijn voor wat anderen denken*

- Als je je altijd zorgen maakt over hoe je overkomt (uiterlijk, prestaties, status, intelligentie etc.) en je je belang en waarde door anderen laat bepalen.

Het kan moeilijk zijn om dit soort gedrag bij jezelf te herkennen. Daarom is het handig om iemand die je vertrouwt te vragen of jij wel eens vanuit je ego handelt. Het is niet altijd even prettig om dat horen, maar ik raad je aan om je zoveel mogelijk open te stellen voor feedback.

Je kunt ook je beste ik vragen wat die van je gedrag vindt. Doe alsof jullie een gesprek voeren en vraag: ‘Handel ik vanuit angst of is dit wat jij zou doen?’ of: ‘Ben jij het die dit doet, of speelt mijn ego de baas?’ Dat soort vragen zijn een hulpmiddel om je eigen conclusies te trekken over wat je denkt en doet. Denk terug aan de laatste keer dat je gefrustreerd of angstig was, of dat je niet blij was met hoe iets verliep. Wat zou je beste ik toen hebben gedaan? Hoe zou die hebben gereageerd? Zo kun je de situatie voor jezelf echt goed helder krijgen.

Misschien herken je al meteen dingen bij jezelf. Het zou zelfs kunnen dat sommige van de hierboven beschreven ego’s precies aansluiten bij de woorden die je in hoofdstuk 2 voor je anti-ik had uitgekozen. Denk dan vooral niet meteen dat er iets mis met je is. Je bent volkomen normaal; zoals ik al eerder heb aangegeven, raakt iedereen weleens in zijn of haar ego verstrikt. Het gaat erom dat je leert herkennen wanneer je ego om de hoek komt kijken. Zo kun jij je ego onder controle houden, en niet andersom.

## Verlaag je niet tot vingerwijzen

---

Als ik binnen de cultuur van tegenwoordig één mentaliteit moest aanwijzen die in mijn ogen het grootste gevaar vormt voor onze samenleving, zou ik de slachtoffermentaliteit kiezen.

Iemand die de slachtofferrol aanneemt, wijst met de vinger naar iets of iemand buiten zichzelf als er dingen misgaan in het leven. Dat heeft te maken met wat in de psychologie *locus of control* of ‘beheersingsoriëntatie’ heet.

Iemand met een interne locus of control gelooft dat hij of zij gebeurtenissen en hun uitkomsten kan beïnvloeden, terwijl iemand met een externe locus of control altijd de schuld geeft aan externe krachten (andere mensen, omstandigheden of zelfs het lot). Tegenwoordig lijken steeds meer mensen een externe locus of control te hebben. Iemand die bijvoorbeeld moeilijk aan een baan kan komen, wijt dat aan het huidige politieke of economische klimaat. En iemand die vaak verkouden is, geeft haar collega’s of de bacterierijke werkomgeving daar de schuld van. Dit zijn mensen met een externe

locus of control. Een ander voorbeeld is iemand die altijd in de schulden zit en die dat aan de inflatie of aan de hoge kosten van levensonderhoud wijt, in plaats van verantwoordelijkheid te nemen voor zijn eigen financiële (wan)beheer. Als iemand gescheiden is of haar relatie heeft zien stuklopen en haar ex daar vijf jaar later nog steeds op aankijkt, heeft zij een externe locus of control. In feite komt het erop neer dat we telkens wanneer we met de vinger naar een ander wijzen voor iets wat in ons eigen leven speelt, een externe locus of control hebben.

Het probleem met deze manier van denken is dat het je machteloos maakt. Door in de slachtofferrol te kruipen hef je je handen als het ware hulpeloos ten hemel en zeg je: 'Tja, ik ben slachtoffer, en daar kan ik nu eenmaal niets aan doen.' Zodra je iemand anders de schuld geeft van iets wat je voelt of ervaart, geef je je eigen macht uit handen. En door je macht uit handen te geven, laat je het leven passief over je heen komen. Je weigert verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leven. Daarmee vestig je natuurlijk een heel destructief patroon. Om in contact te blijven met je beste ik moet je altijd verantwoordelijkheid nemen voor wat er in je leven gebeurt. Je moet een manier vinden om de regie te houden, ook op de momenten dat alles en iedereen zich tegen je lijkt te keren.

Natuurlijk gebeuren er in ons leven ook vervelende dingen waarover we geen controle hebben. Maar waar we wél honderd procent controle over hebben, is de manier waarop we op die dingen reageren. We kunnen ervoor kiezen om in depressiviteit, angst, woede, wrok of frustratie weg te zinken en ons bed gewoon niet meer uit te komen. Of we kunnen ervoor kiezen om op een manier te reageren die de mensen om ons heen ten goede komt. Als we voor een examen zakken, kunnen we analyseren wat er mis is gegaan en ons doelgerichter op de herkansing voorbereiden. Zijn we om de haverklap verkouden, dan kunnen we ons verdiepen in manieren om ons immuunsysteem en onze gezondheid te verbeteren. Zo kan ik nog heel wat voorbeelden noemen. Uiteindelijk gaat het erom dat we een keus hebben: we kunnen de schuld neerleggen bij iets of iemand waarop we geen invloed hebben, of een manier vinden om verantwoordelijkheid te nemen en ons gedrag te veranderen, zodat we de uitkomst kunnen veranderen.

Met behulp van de volgende vragen kun je vaststellen of jij op bepaalde terreinen van je leven in de slachtofferrol kruipt:

- Denk je dat je op je werk niet hogerop komt omdat je baas je niet mag?
- Ben je van mening dat sommige mensen gewoon altijd geluk hebben, en jij niet?
- Geef je je ouders/opvoeding de schuld van problemen die je in liefdesrelaties ervaart?
- Heb je ooit een leraar de schuld gegeven van een slecht cijfer dat je hebt gehaald?
- Heb je een afkeer van mensen die plotseling veel geld krijgen terwijl jij financieel gezien de grootste moeite hebt om je hoofd boven water te houden?
- Denk je dat jij nooit zult afvallen omdat jouw overgewicht genetisch bepaald is, en probeer je het daarom ook niet?

Deze specifieke vragen hebben misschien niet allemaal betrekking op jou, maar ze geven je een idee van hoe de slachtoffermentaliteit tot uiting kan komen. Ik raad je aan om superalert te zijn op elk terrein van je leven waarop jij je eigen ontevredenheid, gebrek aan succes of moeilijke omstandigheden op iets of iemand anders afwentelt.

Je locus of control is trouwens zowel op goede als op slechte gebeurtenissen in je leven van toepassing. Dus als je iets positiefs presteert – je wint een prijs, spaart een geldbedrag bij elkaar of hebt gewoon een goede dag – heb je ook een externe locus of control als je vindt dat je dat aan een ander te danken hebt in plaats van je eigen aandeel in de prestatie te onderkennen. Niet dat je nu per se met alle eer hoeft te gaan strijken, maar het is wel belangrijk dat je beseft welke rol je op alle terreinen van je eigen leven hebt.

Onthoud: andere mensen zeggen of doen soms dingen om je te kwetsen, maar uiteindelijk ben jij degene die bepaalt welke invloed die dingen op je hebben. Beschouw alles wat van buiten komt puur als geluid. Jij zit met je hand aan de volumeknop, dus jij kunt dat geluid uitzetten! Je gevoelens zijn van jou – laat ze niet door anderen beïnvloeden.

## Stap 2 Zet het geluid van je ego uit

Telkens als we denken: ‘Hier ben ik niet slim genoeg voor’ of: ‘Ik moet mezelf op dit gebied bewijzen’ of: ‘Ik ben doodsbang (dat ik ontslagen word, over het hoofd gezien word, afgewezen word, niet slaag in het leven enzovoort)’, zijn dat allemaal ‘geluiden van buitenaf’, oftewel gedachten die bij je ego vandaan komen. En ze zijn allemaal gebaseerd op angst. Gebrek aan zelfvertrouwen is angst. Behoeftte aan goedkeuring van anderen is angst. Telkens wanneer we onomwonden zeggen dat we ergens bang voor zijn en dat we iets moeten doen om te voorkomen dat die angst werkelijkheid wordt, handelen we louter en alleen uit angst.

Gelukkig zijn er effectieve oplossingen voor zulke op angst gebaseerde ideeën. Die heten ‘zelfbevestigende gedachten’. Dit zijn fundamentele waarheden over onszelf. De eigenschappen van je beste ik die je in hoofdstuk 1 hebt opgeschreven zijn voorbeelden van zelfbevestigende gedachten. Die karaktertrekken, die de essentie vormen van wie jij bent, zijn klaar voor gebruik. Door ze te benoemen en je er bewust van te zijn, groeien ze uit tot een kracht die je angsten naar de achtergrond dringt.

Ik heb ooit met een vrouw gewerkt die in mijn ogen ongelooflijk veel moois in haar leven aantrok doordat ze elke dag de aardigste en meeste liefdevolle zelfbevestigingen tegen zichzelf uitsprak. Ze was een geweldige actrice die in haar eentje meerdere kinderen opvoedde, en ze had haar zelfbevestigingen nodig om in balans te blijven.

Bevestigingen zijn als voedsel voor de ziel. Ze kunnen ons nieuwe energie geven. Ik verbaas me er steeds weer over hoeveel mensen nog nooit een zelfbevestiging hebben uitgesproken. Ik zou niet weten hoe ik het zonder moest doen! Ik geef toe dat het niet altijd even eenvoudig is om de gelegenheid ervoor te vinden, maar het is heel effectief.

Er bestaat geen ‘juiste’ of perfecte manier om de onderstaande oefening te doen, en dat geldt trouwens ook voor alle andere oefeningen in dit boek. Kijk wat jij prettig vindt en gebruik mijn instructies desnoods puur als inspiratie om je eigen versie te creëren.

## Oefening Zelfbevestigingen

---

- Kijk in een spiegel of op je telefoon. Als we in de spiegel kijken, letten we normaal gesproken puur op esthetische aspecten: op onze kleding, op ons kapsel, misschien op een moedervlek die we hadden moeten laten controleren. Maar voor deze oefening kijk je verder dan de buitenkant. Wanneer heb je jezelf voor het laatst écht in de ogen gekeken?
- Wat zie je? Wie ben je? Welk dingen vind je echt leuk aan jezelf? Zie je iemand die sterk is? Vriendelijk? Gul? Loyaal? Liefdevol? Grappig? Extravert? Stil? Bedenk woorden die niet beschrijven hoe de wereld jou ziet, maar hoe jij jezelf ziet, positieve woorden die op elk niveau op jou van toepassing zijn.
- Soms maakt je ego het je moeilijk; dat kan je van je positieve eigenschappen doen afdrijven en je scherper op de negatieve aspecten doen focussen. Het kan zelfs gebeuren dat je iets positiefs denkt als: 'Ik ben een liefdevolle persoon', maar dat je ego zich vervolgens meldt en zegt: 'Dat kan wel wezen, maar als mensen je echt leren kennen komen ze erachter dat je minder liefdevol bent dan je op het eerste gezicht overkomt.' Wees je van die stem bewust.
- Schrijf hieronder vijf tot tien feiten over jezelf op. Begin steeds met de woorden: 'Ik ben ...':

- 1 Ik ben \_\_\_\_\_
- 2 Ik ben \_\_\_\_\_
- 3 Ik ben \_\_\_\_\_
- 4 Ik ben \_\_\_\_\_
- 5 Ik ben \_\_\_\_\_
- 6 Ik ben \_\_\_\_\_
- 7 Ik ben \_\_\_\_\_
- 8 Ik ben \_\_\_\_\_
- 9 Ik ben \_\_\_\_\_
- 10 Ik ben \_\_\_\_\_



Spreek deze zinnen nu hardop tegen jezelf uit terwijl je in de spiegel kijkt.

De eerste keer dat je met zelfbevestigingen aan de gang gaat kan het een beetje intimiderend zijn of zelfs een beetje dwaas overkomen. Maar geloof me: het wordt steeds gemakkelijker. Ze vormen de hoeksteen van het werk dat we samen doen, omdat ze de kern raken van wie jij bent. Bovendien helpen ze je in contact te blijven met je beste ik.

## Zet uit dat geluid!

---

Er komt tegenwoordig meer informatie op ons af dan we kunnen verwerken. Al dat ‘geluid’ van buitenaf houdt ons af van de doelen die we nastreven en vertroebelt onze geest. Daarom ben ik heel voorzichtig geworden met het soort informatie dat ik in mijn eigen leven toelaat. Net zoals we voorzichtig moeten zijn met het soort voedsel dat we eten omdat ons lichaam de juiste voedingsstoffen moet binnenkrijgen, denk ik dat we ook selectief moeten zijn in het soort informatie dat we tot ons nemen. We moeten onze geest voeden, maar hem niet overvoeren met rommel waar we niets aan hebben.

We worden voortdurend bestookt met informatie waarom we niet hebben gevraagd. Dat kan aanvoelen alsof we gedwongen worden te luisteren naar een muziekgenre dat we helemaal niet willen horen. Denk aan billboards, reclames, advertenties op social media, pop-ups op websites... zo kan ik eindeloos doorgaan!

Als je al dat geluid van buitenaf bij elkaar optelt, overstemt het al het andere. Het maakt mensen reactief of prikkelbaar zonder dat ze precies weten waarom. Vroeger hadden we meer controle over de informatiestroom die we tot ons namen. Nu worden we er gewoon van alle kanten door overspoeld.

Soms merk je dat je emotioneel reageert op iets wat in het nieuws is. In mijn ogen is dat gedeeltelijk te wijten aan de panels van ‘deskundigen’ die tegenwoordig vaak worden opgetrommeld om over actuele onderwerpen te discussiëren. Vaak gaan die met elkaar diep in op de levens van mensen die ze niet persoonlijk kennen. Stel dat

zo'n panel het over jou had, alsof het wist wat er gaande was in jouw leven. Dat is toch een bizar idee? Ik vind wel dat iedereen een beetje op de hoogte moet zijn van wat er speelt in de wereld, maar ik raad je aan om je te beperken tot bronnen die die informatie op een feitelijke, niet bevooroordeelde manier lijken te brengen, zodat je zo min mogelijk beïnvloed raakt door de ego's van de mensen die erachter zitten. Op het moment dat je het nieuws afzet, is het de bedoeling dat je je meer geïnformeerd voelt, niet meer opgejut!

Draai jij het volume van je beste ik hoger, of maak je alleen maar meer geluid? Er zijn manieren om door het geluid heen te breken, en om je geluid voor positieve dingen aan te wenden. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om op social media-platforms alleen nog invloedrijke denkers te volgen in wie je geïnteresseerd bent. Daarmee zet je de volumeknop van de informatie die nuttig voor je is hoger. Tegelijkertijd kun je mensen op social media ontvolgen als ze je negatieve gedachten bezorgen. Ik kan veel van iemand houden, maar het geluid dat hij of zij online produceert hoeft me niet altijd aan te staan. Dat betekent niet dat we geen vrienden kunnen zijn; het betekent gewoon dat ik hem of haar niet zo luid wil horen.

Ik heb ooit met een country-artiest gewerkt die alles in zich had om een superster te worden. Hij had enorm veel talent en zag er heel goed uit, maar hij liet zich door het geluid om zich heen in zijn mogelijkheden beperken. In zijn geval had dat geluid de vorm van internet-trollen die hem voortdurend lastig vielen op social media. Iedereen die ook maar een klein beetje beroemd is kan je vertellen dat dit soort intimidatie er tegenwoordig standaard bij hoort. Maar deze specifieke artiest maakte een fatale fout – hij reageerde op de trollen. Doe dat alsjeblieft nooit! Toen hij zich eenmaal te ver in de discussies met deze mensen had laten zuigen kon hij niet meer terug, en voordat hij het wist was zijn carrière niet meer dan een smeulende hoop as. Het was hem niet gelukt om het geluid van buitenaf zachter te zetten, en daarvoor betaalde hij een hoge prijs. Als ik het met dr. Phil over dit onderwerp heb zegt hij: 'Als je met de varkens in de modder rolt word je vies, en de varkens vinden dat geweldig.'

De laatste jaren speelt mijn eigen carrière zich ook meer in de openbaarheid af, en ook ik krijg meer online commentaar. Het is

nieuw voor mij om in de publieke belangstelling te staan – tot voor kort werkte ik alleen achter de schermen. Ook daar had ik al een hoop geluid om me heen. En nu mijn werk en leven zich meer in de openbaarheid afspelen, is dat geluid aangezwollen. Als het geluid afkomstig is van mensen die jou niet kennen, bedenk dan dat je ze niets schuldig bent. Je hoeft niet te lezen wat ze zeggen, en je hoeft al helemaal niet op ze te reageren. Blijf geconcentreerd op je eigen doelen.

## Zit je routine je in de weg?

---

Je routine, en met name je ochtendroutine, kan je missie om als je beste ik te leven ondersteunen of juist dwarsbomen. Met een paar simpele aanpassingen kun je een routine en een dagelijks ritme creëren die je missie veel bereikbaarder maken.

### GENIET VAN JOUW UNIEKE TRAJECT

---

We maken allemaal wel eens de fout dat we onszelf met een ander vergelijken. In de met social media geobsedeerde maatschappij van tegenwoordig zijn er meer mogelijkheden dan ooit om ons leven met het leven van anderen te vergelijken. Ik zou bijvoorbeeld online op zoek kunnen gaan naar andere life coaches en mezelf met hen kunnen vergelijken – misschien hebben zij wel veel meer volgers dan ik en worden ze overal in het land als spreker gevraagd – maar dat zou ik dan doen om te meten waarin ik beter of slechter ben dan zij. Daar bedank ik voor: die behoefte zou voortkomen uit mijn ego, niet uit mijn beste ik. Ik kan mezelf natuurlijk wijsmaken dat ik het puur doe om ervan te leren of om onderzoek te doen. Maar als ik probeer te verbeteren en goede dingen probeer te doen om anderen te helpen, kan ik me beter concentreren op mensen die me inspireren in plaats van me met anderen te meten.

Iedereen voelt zich weleens tekortschieten. We voelen ons allemaal van tijd tot tijd niet voldoen of niet geliefd. Die momenten horen nu eenmaal bij het leven, en daar moeten we allemaal doorheen. Ik werk

met gezinnen van over de hele wereld – arm, rijk en alles daartussenin – en ik kan je vertellen dat de strijd zich altijd vanbinnen voltrekt. Zorg dat je wat oplossingen bij de hand hebt voor de volgende keer dat deze gevoelens je bekruipen. Nu je beseft dat ze kunnen optreden, kun je van tevoren al een paar gemakkelijk implementeerbare strategieën bedenken om ermee om te gaan. ■

Ik zeg altijd dat jij de dag moet groeten, niet andersom. Daarmee bedoel ik dat je 's avonds je wekker moet zetten en dat je je voornemt om wakker te worden met de intentie er een positieve dag van te maken. Ook raad ik je aan om aan het begin van je dag een paar minuten stil te staan bij alle dingen in je leven waarvoor je dankbaar bent. Vergeet bij het maken van dat lijstje vooral de niet-tastbare dingen niet; het gaat niet zozeer om materiele zaken, maar vooral om de immateriële geschenken in het leven die het meest voor ons betekenen. Zo'n dankbaarheidslijstje kan in positieve zin bepalend zijn voor de rest van je dag. Maak het op een willekeurig tijdstip waarop het in je ochtend in te passen is. Als ik 's ochtends thuis ben, ga ik er altijd met mijn voeten omhoog voor in mijn lievelingsstoel zitten en prop ik een kussen in mijn rug zodat ik heerlijk ontspannen zit.

De routine die je kiest, moet passen bij wie jij bent. Vraag je af: Is dit realistisch voor mij, en maak ik het mezelf zo gemakkelijker om te zijn wie ik werkelijk ben? Als jij bijvoorbeeld 's ochtends alleen wakker wordt als je kind je roept en je daarna nooit meer een moment hebt om op adem te komen, kan je routine je vooruitgang zeker tegenhouden. Het is moeilijk om contact te maken met je beste ik als je elke dag in een achtbaan terecht komt zonder dat je eerst even de gelegenheid hebt gehad om contact te maken met jezelf. Je kunt je dankbaarheidslijstje doornemen als je naar je werk reist, of als je meteen na het opstaan naar buiten gaat voor een wandeling. Zulke momenten kun je benutten om je te concentreren op de dingen waar je dankbaar voor bent – maar je moet het wel even regelen!

Een paar andere ochtendrituelen waarvoor je kunt kiezen: je doelstellingen voor de komende dag opschrijven, yoga- of rekoefeningen doen, naar meditatieve muziek luisteren, je dag beginnen met een gezonde maaltijd waar je energie van krijgt en zelfbevesti-

gingen tegen je spiegelbeeld uitspreken als je onder de douche vandaan komt. Ik raad je aan om met een paar nieuwe routines te experimenteren en te achterhalen wat voor jou het beste werkt.

## Benut de kracht van rituelen

---

Om de strijd aan te gaan met allerlei dingen die je vermogen om je beste ik te zijn in de weg staan wil ik je nog iets anders meegeven dat voor mij geweldig werkt: de kracht van rituelen.

Kun je je dat ritueel nog herinneren dat ik in de inleiding beschreef? Het bereidt me altijd op een heel effectieve manier voor op de dag die voor me ligt. Ik doe dit ritueel voorafgaand aan belangrijke vergaderingen, ik deed het telkens voordat ik aan dit boek ging werken. Ik doe het elke dag; nu jij nog!

## Oefening Wat is jouw mantra?

---

- Bedenk een zin die, als je hem uitsprak op het moment dat je jezelf in de spiegel aankeek, jou energie zou geven, je met je kern zou verbinden en je nederig zou maken. Zo'n zin helpt je om je niet te laten beïnvloeden door je ego en voorkomt dat je jezelf wilt bewijzen.
- Je mantra hoeft niet de rest van je leven onveranderd te blijven – ik heb de mijne ook al heel vaak aangepast. Zo'n mantra moet met je mee veranderen. Een paar voorbeelden van mijn mantra's door de jaren heen: 'Je bent genoeg.' 'Dit heb je onder de knie.' 'Wees jezelf.' 'God heeft het zo gepland.' 'Je bent beter dan je denkt.'

Wanneer je je mantra hebt geformuleerd raad ik je aan om een soort ritueel te bedenken voor de manier waarop je haar voor jezelf uitspreekt. Zoals ik eerder in dit boek vertelde vind ik het prettig om mezelf in de ogen te kijken, te knielen bij wijze van symbo-

lisch gebaar en daarna mijn mantra te zeggen. Voor mij werkt dat goed, maar jij moet zelf uitvinden waar jij baat bij hebt. Misschien moet je eerst een paar verschillende methodes uitproberen voordat je de juiste vindt. Sommige beroemdheden met wie ik heb gewerkt ruimden een paar minuten voordat ze het podium op moesten hun kleedkamer helemaal op en deden ademhalingsoefeningen. Een andere client schreef elke dag 25 dingen op waar hij dankbaar voor was; dat was zijn dagelijkse mantra. Zelfs met je huisdier spelen na het wakker worden kun je als een mantra zien.

Als je je eigen, specifieke mantra hebt verzonnen, kun je het in gebruik gaan nemen. Ik adviseer je om je mantra uit te spreken voordat je een presentatie geeft, voordat je een afspraakje met iemand hebt, voor een lastig gesprek, voor een familiebijeenkomst en voor al het andere dat belangrijk voor je is en waar je voor de dag wilt komen zoals je werkelijk bent. De mensen om je heen zullen de positieve energie voelen die je ermee bij jezelf opwekt.

## De volgende fase

---

Ik besef dat we in dit hoofdstuk een heleboel dingen hebben besproken. Je kunt de informatie en de oefeningen er altijd nog even op naslaan als je vastloopt, als je je ergens zorgen om maakt of als je ergens bang voor bent. En vergeet niet dat je altijd aan je beste ik kunt vragen wat je moet doen!

Hierna ga ik je op heel specifieke manieren helpen om echt in overeenstemming te leven met je beste ik, zodat je je ideale leven kunt vormgeven. Dat gaan we doen door aandacht te besteden aan de zeven cruciale terreinen van je leven: je sociale leven, je privéleven, je gezondheid, je opleiding, je relaties, je werk en je spirituele leven. Je bent klaar voor het echte werk, en als je er serieus mee aan de slag gaat kan ik je verzekeren dat je leven op het punt staat een positieve wending te nemen.

## Je sociale leven

In bijna alle sectoren wordt met assessment- en screeningsinstrumenten gewerkt. Artsen en therapeuten gebruiken bijvoorbeeld klinische assessments, maar ik wilde een screeningsinstrument ontwikkelen dat geschikt was voor life coaching. Dat heb ik gedaan aan de hand van de zeven cruciale terreinen van ons leven: je kunt er per terrein iemands sterke en zwakke punten mee identificeren. Die terreinen zijn: sociaal leven, privéleven, gezondheid, opleiding, relaties, werk en spiritueel leven.

In dit hoofdstuk concentreren we ons op het eerste terrein: je sociale leven. We gaan naar je communicatievaardigheden kijken, maar we gaan ons ook verdiepen in hoe je in je vel steekt tijdens interacties met anderen. Ben jij in elke sociale situatie in staat om je beste ik te zijn?

Misschien vraag je je af waarom we bij je sociale leven moeten stilstaan; het kan zijn dat je dat niet echt als een prioriteit ziet. Maar het belangrijkste doel dat ik je wil helpen bereiken is dat je de ruimte vindt om altijd en overal je beste ik te zijn: als je alleen bent, in aanwezigheid van je naasten en in de buitenwereld. Je hebt in de vorige hoofdstukken al een begin gemaakt met inwendig veranderen, en nu gaan we ons buigen over de vraag hoe je ook uitwendig de overstap naar je beste ik kunt maken.

Aan het eind van dit hoofdstuk en de zes hoofdstukken daarna vind je een inventarisatie die je een duidelijk beeld geeft van wat er op het desbetreffende terrein van je leven goed gaat, wat er minder goed gaat en wat je kunt doen om obstakels uit de weg te ruimen.

Maar allereerst werken we het huidige hoofdstuk door en staan we stil bij je sociale leven.

## De voordelen van sociale contacten

---

Er is veel onderzoek gedaan naar de positieve kracht van sociale contacten. Het verbaast je misschien dat tijd met andere mensen doorbrengen geluksgevoelens teweeg kan brengen, depressie kan bestrijden en zelfs je denkvermogen kan verbeteren.

Onderzoekers van de University of Michigan hebben ontdekt dat ‘sociale interactie de geest traint. Mensen hebben cognitief gezien baat bij sociale contacten. Als ze sociaal en mentaal de interactie met anderen aangaan krijgen ze daar soms relatief snel een cognitieve oppepper van.’\* Sociaal contact kun je dus zien als een vorm van training voor je brein. Het kan je slimmer maken, net zoals fysieke training je lichaam sterker kan maken.

Via een enquête van Gallup-Healthways onder ruim 140.000 Amerikanen ontdekten onderzoekers dat mensen het gelukkigst zijn als ze zes tot zeven uur per dag contact met vrienden of familieleden hebben.\* Dat zegt wel wat! De hoeveelheid tijd die we in interactie met anderen doorbrengen correleert blijkbaar rechtstreeks met ons geluk. Daarom is het belangrijk om tijd in te bouwen voor interacties met vrienden en familieleden. Ik ben er bovendien van overtuigd dat het je leven verrijkt als je van tijd tot tijd nieuwe vrienden maakt in je leven.

Probeer dus gedurende jouw unieke levenstraject manieren te bedenken om uit de energie en de ideeën van de mensen om je heen te putten. Inspiratie of een echte verbintenis kan zich soms zomaar

---

\* Uit het artikel ‘Mental Exercising Through Simple Socializing: Social Interaction Promotes General Cognitive Functioning’ van Oscar Ybarra, Eugene Burnstein, Piotr Winkielman, Matthew C. Keller, Melvin Manis, Emily Chan en Joel Rodriguez van de University of Michigan, gepubliceerd door SAGE in het februari-nummer van *Personality and Social Psychology Bulletin*.

\* James Harter en Raksha Arora, ‘Social Time Crucial to Daily Emotional Well-Being in U.S.’, [www.gallup.com](http://www.gallup.com), 5 juni 2008.



ineens aandienen: in een meditatiegroep bijvoorbeeld, maar ook in de rij bij de supermarkt. Eén ding is in ieder geval zeker: je vindt het niet als je thuis op de bank blijft zitten!

## **Hoe zit het met jouw sociale vaardigheden?**

---

Met behulp van de volgende oefening op de volgende bladzijden kun je op een objectieve manier bekijken hoe jij sociale contacten met anderen aangaat en onderhoudt. Zorg dat je elke vraag goed begrijpt voordat je er antwoord op geeft, en doe dat vervolgens zo eerlijk mogelijk.

## DEEL 1 Duidelijk communiceren

---

MEESTAL SOMS ZELDEN

---

- 1 Vind je het moeilijk om met andere mensen te praten?

---
- 2 Zijn anderen geneigd om jou woorden in de mond te leggen of zinnen voor je af te maken als jij iets probeert uit te leggen?

---
- 3 Komen je woorden vaak over zoals je ze bedoelt?

---
- 4 Vind je het moeilijk om je ideeën te uiten als ze anders zijn dan die van de mensen om je heen?

---
- 5 Ga je ervan uit dat de ander weet wat je probeert te zeggen, en laat je het aan hem/haar over om jou vragen te stellen?

---
- 6 Lijken anderen geïnteresseerd en aandachtig als je met ze praat?

---
- 7 Pik jij gemakkelijk op hoe anderen reageren op wat je zegt?

---
- 8 Vraag je de ander wat hij/zij vindt van het punt dat jij probeert te maken?

---
- 9 Ben je je bewust van de invloed die jouw toon op anderen kan hebben?

---
- 10 Probeer je tijdens gesprekken over dingen te praten die zowel voor jouzelf als voor je gesprekspartner interessant zijn?

---

## DEEL 2 Luisteren

---

MEESTAL SOMS ZELDEN

---

- 11 Ben jij tijdens gesprekken meer aan het woord dan de ander?

---
- 12 Stel je je gesprekspartner vragen als je niet begrijpt wat hij/zij bedoelt?

---
- 13 Probeer je in te vullen wat de ander, gaat zeggen voordat hij/zij is uitgesproken?

---
- 14 Merk je dat je niet oplet als je met anderen in gesprek bent?

---
- 15 Kun jij tijdens een gesprek goed onderscheid maken tussen wat de ander zegt en hoe hij/zij zich voelt?

---
- 16 Herhaal je wat je je gesprekspartner hebt horen zeggen voordat je er een reactie op geeft?

---
- 17 Ben je tijdens een gesprek geneigd om zinnen voor de ander af te maken of hem/haar woorden aan te reiken?

---
- 18 Merk je dat je tijdens een gesprek vooral aandacht hebt voor feiten en details, en dat de emotionele toon van je gesprekspartner aan je voorbijgaat?

---
- 19 Laat je je gesprekspartner zijn/haar verhaal afmaken voordat je op zijn/haar woorden reageert?

---
- 20 Vind je het moeilijk om dingen vanuit de invalshoek van een ander te zien?

---

## DEEL 3 Feedback geven en ontvangen

---

MEESTAL SOMS ZELDEN

---

- 21 Vind jij het lastig om constructieve kritiek te krijgen?

---
- 22 Laat je dingen onuitgesproken waarvan je denkt dat die iemand van streek zullen maken of de situatie zullen verergeren?

---
- 23 Als iemand je gevoelens kwetst, bespreek je dat dan met hem/haar?

---
- 24 Probeer je jezelf tijdens een gesprek in de ander te verplaatsen?

---
- 25 Word je ongemakkelijk als iemand je een compliment geeft?

---
- 26 Vind je het moeilijk om het met anderen oneens te zijn omdat je bang bent dat ze boos worden?

---
- 27 Heb je er moeite mee om anderen te complimenteren of te prijzen?

---
- 28 Vinden anderen dat jij altijd denkt dat je gelijk hebt?

---
- 29 Merk je dat anderen in de verdediging schieten als je het niet met hun standpunt eens bent?

---
- 30 Help je anderen jou beter begrijpen door ze te vertellen hoe je je voelt?

---

## DEEL 4 Omgaan met emotionele interacties

---

MEESTAL SOMS ZELDEN

---

- 31 Ben je geneigd om van onderwerp te veranderen als de gevoelens van de ander ter sprake komen?
- 
- 32 Raakt het je erg als iemand het niet met je eens is?
- 
- 33 Vind je het moeilijk om helder te denken als je boos op iemand bent?
- 
- 34 Als er een probleem tussen jou en iemand anders ontstaat, kun je daar dan over praten zonder boos te worden?
- 
- 35 Ben je tevreden met de manier waarop je met verschillen met anderen omgaat?
- 
- 36 Blijf je er lang in hangen als iemand je van streek heeft gemaakt?
- 
- 37 Bied je je excuses aan als je iemands gevoelens hebt gekwetst?
- 
- 38 Geef je het toe als je fout zit?
- 
- 39 Verander je van onderwerp of negeer je het als iemand tijdens een gesprek zijn/haar gevoelens kenbaar maakt?
- 
- 40 Vind je het moeilijk om een gesprek voort te zetten als je gesprekspartner van streek raakt?
- 

\* Gebaseerd op *Learning Resources*, 2002.

## De score

Goed van je dat je al deze vragen hebt beantwoord! Ik hoop dat je nu al beseft hoe nuttig het is om te kijken naar de manier waarop je momenteel met anderen communiceert. Schrijf bij al je antwoorden je score op basis van de onderstaande tabel.

Heb je bijvoorbeeld op vraag 1 'meestal' geantwoord, dan schrijf je bij die vraag een 0. Was je antwoord op vraag 2 'zelden', dan zet je daar een 3 bij.

De inventarisatie bestaat uit vier gedeeltes met elk tien vragen. Als je al je antwoorden van een score hebt voorzien, tel je de scores per gedeelte bij elkaar op en schrijf je ze eronder.

Deel 1 (Helder communiceren)

Totaalscore:

Deel 2 (Luisteren)

Totaalscore:

Deel 3 (Feedback geven en ontvangen)

Totaalscore:

Deel 4 (Omgaan met emotionele interacties)

Totaalscore:

### SCORETABEL

VRAAG	MEESTAL	SOMS	ZELDEN	VRAAG	MEESTAL	SOMS	ZELDEN
1	0	1	3	12	3	1	0
2	0	1	3	13	0	1	3
3	3	1	0	14	0	1	3
4	0	1	3	15	3	1	0
5	0	1	3	16	3	1	0
6	3	1	0	17	0	1	3
7	3	1	0	18	0	1	3
8	3	1	0	19	3	1	0
9	3	1	0	20	0	1	3
10	3	1	0	21	0	1	3
11	0	1	3	22	3	1	0

VRAAG	MEESTAL	SOMS	ZELDEN	VRAAG	MEESTAL	SOMS	ZELDEN
23	3	1	0	32	0	1	3
24	3	1	0	33	0	1	3
25	0	1	3	34	3	1	0
26	0	1	3	35	3	1	0
27	0	1	3	36	0	1	3
28	0	1	3	37	3	1	0
29	0	1	3	38	3	1	0
30	3	1	0	39	0	1	3
31	0	1	3	40	0	1	3

## Jouw sociale-vaardighedenprofiel

De scores voor elk gedeelte zijn als volgt te interpreteren.

- Een score tussen 1 en 15 duidt op aspecten die verbeterd moeten worden.
- Een score tussen 16 en 21 duidt op aspecten die consequenter aandacht behoeven.
- Een score tussen 22 en 30 duidt op sterke punten.

Schrijf hieronder je sterke punten op, plus de aspecten die meer aandacht of verbetering behoeven.

Sterke punten: \_\_\_\_\_

Aspecten die consequenter aandacht behoeven: \_\_\_\_\_

Aspecten die verbeterd moeten worden: \_\_\_\_\_

# De volgende stap

---

## Helder communiceren

Als je scores erop wijzen dat je ergens meer aandacht aan moet geven of dat er ruimte voor verbetering is in de manier waarop jij met je gesprekspartners communiceert, moet je je afvragen waarom dit een uitdaging voor je is. Heb je soms zelfbeperkende overtuigingen over je vermogen om met mensen te communiceren? Worden je contacten met mensen beïnvloed door iets uit je verleden? Handel je misschien uit angst of laat je je ego spreken? Sommige mensen zijn zo bang om niet gehoord te worden dat die angst een selffulfilling prophecy wordt. Als je bang bent om niet serieus genomen te worden, kom je vaak als betweter over. En als je zo gericht bent op de boodschap die je wilt overbrengen dat je vergeet om ook naar de ander te luisteren, is de kans groot dat je boodschap niet overkomt omdat je geen ruimte biedt aan wederkerigheid.

### VERLAMMENDE SOCIALE ANGST

---

Wie last heeft van extreme sociale angsten hoeft niet te wanhopen: er is iets aan te doen. Vraag advies aan een professionele therapeut of een life coach om je angsten te verlichten. Omdat we onze beste ik zelf hebben vormgegeven, weten we dat onze sociale angsten daar geen onderdeel van zijn. Het is heel goed mogelijk om eroverheen te komen. ■

Ik merk vaak dat mensen die het lastig vinden om effectief met anderen te communiceren angsten hebben ontwikkeld die hen in de weg staan. Maar soms zijn mensen zich ook gewoon niet bewust van de manier waarop ze met anderen communiceren. Is dat laatste bij jou het geval, blader dan terug naar je antwoorden op de vragen van deel 1 en bestudeer die nog eens goed. Probeer specifieke doelen te formuleren om je vermogen om helder met anderen te communiceren te verbeteren.



## Luisteren

Als je scores erop duiden dat je aan je luistervaardigheden moet werken, moet je allereerst achterhalen waarom dat zo is. Goed luisteren betekent bereid zijn om dat wat je zelf wilt zeggen te parkeren en je werkelijk open te stellen voor de ideeën van de ander. Ben je bang voor wat die kan gaan zeggen? Wil je de enige zijn met goede ideeën? Staat je ego je vermogen om te luisteren in de weg? Dan heb ik goed nieuws voor je: luisteren is een vaardigheid die je met een klein beetje oefening enorm kunt verbeteren. Probeer de volgende keer dat je met iemand praat te horen wat je gesprekspartner te vertellen heeft en zeg dan vervolgens: ‘Dus wat ik hoor is...’ en herhaal wat hij of zij heeft gezegd. Zo verzeker je je ervan dat je echt gehoord en begrepen hebt wat de ander wilde zeggen. Je kunt ook een spiegel voor je gesprekspartner zijn, zodat die kan zien hoe zijn of haar toon op jou overkomt en of dat de bedoeling was. Dit levert jullie beiden iets op. Als je een goede luisteraar bent, handel je hoogstwaarschijnlijk vanuit je beste ik en niet vanuit je ego. Je stelt je niet zelfzuchtig op; je geeft iets van jezelf aan de ander. Je focust je aandacht op de andere persoon en op diens gedachten, behoeften, ideeën of wensen. Communicatie is tweerichtingsverkeer. Zorg er dus voor dat je zowel je luister- als je spreekvaardigheden verbetert.

## Feedback geven en ontvangen

Als je totaalscores aantonen dat je meer moet openstaan voor het geven en ontvangen van feedback, moet je je afvragen wanneer je voor het eerst merkte dat je het moeilijk vond om – positieve of negatieve – feedback van anderen te krijgen. Ben je vroeger door iemand gepest, en draag je die ervaring nog steeds met je mee? Vind je dat je geen complimenten waard bent? Of heb je weleens iemand negatieve feedback gegeven die daar negatief op reageerde? Om echt de interactie met een ander aan te gaan moet je bereid zijn al je verwachtingen te laten varen en puur aanwezig te zijn in het hier en nu.

Feedback geven en ontvangen is cruciaal; daarmee helpen we elkaar verbeteren en blijven we groeien. Als iemand bereid is om eerlijk tegen je te zijn, is het belangrijk dat jij bereid bent om zijn of haar

eerlijkheid te accepteren. Geeft iemand je bijvoorbeeld een compliment, dan vat je dat als een uiterst oprecht geschenk op en neem je het beleefd in ontvangst. Alles valt of staat met de manier waarop je iets brengt, dus als jij iemand feedback geeft moet je ervoor zorgen dat je dat zodanig doet dat die ander je hoort. Met andere woorden: iemand met negatieve boodschappen overladen en zeggen dat hij of zij het helemaal verkeerd doet komt waarschijnlijk niet aan. Niemand houdt ervan om aangevallen te worden. Je kunt je boodschap ook op een milde, zorgzame en oplossingsgerichte manier brengen, en je moet bovendien eerst checken of de ander ervoor openstaat. Pas dan kan je feedback nuttig voor de ander zijn.

### **Omgaan met emotionele interacties**

Als uit je scores blijkt dat je je moet focussen op de manier waarop je tijdens sociale interacties te werk gaat, ga dan allereerst na hoe je dat op dit moment doet. We maken allemaal weleens beladen situaties mee die ons een ongemakkelijk gevoel geven en die ons buiten onze comfortzone brengen. In feite zijn dat kansen om dieper contact te maken met je authentieke ik en met de ander. In plaats van dicht te klappen en je ego de teugels in handen te geven als de emoties hoog oplopen, probeer je manieren te bedenken om de ander te ontmoeten waar hij of zij zich op dat moment bevindt en te handelen met compassie voor die persoon en voor jezelf. Als iemand in een gesprek met jou bijvoorbeeld emoties toont, besef dan dat je hem of haar niet hoeft te 'redden'. Stel dat iemand gaat huilen. Je hebt dan misschien het gevoel dat je iets moet doen om hem of haar daarmee te laten ophouden. Maar als je die emoties er gewoon laat zijn in plaats van meteen in actie te komen, ebben ze uiteindelijk weg en stopt het huilen vanzelf. Mijn ervaring is dat je de ander in zo'n geval het best een zakdoekje kunt geven. Geef hem of haar de gelegenheid om aan te geven welke andere behoeften er zijn; je hoort het vanzelf als je iets kunt doen. Maar bedenk vooral dat jij niet verantwoordelijk bent voor de emoties van anderen. Je bent alleen verantwoordelijk voor die van jezelf. Als iemand boos op je is, moet je dus ook beseffen dat het niet jouw verantwoordelijkheid is om die boosheid tegenover jou weg te nemen. Schreeuwt er iemand

tegen je en heb je niet het idee dat je iets hebt gedaan dat dat rechtvaardigt, dan is het niet aan jou om het onderliggende probleem op te lossen – dat is aan de ander. Wanneer je het aan iemand verschuldigd bent om het goed te maken, moet je dat natuurlijk vooral doen. Het is aan de ander om ervoor te kiezen jouw excuses wel of niet te aanvaarden.

Soms lopen de emoties hoog op en kan een gesprek heel heftig worden. Op zulke momenten pak ik vaak gewoon een kussen vast; zo voorkom ik dat ik me erin laat zuigen. Als je je niet door het drama wilt laten meeslepen, gebeurt dat ook niet. In sommige families is elk samenzijn een snelkookpan van emoties – vooral tijdens de feestdagen. Misschien moet je wat meer op je hoede zijn als je bij je familie bent omdat die omgeving explosiever is dan bij je thuis, maar dat geeft niet. Jij hoeft je familie niet te helen. Dat lukt je toch niet; jij bent verantwoordelijk voor je eigen emoties en niet voor die van anderen.

Het leven zit vol hobbels. Het is chaotisch en vaak emotioneel. Soms voelt het als een achtbaan. Emoties zijn een belangrijk onderdeel van ons leven en een manier om te groeien en contact te maken met anderen. Ga emoties en de gevoelens van anderen niet uit de weg; omarm ze en gebruik ze om de relatie met jezelf en met de mensen om je heen te verdiepen.

We vertegenwoordigen allemaal een ander stukje van de collectieve lappendeken die de maatschappij is, en we zijn allemaal op mooie en interessante manieren met elkaar verbonden. Laat je sociale leven bloeien door je eigen emoties en die van anderen te omarmen.

## **Simpele manieren om echt contact te maken**

---

Er zijn maar weinig mensen die met fantastische sociale vaardigheden worden geboren; sociale omgang moet je leren en kun je alleen verbeteren door te blijven oefenen. Hier volgen wat tips om de volgende keer dat je in een groep moet functioneren tot een goed einde te brengen.

- *Bedenk van tevoren wat je wilt delen*  
Bereid je op de gelegenheid voor door alvast te bedenken welke feiten of ervaringen je tijdens het gesprek kunt inbrengen, zodat dat je op het moment zelf je hersenen minder hoeft te pijnigen. Zoek naar toepasselijke bijdragen binnen de groep waarvan je deel zult uitmaken.
- *Blijf aanwezig*  
Zorg ervoor dat je in het hier en nu blijft. Probeer je geest gefocust te houden. Dompel je onder in je omgeving, in het gesprek dat je voert, in de mensen om je heen. Zo geniet je meer van je tijd met anderen en zullen die anderen ook meer van jouw gezelschap genieten. Ik mediteer vaak een uurtje voordat ik me onder de mensen begeef, en ik ruim altijd vlak van tevoren tijd in voor mijn ritueel en mantra. Zo blijf ik in contact met wie ik werkelijk ben en projecteer ik die authenticiteit ook op de mensen om me heen.
- *Stel vragen*  
Mensen vinden het meestal fijn om over zichzelf te praten. Vraag ze daarom naar hun interesses, werk, hobby's of familie. Doe niet alleen alsóf hun antwoorden je oprecht interesseren – zorg ervoor dat dat ook daadwerkelijk zo is.
- *Wees een goede luisteraar*  
Goede luisteraars zijn de beste gesprekspartners. Blijf bij het gesprek aanwezig door zorgvuldig te luisteren en je te verplaatsen in de antwoorden die je hoort. Onderbreek je gesprekspartner(s) niet.\* Misschien is het wel een gewoonte van je om anderen in de rede te vallen als je graag wilt zeggen wat je op je hart hebt, maar ik adviseer je om je mond te houden en af te wachten tot de anderen hun zegje hebben gedaan, en pas daarna jouw gedachten met ze te delen.

---

\* 'Is Service with a Smile Enough?' *Organizational Behavior and Human Decision Processes* (januari 2005).

- *Straal openheid uit*

De boodschappen die je met je lichaam stuurt komen vaak luid en duidelijk over. Volgens sommige mensen vormen non-verbale signalen zelfs wel 70 procent van je communicatie. Zorg daarom voor een zelfverzekerde houding: ga rechtop staan, met je schouders naar achteren. Houd je armen niet voor je lichaam; dat oogt defensief en onzeker. En vergeet je glimlach niet – een echte, welteverstaan. Een onderzoek van Penn State University wees uit dat mensen het vaak door hebben als een glimlach nep is, terwijl een authentieke glimlach ertoe kan leiden dat anderen je aardig, beleefd en competent vinden. Glimlach met je hele gezicht, niet alleen met je mond.

De eerste keren dat ik voor de camera verscheen realiseerde ik me ik dat mijn gezicht een mengeling van bezorgdheid, woede, verveling en vermoeidheid uitdrukte als ik naar iemand luisterde. Als ik die beelden van mezelf terugzag, vroeg ik me vertwijfeld af: ‘Wat ben je aan het doen, Mike? Je komt heel erg vlak over!’ In werkelijkheid was ik gewoon bezig mijn gesprekspartner te observeren, naar non-verbale signalen te kijken, naar zijn of haar woorden en toon te luisteren en contact te maken. Daar blijkt maar weer uit dat je niet altijd aan de uitdrukking op iemands gezicht kunt afleiden wat hij of zij denkt. Nu ik vaker voor de camera sta, weet ik dat die specifieke gezichtsuitdrukking van mij intimiderend kan overkomen. Daarom ben ik bewust meer gaan glimlachen, wat een betere indruk en een beter gevoel oplevert. Ik ben even authentiek, maar lichter, meer op mijn gemak en bewuster.

- *Let op je toon*

Uit de toon en het volume van je stem valt een heleboel op te maken. Elke situatie vraagt om een andere toon, dus houd rekening met je gesprekspartners en de setting. Sommige momenten vragen om een formele in plaats van een informele toon, een grappige in plaats van een serieuze, een respectvolle in plaats van een oneerbiedige of een enthousiaste in plaats van een feitelijke. Maak die keuze bewust; de toon die je hanteert is net zo belangrijk als de woorden die je uitspreekt!

- *Niet preken maar praten*

Iedereen heeft een mening, maar bazuin de jouwe niet luidkeels rond tenzij iemand erom vraagt. Ga er evenmin klakkeloos vanuit dat iemand jouw mening over een bepaald onderwerp deelt, vooral niet als het om een gevoelig onderwerp gaat. Je loopt dan het risico die persoon van je te vervreemden of voor het hoofd te stoten. Daarmee wil ik niet zeggen dat je moet verbergen wat je werkelijk van een bepaald onderwerp vindt, alleen dat je beter het juiste moment kunt afwachten om je gevoelens en meningen uit te spreken.

- *Houd oogcontact*

Niets is erger dan je blik laten afdwalen terwijl je met iemand in gesprek bent. Jij hebt het vermogen om de ander zich gehoord te laten voelen door je ogen op die van hem of haar gericht te houden. Wat er ook gebeurt, ga niet naar je telefoon of je handen zitten kijken als je met iemand praat. Dat maak ik tegenwoordig vaak mee, en ik weet dat veel mensen zich eraan ergeren. Houd je telefoon in je tas als je een maaltijd met iemand gebruikt, zodat je blik er niet bij elk geluidje naartoe wordt getrokken. Glimlach en houd je ogen op je gesprekspartner gericht zolang die aan het woord is. Zo maak je duidelijk dat je betrokken bent bij wat hij of zij zegt.

- *Geef positieve feedback*

Neem in elke sociale situatie notitie van details waarover je positieve, welgemeende opmerkingen kunt maken. Geef complimenten! Er is geen betere manier om iemand op zijn gemak te stellen dan door hem of haar een oprecht compliment te maken.

- *Besteed aandacht aan onbekenden*

Dat je iemand nog niet eerder hebt ontmoet betekent niet dat je hem of haar in een sociale setting moet negeren. Loop op een onbekende af, schud hem of haar de hand en stel jezelf voor. Je weet maar nooit: wie weet wordt die persoon wel een vriend voor het leven!

## Social media

Ons sociale leven lijkt tegenwoordig meer dan ooit verweven met ons leven op social media. Social media zijn een essentieel instrument geworden in ons moderne tijdperk – een instrument om contact te houden met vrienden en familieleden over de hele wereld, maar ook een instrument om je merk en je business op te bouwen. Ook voor social media geldt: we kunnen ze op gezonde, nuttige manieren gebruiken, of we kunnen ze voor destructieve doeleinden aanwenden. Je social media-profiel is tegenwoordig de ‘eerste indruk’ die jij op de wereld maakt. Het is een deel van je identiteit.

De vraag is: ben jij je beste ik op social media? Of is het je anti-ik die je daar in de schijnwerpers zet? Beantwoord die vraag door naar je verschillende social media-profielen en je comments op de pagina's van anderen te kijken.

Hieronder volgen nog wat vragen over jouw leven op social media:

- Zijn jouw online gesprekken positief en opbouwend? Met andere woorden, moeten je vrienden en bekenden lachen of glimlachen als ze je posts zien, of reageren ze er huiverig op?
- Komt jouw identiteit op je social media-profielen overeen met die in het echte leven? Denk daarbij niet alleen aan de filters of de bewerkingstools die je op je foto's toepast. Zijn de dingen die je online (tegen vrienden en vreemden) zegt representatief voor je beste ik?
- Hoeveel tijd besteed jij aan het doornemen van je verschillende newsfeeds? Wist je dat twee uur per dag op social media doorbrengen gelijkstaat aan één hele maand per jaar? Weet je zeker dat je er zoveel tijd aan wilt besteden?
- Lees of bekijk je negatieve social media-posts waarvan je verdrietig, gedeprimeerd, boos of verontwaardigd wordt? Schiet je daar iets mee op?
- Houd je je online bezig met sociale kwesties die je raken, maar geef je daar in het echte leven geen gevolg aan?
- Gebruik je social media weleens om problemen aan te pakken die je in het echte leven niet onder ogen durft te zien?

