



inspiratie voor

# De dynamische balans in leven & werk



Marieke Gels

Hallo, welkom.

Dank je wel voor het downloaden van mijn e-book.

Hoe is het met je? Druk? Kan het beter?

In dit e-book vind je artikelen voor meer balans in je leven, waardoor je je vitaler en gelukkiger zult voelen.

Ik spreek en zie teveel mensen waar de balans zoek is. De balans tussen werk en privé, de balans in het werk (de werkdruk neemt toe. Uit het onderzoek van TNO 'Arbobalans 2018' blijkt dat 16% van de werknemers burn-out klachten heeft. Dat is 1 op de 6!)

Maar het kan net zo goed gaan om de balans in je privéleven. De confrontatie met ziekte, perikelen in relaties of de optelsom der dingen die leiden tot onbalans.

Er wordt veel van je gevraagd. Veranderingen zijn het enige constante. En veranderingen vragen flexibiliteit. We vinden het moeilijk om met veranderingen om te gaan- zeker als we er niet zelf om gevraagd hebben.

Vaak nemen we voor vanzelfsprekend aan hoe het is; 'zo doe ik dat nu eenmaal, zo is het nu eenmaal'.

Maar die vanzelfsprekendheid is niet meer. We zijn ooit – collectief- een bepaalde weg ingeslagen en we blijven doorgaan terwijl de nadelen steeds duidelijker worden...

De lat ligt steeds hoger, we moeten en willen steeds meer, het moet sneller, 24 uur per dag, 7 dagen in de week.

De nadelen daarvan worden steeds zichtbaarder. Deze eenzijdige kijk (paradigma) op de werkelijkheid heeft ons ver gebracht maar brengt ons nu in de problemen.

Economische groei ten koste van het milieu, de vervuiling van de Aarde. De werkdruk en stress in organisaties en het leven van mensen. De balans is zoek!

Het kan ook anders! **Wat er nu is, is dus niet vanzelfsprekend.**

**“Life has everything in it. But you only see what your perception allow you to see. “ *Bruce H. Lipton***

In deze tijd is het zoeken naar een nieuwe balans. Een dynamische balans. Om tot een gezondere balans te komen in je leven, in organisaties en de samenleving hebben we een **nieuw paradigma** nodig.

We moeten- zo zou je kunnen zeggen, een andere bril opzetten.

Om de vanzelfsprekendheden niet langer voor lief te nemen. En dat begint met anders kijken naar wat er is. Je leest er meer over helemaal achterin dit e-book.

Maar voor nu...artikelen met tips en concrete handvatten die je direct kunt toepassen in jouw leven.

Artikelen met een grote mate van diversiteit : over loslaten en vechten, over relaties, lef en leven, over mantelzorgen en geluk.

Er zit vast iets voor jou bij. Ik wens je een dynamische balans toe waarvan jij en je omgeving blij worden. Een balans waarbij jij je fit, vitaal, gezond en gelukkig kunt voelen.

Veel leesplezier! Als je vragen of opmerkingen hebt je kunt me altijd [een berichtje sturen](#).

Ik houd graag contact met je. Met het aanvragen van dit e-book ontvang je voortaan inspiratie mails van mij. Je kunt je daar (onderaan de mail) ook ten allen tijde weer voor uitschrijven.

Zorg goed voor jezelf!

Marieke Gels

## **Inhoudsopgave**

Kies voor mantelzorg, laat het je niet zomaar gebeuren	5
Au, ik word oud (er)	7
Voor zover als geluk maakbaar is, is dit een recept	9
Loslaten als levenskunst	11
Is het waar?	13
Stop met Vechten, geef je over	16
Let op je woorden!	18
In Balans, uit balans	20
Kies voor een H relatie	22
Stretchen om niet te hoeven stressen	24
Niet doen: slik je woede niet in!	26
Tijdig je Filters verversen	29
Het leven is feest	32
Leven is het meervoud van LEF hebben	35
Ga niet voor werk tevredenheid!	37
Niet doen: piekeren	39
Niet teveel willen op wilskracht	43
Meer over Marieke Gels en nieuwe paradigma	45

**Kies voor mantelzorg, laat het je niet zomaar gebeuren.**

We moeten meer voor elkaar gaan zorgen, onbetaald wordt er dan bedoeld, lezen en horen we overal. En dat is vaak ingegeven doordat de zorg te duur wordt. Nu kent Nederland al heel veel mantelzorgers.

Daar kies je niet voor maar dat overkomt je. Het overkomt je, omdat je een emotionele band hebt met degene die zorg nodig heeft.

Bijvoorbeeld met een ouder of buur die steeds vergeetachtiger wordt en bij steeds meer zaken ondersteuning nodig heeft of van de ene op de andere dag als je partner een hartinfarct of ernstig ongeluk krijgt.

Zo gaat dat toch? En toch hoor je van ervaren mantelzorgers en hun professionele ondersteuners: 'weet waar je aan begint'. Of wel een gewaarschuwd mens telt voor twee. Mantelzorg geven is vaak langdurig en heeft de neiging om meer en zwaarder te worden.

De draaglast van het mantelzorg verlenen aan ouder, buurman of partner, kan de draagkracht van de mantelzorger te boven gaan. En dan zijn er twee mensen die zorg nodig hebben..... En uit onderzoek blijkt dat het aantal overbelaste mantelzorgers stijgt.

Het advies vanuit mantelzorgondersteuners (organisaties) is dan ook, maak **daar waar mogelijk een afweging vooraf**. Je ziet bijvoorbeeld aankomen dat je (schoon)moeder steeds hulpbehoevender wordt.

Er zijn een aantal vragen die je jezelf van te voren kunt stellen.

**Wat gaat het zorgen voor je zelf betekenen? Welke voordelen en nadelen heeft het voor de ander en voor mezelf als ik mantelzorg ga verlenen? Wat kan en wil ik zelf doen en wat kan ik beter aan een ander overlaten en dat organiseren?**

**Hoe kan ik mantelzorg combineren met mijn overige taken? Wat kun je regelen op je werk? Zijn er verlofregelingen waar je gebruik van kunt maken? Kun je wat eerder weg van je werk? Kun je een deel van je eigen huishouden uitbesteden?**

In de politiek wordt er steeds vaker gesproken over dat mantelzorg niet vrijblijvend is. Dat kinderen verplicht, voor hun ouders moeten zorgen als die hulp nodig hebben. En dat maakt het wel heel ingewikkeld.

Want mantelzorg geven is maatwerk: tussen twee mensen met een specifieke relatie: **hoe is de relatie** met je (schoon)moeder?; heb je een goede band?; heb jij van alle kinderen de beste ingang bij je ouders of juist niet?

**Kijk ook praktisch.**

Woon je naast elkaar of moet je een uur rijden om er te komen? Kun je vrij over je agenda beschikken of heb je vaste werktijden? Hoe is je eigen netwerk, kan dat iets voor jou betekenen?

Als het even kan bespreek deze vragen vooraf met betrokkene en met je eigen netwerk.

En als je er in een keer voor komt te staan **trek tijdig aan de bel**. Iedere gemeente heeft verplicht een aanbod voor mantelzorgondersteuning. Informeer er naar.

**Balans houden**

Wil je langdurig voor een ander zorgen dan is de zorg voor jezelf prioriteit. Alleen als je eigen batterij gevuld is en steeds opnieuw tijdig opgeladen wordt kun je voor een ander blijven zorgen.

Dan kost mantelzorgen natuurlijk nog steeds tijd en energie maar is het vooral ook heel waardevol en zinvol voor jezelf –en de ander.

## **Au, ik word oud (er)**

Het goede nieuws is dat we gemiddeld genomen allemaal oud worden. Daar hoeven we weinig voor te doen. Alleen iedereen wil oud worden maar niemand wil oud zijn. Ouder worden brengt onherroepelijk het omgaan met verlies met zich mee.

**Je verlies nemen** is een gezegde wat zo veel wil zeggen als accepteren dat het is, zoals het is.

Hóe we oud worden is een verhaal wat we grotendeels zelf schrijven. En voor een goed verhaal zijn er **richtlijnen**. Ken je die richtlijnen dan kun je bewuster je eigen verhaal schrijven.

De eerste helft van je leven is gericht op groei en ontwikkeling. Op een gegeven moment verschuift je focus naar 'behoud' (en bij echt ouder worden naar het reguleren van verlies). Gedurende je hele leven maak je keuzes en bepaal je wat je wel of niet wilt doen en welke doelen je nastreeft.

Bij het ouder worden zul je bewust(er) moeten selecteren welke taken en doelen je blijft nastreven. En welke zaken je dus niet meer doet.  
**Welke zaken hebben echt prioriteit voor je?**

Het is de fase van nadenken over en eventueel bijstellen van verwachtingen. Het is ook een fase om eventueel alternatieve doelen te kiezen. Je hebt bijvoorbeeld je hele leven een bepaalde carrière nagestreefd en besluit om opnieuw iets heel anders te gaan doen.

Je kunt op zoek gaan naar een omgeving die beter bij je past. Een omgeving waarin je tot je recht komt en die je sterker maakt. Ouder worden in een omgeving die niet meer bij je past, is zwaar.

Het kost je (nodeloos) veel energie, letterlijk en figuurlijk. In veel kringen is demotie een negatief geladen term. Maar waarom zou het geen goede stap kunnen zijn?

Of je hebt bijvoorbeeld in een harde, zakelijke omgeving gewerkt en merkt dat dit niet meer bij je past.... Want je vindt het sociale steeds belangrijker.

Met het ouder worden is het ook zorgen dat je blijft. Het is blijven werken aan kennis, vaardigheden en talenten die je hebt. Het gaat hier om levenslang leren en actief blijven.

'Use it or lose it', dat wat je niet onderhoudt raak je kwijt. Er zijn 80+ers die bijvoorbeeld nooit gestopt zijn met activiteiten als dansen, fitness, marathon lopen of studeren. Ze kunnen dit ook nog doen omdat zij hun vaardigheid nooit kwijtgeraakt zijn doordat ze simpelweg niet gestopt zijn.

Maar goed, met het ouder worden verandert er wel het één en ander. En soms moeten we dat compenseren. Compenseren van dat wat er verandert, wat je moeilijker afgaat. Het is anders maar een goed alternatief.

Je kunt op verschillende manieren compenseren. De nieuwe oplossing moet passen bij jouw behoefte. Voor de één is het blijven fietsen naar je werk maar dan op de elektrische fiets.

Voor de ander een dag minder werken. Of een dag thuis gaan werken. Je kunt nieuwe kennis aanboren of nieuwe vaardigheden aanleren.

Als je favoriete sport fysiek niet meer gaat kun je natuurlijk een andere sport kiezen of juist iets heel anders gaan doen. Ga op een kookcursus om nieuwe talenten te ontdekken.

**Kortom keuzes maken**, zorgen voor een omgeving waarin jij tot je recht komt en denken in alternatieven, in nieuwe oplossingen helpen om lekker door te gaan en 'gewoon' oud te worden. Dan is leeftijd een getal maar het verhaal schrijf jezelf.



**Voor zover als geluk maakbaar is, is dit een recept.**

Het goede nieuws over geluk is dat je zelf, actief invloed hebt op je geluksgevoel. Veertigprocent van je geluk kun je zelf 'maken' in de zin dat je er aan kunt werken.

Het vraagt activiteit van je en dat voor de rest van je leven. Het is net zo als met afvallen; het is geen kwestie van een dieet volgen maar een zaak van een andere levensstijl. Om gelukkiger te worden zul je er een goede gewoonte van moeten maken gedurende je hele leven.

**En hoe doe je dat dan? Een paar handvatten.**

**Het begint met het besef dat wat er ook in je leven gebeurt jijzelf daar een betekenis aan geeft.** Hoe jij over die gebeurtenis denkt, bepaalt of die gebeurtenis goed of slecht is.

Het beroemde glas dat halfvol of halfleeg is. Of iets een afscheid is of een nieuw begin. Of er een gat valt of dat er ruimte ontstaat.

Wat je van iets vindt is vaak gebaseerd op ervaringen uit het verleden, daarmee kleur je het 'nu'. Vanuit het verleden kijk je met een bepaalde bril op naar wat er nu gebeurt. Op basis van eerdere ervaringen heb je opvattingen, overtuigingen die in het nu doorwerken.

Die opvattingen en overtuigingen zijn vaak grotendeels onbewust (en oud) maar werken nog steeds. Die opvattingen en overtuigingen kunnen vóór of tegen je werken. Je bewust worden van die opvattingen en overtuigingen geeft je een sleutel in handen om anders met wat je 'nu' gebeurt om te gaan.

Een ander handvat om gelukkiger te worden (en te blijven) is; **kijk uit voor het vergelijken** van jezelf met een ander of waarmee je jezelf vergelijkt. Als je het idee hebt dat je het beter voor elkaar hebt dan een ander dan werkt dit positief op je geluksgevoel.

**'Tel je zegeningen'** is een oud gezegde en een gouden tip om jezelf gelukkiger te voelen. Focus op alles wat je wel hebt, wat wel lukt, wat je

krijgt, wat je deelt enzovoort en dat optellen maakt dat je jezelf gelukkiger voelt.

Een laatste tip: **lachen doet je goed**. Een glimlach werkt al. Zie de humor om je heen. Gebruik je fantasie en creëer een lach voor je zelf. Teken bijvoorbeeld eens een gezichtje op je dikke teen.

En die andere zestig procent vraag je, je af? Voor de helft ligt je vermogen om gelukkig te zijn al vast bij je geboorte. Het zit zo gezegd in je genen. De één heeft een natuurlijke aanleg om zich gelukkig te voelen en de ander is van nature ongelukkiger.

Je wordt als het ware geboren met een bepaalde grondtoon; de één met een donker, zwaar geluid en de ander met een lichte toon.

Dan blijft er nog 10% over en die worden gevormd door de omstandigheden. Dus waar je wieg ook heeft gestaan, waar je nu ook woont, met wie je wel of niet een relatie hebt, of je wel of niet gezond bent dat bepaalt voor slechts 10% je geluk.

Natuurlijk, als je relatie net uit is of je hebt qua gezondheid slecht nieuws gehad dan doet dat op dat moment veel met je geluksgevoel. Waarschijnlijk voel je je rot, onzeker, bang, kwaad of anderszins wat je zou kunnen samenvatten met 'ongelukkig'.

Het goede nieuws is dat dit ook weer voorbij gaat. Stel je krijgt een ernstig ongeluk en bent voor de rest van je leven gehandicapt. Uiteindelijk, na verloop van tijd (en dat kan wel 2 jaar zijn), bepaalt die blijvende handicap maar 10% van je geluk. Je komt (vrij wel) weer terug op het zelfde geluk niveau als voor het ongeluk.

## **Loslaten als levenskunst**

Eén van de moeilijkste dingen in het leven vinden we loslaten. Loslaten van een geliefde, een baan, je jeugd of een conflict. Loslaten is een vaardigheid die we allemaal van nature hebben. Maar dat ging veelal onbewust.

We worden allemaal geboren en gaan allemaal dood. Daar tussen in leven we, groeien we en laten we dus voortdurend los; van baby naar peuter, van peuter naar kleuter, naar tiener naar volwassene.

Dit geeft iets aan van de vaardigheid die we allemaal hebben om los te laten. We hebben van kleins af aan niet anders gedaan.

Echter als volwassene sluipt er iets anders in. Zo gewoon als we het vonden dat het leven veranderde, en daarmee je zelf veranderde en groeide en ontwikkelde zo gewoon vinden we dat als volwassene vaak niet.

## **Van natuurlijke vaardigheid naar Levenskunst**

We houden vast aan een bekende situatie; een baan, een relatie, uiterlijk, leeftijd, groep. Het moet blijven zoals het is. Maar niets blijft zoals het is.

Bijvoorbeeld als 45+ vrouw kun je merken dat de hormonale veranderingen van de overgang impact hebben. Je verandert zelf; je lijf maar ook psychisch, emotioneel gezien. Je kunt je overvallen voelen door een lijf wat je onaangenaam verrast of een hoofd waar je niet meer op kunt rekenen.

Voor een ander is het subtieler; je voelt, je 'weet' dat wat je nu doet het niet meer is, maar je hebt geen concrete antwoorden wat het dan wel is wat je wilt gaan doen.

Of je merkt dat je niet gelukkig bent met wie je nu bent maar ja, eigenlijk is er niet echt iets om ongelukkig van te zijn maar ja.....iets vraagt om verandering....

Niet alleen jij, maar ook je omgeving verandert; de samenleving als geheel, je werk, je gezin. Kinderen die de deur uit gaan, banen die veranderen, bezuinigingen in het bedrijf of de sector waar je werkt.

Het leven ís verandering, alles is verandering en toch houden we vaak **vast aan het bekende tegen een hoge prijs** van stress, ziekte, ruzie, cynisme of anderszins.

**Levenskunst is de kunst om bewust je leven te creëren.**

Bewust omgaan met veranderingen, zeker als die verandering je niet zint, is een levenskunst.

Waarschijnlijk heeft niemand moeite met een promotie maar wel met een demotie. De promotie vier je en aan de nieuwe situatie ben je snel gewend.

Demotie roept vaak een hele andere reactie op. Je wilt je baan houden zoals die is, of tenminste de bijbehorende salarisschaal of de verworven rechten of ...

Aanpassing aan deze situatie kost vaak veel meer tijd. Bewust loslaten en mee bewegen met de verandering van het leven -in jouw leven- is, zeker als de verandering door jou niet gewenst is, een kunst.

Een kunst die iedereen kan leren. Hoe meer je oefent des te beter je er in wordt. En dat levert je ontspanning op, draagt bij aan je gezondheid en maakt je tot relaxed gezelschap.

## **Is het waar?**

Er gebeuren zaken in je leven die niet leuk zijn, die pijn doen, die je verdriet geven. Die gebeurtenissen roepen emoties bij je op die er mogen zijn. Hoewel voor sommige mensen mogen die emoties er niet zijn en worden ze onmiddellijk weggedrukt. Dat werkt tijdelijk maar emoties willen gevoeld worden, al is het op een later moment.

Als je zo'n emotie er gewoon laat zijn dan gaat die emotie ook vanzelf weer weg. Dit kun je heel mooi bij jonge kinderen zien. Ze kunnen intens verdrietig zijn en even later kunnen ze weer de grootste lol in hun spel hebben.

Uit onderzoek blijkt dat een emotie als een chemische reactie in je bloed af te lezen is en na 90 (!) seconden al weer uit je bloed is verdwenen.

