

Een goed leven.nu

Wat betekent dit voor jou?



Ontdek
wat het je kost
en wat het je
oplevert

Cees Bol

Een goed leven.nu

Cees Bol

Een goed leven.nu

Wat betekent dit voor jou?



Uitgeverij Donkigotte

ISBN 978 90 830 903 06

© 2021 Cees Bol

Fotografie: Joke Bol

Redactie: Jet Hopster

Vormgeving en eindredactie: Donkigotte

NUR 740: Mens en maatschappij

Uitgeverij Donkigotte

Alle rechten voorbehouden. Dit boek, of delen uit dit boek, mag je verspreiden en met anderen delen mits gebruikt voor niet-commerciële doeleinden en vermelding van Eengoedleven.nu en de auteur.

Iedereen is niet hetzelfde.
~ *Truus van der Vijgh-Mühling*

Is dit nu later?
~ *Stef Bos*

And I think to myself, what a wonderful world.
~ *Louis Armstrong*

Inhoudsopgave

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Inleiding | 7 |
| Deel 1: DOEN | |
| 1. Geld maakt (niet) gelukkig | 15 |
| 2. Goed met geld omgaan doe je zo | 23 |
| 3. Werk en vrijheid | 45 |
| Deel 2: ZIJN | |
| 4. Als je maar gezond bent... | 63 |
| 5. Je relatie met | 77 |
| 6. Zin en betekenis | 109 |
| Deel 3: GENIETEN | |
| 7: Plezier en beleven | 121 |
| 8: Aan de slag | 129 |
| 9: Eengoedleven voor iedereen | 171 |
| 10. Tot slot | 177 |
| Meer lezen en ontdekken | 179 |
| Over de auteur | 183 |

Inleiding

Dit boek gaat over een goed leven, maar vooral over *jouw* goede leven. Wat versta jij daaronder?

Misschien ben je net afgestudeerd, werk je snoeihard en sport je intensief om de stress te managen. In de weinige vrije momenten die je hebt, vraag je je af of dit is hoe je je leven wilt leiden. Wat is er eigenlijk over van je sociale leven, van je privéleven? *Heb* je dan een goed leven of *ben je vooral op weg naar* een goed leven?

Misschien zijn jij en je partner begin dertig en zijn jullie toe aan een woonhuis, willen jullie een gezin beginnen met een hond erbij. Of wil je genoeg inkomen hebben, zodat je juist wat minder kan gaan werken en meer tijd door kan brengen met vrienden en elkaar. Kan dat? Ja hoor!

Als je kinderen wat ouder worden, op de middelbare school zitten, ga je misschien nadenken over hoe je ze het huis uit krijgt en hoe zij een goed leven kunnen opbouwen. En wat dit betekent voor jullie dagelijks leven.

Omdat 'iedereen niet hetzelfde is', zoals mijn schoonmoeder Truus van der Vijgh-Mühring altijd zei, is er ook niet zoiets als één goed leven. Het ziet er voor iedereen anders uit. Wel zijn er handvatten, of richtlijnen, die voor iedereen beschikbaar zijn. Als *financial life planner* adviseer ik al bijna dertig jaar ondernemers en particulieren bij eenvoudige en complexe financiële vragen. In de loop der jaren ben ik erachter gekomen dat er basisstappen zijn die voor iedereen gelden, arm en rijk, vrouw en man, jong en oud.

Met deze stappen, die je ontdekt in dit boek, kun jij jouw goede leven bereiken. Niet later, maar NU.

Misschien weet je al precies wat een goed leven voor jou betekent. Mijn loopvriend Bart is vijftig jaar. Hij wil het liefst vier dagen in de week werken en drie dagen overhouden voor familie, vrienden en sport. Ook wil hij ieder jaar acht weken vrijhouden om te reizen. Maximaal vier dagen per week werken lukt hem alleen nog niet goed...

Ik adviseerde een vrouw van 63. Ze was al jaren moe, maar sleepte zich naar haar werk. Als medewerkster in de bejaardenzorg kon ze niet gemist worden en ze moest nog door tot haar 67^e. Dacht ze. Samen rekenden we alles door en toen bleek uit de inventarisatie van haar inkomen, pensioen en spaargeld, dat ze direct zou kunnen stoppen. Een last viel van haar af. Ze nam nog zes maanden de tijd om te wennen aan het idee en afscheid te nemen van haar werk en de mensen en is toen gestopt. Nu is ze helemaal uitgerust en heel tevreden. Ook haar man heeft veel plezier van dit besluit.

Misschien ben je al gepensioneerd, of is je partner overleden, heb je vragen over je zorgkosten, over schenken, over verhuizen of over je testament. Bij de mensen die ik adviseer, merk ik dat financiële rust en zekerheid, zeker in de laatste levensfase, van belang zijn om een goed en ontspannen leven te leiden.

Wat is het ook?

Om er meteen maar een spoiler in te gooien: een goed leven betekent *niet* dat alles altijd goed gaat en makkelijk is. Tegenslag, verdriet en geploeter horen er ook bij. Sterker nog, zonder tegenspoed geen goed leven. Het streven naar alleen maar gelukkig zijn, maakt ongelukkig. Want geluk wordt gedefinieerd als de afwezigheid van lijden. Maar lijden maakt onderdeel uit van het leven. Door te accepteren dat tegenslagen onderdeel uitmaken van het leven, door ruimte te geven aan negatieve emoties, kan het leven juist aantrekkelijker worden.

Zonder wrijving geen glans.

Een goed leven, zoals ik dat beschrijf in dit boek, gaat niet over rijkdom in materiële zin. Ook niet over het bereiken van een groot ego en status ten opzichte van anderen, want dat leidt vaak juist tot een ongelukkig leven en eenzaamheid. Het is ook geen recept van een dokter, die na een diagnose de juiste pil voorschrijft en voor genezing zorgt. Het is eerder een recept uit een kookboek met een heleboel lekkere ingrediënten, waar jij voor jezelf het lekkerste gerecht van kunt maken.

Een goed leven gaat niet over perfect. Perfect bestaat niet. Perfectie nastreven leidt tot frustratie en het juist niet bereiken van jouw dromen en wensen. Wél kun je jouw leven optimaliseren tot wat voor jou een goed leven is en zorgen dat je daar genoeg geld voor hebt.

Dit boek gaat je daarbij helpen. Een goed leven is gelukkig zijn gedurende een lange(re) periode.

Waarom NU?

Omdat er niets anders is. Gisteren is geweest en daar is niets meer aan te veranderen. Morgen is de toekomst en die bestaat nog niet. Mensen vergeten dit soms en richten zich vaak op later: als het rustiger wordt, als ik met pensioen ben. En natuurlijk is het goed om stil te staan bij de langere termijn, om risico's te beperken en mogelijkheden te verruimen. Maar onthoud dat 'later' misschien nooit komt. Richt je daarom ook op het NU.

Is dit het nou? Deze vraag heb jij jezelf misschien ook weleens gesteld. Als je twijfelt of je op de goede weg bent. Of je werk nog naar je zin is, of je dit altijd zult moeten blijven doen. Of je alle eindjes nog aan elkaar kunt blijven knopen. Als je ondergesneeuwd dreigt te raken

in de zorg voor je ouders, je kinderen, je partner. Als je leuke spullen hebt gekocht, waar je maar even heel even blij mee bent. Als je alles hebt – huisje, boompje, beestje, geld op de bank – en het toch knaagt. Is dit het nou?

Het is heel goed dat je deze vraag stelt, want als er geen ruimte of tijd en aandacht voor jezelf is, kun je daar ziek van worden. Dan heb je weinig energie en kun je burn-outklachten krijgen waardoor je niet meer toekomt aan het beantwoorden van deze vraag. Dat je nu moet leven komt ook naar voren in een beroemde uitspraak van John Lennon: *'Life is what happens to you while you're busy making other plans.'*

Over dit boek

Dit boek gaat over NU leven en het geld dat je nodig hebt. Niet alleen om in je primaire levensbehoeften te voorzien – dak boven je hoofd, eten en drinken, warmte en kleding – maar ook om te zorgen dat je fit en gezond blijft, dat je kunt zorgen voor een ander, plezier kunt hebben en wensen en dromen kunt waarmaken.

Eengoedleven.nu is opgebouwd uit drie delen: doen, zijn en genieten. Het eerste deel **Doen** begint met een hoofdstuk over geld. Geld speelt een hoofdrol in dit boek, omdat (bijna) alles wat een mens doet met geld te maken heeft. Als het met het geld niet goed zit, geeft dat stress. Dan lekt er energie weg en dat gaat ten koste van een goed leven.

