

10 tips om alles uit het leven te halen

Gijs Jansen



VOORWOORD

De wereld versnelt en verandert in hoog tempo. Soms merk je pas hoe hard je al die tijd tekeer bent gegaan, als je tijdelijk uit de TGV van je leven stapt. Je voelt dan de rust van het perron, waar je even op een bankje kunt nadenken over waar je vandaan komt, en waar je naartoe wilt. Dit boek kun je vergelijken met zo'n bankje.

Als je bereid bent om te vertragen, dan zul je uiteindelijk veel meer bereiken. Vaak voelt het onlogisch en zelfs onaangenaam om stil te staan, terwijl het leven aan je voorbij dendert. Je bent dan bang dat je de juiste aansluiting mist, waardoor je misschien wel te laat aankomt op je eigen feest. De tien tips uit dit boek zullen je gegarandeerd helpen bij het lichter inkleuren van je leven. Belangrijk daarbij is wel dat je tijdens dit leerproces even diep ademhaalt, en dat je jezelf de ruimte geeft om bij jezelf te komen.

Alles en iedereen om ons heen vertelt ons continu wat we allemaal moeten doen zodat we ons ultiem gelukkig kunnen voelen. We leven meer en meer in een dopamine-maatschappij, waarin het bereiken van een lekker gevoel op de korte termijn centraal staat, en waarbij we van de ene piek naar de andere aan het rennen zijn. Vervolgens vinden we

het raar dat we massaal doodmoe zijn, in een burn-out terechtkomen, en dat onze kinderen bij bosjes worden gediagnosticeerd met ADHD.

Als je continu aan het rennen bent, dan bestaat het gevaar dat je aan het leven voorbij loopt. Je kijkt dan vooral naar wat je allemaal moet hebben om gelukkig te kunnen zijn. Je laat je opfokken door reclames op social media die zeggen dat je haar te dun is, je neus te groot, of je borsten te klein, waardoor je niet ziet dat alles wat je nodig hebt om gelukkig te kunnen zijn, er al is. In dit boek hoop ik dat je gaat zien en ervaren hoe mooi en hoe sterk je bent, hoe je met liefde alles kunt bereiken waar je hart ooit van gedroomd heeft, en hoe je los kunt komen van de sociale druk en de mening van anderen.

Hierbij ben ik je persoonlijke gids en ik zal je ook buiten dit boek verder ondersteunen met leuke filmpjes, gratis webinars, een podcast en zelfs een zeer complete gratis app.

Het grootste probleem van mensen is dat ze zichzelf chronisch onderschatten.

Als je je hart openzet en meer spreekrecht geeft, dan zul je je verbazen over wat er allemaal mogelijk is. Dus gun jezelf deze momenten van rust en bezinning tijdens het lezen van dit boek, en je leven zal nooit meer hetzelfde zijn.

INHOUD

INLEIDING	9
TIP 1: BLAAS OUDE DROMEN NIEUW LEVEN IN	15
TIP 2: WEES BEREID OM DINGEN TE DOEN WAAR JE GEEN ZIN IN HEBT	25
TIP 3: LAAT JE NIETS WIJSMAKEN DOOR JE HOOFD, ÉN NIET DOOR ANDEREN	35
TIP 4: SLUIT VREDE MET JEZELF	49
TIP 5: MAAK CONTACT EN WEES NIEUWSGIERIG	61
TIP 6: STEM AF OP JE HARTFREQUENTIE	73
TIP 7: VERGEET JE EGO, LEER VAN ANDEREN	83
TIP 8: BESLUIT	91
TIP 9: PLEZIER IS DE MOTOR VAN SUCCES	97
TIP 10: LIEFDE HEELT ALLES	105
TOT SLOT: DE BELANGRIJKSTE VRAAG	113
MEER BOEKEN VAN GIJS JANSEN	117

INLEIDING

9

Het belangrijkste thema in dit boek is *dat je leert om jezelf los te weken van je kritische hoofd en de mening van de mensen om je heen, zonder dat je daarbij vervalt in strijd of ruzie*. Mensen die 'voor zichzelf opkomen', doen dit vaak door zich heel duidelijk af te zetten tegen hun ouders, partner, vrienden of familie. Ik ga je leren om je eigen pad te kiezen, zonder dat je daarbij iemand hoeft te overtuigen van je gelijk.

Daarnaast is het heel belangrijk dat je, zonder al te veel te vergaderen met je hoofd, vrij snel in beweging komt, als je iets aan je leven wilt veranderen. De grootste valkuil waarin je kunt trappen in dit leven, is het idee dat je alle tijd hebt: dat je die andere baan ook wel kunt gaan zoeken als je kinderen eenmaal afgestudeerd zijn, of dat je waarschijnlijk vanzelf wel een keer zult stoppen met roken of drinken als de tijd daar rijp voor is. Laat me je één ding gelijk heel duidelijk vertellen: er is nooit een perfect moment om te gaan doen wat je eigenlijk zou willen doen. Nooit. Er is alleen maar het hier en nu, waarin je kunt besluiten om te gaan lopen, met of zonder tegenwind. Kiezen voor een gelukkig leven gaat dus over het actief op de koop toe nemen van alle moeilijke omstandigheden die je tegenhouden, terwijl je besluit om bewuste stappen in de richting van je dromen te gaan zetten.

Iedereen die succesvol en gelukkig is, zal zeggen dat dit niet vanzelf is gegaan. De rode draad is dan telkens: 'Ik ervoer allerlei tegenslagen die me super onzeker maakten, en toch besloot ik uiteindelijk om het gewoon maar te doen.'

Dit klinkt simpel, maar is in de praktijk heel moeilijk. Geluk kost nogal wat. De belangrijkste sleutel is dat je weet wat je werkelijk wilt doen met je leven, en dat je vervolgens structureel bereid bent om dingen te doen waar je eigenlijk misschien wel helemaal geen zin in hebt. Daarnaast is de prijs van geluk dat je je gelijk opgeeft. Hiermee bedoel ik dat we vaak blijven vasthouden aan principes die in de praktijk heel anders uitpakken. Je vindt dan bijvoorbeeld dat je een goed mens bent, waardoor het onrechtvaardig voelt als jou iets naars overkomt. Dat voelt dan oneerlijk, waardoor je de neiging hebt om te blijven hangen in het idee dat je slachtoffer bent. Maar dat ben je niet. Je hebt gewoon pech.

Een ander, lichter voorbeeld is dat je vindt dat je partner of je kinderen altijd netjes hun bordje naar de keuken moeten brengen na het eten. Doen ze dit niet, dan word je boos en zeg je dat je geen wandelende keukenhulp bent. Hier is het probleem dat je wel degelijk gelijk hebt. De vraag is alleen of je gelukkig wordt van het blijven vasthouden aan dat gelijk hebben.

Je ziet dit terug in de kleinste dingen, bijvoorbeeld als je in een park loopt waar mensen hun hond moeten aanlijnen en dit vervolgens niet doen, daar waar toch heel duidelijk met grote borden staat aangegeven dat dit wel degelijk moet. Vervolgens loopt er zo'n grote, lieve lobbies voorbij die je net gewassen dure broek helemaal onder kwijlt, en moet jij al je energie bij elkaar rapen om het baasje niet de huid vol te schelden. Ook hier heb je gelijk. En ook hier heb je daar helemaal niks aan.

Vaak willen mensen best wel heel graag gelukkig zijn, zolang dit maar wel onder hun eigen voorwaarden gebeurt. We vinden dus dat het

leven en de mensen om ons heen zich op een bepaalde manier moeten gedragen. De sleutel tot geluk is echter dat je je wat meer overgeeft aan wat het leven jou op dat moment te bieden heeft, of je dit nu leuk vindt of niet. Dit boek bevat dus niet alleen maar leuke dingen, maar wel alleen maar dingen waar je uiteindelijk gelukkiger van zult worden.

DE WETENSCHAP ACHTER DIT BOEK

Er zijn heel veel populaire boeken in dit genre die gouden bergen beloven en je vervolgens tijdelijk oppeppen met veel positieve kreten die zeggen 'dat je het waard bent om gelukkig te zijn'. En precies dat ga ik in dit boek niet doen.

We weten namelijk uit onderzoek dat dit soort peptalk altijd maar tijdelijk werkt. Je denkt dan voor even dat je de hele wereld aankan, tot je ineens zo'n dag hebt waarin je het gewoon écht even niet trekt dat je partner de afwasmachine niet heeft uitgeruimd, dat de basilicum in de supermarkt is uitverkocht, dat je baas zich als een idioot gedraagt en dat je vervolgens 's avonds met je sokken aan ook nog in iets nats gaat staan.

