

Marisa Garau

**HAAL
MEER
UIT JE
DIP**

**met de power
van mindfulness**



1

De wake-up-call

Het overkomt de meesten van ons. Soms geleidelijk. Soms met een schok. Opeens merk je dat je leven niet helemaal lekker loopt. Je relatie heeft z'n beste tijd gehad. Je bent uitgekeken op je baan. Je gezondheid laat te wensen over. Misschien ben je snel prikkelbaar en raak je regelmatig in conflicten verzeild. Misschien voel je je slachtoffer van de omstandigheden: een reorganisatie op het werk, je ouders die eisen stellen, je kinderen die zich niet veel meer van je aantrekken. Of je voelt je in de steek gelaten, mislukt en eenzaam. Hoe verwarrend zo'n periode ook kan zijn, één ding is gelukkig wel helder: je zit in een heuse dip.

De eerste reactie op dat nare gevoel is: nee, hè?! Een dip is altijd ongewenst, maakt je onzeker, geeft onrust. Dus dumpen die dip! Hoe sneller je ervan af bent, hoe beter het is. Want je wilt geen negatieve gevoelens hebben, geen knagende twijfels, geen ontevredenheid en ongelukkigheid. Je wilt je gewoon fijn voelen, zoals toen alles nog goed was en het leven je toelachte.

En zo ga je snel aan de slag om de dip de das om te doen. Je gaat op stap met de credit card, je boekt een verre vakantie, je gaat vroeg naar bed om alles te kunnen vergeten, of je duikt juist het nachtleven in, je stort je op hobby's of trekt je meesmuilend terug. Misschien ga je nog wat verder en neem je een kind, want dan komt het vast weer goed. Of je begint aan verboden middelen. Kortom: alles wordt in het werk

gesteld om de dip te ontlopen, weg te spoelen met alcohol, af te kopen met dure speeltjes, te verdoven met poeders en pillen. ‘Hé, er staat een dip voor de deur. Weet je wat? Ik doe gewoon net of ik niet thuis ben, dan haakt-ie vanzelf wel af!’

Wees gerust, deze aanpak werkt. Negeren is een heel handige oplossing waar je best een eind mee komt. Tijdelijk, welteverstaan. Tijdelijk klinkt kort, maar is in de praktijk van alledag vaak lang. Heel lang. Maandenlang. Zelfs jarenlang. Ik weet er alles van, want ik was zo’n beetje de Koningin Van Het Dip Negeren. Ik maakte me niet schuldig aan onverantwoorde uitspattingen – mijn strategie om de dip te ontlopen was: niet zeuren, doorzetten! Dus stortte ik me extra verbeten op het werk dat de oorzaak van mijn dip leek te zijn. Ik runde mijn eigen reclamebureau in Amsterdam, en na zo’n negen jaar was het nieuwtje er wel vanaf. Ik sleepte me van acquisitie naar briefing en van conceptontwikkeling naar uitvoering. Campagne na campagne, brochure na brochure, website na website: een eindeloze, monotone gang in de tredmolen. Ik was net zevenendertig geworden toen ik een vermoeden kreeg dat mijn reclamecarrière z’n beste tijd had gehad en ik langzaam richting dip gleeed. Maar op het moment dat mijn dip daadwerkelijk aanklopte, raakte ik zo in paniek dat ik er extra wezenloos tegenaan ging in de hoop dat de dip vanzelf zou afdruipen. Als je er nuchter over nadenkt is dat best een kortzichtige reactie. Maar ik zie talloze mensen om me heen hetzelfde doen, dus zo uniek was het blijkbaar niet.

Na een paar maanden was ik dusdanig uitgeput dat ik overwoog een dag minder te gaan werken. Een onzalig idee omdat ik dag en nacht, zeven dagen per week, obsessief met mijn werk bezig was en dat zo’n dagje ‘minder’ mijn ongezonde houding niet wezenlijk zou veranderen. Natuurlijk begonnen de nieuwe opdrachten juist toen binnen te stromen, en voor ik het wist zat ik weer meer dan fulltime in de maalstroom van het werk.

Het aardige van een echte, oprechte, welgemeende dip is dat het een aanhoudertje is. O ja, hij trekt zich soms een tijdje terug. Dan houdt

hij zich keurig op de vlakke en laat je lekker je gang gaan, zodat je drukdrukdruk kunt blijven met alles wat afleiding biedt. Maar er komt een dag dat zelfs Dips engelengeduld op is. Dan kom je nietsvermoedend thuis en WAM! daar zit-ie, midden op de bank. In mijn geval was dat elf maanden na Dips eerste klop op de deur en midden in de ontwikkeling van weer een reclamecampagne. Niet zo'n handige timing, maar daar heeft de gemiddelde dip geen boodschap aan. 'Had je maar eerder moeten luisteren,' bromde hij, terwijl ik op een stoel zakte en hem verslagen aankeek.

2

Een dip is geen drama

Ik hoef je niet uit te leggen dat je een dip hebt. Dat weet je zelf het beste, je zit niet voor niets met dit boek op de bank. Dit waren de kenmerken van mijn dip:

- Een opgejaagd gevoel; slapeloosheid; piekeren.
- Het idee dat ik aan andermans verwachtingen moest voldoen.
- Het idee dat ik niet aan andermans wensen kon voldoen.
- Voortdurend vragen stellen bij de zin van het leven.
- Mezelf genadeloos veroordelen omdat ik mijn werk niet leuk meer vond.
- Anderen de schuld geven van mijn ongelukkigheid (dit was stiekem m'n favoriet).
- Achterdocht koesteren en nul vertrouwen hebben.

En dat alles overgoten met een dikke saus van gerationaliseerde smoesjes zoals: 'Kijk, ik vind mijn baan gewoon even niet leuk, maar ik ga er extra hard tegenaan, dan werk ik me vanzelf weer uit deze wat mindere periode.' Ik weet van mededippers dat zij onder dezelfde gevoelens lijden en uit precies hetzelfde vaatje tappen om hun onvrede weg te rationaliseren.

Natuurlijk wist ik dat Dip al een tijdje rondhing. Natuurlijk wist ik dat ik hem niet kon blijven negeren. En natuurlijk wist ik dat-ie zich niet zou laten afschepen. 'Ik blijf niet lang,' zei Dip terwijl-ie in zijn

koffie roerde. Huh? Eh... oké dan. Dat klonk acceptabel. ‘Zodra je me ziet voor wie ik ben, ben ik al half op weg naar huis.’ Dip sprak een beetje in raadsels. ‘Kijk’, zei Dip, ‘ik ben hier niet voor niets. Je zit niet op het juiste spoor en daar zul je wat aan moeten doen, of je me nu probeert te ontlopen of niet.’ Ik knikte braaf. Hij had natuurlijk helemaal gelijk. ‘Weet je wat?’ zei Dip. ‘Ga nou eens gewoon rustig zitten en schrijf op wat er in je omgaat. Dan weten we tenminste waar we het over hebben en kunnen we daarna zien wat we eraan gaan doen.’

Dip dronk zijn koffie op en verliet de kamer. Daar zat ik dan. Het uur van de waarheid was aangebroken. Gek genoeg voelde ik me niet meer gespannen of bang. Ik moest m’n onrust onder ogen komen; ik had lang genoeg lopen dralen, en in de tussentijd was mijn situatie er geen haar beter op geworden. Negeren was blijkbaar niet de oplossing.

Dezelfde dag las ik *Vijftig manieren waarop ik mijn leven verpestte* van François de Waal, en dat was het laatste zetje dat ik nodig had. Op die druilerige novemberavond van 2005 besloot ik dat het genoeg was geweest. Genoeg met het zeuren en klagen. Genoeg met het negeren. Genoeg met die slappe houding waardoor ik inmiddels een grote hekel aan mezelf had gekregen. Ik moest in het reine komen met mezelf. Ik voelde me emotioneel vervuild door het net-doen-alsof, door het in stand houden van een imago dat me niet meer paste, door dat eeuwige verzet tegen de feiten – een strijd die me niets anders opleverde dan stress en frustraties. Het was klaar en ik besloot mijn houding voor eens en voor altijd aan te pakken. Dus klapte ik de laptop open en begon schoon schip te maken.

Vanaf het moment dat ik het roer omgooide is mijn leven totaal veranderd. Ik ben schrijver en spreker geworden, mijn boeken verschijnen in binnen- en buitenland, en ik ben net terug in Amsterdam na vijf schitterende jaren in Nieuw-Zeeland te hebben gewoond. Op het moment dat ik mezelf eerlijk in de ogen durfde te kijken en kon onderkennen dat ik heus geen doodzonde beging toen ik mijn leven kritisch tegen het licht hield, zag ik wat een dip eigenlijk is: een alarmklok die je wakker schudt om in te zien dat de houdbaarheidsdatum van je oude, ingesleten denkpatronen verlopen is. Dankzij de dip ontwaakte ik uit de slaap-

wandeling die mij en mijn leven stukje bij beetje had overgenomen. De dip deed me opschrikken uit m'n dagelijkse routine, zette me aan het denken en hield me scherp toen dat het hardst nodig was. De dip – hoe beangstigend misschien ook – was eigenlijk een 'blessing in disguise': hij deed zich nogal onhandig voor en wekte de indruk dat-ie het grootste drama ter wereld was, maar eigenlijk was de dip het beste wat me kon overkomen.

In dit boek wil ik je uitnodigen om de dip te zien voor wat-ie werkelijk is: een persoonlijke gids die je precies kan vertellen hoe je ervoor staat en wat je kunt doen om je leven ten goede te veranderen. Ik ga in op de kenmerken van de dip en waarom hij in feite een waardevolle vriend is. Ik leg je uit wat mindfulness is en hoe bewustwording je kan helpen om een ontspannen en meer reële houding ten opzichte van valkuilen en struikelblokken aan te nemen, waardoor de kans op nog zo'n dip aanzienlijk afneemt. En ik laat je kennismaken met de onbegrensde mogelijkheden die deze nuchtere levenshouding voor je in petto heeft.

Verwacht geen snelle, makkelijke oplossingen: veranderen vereist discipline en toewijding. En niemand anders kan het voor je doen, dus het komt volledig neer op eigen wilskracht. Ook na bijna zeven jaar mindful bewustzijn werk ik nog steeds elke dag actief aan mijn nieuwe houding, omdat ik heb gemerkt dat ik vrij makkelijk terugval in onpraktische gedachten en inefficiënt gedrag. Maar ik kan je nu al plechtig beloven: als je serieus aan de slag gaat met je dip, dan zul je versted staan van jezelf. Je zult veranderen in een kleurrijk, authentiek, eerlijk en ontspannen persoon die duidelijke doelen stelt en heldere keuzes maakt, met respect voor eigen gevoelens en met oprechte aandacht voor de rest van de wereld.

Eén ding weten we inmiddels uit ervaring: een flinke dip laat zich niet wegnegeren. Dus laten we gewoon eens nuchter naar de dip kijken en zien wat je van deze ongewenste gast kunt leren!

3

Van vierkantje naar rondje

Wanneer je als kind opgroeit vind je het doodnormaal dat je verandert. Je groeit als kool, je krijgt elk half jaar een nieuwe garderobe en je favoriete gerecht is elk maand iets anders. Je wisselt tand voor tand, en met hetzelfde gemak wissel je je beste vriendje in voor een beter best vriendje. Dit gaat zo je hele jeugd, puberteit en studententijd door, totdat je opeens ‘volwassen’ bent. Je hebt de baan die je ambieerde, je bezit het huis dat je mooi vindt en je woont samen met degene van wie je zielsveel houdt. Op de een of andere rare manier moet alles vanaf dat moment blijven zoals het is. Veranderen, ontwikkelen en groeien is – op het najagen van de standaardpromotie na – opeens een afgesloten hoofdstuk. Je wilt dat de staat die je hebt bereikt eeuwig doorgaat. Maar helaas, zo werkt het niet in het leven. Alles is onderhevig aan verandering. Bloemen groeien, bloeien en verwelken. Bedrijven worden opgericht, floreren en gaan failliet. Mensen worden geboren, leven en sterven.

Alle cellen in ons lichaam vernieuwen zich in een cyclus van ongeveer zeven jaar. Niet allemaal tegelijk natuurlijk, maar geleidelijk aan. Je zou kunnen zeggen dat we elke zeven jaar een nieuw mens zijn, met nieuwe cellen: nieuwe hartcellen, nieuwe hersencellen, nieuwe huidcellen. En dat kun je met eigen ogen zien. Eerst was je immers een blozende baby die makkelijk in een wieg paste, toen een dwarse tiener, nu een drukbezette volwassene en straks een breekbare bejaarde.

Gedurende een mensenleven heb je tientallen verschijningsvormen, maar toch vind je dat je niet verandert. Zo ben ik nu eenmaal, hoor je jezelf denken. Terwijl het toch overduidelijk moet zijn dat we allemaal aan verandering onderhevig zijn.

Niet alleen ons uiterlijk verandert, ook innerlijk zijn we voortdurend in beweging. Hersenonderzoek heeft aangetoond dat onze hersenen ontzettend flexibel zijn. Alle nieuwe data die ingevoerd worden, veroorzaken verse aanmaak van neuronen en nieuwe beddingen in de hersenstructuur. Daardoor kun je nieuwe informatie opnemen en opslaan. Zo kun je leren autorijden, tafeltennissen, bedrijven managen en kinderen opvoeden. Dankzij die hersenflexibiliteit zorgen de indrukken die je opdoet en de ervaringen die je meemaakt ervoor dat niet alleen je vaardigheden maar ook je visies veranderen. Was vroeger de spreekbeurt op school een regelrechte ramp, nu draai je je hand niet meer om voor een presentatie aan de raad van bestuur. En andersom: woonde je vroeger in een gezellig studentenhuus, nu zou je er niet meer aan moeten denken om je leefruimte met zo veel anderen te delen. Denk ook maar eens terug aan wie je was toen je nog studeerde en hoe je in die tijd over carrière maken dacht. Na twintig jaar werkervaring kijk je er vast een tikje anders tegenaan! Ondanks het feit dat je jezelf als ‘volwassen’ bestempelt en dus ‘uitgegroeid’ bent, blijf je wel degelijk groeien en veranderen. En zo kan het gebeuren dat je op een goede dag opeens ook anders tegen je eigen leven aankijkt.

Ik noem dit het vormpjesbal-effect, die plastic bal met openingen en bijpassende vormpjes waarmee je als peuter uren bezig kon zijn. Voorheen was je het blauwe vierkantje en paste je precies in de vierkante opening van die bal. Maar in de loop der jaren ben je van een blauw vierkantje veranderd in een rood rondje. Met rondje-kwaliteiten, met rondje-verlangens, met rondje-interesses. Het veranderingsproces kan zo subtiel zijn dat je niet eens doorhebt dat je in een rondje bent veranderd. Maar vanaf het moment dat Dip zijn intrede doet, kom je daar al snel achter! Je hoort jezelf klagen: ‘Wat is mijn bedrijf – mijn vriendin – mijn zoon – de maatschappij toch veranderd...’ Maar de

buitenwereld is helemaal niet zo veranderd. Jij bent veranderd. Je had het alleen niet door.

Elke verandering is nieuw, onwennig en komt als een verrassing. Ook de veranderingen die je innerlijk ondergaat. De eerste normale reactie is afwijzing. Precies wat ik deed toen Dip van zich liet horen. Mensen willen niet veranderen, wij willen dat alles blijft zoals het is. Als alles blijft zoals het is kunnen we er namelijk blind op vertrouwen, we hoeven er niet over na te denken of ons zorgen over te maken. Zonder verandering zijn we zeker van de wereld om ons heen, het geeft ons een geborgen, veilig gevoel. Daarom balen we wanneer het verse fruit schimmelt, daarom komen we in opstand als er een reorganisatie wordt aangekondigd, daarom raken we in paniek als onze grote liefde een nieuwe grote liefde vindt en krijgen we een depressie als er een dierbare overlijdt. De werkelijkheid zoals die zich aan ons opdringt, voldoet in zo'n periode niet aan onze verwachtingen. Dit hadden we niet voorzien, dit is niet zoals we het willen hebben. Het is oneerlijk, het klopt niet, zoiets mag gewoonweg niet gebeuren!

De afwijzing, de ontkenning en het verzet tegen verandering kan een lange strijd zijn. Vandaar dat een dip – de verandering in jezelf – in eerste instantie te vuur en te zwaard bestreden, weggehoond of glad genegeerd wordt. Het is immers niet de bedoeling om 's ochtends wakker te worden en je af te vragen waar je het eigenlijk allemaal voor doet. Je wilt onbezorgd en blij en vitaal uit de veren springen, snakkend naar de nieuwe dag vol heerlijke uitdagingen, zoals figuranten in commercials dat altijd doen. En zo proberen gloednieuwe rondjes zich nog steeds in dat vierkante openingetje te wurmen. 'Ik was toch een vierkantje? Ik paste altijd in die vierkante opening, ik zal nu verdorie nog steeds passen!'

Je kunt je misschien wel voorstellen dat dit nogal een energieverblindend proces is: het negeren, het ontkennen, het verzetten, het forceren. Lost het echt iets op? Helaas niet. Zolang je bezig bent met de vorm en niet met de inhoud, kom je er niet aan toe om de dip te zien voor wat-ie is. Laat staan dat je de werkelijke oorzaak van de dip

onderkent en – ja, hou je maar even goed vast – de moed zou hebben om daadwerkelijk actie te ondernemen! Toch is dat precies wat je gaat doen. Omdat het de enige manier is om een gelukkig rondje te worden.

4

De bobbel die zichtbaar blijft

Je kunt door allerlei gebeurtenissen in een dip raken: door een vakantie of een verhuizing, door een uitgebluste job of een brandnieuwe baan, door een scheiding of een huwelijk, door een geboorte of een overlijden. Wat de oorzaak ook is, elke oorzaak verdient aandacht. Er is immers geen enkele oorzaak die vanzelf weggaat als je 'm onder het tapijt veegt. Die bobbel blijft zichtbaar.

Maar het onderkennen van de werkelijkheid is een talent dat bij ons mensen niet in het standaardpakket lijkt te zitten. Lijkt, want we worden allemaal wel degelijk geboren met dit schitterende stuk gereedschap. Heb je een baby ooit zien balen als het regent? Nee, een baby accepteert de werkelijkheid zoals die is. Maar zodra we opgroeien en het ego zich begint te ontwikkelen, is het gedaan met het accepteren van de werkelijkheid. In tegenstelling tot baby's en dieren, die de realiteit onbevangen tegemoet treden en van moment tot moment leven, zijn wij voortdurend en uitpuittend bezig om de werkelijkheid naar eigen hand te zetten en om te buigen in een betere vorm. Alsof de werkelijkheid niet goed genoeg is.

En zo is het onder ogen komen van de dip geen aantrekkelijke optie. Daarom blijf je eindeloos dralen en probeer je je ogen ervoor te sluiten. Liever verschuil je je achter smoesjes zoals: 'Piet heeft het nog veel slechter dan ik, ik moet gewoon niet zo zeuren.' Je doet dit omdat je analytische geest meteen op hol slaat als je voorzichtig naar de oorzaak

gluurt. Stel: je relatie is niet meer zo spannend. Sterker nog, eigenlijk is de liefde voorbij. Met een dergelijk gegeven gaat de geest onverwijd aan de slag. Eerst denk je: ‘Mmmja, onze relatie is best wel veranderd, oké.’ Dan opeens denk je: ‘Hemel, ik hou helemaal niet meer van haar!’ En voor je er ook maar wat aan kunt doen, gaan je gedachten als een dolle stier tekeer: ‘Dan moeten we scheiden! Ik moet een nieuw huis vinden! Zo’n huis als dit vind ik nooit meer! Ze gaat natuurlijk alimentatie vragen, dat kan ik nooit betalen! Dan moet ik een tweede baan zoeken! Dan heb ik helemaal geen leven meer! Dit kan ik nooit aan! Dit wordt mijn einde!’ Voor je het weet ben je volkomen in paniek. Je hartslag slaat op tilt, je ademt onregelmatig, je zweet, krijgt een droge mond en je spieren spannen aan. Je pakt snel een biertje, steekt bibberend een sigaret op en duikt in de krant. Oeps, deze afslag gaan we voorlopig maar niet meer nemen...

Dit was precies wat er met mij gebeurde toen langzaam doordrong dat ik mijn werk niet meer leuk vond. Ik was chronisch gestrest en leed aan allerlei kwalen waaronder een schildklierziekte. Kon ik deze simpele feiten onderkennen en nuchter onderzoeken wat ik er eventueel van kon leren? Niet bepaald! Alleen al bij het idee van het aanpassen van mijn werkomstandigheden raakte ik volkomen in paniek. De ene horroredachte volgde de andere op en altijd eindigde zo’n denksessie met de vaste overtuiging dat ik honderd procent zeker in de goot zou belanden, veracht en verlaten door iedereen die me lief was. Wat die paniek veroorzaakte, was de gedachte dat ik – wanneer ik daadwerkelijk zou ingrijpen en in het uiterste geval voor een ander carrièrepad zou kiezen – onherroepelijk aan lager wal zou raken. Want met mijn baan zou ik immers ook mijn inkomen, mijn status en mijn geloofwaardigheid verliezen. Een gedachte die zo afschrikwekkend was, dat ik het hele idee van actie ondernemen en het veranderen van mijn situatie niet alleen zo snel mogelijk uit mijn hoofd zette, maar er extra hard tegenaan ging om mijn bestaan koste wat het kost vast te kunnen houden.

Als je momenteel in een soortgelijke situatie zit, kun je gerust zijn.

Hoe bizar het ook klinkt, het is volkomen normaal. Het psychologische kenmerk van een dip is dat je voorstellingsvermogen een tunnelvisie ontwikkelt, waardoor het zich vernauwt. Je bevindt je mentaal in een tunnel waarvan de muren steeds meer naar elkaar toe komen. Totdat je vastloopt. Als je midden in een dip zit, is het dan ook niet zo vreemd dat je zicht ernstig beperkt raakt en je alleen nog maar één uitweg kunt onderscheiden in die donkere tunnel. Zonder uitzondering is dat altijd een bijzonder negatieve optie: aan lager wal raken, in de goot belanden, alles kwijtraken wat je met bloed, zweet en tranen hebt opgebouwd en de waardering verliezen van allen die je dierbaar zijn.

Als je het echter nuchter bekijkt, kun je duidelijk zien dat die optie nogal weinig met de werkelijkheid van doen heeft. Hoeveel mensen ken je die er de rest van hun leven helemaal niets meer van baktten omdat ze een keer een tegenslag hadden? Hoeveel brave huisvaders ken je die veranderden in regelrechte zwervers omdat zij besloten een scheiding aan te vragen? Laten we van het allerergste uitgaan dat er in een mensenleven kan gebeuren: de dood van een dierbare. Hoeveel mensen ken je die na de dood van een dierbare zelf dood zijn gegaan van verdriet? Ik ken er geen één, alle nabestaanden leefden daarna door. Sommigen met veel moeite, maar de meesten zelfs met extra levenskracht en positieve energie.

Eckhart Tolle, mijn grote inspiratiebron, verwoordt het als volgt: ‘Als er geen uitweg meer is, dan is er altijd nog een weg doorheen.’ Na het verzinnen van smoesjes en uitvluchten en na de constatering dat je gedachten altijd op dezelfde doodlopende weg uitkomen, is er dan opeens die andere mogelijkheid. En dat is: de werkelijkheid onder ogen zien en vervolgens aanvaarden. Dit is het moment waarop je voeten de bodem van de zee raken zodat je weer vaste grond voelt. Hoe benauwend het misschien ook is, lager kun je niet zinken. En het is die bodem die je helpt om je weer met kracht naar boven te duwen. Naar dat enorme wateroppervlak waar je naar adem kunt happen, waar de zon schijnt en waar je mogelijkheden eindeloos zijn.

5

De Hulk

Toen ik die sombere novemberdag achter mijn laptop kroop om mijn dip te onderkennen en te onderzoeken, dacht ik dat ik eigenlijk niets meer was dan het streven naar inkomen, status en geloofwaardigheid. Dat was wie ik geworden was. Ik omvatte niet meer dan die ‘buitenkant’. Die drie dogma’s hielden me overeind. Ik was ervan overtuigd dat ik zonder die krakende steigers als een kaartenhuis in elkaar zou ploffen en dat er dan niets meer van me zou overblijven.

Wat ik natuurlijk niet wist, is dat er inderdaad iets instortte – namelijk m’n oude vierkantje – maar dat ik inmiddels een rondje was geworden. Sterker nog: mijn rondje was zo krachtig, dat het vierkantje ernstig knelde. En scheuren vertoonde. En ten slotte uit elkaar barstte, zodat het rondje eindelijk diep kon inademen en de ruimte kreeg waarnaar het zo had verlangd. Eigenlijk precies zoals de Hulk vroeger uit z’n burgerpakje knalde.

Zonder dat ik precies wist waar ik mee bezig was, schreef ik een aantal levensbelangrijke vragen op. Daarna had ik niet lang nodig om de antwoorden te verzinnen. Die zaten al zo lang in m’n binnenste te gisten, dat ze meteen naar buiten kwamen denderen toen ik deze eenmaal de kans gaf. Dit is wat ik op mijn computerscherm zag verschijnen:

- 1 Wat is mijn droom?
- 2 Wat wil ik?
- 3 Wat wil ik niet?
- 4 Wat heb ik niet nodig?
- 5 Wat heb ik wel nodig?
- 6 Wat kan ik doen om dit in werking te zetten?

1 Wat is mijn droom?

- Een boek schrijven.
- Mediteren en aan mezelf werken.
- Anderen helpen.

2 Wat wil ik?

- Ik wil projectmatig werken.
- Ik wil meer tijd hebben voor meditatie.
- Ik wil tijd hebben om familie en vrienden te bezoeken en om dingen met mijn man te ondernemen.
- Ik wil afwisseling.

3 Wat wil ik niet?

- Ik wil geen negen-tot-vijf-baan.
- Ik wil geen sleur.
- Ik wil niet hoeven te voldoen aan de verwachtingen van anderen.
- Ik wil niet als een zombie mijn plichten uitvoeren.

4 Wat heb ik niet nodig?

- Angst en onzekerheid.
- Me ongelukkig voelen.
- Denken dat ik slecht en egoïstisch ben.
- Zeuren over ontevredenheid.
- Wakker liggen en hopen dat een ander het voor me gaat regelen.
- Smoesjes als 'ik moet toch geld verdienen en dit werk verdient lekker makkelijk'.
- Goedkeuring van anderen.