

DE KUNST VAN HET STRALEN

INZICHTEN VOOR EEN STRALEND LEVEN



MARLYS STRADMEIJER • MARLOU VAN PARIDON



inhoud

De inzichten:

10

Eigenheid

Je moet beginnen bij waar je plezier in hebt.

18

Durf te falen

Anders loop je je passie nog mis.

26

Positiviteit

Is het een keuze of word je ermee geboren?

58

Intuïtie

Iets tussen rede en voelen in.

66

Fysiek

Aanwezig zijn doe je met je hele lichaam.

76

Natuur

Geef de rust om dingen in een ander perspectief te zien.



108

Contact

Het werkt alleen als het echt is.

116

Open en onbevangen

Herinner je je nog die spanning van het onbekende?

124

Flow

Het overkomt je, maar wanneer?

152

Acceptatie

Is iets dat je dóet.

160

Gewoon zijn

Geef je over aan het moment.

170

Visualiseren

Iedereen visualiseert wel eens.

198

De enquête

Wat doet Nederland stralen?

208 **Stralende Nederlanders uitgelicht**

216 **Oefeningen om vaker te stralen**

234 **Nawoord Marlys**

236 **Nawoord Marlou**

238 **Dankwoord**

240 **Voetnoten**





*"Jezelf zijn is
echt de kracht
en daarmee
win je."*

Giel Beelen

36



*"Je brengt
kwaliteit in je
leven door het
te doen met
wat er is."*

Anita Witzier

44

*"Mijn succes is
een gevolg van
talent, durf en
de bereidheid
om te falen."*

**Epke
Zonderland**

52



*"Meestal klopt
mijn eerste
gevoel, mijn
intuïtie."*

Martijn Krabbé

86



*"De essentie
van stralen is
verbondenheid."*

**Yvonne
Kroonenberg**

94



*"Om te stralen
vraag je af:
waar kan ik de
rust vinden? Het
begint bij jou."*

Humberto Tan

100



*"Succes is de
ultieme versie
van jezelf
worden."*

Bastiaan Ragas

134



*"Stralen heeft
voor mij te
maken met doen
waar je gelukkig
van wordt."*

**Hadassah
de Boer**

40

*"Inspiratie komt
voort uit oprechte
interesse en
bevlogenheid."*

Elle van Rijn

146



*"Ik straal als
ik leuke dingen
in het verschiet
heb."*

**Larissa
Groeneveld**

178



*"Nam myoho
renge kyo.
Uit de diepste
modder bloeit de
mooiste lotus."*

Nurlaila Karim

192



*"Stralen is zo'n
moment dat je
zonder bagage
aan het rond-
wandelen bent."*

**Dennis
van der Geest**

184





eigenheid

Is wat je presteert wie je bent?

‘Je moet beginnen bij waar je echt plezier in hebt’, zegt Epke Zonderland, Olympisch kampioen turnen. Wonderlijk genoeg zegt juist Epke, een ambitieuze en stralende persoonlijkheid, dat je níét voor prestatie moet gaan. Hoe zit dat? ‘Wees gewoon heel eerlijk’, zegt hij. ‘Denk niet: hoe kan ik een hoge status creëren of hoe kan ik veel geld verdienen, maar ga op je gevoel af en zeg tegen jezelf: wat wil ik echt graag doen?’

Weet jij waar je van droomt?

Dat betekent niet dat je je dromen dan maar aan de kant moet gooien. Integendeel! Gaan voor je dromen staat helemaal bovenaan het lijstje van stralende mensen. Maar zij zeggen ook: sta stil bij waar je écht van droomt, in plaats van te focussen op succes en aanzien. Er bestaan veel clichédromen, zoals rijk en beroemd worden, of de beste zijn. Daarmee voldoe je wellicht aan verwachtingspatronen van je ouders, je vrienden of van je opleiding. En misschien is dat verwachtingspatroon inmiddels zó ingesleten, dat je meent dat het de vervulling van je eigen dromen is. Maar heeft het nog iets te maken met dat wat jou raakt? Is dit waar je als kind naar verlangde?

Bastiaan Ragas zegt: ‘Ambitie en carrière zijn in onze maatschappij gruwelijk overgewaardeerd. Het lijkt niet meer over zelfontplooiing te gaan, maar over hoe je binnen de marges past voor wat ‘done’ en ‘not done’ is. Als je kinderen hebt, zie je dat ze allemaal iets anders leuk vinden. Sommigen houden van sport, anderen van dansen en weer anderen doen liever een spelletje. Het zou raar zijn als een van je kinderen opeens heel erg zijn best zou gaan doen om te hockeyen terwijl hij of zij eigenlijk het liefst verstoppertje speelt. Dan zou je als ouder niet blij zijn dat jouw kind zich zo wil forceren. Terwijl volwassenen dat heel vaak doen. Die gaan de spelletjes van anderen spelen, omdat ze hopen daar aanzien mee te krijgen. Op een gegeven moment kom je dan tot een dood punt en weet je: dit is mijn spelletje niet.’



"Zolang je vasthoudt aan wat hoort, kun je niet werkelijk weten wie je ten diepste bent."

Vrij naar Harry Frankfurt¹, Amerikaans filosoof, 20-21e eeuw

"Authentiek leven betekent vooral het serieus nemen van de individuele ervaringen."

Søren Kierkegaard, Deens filosoof, 19e eeuw



Jouw ideaalbeeld: opgelegd of werkelijkheid?

Vrijwel iedereen heeft zo'n zelfopgelegd ideaalbeeld van hoe hij of zij denkt te moeten zijn. Dat beeld is opgebouwd uit de gedragscodes van je opvoeding, je familie, je vriendenkring, je werkkring en je cultuur. Natuurlijk is het handig om je aan te passen aan je groep en niet geforceerd anders te willen zijn. Maar om bij je eigen kern uit te komen, moet je dat beeld vroeg of laat los laten en gaan ontdekken wat jou werkelijk, diep van binnen beweegt. Veel mensen hebben het eerste deel van hun leven het idee dat ze iemand moeten zijn. Als je er bij stilstaat is dat een wonderlijke gedachte: kun je wie je bent controleren dan? Is je identiteit een soort bouwpakket dat je moet samenstellen uit sociaal wenselijke karaktereigenschappen?

Werkelijk stralen is het tegenovergestelde van dit bouwpakket. Stralen van binnen naar buiten ga je pas als je van al die zelfopgelegde persoonlijkheidseisen afziet en je eraan overgeeft om gewoon te 'zijn'. Zo kom je bij je eigen kern uit.

Giel Beelen ontdekte zijn kern al jong: 'Ik was 9 toen ik al echt radiootje speelde. Mijn buurman was piraat. Hij deed dingen bij de piratenzender en dat vond ik echt spannend. En dat schip van Veronica was reuze interessant. Ik heb altijd bij de radio gewild. Dat stond vast. Toen ik 10 of 11 jaar was mocht ik meedoen in een kinderprogramma bij de lokale omroep van Haarlem. Ik zei meteen tegen mijn ouders. "Stop maar met de scouting. Ik blijf zaterdag bij de lokale omroep." Daar heb ik echt tot mijn 19e alles gedaan. Bij de radio heb ik vooral geleerd dat jezelf zijn echt de kracht is en dat je daar mee wint!'

Wat gaat je aan het hart?

Gaan voor wat je hart je ingeeft is makkelijker gezegd dan gedaan. De meesten zijn nu eenmaal opgegroeid met de maakbaarheidsgedachte: zet een stip aan de horizon, dát is waar je wilt komen en dat is waar je kúnt komen – als je maar genoeg je best doet. Daarmee heb je geleerd voorbij te gaan aan waar je diep van binnen echt blij van wordt. Wanneer maakt jouw hart een sprongetje van plezier? Als je in de natuur bent? In een levendig gesprek met anderen? Als je mooie beelden ziet?

Als je iets met je handen aan het maken bent? Dat is voor iedereen anders en het gaat erom te ontdekken wat het voor jou is. Waarschijnlijk is dat iets waar je altijd al goed in bent geweest, maar wat je nooit serieus hebt genomen omdat het niet aan de succescriteria voldeed.

Er komen steeds meer voorbeelden van mensen die dit in zichzelf herontdekken: de advocaat die wijn gaat verbouwen, of de accountant die haar kantoor inruilt voor een caravan en door heel Nederland foodmarkets afreist met de lekkerste taarten van de wereld. Maar je hoeft niet eens van baan te veranderen om een nieuw leven te beginnen. Je hart volgen kan ook gaan over doen wat je deed, maar op een andere manier of vanuit een andere levensfilosofie. Dat kan veel ruimte en geluk opleveren.

‘Word wie je bent’, zegt de filosoof Friedrich Nietzsche. Hiermee suggereert hij dat wat je kunt worden altijd al in je heeft gezeten. ‘Je bent je natuur’, zegt Nietzsche en hij doelt daarmee op de mens met al zijn instincten, met zijn lichaam, seksualiteit en gezondheid. Zijn lijfspreuk ‘*amor fati*’ (‘liefde voor het lot’) is uit te leggen als het omhelzen van je eigen natuur en van het leven zoals het zich aandient, niet meer en niet minder.

Begin met serieus te nemen waar jij van houdt, ook al vindt iedereen om je heen dit onzin. Alleen dan kom je op een plek waar jouw kwaliteiten tot hun recht komen, waar je niet anders wilt dan het beste leveren dat in je zit, omdat je houdt van wat je doet. Dát maakt je groot. Dat is wat jij bent. Daarin kun je stralen.

Stralen is:

- Eerlijk zijn naar jezelf
- Geen clichédromen najagen, maar doen wat je raakt
- Niet het spelletje van anderen spelen
- Je eigen kleine en grote passies serieus nemen

'Ik heb me lange tijd geschaamd voor wie ik ben. Ik dacht dat ik anders was, minder oprecht, minder zuiver, zowat leeg van binnen. Totdat ik besloot dat er geen vaste norm is voor hoe je moet zijn. Toen heb ik me een tijd helemaal laten gaan. Ik zondigde tegen alles wat ik voorheen voor heilig had gehouden. Daarmee kwam ik als het ware op mijn eigen bodem terecht en daar bleek van alles te liggen. Allerlei verlangens en vermogens die ik niet eerder in mezelf had ontdekt. En daar op de bodem lag nog iets: mijn liefde voor filosofie. Ik kwam mezelf tegen en dat gaf me de energie en de wil om ergens voor te gaan. Ik had na die periode helemaal geen behoefte meer om me te misdragen.'

Marlou

'Wat wil jij later worden? Misschien danseres of iets bij de tv? Als mij als kind dat soort vragen werden gesteld dacht ik meteen: maar kan ik dat wel en ben ik wel goed genoeg? Ik had in elk geval niet het postuur van een ballerina, dus dat viel al af. In mijn omgeving op het Barlaeusgymnasium waren veel getalenteerde mensen. Mijn vrienden wisten van jongs af aan precies wat ze wilden worden. Van piloot tot celliste, het is ze allemaal gelukt. Ik was er wel eens jaloers op. Het leek mij geweldig om zo voor je passie te kunnen gaan. Waar ik later achter kwam, is dat ik wel degelijk talenten en passie heb. Ze zijn alleen niet duidelijk in een hokje te plaatsen. Ik weet nu ook dat dat helemaal niet hoeft. Ik mag het allemaal zelf creëren. Mijn talent is die eigenheid en passie bij mezelf en bij anderen te ontdekken en te ontwikkelen. En mensen te helpen meer te stralen.'

Marlys

Giel Beelen

Geïnterviewd door Marlys

Giel is radio-dj van onder andere de ochtend-show op 3FM en tv-presentator. Hij had het eigenlijk te druk voor een interview, maar zei ja toen hij hoorde dat veel mensen op hem hadden gestemd in de enquête *Wat doet Nederland stralen? We ontmoeten elkaar in een Haarlems grand café.*

Leuk dat je toch mee wilde doen!

‘De kunst van het stralen gaat uit van het positieve en dat is precies zoals ik zelf ook in het leven sta. En stralen is een leuke term, meteen inspirerend.’

Hoe vind je het dat je zo hoog scoort in de enquête?
Het is een spannende race tussen jou, Máxima, Erica Terpstra, Linda de Mol en Humberto Tan.

‘Leuk, en ik voel me gevleid! Ik denk dat mensen aan mij zien dat ik alles met passie doe. Muziek is echt mijn liefde en passie. In mijn ochtendprogramma wil ik mensen een leuk begin van de nieuwe dag geven. Een positief geluid met een scherp randje. Dat kan ook met een goede lach om dingen. Het gaat er helemaal om hoe je naar dingen kijkt. Sommige mensen denken meteen dat alles slecht gaat als het even tegen zit. Ik zou het leuk vinden als mensen inspiratie uit dit boek halen om positiever in het leven te staan.’

Je lijkt me iemand die echt doet wat hij leuk vindt.

‘Ja, dat is pure luxe. Ik besef dat het gemakkelijk lullen is voor, want ik doe precies wat mijn passie is. En dan mag ik ook nog mensen blij maken, prijzen weggeven en muzikanten uitnodigen! Maar dat is ook dankzij mijn inzet en mijn positieve houding.



Dat ik zoveel dingen leuk vind, is ook gelijk mijn handicap, moet ik zeggen. Ik kan moeilijk nee zeggen en heb daardoor soms een te volle agenda.'

Wat is muziek voor jou?

'Een beleving. Je wordt in een nummer meegezogen, of het doet wat met je. Dat vind ik echt fabuleus. Dat is zo oer. Dat voel je gewoon echt op plekken waarvan je niet eens wist dat je die hebt.'

Dat wat je nu beschrijft, had ik bij het programma *De Beste Singer-Songwriter van Nederland*, dat jij presenteerde.

'Ja. Dat was ook stralen! Zo veel pure emotie. Zoals intens huilen bij Maaïke Ouboter met het nummer over haar overleden vader. Dat nummer was zo uit het hart. Dat is de brandstof in mijn leven. Dat is datgene dat mij laat stralen, dat is muziek.'

"Muziek is echt mijn liefde en passie."

Giel Beelen

Wist je al jong wat je wilde worden?

'Ja, en dat is natuurlijk ook echt een zegen. Ik was negen toen ik al echt radiootje speelde. Ik luisterde er niet naar, maar speelde het wel. Mijn buurman was piraat. Hij deed dingen bij piratenzender en dat vond ik echt spannend. Daar ging ik dan radiootje spelen. En dat schip van Veronica was reuze interessant. Ik heb altijd bij de radio gewild. Dat stond vast.'

Wist je hoe je bij de radio kon komen? Had je een duidelijk plan?

'Mijn geluk was dat ze bij de lokale omroep van Haarlem kinderen zochten voor een programma. Ik was toen tien of elf jaar en mocht meedoen in een

kinderprogramma. Wat was ik leergierig! Ik zei meteen tegen mijn ouders. "Stop maar met de scouting, ik blijf zaterdag bij de lokale omroep." Daar heb ik tot mijn 19^e echt alles gedaan en alle facetten leren kennen.'

Wat heb je vooral geleerd bij de lokale zender?

'Dat jezelf zijn echt de kracht is en dat je daar mee wint! Als kind was ik fan van Jeroen van Inkel. Ik deed hem na, technisch gezien, en heel eerlijk gezegd probeerde ik hem ook te zijn. Maar bij die lokale omroep ging er nog wel eens wat mis. En dan kreeg ik daarna allerlei opmerkingen van: "Dat was lachen!"

Dus je mocht fouten maken?

'Ja. Dat gebeurde daar. Toen kwam ik erachter dat ik uit die rol schoot als het misgaat en luisteraars juist dat leuk vonden! Ik besloot dat kopieergedrag helemaal te stoppen en puur mezelf zijn. Op basis daarvan stuurde ik op een gegeven moment een bandje op en daarna mocht ik beginnen bij 3FM! De eerste uitzending begon ik ook meteen met: "Jongens, ik ben me een partijtje zenuwachtig!" Omdat ik wist dat mezelf zijn het beste was. Als je puur bent, kun je bijna niet missen, dan is het allemaal heel open en clean.'

Was het niet spannend? Je bent dan toch kwetsbaar en sterk tegelijk. Je gaat toch wel met de billen bloot.

'Ja, ik heb in de begintijd bij 3FM echt overdreven eerlijk alles gedeeld. Dat was niet altijd fijn voor mijn relatie. Maar als je jezelf geeft in een uitzending, dan krijg je ook reacties terug en die kun je dan weer gebruiken. Zo krijg je stroom.'

En wat betekent Serious Request voor jou, waarvoor je je een week lang zonder eten met een paar collega's laat opsluiten in het Glazen Huis?

'Ja, dat is echt stralen. Het is één van de meest hartverwarmende dingen in mijn leven. Die allereerste keer op het Neude, wauw. Ik zit daar om zes uur en zeg: "Mensen, zeg maar wat ik moet draaien! Maar een verzoekplaatje kost wel geld." We hadden het concept bedacht, maar dan weet je natuurlijk niet

of het gaat werken. Je weet niet of mensen gaan bellen en geld gaan geven. In het begin was het allemaal superklein. En toen gebeurde er iets. Het moment dat ik uit het Glazen Huis kwam, dat was een straalmoment. Dat is het trouwens elke keer weer, maar die eerste keer was zo fenomenaal dat ik dacht: dit is niet te overtreffen, en we moeten het dus niet meer doen. Daar heb ik gelukkig vet ongelijk in gehad.'

