



## Voorwoord

***Ik heb geleerd dat moed niet de afwezigheid van angst is, maar de overwinning ervan – Nelson Mandela***

*“Het leven is als het sprookje van de boze wolf. Uiteindelijk is iedereen een geitje dat bang is door de boze wolf verslonden te worden.”* Met verbazing kijk ik de man die me dit vertelt aan. Natuurlijk zit in ieder mens een grote dosis angst, maar om ons nu direct te vergelijken met geitjes die opgegeten worden ... Het leven heeft vele verrassingen in zich. Spiritueel gezien worden we geboren met een missie. Het pad van het leven kent vele uitdagingen die ons helpen om die missie te volgen. Maar de realiteit is dat veel mensen, bijna iedereen eigenlijk, hun missie al snel uit het oog verliezen. Daardoor komen er weer nieuwe uitdagingen in ons, waardoor het soms lijkt of we in een rollercoaster beland zijn. Tot we de missie weer op het spoor komen en we in rustiger vaarwater terecht kunnen komen. Behalve als onze missie juist is om ons als een wildwatervaarder op de onstuimige rivier te storten.

En zo laten we aan het eind van ons leven de film van ons leven aan ons voorbijkomen. En opeens is er dit boek. Het boek van de film van ons leven. Je krijgt de kans om NU de film al te maken

en hem volledig naar eigen inzicht te gaan draaien. **Dit wordt jouw film.** Ik vertel je vast dat dit een unieke kans is. Je kunt het zien als een spelletje en er een comedy van maken. Je kunt het ook zien als de ultieme mogelijkheid om meer van jouw missie te ontdekken. Want als je deze film gaat maken en je dat vanuit je gevoel doet, dan is de kans groot dat jouw missie zich ontvouwt. De film van mijn leven kan ik als een spannende actiefilm opzetten. Mijn jaren in de popmuziek waren spannend, romantisch, enerverend en ze brachten me vele avonturen. Ik kan de film ook zien als een reeks gebeurtenissen die me op het pad hielden naar m'n missie. Geboren in 1946, opgegroeid in Amsterdam en Noordwijk, opgeleid tot tuinder, belandde ik in de popmuziek als manager. Ik richtte de Hitkrant op, interviewde wereldsterren en maakte vreemde dingen mee. Als platendirecteur leerde ik de achterkant van het sterrendom kennen. En als uitgever leerde ik auteurs kennen, maar bovenal het Enneagram. Als Karakteroloog ervoer ik dat ik rollen gespeeld had en dat m'n missie was om m'n kennis en ervaring te delen. Ik maakte contact met m'n gidsen die me nog meer kennis gaven, waardoor ik anderen kennis kon laten maken met hun kern en hen op het pad kon zetten om hun missie te zien.

#### ***In de dromen en in de liefde is niets onmogelijk – Janus Arony***

Wat een mooie film. Wie kies ik voor de rollen? Emile Ratelband wordt vast de regisseur, dan wordt het een spectaculaire film; Richard Gere mag mij spelen, dan wordt het een aantrekkelijke film. M'n tegenspeelster wordt Catherine Zeta-Jones, voor de romantiek. Zo kan ik wel even doorgaan.

Het belangrijkste dat dit boek mij aangereikt heeft, is dat ik veel moest nadenken over m'n leven en vooral de rode draad erin. Deze opdracht heeft me bij m'n gevoel gebracht, want alleen op basis daarvan kon ik het plan doorzien. Laat je verrassen. Maak de film van jouw leven.

Ik wens je heel veel inzicht en plezier!

**Willem Jan van de Wetering**

*Auteur en Karakteroloog*



## Film van jouw leven

*Dromen kun je niet leren, wel het zelfvertrouwen ze te realiseren* – Onbekend

Morgen speel je de hoofdrol in een Netflix Original die van jouw leven wordt gemaakt.

De crew is al ruim voor het ontbijt aanwezig en legt de hele dag alles vast: wat je doet en niet doet, zegt en niet zegt, denkt, voelt en probeert niet te voelen. Echt alles, ook de momenten die je graag privé zou willen houden. Ja, inderdaad – ook die momenten. De opnamen duren maar een dag. Vlak voor middernacht worden de camera's, microfoons en lampen weer opgeborgen en neemt de crew afscheid van je. Zou je gelukkig zijn als je terugkijkt naar het materiaal dat die dag is gefilmd?

**Volgende week is er weer zo'n dag.**

En daar zie je als een berg tegenop. Want het was best zwaar vandaag.

Maar je speelt volgende week niet alleen de hoofdrol, je bent ook de regisseur. Je kiest wie de bijrollen mogen spelen en welke scènes zeker moeten worden gefilmd. Jij bepaalt hoe het plot zich zal ontwikkelen en in welk tempo. Je kiest wat de cliff-

hangers tussen de verschillende delen van de film zullen zijn.

Jij bepaalt ook hoe de dag zal eindigen.

Het wordt een zware dag met veel verantwoordelijkheden, maar je hebt alles onder controle. Je overziet het spel en weet hoe het gespeeld moet worden. En één ding weet je zeker: het moet een leuke dag worden. Want het is de Film van jouw leven.

*Het geluk is gemaakt van heel veel dromen en een beetje werkelijkheid* – René de Masny

In het werkboek Film van jouw leven krijg je bouwstenen aangevoerd voor de film die zomaar van jouw leven gemaakt kan worden. Deze bouwstenen – in de vorm van artikelen en vragen voor je onderbewustzijn – stellen je in staat het script te schrijven dat helemaal bij jou past. Zodat je wanneer de camera gaat draaien, vol vertrouwen de hoofdrol kunt spelen in een leven dat je zelf hebt vormgegeven. En waarvan je zelf de regisseur bent. Laat je me weten wanneer ik jouw film op Netflix kan zien?



## Inhoudsopgave

12	Ben ik wel goed genoeg?
25	De kracht van positiviteit
30	De kracht van stilte
35	De kracht van zelfdiscipline
41	Feedback
47	Geluk
51	Goede voornemens
56	Het enige wat er echt toe doet
62	Impulsief
67	Innerlijke kracht
74	Jezelf zijn
80	Jouw doel
86	Loslaten
91	Ontdek je verborgen talenten
100	Passie
104	Routekaart
110	Ruimte maken
114	Stop, stop, stop
118	Wat ging er niet goed?
122	Zelf-coaching
127	De mensen in de Film van jouw leven
139	Het script voor jouw film
190	Nawoord



## Ben ik wel goed genoeg?

*Als we ouder worden, verliezen we heel wat fouten.  
We hebben ze dan niet meer nodig – Paul Claudel*

Hoe voel jij je als je bijvoorbeeld op social media ziet dat een ander het beter heeft? Zelf kan ik soms met verwondering – en enige schaamte – naar mijn gevoelens kijken. Die zijn iets als ‘Hoe bestaat het dat die eikel/zo’n bitch het zo goed doet?’ Dat gebeurt vooral als je weet dat die ander niets geeft om verantwoordelijkheid of betrouwbaarheid. Of om andere mooie woorden als compassie, eerlijkheid en oprechtheid. En vaak een narcist is met goed verborgen passief-agressieve gedragstrekjes.

Wat is er dan wel goed in zo’n situatie? Goed is in ieder geval dat jij je realiseert dat hij of zij weet hoe social media moet worden gebruikt. Dat de meeste Instagram-berichten slim zijn geschreven. En ook voorzien zijn van fraaie foto’s. En dat andere berichten op Facebook of LinkedIn en Twitter precies op het juiste moment de juiste snaar raken. Je kunt stellen dat ze het goed lijken te doen omdat ze goed weten hoe ze zich moeten positioneren, hoe ze een bepaald beeld van zichzelf moeten laten zien. Wat achter dat beeld schuilt zie je vaak niet. Het is goed als je in zo’n situatie afvraagt of er niet een slim plan zit

achter de beeldvorming die met social media plaatsvindt. En wat dan de reden van dat plan is.

Maar hoe mooi de plaatjes en praatjes ook zijn: narcisme en passief-agressief gedrag zijn nooit goed te praten. En vormen bovendien een goede reden om mensen met dat gedrag op grote afstand te houden.

Soms vind ik het gewoon leuk dat een ander het beter heeft, dat hij of zij avonturen beleeft die ik niet hoeft te beleven. Dat er reizen worden gemaakt die niet op mijn wensenlijstje staan. Dat anderen meer verdienen of mooier speelgoed hebben. Ik denk dat dit laatste komt doordat ik zo bevoorrecht was een eigen vliegtuig te bezitten, een eigen antieke waterskiboot had en ik al op jonge leeftijd mocht kijken in de wereld van mensen die schijnbaar alles hadden. Om vervolgens te leren dat alle bezit zorgen geeft en dat wanneer het je gaat om het plezier, om het beleven van iets, je het niet hoeft te bezitten. Dan moet je alleen weten waar je het kunt huren of waar je zo’n ervaring of beleving kunt boeken.

### **Minderwaardig**

Als een ander het beter heeft of mij in ieder geval die indruk geeft en ik me een beetje minderwaardig voel, dan pak ik mijn Dankbaarheidsdagboek en blader door de pagina’s. Grote en kleine dingen om dankbaar voor te zijn. Spannende avonturen, leuke ontmoetingen. Maar ook leermomenten die toen ze zich voordeden absoluut geen leermoment waren – het waren soms momenten van pure zelfhaat, van onmacht, van het gevoel van ‘**Waarom ben ik hier eigenlijk?**’

Toch zijn het die momenten die je verder brengen. Als je tenminste het lef hebt om naar jezelf te kijken en rustig op een bank zittend probeert te achterhalen wat de oorzaak van die leer-momenten was.

Ik heb gemerkt dat wanneer ik niet mijn intuïtie, mijn 'eerste indruk' volg, er een leermoment aan zit te komen. Dat heeft op zich ook iets grappigs: als ik niet mijn intuïtie volg bij het contact met mensen, dan leer ik daar – later – iets van. Volg ik wel mijn intuïtie, dan maak ik geen contact met anderen en blijf ik in mijn eigen kleine wereldje ronddobberen. Mmm, ja, dan kies ik er soms toch voor om niet (!) mijn intuïtie te volgen.

