

Hoofdstukken

Inleiding

Welke kant op?

Gevoeligheid

Zegeningen vermomd in de vorm van obstakels

Acceptatie

Gun jezelf voldoende nachtrust

Je denkwijze is je kompas

De weg naar meer rust in je leven

De ultieme kracht van positief denken

Ga mee met de stroming

In welke richting wil je ontwikkelen

Overzicht is rust

Zelfkennis

Inleiding

Rust.. rust is iets waar we allemaal vaak naar op zoek zijn, maar vaak niet voor de lange termijn in ons leven weten te implementeren. Rust in ons werk, rust in onze vrije tijd, rust in onze relaties, kortom rust in ons leven. Onrust, het compleet tegenovergestelde van rust is iets dat namelijk erg gemakkelijk in ons leven weet te sluipen en voor vele van ons vervolgens vrij lastig is om hier weer vanaf te komen. Het is de onrust die onze balans en controle over ons lichaam en daarmee ook ons leven compleet over kan nemen. Onrust, vaak vermomt in de vorm van spanning en stress die ons leven binnendringen en vele van ons zodanig weten te beïnvloeden dat we de neiging hebben om het leven vanuit een negatief oogpunt te benaderen. Zelf heb ik dit gevoel ook ervaren, jarenlang heb ik mijzelf een hoop plezier ontnomen door vele situaties vanuit een negatief oogpunt te benaderen. Hetgeen namelijk altijd een grote rol heeft gespeeld in mijn leven is mijn gevoeligheid en vooral in de beginjaren van mijn leven heb ik enige moeilijkheden ervaren om hiermee om te gaan. Hierdoor heeft het echt ontzettend lang geduurd voordat ik mijzelf en mijn weg in de maatschappij heb kunnen vinden. De zoektocht naar mijzelf is een periode geweest met veel vallen en opstaan. Je kan je waarschijnlijk wel voorstellen dat dit ook enige vorm van frustratie met zich mee heeft gebracht. Gedurende de lange zoektocht naar mijzelf en vooral het vele vallen in het leven heb ik ook met de nodige spanning in mijn lijf rondgelopen en ik kan je vertellen dat de spanning alleen maar negatieve dingen heeft gebracht in mijn leven. Naarmate de tijd verstreek en ik steeds volwassener werd begon ik alsmaar meer te leren over mijzelf, maar ook over het leven. Het zijn dan ook specifieke aspecten in mijn leven die ik graag met jullie wil delen. Deze aspecten hebben mij meer kennis gegeven over mijzelf, mijn obstakels en hoe ik mijn perspectief en mijn houding diende te veranderen om vervolgens meer van het leven te kunnen genieten. Langzamerhand leerde ik ook hoe het beste om te gaan met mijn gevoeligheid en de spanning die het leven met zich meebrengt te accepteren en vervolgens van mij af te zetten. één van de aspecten die mijn leven heeft doen veranderen is het sporten in de vorm van voetbal. Later in dit boek zal ik ook wat dieper ingaan op hoe dit is gebeurd, waar ik gedurende dit proces allemaal tegenaan ben gelopen en wat ik allemaal heb geleerd. Op jonge leeftijd ben ik begonnen met sporten. Toen ik zes jaar oud was kreeg ik van mijn ouders de mogelijkheid om een sport te kiezen. Op zesjarige leeftijd had ik nog geen idee wat ik precies wilde doen dus koos ik maar voor de sport die de meeste jongens in mijn buurt uitoefenden, namelijk voetbal. Ik heb enorm

veel geleerd en genoten van deze sport, maar mijn gevoeligheid heeft mij ook vaak in de weg gestaan tijdens het voetballen.

Onder andere ben ik op diverse wijzen geconfronteerd met het feit dat ik een dromer ben.

Zestien seizoenen lang heb ik gevoetbald en elk seizoen heb ik mijn grenzen weten te verleggen en het beste uit mijzelf weten te halen. Dit is absoluut gebeurd met behulp van mijn trainers en medespelers. Zo werd ik op sportief vlak een stuk fitter en wijzer, maar ook op sociaal vlak heb ik een enorme vooruitgang weten te boeken. Deze progressie heeft uiteindelijk ook ontzettend veel impact gehad op mijn gevoeligheid. Gedurende de seizoenen vond ik het lastig om herhaaldelijk geconfronteerd te worden, maar achteraf ben ik ontzettend dankbaar voor het feit dat ik de sport zestien seizoenen lang heb mogen beoefenen, want achteraf gezien heeft het mij alleen maar positieve dingen gebracht. De grootste ontwikkeling in mijn optiek is nog wel het omgaan met mijn gevoeligheid geweest. Vanwege mijn gevoeligheid vond ik het vooral in het begin lastig om te sporten in teamverband. Als jonge jongen was mijn lichamelijke reactie hierop dat ik ontzette veel spanning creëerde. Maar van jarenlang voetballen met spanning heb ik naarmate de tijd geleerd om te sporten met de intentie om mijn spanning juist van mij af te zetten. De ontwikkeling is uiteindelijk een lang proces geweest, maar uiteindelijk heeft het absoluut zijn vruchten afgeworpen. Door jarenlang met spanning in mijn lijf te hebben rondgelopen en een negatieve kijk op het leven te hebben gehad weet ik nu een goede balans te vinden in het leven. In dit boek zal ik ook stapsgewijs beschrijven hoe het voor een ieder mogelijk is om door alle drukte en chaos van wat het leven met zich meebrengt toch te kunnen genieten van het paradijs waar we in leven, want we leven wel degelijk in een paradijs, alleen vele zien dit niet vanwege hun totale focus op het negatieve. Gaandeweg heb ik mogen leren in te zien dat het leven vol zit met zegeningen en mooie dingen en in mijn optiek zou het zonde zijn om dit jarenlang te negeren. Het negeren van de zegeningen heb ik namelijk zelf jarenlang gedaan en elke keer als ik eraan terugdenk kan ik nog steeds niet geloven hoeveel kostbare tijd ik wel niet heb besteed aan het piekeren, mij zorgen te maken om onnodige dingen en het mijzelf onthouden van heel veel plezier in het leven. Mijn ontwikkelingen hebben mij als persoon enorm veranderd en ik wil jullie graag meenemen in deze ontwikkelingen door middel van het uitbrengen van dit boek. Degene die mij ertoe heeft aangezet om dit boek uiteindelijk te schrijven en vervolgens uit te brengen is een oud collega van mij geweest. Zij vertelde mij dat ze het erg zwaar had op haar werk en dat dit vervolgens ook een negatief effect had op haar privéleven. Ze heeft twee

kinderen en een vriend en ze vond het jammer dat haar werk haar zoveel spanning en stress bezorgde.

Daarbij vertelde ze mij dat ze het erg waardeerde dat ik haar zoveel steunde in deze moeilijke tijd en dat ze mijn kalmte en mijn positieve houding ook graag zou willen hebben, maar dat ze het erg lastig vond om de positieve aspecten in haar eigen leven te herkennen.

Toen ze mij dit vertelde kreeg ik kippenvel over mijn hele lichaam. Ik bedacht me zo dat ik precies in hetzelfde schuitje heb gezeten en dat ik ook een periode heb gekend waarin ik het erg moeilijk vond om positief door het leven te gaan. In haar huidige situatie kon ik mijzelf hartstikke goed herkennen. Stapsgewijs vertelde ik haar over mijn eigen ervaringen met de soortgelijke gedachten die ik ook heb ervaren. Ik vertelde haar ook dat het diverse aspecten en activiteiten in mijn leven zijn geweest die mij totaal hebben veranderd van negatief naar positief persoon. Ik heb een hele goede band met mijn ex collega en ik wilde haar maar al te graag vertellen wat het leven allemaal te bieden heeft. Zodra je dit eenmaal inziet en ook weet te waarderen zal je langzamerhand de meest simpele dingen van het leven waarderen. Nu weet ik uit eigen ervaring dat er vele mensen zijn zoals mijn oud collega die het lastig vinden om spanning en stress te herkennen en hiermee om te gaan en dit is waarom ik mijn ervaringen hiermee graag met een ieder wil delen zodat er hopelijk meerdere ogen geopend zullen worden met betrekking tot de positieve dingen die het leven te bieden heeft. Na het jarenlang zoeken naar mijzelf, mijn plek in de maatschappij te vinden, veel gereisd te hebben en veel mensen ontmoet te hebben besloot ik om mijn ervaringen, inzichten, ontwikkeling en positieve woorden op papier te zetten en met jullie te delen. Ik ben vaak gevallen in het leven, maar gelukkig wist ik elke keer weer op te staan. Met een leven vol met ups en downs heeft het positieve in mijn leven uiteindelijk de sterkere hand getoond. Iedereen heeft zo zijn eigen manier om zijn of haar pad in het leven te vinden, maar er is niets mis met het laten inspireren door een ander persoon. We zijn allemaal uniek, maar we kunnen absoluut allemaal van elkaar leren en tot slot zijn we nooit te oud om te leren. We dienen alleen wel met een positieve houding open te staan voor verandering zodat we uiteindelijk de beste versie van onszelf kunnen zijn.

Welke kant op?

Heb je je weleens afgevraagd waarom je bestaat? En wat het precies is dat we allemaal doen op aarde en waarom we dit doen? Dit heb ik mijzelf namelijk meerdere malen wel afgevraagd en vaak zat wist ik gewoonweg het antwoord op deze vragen niet. Jarenlang ben ik op zoek geweest naar antwoorden en heb ik mijn uiterste best gedaan om meer zelfkennis te vergaren. Vooral in het begin van mijn leven heb ik mijn gebrek aan zelfkennis als uiterst frustrerend ervaren, omdat ik simpelweg geen idee had welke kant ik op wilde gaan en geen idee had over waar ik uiteindelijk wilde eindigen. Probeer eens na te gaan hoe het moet zijn om dagenlang achter elkaar zonder enig doel op te staan of misschien hoeft je hier niet eens bij na te denken omdat je momenteel in dezelfde situatie zit of hebt gezeten.

In dit geval weet je als geen ander wat voor een gevoel dit bij je op kan wekken. Je wilt zo graag vooruit, maar simpelweg heb je geen inspiratie of ideeën in welke richting je precies vooruitgang wilt boeken. Uit eigen ervaring kan ik je vertellen dat dit vaak te maken heeft met het hebben van te weinig zelfkennis. Het lijkt alsof de meeste mensen om je heen hier geen problemen mee hebben en moeiteloos weten zij zich te positioneren in de maatschappij. Zodra je over straat loopt zie je mensen die allemaal hartstikke druk zijn met hetgeen zij doen in het leven, het nastreven van hun dromen en doelen terwijl jij cirkels in de rondte aan het lopen bent. Zodra ik de mensen om mij heen hun ding zag doen ervoer ik absoluut geen gevoel van jaloezie, maar ik was wel ontzettend benieuwd naar hoe dat nou zou voelen, om je leven op orde te hebben, om te weten in welke richting je jezelf wilt ontwikkelen. In mijn leven heb ik naar eigen zeggen hard gewerkt, voornamelijk gedurende de zestien seizoenen voetbal heb ik geleerd om te allen tijde het beste uit mijzelf te halen. In mijn dagelijkse leven had ik een vrij herkenbare routine gecreëerd die dan mijn comfortzone voorstelde. Zonder hier ook maar bij na te denken wist ik alle aspecten af te werken. Mijn routine bestond dan uit school, voetbal en mijn privéleven. Dag in dag uit deed ik wat er van mij gevraagd werd. Ik stond op in de ochtend, zorgde dat ik altijd op tijd op school arriveerde, na school ging ik rechtstreeks naar training en naast school en voetbal zorgde ik ook nog dat ik tijd overhield voor vrienden en familie. Ik kan je vertellen dat ik over het algemeen een uiterst plezierige jeugd heb gehad, een jeugd waarin mijn ouders mij altijd vrij hebben gelaten in mijn keuzes en een jeugd met vrij veel gemak en luxe. Maar toch heb ik ondanks al het gemak en de luxe het toch voor elkaar weten te krijgen om mijn controle en balans over mijzelf en daarmee mijn leven te verliezen. In het tweede jaar op de middelbare school kreeg ik een grote spiegel voorgehouden.

Mijn cijfers waren niet al te best en mijn aanwezigheid in de klas was ook niet optimaal waardoor ik werd geconfronteerd met het feit om het volledige jaar opnieuw te doen en daarnaast ging het ook niet helemaal lekker met voetbal, hier werd ik wederom geconfronteerd, maar dan met mijn gevoeligheid. Mijn gevoeligheid heeft altijd al een grote rol gespeeld in mijn leven, maar omdat het dit keer op meerdere aspecten in het leven even tegenzat kwam dit ook twee keer zo hard aan, zodanig hard dat het op een gegeven moment allemaal even te veel werd en ik nodig snakte naar een adempauze. Na jaren alles van mijzelf te hebben gegeven op zowel gebied van school als het gebied van sport kwam ik op een punt waar ik wellicht te veel hooi op mijn vork had genomen. Zo rustig als dat ik als persoon zijnde was had ik dit destijds echter niet aangegeven en ben ik alsmaar doorgegaan met zowel school als voetbal, met als gevolg dat mijn prestaties er aanzienlijk onder hebben geleden. Mijn matige prestaties op school en op het veld kregen uiteindelijk ook invloed op mijn houding en mijn gedrag. De nodige spanning nam alsmaar toe in mijn lijf en ik had moeite met het positief blijven. Het opstaan in de ochtend ging steeds lastiger, ik was duidelijk in conflict met mijzelf. Dit was dan ook de periode waarin ik steeds verder weg van mijzelf raakte en het harde werken steeds meer op een laag pitje kwam te staan. Hetgeen op een hoger pitje kwam te staan was de onrust die ik ervoer. Gedurende deze periode vond ik het enorm lastig om te presteren onder druk, ik was druk in mijn hoofd met allerlei gedachten waardoor ik door de bomen het bos niet meer kon zien, zo voelde ik mij op dat moment. Mijn emoties namen de controle van mijn lichaam en mijn gedachten over. Simpelweg doordat ik geen controle meer had over mijn emoties kon ik zo van het ene moment van blijdschap naar verdrietigheid schieten. Dit was voor mij heel uitdagend, je kan je waarschijnlijk voorstellen dat mijn gevoeligheid hier niet echt bij heeft geholpen. Het rare aan deze periode is dat ik ontzettend veel zegeningen in mijn leven had. Ik was gezegend met een ontzettend leuke en lieve familie, veel vrienden, een goed stel hersens en ook was ik kerngezond, maar toch wist ik al deze zegeningen toentertijd niet te herkennen in het dagelijks leven. Ik was duidelijk zoekende en mijn focus was vooral gericht op het negatieve. Nu kan je je afvragen waar ik naar zocht, dit is begrijpelijk zodra je nagaat dat ik gewoon op school zat en veel aan sport deed. Merendeels van de dag was ik gewoon bezig met diverse dingen, maar toch voelde ik mij niet helemaal voldaan, ik was dus op zoek naar echt geluk in het leven. Ik wilde zo graag, maar ik wist gewoonweg niet welke kant ik op wilde.