11

Ik wil dat dit boek óók werkt als je een complete *off day* hebt, wanneer er iemand overlijdt, of als het leven je op een andere manier een gemeene duw geeft. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is de eerste therapievorm die niet kijkt naar klachten of problemen, maar naar hoe je handiger om kunt gaan met de grillen van het leven. Het idee is dat angst en pijn standaard onderdeel zijn van ons bestaan, en dat vrij kunnen zijn van angst en pijn dus onbegonnen werk is. Dus sorry, je zult ook met dit boek en alles wat we binnen de psychologie weten, nog steeds pieken en dalen kennen. Maar je zult ook merken dat je niet langer opgeslokt zult worden door deze omstandigheden. Vergelijk het met zwemmen en surfen. Als je zwemt in een hele onrustige zee, dan heb je de hele tijd het gevoel dat je bijna verzuipt. De ene golf na de andere overspoelt je en het lukt je amper om je hoofd boven water te houden. Voel nu het verschil met surfen op de golven. Het is nog

steeds erg spannend en je gaat van hoog naar laag, maar je maakt ook vaart en je voelt dat je zelf als mens wat meer losstaat van het water, oftewel: de omstandigheden. Voel je dat verschil? Met dit boek hoop ik je een goede surfplank aan te kunnen reiken.

HOOFD, LIJF EN HART

Als je zo simpel mogelijk wilt begrijpen wat het mechanisme is achter dit boek, dan kan de volgende redenatie je misschien helpen:

- We willen afstand nemen van het getetter van je Hoofd,
- zodat je met je Lijf kunt gaan ervaren wat er in en om je heen gebeurt,
- en zodat je kunt gaan handelen vanuit je Hart.

Daarnaast zal in dit boek grote nadruk worden gelegd op de context waarin je je bevindt, en hoe deze je gedrag dagelijks beïnvloedt. Dit gebeurt vaak zó subtiel dat we het zelf niet eens doorhebben. Als iemand zegt dat je een rare jas aan hebt, dan zul je ergens onbewust de neiging hebben om die jas de volgende keer niet aan te trekken. Misschien word je nu opstandig en zeg je dat je die jas dan júst gaat aantrekken, en ook dan is je gedrag dus beïnvloed door deze opmerking en word je daardoor standvastiger, of misschien zelfs boos, en sta je daar vervolgens heel boos te zijn, met je rare jas. Denken dat je onafhankelijk bent, is een hele gekke illusie. We worden continu in een bepaalde richting geduwd door de mensen om ons heen, door social media, en zelfs door wat we eten en drinken. Uit allerlei onderzoeken blijkt bijvoorbeeld hoe groot het effect van suiker en cafeïne is op ons gedrag, en zeker ook op het gedrag van onze kinderen. Voortschrijdend inzicht leert ons dat we binnen de psychologie meer rekening moeten houden met de omstandigheden waarin mensen zich bevinden. In dit boek neem ik de nieuwste ontdekkingen en inzichten mee, waardoor je optimaal kunt profiteren van alle kennis die er nu binnen de psychologie voorhanden is. Ik kan dit allemaal doen omdat ik onderdeel ben van

een internationaal onderzoeksteam dat onder leiding staat van Steven C. Hayes, de grondlegger van ACT en een van de meest invloedrijke psychologen van deze tijd. Er zitten dus nogal wat drijvende krachten achter dit boek.

Wat ik vooral wil doen, is jou laten zien hoe je wordt beïnvloed, en hoe je vervolgens je omgeving kunt veranderen, zodat deze meer in lijn komt met wat je eigenlijk zou willen bereiken in je leven. Plat gezegd betekent dit dat, als je meer wilt bewegen en je van fietsen houdt, een goede fiets en een vriend om mee te fietsen je daar heel erg bij kunnen helpen. Je kunt dus de invloed die de omgeving op jou uitoefent, in je eigen voordeel gaan gebruiken. Het belangrijkste daarbij is dat je erkent dat je niet onafhankelijk bent, en dat je de zuurstof uit je omgeving nodig hebt om überhaupt langer dan dertig seconden fatsoenlijk te kunnen functioneren. Dus: zodra je de illusie van onafhankelijkheid los durft te laten, zal er een wereld voor je opengaan.

13

HET IS NU OF NIET

Ons menselijke brein heeft ons gemaakt tot de machtigste organische diersoort op aarde. Wij zijn de baas en laten ons door geen enkele aap, olifant of leeuw de kaas van het brood eten. Ons denkvermogen heeft fantastische uitvindingen opgeleverd, zoals antibiotica, vliegtuigen, verwarming en airco. Omdat het in discussies vaak gaat over hoe we het milieu hiermee kapotmaken, vind ik dat we soms het positieve in dit verhaal een beetje over het hoofd zien. We leven objectief gezien in de beste tijd ooit. Zestig jaar geleden kon bijna niemand nog genieten van een warme douche, laat staan dat we avonden lang liggend op de bank geboeid de ene na de andere Netflix-serie konden *bingen*. Als je nu kanker krijgt, is de kans dat je er over vijf jaar nog bent, meer dan 80%. Alles lijkt dus juist beter te worden, en toch lukt het ons niet om gelukkiger te zijn. Hoe kan dat?