### **Groter probleem ...**

Daar komt nog iets anders bij. Zodra ik een probleem heb opgelost – zakelijk, privé of anderszins – dan zijn daar een paar uren, dagen of zelfs maanden van opluchting. Tot het opgeloste probleem wordt opgevolgd door een nog groter probleem. Een nieuw probleem dat me aanzet tot nog verder in mezelf te reiken om het op te lossen; een nieuw probleem waar ik vaak toch anderen bij nodig heb om het op te lossen.

***Sommige mensen maken slechte keuzes,  
maar daarmee zijn het nog geen slechte mensen – Jan de Bruin***

Steeds vaker ben ik me ervan bewust dat ik anderen nodig heb om problemen in mijn leven goed op te lossen. Maar ook dat ik zelf altijd de eerste stappen richting zo'n oplossing moet zetten. Ik weet wat ik kan, weet ook wat ik niet kan en probeer dan een beeld te vormen hoe een probleem kan worden opgelost. Om vervolgens na te denken wie me zou kunnen

helpen bij die oplossing.

Daarna volgt het moeilijkste: iemand vragen om je te helpen. Dus niet alleen tegen iemand aankletsen over een probleem waar je mee zit, maar echt vragen 'Zou je mij willen helpen dit probleem op te lossen?'

Afgelopen week had ik een lunch met iemand die een heel verhaal hield over een probleem waar hij mee zat. Dat was mijn eigen schuld, als ik iemand aardig vind of als ik merk dat iemand ondersteuning nodig heeft, dan vraag ik altijd: 'Wat is op dit moment je grootste probleem?' of 'Noem de grootste uitdaging waarmee je wordt geconfronteerd?' Ook hier had ik die vraag gesteld. Om vervolgens tien minuten al eten kauwend te luisteren naar zijn grootste probleem. Een probleem dat in stukjes en beetjes naar voren kwam. Toen hij klaar was met zijn verhaal, vroeg ik hem of hij anderen al eens om hulp had gevraagd. Hij keek me verbaasd aan. Ja, zei ik, gewoon iets als 'Wil je mij helpen?' Hij schudde zijn hoofd en zei dat hij dat niet durfde. Omdat anderen dan zouden zien dat hij niet goed genoeg is om zijn eigen problemen op te lossen. Ik legde mijn bestek neer en moest glimlachen. 'Volgens mij heb je bijna alles in je leven zelf op de rit gekregen, bijna al je 'oude' problemen heb je zelf opgelost. Dan is het toch logisch dat je bij dit 'grootste' probleem de juiste mensen om hulp vraagt?' Hij moest daar even over nadenken, toen zag ik een lach op zijn gezicht verschijnen. Hij ging meteen ook meer rechtop zitten. Zijn lichaamshouding veranderde als bij toverslag.

***Er zijn weinig dingen waaraan men zich zo ergert  
als aan een goed voorbeeld – Mark Twain***

## **Lichaamstaal**

Die verandering in lichaamshouding is ook iets wat meespeelt wanneer je je realiseert dat je goed genoeg bent om iets te mogen vragen. Iets nieuws te doen. Die verandering in lichaamshouding – of lichaamstaal – is iets wat je ook bewust voor elkaar kunt krijgen wanneer je naar je lichaam luistert en je vervolgens realiseert wat je uitstraalt met die houding.

Lichaam en geest – of noem het laatste mindset – zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hoe jij je tussen je oren voelt, heeft invloed op je lichaam en andersom. Jarenlang werd tegen mij gezegd dat ik rechtop moet staan. Dat probeerde ik dan ook en door te sporten en wekelijks Krav Maga en Russian Kettle Bells-lessen te volgen, zorgde ik ervoor dat mijn lichaam sterker werd. Ook kreeg ik tips om mijn ademhaling te verbeteren – iets wat gemakkelijker ging toen ik ook rechterop ging lopen. Binnen no time had dat effect: mijn ademhaling werd rustiger, ik kon beter nadenken, voelde minder spanning in mijn lijf en had het idee dat ik wat rustiger in het leven stond, zonder een oude zak te worden.

Ik heb geleerd om wat mijn lichaam me vertelt serieus te nemen. En om samen met mijn lichaam grenzen te verkennen en daarbij te accepteren dat soms rustperiodes nodig zijn. Want net als jij zal ook ik de rest van mijn leven verder moeten met het lichaam waarin en waarmee ik leef. Of we het nou willen of niet, dit is het lichaam waarmee we het moeten doen.

Ik heb ook geleerd mijn lichaam op de juiste manier in te zetten en ermee samen te werken. Het accepteren van mijn lichaam

heeft me sterker gemaakt – zowel fysiek als mentaal. Ik leerde mijn lichaam te verzorgen, aandacht te geven. Mijn lichaam en ik moeten hoe dan ook samen verder, dus kunnen we er maar beter het beste van maken.