- Heb je weleens een bekende op social media aangevallen in plaats van je probleem met hem of haar persoonlijk te bespreken?

Kijk naar je antwoorden op de bovenstaande vragen. Voel je de behoefte om de manier waarop jij met social media omgaat aan te passen? Houd dit in je achterhoofd tijdens het maken van de onderstaande quiz over je sociale leven.

## Inventarisatie Je sociale leven

**DEEL 1** Beoordeel je sociale leven op een schaal van 1 tot 10. Een 1 betekent dat je het gevoel hebt dat je sociale leven in zwaar weer verkeert en direct aandacht nodig heeft. Een 10 betekent dat je dik tevreden bent met je sociale leven en dat je weinig tot geen verbeterpunten ziet. Een paar aspecten om bij stil te staan als je je cijfer bepaalt:

- Je communicatievaardigheden (hoe je naar anderen luistert en feedback accepteert en geeft)
- De kwaliteit en de kwantiteit van je sociale interacties
- Je leven op social media
- En het belangrijkste: of je beste ik zich in alle sociale situaties laat zien

Cijfer voor je sociale leven \_\_\_\_\_

Op (datum) \_\_\_\_\_

**DEEL 2** Schrijf een paar gedragspatronen op die effectief zijn in jouw sociale leven. Schrijf er ook bij waarom ze effectief zijn.

Voorbeelden:

- Ik voel me zelfverzekerd en authentiek in mijn contacten met anderen.
- Ik ruim tijd in voor een uitgebreid sociaal leven.



Gedragspatronen die effectief zijn in mijn sociale leven:

\_\_\_\_\_ Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Waarom? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Waarom? \_\_\_\_\_

### **DEEL 3 Welke gedragspatronen staan jouw sociale leven in de weg?**

Voorbeelden:

- Ik geloof niet dat ik goed ben in sociale situaties, dus ik stel alles in het werk om ze te vermijden.
- Ik ben noch online, noch in de echte wereld authentiek in mijn interacties met anderen.

Gedragspatronen die niet effectief zijn in mijn sociale leven:

\_\_\_\_\_ Waarom niet? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Waarom niet? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Waarom niet? \_\_\_\_\_

### **DEEL 4 Bedenk wat je moet doen om van je huidige cijfer een 10 te maken op dit terrein van je leven.**

Dit kun je doen door in kaart te brengen welke gedragspatronen je moet volhouden omdat ze effectief voor je zijn, welke gedragspatronen je overboord moet gooien omdat ze je belemmeren en welke gedragspatronen je juist moet gaan vertonen.

*Om mijn sociale leven een 10 te kunnen geven,*

Moet ik doorgaan met \_\_\_\_\_  
Moet ik ophouden met \_\_\_\_\_  
Moet ik beginnen met \_\_\_\_\_

Na de zeven hoofdstukken over de verschillende terreinen van je leven vind je een hoofdstuk waarin je leert hoe je voor elk terrein in je leven nieuwe doelstellingen kunt creëren. De spannende zoektocht die je binnen je sociale leven onderneemt en de waardevolle informatie die je daarbij ontdekt kun je in dat hoofdstuk opnieuw gebruiken.

In het volgende hoofdstuk buigen we ons over je privéleven en ontdekken we nieuwe dingen over je belangrijkste relatie – de relatie met jezelf.

## Je privéleven

In het vorige hoofdstuk hebben we het gehad over hoe je authentiek voor de dag komt in sociale situaties – in de buitenwereld dus. In dit hoofdstuk richten we onze blik naar binnen en kijken we naar de belangrijkste relatie in je leven – de relatie met jezelf.

In de komende pagina's wil ik je vooral een heleboel respect en compassie voor jezelf meegeven. Klinkt best logisch, nietwaar? Maar het zal je verbazen hoe moeilijk dit voor sommige mensen blijkt te zijn. Of misschien verbaast het je wel helemaal niet, omdat jij iemand bent die zichzelf gewoon niet aardig vindt en daar last van heeft. In dat geval wil ik je het volgende meegeven: tijd die je besteedt aan zorg voor jezelf en aan de ontwikkeling van een authentiek, positief zelfbeeld is altijd goed besteed, en de voordelen ervan zullen op alle andere terreinen van je leven doorwerken.

In dit hoofdstuk gaan we in kaart brengen en verbeteren hoe jij het op dit moment op de volgende gebieden doet: innerlijke dialoog, zelfzorg en passies (in de vorm van hobby's en vrijetijdsbesteding). Bij veel cliënten en vrienden zie ik dat hun privéleven ondersneeuwt in de hectiek van alledag. Andere terreinen van ons leven kunnen ons volledig opslokken en totaal geen ruimte laten voor een rijk innerlijk leven. Daarom hecht ik zoveel waarde aan een citaat van Robin McGraw, de vrouw van dr. Phil. Ik vind het een briljante, memorabele boodschap van haar: 'Je bent niet zelfzuchtig als je eerst voor jezelf zorgt.' Dit is zo basaal, maar tegelijkertijd zo gemakkelijk over het hoofd te zien. Robin is voor mij een grote bron van wijsheid en inspiratie. Zij weet dat vooral ouders met dit idee worstelen, omdat die zo graag het beste voor hun kinderen willen.

Vaak schrappen die zichzelf uiteindelijk helemaal van hun prioriteitenlijst.

Robin heeft dit ook bij haar eigen moeder zien gebeuren. In *What's Age Got to Do with It? Living Your Happiest and Healthiest Life* schrijft ze:

*In veel van de herinneringen die ik aan mijn moeder heb, doet zij dingen voor anderen: koken voor ons zevenkoppige gezin, onze lievelingstaarten bakken voor onze verjaardagen, mijn vaders overhemden strijken, over haar naaimachine gebogen zitten om al onze kleren te maken en later op haar kleinkinderen passen en ze verwennen. Zelfs tijdens haar laatste momenten op deze aarde was ze gericht op iemand anders dan zichzelf – een treffend symbool van hoe ze leefde. Ik was destijds 32, en Philip en ik waren net verhuisd. De verhuizing verliep minder soepel dan gepland; door allerlei oponthoud arriveerden de verhuizers pas na middernacht, en een stortbui veranderde ons huis vol dozen in een zompige, stinkende hoop karton. Omdat mijn moeder me wilde troosten terwijl ik me door mijn doorweekte bezittingen heen werkte, bakte ze een pompoentaart voor me. Dat was het laatste wat ze deed voor ze stierf. Stel je voor: ze was stervende aan een hartaanval en ze stond gewoon nog taartdeeg uit te rollen! Meer dan twintig jaar later bezorgt die gedachte me nog steeds een brok in mijn keel en tranen in mijn ogen. Voor een heleboel kwaliteiten van mijn moeder heb ik bewondering, en ik probeer er ook een voorbeeld aan te nemen – haar christelijke geloof, haar onwankelbare liefde voor haar gezin en haar kracht in moeilijke tijden –, maar haar beslissing om zichzelf te verwaarlozen hoort daar niet bij. Op de dag dat ze stierf heb ik me heilig voorgenomen om haar zelfverwaarlozing niet meer aan volgende generaties door te geven.*

Om er als ouder, rolmodel, werknemer/werkgever, vriend, zoon, dochter, broer of zus voor te kunnen zorgen dat je beste ik er staat, moet je er allereerst voor jezelf staan. Als je niet voor jezelf zorgt,

heb je ook niet de emotionele of fysieke energie om voor je naasten te zorgen. Ik raad je aan om jezelf talloze keren per dag aan dit feit te herinneren, totdat het helemaal ingesleten is.

Met dit in het achterhoofd gaan we aan de slag!

## Je innerlijke dialoog

---

Heb je weleens naar de boodschappen geluisterd die je jezelf stuurt? Uit opmerkelijk onderzoek blijkt dat mensen in staat zijn om de structuur van hun hersenen te veranderen als ze verandering brengen in de manier waarop ze tegen zichzelf praten.\* Dit vind ik een opwindend idee. Ik denk dat veel mensen geloven dat hun hersenen op een bepaalde manier geprogrammeerd zijn en dat ze daar niets aan kunnen veranderen. Maar neurologen hebben ontdekt dat onze hersenen kneedbaar zijn. Dit heet neuroplasticiteit, volgens wetenschappers ‘het vermogen van het zenuwstelsel om op intrinsieke of extrinsieke stimuli te reageren door de structuur, functie en verbindingen ervan te herorganiseren’.† Dit betekent in feite dat onze hersenen en ons zenuwstelsel gedurende ons leven veranderen in reactie op gebeurtenissen in en buiten ons lichaam. Je kunt de plasticiteit van de hersenen ook zien als ‘het vermogen om aanpassingen te doen die gerelateerd zijn aan de structuur en de functie van het zenuwstelsel’.‡ Wat ik opwindend vind aan deze nieuwe ontdekkingen is het volgende: je zit niet voor altijd opgescheept met je brein zoals het nu is. Je hebt het vermogen om het te veranderen – en dat kun je op een heleboel manieren doen. Hieronder wil ik uitleggen hoe je de structuur en de functie van je hersenen kunt veranderen via je innerlijke dialoog, de boodschappen die je geest naar je hersenen stuurt dus. Als we onszelf vertellen dat we capabel, sterk en slim zijn, gaan onze hersenen zich daarnaar gedragen. Maar als we tegen onszelf zeggen dat we ineffectief, zwak en dom

---

\* *Translational Psychiatry* (2016): e727.

† <https://academic.oup.com/brain/article/134/6/1591/369496>.

‡ *Neural Plasticity*, jaargang 2014, artikel ID 541870.

zijn, nemen onze hersenen ook die aannames heel letterlijk. De waarheid die je jezelf vertelt vormt de leidraad voor je leven. Uit een onderzoek dat werd uitgevoerd door onderzoekers van het Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience van King's College London bleek dat voortdurend negatief denken iemands risico op de ziekte van alzheimer kan verhogen.\* Een ander onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die oefenen met het tonen van zelfbeheersing het vermogen van hun hersenen om zelfbeheersing te tonen kunnen verbeteren.† We wisten het allemaal wel van horen zeggen, maar nu is er ook wetenschappelijk bewijs dat aantoont dat onze geest ons brein kan veranderen.

Jij hebt de regie; jij vertelt je hersenen wat ze moeten doen en dan gehoorzamen ze je, niet andersom. Laten we daarom eens luisteren naar jouw innerlijke dialoog en daar wat aanpassingen in aanbrengen. Je gaat je hersenen vertellen wat voor soort persoon je bent en wat voor soort leven je graag wilt leiden, en door dat te doen vergroot je de kans dat die dingen in het echte leven werkelijkheid worden.

De volgende oefeningen kunnen je helpen je op positieve gewoontes en patronen te focussen en je van een deel van je negatieve innerlijke dialoog verlossen.

## Oefening 1 Wat zeg jij tegen jezelf op een doorsnee dag?

---

Hoe vaak neem jij werkelijk de moeite om te luisteren naar wat je tegen jezelf zegt? De meeste mensen analyseren hun innerlijke dialoog zelden tot nooit, terwijl dat echt waardevol kan zijn. Onze gedachten creëren namelijk onze emoties. Die emoties roepen ver-

---

\* <https://psychcentral.com/news/2014/11/18/prolonged-negative-thinking-may-increase-alzheimers-risk/77448.html>.

† Mark Muraven, 'Building Self-Control Strength: Practicing Self-Control Leads to Improved Self-Control Performance', *Journal of Experimental Social Psychology* 46, nr. 2 (2010): 465–68. PMC. Web. 10 okt. 2018.

volgens nog meer gedachten op, en afhankelijk van de omstandigheden kunnen die een negatieve lading krijgen als we niet in staat zijn te herkennen dat dat gebeurt, op de rem te trappen en ons te herpakken.

Je grootste criticus woont tussen je oren. Maar zal ik je eens wat vertellen? Je beste, meest stimulerende vriend woont daar ook. Voor nu wil ik graag dat je vertrouwd raakt met wat je door de dag heen tegen jezelf zegt. Schrijf die gedachten op in dit boek, in een dagboek, op je telefoon of op een tablet. Doe dit een dag of een week lang – dat mag je zelf weten. Het is een mooie manier om in te zoomen op en vertrouwd te raken met de boodschappen die je jezelf stuurt.

Vanaf nu maak je om de twee uur een paar minuten vrij om contact te maken met jezelf en de volgende vragen te beantwoorden.

Schrijf op wat jij jezelf vertelt over:

Wat je de afgelopen twee uur hebt gedaan:

- Je intelligentie:

---

---

- Je competentie:

---

---

- Je vaardigheden en capaciteiten:

---

---

- Je waarde – zowel eigenwaarde als waarde voor anderen:

---

---

- Je uiterlijk:

---

---

Als je de dingen liever opschrijft op het moment dat je ze jezelf hoort zeggen in plaats van elke twee uur, doe dat dan vooral. Het gaat erom dat je een duidelijk beeld krijgt van de dialoog die er gedurende een dag bij jou vanbinnen plaatsvindt, maar zonder dat dat je bezigheden in de weg staat.

## Oefening 2 Wat zeg je tegen jezelf als je onder druk staat?

---

Stel, je moet morgen een belangrijke presentatie geven op je werk. Verschillende grote klanten, een aantal collega's en je baas zullen erbij zijn. Je ligt in bed, in het donker, aan de presentatie te denken. Wat zeg je tegen jezelf?

Neem de tijd om de boodschappen die door je hoofd gaan eerlijk en grondig te inventariseren. Een gesprek met jezelf voer je gegarandeerd, maar wat zeg je precies? Schrijf zoveel mogelijk van dit gesprek op. Graaf diep en probeer je deze situatie voor te stellen alsof ze echt plaatsvindt.

---

---

---

---

---

## Oefening 3 Welke terugkerende thema's bevat jouw innerlijke dialoog?

---

Lees terug wat je bij oefening 1 en 2 hebt opgeschreven. Kun je daar terugkerende thema's of rode draden in ontdekken? Zo ja, welke? Beschrijf ze hieronder:

---

---

---



## Oefening 4 Welke toon heeft je innerlijke dialoog?

---

Lees nog eens door wat je bij oefening 1 en 2 hebt opgeschreven. Hoe zou je de algemene teneur of stemming van je innerlijke dialoog omschrijven?

- Is die doorgaans positief en optimistisch?
- Zo ja, is die ook rationeel? Met andere woorden: zijn de positieve boodschappen die je jezelf stuurt realistisch?
- Is die pessimistisch of defaitistisch?
- Zijn er specifieke onderwerpen waarover je innerlijke dialoog extra hard of kritisch is?
- Klinkt je innerlijke dialoog op sommige gebieden extreem optimistisch of complimenteus, maar op andere niet?
- Omcirkel alles wat je hebt opgeschreven dat op een uitermate positieve of een uitermate negatieve innerlijke dialoog duidt.

## Oefening 5 Wat is jouw locus of control?

---

Lees nog eens terug wat je voor oefening 1 en 2 hebt opgeschreven en stel jezelf de volgende vraag: wat vertelt het je over je locus of control, oftewel de mate waarin je denkt controle te hebben over wat er in je leven gebeurt?

- Lijk je tegen jezelf te zeggen dat jij de regie hebt over je leven (innerlijke locus of control), dat je leven gedicteerd wordt door krachten of individuen van buitenaf (externe locus of control), of dat alles in de kern een kwestie van toeval is – dat het van het lot afhangt of jij een goede of een slechte dag hebt?
- Schrijf hier je antwoord op:

---

---

---

## Oefening 6 Wat voor coach ben jij voor jezelf?

---

Ik wil graag dat je nog één ding doet met de waardevolle gegevens die je over je innerlijke dialoog hebt verzameld. Aangezien het je doel is om je eigen innerlijke life coach te creëren, omdat ik niet elke dag naast je zal staan, moeten we de vaardigheden van die innerlijke coach verder ontwikkelen en luisteren naar wat hij of zij te zeggen heeft. Is jouw innerlijke life coach een gemene, eentje die je ervan langs geeft als je van je koers afdwaalt? Of moedigt je innerlijke life coach je aan? Kijk naar wat je geschreven hebt en beantwoord de volgende vraag:

Wat voor soort coach ben jij door de dag heen voor jezelf? Probeer uit je antwoorden bij oefening 1 en 2 af te leiden of jij het soort coach bent dat je door dik en dun steunt en aanmoedigt. Of brandt jouw innerlijke coach je af en versterkt hij of zij je ergste angsten over jezelf? Jij bent degene die de hele dag door tegen jezelf praat, elke dag weer. Creëer jij een ongezonde innerlijke omgeving voor jezelf en oefen je een negatieve invloed uit op hoe je de wereld beleeft? Of worden de boodschappen die je jezelf stuurt gekenmerkt door rationeel of productief optimisme? Stel bijvoorbeeld dat je laat op de avond trek hebt in pizza en ijs. Zeg jij dan tegen jezelf: 'Ja hoor, daar gaan we weer: allemaal dingen die je niet zou moeten eten. Je hebt geen ruggengraat, je bent een loser!' Of denk je: 'Hé, wees een beetje lief voor jezelf. Het is gewoon lekker, en zo vaak eet je nu ook weer geen ijs of pizza. Je bent morgenochtend heus niet ineens twee kilo zwaarder.' Of zeg je: 'Tja, je hebt je nu toch al laten gaan. Je kunt net zo goed nog een pizza bestellen. Tweede ronde!' Je kunt ook de volgende gedachte hebben: 'Volgende keer nodig ik wat mensen uit en maak ik er een ijs- en pizzaparty van!' De strekking is denk ik wel overgekomen; je kunt ervoor kiezen om op allerlei verschillende manieren over een activiteit of beslissing tegen jezelf te praten. Die stem is je innerlijke life coach, en het is de bedoeling dat je coach je op een liefdevolle manier contact maakt met je beste ik.

Wat voor coach ben jij voor jezelf? Wees specifiek:

---

---

---

Deze oefeningen verschaffen je inzicht in de manier waarop je tegen jezelf praat. In ieders hoofd is continu een dialoog gaande, en door dat te onderkennen en echt te luisteren naar wat je tegen jezelf zegt kun je die dialoog herschrijven. Nu je de gebieden hebt geïdentificeerd waarop je jezelf onaardige of ontmoedigende boodschappen stuurt kunnen we die gedachten gaan uitroeien en door je mantra of een andere vorm van zelfbevestiging vervangen. De volgende keer dat zich een negatieve gedachte in je hoofd begint te vormen, stel je je voor dat er een alarmbel in je hoofd gaat rinkelen. Zodra je dit alarm hoort, roep je de gedachte een halt toe en kies je ervoor om die te verwerpen. Vervolgens kies je een nieuwe boodschap.

Laten we bijvoorbeeld zeggen dat je je aan het klaarmaken bent voor een sociale gelegenheid waar je verwacht te kunnen netwerken. Als je je hebt opgedoft en op het punt staat de deur uit te lopen vang je een glimp van jezelf op in de spiegel. Je denkt, *Ik snap niet waarom ik al die moeite doe. Ik weet toch nooit wat ik tegen nieuwe mensen moet zeggen. Ik voel me zo ongemakkelijk.* Of je denkt, *Jee, wat zie ik er oud en moe uit! En wat doet die nieuwe rol daar om mijn middel? Getver.* Zodra zo'n gedachte door je hoofd schiet, stel je je voor dat je een irritant rinkelend of zoemend geluid hoort. Kijk opnieuw naar je spiegelbeeld en zeg hardop: 'Ik heb er vertrouwen in dat ik contacten kan leggen. Ik ga glimlachen, vriendelijk zijn en vragen stellen en ik ga waardevolle nieuwe verbindingen en vriendschappen aan.' Doe dit steeds opnieuw tot de positieve, bevestigende gedachten automatisch in je hoofd gaan afspelen. Zo vorm je nieuwe neurale paden in je hersenen. Het resultaat is dat je van binnen naar buiten automatisch de nieuwe realiteit creëert die je in je geest hebt opgeroepen. Ik heb al eerder verteld dat ik voortdurend tegen mijn spiegelbeeld praat omdat ik de beste versie van mezelf wil zijn. Als jij daar niet aan kunt wennen, zoek je een andere methode. Zolang je maar iets doet waarmee je die negatieve zelfspraak uit je hoofd krijgt! Het gaat erom dat je iets vindt wat voor jou werkt.

# Voor jezelf zorgen

---

Het leven kan zich met een krankzinnige snelheid voltrekken – als een kolkende rivier na een gigantische storm. Soms word je in de dagelijkse hectiek van hot naar her geslingerd. Daarom wil ik graag dat je bewust tijd uittrekt om voor jezelf te zorgen. Zelfzorg is meestal het eerste dat we overboord gooien wanneer we de druk van werk, gezin, vrienden en andere verantwoordelijkheden proberen te trotseren, maar ik raad je aan om daarvoor op te passen. Zorgen voor jezelf is van fundamenteel belang als je je ideale leven wilt leiden.

Voor jezelf zorgen betekent compassie voor jezelf voelen. Veel mensen vinden het gemakkelijker om compassie voor anderen op te brengen, maar hoe meer compassie je voor jezelf hebt, hoe meer je volgens mij aan anderen kunt geven. Als je tank vol is en overstroomt, heb je meer om weg te geven.

Er zijn een paar praktische manieren om meer compassie voor jezelf op te brengen. De eerste is goed met stress omgaan. Ik geef je een paar praktische hulpmiddelen en een systeem waarmee je kunt voorkomen dat je te gestrest raakt. Maar eerst peilen we hoe gestrest je op dit moment bent. Beantwoord de volgende twintig vragen eerlijk; daarna interpreteren we samen je scores.

## Stress-quiz

- 1 Hoe vaak heb jij het gevoel dat je niet goed kunt omgaan met de eisen die er aan je worden gesteld?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 2 Heb je moeite met in slaap vallen en/of doorslapen?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 3 Merk je dat je minder tijd doorbrengt met vrienden, familieleden en collega's, dat je zelfs plannen afblaast of hun telefoontjes negeert omdat die dingen als de zoveelste verplichting voelen?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden

- 4 Heb je het gevoel dat je harder werkt dan ooit, maar op de een of andere manier minder gedaan krijgt?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 5 Merk je dat je bang bent om beslissingen te nemen?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 6 Voel je je angstig? Klopt je hart snel, zijn je handpalmen zweterig?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 7 Voel je je gespannen? Zijn je spieren gespannen, trek je je schouders op en voelen de spieren in je nek en rug stijf?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 8 Ben je nerveus?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 9 Ben je onrustig en kun je niet ontspannen? Heb je het gevoel dat als je even gaat zitten om op adem te komen, er iets ergs zal gebeuren omdat je je er niet druk om maakt?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 10 Reageer je vijandig en boos om kleine dingen?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 11 Geef je anderen de schuld als dingen mislopen?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 12 Lever je kritiek op wat anderen doen?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 13 Voel je je verantwoordelijk als je gezinsleden stress hebben?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 14 Vermijd je gesprekken met familieleden en vrienden over potentieel stressvolle onderwerpen?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden

- 15 Maak je over van alles en nog wat ruzie met de mensen die dicht bij je staan?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 16 Beleef je minder vaak leuke momenten met vrienden en familieleden dan vroeger?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 17 Ben je je ervan bewust dat je stress hebt, en dat dat invloed heeft op je leven?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 18 Ervaar je fysieke signalen van stress, zoals een hoge bloeddruk, gespannen spieren en vermoeidheid?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 19 Neem je na een stressvolle periode niet de tijd om je lichaam en geest te laten herstellen? Schieten zaken als lichaamsbeweging, meditatie, bijslapen en voldoende drinken er na een stressvolle gebeurtenis bij in?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden
- 20 Voel je je zonder aanwijsbare reden verdrietig of gedeprimeerd?  
? Voortdurend    ? Meestal    ? Zelden

### Scores van de stress-quiz

Als je op ten minste een van deze vragen ‘Voortdurend’ of ‘Meestal’ hebt geantwoord, beschik je momenteel misschien niet over een goed mechanisme om met stress om te gaan. Het is zaak om daar nu iets aan te doen, want stress wordt altijd erger als je er niets aan doet.

Heb je op meer dan vijf van de vragen ‘Voortdurend’ of ‘Meestal’ geantwoord, dan is het voor jou helemaal urgent om een strategie te hebben om de stress in je leven te managen. Je hóéft niet zo te leven; als je zelfzorg tot prioriteit uitroept en beseft dat het niet ‘zelfzuchtig’ is om jezelf op de eerste plaats te stellen, kun je je stress onder controle krijgen. Daar is het nooit te laat voor!

## Zo creëer je een mechanisme voor stressmanagement

Het is handig om al een mechanisme paraat te hebben om met stress om te gaan op het moment dat die stress zich aandient; anders moet je oplossingen gaan bedenken op het moment dat je al te ver heen bent. Dat is het verschil tussen voorkomen en genezen, net als bij lichamelijke kwalen. Voorkomen dat je je gestrest voelt is veel gemakkelijker dan ontstressen.

### 1 Mindful ademhalingsoefeningen

Als er een stressvolle gedachte in je opkomt, of als er iets gebeurt wat je normaal gesproken van je stuk zou brengen, moet je een manier zien te vinden om dat gevoel te ontwrichten. Dat kan bijvoorbeeld door je ademhalingspatroon te veranderen. Door je aandacht op je ademhaling te richten en drie tot vier keer diep in en uit te ademen voorkom je dat de stress je in zijn greep krijgt. Een gestreste geest is een soort neurologische storm, en de meest effectieve en snelst werkende remedie daarvoor is mindful ademen.

Mindful, ritmisch ademen is niet nieuw. Het is al eeuwenlang een wereldwijd gebruikt hulpmiddel, omdat het gewoon werkt. Verwerk ademhalingsoefeningen in je dagelijkse routine. Want hoe vaker je ze doet, hoe rustiger je hersenen gaan functioneren. Als zich dan toch iets stressvols aandient, zal dat minder snel de laatste druppel zijn die je emmer doet overlopen. Je basis is solide, de stormen des levens kunnen je niet omver blazen.

Het is aan jou hoe en wanneer je deze oefening doet. Je kunt er 's ochtends voordat je dag echt begint een paar minuten voor inruimen en het dan rond het middaguur nog eens doen, en een derde keer voor je gaat slapen. Maar als jij een ander ritme hebt dat beter voor jou werkt, is dat ook prima. Als je er maar voor zorgt dat je minstens één keer per dag contact maakt met je ademhaling, als onderdeel van je stressmanagementsysteem.

## 2 Lichaamsbeweging

Wie vijf dagen per week twintig tot dertig minuten per dag aan lichaamsbeweging doet, herprogrammeert zijn hersenen in chemische zin en versterkt de basis van zijn stressmanagementsysteem. In het hoofdstuk over gezondheid gaan we dieper in op alle voordelen van lichaamsbeweging voor je brein en voor alle andere organen in je lichaam. Maar voor nu moet je vooral weten dat lichaamsbeweging ook een belangrijk onderdeel van je zelfzorgplan is. Het maakt niet uit hoe je beweegt – of je nu jogt, een stevige wandeling door de buurt maakt, fietst, aan cardiogym of gewichtheffen doet of thuis in je woonkamer oefeningen doet – het is allemaal goed. Zoek iets wat je leuk vindt, waar je naar uitkijkt en waar je een goed gevoel van krijgt. Als je tegen een activiteit opziet, haal je er ook minder voordeel uit.

## 3 Vier het leven

Je hoeft niet tot je verjaardag te wachten om je leven te vieren. Elke dag dat we op deze aarde mogen rondlopen is een geschenk, en al door maar een paar momenten per dag voor plezier en genot uit te trekken en de goede dingen in je leven te omarmen vertel je je brein dat het voor vreugde moet kiezen in plaats van in stressvolle momenten te blijven hangen. Plezier ervaren heeft ook therapeutische waarde, en het kan (en moet!) van binnenuit komen.

Vier dus elke dag een klein feestje voor jezelf, in welke vorm ook. Ik persoonlijk vind het lekker om de muziek hard te zetten en door mijn woonkamer te dansen. (Mijn hond houdt daar ook erg van!) De natuur in trekken en oog hebben voor de schoonheid daarvan is ook een vorm van vieren. Ga op een bankje in het park zitten en snuif de geuren op, bestudeer de blaadjes van een bloem of voel het zachte gras onder je voeten. Glimlach en laat je ervaringen door je heen stromen. Om echt waardering te kunnen opbrengen voor wat je in je leven hebt moet je tijd vrijmaken om alleen te zijn, zodat je kunt reflecteren op de positieve aspecten van je leven en de wereld om je heen. Of trakteer je vrienden en familieleden op een etentje... gewoon omdat dat leuk is!



Je kunt je leven ook vieren door tijd te besteden aan iemand die daar behoefte aan heeft. Iets van jezelf aan anderen geven is een gegarandeerde manier om vreugde in je leven te brengen. Veel mensen gaan gemakkelijk aan dit soort activiteiten voorbij, terwijl het vaak juist de meest bevestigende en inspirerende momenten van ons leven zijn.

#### 4 De bezem door je slaaroutine

Artsen hebben het vaak over slaaphygiëne. Daarmee bedoelen ze de gewoontes en routines die we hebben om goed en genoeg te kunnen slapen, zodat we tijdens onze wakende uren alert kunnen blijven. Als je je hersenen stress-proof wilt maken, is slaap essentieel. Slaap je goed en regelmatig, dan kun je een van de belangrijkste hokjes uit de zelfzorg-checklist aanvinken. Slaap je slecht, dan kan dat op allerlei schadelijke manieren in de rest van je leven doorwerken. Slaapgebrek heeft bijvoorbeeld een negatieve invloed op onze cognitie, onze reflexen en zelfs op onze gemoedstoestand. Als je voortdurend te weinig slaapt, maakt dat het heel moeilijk om je beste ik te zijn. Goed slapen is eigenlijk een essentiële voorwaarde. Ik raad je daarom echt aan om uit te zoeken hoe je standaard kunt zorgen voor de slaap die je lichaam en geest nodig hebben.

Om te achterhalen hoeveel slaap jij precies nodig hebt om je de volgende dag optimaal te voelen kun je drie nachten lang het volgende experimentje doen. Ga de eerste avond naar bed zodra je je slaperig voelt, en zet geen wekker – zorg dat je uit jezelf wakker wordt. Schrijf op hoeveel uur je die nacht hebt geslapen. Houd vervolgens bij hoe je je gedurende de dag voelt. Had je veel koffie of andere stimuli nodig om scherp te blijven? Of voelde je je helder en gefocust? Ga de tweede avond een half uur eerder naar bed dan de avond daarvoor; zet ook nu geen wekker. Schrijf op hoeveel uren je hebt geslapen en hoe je je gedurende de dag erop voelde. Blijf de laatste avond nog een uur op na het moment dat je je slaperig begint te voelen, en zet je wekker een uur eerder dan je de dag ervoor wakker werd. Hoeveel uur heb je geslapen, en hoe voelde je je? Wat heb je van dit experiment geleerd? Heb je vastgesteld hoeveel uur slaap je nodig hebt om de volgende dag op je best en helderst te kunnen functioneren?

Sommige mensen zijn de volgende dag suf en afwezig als ze een nacht van meer dan zeven uur maken. Anderen kunnen nauwelijks functioneren als ze één minuut minder dan acht uur hebben geslapen. Achterhaal wat de optimale hoeveelheid slaap voor jou is en creëer vervolgens een realistische routine waarmee je elke avond op tijd in je bed ligt. Zo kun je met een fris gevoel wakker worden als het tijd is om op te staan. Er zijn allerlei slaapbevorderende technieken voorhanden – van etherische lavendelolie op je kussen tot apparaatjes die rustgevende geluiden maken –, dus zoek op je gemak uit in welke slaapomgeving jij het best gedijt.

Ik heb ontdekt dat ik ten minste acht uur slaap nodig heb. Slaap ik minder, dan heb ik het gevoel dat ik overdag dutjes moet doen. Ik voel me nerveuzer en ben minder gefocust, humeuriger en minder geduldig: ik ben gewoon niet voor honderd procent mijn beste ik. Ook heb ik de neiging om de hele dag op cafeïne door te komen, waarvan ik uiteindelijk instort. Zelfs mijn huid lijdt eronder als ik niet genoeg slaap krijg.

Mijn eigen bedtijdroutine ziet er daarom als volgt uit: allereerst zorg ik ervoor dat ik in de twee uur voordat ik naar bed ga niets meer eet. Ik weet dat mijn slaappatroon op zijn kop gaat als mijn lichaam voedsel moet verteren. Daarna zet ik ter voorbereiding op de nacht de hondenmand in mijn slaapkamer. Ik speel tien minuten online scrabble, ik neem de dag door en bedenk wat ik er fijn aan vond, en ik ga bij mezelf na of ik iemand iets schuldig ben. Ik bekijk mijn dag vanuit een positieve invalshoek. Dan doe ik het licht uit en ga ik slapen.

## 5 Koppel je los van al je technische apparaten

We leven in een wereld die geobsedeerd is door techniek, en dat gaat ten koste van ons vermogen om met stress om te gaan. Als je de hele dag belaagd wordt door belletjes, piepjes en deuntjes van je telefoon, tablet of computer, vermindert je stressbestendigheid. Dat komt doordat onze hersenen niet gebouwd zijn op de voortdurende onderbrekingen die de technologie om ons heen creëert. Focus is belangrijk, en als je altijd je focus tussen verschillende taken en interacties moet verdelen krijg je brein nooit de kans om tot rust te komen.

Neem elke dag dus even de tijd om je volledig van je apparaten los te koppelen. Geen schermen, geen geluidseffecten, geen trillende apparaten. Ruim een tijdsblok in waarop je alleen maar mag *zijn*. (Dit is ook een goed moment om je mindful ademhalings-oefeningen te doen.) Misschien is het in eerste instantie even doorblijten, maar je zult al snel naar je apparaatloze momenten gaan uitkijken. Je hersenen zullen je er dankbaar voor zijn.

## 6 Zoek naar bronnen van ontspanning

Wat geeft jou een gevoel van diepe ontspanning? Het antwoord dat je op die vraag geeft is uniek voor jou. Het gaat er vooral om dat je echt begrijpt hoe ontspanning voelt en wat het bij je teweegbrengt. Sommige mensen hoeven maar naar een massagetafel te kijken om hun hartslag en bloeddruk te voelen dalen. Anderen voelen zich helemaal zen wanneer ze in een warm bubbelbad zwemmen of zich erin onderdompelen. Ik ken ook een heleboel mensen voor wie fietsen of wandelen in de zon de ultieme vorm van ontspanning is. Zelf kom ik helemaal tot rust tijdens een potje gamen. Als ik mensen vraag of ze mediteren, zeggen ze vaak dat ze niet weten hoe dat moet. Soms komt alleen het idee ze al intimiderend voor. Maar meditatie is niets anders dan je geest ontspannen, contact maken met je ademhaling en in het hier en nu aanwezig zijn in je lichaam. Meditatie is een simpele, snelle methode om te ontspannen en verbinding maken met je beste ik.

Als je niet weet hoe je een ontspannen toestand voor jezelf kunt creëren of als je iets nieuws wilt proberen, kan ik je een geleide visualisatie aanraden. Ook dat is een vorm van meditatie. Er bestaan apps voor die je op je telefoon kunt downloaden en via je oortjes kunt beluisteren. Maar je kunt ook gewoon het volgende proberen:

### Voorbeeld geleide visualisatie

- 1 Ga op een comfortabele, rustige plek zitten en richt je ogen op iets wat zich vlak voor je bevindt of op een object waar je rustig van wordt.

- 2 Schuif de gedachten die je brein binnenkomen zo goed mogelijk opzij en houd je ogen puur op dat object gericht.
- 3 Als je je hartslag voelt vertragen, laat je je blik wazig worden en sluit je langzaam je ogen.
- 4 Beeld je in dat je iets aan het doen bent waar je van houdt of dat je rustig maakt. Je ziet jezelf bijvoorbeeld langs een wit zandstrand lopen, onder de stralende zon, er waait een licht briesje in je gezicht en het geluid van zacht kabbelende golven kietelt je oren. Of je zit boven op een berg en staart naar het geweldige uitzicht dat zich om je heen openbaart. Of je ligt in een hangmat op een grote houten veranda, met uitzicht op een veld vol wilde bloemen. Elk beeld dat je hart verwarmt en je ziel tot rust brengt is goed!
- 5 Blijf zo stil zitten als je kunt, en blijf zoveel mogelijk in het hier en nu. Als andere gedachten je visualisatie proberen te verdrijven, beeld je je in dat je ze zachtjes wegwuift met de rug van je hand.
- 6 Als je er klaar voor bent doe je langzaam je ogen open en haal je drie keer diep adem. Daarna spreek je je persoonlijke mantra (dat je in hoofdstuk 4 hebt geformuleerd) hardop uit.

Trek elke dag tijd uit voor ontspanning, op welke manier ook, en reserveer een of twee keer per maand tijd in je agenda om langduriger naar die rustige, ontspannen toestand af te dalen, een uur of twee bijvoorbeeld. Ik dwing mezelf af en toe om mijn telefoon thuis te laten en de natuur in te trekken. Dan rijd ik naar het strand, naar de bergen of gewoon naar een mooi park. Die gewoonte verlaagt mijn stressniveau en voorkomt bovendien een enorme inzinking wanneer de stress werkelijk toeslaat. Zoals ik al eerder zei: het is de kunst om je basis-stressniveau omlaag te krijgen, zodat je niet continu op een 8 functioneert en elk klein incidentje je met duizelingwekkende vaart naar een 10 doet schieten. Als je op de stresschaal voortdurend tussen 0 en 2 scoort, ben je beter voorbereid op wat er komen kan.

## Passies

---

Het derde aspect van je privéleven zijn je passies. Wat geef jou het gevoel dat je volop in het leven staat? Als je dat niet meer zo goed weet of jezelf die vraag al lang niet meer hebt gesteld is nu het uitgelezen moment om bij jezelf te rade te gaan en je passies opnieuw te ontdekken. En heb je die eenmaal gevonden, dan moet je er ruimte voor zien te creëren in je leven. Dat kan in de vorm van een hobby zijn, van vrijwilligerswerk of een of andere speelse activiteit. Misschien heb jij wel een heleboel passies die je op verschillende manieren tot uitdrukking kunt brengen.

Ga voor allemaal, zou ik zeggen!

Weet je niet waar je moet beginnen? Probeer dan voor de lol wat dingen uit die je nog niet eerder hebt gedaan. Daag jezelf uit en stap uit je comfortzone. Schrijf je in voor een danscursus. Ga vrijwilligerswerk doen bij de daklozenopvang of in het dierenasiel. Koop verf en papier en ga schilderen. Bezoek een toneelstuk of musical in het plaatselijke theater. Leer een nieuwe taal terwijl je van en naar je werk reist. De lijst van activiteiten laat zich alleen beperken door je eigen verbeelding. Denk aan de laatste keer dat je het leven door je heen voelde bruisen toen je iets deed. Probeer die sensatie vervolgens regelmatig op te roepen.

Ik heb ooit met een vrouw gewerkt die Deborah heette en die in de Upper East Side in Manhattan woonde. Ze had een gigantische erfenis gekregen, was gescheiden en had volwassen kinderen, maar ze had geen enkele passie in haar leven. Het was inmiddels zo droevig met haar gesteld dat ze bijna nooit meer haar appartement verliet – ze liet alles aan huis brengen. Ze had zelfs een mini-schoonheidssalon in haar huis, en dienstmeisjes, personal shoppers en zovoort. Haar omgeving was zodanig ingericht dat ze letterlijk nooit haar voordeur uit hoefde. Daardoor was Deborah het contact met de buitenwereld helemaal kwijt. Ik heb haar uitgedaagd om voor het eerst sinds maanden haar appartement te verlaten en om haar mobieltje en haar portefeuille thuis te laten (op wat contant geld voor een eventuele taxirit na). Ik wilde dat ze een paar uur doorbracht in een gedeelte van de stad waar ze nog nooit was geweest.

Tijdens dat eerste uitstapje ging ik met haar mee. Ik liet haar zien hoe je nieuwsgierig kunt zijn naar de mensen om je heen en hoe je kunt genieten van de magie van het leven in Manhattan; het is niet voor niets een van de meest excentrieke, interessante en veelzijdige plekken ter wereld. Ze besepte al snel hoe ver ze van het gewone leven was afgedreven. In eerste instantie waren al die indrukken een beetje overweldigend voor haar, maar tegen het einde van het dag kwam ze letterlijk weer tot leven. Het was alsof ze zichzelf in de wacht had gezet, alsof ze haar pauzeknop had ingedrukt. Maar door de buurt in te gaan, met vreemden te praten en de diverse taferelen, geluiden en sensaties in zich op te nemen lukte het haar om weer op 'start' te drukken. Als we de verbinding met het leven kwijt zijn, kunnen we onmogelijk ergens passie voor opbrengen. Deborah had haar leven steeds kleiner laten worden; het was verschrompeld door gebrek aan passie. Voor je het weet beland je in een patroon waarin je steeds hetzelfde doet, en in die herhaling is geen ruimte voor passie. Maar je kunt de boel opschudden, uit je routine of patronen losbreken en op nieuwe, opwindende en verrijkende manieren weer contact maken met het leven.

Dit verdien je. Het maakt je een completer mens en het versterkt de band met je beste ik op manieren die je niet voor mogelijk houdt. Ik heb zelfs cliënten gehad die, toen ze zichzelf eenmaal toestemming hadden gegeven om hun passies te ontdekken, beseften dat ze daar hun inkomen mee konden verdienen. Dat hoeft niet je primaire doel te zijn, maar is het geen opwindend idee dat je uiteindelijk een carrière zou kunnen opbouwen rond iets waar jij intrinsiek warm voor loopt? Mensen kunnen een heleboel uiteenlopende passies hebben. Bij CAST Centers werken bijvoorbeeld verschillende mensen wier taak het is om potentiële cliënten op te vangen als die bij ons binnenkomen. Dit is een heel belangrijke rol; deze medewerkers zijn in feite het visitekaartje van ons bedrijf. Ik zorg er daarom altijd voor dat zij contacten leggen met anderen als een van hun passies beschouwen. Ik wil dat het stuk voor stuk 'mensen-mensen' zijn, niet omdat dat ze beter maakt in hun werk (hoewel het absoluut helpt), maar omdat ik weet dat ze daardoor plezier in hun werk hebben. Ik wil dat ze hun liefde voor mensen kunnen inzetten om voldoening uit hun carrière te halen. Je bent ongeveer

de helft van je leven bezig met werken en je brood verdienen. Waarom zou je in hemelsnaam een baan kiezen die je koud laat? Als je een beetje inzicht hebt in je persoonlijkheid en je bewust bent van wat jij leuk vindt in het leven, kan dat je een heleboel vertellen over het soort banen waarin jij je het gelukkigst in zou voelen. Het kan een transformerende ervaring zijn om verschillende terreinen van je leven (in dit geval privé en werk) op deze manier op elkaar af te stemmen. Dat is nog eens aan je beste ik werken!

Misschien lees je dit en denk je bij jezelf, *Tuurlijk Mike, ik ga er meteen mee aan de slag. Naast het wegwerken van de stapels wasgoed, het koken van het avondeten, het verdienen van mijn brood en die paar uurtjes slaap die ik per nacht kan pakken ga ik iets doen waar mijn passie ligt.* In dat geval raad ik je aan om terug te bladeren naar hoofdstuk 3 en een blik te werpen op je agenda. Ik garandeer je dat er tussen je routines door genoeg tijd is om je te verdiepen in iets waar je passie voor voelt. Ik heb met ongelooflijk drukbezette mensen gewerkt, mensen die er van vijf uur 's ochtends tot tien uur 's avonds keihard tegenaan gaan, en zelfs die wisten stuk voor stuk tijd vrij te maken voor hun passie. Dat kan jij ook.

Je beste ik maakt tijd voor je passies. Heel vaak zijn die namelijk een weerspiegeling van jouw 'kunst'. Er is nog nooit iemand geweest die er aan het einde van zijn leven spijt van had dat hij te veel tijd aan zijn passies had besteed – dat heeft echt alleen maar voordelen. Dus laat vanaf nu geen dag meer voorbijgaan zonder dat je aandacht voor je passie(s) hebt en er ook daadwerkelijk iets mee doet. Pluk de dag!

## Voor mensen met hevige pijn

---

Voordat ik dit hoofdstuk over je privéleven afsluit wil ik iets zeggen over intense emotionele pijn. In mijn werk kom ik twee soorten pijn tegen: de pijn van afwijzing en de pijn van verlies. Als je wordt afgewezen, of dat nu door een familielid, een ex-partner of zelfs door je eigen kind is, is dat vaak deels zo pijnlijk omdat de enige persoon die in jouw ogen iets aan die pijn kan doen ergens op deze

aarde rondloopt en volkomen tevreden lijkt met zijn of haar leven zonder jou. De pijn van verlies die je ervaart bij de dood van een naaste geeft je het gevoel dat je leven in duigen ligt. Deze pijn voel je zowel wanneer iemands overlijden verwacht was en je tijd had om je erop voor te bereiden, als wanneer het zich plotseling aandient, als een schok.

Ik wil hier nog even wat kwijt over deze beide vormen van emotionele pijn. Als je een pijnlijke episode in je leven doormaakt, kun je het gevoel hebben dat je er helemaal alleen voor staat en dat je er nooit meer bovenop komt. Maar je bent niet alleen. En de pijn die je op dat moment voelt trekt gegarandeerd weg.

Soms voelen we zoveel pijn en verdriet dat we niet weten wat we ermee aan moeten. We willen die gevoelens wanhopig graag opzij schuiven, diep wegstoppen en achter slot en grendel zetten, en de sleutel in de oceaan gooien. Er zullen momenten in je leven komen dat je een telefoontje krijgt met nieuws waarvan je dacht dat het jou en je naasten nooit kon overkomen. Er zullen vragen in je leven rijzen waar je nooit een antwoord op krijgt. Er zullen vreselijke momenten komen waarop je alleen nog maar in staat bent om in en uit te ademen, en zelfs dat zal een onoverkomelijke opgave lijken. Momenten waarop je wanhopig graag de terugspeelknop zou willen indrukken om de tijd terug te draaien. Misschien komt er zelfs een dag waarop je denkt dat je je wereld krakend ineens hoort storten, zo'n dag waarop je leven in één vluchtig moment voor altijd is veranderd. Eén keer met je ogen knipperen – langer is er niet voor nodig om een heel leven op zijn kop te zetten.

Mijn vriendin Cindy was wat veel mensen 'hoogsensitief' noemen; een heel gevoelig type. Ze keek al haar hele leven op tegen haar grote broer Wayne, die slechts twee jaar ouder was dan zij maar die haar altijd en overal beschermde. Toen ze nog klein waren, betrok Wayne Cindy bij al zijn sociale activiteiten. Hij nam haar mee naar buurtfeestjes en als hij ging chillen met zijn vrienden. Hij was het soort grote broer dat elk kind zou willen hebben.

Toen Cindy in de eerste en tweede klas van de middelbare school zat bracht Dwayne haar elke dag met de auto naar school. Cindy had nooit aansluiting bij de 'coole' kinderen, maar voelde zich wel supercool als ze met Wayne samen was. Wayne wist wat ze emotio-



neel gezien nodig had. Bij hem kon ze zichzelf zijn. Toen Wayne ging studeren, bleef hij dicht bij huis wonen en zagen ze elkaar in het weekend. Cindy plaatste hem op een voetstuk en voelde zich bevoorrecht dat ze zijn zus was.

Als eerstejaarsstudent op de universiteit kreeg Cindy tijdens Engels een boodschap: ze moest zich direct bij de directeur melden. Ze wist instinctief dat er iets niet in orde was, maar met wat de directeur op dat moment tegen haar zou gaan zeggen had ze geen moment rekening gehouden. Die ochtend had haar geliefde broer zich van het leven beroofd. Cindy herkende haar eigen stem niet toen er een huiveringwekkende oerkreet aan haar lippen ontsnapte. Ze balde haar vuisten, sloeg haar ogen op naar het plafond en schreeuwde: ‘Waarom?!’ Ze had het gevoel dat ze niet meer kon ademen, haar borst ging hevig op en neer. Iedereen om haar heen probeerde haar te kalmeren.

Maanden daarna herinnert Cindy zich dat ze in haar dagboek haar gevoelens als een emotionele vuurbal beschreef die sinds het overlijden van Wayne binnenin haar huishield. Soms lukte het haar om die in bedwang te houden en het vuur tot een kaarsvlammetje terug te brengen, maar daarna barstte het geweld zonder waarschuwing opnieuw los. Ze schreef: ‘Dit gevoel is zo echt. Het is alsof het in mijn lichaam plaatsvindt, terwijl ik in werkelijkheid veilig aan mijn bureau zit. Het klopt niet. Het is niet met elkaar te rijmen. Hoe kan ik rondlopen zonder dat iemand iets aan me ziet, terwijl ik vanbinnen levend verbrand word door emoties? Het is te veel. Te veel. Maar diep vanbinnen, in mijn allerdiepste kern, voel ik rust. Daar bevindt zich een onaangedaan stukje van mij, een stukje dat stil en kalm blijft. Het oog van de storm. Dit heilige gebiedje, dat afgeschermd is van de rest van mij, is heel krachtig. Het laat zich misschien niet horen, maar het heeft enorm veel power, klein als het is, en wel om één reden: het staat rechtstreeks in verbinding met God. “Al ging ik ook in een dal der schaduw des doods, ik zou geen kwaad vrezen, want Gij zijt met mij; Uw stok en Uw staf, die vertroosten mij,” zeiden we altijd in de kerk. Ik heb nog steeds die verdrietige gevoelens en vanuit de diepste rivieren in mijn ziel blijven de tranen stromen, maar ik heb rust omdat ik weet dat God me in de palm van Zijn hand houdt.’

Soms krijgen we niet de antwoorden die we graag willen horen. Vooral bij een zelfmoord ontbreekt vaak elk aanknopingspunt. Toch lukte het Cindy vrede te hebben met het verlies van haar broer, en hoewel haar leven nooit meer hetzelfde zou worden wist ze dat ze verder kon. Ze beseftte bovendien dat haar broer niet zou willen dat ze voortdurend om hem rouwde. Hij zou willen dat ze doorging met haar leven.

Pijn is niet te vermijden, en soms moet je je eraan overgeven. Maar dat betekent niet dat je je door de pijn eronder laat krijgen; het betekent dat je menselijk bent. Dit gaat niet om winnen of verliezen. Het leven is een reeks ervaringen, en pijn is daar onderdeel van.

Als je pijn hebt, laat je dan troosten. Accepteer de troost van God, van je familieleden, van je vrienden of collega's. En als je liever anoniem met iemand praat, zijn ook daar mogelijkheden voor. Je kunt nu meteen online een professionele therapeut in jouw buurt zoeken, of je huisarts bellen en om een doorverwijzing vragen. Als je het gevoel hebt dat de duisternis zich om je heen sluit en dat je opties uitgeput zijn, bestaan er online ook suïcidepreventiesites. Er is hulp, hoe diep je ook in de put zit.

Het verlangen om te troosten is een universele eigenschap van elke beste ik. We willen elkaar er bovenop helpen. Accepteer medeleven, empathie en zorg van anderen, hoe moeilijk dat op het moment zelf misschien ook is. Het zal je goed doen.

## Inventarisatie Je privéleven

**DEEL 1** Beoordeel je privéleven op een schaal van 1 tot 10. Een 1 betekent dat je het gevoel hebt dat je privéleven in zwaar weer verkeert en direct aandacht nodig heeft. Een 10 betekent dat je compleet tevreden bent met je privéleven en dat er weinig tot geen verbetering nodig is. Een paar aspecten om bij stil te staan als je je cijfer bepaalt:

- Je innerlijke dialoog: de boodschappen die je jezelf elke dag stuurt
- Zelfzorg: je systeem om met stress om te gaan, de manier waarop je je lichaam en je geest behandelt
- Passies: hobby's, tijd om te 'spelen'

Cijfer voor je privéleven \_\_\_\_\_

Op (datum) \_\_\_\_\_

**DEEL 2** Schrijf een paar gedrag patronen op die effectief zijn in jouw privéleven. Schrijf er ook bij waarom ze effectief zijn.

Voorbeelden:

- Ik zorg ervoor dat mijn innerlijke dialoog positief en realistisch is.
- Ik geef dagelijks prioriteit aan zorg voor mezelf.
- Ik maak tijd vrij om plezier te hebben en van mijn leven te genieten.

Gedrag patronen die effectief zijn in mijn privéleven:

\_\_\_\_\_ Waaron? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waaron? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waaron? \_\_\_\_\_

### DEEL 3 Welke gedragspatronen staan jou in je privéleven in de weg?

Voorbeelden:

- Ik breng te veel tijd door met voor de televisie hangen of met andere activiteiten waarvoor ik geen passie voel.
- Mijn innerlijke dialoog versterkt negatieve overtuigingen over mezelf en mijn capaciteiten.

Gedragspatronen die niet effectief zijn in mijn privéleven:

\_\_\_\_\_ Waarom niet? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Waarom niet? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Waarom niet? \_\_\_\_\_

### DEEL 4 Bedenk wat je moet doen om van je huidige cijfer een 10 te maken op dit terrein van je leven.

Dit kun je doen door in kaart te brengen welke gedragspatronen je moet volhouden omdat ze effectief voor je zijn, welke gedragspatronen je overboord moet gooien omdat ze je belemmeren en welke gedragspatronen je juist moet gaan vertonen.

*Om mijn privéleven een 10 te kunnen geven,*

Moet ik doorgaan met \_\_\_\_\_  
Moet ik ophouden met \_\_\_\_\_  
Moet ik beginnen met \_\_\_\_\_

## In het volgende hoofdstuk...

---

Nu je meer te weten bent gekomen over je relatie met jezelf en je emoties, en bovendien grip hebt gekregen op aspecten van je privéleven die je moet verbeteren, stappen we over naar je gezondheid. Als je gezondheid niet optimaal is, als je van je fysieke welzijn geen prioriteit maakt, heeft elk ander terrein van je leven daaronder te lijden. We moeten je beste ik dus ook fysiek gezond zien te maken. Alleen dan kun je het maximale uit elke dag halen!

## Je gezondheid

**J**e beste ik wil dat jij alles in het werk stelt om je fysieke gezondheid in stand te houden, te beschermen en te bevorderen. Waarom? Omdat je, als je niet gezond bent, simpelweg niet goed kunt functioneren, op welk terrein van je leven ook. Je gezondheid is van fundamenteel belang. Zolang je je goed voelt, denk je er misschien nauwelijks over na. Maar als je problemen met je gezondheid hebt, kunnen die al het andere in je leven overschaduwen. In dit hoofdstuk gaan we ervoor zorgen dat je steeds je eigen belang voor ogen houdt als het om je gezondheid gaat. Om op je best te zijn, moet je op je best voelen, en om je op je best te voelen, moet je je gezondheid in de gaten houden. Als onze fysieke gezondheid optimaal is, zijn de mogelijkheden voor wat we kunnen bereiken eindeloos. Zo wil ik dat je je voelt.

Ik zal je allereerst een verhaal vertellen over een vriend van mij. Hij worstelde behoorlijk met zijn gezondheid, en misschien herken je dingen van jezelf in zijn verhaal. James was in zijn jeugd altijd ‘dat mollige kereltje’. Hij weet nog dat hij altijd zoveel boter op zijn aardappelpuree deed dat die helemaal zompig werd, en dan nog wilde hij meer. Altijd als hij met zijn gezin langs een fastfoodrestaurant reed, schreeuwde hij om een hamburger en frietjes. In een van zijn vroegste herinneringen stond hij in de zomer voordat hij naar de basisschool ging naast zijn moeder in het warenhuis en vroeg zij voor hem om een XL-maat spijkerbroek. Hij keek beschaamd en opgelaten naar de grond.

In tegenstelling tot een heleboel andere kinderen met overgewicht werd James nooit gepest. Dat kwam doordat hij elke potentiële

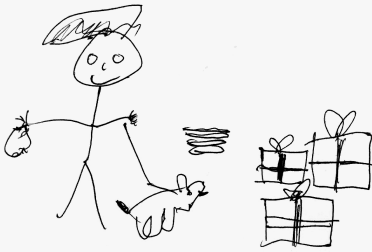
belediging altijd twee stappen voor was. Dan ging hij in de kantine aan een tafel zitten en riep hij: 'Iedereen opschuiven, hier komt Dikkie!' Humor was zijn schild, en dat werkte geweldig. Hij was populair, geliefd zelfs, en werd elk jaar tot klassenvertegenwoordiger gekozen. In de weekenden verzamelden alle kinderen zich bij hem thuis en hij had een hechte vriendengroep. Hij was extreem actief; hij woonde aan de Amerikaanse Oostkust en stond zo ongeveer elke dag op de ski's. Dat was zijn favoriete bezigheid.

Rond zijn dertiende kreeg James een skiongeluk waarbij hij ernstig knieletsel opliep. Vanaf dat moment werd zijn levensstijl stuk minder actief. Zoals je je kunt voorstellen met zijn eetgewoontes, nam zijn gewicht explosief toe. Zijn moeder, die van een alcoholverslaving af probeerde te komen, vertelde hem op een gegeven moment dat ze bang was dat hij een dwangmatige eter was. Ze herkende bij hem diezelfde verslavingsgevoelige persoonlijkheid waarmee ze in haar eigen leven worstelde. Hoe eerder hij zich daarvan bewust was, dacht ze, hoe kleiner de kans dat de verslaving uit de hand zou lopen. Ze handelde ongetwijfeld uit liefde en ze had het beste met haar zoon voor, maar als gevolg van haar opmerkingen begon James zich schuldig en beschaamd te voelen over zijn eetpatroon.



Zo tekende James zijn anti-ik, Self-Destructive Steve (Zelf-destructieve Steve), die het liefst op de bank hangt of in bed ligt, televisie kijkt en junkfood eet. Steve is alleen maar met zichzelf bezig, heeft totaal geen oog voor anderen en haalt zichzelf voortdurend naar beneden.

Jolly Janitor James



En zo tekende James zijn beste ik, 'Jolly Janitor James' (Jolige Klusjesman James), die gelukkig is als hij anderen kan helpen, als hij kan geven en zich onzelf-zuchtig gedraagt.

James begon etenswaren te verstoppert en in het geniep te eten. Hij smeerde meer dan royaal boter op zijn bagels en daar nog eens cream cheese bovenop, zodat hij zoveel mogelijk calorieën in één keer naar binnen kreeg. Zijn moeder zette haar gezin geen toetjes meer voor omdat ze bang was voor overtollige calorieën, met name voor James. Maar James ging gewoon naar een vriend en at daar zes toetjes. Hij zegt dat hij voedsel uiteindelijk als wapen begon te gebruiken, en dat hij met dat wapen vooral zichzelf de vernieling in hielp.

Toen de puberteit haar intrede deed en zijn klasgenoten verkering kregen, werd James al snel de jongen zonder vriendinnetje. Dat deed pijn. Zijn maat nam hem onder zijn hoede en ze gingen samen sporten. Deze vriend liet James bovendien zien hoe sporters eten, zodat hij gezondere keuzes kon maken. Al vrij snel viel hij dertig kilo af, wat zijn gewicht destijds op een kilo of honderd bracht. Het plan werkte: James kreeg zijn eerste echte vriendinnetje. Maar zoals vaak gebeurt bij verliefdheden op de middelbare school bekoelde de liefde al snel, waarna hij opnieuw troost zocht in eten. Hij had het onderliggende probleem niet opgelost; zijn motivaties om af te vallen waren puur esthetisch.

Zijn gewicht bleef jarenlang schommelen, en toen hij meer dan tweehonderd kilo woog besloot hij niet meer op de weegschaal te gaan staan. Maar hij bleef aankomen. Een paar keer wist hij zijn gewicht met vereende krachten dankzij een militant dieet en een



zeer streng sportregime onder de negentig kilo te krijgen, maar dan gebeurde er weer iets in zijn leven – hij brak bijvoorbeeld een bot – en viel hij weer helemaal terug. Zo'n periode eindigde er meestal mee dat hij zwaarder werd dan ooit. James weet nog dat hij op een avond in de keuken bij het aanrecht stond en achter elkaar acht chocoladerepen uitpakte en verslond.

Na ruim twintig jaar tobben was James zich inmiddels scherp van deze gevaarlijke cyclus bewust, maar ondanks alle kennis die hij door de jaren heen over voeding en lichaamsbeweging had opgedaan wist hij geen duurzame oplossing te vinden. Hij slikte twee pillen voor zijn bloeddruk en had te horen gekregen dat hij aan niet-alcoholische steatohepatitis (NASH) leed, wat betekende dat zijn lever vervet was. Al zijn gewrichten deden pijn en hij had nauwelijks energie voor zijn dagelijkse bezigheden. Hij voelde zich ronduit slecht. Zijn leefstijl had een zware wissel op zijn gezondheid en welzijn getrokken, en zijn leven liep ernstig gevaar. Hij kon geen van de activiteiten meer doen waar hij vroeger zo dol op was, zoals skiën (hij weet nog dat hij zijn voet tevergeefs in een skischoen probeerde te wurmen), alles in zijn lichaam deed pijn en hij voelde zich heel erg down. Zijn vrouw probeerde hem te steunen, maar zij kon hem maar tot op zekere hoogte helpen. Uiteindelijk zou het James' eigen beslissing moeten zijn om voor eens en altijd de regie over zijn gezondheid te nemen.

Op zijn vijfendertigste wist hij dat hij aan de rand van de afgrond stond. Hij kon het roer helemaal omgooien, of hij kon het opgeven. Hij raakte vreselijk in paniek en vroeg zich af of hij een mislukking was. Hij betwijfelde of hij überhaupt wel iets goed had gedaan in zijn leven. Het dieptepunt was bereikt. Uiteindelijk hakte hij de knoop door; hij ging voor een maagverkleining.

Het is nu een jaar geleden dat hij geopereerd is, en op dit moment zit James op een perfect gezond gewicht. Maar wat belangrijker is: hij heeft zijn schadelijke relatie met eten kunnen ombuigen en zijn hele kijk op het leven kunnen veranderen. Hij beseft nu dat zijn anti-ik zijn leven regeerde. En toen hij zijn beste ik eenmaal de touwtjes in handen gaf, werd hij wakker geschud. Zijn hele leven had tot dan toe om hemzelf gedraaid; persoonlijk gewin was zijn enige motivatie geweest om iets voor een ander te doen. Hij weet nog dat hij

vroeger alleen het huis opruimde om ‘brownie-punten’ van zijn vrouw te krijgen, en dat het geen moment in hem was opgekomen om vrijwilligerswerk te doen of op een andere manier iets voor de gemeenschap te doen. Hij was gewoon teveel met zichzelf bezig. Tegenwoordig vindt hij het fijn om iets voor anderen te betekenen en investeert hij veel meer in relaties. Hij is bedachtzaam, geduldig en vriendelijk – allemaal eigenschappen van zijn beste ik.

Wat zijn gezondheid betreft is James verbluffend goed in vorm, maar niet omdat hij zich als een militair van de speciale strijdkrachten in de sportschool afbeult. James doet een paar dagen per week aan sport en maakt slimme keuzes als het om eten gaat. Daardoor is zijn lever inmiddels gezond en hoeft hij geen pillen meer te slikken. Zijn arts is zeer tevreden; zijn bloedonderzoeken laten volkomen normale waardes zien. James is een levend bewijs van het vermogen van de menselijke geest om ogenschijnlijk uitzichtloze omstandigheden te boven te komen.

Ik vertel het verhaal van James omdat het een uitstekend voorbeeld is van wat er kan gebeuren als je anti-ik je gezondheid in een wurggreep heeft. Wat zich vanbinnen afspeelt kan tot uiting komen in je lichaam – dat is gewoon een feit. Een gezond (of ongezond) lichaam creëer je allereerst met je geest. En net als James kun je ervoor kiezen om de controle over te nemen. Misschien zijn jouw problemen minder groot of misschien wel groter dan de zijne. Maar wat je vertrekpunt ook is, je kunt de regie nemen over je gezondheid en die tot prioriteit uitroepen.

Ik ben natuurlijk geen arts en ik beweer niet dat ik op dit gebied alle antwoorden in huis heb. Maar zoals je weet heb ik intensief contact met de leden van mijn team, en een van mijn waardevolle teamleden is de medisch directeur van CAST Centers, dr. Jorge Rodriguez, die we ook wel liefkozend ‘dr. Jorge’ noemen. Dr. Jorge bezit de gave om complexe medische informatie op zo’n manier te presenteren dat een leek die gemakkelijk kan begrijpen. Dat is precies wat hij in dit hoofdstuk voor jou heeft gedaan; hij heeft ingewikkelde medische onderzoeken in hapklare brokken vertaald die klaar zijn voor gebruik in je dagelijks leven.

We weten allemaal dat er al miljoenen boeken, artikelen, blogs en andere informatiebronnen bestaan over hoe je gezond kunt wor-

den en blijven. Bovendien is de medische wereld voortdurend in ontwikkeling, omdat wetenschappers steeds nieuwe dingen onderzoeken en nieuwe ontdekkingen doen. In dit hoofdstuk ga ik niet proberen alles te behandelen wat je over je gezondheid moet weten (dat zou dit boek veel te lang maken, bovendien was het al verouderd als het van de persen rolde). Ik houd het realistisch.

Allereerst laat ik je een inschatting maken van hoe gezond je op dit moment bent en laat ik je in kaart brengen op welke gebieden je kleine aanpassingen kunt doen of misschien zelfs grote veranderingen kunt doorvoeren die je de garantie geven dat je beste ik het voor het zeggen heeft als het om je gezondheid gaat. Bewustzijn is hierbij essentieel; dat ga ik je helpen bereiken.

Daarnaast buigen we ons over een aantal specifieke, nieuwe en opwindende gezondheidsonderwerpen en -hulpmiddelen waar je je voordeel mee kunt doen. Een paar voorbeelden:

- De onderlinge relatie tussen ons brein en onze darmen.
- De juiste houding ten aanzien van voeding, die je ondersteunt bij je streven om als je beste ik te leven.
- Lichaamsbeweging in relatie tot je geest, lichaam en ziel.
- Alternatieve opties voor ziektepreventie en welzijn.

Alle informatie in dit hoofdstuk kan een directe en heilzame invloed op je kwaliteit van leven hebben en je het fysieke raamwerk verschaffen dat je nodig hebt om op alle terreinen van je leven als je beste ik te functioneren. Boeddha zei ooit: ‘Het is onze plicht om het lichaam in goede gezondheid te houden... alleen dan kunnen we ook onze geest sterk en helder houden.’ Ik heb het in mijn eigen leven meegemaakt: als ik niet goed voor mijn lichaam zorg, is mijn geest niet sterk en helder.

Laten we dus eens kijken hoe je je lichaam gezond kunt houden!

Voordat we verdergaan, wil ik iets met je afspreken. Als jij een specifiek gezondheidsprobleem hebt waarvan je weet dat je het moet aanpakken, raad ik je aan om vandaag nog actie te ondernemen. Veel mensen verstarren omdat ze het eng vinden om een medisch probleem onder ogen te zien en maken zich zorgen over onzekere uitslagen. Maar passief blijven is vaak erger dan het gezondheidsprobleem zelf. Dus zet je angst opzij. Wees proactief. Neem de regie. Ga naar de dokter, of bezoek een specialist als dat nodig is. Vraag om een second opinion, kijk vanuit een andere invalshoek naar je probleem, neem alle stappen die nodig zijn. Maar laat een gezondheidsprobleem nooit doorsudderen. Als je daar maar van doordrongen bent! ■

## Hoe voel je je?

---

Ik wil iets met je doen dat een bodyscan heet. Veel mensen hebben geen contact met hun lichaam. Ze nemen niet de tijd om werkelijk stil te staan bij hoe ze zich voelen. Als je nu je ogen sluit gaan we de balans opmaken van de staat waarin jouw fysieke lichaam verkeert. Begin bij je kruin en werk toe naar je tenen. Maak contact met jezelf. Voel je dat je darmen vol zijn, dat je nek stijf is, dat je hoofd pijn doet? We zijn geconditioneerd geraakt om een kleine en soms zelfs een grotere mate van pijn te accepteren, maar via die pijn vertelt ons lichaam ons dat er sprake is van een onderliggend probleem. Ons lichaam is te vergelijken met een huis; we wachten vaak tot de structuur praktisch instort voordat we het onderliggende probleem aanpakken.

## Resultaten bodyscan

Zo voelt mijn hoofd:

---

---

Zo voelt mijn rug:

---

---

Zo voelen mijn benen:

---

---

Zo voelen mijn handen:

---

---

Zo voelt mijn maag/spijsverteringsstelsel:

---

---

Zo voelt mijn ademhaling:

---

---

Zo voel ik me over het geheel genomen:

---

---

Veel van onze gezondheidsproblemen komen voort uit wie we zijn, maar sommige zijn het resultaat van onze gewoontes. Laten we eens kijken naar gedragspatronen die invloed kunnen hebben op onze gezondheid. Omcirkel de gedragspatronen uit de onderstaande lijst die op jou van toepassing zijn en voeg eventueel gedragspatronen toe die misschien uniek voor jou zijn en die je niet in de lijst aantreft.

## Gedragspatronen die invloed hebben op je gezondheid

Roken  
Alcohol  
Drugs

Slaapgebrek  
Stress

## Eet- en drinkgewoontes die invloed hebben op je gezondheid:

Suikerhoudende dranken drinken	Bewerkt eten
Te veel eten	Niet genoeg groenten & fruit eten
's avonds laat eten	Te vaak uit eten gaan
Zout eten	Te weinig water drinken
Gefrituurd eten	

## Problemen met fysieke gezondheid

Chronische pijn	Problemen met organen
Vaak ziek zijn	(zoals hart- en vaatziekten,
Ernstige allergieën	longaandoeningen,
Spierpijn	ademhalingsproblemen,
Gewrichtspijn	nier- of galproblemen, enz.)

## Fitheid

Helemaal niet bewegen of sporten  
Oefeningen doen die schadelijk voor je kunnen zijn  
Oefeningen doen die niet zwaar genoeg zijn

Als je een probleem met je fysieke gezondheid hebt dat niet in de bovenstaande lijst staat, schrijf je het hier op:

---

---

---

---

Kijk nu opnieuw naar de dingen die je omcirkeld hebt en vraag je oprecht af: ‘Wil ik dit veranderen?’ Als het antwoord ja is, neem je je voornemen mee naar het hoofdstuk over doelstellingen en maak je er een plan voor.

Is je antwoord nee, schrijf dan op hoe een gezondheidsprobleem eruit zou moeten zien om jou in actie te laten komen. Met andere woorden: waar ligt voor jou de grens? Als je merkt dat je het niet prettig vindt om daarover na te denken, vraag je je af waarom je die weerstand voelt. Zit je soms in een ontkenkende fase? Als je niet de aandrang voelt om je gezondheidsprobleem nu aan te pakken, wat moet er dan gebeuren om je in actie te laten komen?

Je hebt beloofd dat je nieuwsgierig naar jezelf zou zijn, en dat je eerlijk, open, bereidwillig en gefocust zou zijn als het gaat om het aanbrengen van de veranderingen die je dichterbij je beste ik brengen. Dit hoofdstuk is er niet op gericht om naar een perfecte gezondheid te streven; het is erop gericht om je gezonder te maken. Van het verhaal van James weten we dat jojogedrag en oppervlakkige veranderingen alleen maar tot meer gezondheidsproblemen en meer leed leiden, en de weg naar herstel veel moeilijker maken. Daarom moeten we voorkomen dat je net zo diep zinkt als James. Daarmee bedoel ik dat je niet moet wachten tot je het stadium bereikt dat je fysiek compleet aan de grond zit. In plaats van lijdzaam af te wachten tot je zo ver heen bent dat je moet worden opgenomen of dat er iets anders extreems moet gebeuren, gaan we proberen dat dieptepunt naar een acceptabeler niveau te krijgen, een niveau waarop je nog echt iets kunt veranderen.

Als het om gezondheidsproblemen en de noodzaak tot verandering gaat zeggen mensen vaak: ‘Ik ben er mee bezig.’ Maar als ik hun dan vraag hoe die veranderingen eruit gaan zien, hebben ze niet echt een plan. Het is puur een gedachte die ze mondjesmaat toelaten, maar er zit geen actie aan vast. Ik wil dat jij de beste versie van jezelf wordt, en daarvoor moet je ook naar je gezondheidsproblemen kijken. Ga erover met jezelf in gesprek; de kans is groot dat je iets vermijdt waarmee je jezelf later in je leven meer leed kunt berokkenen. Zie het onder ogen.

## Wat je darmen je vertellen

---

Dr. Jorge heeft me van alles geleerd over de koppeling tussen je hersenen, je emoties en je (maag)darmkanaal. Hoe vaak voel jij geen ‘knoop in je maag’ uit angst of nervositeit? Angst en nervositeit zijn letterlijk in je spijsverteringsstelsel te voelen; je maag/darmen en je hersenen staan op interessante manieren met elkaar in verbinding.

De afgelopen jaren is er fascinerend onderzoek gedaan naar het verband tussen de microbotica in de maag en de darmen, en de hersenen. Mocht je je afvragen wat microbotica is: dat zijn de bacteriën in je maagdarmkanaal. Er leven daar biljoenen bacteriën, en we weten inmiddels dat die een cruciale rol spelen bij je algemene gezondheid. Die bacteriën zijn noodzakelijk voor de balans in ons lichaam en voor een optimale gezondheid. Als ze in de juiste verhoudingen aanwezig zijn, houden ze ons gezond. Maar raakt dat delicate evenwicht verstoord, dan heeft dat invloed op je immuunsysteem. Als je vaak ziek of op dit moment ziek bent (ook al is het maar een verkoudheid of allergie), als je een ontstekingsziekte of een auto-immuunziekte hebt, moet je allereerst de balans van bacteriën in je darmen herstellen door middel van pro- en prebiotica.

Een nog verwarrender ontdekking op het gebied van microbotica in de darmen is dat sommige bacteriën het vermogen hebben om je geest te sturen. Ik meen het serieus! Er bestaat een specifieke categorie bacteriën die psychobiotica worden genoemd en die een uiterst belangrijke rol spelen in de communicatie tussen je maagdarmstelsel (ook wel de ‘buikhersenen’ genoemd) en je brein.\* In de niet meer zo verre toekomst is het zelfs heel goed mogelijk dat artsen specifieke pre- en probiotica gaan voorschrijven om depressies en angsten via de maag en de darmen te behandelen, ter vervanging van de medicijnen die nu meestal worden voorgeschreven – de SSRI’s en andere dopamineversterkende middelen die via je

---

\* *The Psychobiotic Revolution: Mood, Food, and the New Science of the Gut-Brain*, red. Scott C. Anderson et al., National Geographic, Washington, DC, 2017.



hersenen/neurologische systeem werken.\* Maar problemen met depressiviteit of angst vormen niet de enige reden om je psychobiotica in balans te houden. Iedereen kan zijn of haar stemming verbeteren door deze bacteriën beter in balans te brengen. Die piepkleine beestjes in ons maagdarmsstelsel hebben verbluffend veel macht. Ze zijn natuurlijk niet als enige bepalend voor onze angsten, depressies of zelfs de ziekte van alzheimer, maar de wetenschap heeft aangetoond dat ze wel degelijk een rol spelen. Nu we dat weten, kunnen we op een compleet nieuwe manier de regie over onze gezondheid nemen.

De auteurs van *The Psychobiotic Revolution: Mood, Food, and the New Science of the Gut-Brain Connection* schrijven: ‘Maagdarmproblemen als het prikkelbare-darmsyndroom en chronische darmontsteking zijn duidelijk geassocieerd met angst en depressie, maar het verband wordt vaak niet opgemerkt. Genezing van het onderliggende maagdarmprobleem kan vaak mentale problemen oplossen. Maar zonder een duidelijk signaal van het maagdarmsstelsel krijgen mensen niet altijd de juiste behandeling. Als je naar een psychiater gaat omdat je last hebt van angsten of depressies zal die je zelden naar je maagdarmproblemen vragen. Maar dit gaat binnenkort veranderen, als er meer duidelijk wordt over de koppeling tussen het maagdarmsstelsel en de hersenen.’

Zonder al te diep op de wetenschappelijke details in te gaan is dit de kern van de boodschap: het voedsel en de supplementen waarmee jij je maag en je darmen voedt, voeden rechtstreeks je geest, en daarmee je stemming en vaak ook je gedrag. Je bént niet alleen wat je eet, je voelt en doet ook wat je eet! Wetenschappers die onderzoek doen naar psychobiotica hebben verschillende specifieke bacteriestammen geïsoleerd die onze stemming kunnen verbeteren. Hun onderzoeksgebied is heel erg in ontwikkeling. Het goede nieuws is dat veel van deze stammen (en de prebiotica die die belangrijke bacteriën ‘voeden’) te vinden zijn in voedingsmiddelen als ongezoete yoghurt, kefir en gefermenteerd voedsel. Laten we ons daarom

---

\* David Kohn, ‘When Gut Bacteria Change Brain Function’, *Atlantic*, 24 juni 2015, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/06/gut-bacteria-on-the-brain/395918/>.

eens over je huidige eetpatroon buigen en kijken waar je aanpassingen kunt doen om je stemming stabiel te maken, je geest helderder te krijgen en je de energie te geven die je nodig hebt om je beste ik te zijn.

## Newtrition: nadenken over wat je eet

---

Omdat er al zoveel informatie over voeding en diëten op je afkomt, houd ik mijn boodschap zo overzichtelijk mogelijk. Zo kun jij je eigen voedingspatroon op jouw beurt zo overzichtelijk mogelijk maken. Want voor je het weet raak je verstrikt in de eindeloze stroom tegenstrijdige berichten over wat je wel en niet moet eten, wanneer je moet eten en hoeveel je moet eten. Ik wil je eetpatroon en je opvattingen over voeding met je onder de loep nemen, net zoals we de andere zes terreinen van je leven onder de loep nemen. Ook daarmee geef je je beste ik meer ruimte. Ik noem mijn methode *newtrition*. We gaan er je voeding (*nutrition*) op een nieuwe (*new*) en simpeler manier mee benaderen. Je gaat voedsel zien als brandstof voor je beste ik. Bij elke maaltijd sta je voor de keus: ga je je beste ik of je anti-ik van brandstof voorzien?

De boodschap die ik voor je heb luidt als volgt: wat je in je lichaam stopt houdt rechtstreeks verband met wat je eruit haalt. Als jij veel suikerhoudende, bewerkte voedingsmiddelen eet (bijna niemand weet wat daar precies in zit) ga je je sloom, moe en humeurig voelen en kun je je niet goed concentreren. Dat lijkt verdacht veel op je anti-ik, nietwaar? De reden: voedingsmiddelen die bewerkt zijn bevatten veel chemische toevoegingen waar je lichaam minder goed raad mee weet dan met samenstellingen die van nature in voedsel worden aangetroffen. Daarnaast veroorzaakt geraffineerde suiker hoge pieken in je bloedsuiker. Die pieken maken dat je lichaam insuline afgeeft, een hormoon dat vet opslaat, waardoor je je moe of sloom gaat voelen. Je doet je lichaam dus nogal wat aan als je het bewerkte voedingsmiddelen of dranken geeft. Als je kiest voor volwaardige voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsstoffen presteer je beter op elk terrein van je leven. Je bent alerter, levendiger,

aanwezig en evenwichtiger. Die voedingsmiddelen zijn zo goed zijn voor je beste ik omdat ze je cellen de energie en de hydratatie geven die ze nodig hebben, terwijl ze al het overbodige achterwege laten. Volwaardige voedingsmiddelen worden ook langzamer opgenomen, waardoor je minder snel honger krijgt.

Ik zal je de grondbeginselen uitleggen, zodat je voortaan weet welke soorten voedingsmiddelen je moet eten om optimaal in contact te blijven met je beste ik. Er bestaan drie soorten voedingsstoffen: koolhydraten, vetten en eiwitten. Je hebt ze alle drie nodig. Punt. Volgende hoofdstuk. Nee, ik maak een geintje... maar het is wel waar: je hebt alle drie deze bouwstenen nodig om gezond te blijven. Hieronder gaan we op alle drie dieper in.

## 1 Koolhydraten

Koolhydraten zijn samenstellingen in voedingsmiddelen die je lichaam gebruikt voor snelle energie. Het zijn suikers, zetmeel en cellulose. Ik weet dat er verschillende dieetgoeroes zijn die alle koolhydraten willen uitbannen, maar dat is gewoon niet goed. Je lichaam heeft koolhydraten nodig; het zet ze om in energie die je kunt gebruiken voor alles wat je doet. Dus als je ze helemaal uit je dieet probeert te schrappen, ga je je op de lange termijn minder goed voelen en minder goed functioneren.

Bewerkte voedingsmiddelen als witbrood, pasta en toetjes, verpakt voedsel als chips, zoutjes en popcorn, snoep en al het andere dat geen volwaardig voedsel is remt je af in je functioneren, met name als je ouder wordt. Hoewel deze etenswaren vaak heel lekker zijn, heeft ons lichaam ze geen van alle nodig. Hetzelfde geldt voor dranken. Je lichaam heeft geen dranken nodig die stijf staan van de suiker of kunstmatige zoetstoffen. Mensen functioneren prima op alleen water – en de smaak daarvan is altijd op te peppen door er een vleugje citroen, komkommer, aardbei enzovoort aan toe te voegen.

Gezonde koolhydraten die veel voedingsstoffen bevatten vormen waardevolle brandstof voor je hersenen en je lichaam. Biologische groenten, vruchten, volkorengranen, noten, zaden en peulvruchten zijn allemaal goede bronnen van koolhydraten. Groenten kun je het best kort koken of rauw eten; kook of bak ze liever niet op

hoog vuur. Hoe minder lang ze gekookt zijn, hoe meer van de ingebouwde voedingsstoffen je eruit haalt.

## TOEN IK KLEIN WAS

---

Ik heb je eerder verteld dat ik op school niet goed functioneerde. Achteraf denk ik dat dat deels kwam doordat ik altijd uitgeput was. Ik kan me herinneren dat ik vermoeider en slomer was dan mijn klasgenoten. Ik had er destijds geen benul van dat de donuts en de fastfood-ontbijten die ik naar binnen werkte een negatieve invloed op me hadden. Mijn eetgewoontes stonden mijn vermogen om als mijn beste ik te functioneren in de weg. Ik had voortdurend moeite om me te concentreren, mijn hoofd was niet helder en ik zat altijd te gapen. Al die ongezonde, enkelvoudige koolhydraten deden me geen goed, en dat doen ze jou evenmin. Maak dus alsjeblieft betere keuzes dan ik destijds deed!

## 2 Vet

Misschien ben jij nog steeds de achterhaalde mening toegedaan dat je met een vetarm voedingspatroon lichaamsvet verliest. Daarvan is echter bewezen dat het onjuist is. Uit recente onderzoeken blijkt dat vet niet onze vijand is\* en dat de trend van vetarme diëten die ons vele jaren in zijn greep heeft gehouden waarschijnlijk meer kwaad dan goed heeft gedaan. Vetten zijn cruciaal voor onze hormoonregulatie; ze verschaffen onze hormonen de voedingsstoffen die ze nodig hebben om te kunnen functioneren. Als hormonen niet de noodzakelijke brandstof krijgen kan dat tot talloze gezondheidsproblemen leiden, van vermoeidheid tot concentratieproblemen, haaruitval, een ontregelde menstruatiecyclus, vitamine tekorten en een droge huid. Je lichaam en je geest hebben vet gewoon nodig om te functioneren!

Wat je wel in de gaten moet houden, is het soort vet dat je tot je neemt. Vetten die sterk bewerkt zijn (denk aan plantaardige olie, lijnzaadolie, koolzaadolie) kunnen overal in je lichaam ontstekin-

---

\* [https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2018-08/esoc-coho81618.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2018-08/esoc-coho81618.php).

gen veroorzaken. Die kunnen tot een verslechtering van het geheugen en tot gewichtstoename leiden.\* (Zie je de rode draad? Bewerkt voedsel helpt je niet bepaald je beste ik te zijn!) Probeer dus altijd te kiezen voor gezonde, natuurlijke verzadigde en onverzadigde vetten als avocado, kokosolie, grasboter, vrije-uitloopeieren en olijfolie. Met deze vetten blijf je verzadigd, gefocust, scherp en beter gehumeurd.†

### 3 Eiwitten

Eiwitten of proteïnen zijn gemaakt van aminozuren en zijn essentieel voor het functioneren van je organen, hormonen en weefsel. Het zijn de bouwstenen van je spieren en cellen, ook van de hersenen en de hartspier. Ze zijn dus onmisbaar als je je hele lichaam in topvorm wilt houden. De beste soorten eiwitten vind je in biologische vrije-uitloopeieren en biologisch vlees, bonen, peulvruchten en noten. Die producten zijn tegenwoordig op grote schaal verkrijgbaar, net als biologische vruchten en groenten. Het zijn allang geen luxeartikelen meer! En als je een proteïnepoeder in een smoothie wilt stoppen, raad ik je met klem aan om er een zonder additieven te kiezen, puur afkomstig van biologische eiwitbronnen en zonder zoetstoffen. Wil je je smoothie zoeter maken, gebruik dan biologische honing, dadels of banaan.

#### **Andere voedingsmiddelen die gezond zijn voor je beste ik**

Om de microbiotica in je maag en darmen gezond te houden is het verstandig om af en toe wat gefermenteerde voedingsmiddelen te nemen, zoals kombucha (tegenwoordig zijn er in de reguliere supermarkten verschillende merken te koop. Probeer ze maar eens uit, ze zijn heerlijk!) of zuurkool. Deze dranken en voedingsmiddelen zitten boordevol probiotica, die ontstekingen in je lichaam bestrij-

---

\* <https://www.nature.com/articles/s41598-017-17373-3>.

† <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166432816302571>.

den, een opgeblazen gevoel wegnemen en de spijsvertering en gewichtsverlies bevorderen. Ook raad ik je aan om elke dag een goed, kwalitatief hoogwaardig probioticasupplement te nemen. Elke dag een portie ongezoete yoghurt of kefir naar binnen werken is eveneens een goed idee; dat bevat veel stammen van goede bacteriën die voor een evenwichtiger stemming zorgen. Tot slot spelen ook vezels een belangrijke rol als je je maag en darmen gezond wilt houden. Zorg er wel voor dat die afkomstig zijn van volwaardige voedingsmiddelen en niet van kant-en-klare vezelpreparaten. Je lichaam neemt meer voedingsstoffen op uit vezelrijke voedingsmiddelen als blauwe bessen, frambozen, allerlei soorten bonen en peulvruchten, dus kies zoveel mogelijk daarvoor. Vezels zijn belangrijk omdat je lichaam er langzamer suikers mee kan absorberen en zo beter op gewicht kan blijven. Vezelrijk voedsel kan ook je darmen reinigen en verkleint het risico op bepaalde vormen van kanker. En je weet wat ze zeggen: snoep gezond, eet een appel. Dat je nooit ziek wordt als je elke dag een appel eet kan ik je niet garanderen, maar dagelijks een biologische appel is nooit een slecht idee. (Dat beaamt zelfs dr. Jorge!)

## Vasten voor een grote schoonmaak

Newtrition draait om het eten van voedingsmiddelen die onbewerkt en rijk aan voedingsstoffen zijn, maar het is ook een kwestie van kiezen wanneer je wel en niet eet. Veel nieuw wetenschappelijk onderzoek lijkt uit te wijzen dat vasten, of met langere tussenpozen eten, tot autofagie leidt: het lichaam consumeert zijn eigen weefsel door in de cellen geproduceerd afval te recyclen tot nieuwe materialen die helpen bij de regeneratie van cellen.\* Een van de meest opwindende recente ontdekkingen is dat autofagie de groei van nieuwe hersen- en zenuwcellen stimuleert en zo onze cognitieve vermogens verbetert.† Het blijkt zelfs onze stemming te verbeteren.‡

---

\* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2990190/>.

† <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2647148/>.

‡ <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178112008153?via%3Dihub>

Vind je vasten een griezelig idee? Bedenk dan dat je elke nacht tijdens je slaap al een heleboel uur vast. Als je na het avondeten om een uur of acht stopt met eten en de volgende dag om tien uur pas weer iets neemt, heb je al veertien uur gevast. Dat is te behappen, nietwaar? Het geeft je lichaam de tijd om zijn energie te steken in het opruimen van cellen in plaats van in het verteren van voedsel. Bovendien voorkom je ermee dat je 's avonds gaat snaaien. Dat kan je slaappatroon ontwrichten en tot gewichtstoename leiden.

Als je je bord met voedzame, volwaardige voedingsmiddelen vult, zul je vanzelf merken dat je lichaam die hulpbronnen in goede dingen omzet. Het duurt misschien even voordat je eraan gewend bent, maar je lichaam past zich snel aan.

## Lichaamsbeweging

---

Het aantal onderzoeken waaruit blijkt dat dagelijks bewegen goed is voor het lichaam, de geest en zelfs de ziel, is inmiddels niet meer te tellen. Maar dit weten is niet genoeg; je moet het vooral doen. Ga op zoek naar een vorm van lichaamsbeweging waar jij plezier in hebt en die je hartslag zodanig versnelt dat je ervan gaat zweten (overleg natuurlijk wel even met je arts voordat je met een nieuw trainingsschema gaat beginnen, vooral als je gezondheidsproblemen hebt). Beweeg dagelijks, of zo vaak als mogelijk is.

Zelf ga ik graag naar de sportschool, daar krijg ik ook vaak de beste ideeën. Als je beweegt, wordt je bloed sneller rondgepompt en worden je hersenen met zuurstofrijk bloed gevoed. Dus als je in een dip zit of je op de een of andere manier geblokkeerd voelt, kun je jezelf met wat lichaamsbeweging weer in de 'aan' stand krijgen.

Als je voor je werk langere periodes moet zitten, kun je last krijgen van pijnlijke heupen of een stijve onderrug. In dat geval raad ik je echt aan om tien minuutjes per dag rek- en strekoefeningen te doen. Simpele dingen als squats, crunches, planken of dips kunnen dit soort pijn grotendeels wegnemen. Als je de bovenstaande oefeningen op YouTube opzoekt, krijg je allerlei video's die je laten zien hoe je ze op de juiste manier doet.

Wil je je verder verdiepen in wat de meest effectieve oefeningen voor jou zijn (en hoe je er met de minste tijdsinspanning het meeste rendement uit haalt), dan raad ik je high-intensity interval training en high-intensity resistance training aan. Dit is momenteel de gouden standaard op het gebied van lichaamsbeweging. De principes ervan zijn op een breed scala aan bewegingsvormen toe te passen: rennen, zwemmen, weerstandsbanden, werken met gewichten en zovoort.

Lichaamsbeweging is een cruciale component van je beste ik. Geef het dus vooral een plek in je dagelijkse routine. In het hoofdstuk over doelstellingen gaan we in meer detail kijken naar de manier waarop jij je tijd besteedt. Denk nu alvast na over hoe je regelmatige lichaamsbeweging in je agenda kunt integreren.

## Preventie/welzijn

---

Wat doe jij op dit moment aan preventie? Met andere woorden, welke maatregelen neem je om gezond te blijven en om potentiële problemen te signaleren voordat ze optreden?

In het hoofdstuk over je privéleven gaf ik aan dat het niet ego-centrisch is om allereerst goed voor jezelf te zorgen. Datzelfde idee gaat voor honderd procent op als het je gezondheid betreft. Veel mensen gaan ervan uit dat ze niets aan hun gezondheidsproblemen hoeven te doen tenzij ze daar door een arts toe worden aangespoord. Maar je arts kent niet alle details van jouw leven – jij bent de enige die daarvan op de hoogte is! Luister dus naar je intuïtie, en als je denkt dat er meer aan de hand is dan je arts constateert, ga dan vooral op zoek naar een second opinion of een alternatieve visie of behandeling. En wil je voorkomen dat je überhaupt naar de dokter moet, neem dan de regie over je gezondheid in eigen handen en wees proactief. Stel je gezondheid zoveel mogelijk op de eerste plaats.

Neem je lichaam in bescherming. Er bestaan tegenwoordig een heleboel alternatieve manieren om je gezond te blijven voelen en te voorkomen dat je ziek wordt. Ga vooral op onderzoek uit; luister niet zomaar naar de eerste de beste behandelaar die je online tegen-



komt. Verzeker je ervan dat degene die je raadpleegt de juiste diploma's en kwalificaties heeft. En vraag altijd eerst om een adviesgesprek alvorens je daadwerkelijk te laten behandelen. Dat geldt voor traditionele Chinese geneeskunde, plasmabehandelingen met lichaamseigen bloedplaatjes (dat heb ik aan mijn schouder laten doen, en dat is echt indrukwekkend. Ze nemen wat bloed bij je af, centrifugeren het en injecteren vervolgens alleen de bloedplaatjes, die veel plasma bevatten, in het probleemgebied. Dit versnelt het genezingsproces.), acupunctuur, behandelingen met kruiden, reiki, functionele geneeskunde (een op biologie gebaseerde benadering van geneeskunde die de fundamentele oorzaken van gezondheidsproblemen en ziektes identificeert en aanpakt), koude-lasertherapie (waarbij de genezing van bepaalde aandoeningen wordt versneld met behulp van specifieke golflengtes van licht), cryotherapie, infraroodsauna (infrarood licht helpt je lichaam ontgiften) en zo kunnen we nog wel een tijdje doorgaan.

## BIOHACKING

---

Als je nieuwsgierigheid is geprikkeld en je je verder wilt verdiepen in manieren om de regie over je gezondheid te nemen zodat je beter kunt functioneren, ben je misschien ook geïnteresseerd in een trend die 'biohacking' heet. Over dit verschijnsel zijn allerlei podcasts en boeken te vinden. Waar het in feite op neerkomt, is dat je op zoek gaat naar slimme omweggetjes oftewel 'hacks' om de productiviteit en de prestaties van je lichaam op te schroeven. Sommige mensen beschouwen zichzelf als professionele biohackers; die fungeren in feite als menselijke proefkonijnen. Ze testen nieuwe producten, supplementen, diëten enzovoort. Ik raad je vooral aan om dat testen aan hen over te laten en je niet bloot te stellen aan dingen die gevaarlijk kunnen zijn. Wees verstandig.

Maar biohacking levert wel een fascinerende schat aan informatie op, bijvoorbeeld over manieren om je hersenfunctie te verbeteren met een bril die het vermoeiende effect van blauw licht wegneemt, mct-olie om je geest helderder te maken, trilplaten om je lichaam te ontgiften, sensorische-deprivatietanks en nog veel meer. Online of in je podcast-app zijn geheide dingen te vinden die je zullen interesseren.

In een van de eerdere hoofdstukken hebben we het gehad over openheid als essentiële voorwaarde voor de zoektocht naar je beste ik. Ook wat je gezondheid betreft moet je een open vizier hebben. Er zijn een heleboel opties, en als je je huiswerk doet vind je ongetwijfeld iets wat voor jou werkt en waar je je beter van gaat voelen.

## Quiz Je gezondheid

---

Wat zou jij op het gebied van je fysieke gezondheid willen bereiken? Met behulp van de onderstaande vragen kun je dit in kaart brengen.

**DEEL 1** Beoordeel je fysieke gezondheid op een schaal van 1 tot 10. Een 1 betekent dat je het gevoel hebt dat je gezondheid verre van goed is en direct aandacht nodig heeft. Een 10 betekent dat je vindt dat je al uitstekend voor je fysieke gezondheid zorgt en dat er op dat gebied weinig tot niets te verbeteren valt. Een paar aspecten om bij stil te staan als je je cijfer bepaalt:

- Hoe je je fysiek voelt
- Welke gedragspatronen je denkt te moeten veranderen omdat ze een negatieve impact op je gezondheid hebben
- Hoe je lichaam je als je beste ik helpt functioneren

Cijfer voor je fysieke gezondheid \_\_\_\_\_  
Op (datum) \_\_\_\_\_

**DEEL 2** Schrijf een paar gedragspatronen op die je gezondheid ten goede komen. Schrijf er ook bij waarom ze effectief zijn.

Voorbeelden:

- Ik doe regelmatig aan lichaamsbeweging op een manier die goed voelt voor mijn lijf
- Ik eet producten waarvan ik weet dat ze mijn fysieke gezondheid ondersteunen en in stand houden
- Ik laat mijn gezondheid regelmatig controleren

Gedragspatronen die mijn gezondheid beschermen, bevorderen en in stand houden:

\_\_\_\_\_ Waarom? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waarom? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waarom? \_\_\_\_\_

### **DEEL 3 Welke gedragspatronen staan jouw fysieke gezondheid in de weg?**

Voorbeelden:

- Ik gebruik middelen die schadelijk zijn voor mijn gezondheid
- Ik verwaarloos een bepaald aspect van mijn fysieke gezondheid uit angst of ontkenning
- Ik doe niet aan lichaamsbeweging omdat ik het gevoel heb dat ik van te ver moet komen om fit te worden

Gedragspatronen die niet effectief zijn voor mijn gezondheid:

\_\_\_\_\_ Waarom niet? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waarom niet? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waarom niet? \_\_\_\_\_

### **DEEL 4 Bedenk wat je moet doen om van je huidige cijfer een 10 te maken op dit terrein van je leven.**

Dit kun je doen door in kaart te brengen welke gedragspatronen je moet volhouden omdat ze effectief voor je zijn, welke gedragspatronen je overboord moet gooien omdat ze je belemmeren en welke gedragspatronen je juist moet gaan vertonen.

*Om mijn fysieke gezondheid een 10 te kunnen geven,*

Moet ik doorgaan met \_\_\_\_\_

Moet ik ophouden met \_\_\_\_\_

Moet ik beginnen met \_\_\_\_\_

## Op naar het volgende terrein

---

Ik hoop dat je na dit hoofdstuk het gevoel hebt dat je invloed kunt uitoefenen op je gezondheid, en dat er allerlei opties zijn om je gezondheid te verbeteren als je je niet optimaal voelt. Laat je leiden door je intuïtie en pak vandaag nog de regie over je gezondheid. Verder hoop ik dat je met jezelf afspreekt dat je eerlijk bent over je gedrag, want alles wat mensen doen, eten, denken en voelen heeft rechtstreeks invloed op hun fysieke gezondheid en dus op hun levensverwachting. Als we later in dit boek specifieke doelstellingen gaan formuleren om alle zeven terreinen van je leven te verbeteren, moet daar ten minste één gezondheidsdoelstelling bij zitten. Deepak Chopra zegt: 'Als je je lichaam bewust voor je laat zorgen, wordt het je belangrijkste en betrouwbaarste partner.' Knoop dat vanaf nu in je oren!

In het volgende hoofdstuk buigen we ons over een ander terrein van je leven. Daarin wil ik je laten zien hoe je je leven lang kunt blijven leren. Kennis is macht; het stelt ons in staat om ons steeds verder te ontwikkelen en het voorkomt dat we stil blijven staan.

## Je opleiding

Ik zat achter in de klas, notitieblok en pen in de aanslag, en deed mijn uiterste best om bij te houden wat de docent vertelde. In eerste instantie schreef ik verwoed zoveel op als ik kon, maar na een paar minuten haakte ik af en begon ik gekke poppetjes te tekenen. Ik kneep mijn ogen tot spleetjes, schudde mijn hoofd en zei tegen mezelf: ‘Kom op, luisteren. Je kunt het.’ De docent kondigde aan dat het tijd was voor een toets. Ik staarde naar de vragen voor mijn neus en kreeg het gevoel dat mijn keel werd dichtgeknepen. Ik wist geen enkel antwoord. Hoewel ik normaal gesproken helemaal niet zo was, flitste het door mijn hoofd dat ik de antwoorden van de leerling naast me kon overschrijven. Ik was wanhopig. Iedereen wist dat je naar die vermaledijde zomerschool moest als je bleef zitten. Ik had die kinderen vaak gezien als ik ’s zomers ging basketballen, en ze zagen er allemaal als zombies uit. Daar bedankte ik voor!

Toen ik na de bel het lokaal uit liep, had ik niets kunnen herhalen van wat mijn docent Engels net had staan vertellen. Het enige wat ik zeker wist was dat ik voor die toets was gezakt. Bah.

‘Wat doe ik verkeerd?’ vroeg ik me af. Ik had het gevoel dat iedereen de spelregels van de school kende, terwijl ik er maar een slag naar sloeg. Ik ging naar mijn kluisje om nieuwe boeken te halen en besefte dat mijn volgende vak geschiedenis was. Mijn geschiedenisboek lag nog thuis. Ik wist dat ik dat boek vandaag nodig zou hebben. Ik had mijn geschiedenisboeken zelfs met speciaal papier gekaft, met allemaal landkaarten erop. Ik stond daar in de gang van mijn middelbare school en wilde eigenlijk maar één ding: opgeven. Ik sukkelde altijd overal achteraan. Ik kon academisch gezien ge-

woon niet meekomen, hoe hard ik ook mijn best deed. School was een marteling voor me.

Ik had ook geen idee waar ik de stof voor nodig had die ze ons op school leerden. Wat had ik daar nou helemaal aan in het echte leven? Ook nu nog vraag ik me af waarom ik mijn tijd heb moeten verdoen met netjes leren schrijven of algebrasommen maken.

Sport en vrienden waren de dingen die ik het leukst vond aan school. Mijn sociale contacten en basketbal gaven me het enige beetje eigenwaarde in mijn hele schoolcarrière. Ik kon enorm genieten van kameraadschap en teamwork. Achteraf besef ik dat ik altijd al op mijn best ben geweest in teams. Als we op school groepsopdrachten of presentaties moesten doen, haalde ik goede cijfers. In mijn eentje liep ik altijd vast.

Ik wist meestal wanneer we ons rapport kregen. Dan probeerde ik vroeg genoeg thuis te zijn om het in de post te kunnen onderscheppen. Maar op een keer was ik te laat. Toen ik de voordeur van ons huis opendeed, hoorde ik mijn broer en zus al hun uitmuntende rapporten met mijn vader en moeder vieren. (Voor de duidelijkheid, anders zouden ze waarschijnlijk beledigd zijn: ze hadden zo ongeveer overal tienen voor. Dat geloof je toch niet! Wie haalt er nou alleen maar tienen?) Dit keer was dat rapport me totaal ontshoten. Waardeloos. Zodra ik de keuken binnenkwam viel iedereen stil; alle ogen waren op mij gericht. Er lag een ongeopende envelop op het aanrecht, waar mijn naam in grote letters op stond. Mijn broer en zus glommen van trots. Niemand hoefde iets te zeggen. We wisten allemaal waar dit op zou uitdraaien.

Ik deed mijn best om de aandacht af te leiden. ‘Hallo allemaal! Wat eten we vanavond?’ Mijn poging mislukte; mijn moeder pakte de onheilspellend ogende envelop en gaf hem aan mij.

‘Je rapport is vandaag binnengekomen.’

Knarsetandend en met een nepglimlach antwoordde ik: ‘O, wat fijn!’ Ik wist natuurlijk allang dat ik mijn vader en haar voor de zoveelste keer teleur zou stellen, maar ik scheurde de envelop toch open. Twee zevens, twee zessen en een vijf starden me vanaf het papier aan. Ik liet mijn schouders hangen, legde het rapport op het aanrecht en glipte stilletjes naar mijn kamer. Later die avond vonden mijn ouders het tijd voor een serieus gesprek. Dit soort dis-

cussies kende ik maar al te goed. Ik zette me schrap voor beschuldigingen en voor adviezen waarmee ik mijn cijfers zou kunnen verbeteren. Misschien wilden ze wel weer dat ik bijles zou nemen. Maar dit gesprek verliep anders, en niet bepaald beter.

‘Mike, wij denken dat het voor je eigen bestwil is als je de tweede klas een keer overdoet.’ Mijn ouders legden uit waarom ze dat dachten, het zou me een voordeel geven bij het schoolbasketbal. Maar ik wist wel beter. Ik was gewoon niet goed genoeg. Bij het horen van hun boodschap kreeg ik het gevoel dat mijn hele leven in duigen viel. Mijn ouders wilden dat ik bleef zitten. In de onderbouw van de middelbare school nota bene! Al mijn vrienden zouden overgaan, en ik zou achterblijven met een stelletje kleine kinderen en dezelfde ellendige lessen moeten volgen als het afgelopen jaar. Het was alsof ik in de film *Groundhog Day* was beland, alsof ik dezelfde ellendige vierentwintig uur steeds opnieuw moest beleven. Dit kon toch niet waar zijn. Ik knikte maar wat en staarde naar de grond, niet in staat om te reageren. Toen ging ik naar bed.

Mijn ouders besloten me in te schrijven bij de katholieke St. John the Baptist-school, in de hoop dat ik daar meer aandacht van de docenten zou krijgen dan op mijn huidige openbare school. Maar uiteindelijk bracht die overstap me alleen maar meer in de war; ik moest niet alleen aan de nieuwe omgeving wennen, maar ook aan het katholieke geloof. Op mijn eerste schooldag bleek alles er anders dan op mijn oude school. We moesten bijvoorbeeld een uniform aan (waardoor ik gelukkig niet meer naar de grote-matenwinkel hoefde voor mijn kleding), en ik kwam er al snel achter dat iedereen doodsbang was voor een non die de school bestierde. Dat vond ik nogal vreemd; ik snapte niet waarom je bang zou zijn voor een in zwart-wit gekleed klein oud vrouwtje. Ik kende nonnen alleen uit films als *Sister Act*, dus mijn kennis van hen was duidelijk beperkt. Ik had nog nooit in mijn leven een weesgegroetje gedaan en ik zag er ook totaal het nut niet van in. Bovendien liep ik gigantisch achter met de lesstof. Maar in het basketbalteam was ik behoorlijk succesvol, en mijn cijfers gingen een piepklein beetje omhoog.

Daarna ging ik naar de Mater Dei High School, de grootste katholieke school ten westen van de Mississippi met meer dan vijfduizend leerlingen. De Mater Dei stond bekend om zijn sportpresta-

ties. Ik was de oudste eerstejaars, en ik heb in de vier jaar dat ik daar zat sociaal gezien een geweldige tijd gehad. In het laatste jaar was ik aanvoerder van het basketbalteam en behoorden we tot de vijftieng beste scholen van het land. Tijdens de wedstrijden was de druk dan ook enorm groot.

Hoewel ik bijles kreeg van uitstekende tutors en zo gedisciplineerd was als ik maar kon zijn, bleven mijn cijfers onder de maat en scoorde ik slecht voor de toelatingstests voor vervolgoopleidingen. Maar dankzij mijn basketbaltalent mocht ik gelukkig toch ergens starten, op Fordham University in the Bronx.

Eenmaal op de universiteit wilde ik maar één ding: lol maken. In die periode begon mijn verslaving in rap tempo uit de hand te lopen. Ik kon niet meer zonder crystal meth. Ik sliep niet meer, nam steeds meer meth en maakte mezelf zelfs wijs dat het niet alleen een predrug was maar dat ik er ook beter van ging studeren. Hoe ver heen kun je zijn?

Ik weet nog dat ik een keer een lijntje meth nam in het toilet voordat ik filosofie had. Ik had al drie dagen niet geslapen. (Ik heb zelfs een keer zeven dagen achter elkaar niet geslapen, tegen het einde van mijn verslaving, vlak voordat ik het besluit nam om mijn leven om te gooien.) Tijdens de filosofieles had de docent het over Descartes, en ik stak mijn vinger op. Terwijl ik de discussie met hem aanging, was het alsof ik uit mijn lichaam trad. Ik dacht dat ik enorm slim was. Ik dacht dat ik het voor het zeggen had. Dat is het ellendige aan drugs, je raakt compleet het contact met de werkelijkheid kwijt. Ik sloeg allerlei wartaal uit, wat pas tot me doordrong toen ik merkte dat alle leerlingen in het lokaal me zaten aan te staren. Ik weet nog dat ik me zo opgelaten voelde dat ik mijn tas heb gepakt en het klaslokaal uit ben gelopen voordat de les was afgelopen.

Ik voelde me gewoon niet op mijn plaats op de universiteit. Uiteindelijk stopte ik met school en besloot ik af te kicken.

Toen ik eenmaal clean was, schreef ik me in bij de Metro State University in Minnesota. Onvoorstelbaar wat mensen allemaal kunnen als ze geen drugs gebruiken. Tijdens het vak psychologie en de lessen over drugs- en alcoholhulpverlening kreeg ik de smaak te pakken. Wat was er veranderd? Ik was er eindelijk in geslaagd om een koppeling te maken tussen wie ik werkelijk was en mijn studie;



ik was gefocust op wat ik echt graag wilde leren. Zo ongeveer van de ene dag op de andere haalde ik bijna alleen nog maar tienen, en dat voelde fantastisch.

Als je je leven een andere wending geeft en gaat voor waar je hart ligt, kunnen er heel bijzondere dingen gebeuren. Dat ik al die tienen haalde leek een wonder, maar als je op de juiste manier leeft worden wonderen werkelijkheid.

Als eerstejaars op Metro State liep ik stage bij twee verschillende behandelcentra, en bij twee andere werkte ik. We waren vooral bezig om mensen van de drugs en de alcohol af te helpen. Ik begon echter steeds meer te beseffen dat het eigenlijk niet de verslavende middelen waren waarmee ze worstelden – ze worstelden met het leven. In mijn ogen lag er te veel nadruk op de diagnose en werd er maar weinig gedaan om mensen te leren hoe ze de beste versie van zichzelf konden worden. De terugvalpercentages waren om te huilen; als mensen de kliniek verlieten, lukte het ze zelden om permanent van de alcohol en de drugs af te blijven. Zelfs de prestigieuze afkickkliniek waarin ik zelf heb gezeten boekte geen denderende resultaten. Van de tweeëntwintig mannen met wie ik daar destijds zat, was ik samen met één andere man de enige die een jaar na de behandeling nog clean was.

Tijdens mijn stages heb ik ontzettend veel geleerd. Ik ben gaan beseffen dat het mijn passie is om mensen te helpen – niet alleen verslaafden maar ook anderen – die er moeite mee hebben om verbeteringen in hun leven aan te brengen. Toen ik me dat eenmaal realiseerde, ben ik alles over dat onderwerp gaan lezen wat ik maar te pakken kon krijgen. Als je gelukkig bent met je leven, grijp je niet naar drugs of alcohol. Dus als ik mensen kon helpen ontdekken waar ze gelukkig van werden, zou de rest vanzelf gaan.

Uiteindelijk heb ik CAST Centers opgericht, een behandelcentrum dat er specifiek op gericht is om mensen te helpen het leven te leiden dat ze willen leiden, en op die manier hun verslavingen en hun geestelijke problemen aan te pakken. We zeggen wel dat cliënten tegen het einde van hun periode bij CAST praktisch afgestudeerd zijn in de psychologie, vanwege het grote aantal best practices dat we in ons programma integreren. We hebben er jaren over gedaan om het CAST Alignment-model te ontwikkelen, een methode

die, zoals je wel kunt raden, gericht is op de ontwikkeling van ieders authentieke beste ik. We boeken er zeer goede resultaten mee. Cliënten die in staat zijn om hun leven compleet om te gooien blijven een grote inspiratiebron voor mij. Bij CAST doen we alleen wat andere behandelcentra in deze sector doen als het onze cliënten op de een of andere manier helpt om een betere versie van zichzelf te worden.

Ik vertel je niet zomaar iets over mijn eigen leertraject: wanneer je eenmaal hebt ontdekt waarvoor jij passie voelt, kun en wil je daarover leren. Ik zeg niet dat jouw traject precies hetzelfde gaat verlopen als het mijne. Jij volgt je eigen traject. Sinds ik ervoor heb gekozen om in de geestelijke gezondheidszorg te gaan werken, leer ik elke dag bij. Ik luister naar podcasts, ik kijk YouTube-video's van mensen die ik inspirerend vind, ik dwing mezelf om me te ontwikkelen en meer kennis op te doen en ik geniet van elke seconde. Leren is dé manier om je te ontwikkelen, te groeien en beter te worden.

Je beste ik snakt naar kennis, ook al had je een hekel aan school, denk je dat je leerproblemen hebt of houd je er gewoon niet van om nieuwe informatie tot je te nemen. Je hoeft alleen maar te achterhalen waar jouw werkelijke interesses liggen. Wat stilt jouw unieke honger naar kennis en, belangrijker nog, hoe leer jij het best? Deze vragen zullen we in de rest van dit hoofdstuk beantwoorden. Ben je er klaar voor?

# Oefening Je huidige leerprofiel

---

## DEEL 1 Wat wil je leren?

Ik wil je vragen om drie dingen op te schrijven waar je graag meer van wilt weten of waarvan je altijd al hebt gezegd dat je ze op een dag wilde leren. Dit kunnen ook dingen zijn waar je in een ver verleden belangstelling voor hebt gehad, dus misschien moet je heel diep graven. In welke onderwerpen is jouw beste ik geïnteresseerd?

Als je altijd al een andere taal hebt willen leren maar daar nooit de tijd voor hebt genomen, zet je dat op je lijst. Heb je je weleens afgevraagd of een pottenbakkerscursus een goede manier zou zijn om je creatief te uiten? Zet ook dat op je lijst. Of je droomt al jaren van je motorrijbewijs, maar je hebt tot nu toe de sprong niet durven wagen. Misschien heb je een documentaire gezien over een specifiek onderwerp, individu of moment in de geschiedenis dat je echt boeide. Neem dat als vertrekpunt en kijk of je er meer over te weten kunt komen via onderzoeken, boeken, podcasts enzovoort.

Zet alles op je lijst dat jou intrigerend in de oren klinkt en dat je nieuwe vaardigheden of informatie kan opleveren.

Ik wil graag het volgende leren:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

## DEEL 2 Waarom leer je deze dingen niet?

Waarom ben je op dit moment eigenlijk niet al bezig om nieuwe dingen te leren? Misschien vind je jezelf te oud om een nieuwe taal onder de knie te krijgen. Misschien denk je dat je er geen tijd voor kunt vrijmaken, of dat je niet slim genoeg bent om nieuwe informatie in je op te nemen.

Noem hieronder de redenen waarom je je op dit moment niet verdiept in de onderwerpen die je bij het eerste deel van deze oefening hebt opgeschreven:

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

### **DEEL 3 Zijn je redenen steekhoudend of waar?**

Laten we de redenen die je aanvoert eens testen. Lees door waarom jij momenteel geen ruimte maakt om meer te weten te komen over je interessegebieden, en toets of je redenen valide zijn.

Is een van je redenen bijvoorbeeld dat je te oud bent om iets nieuws te leren, vraag je dan af of er andere mensen van jouw leeftijd of ouder zijn die nieuwe vaardigheden leren. Natuurlijk zijn die er! Neem bijvoorbeeld Priscilla Sitienei, een vroedvrouw uit een landelijke regio in Kenia. Als kind is ze niet naar school geweest, dus ze kon niet lezen of schrijven. Maar ze wilde heel graag haar familiegeschiedenis voor toekomstige generaties vastleggen, dus is ze samen met haar zes achter-achterkleinkinderen naar school gegaan... op haar negentigste!\* Vera Wang werd pas op haar veertigste modeontwerpster. Joy Behar was docente Engels voordat ze als veertiger de showbizz in ging. Harland Sanders, die je misschien wel als Colonel Sanders kent, opende zijn eerste Kentucky Fried Chicken-restaurant toen hij vijftenzestig was. Als deze mensen op latere leeftijd gloednieuwe vaardigheden kunnen aanleren en in praktijk kunnen brengen, kun jij dat ook. Jouw reden dat je er te oud voor zou zijn is dus steekhoudend noch waar.

Wanneer je als reden aangeeft dat je geen tijd kunt vrijmaken om nieuwe dingen te leren, probeer er dan eens dertig minuten per week voor in je agenda te reserveren. Als je dat halve uurtje kunt vinden, en dat kan iedereen, is deze reden dus evenmin waar en zou ik hieronder 'niet valide' omcirkelen.

---

\* <http://www.bbc.com/future/story/20170828-the-amazing-fertility-of-the-older-mind>.

Schrijf je redenen om je niet te verdiepen in de onderwerpen die je belangstelling hebben opnieuw op. Omcirkel vervolgens of ze valide of niet valide zijn.

<i>Reden</i>	<i>Omcirkel een van de twee</i>
1 _____	Valide of niet valide
2 _____	Valide of niet valide
3 _____	Valide of niet valide

## **DEEL 4 Een leven lang leren**

Als je ervoor openstaat, kan deze oefening heel verhelderend zijn. Je leert ervan dat je eigen excuses de enige dingen zijn die jou ervan weerhouden om je in iets nieuws te verdiepen.

Je hoeft je heus niet voor een officiële opleiding in te schrijven om je te blijven ontwikkelen. Er zijn eindeloos veel manieren om iets bij te leren. Als je de structuur van een opleiding prettig vindt, kun je in je eigen tempo online lessen volgen. Pak je het liever wat minder formeel aan, dan kun je naar podcasts luisteren, online video's kijken en artikelen of boeken lezen. Of misschien ken je wel iemand die ergens een expert in is, en kun je diens hulp invoeren als je meer over dat specifieke onderwerp te weten wilt komen.

Een heleboel onderzoek heeft uitgewezen dat regelmatig nieuwe informatie opdoen, nieuwe vaardigheden ontwikkelen en je hersenen anders dan anders gebruiken tot de beste manieren behoren om je brein op de lange termijn gezond te houden. Deze dingen kunnen het verouderingsproces vertragen, het risico op dementie verkleinen en je brein flexibel en helder houden, zowel voor de toekomst als voor nu.\* Hoe meer je je hersenen gebruikt, hoe meer je ze ook kúnt gebruiken. Interessant, nietwaar?

---

\* Matthew Solan, 'Back to School: Learning a New Skill Can Slow Cognitive Aging', <https://www.health.harvard.edu/blog/learning-new-skill-can-slow-cognitive-aging-201604279502>

## Leren uit liefde, niet omdat het moet

---

Nu je in kaart hebt gebracht wat jouw beste ik graag zou willen leren, is het tijd om jezelf de vraag te stellen of je op dit moment misschien bezig bent iets te leren waarin je in werkelijkheid op geen enkele manier geïnteresseerd bent.

Ik heb door de jaren heen met een heleboel cliënten gewerkt die op de universiteit hebben gezeten en ergens in zijn afgestudeerd omdat hun ouders dat van ze eisten. Ze zijn rechten of een andere studie gaan doen omdat ze daar door een ander toe werden aangespoord, of omdat ze dachten dat het noodzakelijk was om de carrière na te streven die van hen werd verwacht. Ik kan je uit eigen ervaring vertellen dat we onszelf soms aanpraten dat we allerlei belangrijke diploma's nodig hebben om iets na te streven wat we graag willen doen. Als school jou niet ligt zijn er vaak ook andere manieren. Twaalf jaar geleden, toen ik besloot dat ik een behandelcentrum wilde openen om mensen bewuster maken van het leven dat ze willen leiden als methode om verslavingen en psychische aandoeningen te behandelen, dacht ik dat ik allereerst een opleiding sociaal werk moest doen. Ik ben honderden uren bezig geweest om de beste scholen te selecteren en te bezoeken. Uiteindelijk ben ik me gaan voorbereiden op het toelatingsexamen voor de universiteit.

Ik studeerde non-stop, dag en nacht. Ik zat alleen nog maar in de boeken. Ik moest en zou dit varkentje wassen, wat er ook gebeurde. Toen de dag van het examen aanbrak, zat ik in mijn appartement in Minneapolis terwijl er buiten een sneeuwstorm woedde; dat zul je altijd zien. Ik stapte in mijn auto, draaide de contactsleutel om en er gebeurde niets.

Terwijl ik achter het stuur zat, hulpeloos, niet in staat om het examen af te leggen waar ik me zo grondig op had voorbereid, drong er met een schok een nieuw besef tot me door: ik zat op de verkeerde weg, en het universum probeerde me duidelijk te maken dat ik hiermee moest stoppen. Studeren was niets voor mij. Op dat moment besloot ik dat ik een andere manier moest vinden om mijn doel te bereiken. Hoewel ik nog geen idee had hoe, wist ik diep vanbinnen dat ik het radicaal anders zou gaan aanpakken dan alle

anderen in de geestelijke gezondheidszorg en dat ik mensen zou gaan helpen zoals ik dacht dat ze het best te helpen zouden zijn. En zo is het precies gegaan! Ik zette vraagtekens bij de manier waarop anderen het deden en koos mijn eigen weg. Mijn ouders hebben me steeds gesteund; ze vonden het geweldig dat ik mijn niche had gevonden, mijn passie in het leven, en ze zijn heel trots op me.

Ik zal je nog een ander voorbeeld geven. Laatst sprak ik iemand die in de marketing werkte maar daar geen voldoening uit putte. Toen hij halverwege de dertig was besloot hij rechten te gaan studeren. Dat bleek een kwelling voor hem; hij had er totaal geen plezier in. Maar hij zette door en probeerde daarnaast zoveel mogelijk tijd in te ruimen voor beachvolleybal en zwemmen in de oceaan, twee dingen waar hij ontzettend van genoot en die hem het gevoel gaven dat hij echt leefde. In zijn jeugd had hij bij de reddingsbrigade gezeten, en die periode beschouwde hij als de beste van zijn leven.

Meteen na zijn afstuderen ging hij bij een gerenommeerd bureau in Los Angeles werken. Hij was nog geen jaar werkzaam als advocaat toen hij beseftte dat hij zijn kostbare tijd op aarde verdeed met iets waar hij geen passie voor voelde. Erger nog: het druiste in tegen de kern van zijn beste ik. Hij nam ontslag en reed regelrecht naar het strand, waar hij zich voor een opleiding als strandwacht inschreef. Tegenwoordig doet hij precies wat hij het liefst wil doen, en hij heeft er nog geen moment spijt van gehad.

Ik weet zeker dat deze man jou als belangrijkste les zou meegeven dat je niet zo lang moet wachten als hij heeft gedaan. Als je niet gelukkig bent met de opleiding die je doet, gooi het roer dan om. Hiermee bedoel ik niet dat je moet opgeven zodra je de druk van een lastig vak of een veeleisende docent voelt. Ik heb het over het fundamentele gevoel dat je geen klik hebt met de leerstof, of dat het je niet lukt om er warm voor te lopen. Dat zijn tekenen dat wat je doet niet in overeenstemming is met je beste ik, en dat probleem gaat zich niet vanzelf oplossen.

Als je op dit moment een studie doet of ergens veel tijd in steekt waar je geen voldoening bij voelt, moet je je afvragen of er misschien een andere weg naar je einddoel is die je nog niet hebt overwogen. Probeer je leertraject vanuit meerdere invalshoeken te bekijken. Zo ontdek je misschien nieuwe mogelijkheden.

## De belangrijkste lessen zijn die over jezelf

---

Kennis vergaren is de drijvende kracht achter jouw ontwikkeling tot je beste ik, en kennis vergaren over jezelf is daar een essentieel onderdeel van. Het is heel belangrijk om zelfbewustzijn te ontwikkelen. Door nieuwsgierig te blijven achterhaal je steeds beter waar jij warm voor loopt. Ook ontdek je op die manier bepaalde triggers die je anti-ik wakker maken. Dat is de eerste stap in de richting van het beheersen van die triggers.

Stel jezelf de volgende drie vragen. Ze leren je meer over wie je bent en wat je wilt worden:

- Hoe heb je je het afgelopen jaar ontwikkeld?
- Hoe kies je ervoor je momenteel te ontwikkelen?
- Welke ontwikkeling wil je het komende jaar doormaken?

Als jij een klas vol vijftienjarigen een training moest geven die ‘Het leven’ heette, en als die leerlingen uiterst gemotiveerd waren – bereid om alles als een spons in zich op te nemen – wat zou je ze dan leren? Schrijf dat hier op:

---

---

---

Deze oefening geeft je inzicht over jouw meest fundamentele opvattingen over het leven. Die opvattingen zullen in de loop der tijd verschuiven; misschien is er op dit moment wel een verschuiving gaande, doordat je met dit boek bezig bent. Wat je in het kader van deze oefening hebt opgeschreven, zegt veel over je eigen verhaal tot nu toe.

### Quiz Je leertraject

**DEEL 1** Beoordeel je leertraject op een schaal van 1 tot 10. Een 1 betekent dat je het gevoel hebt dat dit terrein van je leven in slechte conditie is en direct aandacht nodig heeft. Een 10 bete-



kent dat je vindt dat je leertraject fantastisch verloopt en dat er weinig tot niets te verbeteren valt. Een paar aspecten om bij stil te staan als je je cijfer bepaalt:

- Sluit jouw leertraject aan bij de belangen van je beste ik?
- Leer je elke dag iets bij over jezelf?
- Heb je elke avond bij het naar bed gaan het gevoel dat je meer kennis bezit dan toen je die ochtend wakker werd?

Cijfer voor je leertraject \_\_\_\_\_

Op (datum) \_\_\_\_\_

**DEEL 2** Schrijf een paar gedrag patronen op die effectief zijn bij jouw leertraject. Schrijf er ook bij waarom ze effectief zijn.

Voorbeelden:

- Ik dwing mezelf om een heleboel te leren terwijl ik mijn leven in balans houd.
- Ik ben heel enthousiast over wat ik elke dag leer.

Gedrag patronen die effectief zijn bij mijn leertraject:

\_\_\_\_\_ Waaron? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waaron? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waaron? \_\_\_\_\_

**DEEL 3** Welke gedrag patronen staan jouw leertraject in de weg?

Voorbeelden:

- Ik werk de hele week, en in de weekends willen mijn hersenen gewoon vrij hebben.
- Ik sta achterdochtig tegenover nieuwe informatie.
- Ik maak mezelf wijs dat dat naar het nieuws kijken een manier is om dingen bij te leren, maar in werkelijkheid is het puur een vorm van afleiding.

Gedragspatronen die niet effectief zijn bij mijn leertraject:

\_\_\_\_\_ Waarom niet? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waarom niet? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waarom niet? \_\_\_\_\_

**DEEL 4** Bedenk wat je moet doen om van je huidige cijfer een 10 te maken op dit terrein van je leven.

Dit kun je doen door in kaart te brengen welke gedragspatronen je moet volhouden omdat ze effectief voor je zijn, welke gedragspatronen je overboord moet gooien omdat ze je belemmeren en welke gedragspatronen je juist moet gaan vertonen.

*Om mijn leertraject een 10 te kunnen geven,*

Moet ik doorgaan met \_\_\_\_\_

Moet ik ophouden met \_\_\_\_\_

Moet ik beginnen met \_\_\_\_\_

## De evolutie van je beste ik

Als je elke dag van je leven met een open vizier en een nieuwsgierige geest tegemoet treedt, als je eerlijk bent en bereid om in actie te komen wanneer dat nodig is, en als je je goed kunt concentreren op de taken die je te doen staan, wordt je geest vanzelf een vruchtbare voedingsbodem voor belangrijke nieuwe informatie. Die heb je nodig om als je beste ik te kunnen blijven groeien en ontwikkelen. Het mooie is dat elke nieuwe dag je nieuwe mogelijkheden biedt om jezelf, en daarmee ook de mensen om je heen, te verbeteren. Zorg ervoor dat je continu in de leermodus staat.

Het volgende terrein waarover we ons gaan buigen is dat van je relaties. De kern van wie je bent komt tot uiting in al je nauwe betrekkingen – met familieleden, vrienden en partners. Bij al die mensen in je leven wil je het liefst je beste ik zijn.

## Je relaties

**W**e denken vaak dat relaties heel gecompliceerd zijn, maar in werkelijkheid zijn de meeste relaties vrij eenvoudig. Als iedereen zich overal en altijd als zijn of haar beste ik presenteert, verlopen de meeste interacties vrij soepel. Verschillen mensen van tijd tot tijd met elkaar van mening? Dat is niet meer dan normaal. Ontwikkelen ze zich en groeien ze soms uit elkaar als er een nieuwe periode in hun leven aanbreekt? Natuurlijk. Dat zijn normale gebeurtenissen die in de lijn der verwachtingen liggen. Maar lange periodes van onenigheid of zelfs destructiviteit tussen twee mensen zijn gewoon onnodig. Eigenlijk hoeft geen enkele relatie gecompliceerd te zijn.

Het lastige is dat het niet aan jou is om te bepalen of andere mensen zich in hun interacties met jou als hun beste ik manifesteren. De enige persoon op wie je invloed hebt ben je zelf. Daarom gaan we het in dit hoofdstuk hebben over manieren om authentiek te blijven, en over wat je kunt doen als de mensen om je heen dat niet zijn. Soms raken relaties uit balans, maar met de tips die ik je in dit hoofdstuk geef kun je dat evenwicht vaak op een proactieve manier herstellen.

Je beste ik wil te allen tijde voorkomen dat je een voetveeg wordt in een ongezonde relatie. Daarom moet je soms lastige knopen doorhakken en afscheid van mensen nemen. In dit hoofdstuk doorlopen we een aantal stappen die je in een getroebleerde relatie kunt zetten om te voorkomen dat je dat punt bereikt.

Ik heb het hoofdstuk in drie stukken verdeeld: je waarden (die invloed hebben op al je relaties), familierelaties en intieme relaties.

Maar in de kern gaat het hele hoofdstuk over jou, en over hoe jij binnen elke relatie in verbinding blijft met je beste ik.

## Je waarden

---

Om een nuttig gesprek te kunnen voeren over alle relaties in je leven moet je allereerst de volgende cruciale vraag beantwoorden: wat zijn jouw kernwaarden? Als er conflicten in relaties ontstaan, is er namelijk meestal sprake van conflicterende waarden.

Waarden zijn principes of gedrag norms die jij belangrijk vinden in je leven. Ze vormen je persoonlijke code, je meetlat voor goed en kwaad. Als je je waarden afgestemd weet te houden op je beste ik kun je betere beslissingen nemen. Niet alleen in het leven in het algemeen, maar ook in relaties. Misschien heb je al een globaal idee van je eigen waarden, maar het kan ook zijn dat je er nog nooit echt over hebt nagedacht. Het gezin waarin je bent opgegroeid had bepaalde waarden. Sommige daarvan maken deel uit van wie jij vandaag de dag bent, andere niet.

Je zult zien dat niet alle waarden in de onderstaande lijst positief zijn. Veel ervan, zoals angst en spijt, hebben negatieve connotaties. Soms hechten mensen werkelijk waarde aan zulke negatieve gevoelens. Ze geloven bijvoorbeeld dat dingen alleen lukken als ze zich er voortdurend zorgen om maken. Als ze eerlijk tegen zichzelf zijn, zouden ze zeggen dat zich zorgen maken een van hun waarden is. Maar dat is zeker geen waarde die je snel bij iemands beste ik zou aantreffen. Ik hoop dan ook dat je, naar aanleiding van wat je tot nu toe in dit boek hebt geleerd, je waarden inmiddels zodanig hebt aangepast dat er alleen positieve gevoelens of eigenschappen bij zitten.

## Oefening Waarden, deel 1

Hieronder volgt een lijst met kernwaarden. Omcirkel de waarden waarin jij jezelf herkent.

Achterdocht	Eerlijkheid	Nervositeit	Status
Afwijzing	Enthousiasme	Nieuwsgierigheid	Succes
Angst voor [specificeer]	Erkenning	Nutteloosheid	Teamwork
Armoede	Frustratie	Ongelukkigheid	Teleurstelling
Authenticiteit	Gebrek aan zelf- vertrouwen	Ontmoediging	Teruggetrokkenheid
Autonomie	Gemeenschapszin	Openheid	Uitdaging
Avontuur	Gezag	Optimisme	Vastberadenheid
Balans	Groei	Perspectief	Verantwoordelijkheid
Berusting	Gulheid	Pessimisme	Verbetering
Betekenisvol werk	Hebzucht	Plezier	Verdriet
Betrouwbaarheid	Humor	Populariteit	Vergevingsgezindheid
Bezorgdheid	Innerlijke harmonie	Prestaties	Vernedering
Bijdragen	Intelligentie	Rechtvaardigheid	Veroordeling
Buitengesloten zijn	Invloed	Religie	Vertrouwen
Burgerschap	Jaloezie	Reputatie	Vijandigheid
Compassie	Kennis	Respect	Voorzichtigheid
Competentie	Kritiek	Rigiditeit	Vreedzaamheid
Creativiteit	Leiderschap	Rijkdom	Vriendelijkheid
Cynisme	Leren	Roem	Vriendschappen
Dapperheid	Lethargie	Schaamte	Waardering
Depressiviteit	Liefde	Schoonheid	Wanhoop
Desinteresse	Lol	Schuldgevoel	Wijsheid
Dienstbaarheid	Loyaliteit	Sociale intelligentie	Woede
Doorzettings- vermogen	Mislukking	Somberheid	Zekerheid
Eenzaamheid	Moedeloosheid	Spijt	Zelfbeheersing
	Nederigheid	Spiritualiteit	Zelfregulering
		Stabiliteit	Zelfrespect

Wanneer je alle waarden hebt omcirkeld die op jou van toepassing zijn, rangschik je ze zeven belangrijkste waarden van hoog naar laag.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

Alle positieve waarden op je lijst vertegenwoordigen de sterke aspecten van je karakter. Dit zijn gedragspatronen die jou normaal gesproken energie geven en waarmee je ook de mensen om je heen energie geeft. Als er negatieve waarden op je lijst staan, moet je beseffen dat die bij je anti-ik horen. Distantieer je van die waarden en richt je extra op de positieve waarden die je hebt opgeschreven.

## Oefening Waarden, deel 2

Omcirkel met een andere kleur de waarden die jouw gezin van herkomst erop na hield. Dat kunnen andere waarden in zijn dan de waarden die jij nu zelf hebt, en dat is helemaal niet erg. In deze oefening gaan we op zoek naar de overlappingen en de verschillen.

Achterdocht	Eerlijkheid	Nervositeit	Status
Afwijzing	Enthousiasme	Nieuwsgierigheid	Succes
Angst voor [specificeer]	Erkenning	Nutteloosheid	Teamwork
Armoede	Frustratie	Ongelukkigheid	Teleurstelling
Authenticiteit	Gebrek aan zelf- vertrouwen	Ontmoediging	Teruggetrokkenheid
Autonomie	Gemeenschapszin	Openheid	Uitdaging
Avontuur	Gezag	Optimisme	Vastberadenheid
Balans	Groei	Perspectief	Verantwoordelijkheid
Berusting	Gulheid	Pessimisme	Verbetering
Betekenisvol werk	Hebzucht	Plezier	Verdriet
Betrouwbaarheid	Humor	Populariteit	Vergevingsgezindheid
Bezorgdheid	Innerlijke harmonie	Prestaties	Vernedering
Bijdragen	Intelligentie	Rechtvaardigheid	Veroordeling
Buitengesloten zijn	Invloed	Religie	Vertrouwen
Burgerschap	Jaloezie	Reputatie	Vijandigheid
Compassie	Kennis	Respect	Voorzichtigheid
Competentie	Kritiek	Rigiditeit	Vreedzaamheid
Creativiteit	Leiderschap	Rijkdom	Vriendelijkheid
Cynisme	Leren	Roem	Vriendschappen
Dapperheid	Lethargie	Schaamte	Waardering
Depressiviteit	Liefde	Schoonheid	Wanhoop
Desinteresse	Lol	Schuldgevoel	Wijsheid
Dienstbaarheid	Loyaliteit	Sociale intelligentie	Woede
Doorzettings- vermogen	Mislukking	Somberheid	Zekerheid
Eenzaamheid	Moedeloosheid	Spijt	Zelfbeheersing
	Nederigheid	Spiritualiteit	Zelfregulering
		Stabiliteit	Zelfrespect

Schrijf nu de zeven belangrijkste waarden op waarmee jij als kind bent opgegroeid.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

### Oefening Waarden, deel 3

Om de verschillen tussen je huidige waarden en de waarden van je gezin van herkomst te ontdekken zetten we ze naast elkaar.

Mijn kernwaarden

De waarden van mijn gezin

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_

### Oefening Waarden, deel 4

Als je je eenmaal bewust bent van je eigen waarden, kun je mensen in je leven opzoeken wier waarden overeenkomen met die van jou. Bovendien ga je beter begrijpen waarom je met bepaalde mensen in je leven problemen hebt. De volgende vragen helpen je daarbij:

Wat zijn jouw sterke punten volgens anderen? Zeggen mensen bijvoorbeeld tegen jou dat je een betrouwbare vriend(in) bent? Vinden ze je een optimist? Of een teamplayer? Bedenk welke positieve feedback jij van vrienden, familieleden, collega's, bazen en ondergeschikten krijgt en schrijf alles op.



Hoe verhouden die sterke punten zich tot jouw kernwaarden?

Vind je dat je je best moet gaan doen om meer gedrag te vertonen waarin je waarden tot uiting komen?

Het is niet altijd gemakkelijk om bij je waarden te blijven en ernaar te handelen. Dat is een levenslange zoektocht met veel obstakels.

Ik heb ooit met iemand samengewerkt die zei dat plezier zijn leven lang al een kernwaarde van hem was. Hij was cameraman en hield zich bezig met drone-opnames en ander gespecialiseerd camerawerk. Alleen als hij wist dat hij plezier aan een project zou beleven nam hij het aan. Hij reisde de wereld rond op zoek naar leuke avonturen; een dag was voor hem succesvol als hij lol had gehad. Hij vond de perfecte partner – een vrouw die plezier net zo hoog in het vaandel had staan als hij. Op een gegeven moment besloten ze dat ze graag een kind wilden. Na de geboorte van de baby verschoven zijn waarden tot zijn stomme verbazing razendsnel – van de ene dag op de andere, zo leek het. Plotseling was al dat vrijbuiten zijn aantrekkingskracht verloren en kwam daar een nieuwe waarde voor in de plaats: liefde. Maar plezier bleef nog wel belangrijk voor hem, en het werd een uitdaging om een manier te vinden om zijn waarden zodanig op elkaar af te stemmen dat geen ervan in het gedrang kwam. De oplossing zat hem deels in een nieuwe definitie van ‘plezier’. Vroeger was dat een weekend lang dronebeelden schieten van muziekfestivals, nu was het een uitstapje met zijn gezin naar het park. Op het moment dat je leven verandert kan het dus nodig zijn om je waarden opnieuw te definiëren. Als je prioriteiten in het leven veranderen, veranderen je waarden waarschijnlijk ook.

Je waarden kunnen ook in het gedrang komen op het moment dat jou of iemand van wie je houdt onrecht wordt aangedaan. Bij onverwachte gebeurtenissen – iemands huis wordt verwoest bij een natuurramp, iemand wordt ten onrechte ergens van beschuldigd of iemand wordt door een ziekte getroffen – worden onze kernwaarden het zwaarst op de proef gesteld. Maar juist in tijden van tegenspoed is het belangrijk dat we in contact blijven met onze kernwaarden en dat we ze blijven naleven; het zijn onze waarden die ons er doorheen kunnen helpen.

# 1 Familierelaties

---

Relaties aangaan leren we allereerst van onze bloedverwanten/ons gezin van herkomst. Niemand gedijt bij afzondering; via anderen leren we onszelf kennen. Veilige en gezonde contacten met familieleden zijn belangrijke ingrediënten voor een veerkrachtig leven. De band met onze familie is ook het fundament van onze opvattingen en ons gedrag. Die leert ons in onze vroege jeugd wat we van anderen nodig hebben om ons veilig en gezien te voelen. Onze eerste relaties zijn bepalend voor de rest van ons leven.

Ons vermogen om liefde te geven en te ontvangen is diep geworteld in onze vroege ervaringen met hechting aan en contact met anderen. Ons onvermogen helaas ook.

Bij CAST Centers verkennen we met behulp van het CAST Alignment-model onze hechtingspatronen en de impact daarvan op ons leven in het hier en nu. Deze patronen van hechting en van het aangaan van relaties worden geactiveerd als onze individuele behoeften zich laten gelden en als we veiligheid, zekerheid en nabijheid zoeken. Wordt er in deze behoeften voorzien, dan zeggen we dat iemand veilig is gehecht.

In het geval van veilige hechting is de hechtingsfiguur, meestal een ouder of een andere belangrijke verzorger, toegankelijk en steunend wanneer jij dat nodig hebt. Hij of zij verschaft een veilige basis van waaruit jij de wereld kunt verkennen.

Bij onveilige hechting is de steun van een verzorger niet vanzelfsprekend en worden de behoeften van het kind niet ingewilligd. In reactie daarop ontwikkelt het kind een strategie om met het gevoelde gebrek aan steun om te gaan. Dit kan in ontwrichtend of aandachtzoekend gedrag uitmonden, dat er eigenlijk op is gericht om een verzorger ertoe te brengen de behoeften van het kind alsnog te vervullen. Maar onveilige hechting kan iemand interessant genoeg ook een positieve kant op sturen. De vader van Beth was bijvoorbeeld alcoholist toen zij klein was, maar doordat hij niet goed voor haar zorgde leerde ze al vroeg op eigen benen staan. Nu ze volwassen is weet ze hoe ze voor zichzelf moet zorgen en is ze in staat om verantwoordelijkheden op zich te nemen, omdat ze dat haar hele leven al doet.

Als kind zijn we dus niet allemaal even veilig gehecht, maar gelukkig kunnen we in onze volwassen relaties alsnog de juiste strategieën en goede gewoontes ontwikkelen. Dat geldt voor intieme relaties, voor vriendschappen en zelfs voor relaties met familieleden. Je kunt je bijvoorbeeld bewuster proberen te worden van je behoeften binnen een relatie, je kunt gezond met de ander communiceren, je kunt gezonde grenzen stellen zodat je je nooit misbruikt voelt, en je kunt de gevoelens proberen te reguleren die de kop opsteken als je niet van anderen krijgt wat je wilt.

Hier volgen een paar vragen om je aan het denken te zetten over je relaties met familieleden, zowel in je jeugd als in je volwassen leven:

- Wie wilde je familie dat je was toen je klein was?
- Welke druk voelde je van je familie om je op een bepaalde manier te gedragen?
- Wat vond jouw familie belangrijk? (School, huishoudelijke taken, op je jongere broertjes en zusjes passen, alles tegelijk?)
- Hoe belangrijk is jouw familie voor je op een schaal van 1 tot 10? Waarom koos je voor dat cijfer?
- Hoe goed is je relatie met je familie op een schaal van 1 tot 10? Wat maakt de relatie goed? Waar worstel je mee?
- Welke sterke kanten heb je ontwikkeld doordat je in jouw gezin bent opgegroeid? (Voorbeelden: je bent ijverig, gedisciplineerd, gefocust, eerlijk.)
- Hoe ga je met conflicten om? Deden je ouders dat ook zo, of juist niet? Werkt die manier voor jou?
- Vraag je je nog steeds af of je ouders achter je beslissingen staan, of ze je gedrag wel goedkeuren?
- Zijn er negatieve momenten uit je jeugd die je nog steeds achtervolgen? Zo ja, welke? Kun je die herinneringen omzetten in iets waar je nu het positieve van kunt inzien?

Als je een groot deel van je tijd, liefde en energie in de opvoeding van je kinderen hebt gestoken en op een dag constateert dat ze uitgevlogen zijn – dat ze zijn gaan studeren, in het leger zijn gegaan of gewoon op zichzelf zijn gaan wonen – kun je in een groot gat vallen. Zo'n leeg nest kan een heel emotionele ervaring zijn. Aan de andere kant kan je nieuw verworven ruimte je ook gemoedrust brengen. Een paar tips:

- 1 Besef dat het normaal is om je in eerste instantie emotioneel te voelen. Probeer je emoties niet weg te stoppen. Huil als je daar de behoefte toe voelt, maar probeer elke huilbui af te sluiten met het besef dat je je kinderen goed hebt afgeleverd. Anders hadden ze nooit het zelfvertrouwen gehad om hun vleugels uit te slaan!
- 2 Je kind begint aan de volgende fase, en die breekt ook voor jou aan. Dit is een mooi moment om de balans op te maken, om contact te maken met je beste ik, een paar nieuwe hobby's en verantwoordelijkheden te nemen en uit elke dag te halen wat erin zit. Bedenk manieren om iets voor je omgeving te betekenen: vrijwilligerswerk doen, oude vrienden opzoeken of je bij een nieuwe sportclub aansluiten. Put plezier uit andere dingen dan je kind.
- 3 Je kind woont weliswaar niet meer bij je, maar je blijft de ouder. Bij de praktische, dagelijkse beslissingen ben je weliswaar niet meer betrokken, maar je blijft een hulpbron voor je kind. Je moet er nog steeds voor hem of haar zijn, wat er ook gebeurt. Je hebt nog steeds waarde.
- 4 Je kind keert zich niet van je af, het keert zich naar zijn eigen leven toe. Creëer ruimte om stil te staan bij wat je als ouder hebt bereikt in plaats van alleen verdriet te voelen over het feit dat je kind vertrokken is.
- 5 Ga je kind niet voortdurend bellen of bezoeken en overlaad het niet met schuldgevoelens. Daarmee belemmer je het in zijn ontwikkeling en gaat hij zich verantwoordelijk voelen voor jouw geluk. Hij kan jou niet gelukkig maken. Saboteer zijn succes niet door hem te verplichten een leemte voor jou op te vullen. ■

## Als je boos op je familie bent

---

Soms laten we ons door een familielid dingen zeggen of aandoen die kwetsend zijn, omdat het nu eenmaal ‘familie’ is. Als een vriend of vreemde je hetzelfde zou aandoen, zou je waarschijnlijk heel anders reageren. Een conflict in een familiesysteem treedt meestal op wanneer iemand iets zegt of doet dat jou direct of indirect raakt. Omdat je als kind geen familietherapeut in je woonkamer had zitten moest je zelf het beste van die vaak pijnlijke of kwetsende situaties zien te maken. Als volwassene kun je daar nog steeds last van hebben. Er is overigens niets mis mee om ervoor te kiezen bepaalde familieleden niet in je leven toe te laten. Ik heb een paar familieleden met wie het niet echt botert, en dat geldt vast ook voor jou. Dat jullie een bloedband hebben wil niet automatisch zeggen dat jullie ook een relatie moeten hebben.

Als je in onmin leeft met een familielid (broer of zus, ouder, tante, oom, neef of nicht), als jullie door de jaren heen uit elkaar zijn gegroeid of als je nog steeds boos op die persoon bent vanwege iets wat in het verleden is gebeurd, of dat nu vorige week, vorig jaar of tien jaar geleden was, dan is het tijd om óf aan die relatie te gaan werken, óf om haar te verbreken.

Voel je je verbitterd of op je hoede tegenover een familielid, dan is het belangrijk om je af te vragen of die emoties zich ook in je andere relaties manifesteren. Ze richtten zich aanvankelijk weliswaar op één specifieke persoon, maar het zijn sterke emoties en ze kunnen op andere terreinen van je leven en in andere relaties doorwerken als je ze laat begaan. Je kunt niet één soort broer of zus zijn en een ander soort moeder, partner of vriend. Om echt als je beste ik te leven moet je in al je relaties als je beste ik voor de dag komen. Onderscheid maken is onmogelijk. Daarom adviseer ik je om pogingen te doen om een getroebleerde relatie met een familielid te herstellen. Daarmee voorkom je dat die een schadelijke invloed heeft op andere delen van je leven.

Een paar tips om in relaties met familieleden je beste ik aan te spreken en herstelwerk te verrichten:

- Telkens als je bang of nerveus wordt bij de gedachte aan contact met je familielid en je zorgen maakt over zijn of haar reactie, vraag je je af of het probleem misschien bij jou ligt.
  - Vertrouw erop dat je in staat bent om achter je muur van daan te komen, alles op te lossen wat je tegenkomt en liefde voor de ander te blijven voelen.
- Ben je bang om gekwetst te worden? Maak het kenbaar als je behoefte hebt aan een betere relatie met je familielid, ook al stel je je daarmee kwetsbaar op. Misschien ben je bang dat de ander je pijn doet. Maar lijdt je op dit moment niet ook, omdat je je gevoelens onderdrukt? Houdt die strategie het conflict niet in stand? Neem het risico: laat je niet belemmeren door de angst voor kwetsbaarheid.
- Als je in een concurrentiestrijd verwickeld bent met mensen van wie je houdt, concurreer je in feite met leden van je eigen team! Je familieleden zijn in het ideale geval mensen op wie je kunt terugvallen, niet mensen met wie je de strijd aangaat. Vormt concurrentie de kern van je probleem met een familielid, neem je dan bewust voor om op te houden hem of haar te beconcurreren. De kans is groot dat hij of zij dat automatisch ook doet.
- Ben je jaloers op een familielid? Vraag je af of je hem of haar werkelijk zijn of haar succes misgunt, of dat je een behoefte hebt die dat familielid niet onderkent. Als je graag wilt dat je familielid iets onderkent of uitlegt of zich ergens voor verontschuldigt, moet je dat tegen hem of haar zeggen.
- Leg je neer bij de verschillen tussen jou en je familielid en blijf van hem of haar houden. Jullie hoeven niet hetzelfde te zijn, en jullie hoeven niet dezelfde dingen leuk te vinden of dezelfde prioriteiten te hebben. Probeer gewoon zoveel mogelijk van elkaar houden.
- In de moeizaamste relaties kun je besluiten om boven de situatie te gaan staan en tegen de ander te zeggen: 'Ik blijf van je houden, of je het nu leuk vindt of niet.' Als jullie de situatie allebei op die manier benaderen komt daar geheid iets goeds uit voort.

- Wat je rechtvaardigingen voor een conflict ook zijn, uiteindelijk zijn die het niet waard. Zou je in jullie conflict blijven hangen als je dat familielid vandaag zou verliezen? Zou je trots zijn dat je al die tijd had verspild? Wacht geen dag langer; laat je familielid zo snel mogelijk weten wat je werkelijk voor hem of haar voelt.

#### MISBRUIK BINNEN FAMILIES

---

Ben je slachtoffer geweest van misbruik door een familielid, dan raad ik je met klem aan om professionele hulp te zoeken. Als zo'n ervaring nog niet echt is verwerkt, heeft die onherroepelijk zijn weerslag op je leven nu. Je relaties met deze familieleden hebben enorm veel impact, en als er sprake was van misbruik, verwaarlozing of een combinatie daarvan is het belangrijk dat je de juiste stappen zet om de hulp te vinden die jij nodig hebt. Dit soort complexe problemen is niet op te lossen door dit boek te lezen. ■

## 2 Intieme relaties

---

Bij het doornemen van je intieme relaties nemen we je waarden opnieuw als vertrekpunt; we vergelijken ze met die van de mensen met wie je intiem bent. Dat kan je partner zijn of je echtgeno(o)t(e), maar bijvoorbeeld ook iemand met wie je graag een relatie zou willen hebben.

## Oefening Waarden in intieme relaties, deel 1

Omcirkel de waarden die je partner erop na houdt. Ook dit keer bevat de lijst zowel positieve als negatieve waarden. Wellicht heeft je partner ook een paar negatieve waarden. Als dat het geval is, moet je bedenken of je daarmee uit te voeren kunt.

Achterdocht	Enthousiasme	Nutteloosheid	Teleurstelling
Afwijzing	Erkenning	Ongelukkigheid	Teruggetrokkenheid
Angst voor [specificeer]	Frustratie	Ontmoediging	Uitdaging
Armoede	Gebrek aan zelf- vertrouwen	Openheid	Vastberadenheid
Authenticiteit	Gemeenschapszin	Optimisme	Verantwoordelijkheid
Autonomie	Gezag	Perspectief	Verbetering
Avontuur	Groei	Pessimisme	Verdriet
Balans	Gulheid	Plezier	Vergevingsgezindheid
Berusting	Hebzucht	Populariteit	Vernedering
Betekenisvol werk	Humor	Prestaties	Veroordeling
Betrouwbaarheid	Innerlijke harmonie	Rechtvaardigheid	Vertrouwen
Bezorgdheid	Intelligentie	Religie	Vijandigheid
Bijdragen	Invloed	Reputatie	Voorzichtigheid
Buitengesloten zijn	Jaloezie	Respect	Vreedzaamheid
Burgerschap	Kennis	Rigiditeit	Vriendelijkheid
Compassie	Kritiek	Rijkdom	Vriendschappen
Competentie	Leiderschap	Roem	Waardering
Creativiteit	Leren	Schaamte	Wanhoop
Cynisme	Lethargie	Schoonheid	Wijsheid
Dapperheid	Liefde	Schuldgevoel	Woede
Depressiviteit	Lol	Sociale intelligentie	Zekerheid
Desinteresse	Loyaliteit	Somberheid	Zelfbeheersing
Dienstbaarheid	Mislukking	Spijt	Zelfregulering
Doorzettings- vermogen	Moedeloosheid	Spiritualiteit	Zelfrespect
Eenzaamheid	Nederigheid	Stabiliteit	
Eerlijkheid	Nervositeit	Status	
	Nieuwsgierigheid	Succes	
		Teamwork	



Stel nu dat je een relatie hebt met iemand die er andere waarden op na houdt dan jij. Dan is het succes van jullie relatie afhankelijk van welke waarden dat zijn of waar jullie prioriteiten liggen. Als eerlijkheid voor jou de hoogste prioriteit heeft in een relatie en je partner die waarde niet in zijn of haar top zes heeft staan, kan dat het einde van de relatie betekenen. Maar een goed, openhartig gesprek over wat jullie nodig hebben/verwachten en belangrijk vinden is in het begin sowieso verstandig. Je wilt er niet na een tijdje achter komen dat je je helemaal hebt gegeven aan iemand die anders over eerlijkheid denkt dan jij. Communicatie en openheid, daar draait het om.

Bewustzijn van wie je bent en van wat je nodig hebt om in een relatie te groeien zijn essentieel. Beantwoord de volgende vragen en vraag je partner hetzelfde te doen. Als stellen op een opbouwende manier samenwerken, kan dat kracht geven en effectief zijn. Het zorgt óf voor een hechtere band, óf het verschaft het antwoord op vragen die jullie misschien allebei uit de weg gaan.

- 1 Wat ben je bereid te accepteren in een relatie?
- 2 Wat ben je niet bereid te accepteren in een relatie?

Houd deze vragen in je achterhoofd als je nieuwe intieme relaties in je leven aangaat of in je relatie met je huidige partner. Zo voorkom je dat je in een verhouding verzeild raakt met iemand die heel andere kernwaarden heeft dan jij.

## **Mythes versus werkelijkheid in intieme relaties**

---

Valt het je wel eens op hoe bepalend de media zijn voor ons beeld van hoe liefdesrelaties eruit horen te zien? In een eerder hoofdstuk heb ik je een verhaal verteld over een van mijn cliënten die haar anti-ik de bijnaam Rapunzel had gegeven. Haar onrealistische verwachtingen en ideaalbeelden van intieme relaties vloeiden voort uit boodschappen die ze via televisieprogramma's, films, muziek, reclames en de populaire cultuur in het algemeen had opgepikt. In haar jeugd

was niet alles van een leien dakje verlopen – ze probeerde het gat op te vullen waarmee de gespannen relatie met haar vader haar had opgescheept – maar de mediamachine klopte haar verwachtingen alleen maar verder op. Ik denk dat dat voor veel mensen geldt, vooral voor vrouwen.

In de bruiloftenbusiness gaat jaarlijks 72 miljard dollar om. Dat is bepaald geen kinderachtig bedrag! En het trieste is dat veel stellen onder invloed van al die televisieprogramma's, tijdschriften en social media die zich helemaal op de 'grote dag' richten, het grotere geheel uit het oog verliezen. Een bruiloft is één dag. Een huwelijk wordt geacht een heel leven te duren. Maar vaak komt alle nadruk te liggen op de pracht en de praal van die ene dag en niet op de rest van het leven van het stel. Dat draagt er absoluut aan bij dat 50 procent van de huwelijken strandt.

Bijna de hele huwelijksceremonie is erop gericht om duidelijk te maken dat een stel voor altijd bij elkaar hoort te blijven, ook al zijn er heimelijk twijfels dat hun verbintenis blijvend zal zijn. Daar mag je natuurlijk nooit over praten – niet in bijzijn van het stel in kwestie althans. (Ik heb wel meegemaakt dat bruiloftsgasten stonden te bespreken of de gezegende bruid en bruidegom het een jaar met elkaar zouden uithouden – en dat was tijdens de receptie!) Het publiek valt in zwijm als de prachtige bruid in het wit door het gangpad loopt, als degene die het huwelijk voltrekt over God en liefde praat, en over het stel dat elkaar bijstaat in ziekte en gezondheid, en daarna gaan we feesten – al of niet met een rijkelijke hoeveelheid drank. (Bestaat er een betere manier om de heilige verbintenis te vieren dan na afloop straalbezopen worden?) Als we er op deze manier naar kijken, lijkt de moderne opvatting van het huwelijk nogal... oppervlakkig, nietwaar? Hoe heeft het zo ver kunnen komen?

Laten we eens kijken op welke manieren we in de loop van ons leven worden blootgesteld aan de definitie van romantiek die onze maatschappij hanteert. Kinderen groeien op met boeken, films en televisieprogramma's waarin geromantiseerde liefdesverhalen een belangrijke rol spelen, en dat gaat tot ver in de volwassenheid door. Zo ongeveer elk kassucces in de bioscoop is een met glitter en glamour overgoten liefdesverhaal (mits het op een stripboek is gebaseerd!), met een en al romantiek en geen enkele ruimte voor de

compromissen, de ruzies, de chagrijnige buien of de midlife crises waardoor een relatie in het echt wordt geteisterd. Geen wonder dat de verwachtingen die we als volwassene hebben volkomen scheef zijn; we worden vanaf heel jonge leeftijd aan onrealistische beelden van de liefde blootgesteld.

Daar komt nog bij dat deze verhalen ons vaak doen geloven dat we in ons leven alleen gelukkig kunnen zijn als we een partner hebben. Je krijgt in feite te verstaan dat er iets mis met je is als je single bent, en dat je alles op alles moet zetten om je *soulmate* te vinden. Het is behoorlijk lastig om de strijd met zulke onbewuste overtuigingen aan te gaan als je er van alle kanten mee wordt bestookt.

Tegen de tijd dat we in de puberteit belanden, komt onze seksualiteit om de hoek kijken. We ontdekken tot wie we ons aangetrokken voelen en worden vaak voor het eerst verliefd. De meeste mensen hechten veel belang aan die eerste verliefdheid – het voelt als een liefde ‘voor altijd’. We voelen een heleboel opwindning en passie, tot we er (vaak op een pijnlijke manier) achter komen dat het niet voor altijd was. Daardoor gaan we beseffen dat er een verschil is tussen verliefdheid en intimiteit. Vervolgens krijgen we met allerlei culturele normen te maken. (In Amerika worden jongens bijvoorbeeld geacht met veel romantisch vertoon een meisje naar een schoolfeest te vragen – de zogenaamde *promposals*, een samen-trekking van *prom* (schoolfeest) en *proposal* (aanzoek), die steeds overdreven worden). Alle meisjes hopen vurig dat ze door iemand worden gevraagd, want het idee van stelletjes vormen zit er al vroeg in.

Als je tot de LHBT-gemeenschap behoort, is het proces meestal nog verwarrender en voel je je vaak nog meer een buitenbeentje. Dat komt doordat kinderen geen goede rolmodellen hebben om zich aan vast te houden, en ook geen consistent raamwerk voor hoe ze zich in sociale kringen moeten bewegen waarin ze misschien niet worden geaccepteerd. Als je om de een of andere reden wordt buitengesloten, voel je je waarschijnlijk afgewezen en dat kan je eigenwaarde een enorme knauw geven. Dit soort wonden kun je tientallen jaren met je mee blijven dragen als je er niets aan doet.

Misschien behoor ik tot een minderheid, maar ik weiger te geloven dat er iets mis met je is als je single bent. Aan het begin van dit

boek heb ik aangegeven dat iedereen uniek is. Op geen enkel terrein bestaan er antwoorden die op iedereen van toepassing zijn, en dat geldt ook voor relaties. Ik ben er dan ook honderd procent zeker van dat je je beste ik kunt zijn zonder dat je een intieme relatie hebt. Punt uit. Je mag alle liefdespropaganda ('Vind zo snel mogelijk je grote liefde en trouw daarmee') waarmee onze cultuur je van alle kanten bestookt overboord gooien. Wees vooral beducht voor de mensen die verlovingsringen, trouwjurken en smokings verkopen. Het is allemaal een façade. En wat nog erger is: mensen die wanhopig hard hun best doen om te voldoen aan hoe onze maatschappij wil dat onze relaties eruitzien, blijven uiteindelijk vaak met het teleurgestelde, vertwijfelde gevoel achter dat er iets mis is met hen in plaats van met het systeem. Dat maakt me boos en verdrietig. Het wordt tijd dat we elkaar en anderen accepteren, relatie of geen relatie.

Dan stap ik nu weer langzaam van mijn zeepkist af en vertel ik je tot welke conclusie ik in mijn eigen leven ben gekomen: als je jezelf bent en vertrouwen in jezelf hebt, ben je precies waar je hoort te zijn, ongeacht of je een relatie hebt. Je kunt proberen dingen af te dwingen, maar als de puzzelstukjes niet in elkaar passen komt daar alleen maar liefdesverdriet van.

En dan nog een andere belangrijke overweging: stel dat je zou trouwen en acht jaar later ging scheiden. Dan krijg je te maken met het sociale stigma dat jullie een slecht huwelijk hebben gehad. Maar het kan ook overwegend mooi zijn geweest – de koek was op het laatst gewoon op. Waarom kunnen jullie de mooie jaren die jullie samen hebben gehad niet gewoon koesteren? Er bestaat toch geen regel dat je een complete relatie moet beoordelen aan de hand van de manier waarop die eindigt! Koester de goede herinneringen. Niets in het leven staat vast, je hebt er geen grip op. Ik geloof niet dat mensen die gaan scheiden geen doorzetters zijn en dat er iets mis met ze is. Iedereen bewandelt zijn eigen weg. Dat gezegd hebbende, vind ik wel dat je het aan je beste ik en aan de beste ik van je partner (en zeker aan je kinderen als je die hebt) verplicht bent om aan een relatie te werken voordat je besluit uit elkaar te gaan. Als je het gevoel hebt dat je alles hebt geprobeerd en dat het gewoon tijd om de relatie op een vreedzame manier te beëindigen, kunnen jullie wegen zich scheiden in de wetenschap dat iedereen zijn best heeft gedaan.

Onafhankelijk van je huidige status op het gebied van intieme relaties – of je nu single bent, af en toe iemand ziet, al jaren een vaste relatie hebt of iets daar tussenin – gaat het er vooral om dat je binnen een relatie als je beste ik kunt functioneren. En ja, dat geldt ook wanneer je single bent, omdat je elke dag voor jezelf als je beste ik voor de dag moet komen. Je allerbelangrijkste relatie heb je immers met jezelf! In het hoofdstuk over je privéleven heb je daar alles over kunnen lezen.

Er bestaan een aantal zeer schadelijke mythes over intieme relaties die ik graag voor altijd uit de wereld wil hebben. Als jij een of meer van die mythes onderschrijft, maak je het jezelf bijna onmogelijk om binnen je relatie als je beste ik te leven. Na elke mythe geef ik je een paar feiten over je beste ik die je in je relaties kunt gebruiken. Hoe goed je huidige relatie momenteel ook is en hoe lang jullie ook al bij elkaar zijn, je moet je altijd van deze mythes bewust blijven.

Hier komen ze:

**MYTHE 1** Je kunt alleen een goede relatie hebben als je overal hetzelfde over denkt.

**FEITEN**

- Je partner en jij zijn twee verschillende mensen, op elk niveau. Het is geen voorwaarde dat jullie over alles hetzelfde denken.
- Als je problemen hebt in je relatie, los je die niet op door je denkbeelden precies op die van je partner af te stemmen. Dat betekent namelijk dat je je eigen kernwaarden verloochent.
- Het fijne aan een intieme relatie is dat je met iemand samen bent die je leven verrijkt en niet alleen maar weerspiegelt. Omarm jullie verschillen.

**MYTHE 2** Een goede relatie kan niet zonder geweldige romantiek.

**FEITEN**

- We hebben het hier al even over gehad toen we het verschil bespraken tussen de huwelijksdag en het echte leven, maar er valt nog meer over dit onderwerp te zeggen. Als je een intense behoefte voelt om voortdurend van je sokken geblazen te worden door de liefde, net als in romantische films, loopt je relatie geheid op een teleurstelling uit. Dat is gewoon niet realistisch.

- Er is een verschil tussen verliefd worden en verliefd zijn. Dat de passie en de opwinding van de eerste liefdesfase wegebben op het moment dat jullie de overstap naar een stabiele, realistische relatie maken betekent nog niet dat er iets mis is. Het is simpelweg een nieuwe fase, waarin jullie je verbintenis nieuwe diepgang kunnen geven.

**MYTHE 3** In een goede relatie zijn alle problemen opgelost.

**FEITEN**

- Veel mensen geloven dat ze, wil hun relatie goed kunnen functioneren, elk probleem moeten oplossen dat ze op hun weg tegenkomen. Onzin!
- Sterker nog: de meerderheid van de problemen die in een relatie ontstaan zijn niet op te lossen.
- De kunst is om deze problemen niet voor je te houden en geen wrok te koesteren, omdat je daarmee je anti-ik ruim baan geeft.
- Leer hoe jullie het op een productieve manier met elkaar (on)eens kunnen zijn en tot emotioneel bevredigende oplossingen kunnen komen. Weiger dezelfde problemen steeds opnieuw de ruimte te geven en ze als wapen tegen je partner te gebruiken.

**MYTHE 4** Voor een goede relatie zijn gemeenschappelijke interesses nodig. Die smeden een eeuwigdurende band tussen jullie.

**FEITEN**

- Het is natuurlijk prachtig als jullie in het weekend allebei graag windsurfen of in de herfst allebei graag naar voetbalwedstrijden gaan. Maar als een van jullie plezier beleeft aan een bepaalde activiteit en de ander niet, hoeft niemand zich in bochten te wringen om die activiteit alsnog leuk te vinden, of om hem op te geven.
- Nogmaals: jullie verschillen zijn alleen maar leerzaam voor de ander, dus het is absoluut geen probleem als jullie interesses niet overeenkomen.

**MYTHE 5** Een goede relatie is een vreedzame relatie.

**FEITEN**

- Het is niet realistisch om te denken dat je elke dag van je leven vreedzaam zult doorbrengen. Ruzie maken in een relatie is geen teken van een ongezonde band. Zelfs de gezondste stellen hebben weleens ruzie.
- Bij ruziemaken draait alles om de manier waarop. Doen jullie het op een goede manier, dan kan het jullie band zelfs versterken. Een meningsverschil kan namelijk de opgebouwde spanning ontladen, en het is een geruststellend besef dat jullie onenigheid kunnen hebben zonder bang te hoeven zijn dat jullie vernederd of verlaten zullen worden.

*Een paar technieken om je beste ik in te zetten tijdens een meningsverschil:*

- Vraag je tijdens elk conflict af wat je beste ik zou zeggen of doen in plaats van je te laten meeslepen door emoties die gevoed worden door je anti-ik.
- Stel tijdens een meningsverschil niet de waarde van je partner ter discussie. Karaktermoord is in geen enkele situatie op zijn plaats.
- Let op het volume van je stem. Je standpunt komt niet duidelijker over als je tegen je partner gaat schreeuwen.
- Ga geen conflicten aan omdat je daar energie van krijgt. Dat soort gedrag is overduidelijk afkomstig van je anti-ik.
- Beperk je tot het onderwerp van het meningsverschil. Je maakt de situatie er alleen maar complexer op als je er andere onopgeloste problemen bij haalt.
- Vermijd de alles-of-niets houding, waarbij je zo overtuigd bent van je eigen gelijk dat je elke vorm van open communicatie bij voorbaat uitsluit.
- Maak je partner duidelijk dat je zijn of haar standpunt begrijpt door het te herhalen.
- Loop niet voor het probleem weg. Het is misschien niet op te lossen, maar je kunt er wel een vorm voor vinden waar jullie allebei mee kunnen leven.

**MYTHE 6** In een goede relatie kun je al je gevoelens ventileren.

**FEITEN**

- Zelfs als je helemaal over je toeren bent, onder gigantische druk staat, uitgeput, afgemat of kapot bent mag je niet vergeten dat je van je partner houdt en dat je hem of haar respect schuldig bent. Stort dus nooit je ongefilterde emoties over hem of haar uit; dat kan uitermate kwetsend zijn.
- Vergeven is zeker belangrijk in een relatie. Maar breng jezelf niet in de positie dat je om vergiffenis moet smeken omdat je tijdens een verhitte discussie iets vreselijks hebt gezegd.
- Voordat je je mond opendoet om iets te zeggen als je allerlei emoties voelt opborrelen maak je pas op de plaats. Haal diep adem en vraag je beste ik wat je moet doen. Misschien kun je zelfs even de tijd nemen om je ritueel of persoonlijke mantra herhalen. Dit meen ik! Het maakt niet uit hoe hoog de gemoederen oplopen, je kunt altijd een time-out nemen om even contact te maken met jezelf en daarna verder gaan.

**MYTHE 7** Een goede relatie heeft niets met seks te maken.

**FEITEN**

- In enquêtes over relaties scoort seks bij stellen die vinden dat ze een bevredigend seksleven hebben maar 10 procent op de 'schaal van belangrijkheid'. Maar bij stellen die aangeven dat hun seksleven niet bevredigend is, scoort seks 90 procent op die schaal. Met andere woorden: seks is onbelangrijk in een relatie, totdat je het niet hebt.
- Seks stelt ons in staat om nabijheid, kwetsbaarheid en verbinding met onze partner te ervaren.
- Voor de duidelijkheid: met seks bedoel ik niet puur de fysieke daad. Elke manier waarop je je partner fysieke aandacht geeft kan onder een bevredigend seksleven worden geschaard.

**MYTHE 8** Een goede relatie is niet te redden als een partner niet helemaal volmaakt is.

**FEITEN**

- Als mensen hebben we allemaal twee dingen gemeen: iedereen is uniek, en niemand is perfect. Je kunt een geweldige



relatie met iemand hebben ondanks het feit dat jullie geen van beiden perfect zijn.

- Fixeer je niet op de tekortkomingen van je partner, maar denk aan de eigenschappen van hem of haar waar je aanvankelijk voor bent gevallen. Waren sommige eigenaardigheden niet onderdeel van de aantrekkingskracht? Dat iemands gedrag niet standaard is betekent nog niet dat het schadelijk is voor de relatie.
- Hierbij wil ik wel iets belangrijks opmerken. Maak vooral onderscheid tussen een partner met bijzondere trekjes en iemand met een ernstig probleem. Ernstige problemen die destructief en ondermijnend zijn, zijn bijvoorbeeld gebruik van verslavende middelen en/of geestelijke of lichamelijke mishandeling. In tegenstelling tot eigenaardigheden zijn dit geen gedragspatronen waarmee je moet leren leven. Als dit soort dingen binnen een relatie spelen, moet je stappen ondernemen om jezelf en eventuele kinderen te beschermen.

**MYTHE 9** Er is maar één manier om een relatie tot een succes te maken.

#### **FEITEN**

- Er bestaat geen absolute 'juiste manier' om een goede partner of een goede ouder te zijn, of om alle relatieproblemen aan te pakken die het leven je voor de voeten werpt. Het draait om de manier waarop je beste ik met al deze dingen zou omgaan, en alleen jij weet of je op je beste ik baseert of dat je anti-ik de touwtjes in handen heeft.
- Doe wat voor jou werkt en wat authentiek voelt; trek je niets aan van arbitraire normen die je in een boek hebt gelezen, in een film hebt gezien of van een goedbedoelende vriend(in) hebt gehoord. Als wat je partner en jij doen de resultaten oplevert waar jullie tevreden mee zijn, ga daar dan vooral mee door. Waarom zouden jullie niet je eigen regels schrijven als jullie allebei goed met de huidige structuur en waarden kunnen leven? Neem geheimen binnen een relatie. Sommige stellen zijn volkomen open en transparant naar elkaar en houden niets voor elkaar geheim. Als dat voor jullie werkt:

prima. Maar als jullie relatie naar tevredenheid functioneert met een paar geheimen die aan specifieke criteria voldoen (zoals geen geheimen die invloed kunnen hebben op de gezondheid van de partner of de kinderen) is dat ook goed. Het gaat erom dat je partner en jij er beiden achter staan.

- Stel je niet rigide op tegenover de manier waarop je partner zijn of haar liefde voor jou uit. Er bestaat geen ‘juiste manier’ om van iemand te houden. Het feit dat je partner zijn of haar gevoelens anders uit dan jij, of anders dan je zou verwachten, maakt die gevoelens niet minder oprecht of waardevol.

**MYTHE 10** Je relatie is alleen goed als je je partner kunt verbeteren.  
**FEITEN**

- Ik heb het al eerder gezegd en ik zeg het nog een keer: je kunt alleen invloed uitoefenen op jezelf en je eigen gedrag, niet op dat van een ander, ook niet van je partner. Je kunt hem of haar niet veranderen. Dit betekent dus dat je verantwoordelijkheid moet nemen voor jouw aandeel in alle problemen waar jullie in de relatie tegenaan lopen. Ook als er aspecten aan je partner zijn die je absoluut niet kunt accepteren, moet je niet ten prooi vallen aan de overtuiging dat je hem of haar kunt veranderen. Kun je ergens absoluut niet mee leven, dan zit er niets anders op dan afscheid van elkaar nemen.
- We hebben het er al eerder over gehad dat je, als je jezelf verandert en een leven leidt dat trouw is aan je kern, aan je beste ik, vaak aangenaam verrast zult worden doordat je directe omgeving zich gaat aanpassen aan wat jij laat zien. Met andere woorden: je kunt je partner niet veranderen, maar als je jezelf verandert, bestaat de kans dat je partner anders op jou gaat reageren. Als jij verandert, verandert de dynamiek tussen jullie. Het is niet altijd een garantie dat het er beter op wordt, maar veranderen zal het zeker.
- Je kunt niet verwachten dat je partner verantwoordelijkheid neemt voor jouw geluk; daar ben jij alleen zelf verantwoordelijk voor. Onthoud dat liefde wederkerig is; hoe meer je geeft, hoe meer je krijgt. Wil je liefde en aandacht krijgen, dan moet je je partner liefde en aandacht geven.

De perfecte relatie bestaat niet, want we zijn allemaal imperfect. Elke relatie heeft zijn eigen dynamiek die wel of niet werkt. Als een bepaald aspect van je relatie op dit moment niet zo lekker loopt, hoop ik dat jullie daar een eerlijk, open en nieuwsgierig gesprek over kunnen voeren. Het onderliggende doel van het werk dat we in dit hoofdstuk verrichten is achterhalen wat voor jou belangrijk is in je intieme relaties.

## **Je beste ik en ouderschap**

---

In verbinding staan met je beste ik is in geen enkele rol zo belangrijk als in de ouderrol. En als ik mijn cliënten en vrienden met kinderen mag geloven, is het ook in geen enkele rol zo lastig om als je beste ik te functioneren. Ouders zijn is keihard werken, 24 uur per dag!

Als je op dit moment geen ouder bent en ook niet van plan bent dat te worden, sla dit gedeelte dan gerust over. Aan de andere kant kunnen sommige adviezen toch nuttig blijken in de relaties met de ‘grote kinderen’ die je wellicht in je leven hebt. Je kunt er dus altijd even globaal doorheen gaan.

Hieronder volgen een paar specifieke tips waarbij zowel jijzelf als je kinderen baat kunnen hebben.

## **Je beste ik als ouder**

### **Advies 1 Wees doelbewust**

---

Een van de belangrijkste en opwindendste dingen die je als ouder voor je kind kunt doen is succesdoelstellingen voor hem of haar definiëren. Het kiezen, bespreken en nastreven van duidelijke en bij hun leeftijd passende doelstellingen stimuleert een doelgerichte houding bij je kinderen die ze het gevoel geeft de regie te hebben over hun wereld op het moment dat ze de vooraf geformuleerde mijlpalen in hun leven bereiken. In jullie definitie van succes voor je kind moeten de interesses, capaciteiten en vaardigheden van het

kind tot uiting komen, en niet die van jou. Je kind is geen verlengstuk van jou. Hij of zij heeft een eigen, unieke persoonlijkheid en moet van kleins af aan verbinding met zijn of haar eigen beste ik leren maken. Effectieve doelstellingen die je samen met je kinderen kunt formuleren zijn bijvoorbeeld dat je ze helpt ontdekken wie ze zijn, waarin ze geïnteresseerd zijn en hoe ze zich tot de wereld verhouden. Voed intussen hun individualiteit; daarmee stimuleer je ze om contact te maken met hun beste ik. Je kunt kinderen dingen leren door ze zelf te doen, dus leef voor hoe het eruitziet als je je beste ik de hoofdrol geeft. Als zij zien dat jij authentiek bent, zullen ze zelf ook eerder authentiek zijn. Een van de primaire verantwoordelijkheden die je als ouder hebt – en een van de grootste geschenken die je je kinderen kunt geven – is dat je ze hun gaven volledig leert ontwikkelen, zodat ze hun leven kunnen opbouwen rond de dingen waaraan zij voldoening beleven.

Een ander mooi doel om samen aan te werken is socialisatie: je kind helpen om een verantwoordelijk burger te worden, in harmonie met anderen samen te werken en intieme en vertrouwensvolle relaties op te bouwen. Daarbinnen is het belangrijk dat je je kind toerust met het vermogen om de ‘geluiden’ van het leven buiten de deur te houden en hun diepste kern af te schermen van negatieve invloeden van anderen. Moedig ze aan om met jou te communiceren, zodat jullie samen kunnen uitvinden wat belangrijk is en wat niet. Dit kun je bijvoorbeeld doen door er een gewoonte van te maken ’s avonds met het hele gezin de leuke en de minder leuke dingen van die dag door te nemen. Dat kan tijdens het avondeten, of op een ander moment dat het in jullie schema past. Iedereen vertelt minstens één goede en één slechte gebeurtenis uit zijn of haar dag. Zo deel je de leuke dingen met elkaar en kun je elkaar steunen bij de minder leuke dingen. Als je kind gepest of vervelend behandeld is, kun je hem helpen daar overheen te komen en zich er emotioneel beter tegen te wapenen.

Als je je kinderen tot slot ook het vermogen kunt bijbrengen om doelgericht dankbaar te zijn, geef je ze het besef mee dat ze geluk kunnen vinden is door in het moment te leven, in het hier en nu, en door diep dankbaar te zijn voor alles wat ze hebben. Bedenk een ludieke manier om als gezin dagelijks jullie dankbaarheid te uiten,

bijvoorbeeld door tijdens het eten een rondje te doen en iedereen iets te laten delen waar hij of zij dankbaar voor is en waarom. Of maak met elkaar een ‘dankbaarheidspot’ die je vult met briefjes met dingen waarvoor jullie dankbaar zijn. Haal er af en toe een uit en praat daar met elkaar over. Zo’n gesprek kan een paar seconden duren of avondvullend zijn – kijk maar wat het best in het dagelijkse ritme van jullie gezin past. Als je wakker kunt worden met een gevoel van dankbaarheid en de dag ook op die manier kunt beëindigen, geef je je kinderen iets mee waar ze hun leven lang voordeel van hebben.

## **Je beste ik als ouder**

### **Advies 2 Wees helder**

---

Het advies om helder te zijn als ouder is gebaseerd op het principe dat communicatie tussen ouders en hun kinderen essentieel is om een liefdevolle en productieve relatie op te bouwen en in stand te houden. Als ouder wil je een thuisomgeving creëren waarin het hele gezin zich veilig, zeker, sterk, zelfverzekerd en geborgen voelt. Om dat te bereiken moet je helder communiceren.

Kinderen moeten het gevoel hebben dat ze een bepaalde mate van macht en invloed hebben binnen de grenzen die je in je gezin hebt gecreëerd. Dat gevoel geef je ze vooral mee door ze je volledige, onverdeelde aandacht te schenken als je met ze communiceert, en door zorgvuldig om te gaan met wat ze proberen over te brengen. Alles draait om luisteren. Vaak vindt er alleen maar communicatie tussen jou en je kind plaats op het moment dat er een crisis toeslaat of als er negatieve feedback wordt gegeven. Maar het is beter om over essentiële onderwerpen te praten op momenten dat er geen stress is. Hoe laat je kind thuis moet zijn bespreek je bijvoorbeeld niet wanneer hij een half uur na het afgesproken tijdstip binnenkomt. Die regels moet je duidelijk communiceren voordat je kind de deur uit gaat. En als hij te laat binnen is, bewaar je de discussies over consequenties voor de volgende ochtend. Dan is de kans minder groot dat je woede de boventoon voert. Of stel dat je een jonger

kind hebt dat 's avonds zijn tanden niet wil poetsen. Bedenk dan vooraf consequenties, zodat je haar er bij de volgende weigering rustig en zonder stemverheffing aan kunt herinneren dat haar beslissing bepaalde gevolgen heeft. Gillen en schreeuwen op het moment dat het kookpunt is bereikt is de slechtste vorm van communicatie die je maar kunt bedenken.

Communicatie valt of staat vaak met timing. Kinderen willen gehoord worden en erkenning krijgen, en ruimte krijgen voor hun gevoelens. Ze willen weten dat ze bepaalde rechten en privileges kunnen verdienen als ze doen wat er van hen wordt verwacht. Ze willen het gevoel hebben dat ze invloed hebben, een bepaald vermogen om via hun gedrag tot stand te brengen wat ze willen. Dat begint al op heel jonge leeftijd, vanaf de eerste maanden van hun leven. Maar op het moment dat ze iets willen hebben wat ze niet mogen en jij zegt nee, dan is het van belang dat je oogcontact met ze maakt en ze vertelt dat je beseft dat ze van streek zijn, dat ze heftige emoties hebben en dat je van ze houdt. Houd voet bij stuk en geef niet toe. Neem de tijd om hem duidelijk te maken dat je je kind hoort en dat je zijn gevoelens onderkent. Leg uit waarom het logisch is dat hij niet krijgt waar hij om vraagt, maar maak er ook weer niet al te veel woorden aan vuil, omdat je dan het risico loopt in een discussie te belanden waarin je kind je denkt te kunnen overtuigen. Benoem je redenen, zorg ervoor dat hij zich gehoord voelt en sluit het onderwerp af. Als je hier vanaf het begin een gewoonte van maakt, of anders vanaf de leeftijd die je kind op dit moment heeft, zul je het gemakkelijker kunnen volhouden. Je plukt er de vruchten van doordat je kind tot een minder veeleisende of recalcitrante tiener uitgroeit.

## **Je beste ik als ouder**

### **Advies 3 Onderhandel met je kinderen**

---

In het leven moet veel worden onderhandeld, en ook als ouder ont-kom je er niet aan. Als ouder moet je je onderhandelingsstrategie op het persoonlijkheidstype van je kind afstemmen.

Als je een rebellerend kind hebt, hoef je jullie onderhandelingen niet per se zwaar aan te zetten. Om je kind de grondbeginselen van onderhandelen bij te brengen moet je er allereerst voor zorgen dat ze de consequenties van zijn acties overziet en verantwoordelijkheidsgevoel ontwikkelt voor de resultaten van haar gedrag. Dan zal ze het gevoel hebben dat ze invloed heeft en zullen jullie onderhandelingen succesvoller verlopen.

### **Stapsgewijs onderhandelen voor ouders**

- Baken het onderwerp van discussie af.
  - Richt je alleen op het huidige twistpunt. Betrek er geen andere recente of eerdere punten van onenigheid of conflict bij.
- Achterhaal wat je kind werkelijk wil.
  - Misschien weet je dat al, maar breng het in lijn met wat jij vindt dat ze moet krijgen. Als het haar op de een of andere manier in gevaar brengt, is het onbespreekbaar.
- Probeer ergens in het midden uit te komen.
  - Compromis is in elk huishouden een toverwoord, maar in gezinnen met kinderen helemaal. Als je ergens op uit weet te komen waarbij iedereen het gevoel heeft dat hij gewonnen heeft zijn de problemen snel van tafel en voorkom je dat er een machtsstrijd losbreekt.
- Wees specifiek over wat je afspreekt en over het resultaat van de onderhandeling.
  - Zorg ervoor dat je kind de uiteindelijke beslissing volledig begrijpt.
- Maak in het begin afspraken voor de kortere termijn.
  - Voor jonge kinderen is het lastig om terug te grijpen op een afspraak in het verleden, ook al is die nog maar een paar uur oud. Hanteer tijdlijnen die bij hun leeftijd horen.

## Je beste ik als ouder

### Advies 4 Werk met beloningssystemen

---

Als je wilt dat je kind zich gepast gedraagt, is het aan jou om de normen te formuleren voor het gedrag dat je wilt zien. Vaak concentreren ouders zich alleen op de ongewenste gedragspatronen van hun kind. Daardoor komt hun ouderschapsstijl in het teken van klagen en reactiviteit te staan.

In plaats van je te richten op pogingen om onacceptabel gedrag bij je kind te veranderen kun je beter de nadruk leggen op de ontwikkeling van positief gedrag. Op die manier wordt het negatieve gedrag minder overheersend. Verdiep je bijvoorbeeld in welk ‘wisselgeld’ het best bij je kind past. Wisselgeld is een bepaalde vorm van erkenning of beloning voor goed gedrag. Door hem dat wisselgeld tijdens of direct na het gewenste gedrag te geven, vergroot je de kans dat hij dat gedrag opnieuw vertoont. Bedenk een manier waarop je kind zoveel mogelijk wisselgeld kan verdienen door zich goed te gedragen.

Er bestaan een heleboel soorten wisselgeld, die mede afhangen van de leeftijd van je kind. Sterrensystemen werken goed bij jonge kinderen – je geeft ze een ster voor specifiek positief gedrag en na een bepaald aantal sterren ontvangen ze een cadeautje, zoals bellenblaas, stoepkrijt of stickers. Beloon je kinderen niet met voedsel; daarmee draag je bij aan een ongezonde relatie met traktaties en snoep die later in hun leven schadelijk kan zijn. Begin ook niet meteen met dure beloningen; dat schept alleen maar onrealistische of te hoge verwachtingen! Oudere kinderen kunnen bepaalde privileges of extra tijd voor leuke activiteiten verdienen als ze laten zien dat ze verantwoordelijk zijn en dat ze er bewust voor kiezen om zich positief te gedragen. Als je weet wat waardevol is in het leven van je kind, kun je haar gedrag beter sturen.



## **Je beste ik als ouder**

### **Advies 5 Wees bereid om te veranderen**

---

Als ouder moet je er een pragmatische mentaliteit op na houden. Dit kan betekenen dat je twee weken vrij neemt van je werk om bij je zieke kind te blijven. Of je moet bepaalde offers brengen – in een minder dure auto rijden, naar een kleiner huis verhuizen, minder vaak uit eten gaan of dichterbij huis vakantie vieren – zodat je een particuliere school kunt betalen als een openbare school niet werkt. De toekomst van jou en je kinderen is kostbaar. Ingrijpende problemen vragen om ingrijpende oplossingen.

Bij veranderingen in het leven van een kind en dus in het leven van het gezin kan iedereen aan de nieuwe situatie wennen als door samen een intentieverklaring schrijven. Het helpt om over ieders verwachtingen te communiceren, op weerstand te anticiperen en een plan klaar te hebben voor obstakels die onderweg kunnen opdoemen.

## **Je beste ik als ouder**

### **Advies 6 Harmonieus ouderschap**

---

Harmonie in je gezin creëer je allereerst door ervoor te zorgen dat je niet met iets of iemand anders om de aandacht van je kind concurreert en omgekeerd. Ik hoor soms dat jonge kinderen hun ouders bij hun smartphone moeten wegtrekken om ze in de ogen te kunnen kijken en ze aan het luisteren te krijgen. En we weten allemaal dat kinderen voor de televisie neer kunnen ploffen om vervolgens in trance naar het scherm te staren, zich totaal onbewust van wat hun ouders hun duidelijk proberen te maken. Als de televisie, mobiele telefoons, games of andere beeldschermactiviteiten de harmonie in jullie huishouden in de weg staan, is het tijd voor een goed gesprek over de prioriteiten binnen het gezin.

Maak allereerst met elkaar een lijst met de tien belangrijkste prioriteiten die ervoor zorgen dat jullie als gezin op jullie best functioneren. Maak vervolgens een lijst van de tien dingen die binnen jullie ge-

zin verantwoordelijk zijn voor de meeste tijdverspilling. Leg die twee lijsten naast elkaar en kijk of jullie als gezin op een congruente manier leven en jullie tijd indelen. Constateer je dat de prioriteiten en waarden boven aan je eerste lijst onder aan je tweede lijst staan, dan is het tijd om de dingen waar je gezinsleden tijd en energie in steken zodanig aan te passen dat jullie als gezin beter kunnen functioneren.

## **Je beste ik als ouder**

### **Advies 7 Wees een voorbeeld**

---

Ouders zijn de belangrijkste rolmodellen in het leven van hun kind. We weten dat kinderen indirect leren door het gedrag van anderen te observeren en zich rekenschap te geven van de consequenties daarvan. Ze aanschouwen wat er met gezinsleden gebeurt als die slagen of falen, en die ervaringen worden een referentiekader voor hoe zij later zelf hun leven leiden. Dit heet *modeling*. Via je gedrag, woorden, daden en liefde kun je je kinderen in de door jou gewenste richting sturen.

Om een goed rolmodel voor je kinderen te kunnen zijn moet je stilstaan bij je gedachten, gevoelens en gedragspatronen en die afzetten tegen de manier waarop jij bent opgevoed. Neem bewuste, doelgerichte beslissingen en laat je daarbij niet leiden door negatieve ballast uit je verleden. Met andere woorden: voorkom dat je familiesysteem besmet raakt. Ben jij als kind slachtoffer geweest van misbruik, verwaarlozing of onbekwame ouders, dan kun je bewust het besluit nemen dat dit eindigt bij jou, dat je je eigen kinderen er niet mee wilt belasten. We kunnen onze ouders of ons gezin van herkomst niet zelf uitkiezen, maar we kunnen wel keuzes maken in de manier waarop we onze kinderen opvoeden. We hebben op oneindig veel manieren invloed op onze kinderen, bewust en onbewust. Alles wat je zegt of doet is van belang. Er ligt dus behoorlijk wat druk op je, onthoud dat goed.

Leef voor hoe je kinderen gelukkige, evenwichtige en tevreden volwassenen kunnen worden. Door ze te laten zien dat jij als je beste ik leeft, leer je hun hetzelfde te doen.

## Quiz Je relaties

---

Het is tijd om je relaties een cijfer toe te kennen. Ik heb ze in drie categorieën verdeeld.

**FAMILIERELATIES** Beoordeel deze op een schaal van 1 tot 10. Een 1 betekent dat je het gevoel hebt dat de relaties met je familie ernstig getroebleerd zijn, een negatieve invloed op je dagelijks leven hebben en direct aandacht vragen. Een 10 betekent dat je familielaties jou helpen als je beste ik te leven en dat er weinig tot niets aan verbeterd hoeft te worden.

Welke gedragspatronen werken op dit gebied voor jou en waarom? Voorbeelden:

- Ik begrens familieleden die misbruik van me maken.
- Ik ben eerlijk tegen mijn familieleden, maar blijf wel altijd respectvol.

Welke gedragspatronen weerhouden je van wat je wilt? Voorbeelden:

- Ik geef snel toe aan eisen van familieleden, ook als ik daar zelf nadeel van ondervind.
- Ik laat me diep raken door opmerkingen van familieleden en ik koester schuldgevoelens en wrok jegens hen.

**INTIEME RELATIES** Beoordeel deze allereerst op een schaal van 1 tot 10. Een 1 betekent dat je het gevoel hebt dat je intieme relaties je niets opleveren en je niet stimuleren om als je beste ik te leven. Een 10 betekent dat je intieme relaties gezond voelen en je veel opleveren, en dat er weinig tot niets aan verbeterd hoeft te worden.

Welke gedragspatronen werken op dit gebied voor jou en waarom? Voorbeelden:

- Ik luister naar de behoeften van mijn partner en ben duidelijk over mijn eigen behoeften.
- Ik ben eerlijk tegenover mijn partner.

Welke gedragspatronen weerhouden je van wat je wilt? Voorbeelden:

- Ik bedrieg iemand tegen wie ik eigenlijk trouw en eerlijk zou willen zijn.
- Ik ben snel geïrriteerd en verlies vaak mijn geduld met mijn partner.

(Als dit op jou van toepassing is:)

**JE LEVEN ALS OUDER** Beoordeel dit allereerst op een schaal van 1 tot 10. Een 1 betekent dat je ouderschap onder de maat is en direct aandacht vraagt. Een 10 betekent dat je heel tevreden bent over jouw rol als ouder en dat je als ouder het grootste deel van de tijd je beste ik laat zien.

Welke gedragspatronen werken op dit gebied voor jou en waarom? Voorbeelden:

- Ik creëer positieve familietradities of -rituelen.
- Ik zeg elke avond tegen mijn kinderen dat ik van ze houd, hoe moe, gestrest of gefrustreerd ik ook ben.

Welke gedragspatronen weerhouden je van wat je wilt? Voorbeelden:

- Ik verhef mijn stem en maak veel ruzie in aanwezigheid van mijn kinderen.
- Ik kleineer mijn kinderen als ze geen respect voor me tonen.

## Over naar het werk...

---

Je hebt in dit hoofdstuk geweldig veel werk verzet en dat is goed! Relaties vormen de kern van onze ziel en kunnen ons met vreugde vervullen. Hierna staan we stil bij wat voor werk je doet. Dit wordt een belangrijk hoofdstuk, omdat de meeste mensen veel tijd aan hun werk besteden. Laten we er dus voor zorgen dat je in staat bent je beste ik te zijn als je aan het werk bent.

## Je werk

Ik kan me nog heel goed herinneren dat juffrouw Takahashi, mijn onderwijzeres in groep 5 van de Valencia Elementary School, onze klas vroeg wat we wilden worden als we later groot waren. Zo wordt die vraag altijd geformuleerd: *wat* wil je worden? Kinderen antwoorden vaak voorspelbaar: astronaut, brandweerman, arts, president. Al van kleins af aan wordt ons geleerd te bedenken welk werk we willen doen, niet wie we willen zijn als mens.

Stel dat persoonlijke ontwikkeling een vak was op school. Wat zou er gebeuren als we kinderen leerden om vooral op zoek te gaan naar wie ze werkelijk zijn, en het leven vervolgens te laten bepalen welk type carrière het best op hun passies en talenten aansloot? Er zouden vast veel minder depressies en angsten in de wereld voorkomen als we dat deden in plaats van zoveel nadruk te leggen op wat we willen worden als we groot zijn.

Ik geloof heilig in dat ideaal; het is de theorie waarop ik het behandelprogramma van de CAST Centers heb gebaseerd. Ons motto is: 'Wij geven je de vrijheid om je beste ik te zijn', en dat bewerkstelligen we met behulp van het CAST Alignment-model, waaraan we jarenlang hebben gewerkt. Ik vind dat iedereen, niet alleen mensen die met een verslaving of geestelijke problemen kampen, het verdient om die vrijheid in zijn of haar leven te ontdekken. We willen iedereen die bij CAST aanklopt de beste, modernste therapieën en behandelprogramma's op maat geven, samen met de best onderbouwde en de meest humane zorg. Om mensen te helpen dit doel te bereiken moeten wij onze programma's op elk afzonderlijk individu afstemmen.

Iedereen bewandelt zijn eigen unieke levenspad. Natuurlijk zou het gemakkelijker zijn om met algemenere behandelparadigma's te werken. Maar ik ben niet met CAST begonnen om mijn cliënten een eenheidsworst voor te houden. Dat zou geen recht doen aan mijzelf, mijn passie en mijn visie. Ik heb in mijn leven gemerkt dat je geen wegen kunt afsnijden. Maar als je van de reis geniet, neem je sowieso liever de toeristische route. Ik heb door de jaren heen bij verschillende bedrijven en startups honderden mensen in dienst gehad – advocaten, therapeuten, artsen, office managers, receptionistes, schoonmaakpersoneel enzovoort – en ik heb ontdekt dat er twee types medewerkers bestaan: zij die in- en uitklokken om hun salaris op te strijken, en zij die passie voelen voor hun werk. Er is geen waterdichte manier om tijdens een sollicitatiegesprek vast te stellen of je met iemand uit de eerste of uit de tweede groep te maken hebt. Geen enkele mate van scholing of training kan een werkgever vertellen wat voor type medewerker iemand uiteindelijk wordt. Maar de mensen die passie voelen voor het werk dat ze doen en die op hun werk in verbinding staan met hun beste ik, zijn steevast de beste en gelukkigste medewerkers.

Een paar jaar geleden besloot ik het team van CAST Centers uit te bouwen. Het bedrijf groeide steeds verder en kreeg steeds meer succes, en ik wilde een aantal mensen aannemen die al twintig jaar of langer in de sector werkzaam waren. Ik was met name op zoek naar iemand die een brug kon slaan tussen ons administratieve werk en ons klinische werk. Dat zou onze uitvoerend directeur worden. De vrouw die ik daarvoor aannam had een enorme bak ervaring, het was echt een superster. Op een dag liep ze bij me binnen en zei: 'Mike, weet jij wel wat er met onze klinisch directeur gaande is?' Tijdens het gesprek dat volgde kreeg ik te horen dat sommige personeelsleden volledig hun eigen gang gingen. Onze klinisch directeur verscheen om elf uur op zijn werk, bracht zijn honden mee (die de boel verstoorden, stonken en onaangepast waren) en ontving onder werktijd zelfs privécliënten in ons kantoor. Toen ik hem op dit gedrag aansprak werd hij vijandig en dacht hij dat hij mij van zijn gelijk kon overtuigen, maar uiteindelijk besloot hij ontslag te nemen. Na zijn vertrek wist mijn uitvoerend directeur de gang van zaken binnen het bedrijf echt te transformeren. Iemand die er puur

voor het salaris zat zou nooit het risico hebben genomen om de boel zo op zijn kop te zetten. Maar omdat zij haar werk zo belangrijk vond en onze missie haar zo na aan het hart lag, was zij in staat om veranderingen door te voeren die het hele systeem beter maakten. Haar enthousiasme voor haar werk is besmettelijk, en ze is bij alle CAST-medewerkers heel geliefd.

In dit hoofdstuk wil ik je vooral helpen vaststellen of jij op je werk net zozeer je beste ik kunt zijn als thuis. Zowel in mijn eigen carrière als via mijn werk met cliënten ben ik erachter gekomen dat je waardevolle tijd in je leven verspilt als je op je werk niet jezelf kunt zijn. Veel mensen raken zichzelf kwijt doordat ze op hun werk angstvallig proberen iets te zijn wat ze niet zijn. Ze hebben er moeite mee om wie ze op hun werk zijn synchroon te laten lopen met wie ze in de rest van hun leven zijn. Het streven is juist om altijd en overal je beste ik te zijn.

Een paar veelzeggende signalen dat jij op je werk niet je beste ik bent:

- Je bent bang dat de mensen op je werk je niet mogen.
- Aan het einde van je werkdag voel je je volledig uitgeput.
- Je vecht tegen verveling als je op je werk bent.
- Je voelt je ongemakkelijk in de kleding die je op je werk moet dragen.
- Je collega's vermijden je of willen geen tijd met je doorbrengen.
- Je hebt het gevoel dat je baas anderen altijd eerder promotie geeft dan jou.
- Je hebt het gevoel dat je in je werk niet je ware talenten kunt inzetten.
- Tijdens vergaderingen klap je dicht of trek je je mond niet open.
- Je hebt niet het idee dat je op je werk als een spons nieuwe vaardigheden, ideeën en informatie opzuigt.
- Je kunt bijna niet wachten tot je aan het einde van je werkdag weer naar huis kunt.
- Je krijgt geen inspiratie van je werk.
- Je kunt niet open en eerlijk met je baas of collega's bespreken wat er in je organisatie verbeterd moet worden.
- Je vindt je collega's niet aardig.



- Als je op je werk de deur achter je dicht trekt, probeer je je werk volledig te vergeten. Je brengt een duidelijke scheiding aan tussen werk en privé.
- Je voelt je op je werk niet trots op jezelf, of op het werk dat je doet.

Als je de hele dag moet doen alsof om je brood te verdienen, put je jezelf uiteindelijk volledig uit. Maar wanhoop niet: je hoeft niet je hele leven in deze situatie gevangen te zitten. Laten we eens kijken of jouw werk bij jouw authentieke leefstijl aansluit, en de noodzakelijke aanpassingen doen als dat niet zo is.

## Wat is jouw kunst?

---

Weet je nog dat ik aan het begin van dit boek zei dat we allemaal kunstenaars zijn? Dat is waar: we moeten alleen onze unieke kunstvorm ontdekken. Ik zie je kunst als je ‘waarom’. Je hebt waarschijnlijk wel van Simon Sinek gehoord (zo niet, google hem maar eens). Hij heeft iets bedacht dat de gouden cirkel heet. Het heeft wat weg van een schietschijf, waarbij de buitenste ring het ‘wat’ vertegenwoordigt, de middelste ring het ‘hoe’ en de binnenste ring het ‘waarom’. Hijzelf gebruikt de gouden cirkel in de eerste plaats voor bedrijven en merken. Maar in de context van mijn werk en mijn leven ziet mijn gouden cirkel er als volgt uit:

*Wat* = Ik ben life coach

*Hoe* = Ik begeleid mensen bij allerlei oefenprogramma's en methodes

*Waarom* = Ik wil mensen de vrijheid geven om hun beste ik te zijn

Alle projecten waarbij ik betrokken ben, van mijn werk bij CAST tot mijn optredens in *The Dr. Phil Show*, zijn terug te voeren op mijn waarom. Als ik vanuit mijn waarom opereer, voelt mijn werk nooit frustrerend, tijdrovend of belastend. Het waarom is de plek waar je kunst zich bevindt.

Ik zeg tegen iedereen met wie ik werk dat hij of zij een kunstenaar is. Ik heb met de grootste popsterren ter wereld samengewerkt, maar die zijn niet meer of minder kunstenaar dan jij. Onze kunst is de verbinding tussen onze beste ik en de wereld. Teruggaan naar wie je werkelijk bent en vanaf die plek functioneren is het begin van de oplossing van elk willekeurig probleem waar je in je werk tegenaan loopt.

Ik heb een vraag voor je: hoe zou jij 'werk' op dit moment definiëren? Probeer jezelf een beetje uit te dagen, vooral als je het niet naar je zin hebt op je werk of als je bepaalde aspecten van je werk niet leuk vindt. Het woordenboek omschrijft werk als 'een mentale of fysieke activiteit als middel om een inkomen te verdienen'. Als je niet van je werk houdt, kan ik je garanderen dat dat komt doordat het niet in overeenstemming is met je waarom en daardoor ook geen expressie is van jou als kunstenaar.

De mensen die hun werk zo ervaren kunnen vaak niet wachten tot het vrijdagmiddag is, het einde van de werkweek en het begin van het weekend. Voor hen zijn de maandagen een kwelling, en ze lijden vaak aan de zondagavond-blues. In sommige sociale kringen hoor ik mensen zeggen: 'Laten we het niet over werk hebben.' Ze hebben op de een of andere manier het idee dat werk vermoeiend moet zijn; anders zou het geen werk zijn. Vooral Amerikanen lijken te denken dat je niet hard genoeg hebt gewerkt als je op vrijdagmiddag niet compleet gestrest en fysiek volledig uitgeput bent. Er wordt veel meer nadruk gelegd op het aantal uren dat je in je werk steekt dan op wat je daadwerkelijk voor elkaar krijgt. En er wordt al helemaal niet gekeken naar hoeveel plezier je uit je werk haalt of hoeveel lol je ermee hebt. In de meeste sectoren lijkt plezier op je werk niet eens te bestaan! En als de vakantie in aantocht is, nemen mensen vaak volledig afstand van hun werk. Ze negeren e-mails en zetten hun werktelefoon uit, want hun werk heeft hen volledig afgebrand tegen de tijd dat ze vrij zijn. Voor mij is dat een indicatie dat de verschillende terreinen van hun leven niet in balans zijn. Als ik een gesprek voer met iemand die niet meer kan werken omdat hij een burn-out heeft, is het werk zelf meestal niet de reden. Vaak ontbreken er passie en plezier in zijn leven, en zijn werk is een gemakkelijke zondebok. Maar als je carrière een weerspiegeling of

een manifestatie van je kunst is, krijg je juist energie van je werk in plaats van erdoor uitgeput te raken.

Hier volgt een quizje dat je helpt om je baan minder als werk te zien en meer als kunst.

Noem drie momenten uit de afgelopen maand waarop je van je werk hield.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Hoe kwam het dat je op die momenten van je werk hield?

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Zou je meer van dat soort ervaringen in je huidige werk kunnen creëren?

Wat zou een van jouw kunsten kunnen zijn?

Zet je die kunst momenteel in als je met je werk bezig bent?

Als ik met cliënten werk, duurt het soms wel een paar uur voordat we echt weten te definiëren wat voor kunstenaar iemand is. Het is dus niet zo gek als je deze vragen lastig te beantwoorden vindt. Misschien denk je bijvoorbeeld dat mensen helpen jouw kunst is. Maar dat is niet zozeer een kunst, dat is meer iets wat je leuk vindt om te doen. Bovendien is het een beetje algemeen. Dus: op welke specifieke manier help jij mensen graag, en wat voor soort mensen help je het liefst? Dat kan bijvoorbeeld 'via de klantenservice' zijn. In dat geval zou je je kunst kunnen omschrijven als 'ruimte voor mensen creëren om zich gehoord te voelen'.

Als je je kunst eenmaal op die manier hebt gedefinieerd, kan die in allerlei verschillende vormen tot uiting komen. Waar het om gaat, is dat je je kunst hebt geïdentificeerd. Als jouw huidige werkzaamheden bestaan uit het geven van telefonische instructies voor het installeren van computers, sluit dat wellicht niet zo goed bij je

kunst aan en haal je misschien weinig voldoening uit je werk. Gebruik wat je over je kunst te weten bent gekomen om manieren te vinden om jezelf in je werk te uiten. Hopelijk zijn daar binnen je huidige werk mogelijkheden voor, maar anders moet je misschien overwegen om verder te kijken.

Mijn broer David is een perfect voorbeeld van iemand die heel veel tijd stak in werk dat hem weliswaar financiële zekerheid opleverde, maar die de zingeving miste. Hij is afgestudeerd aan een Ivy League-universiteit en ging in eerste instantie in de digitale marketing aan de slag. Toen hij daar op zijn zevenendertigste genoeg van had, maakte hij een carrièreswitch en werd hij personal development coach. Inmiddels is hij CEO van het bedrijf dat een van de bekendste zelfverbeteringsseminars in Amerika heeft ontwikkeld, de Powerful Living Experience. In essentie heeft hij zijn werk gemaakt van mensen helpen de koppeling te maken tussen hun kunst, passie en zingeving enerzijds en hun carrière anderzijds. Hij heeft er geen moment spijt van gehad.

## Geld verdienen

---

Ik hoor vaak van mensen dat ze graag meer zouden verdienen. Dat is een wijdverbreid en begrijpelijk verlangen. Wat is jouw relatie met geld? Via de volgende vragen kom je daarachter.

- 1 Wat betekent geld voor jou?
- 2 Wat waren je eerste ervaringen met geld?
- 3 Zijn er in je leven traumatische gebeurtenissen of stressvolle momenten geweest waarbij geld een rol speelde?
- 4 Welke beperkende overtuigingen heb jij ontwikkeld op het gebied van geld?
- 5 Denk je dat jij gemakkelijk geld kunt verdienen?

