

Hey, fijn dat je hier bent.
Dit boek is voor jou.

Er zijn 1000 redenen om te denken dat alles prima gaat. En er is 1 hele goede reden om te zoeken naar geluk. En dat is omdat het voor het grijpen ligt; hier voor je neus.

Waarom coach ik mannen? Omdat ik vrouwen moeilijk vind. Mannen zijn van het aanpakken, meteen naar de oplossing gaan. Daar hou ik van. Daarnaast heb ik door mijn eigen journey genoeg tools om hen te helpen. Inmiddels heb ik de mannen die ik mocht helpen, op verschillende vlakken gelukkig zien worden.

Maar veel mannen gaan niet naar mij.

Die zijn gewend op zichzelf te bouwen.

Niet vreemd als je ziet dat wij al eeuwen bouwen op jullie. Jullie waren de hoofd van het gezin, degenen die oorlogen voerden en landen bestuurden. Wij, vrouwen, hebben altijd op jullie geleund. En dan zal je ons ineens om hulp gaan vragen, niet dus.

Dit is een boek zonder poespas maar gewoon taal die zegt waar het op staat. Kort, krachtig en praktisch en met een knipoog. Je kunt gewoon in het midden beginnen of waar je maar wil.

Dus als je voelt dat:

- je in een sleur zit,
- iedere dag hetzelfde is,
- je niet (meer) enorm kunt lachen of genieten
- of je gewoon van een 8 naar een 10 wil,

dan is dit boek voor jou!

Ik daag je uit om de oefeningen te doen. Vooral als ze te simpel lijken of als je het onzin vindt. Alleen dan kan ik mijn belofte waarmaken, je helpen serieus gelukkig te zijn.

Veel leesplezier!

Marleen

**Als je boos of geïrriteerd wordt
van wat je leest,
geef het dan extra aandacht.**

Heb je wel eens meegemaakt dat iemand iets over je zei waarbij alle haren bij je overeind stonden? Grote kans dat diegene er niet heel ver naast zat.

Als je boos of geïrriteerd wordt of zelfs alleen maar denkt 'wat een b*llshit' dan is er iets geraakt: een gevoelige snaar. Het vraagt veel zelfbeheersing om dan te denken: dit raakt me, dus misschien zit er wel iets in.

Stel je voor; jouw manager klaagt over een klus die jij in zijn ogen niet goed genoeg gedaan hebt. Als je zelf volledig overtuigd bent van hoe goed je deze klus hebt afgerond, dan zal een kritische noot van hem vooral een leerpunt zijn. Maar als je zelf twijfelt aan de kwaliteit, dan komen zijn woorden aan als een mokerslag.

In plaats van dat je dan denkt: 'waarom ben ik nou zo boos? (Nou, ik dacht eigenlijk zelf ook al dat het niet goed genoeg was)' projecteer je je gevoel op je manager. 'Hij is een sukkel dat hij dit zegt' bla bla bla.

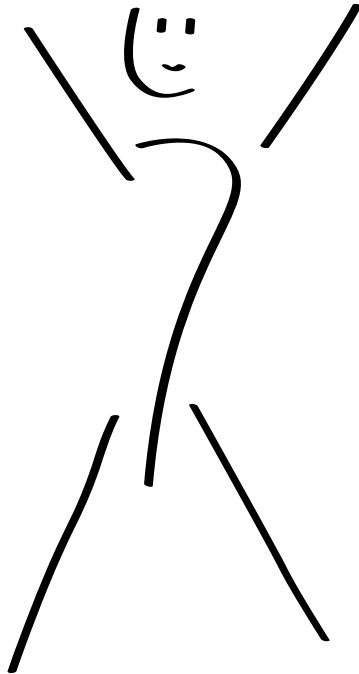
Maar nu weet je het.

Hoe sterker jouw reactie hoe pijnlijker de waarheid die het aanraakt. Dus voel je irritatie of merk je dat de tekst iets met je doet, haal dan even adem en vraag je af: 'wat raakt dit in mij?'

Als je dit boek durft te lezen met dat in je achterhoofd, ga je er het meeste uithalen.

Dus ik wens je veel irritatie in dit boek!

APK 1. Jij - Jij



De relatie met jezelf is zowel de meest simpele als de meest confronterende relatie in je leven. Simpel, omdat je geen onverwachtse input krijgt met triggers van een relatie. Confronterend, omdat het niet gemakkelijk is om heel erg eerlijk te zijn tegen jezelf en je eigen verantwoordelijkheid volledig te omarmen.

De relatie met jezelf is de basis van alles.

Als je niet goed met jezelf overweg kunt, is de relatie met anderen vaak gedoe. Geen wonder dat dit het langste hoofdstuk van dit boek is.

Zelf kom ik van ver. Toen ik 19 was vond ik het leven niets aan. Mijn emoties gingen alle kanten op en mijn hoofd compenseerde dat. Ik was behoorlijk depressief.

Zo ging het niet langer en ik was er helemaal klaar mee. Er waren veel drastische keuzes die ik kon maken en ik maakte de beslissing om f*cking gelukkig te worden. Ieder boek dat erover te vinden was las ik, iedere therapie greep ik aan.

De 2 dingen die mij het meest opleverden maar ook het meeste lef kostten waren:
1. volledige verantwoordelijkheid nemen voor alle dingen die in mijn leven gebeuren;
2. dropdead eerlijk tegen mezelf zijn.

Sinds de relatie met mijzelf goed is, is mijn leven volledig verandert. Ik ga niet meer voor het halve werk maar gun mezelf meer. Op alle vlakken. Ik weet wat ik waard ben en wat ik nodig heb om me goed te voelen en daar luister ik naar.

En weet je wat het mooie is? Jij kunt dit ook. Het vraagt wel wat van je. Alles wat je dacht dat waar was mag je in twijfel trekken. Nu denk je misschien dat een geweldig leven niet voor jou weggelegd is. Ik vertel je dat dat wel zo is.

Het begint bij jou. Dat jij gelooft dat je het waard bent om aan jezelf te werken en aan een beter leven te bouwen. Dat jij de keuze maakt om geen genoeg meer te nemen met middelmatig.

Die keuze kun je hier en nu maken. Doe je ogen dicht en vraag jezelf: kies ik vanaf nu voor beter? Je voelt het antwoord meteen en als dat 'ja' is, ben je hier goed.

Vanaf hier verder gaan vraagt lef. Lef om de beslissingen te maken die nodig zijn en je leven niet 'uit te zitten'.

Het leven is veel te kort en te waardevol om het half te leven. Pas nu ik hier ben zie ik wat ik gemist heb en wat er nog meer is.

Ik gun het jou. Hopelijk gun jij het jezelf.

Je bent perfect

Zo dat begint lekker, en het is waar. Jij bent perfect.

Ken jij baby's die niet perfect zijn als ze geboren worden? Zelfs als ze iets missen wat anderen wel hebben, zijn ze prachtig in hun schattigheid en daarmee perfect.

Jij was ooit ook zo'n baby. Ook jij bent perfect geboren.

Ook als je je als kind niet welkom voelde op deze wereld, ook als je het idee had dat je je best moest doen en dat je liefde moest verdienen. Dat lag niet aan jou.

Je ouders hebben hun eigen leven, trauma's en geschiedenis. Zij waren misschien te druk met hun eigen binnenwereld. Daardoor kreeg jij het gevoel dat je iets voor hen moest fixen, terwijl er niets was dat jij kon doen.

Onbewust hebben je ouders jou het gevoel van 'perfect zijn' vergeten mee te geven.

Nu ben je volwassen en mag je alsnog geloven dat je perfect bent, met al je eigenaardigheden. Die maken dat jij helemaal jij bent.

Doordat we in plaats daarvan allemaal een 'perfect' masker dragen, is er weinig echtheid. Maar datgene waar mensen elkaar op vinden is juist hun echte ik. De mens die af en toe onhandig is, die soms humeurig of kortaf is. Dat is echt. Dat is gaaf.

Hoe mooi zou het zijn als we allemaal wat meer 'echt' zouden zijn? Met alles wat daarbij hoort. Inclusief de verantwoordelijkheid om je eigen interne rommel op te ruimen zodat je een ander geen pijn doet.

Je bent de baas

Je doet veel dingen op de automatische piloot. Aankleden, tandenpoetsen, de weg naar je werk rijden. Logisch, het leven is erg vermoeiend als we over al die dingen moeten nadenken. Maar aan ieder voordeel zit een nadeel. Dingen op de automatische piloot doen, is ook een overlevingsmechanisme. Een manier om je dag door te komen als je eigenlijk te druk bent.

De automatische piloot is erg beïnvloedbaar.

Doordat je niet meer bewust aan het stuur zit, word je geleefd. Door je opdrachtgever, vrouw, agenda, sociale verplichtingen etc. De gemakkelijkste manier is om te doen wat zij willen. Je bent vergeten dat je ook 'nee' kunt zeggen.

In je auto denk je soms: 'damn, ben ik hier al?'. Zo is het in het echte leven ook. Niet zelden denkt iemand die 50 wordt: 'damn ben ik hier al?'

'Ok', denk je nu, 'dat is allemaal leuk maar wat kan ik eraan doen?'

Bedenk je dat jij de baas bent. AL deze dingen die in jouw dag gebeuren, gaan zo omdat jij dat zo georganiseerd hebt. Als je weer grip wil hebben is dat nadenken over je dagritme stap 1. Schrijf op hoe het nu is en wat je anders wil.

Vervolgens neem je de tijd om even naar je leven te kijken. Ben je tevreden met hoe het gaat? Waarschijnlijk niet, anders zat je nu dit boek niet te lezen. Wil je het anders? Dat kan! Schrijf ook hier op wat jij wil. Wat zijn je wensen, je dromen?

Het leven is een spel. En dat spel is niet eens heel moeilijk om te winnen. Maar je moet het wel zelf spelen.

Als je dat niet doet word je een NPC. Een non-playing-character. Je weet wel, zo'n figurant van wie de rol allang vaststaat.