## **Hard zijn voor jezelf?**

Wanneer je hard bent voor jezelf, zou het kunnen dat je eerder in je leven iets hebt meegemaakt waardoor je op een bepaalde manier tegen jezelf praat: je mag iets verwachten van jezelf, je moet iets verwachten van jezelf, het is nooit goed genoeg, het kan en moet altijd beter. Vaak is het lastig te herkennen – je weet vaak niet beter. Je bent iets gaan doen ooit, je bent jezelf op een bepaalde manier gaan toespreken en omdat het allemaal in je hoofd plaatsvindt, heeft niemand je ook erop kunnen wijzen op wat voor manier je dat doet. Misschien merk je het niet eens meer op.

Ben jij te hard voor jezelf? Zijn er duidelijk dingen waar je tegenaan loopt of waarmee je jezelf in de weg zit op dit moment? Zijn er signalen waaraan je merkt dat je ergens tegenaan loopt of dat je jezelf beperkt?

*Ervaring is niet wat een mens overkomt.*

*Het is wat een mens doet met wat hem overkomt – Aldous Huxley*

## **Perfect zijn**

Dat je de lat hoog legt is prima. Want wie weet tot welke geweldige dingen je in staat bent. Maar de hoogte van die lat kan er ook voor zorgen dat het nooit genoeg is. Dat alles perfect moet zijn en dat je daardoor nergens aan begint, dingen niet afmaakt

of naderhand met een ontevreden gevoel achteromkijkt. Dat je iets perfect wil doen, zorgt er automatisch voor dat iets altijd beter kan. Misschien kan dat ook, maar dat zegt natuurlijk niet dat jij het fout hebt gedaan of dat je tekortschiet. Niets is perfect. Vreemd genoeg verwachten we dat ook niet van anderen. Waarom verwachten we het dan wel van onszelf? Zou het kunnen zijn dat goed genoeg soms ook gewoon genoeg is?

Door het idee los te laten dat iets perfect moet zijn en dat jij perfect moet zijn, krijg je wat meer ruimte – om te ademen, om echt te leven. Die ruimte zorgt ervoor dat je tot veel meer in staat bent dan je nu denkt en dat je van meer momenten in je leven kunt genieten.

### **Zo slecht doe je het niet**

Voor jezelf ben je vaak strenger dan voor een ander. Hoe je daarachter komt? Draai een situatie eens om: zou jij in de situatie waarin je baalt van je eigen tekortkomingen net zo over iemand anders hebben gedacht? Of zou je bij de ander ook kijken naar andere zaken die meespelen of gewoon het simpele feit dat niet alles perfect kan gaan? Als je naar je beste vrienden anders zou reageren, dan betekent dat dus dat je voor jezelf totaal andere verwachtingen hebt. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar als je er zelf last van hebt en jezelf daardoor tekortdoet, dan mag je gerust een stapje terug doen.

Doe je dat niet, dan blijft het oneerlijk verdeeld. Jij moet alle taken binnen een dag kunnen uitvoeren, jij moet alles ook nog eens goed uitvoeren en als iets niet lukt, dan ben jij de enige die je erop kan aankijken. Van andere mensen om ons heen ver-

langen we dat soort dingen niet, wel van onszelf. Vinden we die anderen dan minder waard of minder competent? Nee, dus zo slecht doe je het niet!

### **Jezelf beperken hoeft niet**

Die hardheid voor jezelf, beperkt die je in je vrijheid? In je plezier in het leven? In hoe je naar jezelf kijkt en hoe je jezelf waardeert? Wat heb je aan hard zijn voor jezelf als je jezelf niet meer leuk of zelfs de moeite waard vindt? Wat heb je aan hard zijn als je niet eens meer kunt genieten van een prestatie of trots kunt zijn op een resultaat?

Als hard zijn voor jezelf je meer kwaad dan goed doet, is het misschien niet verkeerd om een kleine verandering aan te brengen. Want je hoeft jezelf niet een leven lang te beperken. De energie en aandacht die je nu besteedt aan het hard zijn voor jezelf, mag je stoppen in het milder zijn naar jezelf. Gewoon omdat je dat meer kan opleveren en je zeker een fijner gevoel geeft.

### **Trots zijn mag**

Het is gezond om voor jezelf doelen te stellen. Iets voor ogen te houden, daarvoor te gaan en ergens naartoe te werken. Het is logisch dat je pas voldoening en rust hebt als zo'n taak gereed is. Maar dat betekent niet dat jouw trotse gevoel over jezelf altijd maar moet worden uitgesteld tot zo'n taak is gedaan of een doel is bereikt. Dat mag losstaan van elkaar: ja, je hebt doelen voor jezelf en ja, je mag ondertussen ook trots en tevreden zijn over waar je nu staat in het leven.

Dat hoeft niet altijd in evenwicht te zijn, maar wanneer je het



idee hebt dat het pas 'goed' is als je iets hebt bereikt, dan ben je misschien te hard voor jezelf. Als je het idee hebt dat je dan pas goed bent, is dat zonde van jou, je talenten en je vaardigheden.

### **Jezelf de schuld geven. Waarom?**

Iedereen heeft weleens een baaldag. Zo'n dag waarop je vooral jezelf de schuld geeft van alles, ook alles waar je niets aan kunt doen. Dat geeft niets, als je dit ook weer los kunt laten. Maar als je dit dagelijks merkt, dan kan dat gaan schuren – jij houdt jezelf verantwoordelijk voor dingen die mis zijn gegaan en ziet daarin alleen maar wat jij anders had kunnen doen. Vaak is het goed om van jezelf uit te gaan, maar vergeet je rekening te houden met factoren van buitenaf. Ook hier kun je het omdraaien: zou je je beste collega of vrienden hier de schuld van geven? Of zijn er andere dingen waardoor het zo liep en het misschien onredelijk is dat zij zichzelf dit allemaal aanrekenen?

'Wat heb ik fout gedaan?' is vaak de eerste vraag die we onszelf stellen. Terwijl je misschien niets fout hebt gedaan. Soms loopt iets zo. Soms loopt iets helemaal mis, volledig in de soep zonder dat iemand iets fout heeft gedaan. Zonder dat jij ergens schuld aan hoeft te hebben. Iets mag verkeerd gaan zonder dat jij jezelf erop hoeft aan te kijken.

Maar vaak zijn er dingen die je wel anders had kunnen doen, waardoor de uitkomst ook anders zou zijn geweest. Misschien zit de kunst hem in het oordeel dat je daarbij over jezelf hebt. Het kan aanvoelen alsof er geen ontkomen aan is en echt alles jouw schuld is. Maar als dat niet voor iemand anders geldt, dan geldt dat ook niet voor jou. Dit tegen jezelf durven zeggen, geeft

je niet alleen een ander gevoel, het geeft je misschien ook wat meer ruimte. Ruimte om vrij te mogen ademen en er zonder schuldgevoel te mogen zijn.

### **Altijd op de tweede plek**

Wanneer je merkt dat je jezelf vaak wegcijfert of het geluk of de behoeftes van een ander boven die van jou zet, kan dat een teken zijn dat je te hard bent voor jezelf: je neemt je eigen behoeftes niet serieus of vindt ze minder belangrijk. Het harde hiervan zit hem dan in het feit dat je dit van jezelf verwacht. Dat je verwacht dat je op de tweede plek staat. Dat je pas als tweede, derde of vierde aan de beurt bent. Het is hard om zo met jezelf om te gaan.

Het is mooi en vaak fijn om anderen te willen en kunnen helpen, maar als je daarbij jezelf vergeet heeft niemand er wat aan. Misschien is het enige wat je van jezelf mag verwachten dat je in eerste instantie voor jezelf zorgt. Denk aan het zuurstofmasker in het vliegtuig. Dat moet je eerst bij jezelf opzetten voordat je anderen helpt met hun zuurstofmasker. Zo goed als jij verwacht voor anderen klaar te staan, zo goed mag je er ook voor jezelf zijn.

Veranderen is het moeilijkste dat er is. Accepteren dat je goed genoeg bent en minder hard zijn naar jezelf. Soms is een deur openzetten de eerste stap. Bewust opmerken dat iets niet helpt, maar je tegenwerkt, kan je al een andere richting op krijgen. En je leren te kijken hoe je in de toekomst wellicht andere afspraken met jezelf kunt maken. Tegen jezelf zeggen dat je mag veranderen, is misschien wel het grootste cadeau dat je jezelf

kunt schenken. De eerste stap is milder zijn voor jezelf, omdat het mag. De tweede stap is accepteren dat je goed genoeg bent om die deur te openen.

### Let it be

The Beatles noemden het 'words of wisdom'.

Soms is een gevoel gewoon te sterk, gebeuren er dingen waar je geen invloed of grip op hebt en kan je er even niet omheen. Laat het dan maar zo zijn. Je hoeft er niet meteen naar te handelen.

Accepteer dat ook jij een donkere kant hebt, accepteer dat dingen kunnen mislukken, accepteer dat mensen je niet aardig vinden, dat je niet altijd invloed hebt op wat in je omgeving of met jezelf gebeurt.

Wanneer je het laat zijn en er verder niet op reageert, dan zul je zien dat het gevoel ook weer overwaait. Dat kan even duren, maar het verdwijnt weer. Een van de dingen die ik tot nu toe heb geleerd, is dat alles voorbijgaat en niets voor altijd is. Die gedachte geeft een hoop rust, vooral wanneer ik een slechte dag heb.

Ga alsjeblieft aan de slag met wat je in dit boek aantreft. Sommige dingen klinken misschien zweverig, zijn voor de hand liggend of gewoon onmogelijk. Maar oefening is de moeder van de kunst. Het is niet erg als het je niet in één keer lukt. Zo ging het voor mij ook niet – eerlijk gezegd ben ik nog steeds bezig met het filmscript van mijn leven. Maar vertrouw jezelf en geef jezelf een kans verder te groeien tot een mooi mens.

