

Erger wordt het niet

www.boekerij.nl

Laura Day



*Erger wordt
het niet*

Hoe je een crisis kunt gebruiken als startpunt
voor een nieuw, beter leven



ISBN 978-90-225-9208-3

ISBN 978-94-023-1604-9 (e-book)

NUR 728 / 770

Oorspronkelijke titel: *Welcome to Your Crisis*

Vertaling: Rita Benjamins

Omslagontwerp: Marleen Toeter, Balthazar Studio

Zetwerk: Steven Boland

© 2006 Laura Day

© 2020 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*Ik draag dit boek op aan Kevin Huvane,
mijn dierbare vriend en de peetvader van mijn
zoon Samson. Bedankt voor je visie. Bedankt voor je
vertrouwen. En bedankt dat je altijd klaarstaat met een
oplossing om drie uur 's nachts (Pacific-standaardtijd).
Ralph Waldo Emerson zei dat elke muur een deur is.
Bedankt dat je hebt laten zien dat hij gelijk heeft!*



Inhoud

	Voorwoord	9
	Inleiding	15
1	Wie ben je?	25
2	Bevindt je leven zich in een crisis?	37
3	Er wacht een nieuw leven op je, als je bereid bent het oude op te geven	59
4	Hoe reageer je op verandering?	71
5	Een heel nieuwe wereld: de eerste stappen zetten	89
6	Leer jezelf goed te behandelen	105
7	Vermijd de drie valkuilen: piekeren, anderen de schuld geven en genoegdoening zoeken	125
8	Herschrijf je eigen persoonlijke mythologie	153
9	Beslis wie je wilt zijn	167
10	Zoek opnieuw contact met je oorspronkelijke zelf	187
11	Samen sterk	201
12	Geen enkel leven is crisisvrij, maar je kunt wel zorgen dat een crisis niet zo vaak voorkomt	215
	Dankwoord	221

Voorwoord

Erger wordt het niet? Het idee dat een crisis positieve kanten kan hebben, komt misschien wat ongevoelig over. Crises zijn pijnlijke, moeilijke en bedreigende situaties, dat staat vast. Ik zou niemand een crisis toewensen.

Helaas zijn crises onvermijdelijk in ons leven. Het is dan ook van levensbelang dat we leren goed met crisissituaties om te gaan. En als we crises dan toch niet kunnen vermijden, waarom zouden we ze dan niet met open vizier tegemoet treden en verwelkomen? Je staat op het punt te ontdekken dat crises ons dwingen veranderingen in ons leven aan te brengen die eigenlijk al lang nodig waren, en dat ze een katalysator kunnen zijn voor verrassend positieve transformaties.

Als we ze tenminste de kans geven.

De inzichten en aanbevelingen in dit boek zijn gebaseerd op mijn eigen observaties en ervaringen bij het helpen van mensen en organisaties die in een crisis verkeren. Bepaalde sleutelementen in mijn methode worden bevestigd door het werk van anderen, zoals het werk van Hans Selye op het gebied van stress (Selye merkte op dat positieve gebeurtenis-

sen net zo veel stress kunnen veroorzaken als negatieve), van Mihaly Csikszentmihalyi op het gebied van optimaal menselijk functioneren (hij merkte op dat we ons op ons best voelen wanneer we volkomen in beslag worden genomen door uitdagingen) en van de socioloog Charles Fritz op het gebied van menselijk gedrag bij rampen.

Fritz' oorspronkelijke observaties met betrekking tot rampen leveren fascinerende inzichten op over hoe jij en ik zouden moeten omgaan met onze persoonlijke crises. Een crisis is erg, maar een ramp is nog veel erger. Fritz legt echter uit dat rampen positieve waarheden over menselijk gedrag blootleggen. Een ramp brengt net als een crisis veel van onze beste eigenschappen als mens en sociaal wezen naar boven.

Er zijn veel rampen in het nieuws geweest die grote indruk hebben gemaakt, zoals de vernietiging die New Orleans trof door de orkaan Katrina. Dichter bij huis ben ik in mijn eigen buurt getuige geweest van andere rampen. Ik woon in New York City, slechts een paar blokken bij de locatie van het voormalige World Trade Center vandaan.

Ik spreek dus uit eigen ervaring wanneer ik zeg dat rampen niet leiden tot chaos of erger, maar vaak juist het beste in mensen naar boven brengen. Dat heb je vast zelf ook ervaren als je wel eens een ramp van dichtbij hebt meegemaakt. We hebben allemaal op het nieuws gezien hoe een ramp mensen kan aanzetten tot plunderen en andere vormen van opportunisme. Sensatiebeluste journalisten weten er wel raad mee, maar eigenlijk is dergelijk gedrag eerder uitzondering dan regel. Bij een ramp tonen de meeste mensen hun medeleven en werken ze onzelfzuchtig en onvermoeibaar samen om de mensen te helpen die door de ramp zijn getroffen.

Het kernaspect van een ramp, waardoor de schade minimaal wordt gehouden, is dat de ervaring wordt gedeeld.

De gevolgen van de orkaan Katrina waren vooral zo verschrikkelijk omdat door de overstroming mensen niet als een gemeenschap konden handelen en de emotionele, psychologische, fysieke en andere schade niet konden delen.

Crises en rampen klinken verschrikkelijk, en dat zijn ze ook. Vergeleken daarmee is ons dagelijks leven prozaïsch, zo niet idyllisch. Als we eerlijk tegenover onszelf zijn, zien we echter een andere werkelijkheid wanneer we goed naar ons leven kijken. Ons routinematige leven van alledag is gevuld met conflicten, emoties, stress en frustratie. Zelfs als we niet worden geplaagd door triviale problemen en verplichtingen vraagt ons leven zelden alles van ons; het grootste deel van onze tijd doen we gewoon wat we moeten doen. En afgezien van familie en goede vrienden, en in mindere mate onze buren, leven we in een individualistische, gefragmenteerde samenleving, waarin we maar weinig interactie hebben met de mensen om ons heen. Het belangrijkste punt is dat we onze dagelijkse sores, in schril contrast met de gedeelde ervaring van publieke rampen, goed verborgen houden voor anderen, zelfs voor onze beste vrienden en geliefden.

Welke lessen kunnen we halen uit de moed en de doelgerichtheid die mensen bij een ramp aan de dag leggen, en kunnen we die lessen toepassen op de crises in ons persoonlijke leven? Laten we eens kijken in hoeverre de kenmerken van een ramp overeenkomen met of verschillen van de kenmerken van onze persoonlijke crises.

Een ramp relativeert al het andere in het leven van de betrokkenen. Een ramp vereenvoudigt en stroomlijnt je leven. Bij een ramp zijn de meest urgente behoeften heel concreet en verdringen ze alle andere behoeften naar de achtergrond, als onbelangrijke afleidingen van het echte werk dat moet worden gedaan. Bij een ramp zijn altijd een paar mensen het

ergst getroffen. Iedereen richt zich op het lot van de mensen die er het slechtst aan toe zijn en de hele gemeenschap voelt zich geroepen mee te helpen om iets aan hun noodsituatie te doen.

De houding ‘we zitten allemaal in hetzelfde schuitje’ voert de boventoon en er ontstaat een nieuwe gemeenschap van slachtoffers van de ramp, die probeert in de meest urgente behoeften te voorzien. Iedereen helpt een handje mee en krijgt het gevoel bezig te zijn aan een missie, bij te dragen aan een doel dat groter is dan zichzelf, en de daaruit voortvloeiende hechte sociale solidariteit van de gemeenschap die door de ramp is getroffen, is ongelooflijk.

Omdat de ramp een externe oorzaak heeft, geven mensen zichzelf of anderen niet de schuld van hun ongeluk en voelt niemand schuld of schaamte. Iedereen voelt zich vrij om zich open te stellen voor anderen en met anderen in de rampgemeenschap te communiceren, wat wederzijdse fysieke en emotionele steun biedt. De rouw en het verdriet om het verlies, het lijden en de ontberingen die de ramp met zich meebrengt zijn intens, maar worden door velen gedeeld.

Twee van de sleutelkenmerken van hulpverlening bij een ramp zijn dus zo veel mogelijk delen en de handen uit de mouwen steken. Vergelijk dit effectieve functioneren bij een publieke ramp eens met het ineffectieve gedrag dat de meesten van ons vertonen bij een persoonlijke crisis. Velen van ons houden onze crises voor onszelf, vaak uit schaamte. We laten ons door de crisis belemmeren in onze routinematige, dagelijkse verplichtingen.

