

BRIANNA WIEST

THE
LIFE
THAT'S
WAITING

*Vertrouw op jezelf voor
een betekenisvol leven*

LEES DIT ALS...

... je jezelf niet gewoon gelukkig kunt laten zijn

17

... je hart gebroken wordt
en het voelt alsof het nooit zal genezen

29

... je niet begrijpt waarom mensen zo onaardig zijn

41

... je alles goed doet, maar het toch niet wil lukken

47

... je nog niet het leven leidt dat je wilt

53

... je niet snapt hoe iets dat zo voor jou bestemd
leek, zo slecht uit kon pakken

57

... je denkt dat je de uitdaging die voor je ligt nooit
zult overwinnen

67

... je niet kunt stoppen jezelf met anderen
te vergelijken

73

... je je leven wilt veranderen
maar niet weet waar te beginnen

87

... je te veel waarde hecht aan de mening
van anderen

97

... je denkt dat je geen liefde waard bent

101

... je niet weet wat je wilt

109

... je altijd verwacht dat er iets ergs gaat gebeuren

135

... je iets moet loslaten, ook al doet dat pijn

141

... je helemaal de weg kwijt bent

145

... je je alleen voelt en je begrijpt niet waarom

149

... je niet weet wat je levensdoel is

169

... je er niet zeker van bent dat je zult vinden wat
voor je bestemd is

179

... je je onbegrepen voelt

183

... je verlamd wordt door angst

187

... je denkt dat je alle kritiek moet accepteren
om te kunnen groeien

197

... je niet weet of je iets moet vasthouden of loslaten

203

... je de hoop verloren hebt

209

... je jezelf tegenhoudt

213

... je niet weet wat je nu moet doen

217

... je voelt dat je je bovengrens hebt bereikt

221

... je je voelt alsof je klemzit of alsof niets ooit
zal veranderen

225

... je het gevoel hebt dat alles instort

233

INLEIDING

Zora Neale Hurston zegt in haar boek *Their Eyes Were Watching God* (*En ze keken naar God*) dat er 'jaren zijn die vragen stellen en jaren die antwoord geven'. Als dat waar is, en daar ben ik van overtuigd, dan is dit boek het antwoord op een vraag die ik mezelf vele jaren geleden begon te stellen.

Dit is het eerste idee ooit dat ik voor een boek had, en dat had ik al lang voordat ik doorhad dat iemand als ik boeken zou kunnen schrijven. Ik was negentien en herinner me nog goed dat ik wenste dat er iets zou bestaan dat als handleiding voor het mens-zijn kon fungeren, iets als een encyclopedie voor gevoelens, zoals ik het toen omschreef. Ik herinner me dat ik wenste dat ik een soort reisgids voor het leven had, waarin iemand me kon vertellen over de dingen die je niet altijd op school leert, maar die je ervaring van het leven toch vormgeven.

Hoewel het niet te geloven is dat het me zo veel jaar heeft gekost om dit boek te voltooien, denk ik ook dat deze timing

belangrijk is. Deze versie is doordrenkt met iets wat ik eerder in mijn leven nog niet had kunnen aanboren. Tijdens het schrijven ontdekte ik dat de woorden begonnen te stromen uit een deel van mij dat nieuw voor me was. Alsof ik de antwoorden al zo veel jaar naleefde, het zoeken, vinden en opmerken, maar de puzzelstukjes nu pas op hun plaats vielen.

Op welk kruispunt jij nu ook mag staan, ik hoop met heel mijn hart dat je iets in dit boek kunt vinden wat als een soort anker voor je werkt, een poolster die je terugleidt naar jouw waarheid.

Want ik weet zeker dat achter het leven dat je krampachtig bij elkaar probeert te houden, aan de andere kant van het leven dat je probeert te forceren... het leven ligt dat op je wacht. Het leven dat jou zal vinden wanneer je alles wat je in de weg staat, laat gaan. Het leven dat er altijd al is geweest. Het leven dat zichzelf voedt, het leven waarbij de dingen in elkaar vallen en zo blijven. Het leven waarvan je diep vanbinnen weet dat het voor je is bestemd. Het leven dat altijd maar één beslissing ver weg is.

Als je op weg daarheen je richting kwijtraakt, dan hoop ik dat je dit boek openslaat.

Ik hoop dat je bij het lezen ervan meeneemt wat jou helpt en laat liggen wat dat niet doet. Laat die onaangeraakte dingen

over voor iemand anders, wie weet ben jij dat zelf op een ander moment op je pad. Ik hoop dat je wat je vindt in je achterzak stopt en dat je op een moment waarop je even niet meer weet wat je moet doen, ontdekt dat je al een zaadje had geplant om je geestelijke gezondheid te hervinden.