***Rijkdom bestaat niet uit het hebben van veel bezittingen, maar in het hebben van weinig behoeften – Epicurus***

**Dit was het langste hoofdstuk. Dat is wellicht een geruststelling, maar om het hoofdstuk nog iets langer (of lastiger ...) te maken tref je hier vier vragen aan. Mag ik van jou de antwoorden?**

- Wat zou een goede vriend of vriendin tegen je zeggen als die hoort dat je jezelf negatief toespreekt?
- Denk eens aan de mensen van wie jij houdt. Zouden al deze mensen zomaar afscheid van je nemen en je gaan haten als jij je dag niet hebt, er niet leuk uitziet of per ongeluk iets verkeerd deed? Waarom doe je dat dan wel bij jezelf?
- Wat zou een liefhebbende moeder tegen haar kind zeggen als zij wil dat het alle mogelijkheden krijgt en aangrijpt om te groeien en zich te ontwikkelen?
- Wie heeft ooit tegen jou gezegd dat jij perfect moet zijn?



### Het duurt nog even ...

... maar dan ga jij aan de slag met het schrijven van je film-script. Tot die tijd doe je onderzoek naar je hoofdpersonage. Want elk hoofdpersonage moet een eigen rol en een eigen stem in het verhaal hebben. En die krijgt zo'n hoofdpersonage alleen met een scriptschrijver die zorg en aandacht aan hem of haar schenkt. Die zorg en aandacht laat je zien door onderzoek te doen. En het belangrijkste doel van onderzoek is de personages in jouw film echt te leren kennen.

Onderzoek kost tijd, maar levert ook een mooie film op. Wat voor personage zou **Forest Gump** zijn als er weinig aandacht was geschonken aan zijn achtergrond, persoonlijkheid, eigenschappen, onvolkomenheden, eigenaardigheden en zijn integriteit?

Dus vertel eens: aan welk uiteinde van de tube tandpasta knijpt jouw hoofdpersonage bij het tandenpoetsen?



## De kracht van positiviteit

### *Voorstellingsvermogen is belangrijker dan kennis - Albert Einstein*

Veel mensen zweren bij positief denken en heel wat zijn erdoor geholpen. Maar sommige vormen van "positief denken" zijn niet effectief en bewerkstelligen eerder het tegenovergestelde. In die situaties zijn er veel betere manieren om de voordelen te ervaren die je van dergelijk positief denken zou verwachten.

Het beste voorbeeld van zo'n vorm van positief denken is de uitspraak 'Geef het leven je een citroen, maak er dan limonade van.' Het ligt zo voor de hand dat dit een goed advies is, dat velen nooit de wijsheid ervan durven betwisten. Maar je hoeft niet lang na te denken om te zien dat er toch wat tekortkomingen aan kleven. Want gaf het leven je echt een citroen? Of was het de eerste, ondoordachte reactie op de moeilijke situatie waarin je je bevindt? En is het krijgen van een citroen echt iets verkeerd?

Wat er ook in ons leven gebeurt, we zijn geneigd te denken in termen van 'goed' en 'slecht'. En veel van ons zullen het etiket 'slecht' drie tot tien keer zo vaak gebruiken als het etiket 'goed'.

Wanneer we iets voorzien van het etiket 'slecht', lopen we een veel grotere kans dat we de situatie ook als 'slecht' zullen ervaren. En dat is dan het moment waarop we aannemen dat positief denken ons zal gaan helpen.

***Als je iets goeds ziet, geef dan een compliment.***

***Als je iets fouts ziet, bied dan je hulp aan – Nelson Mandela***

Kun je je situaties herinneren waarvan je in eerste instantie dacht dat ze slecht waren, maar die later helemaal niet zo vervelend bleken te zijn – wellicht zelfs heel erg goed bleken te zijn? Bijvoorbeeld dat boek dat je hebt geschreven en dat door die ene belangrijke uitgever werd afgewezen. Drie dagen later kreeg je een aanbod van een andere uitgever dat veel beter was, een aanbod dat je niet had kunnen accepteren als je met de eerste partij in zee was gegaan.

En kijk eens naar het verhaal van Olympisch zwemkampioen Michael Phelps. Hij brak zijn pols toen hij ten val kwam. Op dat moment zat hij midden in een zware trainingsperiode voor de Olympische Spelen in Beijing en dacht dat zijn carrière als zwemmer voorbij was. Maar zijn trainer liet hem niet gaan. En hoewel hij een aantal weken niet kon zwemmen, bleef hij oefeningen doen waarbij hij zijn beenspieren trainde. Michael deed mee aan de Spelen en won de 100 meter vlinderslag met een voorsprong van slechts eentiende seconde. Toen pas bleek dat de weken vol beenspieroefeningen hem een kracht gaven die hij niet eerder had gekend. Terwijl zijn tegenstander stopte met trappen en de laatste meter naar het einde gleed, had Michael nog voldoende spierkracht om door te gaan en te winnen.

Mag ik voorstellen dat je vanaf nu – ongeacht wat er met je gebeurt en hoe erg het ook is – stopt met er het etiket 'slecht' op te plakken? Je bent je baan kwijtgeraakt, de bank wil je huis verkopen omdat je achterloopt met de aflossing van je hypotheek, je partner vraagt een echtscheiding aan of wat dan ook. Is het mogelijk, gewoon alleen maar mogelijk, dat de reden waarom je dergelijke dingen als een persoonlijke tragedie ervaart, is omdat je hebt geleerd op die manier over ze te denken?

In zijn boek *De zin van het bestaan (Man's search for meaning)* vertelt Viktor Frankl over een mooie, jonge vrouw van goede komaf die uiteindelijk dankbaar was voor haar verblijf in een concentratiekamp, omdat het haar in staat stelde in contact te komen met een spirituele kant van zichzelf waarvan ze het bestaan niet had vermoed. Dit soort waarnemingen waren voor Viktor Frankl de reden om te proberen te achterhalen waarom sommige mensen opbloeien en anderen te gronde gaan wanneer ze worden geconfronteerd met enorme tegenslagen en ongekend moeilijke situaties.

Veel mensen die tegenslagen overwinnen noemen de periode waarin ze die tegenslag hebben meegemaakt nooit 'slecht' en voelen zich er ook niet door gekweld. Ze beschouwen het als een gegeven, zoals een wegenbouwkundige kijkt naar een moeras waar hij een weg doorheen moet aanleggen. Vanuit zijn perspectief is een moeras niet slecht. Het is gewoon iets waarmee in zijn plan rekening moet worden gehouden.

Als je een situatie niet als 'slecht' bestempelt, zul je die ook niet als zodanig beleven. Je hebt geen positief denken nodig om je

erdoorheen te slaan. En alle stress van hoe je het beste uit die situatie kunt halen, verdwijnt daarmee.

Vermijd daarom dat je tegen jezelf iets zegt als 'Dit is slecht. Echt waardeloos. Maar ik zal proberen er iets van te maken en wellicht is het dan niet zo slecht.' In zo'n situatie word je slachtoffer van positief denken. Eerst denk je dat de situatie slecht is. Dan denk je dat je in staat bent de situatie iets minder slecht te maken. In de tussentijd blijf je je afvragen of je jezelf niet voor de gek houdt. En als je dan toch niet in staat bent de situatie te verbeteren, dan ben je verbijsterd – want de succesgedachte waarin je geloofde, laat je in de steek. En daarom zeg ik dat positief denken in sommige situaties zelfs schadelijk kan zijn.

Kun je door het leven gaan zonder wat je overkomt te voorzien van het etiket 'goed' of 'slecht'? Natuurlijk kun je dat. Maar je moet jezelf wel aanleren deze twee etiketten niet langer te gebruiken. Je hebt geleerd alles wat je overkomt te beoordelen als goed of slecht. En daarom kun je dit ook afleren. Het gaat niet gemakkelijk of snel, maar het is te doen.

***Niemand is tevreden over zijn lot,  
maar bijna iedereen is tevreden over zichzelf – Paul Brulat***

Veronderstel dat je je arm of been breekt. Dat is heel vervelend, je moet naar het ziekenhuis en wellicht therapie volgen wanneer het gips er weer af is. Maar het kan nog veel onplezieriger worden wanneer je ziet wat je gedachten kunnen zijn: Waarom overkomt mij dit nu weer? Ik heb altijd problemen. Het zit me weer niet mee. Dat is allemaal bagage die je mag laten staan.

Je hoeft dat soort negatieve gedachten niet met je mee te slepen. De enige reden waarom je ze meesleept, is omdat je nooit eerder is verteld dat je dat niet hoeft te doen.

Daarom vertel ik het je nu. Je hoeft dat soort bagage niet met je mee te slepen. Plak niet langer het etiket 'slecht' op iets wat je overkomt, zie het als een leermoment op jouw pad. Probeer er ook iets van te leren en wellicht is het ook een signaal om het roer om te gooien. Je hebt dan helemaal geen positief denken nodig. En daarmee verdwijnt ook onmiddellijk veel van de stress die je in je leven ervaart.

**Vier vragen die nu je aandacht vragen ...**

- Wanneer heb ik voor het laatst het etiket 'slecht' gebruikt?
- Accepteer ik de situatie zoals die nu is?
- Volg ik mijn plan, ongeacht de huidige situatie?
- Waarom denk ik vaak dat de stapel etiketten met 'goed' op is?



## De kracht van stilte

*Eén ogenblik van inzicht is vaak meer waard dan de ervaring van een heel leven* – Oliver Wendell Holmes

Maak een paar uur vrij in je agenda, pak een stoel en zoek een kamer waar je niet wordt gestoord of afgeleid. Ga op de stoel zitten met je voeten op de grond en probeer nergens bewust aan te denken. Observeer jezelf, terwijl je probeert stil te blijven zitten. Je ziet jezelf wiebelen, schuiven, je voeten verplaatsen en opnieuw anders neerzetten. Je plukt aan je kleding, haalt je hand door je haren. Kijkt op je horloge. En je wordt steeds onrustiger. Tot er zo'n vijftientig minuten voorbij zijn. Daarna wordt het anders.

Het doel van alleen maar zitten en je hoofd leegmaken is in contact te komen met je gevoelens. Om diep in jezelf te kijken en je leven op een rijtje te zetten. En vervolgens vast te stellen wat je echt gelukkig maakt. Het moeilijkste van deze oefening is het beginnen met afzondering. Afzondering is de meest krachtige activiteit waar je je mee bezig kunt houden. Het is moeilijker dan je in eerste instantie denkt. Doe je deze oefening goed en ook nog eens regelmatig, dan zul je telkens opnieuw verbaasd staan over wat het met je doet en hoe het verschil kan uitmaken in je leven.