Ik kom uit een doktersfamilie en ben mijn hele volwassen leven al intuïtief genezer. In de geneeskunde heeft het woord ‘crisis’ een specifieke betekenis: dat plotselinge moment in het verloop van een ziekte wanneer de situatie óf dramatisch

verslechtert óf er een omkering plaatsvindt en de situatie dramatisch verbetert. Onze dagelijkse crises kennen ook dergelijke kruispunten, waarop ons leven dramatisch kan verslechteren of verbeteren, afhankelijk van hoe we handelen. Ik heb dit boek geschreven om ervoor te zorgen dat jouw weg uit de crisis positief en verrijkend is.

Inleiding

Veel mensen die dit boek openslaan, voelen dat ze behoefte hebben aan een grote verandering, hetzij in henzelf, hetzij in hun leven. Zelfs lezers die vinden dat het allemaal uitstekend gaat in hun leven, hebben het gevoel dat er iets niet goed zit, dat er iets ontbreekt.

Wie raadpleegt een intuïtief genezer als er niets aan de hand is? Wanneer je voor advies naar een intuïtief genezer gaat, is dat heel wat anders dan wanneer je naar de dokter gaat voor een lichamenlijk onderzoek. Mensen vragen mij om advies omdat hun leven zich in een crisis bevindt.

Mensen door hun crisis begeleiden is niet wat ik doe, het is wie ik ben. Deze persoon ben ik al sinds mijn jeugd, toen het mijn taak was mijn moeder door haar crises heen te helpen.

Sindsdien ben ik een rots in de branding voor mensen die in een crisis verkeren. Ik gebruik mijn intuïtieve vaardigheden om deze mensen te helpen een nieuw leven te vinden, en een nieuw zelf. Ik help ze daarnaast hun eigen intuïtieve

vaardigheden te ontwikkelen, zodat ze ook kunnen profiteren van de wijsheid van anderen.

Mijn eerste boek *Durf te vertrouwen op je gevoel* beschrijft in grote lijnen het proces dat iedereen kan doorlopen om belangrijke informatie te verzamelen via het intuïtieve zintuig. Een van mijn andere boeken, *De cirkel. Hoe de kracht van één mens je leven kan veranderen*, onthult de belangrijkste formule voor bewust creëren: hoe je ieder willekeurig doel kunt bereiken door het gefocust toepassen van intuïtie, intelligentie en gedrag.

Dit boek biedt je een betrouwbare routeplanner bij verlies of veranderingen in je leven. Je hoeft daarvoor mijn vorige boeken niet gelezen te hebben. Je leert een manier om te groeien, een manier om je leven effectief en met passie vorm te geven.

Erger wordt het niet gaat over hoe je veranderingen in je leven de baas kunt worden, zowel de veranderingen die je zelf wilt aanbrengen als de veranderingen die je overkomen. Dit boek kan je begeleiden op de reis die jouw leven is. Ik laat je zien welke uitdagingen je in elke fase kunt verwachten en hoe je met succes door de vele levenscycli kunt navigeren die je te wachten staan.

Dit is een praktisch boek, geschreven om je te helpen positieve veranderingen teweeg te brengen in je leven. Je haalt het meeste uit dit boek als je de oefeningen trouw doet. Ik raad je aan om aantekeningen bij te houden in een dagboek en al je werk bij elkaar te houden; veel oefeningen bouwen voort op eerdere oefeningen, dus je moet al je ‘eigen werk’ bij de hand hebben.

De oefeningen in dit boek, zelfs de allerkleinste, helpen je een nieuw patroon te creëren in je gedachten, gevoelens en keuzes of deze te herprogrammeren. Doe de oefeningen regelmatig en losjes, als een organisch onderdeel van je dagelijkse routine. Uiteindelijk gaan deze oefeningen deel uitmaken van je onderbewustzijn en kun je erop vertrouwen wanneer je terugvalt in oude, soms zelfdestructieve reacties. Je geeft jezelf nieuwe keuzemogelijkheden op je reis naar een nieuw leven.

Ik vraag je niet alles in dit boek te accepteren op basis van vertrouwen. Als je een crisis doormaakt, kun je behoorlijk sceptisch zijn.

Dat geeft niets. Ik vraag alleen dat je de concepten en oefeningen met een open geest benadert. Je hoeft zelfs niet te geloven wat ik zeg.