Ik heb door de jaren heen een aantal mensen in dienst gehad die heel talentvol waren, maar als er een gesprek moest worden gevoerd over geld werd de sfeer in de kamer direct ongemakkelijk en stroef. Soms

is onze bron van inkomsten een heel gevoelig gespreksonderwerp. Vaak speelt angst daarbij een rol. Dat is ook wel begrijpelijk. Niemand wil het gevoel hebben dat hij of zij de eindjes niet aan elkaar kan knopen. Voor sommigen is het een kwestie van trots; ze vinden het belangrijk om hun gezin te kunnen onderhouden. Voor anderen, die zijn opgegroeid in armoede of in een gezin dat financieel niet kon rondkomen, is geldgebrek een bron van angst die ze in hun jeugd hebben meegekregen. Ik heb met veel mensen gewerkt die met schoenen met gaten erin naar school moesten, of die 's avonds zelfs met een lege maag naar bed werden gestuurd. Dit soort ervaringen raakt in ons emotionele geheugen verankerd. Als we ouder worden en de verantwoordelijkheid krijgen voor ons eigen onderhoud, blijven we ons soms als dat hulpeloze kind gedragen en kiezen we banen die ons geen voldoening geven puur vanwege het salaris. Of we zeggen ja op de eerste de beste baan die ons wordt aangeboden, uit angst dat er niets anders meer langs zal komen. Dat is ook wel logisch, maar op een gegeven moment moet je jezelf toestemming geven om andere mogelijkheden te overwegen. Stel jezelf de vraag: 'Wat zou ik graag willen doen als angst geen rol speelde?'

Het is misschien verleidelijk om te zeggen dat je dan het liefst ergens op een strand zou liggen om dag in dag uit vanuit een hangmat de zon te zien ondergaan. Maar dat is niet realistisch, en ik kan je vertellen dat mensen die werkelijk op deze manier leven zich vaak leeg en geïsoleerd voelen, omdat ze geen ander doel nastreven dan hun eigen genot.

Dus laten we ons nog eens over die vraag buigen. Dit keer wil ik dat je vanuit je beste ik denkt. Wat zou je beste ik graag voor werk doen? Welk soort werk zou jou het gevoel geven dat je op een productieve en lonende manier je gaven gebruikt en je kunst uitoefent? Laat je verbeelding de vrije loop, er zijn geen grenzen. Kijk bij jezelf naar binnen en laat al je angsten wegsmelten. Je bent helemaal vrij en zonder ballast. Je leven is van jou; je kunt kiezen wat je hart je ingeeft. Vraag je beste ik waar je naar op zoek bent.

- Wat dacht je toen je dit beeld voor jezelf had opgeroepen?
- Stond iets dit beeld in de weg? Denk je dat het onmogelijk is of dat het niet bestaat?

- Hoe zou je dit beeld naar de echte wereld kunnen vertalen?
- Hoe kun je de essentie van de carrière die je heel graag wilt tot een realistisch vertrekpunt omvormen?

Stel dat je in het weekend graag in je tuin werkt. Al je vrienden genieten mee van de overvloed aan vers fruit, groentes en kruiden die jij verbouwt. Wie weet is er een plaatselijke kwekerij waar jij helemaal tot je recht zou komen. Of misschien ben je al jaren weg van beeldende kunst. Je hoeft helemaal geen Picasso te zijn om in de plaatselijke winkel voor teken- en schilderbenodigdheden te werken, waar je omringd bent door waar je zo van houdt (en misschien krijg je wel korting op nieuwe verf en doeken!). Als je goed kunt schrijven en altijd al hebt uitgeblonken in grammatica en interpunctie, zijn er online freelance klussen te vinden waarin je die belangstelling voor schrijven, redigeren of corrigeren kwijt kunt terwijl je er nog wat mee verdient ook. Misschien werk je in de detailhandel en hoef je alleen maar de overstap te maken van de schoenenafdeling, waar je je ei niet kwijt kunt, naar de make-upafdeling, een omgeving die beter bij je interesses aansluit. Of stel dat je financieel werk doet maar je werk niet stimulerend vindt omdat je een mensen-mens bent en je nu meestal alleen maar achter de computer zit. In dat geval zou je je capaciteiten kunnen inzetten in een functie als financieel adviseur, waarin je dagelijks contact hebt met klanten. Er zijn een heleboel manieren om je innerlijke hartenwensen aan je inkomen te koppelen. Je moet gewoon een beetje creatief zijn.

## Hoe ziet jouw leefstijl eruit?

---

Wat voor leefstijl ambieer jij? Misschien is het voor jou in deze fase van je leven van belang dat je je werk flexibel en volgens je eigen voorwaarden kunt indelen. Er zijn tegenwoordig een heleboel manieren om online geld te verdienen, of via apps waarmee je je beschikbaarheid kunt aangeven. Van honden uitlaten tot grafisch ontwerpen, van schoonheidssalons aan huis tot boodschappen of klusjes doen – voor al die activiteiten en nog veel meer bestaan er web-

sites en apps waarmee je werk kunt vinden. Het kan ook zijn dat je in grote lijnen tevreden bent met je huidige baan of carrière en dat je maar een kleine aanpassing hoeft te doen. Toen ik een opleiding tot verslavingscounselor deed bleek dat helemaal niet wat ik ervan had verwacht. Ik was uren achtereen met papierwerk bezig. We moesten elk detail van onze gesprekken met patiënten opschrijven. Dat is ook niet voor niets, ik wist dat het belangrijk werk was, maar het strookte gewoon niet met mijn persoonlijkheid. Dus heb ik een ommezwaai gemaakt. Ik ben van counselor naar interventionist overgestapt, en dat bleek een gouden greep. Ik ben niet iemand voor papierwerk; ik werk het liefst met mensen. Het was de beste stap die ik had kunnen zetten, en hij bracht me een stuk dichterbij wie ik werkelijk ben. Ik ben er enorm dankbaar voor.

Een ander belangrijk aspect van je leefstijl om rekening mee te houden als je over je werk nadenkt is hoe ver je moet reizen. Als je elke dag uren bezig bent om van en naar je werk te komen en als dat ten koste gaat van de relatie met je gezin, moet je een serieuze afweging maken en bedenken of je niet dichterbij huis een baan kunt vinden. Of misschien is de conclusie wel dat je dichterbij je werk moet gaan wonen. Je moet voorkomen dat je een steeds grotere afkeer van je werk krijgt doordat je niet genoeg tijd met je gezin kunt doorbrengen. Onthoud dat jij de enige bent die de noodzakelijke veranderingen kan aanbrengen om de leefstijl van jouw keuze vorm te geven.

Misschien kom je uiteindelijk wel tot de conclusie dat je anders naar werk moet gaan kijken. Werk draait niet alleen om geld, en het hoeft niet iets te zijn waar je tegenop ziet. Het ligt volledig in jouw vermogen om de boel anders in te richten. Jij kunt, en moet, ervoor zorgen dat je werk bij je leven past. Als je daarvan overtuigd bent, volgt de rest vanzelf.

## Klaar om te veranderen?

---

Misschien heb je op dit moment een baan waar je om allerlei redenen niet tevreden mee bent. Dan is het slim om allereerst naar de

onderliggende redenen voor die ontevredenheid te kijken. Het onderstaande assessment gebruik ik vaak; het geeft je antwoord op de vraag of het tijd is voor een andere baan of een carrièreswitch, of dat het tijd is om je anders op te stellen in je huidige werk. Met andere woorden: moet de baan veranderen, of moet jouw houding ten opzichte van die baan veranderen?

- Wat vind je niet leuk aan je baan?
- Denk je dat je leven er veel beter op zou worden en dat (bijna) al je problemen opgelost zouden worden als je je baan kon opzeggen en een nieuwe baan vond? ? Ja ? Nee
- Liep je in eerdere banen tegen vergelijkbare problemen aan? ? Ja ? Nee
- Geeft deze baan je meer dan eerdere banen het gevoel dat je niet je beste ik kunt zijn? ? Ja ? Nee
- Voel je je slechter over jezelf en je leven als je op je werk bent dan tijdens andere activiteiten in je leven? ? Ja ? Nee
- Wat vond je leuk aan je huidige baan toen je ermee begon?
- Wat vindt je beste ik dat je met deze baan moet doen? (**zo snel mogelijk opzeggen, veranderingen aanbrengen, je zorgen met je leidinggevende bespreken enzovoort.**)
- Is de baan echt het probleem? ? Ja ? Nee

Als je die laatste vraag met ja hebt beantwoord, denk je dan dat het mogelijk is dat het probleem bij jou ligt en niet zozeer bij het werk dat je hebt (gehad)? Lig je bijvoorbeeld altijd in de clinch met je baas? Of word je binnen verschillende organisaties steeds weer op dezelfde dingen aangesproken, zoals te laat komen, je niet aan het beleid van het bedrijf houden enzovoort? Stel, je herkent een patroon in je problemen. Denk je dan dat het anders wordt als je elders gaat werken? Of denk je dat het handiger zou zijn om bij jezelf te rade te gaan en te achterhalen waarom je op je werk steeds in dezelfde valkuilen trapt?

Het kan ook zijn dat je in een sector werkt die niet goed aansluit bij wie jij bent. Misschien komen de morele en ethische principes van de sector waarin je momenteel werkzaam bent gewoon niet overeen met wie jij werkelijk bent en heb je daardoor voortdurend last



van cognitieve dissonantie. Stel, je doet iets met hypotheek, maar je hebt geen goed gevoel bij een aantal leningen die klanten bij jullie hebben afgesloten. Dan sta je voor een ethisch dilemma. Of laten we zeggen dat je een gezondheidsproduct verkoopt en je ontdekt dat het op dieren is getest, terwijl je daar ethische bezwaren tegen hebt. Hoe moet dat dan verder tussen jou en je werkgever? Als een van die dingen je bekend voorkomt is het misschien tijd om je blikveld te verbreden en uit te kijken naar andere sectoren waarin jij beter past.

Als je aan de andere kant bij je huidige werkgever nog geen promotie hebt weten te maken doordat je bepaalde opleidingen of diploma's niet hebt, is nu het moment om in je toekomst te investeren! Om je relatie met werk te verbeteren zul je het nodige moeten doen. Maar de moeite die je erin steekt betaalt zich op de lange termijn zeker terug. Een ander scenario dat ik vaak voorbij hoor komen is dat je je werk wel leuk vindt, maar je collega's niet. Als je met mensen te maken hebt die zich ongepast gedragen of die het je moeilijk maken op je werk, raad ik je aan om een gesprek met je HR-afdeling aan te vragen en die in te schakelen om je problemen met je collega's te helpen oplossen. HR-functionarissen zijn ervoor om medewerkers te helpen oplossingen te vinden voor hun problemen en om te bemiddelen. Misschien ontdek je tijdens dat proces zelfs dat er een aspect van je anti-ik je werkende leven is binnengeslopen en dat je problemen met collega's het gevolg zijn van je eigen onzekerheden. Probeer altijd open te staan voor de meningen van anderen en wees bij elk conflict op het werk bereid om verantwoordelijkheid te nemen voor jouw aandeel erin. Daarmee is een oplossing sneller gevonden.

Als je uitputtend onderzoek hebt gedaan en tot de conclusie komt dat het inderdaad tijd is om naar een andere baan uit te kijken, moet je eerst een gedetailleerd plan opstellen. Hoeveel spaargeld heb je? Ben je financieel in staat om de deur achter je dicht te trekken zonder dat je zicht hebt op iets nieuws? Zo niet, dan moet je je ten doel stellen om een nieuwe baan te vinden die jou voldoening geeft. Om dat doel te bereiken kun je de zeven stappen uit hoofdstuk 13 volgen.

Misschien zie je er in eerste instantie erg tegenop om op zoek te gaan naar een nieuwe baan. Dat is waarschijnlijk ook een van de redenen waarom je het zo lang in je huidige baan uithoudt. Maar

als je je strategie voor het vinden van je droombaan eenmaal klaar hebt liggen, voelt de overstap realistischer en haalbaarder. Onthoud gewoon dat je een carrière verdient die aansluit bij wie jij werkelijk bent; je moet jezelf niet tekort doen. Blijf proberen, bedenk creatieve strategieën en werp overal je hengel uit. Op een dag zul je enorm blij zijn dat je de stap hebt gezet.

## Als je geen werk hebt

---

Iedereen heeft in zijn of haar leven weleens zonder werk gezeten. Ook werkloosheid hoort dus bij dit terrein van je leven. Als je momenteel zonder werk zit of zeker weet dat je je huidige baan binnenkort vaarwel gaat zeggen, moet je bij het zoeken naar nieuw werk activiteit niet met productiviteit verwarren. Het is absoluut een goed begin om je cv naar honderden potentiële werkgevers te mailen, maar om de baan te krijgen die je wilt zul je waarschijnlijk meer moeten doen dan dat. Je moet de telefoon pakken en contact blijven houden. Vraag bij een potentiële werkgever liever eerst een algemeen, oriënterend gesprek aan dan meteen te solliciteren. Doe onderzoek naar wat een bedrijf nodig heeft. Als je je komt voorstellen, kun je ze laten weten op welke manieren jouw capaciteiten bij hun huidige behoeften aansluiten.

Als je op dit moment zonder werk zit en je je bankrekening zorgwekkend ziet slinken of de schuld op je credit card alarmerend ziet stijgen, moet je elke dag van de week net zoveel tijd steken in het zoeken naar een baan als je daadwerkelijk aan een baan zou besteden. Sta elke ochtend vroeg op, kleed je aan alsof je naar je werk gaat en besteed acht uur aan je zoektocht naar werk. Ik raad mijn cliënten altijd aan om op een spreadsheet bij te houden met welke bedrijven ze contact hebben gehad, met naam, telefoonnummer en email van de persoon die ze daar hebben gesproken. Houd dit vol tot je een aanbod hebt waar je blij van wordt.

Als je financieel erg krap zit, ga je als freelancer aan de slag, neem je her en der een klus aan of zoek je een parttime baan om de schoorsteen brandend te houden. In je vrije uren blijf je verder zoeken.

Als je pizza's moet bezorgen, in een koffietent moet werken of de telefoon moet beantwoorden in een callcenter, dan doe je dat. Geen enkel werk is 'te min'; die opvatting is puur afkomstig van je ego. Laat je bij je pogingen om je beste ik te zijn en je perfecte carrière te vinden niet door dat ego dwarsbomen. Alles is de moeite waard als het uiteindelijk tot iets leidt waar je tevreden mee bent.

Het zal je bovendien verbazen wat je uit de contacten kunt halen die je tijdens zulk laagbetaald werk opdoet. Tijdens mijn studie werkte ik in twee verschillende koffietentjes en was ik scheidsrechter bij de YMCA, en ik heb veel aan die ervaringen gehad. Ik leerde niet alleen samenwerken, met toeschouwers omgaan en met zo ongeveer iedereen een praatje aanknopen, ik ontdekte ook iets belangrijks over wie ik werkelijk ben; in een bedrijf zou ik nooit tot mijn recht komen. Weten wat niet voor je is weggelegd is een belangrijke stap in de zoektocht naar wat wel voor je is weggelegd. Al die informatie komt van pas bij je voornemen om het roer op het gebied van werk om te gooien.

#### ZO VAL JE OP TIJDENS JE SOLLICITATIE

---

Voor functies bij CAST Centers heb ik met honderden sollicitanten gesproken. Waar ik me vooral door laat leiden, is hoeveel onderzoek een sollicitant voorafgaand aan het sollicitatiegesprek naar onze organisatie heeft gedaan. Hoe kan iemand die zich niet in ons bedrijf en onze filosofie heeft verdiept ons ooit vertegenwoordigen of weten of zijn of haar fundamentele waarden overeenkomen met die van ons? Ik kan er gewoon niet bij dat maar liefst 80 procent van de sollicitanten niet de tijd neemt om onze website grondig te bestuderen om gewapend met kennis van onze waarden naar een gesprek te komen. Mijn belangrijkste tip luidt dan ook: zorg er bij je volgende sollicitatiegesprek voor dat je zoveel mogelijk weet over het bedrijf waar je wilt werken. ■

## Wat voor soort medewerker ben jij?

---

Om ervoor te zorgen dat jij het type medewerker bent dat de baas op een positieve manier bijblijft, moet je je in die baas verplaatsen. Stel jezelf de vraag wat hij of zij nodig heeft om de boel efficiënter te laten draaien. Denk aan de eigenaar en zijn of haar belangrijkste doelstellingen en prioriteiten, en aan manieren waarop jij daar een rol in kunt spelen.

Laat het ze weten! Stuur ze jouw ideeën en jouw opvatting van de ontbrekende elementen die jij kunt aanvullen, of geef aan welke problemen jij kunt helpen oplossen.

Wees proactief. Houd niet alleen maar elk jaar je hand op voor meer loon omdat je een trouwe medewerker bent geweest. Je voorstel voor een salarisverhoging hoort gebaseerd te zijn op het bedrijf, niet op jezelf. Richt je tijdens je jaarlijkse functioneringsgesprek vooral op de dingen die je naast je functieomschrijving hebt gedaan, op de frisse ideeën en oplossingen die jij ter tafel hebt gebracht om de inkomsten of de productiviteit van je werkgever te verhogen. Geen enkel idee is slecht – ook al komt er maar uit één van je honderd ideeën iets voort, dat ene idee kan bepalend zijn voor jouw eigen toekomst of voor die van je bedrijf.

Ik ben keer op keer onder de indruk van de productiviteit en de creativiteit van mijn huidige team. Maar ik heb in het verleden ook een aantal mensen in dienst gehad die meer gericht waren op zichzelf dan op wat ze voor het bedrijf, de cliënten, het merk en de visie konden betekenen. Die zagen hun tijd bij CAST puur als een baan en beschouwden zichzelf niet als een essentieel onderdeel van een team.

Het is een simpele wisseling van perspectief, maar wel een heel effectieve. De ‘ik’ types krijgen niet de positieve aandacht, de snelle promoties of de grote salarisverhogingen. Bazen en eigenaren zijn automatisch geneigd om diegenen te belonen die met nieuwe ideeën komen, de medewerkers met een probleemoplossende mentaliteit en de teamplayers. Dat kun jij ook zijn!

## De belangrijkste lessen uit mijn eigen loopbaan

---

Terugkijkend op mijn carrière ben ik heel dankbaar voor alle werkervaringen die ik heb opgedaan – en daar zaten gerust niet alleen positieve bij. Ik heb van alles geprobeerd: barkeeper (met nul opleiding daarvoor – dat was nog eens interessant), barista (een heel ander soort leercurve), ober in een vijfsterrenrestaurant (waarbij ik bovengemiddeld veel wijnflessen heb laten vallen) en voetbalscheidsrechter (zonder de spelregels van voetbal te kennen). Ik heb ook tijdelijke baantjes gehad waarvoor ik per uur werd betaald, zoals oude vloeren uit huizen slopen, muren verven enzovoort. De nachtdiensten in een afkickklinik waarin ik de kamers moest controleren van mensen die voor een misdaad waren veroordeeld en die in afwachting waren van hun straf zal ik ook nooit vergeten. Mijn cv oogt dus op zijn zachtst gezegd behoorlijk gevarieerd, en ik ga ervan uit dat dat van jou ook een aantal interessante beroepen bevat.

Ik heb je al verteld dat ik op mijn 22ste ben afgekickt en mijn leven een andere wending heb gegeven. Mijn familie had de geldkraan dichtgedraaid – stijf dicht. Toen ik dertig dagen clean was, wilde ik terug naar New York City, maar ik had geen geld om er te komen. Ik wist weliswaar hoe ik me als een bevoorrechte persoon met geld moest gedragen, maar op dat moment was ik helemaal platzak. Dus nam ik een baantje om mezelf weer wat armslag te geven. Ik probeerde de eindjes aan elkaar te knopen en moest al mijn geld bijeen schrapen om af en toe een sandwich bij een broodjeszaak te kunnen kopen. Dat baantje heeft me echt weer op het juiste spoor gezet.

Tot op dat moment had ik volgens mijn eigen regels geleefd, en die waren eerlijk gezegd nogal onvolwassen en onprofessioneel. Maar tijdens mijn eerste baantje als afgekickte persoon deed ik echt mijn uiterste best om het goed te doen. Ik leerde dweilen, schoonmaken en mensen netjes begroeten, en ik leerde ook dat ze in koffietentjes steeds dezelfde nummers draaien. (Wat ik er ook heb geleerd: dat sojamelk heftig protesteert als je het opschuimt. Dat weten maar weinig mensen.) Wat ik hiermee wil zeggen, is dat er geen gemakkelijke weg naar de top bestaat. Er valt niets af te snijden.

Op mijn eerste werkdag in een behandelcentrum had ik een mentor die me vertelde dat medewerkers in de zelfhulpverlening maar twee keuzes hebben: groeien of vertrekken. Of je ontwikkelt je, of je staat buitenspel. Die keus moet je bewust maken. Deze overtuiging draag ik tot op de dag van vandaag met me mee. Wees overal en altijd een spons. Wat voor werk je ook doet, zuig de kennis en de informatie van de mensen om je heen op zodat je steeds dichterbij je beste ik komt.

## Quiz: je werk

Het is tijd om te inventariseren hoe jouw leven ervoor staat op het terrein van werk. Nu we samen wat dingen hebben doorgenomen en je hopelijk een nieuwe kijk op je werk hebt ontwikkeld, vraag ik je eerlijk antwoord te geven op de volgende vragen.

**DEEL 1** Beoordeel je werkende leven op een schaal van 1 tot 10. Een 1 betekent dat je je realiseert dat dit terrein van je leven in slechte staat is en direct aandacht nodig heeft. Een 10 betekent dat je heel tevreden bent met je huidige werk en dat er weinig tot niets te verbeteren valt. Een paar aspecten van je werkende leven om bij stil te staan als je je cijfer bepaalt:

- Je plezier in/het lonende van je werk.
- In hoeverre je baan in je financiële behoeften voorziet.
- De balans tussen je werk en andere aspecten van je leven.

Cijfer voor je werk \_\_\_\_\_  
Op (datum) \_\_\_\_\_

**DEEL 2** Schrijf een paar gedragspatronen op die effectief zijn in jouw werk. Schrijf er ook bij waarom ze effectief zijn.

Voorbeelden:

- Ik doe erg mijn best om goed te presteren in mijn werk, maar houd mijn leven wel in balans.
- Ik haal voldoening uit mijn werk.

- Ik stimuleer anderen op mijn werk en bouw er positieve relaties op.

Gedragspatronen die effectief zijn in mijn werk:

\_\_\_\_\_ Waaron? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Waaron? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Waaron? \_\_\_\_\_

### DEEL 3 Welke gedragspatronen belemmeren je in je werk?

Voorbeelden:

- Ik kom niet snel in actie en heb opdrachten altijd pas op het allerlaatste moment af.
- Ik ben een workaholic; ik werk mezelf drie slagen in de rondte en het evenwicht tussen mijn werk en mijn privéleven is volledig zoek.
- Ik heb met een aantal collega's een negatieve verstandhouding doordat ik heel competitief ingesteld of jaloers ben.

Gedragspatronen die niet effectief zijn in mijn werk:

\_\_\_\_\_ Waaron niet? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Waaron niet? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Waaron niet? \_\_\_\_\_

### DEEL 4 Bedenk wat je moet doen om van je huidige cijfer een 10 te maken op dit terrein van je leven.

Dit kun je doen door in kaart te brengen welke gedragspatronen je moet volhouden omdat ze effectief voor je zijn, welke gedragspatronen je overboord moet gooien omdat ze je belemmeren en welke gedragspatronen je juist moet gaan vertonen.

*Om mijn werkende leven een 10 te kunnen geven,*

Moet ik doorgaan met \_\_\_\_\_  
 Moet ik ophouden met \_\_\_\_\_  
 Moet ik beginnen met \_\_\_\_\_

## Verdien je brood met je hart

---

Als je ook tijdens het verdienen van je brood blijft bij wie je werkelijk bent, brengt het leven je dingen die je nooit voor mogelijk had gehouden. Soms is het zwaar. Dat geldt voor alle banen, voor alle mensen, voor alle tijden. Maar niet elke dag hoeft zwaar te zijn. Als je je werk vroeger leuk vond maar het nu een sleur is, bedenk dan wat je er in het verleden zo leuk aan vond en probeer dat vuurtje opnieuw in jezelf aan te wakkeren. In het ideale geval geeft je werk je energie, voldoening en levenskracht.

Maak er je missie van om een bevredigende carrière na te streven die een weerspiegeling is van je beste ik. Ga ervoor, ongeacht of je alleen een paar kleine dingetjes hoeft te veranderen of je werk over een compleet andere boeg moet gooien. Doe alles wat in je macht ligt om te genieten van wat je doet. Kies elke dag bewust voor een optimistische houding, dan gebeuren er vanzelf dingen die bij je positieve mentaliteit passen.

Je hebt al een hoop werk verricht, maar je bent er nog niet! Eigenlijk vormde alles wat we tot nu toe hebben besproken de opmaat naar het laatste terrein van je leven, je spirituele ontwikkeling. Want ten grondslag aan alles – aan onze banen, onze relaties, onze opleiding en zelfs onze fysieke gezondheid – ligt ons spirituele leven. Wie ben jij op spiritueel niveau? Op welke manier draagt jouw spiritualiteit bij aan en manifesteert die zich in je leven in het algemeen? Deze grote vragen gaan we in het volgende hoofdstuk samen proberen te beantwoorden. Ik heb er zin in, ik hoop jij ook!



## Je spirituele leven

In dit hoofdstuk duiken we in je spirituele leven. Ik heb dit terrein bewust voor het laatst bewaard, omdat ik het belangrijk vond dat je allereerst een duidelijk beeld kreeg van wie jij op alle andere terreinen van je leven bent. Ik geloof dat je spirituele leven de basis vormt voor al het andere.

Laten we eerst definiëren wat we onder spiritualiteit verstaan. Het woordenboek geeft de volgende definitie: 'iets wat op de menselijke geest of ziel gericht is, in tegenstelling tot materiële of fysieke dingen.' In mijn ogen steunt al het andere in ons leven op ons spirituele leven. Je beste ik is in feite als je spirituele ik. Het is de plek binnenin je van waaruit al het goede en al het licht naar buiten straalt. Het is de bakermat van je integriteit, je waarden en de manier waarop je andere mensen behandelt.

Veel mensen hebben in de hectiek van alledag de neiging hun spirituele leven te verwaarlozen. Tegelijkertijd is het ook hun houvast op het moment dat het leven hun even niet goed gezind is. Mensen vinden vaak vastigheid in het geloof als hun universum overhoop wordt gegooid door een crisis, grote angsten, allesverterende spijt of al het andere dat van de normale gang van zaken afwijkt. Maar in plaats van te wachten tot er iets in ons leven implodeert, is het heilzamer om voortdurend in verbinding te blijven met onze spirituele ik. Ik zal je vertellen waarom.

We krijgen altijd te horen dat we tijdens etentjes het onderwerp godsdienst moeten vermijden, tenzij we natuurlijk zin hebben in een pittige discussie. Veel mensen hebben sterke en diepgewortelde religieuze overtuigingen. Er zijn duizenden verschillende godsdien-

sten in de wereld, en elke godsdienst is ervan overtuigd dat zij de waarheid in pacht heeft. Dat is ook logisch; als je je eeuwige leven in handen van iets of iemand legt, wil je graag geloven dat dat echt en waar is. Voor alle duidelijkheid: ik ben helemaal niet van plan om in te gaan op de details van het specifieke geloof dat jij aanhangt. In dit hoofdstuk koppelen we spiritualiteit los van religie.

Welke specifieke religieuze overtuigingen jij ook hebt, de spirituele reis die je aflegt is uniek voor jou. We hebben allemaal onze eigen manier om contact te maken met onze spirituele kant. Zelf ben ik niet godsdienstig opgevoed. Wij waren zo'n gezin dat zowel Chanoeka als Kerstmis vierde, want mijn moeder is luthers en mijn vader joods. Tegenwoordig kies ik ervoor om contact te maken met mijn spiritualiteit via activiteiten als meditatie (hoe ik dat doe hangt van de dag of de omstandigheden af), zelfbevestigingen en het ritueel en de mantra waarover ik je eerder in dit boek heb verteld. Deze dingen heb ik niet als kind meegekregen; ik heb ze in de loop der tijd ontdekt. Ze brengen me in harmonie met mijn spiritualiteit en zeggen veel over mijn persoonlijkheid. Ik voel me meestal verbonden met mijn spirituele ik als ik alleen ben, en dat komt tot uiting in het feit dat ik spiritualiteit liever alleen beleef dan via een religieus platform als een kerk, synagoge of moskee. Natuurlijk begrijp ik dat het voor veel mensen waardevol is om in een gemeenschap van gelijkgestemden samen te komen – ik heb zelf ook kerkdiensten en sjabbat-diners bijgewoond – maar ik persoonlijk geef er de voorkeur aan om mijn spiritualiteit alleen te beleven. Dat kan later weer anders worden, of het kan zo blijven – ik sta overal voor open! De filosoof Dallas Willard verwoordde dit heel mooi: 'Spirituele mensen zijn geen mensen die aan bepaalde spirituele activiteiten deelnemen; het zijn mensen die doorlopend in gesprek zijn met God.' In dit hoofdstuk gaan we onderzoeken hoe dat gesprek er voor jou uitziet en hoe jij het best in overeenstemming kunt leven met wie je spiritueel gezien bent.

Sommige mensen hebben elk geloof in God, een hogere macht of een bovenmenselijke energie afgezworen, omdat ze in hun jeugd een bepaalde godsdienst opgedrongen hebben gekregen. Daardoor staan ze er nu onverschillig of ongemakkelijk tegenover. Het is niet in het belang van hun beste ik als ze in die houding volharden. Spiritualiteit

helemaal afzweren is een veelvoorkomende reactie op deze situatie. Ik denk echter dat we allemaal spirituele wezens zijn en dat het meer energie kost om dat te negeren dan om spiritualiteit te omarmen op een manier die bij jou past. Ik wil je helpen achterhalen wat spiritualiteit voor jou betekent en waarom jij er je bedenkingen tegen hebt.

De centrale vraag waarover we ons in dit hoofdstuk zullen buigen luidt: in hoeverre is jouw beste ik actief afgestemd op waar jij in gelooft? Onder ‘geloven’ versta ik vertrouwen hebben in iets wat je niet kunt bewijzen, en dat is in mijn ogen een van de effectiefste manieren om je leven te transformeren. Ik geloof ook in het idee dat geloven zonder er moeite voor te doen onmogelijk is; je moet ervoor werken om in harmonie met je geloof te leven, zowel van binnen als van buiten, door je tijd, talenten en kostbaarheden met anderen te delen.

Ik zie geloven ook als een manier om iets in dit universum neer te zetten dat je werkelijk wilt in je leven en dat je automatisch goede dingen oplevert. Een jaar of zeven geleden realiseerde ik me bijvoorbeeld dat ik het heerlijk vond om creatief bezig te zijn. Ik woon in Los Angeles, waar je een heleboel mensen hebt die het proberen te ‘maken’. Omdat ik zelf in de kunst wilde gaan werken, ben ik dat gaan visualiseren: hoe zou dat voelen, met wat voor opwindende types zou ik contact kunnen maken en hoe zou ik anderen kunnen helpen grotere platforms te creëren, zodat ze hun miljoenen fans positieve, bekrachtigende boodschappen konden sturen. Uiteindelijk trok ik precies die ervaringen in mijn leven aan, omdat ik diep vanbinnen voelde dat het mijn lot was. Ik geloofde erin.

Onderzoek bevestigt het idee dat spiritualiteit positieve effecten op ons leven heeft, met name op het gebied van psychische en fysieke gezondheid. Mensen die ergens in geloven blijken langer te leven en hebben minder kans op een hartaanval.\* Ook geven ze aan minder angst en stress in hun leven te hebben,† minder

---

\* Laura E. Wallace, Rebecca Anthony, Christian M. End, Baldwin M. Way, ‘Does Religion Stave Off the Grave? Religious Affiliation in One’s Obituary and Longevity’, 2018, <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1948550618779820>.

† Deborah Cornah, ‘The Impact of Spirituality on Mental Health: A Review of the Literature’, Mental Health Foundation, 2006, [www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/impact-spirituality.pdf](http://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/impact-spirituality.pdf).

depressieve gevoelens en meer tevredenheid te ervaren,\* minder fysieke pijn te lijden† en minder snel in paniek te raken als ze onder druk staan.‡ Kinderen die op jonge leeftijd met geloof in aanraking komen laten zich op minderjarige leeftijd minder snel met drugs en seks in. Dat geloof je leven kan verbeteren en je dagen kan verrijken staat als een paal boven water, en hoe dat precies in zijn werk gaat, is vaak niet rationeel te bevatten.§

Onze connectie met het spirituele vindt op allerlei momenten van de dag plaats; we worden er voortdurend aan herinnerd dat we geen controle hebben over wat ons overkomt. Iets dat groter en sterker is dan wijzelf maakt de dienst uit en we kunnen ervoor kiezen om daarin mee te bewegen, of we kunnen het blokkeren. Als we dat laatste doen, raken we onszelf kwijt, gaan we aan het leven twijfelen, trekken we mensen aan die niet aansluiten bij wie we zijn, gaan we onjuiste dingen geloven over onze broeders en zusters in dit leven. Er is meer goed dan kwaad in de wereld. Je hebt een keus: je kunt meebewegen met vrijheid en liefde, of je kunt je eigen grootste vijand zijn. We zijn er niet op gemaakt om dit leven alleen te leiden. Muziek die je in je ziel raakt, een besef van vrijheid, diep ademhalen en de dingen zien zoals ze zijn, een goed gevoel doordat je anderen helpt: dat zijn allemaal spirituele ervaringen. Ik ben het eens met de Franse filosoof Pierre Teilhard de Chardin, die deze boodschap als volgt samenvat: ‘We zijn geen menselijke wezen die het spirituele ervaren. We zijn spirituele wezens die het menselijke ervaren.’

Ik wil je een verhaal vertellen over een client die zijn spirituele ik opnieuw ontdekte en er opnieuw contact mee maakte na een lastige situatie waarmee hij in zijn leven werd geconfronteerd. Op het eer-

---

\* ‘Spiritual Engagement and Meaning’, Pursuit of Happiness, 2016, <http://www.pursuit-of-happiness.org/science-of-happiness/spiritual-engagement/>.

† Ozden Dedeli en Gulden Kaptan, ‘Spirituality and Religion in Pain and Pain Management’, *Health Psychology Research* 1, nr. 3 (2013): 29, doi:10.4081/hpr.2013.1448.

‡ Rudy Bowen et al., ‘Self-Rated Importance of Religion Predicts One-Year Outcome of Patients with Panic Disorder’, *Depression and Anxiety* 23, nr. 5 (2006): 266–73, doi:10.1002/da.20157.

§ Lisa Bridges en Kristin Moore, ‘Religion and Spirituality in Childhood and Adolescence’, *Child Trends* 2002, [https://www.childtrends.org/wpcontent/uploads/2002/01/Child\\_Trends2002\\_01\\_01\\_FR\\_ReligionSpiritAdol.pdf](https://www.childtrends.org/wpcontent/uploads/2002/01/Child_Trends2002_01_01_FR_ReligionSpiritAdol.pdf).

ste gezicht lijkt zijn verhaal misschien in het hoofdstuk over werk thuis te horen, maar ik wil je ermee laten zien dat spiritualiteit een positief effect kan hebben op alle terreinen van je leven. Omdat deze cliënt op nieuwe manieren op zijn geloof leerde vertrouwen, veranderde zijn hele leven ten goede.

## Hoe Handboei Henry spiritueel werd wakker geschud

---

Toen ik Henry ontmoette, had hij een baan als junior manager bij een gespecialiseerd reclamebureau. Hij werkte er vier jaar. Meestal kwam hij 's ochtends als eerste op kantoor en was hij 's avonds de gene die het licht uitdeed. Hij was gretig en gepassioneerd, en vastbesloten om zich binnen een lastige sector te bewijzen. Maar Henry was ook heel bescheiden; in tegenstelling tot een aantal van zijn egoïstischer collega's klopte hij zich niet voortdurend op de borst over zijn prestaties. Hij had er geen behoefte aan om in het middelpunt van de aandacht te staan; hij was opgegroeid in een groot gezin en als de oudste zoon had hij veel verantwoordelijkheid gehad voor zijn jongere broertjes en zusjes. Maar daar had hij zich altijd prettig bij gevoeld, want hij was van nature een verzorgend type. Hij had er plezier in om het huishouden draaiende te houden en zijn ouders tevreden te stellen. Hij was een pleaser.

In zijn werk was hij er heel goed in om een-op-een met cliënten te werken. Hij gaf ze het gevoel dat ze onmisbaar waren bij het creëren van de mooie en overtuigende campagnes die hun merk naar een hoger plan tilden. Hij zorgde ervoor dat ze zich gehoord voelden; zijn verzorgende inborst hielp hem om snel het vertrouwen van zijn cliënten te winnen, en ze gaven altijd hoog over hem op. Hij had echt een gave.

Henry was ook ouderling in de kerk die zijn gezin en hij bezochten, en hij liet me meteen weten dat hij elke dag bad en dat hij zichzelf als een gelovig man beschouwde. Ze waren heel actief in de kerkgemeenschap en stonden bekend als een gul, liefhebbend gezin dat veel over had voor mensen in nood.

Donald, de eigenaar van het reclamebureau waar Henry werkte, had onlangs een groot deel van zijn business aan zijn stiefzoon Ronnie overgedragen, zodat hij zelf meer tijd en ruimte had voor een nieuw project. Omdat Donald wist dat Henry goed met klanten was, gaf hij ook hem een nadrukkelijker rol in het bedrijf. Henry was door het dolle heen. Van de ene op de andere dag had hij een functie en verantwoordelijkheden gekregen die hem tot een van de jongste managers in zijn sector maakten. Hij had het gevoel dat hij zich voor tweehonderd procent moest inzetten; zo'n kans kreeg hij misschien wel nooit meer.

Het probleem was dat Ronnie totaal niets van reclame wist en zich bedreigd voelde door Henry. Hij wilde alle macht voor zichzelf. Hij gebruikte geld van het bedrijf om zijn extravagante vakanties te financieren en torpedeerde deals met grote klanten door de prijzen op te drijven. Medewerkers waren er zelfs verschillende keren getuige van dat Ronnie een gewelddadige woede-uitbarsting kreeg. Dan gooide hij dingen kapot tegen de muur van zijn kantoor of smeed hij zijn telefoon op de grond. Ook dronk hij op zijn werk en stuurde hij vrouwelijke collega's seksueel getinte berichten. Deze man was helemaal de weg kwijt.

Het bureau begon een steeds slechtere naam te krijgen. Een van Henry's grootste klanten, een enorm groot bedrijf dat al tientallen jaren een trouwe klant was, stuurde hen de laan uit en ging met een ander bureau in zee. Henry was er kapot van. Wat hij niet wist was dat een van de sleutelfiguren van die voormalige klant het nieuwe reclamebureau had verzocht om Henry weg te kopen, zodat hij het account kon helpen managen. Voor Henry zou dat een gigantische sprong voorwaarts betekenen, naar een Fortune 500-bedrijf met het managementsalaris en de secundaire arbeidsvoorwaarden die daarbij hoorden. Maar Henry wist helemaal niet dat dit op de achtergrond speelde; hij liep hun telefoontjes mis.

Toen Donald, de eigenaar, bij het personeel kwam informeren waarom ze die grote klant waren kwijtgeraakt, geloofde hij Ronnies leugen dat Henry de boel had laten versloffen en ondermaats werk had geleverd. Ronnie wist zijn stiefvader ervan te overtuigen dat Henry de reden was dat de klant was vertrokken. Hij verzon zelfs de belachelijke aantijging dat Henry een affaire had met de vrouw

van een klant. Donald eiste van Henry dat hij de situatie zou rechtzetten. Hij moest de klanten zien terug te krijgen en er alles aan doen om de reputatie van het bedrijf te herstellen – om Ronnies gezicht te redden dus in feite.

Henry was doodsbang dat hij nooit meer zo'n baan zou krijgen. Daarom nam hij alle schuld op zich, liet alles over zich heen komen en zwoer dat hij nog harder zou werken om nieuwe, nog grotere klanten binnen te halen. Maar toen kwam zijn lichaam in opstand. Hij kreeg hevige paniekaanvallen en was voortdurend ziek. Zelfs zijn haar begon uit te vallen van de stress.

'Ik zie gewoon niet hoe ik deze situatie ten goede kan keren,' zei hij. 'Ik doe alles wat in mijn vermogen ligt, maar met Ronnie erbij is het onbegonnen werk.'

'Je hebt me verteld dat je een gelovig man bent, dat je naar de kerk gaat. Heb je al over deze situatie gebeden?' vroeg ik Henry de eerste keer dat we elkaar spraken.

'Ik doe niet anders. Ik heb het gevoel dat ik dag en nacht aan het bidden ben en dat ik God continu om hulp vraag.'

'Toch heb ik niet het idee dat je er veel vertrouwen in hebt dat het goed gaat komen.' Die opmerking trof Henry als een donderslag. Ik denk niet dat hij had verwacht dat ik dat zou zeggen.

'Hoe bedoel je?'

'Nou, ik heb de indruk dat je je door de mensen en de situatie in je bedrijf laat manipuleren en misbruiken. Je lijkt te denken dat het leven je overkomt en dat je er zelf geen enkele controle over hebt.'

'Wat is het alternatief? Ik wil geen stap terug doen. Ik heb deze geweldige functie gekregen, en een prachtige kans om het bedrijf zo ongeveer te runnen. Dat kan ik toch niet allemaal zomaar opgeven?'

'Ben je bang?'

'Doodsbang.'

Daarna deden we samen de anti-ik oefening. Het personage dat Henry in het leven riep heette Handboei Henry. Hij had zichzelf figuurlijk aan deze baan vastgeklonken, en dat maakte hem een speelbal van de mensen die de macht hadden. Hij was de enige van zijn collega's met zo'n hoge positie, en hij was als de dood dat hij die niet waard was en dat hij nooit meer zo'n kans zou krijgen. Omdat hij zo vast zat in zijn anti-ik had hij zichzelf ervan overtuigd dat

hij de slechte behandeling en de karaktermoord op de een of andere manier had verdiend.

‘Stel dat er iemand anders in jouw schoenen stond. Wat zou je tegen die angstige persoon zeggen?’ Henry dacht even na.

‘Dat hij vertrouwen moet hebben.’

‘Hoe ziet dat eruit?’

‘Dat hij zijn nek moet uitsteken, een risico moet nemen, niet moet proberen alles onder controle te houden. Hij moet geen belabberde omstandigheden accepteren. God heeft betere plannen voor hem.’ Hij zweeg even. ‘En wat God één keer doet, doet hij opnieuw.’

‘Geldt dat dan ook voor jou?’

‘Ja. Zeker weten.’ Hij begon heen en weer te schuiven op zijn stoel en ging rechter op zitten. Het was alsof het licht in zijn ogen terugkeerde. ‘Ik voel me een klein kind dat ruzie maakt over een oude gehavende driewieler. Het leven heeft vast iets interessanter voor me in petto.’

Handboei Henry had de regie naar zich toe getrokken omdat hij bang was geworden. Maar toen Henry zijn handboeien eenmaal had afgedaan en echt begon te geloven in de kracht van zijn ziel, toen hij er eenmaal van overtuigd was dat er meer voor hem was weggelegd dan dit kleine reclamebureautje, begonnen er interessante dingen te gebeuren.

Twee dagen later belde hij me al op met de mededeling dat hij een e-mail had gevonden die op de een of andere manier in zijn spammap was beland, afkomstig van dat grote reclamebureau waar ik het eerder over had. Ze wilden met hem afspreken. Blijkbaar had hij ook twee telefoontjes van ze gemist; hij was zo bezig geweest om zijn problemen met Ronnie op te lossen en beheersbaar te maken, dat hij geen acht had geslagen op de voicemailberichten die ze hadden achtergelaten met de vraag of hij geïnteresseerd was in een gesprek.

We maken een sprong van drie jaar. Henry is inderdaad naar dat grote bureau overgestapt, en daarna is hij voor zichzelf begonnen en heeft hij een goed lopende non-profitorganisatie opgezet. Achteraf zegt hij over die periode in zijn leven: ‘Ik geef Handboei Henry nooit meer de regie. En dan bedoel ik ook nooit meer! Van nu af aan leid ik mijn leven als Vrije Henry.’



Als we (opnieuw) verbinding maken met onze spirituele ik en op ons geloof vertrouwen, kunnen er verbluffende dingen in ons leven gebeuren. Handboei Henry stond die dingen in de weg. Hij probeerde alles in Henry's leven te beheersen, maar dat deed hij met geboeide handen. Op die manier zou hij nooit ergens komen. Pas toen Henry zijn handboeien af deed, zijn geloof omarmde en zijn behoefte aan controle opgaf begon zijn leven te verlopen zoals hij het wilde, en niet zoals anderen het wilden.

Spiritueel zijn betekent geloven dat je het verdient om voldoening te halen uit je leven, dat je het verdient om goed te worden behandeld. Je houdt er een overvloedmentaliteit op na in plaats van een schaarstementaliteit. God (een hogere macht, de geest, het universum, het leven of elk ander woord dat jou een gevoel van veiligheid en verbondenheid geeft) vindt dat jij meer verdient, en dat hoeft je alleen maar te accepteren en in je hart toe te laten. Henry had zichzelf allemaal onwaarheden wijsgemaakt. Hij geloofde dat als hij zijn uitbuitende werkgever tegengas zou geven, hij de enige kans op een hoge positie zou verspelen die hij ooit zou krijgen. Hij was zo bang en onzeker en hij had zulke grote oogkleppen op dat hij bereid was om zijn eigen welzijn op te offeren voor een schijnzekerheid.

Dit is een terugkerend thema in de geschiedenis van de mens; we hebben er een handje van om onszelf in onzichtbare hokjes te plaatsen en voorbij te gaan aan de wereld vol onbegrensde mogelijkheden om ons heen. Rumi, een dertiende-eeuwse islamitische geleerde, schreef: 'Waarom blijf je in de gevangenis zitten als de deur wijd open staat?' Heb jij je ooit zo gevoeld? Alsof je gevangen zit, geketend bent, niet in staat om in beweging te komen? Alsof je alle controle kwijt bent en overgeleverd bent aan de genade van anderen? Wat je je op die momenten waarschijnlijk niet realiseert, is dat de deur in werkelijkheid wijd open staat. Je moet alleen de beslissing nemen om erdoorheen te lopen.

Op deze momenten is het belangrijk om je af te vragen wat je beste ik zou doen. Je beste ik probeert je altijd te beschermen en kan je helpen los te komen uit je zelf aangebrachte handboeien. Maar dat kan lastig zijn, dat realiseer ik me. De boeddhistische monnik en vredesactivist Thich Nhat Hanh zei ooit: 'Mensen vinden het heel moeilijk om leed los te laten. Uit angst voor het onbekende

geven ze de voorkeur aan hun vertrouwde lijden.' Ik denk dat hij daarmee de spijker op zijn kop slaat. We vinden het verschrikkelijk eng om iets te kiezen dat van onze huidige werkelijkheid afwijkt. Stel dat het slechter is? Dat is precies de reden waarom ik je wil helpen om je spirituele leven op te bouwen en je angsten weg te nemen, zodat je de kracht en de moed vindt om het onbekende tegemoet te treden. En het verbazingwekkende aan dat onbekende is dat het meestal veel beter is dan je ooit voor mogelijk had gehouden.

## **Cultiveer je spiritualiteit**

---

Hoewel je specifieke geloofsovertuigingen, als je die hebt, je spiritualiteit kunnen voeden, wil ik je verbinding met je spirituele ik laten maken op een niveau dat het specifieke van godsdienst overschrijdt. Met andere woorden: ik wil graag dat je alle lagen van je geloof afpelt tot je bij je spirituele kern komt.

Hier volgen een paar technieken om op een betekenisvolle manier (opnieuw) contact te maken met je spiritualiteit.

### **1 Formuleer een intentie voor je spiritualiteit**

Probeer allereerst te verwoorden wat jij in je spirituele leven wilt bereiken. Dit ziet er voor iedereen anders uit, maar ik noem een paar voorbeelden: meer tijd uittrekken voor gebed, weer religieuze diensten bijwonen die je vroeger veel brachten maar die je vanwege drukte uit je agenda hebt geschrapt, dagelijks mediteren, een spirituele activiteit vinden die je samen met een naaste kunt doen enzovoort. Vastbeslotenheid vergroot de kans op slagen aanzienlijk.

### **2 Wakker het vuur van je ziel aan**

Er is op het spirituele vlak tegenwoordig een heleboel prachtig materiaal dat als inspiratiebron kan dienen. Inspirerende citaten van mensen die jij bewondert, in de Bijbel lezen, boeken lezen over mensen die in hun leven een wonder of een spirituele ontwakking hebben

meegemaakt, audioboeken van spirituele denkers of goeroes beluisteren – zoek uit wat bij jou past en voed je ziel ermee. We laten ons veel en vaak door sociale media en oppervlakkig vermaak onderhouden; doe daarom bewuste pogingen om ook dingen in je leven te verwerken die je verheffen.

### **3 Zoek de rust op**

Het moderne leven is lawaaiig. We hebben het al veel gehad over manieren om het volume van dat lawaai te dempen. Vooral als het om spirituele verbinding gaat is het van belang dat je een stil plekje in jezelf vindt waar je gewoon kunt *zijn*. Hiermee bedoel ik niet per se dat je al het geluid moet dempen dat je met je oren kunt horen – sterker nog, als jij het best contact maakt met je innerlijke stem door de rockmuziek op tien te zetten en door je woonkamer te dansen, doe dat dan vooral. Ik bedoel dat je een rustig plekje in jezelf moet zoeken, waar je alle externe stemmen en invloeden uit kunt zetten. Dit zijn vaak de momenten in ons leven waarop zich plotseling een antwoord aandient waarnaar we op zoek waren, of waarop we een inzicht krijgen of iets op een andere manier zien. Dat stille plekje binnenin je kun je betreden door ervoor te gaan zitten en iets te zeggen waar je positieve energie van krijgt. Misschien heb je op televisie weleens mensen ‘ommm’ horen zeggen of spreuken horen uitspreken waarbij ze zich puur op het vibrerende geluid concentreren en alle andere gedachten laten verstommen. Ook bidden kan je voortdurende gedachtstroom stopzetten. Of ga een tijdje naar een foto of een kunstwerk zitten staren waar je rustig van wordt. Maak er een gewoonte van om ten minste één keer per week zo’n stil moment met jezelf te beleven.

### **4 Wees je bewust van signalen**

Houd te allen tijde zowel je fysieke als je spirituele ogen open en wees je bewust van de signalen die je krijgt. Ik heb bijvoorbeeld een vriendin die om gemoedsrust bad nadat haar hond was overleden. Op een middag zag ze een regenboog op de vloer van haar woonkamer, precies op de plek waar haar hond vroeger ’s middags altijd

lag te dutten. Ze vatte het op als een teken dat de ziel van haar hond voortleefde, en dat ze ervoor kon kiezen om vrede te hebben met die wetenschap. Een ander veelvoorkomend soort spiritueel signaal heet synchroniciteit. Dat is als je dezelfde zin steeds weer hoort, of op allerlei plaatsen hetzelfde specifieke getal tegenkomt. Dit kan puur een herinnering zijn aan het feit dat er iets groters bestaat dan jij, dan wij, en dat het leven meer omvat dan jouw dagelijkse activiteiten, dat we allemaal deel uitmaken van een universum dat ons begrip te boven gaat. Ik ken ook iemand die een intense spirituele ervaring had toen hij naar de film *The Lion King* zat te kijken. Een bepaalde scene uit die film maakte iets in zijn ziel los, en ineens wist hij wat hem te doen stond in een bepaalde situatie met zijn zoon. Een liedje op de radio, een opmerking die een vreemde tegen je maakt, een mooi tafereel in de natuur, al die dingen kun je als signalen opvatten als ze je raken en als je hart ervoor openstaat om ze op die manier te ontvangen.

Besef ook dat er om elke hoek mogelijkheden liggen. Blijf openstaan voor de geschenken die het universum je wil geven, loop ze niet voorbij. Als iemand in de rij bij Starbucks aanbiedt je kop koffie voor je te betalen, accepteer dat geschenk dan. De christelijke auteur Rob Bell zei ooit: 'Deze ademtocht, dit moment, dit leven is een geschenk, en dat geschenk is voor iedereen weggelegd. We komen elke dag weer voor talloze keuzes te staan waarbij we ofwel deuren dicht kunnen gooien, ofwel onze rug kunnen rechten, diep kunnen ademhalen en volmondig ja kunnen zeggen tegen wat we toebedeeld krijgen.' De beslissing om open te staan voor de geschenken die het leven mijn kant op stuurt is voor mijzelf een hele belangrijke geweest. Als ik elk aspect van mijn leven krampachtig had proberen te beheersen en vastomlijnde plannen had gemaakt waar ik geen centimeter van wilde afwijken, had ik de boot gemist, en niet zo'n beetje ook. Ik had nooit kunnen voorspellen welk traject het leven voor me in petto had, en ik ben dankbaar dat ik heb kunnen loslaten en steeds open kan blijven staan voor wat er op mijn pad komt. Ik had oorspronkelijk met mezelf afgesproken dat ik geen televisiewerk zou gaan doen, maar toen dr. Phil me vroeg om aan een paar afleveringen mee te werken, heb ik toch ja gezegd. Ik heb ja gezegd omdat ik dacht dat dat me binnen het grote geheel der dingen mis-

schien iets zou brengen. En nu ik verschillende keren in zijn show heb opgetreden, weet ik dat ik gelijk had.

Overal zijn tekenen, en als je ervoor openstaat ga je ze op de meest onwaarschijnlijke plekken zien.

## **5 Ere wat ere toekomt**

Als jou of iemand in je omgeving iets positiefs overkomt, kun je het verband leggen met het spirituele werk dat jullie ervoor hebben verricht. Doe het vooral niet als toeval of geluk af. Probeer je er terdege van bewust te zijn dat je spirituele ontwikkeling je leven op verbluffende en vaak mysterieuze manieren completer maakt. Maak even ruimte om daarbij stil te staan, zodat je je steeds van dit wonder bewust blijft. Zelfs kleine verschuivingen, verbeteringen en ogen-schijnlijk onbetekenende momenten van vreugde of gemoedsrust zijn onderdeel van deze spirituele reis.

## **6 Deel met anderen**

Praat met andere mensen over je spirituele reis en vraag ze of ze de hunne met jou willen delen. Dat is verrijkend voor jezelf en inspirerend voor anderen. Realiseer je wel dat niet iedereen voor dit soort gesprekken openstaat, dus als iemand niet positief reageert moet je dat niet persoonlijk opvatten. Die persoon is blijkbaar op een punt in haar leven waar er geen ruimte is voor dit soort uitwisselingen – haar traject is net zo uniek als dat van jou. Kies je ervoor om je spirituele licht op de wereld om je heen te laten schijnen, dan reflecteert het vanzelf op je eigen leven.

## **7 Zorg dat je altijd plezier hebt**

Lachen is de externe uiting van inwendige vreugde. Ik raad je aan om de zoektocht naar je spirituele ik op een speelse manier te benaderen. Zorg dat je er plezier aan beleeft. Blijf lachen, zelfs als het even moeilijk is. Laat de vreugde vanuit je ziel opborrelen. Zelfs op onze zwaarste dagen kunnen we ervoor kiezen om te lachen, om ons te concentreren op iets om blij mee te zijn of op iets moois dat

wie kunnen delen. Die sfeer van tevredenheid helpt ons door zware tijden heen.

## 8 Geef het voort

De meeste godsdiensten hebben de fundamentele overtuiging dat wie veel geeft, ook veel ontvangt. De Bijbel zegt hierover: ‘Dwaalt niet, God laat niet met zich spotten. Wat een mens zaait, zal hij ook oogsten. Want wie op de akker van zijn vlees zaait, zal uit zijn vlees verderf oogsten, maar wie op de akker van de Geest zaait, zal uit de Geest eeuwig leven oogsten.’ Dit is hetzelfde idee als karma. Als je mensen op een kwetsende, wrede of wraakzuchtige manier behandelt, op een manier die puur bedoeld is om je eigen ego op te krikken, maakt het niet uit hoeveel je bidt of hoe vaak je religieuze diensten bijwoont. Dan word je niet beloond. En met beloond worden bedoel ik eenvoudigweg dat je niet in staat zult zijn om als je beste ik te leven. Door anderen slecht te behandelen werp je op je eigen levenspad een gigantisch obstakel op.

Spreek je genereuze kant aan en bedenk manieren om goedheid met de wereld om je heen te delen. Als je merkt dat iemand een zware dag heeft, reik je hem of haar de helpende hand. Zoek binnen je gemeenschap naar nieuwe manieren om mensen in nood te helpen. Vraag je vrienden en familieleden wat je voor hen kunt doen. Benader de wereld met de bereidheid om te geven. Dat hoeft niet financieel te zijn; er zijn nog talloze andere manieren om iets van jezelf te geven. Je hebt talenten die je kunt delen. Je hebt tijd te vergeven. En als je zelf ook iets uit je vrijwillige of liefdadige gebaar hoopt te halen, weet ik uit ervaring dat je al snel zult merken dat het geven zelf het grootste geschenk is.

### SPIRITUEEL OCHTENDRITUEEL

---

Stel dat je aan het begin van elke dag een paar minuten tijd kon vrijmaken. Wat zou je dan aan je ochtendroutine willen toevoegen om extra goed contact te maken met je beste ik? Misschien wil je wat inspirerende citaten lezen. Of je zou bij het wakker worden graag naar de zonsopgang willen kijken. Je kunt er ook voor kiezen om die tijd aan

een gebed te besteden. Een gebed dat mij elke dag helpt om mezelf als mijn beste ik te begroeten komt van Anonieme Alcoholisten:

*God, ik bied mijzelf aan U aan,  
opdat U mij bij Uw werken gebruikt  
en met mij handelt naar Uw goeddunken.  
Verlos mij van mijn zelfzucht,  
opdat ik beter Uw wil volge.  
Bevrijd mij van mijn moeilijkheden;  
laat tegenover hen die ik wil bijstaan  
de overwinning op die moeilijkheden een teken zijn van Uw Macht,  
Uw Liefde en de door U aangegeven Levensweg.  
Laat mij altijd Uw Wil doen!*

Het idee achter dit gebed is dat je buiten jezelf stapt en een hogere macht, een ander universum of hoe je het ook noemt de gelegenheid geeft het over te nemen. Wat wij niet kunnen, kan deze entiteit wel. Ik vind deze wetenschap heel troostrijk. Het tegenovergestelde hiervan is dat je alles op je eigen schouders neemt, dat je problemen in je een-tje probeert te beheersen en alleen maar op jezelf kunt terugvallen. Op die manier koers je onvermijdelijk op falen af. Beseffen dat je het antwoord niet hebt betekent niet dat je je gewonnen geeft; je roept er juist de overwinning mee uit. Vertrouwen op het universum, op een spiritueel wezen of hoe we datgene wat we niet kunnen zien en begrijpen ook willen noemen, is moeilijk. Maar juist door ons op die manier over te geven, vinden we vrijheid en gemoedsrust. Ik heb het al vaker gezegd: het universum werkt in ons voordeel, en wij hoeven niet voor God te spelen. ■

## Definieer je spirituele leven

---

Nu we een aantal ideeën over spiritualiteit hebben doorgenomen, is het tijd om even een pauze te nemen en op de huidige status van jouw spirituele leven te reflecteren. Dat geeft je meer inzicht in waar je staat, zodat je kunt bepalen of je iets wilt aanpassen.

- Hoe ziet een gezond spiritueel leven er voor jou uit?
- Heb jij redenen om te geloven dat het leven in jouw voordeel werkt?
  - Zo ja, waarom? En wanneer dacht je dat voor het eerst?
  - Zo nee, waarom niet? Wat zijn je vroegste herinneringen aan dat gevoel?
- Zijn er aspecten van je spirituele leven waar je voldoening uit put en waarvan je zou willen dat ze meer in je dagelijks leven aanwezig waren? Zo ja, welke?
- Wie zijn je spirituele mentors en de mensen die jij vertrouwt binnen je spirituele wereld?
- Geloof jij dat de manier waarop je bent opgevoed invloed heeft op je houding ten aanzien van spirituele ontwikkeling?
  - Welke elementen wil je graag behouden?
  - Van welke elementen wil je af?
  - Als je als kind iets in je spirituele leven miste, wat kun je dan doen om het alsnog te introduceren?
- Wat zijn de uitgangspunten van jouw beste ik voor het leiden van een spiritueel leven? Die van mijn zijn geduld, begrip voor anderen, vrijheid van zorgen, geïnspireerd worden, me slim en creatief voelen en het idee hebben dat de mogelijkheden in mijn leven eindeloos zijn.

## **Het spirituele mission statement van je beste ik**

---

Om verbonden te blijven met je spiritualiteit en het geloof en/of de overtuigingen die eraan ten grondslag liggen, kun je je eigen spirituele mission statement creëren. Pak de uitgangspunten die je bij de bovenstaande oefening hebt opgeschreven er opnieuw bij en maak er een actiegericht statement van. Dat van mij ziet er zo uit:



## Spiritueel mission statement van de beste ik van Mike

*Ik ben een gevend, geduldig, begrijpend, slim, onbezorgd individu en ik benader het leven iedere dag met de fundamentele overtuiging dat alles mogelijk is. Ik sta open voor de geschenken die het universum me geeft door me nederig op te stellen. Ik haal doelbewust inspiratie uit onverwachte dingen, ik ben op een unieke manier creatief en het is mijn doel en mijn passie om anderen te helpen de vrijheid te vinden hun beste ik te worden.*

Zo klinkt mijn mission statement. Dat van jou ziet er ongetwijfeld anders uit. Je kunt het zo kort of zo lang maken als je zelf wilt, en het kan in de loop der tijd veranderen. Pak het er dus regelmatig weer even bij en controleer of het een update nodig heeft. Een facelift voor je mission statement, zagezegd. Je kunt het opschrijven en op de koelkast plakken, op een doek schilderen en aan je muur hangen of het op een kussen laten borduren. Zorg hoe dan ook dat het zodanig zichtbaar is dat je voortdurend aan je mission statement wordt herinnerd. Bevestig het voor mijn part aan het beeldscherm van je computer of aan de zonneklep in je auto; alles is goed!

### Quiz Je spirituele ontwikkeling

Nu is het tijd om vast te stellen wat jij op het gebied van je spirituele ontwikkeling wilt bereiken. De volgende vragen helpen je daarbij.

**DEEL 1** Beoordeel je spirituele leven op een schaal van 1 tot 10. Een 1 betekent dat je beseft dat dit terrein van je leven ondergesneeuwd is en direct aandacht nodig heeft. Een 10 betekent dat je vindt dat je spirituele leven goed functioneert en dat er weinig tot geen verbeteringen nodig zijn. Een paar aspecten van je spirituele leven om bij stil te staan als je je cijfer bepaalt:

- Hoe ver jij bent met je spirituele ontwikkeling.
- Hoe je je spiritualiteit inzet om vaker en duidelijker je beste ik te zijn.

- Hoe bevredigend je spirituele leven voor jou voelt.

Cijfer voor je spirituele leven \_\_\_\_\_

Op (datum) \_\_\_\_\_

**DEEL 2** Schrijf een paar gedragspatronen op die effectief zijn in jouw spirituele leven. Schrijf er ook bij waarom ze effectief zijn.

Voorbeelden:

- Ik mediteer regelmatig en ik merk dat meditatie me helpt om dicht te blijven bij wie ik werkelijk ben.
- Ik belijd een godsdienst of een vorm van spiritualiteit die me voldoening geeft.

Gedragspatronen die effectief zijn in mijn spirituele leven:

\_\_\_\_\_ Waaron? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waaron? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waaron? \_\_\_\_\_

**DEEL 3** Welke gedragspatronen zijn een belemmering voor jouw spirituele leven, en waarom?

Voorbeelden:

Ik hang uit gewoonte een bepaalde godsdienst aan, maar dat voelt niet waarachtig voor me en/of geeft me geen bevrediging.

Ik draag te veel woede en pijn uit het verleden met me mee om me met wat voor spiritualiteit ook bezig te houden.

Gedragspatronen die niet effectief zijn in mijn spirituele leven:

\_\_\_\_\_ Waaron niet? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waaron niet? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Waaron niet? \_\_\_\_\_

#### **DEEL 4 Bedenk wat je moet doen om van je huidige cijfer een 10 te maken op dit terrein van je leven.**

Dit kun je doen door in kaart te brengen welke gedragspatronen je moet volhouden omdat ze effectief voor je zijn, welke gedragspatronen je overboord moet gooien omdat ze je belemmeren en welke gedragspatronen je juist moet gaan vertonen.

*Om mijn leertraject een 10 te kunnen geven,*

Moet ik doorgaan met \_\_\_\_\_

Moet ik ophouden met \_\_\_\_\_

Moet ik beginnen met \_\_\_\_\_

## **Nu pakken we door!**

---

‘Zoals een kaars niet kan branden zonder vuur, zo kan een mens niet leven zonder spiritualiteit.’ Die woorden zijn van Boeddha, en ik ben het volledig met hem eens. Ik ben ervan overtuigd dat je niet je beste ik kunt zijn als je geen vitaal spiritueel leven hebt, hoe dat er voor jou ook mag uitzien. Het kan de vorm hebben van yogalessen, meditatie, gebed, diepe verbondenheid met een kerk enzovoort. Ten grondslag aan elke spirituele beleving ligt de overtuiging dat dit bestaan verder reikt dan onszelf, dat er goede dingen voor ons in het verschiet liggen, en dat er allerlei moois bestaat dat wij niet kunnen zien.

We hebben nu alle zeven terreinen van je leven afgewerkt. Gefeliciteerd! Nu is het tijd om al die belangrijke gegevens die je hebt verzameld over de aspecten van jezelf die je zou willen bijstellen, veranderen of omgooien, te gebruiken om je strategie te bepalen. De laatste hoofdstukken van dit boek zijn heel actiegericht, je vindt er allerlei nuttige handvatten voor de praktijk. Talloze cliënten en vrienden van me zijn je hierin al voorgedaan, en ik garandeer je dat je het direct zult merken als je ze in je leven inzet.

## Verzamel je beste team om je heen

De mensen om ons heen hebben heel veel invloed op alle terreinen van ons leven. Iedereen die succesvol is zal je vertellen dat hij wat hij in het leven heeft bereikt nooit op eigen houtje had kunnen bereiken. Walt Disney heeft zijn imperium niet in zijn eentje opgebouwd. Steve Jobs heeft Apple niet alleen groot gemaakt. Martin Luther King heeft zijn burgerrechtenbeweging niet zonder hulp opgezet en jij hebt je leven niet helemaal in je eentje vormgegeven. Hoewel het soms voelt alsof we helemaal alleen zijn in het leven, is dat gewoon niet waar. Sterker nog: de rijkdom, intensiteit en complexiteit van onze tijd hier op aarde wordt bepaald door de manier waarop we ons tot anderen verhouden, door de relaties die we met elkaar smeden. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje, of we dat nu beseffen of niet, en ik denk dat we ons ervoor kunnen en moeten inzetten om elkaars beleving van de wereld een stukje mooier te maken en van elkaars perspectieven te leren, en dat we ervoor open moeten staan om al het moois dat ieder van ons te delen heeft te geven en te ontvangen. Samen kunnen we zoveel meer bereiken dan alleen.

We hebben in ons leven een scala aan verschillende soorten relaties met anderen, maar voordat we verdergaan wil ik daar één belangrijk onderscheid in aanbrengen. Niet alle mensen met wie je een relatie hebt horen in je 'team', zoals ik je kring van naasten noem. Jouw team is samengesteld uit individuen die jij doelbewust hebt uitgekozen, omdat je in hun aanwezigheid gemakkelijker je beste ik kunt zijn, omdat ze jou inspireren en jij hen, en omdat je een positieve relatie met ze hebt. Later gaan we dieper op de beoordeling

en de selectie van je teamleden in, maar ik wil niet het risico lopen kil of afstandelijk te klinken, of je het gevoel geven dat je een basketbalteam aan het samenstellen bent dat vastbesloten is om de World Series te winnen. Dit is geen *Moneyball*, dit is je leven. In tegenstelling tot bij een sportteam gaat het in je leven niet alleen om winnen – het gaat erom dat jullie samen van de reis genieten. Onthoud: de reis is de bestemming, en zowel jij als je team moet elke dag op z'n best kunnen zijn.

Ik kan het belang van dit hoofdstuk niet genoeg benadrukken. Alle cliënten met wie ik ooit heb gewerkt zeggen achteraf dat ze door aandacht te hebben voor hun team in staat zijn geweest om veranderingen of toevoegingen in hun leven aan te brengen die tot enorme verbeteringen hebben geleid. Het gaat erom dat je een team om je heen weet samen te stellen dat je inspireert en je stimuleert om je beste ik te zijn. Normaal gesproken nemen we niet de tijd om de mensen om ons heen te evalueren, en het idee van ons 'team' zegt ons misschien niet veel, totdat we in een crisis belanden en de kracht van anderen nodig hebben om ons erdoorheen te slepen. Misschien heb je nog nooit echt goed gekeken naar het team dat je om je heen hebt, omdat je er niet van overtuigd bent dat jij mensen verdient die een belangrijke ondersteunende rol in je leven spelen, of omdat je vindt dat het jouw primaire rol in het leven is om anderen te helpen, te dienen en te ondersteunen. Misschien ben je daardoor wel een soort eilandje geworden en drijf je eenzaam rond, afgesloten van anderen. Maar je beste ik gelooft dat jij een geweldig team verdient, en je beste ik weet ook dat je jezelf alleen volledig aan anderen kunt geven als je kracht, kennis en bijstand van je team krijgt. Het kan ook zijn dat jouw team een draaideur is – dat je steeds nieuwe mensen binnenhaalt en ze er weer uitzet op het moment dat ze je teleurstellen, kwetsen of onrecht aandoen. Dat is een gevaarlijk patroon, waarmee je je op glad ijs begeeft. Houd tijdens het lezen van dit hoofdstuk in je achterhoofd dat een team niet uit mensen bestaat die je de schuld kunt geven voor je problemen. Je problemen moeten binnen de betreffende terreinen van je leven en door je beste ik worden aangepakt.

Eerder in dit boek heb je aan de hand van het Best Self-model en de zeven terreinen van je leven in kaart gebracht welke aspecten van

je leven in harmonie zijn met je beste ik en welke verwaarloosd zijn of niet goed functioneren. In dit hoofdstuk maken we een grondige inventarisatie van de mensen in je leven. Je zult ontdekken wie er een grotere rol in je leven hoort te spelen en van wie je meer afstand moet nemen, en met wie je de dynamiek gewoon een klein beetje moet veranderen. Niemand is natuurlijk perfect, en als je al je teamleden op dit moment niet als je beste ik benadert, gaan we daar eerst mee aan de slag. We kijken naar de voor- en nadelen van hun aanwezigheid en nemen een aantal beslissingen.

Jij vormt het middelpunt van je eigen leven. Binnen dit harmonieuze sterrenstelsel cirkelen ouders, kinderen en andere familieleden om je heen, maar ook belangrijke kennissen, collega's enzovoort. De omvang van jouw sterrenstelsel is niet zo relevant, maar in het ideale geval heb je mensen om je heen die je op alle zeven terreinen van je leven ondersteunen. Misschien is dat voor jou een nieuwe manier om naar relaties te kijken. Sommige mensen passen bij meerdere terreinen, andere maar bij één – dat is prima. Ik werk soms met mensen die een heel groot team hebben en daar veel stress van ervaren. Zij doen er goed aan om hun sterrenstelsel beter af te bakenen. Maar ik werk ook met mensen met een piepklein team, die merken dat ze meer ondersteuning nodig hebben. In dit hoofdstuk gaan we op zoek naar het unieke team dat jou de beste balans in je leven verschaft.

In de loop der tijd verschijnen er nieuwe mensen in je sterrenstelsel en zullen er ook mensen uit verdwijnen. Mensen komen en gaan om talloze redenen: van geografische, werkgerelateerde en psychologische veranderingen tot nieuwe inzichten, nieuwe passies, verliezen en nog veel meer. Er zitten waarschijnlijk mensen bij die je al jaren kent. Hoewel je ze misschien zelden ziet, zijn dit de vrienden met wie je de draad van het gesprek weer oppikt alsof jullie elkaar gisteren nog hadden gesproken. Daarnaast heb je waarschijnlijk vrienden in de buurt die je om een gunst kunt vragen, en een paar mensen die je in geval van nood midden in de nacht kunt bellen – je weet dat die meteen hun kleren zouden aanschieten om je uit de brand te helpen. Dan zitten er waarschijnlijk ook nog mensen in je team die je niet zo goed kent maar van wie je afhankelijk bent voor professionele diensten: je accountant, je kapper, je tuin-

man, je masseuse, je personal trainer, je voedingsdeskundige en zovoort. Tot slot heb je waarschijnlijk mensen in je leven die een ander soort doel dienen, zoals de vrienden met wie je sport en die je actief helpen blijven, de leden van je boekenclub, de mensen van je kerk enzovoort. Uiteindelijk hebben we allemaal ons eigen, unieke team, en het is zaak om te achterhalen of de mensen erin ons allemaal helpen in harmonie te blijven met onze beste ik.

#### OOK JIJ BENT EEN TEAMLID!

---

Zelf ben je waarschijnlijk ook een belangrijke speler in het team van een ander. Die persoon heeft geluk, omdat jij hard je best doet om de beste versie van jezelf te zijn. Wie daarmee bezig is, is in mijn ogen van onschatbare waarde in het leven van anderen. Denk daarom bij het analyseren van je eigen team ook na over de rol die jij in het leven van anderen speelt, en hoe je daarin kunt blijven groeien. Later in dit hoofdstuk gaan we dieper op het begrip wederkerigheid in, maar ik wilde het alvast even onder je aandacht brengen. ■

We kijken allereerst naar je teamleden in het licht van de zeven terreinen van je leven. De kans is groot dat er mensen bij zitten die in alle zeven categorieën vallen. Dat is helemaal geen probleem; het gaat erom dat je uitvindt hoe jouw leven eruitziet, wat voor jou het beste werkt en wat momenteel misschien juist niet optimaal is.

Ik had laatst een gesprek met mijn vriendin Alexis over een probleem dat ze met haar kapster had. Misschien is je kapper niet de eerste aan wie jij denkt als je naar je eigen team kijkt, maar voor Alexis was haar kapster Cindy veel meer dan iemand die eens in de zoveel tijd haar haar knipte en kleurde. Ze kende Cindy al bijna twintig jaar, en in die tijd waren ze goede vriendinnen geworden. Ze waren allebei gescheiden en ze hielpen elkaar op een heleboel manieren: ze pasten op elkaars hond als ze de stad uit waren, gaven elkaar raad over dates en huilden bij elkaar uit als het even niet zo lekker liep. Maar op een gegeven moment begon het Alexis op te vallen dat Cindy nogal nonchalant met haar kapsel omging. Ondanks Alexis' verzoeken om een andere kleur of een betere coupe zat Cindy er steeds vaker naast. Ze had het zo druk met verhalen

over haar leven dat het ten koste ging van Alexis' haar; die verliet dan de kapsalon met vreemde kleurschakeringen of een afschuwelijk scheve pony. Uiteindelijk was voor Alexis de maat vol. Ze wist dat ze op zoek moest naar een andere kapster. Maar ze wist ook dat ze Cindy daarmee ongelooflijk veel pijn zou doen. Ze wilde niet om Cindy heen werken en stiekem ergens anders een afspraak maken, dus besloot ze de confrontatie aan te gaan en haar mee uit eten te vragen. Ze lachten en kletsten zoals altijd, en op een gegeven moment gooidde Alexis het eruit. 'Cindy, ik hou van je als van een zus, en ik wil altijd vriendinnen met je blijven. Maar ik moet je eerlijk zeggen dat ik niet meer zo blij ben met hoe je mijn haar doet. Ik ben van plan om een andere kapper te nemen. Het spijt me heel erg. Ik hoop dat je het begrijpt.'

Cindy zette haar drankje neer en legde zenuwachtig haar handen in haar schoot. Ze zag er een beetje verslagen uit. 'Ik weet dat jij van alles met haar kunt doen en dat je veel talent hebt,' vervolgde Alexis. 'Maar ik denk dat onze vriendschap jouw vermogen om mijn haar te doen een beetje in de weg is gaan staan. Ik waardeer onze vriendschap ontzettend, dus laten we alsjeblieft nog heel lang vrienden blijven.'

Cindy was zichtbaar verdrietig, maar de woorden van Alexis ontroerden haar ook. Uiteindelijk antwoordde ze: 'Fijn dat je eerlijk tegen me bent. Ik kan me niet voorstellen dat ik je haar niet meer zal doen. Maar zolang je belooft dat we elkaar regelmatig zullen blijven zien vind ik het prima als dat niet in de kapsalon is. Ook al ben ik ervan overtuigd dat niemand beter weet dan ik hoe die bos krullen op je hoofd te temmen is! Wedden dat je binnen de kortste keren terug bent?' Ze moesten lachen en gaven elkaar een knuffel. Alexis verruilde Cindy's functie in haar team met succes voor een andere functie. (Sindsdien zorgde ze er altijd expres voor dat haar kapsel een beetje raar zat als ze elkaar zagen, zodat Cindy zich daar niet al te rot over zou voelen.)

Je kunt als volgt naar de groepen mensen kijken die een rol spelen op de zeven terreinen van je leven:

- **Sociaal** Van vrienden met wie je naar sociale gelegenheden gaat om te netwerken tot je beste vrienden die je altijd in ver-



trouwen kunt nemen. Dit zijn de mensen met wie je leuke dingen doet (bioscoop, sportwedstrijden, etentjes, iets drinken enzovoort) of die je uitnodigt voor een avondje met z'n tweeën om iets te doen waar jullie allebei plezier in hebben.

- **Privé** Je teamleden op dit terrein van je leven zijn mensen die jouw innerlijk het best voor de dag laten komen. Dat kunnen de mensen zijn die een gunstige invloed hebben op je uiterlijk, zoals je kapper of je manicure. Maar tot deze groep behoren ook de mensen met wie je intieme gesprekken voert, zoals je therapeut, mentor of counselor.
- **Gezondheid** Dit kan een huisarts of specialist zijn. Het kan iemand zijn die gespecialiseerd is in preventieve geneeskunde, voeding, massagetherapie, holistische geneeskunst enzovoort. Op het oordeel van dit teamlid vertrouw je als het om je fysieke gezondheid gaat. Zelfs je personal trainer of sportschoolmaatje valt in deze categorie.
- **Opleiding** Deze categorie bevat docenten/leraren, loopbaanadviseurs, publieke figuren en alle anderen tot wie jij je wendt als je op zoek bent naar nieuwe informatie die je belangstelling heeft of die je honger naar kennis aanwakkeren. Het kan de presentator van een podcast zijn waarnaar je dagelijks luistert, of iemand die motiverende speeches geeft. We leren continu bij, en hopelijk heb jij mensen om je heen die jou met hun kennis stimuleren.
- **Relationeel** Dit zijn de intimi in de traditionele zin van het woord – familieleden, liefdespartners, je ouders, je broers en zussen en je schoonfamilie. Niet alle mensen in deze categorie zijn even betrouwbaar, of misschien heb je een slechte relatie met ze, maar ze maken toch deel uit van je leven omdat je familiebanden met ze hebt.
- **Werk** Dit zijn mensen met wie je nauw samenwerkt, zoals je baas en je medewerkers. In deze categorie horen ook de mensen thuis die je advies geven over je financiën.
- **Spiritueel** Een spiritueel teamlid kan iemand binnen een religieuze organisatie zijn waarbij jij bent aangesloten. Maar in feite is het iedereen die jouw spirituele kant voedt of die je op dat terrein van je leven stimuleert.

Het is nuttig om zo uitgebreid bij je team stil te staan, omdat de mensen erin je scherp kunnen houden. Ik hoor mensen keer op keer zeggen: 'Ik heb gewoon geen tijd voor de dingen die ik echt graag wil doen.' Maar als je teamleden een beetje op je letten, kunnen ze je helpen veranderingen aan te brengen in je leven waarmee je alles kunt bereiken wat je wilt. Je staat er niet alleen voor.

Een andere reden om je in je team te verdiepen is dat je voorbereid moet zijn op een eventuele crisis in je leven. In Californië heeft iedereen een aardbevingspakket binnen handbereik. In zo'n pakket zit alles wat we nodig hebben als we geen toegang hebben tot voedsel en schoon water, of als we gewond raken. Er zitten schone kleren in, medische voorzieningen, flessen water enzovoort. Je team is te vergelijken met zo'n aardbevingspakket (hoewel de mensen in je leven natuurlijk een veel grotere en belangrijker rol spelen!). Het is er voor je als je snel moet handelen, en het zorgt ervoor dat een crisis als een tijdelijke dip voelt en niet als het einde van de wereld. Crises zijn er in allerlei soorten en maten, en hoe beter je team is, hoe beter je toegerust bent voor alles wat op je pad komt.

Ik heb inmiddels met honderden mensen hun team doorgelicht, en elke keer dat ik dat doe ontdekken ze dat ze iets moeten aanpassen of toevoegen. Dat klinkt mechanischer dan het bedoeld is – we hebben het immers over mensen die je na staan en die misschien al tientallen jaren in je leven zijn. Als sommige van je relaties gecompliceerd of vertroebeld zijn, raad ik je aan om nog eens terug te bladeren naar het hoofdstuk over relaties en de lijst met waarden door te nemen. Het kan zijn dat de waarden van jou en die andere persoon fundamenteel van elkaar verschillen; dat is een belangrijk vertrekpunt. Ik ben altijd intensief bezig om de relaties in mijn leven zorgvuldig te analyseren en om ervoor te zorgen dat de evolutie van mijn team gelijk oploopt met mijn eigen ontwikkeling. Binnen elk van de zeven terreinen van mijn leven heb ik deskundigen en vertrouwelingen die ik als denkpartners beschouw. Ik zal je vertellen hoe ik een team identificeer, analyseer, evalueer en beheer, zodat jij dat proces ook kunt gebruiken tijdens je zoektocht naar je beste ik.

Ik zie een team als een levend, ademend organisme. Het bestaat niet louter en alleen om jou op je levenspad ondersteunen; het

vraagt ook om wederkerigheid. Hoe meer je erin stopt, hoe meer je eruit haalt – net als met al het andere in het leven. Laten we je team gedurende dit hele hoofdstuk dus door die lens van wederkerigheid blijven bekijken. Uiteindelijk hoop ik dat je je team zodanig kunt evalueren en samenstellen dat jullie elkaar versterken in jullie streven naar een leven als jullie beste ik.

Sommige leden van je team zijn misschien deskundigen op wie je leunt als het om accurate informatie of strategieën gaat. Andere zijn misschien gewoon deskundigen op het gebied van jou en waar jij warm voor loopt, doordat ze je al zo lang kennen of ze je gewoon ‘snappen’. Allemaal zijn ze even waardevol, en allemaal verdienen ze je waardering en dankbaarheid.

Het is ook belangrijk om te onderkennen dat je misschien mensen in je team hebt toegelaten die niet aan deze criteria voldoen. Sommige van je relaties kunnen schadelijk zijn, of in ieder geval niet in balans. Die relaties proberen we eruit te pikken. Dus als er iemand in jouw naaste omgeving verkeert die je vaak in de verkeerde richting lijkt te leiden, die een slechte invloed op je heeft in de zin dat hij of zij je stimuleert om je in je ondeugden te verliezen, die je anti-ik naar boven haalt, die voortdurend neemt maar zelden iets teruggeeft of die jou saboteert, wil ik toch dat je hem of haar op je lijst zet.

Hierna gaan we de verschillende terreinen op een rij zetten en je teamleden eronder groeperen. Nogmaals: als je een persoon hebt die in verschillende categorieën thuishoort, schrijf je zijn of haar naam bij elke categorie.

**SOCIAAL**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CIJFER:**

\_\_\_\_\_

**PRIVÉ**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CIJFER:**

\_\_\_\_\_

**GEZONDHEID**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CIJFER:**

\_\_\_\_\_

**WERK**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CIJFER:**

\_\_\_\_\_

**RELATIE**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CIJFER:**

\_\_\_\_\_

**OPLEIDING**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CIJFER:**

\_\_\_\_\_

**SPIRITUEEL**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CIJFER:**

\_\_\_\_\_

## Hoe scoort je team per terrein?

---

Ik wil graag dat je je team voor elk van de zeven terreinen een cijfer tussen 1 en 10 geeft. Een 1 duidt op een uiterst belabberd team, een team dat jou geen voldoening geeft en je niet brengt wat je nodig hebt; een 10 reserveer je voor een team dat fantastisch is, zo hecht en zo compleet dat je het gevoel hebt dat je op het terrein in kwestie niemand anders meer nodig hebt. Onder elk terrein is ruimte gereserveerd voor dit cijfer. Vul die cijfers nu in.

Als je vervolgens naar het geheel van je scores kijkt, zie je al snel welke terreinen van je leven uit balans zijn. Heb je het gevoel dat je team op sommige terreinen niet voldoet, dan is dat goed nieuws; je hebt een behoefte geïdentificeerd, en je kunt aan de slag met het vervullen van die behoefte. Is er een categorie waarin je niemand hebt ingevuld, of waarin de persoon van wie je op dit moment afhankelijk bent niet waardevol genoeg is, dan kun je gaan bedenken wie er beter op die plek zou passen. Daar moet je misschien wat tijd en zelfonderzoek in steken, maar het zal de moeite zeker waard zijn.

De kans is klein dat je je team op elk terrein van je leven een 10 hebt gegeven. Daarom wil ik dat je je beste ik nu vraagt hoe een 10 er in elke categorie zou uitzien. Tot wie zou je je toevlucht willen nemen in elke categorie? Wat zou je aan die persoon hebben? Wanneer zou je het gevoel hebben dat je op elk van de terreinen van je leven de best mogelijke steun kreeg?

Mijn perfecte team ziet er als volgt uit:

- 1 **Sociaal** \_\_\_\_\_
- 2 **Privé** \_\_\_\_\_
- 3 **Gezondheid** \_\_\_\_\_
- 4 **Opleiding** \_\_\_\_\_
- 5 **Relaties** \_\_\_\_\_
- 6 **Werk** \_\_\_\_\_
- 7 **Spiritueel** \_\_\_\_\_

Geen probleem als je nog niet precies weet hoe het perfecte team er voor jou uitziet. Dit is een proces; je bouwt langzaam maar zeker meer bewustzijn op. Hoe bewuster je bent, hoe meer je voor dingen openstaat. En hoe meer je ervoor openstaat om mensen te ontmoeten die jou kunnen ondersteunen in je pogingen je beste ik te zijn, hoe groter de kans wordt dat je zulke mensen ontmoet. Ik geloof dat het universum op die manier werkt: als je ervoor openstaat, dienen kansen zich vaker aan. Misschien vind je me nu zweverig of onrealistisch klinken. Dan heb ik een voorbeeld voor je. Mijn vriendin Christina was op zoek naar een oppas voor haar zoon, omdat ze na een kort zwangerschapsverlof weer wilde gaan werken. Ze zocht een oppas die een verlengstuk van het gezin zou zijn, die honderd procent eerlijk en betrouwbaar was. De oppas zou van haar zoon moeten houden en hem moeten aanbidden, maar hem ook op de juiste manier moeten begrenzen. Ze beseftte dat ze nogal wat noten op haar zang had, maar voor minder ging ze niet. Op een middag besprak ze haar plannen met een goede vriendin. Ze zei: 'Ik heb het gevoel dat de juiste persoon vanzelf op ons pad komt. Ik kijk wel online naar babysitters die zich aanbieden, maar ik zou het fijner vinden als ik een persoonlijke aanbeveling kreeg.' Plotseling lichtten de ogen van haar vriendin op. Ze zei: 'Zal ik je eens wat vertellen? Volgens mij heb ik de juiste persoon voor je. Het klinkt misschien raar omdat ze nog nooit oppas is geweest, maar ze heeft twee volwassen kinderen en twee kleinkinderen, en ze is de liefste en zorgzaamste vrouw die ik ken. Ze werkt momenteel in een fabriek waar de omstandigheden bepaald niet optimaal zijn, en dat valt haar behoorlijk zwaar. Je moet eens met haar gaan praten!' En dat deed Christina – meteen al de week erna. Haar man en zij waren het er direct over eens dat deze oppas geschikt was voor hun groeiende gezin. Hoewel ze geen enkele relevante opleiding had, was ze een aardige, moederlijke, liefhebbende vrouw die uitstekend voor hun zoon zou kunnen zorgen. Dat was vier jaar geleden, en deze vrouw is nog steeds vijf dagen per week bij hen. Ze is een onmisbaar teamlid voor hen geworden en het perfecte gezelschap voor hun zoon, die haar zijn beste vriendin noemt. Christina stond open voor kansen, en daardoor vond ze op een onverwachte manier het perfecte teamlid.

Als ik deze oefening met cliënten doe, beseffen ze bijna altijd dat ze iemand uit hun team moeten verwijderen, bijvoorbeeld omdat die persoon niet meer betrouwbaar is, omdat ze meer neemt dan geeft, omdat ze hun belang niet voor ogen heeft of omdat ze gewoon niet integer genoeg is. Ieders leven kent fasen. Soms was een teamlid in een bepaalde fase goed voor je, maar realiseer je je op een gegeven moment dat dat niet langer zo is. Dan is het tijd om meedogenloos eerlijk tegen jezelf te zijn. Als je iemand alleen dicht bij je houdt omdat je conflicten wilt vermijden, raad ik je dringend aan om te bedenken hoe je die persoon op een subtiele manier uit zijn rol in jouw team kunt ontheffen. Dat is bijvoorbeeld vaak het geval als een liefdesrelatie ingrijpend is veranderd doordat jullie uit elkaar gegroeid zijn.

Jaren geleden had ik een vriend die echt tot mijn intimi behoorde, tot ik op een gegeven moment merkte ik dat ik excuses begon te verzinnen voor zijn negatieve houding. Hij loog tegen me, je kon geen afspraken met hem maken en uit zijn gedrag maakte ik op dat hij niet het respect voor onze relatie had dat in mijn ogen op zijn plaats was. Hij had een traumatische jeugd gehad, dus ik leefde erg met hem mee. Maar ik merkte dat hij gewoon niet kon veranderen, ook niet toen ik de problemen die ik met zijn gedrag had bespreekbaar probeerde te maken. Ik kreeg bij lange na niet van hem terug wat ik in hem investeerde, dus onze vriendschap was niet bepaald wederkerig.

Hoe graag ik ook met deze vriend optrok – hij was charismatisch en aardig –, ik merkte dat ik hem geen plek in mijn team meer kon toevertrouwen als ik de kosten en de baten tegen elkaar afwoog. Dit betekende niet dat er een dramatische breuk moest plaatsvinden, dat we ruzie moesten maken of dat onze wegen zich voor altijd zouden scheiden. Ik besepte alleen dat er voor hem op dit moment geen plek was in mijn team. Dit soort keuzes is niet altijd gemakkelijk, maar je moet ze wel maken. Je tijd en energie zijn te kostbaar om aan iemand te besteden die niets teruggeeft.

## Even inzoomen...

---

Nu je je huidige teamleden hebt geïdentificeerd en in de juiste categorieën hebt geplaatst, zoomen we verder op ze in door een aantal vragen over ze te beantwoorden.

- Wie is er voor jou een objectieve denkpartner als je voor een nieuwe uitdaging staat? Onder een denkpartner versta ik iemand die met je meedenkt op basis van wie jij bent. Hij of zij vertelt je niet wat je moet doen, maar helpt je de situatie op een rijtje te zetten, zodat je zelf tot het antwoord kunt komen.
- Hebben de mensen die je in je team hebt toegelaten bepaalde dingen gemeen? Wat zeggen die overeenkomsten over jou?
  - Wie stimuleren jou om als je beste ik te functioneren? Zijn er teamleden bij wie je jezelf nooit geweld hoeft aan te doen? Is er iemand in je leven bij wie je het heel moeilijk vindt om je beste ik te zijn? Wie in je leven brengt je anti-ik naar boven? Is er een teamlid tegen wie je niet alles kunt zeggen wat je wilt en denkt?
- Wie heeft het beste met je voor en is niet vooral op zijn of haar eigen agenda gericht?
- Zit er iemand in je team die jou manipuleert of op de een of andere manier gebruikt?
- Probeer jij andersom iemand zodanig te beïnvloeden of te manipuleren dat je krijgt wat je wilt?
- Zitten er teamleden bij die je belemmeren of saboteren?
- Geven jouw teamleden je energie, maken ze je enthousiast en inspireren ze je tot creatieve gedachten?

Het kan zijn dat deze vragen bepaalde radertjes in je hersenen in beweging zetten, waardoor er nieuwe vragen opkomen. Neem echt de tijd om naar je team te kijken. Wanneer je via dit proces ontdekt dat er inderdaad een aantal mensen in je team zitten bij wie je niet je beste ik kunt zijn of die niet handelen zoals ze beloofd hadden te handelen, moet je de band met hen heroverwegen. Als iemand je laat zien wie hij is, moet je hem geloven en in lijn daarmee handelen.



Natuurlijk is geen enkele relatie of band perfect. Zolang je daarnaar streeft, ben je onrealistisch bezig. Maar als je bijvoorbeeld merkt dat iemand op je werk altijd vervelende dingen over andere collega's zegt, besef je misschien dat die persoon ook slechte dingen over jou verkondigt, of dat hij het doet omdat het zijn eigen plannen of carrière ten goede komt.

Ik begrijp dat deze vragen nogal cru kunnen overkomen als je ze op familieleden betreft. We hebben onze familie niet voor het kiezen, maar dat we een bloedband met ze hebben wil nog niet zeggen dat we ons door hen moeten laten kwetsen, dwarsbomen of uitbuiten. Als jij familieleden hebt die je niet helpen je beste ik te zijn, kun je je contact met hen gerust tot het uiterste minimum beperken. Het is nergens voor nodig om uit plichtsgevoel een schadelijke relatie in stand te houden.

## Wederkerigheid van liefde

---

We kunnen je team ook vanuit een ander belangrijk perspectief bekijken, namelijk door ervoor te zorgen dat jij iedereen op je lijst ook iets teruggeeft. Stel jezelf de vraag: wat heb ik hún te bieden? Het is belangrijk om een relatie in evenwicht te houden, en dat kun je doen door wat ik wederkerigheid van liefde noem. Eigenlijk is dit een heel basaal concept, maar mensen gaan er gemakkelijk aan voorbij. In relaties moet je net zoveel, zo niet meer geven dan je krijgt.

Ga bij jezelf na of jij andere mensen vreugde bezorgt. Wanneer heb jij voor het laatst doelbewust iets gedaan dat een glimlach op het gezicht van een vriend(in) bracht? Misschien was dat nog maar kort geleden; dat zou prachtig zijn. Zo niet, ook geen probleem – ik probeer je zeker geen schuldgevoel aan te praten. Ik weet zelf hoe gemakkelijk het is om volledig in je eigen beslommeringen op te gaan en uit het oog te verliezen, of überhaupt niet te beseffen, wat voor effect je op de mensen om je heen kunt hebben door ze vreugde en liefde te geven. Maar dat effect is groot, neem dat maar van mij aan. Als je vandaag één ding in je leven anders wilt doen, raad ik je aan om even wat tijd uit te trekken voor iemand om wie

je geeft. Verwacht niets terug. Iets van jezelf aan anderen geven is al een geschenk op zich.

Als je je team verzorgt zoals je een tuin zou verzorgen, komt het tot bloei. Verwacht je voortdurend dingen van je teamleden maar zorg je andersom niet voor hen, dan zal je team niet optimaal functioneren. Onthoud dus vanaf nu dat je voor alles wat je aan het team om je heen geeft heel veel terug zult krijgen. Ik persoonlijk vind het leuk om contacten tussen mensen tot stand te brengen waarvan ik weet dat ze vruchtbaar zullen zijn. Ik geniet ervan om gelijkgestemden aan elkaar voor te stellen die op de een of andere manier iets voor elkaar kunnen betekenen. Dat is één van de manieren om iets aan je team terug te geven. Vergeet vooral niet om je teamleden zelf te vragen wat ze willen of nodig hebben, zodat je ze kunt helpen dat te krijgen – jij kunt geen gedachten lezen, en zij ook niet. Het enige wat je elkaar dus hoeft te vragen, is wat je voor elkaar kunt doen.

## Vertrouwen en verwachtingen

---

Waarschijnlijk heb jij net als de meeste andere mensen een handjevol personen op wie je blindelings denkt te kunnen vertrouwen. Er zullen ook mensen zijn die je op bepaalde vlakken vertrouwt, maar niet op alle. Daarnaast zul je een aantal mensen om specifieke redenen in je leven hebben, die je verder doelbewust op afstand houdt. Weer anderen bevinden zich aan de periferie van je sterrenstelsel; hen houdt je in de gaten. Tot slot zijn er waarschijnlijk een aantal mensen met wie je nooit meer te maken hoopt te krijgen – mensen die je niet kunt vertrouwen en van wie je weet dat ze schadelijk voor je zijn.

Vertrouw je elke persoon die op dit moment in je team zit? Dat iemand dicht bij je staat wil niet automatisch zeggen dat hij of zij jouw vertrouwen heeft verdiend. Dr. Phil zegt vaak dat je nooit iemand het voordeel van de twijfel moet geven. Als je iemand in je intieme kring hebt toegelaten omdat een ander hem heeft aanbevolen of omdat het om een vriend van een vriend gaat, maar die persoon heeft niet daadwerkelijk bewezen dat hij voor jou betrouw-

baar is, smeed ik je om alert te blijven. Je moet nooit iemand blindelings vertrouwen. Dit heeft niets te maken met achterdocht of paranoia – het gaat er gewoon om dat je niet meteen het allerbeste van iemand moet verwachten, net zomin als je vanaf het allereerste begin het slechtste van iemand verwacht. Laat mensen tonen wie ze zijn door middel van hun gedrag; koester geen onrealistische verwachtingen. Jouw verwachtingen van anderen kunnen tot boosheid leiden. Want als iemand je niet laat zien wie hij is, hoe kun je dan weten wat je van hem kunt verwachten? Ik maak bijvoorbeeld veel gebruik van apps voor taxidiensten. Ik verwachtte altijd van de chauffeurs dat hun auto schoon was, dat ze de muziek niet op zijn hardst zetten en dat ze me met mijn bagage hielpen. Maar in die verwachtingen werd ik vaak teleurgesteld. Sinds ik mijn verwachtingen naar beneden heb bijgesteld, ben ik eigenlijk veel tevredener over die taxidiensten. Tegenwoordig ben ik vaak aangenaam verrast in plaats van geïrriteerd. Het werkt niet om van mensen te verwachten dat zij doen wat volgens jouw normen het juiste is, omdat ze misschien een ander referentiekader hebben dan jij.

Hoe betrouwbaar jouw team is en welke verwachtingen jij van ze hebt kun je in kaart brengen door jezelf over elk teamlid een paar simpele vragen te stellen. Op die manier kun je ze stuk voor stuk objectiever beoordelen:

### **De verwachtingen-test**

- 1 Kun je er meestal van op aan dat deze persoon zonder halfslachtige excuses op een vooraf afgesproken tijdstip komt opdagen?  
? Ja ? Nee
- 2 Als deze persoon tegen jou zegt dat iets gaat gebeuren, is dat normaal gesproken dan ook zo?  
? Ja ? Nee
- 3 Als deze persoon een gesprek of gebeurtenis beschrijft, strookt die beschrijving dan meestal met informatie die jij van anderen over datzelfde gesprek of diezelfde gebeurtenis hebt gekregen?  
? Ja ? Nee

- 4 Heeft deze persoon voor zover jij weet ooit tegen iemand anders gelogen of is hij er ooit vanuit gegaan dat jij omwille van hem zou liegen? Verkiest hij, kortom, liegen boven eerlijkheid?  
? Ja ? Nee
- 5 Heeft deze persoon voor zover jij weet ooit belangrijke informatie voor zich gehouden om een conflict met een ander te vermijden?  
? Ja ? Nee
- 6 Heb je ooit gemerkt dat deze persoon zich hypocriet gedroeg – bijvoorbeeld dat hij gedrag vertoonde dat hij bij anderen zou afkeuren?  
? Ja ? Nee
- 7 Verontschuldigt deze persoon zich voor zijn gedrag in plaats van er verantwoordelijkheid voor te nemen?  
? Ja ? Nee
- 8 Laat deze persoon consistent blijken dat ze loyaal is?  
? Ja ? Nee

Op basis van je antwoorden kun je je verwachtingen ten aanzien van bepaalde mensen in je team bijstellen. Sommige mensen zullen nooit op tijd komen. Dat zijn dus niet de mensen aan wie je moet vragen of ze je naar het vliegveld willen brengen. Maar die personen zijn misschien wel degenen die het eerlijkst tegen je zijn als je dat nodig hebt, of op wier schouder je kunt uithuilen als je daar behoefte aan hebt. Als je de sterke punten en de beperkingen van je teamleden kent, kun je beter bepalen op wie je waarvoor een beroep moet doen.

Ik heb ooit een cliënt gehad die zei dat het voor haar het belangrijkste was dat het goed klikte met haar team; vertrouwen en verwachtingen waren daar ondergeschikt aan. Ze wist dat bepaalde teamleden hun beloften niet altijd nakwamen en dat ze bij sommigen haar verwachtingen naar beneden moest bijstellen, maar dat vond ze niet zo'n probleem. Het gaat uiteindelijk om bewustzijn: dat je weet wie mensen zijn, en dat je niet meer verwacht dan ze kunnen geven. Alleen dan raak je niet teleurgesteld en loopt jullie relatie niet op een mislukking uit.

Chemie is de niet-tastbare band met een ander. Soms vorm je om een heleboel redenen een onlogisch koppel met een ander, maar passen jullie op één specifiek gebied heel goed bij elkaar. Vooral entertainers hebben de neiging om veel waarde te hechten aan chemie. Als je chemie met iemand hebt, voel je je veilig en kun je je kwetsbaar opstellen. Je kunt bijvoorbeeld geweldig veel chemie voelen met iemand met wie je een date hebt. Maar als jullie waarden niet overeenkomen, is de kans groot dat jullie later problemen krijgen. Of je kunt geweldig veel chemie hebben met een collega of samenwerkingspartner, wat heel mooi is, maar wees je er wel van bewust dat die chemie wellicht beperkingen kent. Met andere woorden: die persoon hoeft niet automatisch ook een goede vriend te zijn. Houd dus altijd in je achterhoofd wat je van de mensen in je team nodig hebt, wat je realistisch gezien van ze kunt verwachten en wat jij het belangrijkste aan ze vindt.

## Inspiratie, opwinding en verheffing

---

Je team is een essentieel aspect van een waarachtige verbinding met je beste ik op alle terreinen van je leven. Maar het is meer dan dat. Het gaat nog veel dieper. Als je ervoor kiest om in je leven samen op te trekken met mensen die inspiratie, opwinding en verheffing kunnen bieden, stel je je open voor een compleet nieuwe, potentieel overweldigende ervaring. Als je je team aanpast zul je merken dat je jezelf duidelijker dan ooit in positieve richting duwt, eenvoudigweg doordat je zo gemotiveerd raakt door de mensen om je heen.

Je team, of althans een aantal teamleden, moet een eindeloze bron van inspiratie voor je zijn. Je moet mensen om je heen hebben die je aanmoedigen om nieuwe dingen uit te proberen en buiten je comfortzone te treden. Er moet sprake zijn van een vrije uitwisseling van intrigerende ideeën. Je moet je bij sommige of alle leden van team veilig voelen om je verbeeldingskracht te kunnen gebruiken en je kunstzinnige neigingen te kunnen ontplooien. Want we zijn allemaal kunstenaars, weet je nog, en je team kan je helpen om jouw specifieke kunstvorm te vinden en verder uit te werken.

De unieke eigenschappen, perspectieven en ideeën die je teamleden meebrengen moeten een bepaalde opwinding bij je teweegbrengen – een versterkte vorm van geluk of uitgelatenheid. In het ideale geval maken ze diep vanbinnen iets bij je los dat je niet goed kunt benoemen, of geven ze je het gevoel dat er voor jou een nog hele wereld te verkennen valt. Misschien doen sommige teamleden spannende dingen in hun eigen leven of hebben ze iets bereikt waar jij bewondering voor hebt en wat je zelf ook ambieert. Dit zijn allemaal prachtige potentiële eigenschappen van je teamleden.

We nemen allemaal voortdurend nieuwe informatie tot ons, en ook je team moet een belangrijke informatiebron voor je zijn. Als je 's avonds naar bed gaat, hoop ik dat je het gevoel hebt dat je meer kennis hebt dan toen je die ochtend opstond. Je team en jij moeten elkaar op allerlei manieren verheffen. Verbreed je horizon dankzij het effect dat je team op je heeft; wat je kunt doen en waarheen je kunt gaan wordt alleen begrensd door je eigen verbeelding.

Aan het begin van dit hoofdstuk merkte ik het al op: het is niet de bedoeling dat mensen als een eiland leven. De onderlinge verbondenheid tussen hen zorgt voor de magie in het leven. Je team kan je helpen om succesvol te zijn op alle terreinen van je leven en kan je ervaringen verrijken en verdiepen. Benut de kracht die een schitterend team je kan geven!

## Zeven stappen in de richting van je beste ik

**N**u je alle zeven terreinen van je leven grondig onder de loep hebt genomen weet je beter welk van de terreinen uit balans zijn en een belemmering vormen voor je leven als je beste ik. Nu is het tijd om een paar tastbare doelstellingen te formuleren om te krijgen wat je uit je leven hoopt, verplicht bent en verdient te halen. Het is tijd voor spijkers met koppen: tijd om je leven daadwerkelijk te veranderen.

### Kijk naar de zeven terreinen

---

Blader terug naar de opdrachten die je voor elk terrein van je leven hebt gedaan en schrijf hieronder op welk cijfer je elk terrein hebt gegeven. Schrijf daarna voor elk terrein op waarop je je als eerste wilt gaan focussen. Als er bijvoorbeeld een specifieke relatie is waaraan je wilt werken, schrijf je die onder Relaties. Wil je je gezondheid verbeteren door regelmatig te bewegen, dan schrijf je dat onder Gezondheid.

Laat vervolgens per terrein je gedachten over je team gaan. Ook voor het verbeteren van je teams op ga je per terrein een doelstelling formuleren.

Het staatje hieronder kun je gebruiken om je gedachten te ordenen.

TERREINEN VAN JE LEVEN	CIJFER TEAM	CIJFER TERREIN
Sociaal leven		
Privéleven		
Gezondheid		
Opleiding		
Relaties		
Werk		
Spirituele ontwikkeling		



Nu gaan we de focuspunten die je hebt verzameld tot echte doelstellingen omvormen. Dit doen we in zeven stappen. Met dit proces zetten we jouw hoopvolle verwachtingen, dromen en verlangens in werkelijkheid om. Alleen jij bezit het vermogen om het leven vorm te geven dat je altijd al hebt gewild – alleen jij kunt het wáár maken. Ik raad je aan om deze mogelijkheid met beide handen aan te grijpen en door te zetten, want na deze zeven stappen wacht er een nieuw leven op je.

---

<b>TERREINEN VAN JE LEVEN</b>	<b>Focuspunten TEAM</b>	<b>Focuspunten TERREIN</b>
Sociaal leven		
Privéleven		
Gezondheid		
Opleiding		
Relaties		
Werk		
Spirituele ontwikkeling		

---

Elk van je doelstellingen moet aansluiten bij wie jij werkelijk bent, niet bij je ego. De motivatie om je doelstellingen te bereiken moet je putten uit je positieve, lichte kern en moet een weerspiegeling zijn van een serieus verlangen om je leven te verbeteren.

Als je nadenkt over wat je op alle terreinen van je leven wilt realiseren, moet je ervoor zorgen dat je verlangens ook echt jouw verlangens zijn. Soms denken we namelijk dat we iets willen omdat iemand anders het heeft, omdat de maatschappij zegt dat we het moeten willen of omdat we door het te willen iemand anders gelukkig maken. Maar die verlangens zijn niet authentiek. Blijf kritisch tijdens deze oefening, zodat je zeker weet dat alles wat je zegt te willen afkomstig is van je beste ik.

Overweeg je een nieuwe richting in te slaan die niet blijkt te passen bij wie je werkelijk bent, dan probeer je een vergelijkbaar doel te vinden dat wél bij je past. Iets bereiken louter en alleen om iets te bereiken dient in mijn ogen niet echt een positief doel; blijf je dus bij alles wat je doet concentreren op de ultieme beloning – authentiek en duurzaam geluk.

### **Stap 1 Definieer je doelstelling in termen van specifieke gebeurtenissen of specifiek gedrag**

---

Het klinkt misschien als een open deur, maar om te krijgen wat je werkelijk wilt moet je allereerst weten wat dat is. Daar bedoel ik het volgende mee: je moet het doel dat je probeert te bereiken op een specifieke manier kunnen definiëren. Je kunt bijvoorbeeld niet puur naar een emotie verlangen; ‘me gelukkig voelen’ is als doelstelling te vaag. Als je je doelstellingen in termen van specifieke gebeurtenissen of gedragspatronen definieert, is de kans groter dat je ze bereikt. Wil je dus meer geluk in je leven, dan moet je allereerst definiëren wát jou gelukkiger zal maken. Stel dat je ervan houdt om reizen te maken met vrienden – je weet dat je blij wordt als je een trip in het verschiet hebt. In dat geval kun je je doel als volgt formuleren: ‘Ik wil graag een reis met mijn vrienden plannen en organi-

seren, en ik ga ervoor sparen.' Zo zet je een vaag idee als 'gelukkiger worden' om in een specifiek doel waar een bepaalde gebeurtenis of een bepaald gedrag aan gekoppeld is.

Deze eerste stap om tot een doelstelling te komen kan al een wereld van verschil maken. Als je weleens het gevoel hebt gehad dat je niet sterk of volhardend genoeg was om een doel te bereiken, kwam dat misschien alleen doordat je het doel niet goed genoeg had gedefinieerd. Iedereen die ooit iets moois heeft bereikt kan zijn overwinning opeisen omdat hij die eerst had benoemd.

Dus: prik een bestemming op de kaart van je leven en ga op pad.

Nu is het jouw beurt. Beschrijf je doelstellingen in termen van specifieke gebeurtenissen of gedrag.

Mijn doelstelling is:

---

---

---

## Stap 2 Maak je doelstelling meetbaar

Als tweede stap moet je ervoor zorgen dat je doelstelling kwantificeerbaar is. Op die manier kun je op je weg ernaartoe bijhouden hoeveel vooruitgang je boekt en weet je wanneer je je bestemming hebt bereikt. Als je jezelf tot doel hebt gesteld om je huis op te ruimen, zodat je productiever kunt zijn en meer rust in je hoofd krijgt, welke kamers of kasten wil je dan gaan uitmesten? Schrijf ze een voor een op: je kledingkast, de ouderslaapkamer en de garage bijvoorbeeld. Nu is je doel meetbaar: je moet drie ruimtes opruimen. Je weet dat je je doel hebt bereikt op het moment dat die ruimtes netjes en geordend zijn.

Mijn doelstelling in meetbare termen:

---

---

---

## Stap 3 Kies een doel binnen je invloedssfeer

---

Er zijn dingen in het leven die binnen onze invloedssfeer liggen. Maar er zijn ook dingen waar we totaal geen grip op hebben. Je schiet er niets mee op om doelstellingen te definiëren die gerelateerd zijn aan dingen waar je geen invloed op hebt. Dat is bij voorbaat een verloren strijd die je alleen maar tot wanhoop zal drijven en je het gevoel zal geven een mislukkeling te zijn. Het enige in het leven waar je grip op hebt, ben jijzelf.

Dat geldt ook voor handelingen en gedrag; je kunt je doel niet laten afhangen van acties die een ander moet nemen. Jij hebt alleen de regie over jouw leven, dus je kunt je doelstellingen niet afstemmen op andere mensen of externe krachten.

Is jouw doel beheersbaar?

? Ja   ? Nee

Zo niet, denk er dan nog eens over na en vorm het om tot een doel dat je wél kunt beheersen. Schrijf dat vervolgens op:

Mijn *beheersbare* doel is:

---

---

---

## Stap 4 Creëer een strategie die je naar je doel brengt

---

Het is spannend en leuk om een specifieke strategie te creëren om je doel te bereiken; de mogelijkheden zijn oneindig en je komt er vanzelf achter wat wel en niet werkt. Houd ook rekening met obstakels die kunnen opdoemen en bedenk manieren om die te overwinnen. Bij het opstellen van een strategie om tot je doel te komen

moet je rekening houden met je omgeving, je agenda en je verantwoordelijkheden.

Ik merk dat veel cliënten bij het formuleren van hun doelstellingen in dezelfde valkuil trappen: ze worden zo enthousiast over wat ze willen bereiken dat ze hun doel puur met hun positieve instelling en hun wilskracht denken te kunnen realiseren. Daarmee maken ze een denkfout. Als je iets nieuws onderneemt ben je in het begin automatisch enthousiast, maar wat gebeurt er als dat enthousiasme wegebt? Dan is het nog niet zo gemakkelijk om koers te blijven houden. Ik wil niet dat jou dat overkomt; daarom is een strategie noodzakelijk.

Hoe duidelijker je je strategie uiteenzet, hoe minder snel je geneigd bent ervan af te wijken. Door je dagen zo in te delen dat er ruimte is voor dat wat nodig is om je doel te bereiken creëer je positief momentum. Stel dat je over zes maanden een halve marathon wilt lopen. Online zijn allerlei uiterst gedetailleerde trainingschema's te vinden om je lichaam en geest op die 21 kilometer voor te bereiden. Kies er een die bij jouw leefstijl past en stippel vervolgens je schema uit. Bepaal op welke dagen van elke week je loopt, en wanneer je souplesse- en krachttraining en andere dingen doet die bij je voorbereiding horen. Schaf de kleding en schoenen aan die passen bij de omgeving waarin je gaat trainen. Als je midden in je trainingsprogramma een week vakantie hebt, bedenk dan hoe je in die tijd met het programma doorgaat, zodat je niet achterop raakt. Plan tot in de kleinste details wat je zult moeten doen om dat doel te bereiken en ga vervolgens aan de slag.

Mijn strategie voor het bereiken van mijn doel:

---

---

---

## Stap 5 Deel je doel in stappen op

---

Grote veranderingen in je leven vinden stapsgewijs plaats. Zorg er dus voor dat je precies weet welke stappen er tussen je huidige situatie en je doel liggen. Zo voorkom je dat je halverwege ineens geen idee meer hebt hoe je verder moet. Schrijf voordat je begint precies op welke stappen je onderweg zult moeten nemen.

Voor veel mensen is afvallen bijvoorbeeld een doel. We weten allemaal dat dat niet van de ene op de andere dag lukt, hoe graag we dat ook zouden willen. We moeten bepaalde stappen nemen om gewicht kwijt te raken. Die stappen moeten we duidelijk definiëren voordat we beginnen, zodat we er steeds op kunnen teruggrijpen om te checken waar we ons bevinden en wat we verder nog moeten doen. Stel dat jij wilt afvallen. Je hebt voor het Paleo-dieet gekozen en hebt je voorgenomen om vier dagen per week drie kwartier te sporten – dat is jouw plan om je overtollige kilo's kwijt te raken. Je specifieke stappen kunnen dan als volgt zijn: alle etenswaren en dranken uit mijn keuken verwijderen die mijn doel niet ondersteunen, mijn keuken vullen met etenswaren die mij ondersteunen bij het afvallen, een wekelijks maaltijdplan opstellen, elk weekend maaltijden voor de week erop klaarmaken zodat ik door de week niet ga snaaien en in mijn agenda tijd voor bezoeken aan de sport-school inplannen, zodat ik geen excuus heb om mijn lichaamsbeweging over te slaan.

De specifieke stappen die ik moet uitvoeren om mijn doel te bereiken:

---

---

---

## Stap 6 Plan je doel in de tijd

---

Heb je weleens gemerkt hoe gemakkelijk het is om dingen voor je uit te schuiven als er geen druk achter zit? Sommige mensen laten bijvoorbeeld hun huis verslonzen, omdat ze weten dat de werkster komt. En ik ken genoeg mensen die pas op het allerlaatste moment voor een examen beginnen te leren. De kracht van de tikkende klok is onmiskenbaar; als er een deadline aan de horizon dreigt is de kans groter dat we in actie komen dan wanneer iets niet op een specifieke datum gedaan moet zijn. Zo zit de mens gewoon in elkaar.

Omdat we weten dat de kans groter is dat we iets afmaken als we een deadline hebben, ligt het voor de hand om zelf een deadline voor onze doelen vast te leggen. Daarmee creëren we een zekere doelgerichtheid en urgentie, die ons motiveren om door te gaan.

Maar met een deadline voor het bereiken van je doel ben je er nog niet. Je moet ook een tijdlijn maken voor alle stappen die nodig zijn om dat doel te bereiken. Laten we zeggen dat het jouw doel is om een bepaald certificaat te halen. Misschien moet je daar in totaal twintig uur voor leren. Als je weet dat je er vier uur per week voor kunt vrijmaken, kun je op de kalender vijf weken na nu een datum omcirkelen waarop je klaar moet zijn. Als het vandaag 10 augustus is, rond je je voorbereiding dus op 14 september af.

Nog specifieker is nog beter: als je weet dat je op de vrijdagen tijd hebt om te leren, kun je elke vrijdag tussen 10 augustus en 14 september een tijdsblok van vier uur op je kalender blokkeren. Hieronder kun je de data invullen waarop je gedeeltes van je eigen doel bereikt wilt hebben. Zo houd je jezelf bij de les.

Het geeft een enorme boost om op je kalender de datum te omcirkelen waarop je je doel zult hebben bereikt, let maar op! En wanneer het eenmaal is gelukt, kun je op diezelfde kalender terugzien hoe hard je hebt gewerkt en hoe dat zijn vruchten heeft afgeworpen, precies zoals je voor ogen had.

Tijdlijn voor mijn doel

Deadline \_\_\_\_\_

Andere belangrijke data \_\_\_\_\_

## Stap 7 **Bouw verantwoordelijkheid in**

---

De laatste stap van deze beproefde formule om je doel te bereiken is verantwoordelijkheid inbouwen. In het vorige hoofdstuk hebben we naar de samenstelling van je team gekeken, en dit is het ideale moment om dat team aan het werk te zetten. Kies iemand aan wie het is toevertrouwd om jou aan je verantwoordelijkheden te houden, ongeacht welk doel je kiest, en vertel hem of haar precies hoe je je doel wilt bereiken. Spreek af dat je die persoon (of personen, als je denkt er meer dan één nodig te hebben) op bepaalde momenten van je vorderingen op de hoogte houdt, en verbind er reële consequenties aan als je je tussentijdse doelstellingen niet haalt. Door dit type verantwoording in te bouwen verklein je het risico op verslappen, uitstellen of opgeven.

Dit zijn de mensen die mij verantwoordelijk houden terwijl ik naar mijn doel toe werk:

---

---

---

---

## **Uitstellen is verleden tijd**

---

Diep in de krochten van ieders geest huizen dromen en verlangens. Als die naar de oppervlakte van ons bewustzijn opborrelen, duwen we ze vaak in een reflex weer weg, schuiven we ze opzij, negeren we ze. Waarom? Omdat dat gemakkelijker is dan ze te onderkennen of ze aan onze immer groeiende to-do lijst toe te voegen. Ach, denken we, dat komt op een dag nog wel. Op een dag – wanneer is dat precies? Wanneer ga je eindelijk gehoor geven aan de diepste verlangens van je hart? Het is tijd om je dromen werkelijkheid te maken. Wacht daar niet mee. Het leven is kort, en je rol in deze wereld is groter dan je denkt.

Ik beloofde al dat dit hoofdstuk vol zou zitten met praktische ac-



ties, en degene die in actie gaat komen ben jij. Het is tijd voor alchemie – je gaat je ‘op een dag’ in specifieke dagen omzetten. Je gaat je dromen hier en nu leven in blazen.

Je bent hier klaar voor. Je hebt namelijk al een belangrijke stap gezet; door dit boek te lezen ben je je genoeg op jezelf gaan focussen. Je hebt de tijd genomen om je beste ik te ontdekken, en je hebt alle terreinen van je leven door die lens bekeken. Iedereen die daar de tijd en de energie voor uittrekt, is klaar voor verandering – blijvende en positieve verandering.

## Doelstellingen per terrein

---

Nu je weet hoe je doelstellingen formuleert en bereikt is het tijd om je meest urgente, beheersbare en realistische doelstellingen op alle zeven terreinen van je leven te creëren.

Schrijf ze op, ook al voelen ze op dit moment misschien hoog gegrepen of onbereikbaar. Schrijf ze op, hoe intimiderend ze vroeger ook leken, of hoe vaak je ze ook tevergeefs hebt nagestreefd. Schrijf ze op, ook al vind je misschien niet dat jij het verdient om ze na te streven. Schrijf ze op, ook al zijn ze nog niet volledig uitgewerkt, ook al zijn het niet meer dan fluisteringen tussen je beste ik en je hart.

Dit is het moment om bij jezelf naar binnen te kijken, je kwetsbaar op te stellen en eerlijk te zijn over de wensen, verwachtingen en verlangens die je bij jezelf bespeurt. Onthoud: wie zijn doelen niet benoemt, kan ze ook niet opeisen.

---

<b>TERREINEN VAN JE LEVEN</b>	<b>CIJFER TEAM</b>	<b>CIJFER TERREIN</b>
Sociaal leven		
Privéleven		
Gezondheid		
Opleiding		
Relaties		
Werk		
Spirituele ontwikkeling		

---

# Werkblad voor de zeven stappen om je doelen te realiseren

---

Ik raad je aan om allereerst aan de slag te gaan met het doel voor het terrein van je leven dat je de laagste score hebt gegeven. Dat terrein vraagt blijkbaar het dringendst om je aandacht. Met behulp van het onderstaande werkblad kun je plannen hoe je dat doel, en alle andere doelen daarna, gaat bereiken. Het is een enorm nuttig hulpmiddel, dus maak er vooral gebruik van!

## **STAP 1** Definieer je doel in termen van specifieke gebeurtenissen of gedrag

Mijn doel is:

---

---

---

---

## **STAP 2** Maak je doel meetbaar

Mijn doel in meetbare termen luidt:

---

---

---

---

## **STAP 3** Kies een doel binnen je invloedssfeer

Is jouw doel beheersbaar?

? Ja   ? Nee

Zo niet, buig dan je doel om naar een doel dat beheersbaar is.

Mijn beheersbare doel:

---

---

---

---

**STAP 4 Creëer een strategie die je naar je doel brengt**

Mijn specifieke strategie om mijn doel te bereiken:

---

---

---

---

**STAP 5 Deel je doel in stappen op**

De stappen die ik moet nemen om mijn doel te bereiken:

---

---

---

---

**STAP 6 Plan je doel in de tijd**

Deadline \_\_\_\_\_

Andere belangrijke data \_\_\_\_\_

**STAP 7 Bouw verantwoordelijkheid in**

De mensen die mij verantwoordelijk houden tijdens het bereiken van dit doel:

---

---

---

---

De data waarop ik hen van mijn vorderingen op de hoogte houd:

---

---

---

---

De consequenties als ik dat niet doe:

---

---

---

---

## Voorbeelden van het zevenstappenproces voor het creëren van doelstellingen

---

Om dit proces inzichtelijker voor je te maken zal ik beschrijven hoe twee van mijn cliënten een behoefte bij zichzelf hebben geïdentificeerd en daar met succes doelstellingen omheen hebben gecreëerd.

Margaret had zoveel tijd en energie gestoken in het opbouwen van een succesvolle carrière en het vormgeven van het gezinsleven zoals zij dat voor ogen had, dat ze iets wat ooit van het grootste belang in haar leven was geweest – haar spiritualiteit – de laatste jaren volledig verwaarloosd en genegeerd had. Het gebrek aan contact met haar spirituele kant had een domino-effect op alle andere terreinen van haar leven. Ze had een kort lontje tegenover haar kinderen, had geen geduld met haar collega's en had haar man zodanig van zich vervreemd dat hij in een andere kamer was gaan slapen. Ze snauwde zelfs tegen volslagen onbekenden, zoals obers in een restaurant of mensen die bij de supermarkt in de rij stonden. Dit irrationele gedrag paste helemaal niet bij haar – en tijdens ons eerste gesprek kon ze ook niet verklaren hoe het zover had kunnen komen. Maar één ding wist ze zeker: ze was als de dood dat alles waar ze zo hard voor had gewerkt in rook op zou gaan als ze op deze voet doorging.

Tijdens ons gesprek realiseerde ze zich dat ze het probleem op het spirituele terrein van haar leven moest zoeken. Vroeger was ze heel betrokken geweest bij de kerk en had ze zich vol overgave voor de gemeenschap ingezet, maar langzaam maar zeker waren die activiteiten naar de periferie van haar bestaan verhuisd en hadden ze plaats moeten maken voor een bloeiende carrière en een gezin dat veel van haar aandacht vroeg. Om haar leven weer in balans te krijgen beseftte ze dat ze op dat terrein een aantal doelstellingen moest creëren.

We keken naar haar huidige team, en ze zag direct dat dat incompleet was. Ze beseftte dat ze meer mensen nodig had die spiritueel op dezelfde golflengte zaten om mee te praten, van te leren en mee te groeien. Dus formuleerde ze een specifiek, meetbaar en beheersbaar doel: drie mensen vinden om aan haar spirituele team

toe te voegen. Vervolgens stippelde ze een strategie uit om aansluiting te vinden bij de vrijwilligersorganisatie van haar kerk. Ze bedacht dat ze twee keer per week twee uur lang vrijwilligerswerk wilde gaan doen om meer mensen te ontmoeten en iets voor de gemeenschap te kunnen betekenen. Ze zou haar dochter meenemen; voor haar zou het heel waardevol zijn om mee te maken hoe leuk en intensief het was om met mensen te werken die hulp nodig hadden. Ze stelde stappen op: de donderdag daarop zou ze naar de vrijwilligersbijeenkomst gaan om te horen wanneer haar dochter en zij iets konden betekenen. Ook maakte ze een tijdlijn: ze wilde binnen negentig dagen drie mensen aan haar spirituele team toegevoegd hebben. Verantwoording kon ze afleggen aan een vriendin met wie ze vroeger naar de kerk ging. Margaret zette zich overal voor tweehonderd procent voor in, en dit was geen uitzondering. Niet alleen haar dochter en zij kregen dankzij dit proces een betere band, maar haar man sloot zich ook bij hen aan. Nu gaan ze alle drie regelmatig naar een kerk waar ze zich thuis voelen; op woensdagavond vindt de Bijbelstudie zelfs bij hen in huis plaats. Margaret was vastbesloten om haar doel te bereiken, en de positieve effecten daarvan waren op alle terreinen van haar leven merkbaar.

Een ander voorbeeld is Maurice. Hij wist dat het slecht met zijn gezondheid was gesteld doordat hij te veel at, met name 's avonds. Daarom formuleerde hij een specifiek, meetbaar en beheersbaar doel voor zichzelf: na negen uur 's avonds zou hij niets meer eten. Zijn strategie hiervoor: hij zou zijn avondeten van zes uur naar halfacht verplaatsen, zodat hij later op de avond geen hongerklop zou krijgen, hij zou eerder naar bed gaan en hij zou zijn maaltijden van tevoren bereiden, zodat hij precies wist wat hij ging eten. Hij wilde deze routine binnen twee weken opgebouwd hebben, dus hij markeerde een datum op zijn kalender als startpunt. Verantwoording kon hij afleggen bij een bevriende collega met een strikt eetpatroon. Ze spraken af om elkaar drie keer per week te appen om zijn vorderingen te bespreken. Een maand of twee nadat Maurice met de stappen van zijn plan was begonnen, vertelde hij me dat het geweldig ging. Hij was al meer dan zeven kilo kwijt en had gigantisch veel meer energie. Ook zijn arts was heel tevreden met zijn vorderingen. Toen ik hem vroeg wat er dit keer anders was dan al

die andere keren dat hij zijn gezondheid had proberen te verbeteren, zei hij dat hij zichzelf nu een specifiek, bereikbaar doel had gesteld en dat hij de stappen die hij daarvoor moest nemen helemaal had uitgeschreven. Hoe meer succes hij had, hoe gemotiveerder hij raakte om door te zetten.

Door de zeven stappen te volgen en een strategie te formuleren kun je heel snel een actieplan opstellen om de door jou geselecteerde doelen te bereiken. Moeilijker dan dat is het niet!

## De eindige hulpbron: tijd

---

Er zijn oneindig veel dingen om je agenda mee te vullen, nietwaar? Soms heb je het gevoel dat je de drukst bezette mens ter wereld bent, terwijl je niet meer doet dan de dagelijkse handelingen om je leven en je huishouden draaiende te houden. Of misschien heb je de neiging om je dagen met sociale verplichtingen te vullen, zonder er enige gedachte aan vuil te maken of alles wat je belooft of probeert te bewerkstelligen je eigenlijk wel voldoening geeft. Het gevaar ligt op de loer dat je je tijd op een mechanische manier gaat indelen. Zo kun je gemakkelijk jezelf, het contact met wie je werkelijk bent, kwijtraken en een slaaf van je agenda worden in plaats van in het hier en nu te leven. Hiermee wil ik niet zeggen dat je vanaf nu de was niet meer moet doen, niet meer naar je werk moet gaan of geen boodschappen meer moet doen – natuurlijk zijn bepaalde activiteiten noodzakelijk om gezond en schoon te blijven en voedsel binnen te krijgen. Ik probeer je er alleen van bewust te maken dat je, als je niet zo nu en dan even doelbewust bij jezelf naar binnen kijkt, misschien op een dag beseft dat je al je tijd besteedt aan dingen die er in het grote geheel van je leven niet echt toe doen. En erger nog, dat je er nog niet eens plezier in hebt ook. Dat je je niet gevoed, energiek, gepassioneerd voelt of doelbewust naar je levensdoel toe werkt – nooit. Je leeft gewoon op de automatische piloot. Daarvoor ben je niet op deze aarde gezet, mijn beste! Lees vooral door als je iets in dit treurige beeld herkent, want we gaan ervoor zorgen dat je op hol geslagen trein rechtsomkeert maakt.

Allereerst gaan we naar je dagindeling kijken. Deze oefening geeft je terug hoe en waar jij het grootste deel van je tijd doorbrengt. Het kan heel confronterend zijn om op schrift te zien staan waar jij je kostbare energie in steekt. Ik wil graag dat je helemaal uitschrijft hoe jij een typische dag van de week doorbrengt. Schrijf alles op wat je normaal gesproken doet, uur voor uur. Voel je vrij om de onderstaande tijden aan jouw slaap-/waakschema aan te passen. Hoe gedetailleerder, hoe beter. En als je dagen er steeds anders uitzien omdat je parttime werkt en op niet-werkdagen andere verantwoordelijkheden hebt, doe je deze oefening voor verschillende dagen. Alle details van je dag zijn van belang, omdat we later je dagen op een doelbewustere manier gaan inrichten. Ik wil graag dat je goed bij deze oefening nadenkt en dat je eerlijk bent. Daarom heb ik hier een paar extra aanwijzingen voor je.

- 1 Schrijf 'opstaan' naast het tijdstip waarop je meestal je ogen opent, en zet er vervolgens ook het eerste bij wat je doet als je wakker bent. Dender je je bed uit en race je naar de douche? Zit je eerst een kwartier op social media? Druk je vijf keer op de sluimerknop van je wekker? Maak je je kinderen wakker? Loop je meteen naar de keuken om koffie te zetten? De manier waarop je de dag begroet is veelzeggend.
- 2 Wees eerlijk tegen jezelf. Deze oefening, en alle andere oefeningen in dit boek, zijn voor je eigen bestwil. Met valsspelen schiet je niets op. Als je tijd besteedt aan iets waar je niet bepaald trots op bent – om tien uur 's avonds een bak ijs naar binnen werken bijvoorbeeld, of een of andere ongepaste relatie onderhouden – schrijf je ook dat op. Er is verder toch niemand die het te zien krijgt!

**05.00 uur** \_\_\_\_\_  
**06.00 uur** \_\_\_\_\_  
**07.00 uur** \_\_\_\_\_  
**08.00 uur** \_\_\_\_\_  
**09.00 uur** \_\_\_\_\_  
**10.00 uur** \_\_\_\_\_  
**11.00 uur** \_\_\_\_\_



12.00 uur \_\_\_\_\_  
13.00 uur \_\_\_\_\_  
14.00 uur \_\_\_\_\_  
15.00 uur \_\_\_\_\_  
16.00 uur \_\_\_\_\_  
17.00 uur \_\_\_\_\_  
18.00 uur \_\_\_\_\_  
19.00 uur \_\_\_\_\_  
20.00 uur \_\_\_\_\_  
21.00 uur \_\_\_\_\_  
22.00 uur \_\_\_\_\_  
23.00 uur \_\_\_\_\_  
24.00 uur \_\_\_\_\_

Laten we vervolgens naar je weekend kijken. (Als jij ook in de weekends werkt, kies je een andere dag waarop je vrij hebt en vul je die in.) Hoe ziet een typische zaterdag of zondag er bij jou uit? Slaap je uit? Woon je een of andere religieuze dienst bij? Ga je naar de film of uit eten? Schrijf het hieronder allemaal op.

05.00 uur \_\_\_\_\_  
06.00 uur \_\_\_\_\_  
07.00 uur \_\_\_\_\_  
08.00 uur \_\_\_\_\_  
09.00 uur \_\_\_\_\_  
10.00 uur \_\_\_\_\_  
11.00 uur \_\_\_\_\_  
12.00 uur \_\_\_\_\_  
13.00 uur \_\_\_\_\_  
14.00 uur \_\_\_\_\_  
15.00 uur \_\_\_\_\_  
16.00 uur \_\_\_\_\_  
17.00 uur \_\_\_\_\_  
18.00 uur \_\_\_\_\_  
19.00 uur \_\_\_\_\_  
20.00 uur \_\_\_\_\_  
21.00 uur \_\_\_\_\_

22.00 uur \_\_\_\_\_

23.00 uur \_\_\_\_\_

24.00 uur \_\_\_\_\_

Neem nu je dagindelingen rustig door. Wees je ervan bewust dat dit het 'vóór' plaatje is. Dit is de manier waarop je je tijd nu doorbrengt. Omdat je alleen resultaten kunt verwachten op basis van de tijd die je ergens in steekt, krijg je zo een duidelijk beeld van de resultaten die je op basis van je huidige tijdsindeling kunt verwachten. Neem bijvoorbeeld het leren van een nieuwe taal. Als je veel tijd aan de nieuwste televisieseries of aan social-mediafeeds besteedt, had je in diezelfde tijd ook kunnen studeren. Door in plaats daarvan naar audioboeken in die taal te luisteren of actief met anderen te oefenen, zul je zo'n taal veel sneller beheersen. Onthoud deze formule: tijd + moeite = resultaat.

Wie verandering wil brengen in zijn leven, moet verandering brengen in de manier waarop hij zijn tijd invult. De volgende vragen geven daar een nauwkeuriger beeld van:

Wat doe je het grootste deel van je tijd?

---

---

---

Wat vind je ervan dat je zoveel van je kostbare tijd aan die activiteit(en) besteedt?

---

---

---

Is het gevoel dat je hebt opgeschreven een positief of een negatief gevoel? Omcirkel een van beide:

? **Positief**   ? **Negatief**

## ACTIE

Als je ‘negatief’ hebt omcirkeld, moet je die activiteit zien te *vervangen* door een activiteit die je een positief gevoel geeft. Met andere woorden: hoe zou je beste ik dit aanpakken?

Stel bijvoorbeeld dat je er via dit boek achter bent gekomen dat het tijd is om een punt te zetten achter een schadelijke relatie. Misschien besef je, doordat je je in je dagelijkse schema hebt verdiept, dat de tijd die je met deze persoon doorbrengt meestal tot onenigheid leidt of je het gevoel geeft dat jijzelf of je leven niet denderend zijn. Het eerste wat je dan te doen staat is de tijd die je normaal gesproken met die persoon doorbrengt gebruiken om een gesprek met hem of haar over jullie relatie te voeren. Kies daar een tijdstip voor waarop jullie allebei rustig zijn, en kies een neutrale locatie. Misschien ben je er zeker van dat er een einde aan deze relatie moet komen, of misschien ben je bereid de problemen te bespreken en samen naar een oplossing te zoeken. Hoe de situatie ook is, ruim allereerst tijd in voor dat gesprek met die persoon. Gebruik vervolgens de tijd die jullie normaal gesproken samen doorbrengen – en die meestal negatief uitpakt – voor iets positiefs dat je stimuleert en inspiratie geeft, waarvan je kunt leren enzovoort. Het kan zelfs verstandig zijn om een deel van die tijd te besteden aan meditatie of hem gewoon stil in je eentje door te brengen. Je moet jezelf de tijd en de ruimte geven om van de schadelijke invloeden van deze relatie te herstellen.

Misschien heb jij geen negatieve gevoelens over de manier waarop je je tijd besteedt, maar wel over de angst die je erbij voelt. In dat geval gaan we kijken hoe we die angst kunnen aanpakken en overwinnen. Soms hebben we gewoon een andere bril nodig in plaats van een andere omgeving. Met andere woorden: misschien moeten we iets aan onze perceptie veranderen, en dat is mogelijk als we besluiten onze angst te laten varen.

Denk aan iets waarvoor je graag meer tijd zou hebben, maar dat op dit moment nauwelijks in je agenda voorkomt. Misschien had je graag meer tijd voor gezonde wandelingen, zou je graag meer inspirerende boeken lezen of een nieuwe taal leren. Misschien heb je altijd al vrijwilligerswerk willen doen. Denk aan de dingen die je

vaak tegen anderen zegt, zoals: 'Ik zou het zo leuk vinden om een dagboek bij te houden, maar ik heb er gewoon de tijd niet voor', of: 'Ik zou willen dat ik het soort moeder was dat gezonde maaltijden voor haar kinderen maakt, maar ik laat meestal iets bezorgen omdat mijn dagen zo hectisch zijn.' Misschien heb je wel meer slaap nodig omdat je stevast te weinig energie hebt, terwijl je toch steeds tot middernacht op internet of social media zit.

Waar zou jij graag meer tijd voor hebben? Schrijf het hier op:

---

---

Denk je dat het met het oog op je huidige tijdsindeling überhaupt mogelijk is om tijd in te ruimen voor dat wat je graag vaker zou doen? Kijk goed of je ergens iets kunt veranderen voordat je deze vraag beantwoordt. Kijk je 's avonds drie uur televisie terwijl je een deel van die tijd ook zou kunnen inruimen voor datgene waar je passie ligt? Of zou je er een halfuur of een uur eerder voor kunnen opstaan?

Schrijf op waar je tijd zou kunnen creëren om iets te doen waar momenteel geen ruimte voor is:

---

---

---

## ACTIE

**Reserveer vandaag nog een tijdsblok in je agenda om iets nieuws te doen waar je graag tijd voor zou maken, al is het maar een kwartier. Daarmee bewijs je dat je tijd kunt maken voor dingen die je belangrijk vindt. Schrap tegelijkertijd iets wat geen doel dient. Als je ergens tijd in steekt die je beter anders zou kunnen besteden, besluit je daar hier en nu verandering in te brengen.**

Heb je je echt in je leven verdiept en deze oefening helemaal doorlopen? Dan mag je jezelf feliciteren. Je hebt een belangrijke stap gezet in de richting van het leven van je dromen.

Dr. Phil hamert erop dat het belangrijk is om werkwoorden in je zinnen te verwerken. Dat ben ik roerend met hem eens. Werk-

woorden zijn woorden die actie uitdrukken, en om iets te veranderen moet je in actie komen. Als ik cliënten coach die niet bereid blijken om tot actie over te gaan kan ik misschien nog een paar andere tactieken proberen, maar als ze dan hun hakken in het zand blijven zetten zal ik ze aanraden om iemand anders te zoeken. Niet omdat ik ze niet wil helpen, maar ik weet gewoon dat ze nooit een echte verandering in hun leven zullen bewerkstelligen als ze niet in actie komen.

Deze oefening was onder andere bedoeld om je je prioriteiten te leren verleggen en je gedrag zodanig te leren aanpassen (gedrag = actie) dat je successen boekt. Om zonder een spoortje van twijfel te kunnen zeggen waar je prioriteiten liggen moet je kijken naar waar je je waardevolste instrument voor inzet – je tijd. Nu je je situatie zwart op wit hebt gezet, weet je of je iets moet aanpassen. Tijd is de enige eindige hulpbron in dit leven. Laat dat goed tot je doordringen. Als mensen zeggen: ‘Kon ik die dertig minuten van mijn leven maar terugkrijgen,’ weten ze natuurlijk dat dat niet realistisch is, maar het geeft wel aan hoe waardevol we onze tijd vinden. Als we tijd verspillen, verliezen we iets van onschatbare waarde. Hoe druk ons leven ook is, we moeten tijd inruimen om het leven te leiden dat we werkelijk willen leiden.

Tijd die je besteedt aan het ontdekken van de waarheid over jezelf en aan het vormgeven van het leven dat jij wilt leiden is goed bestede tijd. Er is niemand die aan het einde van zijn leven zal zeggen: ‘Ik wilde dat ik vaker foto’s van andere mensen had bekeken op social media’ of: ‘Ik wilde dat ik meer had gewerkt’ of ‘Ik wilde dat ik meer was uitgegaan.’ Als de zandloper van ons leven aan zijn laatste zandkorrels toe is, hebben de dingen die we hadden willen doen meestal meer met passie en zingeving te maken. Geef hier en nu voorrang aan wat jij belangrijk vindt, dan hoef je later geen spijt te hebben.

## Stel steeds weer nieuwe doelen

---

Hopelijk is het stellen van doelen vanaf nu een manier van leven voor je. Het Best Self-model is niet bedoeld om je een bepaald punt te laten bereiken en dan te stoppen. Ik hoop dat dit boek je duidelijk heeft gemaakt dat je beste ik voortdurend in ontwikkeling is. Blijf dus kritisch naar alle terreinen van je leven kijken; je zult steeds nieuwe aspecten vinden om nieuwe doelstellingen voor te creëren en te bereiken.

Sommige doelstellingen zullen klein en simpel zijn; daar heb je misschien geen werkblad of oefeningen voor nodig. Maar het kan ook zijn dat je aan een paar grote doelen tegelijk wilt gaan werken, en die moet je absoluut tot in de kleinste details plannen om ervoor te zorgen dat je op koers blijft. Wat jouw doel ook is, ik hoop dat je nooit zult zeggen: 'Daar moet ik aan gaan werken', maar dat je precies kunt aangeven hoever je gevorderd bent en op welke datum je je doel wilt hebben bereikt. Neem geen genoegen met 'op een dag'; ga voor vandaag!

## Conclusie

**K**lokslag zeven uur parkeerde de zwarte SUV voor mijn huis, precies zoals we hadden afgesproken. Ik pakte mijn spullen, liep naar buiten en sprong in de auto. De bestuurder droeg een chauffeurspet en had een grote glimlach op zijn gezicht. Tijdens de rit bladerde ik voor de honderdste keer het 130 pagina's tellende manuscript door. Telkens wanneer ik het doornam, kwam ik iets tegen wat ik nog niet eerder had opgemerkt. Ik had het met mijn hele team doorgenomen en zij waren net zo onder de indruk van de belangrijke informatie die erin stond als ik. Het bevatte interviews, foto's, verhalen van derden, zelftests, gerechtelijke stukken enzovoort.

Terwijl we door de stad reden en de ochtendspits langzaam aanzwol, werden de stemmen in mijn hoofd luidruchtiger. De twijfels begonnen toe te slaan en stuiterden als pingpongballen door mijn hoofd: 'Heb ik wel genoeg kleren meegenomen?' 'Stel dat ik hier niet goed in ben?' 'Heb ik hier wel de juiste kennis en ervaring voor?' Ik stond op de drempel van een compleet nieuwe wereld: ik was altijd iemand achter de schermen geweest, maar dat ging nu veranderen. Ik bevond me op volkomen onbekend terrein, en al mijn onzekerheden kwamen pesterig om de hoek kijken.

De vragen over mezelf en over wat ik in deze situatie te bieden had bleven maar komen. Was ik genoeg?

Ineens drong het tot me door. Dit waren oude 'bandjes' uit het verre verleden, die als achtergrondmuziek door mijn hoofd speelden. Was dit een nieuwe grens die ik moest verleggen? Ongetwijfeld. Was dit niet de hoogste divisie van alle media, het belangrijkste nationale en internationale platform in zijn soort? Kijkcijfers liegen

niet en *Dr. Phil* domineert het genre al jaren. Moet je nagaan, zelfs het Amerikaanse Congres vraagt regelmatig zijn advies over geestelijke gezondheidszorg! Hij is 's werelds beroemdste deskundige op het gebied van geestelijke gezondheid. Dr. Phil en Sigmund Freud zijn antwoorden die je in kruiswoordraadsels invult, moet je nagaan! Dus ja, dit was het serieuze werk.

Opeens bedacht ik: hij vroeg mij om in zijn programma op te treden! Wacht eens even! Wat? Je hoorde de langspeelplaat in mijn hoofd bijna letterlijk krassen. Ik had hem niet gevraagd... hij had mij benaderd! Ik dacht aan zijn ongeëvenaarde succes op gebieden waar zoveel anderen hadden gefaald. Hij heeft meer graden dan een thermometer en hij had niet voor niets mij uitgenodigd in plaats van een van de duizenden andere deskundigen die hij in zijn leven had ontmoet. Hoog tijd dus om in praktijk te brengen waar ik voor stond en mijn persoonlijke waarheid aan te passen: ik heb een heleboel te bieden. Mensen voor wie ik respect heb onderkennen dat, en ik weet het zelf eigenlijk ook wel. Je voert je nederigheid te ver door als je daarmee je roeping en je talenten ontkent. Plotseling beseftte ik dat ik achter in die SUV meer beenruimte had gekregen. Hoe kwam dat? Ik zat rechter op. Op het moment dat mijn innerlijke dialoog veranderde, veranderde ook mijn lichaamstaal. Die beïnvloedden elkaar wederzijds; ik voelde mezelf groeien.

‘Bent u zenuwachtig?’ vroeg de chauffeur. Ik schrok op uit mijn diepe gedachten.

‘In eerste instantie wel, moet ik eerlijk zeggen. Maar nu heb ik er vooral zin in. Nu denk ik: “Stel de coach maar op, coach! Ik ben er klaar voor.”’

‘Gewoon uzelf zijn, dan bent u top, ook al zou u maar half zo goed zijn als ik heb gehoord dat u bent.’ Hij glimlachte, en ik glimlachte terug. Mijn negatieve gedachten waren inmiddels ver weg.

‘Dat is een goede tip. Dank je.’ Hij knikte, en ik bedacht hoe waar zijn simpele opmerking was. In feite was die op elke situatie in het leven van toepassing: wees jezelf. Wees de beste versie van jezelf, je *beste ik*. Daar moeten we allemaal van tijd tot tijd aan worden herinnerd, door onszelf en door anderen.

We sloegen af bij Melrose Avenue. Ik klapte de map met het manuscript dicht en haalde diep adem terwijl we verder zoefden. We



reden de beroemdste poort van heel Hollywood door. Maar ik dacht niet aan Hollywood; ik dacht aan de geweldige kans die dit machtige entertainmentcomplex mij zou bieden, niet om mensen te entertainen, maar om ze iets bij te brengen, ze te stimuleren en verandering bij ze teweeg te brengen. Op dat moment begreep ik – misschien wel voor het eerst – de betekenis van de uitdrukking ‘eruit halen wat erin zit’. We parkeerden precies voor Stage 29, een gigantisch grote geluidsstudio in een enorme loods. Ik bedankte de chauffeur en stapte uit.

Ik werd begroet door een vrouw die van oor tot oor naar me glimlachte. Ik vroeg haar allereerst waar de toiletten waren. Vandaag zou mijn ritueel extra belangrijk zijn. Ze wees me de weg naar een klassieke toiletruimte met een lange rij ouderwetse hokjes, en ik moest denken aan de eerste keer dat ik deze oefening had gedaan. Toch onhandig dat die altijd in een openbaar toilet moest plaatsvinden. Stel dat er iemand binnenkwam?

Ach, wat kon mij het schelen.

Ik liep naar binnen, zette mijn spullen neer en knielde voor de wasbak en de spiegel. Ik sloot mijn ogen, haalde diep adem en voelde een innerlijke rust over me heen komen.

In stilte werkte ik mijn zelfbevestigende rituelen af. Ik dacht: *Je bent waar je hoort te zijn, en Het universum heeft het zo bedacht, laat het los en Wees jezelf.* Toen kwam ik weer overeind, keek in de spiegel en zei hardop: ‘Het gaat niet om jou.’ Ik draaide me om en liep de toiletruimte uit. Ik voelde me sterk, evenwichtig en vastbesloten om als mijn beste ik voor de dag te komen, hoe de rest van de dag ook zou verlopen.

Toen ik het verplichte rondje haar, make-up en kleding achter de rug had, liep ik naar de rand van het podium en keek naar de monitors. Wat er ook op dat podium zou gebeuren, ik was er om dienstbaar te zijn. Er was hier geen plaats voor mijn ego – dit was een kans om te doen wat ik het liefste doe, mensen helpen oplossingen te vinden in zichzelf en hun beste ik te worden.

Het leven is een reis, geen bestemming. Je hebt geen regie over die reis, tenzij je natuurlijk krampachtig alles probeert te regisseren – maar daar word je geheid ongelukkig van. Het leven sleept je van hot naar her totdat je uiteindelijk loslaat.

Het universum wil dat je als je beste ik leeft. Wie je bent is precies wie je hoort te zijn. Dat is een unieke verantwoordelijkheid.

De felle lampen, de stampvolle zaal, de zeven reusachtige televisiecamera's – dat alles verdween als vanzelf naar de achtergrond op het moment dat ik de gast tegenover mij in de ogen keek. Ik liet hem een paar oefeningen doen om hem wat inzichten over zichzelf te geven, en aan het einde van ons gesprekje leken die duidelijk doorgedrongen.

Ik voelde me vereerd toen dr. Phil me na afloop opnieuw vroeg om in zijn programma te verschijnen, en daarna nog een keer. Dat was niet iets wat ik verwacht had, en evenmin iets waar ik doelbewust op uit was geweest of zelfs maar van gedroomd had. Maar dat is wat er gebeurt als je in contact blijft met je beste ik: het leven verrast je. Na mijn derde optreden in zijn programma nodigde dr. Phil me uit in zijn kantoor. 'Wat denk je?' vroeg hij.

'Hoe bedoel je?' antwoordde ik.

'Denk je dat je ze hebt kunnen helpen? Volgens mij hebben we ze een aantal goede oplossingen aangereikt.'

'Volgens mij ook. Een heleboel gezinnen thuis zullen veel aan deze aflevering hebben.'

'Die oefening die je met ze deed was geweldig. Die werkte heel goed.' En dat uit de mond van dr. Phil. Ik wist niet wat ik hoorde, dat zeg ik je eerlijk.

'Weet je wat jij moet doen?' zei hij. 'Jij moet een boek schrijven.'

'Een boek?'

'Ja, en dat had er een maand geleden eigenlijk al moeten liggen.' Dr. Phil is nogal direct. Als hij een plan heeft, voert hij het uit.

'Waar moet ik dan over schrijven?'

'Nou, over je beste ik, zijn wie je werkelijk bent, je oefeningen. Daar hebben de mensen iets aan,' zei hij.

'Oké! Ik ga meteen aan de slag.'

En zo is dit hele project begonnen. Ik had nooit eerder overwogen om een boek te schrijven. Het was gewoon niet in me opgekomen. Maar nu het gebeurd is, ben ik enorm dankbaar. Het heeft me geleerd mijn standpunten helder te verwoorden, het heeft me uit mijn comfortzone gehaald, het heeft me op nieuwe manieren uitgedaagd en het heeft me gedwongen me verder te ontwikkelen.

Het heeft me geleerd mezelf te zijn, maar dan beter.

Ik ben niet beter of minder dan jij – we zijn allemaal aan onze reis bezig. Ik weet inmiddels dat het er niet toe doet waar we vandaan komen. Ons verleden telt niet. En de toekomst – die is onvoorspelbaar. Dit moment kan jouw moment zijn. Je kunt groeien of niet, de keus is aan jou. Kies je voor groei, dan stelt het leven zich op onverwachte en onvoorstelbare manieren voor je open. Haal uit je leven wat erin zit door contact te maken met de best mogelijke versie van jezelf. Hier en nu op dit moment, en op alle momenten die zullen volgen.



## Dankwoord

Allereerst wil ik mijn geweldige team bij Dey Street Books en HarperCollins Publishers bedanken: Lynn Grady, Kendra Newton, Heidi Richter, Sean Newcott, Kell Wilson, Benjamin Steinberg, Andrea Molitor, Nyamekye Waliyaya en Jeanne Reina. Al vanaf de eerste ontmoeting wist ik dat jullie de uitgevers waren met wie ik wilde werken. Met name mijn redacteur Carrie Thornton wil ik een compliment maken; zij was de beste samenwerkingspartner die een auteur zich kan wensen.

Bedankt ook Jan Miller en Lacy Lynch bij Dupree Miller. Jan, jouw charisma en botheid zijn ongeëvenaard. Jij hebt me gedwongen om het best mogelijke boek te schrijven. Het is er enorm op vooruitgegaan dankzij de klappen van jouw zweep.

Robin McGraw, bedankt voor je meedogenloos eerlijke feedback; daar ben ik absoluut van gegroeid. De aantekeningen die je mij hebt gestuurd zal ik altijd bewaren. Je bent een bijzonder wijs mens.

Soms verschijnt er precies op het juiste moment een eenhoorn die bijna te mooi is om waar te zijn, iemand die onvoorstelbaar veel magie, liefde en glans in je leven brengt. Dr. Phil McGraw, wat moet ik zeggen? Dank je wel dat je mijn coach en mentor hebt willen zijn. Door jou zijn mijn opvattingen over gulheid compleet veranderd. Shonda en jij zijn een prachtig voorbeeld van een mooi gezin. Jullie zijn een inspiratiebron voor me.

Jay Glazer en de mensen van Unbreakable Performance – jullie hebben me letterlijk in vorm gedrild. Dankzij jullie had ik het fysieke uithoudingsvermogen om dit boek in belachelijk korte tijd te schrijven.

Jouw loyaliteit is ongekend, Jay, en ik ben heel blij dat we vrienden zijn.

Mijn grote broer David en zijn vrouw Carol wil ik bedanken voor al die uren die we op mijn bank over onze jeugd en onze levenspaden hebben zitten praten, en voor het feit dat we elkaar hebben gestimuleerd om beter te worden. Fijn dat jullie deel willen uitmaken van mijn team.

Jennifer Lopez, bedankt voor de dingen die je me geleerd hebt over chemie, onvoorwaardelijke liefde en hoe het is om je verlangens continu te blijven nastreven.

Joe Jonas, dankzij jou vind ik het heerlijk om met entertainers te werken. Jij belichaamt alle eigenschappen die ik zo bewonder in een kunstenaar: vriendelijkheid, bedachtzaamheid en onbaatzuchtigheid. Dank je voor al je steun.

Ook Lisa Clark wil ik bedanken; jij bent de beste denkpartner die je je kunt wensen. Jij hebt me laten ervaren hoe het is om met iemand op te trekken die echt slim is, en dat het mogelijk is om een manus van alles te zijn en tegelijkertijd een heleboel dingen goed te beheersen.

Dank ook aan Tom en Robin Wasserman, die me steeds aan de zijlijn hebben aangemoedigd terwijl ik manieren bedacht om mensen te helen en een beter leven te geven. Het team bij CAST Centers wil ik bedanken voor hun vertrouwen in mij en voor hun acceptatie van de onorthodoxe manier waarop ik het bedrijf run.

Tot slot wil ik mijn beste ik Merlijn bedanken. Dat we nog maar veel mensen mogen betoveren en het leven mogen blijven leiden dat voor ons is weggelegd.