In hoofdstuk 2 stel ik je allerlei vragen, geef ik je vuistregels en praktische handvatten om goed te leren omgaan met geld. Hoofdstuk 3 gaat over werk: voor de meeste mensen de manier om inkomen te verwerven. Ook gaat het over vrijheid, wat vaak wordt gezien als de tegenhanger van werk. Bovendien komt de balans tussen die twee, je werk- en privéleven, aan de orde. En je ontdekt wat 'genoeg' voor jou

betekent. Het gaat erom dat je niet altijd streeft naar meer meer meer, maar naar genoeg. Dat betekent niet te veel uitgeven, maar net zo goed niet te veel sparen.

Het tweede deel draait om **Zijn** met als eerste thema, in hoofdstuk 4, gezondheid. 'Als je maar gezond bent' is een veelgehoorde uitdrukking. Een goede gezondheid maakt een goed leven makkelijker. En het mooie is: dat heb je gedeeltelijk zelf in de hand. We gaan in op goed ademen (inclusief meditatie), goed eten, bewegen, slapen en stressen.

In hoofdstuk 5 staat de relatie met jezelf en met je omgeving centraal. Om een prettig leven te leiden is het cruciaal dat je jezelf kunt zijn. Ook je relatie met anderen is van belang. Je bent immers niet alleen op de wereld; je hebt ouders, kinderen, vrienden, collega's en je komt uit een dorp of stad. Alles heeft invloed op wie je bent of wilt zijn.

In hoofdstuk 6 lees je over zin en betekenis, daar leer je praktisch mee om te gaan. Je ontdekt hoe je bewuster kunt leven met meer voldoening.

In deel drie gaat het over **Genieten**. Hoofdstuk 7 gaat over plezier en beleven. Je mag blij en tevreden zijn met wie je bent en plezier hebben in de dingen die je doet. Je mag altijd plezier hebben, dat hoeft je niet eerst te verdienen.

In hoofdstuk 8 ga je zelf aan de slag. Je krijgt vragen en opdrachten zodat je inzicht krijgt en stappen gaat zetten op weg naar jouw goede leven.

Natuurlijk is de wereld veel groter dan jouw wereld. Daarom trek ik het in hoofdstuk 9 wat breder: hier lees je over een goed leven

voor iedereen. Dat gaat bijvoorbeeld over omgaan met de impact van omstandigheden waar je geen invloed op hebt. In de tijd dat ik dit boek schrijf is dat bijvoorbeeld een pandemie die een enorme impact heeft op talloze mensen. Hoe ga je daar mee om? Ook zoom ik uit naar de omstandigheden wereldwijd die kunnen bijdragen aan een goed leven, zoals zorgen voor de natuur, voldoende eten, geld en gezondheidszorg. Dit moet nu gebeuren, ook voor de komende generaties.

Je zult ontdekken dat het niet moeilijk is je leven te verbeteren. Om niet alleen meer geld te krijgen, maar ook meer vrije tijd én grip op je leven. Al lezend kom je prikkelende vragen tegen die je aan het denken zetten. Met eenvoudige (mini)stappen, die iedereen kan zetten, en aan de hand van voorbeelden, kan ook jij jouw goede leven bereiken. En bovendien help je daarmee de mensen om je heen ook op weg.

Veel plezier!

Veel mensen vragen zich weleens af: is dit het nu?

Heb je het gevoel dat je tijd tekort hebt om iedereen aandacht te geven, inclusief jezelf? Wil je eigenlijk een andere baan? Of vind je je werk leuk, maar houdt het nooit op? Maak je je zorgen over geld of over je hypotheek? Heb je geen idee waar je geld blijft en of je wel genoeg hebt voor later? Ben je toe aan een sabbatical? Heb je steeds gedoe met je partner omdat jullie zo verschillend met geld omgaan? Zou je van meer betekenis willen zijn? Of wil je graag een mooie reis maken, maar komt het er steeds niet van? Ben je benieuwd of een goed leven ook voor jou mogelijk is?

Het is gemakkelijker dan je denkt. Je zult ontdekken dat het niet moeilijk is je leven te verbeteren. Om niet alleen meer geld te krijgen, maar ook meer vrije tijd én meer grip op je leven.

Het is nooit te laat om te beginnen aan jouw goede leven. Start vandaag met Eengoedleven.nu.



Cees Bol draagt als financial life planner bij aan een goed leven van mensen. Hij is getrouwd, heeft drie zoons en drie schoondochters. Hij heeft jarenlange ervaring als jurist en financieel adviseur voor ondernemers en personen in alle levensfasen en van arm tot rijk. Het heeft hem een unieke combinatie van verstand van geld en mensen opgeleverd. Graag deelt hij die kennis en ervaring ook met jou!