Alleen zo voelen we dat meestal niet. Als ik verdriet heb door het verlies van een geliefde, een baan of anderszins dan heb ik dat verdriet voor langere tijd.

Ander voorbeeld; als je ontzettend boos wordt op iemand, dan is dat heftig en kort. Als het langer dan een paar minuten (of beter die 90 seconden) duurt dan ben je er een verhaal rondom aan het maken. Je denkt er aan, je vind er iets van en opnieuw word je boos.

### **Alleen zo ervaar ik dat niet.**

Als ik verdriet heb dan kan dat maanden, zo niet jaren duren. Bijvoorbeeld (jaren geleden) het verlies van mijn moeder. Na 10 jaar waren er een aantal 'standaard' momenten die mijn verdriet triggerden. En dan is er wat anders aan de hand heb ik moeten leren.

Wat ik had gedaan was onbewust een verhaal maken wat een eigen leven was gaan leiden. Een concreet voorbeeld: iedere keer als ik iets las of hoorde dat een vrouw iets gezelligs met haar moeder ging doen (lunchen, winkelen) dan werd ik geraakt.

En mijn verhaal- van gemis, nooit meer samen met mijn moeder gezellige dingen doen- wat ik steeds weer zag in de buitenwereld gaf mij als een Pavlov reactie verdriet, een gevoel van gemis. Ook 10 jaar na datum.

Dat verhaal heb ik natuurlijk niet bewust verzonnen. (Ik) we scheppen veelal onbewust. In het begin was dit verhaal waar. Ik heb het vaak 'gedacht' dus werd het een programmaatje. Ons denken gaat zo snel, en vaak vanwege efficiëntie, langs oude, uitgesleten paden.

En kenmerkend voor onbewust is dat je het dus niet weet. Ieder voorbeeld van mijn verhaal in de buitenwereld start het ondertussen oude programmaatje; dus ik weer geraakt.

Dus "zeg" ik onbewust tegen mezelf ik ben verdrietig, ik denk terug aan haar, aan alles wat niet meer is, niet meer kan en zo maak ik het oude verhaal weer waar.

## **Interessant**

Je bent op de begrafenis van iemand die je zelf niet kent. Omdat één van de nabestaanden je vriend(in) of collega is. Je wordt emotioneel geraakt- en dat geldt voor veel mensen omdat het ervaringen uit je verleden triggert. De actuele gebeurtenis haakt aan bij een verhaal over die ervaring en daar komen onze tranen op dat moment vandaan.

## **Tijd**

Er gebeurt van alles in je leven en dat brengt emoties met zich mee. En dat is prima, dat is een natuurlijk proces, wat zijn eigen tijd heeft en voorbij gaat. Hoeveel tijd is niet te zeggen dat verschilt van mens tot mens.

Maar als je net als ik toen merkt dat **een natuurlijk proces wordt geblokkeerd** dan is het tijd voor actie.

En die zou kunnen beginnen bij het onderzoeken wat je nu eigenlijk allemaal denkt over hetgeen er is gebeurd en in hoeverre jouw waarheid, jouw kijk op de zaak ook nu nog 'echt' waar is.

Een mooi hulpmiddel hiertoe zijn de **4 vragen die Byron Katie** hiervoor heeft bedacht. Als je even googelt kun je zelf aan de slag. Als dat niet voldoende is zoek dan ondersteuning. Pas de 4 vragen toe op jouw situatie.

Is het waar?

- Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?
- Hoe reageer je op die gedachte?
- Wie zou je zijn zonder deze gedachte?

En... Het deed bij mij het beruchte kwartje vallen en daarmee was het klaar. Einde Pavlov.

Want zoals alles in het leven, gaan ook de pijnlijke emoties voorbij. "Sadder and wiser" verder...

## **Stop met Vechten, geef je over.**

Soms zijn we zo aan het vechten tegen dingen die gebeuren in het leven, dat het er alleen maar erger van wordt... Je dreigt je baan kwijt te raken, financieel gaat slecht, je relatie loopt af of je wordt geconfronteerd met een ernstige ziekte.

Er kan van alles gebeuren in je leven wat grote impact heeft. En een eerste neiging is vaak om daar tegen in te gaan, te vechten voor een goede afloop.

En dat is goed denk ik zolang dat vechten (figuurlijk gesproken) zin heeft. Echter als je je baan kwijt bent, als je je schulden niet meer kunt aflossen, als de ander niet met je verder wil, als je ernstig ziek bent dan komt er een moment dat blijven vechten je niet verder helpt.

Wat je al die tijd gedaan hebt, helpt je niet verder maar maakt het eerder erger. Voor je zelf en daarbij voor andere mensen om je heen (of ze nu wel of niet direct onderdeel van het issue zijn).

Je hebt iets anders nodig om met de gegeven situatie om te gaan. Ik geef een aantal handreikingen:

**Geef toe aan jezelf dat de gegeven situatie er is.** Schrijf het op, zeg het hardop, zeg het tegen andere mensen. Ik ervaar zelf altijd een groot verschil tussen wat ik allemaal denk en wat ik letterlijk uitspreek. Het wordt er 'meer waar' van.

**Geef toe dat je er in je eentje, op deze manier – de vechtmanier- niet uitkomt.** Het geeft je wellicht een gevoel van kwetsbaarheid 'ik kan het niet alleen, wat zal iedereen wel denken, want ik zou dat toch moeten kunnen enz'. Ik denk dat het getuigt van kracht.

Het grote voordeel van erkennen dat je het niet alleen kunt is dat je anderen de mogelijkheid geeft om iets voor je te doen. Dat kunnen bekende mensen zijn maar ook (nu nog) onbekenden die je op weg kunnen helpen anders om te gaan met de gegeven situatie. Samen geeft je kracht en samen sta je sterker.



Een ander voordeel van toegeven dat je het niet in je eentje kunt is dat je een beroep kunt doen op 'iets' wat jou overstijgt. Als je jezelf kunt zien als deel van een groter geheel, dat dingen gebeuren die wellicht passen in een groter 'plaatje' dan wordt het gemakkelijker om te gaan met baanverlies, het einde van een relatie of ernstige ziekte.

Het klinkt voor sommigen wellicht vaag maar als je kunt denken dat deze S\*\*T ergens goed voor is dan kijkt je anders naar de toekomst dan iemand die dit perspectief niet ziet.

Als je een groter plaatje ziet, noem het 'het leven', God, of een hogere macht dan kun je er een beroep op doen om je te helpen met de gegeven situatie om te gaan. Het geeft je wellicht het vertrouwen dát je met de situatie om kunt gaan, anders was het niet op je pad gekomen.

Uiteindelijk gaat het er om hoe jij er 'tussen je oren', in je geest er over denkt. **Jouw interpretatie van de gegeven situatie, bepaalt hoe je emotionele staat is.**

Dat is enerzijds een kracht en anderzijds een valkuil. Het is een kracht omdat je met je denken inderdaad kunt komen tot een constatering dat het glas halfvol is (en niet halfleeg).

En het is een valkuil omdat juist ons denken, het eindeloos herhalen van de situatie de boel verstart. Hoe meer aandacht we geven aan de geschiedenis, des te minder ruimte er is voor verandering.

Niets blijft hetzelfde, veranderen gaat vanzelf (soms gaat het heel snel en soms duurt het eeuwen). Maar door vast te houden aan onze verhalen, onze interpretaties kunnen we verandering – in dit geval leren omgaan met verlies- wel vertragen, zo niet blokkeren.

Stop je denken, ga wat doen of doe juist niets en kruip onder de wol. Prachtige voorbeelden van **niet denken maar zijn**, zijn jonge kinderen en de natuur. Gun je zelf de tijd, want een proces heeft tijd nodig. Tijd, aandacht en zorg. Van jezelf en van anderen.

## Let op je woorden!

Let op je woorden! Dat is vast tegen je gezegd, in ieder geval toen je een kind was en waarschijnlijk zeg je het zelf nu weer; tegen kinderen of misschien tegen een partner.

De ander gaf je daarmee een waarschuwing dat hij of zij een grens dreigde te overschrijden, of dat al gedaan had. Laten we die ander even vergeten en focussen op jou.

'Let op je woorden' bedoel ik nu vooral als **een waarschuwing van jezelf aan jezelf**. En dan gaat het niet eens alleen over wat je *hardop* zegt maar zeker ook wat je in gedachten tegen jezelf zegt. Of wel self-talk. Want ongemerkt overschrijd je grenzen!

Ik kan het niet,

Ik moet,

Ik hoop,

Het is niet mijn schuld,

Het zit mij altijd tegen,

Ik kan er niets aan doen,

Het is een probleem.

Je overschrijdt grenzen: De grens van jezelf kleiner maken dan dat je bent, de grens van verantwoordelijkheid op je nemen of afschuiven, de grens van pessimisme en realisme, de grens van jouw grens aangeven en respecteren of niet. De grens naar slachtoffer of niet.

Zeg in plaats daarvan hardop of in gedachten tegen jezelf woorden als:

Ik doe het niet,

Ik wil,

Ik weet,

Ik ben verantwoordelijk,

Het zit nu tegen, dat wordt anders,

Ik kijk wat ik kan doen,

Het is een uitdaging.

Voel je het verschil? Hoe we denken, hoe we praten levert een gevoel op en vandaaruit gaan we handelen. Als jouw denken, jouw praten, je een gevoel geeft waardoor je kleiner, afhankelijker wordt dan ga je daar ook naar handelen.

