

# INLEIDING

Iedereen heeft er mee te maken: tegenslagen, complicaties, lastige situaties, moeilijke kwesties en ingewikkelde aangelegenheden. Op je werk komen goed voorbereide plannen soms niet van de grond of lukt het je niet om je deadlines te behalen. Thuis heb je ruzie met je partner over ieders rol bij de opvoeding en de verzorging van de kinderen. En in het verkeer ontmoet je zeer onvriendelijke medeweggebruikers. Dag in dag uit doen zich ergernissen voor waar je je over kunt opwinden, maar wat levert dat opwinden je op? Meestal niets! Toch merk je dat je je steeds weer laat opfokken, terwijl je tegelijkertijd beseft dat die opwindning nergens voor nodig is en je ook niets brengt. Dan wordt het tijd om je eens te verdiepen in de kunst van het relativeren.

## DOE NIET ZO MOEILIK!

Het hoeft allemaal niet zo moeilijk: je druk maken is lang niet altijd even zinnig. Wat zou het heerlijk zijn als je er wat relaxter naar kon kijken en als je je zorgen een beetje makkelijk van je af kon schudden. Dit boek helpt je om de situaties die je tegenkomt en de gebeurtenissen die je meemaakt vanuit een ander perspectief te bekijken. Je hoeft je niet alles aan te trekken. Er zijn dingen die je nu eenmaal niet kunt veranderen. Soms maak je je zorgen voor niks en blijkt het allemaal wel mee te vallen. Het is prettig om gewoon je schouders te kunnen ophalen. Jij zet nog

steeds je beste beentje voor, maar als het even niet lukt, dan is dat gewoon zo.

Dit boek reikt je verschillende technieken aan die je helpen het leven wat makkelijker te maken. De narigheid die zich voordoet, zal je dan niet meer zo snel raken. Je zult er van een afstand naar kunnen kijken en het voortaan met geduld, luchtigheid en humor benaderen. En omdat het je lukt om zaken beter in verhouding te zien, ontwikkel je een ontspannen en prettige uitstraling. Hier kun je lezen wat je in elk hoofdstuk kunt verwachten.

## HOOFDSTUK 1: RELATIVEREN IN PERSPECTIEF

Iedereen heeft te maken met lastige situaties. De irritaties die we daarbij soms voelen, zorgen ervoor dat we behoorlijk moeilijk kunnen doen. In dit boek vind je verschillende technieken die je helpen om de moeilijkheden die je tegenkomt wat te relativeren. Maar voordat we daarmee aan de slag gaan, kijken we in hoofdstuk 1 eerst eens naar de andere kant van de medaille. Relativeren klinkt leuk, maar kunnen we daar niet een beetje in doorslaan? Je kunt wel altijd roepen dat het best wel meevalt en alles alleen vanuit een positieve instelling bekijken, maar is dat niet wat te laconiek? Er zijn toch dingen die werkelijk vervelend zijn? Leidt het ontkennen van de werkelijkheid niet tot complete onverschilligheid? Zijn onze hobby's en ons werk nog interessant als het toch niet uitmaakt wat er gebeurt? Als niets ons meer kan emotioneren, motiveren of interesseren, wordt het leven inderdaad saai. Maar relativeren kan ons ook helpen om bewuste keuzes te maken, waardoor we duidelijke voorkeuren krijgen en beseffen van wie en van wat we houden. We kunnen

bewuster kiezen voor wat we belangrijk vinden in plaats van dat anderen voor ons bepalen wat zo urgent is.

## HOOFDSTUK 2: HOE BEDOEL JE MOEILIJK?

We raken geregeld in conflict met andere mensen. Zij hebben soms andere ideeën, andere gewoontes en andere werkwijzen dan wijzelf. Dit kan tot wederzijdse irritatie leiden. 'Doe niet zo moeilijk,' roepen we dan naar elkaar. Maar wie doet er nu eigenlijk moeilijk? Daar kom je niet uit! Wat jij moeilijk doen vindt, is voor de ander juist een normale reactie. En dat geldt ook andersom. Hoofdstuk 2 gaat vooral over de vraag wát moeilijk doen is. Hier beschrijf ik een aantal situaties waarin mensen geneigd zijn om moeilijk te doen. Je kunt daar eigenschappen van jezelf of van anderen in herkennen. Lees het aandachtig en laat tot je doordringen wat ze betekenen. Ga niet met jezelf in discussie over wat je nu wél en niet moeilijk doen vindt. Ga ook niet op zoek naar personen die volgens deze beschrijving moeilijk doen, om dit vervolgens te gebruiken als bewijs dat zij moeilijk doen en niet jij. Het gaat niet meer om het aanwijzen van een schuldige of om altijd maar gelijk hebben. In dit boek leer je juist de kunst van het relativeren.

## HOOFDSTUK 3: HOE KUN JE HET BEDENKEN?

'Die ellende overkomt mij altijd!' 'Weten jullie wel wat jullie me aandoen?' 'Mijn werk zorgt ervoor dat ik me zo rot voel.' Dit soort uitspraken hoor je vaak als mensen tegenslag of ellende ervaren. Maar toch zijn het niet de omstandigheden die ervoor zorgen dat we tobben en piekeren. Het is ook niet het gedrag van andere

mensen dat onze beleving bepaalt. Aaron Beck, de grondlegger van de cognitieve therapie, ontdekte dat aan elke emotie een gedachte voorafgaat. Het is niet de situatie die een gevoel oproept, maar de – overigens vaak zeer snelle – gedachte over die situatie. In hoofdstuk 3 diepen we dit verder uit. Ik neem je mee naar het voetbalveld, waar je zelf kunt ervaren hoe moeilijk doen ontstaat in de cyclus van gebeurtenis, gedachten, gevoelens, gedrag en gevolg.

## HOOFDSTUK 4: WAT IS ER ZO BELANGRIJK?

We staan er niet altijd bij stil wat er werkelijk belangrijk is in ons leven. Ik hoorde laatst het verhaal van een man die zich enorm opwond over de plek die hem was toebedeeld in het koor waar hij in zong. De opstelling was veranderd vanwege de zangstemmen, maar dat betekende dat hij een rij naar achteren moest. De man ging volledig door het lint en hij wist niet van ophouden – over zijn positie, zijn rechten, zijn ervaring en zijn eer. Een vriend van hem, die te horen had gekregen dat zijn been geamputeerd moest worden, confronteerde hem met zijn onnozele gedrag: 'Is dit nu waar je je druk over maakt?!' Wat is er nu werkelijk belangrijk? Dat is de vraag waar we ons in hoofdstuk 4 mee bezighouden. We kijken naar het hele leven en nemen levensgebeurtenissen als ziekte, verlies en sterfte in ogenschouw. Hoe verwerken we die? Maar ook: hoe doet dit ons kijken naar de gewone zorgen in ons leven? Als we nadenken over onze sterfelijkheid en die van anderen, zijn er maar weinig dingen die er écht toe doen. En toch verzieken we soms onze gezondheid door ons druk te maken over de alledaagse sores op ons werk. Sommige mensen

maken zoveel overuren op hun werk dat ze hun gezin nauwelijks zien. Tijdens het lezen van dit hoofdstuk besef je misschien hoe kort het leven is. Laten we alsjeblieft genieten van de dingen die écht belangrijk zijn.

## HOOFDSTUK 5: ALLES OF NIETS

Relativeren houdt in dat je je ervaringen ziet in verhouding tot andere ervaringen, dat je je reacties in perspectief ziet ten opzichte van andere reacties. We leren dus op een andere manier naar dingen te kijken door ze met elkaar te vergelijken, door ze van een afstand te bezien of juist van dichtbij. In hoofdstuk 5 staat de vergelijking van álles met níets centraal. Die vergelijking maakt je bewust van alles wat er is, maar geeft je ook een andere kijk op de dingen die er niet zijn. Zolang we daar geen weet van hebben, missen we niet wat er niet is. Totdat iets wat we verwachten er niet is. We raken gefrustreerd als de wereld niet voldoet aan onze verwachtingen. Je kunt je verwachtingen bijstellen, maar dat is weinig gedurfd. Beter is het om hoge verwachtingen te blijven koesteren maar je niet te laten ontmoedigen als de uitkomst tegenvalt. Ik beschrijf in dit hoofdstuk de kunst van het weglaten, de taal van doen en laten en de techniek van alles radicaal weghalen. Dit hoofdstuk gaat dus over niets! Maar als je de waarde van niets ontdekt, kan niets je meer gek maken.

## HOOFDSTUK 6: RELATIVERENDE INZICHTEN

De kunst van het relativeren is meer dan simpelweg je schouder ophalen en alles maar gewoon van je af laten glijden. Din-

gen in perspectief kunnen zien vraagt om serieus onderzoek naar je gedachtepatroon: wat beweegt je, wat emotioneert je en waarom heb je het gevoel dat dat zo belangrijk voor je is? In hoofdstuk 6 vind je een aantal technieken, onder andere uit de cognitieve gedragstherapie, die je kunnen helpen om anders in het leven te staan. We maken opnieuw vergelijkingen. Wat verandert er als je afstand neemt of als je een probleem bekijkt door een andere bril? Hoe groot is de kans dat datgene waar je bang voor bent echt zal gebeuren? Hoe is jouw leven als je dat meet aan de hand van onmetelijke maten? Hoe kijk je naar je probleem als je het vergelijkt met het ergste van het ergste? En hoe kun je vanuit een ander perspectief naar je problemen kijken door de feiten wat te verdraaien?

## HOOFDSTUK 7: GEDRAGSEXPERIMENTEN

Nu kan ik je wel vertellen dat de problemen waar je mee worstelt niet zo erg zijn. Ik kan prachtige vergelijkingen maken en voorbeelden geven om aan te tonen dat je er niet zo zwaar aan moet tillen. Rationeel snap je dat goed, maar het voelt nog niet zo. Daarvoor moet je het zelf ervaren. En precies dat doen we in hoofdstuk 7. Je leert veel over jezelf door te onderzoeken wat je vermijdt en dat dan toch gewoon te doen. Je ontdekt wat er kan veranderen als je eens geen bewuste keuze maakt, maar de uitkomst laat afhangen van het toeval. Verder kijken we naar je gevoel van frustratie als je iets voor niets hebt gedaan: wat kun je doen om je frustratietolerantie te verbeteren? De oefening daarbij zal je een ander gevoel van essentie geven. En vind je het belangrijk om alles netjes af te ronden en raak je gefrustreerd

door half werk, sla hoofdstuk 7 dan maar over, want mogelijk word je anders geconfronteerd met een onaangename verrassing.

## HOOFDSTUK 8: VERGELIJKEN MET MENSEN

Na in vorige hoofdstukken al verschillende vergelijkingen te hebben gemaakt, vergelijken we jou in hoofdstuk 8 met andere mensen. We kijken eigenlijk altijd al naar anderen. Misschien beschouw je sommige personen als jouw grote voorbeeld. Het kan ook zijn dat je je eerder laat frustreren door wat ze hebben bereikt. Mogelijk ervaar je je leven en alles wat je doet als een voortdurende wedstrijd. Wat houdt dat dan in voor de manier waarop je leeft en werkt? Behalve jezelf te vergelijken met andere mensen kun je jezelf ook vergelijken met jezelf. Meet jij jezelf aan eerdere resultaten die je hebt behaald, om het steeds beter te doen? Of is je leven voorbij het punt dat het beter wordt en lijkt de aftakeling eerder nabij? Hier leer je hoe je onontkoombare veranderingen aan jezelf kunt accepteren. En door levendig te visualiseren hoe je een relativerende houding aanneemt ten opzichte van je problemen, krijg je meer vertrouwen, word je meer vergevingsgezind en complimenteuzer.

## HOOFDSTUK 9: DE TIJD HEELT ALLE WONDEN

In onze moderne tijd hebben we het altijd druk. We moeten opschieten en we zijn gestrest. Ons opgejaagde gevoel heeft alles te maken met ons gevoel van urgentie. Dat betekent dat dingen niet alleen belangrijk zijn, maar ook haast hebben. Maar

heeft alles wel zo'n haast? We hebben bijna geen tijd om daarover na te denken, dus pakken we maar zo snel mogelijk aan wat op ons bordje komt. Maar haastige spoed is zelden goed, dus is het tijd om een pas op de plaats te maken. In hoofdstuk 9 ontdekken we dat de soep meestal niet zo heet gegeten wordt als hij wordt opgediend en dat alles wat schijnbaar zo belangrijk is, soms gewoon overwaait. Tijd dus om de kat uit de boom te kijken en de bui af te wachten. Uitstellen is soms best nuttig, maar ook uitermate verleidelijk. Morgen weer een dag – toch? Nee, niet moeilijk doen is niet hetzelfde als helemaal niets meer doen. Het gaat juist om kiezen voor wat je écht wilt. Dit hoofdstuk gaat over tijdsbesef en de betekenis daarvan. Het gaat over rust nemen, wachten, op de lange baan schuiven en uitstellen. Dit zijn eigenschappen waar we ons soms aan ergeren, maar die ook belangrijk zijn voor een gezond relativeringsvermogen: alles met mate! Ten slotte werpen we in hoofdstuk 9 een blik op de toekomst een leer je hoe je flexibele doelen stelt.

## HOOFDSTUK 10: RELATIVEREN MET EEN LACH

Relativeren en humor zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Daarom staat humor in hoofdstuk 10 centraal. Om onoverkomelijke problemen kun je beter lachen dan dat je je erover opwindt. Je kunt er toch niets aan doen! Humor kan wat lucht brengen in moeilijke situaties. Het zorgt ervoor dat gevoelige onderwerpen bespreekbaar worden. Humor kan ontspanning geven bij het aangaan van een contact en een presentatie wat minder zwaar maken. Maar humor kan je vooral ook helpen om wat luchtiger tegen de problemen van alledag aan te kijken. Soms kun je die



humor openlijk delen, maar soms is de situatie zodanig gespannen dat jouw grappige opmerkingen minder op prijs gesteld worden. Dat neemt niet weg dat je niet van het schouwspel mag genieten. Het tweede deel van dit hoofdstuk is daarom gewijd aan het binnenpretje. Niet iedereen hoeft te weten wat jij denkt, maar relativeren met binnenpretjes voorkomt dat je ongemerkt wordt meegezogen in een discussie waar je je liever niet in mengt. Lach het vanbinnen weg! En dat kun je de hele dag door doen bij alle commotie die je tegenkomt. Als jij toelaat dat jouw binnenpretjes je leven beïnvloeden, dan zul je je niet meer zo snel opwinden over alle 'belangrijke' zaken die er eigenlijk niet toe doen.

## HOOFDSTUK II: OMGAAN MET ANDEREN DIE MOEILIK DOEN

Je hebt de kunst van het relativeren nu behoorlijk te pakken. Je laat je niet meer gek maken. Je doet niet meer moeilijk. Maar dan kom je nog steeds mensen tegen van wie je vindt dat zij moeilijk doen. Wat moet je daar nu mee? Wordt het jouw roeping om hun ook te leren relativeren? Daar staan ze misschien niet zo voor open. Want nog steeds: vanuit hun perspectief gezien doen ze helemaal niet moeilijk. Om dat te begrijpen is het nodig om ook hun invalshoek in overweging te nemen. In hoofdstuk 11 leer je je daarom nog beter in te leven in anderen. We verdiepen ons in de vaardigheid van het mentaliseren. Je gaat letterlijk in de schoenen van anderen staan en bekijkt de situatie door hun ogen. Je hoeft het dan nog steeds niet met hen eens te zijn, maar je krijgt wel meer begrip voor het feit dat ze gewoon anders naar

dezelfde situatie kunnen kijken. Ieder mens heeft immers zijn eigen geschiedenis, zijn eigen waarden en zijn eigen voorkeuren. Het een is niet slechter dan het ander. Vaak kunnen beide waarheden prima naast elkaar bestaan of elkaar soms zelfs aanvullen.

## DE KUNST VAN HET RELATIVEREN

Soms ogen de situaties waarin we verkeren uitzichtloos en lijken onze problemen onoplosbaar. We raken verstrikt in allerlei conflicten, we piekeren ons suf over wat geweest is en we maken ons hopeloos zorgen over de onzekere toekomst. Vervolgens zitten we vast in onze zoektocht naar oplossingen en zetten we vraagtekens bij wat anderen doen. Maar uiteindelijk blijken de antwoorden vaak een kwestie van perspectief. Het gaat in veel gevallen niet om de moeilijkheden zelf, maar om hoe we ertegen aankijken. Eigenlijk zit de oorzaak van alle opwinding alleen in ons hoofd. Het is maar net welke betekenis we geven aan de onoverkomelijk lijkende omstandigheden.

'RELATIVEREN BETEKENT NIET DAT JE  
GEEN OPWINDING MEER ZULT BELEVEN,  
MAAR JE WINDT JE ER ALLEEN NIET  
MEER ZO OVER OP.'

In dit boek ontdek je hoe je dingen beter in verhouding kunt zien. Problemen worden overzichtelijker als je ze van een afstand kunt bekijken. Irritaties blijken zinloos als je een ander gezichtspunt

inneemt. En volgend jaar kijk je anders naar je zorgen van nu. Als je de positie van de ander kunt begrijpen, krijgen meningsverschillen een andere betekenis. De strijd om het gelijk heeft vaak geen winnaar.

Als je dit boek hebt gelezen, laat je je niet langer gek maken door iedereen die het onmogelijke van je eist en door alles wat je toch niet kunt veranderen. Jij kunt dat loslaten, en je laat je niet besmetten door de opwinding van anderen. Jij beseft immers dat de meeste perikelen niet zo heel belangrijk zijn. Je haalt liever glimlachend je schouders op. Daarbij behoud je nog steeds een bijzonder toegankelijke, opgewekte en belangstellende manier van doen. Doordat je kunt relativeren, zie je het alleen allemaal een stuk ruimer.

## HOOFDSTUK I

# RELATIVEREN IN PERSPECTIEF

Goed kunnen relativeren is een gewaardeerde kwaliteit. We zijn vaak jaloers op mensen die elke situatie – hoe moeilijk die ook is – luchtig kunnen benaderen. Anderen zijn kritisch. Zij vragen zich af of je met relativeren wel iets oplost. In hun optiek steek je alleen maar je kop in het zand als je alles bagatelliseert. Je kunt immers wel overal positief over willen denken en aan alles een andere betekenis willen geven, maar dan ga je wel voorbij aan de realiteit, vinden zij. Je zorgen loslaten klinkt leuk, maar er bestaan ook echte problemen waar je mee te maken krijgt. En die vragen serieuze aandacht. Is het niet een beetje onverschillig om daar gewoon je schouders over op te halen en alles wel best te vinden? En als je alles maar accepteert, laat je dan ook niet over je heen lopen? Voordat ik je diverse technieken aanreik om beter te relativeren, wil ik eerst eens kijken naar de keerzijde van de medaille. De kunst van het relativeren kan ook doorschieten. In dit hoofdstuk zal ik ingaan op de volgende vragen en enkele valkuilen van het relativeren bespreken.

Is een positieve benadering altijd de oplossing? En wat is het effect als we alles wegrelativeren? Wat helpt het als we roepen dat de werkelijkheid alleen in ons hoofd bestaat? Maken we ons

dan nog wel druk genoeg om de problemen van onszelf, van anderen en van de wereld? Kunnen we nog wel genieten van een sportwedstrijd als het niet uitmaakt wie er wint? Is ons werk nog wel boeiend als de resultaten ons niet boeien? En wat is de waarde van succes als we daarbij geen verschil beleven?

## ALTIJD MAAR POSITIEF

Tsjakka! Heb je problemen? Doe dan niet zo moeilijk, maar denk positief! Sta je in de file? Wees dan blij, want je hebt een baan! Ben je ziek? Dan kan het alleen maar beter met je gaan! Geen enkel probleem is een probleem, want je lééft! En wat is er mooier dan dát?! Twijfel je aan jezelf? Sla jezelf op de borst en roep uit: 'Yes, ik kan het!' Positiviteitsgoeroes zeggen dat elke tegenslag valt te compenseren door hem te relativeren en steeds uit te gaan van het positieve. Misschien dacht je dat dit ook zo'n boek zou zijn: doe niet moeilijk, maar relativeer alles en zie het van de positieve kant!

Door alles wat je ervaart positief te labelen, zie je er misschien aan de buitenkant altijd vrolijk uit maar heb je wel een zeer eenzijdig beeld van de werkelijkheid. Je kunt dan blijkbaar niet meer zien dat dingen ook oprecht moeilijk, verdrietig, beangstigend, irritant of saai kunnen zijn. Daar denk je niet aan. Het gaat immers niet om de omstandigheden, maar om hoe je erover denkt, toch? Dat is zeker waar, maar omstandigheden waar je niet veel invloed op hebt, kunnen toch best pijn doen. Als je vlak nadat je ontslagen bent breed lachend de deur uit loopt en triomfantelijk uitroept dat het geweldig is omdat je nu eindelijk de kans hebt om andere dingen te gaan doen, zullen anderen je meewarig aankij-

ken. Ze gaan er dan waarschijnlijk van uit dat je je verdriet nog niet verwerkt hebt en dat je je werkelijke gevoelens alleen maar bedekt onder een vernisje opgewektheid.

## PRACHTIGE DIEREN!

Bij moeilijke omstandigheden verwachten mensen emoties te zien die passend zijn bij de situatie. Ontbreken die emoties, dan is het moeilijker om je te begrijpen. Dat doet me een beetje denken aan de reactie van bioloog Freek Vonk, die vlak nadat hij door een haai is gebeten op Facebook schrijft: 'Graag wil ik benadrukken dat dit een ongelukkige samenloop van omstandigheden is, waarbij noch Sharklab, mijn ploeg, ikzelf óf de haai er iets aan kan doen. Ik heb gewoon ontzettend pech gehad. Het is jammer dat ik deze mooie reis vroegtijdig heb moeten onderbreken, maar ik kan niet wachten totdat ik weer kan gaan duiken met deze prachtige dieren waar ik zo veel van hou.'

Freek Vonk is een meester in het relativeren. Er zijn maar weinig mensen die dat zo goed kunnen als hij. De meeste mensen zouden behoorlijk aangeslagen zijn door de gebeurtenis en zich drie keer bedenken voordat ze weer met deze vraatzuchtige beesten in het water zouden gaan. We kennen de werkelijke gedachten van Vonk niet, maar het lijkt erop dat hij uitstekend in staat is zijn blik op oneindig te zetten. Nadat hij ontslagen was uit het ziekenhuis, deed hij weer met ongebreideld enthousiasme verslag van andere avonturen met wilde dieren. En opnieuw werd hij gebeten, ditmaal door een kaaiman. Op Instagram schreef hij toen met zijn bekende opgetogenheid: 'Ohhhh hoe gaaf is dit!!!! Vergeet nooit hoe sterk kaaimannen zijn (veel sterker dan

krokodillen van dezelfde grootte) – één bonk spier... tijdens het vangen kreeg ik deze twee tanden in de palm van mijn hand... uiteraard na filmen en fotograferen weer heel snel vrijgelaten! Overigens is Freek Vonk niet immuun voor negatieve emoties. Hij kan zich enorm boos maken om mensen die de natuur geweld aandoen, zoals, bijzonder genoeg, de Australische 'haaienkillers'.

## DE KNOP OMZETTEN?

Alle respect voor de manier waarop Freek Vonk omgaat met zijn leed, maar de meeste mensen kunnen die switch niet zo makkelijk maken als hij. Als we iets ellendigs meemaken, zullen we niet meteen staan te springen als iemand roept dat we positief moeten zijn. We willen ons best goed voelen, maar als je je eenmaal rot voelt, kun je niet zomaar een knop omzetten die ervoor zorgt dat je opeens enorm blij wordt. Het ligt niet voor de hand om elk probleem dat zich voortdoet te benaderen als een uitdaging. De afstand tussen ongenoegen en euforie is gewoon te groot. Het advies om 'gewoon positief' te zijn kan totaal verkeerd vallen bij iemand die met zichzelf in de knoop zit of die een vervelende situatie heeft meegemaakt. Soms kun je dan even niet relativeren.

De positieve benadering kan ook doorschieten. Zo kun je alles wat je tegenkomt op een andere manier bekijken, waardoor er geen problemen meer lijken te bestaan:

- Je staat in de file, maar wees blij, je hebt een baan!
- Het eten smaakt niet, maar in Afrika hebben ze helemaal niets!

- Het regent op je vrije dag, maar de boeren zullen er blij mee zijn!
- Je staat in het rood. Mooi dat dat kan, je hebt blijkbaar nog recht op krediet!
- Je hebt geen geld om op vakantie te gaan. Nee, maar je hebt wel een dak boven je hoofd!
- 'Alles waar je niet dood aan gaat, maakt je sterker.' (Nietzsche)
- Doe niet zo moeilijk, het nieuwe jaar begint voor ons allemaal tegelijk: op 1 januari!

## JE GEVOEL MAG ER ZIJN

Als je in bijzonder moeilijke situaties altijd positief kunt denken, ontken je natuurlijke gevoelens van angst, verdriet en woede. Je kunt dan niet toelaten dat we ook wel eens in de put kunnen zitten, onzeker kunnen zijn of ons mateloos kunnen ergeren. Je accepteert niet dat wij of anderen misschien best eens onredelijk kunnen reageren. En dát doen we met regelmaat. Eigenlijk doet iedereen – op verschillende momenten en ieder op zijn eigen manier – wel eens moeilijk, zeker als we het erg druk hebben of gestrest zijn. We kunnen er dan gewoon niet zoveel meer bij hebben. Dit leidt ertoe dat we meer gaan zeuren en klagen. We ergeren ons sneller aan van alles en zijn meer geneigd een strijd aan te gaan vanwege ons gelijk. We kunnen op zo'n moment overal een probleem van maken. We zitten dan gewoon vast in ons hoofd. De vraag is hoe erg dat is. Wat gebeurt er als we die gevoelens gewoon toelaten en ervaren? Niets!

En zo ontstaat er weer een andere manier om te relativeren. Deze wordt vaak beschreven in het kader van mindfulness. De





Soms lijkt het alsof alles en iedereen jou dwarszit. Frustrerend? Welnee, want jij beheerst de kunst van het relativeren, jou maken ze niet meer gek.

Met dit boek leer je accepteren dat het leven soms tegenzit. Shit happens! Je windt je niet meer op over elke dwarsligger en tegenvaller, want die horen erbij. Je wordt niet langer boos over de dingen waar je toch niets aan kunt veranderen. En je ergert je niet meer als er keuzes gemaakt zijn waar jij niet verantwoordelijk voor bent.

In dit nieuwe boek van gedragsdeskundige Frank van Marwijk, bekend van de bestseller *Manipuleren kun je leren*, leer je aan de hand van beproefde technieken hoe je de kunst van het relativeren kunt beheersen.



**Frank van Marwijk** is Nederlands bekendste lichaamstaal-expert en auteur van zeven boeken. Hij geeft trainingen en presentaties en is regelmatig in het nieuws.



9 789461 263292