Natuurlijk heeft voetbal altijd een grote rol gespeeld in mijn leven, zo heb ik mijzelf nog jarenlang het doel gesteld om prof voetballer te worden, maar gaandeweg ben ik mijzelf serieus gaan afvragen of ik dit wel echt wilde of dat ik dit gewoon stoer vond klinken. De laatste paar voetbalseizoenen heb ik ervaren met verschillende gevoelens. Dan had ik weer plezier in het spelletje en dan weer niet. Ondanks dit wisselende gevoel is het doel om profvoetballer te worden altijd nog wel een beetje blijven hangen in het achterhoofd, waarschijnlijk vanwege alle mooie dingen die bij het vak komen kijken zoals het geweldige salaris, het vele reizen en de vrije tijd die je overhoud, maar helaas heb ik dit doel niet behaald vanwege een chronische knieblessure die ik in mijn laatste seizoen heb opgelopen. In het begin leek deze blessure een flinke tegenvaller te zijn, maar niets is minder waar. Vanaf het moment van de blessure heeft mijn leven namelijk een totaal andere wending gekregen. Wat er gebeurde was namelijk dat ik dankzij deze blessure als het ware werd gedwongen om meer met mijzelf in contact te komen en erachter te komen wat ik wel graag wilde doen met mijn leven. Met voetballen ben ik constant seizoen na seizoen doorgegaan omdat ik het lastig vond om de knoop voor eens en voor altijd door te hakken, maar door de blessure werd ik min of meer gedwongen te stoppen. En naast het stoppen met voetballen werd ik min of meer ook gedwongen om meer tijd in mijzelf te besteden en erachter te komen waar mijn interesses nog meer liggen. Het werd tijd om meer met te communiceren. Het woord communiceren kwam tot nog toe niet of nauwelijks voor in mijn woordenboek, althans ik ben van naturen geen prater en als tiener kropte ik vaak dingen in mijzelf op. Nu ben ik er gewoon zeker van dat de blessure een teken van bovenaf is geweest om mij als het ware uit te dagen weer dichterbij mijzelf te komen. De hereniging met mijzelf is uiteindelijk een langdurig en lastig proces gebleken, omdat ik natuurlijk niet vanaf het begin wist wat de blessure precies inhield. In het begin dacht ik simpelweg dat ik licht geblesseerd was en dat dit na een paar weken wel weer over zou zijn, maar toen mijn blessure na een paar maanden nog niet over was ben ik toch wel mijn twijfels gaan trekken. Ondertussen ben ik langzaam maar zeker steeds meer te weten gekomen over zowel mijzelf als mijn lichaam en daardoor ben ik er uiteindelijk achter gekomen wat ik leuk vind om te doen en zodoende heb ik voor mezelf kunnen uitstippelen waar ik uiteindelijk heen wil in het leven en waar ik uiteindelijk wil eindigen. Deze ontwikkeling wil ik graag met een ieder van jullie delen. Waar ik van overtuigd ben is dat alles in het leven gebeurt met een reden en dat de dingen die zich aandienen als obstakels, vaak zegeningen in het leven blijken te zijn, het zijn als het ware zegeningen vermomd als obstakels.

Nu ik dit voor mijzelf op een rijtje heb is het makkelijker om met een glimlach door het leven te gaan, kennelijke obstakels vanaf het begin te ontmaskeren en dagelijks van het leven te genieten. Want het leven is naar mijn mening gevuld met zegeningen, alleen is dit niet voor iedereen te zien omdat het ontmaskeren van obstakels nog niet iedereen onder de knie heeft en daarbij ook lastig kan zijn om onder de knie te krijgen. Het goede nieuws is wel dat dit voor een ieder is aan te leren, daar ben ik van overtuigd. Hetgeen je dient te doen is openstaan voor het leven en openstaan voor verandering. Verandering is iets wat een ieder van ons meemaakt in het leven, maar het openstaan voor verandering wil voor een enkeling nog wel eens lastig zijn. In dit boek zal ik stapsgewijs uitleggen hoe in mijn optiek een ieder volkomen van het leven kan genieten door middel van het veranderen van je inzichten, hoe een ieder kan genieten van het leven door middel van je open te stellen voor veranderingen en hoe een ieder kan genieten van het leven door middel van het nemen van risico's. Onze comfortzone is iets dat fijn aanvoelt en daarom iets is dat we vaak moeilijk vinden om te verlaten, maar ook dit heeft met te maken met het nemen van risico's en verandering. Deze ontwikkeling kan jij helemaal zelf regisseren, jij bent de enige die kan bepalen of jij je comfortzone uiteindelijk verlaat of niet. Door middel van het nemen van risico's krijg je de mogelijkheid om op een uitdagende en verfrissende manier je comfortzone te verlaten.

Hetgeen ik heb vernomen is dat vrij veel mensen het vaak lastig vinden om hun rust te vinden en te bewaren in het dagelijkse leven en dit is iets dat ik mijzelf ook hartstikke goed voor kan stellen. We leven nu eenmaal in een tijd met veel vormen van afleiding en hectiek, in een omgeving waar de druk vrij hoog op kan lopen, zowel op het werk als in onze vrije tijd. En in verloop van tijd ontstaan er gewoon momenten dat we met stress te maken krijgen, dit is een gegeven die vrijwel voor iedereen geldt. Het belangrijkste is vervolgens wel hoe je hier verder mee om gaat. Per persoon verschillen we allemaal van elkaar en zo hebben we allemaal onze eigen manier van incasseren en reageren. Onze manier van incasseren en reageren heeft te maken met onze eigen persoonlijkheid en realiteit, die we creëren door middel van hetgeen we hebben gezien en hetgeen we hebben meegemaakt. Door middel onze opgedane kennis en ervaringen creëren we uiteindelijk onze eigen waarheid en vervolgens incasseren we de prikkels van buitenaf door middel van onze eigen waarheid die we zelf hebben gecreëerd. Ook het stukje karakter en persoonlijkheid komt erbij kijken wanneer we het hebben over incasseren en reageren. Zo zal de één bijvoorbeeld sneller boos worden dan de ander of de één zal veel sneller reageren dan de ander. Dit maakt een ieder zo uniek, omdat we allemaal zo veel verschillen van elkaar.

Nu is het alleen de kunst om jezelf zodanig te leren kennen en om vervolgens met jezelf een zodanige balans te vinden in je leven dat je op een natuurlijke manier stressvrij weet te blijven. Ik ben ervan overtuigd dat een ieder dit zichzelf kan aanleren zolang je maar openstaat voor verandering. Want zolang het je niet lukt om stressvrij door het leven te gaan en dit iets is dat je wel graag wilt leren dan is het van belang dat je beseft dat je jezelf, je benadering en of je perspectief bij bepaalde situaties dient te veranderen. Ik zal beginnen met het vertellen over hoe ik zelf rust implementeer in mijn eigen leven. Eigenlijk is rust iets dat ik vrij gemakkelijk toe kan passen in het dagelijkse leven, omdat ik zelf van naturen een vrij rustige jongen ben. Een rustige jongen, dit is hoe mijn familie, vrienden en collega's mij kennen en zo ben ik vrijwel altijd door het leven gegaan. Vanwege mijn rustige en ontspannen houding heb ik in vergelijking met mijn directe omgeving ook wel vele verschillen waargenomen in mijn benadering bij bepaalde situaties. Zo reageerde en incasseerde ik dingen op een compleet andere wijze dan dat de mensen om mij heen dat deden. Maar het duidelijke verschil tussen mij en de mensen om mij heen begon ik toch echt duidelijk te merken zodra ik begon te werken bij mijn allereerste stage bedrijf. Via mijn Retail opleiding werd ik geplaatst bij een groot warenhuis midden in de stad en het was de bedoeling dat ik hier een jaar lang twee dagen per week stage zou lopen om de nodige praktijkervaring op te doen. Het was een enorm warenhuis met meer dan 300 werknemers in dienst en de afdeling waar ik werd geplaatst was de mode afdeling voor heren. Gedurende mijn stageperiode in het warenhuis heb ik veel gewerkt met Yvonne, een alleenstaande moeder. En Yvonne vertelde mij hoe een normale dag er voor haar uitzag vanaf het moment dat zij wakker werd. In de ochtend zodra zij wakker werd zette zij haar twee dochters onder de douche, maakte het ontbijt klaar en ging vervolgens zelf douchen, na het aankleden van haar dochters en het ontbijten bracht ze haar dochters naar school waarna Yvonne zelf naar haar werk ging. Het werk dat ze momenteel deed vond ze niet leuk, maar dit deed ze als het ware noodgedwongen om haarzelf en haar dochters simpelweg te kunnen onderhouden. Dus na acht uur gewerkt te hebben bij een bedrijf wat haar niet helemaal ligt diende ze haar dochters op te halen van het kinderdagverblijf en eenmaal thuis aangekomen begon ze direct met koken. Dit is een korte beschrijving van hoe een reguliere dag voor Yvonne eruitzag en dit herhaalde ze elke dag weer, vijf dagen per week. Dag in dag uit dezelfde routine en puur om haar dochters te kunnen onderhouden.