Hoe is het om in het Glazen Huis te zitten?

'Als je in zo'n huis zit heb je geen idee meer van de werkelijkheid. Alles wat je dan voorbij ziet komen, is gaaf.'

En dat niet eten? Wat doet dat met je?

'Dat maakt je vooral heel labiel. De eerste dagen zijn het zwaarst. Het is vreselijk, maar ik weet nu dat het na tweeënhalve dag weg is. Al doet het wel vage dingen met je. Ik keek een keer tijdens een pauze naar Discovery Channel en zag een pinguïn. Ik weet nog dat ik dacht: oh lekker, die pinguïn! Ik hoorde mezelf dat denken... Het is zeker niet fijn, maar je overleeft het wel en het is voor zo'n goed doel. Je slaapt ook weinig, en als je even niet werkt ga je nog bij de brievenbus zitten. Maar het meest indrukwekkende vind ik dat je een paar dagen lang alleen op die paar vierkante meter bent.

Ik denk dat het stralen bij jou ook heel erg met eigenheid te maken heeft. Omdat jij zelf fouten mag maken, mogen anderen dat ook.

'Ja, dat is waar. Zo heb ik het nooit bekeken. Bedankt!'

Waar komt jouw lef vandaan?

'Mijn ouders hebben me echt geleerd dat ik eerlijk moet zijn. Dan moet je het ook naar jezelf zijn. Als ik er zo over nadenk, is eerlijk zijn misschien wel een basisingrediënt voor stralen.'

"Jezelf zijn is de kracht en daarmee win je."

Giel Beelen

Wat bedoel je dan met eerlijk zijn?

'Eerlijk zijn in alle opzichten. Je moet jezelf in de spiegel goed kunnen aankijken. Eerlijk zijn door de juiste koers. Je moet niet liegen dat je nooit liegt. Niet sociaal wenselijk willen zijn. Als je geen zin hebt in een verjaardag, waarom zou ik dan zeggen dat ik niet kan als het niet zo is?'

Hoe kun jij de eerlijkheid op tv behouden?

'Het is heel normaal bij tv om dingen te creëren. Die verleiding is groot. Het beeld moet er bijna mooier uitzien dan het in werkelijkheid is. Tv is niet echt mijn medium. Bij radio kun je nog je eigen fantasie gebruiken. De wereld draait door is een uitzondering, dat is bijna een soort radio. Dat is zo simpel. Daar werk ik graag aan mee. En bij De beste singer-songwriter is "echt" de afspraak. Geen gefuck. We doen het puur. En dat bewaak ik ook.'

Wat wil je bewaken?

'De echtheid! Anders klopt het niet. Je moet de muziek het verhaal laten vertellen. Geen soapachtige dingen maken en dingen alleen voor het effect doen. En daar ben ik soms wat kritischer in dan de andere mensen bij tv. Als de waarheid wel kan, is dat dan niet het mooist? Mijn uitgangspunt is: als het in werkelijkheid ook mooi kan zijn, dan moet je dat laten zien. Dat is eerlijk. Dat is puur.'

En dat betekent ook toegeven dat je soms dingen niet kunt?

'Ja, daar zeg je wat. Als je gewoon heel eerlijk bent, ben je vaak ook heel realistisch. Je kunt dan nog steeds dromen nastreven, maar wel realistisch.'

Hoe laad jij je batterij op? Hoe kom jij tot rust?

‘Thuis is het soms echt even stil. Dan doe ik geen muziek aan. Ik woon pas net samen. Geweldig! Mijn vriendin woonde eerst in Rotterdam waar zij een dansopleiding doet. Nu loopt ze stage in Utrecht en konden we gaan samenwonen. Nu is het nog meer delen en connecten. Dat is opladen. En liefde is ook stralen.’

En de natuur?

‘Ik kom graag in de duinen, al ben ik er lang niet geweest. Daar kan ik opladen, rust vinden en stralen. En ik doe veel voor goede doelen. Ik ben ambassadeur van Het Beloofde Varkensland, dat is een soort Pieterburen voor varkens. Ik heb een liefde voor varkens. In dat Beloofde Varkensland kun je knuffelen met varkens. Wist je dat varkens een V-spot hebben?’

Wat is er zo lekker aan knuffelen met varkens?

‘Ze zijn zo puur. Varkens staan voor volwaardig vertrouwen en geborgenheid. Het kan niet fout gaan. Superongecompliceerd. Ik houd er gewoon van.’

“Eerlijk zijn is misschien wel een basiselement voor stralen.”

Giel Beelen

Wat zou je nog kunnen doen, waar al je passies in samen komen?

‘Mijn echte wens is om nog zo lang mogelijk het ochtendprogramma te kunnen blijven doen. En nog vaak een Serious Request. En wat nieuwe dingen betreft: ik ben net begonnen met een project, Ghetto Radio. Ik ben daarvoor naar Kenia geweest. Op de plek waar we waren is nu één radiostation. Het doel is meerdere stations op te zetten voor jongeren in en uit dat ghetto. Dan ben ik daar, kan ik mijn kennis overdragen en die mensen daar een beetje

helpen. Ik ben even in hun leven geweest. Dat is zo inspirerend. Dat is echt iets waar ik nog meer in zou kunnen betekenen.'

Ook weer heel puur?

'Ja, precies.'

Na het interview bood Giel aan de enquêteresultaten op de radio bekend te maken. 'Het lijkt me leuk om dan wat rond te bellen. Máxima krijg ik niet zo snel aan de lijn, maar het lijkt me leuk om dan bijvoorbeeld Linda de Mol even te feliciteren.'

Anita Witzier

Geïnterviewd door Marlou

Anita is tv-presentatrice, moeder van twee kinderen en ambassadrice van het Reumafonds en de Stichting Hulphond Nederland. Ik bezoek haar op een koude, heldere voorjaarsdag als de natuur rondom haar huis uitbundig geurt en kleurt.

Waar denk je aan bij stralen?

‘Meestal straal je bijvoorbeeld als je leuk verrast wordt, als je heel erg verliefd bent of met iets bezig bent waar je je goed bij voelt. Sommige mensen stralen altijd. Ze hebben een “presence”, een opvallende aanwezigheid, een altijd opgewekte gezichtsuitdrukking. Ik heb zelf niet het idee dat ik voortdurend straal. Ik heb altijd een soort voorbehoud.’

Je denkt dus vooral aan een bepaalde gezichtsuitdrukking?

‘Dat is in ieder geval het eerste dat opvalt. Maar stralen van binnenuit is natuurlijk het echte stralen. Dat heeft voor mij te maken met dat je je bewust bent van een moment dat dierbaar voor je is. Als iets je gelukt is, of als mensen om je heen heel blij zijn. Of vanochtend bijvoorbeeld, toen ik buiten liep met de hond. De lucht en de natuur waren zo fris en die 160 tinten groen, daar word ik heel blij van. En dat zie je dan ook aan me. Of als ik in de polder ben met de hond. Dan loop ik lekker te gillen en te roepen en ben ik blij dat niemand me ziet. Dat gaat over je bewust zijn van geluksmomenten. Want je bent natuurlijk niet constant gelukkig. Dat kan niet. En in mijn werk straal ik ook wel. Dan wil ik dat mensen het goed hebben, zich vertrouwd voelen.’

Zet je het stralen in je werk bewust aan?

‘Ja, maar dat gaat bijna automatisch, omdat ik weet hoe belangrijk het is dat je wordt gezien en omarmd als je ergens vreemd bent. Als ik zelf ergens kom



waar ik niemand ken, dan voel ik me ook ongemakkelijk. Als er dan iemand op je afkomt die zegt: hé, wat fijn dat je er bent, dan straalt zo iemand voor mij. Dan heb ik een plek, dan kan ik me veilig voelen. Tenminste, als iemand me echt tegemoet komt; als het echt gemeend is.

Is het te merken of iemand je oprecht tegemoet komt?

‘Ja, dat merk ik wel. Bij de tv hoort natuurlijk veel blabla. Dat is prima, want dat kan ook functioneel zijn. Maar ik merk het ook als iemand het echt meent en dat is een heel prettig gevoel. Waar ik dat voel? Het is rust in mijn buik. Daarom vind ik het ook fijn om mensen op hun gemak te laten zijn en zich gekend te laten voelen. Soms is aanraking dan goed; soms willen ze dat je niet te dichtbij komt. Dat voel je aan. Ik ben van nature niet zo fysiek, dus ik heb een automatische veiligheidsmarge. En de tijd nemen is belangrijk: rustig wachten totdat iemand klaar is. Dat komt dan helemaal uit mezelf. Ik ben echt nieuwsgierig naar wat mensen willen vertellen en laat hen merken dat niets raar is. Als het bij jou hoort dan is het niet raar, zeg ik altijd. Het is altijd weer fantastisch om te ontdekken hoe goed mensen daarop reageren.’

Is er nog meer dat bij je opkomt rondom stralen?

‘Het heeft ook met charisma te maken. Máxima heeft dat. Willem Alexander heeft het als hij naar haar kijkt. Het is moeilijk om te definiëren wat charisma is. Het heeft met kracht en energie te maken, maar het is ook de lach. Het soort lach dat zegt dat mensen mogelijkheden zien; dat ze durven.’

Zie jij altijd mogelijkheden?

‘Nee, zeker niet, althans niet in eerste instantie. Ik heb wel altijd zoiets van: wat er ook gebeurt, ik ga verder. Toen de relatie met de vader van mijn kinderen strandde, was ik heel bedroefd. Maar ik heb nooit gedacht: oh, nu is het allemaal afgelopen. Misschien wel even uit boosheid, maar opgeven is nooit een optie geweest. Ik denk altijd: het komt wel weer goed, linksom of rechtsom. Dit is het pad en ook al hangen er zware wolken, verderop zal de zon weer schijnen. Niet dat ik alleen maar positief ben hoor, ik wil me soms ook echt wel even rot voelen, maar je moet er niet in blijven hangen. Je moet wat gaan doen. Als je blijft zitten, dan gebeurt er niks. En je moet leren dat je het niet alleen hoeft te doen.’

"Je hoeft het niet alleen te doen."

Anita Witzier

Hoe heb je geleerd dat je het niet alleen hoeft te doen?

'Tot een bepaalde leeftijd dacht ik altijd: je mag niet zeuren en niet klagen. Het moet altijd goed met je gaan. Ik moet het allemaal zelf oplossen. Dat deed ik ook in de periode dat ik me lichamelijk niet goed voelde. Ik was gewend om elke vraag af te wimpelen: 'Hoe gaat het? Oh, nou geweldig hoor.' Maar het ging helemaal niet geweldig. Een vriendin van me vroeg door en door. Toen merkte ik dat het heel fijn was om te vertellen hoe het écht ging. Dat schiep enorm veel ruimte. En ik ging beseffen dat anderen het niet erg vinden om mij te helpen. Integendeel, dat doen ze graag. Dat was echt een ontdekking.

Ik ben bijvoorbeeld heel zelfstandig. Mijn huidige partner had daar in het begin wel last van. Dan liepen we op straat en wilde hij mijn tas dragen. "Weet je wel hoe dat eruit ziet, jij met die tas en ik met niks", zei ik dan. "Nou en, het helpt je toch?" was dan zijn antwoord. Of hij bood me aan mijn administratie te doen. "Daar ben ik toch goed in", zei hij dan. "Jij bent weer beter in koken. We zijn toch samen in deze relatie!"

Het was voor mij een lastig gevoel dat er iemand is die voor je wil zorgen. Dit is het soort dingen dat achteraf zo vanzelfsprekend lijkt. Maar het komt niet vanzelf. Er moet eerst even aan je gerammeld worden. Terwijl het toch heerlijk is. Je mag mensen nodig hebben.'

Positief omgaan met negatieve ervaringen, kun je daar wat meer over vertellen?

'Ik denk dat elke ervaring leidt tot wie je daarna bent. Het is hetzelfde als met een pan met eten. Elke keer dat je er iets bijgooit, verandert het geheel van smaak.

Het is heel belangrijk om niet in je fouten te blijven hangen. Dat loslaten is lastig, maar zulke dingen moeten een grens hebben. Ik denk dat alles in je hoofd begint, niet in je gevoel. Je verstand vertelt je hoe je voelt. We

hebben niks anders. Ook vriendinnen kunnen je aanspreken op je verstand. Die moeten op een gegeven moment tegen je zeggen: dit is klaar, maar het pad is nog lang niet ten einde. Dat kan niet rigoureus, niet van het ene op het andere moment, maar wel stukje bij beetje. Je moet je bewust worden van wat er aan de hand is.

Ik kan het natuurlijk niet over zieke mensen hebben. Maar ook daar zie je voorbeelden van mensen die licht in de duisternis zien, terwijl hun ziekte uitzichtloos is. Ik heb mensen meegemaakt, jonge mensen, die dagelijks heel opgewekt konden zijn, terwijl ze wisten dat het niet lang meer ging duren. Dan is ook alles bespreekbaar over de dood. Ik heb gezien dat je, ook al is het heel erg met je, levensvreugde kunt hebben, hier en nu. Dat is een van de mooiste ervaringen die ik ooit gehad heb. Maar je moet het kunnen, en niet iedereen kan dat en dan is het gewoon pech. Misschien kan ook niet iedereen het leren.'

"Je pad gaat verder en verderop schijnt de zon."

Anita Witzier

Kun je nader uitleggen hoe dat gaat, dat positiviteit in je hoofd begint?

'Dingen overkomen mensen. Dat is heel erg. Natuurlijk voel je je dan vreselijk. Het is een proces waar je in zit en je moet eerst dat proces omarmen. Omdat het toch een fase is van het leven waar je ook iets mee moet doen. Maar dan zeg ik op een dag tegen mezelf: hier laat ik het niet bij zitten. Dit gaat me er niet onder krijgen! Als je lamgeslagen bent, moet je weer zelf de regisseur willen worden. Er zijn nog heel veel andere leuke dingen. En dan geef ik mezelf een goed gevoel door me te realiseren dat het altijd weer beter wordt. Door me dat voor te stellen, het me in te prenten. Of ik ga gewoon nú lekker in bad liggen, zonder me daar schuldig over te voelen. Of ik neem drie koekjes bij de thee.

Dit inzicht is op een dag over me gekomen. Dat was echt een *fysieke* bewustwording. Ik lag weer eens na te denken in bed in een hotelkamer en ik dacht: ik heb niet het hele plaatje, wat mis ik nou? En ineens draaide ik me in mijn hoofd fysiek om, maar echt, en daar was zo'n heel ander deel. Ik zag: als je je omdraait, ligt daar de andere helft van het universum, en daar kijk ik nooit naar! Maar dat betekent dat er dus ook nog een andere helft van mezelf is. Dat inzicht heeft veel met mij gedaan. Ik ben het gaan opschrijven, heb er een tekening bij gemaakt. Vanaf toen wist ik: wat je ziet is lang niet alles, achter alles gaat veel meer schuil.'

Heb je het dan over de knop omdraaien naar de positieve kant?

Nee, het gaat niet van de ene op de andere dag. Als bijvoorbeeld je relatie is beëindigd, om wat voor reden dan ook, dan is het ook nodig een rouwproces door te maken. Dat is heel normaal en dat kan best een paar jaar duren. Zeker als er zoals in mijn geval kinderen in het spel zijn. Het kost tijd om het te accepteren, om alles weer een plek te geven, je identiteit te hervinden. Maar op een gegeven moment is dat klaar. Dan zeg je tegen jezelf: kijk nu eens naar je pad. Dat gaat verder en verderop schijnt de zon. Want we leven hoop ik toch niet meer met het idee dat er maar één iemand op deze hele wereld is die speciaal voor jou uit zijn ei is gekropen. Want dat is niet waar. Daar kun je dan wel 10 jaar in blijven zitten simmen, maar wat doe je jezelf en je kinderen dan ongelooflijk te kort. Waarom?'

Dus het gaat niet alleen om positiviteit?

'Nee. Soms zijn problemen echt onoplosbaar, allesvernietigend. We zijn met z'n allen heel erg bezig met het idee dat er geen problemen zijn, alleen maar uitdagingen. Maar sommige dingen zijn te groot om op te lossen. Dan kan je leuk met je maakbare samenleving aan komen hollen, maar dat helpt niet. Dan moet je accepteren. Maar dat doen we niet. Alles moet maar even mooi en leuk en beeldig en aardig zijn. Soms komen dingen niet goed. Dat is uitermate ontwrichtend voor ons gedachtepatroon. Dat kunnen we niet meer aan. Zo zijn we ook tot in het oneindige bezig met allerlei therapieën omdat alles maar opgelost moet worden. Ons verwachtingspatroon is veel te hoog.'

Wat bedoel je daarmee?

‘Wij verwachten veel te veel van het leven, op allerlei gebied. Welke idioot heeft ooit bedacht dat je op je 18^e iemand ontmoet en dat je daar dan de rest van je leven gelukkig mee gaat zijn? Natuurlijk gaan er dingen fout en denk je vroeg of laat het klopt niet, of ik klopt niet. Ik probeer realistisch te zijn. Stel dat mijn man verliefd op iemand anders wordt, dan is dat echt niet het einde van onze relatie. Als je een leuke band hebt, dan ruil je toch ook je auto niet in? Ik vind dat zo kortzichtig. Dat hoeft niet het einde te zijn. Het is misschien wel een signaal dat er iets aan de hand is. Als je erover kunt blijven communiceren, kun je zeggen: wat wij hebben, dat is van ons.’

We verwachten te veel omdat we in een soort fantasiewereld zitten. Kijk naar al die bladen: al gaat het maar over zoiets eenvoudigs als het kerstdiner, alles moet perfect zijn. Kijk naar de foto's: iedereen is leuk aangekleed, de tafel is een lust voor het oog, evenals de gerechten. Niemand heeft stress. Ook de kindertjes zijn helemaal blij en smetteloos, ze blijven aan tafel zitten en lusten alles. De mannen hebben geweldige gesprekken met elkaar en niemand heeft klotsende oksels. Constant houden we onszelf voor de gek. Waarom? Ook bij de tv worden we geregeld verleid om de werkelijkheid op te poetsen. Dan komen we ergens voor opnames en dan willen we het soms ook mooier maken dan het is. Maar dan zeg ik: ‘Hallo, dit is zoals het hier is. We zijn toch geen fantasy-show.’ Ik denk dat de kwaliteit van onze programma's juist voortkomt uit het feit dat alles echt is zoals het is. Dat voel je.

Dat brengt overigens ook kwaliteit in je eigen leven: het doen met wat er is. Door niet steeds te denken: het kan anders, het kan beter. Nee, dan had het er wel anders uitgezien. Dit is blijkbaar wie je bent. Hier heb je voor gekozen.’

“Je brengt kwaliteit in je leven door het te doen met wat er is.”

Anita Witzier





flow



Als je mensen vraagt wanneer ze stralen, krijg je verrassend vaak een gesprek over flow.

Wat is flow ook alweer? Niet iedereen kan zomaar flow hebben. Is het niet alleen iets van kunstenaars? Van Mozart of Salvador Dalí, groten der aarde die in staat waren te scheppen door zich over te geven aan 'iets'. Flow is staat van zijn waarin je je bewuste zelf lijkt te vergeten. Je wordt voortgedreven door een onzichtbare hand of stroom die jou doet creëren: je zingt, je dicht, schrijft, schildert, spreekt een publiek toe of bent op een andere manier aan het scheppen.

Een flow plannen of bedenken is onmogelijk. Het overkomt je en als je gaat denken, verdwijnt het. Je doet op een moment van flow datgene wat het beste bij jou past zonder misschien te weten wat dat precies is. Want zodra je de touwtjes in handen wilt nemen, lost de magie op als mist door zonneschijn. Je kunt niet sturen, je moet je laten sturen, het instrument van iets groters durven te zijn. De kunstenaar Picasso is een extreem voorbeeld van iemand die uitsluitend bij flow werkte. Uit interviews met hem is bekend dat hij alleen werkte als het vanzelf ging. Op momenten dat dat niet lukte, stopte hij en begon hij een andere keer weer helemaal opnieuw.¹

Kun je de kans op flow vergroten?

Is flow dan alleen iets dat sommigen van ons overkomt? Of kun je wat doen om de kans op flow te vergroten? De mensen die in dit boek aan het woord komen hadden het flow-moment allemaal wel eens meegemaakt. Wat is het dan, dat bij hen tot flow leidt? Als er iets is dat de geïnterviewden in dit boek verbindt, dan is het wel dat ze 'ergens helemaal voor gaan'. Niet uit prestatiedrang, maar uit toewijding aan hun vak. Het zijn niet per se mensen die van kinds af aan maar één ding wilden en daar kost wat kost aan vasthielden. Het zijn wel allemaal mensen die áls ze ergens voor gaan, er ook helemaal in duiken, tot in de hoogste vorm van verfijning van hun vak, tot in de kleinste details. Ze doen wat ze doen met liefde en toewijding; zonder op het moment zelf aan presteren te denken.

Flow in zingen

Neem zangeres Nurlaila Karim, die de hoogtepunten en dieptepunten van het musicalvak van dichtbij meemaakte. Zij staat bijna dagelijks op toneel en gaat naar eigen zeggen steeds meer stralen van binnen: 'Stralen op toneel gebeurt als ik heel goed luister naar de muziek, als ik vecht om mijn ego tegen te houden en de muziek te laten spreken. Dan ben ik veel meer aanwezig dan wanneer ik dat niet doe. Ik noem dat "nederig zijn aan de muziek": ik hoor dan elk instrument, ik geniet van de klanken, ik laat me dragen, ik denk niet aan presteren en kom in een flow. Ik word vanzelf opgestuwd naar het moment dat ik mag vlammen. Dan is het helemaal goed. De musici weten het ook en begrijpen me volledig als ik na afloop zeg: bedankt, ik heb weer gevlogen.'

Flow in speechen

Humberto Tan moest tijdens de Olympische Spelen van 2010 in Vancouver een zaal vol negatief gestemde Nederlanders toespreken. Sven Kramer was gediskwalificeerd op de 10.000 meter, maar op diezelfde dag had Bob de Jong zijn droom waar gemaakt en brons gewonnen. Hoewel zijn droom was uitgekomen, had niemand zin om voor Bob de Jong te juichen. Het publiek dacht alleen aan het gemiste goud van Sven Kramer. In zijn interview voor dit boek vertelt Humberto Tan hoe hij heel diep uit zijn ervaring als presentator putte om het publiek in de juiste stemming te krijgen. Hoe hij de zaal eerst aansprak op de bedrukte stemming die er was. Hoe hij meeleeft met het verdriet en dit daarna wist om te buigen tot een hoogtepunt waarop iedereen uitzinnig juichte voor Bob de Jong. 'Het grootste compliment dat ik kreeg', zegt Tan, 'was van een Canadees die er niets van verstaan had. Hij zei: "I did not understand shit what you said man, but damn you were inspirational!"'

Flow door vanuit intuïtie te 'doen'

Op die momenten van flow dat je samenvalt met jezelf weet je dat je het goede doet, ook zonder dat te kunnen beredeneren en los van het feit of je succesvol bent in de ogen van de wereld.

Hadassah de Boer maakte een switch van presentatrice naar regisseur. Het

"Al het primaire, en daarmee het echte in mensen werkt als krachten van de natuur, onbewust. Als je wat wilt bereiken in zaken, met schrijven of schilderen of wat dan ook, moet je 'de regels volgen zonder ze te kennen'."

Arthur Schopenhauer, Duitse filosoof

"Als het goed gaat ben je een doorgeefluik van datgene wat je onbewust verzint."

Ap Dijksterhuis, psycholoog en schrijver van *Het slimme onbewuste*

"Ik straal als ik in een flow zit, als ik voel waar mijn 'padje' loopt."

Uit de enquête *Hoe stralend is Nederland?*



eerste wat ze deed was het initiatief nemen voor een documentaire over Barry Hay van Golden Earring. 'Het was een heel intuïtieve beslissing, anderhalve week voordat hij 60 werd. Er moest geld komen, veel georganiseerd worden, veel mensen moesten gebeld worden. Ik voelde zo sterk dat ik dat moest doen. Ik hoop dat nog eens mee te maken. Ik was daardoor zo overtuigend. Mensen vragen nu wel eens: en wat ga je nu maken? Maar zo'n goed idee heb je niet zo vaak. Misschien ging het zo goed juist omdat het zo snel moest. Het was nu of nooit. Dat er daardoor geen ruimte was voor stemmen om je tegen te houden. Op zo'n moment zit ik op mijn top. Ik was ook helemaal niet zenuwachtig. Dat onbezonnene, de overtuiging dat iets helemaal bij je past. Dat je het kunt. Dat het klopt. Je zit in een flow.'

Hoe kan stralen tot flow leiden?

Wat heeft dit alles met stralen te maken? Is stralen een toverformule die je op jezelf kunt toepassen? Alsof je een black box bent waar je van alles instopt, dan even schudt, zodat er flow uitrolt? Nee, zo recht toe recht aan is het niet. Maar stralen lijkt een proces dat in je binnenste op gang komt op het moment dat je iets doet waar je werkelijk om geeft. Als je je bezighoudt met datgene dat je hart sneller doet kloppen, omdat het jou nu eenmaal raakt. Je voelt alleen maar dat je het moet doen. Niet vanwege de pot goud aan de horizon, maar vanwege een onzichtbare duw in je rug. Je gaat, je voelt je goed en de stappen gaan vanzelf.

Stralen is:

- Toewijding tot in detail aan wat je doet
- Volledig openstaan voor het moment en je omgeving
- Dóen en je prestaties vergeten



'Ik geloof dat ik heel af en toe in een flow ben, tijdens het schrijven. Vooral na verdriet, dan stroomt het uit mijn pen. En als ik samen met mijn dochter Tiare een verhaal schrijf. We liggen dan dubbel van het lachen en het verbaast me telkens weer wat voor leuke teksten er dan op papier verschijnen.'

Marlou

'Voor mij is flow het moment dat ik alles om me heen vergeet. Dan ga ik helemaal op in waar ik op dat moment met aandacht mee bezig ben. Op zo'n moment vergeet ik zelfs te eten, of naar de wc te gaan. Ik heb dat soms tijdens mijn werk, maar ook in andere situaties, zoals toen ik meedeed aan een theatervoorstelling. Als je flow met anderen meemaakt, heeft dat iets magisch.'

Marlys

DE KUNST VAN HET STRALEN

INZICHTEN VOOR EEN STRALEND LEVEN

Zijn stralende mensen zonder zorgen? Hebben zij altijd geluk? Verre van dat.

Waarvan ga jij eigenlijk stralen? Kun je het beïnvloeden? En wat is het effect van stralen op je omgeving?

Dit boek bevat inzichten van meer en minder bekende Nederlanders over stralend door het leven gaan.

12 interviews met bekende Nederlanders. Wat maakt dat zij stralen? Wat inspireert hen?

Waar gaat hun hart naar uit en wat is hun visie?

12 hoofdstukken met inzichten, quotes, persoonlijke verhalen, inspirerende beelden, citaten en wetenswaardigheden rondom stralen.

Resultaten van de enquête "Wat doet Nederland stralen?"

Praktische handvatten om stralend door het leven te gaan.

drs **Marlys Stradmeijer** was mental coach in het TV programma "Bloot Zweet en Banen" van de VARA en schreef over haar coachervaringen in de rubriek "Lekker aan het Werk" voor de Margriet.

Zij geeft individuele coaching, workshops en trainingen. www.trampolinecoaching.nl

Marlou van Paridon, filosofe MA, begeleidt met haar bureau Schittering verandering in organisaties en personen. Zij schreef eerder het boek 'De Zin aan het werk', over zin geven aan werken en leven.

www.schitteringfilosofie.nl

**"Mooie interviews en praktische tips ineen, daar houden we van bij Flow.
Een fijn geschreven toegankelijk boek vol inzichten en inspiratie."**

Irene Smit, creatief team Flow



WERELDBEELD UITGEVERS

WWW.DEKUNSTVANHETSTRALEN.NL