### Druk met druk zijn

De meeste mensen hebben nooit geoefend in afzondering. Ze zijn tijdens hun hele leven nog nooit eens een paar uur helemaal alleen op een rustige plek gaan zitten. De meesten zijn zo druk met druk zijn, met iets doen – al is het maar televisie kijken – dat het voor hen hoogst ongebruikelijk is om gewoon te zitten en bewust helemaal niets te doen.

Om maximaal voordeel te behalen uit je perioden van afzondering, dien je elke keer tussen de dertig en zestig minuten stil te zitten. Als je dat nog nooit hebt gedaan, zal het vijftientig minuten duren voordat je stopt met wiebelen en heen en weer schuiven. Je moet jezelf bij wijze van spreken vastplakken aan de stoel. Je zult een bijna onweerstaanbaar verlangen hebben op te staan en iets te doen. Maar je moet volhouden en doorzetten.

### Ogen open

Afzondering van de rest van de wereld vereist dat je stilzit. Helemaal stil, met je rug recht en je hoofd rechtop. Ogen open, gericht op een punt waar je geen impulsen krijgt: op de vloer vlak voor je of op een stuk lege muur. Zonder sigaretten, snoepjes, schrijfmateriaal, muziek of andere dingen die afleiden. En dat minstens dertig minuten. Een uur is nog beter. Zorg dat je helemaal ontspannen raakt en diep inademt. Laat met elke uitademing meer van je bewuste gedachten los. Probeer nergens aan te denken. Hoe meer je probeert je hoofd leeg te maken, des te krachtiger deze oefening is.

Na een minuut of vijftientig begin je je van binnenuit rustig en ontspannen te voelen. Je merkt dat nieuwe energie je lichaam

en geest binnenstroomt. Terwijl je daar zo zit, komt een stroom van willekeurige gedachten op gang, waar je niet bij stil blijft staan. Het enige wat je doet, is deze, door je onderbewustzijn op gang gebrachte gedachtestroom observeren.

### **Rustig en duidelijk**

Je enige taak is nu je te blijven ontspannen en te luisteren naar de innerlijke stem van je onderbewustzijn. Op een bepaald moment tijdens zo'n periode van afzondering zullen zich oplossingen aandienen voor de meest urgente problemen waar je mee wordt geconfronteerd. Net als een schip dat in een haven naar de kade glijdt om daar af te meren. De antwoorden waar je naar zocht, komen zo duidelijk naar je toe – en voelen zo goed aan – dat je een diep gevoel van dankbaarheid en tevredenheid zult ervaren.

Tijdens zo'n periode van afzondering en stilzitten, kun je meerdere antwoorden en oplossingen voor je problemen aangereikt krijgen. Maar je krijgt elke keer het antwoord op de meest prangende vraag of het grootste probleem waar je op dat moment mee wordt geconfronteerd.

### **Doe wat je is verteld**

Wanneer je na zo'n periode van afzondering en stilte opstaat, moet je exact gaan doen wat je onderbewustzijn je heeft ingegeven. Dat kan contact opnemen met iemand zijn. Het kan ook inhouden dat je iets moet beginnen of ergens mee moet stoppen en er afscheid van moet nemen. Wat het ook is, wanneer je de opdracht volgt die je in afzondering hebt ontvangen, dan zal dat precies datgene zijn wat goed voor jou is. Alles komt goed.

En vaak veel beter dan je je ooit had kunnen voorstellen. Probeer het een keer en sta verbaasd van de resultaten.

De keuze om gedurende een korte periode voor afzondering te kiezen, maak je om in contact te komen met je gevoelens en te leren jezelf te vertrouwen. Wen jezelf aan de tijd te nemen om naar je emoties en naar je gevoelens te luisteren en zo scherp te krijgen wat jou gelukkig en ongelukkig maakt. Wat goed en wat verkeerd voelt. Je moet erop leren vertrouwen dat wat goed voor jou is, ook het juiste is om te doen. Probeer te vermijden dat je 'in discussie' gaat met je innerlijke stem of dat je concessies doet en compromissen zoekt. Ga nooit in tegen dat wat voor jou aanvoelt als wat juist is. Probeer op deze manier de gewoonte te ontwikkelen naar jezelf te luisteren en daarna te handelen volgens de aanwijzingen die je ontvangt.

### **Altijd 'under construction'**

Zodra je hebt geleerd naar jezelf te luisteren en te handelen volgens wat je onderbewustzijn je vertelt, beschik je over uniek gereedschap om jezelf verder te ontwikkelen. We zijn allemaal 'under construction' en om je leven zo vorm te geven dat het aansluit en blijft aansluiten bij je verwachtingen en ambities, is het ook goed jezelf vragen te stellen in perioden waarin alles op rolletjes lijkt te lopen. Vragen waar je innerlijke stem antwoord op kan geven, zodat je de persoon wordt of blijft die je graag wilt zijn. Neem ook wanneer alles goed gaat regelmatig de tijd voor afzondering en doe deze oefening om gelukkig te blijven.

Is het gemakkelijk? Nee, maar zeker de inspanning waard.