Let dus op je woorden! Praat tegen jezelf met woorden die je het gevoel geven dat je competent bent, dat je wat er ook speelt áán kunt, dat je in control bent, dat het goed komt.

## **In Balans, uit balans**

In balans zijn is voor veel vrouwen een belangrijk item. Vooral omdat de balans soms ver te zoeken is. Vaak wordt dan de balans tussen werk en privé bedoeld. Of de balans tussen zorgen voor anderen en tijd voor jezelf hebben. Ik hoor het mannen niet zeggen misschien ligt de drempel voor vrouwen lager?

Een belangrijke reden dat mensen uit balans raken is omdat ze niet weten wat hun eigen zaak is en wat de zaak is van de ander. Anders gezegd; ze houden zich teveel bezig met andermans zaken waar ze zich verantwoordelijk voor voelen maar het niet zijn.

Je kunt de verantwoordelijkheid van bijvoorbeeld het welbevinden van een ander niet op je nemen. Er is maar één iemand die er overgaat en dat is de persoon zelf. Hoe verdrietig of depressief die ander ook is, en hoe erg je het ook vindt, je bent er niet verantwoordelijk voor.

Je kunt de ander steunen, helpen, afleiden tot op zekere hoogte. De ander is – op een gegeven moment- wel of niet in staat de verantwoordelijkheid voor het eigen leven op te pakken.

Vroeg of laat zul je erachter komen dat je niet verantwoordelijk kunt zijn voor twee levens.

Allereerst doe je jezelf tekort en daarnaast de ander die je onbedoeld of onbewust als onbekwaam ziet, om de verantwoordelijkheid voor het eigen leven weer op zich te nemen.

Een andere zaak waar mensen zich verantwoordelijk voor kunnen voelen is de zaak van 'iets' wat ons allemaal overstijgt. De één noemt dit God, het Al, een ander noemt het toeval of het noodlot.

Er gebeuren zaken waar je geen verantwoordelijkheid voor kunt nemen. Zaken in het groot en in het klein. Rampen gebeuren, ongelukken komen voor, ziekte kan onverwachts toeslaan, het regent dat het giet bij een tuinfeest, de klant kiest toch voor ander, het product waar je kind voor gespaard heeft, wordt niet meer geleverd.

Je gaat er niet over, je hoeft je er niet voor te verontschuldigen of schuldig over te voelen. Het enige waar je verantwoordelijk voor bent is *hoe* je met deze zaken omgaat.

Het onderscheid kennen tussen je eigen zaak, andermans zaak en de zaak van "God", toeval of noodlot is één ding. Er naar handelen is een tweede en zal vaak niet meevallen. Dit toch doen, verantwoordelijkheid nemen alleen voor je eigen zaak, draagt bij tot het in balans zijn en blijven.

## Kies voor een H relatie.

Heb je een A of H relatie? Gelukkig kan ik antwoorden dat ik een H relatie heb. En ik hoop dat jij die ook hebt. Je vraagt je misschien af wat dat is een H of een A relatie? Ik zal het uitleggen want het zei mij ook niets :)

Stel je voor...je vormt met je armen omhoog zo goed mogelijk een A, het dwarsliggende streepje moet je erbij bedenken... Vervolgens maak je met je armen omhoog een H... ook nu weer moet je het dwarsliggende streepje erbij bedenken (of je hele lijf vormt dat streepje)

Zie je het voor je? Stel je nu voor dat er bij de A één poot ofwel één partner wegvalt. Dan blijft er van een A niets over en valt de andere poot ofwel partner om.

Stel je nu voor dat er bij de H één poot ofwel partner wegvalt dan blijft de andere poot ofwel partner staan. Dus heb jij een A of een H relatie met je partner?

Als je partner om welke reden dan ook wegvalt, wat gebeurt er dan met jou? Val je zoals bij de A om? Of blijf je zoals de H staan?

Zowel een A relatie als een H relatie **kennen beiden een verbinding tussen de twee poten ofwel partners**. Daar zit het verschil niet tussen de twee relaties.

De verbinding tussen twee mensen maakt de verhouding tussen twee mensen tot een relatie. En die verbinding kan een dun lijntje zijn of een dikke staalkabel.

Het **grote verschil** zit er in of jij op je eigen voeten staat, onafhankelijk van je partner en vandaar uit een verbinding aangaat met je partner. Of dat je alleen dankzij je partner overeind staat.

Sta jij als volwassen vrouw/ man letterlijk en figuurlijk op eigen benen? Ben jij ook zonder je partner iemand? Als je relatie om welke reden dan

ook beëindigd wordt weet je dan diep van binnen dat je in staat bent om zelfstandig verder te leven?

Heb je dat vertrouwen in jezelf? En is dat vertrouwen ook gebaseerd op de praktijk in eigen activiteiten, eigen netwerk, eigen inkomen of anderszins?

Of als het voor jou beter is om de relatie- om welke reden dan ook, te beëindigen durf je dat dan? Of doe je dat niet omdat je afhankelijk bent van de ander om overeind te blijven staan?

Een H relatie betekent niet dat je geen taken kunt verdelen, heel praktisch of rekening houdend met ieders affiniteit. Maar wel dat als het er op aan komt je het ook zelf zou kunnen regelen (wat iets anders is dan alles zelf doen).

Als je constateert dat je relatie meer op een A lijkt dan op een H vraag jezelf dan eens of er actie nodig is. De realiteit laat zien dat er op elke leeftijd relaties beëindigd worden, ook na 25 jaar of langer samen zijn.

Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat na een scheiding het voor vrouwen veel langer duurt om weer op een zelfde inkomensniveau te komen als tijdens de relatie.

Heb je ook 'eigen' vrienden of alleen gezamenlijke vriendschappen met andere koppels? Voor de meeste mannen geldt dat ze na een scheiding sneller dan de vrouw weer een nieuwe relatie vinden. En dan vrij gemakkelijk die 'oude' vriendschappen weer oppakken. Terwijl de ex-vrouw als derde wiel aan de wagen vaker deze vriendschappen blijvend verliest.

## **Stretchen om niet te hoeven stressen.**

Van je comfortzone heb je misschien wel vaker gehoord. Dat is letterlijk of figuurlijk de zone waar je je comfortabel voelt. En dan comfortabel in de zin van vertrouwd, je weet waar je aan toe bent.

Zoals een gouden kooi comfortabel voelt, al blijft het een kooi. Zoals een uitgebluste relatie comfortabel voelt; je weet wat je aan elkaar hebt. En ook al is het niet veel wat je nog aan elkaar verbindt, de knuppel in het hoenderhok gooien door de ander er naar te vragen, dat voelt heel oncomfortabel.

Je comfortzone vergroten kun je heel bewust zelf doen door je stretchzone op te zoeken. Dat doen waar je bang voor bent en toch durft. Dat wat een gezonde spanning oplevert maar je niet blokkeert.

Soms wordt je uitgedaagd door 'het leven' of, zoals ik laatst, door het volgen van een training. Drie dagen, van vrijdag tot en met zondag, oefenen om- dacht ik, met een goed verhaal op het podium te staan.

Dat verhaal bleek maar een onderdeel van goed presenteren. De eerste aanwijzing was, toen ik kort van te voren, mijn huiswerkopdracht kreeg. En dat was; zing een nummer van max. 2 minuten op het podium.

Je wilt niet horen wat ik zei toen ik dat las. Het gaf in ieder geval aan, dat ik er erg oncomfortabel van werd..... Maar goed ik oefenen, oefenen en redelijk voorbereid naar de training. Alle optredens zouden op zaterdagavond plaatsvinden.

### **En wat bleek?**

Een aantal mensen hadden zich niet voorbereid en waren niet van plan om op het podium te gaan staan. Ze waren er dan ook niet bij op de zaterdagavond.

Een aantal anderen hadden er zo'n act van gemaakt dat ze nauwelijks aan zingen toekwamen. Weer anderen zijn natuurtalenten mét een dijk van een stem. En ik?



Ik was mijn tekst voor een deel kwijt maar..... ik stond er én ik liet mijn stem horen. En het was leuk. Twee minuten zijn zo voorbij, en het applaus van het dolenthousiaste publiek was heerlijk om te ontvangen.

Waarom vertel ik dit zo uitgebreid? Omdat je er **een aantal tips uit kunt halen die voor iedereen, altijd gelden....**

- Gewoon doen; het lef hebben om het te doen, geeft een geweldig gevoel.
- Een goede voorbereiding is – meer dan – het halve werk. En de voorbereiding heb je zelf in de hand.
- Je kunt er eeuwig tegen op zien van te voren, het moment zelf is zo voorbij. Of het nu 2 minuten of 2 uur is. De adrenaline alleen al zorgt dat dat de tijd voorbij vliegt.
- De ervaring van het doen, geeft een kick die niemand je afneemt, of het nu een succes is of niet. Ervaringen maken je rijker, al is het alleen met een mooi verhaal.
- Succes geeft een geweldig gevoel en smaakt naar meer wellicht. Het heeft in ieder geval je comfortzone een stukje vergroot. Als je dit durft en kunt, wat kun je dan nog meer?
- Pakt het anders uit dan gedacht? Ook dan is je comfortzone een stukje vergroot en stel dat er ooit een tweede keer komt, dan zal het vast gemakkelijker gaan omdat je al een beetje ervaring hebt.

