

HOOFDSTUK 1

Vijf-stappenplan



Iedereen kent het woord structuur, je weet wat ermee bedoeld wordt. Volgens het Van Dale woordenboek heeft het woord structuur drie betekenissen:

1. *(aard en vorm van de) invendige bouw van een stof of van een organisch geheel*
2. *wijze waarop een massa uit deeltjes of lagen is opgebouwd*
3. *wijze waarop een samengesteld geheel is opgebouwd; vooral in toepassingen op onstoffelijke lichamen*

Als mens hebben we met alle drie te maken. Onze aard (1) is voor iedereen gelijk: we eten, drinken, gaan naar de wc en slapen. Als alles hiermee goed gaat, werkt ons lichaam dus op zijn best. Onze gedachten en ons gedrag zijn de lagen (2) waarop we ons in het leven voortbewegen. In balans voelen we ons optimaal (3). Bij een disbalans blijkt dat we doorslaan naar een laag die contraproductief voor ons werkt.

Om het wat begrijpelijker te maken geef ik het volgende voorbeeld.

1. Je lichaam werkt optimaal: je bent haast nooit ziek, je voelt je prima, kortom, het gaat hartstikke goed met je. Door de maatschappij om je heen word je steeds vaker geconfronteerd met ‘gezonder leven’. Op billboards, tv, en social media, overal waar je kijkt zie je steeds dat gezonder leven begint met 10.000 stappen op een dag zetten.
2. Je gaat jezelf erin verdiepen: *beweeg ik elke dag wel genoeg?* Je gaat vaker lopen, in plaats van met de fiets of auto loop je nu naar de supermarkt, in de pauze van je werk wandel je een rondje buiten en je neemt wat vaker de trap.

3. Je voelt je beter dan voorheen, dus dit is een mooie win-winsituatie. Dit is een mooi voorbeeld van hoe deze structuur voor jou werkt: er is op dit moment balans!

Wanneer wordt ‘10.000 stappen per dag’ dan contraproductief? Op het moment dat het lopen een ‘moeten’ wordt: je bent er obsessief mee bezig, de hele dag zit het in je hoofd, je probeert anderen er telkens weer van te overtuigen dat ze het ook moeten doen, je gaat steeds meer lopen, dit kost meer tijd waardoor je andere zaken verwaarloost.

Je hebt dus structuur aangebracht, maar bent doorgeslagen in de balans hiervan. De balans in structuur ligt tussen perfectie en chaos in.

Als je te veel naar perfectie neigt, ervaart een deel van je leven daardoor chaos. Het vreemde daarvan is dat iemand die zichzelf als chaotisch ervaart een deel perfectie in zijn leven heeft, maar dit niet zo beleeft: de chaos is zijn perfectie!

Ik kan me voorstellen dat dit heel verwarrend klinkt als je ‘in balans zijn’ nog niet hebt ervaren. Balans wil zeggen dat je een evenwicht bemerkt. Een evenwicht is er wanneer jij het leven als ‘probleemloos’ ervaart, wanneer je niet steeds in gedachten met hetzelfde bezig bent (piekeren) en als je het gevoel hebt dat alles vanzelf loopt. Je bent dan niet doorgeslagen in een van de twee uitersten. Doorslaan gebeurt altijd tussen twee uitersten. Deze staan tegenover elkaar, ze vormen een dualiteit: yin en yang, zwart en wit, spanning en ontspanning, chaos en perfectie, etc. Balans is er wanneer je de uitersten van een dualiteit beide gebruikt zonder door te slaan in één van deze twee. Je schommelt als het ware tussen ze in, je gebruikt ze wanneer ze nodig zijn. Daarom zie ik vaak dat mensen die weinig structuur hebben, doorgeslagen zijn in een van hun dualiteiten. Buiten

perfectie en chaos kan dit ook bijvoorbeeld spanning en ontspanning zijn of liefde en haat. Deze mensen herkennen zich niet in perfectie of chaos, maar toch zijn deze hoofdverantwoordelijk voor de disbalans die zij ervaren.

Om disbalans te voorkomen of terug te draaien, maak ik gebruik van het vijf-stappenplan.

De vijf stappen zijn:

1. Balans in kwaliteiten
2. Ontspanning
3. Doelen stellen
4. Plan van aanpak
5. Bewustwording

In de volgende hoofdstukken ontdek je wat iedere stap inhoudt.

Conclusie:

Balans houdt in dat ik niet doorslaat in een van de uitersten van mijn dualiteit. Door beide uitersten te gebruiken waar nodig, ervaar ik balans. Dit helpt me om structuur in mijn leven te ervaren.

**Balans is
geen vaststaand punt,
maar een schommeling
tussen twee uitersten.**