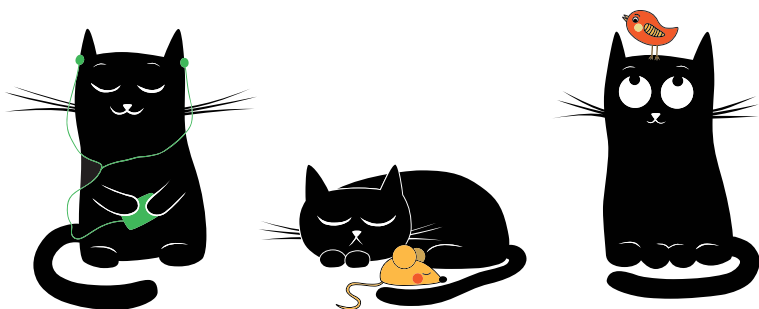


INTERNATIONALE BESTSELLER



DOE EN DENK ALS EEN **KAT**

stressvrij, rustig, levensgenieter,
charismatisch, nieuwsgierig,
onafhankelijk . . .



Stéphane Garnier

DOE EN DENK ALS EEN KAT



Stéphane Garnier

DOE EN DENK ALS EEN KAT

*stressvrij, rustig, levensgenieter,
charismatisch, nieuwsgierig,
onafhankelijk...*



KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: *Penser et agir comme un chat!*

© 2017 Éditions de l'Opportun

© 2018 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: InAkSIE, Ingrid Buthod

Omslagontwerp: Terry Jonathans

Vormgeving binnenwerk: www.intertext.be

ISBN 978 90 215 6777 8

ISBN e-book 978 90 215 6779 2

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of
openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,
microfilm of op welke andere wijze en/of door welk
ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.

INHOUD

- 9 Voorwoord
- 13 Onze vrienden, de katten...
- 15 Een kat is vrij
- 17 Een kat heeft charisma
- 20 **De dag van een kat**
- 22 Een kat is (meestal) rustig
- 25 Een kat kan zich laten gelden
- 28 Een kat bezit oude wijsheid
- 31 Een kat denkt eerst aan zichzelf
- 33 **De dag van een kat**
- 34 Een kat houdt van zichzelf zoals ze is
- 38 Een kat kan paraderen, ze is trots
- 41 Een kat is het middelpunt
van alle aandacht
- 44 Een kat is ongevoelig voor oordelen
- 47 **De dag van een kat**
- 48 Een kat is nieuwsgierig van aard
- 50 Een kat is on-af-han-ke-lijk

- 54 **Kattengeheim**
- 55 Een kat vertrouwt op zichzelf
- 58 Een kat kan delegeren
- 60 **De dag van een kat**
- 63 Een kat neemt de tijd om te leven
- 66 Een kat past zich snel aan
- 72 Een kat houdt van kalmte
- 74 Een kat kiest haar gezelschap
- 76 **De dag van een kat**
- 77 Een kat kan goed uitrusten,
ze is dol op slapen
- 79 Een kat kan nee zeggen
(en doet dat ook)
- 82 Een kat weet hoe ze conflicten
kan vermijden (indien mogelijk)
- 85 Een kat houdt van haar huis,
ze markeert haar territorium
- 88 **De dag van een kat**
- 89 Een kat schenkt vertrouwen
- 91 Een kat is een geboren leider
- 94 **Kattengeheim**
- 95 Een kat is volhardend
- 97 Een kat is altijd voorzichtig
- 100 **De dag van een kat**

- 101 Een kat heeft veel liefde nodig
104 Een kat is van nature bedaard
107 Een kat weet wat ze wil, ze is direct
110 Een kat durft (altijd!) te vragen
112 **De dag van een kat**
114 Een kat is altijd eerlijk
116 Een kat zwijgt en observeert
120 Een kat is een echte vriend
123 Een kat concentreert zich
op wat wezenlijk is
125 **De dag van een kat**
127 Een kat blijft altijd natuurlijk
129 Een kat is bescheiden en mild
131 **Kattengeheim**
132 Een kat kan zich met alles vermaken!
134 Een kat is mooi... en dat weet ze!
137 **De dag van een kat**
138 Een kat voelt zich in elke situatie
op haar gemak
141 Een kat bezit empathie
144 Dus: kat of pasja?
147 Een kat heeft altijd het laatste woord
149 Test
158 Resultaat van de kattenquotienttest

ONZE VRIENDEN, DE KATTEN...

*'In het begin schiep God de mens, maar toen Hij zag
hoe zwak de mens was, schonk hij hem de kat.'*

WARREN ECKSTEIN

*'Zelfs de sjofelste zwerfkatten zijn nog nobel.
Ze hoeven niet te pretenderen. Ze zijn kat...
en daarmee is alles gezegd.'*

FRÉDÉRIC VITOUX



Katten fascineren ons al sinds onheuglijke tijden. Als we ze observeren, ze proberen te begrijpen, zien we in hun kracht, hun maniertjes, hun talenten, hun gewoonten, hun tics, een soort magie in hun vermogen om sereen te leven en gelukkig te zijn.

Katten hebben van nature heel veel troeven in handen, die ook wij kunnen gebruiken in ons dagelijks leven, zowel privé als op het werk.

Het lijkt wel alsof hun levensfilosofie in een paar woorden te vangen is: eten, spelen, slapen, je het zo gemakkelijk mogelijk maken en doen waar je zin in hebt. Hoewel deze al veel is vergeleken met die van ons, zul je ontdekken dat ze nog meer doen.

Hun levenshouding stelt hen in staat stressvrij te leven, want katten hebben maar één prioriteit: hun eigen welzijn!

Door ons in de kat te verplaatsen, haar functioneren na te bootsen, kunnen we ons openstellen voor een ander perspectief, een andere kijk op de wereld, en op een andere, beter doordachte perceptie van onszelf.

Welkom in de wereld van de kat, haar blik, haar gedachten en haar filosofie, zodat je het leven net zo kunt gaan waarderen als zij!



EEN KAT IS VRIJ

'In ons diepste wezen worden we allemaal gedreven door dezelfde behoeften. Katten hebben de moed om te leven zonder zich druk te maken.'

JIM DAVIS



Vrijheid, verrukkelijke vrijheid! Wie droomt er niet van om elk moment van zijn leven vrij te zijn! Vrij om te gaan en te komen, vrij om te doen waar je zin in heb, vrij in je ideeën, je verlangens, je grillen, vrij in je denken en in je doen! Vrij!

De paradox is dat we allemaal sterk geneigd zijn om onszelf allerlei beperkingen op te leggen en te binden: we lenen geld waardoor we steeds meer moeten gaan werken, of zijn gehecht aan futiele maar in onze ogen kostbare zaken; we dwingen onszelf om te gaan met mensen die we niet mogen... Misschien is het tijd om de bezem door ons leven te halen.

Waarom proberen we niet alleen dat te behouden wat we leuk vinden, alleen met die mensen om te gaan die we mogen, alleen die activiteiten en werkzaamheden te doen die ons interesseren?

Alleen doen wat in je opkomt, alleen je verlangens volgen... je denkt misschien dat dit een mooie droom

is... maar dat is het niet voor de kat: die heeft besloten zelf vrij te zijn, vrij om te hebben, vrij om te zijn, vrij om te leven zoals haar goeddunkt en dat op elk moment van haar leven.

Dit is een constant gegeven bij de kat, sterker dan een tweede natuur. Het vormt de kern van haar leven: vrij zijn. De rest doet er uiteindelijk niet toe voor haar, terwijl wij dit ideaal (vaak) wegschuiven tot in onze vakantie... wanneer het in de planning past.

**WIL JE LEVEN ALS EEN KAT?
WEES ZO VRIJ ALS JE MAAR KUNT!
EN DOE ALLEEN DAT WAARVOOR
JE GEKOZEN HEBT!**





DE DAG VAN EEN KAT

🐾 Volg haar stap voor stap en doe als zij: je gaat je er beter bij voelen!

7.30 UUR: DE WEKKER GAAT

🐾 Is voor jou, net als voor menigeen met een nog slaperig hoofd, die wekker geen pretje? Moet je nog op gang komen? Kijk dan naar je kat. Wat doet ze?

🐾 Ze springt niet als een malle uit haar mand. Dat is slecht voor lichaam en stemming. De kat ontspant zich, rekt zich uit, doet haar ogen langzaam open en neemt er de tijd voor om wakker te worden.

🐾 Rek je uit, gaap eens lekker... Het heeft geen zin om jezelf geweld aan te doen. De kat blijft liggen, rekt zich uit, komt dan overeind, maakt haar rug bol en hol en gaapt uitgebreid. Dan gaat ze weer zitten en knip-pert met haar ogen.

🐾 Ik heb het geprobeerd. Ik ben de kat na gaan doen. En ik weet nu dat het veel aangenamer is dan uit bed te springen en als een slaapwandelaar naar het koffie-zetapparaat te strompelen.

EEN KAT IS (MEESTAL) RUSTIG

'Het toonbeeld van rust is een zittende kat.'

RENÉ CHAR



Stress is een plaag in onze samenleving. Hoe raak je stress kwijt? Hoe kun je stress kanaliseren?

De laatste decennia is er een hype ontstaan voor methoden, technieken om te kunnen ontspannen. Dat is geen goed teken, want dat betekent dat steeds meer mensen steeds meer stress hebben.

We leven constant op onze zenuwen, op ons breekpunt, slapeloosheid stapelt zich boven op nervositeit, wat zijn weerslag heeft op het lichaam, leidt tot hoge bloeddruk en zelfs burn-out als vrij recent fenomeen.

We leven dus niet goed, helemaal niet goed als het tot dit soort excessen kan leiden.

Dat gezegd zijnde, hoe kunnen we dat veranderen? Kijk daarvoor naar de kat: ziet ze er gestrest uit? Hoogst zelden.

Een kat straalt kalmte en rust uit. Ze gaat behoedzaam zitten, de spieren ontspannen zonder enig fysiek teken van opwinding en haar blik weerspiegelt geen enkele spanning.

DOE EN DENK ALS EEN **KAT**

*Het allereerste boek waarin
de kat ons **inspiratie** levert
voor een beter leven*

Maakt een kat zich zorgen om haar pensioen? Doet een kat werk dat ze eigenlijk niet leuk vindt? Nee.

Katten zijn vrij, kalm, wijs, elegant, trots en onafhankelijk.

In dit boek laten Stéphane Garnier en zijn kat Ziggy zien hoe wij ons al die bewonderenswaardige kattenkwaliteiten eigen kunnen maken. Hoe we stress de kop indrukken, ons charisma vergroten en de zaken naar onze hand kunnen zetten. Een luchtig geschreven gids die je leven zal veranderen.

De kat is je beste coach!



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen

