

Inhoud

Voorwoord	5	Een hoofd vol angsten heeft geen plek voor dromen	53	Begin te stralen en je wordt vanzelf een ster	99	Ben jij een pessimist of optimist?	146
Kijk vooruit, want die kant ga je op	8	Zo houd je je wel aan je goede voornemens	56	Je hoeft niet ziek te zijn om beter te willen worden	103	Wat mensen allemaal van je vinden, gaat zelden over jou	150
Het kan niet fout gaan, hooguit anders dan verwacht	11	Wie kan je leven veranderen? Jij! Maar deze mensen kunnen je helpen	60	Je bent er goed in. Maar krijg je er energie van?	108	Wist je al dat jij eigenlijk onze therapeut bent?	153
Niet weten waar het schip strandt, is minder erg dan de boot missen	14	Wanneer je je eigen koers bepaalt, raak je nooit de weg kwijt	64	In de kleinste woorden zit het grootste verschil	111	Waar verlang je werkelijk naar?	156
Als je het niet uit je hoofd krijgt, dan hoort het daar misschien	17	Van klein denken is nooit iemand groot geworden	68	Gefeliciteerd, je hebt een winterdip	114	De vijf talen der liefde	160
Niemand is ooit groots geworden door een ander klein te maken	20	Waarom zou je iemand anders zijn dan jezelf?	71	Als wie je bent en wat je doet één wordt	118	Zeg nou eens wat je eigenlijk bedoelt	164
De shit uit je verleden is de mest van je toekomst	24	Begin je dag alsof je het expres doet	75	Mislukkingen maken de wereld mooier	121	Nee zeggen om ja te krijgen	167
Geloof niet alles wat je denkt	27	Veel relaties zijn al mislukt voordat je elkaar hebt ontmoet	78	Denk eens (anders) na over je toekomst	124	Maak de werkelijkheid niet lelijker dan ze is	171
Iedereen gaat dood, maar niet iedereen leeft echt	30	Doe het goede en niet per se het makkelijke	81	Onze zoektocht naar geluk is niet te stoppen	127	Maak een to-feel list in plaats van een to-do list	174
Moed is de bereidheid om bang te zijn en het toch te doen	34	Waar heb jij straks spijt van?	84	Waarom worden we van reizen gelukkig?	130	Vandaag ben je anders dan gisteren	179
Je kunt je niet verbinden met wat je afwijst	37	Alles kan een mens gelukkig maken	87	Waarom de één makkelijker keuzes maakt dan de ander	133		
Wees de persoon die je het liefste zou ontmoeten	40	Hart op de relatie, hard op de taak	90	Wiens zaak is het eigenlijk?	136		
Ga je voor je geluk of voor je gelijk?	43	Wie stopt met fouten maken, stopt met leren	93	Hoe vergeef je iemand die jou pijn heeft gedaan?	140		
Er is geen beter moment dan nu	46	De ideale partner accepteert je niet zoals je bent	96	Waarom een dagelijks ritme zo belangrijk is	143		
Er is eigenlijk maar één soort liefde	50						

OEFENING 3

Ga in je hoofd eens terug naar de tijd dat je nog een kind was. Wat wilde je toen worden? Waar droomde je van? Misschien wilde je wel stewardess worden, of dokter. Brandweerman! Of ontdekkingsreiziger? Schrijf hieronder op wat je graag wilde worden. Schrijf daarna op wat je als kind het allerliefste deed. Boomhutten bouwen of tekenen op je kamer? Gezellige dingen doen met vriendinnen of juist in je eentje op pad? Zie je overeenkomsten tussen de dingen waar je van droomde en de dingen die je deed? Schrijf al je bevindingen op. Hier ligt kostbare informatie over je dromen!

Wat wilde je graag worden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat deed je het allerliefste?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Les 4 voor een leuker leven

Als je het niet uit je hoofd krijgt, dan hoort het daar misschien

Een paar jaar geleden, op Koninginnedag, hielpen we mensen met de laat-het-los-ballon: een hartjesvormige ballon met een kaartje eraan. Op het kaartje kon je schrijven wat je wilde loslaten en dan lieten we samen de ballon gaan.

Ballon na ballon ging de lucht in en we hoorden de mooiste verhalen over ruzies, relaties en revalidaties. Tientallen kaartjes werden volgeschreven en met tranen in onze ogen zwaaiden we naar de ballonnen.

Er meldde zich een stel bij ons. Ze hadden elkaar stevig vast en het leek alsof ze het moeilijk vonden ons aan te kijken. De man keek op: 'We hebben een paar maanden geleden ons zoontje verloren. We dragen dat elke dag bij ons. We zouden het graag willen loslaten.' Op dat moment was het alsof iemand in één keer alle lucht had weggezogen om ons heen. Het werd stil.

‘Het enige dat je wilt loslaten, is het idee te moeten loslaten.’

Ze namen de tijd voor het kaartje. Elk woord werd gewogen. Hij schreef, zij hield hem stevig vast. Samen pakten ze het touwtje. Zij kuste het kaartje. Hij kuste haar. Ze fluisterden nog wat woorden naar elkaar en naar de ballon en lieten los. We huilden. De ballon werd meteen opgepakt door de wind en danste kort voor onze ogen. De mevrouw zwaaide even. De ballon kreeg hoogte en snelheid, suisde door de straat, langs de kleedjes en de kraampjes, omhoog, naar de blauwe lucht.

We keken naar de ballon en zagen hoe hij onder een tak dook en opeens klem kwam te zitten. Geen van de ballonnen was die dag in een boom beland en deze zat vast. Onze eerste reactie was paniek. We wilden zo graag dat het goed zou gaan voor deze mensen. We waren al onderweg naar de boom om die ballon los te schudden, toen de vrouw onze arm pakte. ‘Het geeft niet’, zei ze. ‘Het is misschien wel precies goed zo.’

Ze keken samen naar de ballon en draaiden zich om.

We leerden die dag dat als we iets niet uit ons hoofd krijgen, dat het dan daar misschien wel hoort. Door krampachtig te willen loslaten, ontken je een belangrijk deel van jezelf. Het is namelijk tóch gebeurd. Het heeft je mede gemaakt wie je bent. Dan kun je het misschien maar beter bij je houden – in een vorm waardoor het minder pijn doet.

Het enige dat je wilt loslaten, is het idee te moeten loslaten. Want je zult zien: elke keer als je echt wilt loslaten, staat er een boom in de weg.

OEFENING 4

Neem een persoon, een gevoel of een belevenis in gedachten die je graag zou willen loslaten en doorloop dan de volgende vier stappen. Je zult zien dat het een hele andere lading krijgt.

- 1 -

Zie de Rauwe Realiteit onder ogen: het is wat het is.

- 2 -

Wees dankbaar voor wat het je heeft gebracht. Je bent hier niet altijd dankbaar voor de gebeurtenis zelf (want die kan pijnlijk, verdrietig of rauw zijn) maar wel voor het mogelijke cadeau dat erin zit.

- 3 -

Besluit dat die hele gebeurtenis en alle emoties ervan, bij je horen. Het heeft je gemaakt tot wie je bent en dat is goed.

- 4 -

Onderzoek wat de mooie consequenties kunnen zijn van die gebeurtenis en vergroot die.

Zo laat je niets los, maar transformeer je de ellende in iets moois, vrij van pijn. Is dit makkelijk? Nee. Is dit te leren? Ja!

In ons Jaarprogramma besteden we veel aandacht aan deze stappen, omdat ze vrijwel voor iedereen herkenbaar zijn. We krijgen namelijk in ons leven allemaal cadeaus waar we niet op zitten te wachten. Het leven overkomt je tenslotte in grote mate. Door deze stappen vaak te oefenen, leer je daar beter mee omgaan.

