

Jelle Hermus

Schrijver
van de bestseller
**STEEDS
LEUKER**

**Kom
maar
OP**

**Positief leven in een
turbulente wereld**



Anderen over **Kom maar op**

‘In dit sprankelende boek geeft Jelle je waardevolle tips om je leven mooier, positiever en liefdevoller te maken.

Alleen al van het lezen werd ik echt blij!’

Hans Kazàn, spreker en illusionist

●

‘Jelle inspireert ook met dit boek om een positiever leven te leiden. Zijn praktische oefeningen zetten je aan om in actie te komen. Heerlijk boek!’

Froukje de Both, tv-presentator en coach

●

‘Dit boek is een eerste hulp bij levenskunst. Het laat zien dat als je jezelf en anderen accepteert, je oordelen loslaat en positief blijft, je ruimte schept om je in te zetten voor een betere wereld.’

Jelle de Jong, directeur Wereld Natuur Fonds

●

‘Jelle laat zien dat een goed leven leiden en de wereld een stukje mooier maken niet twee afzonderlijke routes zijn, maar hetzelfde pad. Genoten van elk hoofdstuk.’

Mark Tigchelaar, schrijver van de bestseller *Focus AAN/UIT*

●

‘Een mooie mix van adviezen om verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen gevoelens; met aandacht voor je omgeving en het belang van samenzijn. Wie goed doet, goed ontmoet!’

Renske Leijten, voormalig Tweede Kamerlid, schrijver van *Leuker kunnen we het niet maken*

●

‘Positieve impact maken begint bij jezelf. Met humor, realisme en concrete tips inspireert dit boek om positief in het leven te staan. Ook als het gaat om grote onderwerpen als klimaatverandering.’

Simone Groenendijk, directeur Trees for All

‘Jelle leert ons om de verbinding met onszelf aan te gaan.
Het waardevolste wat er is, als je het mij vraagt.’

Bridget Maasland, tv-presentator en producer



‘Praktische tips, mooie inzichten en vooral een eyeopener!
Aanrader!’

Lienke de Jong, schrijver van de bestseller *Dear Good Morning*



‘*Kom maar op* heeft me echt geraakt. De praktische tips en
inzichten van Jelle Hermus zijn niet alleen inspirerend,
maar ook direct toepasbaar. Een must-read voor iedereen die
wil groeien en tegelijkertijd een positieve impact wil maken.’

Sam Feldt, dj en producer



‘Blijven bouwen aan een betere toekomst: Jelle laat op een
geweldige manier zien hoe je dat kunt doen.’

Ernst-Jan Pfauth, medeoprichter van De Correspondent



‘Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd. Met dit boek
helpt Jelle je sprinten naar een positief leven.’

Churandy Martina, olympisch kampioen



‘Dit boek is een krachtig pleidooi voor compassie en
positieve actie. Jelle laat zien hoe kleine veranderingen grote
impact kunnen hebben, zowel in je eigen leven als in de
wereld om je heen.’

Wouter de Jong, schrijver van *Mindgym* en *Superkrachten voor je hoofd*



‘Er is altijd een volgende positieve stap die je kunt zetten.
Jelle geeft je in dit praktische boek handvatten om een
positieve spiraal op te starten in je leven en je omgeving.’

Pim Kraan, directeur Save the Children

Jelle Hermus



**Positief leven
in een turbulente wereld**



© Jelle Hermus
Uitgever soChicken

Omslag Moker Ontwerp
Boekverzorging Sander Pinkse Boekproductie
Foto auteur Marieke Zelisse
Productiebegeleiding Tim Beijer
Uitgeefteam Ruth Bergmans, Harminke Medendorp
en Maarten Richel