Meer dan wat dan ook, hoop ik dat je onthoudt dat ik niets zeker weet. Luister alleen als het lied dat ik heb gezongen om me weer thuis te brengen, jou eraan herinnert waar je thuis kunt zijn.

Alleen als de dingen die ik mezelf vertel antwoorden zijn op de vragen waarvan je niet wist dat je ze had.

Alleen als mijn stem klinkt als degene die je je herinnert, maar die je niet hebt kunnen vinden.

Ik bied je niets aan, dit is alleen mijn poging om mijn eigen huis schoon te vegen.

Als dat ook jouw stofnesten verwijdert, ben je me niets verschuldigd.

Leef.

Doe alles waarvan je ooit hebt gedroomd.

BRIANNA WIEST

En als je op een dag aan de oever van je nieuwe leven het lied
neuriet dat we samen hebben leren zingen...

Denk dan aan me.

En laat me weten hoe dat is.

Brianna Wiest

LEES DIT ALS JE JEZELF NIET GEWOON GELUKKIG KUNT LATEN ZIJN

Geluk is geen openbaring, het is een oefening.

Je bewuste geest kan je nog zo hard vertellen dat je alleen maar gelukkig wilt zijn, en zo vaak al de redenen op een rijtje zetten waarom je je al gelukkig zou moeten voelen, al de verhoorde gebeden, alle kansen, alle facetten van een echt goed leven waarvan je rationeel weet dat je ze hebt, maar in werkelijkheid wil je onderbewuste, het grootste deel van je innerlijk functioneren, alleen maar voelen wat het al kent.

Het zal je verbazen wat je onderbewuste als vertrouwd beschouwt.

Als je al jarenlang bezig bent met helen, betekent het bekende het kapotgaan en repareren, het proces van verliezen en vin-

den, van beëindigen en beginnen. Als je al jarenlang je innerlijke spanning verlicht door het oplossen van andermans problemen, door het ultieme luisterend oor te zijn, de onbetaalde therapeut, de persoon die in ieders leven verantwoordelijk wordt voor zowel henzelf als hun welzijn en hun toekomst, dan betekent het bekende de vrede die je krijgt door het veranderen van dingen buiten jouzelf, niet in jezelf. Het voelt vertrouwd om problemen op te lossen en om dingen op te lossen moeten we zelf altijd problemen zien of omgaan met mensen die hun pijn op een bereidwillige ziel willen overdragen. Als je al jarenlang in angst of gebrek leeft, continu bezorgd bent over wat er gaat komen en of je dat aan zult kunnen, dan is onzekerheid het vertrouwde. Vertrouwd is om steeds meer te verwerven en nog steeds niet genoeg te hebben.

Als je al jarenlang denkt dat geluk verrukking betekent, dat heerlijke gevoel dat je krijgt als er iets echt geweldigs gebeurt, dan heb je waarschijnlijk al je tijd tussen die pieken doorgebracht met daarnaar te reiken en te verlangen en je af te vragen waarom die momenten niet vaker en regelmatig langskomen.

Het vertrouwde is dan ongelukkig te zijn, want je begrijpt niet echt wat geluk inhoudt.

Het is heel makkelijk om aan geluk te denken als een reeks van die hoogtepunten, die samensmelten tot een voortdurende

toestand, als sterren die een voor een aan de nachtelijke hemel verschijnen tot het donker om ze heen verdwijnt. Maar in werkelijkheid is geluk dat dat we vaak openheid noemen, de mogelijkheid om te creëren en te zijn.

Geluk is de mogelijkheid om door hele sterrenstelsels aan ervaringen te reizen, onbekende en ongeziene universums, in plaats van heen en weer te stuiteren van het ene bekende terrein naar het andere. Geluk is de diepere betekenis die we vinden in het leven dat we zorgvuldig creëren, in de personen die we aan het worden zijn. Het is waar zelfs de meest gewone en routinematige taken gaan glinsteren. Het ligt in onderzoeken, proberen en mislukken; en het wordt tegengehouden door de druk of verwachting dat onze eerste stappen het definitieve pad bepalen. Het idee dat als we het niet snel voor elkaar krijgen, we dat nooit zullen doen. Geluk is de kracht om te huilen wanneer dingen prachtig en ook moeilijk zijn. Te rouwen. Te zeggen hoe we ons voelen, ook als dat eng is. Geluk is de moed om alles als feedback aan te nemen en verder te blijven gaan. Het is niet iets dat we uit de dingen om ons heen halen, maar eerder de manier waarop we de richtlijnen van binnenuit herijken.