De Deense natuurkundige Niels Bohr, een van de giganten van de wetenschap in de twintigste eeuw, verwelkomde eens een journalist in zijn rustieke huis op het platteland. Boven de voordeur was een hoefijzer gespijkerd, wat volgens de folklore geluk zou brengen.

De journalist, verbaasd door dit bewijs van bijgeloof op de drempel van het huis van de grote wetenschapper, merkte op: 'Dr. Bohr, ik zie tot mijn verbazing dat u gelooft in de magische kracht van hoefijzers.' Waarop Bohr antwoordde: 'Oh, nee, ik geloof niet in hoefijzers. Maar ik begrijp dat ze werken, of je er nu in gelooft of niet.'

De wetten van het universum zijn precies zo: ze werken ook als je er niet in gelooft. De zwaartekracht trekt iedereen naar beneden, ook de mensen die dat niet weten, laat staan geloven. Op dezelfde manier is het pad dat in dit boek wordt beschreven in harmonie met de wetten van het universum

en zal het voor jou werken zoals het ook voor talloze anderen heeft gewerkt die de afgelopen twintig jaar een crisis hebben doorgemaakt, en zoals het voor mijzelf heeft gewerkt.

Ik weet hoe het is.

Toen ik drieëndertig was, werd mijn zoon geboren en kwam er een eind aan mijn huwelijk. Ik herinner me het moment waarop ik besepte dat mijn scheiding geen eenvoudige zaak was. Mijn man maakte geen geld meer over en ik had geen plek om te wonen.

De familie van mijn man, die ik sinds mijn zestiende als mijn eigen familie had beschouwd, weigerde niet alleen nog langer met me te praten, maar verzette zich zelfs actief tegen mijn overleving. Mijn advocaat, mijn accountant en mijn financiële adviseurs liepen allemaal over naar zijn kamp, omdat daar het geld zat. Mijn baby en een paar vrienden waren de enigen die ik nog had.

Toen ik getrouwd was, werd op financieel gebied alles voor me geregeld en ik hoefde dan ook niet te werken. Na mijn scheiding had ik niets meer, minder dan niets eigenlijk, omdat ik een kostbare juridische strijd voor de boeg had. Vanuit een situatie waarin ik nooit geld hoefde te verdienen of me zelfs maar met de praktische kant van het leven hoefde bezig te houden, moest ik ineens mezelf en een baby gaan onderhouden. Ik had nog nooit meer dan vijftienduisend dollar per jaar verdiend en dat geld was een bijproduct van het werk dat ik gratis deed op het gebied van intuïtie en genezing.

Het eerste levensjaar van mijn zoon sliepen we samen op een futon in de woonkamer van het appartement van een vriendin. Ik had mijn man op mijn zestiende ontmoet en had geen idee wie ik zonder hem was. Mijn prachtige, won-

derbaarlijke baby was mijn reddende engel. Door het plezier dat ik aan mijn zoon beleefde, liet ik me door mijn beangstigende en verwarrende omstandigheden aanzienlijk minder bang maken.

Toen het duidelijk werd dat mijn man en ik op een scheiding afstevenden, vocht hij voor de voogdij over de zoon voor wie ik sinds zijn geboorte had gezorgd. Op dat moment was mijn spaargeld bijna op en mijn advocaat vertelde me dat een rechtszaak wel een miljoen dollar kon kosten, misschien zelfs wel meer. Voor mijn man was geld geen probleem, maar voor mij... Een miljoen dollar om mijn zoon te houden: het was alsof iemand me vertelde dat het een miljoen zou kosten om mijn hart aan het kloppen te houden!

Bijna alles waar ik in geloofde in het leven en wat ik waardevol vond, de mensen om me heen, mijn familie, mijn liefde, mijn eigenwaarde, was kapot. Vrienden die me kenden als een vrije geest, een welvarende echtgenote en een succesvol intuïtief genezeres, keken nu met medeleven, zo niet medelijden naar me. Veel van de positieve eigenschappen die kenmerkend voor me waren – mijn geweldige intuïtie, mijn gave anderen te genezen, mijn op vertrouwen gebaseerde naïviteit – werden tegen me gebruikt om aan te tonen dat ik geen goede moeder was. Zelf dacht ik: als ik zo intuïtief ben, hoe ben ik dan ooit in deze rotzooi verzeild geraakt? (Voor een antwoord op deze vraag verwijst ik je naar het hoofdstuk over innerlijke blokkades in mijn boek *De cirkel*.)