Les 13 voor een leuker leven

Er is geen beter moment dan nu

Een leraar deelt aan zijn leerlingen een blaadje uit. Hij legt het omgekeerd voor hen op tafel en zwijgt. Wanneer elke leerling er eentje heeft, vraagt de leraar hen om het blad om te draaien en een essay te schrijven over wat ze daar zien. De leerlingen kijken verbaasd naar het blaadje voor hun neus: een prachtig mooi wit vel, met in het midden één zwarte stip. Verder is het leeg. Gemotiveerd beginnen ze te schrijven en om de beurt leveren ze hun verhaal bij de leraar in. Die scant de verhalen, terwijl de klas gespannen afwacht. Wat zou de leraar gaan zeggen?

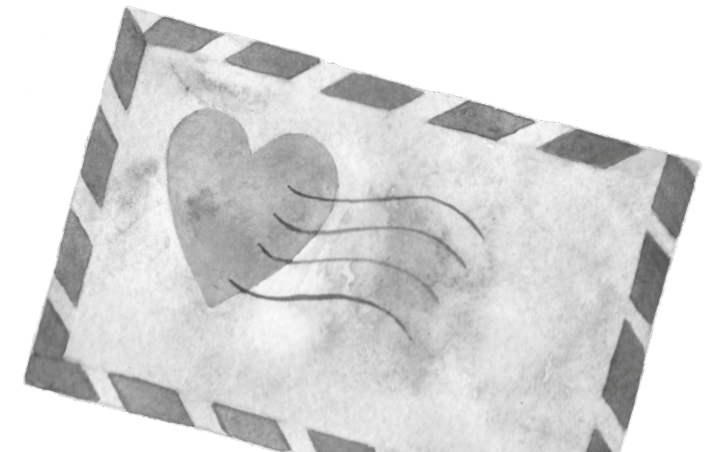
Hij legt de verhalen aan de kant en kijkt de klas in. 'Het is precies zo gegaan als ik had verwacht,' zegt hij vriendelijk. 'Ik heb prachtige verhalen ontvangen en allemaal gaan ze over de zwarte stip in het midden. Niemand is op het idee gekomen om goed te kijken naar de witte ruimte er omheen. Het is net het leven: we hebben een prachtig wit vel en richten alsnog onze aandacht op die enkele vlek.'

Het leuke aan feestmaand december is dat het ons een voorbeeld geeft van hoe het anders kan. Want precies de dingen die december zo bijzonder maken, hoeven helemaal niet exclusief voor deze maand te zijn. Sterker nog, van de mooiste momenten van december kun je een dagelijkse gewoonte maken!

‘Waarom vieren we alleen in december feest?’

Wat doen we in december? We schrijven gedichten en lieve brieven naar elkaar, – dat kan ook in april. We kijken dankbaar terug op het oude jaar en nemen dappere of hopeloze besluiten voor het nieuwe jaar – dat kan net zo goed in augustus. We geven cadeautjes aan hen die we lief vinden – dat werkt ook prima in juni. We spreken onze dankbaarheid uit voor hoe ons leven zich ontwikkelt – dat kan uitstekend in mei. We verzamelen vrienden en familie om ons heen en besteden eindeloos veel tijd en aandacht aan elkaar – wat net zo leuk is in oktober.

Dus laten we december als feestmaand afschaffen. Niet zodat we in december minder hoeven doen, maar omdat we in de rest van het jaar net zoveel aandacht gaan besteden aan elkaar dat het in december niet eens meer opvalt. Wat zou er gebeuren als we het hele jaar soms even extra ons best doen voor een ander, onze dankbaarheid vieren met elkaar of een dapper besluit nemen voor onszelf? Geluk is niet zo ingewikkeld. Soms hoef je alleen maar te kijken naar wat er al is.



Geef vandaag eens een cadeautje aan iemand. Gewoon zomaar, zonder iets terug te verwachten. Misschien is er iemand die je wilt bedanken? Of juist iemand die je tegenkomt op straat en niet kent? Betaal de rekening van iemand die lekker zit te eten, koop een bos bloemen of bestel kaartjes voor dat ene concert waar hij het al maanden over heeft.

A watercolor illustration of a flowering branch, possibly a peony, with several large, light-colored flowers and green leaves. The style is soft and painterly, with visible brushstrokes and a gentle color palette. The text 'Geef vanuit je hart!' is overlaid in red on the right side of the image.

Geef vanuit je hart!

Les 16 voor een leuker leven

Zo houd je je wel aan je goede voornemens

Uit onderzoek van Stanford-psycholoog Kelly McGonigal blijkt dat 92 procent van de voornemens die mensen op 1 januari voor zichzelf formuleren na een maandje al is mislukt. De kilo's komen er gewoon weer aan. Je hebt nog steeds niet beter opgeruimd dan een jaar geleden. En voor je het in de gaten hebt, sta je weer met die peuk voor de deur.

Natuurlijk kan het anders en daarom geven we je vier simpele tips. Deze kun je gebruiken om aan het begin van het nieuwe jaar goede voornemens te maken, maar wij zeggen: waarom zou je daarop wachten? Begin meteen!

De **eerste tip**: besluit wat je wel wilt, in plaats van wat je niet wilt. Vaak formuleren we onze voornemens als 'nietjes', zoals 'niet meer roken' of 'niet zo hard werken'. Het lastige daaraan is dat onze hersenen het woordje 'niet' niet goed snappen. Als je ergens 'niet' voor zet, dan denk je er juist wél aan. Denk maar eens niet aan een roze olifant. Dus mensen die niet meer willen roken, zien de hele dag die vermaledijde sigaretten voor hun ogen: niet niet niet.

Beter is het om je voornemen te omschrijven als iets dat je wél wilt. Ik ga gezond leven. Of: ik adem schone lucht in. Daarmee voorkom je ook dat je voornemens een soort disciplinaire straf worden, omdat je allerlei dingen niet mag van jezelf. Als je het positief formuleert, gaat het opeens over wat je echt wilt, in plaats over dat wat niet mag.

De **tweede tip** is om je gewenste resultaten te vertalen naar concrete acties. Als het je gewenste resultaat is om tien kilo af te vallen, dan zegt dat nog niets. Wat ga je daaraan doen? Minder eten? Meer sporten? Een slimmer en veel effectiever voornemen is om te zeggen: ik loop elke dag tien minuten hard. Of ik neem altijd de trap waar dat kan. Of ik vervang in de supermarkt mijn rondje langs de chocola door een rondje langs de snoeptomaten.

De **derde tip** is het leukst: doe het samen. Zorg voor een groepje gelijkgestemden, die net als jij vastberaden zijn een mooie stap te zetten. Moedig elkaar aan en help elkaar. Alles is makkelijker als team.

En de **laatste tip** is een bonus, die we vooral in onze eigen seminars zo ontzettend goed zien werken: doe het voor een ander. Stop niet met roken voor jezelf, maar omdat je anderen het goede voorbeeld geeft. Zorg voor een ontspannen leven, niet voor jezelf, maar omdat je je kinderen wilt voorleven dat stress niet nodig is. En dan kan het niet anders of psycholoog McGonigal komt over een tijdje in Nederland onderzoeken waarom hier 92 procent van de voornemens opeens wél uitkomt.

OEFENING 16

Alles begint met verlangen. Zonder verlangen naar verandering blijft alles precies zoals het is. Verlangen ontstaat wanneer je merkt dat het vandaag niet gaat zoals je het had gewild. Maar hoe had je het wel gewild? Waar verlang je precies naar? Dat kan van alles zijn. Denk er niet te veel over na! Schrijf je verlangens hieronder op volgens de vier tips die we je gaven.

Ik wil écht
.....

Ik ga
..... doen

Ik doe het samen met
.....

Ik doe het voor
.....

Ik wil écht
.....

Ik ga
..... doen

Ik doe het samen met
.....

Ik doe het voor
.....

Ik wil écht
.....

Ik ga
..... doen

Ik doe het samen met
.....

Ik doe het voor
.....

Ik wil écht
.....

Ik ga
..... doen

Ik doe het samen met
.....

Ik doe het voor
.....

Ik wil écht
.....

Ik ga
..... doen

Ik doe het samen met
.....

Ik doe het voor
.....