Je zou kunnen zeggen dat een ieder verantwoordelijk is voor zijn of haar situatie en dat is op zich ook wel zo, maar het is nu eenmaal een feit dat situaties flink van elkaar kunnen verschillen en dat de één het makkelijker vindt om met stress om te gaan dan de ander. Mijn situatie zag er bijvoorbeeld vergeleken met die van Yvonne namelijk heel anders uit. Ik liep twee dagen per week stage en daarnaast ging ik drie dagen per week naar school. En in plaats dat ik voor anderen diende te zorgen werd er veelal voor mij gezorgd omdat ik destijds nog bij mijn ouders woonde. Ik was jong en had nog een heel leven voor me om te bepalen welke richting ik op wilde gaan. Terwijl Yvonne haar richting al had bepaald door te kiezen voor haar dochters. Een prachtige keuze zou je zeggen, maar door deze keuze ontstond er tegelijkertijd ook een enorme druk op haar schouders, omdat ze de verantwoordelijkheid kreeg over twee andere levens. Zodra ik mijzelf in een ander verplaats kan ik mijzelf ontzettend goed voorstellen hoe makkelijk bepaalde spanning en stress in je leven kunnen kruipen. Het leven van Yvonne bijvoorbeeld is gevuld met activiteiten die constant aandacht, tijd en energie vergen. Neem je te veel hooi op je vork en raak je hierdoor in een dip dan is het lastig om hier in alle drukt weer uit te komen. Ook Yvonne kwam uiteindelijk in een negatieve cirkel terecht waarvan het voor haar nog onduidelijk was hoe zij deze cirkel wist te doorbreken. Om op deze manier door het leven te moeten gaan is ontzettend vermoeiend en kan je ervan weerhouden om echt plezier te ervaren en je echt gezegend te voelen.

Hoe raak je weer uit je dip terwijl het leven nog altijd doorgaat?

Onderschat nooit de kracht van je emoties. Denk eens aan de tijd dat je ontzettend verliefd bent geweest of nog steeds bent en dat je de hele dag door vrolijk was en er was verder ook niets of niemand die de glimlach van je gezicht weg wist te vegen, dit is de kracht van onze emoties. Verliefdheid maakt ons vrolijk en laat ons lachen, maar ga ook eens na dat er ook negatieve emoties bestaan en wat deze emoties voor een effect op ons kunnen hebben. Onze emoties, positief en negatief hebben de kracht om de gehele controle over ons doen en laten over te nemen. Om dit te voorkomen is het dus van belang om de kracht van onze emoties in ons voordeel te laten werken. Het is dan ook zeker aan te raden om hier voor jezelf een goede balans in te vinden.