Het is de manier waarop we op onszelf leren vertrouwen, om ons leven veilig in onze eigen handen te laten liggen. Om ons leven de kans te geven om wortel te schieten, te ontspruiten en te groeien.

Het is de manier waarop we beginnen te begrijpen dat ons onstuitbare verlangen niet draait om het winnen van het spel, maar helemaal stoppen met spelen. Om ons leven terug te trekken uit de arena van het ego en ons om te draaien naar onze eigen tuin en iets prachtigs te gaan maken.

Waarschijnlijk ben je niet op zoek naar het gevoel dat je alles bereikt hebt, maar het gevoel dat je door kunt gaan.

Geluk ligt in het verlangen om uiteindelijk een nalatenschap achter te laten, een vol geleefd leven dat echte betekenis creëert. En echte betekenis? Dat is dat wat onze vastberadenheid, onze wilskracht versterkt. Dat ons verhaal bijeenweeft en ons moed en vertrouwen geeft.

Door die betekenis kunnen we de dieptepunten doorstaan en de hoogtepunten accepteren. Betekenis is die stille honger om door te gaan. Betekenis vraagt je niet om naar het volgende niveau te reiken; betekenis vereist dat je beseft dat het wonder al om je heen aanwezig is. Betekenis wil niet dat je ongemak negeert om een groter hoogtepunt vast te houden; betekenis vraagt je om het lastige te omarmen in je streven naar iets moois. Betekenis is de manier waarop je van een kind houdt. Betekenis is de wijze waarop je over tientallen jaren terugkijkt op je leven en denkt: Ik wou dat ik meer mijn best had gedaan, ik wou dat ik er gewoon voor was gegaan. Niet omdat die dingen eenvoudig zijn, maar omdat ze het zo overduidelijk waard zijn.

Een betekenisvol leven is een leven waarin je elke dag nieuwsgierig opstaat om te zien wat je gaat creëren, gaat ervaren, gaat voelen. Waarin je het meest gaat houden van de beklimming. Waarin je inziet dat er, behalve de dood, geen eindbestemming is. Een betekenisvol leven is een leven waarin je ziet en begrijpt dat je deel uitmaakt van iets groters dan jezelf. Zeker, de hoogtepunten zijn fantastisch wanneer je ze tegenkomt, maar niemands leven bestaat alleen uit hoogtepunten. Dat zou onze lichaam en geest alleen maar dof maken. We worden sterker als we uitgedaagd worden, we groeien wanneer we gedwongen worden ons open te stellen en verder te gaan. We zijn hier op aarde om iets te creëren en dat iets is in de eerste plaats ons zelf. Ons zelf is het instrument waarop we het lied van ons leven kunnen spelen.

Betekenis is niet dat we erin slagen om de afwas niet te hoeven doen, maar dat we dankbaarheid en vrede vinden in het feit dat we überhaupt een thuis hebben om voor te zorgen.

Betekenis is niet wat wordt genomen, maar wat wordt ervaren bij de deugd van het geven.

Dit is de vraag die je jezelf echt wilt stellen: Hoe wil ik dat mijn leven voelt tijdens de stilste en doodgewoonste momenten, en wat ben ik bereid te doorstaan om dat heiligdom van werkelijkheid voor mezelf te creëren?

Een betekenisvol leven kan voelen als een onmogelijke staat om te bereiken, alsof een zo complexe en existentiële vraag geen eenvoudig antwoord zou mogen kennen. Maar je weet al wat je wilt. Het zijn de dingen waartoe je elke dag een zachte aandrang voelt. Wanneer die duwtjes lang genoeg worden genegeerd, verharden ze tot muren die oprijzen als iets ertegenaan drukt. Daarom wijzen onze diepste wonden vaak op onze diepste lotsbestemmingen, want op diezelfde plek ligt ons grootste potentieel dat onbenut is gelaten.

Jouw betekenis is de manier waarop je je haar anders zou willen doen, je project op je werk, hoe je je kasten inricht, de vrienden die je appt, de dingen waarvoor je je hebt aangemeld, de e-mails die je moet beantwoorden, de work-out waar je maar niet aan toekomt, en hoe goed het voelt om het simpelste van alles te doen: na een lange en vermoeiende dag het aanrecht schoon te vegen, te gaan liggen en gewoon adem te halen. Jouw betekenis is de grote liefde waarvan je weet dat je die zult vinden wanneer je ophoudt de kleine zo veel plek te geven. Het is de passie waarvan je weet dat je daar een flink deel van je leven aan zou moeten wijden, de reizen die je roepen, de plekken die je zou moeten zien en leren kennen.