ISBN 978 90 834 38 504

Verspreiding New Book Collective, Utrecht & Antwerpen

sochicken.nl

Voor Jake & Sophie – mijn zonnestralen

Inhoud

Inleiding – Onze wereld, voor altijd anders 11

Deel 1 Omarmen

- 1 Hoe aanvaarding alles beter maakt 23
- 2 Het drama zit in je gedachten 35
- 3 Onrust en angst overwinnen 47
- 4 Helemaal jezelf durven zijn 57
- 5 Anderen leren accepteren 67
- 6 De chaos in de wereld omarmen 75

Deel 2 Versimpelen

- 7 Waar wil je je leven voor gebruiken? 85
- 8 Volledige verantwoordelijkheid nemen 97
- 9 Minder doen, meer bereiken 107
- 10 Een doel maakt alles simpeler 115
- 11 De voordelen van een compact leven 127
- 12 Haal wat jaren tachtig in je leven 139
- 13 Langzamer leven, snel meer kalmte 151

Deel 3 Versterken

- 14 Geluk is niet je doel 161
- 15 Positief omgaan met negatieve gedachten 173
- 16 Hoe je positief leert denken 183
- 17 Een kapstok voor een positief leven 197

Deel 4 Doorgeven

- 18 Echt verbinding maken met anderen 209
- 19 Maak samen van het leven een feest 221
- 20 De verfrissende kracht van vrijgevigheid 231
- 21 Leren leven vanuit compassie 241
- 22 Vind je eigen vorm van activisme 253

Tot slot

Het is één ding 267

Inleiding

Onze wereld, voor altijd anders

‘Wanneer je het welzijn van de wereld nastreeft, streeft de wereld met je mee.’

Sri Nisargadatta Maharaj

‘Wanneer wordt de wereld weer normaal?’ Het is een goede vraag en het antwoord is precies wat je niet wilt horen: de wereld wordt niet meer ‘normaal’. Zoals een kip geen ei meer wordt en een smoothie geen banaan, wordt onze wereld nooit meer hoe ze was. Ze verandert voor onze ogen, en ze verandert sneller dan ooit tevoren.

We leven in een opwindende tijd, maar tegelijk kan de turbulentie van deze eenentwintigste eeuw ons ook behoorlijk onrustig, bezorgd en onzeker maken. Dit boek helpt je om met deze emoties om te gaan. Stap voor stap laat ik je zien hoe je vanuit een positieve levenshouding de onrust tegemoet kunt treden – op een praktische, nuchtere manier. We kunnen de wereld niet meer maken zoals ze was, maar we kunnen wel een hoop doen om ons leven beter en vrolijker te maken. Voor onszelf, en voor onze omgeving.

De turbulentie in de wereld raakt ons allemaal, vaak op heel tastbare wijze. Toen onze zoon Jake bijvoorbeeld vier maanden oud was, voelde onze slaapkamer op zolder als een Finse sauna tijdens een opgietrichtueel. Wij zochten in Delft voor het

eerst verkoeling in het Schiekanaal. We waren niet de enigen, de halve stad leek in het water te dobberen. Het werd die juli-dag in 2019, als gevolg van het veranderende klimaat, voor het eerst warmer dan 40 graden in Nederland.

Acht maanden later blies Jake zijn eerste verjaardagskaarsje uit. Hij deed dat met twee laptops voor z'n neus. Op de schermen de blije gezichten van zijn opa's, oma's en trotse tantes. Op visite komen zat er niet in – de wereld zuchtte onder de grootste pandemie van de afgelopen eeuw en we bevonden ons net in de eerste coronalockdown. Het scheelde een hoop afwas, maar erg gezellig was het niet.

Toen Jake drie jaar oud was, lag hij in bed met een koude neus en een dubbele deken. De Russische invasie van Oekraïne maakte ons niet alleen onrustig, ook de energieprijzen sloegen op hol. We besloten de verwarming daarom een tijdlang lager te zetten om vervelende verrassingen met de energierekening te voorkomen.

In de maand dat Jake voor het eerst naar school ging, verschenen er in de kranten bezorgde berichten over de snelle opkomst van kunstmatige intelligentie. Zou Jakes generatie nog werk kunnen vinden? En zou hij straks vooral omringd zijn door computer gegenereerde vrienden in virtual reality?

In de tussentijd waren we getuige van ongekende droogte én nattigheid in Europa, plus een drastische afname in de wereldwijde biodiversiteit. Er waren massale klimaatdemonstraties, de polarisatie nam toe en wereldwijd kwam de democratie verder onder druk te staan.

Vier jaar op planeet aarde. Vier jaar turbulentie.

Bewegen richting een inspirerende toekomst

Positief leven in deze tijd voelt soms als balanceren op één been in een springkasteel vol kinderen: haast onmogelijk. Ja, de toekomst heeft ons straks veel moois te bieden, maar in-

tussen worstelen we met wiebelige gevoelens over diezelfde toekomst. En die gevoelens beïnvloeden ons humeur – ik merk het zelf ook.

Dat we ons geregeld onzeker, bezorgd en onrustig voelen over ‘de toekomstige staat van de wereld’ is begrijpelijk. Maar het is ook een probleem. Want door deze neerslachtige emoties hebben we moeite positief in het leven te staan en positief bij te dragen aan de wereld. De turbulentie haalt ons naar beneden.

Kan dat anders?

Kun je een positief leven bouwen in een turbulente wereld, en tegelijkertijd positief bijdragen aan die wereld?

De afgelopen jaren ben ik op zoek gegaan naar ideeën en technieken in onder andere de positieve psychologie, filosofie en de wereld van persoonlijke groei. Met resultaat.

In de komende hoofdstukken neem ik je mee langs praktische bouwstenen die je zullen helpen om positief en stevig in het leven te staan, ook in roerige tijden. Ik laat je daarnaast zien hoe je vanuit die positieve levenshouding kunt bijdragen aan een liefdevollere samenleving.

Het is mijn hoop dat dit boek je de rust en inspiratie biedt die je nodig hebt om deze eeuw kalm tegemoet te treden. Voor jezelf, voor je omgeving en voor alle generaties die nog na ons komen. De turbulentie is hier. We kunnen die niet voorkomen, oplossen of negeren. We kunnen wel leren ermee om te gaan. En elke dag telt, dus laten we beginnen.

De bouwstenen voor een positief leven

Veel bereiken met zo min mogelijk moeite – daar streef ik naar, in mijn werk en in mijn privéleven. Sinds 2004 heb ik al honderdduizenden mensen op weg mogen helpen naar

een leuker leven, met mijn boeken *Steeds leuker* en *Leven met wind mee*, een reeks cursussen en honderden artikelen op soChicken.nl.

Mijn eerdere boeken draaien met name om het leuker maken van je eigen leven. Dat is op zich waardevol. Want hierdoor kom je beter in je vel te zitten en zul je meer kunnen bijdragen aan je omgeving. Ik denk echter dat het tijd is voor een omvattender aanpak. Want het is prettig als jij weet hoe je een gezonde maaltijd voor jezelf kunt maken, maar nog fijner als je weet hoe je een uitgebreid buffet kunt bereiden. Als we geven om een positieve toekomst, kunnen we ons eigen geluk niet langer los zien van het welzijn van onze omgeving en van al het leven op aarde. Ik stel daarom voor dat we onze eigen persoonlijke groei direct inzetten om de wereld te verrijken. Zodat iedereen kan meeprofiteren van onze groei.

Dat klinkt erg ambitieus en tijdrovend, maar maak je geen zorgen: het uitgangspunt is en blijft eenvoudig. Want hoe simpeler de methode is, des te groter de kans dat je hem daadwerkelijk toepast. De bouwstenen in dit boek helpen je positiever in het leven te staan terwijl je – tegelijkertijd – positief bijdraagt aan je omgeving. Je leeft alsof je vanaf nu gewoon steeds een dubbele portie kookt, zodat je altijd kunt delen met je omgeving.

Lezers van mijn eerdere boeken zullen sommige inzichten bekend voorkomen. Wees gerust: deze herhaling is bewust en de invalshoek is anders. De boeken bouwen op elkaar voort.

De uitgangspunten van dit boek

1. We doen alleen wat echt impact heeft

Er zijn eindeloos veel technieken te vinden die je kunt inzetten om positiever te leven in turbulente tijden. Maar de meeste van die technieken kosten erg veel tijd en leveren weinig op. Na jarenlang experimenteren, schaven en schrappen

kwam ik tot een krachtige selectie van 22 bouwstenen. Deze effectieve bouwstenen bieden je het meeste resultaat met de minste moeite.

De 22 bouwstenen volgen elkaar logisch op, maar je kunt ze gebruiken op de manier die jij prettig vindt. Zo kun je snel vooruitgang boeken zonder dat je vastloopt in allerlei details. En wat doen we met al die andere technieken die ook kunnen bijdragen aan een positiever leven? Die negeren we gewoon. Je hebt het al druk genoeg.

2. We werken in kleine stappen

Bijna niemand heeft zin in of tijd voor een drastische omme-zwaai in het leven. Daarom werken we in dit boek bewust met kleine, haalbare stappen. Kleine stappen zijn niet overweldi-gend, waardoor je uitstelgedrag als sneeuw voor de zon zal verdwijnen. Bovendien zie je eerder resultaat, waardoor je zin krijgt om een volgend stapje te zetten. Zo kom je al snel in een positieve spiraal.

3. We werken richting een kantelpunt

Het is mijn missie om onze samenleving positiever en lief-devoller te maken. Dat klinkt als een overdreven ambitieus doel, maar het is haalbaarder dan het lijkt. Wanneer een klei-ne groep mensen in de samenleving zich anders gaat gedra-gen, beïnvloeden ze uiteindelijk de hele samenleving. Dit is de kern van de ‘kantelpunt-theorie’ – beschreven door Mal-colm Gladwell in zijn boek *The Tipping Point*. Uit onderzoek blijkt namelijk dat grote sociale veranderingen vaak teweeg zijn gebracht door slechts een kleine groep mensen, vaak minder dan 10 procent van de bevolking. Dat is goed nieuws! Dit toont namelijk aan dat niet alle neuzen dezelfde kant op hoeven te staan voordat er iets kan veranderen in de wereld. Door zelf te veranderen en je omgeving te inspireren, draag je al direct concreet bij aan een positievere wereld. Best gezellig.

4. Iedereen is welkom

Dit boek is voor iedereen die de wereld positief tegemoet wil treden, los van je levensovertuiging, politieke voorkeur of wereldbeeld – die niet overeen hoeven te komen met die van mij. Mijn doel is mensen dichter bij elkaar brengen, en dat kan niet wanneer ik alleen lezers bereik die het tóch al met me eens zijn. Ook als je sceptisch bent nodig ik je uit mee te lezen, je bent meer dan welkom.

5. We werken samen aan een nieuw verhaal

Door films, series en het dagelijkse nieuws lijkt het alsof we onvermijdelijk afstevenen op een wereld vol ellende. Vrijwel iedere sciencefictionfilm toont ons een dystopische toekomst vol ongehoorzame robots en afbrokkelende wolkenkrabbers. Zulke verhalen zijn populair omdat het menselijke brein nu eenmaal dol is op gevaar. Maar ondertussen kan zo'n negatief verhaal over de toekomst behoorlijk verlamvend werken.

Ik denk dat het belangrijk is dat we het negatieve toekomstverhaal ombuigen naar een positief verhaal – zonder naïef te zijn. Er zijn veel redenen om optimistisch te zijn. Zo blijft de energietransitie versnellen en kan kunstmatige intelligentie ons helpen om hardnekkige problemen op te lossen, denk aan het detecteren en genezen van ziekten of het ontwikkelen van technologie om klimaatverandering af te remmen.

Het kan natuurlijk zijn dat zo'n positief toekomstverhaal tevergeefs blijkt, en dat we – ondanks onze inspanningen – toch op een plek terechtkomen waarin we moeten rennen voor het zeewater of de robots. Maar zelfs dan denk ik dat het waardevol is om positief te blijven. Positiviteit is als licht in de duisternis. Het verjaagt negativiteit zoals een zaklamp kakkerlakken verjaagt. In dit boek laat ik precies zien hoe je zo'n positieve houding in jezelf kunt versterken.

De bouwstenen uitgelegd

In dit boek neem ik je stap voor stap mee langs de 22 bouwstenen. Bij iedere bouwsteen deel ik inzichten en geef ik tips en praktische oefeningen die je kunt toepassen in je leven.

Het boek bestaat uit vier delen:

1. Omarmen — leren houden van de turbulentie

In het eerste deel van het boek laat ik je zien hoe je kalm blijft in een chaotische wereld – wat er ook gebeurt. Je zal hierdoor veel minder stress, onrust en angst ervaren. Dit geeft je ruimte om positieve stappen te zetten. Het is alsof je leeft met wind mee, let maar op.

2. Versimpelen — eenvoud maakt je krachtig

Door je leven te versimpelen maak je het beter. Daarover gaat het tweede deel van dit boek. Met eenvoud vergroot je je veerkracht en je gevoel van controle, en maak je je leven minder overweldigend. Er komt energie, tijd en geld vrij die je positief kunt inzetten voor jezelf én voor je omgeving. Simpelere leven is een onmisbare vaardigheid in een complexe wereld vol overdaad.

3. Versterken — kom maar op met die turbulentie

Rug recht, hoofd omhoog, glimlach op je snoet en gaan met die banaan: in dit derde deel laat ik je zien hoe je je innerlijke positiviteit kunt versterken zonder jezelf voor de gek te houden. Hiermee vergroot je niet alleen je eigen veerkracht, het brengt je ook in een positie om je positiviteit door te geven.

4. Doorgeven — aan de slag

In het laatste deel gaan we positiviteit nog steviger doorgeven. Als een popcornmachine in de bioscoop plopt je positiviteit

moeiteloos over de rand richting je omgeving. Niet omdat je vindt dat dit ‘moet’, maar omdat je jezelf niet meer kunt stoppen. Je merkt dat een positieve levenshouding je gewoon veel plezier en voldoening geeft. Zonder dat je er al te veel over nadenkt word je onderdeel van een nieuw verhaal over de toekomst. Van een groep mensen die een positief leven weet te combineren met een bijdrage aan een mooiere wereld. Een groep die zich niet laat afschrikken door de onrust in de wereld, maar leeft naar het motto: kom maar op!

Haastige spoed doet niemand goed

Hoewel de inhoud van dit boek urgent is, adviseer ik je toch om voldoende tijd te nemen om de komende hoofdstukken tot je te nemen. Je leven verandert sneller als je gestaag en consistent blijft voortbewegen. Ik raad je daarom aan het boek eerst rustig door te lezen en daarna een bouwsteen te kiezen die je in je leven gaat inpassen. Je hoeft niet alle stappen te zetten om resultaat te behalen, en je hoeft zeker niet alles tegelijk te doen.

Dit boek staat boordevol oefeningen, suggesties en ideeën, maar het loont om steeds te kiezen voor één kleine oefening of verandering. Zo vergroot je je kans op succes en verminder je het risico dat je overweldigd raakt.

En voel je vooral niet slecht als je af en toe toch vastloopt in negativiteit. Ik zal je laten zien hoe je met oncomfortabele gevoelens kunt omgaan en hoe je jezelf weer kunt afstoffen om de wereld opgewekt tegemoet te gaan.

We starten met de belangrijkste stap: omarmen. Door de chaos en turbulentie te omarmen creëren we een basis van kalmte. En dat kost verrassend weinig moeite. Lees maar mee.

Bonusmateriaal

Op pagina 7 van dit boek vind je een QR-code die je kunt scannen voor online bonusmateriaal. Zo heb ik bij ieder hoofdstuk extra inspiratie voor je klaargezet, mocht je behoefte hebben om verder te broeden op dat onderdeel. Ook vind je hier een lijst met wetenschappelijke referenties, handige verwijzingen en interessante boekentips. Tot slot bied ik je online de mogelijkheid om samen met anderen aan de slag te gaan met dit boek.

The background features a large, bright yellow sun with rays extending from the top left. A dark yellow circle is positioned in the upper right, partially overlapping the sun. The lower half of the image is filled with a pattern of smaller, dark yellow oval shapes, resembling rain or falling seeds.

Deel 1

Omarmen

1

Hoe aanvaarding alles beter maakt

‘Als je vecht tegen de werkelijkheid, verlies je – in slechts 100 procent van de gevallen.’

Byron Katie

Als je de realiteit kunt aanvaarden, wordt alles beter.

Mijn dochter Sophie is een baldadige peuter. En vandaag draait ze voor het eerst rondjes op haar zij op de vloer van Albert Heijn. Krijsend.

Ongemakkelijk kijk ik om me heen. Wat ik ook probeer, haar gekrijs stopt niet. Sterker nog, haar uithalen zijn oorverdovend. Het zweet breekt me uit. Wat denken mensen wel niet van mij? Mijn wanhoop groeit en ik voel me steeds machtelozer. Tot ik een besluit neem dat de hele situatie voor mij verandert: ik laat het zijn zoals het is.

Ik sta nu eenmaal in de supermarkt, bij het snoepschap dat ik zo vakkundig probeerde te vermijden. En terwijl Sophie, nog steeds op haar zij, begint aan een volgend rondje tussen drie zakken felgekleurde tumtummetjes die ze van mij niet mag hebben, voel ik een rust in me neerdalen. Mijn dochter doorloopt een meltdown en daar kan ik niets aan veranderen. Ja, ik ervaar gevoelens van frustratie en schaamte. Bovendien heb ik sterk het idee dat die blonde vrouw die naast mijn drei-

nende dochter haar boodschappen probeert te doen, vindt dat ik een slechte vader ben.

Dit moment, hier in de supermarkt, is absoluut niet zoals ik het zou inrichten als ik het voor het zeggen had. Maar ik heb het duidelijk niet voor het zeggen – en dat maakt niet uit. Want ik heb iets anders wel in de hand: hoe ik met deze situatie omga.

Ik besluit de situatie te aanvaarden.

Aanvaarding is bijzonder spul. Het maakt namelijk ruimte voor overzicht en diepe innerlijke rust. Door te aanvaarden zeg je ‘ja’ tegen de situatie waarin je je bevindt. Niet omdat je de situatie goedkeurt of er zo blij mee bent, maar omdat je je realiseert dat het alternatief – het *niet* aanvaarden van dit moment – onvermijdelijk leidt tot drama en ellende.

Sterker nog, aanvaarding van een situatie is de enige manier om je gevoelens van ellende een halt toe te roepen. Bovendien maakt aanvaarding je sterk. Het helpt om je wensgedachten en verhalen over de realiteit los te laten – en vanuit het *hier en nu* je volgende stap te zetten.

Laat ik er geen doekjes om winden: ik vind een peuter-meltdown af-schu-we-lijk. Niet alleen maakt het kabaal en schopt het mijn o-zo-belangrijke, strakke dagschema in de war; zo’n driftbui geeft me het gevoel dat ik totaal geen controle heb over mijn leven. Maar wanneer ik even afstand neem kan ik naast mijn afschuw en machteloosheid ook grinniken om de absurde situatie waarin ik me bevind. Kijk, de-meneer-die-altijd-alles-onder-controle-wil-hebben staat hulpeloos bij het snoepschap. Met een winkelmandje in zijn hand – waar écht geen snoep in komt – en zijn dochter die inmiddels aan rondje vijf begint. De situatie doet hem afvragen of hij niet beter thuis had kunnen blijven. Een pot erwten opwarmen als avondmaal vindt hij ineens een bijzonder aantrekkelijk idee.

Hoe beter ik de situatie bekijk, des te leuker het wordt. De blik van de vrouw in het gangpad, die ik eerder interpreteerde als veroordelend, blijkt bij nader inzien een blik van mededogen. Ze lacht naar me. Het is een lach vol herkenning. En het dringt pas na rondje zes tot me door dat Sophie met hevige emoties ligt te worstelen op de winkelvloer – en uit eigen ervaring weet ik dat emoties het je behoorlijk lastig kunnen maken. Ik laat mijn dochter uitrazen en geef haar dan een kroel. We kunnen weer verder met ons supermarktavontuur.

Aanvaarding leidt tot rust en overzicht. Het werkt bij het snoepschap van de supermarkt, maar ook wanneer je bijvoorbeeld 's nachts ligt te piekeren over de toestand in de wereld.

Het leven doet zijn ding

Soms zijn we het niet eens met de realiteit. Maar betekent dit dat we ongelukkig moeten zijn totdat de wereld eindelijk voldoet aan onze verwachtingen? Ik hoop het niet. De wereld voldoet namelijk vrijwel nooit aan onze verwachtingen!

Bij 4 graden door vieze spetterregen fietsen doen maar weinig mensen met een glimlach op het gezicht. Hetzelfde geldt voor het bijwonen van een peutermeeltdown in een supermarktgangpad. Die situaties zijn onwenselijk, maar ze gebeuren toch. Als we ons geluk steeds laten afhangen van externe omstandigheden, zullen we vrijwel nooit gelukkig zijn.

De realiteit loopt over van dingen waarmee ik het oneens ben. Ik ben het bijvoorbeeld absoluut niet eens met klimaatverandering. Ik wil dolgraag dat de zeespiegel stopt met stijgen – ik woon nu al beneden zeeniveau! Maar ja, de zeespiegel stijgt wél en de planeet warmt verder op. Mag ik nu niet gelukkig zijn van mezelf tot we klimaatverandering opgelost heb-

ben? Dat kan wel een paar honderd jaar duren en ik vrees dat ik niet zoveel tijd heb. Bovendien zijn klimaatverandering, spetterregen en peuteremoties niet de enige uitdagingen die mijn humeur negatief kunnen beïnvloeden.

Het leven doet zijn ding, daar heb je weinig over te zeggen. Maar hoe chaotisch en turbulent de wereld ook aanvoelt, je hebt altijd een keuze: je kunt zelf kiezen hoe je omgaat met de oncomfortabele gedachten die je ervaart. Het drama zit namelijk altijd in ons hoofd – niet in de omgeving. Het zijn onze gedachten die ons wijsmaken dat de realiteit anders zou moeten zijn. Wanneer we die gedachten weglaten, ervaren we gewoon een moment in ons leven.

De gedachte ‘Mijn dochter mag geen woedeuitbarsting hebben tussen de tumtummetjes in de supermarkt’ zorgt voor allerlei oncomfortabele emoties wanneer ze die tóch heeft. Hetzelfde geldt voor de gedachte ‘Die ellendige spetterregen moet ophouden’ of ‘De zeespiegel zou niet moeten stijgen’.

Achter die gedachten zit de overtuiging dat de realiteit eigenlijk anders zou moeten zijn dan ze is. Maar hier gaan we dus de mist in. Want het *is* niet anders. Supermarkttaferelen, spetterregen, klimaatverandering, onrecht en ellende, tegenslag en teleurstelling – ze maken allemaal deel uit van ons leven. Als je vindt dat deze situaties er ‘eigenlijk’ niet zouden moeten zijn, maak je je leven onnodig zwaar. Laten we dat anders aanpakken.

Leven is verandering

De wereld verandert, continu. En onze levens veranderen daardoor ook voortdurend. Elk moment – elke situatie – is als een ijsblokje op een zomerse dag. Het is er, maar het is ook weg voordat je het weet.

Vaak is een verandering in je leven prima of neutraal. Bij-

voorbeeld wanneer je nieuwe emoji's op je smartphone aantreft na een update. Maar soms zijn we het absoluut niet eens met een verandering, bijvoorbeeld wanneer je hoort dat een dierbare ernstig ziek is. Dan brengt zo'n verandering gevoelens van verdriet en verslagenheid met zich mee.

Wanneer er te veel dingen kort achter elkaar in je leven of de wereld veranderen, kun je je onrustig en onzeker gaan voelen. Je begint dan je gevoel van stabiliteit te verliezen – misschien herken je dit nog uit de coronacrisis. Dat gevoel van instabiliteit kan je ook overvallen wanneer er ergens oorlog uitbreekt, er ingrijpende politieke verschuivingen plaatsvinden, kunstmatige intelligentie nog vele malen slimmer wordt of nieuwe onheilspellende prognoses over klimaatverandering worden gepubliceerd. Er gebeurt dan van alles tegelijkertijd in de wereld, terwijl jij ondertussen je eigen leven – waarin ook van alles gebeurt – zo goed mogelijk in balans probeert te houden.

Het bestaan voelt dan al snel behoorlijk onoverzichtelijk en chaotisch. En ik weet niet hoe jij ertegen aankijkt, maar ik vind 'onoverzichtelijk en chaotisch' een treffende omschrijving voor het leven in deze eenentwintigste eeuw. Het lijkt tegenwoordig alsof er altijd wel ergens iets aan de hand is.

Alles verandert, terwijl alles net veranderd is

Waarom voelt de wereld tegenwoordig zo turbulent? Eén reden is de huidige onderlinge verbondenheid in onze wereld. Een verandering op één plek heeft tegenwoordig al snel invloed op een situatie elders. Een computernerd in Californië besluit een online smoelenboek genaamd Facebook te beginnen; ik heb ineens de vreemdste gesprekken met mensen die geloven dat de aarde plat is. Mensen in China worden ziek met een onbekend coronavirus; consumenten in Europa buitelen over elkaar heen om toiletpapier te bemachtigen. Kli-

maatverandering zorgt voor extremer weer; mijn slaapkamer lijkt plotseling een Finse sauna. Een dictator besluit een buurland binnen te vallen; de fles zonnebloemolie in mijn voorraadkast is plotseling meer waard dan een goede fles wijn.

Vooraf rappe technologische ontwikkelingen zorgen voor een stroom aan veranderingen in ons persoonlijke leven. In mijn jeugd waren er nog geen mobiele telefoons. Nu moet ik bijna opletten dat ik mijn iPhone vriendelijk benader, omdat het apparaat binnen niet al te lange tijd misschien intelligenter zal zijn dan ik.

We bevinden ons in een tijdperk van verandering. Of zoals Jan Rotmans, hoogleraar transitiekunde aan de Erasmus Universiteit, het beter omschrijft: we leven in een *verandering van tijdperk*.

Turbulentie is de norm. En we staan – halverwege de jaren twintig – naar verwachting pas aan het begin van een periode vol turbulente transitie. Denk aan kunstmatige intelligentie, biotechnologie, klimaatverandering, een energie- en grondstoffentransitie, internationale conflicten, verschuivende geopolitieke machtsverhoudingen en allerlei sociale veranderingen die onze wereld zullen transformeren in slechts een paar decennia tijd.

Kortom, we leven in een wereld die constant verandert terwijl alles *nét* veranderd is. Positief kunnen omgaan met al die verandering is een onmisbare vaardigheid in de eenentwintigste eeuw.

Zompige worst – en hoe je de controle loslaat

Radicale aanvaarding is je enige betrouwbare optie wanneer je een positief leven wilt leiden én positief wilt bijdragen aan je omgeving. Door de oude stoïcijnse filosofen werd deze vorm van aanvaarding ook wel ‘amor fati’ genoemd, ‘liefde voor het lot’. Bij het aanvaarden van een situatie vervang je