Iets doen waar je bang voor bent en toch durft kun je vergelijken met stretchen. Stretchen doe je om blessures te voorkomen. Door jezelf regelmatig te stretchen voorkom je blessureleed.

Het leven daagt je voortdurend uit om uit je comfortzone te stappen. Dan kun je dus maar beter getraind zijn door situaties op te zoeken waar je kunt oefenen. Dat voorkomt situaties dat je vanwege de stress – letterlijk of figuurlijk- niet op komt dagen.

## **Niet doen: slik je woede niet in!**

Onderdrukte woede...? Hoe zo? Dat ken ik niet. En toch...De lieve vrede bewaren vinden 'we' vaak belangrijk. Rust in het gezin, op het werk en in de vriendenkring is ons wat waard. We slikken liever een keer vaker dan dat we uitspreken wat ons niet lekker zit, met het risico op een conflict.

En eigenlijk is dat iets wat we als klein kind al geleerd hebben. Meisjes meer dan jongens. 'Nu niet zeuren, want dat is niet gezellig', 'wees nu maar de verstandigste' en daarmee impliciet de boodschap: laat het belang van de ander zwaarder wegen.

In grote lijnen; meisjes "leren" hun boosheid binnen te houden en jongens "leren" hun boosheid te uiten.

Niet alleen in opvoeding maar ook later: een stevige eigen mening hebbend en bitch genoemd worden. Direct of indirect feedback krijgen op je werk of je wat minder aanwezig wilt zijn.

Veel vrouwen leren hun boosheid – die er wel is, te onderdrukken. En weet je de kans dat je er heel goed in wordt is groot. Want je wordt er natuurlijk voor beloond als 'lief meisje', 'gezellige meid', goede moeder of sociale vrouw die altijd klaar staat. En toch....

Die boosheid verdwijnt ergens in je lijf, terwijl je het niet eens door hebt. Als je het niet weet, hoe kom je er dan achter dat je last hebt van onderdrukte woede?

**Bij onderstaande signalen** zou er een lichtje moeten gaan branden. Geldt voor vrouwen en mannen.

- Een voorliefde voor sarcastische of ironische humor.
- Frequent zuchten.
- Sloom, futloos zijn
- Over beleefd zijn, een standaard glimlach op je gezicht, ook al voel je je niet echt blij

- Regelmatig enge of nare dromen hebben.
- Verveling
- Verlies van interesse in dingen waar je meestal enthousiast over bent
- Spanning op je kaken of tanden knarsen- vooral tijdens het slapen
- Een tic, bijvoorbeeld in je gezicht of onbewuste, krampachtige bewegingen
- Chronisch stijve of pijnlijke nek of zere schouder spieren
- Slecht slapen en/of niet uitgerust wakker worden
- Of juist heel veel slapen
- Overmatig geprikkeld reageren op kleinigheden.
- Een beetje down voor langere tijd of depressiviteit

**Onderdrukte boosheid kost je levensenergie en dat is natuurlijk heel erg jammer én kan leiden tot serieuze lichamelijke of psychische klachten.**

Volgens Christiane Northrup (integraal arts, gericht op gezondheid van vrouwen) kunnen de hormonale verandering van de overgang als trigger werken waardoor opgeslagen woede vrijkomt. Dit kan zich op verschillende manieren uiten.

Nou klinkt woede gelijk zo groot. Denk ook aan irritatie, mopperen, onrustig of jaloers zijn. Langdurige genegeerde woede kan letterlijk ziekmakend zijn. Denk aan een hoge bloeddruk of cholesterol, ook kun je denken aan een maagzweer.

Die signalen vragen van je dat je er mee aan de slag gaat. Soms zijn het zaken uit je verleden die aandacht 'eisen', soms heeft het te maken met 'hier en nu'. Het is bijvoorbeeld nodig om je grenzen aan te geven, duidelijker dan dat je nu doet.

Of het is nodig dat je jouw stem laat horen. Gerechvaardigde boosheid uiten en gebruiken als katalysator van positieve veranderingen en persoonlijke groei werkt bevrijdend. Niet alleen voor mannen.

Volgens Christiane Northrup zijn de oorzaken van woede bij vrouwen vaak gelegen in:

- Niet kunnen rekenen op beloften of afspraken
- Het verlies van macht, status en respect
- Belediging of kleinering
- Bedreiging met lichamelijke of emotionele pijn
- Uitstel of afstel van een belangrijke of aangename gebeurtenis omwille van het gemak van de ander
- Iets niet krijgen terwijl we vinden dat het ons toekomt.

En die oorzaken gelden natuurlijk voor vrouwen en mannen. Herken jij woede/boosheid in jezelf? Weet je hoe en waar je dat voelt? Je er van bewust worden is de éérste stap tot verandering...

## Tijdig je Filters verversen.

Gezond, gelukkig en vitaal dat willen we allemaal zijn. En daar hebben we veel meer invloed op dan we vaak denken. De omstandigheden hebben daar en tegen veel minder invloed dan we vaak denken.

Onze eigen invloed heeft alles te maken met hoe we in het leven staan. En hoe je in het leven staat kan voor je werken of tegen je werken. Of je nu positief of negatief in het leven staat, **je krijgt altijd gelijk....alleen...**

Ik denk dat de één daarmee wel een stuk gezonder, gelukkiger en vitaler in het leven staat dan de ander.

Altijd gelijk krijgen vraag je je misschien af? Er komt altijd een reactie op hoe je doet, voelt en denkt. Direct of indirect. En door alle filters die we in ons hoofd hebben, selecteren we alle informatie die tot ons komt.

Er komt per minuut gigantisch veel informatie tot ons via onze zintuigen. Zouden we dat bewust laten gebeuren dan worden we helemaal gek. Dus we filteren en laten maar een klein beetje informatie toe.

We gebruiken hiervoor onze filters die opgebouwd zijn uit al onze ervaringen en overtuigingen. Dus **wat je ziet is een selectieve waarneming**. Een waarneming die jouw ervaringen en overtuigingen bevestigt. En daarop reageer jij weer en zo verder en zo voort.

Geluk, gezondheid en vitaliteit kun jezelf beïnvloeden door je filters aan te passen (een ander woord is mindset). Filters hebben we allemaal. Je bent ze meestal niet bewust. Stel jezelf eens de onderstaande vragen en word je bewust hoe het voor jou zit. Werken de filters 'tegen je'? Dan kun je leren andere filters te gebruiken.

### Wil jij altijd gelijk hebben?

Een mooie uitspraak is 'wil je gelijk hebben of wil je gelukkig zijn'? Hoe belangrijk is het om je gelijk te halen? En ten koste van wat? Realiseer je dat jouw waarheid en kijk op de zaak uniek is. Een ander beleeft de situatie op zijn of haar eigen wijze.

Die heeft eigen filters waardoor er een selectieve kijk op de dezelfde situatie is. Kun je het misschien eens worden over dat je van inzicht/mening verschilt en dat dit oké is?

### **Geef jij 'graag' anderen de schuld?**

Ze zeggen wel eens als je met een vinger naar de ander wijst, dan wijzen er drie vingers naar je zelf. O, wat is het soms verleidelijk en gemakkelijk om de ander de schuld te geven van wat er fout gaat in jouw leven.

En ja fouten maken horen er bij en soms wordt er een hoge prijs betaald. Je hebt er echter niets aan om te blijven hangen in de ander de schuld te geven, het is aan jou om met de gegeven situatie om te gaan.

Het is aan jou om de verantwoordelijkheid voor je eigen leven op te pakken. De verantwoordelijkheid op je nemen voor je eigen leven draagt zeker bij aan meer geluk, gezondheid en vitaliteit.

### **Voldoe jij aan de norm?**

In mijn opvoeding hoorde ik nog al eens 'doe maar gewoon, dat is gek genoeg'. Hoe goed bedoeld ook, ik heb er last van gehad. Zo'n boodschap geeft eigenlijk mee dat je je aan moet passen aan de norm, aan wat normaal is.

Ook onze cultuur heeft daar een handje van; 'steek je kop niet boven het maaiveld uit'. Terwijl jij net als iedereen bent én uniek. En het leven van jouw eigen gekte of misschien klinkt beter jouw unieke kwaliteiten en mogelijkheden leven, daar wordt je zeker gelukkiger, gezonder en vitaler van.

### **Hoe belangrijk is het welke indruk jij maakt op anderen?**

Je hebt één keer de kans om een eerste indruk te maken op onbekende mensen. En soms is die ander, onbekende heel belangrijk. Denk aan een sollicitatie, of de nieuwe vriendin van je kind. Logisch (toch?) dat je jezelf van je goede kant laat zien.

Alleen... indruk willen maken, geforceerd zijn in wat je van jezelf wilt laten zien, werkt niet. Mensen voelen dat. En al is die eerste indruk heel belangrijk als die indruk niet congruent is met wie jij werkelijk bent, dan val je vroeg of laat door de mand (al kan dit soms wel een tijd duren) en dan kan het twee kanten opgaan.

Mensen zijn heel blij dat ze nu eindelijk de 'echte' jij zien of je voldoet niet aan hun verwachtingen en al je inspanningen zijn voor niets geweest... Wees jezelf, laat jezelf zien.

De ander kijkt en reageert vanuit eigen filters en dan is er wel of niet een klik. Voor je geluk, gezondheid en vitaliteit is jezelf zijn, jezelf mogen zijn (vooral ook van jezelf) heel belangrijk.