Als je elke keer wanneer je iets vanbinnen wel weet, gaat zien als een kleine uitnodiging tot betekenis, dan begin je momentum te genereren. Je raakt steeds meer geïnspireerd, omdat je steeds meer het gevoel krijgt dat je iets hebt bereikt. Je wordt

productiever. Je krijgt een grotere capaciteit. Je begint meer kansen te zien en gaat die ook grijpen. Dit doe je steeds opnieuw en lang genoeg, en dan ontdek je dat je je hele leven hebt veranderd. Je was niet meer bezig met de volgende mijlpaal om over op te scheppen, maar ging op zoek naar het plezier van morgen. Je probeerde niet langer geluk te vinden in een idee van hoe goed dingen zijn, maar in de van uur tot uur geleefde ervaring om de dingen te maken zoals jij ze wilt hebben.

Als je niet weet wat je eigenlijk wilt, dan wacht je tot je hart op iets eenvoudigs, iets makkelijkts stuit.

Daar begin je mee.

Je begint als je je geroepen voelt, als je wordt geraakt. Je begint met wat je waarschijnlijk het hardst nodig hebt: uitrusten, stilte of jezelf goed voeden. Wanneer je accepteert dat deze kleine vormen van heling je eerste stap naar betekenis zijn, dan kan het grotere plaatje gaan verschijnen.

Aan het allereerste begin rek je je hoop een paar milliseconden verder uit.

Je begint door je ervan bewust te worden wanneer je weer in een oud emotioneel patroon vervalt en je doet je best om de innerlijke wervelstorm niet op de buitenwereld te projecteren.

Je bent mild voor jezelf. Je herinnert jezelf eraan dat je op deze plek een gevoel van veiligheid hebt gevonden. Dat je op deze plek tenminste weet wat er gaat komen. Je weet hoe de breakdown gaat, de spiraal. Het een dans die je zelfs slapend kunt uitvoeren. Het voelt als een natuurlijke en intuïtieve manier om de tijd door te komen, want je doet het al zo lang. Wanneer je een nieuwe wereld rond een hoger uitgangspunt gaat bouwen, moet je jezelf en anderen voortdurend het voordeel van de twijfel geven. Niet dat je naïef of blind moet worden, maar wel zo dat je niet de oude verhalen aan je nieuwe werkelijkheid vastpint. Zodat je 's ochtends je ogen kunt openen en de dingen zien zoals ze echt zijn, niet gekleurd door je geschiedenis. Zodat je opnieuw naar buiten kunt kijken en vertrouwd bent met wat je ziet.

Uiteindelijk is de kunstenaar gewoon die persoon die is blijven schilderen. De schrijver is degene die door is gegaan met het omzetten van woorden in zinnen, in gevoelens, in bladzijden, in boodschappen, in hoop. De fotograaf is degene die dingen is blijven vastleggen. De moeder degene die is blijven verzorgen. De leraar degene die is blijven leren en delen. De leider degene die het onbekende tegemoet is blijven treden en een fakkel bleef vasthouden. De held degene die door is blijven gaan toen alles en iedereen het zou hebben opgegeven.

Een leven met echte betekenis is geen leven waarin we geweldige prestaties leveren, maar waarin we beseffen dat die ge-

THE LIFE THAT'S WAITING

weldige prestaties alleen kunnen voortkomen uit constante, doodgewone handelingen. Een leven met echte betekenis, wat een echt leven van diep geluk is, is een leven waarin we die twee als hetzelfde kunnen zien.

WANNEER JE KLAAR BENT VOOR VERANDERING, MAAR NIET WEET WAAR TE BEGINNEN.

In *The Life That's Waiting* biedt Brianna Wiest inzichten en adviezen voor iedereen die vastloopt. Of je nu denkt dat je geen liefde verdient, te veel waarde hecht aan de mening van anderen, of simpelweg niet weet hoe je verder moet, dit boek helpt je terug te keren naar jezelf. Wiest nodigt je uit om oude overtuigingen los te laten, opnieuw te kiezen voor wat echt belangrijk is, en je leven in te richten vanuit betekenis en moed.

Dit is een boek voor wie voelt dat er méér is. En klaar is om daarnaar te gaan leven.

BRIANNA WIEST is een gids voor iedereen die verlangt naar een dieper zelfbewustzijn, emotionele heling en verandering. Met haar reflecties op haar sociale media en internationale bestsellers groeide ze uit tot een wereldwijd fenomeen op het gebied van persoonlijke groei en mentale gezondheid.



9 789043 940764

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen