

Jij bent oké  
en de rest is blabla



Jij bent oké  
en de rest is blabla

Hugues Mercier

Auteur: Hugues Mercier  
Coverontwerp: Hugues Mercier  
ISBN: 9789402183047  
© Hugues Mercier 2019





*I saw the angel in the marble  
and carved until I set him free*  
*Michelangelo*

## **Inhoud**

Voorwoord & inleiding	<i>pag. 8</i>
<b>1 Leven gebaseerd op keuzes</b>	<i>pag. 15</i>
1.1 Je bewust worden van keuzes	
1.2 Positief denken	
1.3 Negatief denken	
1.4 Angst	
1.5 Hoe gebruik je angst voor groei?	
<b>2 Ego en ziel</b>	<i>pag. 29</i>
2.1 Wat is het ego?	
2.2 Wat is de ziel?	
2.3 Observeren	
2.4 Transformeren	
<b>3 Leven vanuit het hart</b>	<i>pag. 53</i>
3.1 Hoe leef je vanuit het hart?	
3.2 Zelfliefde	
3.3 Communiceren vanuit het hart	
<b>4 Leven in het nu</b>	<i>pag. 85</i>
4.1 Het moment	
4.2 Geestelijk vastklampen	
4.3 Leven naar tijd	
4.4 Leven naar de vijf zintuigen	
<b>5 Wet van Aantrekkingskracht</b>	<i>pag. 107</i>
5.1 Dromen	
5.2 Visualiseren	
5.3 Geloven	
5.4 Hoe trek je aan wat je wilt?	



## **6 Flowen**

*pag. 117*

6.1 Wat is flowen?

6.2 Hoe flow je in het leven?

Nawoord

*pag. 123*

# Voorwoord & inleiding

‘Jij bent oké en de rest is blabla’, zo luidt de titel van dit boek. Misschien sprak het je direct aan en wellicht vraag jij je af wat ik daar nu precies mee bedoel.

Met blabla bedoel ik alle opvattingen, beperkingen, oordelen, meningen en dergelijke die niet oprecht vanuit jezelf, je eigen hart en ziel komen. Alle invloeden van buitenaf en alle dingen waar jij je gaandeweg in je leven, bewust of onbewust, van hebt overtuigd. Vaak baseren we onze keuzes op ervaringen, op onze meningen en oordelen die we in het verleden hebben opgedaan. Dat deze gedachten je niet altijd gelukkig maken, blijkt overduidelijk uit de bijbehorende gevoelens waarmee deze gedachten gepaard kunnen gaan. Angst, onzekerheid, eenzaamheid, spijt, boosheid en ga zo maar door. Wanneer je bijvoorbeeld in het verleden een relatie hebt gehad waarin je bedrogen of verlaten werd, kan dit je angstig maken om je weer opnieuw aan iemand te binden en iemand echt volledig te vertrouwen. Of wanneer een kennis ooit een bedrijf heeft opgezet, maar dit helaas niet zo goed ging, kan dit je tegenhouden om zelf de stap te zetten om voor jouw eigen dromen te gaan in de vorm van een eigen bedrijf. Zo zijn er nog vele voorbeelden te bedenken waarin juist die blabla vanuit het verleden nu nog invloed heeft op de keuzes die je dagelijks maakt. Niet alleen kan het je beperken in je zelfvertrouwen en de motivatie om keuzes te maken, doelen na te jagen, dingen aan te gaan en voor jezelf en je dromen te gaan, je kunt je er ook daadwerkelijk ongelukkig door voelen. Waarom? Doordat jij je alleen maar focust op wat er mis is gegaan, wat er mis zou kunnen gaan en wat er ontbreekt in je leven. Je kunt er zelfs helemaal in doorslaan en gaan geloven dat negatieve dingen en situaties alleen jou maar overkomen en geluk niet voor jou is weggelegd. Dikwijls is het zo dat men dan de slachtofferrol gaat vertolken. Je gelooft dat het de

schuld van anderen is dat het leven er niet uitziet zoals je dat graag zou willen. En dat allemaal door die blabla.

Eigenlijk kan dit ook niet anders, we groeien er allemaal mee op. Het is onderdeel van ons volwassenwordingsproces. Van kleins af aan slaan we een hoop negatieve ervaringen op, die bij ons bepaalde meningen en gedachten hebben gevormd. Als deze meningen en gedachten zich eenmaal hebben gevormd, wordt daarvan afwijken vrijwel onmogelijk. We blijven denken zoals we denken. Vaak staan we er na een tijdje niet eens meer bij stil waarom we iets vinden, omdat we gewend zijn geraakt aan deze manier van denken. Eigenlijk is dit een soort verdedigingsmechanisme dat zich manifesteert wanneer we een bepaald gevoel of een bepaalde gedachte hebben en op basis daarvan juist wel of juist niet handelen.

Zoals ik al aangaf zijn dit namelijk allemaal gedachten die niet vanuit je ziel komen en weinig te maken hebben met je werkelijke zelf en de werkelijkheid zoals die eigenlijk is. Dat je in het verleden negatieve dingen hebt meegemaakt, verdriet hebt gehad of bijvoorbeeld het gevoel hebt gehad dat je hebt gefaald, zijn lastige gebeurtenissen op jouw pad geweest. En dat die negatieve gedachten, ervaringen en oordelen die je daardoor hebt meegenomen in je systeem zijn gaan zitten, is begrijpelijk. Je eerdere ervaringen, keuzes, gedachten en gevoelens hebben je gemaakt tot de persoon die je nu bent en hebben bijgedragen aan de manier waarop je nu in het leven staat. Het is dan ook niet gek dat de keuzes die je vandaag de dag maakt daarop gebaseerd zijn. Maar sta je er weleens bij stil dat je jezelf hierdoor ook onbewust laat beperken? Hoe vaak laat jij je onbewust leiden of afremmen door al de blabla die je met je meedraagt? En hoe zou je leven eruitzien wanneer jij je niet meer laat leiden door je angsten, maar puur en alleen door de dingen die vanuit je eigen hart en ziel komen en daarom dus goed voelen? Natuurlijk klinkt dit makkelijker gezegd dan gedaan. Je negatieve gedachten schakel je niet zomaar even uit of vorm je niet gemakkelijk om. Zeker als er bijbehorende emoties aan verbonden zijn,

kun je gaan geloven dat iets gewoon de waarheid is, omdat het nu eenmaal ook zo voelt.

Ook ik heb me in het verleden laten meeslepen door zulke gedachten en gevoelens. En voordat ik echt bewust werd van mezelf en wie ik werkelijk ben, heeft daar eerst veel voor moeten gebeuren.

In 2007 zat alles mij mee. Ik woonde samen met een leuke vriendin, had daarbij ook nog een lieve stiefdochter en een fijne gezinssituatie. Bovendien had ik een goede carrière met dito maandsalaris. Ik kocht in die tijd een huis en ook wat spullen betreft kwam ik niets tekort.

Op een zekere dag kreeg ik een onverwachts telefoontje uit Frankrijk waar mijn moeder woont. Ze was met spoed opgenomen in het ziekenhuis. Men kon mij niet vertellen wat er met haar aan de hand was, maar ik kon maar beter zo snel mogelijk daar naartoe komen. Ze bleek kanker te hebben en deze was ook nog eens uitgezaaid. Met de ziekte van mijn moeder had ik het ontzettend moeilijk en in die periode hebben mijn moeder en ik veel dingen uitgesproken waar ik nog mee zat vanuit het verleden en vanuit mijn opvoeding. Ik vond het belangrijk om alles met haar bespreekbaar te maken waardoor ik een hoop dingen een plek heb kunnen geven en los heb kunnen laten.

In diezelfde periode besloot de werkgever waar ik al 7 jaar hard voor werkte mij weg te willen werken. Ik wist al een tijdje dat mijn werkgever niet op een juiste manier met mensen omging, maar omdat ik niet op wilde geven wat ik in al die jaren daar had opgebouwd, wilde ik er toch blijven werken. Ik spande een rechtszaak aan en er volgde een heftige periode waarna ik ben weggegaan.

Thuis verliep de relatie steeds slechter. Mijn vriendin vond dat ik me niet zo moest aanstellen en me moest vermennen. Ook zij ging destijds door een moeilijke tijd, maar door mijn eigen problemen ging dat langs me heen en kon ik er niet voor haar zijn. We leefden en deden dingen steeds meer los van elkaar en uiteindelijk liep de relatie tot een einde.

Ik kwam in een diep dal terecht. Om alles waarvoor ik me had ingezet en had gevochten kwijt te raken, was voor mij te veel

om in één keer zomaar te kunnen verwerken. Ik moest weer helemaal opnieuw beginnen en daarbovenop voelde ik me enorm slecht, depressief en boos.

Ruim een jaar ben ik me zo slecht blijven voelen en leefde ik op die manier door. Op een avond, terwijl ik op mijn rug in bed lag, klaar om te gaan slapen, kwamen ineens de écht belangrijke vragen in mezelf op. Waarom voel ik me eigenlijk zoals ik me voel? Waarom kunnen anderen wel een leuk leven hebben en ik niet? Ik was verder gewoon gezond en ik kon nog van alles... Op dat moment besepte ik me pas goed dat de manier waarop ik me voelde wel door mijn manier van denken moest komen en dat wilde ik dan ook écht gaan veranderen.

Ik wilde mezelf leren kennen en begrijpen en hoe ik juist wel controle over mijn leven en het moment kon krijgen. Vanaf dat moment ben ik begonnen met goed en eerlijk naar mezelf te gaan kijken. Welke keuzes had ik in het verleden gemaakt en waarom had ik tot op heden de dingen zo gedaan en aangepakt op de manier die ik had gekozen? Door zo ver terug te gaan en te kijken waarom ik precies iets wel of niet deed of wilde, leerde ik begrijpen wat mijn drijfveer was achter mijn gemaakte keuzes.

Ik ontdekte daardoor dat ik meer voor het geld werkte dan dat ik echt gelukkig werd van het werk dat ik deed. Ook bleek mijn voorbije relatie vooral gebaseerd te zijn op de gedachte dat ik haar goed kende en had ik een bepaald beeld en een bepaalde verwachting gecreëerd van die relatie. In de praktijk bleek dit echter heel anders en niet werkbaar, wat leidde tot veel teleurstellingen, onbegrip en boosheid. Later zag ik in dat die relatie helemaal geen goede basis had en er ook geen goede communicatie was.

Ook waren er bepaalde vriendschappen in mijn leven die eigenlijk niet helemaal klopten. Vriendschappen die me meer ongelukkig dan gelukkig maakten, maar die ik desalniettemin om verschillende redenen toch in stand hield. Uit gewoonte bijvoorbeeld, omdat ik deze 'vrienden' al lang kende van school, sport of het uitgaansleven. Of doordat ik zelf een bepaalde waarde had gegeven aan eerdere gebeurtenissen of situaties. Omgangsrelaties dus vanuit allerlei redenen, maar