

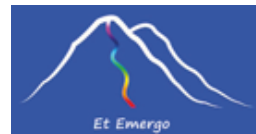
GELUKKIG DOOR ONT-DEKKEN
STERKER DOOR ELLENDE

ANJA JONGKIND

GREET VONK

Gelukkig door ont-dekken

STERKER DOOR ELLENDE



Uitgever: Et Emergo

Illustraties: Natalie Posthumus

Vormgeving: Garage BNO, Peter Slager

Druk en afwerking: Graphic Minds

ISBN: 978-90-830767-2-0

NUR: 770

Eerste druk: November 2020

Copyright © Anja Jongkind & Greet Vonk, 2020

Alle rechten voorbehouden. Alle intellectuele eigendomsrechten, zoals auteurs- en databankrechten, ten aanzien van deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden. Deze rechten berusten bij Et Emergo en de auteurs. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich te wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl). Voor het overnemen van een gedeelte van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever. Hoewel aan de totstandkoming van deze uitgave de uiterste zorg is besteed, kan voor de afwezigheid van eventuele (druk)fouten en onvolledigheden niet worden ingestaan en aanvaarden de auteur(s), redacteur(en) en uitgever deswege geen aansprakelijkheid voor de gevolgen van eventueel voorkomende fouten en onvolledigheden. Voor beeldmateriaal en vermeldingen is waar mogelijk toestemming gevraagd van betrokken partijen, waar deze niet te contacteren waren is het uiterste best gedaan recht te doen aan de bijdrage. Voor meer informatie kan men zich wenden tot de uitgever. www.et-emergo.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord | 7

Inleiding | 9

Moeilijke tijden zijn ook cadeautjes verpakt in
prikkel draad | kaart 1

Een koelkast voor je emoties gebruiken mag
Gebruik er echter nooit een vriezer voor | kaart 2

Valkuil bij 'inleven' kan 'inleveren' zijn | kaart 3

Het oude loslaten? | kaart 4

Angst voor de angst | kaart 5

Shit kan activeren | kaart 6

Eet je emotie op, zodat je geen vervangers hoeft te
gebruiken! | kaart 7

Pel jouw eigen ui | kaart 8

Depressie: Je huilt alsnog je ongehuilde tranen | kaart 9

Hoe kun je een palmboom herkennen voordat je er ooit
eerder één gezien hebt | kaart 10

Hanteer jij hét! Of hanteert hét jou? | kaart 11

De hoofdrol in jouw leven heb jij | kaart 12

Iedereen z'n eigen soap! | kaart 13

De valkuil van constant 'doorzetten' | kaart 14

Maak van de 'verleden tijd' zelf 'voltooid verleden
tijd' | kaart 15

Keuzes! Geluk | kaart 16

Moeten versus mogen | kaart 17

'Het Geheim van Spijbelen' | kaart 18

Geduld en ongeduld zijn onafscheidelijk | kaart 19

'Oorlog om rust te krijgen' | kaart 20

Het verschil ligt in de intentie | kaart 21

'Wet van de Waarneming' | kaart 22

Waarheid bestaat niet | kaart 23

Warm water drinken is als douchen
vanbinnen | kaart 24

Humor en water drinken zijn de ‘gouden
geneesmiddelen’ | kaart 25
Gewoontes zijn je vriend of je vijand | kaart 26
Behoeftte of verwachting?! | kaart 27
Een man is geen vrouw met een piemel | kaart 28
“Sorry”! | kaart 29
‘Verpest’ je kind met Liefde | kaart 30
‘Geboeid’ door angst | kaart 31
‘Leven in Rijkdom’ | kaart 32
Emoties verteren | kaart 33
Drama ‘in hapklare brokken’ | kaart 34
‘Drama van de Next Generation(s)’ | kaart 35
Leeftijdloos puberaal | kaart 36
Alles waar je voor kiest, geeft energie | kaart 37
‘De juiste dosering’ | kaart 38
Respect voor het proces | kaart 39
Overgave is de sleutel: It’s taking as long as it’s
taking! | kaart 40
‘Volleerd snoepen’ | kaart 41
Genotsmiddelengebruik betekent
latente | kaart 42

Dictatuur van ‘het zwakke’ | kaart 43
Rijkdom aan mogelijkheden na drama | kaart 44
Je hébt je gedrag. Je bént je gedrag niet! | kaart 45
Het juiste moment | kaart 46
Woede als bekende | kaart 47
Huilen | kaart 48
Gedienstig of dienstbaar | kaart 49
Leiden in plaats van lijden | kaart 50
Vleugeltjes kweken | kaart 51
‘Het vermogen om te falen’ | kaart 52
Piekeren is een creatief proces | kaart 53
Over de auteurs | 117
Sterker door ellende® | 119

Voorwoord

In de aaneengeschakelde boekenkasten van mijn grootvader stonden allerlei meertalige boeken over de meest uiteenlopende vakgebieden en onderwerpen, want opa las graag. Het liefst uitdagende boeken. Dat wil zeggen: boeken waarvan ik mij als jongen afvroeg of iemand ze ooit voor zijn plezier zou lezen. Over economie, politiek, theologie, taalkunst, geschiedenis, biologie, cultuur, gezondheid, natuur en over zaken die ik niet eens kon categoriseren. In bijna elk boek kwam je rood onderstreepte zinnen tegen; gewapend met pen en liniaal markeerde opa de essentie van een hoofdstuk of alinea. In de volledige *Encyclopaedia Britannica* stonden geen rode strepen, hooguit staken er papiertjes uit als kattenbelletje, om nog eens terug te bladeren, om te helpen herinneren dat er iets van wezenlijk belang in stond. Op een dag viel mijn oog op een relatief dun boekje in

zijn kast, getiteld *Latijnsche spreuken en gezegden*. Mijn nieuwsgierigheid, die van een tienjarige, was gewekt. Tot dat moment had ik dankzij de stripboeken van Asterix de Galliër uitsluitend de verzekering gekregen dat Romeinen ‘rare jongens’ waren. Ik bladerde door het boekje en zag een eindeloze stroom aan korte wijsheden, waarvan ik amper de helft kon duiden. Eén ding werd me glashelder: die Romeinen waren geen rare, en zeker geen domme jongens.

Een aantal wijze spreuken raakte in mijn geheugen gegrift. Toen ik later op de middelbare school het vak Latijn koos, was dat misschien wel met in mijn achterhoofd de verwachting, dat ik de onbegrepen teksten uit opa’s boekje op den duur zou kunnen doorgronden.

Die verwachting kwam grotendeels uit, mede dankzij een inspirerende leraar die mij en mijn klasgenoten bijna

dwong om iets langer na te denken over wat we lezen. Een goede vertaling bleek niets meer of minder dan een aaneenschakeling van logische en empathische keuzes, waarmee de oorspronkelijke boodschap opnieuw vorm krijgt. Zo worden teksten beleving, en korte teksten kunnen zelfs een vorm van gecomprimeerde wijsheid aannemen. Zodra deze is geabsorbeerd, komt er vroeg of laat een moment van onthulling. Je begrijpt wat die wijsheid voor jou betekent, op een bepaald moment, in een bepaalde situatie.

Een voorbeeld? *Memento mori*: ‘gedenk dat gij zult sterven’, klonk de vertaling in het boekje van opa. Niet het meest vrolijke gezegde, op het eerste gezicht. Maar het helpt wel onze dagelijkse strijd en stress te relativeren. Toen mijn grootvader op respectabele leeftijd overleed, dacht ik terug aan zijn boekje en aan dit gezegde. Zijn leven en wijsheid waren voltooid, het boek gesloten, deze spreuk met rood onderstreept. Het was duidelijk dat de vergankelijkheid iedereen raakt. Het goede nieuws is dat er in *Latijnsche spreuken en gezegden* een complementaire spreuk staat waar ik

ook aan moest denken. Je kent die ongetwijfeld: *Carpe diem*, ‘pluk de dag’. Het optimisme dat hieruit spreekt herinnert ons ook aan onze vergankelijkheid. Echter wel op een positieve manier, die je met wat geluk doet stralen. Dat is een wijsheid die ik telkens weer probeer te delen met de lezers van het tijdschrift waar ik tegenwoordig verantwoordelijk voor ben.

Het is een voorrecht om wijsheden te mogen verzamelen, te interpreteren en te delen met de wereld. Dit boek is daar een prachtig voorbeeld van. Anja Jongkind en Greet Vonk hebben meer dan hun best gedaan om, met een zorgvuldigheid en creativiteit waar mijn opa trots op zou zijn geweest, voor iedere week van het jaar een zin te formuleren die mensen kan raken. Kies de wijsheid die bij je past, absorbeer het en zodra de tijd rijp is: deel het met de wereld. Die zal er ongetwijfeld mooier door worden.

Brian de Mello
Hoofdredacteur The Optimist

Inleiding

Wat voor boek is dit nu eigenlijk? Een spreukenboek, een boek met ansichtkaarten, een boek met inspirerende teksten en levenswijsheden?

Eigenlijk is het dat allemaal en als je wilt kun je de illustraties zelfs nog inkleuren.

We geven je graag een beetje inzicht in de totstandkoming en vooral onze bedoeling met dit boek. We gaan daarvoor eerst even terug naar de uitkomst van ons eerste boek.

In maart 2020, precies op de eerste dag van de Nederlandse lock-down, kwam ons eerste boek 'PostTraumatische Groei – Sterker door ellende' uit. Het boek werd bijzonder goed ontvangen en stond na een dikke week op nummer 1 van de bestsellerlijst van Managementboek en bleef daar dik twee weken staan. We kregen ook meteen veel bijzondere reacties

waar we natuurlijk erg blij mee waren en zijn.

In dat boek hebben wij mooie spreuken en teksten opgenomen die wij in ons werk vaak gebruiken en waarvan wij er al zeer veel verzameld hebben.

Wij kregen ook op die spreuken in dat eerste boek echt veel positieve reacties.

Diverse soorten spreuken staan er nu dus in dit boek, omdat we die graag willen delen in de hoop dat veel mensen er mogelijk iets aan hebben. Dit boek bevat zowel duidelijke en eenvoudige teksten, alsook diepgaandere en sommige met allerlei dubbele betekenissen.

Alles ter verheldering en bewustwording van gedrag en onderliggende emoties met de schijnwerper op het belang van heldere en eerlijke communicatie. In de eerste plaats naar jezelf toe. Naar anderen volgt dan vanzelf.

We hebben het boek zo gemaakt dat jij ze eventueel ook als kaart per stuk kunt delen.

We merken in ons werk dat de nuchtere, inspirerende, tot nadenken stemmende teksten mensen vaak op een beter spoor zetten. Waardoor er inzichten ontstaan en mensen zich bewust worden van bepaalde situaties waardoor veranderingen soepeler verlopen.

In ons werk zijn wij meestal duidelijk. We zeggen eigenlijk precies wat we zien. Kortom, we zijn geen ‘zachte heemeesters’. Daar heeft niemand wat aan. Dat zie je in deze teksten ook terugkomen. Die zijn direct en duidelijk. Mogelijk ervaar je dat soms als ‘te direct’. We vragen je dan om naar de intentie te kijken.

De intentie is eigenlijk altijd om iemand helder en nuchter naar zichzelf en de omstandigheden te laten kijken, zodat het leven, de omstandigheden en de bijbehorende emoties en gedachten beter hanteerbaar worden. Zodat jij jezelf gaat ont-dekken, herkennen, erkennen en zo optimaal mogelijk gaat hanteren.

En dan nog even terug naar de bedoeling.

Want eigenlijk is dat het belangrijkste.

We schreven er al over dat het onze bedoeling is mensen door nuchtere teksten inzichten te geven om zich bewuster te worden én daardoor hun situaties en/of gedrag beter kunnen hanteren en waar nodig kunnen veranderen of aanpassen.

In dit boek zitten 53 kaarten voor alle weken van een jaar. Wij hebben niet de illusie dat al die teksten je aanspreken of van toepassing zijn. Dat gaat gewoon niet en dat is ook niet de bedoeling.

Het is de bedoeling dat er voor iedereen minstens één kaart is, die jou op een voor jou passender spoor of stevig aan het denken zet. Die echt bijdraagt aan jouw persoonlijke groei; het jezelf door ont-dekkingen beter kennen en hanteren of een bewustwording die jou gewoon gelukkiger maakt.

Anja Jongkind en Greet Vonk



Moeilijke tijden zijn
ook cadeautjes verpakt
in prikkeldraad



Moeilijke tijden zijn ook cadeautjes, hoe lastig ze ook zijn.

Helaas zitten ze wel verpakt in prikkeldraad. Niemand weet wat er in jouw cadeautje zit. Het enige wat wel bekend is, is dat iedereen die jou is voorgegaan het uitpakken van zijn cadeau meer dan de moeite waard vond.

Gun jezelf de tijd om de nieuwe versie van jouzelf uit te pakken. Doe het voorzichtig en zorgvuldig. Wees blij met elk stukje prikkeldraad dat je verwijdt.

Heb het lef om niet weer 'de oude' te worden. En heb ook het lef om anderen de ruimte te geven dit zo te doen.

kaart 1

sterker-door-ellende.nl



Een koelkast voor
je emoties gebruiken mag
Gebruik er echter nooit
een vriezer voor



Je mag soms best **even** je emoties wegdrukken.
Het is dan té veel door - en voor die omstandigheden. Je **weet**
dan bewust dat je het wegdrukt. Je **kiest** er dan eigenlijk
voor.
Dat is prima even voor dat moment.
Je mag je emoties dus wel even parkeren, even laten afkoelen,
dat hindert niet.
Als je jouw emoties op een geschikter moment maar wel weer
uit die koelkast haalt.
Als je jouw emoties echter in de vriezer stopt en dat doe je
vaker, dan creëer je ellende voor jezelf in de toekomst.
Het is tenslotte een zekerheid dat het laatste pakje dat je erin
propt er ineens voor zorgt dat jouw vriezer niet goed meer
sluit.
En dat dan alles ineens in één keer tegelijk ontdooit.
Dus alle niet-verteerde ellende belandt dan tegelijkertijd op je
bord..... Eet smakelijk!

kaart 2

sterker-door-ellende.nl





Walkuיל bij 'inleven'
kan 'inleveren' zijn



Begrijpen is iets anders dan accepteren.

Veel mensen gaan ervan uit dat als je iets begrijpt, dat je dat dan ook accepteert.

Als dat zo zou zijn, blijft er voor een begripvol mens tenslotte niets meer over. Oftewel 'inleven' zou dan 'inleveren' zijn.

Als beide partijen zich inleven in elkaar is er gelijkwaardigheid en kan er in harmonie met elkaar overlegd worden.

kaart 3

sterker-door-ellende.nl