Ik was zo onzeker over mezelf en alles om me heen, dat ik me zelfs door een psycholoog heb laten testen toen de tegenpartij mij ervan beschuldigde dat ik gek was. Ik ging ervan uit dat als dat zo was, ikzelf wel de laatste persoon zou zijn die het door zou hebben. Ik wist niet meer wie ik was. Of wie ik was, bestond niet meer.

Mijn oude wereld en mijn vertrouwde hulpbronnen bestonden ook niet meer. Ontdaan van z'n context kwam mijn eigen zelf me vreemd voor. Ik was een prooi voor ieder advies en elke gewiekste professional, ik viel in elke valkuil die voor me werd gegraven. Ik was doodsbang om iets te ondernemen en tegelijkertijd doodsbang om niets te ondernemen. Ik moest een kind verdedigen; opgeven was geen optie. Maar ik voelde me totaal niet opgewassen tegen de strijd. Ik viel zo veel af dat mensen die niet van mijn situatie op de hoogte waren, dachten dat ik ernstig ziek was. Ik was begonnen aan het spel dat Echtscheiding heet en leek de enige speler te zijn die de spelregels niet kende.

Elke ochtend werd ik wakker en ging ik in de woonkamer bij het raam zitten, wanhopig op zoek naar een oplossing. Op een ochtend deed ik de twee dingen waartoe ik nog steeds in staat was: voorspellen wat er in de toekomst ging gebeuren (behalve voor mezelf, natuurlijk) en schrijven (wat ik heerlijk vond om te doen). Ik zat achter mijn computer en schreef de ideeën en herinneringen op die in me opkwamen. Tegen de tijd dat mijn zoon wakker werd, had ik acht bladzijden volgeschreven over de intuïtieve experimenten die ik met een groep wetenschappers had uitgevoerd.

Toen mijn zoon zijn ochtendslaapje deed, belde ik een aandelenhandelaar die ik kende. Ik vertelde hem dapper wat de markt die dag zou doen en vroeg of ik voor hem zou kunnen werken. Aan het eind van die dag gaf hij me een baan waarin ik de financiële markten moest voorspellen. Ik kon het per telefoon doen, een half uurtje per dag, en als tegenprestatie kreeg ik een salaris en een ziektekostenverzekering.

Een paar dagen later nam ik de bladzijden die ik had geschreven mee naar een speelafpraak van mijn zoontje. Ik wilde eraan werken terwijl Samson met zijn vriendje speelde

en probeerde zand te eten. Een andere moeder vroeg me wat ik aan het doen was. Ik liet haar mijn werk zien. Ze zei: 'Je hebt een boek in handen.'

Ik nam het complimentje vriendelijk in ontvangst en dacht er verder niet over na. Tot ze mij haar visitekaartje gaf. Ze was een van New Yorks topuitgevers. Toen het balletje eenmaal aan het rollen was gebracht, ging het allemaal snel. In dat jaar verdiende ik genoeg om in mijn eigen levensonderhoud te voorzien en mijn zoon in te schrijven voor een particulier kinderdagverblijf. Binnen een paar jaar had ik bijna vier miljoen dollar verdiend. Veel daarvan ging op aan het oneindige juridische gevecht. Ik vocht voor de voogdij over mijn zoon en won, vond mijn stem in de wereld, werd verliefd op een collega-schrijver, schreef nieuwe boeken, kocht mijn appartement terug van mijn echtgenoot en werd deel van een gemeenschap waar ik van hou en die ik bewonder.

De oude 'ik' bestond niet meer, net zomin als de wereld waarin ze had geleefd. Ik had geen nieuwe vaardigheden en geen nieuw wereldbeeld die daarvoor in de plaats konden komen. Misschien heb je ooit in hetzelfde schuitje gezeten, misschien wel meer dan eens. Ik heb een talent gekregen waarmee ik de wereld iets te bieden heb. En dat is allemaal ontstaan in dat ene donkere moment waarop ik bang was mijn geliefde zoon te verliezen.

Bij mijn transformatie kwam geen tovenarij kijken. Ik heb de lessen in dit boek op de harde manier geleerd. Voor jou zal het gemakkelijker zijn. Ik weet hoe het is, ik zal je de weg wijzen.

Jij bent in staat je leven positief en blijvend te veranderen. Je beslist nu, op dit moment, hoe je leven zal zijn. Het kan

een angstaanjagende verantwoordelijkheid lijken om voortdurend je eigen lot te bepalen, maar als je het op dit moment verpest, heb je het volgende moment een nieuwe kans om te beslissen wie je wilt zijn. Het is helemaal aan jou.

Als je je in een crisis bevindt, kun je het moeilijk vinden te accepteren dat jij de macht hebt om de situatie te veranderen. Zelfs als je het gevoel hebt dat je leven helemaal voorbij is, wil ik je vragen me de gelegenheid te geven om je stap voor stap naar een betere toekomst te leiden, een toekomst waarin je gelukkig zult zijn.

Mijn doel is je bewust te maken van de dynamiek van een crisis en je te ondersteunen bij dit proces en het draaglijk te maken. Verliezen zijn onvermijdelijk in het leven, maar door bewust te leven kunnen we elke crisis op een positieve, transformerende manier gebruiken.

Een crisis biedt de uitdaging en de kans om erachter te komen wat we waardevol vinden, opnieuw te ontdekken wat we nodig hebben, opnieuw te bepalen waar we plezier aan beleven, opnieuw een betekenisvol leven te creëren en onszelf als het ware te resetten. Een crisis dwingt ons diep in onszelf te kijken, waar we gekoesterde, krachtige, vergeten delen van onszelf kunnen ontdekken die we lang geleden hebben verstopt, zelfs voor onszelf. Het leven dat we kunnen leiden wanneer we deze schatkist eenmaal hebben geopend, gaat onze verwachtingen en zelfs onze fantasie te boven.

Ik weet dat het op dit moment misschien moeilijk te geloven is, maar de crisis waarin je je nu bevindt kan wel eens het beste zijn dat je ooit is overkomen. Het is zelfs zo dat je er zeker van kunt zijn dat je crisis het beste is wat je ooit is overkomen, ook al lijkt het nu alsof alles verloren is. Je haat

jezelf misschien om fouten die je hebt gemaakt, of je vindt dat je al het goede in je leven hebt verpest en dat alles wat je liefhebt en nodig hebt is verdwenen.

Ik heb het zelf meegemaakt. De meeste mensen hebben het meegemaakt. Dit moment is een uitgelezen kans om te ontdekken wat je nodig hebt om een leven te creëren dat mooier is dan je ooit hebt kunnen denken. Een schatkist vol talenten, wensen en karaktereigenschappen, die je voor de wereld en zelfs sinds je vroegste jeugd voor jezelf gesloten hebt gehouden, kun je nu als volwassene openen. Het proces waarmee je je crisis doorloopt, zorgt ervoor dat je niet alleen jezelf vindt, maar ook de sleutel tot het meest fantastische leven dat je kunt leiden. Een crisis dwingt je barrières te doorbreken en nieuwe mogelijkheden te overwegen, mogelijkheden die misschien vreemd lijken, maar ouder en authentieker zijn dan het leven dat je nu leidt.

Deze zaken gaan we later onderzoeken. Op dit moment is het genoeg te kijken naar de gedachten, dromen, reacties of manieren van zijn die je het meest verbazen. Kijk er gewoon naar, zonder te oordelen. Voor het eerst in je leven boos worden kan de eerste stap zijn op weg naar echte passie en creativiteit. Depressieve gevoelens kunnen je, als ze voor jou ongewoon zijn, de weg wijzen naar je ware behoeften en gevoelens en naar een vervuld leven.

- Heb je de laatste tijd ongewone gevoelens gehad?
- Zijn je gedrag of reacties de laatste tijd anders?
- Zijn je nieuwe dingen opgevallen, in jezelf of in anderen?
- Als je kijkt naar de mensen om je heen, wie trekt dan je aandacht? Op wie ben je jaloers?

Stel jezelf deze vragen bij je dagelijkse bezigheden. Het is op dit moment je taak ervoor te zorgen dat jij interessanter bent voor jezelf dan je crisis! Leer jezelf kennen – je nieuwe zelf – zoals je een nieuwe vriendin leert kennen. Wees nieuwsgierig. Neem niets voor kennisgeving aan. Je staat op het punt een prachtig, schitterend nieuw hoofdstuk van je leven te beginnen. Niet ondanks je crisis, maar dankzij je crisis!