## Het leven is feest

Het leven 'is'. En het leven is prachtig, een feestje. Zeker als je het vergelijkt met het alternatief... Hoe bijzonder is het om hier en nu te zijn?

Ik denk dat we het leven lang niet altijd als een feest ervaren. Er gaan dingen mis, je wordt pijnlijk geraakt door een ander, plannen mislukken en we hebben te maken met ziekte en de dood.

En toch...Hoe we iets ervaren, bepalen we zelf. Alleen dat is vaak wel een onbewust proces. Onze kijk op de wereld, en de reactie op wat we zien komt meestal voort uit oude ervaringen en oude overtuigingen.

Werken die in ons voordeel, dan kun je het leven als een feest zien. Dan kost het je geen moeite om figuurlijk gesproken de slingers op te hangen. En als je zo het leven ervaart is dat geweldig.

Maar merk je dat je bij het lezen van 'het leven is een feest 'dat je van binnen denkt **'echt niet....., of gemakkelijk praten maar....'**

Dan werken die onbewuste overtuigingen tegen je. Je ervaringen hebben je een gekleurde kijk op het leven gegeven. Je kijkt waarschijnlijk door donker getinte glazen naar je leven.

Wil je meer feestelijke momenten in je leven dan zul je heel bewust op zoek moeten gaan naar de feestelijke momenten in je leven.

Waarom ? Omdat we blij worden van een feestje. Een feestje staat voor gezellig, genieten en 'gewoon er lekker zijn'. Hoe dat feestje er uit ziet zal voor iedereen anders zijn, de een duikt de kroeg in, de ander met een doos chocolade in een lekker luie stoel.

De een roept heel de vriendinnenkring bij elkaar en de ander zit stilletjes in z'n eentje te genieten. Hoe het feestje er ook uit ziet, het geeft je energie, het is genieten en het laadt de batterij weer op.

Een diploma halen, 30 jaar getrouwd zijn of een verjaardag herkennen we waarschijnlijk gemakkelijk als een moment voor een feestje. En



waarschijnlijk zul je die gebeurtenis ook vieren op een manier die bij je past.

Om je leven als een feest te zien heb je **focus nodig** om al die kleine momenten, gedurende de dag, te zien die het vieren waard zijn. Bijvoorbeeld dat je al een week niet gesnoept hebt of dat je een goed voornemen van januari nog steeds volhoudt, je kunt vieren dat je een opdracht succesvol hebt afgerond, je kunt vieren dat het weekend is, je kunt vieren dat je gezond bent of dat je net voor de regenbui binnen bent.

*Hoe beter je kijkt des te meer je ziet.*

Naast focus heb je een passende **mindset** nodig. Een mindset is als het ware de bril waardoor je kijkt. Of beter nog de glazen waardoor je kijkt. Heb je een bril met roze glazen of misschien wel zwarte glazen?

Heb je een klein uilenbrilletje of heb je een bril met enorm grote glazen? Kijk je door hele vuile brillenglazen of is het glas glanzend gepoetst? Want soms moet je heel goed kijken (focus) in de dagen dat het allemaal niet lekker loopt.

En dan is het belangrijk dat je met de juiste bril (mindset) en focus naar de gebeurtenissen kijkt:

- Je kunt denken 'het is weer niet gelukt met (vul maar in), je kunt ook denken wat goed dat ik het heb geprobeerd'.
- Je kunt denken 'wat een vervelend gesprek', je kunt ook denken 'wat heb ik hier weer veel van geleerd, de volgende keer doe ik het anders'.
- Het kan de hele dag regenen en daar kun ontzettend van balen, je kunt ook blij zijn met het dak boven je hoofd.
- Je kunt balen dat een afspraak op het laatst wordt afgezegd, je kunt ook denken 'o fijn, dat geeft me de tijd om... iets anders te doen'.

Als je op die manier naar je leven kunt kijken zijn er heel veel momenten om iets te vieren. En door die momenten te zien, en die te vieren werk je op een hele gemakkelijke manier aan je goed voelen.

Je plezier, je geluk groeit er van. Met deze instelling in het leven staan **creëert een leuker leven**. Want er is altijd iets te vieren. En dan kun je figuurlijk gesproken regelmatig de slingers ophangen. Je kunt het feestje zo groot of zo klein maken als je wilt. Met of zonder toeters en bellen. Het is **jouw beleving; je voelt je feestelijk- en daar heb je eigenlijk niets bij nodig**.

Het leven is een feest. Het is aan jou om de slingers op te hangen. Met de juiste focus en mindset is het leven een feest. **Wat niet wil zeggen dat het *altijd* feest is... om je zo te voelen is iets voor ver gevorderden.**

## Leven is het meervoud van LEF hebben

Een bekende uitspraak van Loesje is “Leven is het meervoud van LEF hebben”. Een op de drie vrouwen zou andere keuzes maken als ze meer LEF zou hebben, blijkt uit een recent onderzoek van WOMEN Inc.

Kort door de bocht zou je dan kunnen stellen dat 1 op de 3 vrouw het aan leven ontbreekt... Ik heb geen cijfers hoe dat voor mannen is. Misschien meer 1 op 2?

Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat 1 op de 4 vrouwen zich bij het stellen van haar doelen laat leiden door anderen. Daar zit vast samenhang tussen. Want wie het aan lef ontbreekt laat zich gemakkelijker leiden door anderen.

### Wat is LEF hebben?

LEF hebben is dingen doen of laten die buiten je comfortzone liggen. Buiten je gewone, bekende situatie is er iets waar je door getriggerd wordt, geraakt wordt, over droomt of fantaseert.

Het lonkt naar je en tegelijkertijd word je er ongemakkelijk van. Dat kan zich uiten in onzekerheid, gespannenheid, beren en leeuwen op de weg zien **en het dan toch doen**. LEF hebben is aan iets beginnen zonder te weten wat precies de uitkomst is en zonder garanties voor succes.

Waar de één LEF voor nodig heeft, is voor een ander ‘a piece of cake’. Dat heeft te maken met je comfortzone die opgebouwd is uit al je ervaringen in relatie tot je eigen persoonlijkheid.

### **STOP** eens 1 minuut met lezen en vraag jezelf af **WAT IS VOOR JOU LEF HEBBEN?**

De een heeft meer LEF dan de ander en dat is natuurlijk prima. Het maakt natuurlijk wel uit als het je weerhoudt van voluit leven. Wat zou de mate van LEF in je leven kunnen beperken?

- Gebrek aan zelfvertrouwen: in eigen kunnen, in je intuïtie, in je kennis, in...

- Afhankelijkheid van het oordeel van anderen ; wat zou 'men' van mij vinden of denken als ik het LEF had om... bang voor conflicten, bang om er niet langer bij te horen...
- Het jezelf niet gunnen omdat je belemmerende overtuigingen hebt dat je het niet waard bent. Boodschappen vaak uit je jeugd die doorwerken in het nu.
- Angst: angst is een veelkoppig monster. Om er een paar te noemen; angst om af te gaan, angst om uitgestoten te worden uit jouw groep en angst voor de financiële consequenties.

## Hoeveel LEF heb jij?

Misschien is het gebrek aan LEF een rode draaf in je leven of misschien mis je het op bepaalde terreinen in je leven. Een typerend voorbeeld is dat in het algemeen mannen betere onderhandelaars zijn dan vrouwen als het gaat om het eigen belang.

Denk daarbij aan onderhandelen over je salaris of secundaire arbeidsvoorwaarden. Als een vrouw echter voor een ander moet onderhandelen dan blijken we (in het algemeen) betere- onderhandelaars te zijn dan mannen... !

Meer LEF in je leven geeft meer sjeu aan je leven. Mensen blijken aan het eind van hun leven vooral spijt te hebben van de dingen die ze niet gedaan hebben!

Ze hebben veelal geen spijt van wat ze wel gedaan hebben – ook al is het mislukt. Want zelfs als het 'mislukt'- je wordt afgewezen, je zakt, je bent niet goed genoeg enzovoort, dan nog heb je een ervaring opgedaan waarvan je geleerd hebt.

Meer Lef= meer Leven.

## **Ga niet voor werk tevredenheid!**

Tevreden met je werk? Dat is zo waar het niet om gaat aldus Alex Kjerulf. Chief Happiness Officer van Woohoo inc.\* In veel organisaties worden nog steeds medewerkerstevredenheidsonderzoeken gehouden. Volgens hem is dat een achterhaald instrument en zegt niets.

Nou ja niet zoveel zou ik willen nuanceren. Want bij zo'n tevredenheidsonderzoek vraag je naar hoe mensen **DENKEN** over hun werk. Ze maken een rationele afweging.

De reistijd is positief, de collega's zijn leuk, de taak is wel aardig, mijn baas daar heb ik niet veel aan maar als ik het allemaal zo afweeg, bij deze arbeidsmarkt, mijn leeftijd enzovoort dan ben ik best tevreden.

**De juiste vraag is hoe VOEL je over je werk. Hoe gelukkig ben je op/ met je werk?**

Gelukkig?... denk je nu misschien, dat hoef ik toch niet te worden van mijn werk. Of misschien denk je wel 'dat is wel heel veel geluk hebben als je werk hebt waar je gelukkig in bent'. Ik ben al blij dat ik een baan heb.

En toch stelt Alex Kjerulf dat **de succesvolle bedrijven van de toekomst, bedrijven zijn die het geluk van hun medewerkers als belangrijkste doelstelling hebben.**

Eerst gelukkige medewerkers, vervolgens gelukkige klanten en tot slot gelukkige aandeelhouders. Terwijl nu, voor de meeste bedrijven de volgorde is; gelukkige aandeelhouders, dan gelukkige klanten en misschien gelukkige medewerkers.

Met de nieuwe volgorde van doelstellingen staat het geluk van de medewerker voorop, als een basisvoorwaarden voor een succesvol bedrijf. En ja je kunt het merken of mensen blij zijn in hun werk, of niet. Het geeft net dat beetje extra waardoor je je als klant gezien voelt.

Alex Kjerulf stelt dat iedereen gelukkig kan zijn op zijn of haar werk. Want wat is daar voor nodig?

### ***Resultaten***

- Je bent goed in wat je doet. Of dat nu schoonmaken, high tech werk, de zorg of wat dan ook is.
- En je ziet dat wat jij doet als zinvol/ betekenisvol voor een ander. Het kan zijn dat wat je doet een schakel in een hele lange keten is maar zonder jouw schakel kan een ander niet verder.

### ***Relaties***

- Om gelukkig te zijn op het werk heb je het gevoel nodig dat je er bij hoort. Dat je jezelf kunt zijn met 'al' je eigenaardigheden. Dat je gezien wordt. Door collega's en je manager.
- En dat collega's en manager je dit ook laten weten en voelen door positieve feedback. En dat kan heel simpel met een welgemeend compliment of dank je wel.

### **Waarom gaan voor gelukkig zijn op je werk?**

- ***Werken kost heel veel tijd.***

En een groot deel van je tijd ongelukkig zijn (al ben je misschien best tevreden) is zonde van je tijd.

- ***Voor je gezondheid***

Er is een duidelijke relatie tussen ongelukkig zijn op je werk en je gezondheid. Je gezondheid lijdt onder ongelukkig zijn. En je gezondheid is vaak ook een goede graadmeter voor je gevoel!

Terwijl je hoofd zegt dat je tevreden mag zijn met deze baan of het feit dat je überhaupt werk hebt. Ons lijf spiegelt ons; in onze weerstand, in wat er ons zwaar op de maag ligt (maagpijn), waar we ons aan vertellen (rugpijn), wat we niet uit onze strot krijgen (keelpijn) enzovoort.

- ***Het werkt door in de rest van je leven.***

Ben je gelukkig in je werk dan werkt dat door in je privé relaties. Anderen merken het aan je energie, je humeur, de verhalen die je te vertellen hebt. Ze zien de betere versie van jou!

- ***Je wordt succesvoller***

Als je gelukkig bent in je werk, dan straalt je dat uit. En dat maakt je succesvoller. Het kan zijn dat je eerder gevraagd wordt voor leuke projecten, meer tip krijgt bij het afrekenen of dat je op welke manier dan ook meer gegund wordt.

\* Ik was bij een lezing van hem tijdens het event 'Happy People-Better Business'. Hij is wereldwijd een van de veel gevraagde experts op het terrein van geluk op het werk.

## Niet doen: piekeren

Piekeren is een zinloze activiteit die we allemaal wel eens doen. Alleen sommigen stoppen in deze activiteit heel veel tijd en dat is niet goed voor je.

Piekeren is in cirkeltjes ronddraaien, negatieve gedachten die je steeds weer opnieuw denkt.

Het is moeilijk om te stoppen terwijl het je dus niets oplevert. Zou je de zelfde tijd en intensiteit besteden aan een rondje hardlopen dan zou je in ieder geval nog calorieën verbranden. Waarschijnlijk ben je niet voor je lol aan het piekeren en doe je het toch...

## Waarom pieker je?

Misschien omdat je je zorgen maakt. Of omdat controle in je leven belangrijk is of omdat je het graag goed wilt doen en bij voorkeur perfect. Of je had eigenlijk iets moeten DOEN wat je niet hebt gedaan en je blijft er dus overdenken in cirkeltjes: had ik maar, dan...

Bijvoorbeeld je had nee moeten zeggen of juist ja. Je had weg moeten gaan maar hebt het niet gedaan. Wat de oorzaak ook is je bent aan het piekeren en hebt er last van.

Dat kan zich uiten in slecht slapen, somber worden of fysieke klachten. Dus alle redenen om te stoppen met piekeren. Hierbij tips om piekeren te stoppen of in ieder geval te verminderen.

**Zorgen zijn net als planten. Hoe meer je ze voedt, des te harder ze groeien *L.Buscaglia***

## *Leid je zelf af.*

Voed je piekergedachten niet. Leid je zelf af door iets te gaan doen. Ga fysiek iets doen, ga bewegen, ga opruimen. Je verschuift je aandacht naar de fysieke activiteit en daarmee doorbreek je het cirkel denken.

Of leid jezelf af door te dagdromen of positieve herinneringen op te halen. Of gebruik externe beelden zoals een leuk filmpje waar je altijd



weer van moet (glim)lachen. Op Youtube vind je tal van komische of schattige filmpjes van een paar minuten die je afleiden en een goed gevoel geven.

### ***Plan het in.***

Piekeren kun je de hele dag en vooral nacht doen. En vooral 's nachts schiet het niet op. De kans dat je juist dan tot een oplossing komt is erg klein omdat je in een halve slaaptoestand bent (logisch) en juist niet helder kunt denken.

En dat heb je nodig om tot oplossingen te komen waardoor het geen piekeren maar constructief denken wordt. Spreek met je zelf 2 of 3 momenten op de dag af waarop je mag piekeren van jezelf. Zet het in de agenda. Spreek af of het 10 minuten, een kwartier of een half uur duurt.

En ga er in die tijd echt voor zitten en houd je bezig met waarover je piekert. En je **STOPT** na de afgesproken tijd. Heb je tussendoor piekergedachten dan geef je daar niet aan toe, niet eerder dan dat het afgesproken moment daar is.

**Denken is voor oplossingen. Nog meer denken (piekeren) is om niet te hoeven voelen *P. Weisman***

### ***Ga naar het onderliggende gevoel***

Wat is het onderliggende gevoel bij al je piekeren? Probeer contact te maken met dit gevoel van verdriet, tekort schieten, pijn of wat het ook is. En ga het voelen. Geef het aandacht: waar zit het in je lijf, hoe voelt het en adem er dan – als het ware naar toe.

Daarmee geef je het aandacht en als je dat een tijdje doet dan merk je waarschijnlijk dat het gevoel verandert en soms gewoon verdwijnt. Misschien dat je dit een paar keer moet doen om te ervaren dat het gevoel oplost en daarmee de aanleiding tot het piekeren verval.

**Tobben laat het lijden van morgen intact: het zuigt alleen de kracht uit vandaag weg.**

### *Focus!*

Focus op het hier en nu door met je aandacht te zijn in het hier en nu. En dat kan je oefenen door bijvoorbeeld mindfulness(-achtig) dingen te doen. Het kan op tal van manieren als je het maar 100% van je aandacht geeft.

Wees je bewust van de stoel waarop je zit, met welke delen van je lijf je de stoel raakt, hoe dat voelt, ga eens verzitten, hoe voelt het dan? Of als je koffie drinkt, drink dan alleen koffie. Ruik de koffie, proef de koffie, bekijk het kopje, hoe voelt het kopje in je hand, voel de temperatuur enzovoort.

Of als je in gesprek bent met iemand luister voor 100%, laat je niet afleiden door wat jezelf wilt gaan zeggen, of door omgevingsgeluiden of wat dan ook. Luister met je volle aandacht. Of focus een paar minuten op je ademhaling en tel in gedachten je uitademing en inademing.

**Broed niet op je zorgen, straks komen ze nog uit.**

## Niet teveel willen op wilskracht

Wilskracht waarderen we als een positieve kwaliteit. Iemand met wilskracht is iemand die iets voor elkaar krijgt. De kracht van willen zou je het letterlijk kunnen vertalen.

Wilskracht –als de beloning op zich laat wachten toch doorgaan is een belangrijke indicator voor succesvol zijn. En dat willen we graag toch?

En toch... **we gaan slordig om met wilskracht.** We vinden het belangrijk en we hebben het nodig in het dagelijks leven en toch we waarderen wilskracht *niet* voor wat het is.

We onderwaarderen wilskracht of we overwaarderen het. En dat is *“jammer, heel jammer want waar is jouw wilskracht als je ‘m nodig hebt?”*

### *Overgewaardeerd*

Sommigen overwaarderen wilskracht. Ze doen hun ‘ding’ op wilskracht. Tanden op elkaar, schouders er onder, verstand op nul en blik op oneindig en gaan! Als je zo de dingen doet in je leven dan is dat vaak de moeilijke manier om vooruit te komen.

Het is ook de manier om jezelf volkomen uit te putten. Te lang op wilskracht je dingen doen is niet bevorderlijk voor je levensenergie. Zoals veel mensen vooral *achteraf* concluderen, als ze ziek of burn-out zijn geraakt.

### *Beperkte voorraad.*

Veel mensen denken dat ze iedere dag, ieder moment over wilskracht beschikken. En natuurlijk is het een kwaliteit die iedereen in meer of mindere mate heeft. **Alleen de voorraad is beperkt!**

We hebben iedere dag een bepaalde hoeveelheid wilskracht tot onze beschikking en door er slordig mee om te gaan kan de voorraad op zijn op het moment dat je je wilskracht echt nodig hebt.

Een voorbeeld: je hebt je voorgenomen de komende weken niet te snoepen. Je komt op het werk en een collega die jarig is trakteert. Je slaat het taartje af.

's Middags heb je een werkoverleg en er is een deadline gehaald waardoor er iets lekkers bij de koffie is gehaald. En natuurlijk sla je dit af, want je had je voorgenomen om niet te snoepen.

's Avonds kom je terug na je sportavond en je partner zit lekker op de bank. Met een drankje en lekkere nootjes en vraagt wil je ook wat? Grote kans dat je 'ja' zegt omdat je wilskracht voor die dag op is.

### ***Wilskracht is als een oplaadbare batterij.***

Je hebt iedere dag een hoeveelheid wilskracht tot je beschikking. Een bron die uitgeput raakt door gebruik. Denk maar aan de batterij van je mobiele telefoon. Hoe meer je de telefoon gebruikt des te sneller is je accu leeg. Dus hoe meer je je wilskracht gebruikt des te sneller is de voorraad van die dag uitgeput.

Je kunt de accu weer opnieuw opladen en dan is de batterij weer vol. Dat geldt ook voor wilskracht. Na een nacht slapen is ook je wilskracht weer opgeladen.

### ***Snel door je voorraad heen.***

Het blijkt dat we veel kleine beetjes wilskracht vermorsen aan dingetjes doen, die gedaan moeten worden (vinden we, denken we): nu de vaatwasser uitruimen, even sociaal doen terwijl je liever tijd voor jezelf hebt, je aandacht bij een gesprek houden terwijl je eigenlijk dringend iets anders moet doen.

## *Timing*

Wat wil je echt neerzetten, doen, bereiken ook als de beloning nog op zich laat wachten? **Doe dat eerst!** Bij voorkeur aan het begin van de dag. Daarmee vergroot je je kans op succes en je maakt optimaal gebruik van je wilskracht.

## *Voeding*

Wilskracht is een krachtsinspanning van je hersenen. En je hersenen kunnen die topprestatie leveren als ze goede voeding krijgen. Hersenen hebben dan vooral ook behoefte aan over langere tijd gelijke bloed suiker spiegels. Geen chocolade maar fruit, geen vette hap maar een gezonde (maaltijd) snack (kort samengevat 😊).

**Hoe kun je merken dat je portie wilskracht voor de dag op is?** Als je vaak voor je er erg in hebt, weer terug valt op oude gewoontes. Gedachteloos toch dat koekje bij de koffie, met de lift in plaats van met de trap. Alle goede voornemens, alle willen ten spijt, je valt terug in je standaard modus of wel je gewoonten.

## *Wat moet je wel willen?*

- Kies bewust waarop jij jouw wilskracht inzet: focus!
- Doe dit zo vroeg mogelijk op je dag.
- Let op je voeding, je hersenen hebben- op tijd, goede voeding nodig.
- Neem voldoende (nacht) rust zodat je batterij kan opladen of wel je hersenen kunnen bijkomen.
- creëer nieuwe gewoonten voor zaken die je anders wilt in je leven. Gewoonten vormen kost moeite én wilskracht. Maar als het

eenmaal een gewoonte is dan gaat het moeiteloos. En kun je je wilskracht inzetten voor andere zaken.

### Over drs. Marieke Gels.

Zij is oprichter van Vitale Vrouwen (2011) wat opgegaan is in Present Transformatie Academie (2019). Ze is auteur van het boek 'De vitale vrouw, het leven begint na je 40<sup>ste</sup> pas echt' (uitgegeven door KOSMOS 2015).

Ze haakt vanuit een brede achtergrond in verschillende functies en sectoren en later als ondernemster in op de transitie die in de samenleving en werkorganisaties gaande is. In de Present Transformatie Academie komen de rode draad 'ontwikkeling van mensen' en 'werk en organisatie' samen.

Als spreker, trainer en coach helpt zij op basis van **7 Tools For Life** mensen in/en organisaties om opnieuw in beweging en balans te komen.

Ze werkt vanuit een nieuwe kijk op de relatie en de verhouding tussen het mannelijk en vrouwelijk beginsel.

### Een nieuw paradigma

We zijn uit balans. Een eenzijdige kijk op de werkelijkheid heeft ons ver gebracht maar nu worden de nadelen daarvan steeds zichtbaarder. Deze eenzijdige kijk (paradigma) zou je 'mannelijk' kunnen noemen.

Dat is iets van de afgelopen honderden zo niet duizenden jaren. Wat we nodig hebben is meer ruimte voor de 'vrouwelijke' kijk op de werkelijkheid.

Niet alleen als het tegenovergestelde van het mannelijke maar juist als het verbinden van uitersten. Dat is niet alleen iets voor vrouwen maar voor mannen en vrouwen.

Hoofd en hart, actie en ontspanning, behoud en vernieuwing, milieu en economische groei het zijn voorbeelden van **schijnbare** tegenstellingen.

Vanuit het nieuwe paradigma kijk je anders naar de werkelijkheid. Het is zoeken naar de dynamische balans tussen tegenstellingen. Het is tegenstellingen verbinden, integreren tot iets nieuws.

Het is de nieuwe balans voor een optimaal leven; in je eigen leven, in organisaties en de samenleving.

Het is zoeken naar echte win, win omdat we daar allemaal beter van worden. Wat er nu is, hoe het nu gaat, is dus niet vanzelfsprekend.

**Life has everything in it. But you only see what your perception allow you to see. " Bruce H. Lipton**

Vanuit onbalans op zoek een nieuwe balans. Een dynamische balans. Door anders te gaan kijken naar wat er is. Door anders te gaan doen- gebaseerd op Universele Principes.

Daar maak ik me hard voor. Zo is **7 Tools For Life** ontstaan, een programma met concrete Tools gebaseerd op Universele Principes. Principes die altijd voor iedereen gelden of je ze nu kent of niet, of je het gelooft of niet.

Ik heb ze op school nooit geleerd en ik heb HBO en WO studies gedaan. (Jeugdwerkzorg, Post HBO Vrouw en Werk en Arbeid –en Organisatie sociologie aan de Erasmus).

Ik heb- net als jij een goed stel hersens en dat heeft me ver gebracht. Alleen dat was op een gegeven moment ook beperkend. We zijn zoveel meer; we hebben een hart, een lijf, een hoger zelf, ons gevoel, onze intuïtie, een hartsverlangen en een missie die precies past bij wie we werkelijk zijn.

Vanaf 2000 ben ik op zoek gegaan naar **andere kennis**. Van kennismaken met Reiki in 2000, coaching- en NLP opleidingen tot een jaaropleiding aan Nyenrode 'Touching the Community Soul' (2015). Via tal van workshops, seminars en trainingen is mijn kijk op de werkelijkheid veranderd.

En dat heeft mijzelf veranderd. Deze nieuwe kijk gebaseerd op 7 Universele Principes, heeft mij veel gebracht. Dat ging (en gaat) met vallen en opstaan.

Maar als je eenmaal op die weg zit, kun je niet anders en wil je niet anders. Dat is mijn ervaring en van de mensen om me heen. Het maakt het leven leuker en lichter. Het heeft mij en mijn klanten veel gebracht en [dit deel ik graag met jou. Als je er meer over wilt weten kijk dan op de website.](#)

Je bent zoveel machtiger en krachtiger dan je denkt. Jij, bent co-creator van je leven.

Als je de Universele Principes keert kennen met **7 Tools For Life** dan begrijp je hoe het leven werkt en hoe dat helpt om jouw leven te co-creëren zoals jij jezelf dat wenst.

**"I think we need the feminine qualities of leadership, which include attention to aesthetics and the environment, nurturing, affection, intuition and the qualities that make people feel safe and cared for." - Deepak Chopra**

Inspirerende lezing, om over na te denken in de toekomst, met take home messages die leuk zijn. Marjan Verdonk (51)

"Marieke weet door haar warmte, kennis en gastvrijheid een veilige trainingsomgeving te bieden. Hierdoor wordt door uitwisseling van ervaring en inzichten een meerwaarde gecreëerd." Yeri deelnemster 2018/2019

Inspirerend, stof tot nadenken, aanzetten tot verandering. Manon 50+



Je bent iemand met een duidelijk verhaal. Genoeg punten om over na te denken. Ria (60)

Je zet op een laagdrempelige manier de toehoorders aan het denken over hoe je zelf richting kunt geven aan je leven of hoe je het laat gebeuren. Riky (63)

'Je geeft op respectvolle wijze ieder de gelegenheid zichzelf te zijn en zijn eigen inbreng te geven (gehoord te worden)''- Marleen deelneemster 2018/2019

Marieke straalt voor mij uit wat ze met haar boek\* uit wil dragen: vitaal, helder en zelfbewust. Ze is deskundig en wint vertrouwen door haar kracht, helderheid en uitstraling. Heel inspirerend. Miranda van Gestel \*

Marieke kan complexiteit tot de essentie terugbrengen. Dit doet zij op een nuchtere en soms ontzuisterende wijze. Vanuit een warme verbinding, krijg je als het nodig is een schop onder je .... Zij is een spiegel waardoor je weer helder gaat zien en van daaruit ook weer de mogelijkheden ziet. Ruth Bracke [www.Wisewomen.be](http://www.Wisewomen.be)