Mijn verklaring hiervoor is dat onze hoofden overbelast raken door alle informatie die er dagelijks op ons af wordt gevuld. Daar waar de meeste mensen niet in een oorlogssituatie zitten, krijgen ze wel de hele tijd het gevoel dat er overal oorlog is. Hiermee wil ik niet ontkennen dat er wel degelijk problemen zijn in de wereld. Ik wil alleen maar zeggen dat de grootste oorlogen zich in ons hoofd afspelen.

Vaak zijn mensen daarnaast ook in oorlog met zichzelf. Op basis van het verleden concludeert jouw zwartkijkende brein dan dat je slecht, slap, waardeloos, lelijk, dik of niet goed genoeg bent, en dat de principes uit dit boek normale mensen misschien zullen helpen, maar jou niet.

Zou je kunnen zeggen dat ons hoofd een soort ongevraagde tijd-machine is? Met ongevraagd bedoel ik dat zij zomaar ineens aan slaat, waardoor je wordt meegezogen in iets uit het verleden, of bang wordt gemaakt met zorgen over de toekomst. Wat zou er gebeuren als je zou kunnen leren om die machine wat vaker te laten draaien zonder dat je er zelf in zit? Je brein roept dan dus van alles, maar voordat je in de tijdmachine gaat zitten, besef je dat je in het hier en nu veel leukere dingen te doen hebt. Die machine draait dus sowieso wel, met of zonder jou (zonde van de elektriciteit, maar uitzetten gaat helaas niet). Besluiten dat je het leven gaat leven zoals jij dat wilt, heeft alles te maken met in het hier en nu zijn, aangezien je alleen daar echt iets kunt veranderen.

Klaar voor? Zin in? Dan gaan we nu echt beginnen!



TIP 1

BLAAS OUDE DROMEN NIEUW LEVEN IN

In de winter kan ik altijd geboeid kijken naar mijn open haard. Ik vergeet dan om het hout tijdig aan te vullen, waardoor het vuur volledig lijkt te zijn uitgedoofd. Ik gooi er dan tegen beter weten in toch maar een nieuw blok op, en open de luchttoevoer.

15

En dan ineens gebeurt er iets, schijnbaar uit het niets. Het begint met een klein vonkje, dan nog één, en dan ineens beginnen de zwarte kolen te gloeien. Binnen een minuut staat de open haard weer in vuur en vlam, alsof het donker nooit bestaan heeft.

Vaak denken we dat het vuur van onze oude dromen is uitgedoofd, waardoor we niet eens de moeite nemen om ze te voorzien van nieuw hout en zuurstof. Het leuke is dus dat je kunt ontdekken dat het vuur van oude passie opnieuw kan opblaaien, als je bereid bent om hier wat meer aandacht aan te geven.

Mijn eigen gevleugelde uitspraak is: 'Je hart is alleen maar stil omdat het van je hoofd niks mag zeggen.' Hiermee bedoel ik dat de meeste mensen dondersgoed weten wat ze eigenlijk zouden willen doen met hun leven, maar dat ons hoofd vervolgens als een soort censuurpolitie ieder opblaaiend vuurtje probeert te doven. Dit komt omdat ons hoofd

over het algemeen heel snel baren op de weg ziet, en vooral wil dat we veilig zijn. Dromen najagen betekent meestal dat we bereid moeten zijn om risico's te nemen en daar houdt ons hoofd helemaal niet van. En dus worden we met de tijd steeds 'verstandiger', waarbij we bijvoorbeeld liever voor de veiligheid van een vaste baan kiezen, dan voor de onzekerheid van zelfstandig ondernemen. We gaan liever naar een goed georganiseerde camping op een plek waar we al jaren komen, dan dat we nieuwe, onbekende landen verkennen. En natuurlijk is hier op zich ook helemaal niets mis mee, zolang het maar een bewuste keuze is. De meeste mensen die dit boek lezen, doen dit niet voor de lol, maar omdat ze stiekem voelen dat er meer in hun leven zit. Dus als jij het gevoel hebt dat je leeft met de handrem erop, dan is dit een boek voor jou.

Heel veel mensen die ik spreek, voelen diep van binnen dat ze hun volledige potentie niet benutten. De onvrede ontstaat als je merkt dat je blijft hangen in een baan die je niet voldoende uitdaging geeft, waardoor je je realiseert dat je niet door kunt groeien. Of je merkt dat je nog steeds rookt, drinkt of drugs gebruikt, terwijl je hart al jaren roept dat je beter bent dan dat. Ook hier geldt dat het natuurlijk helemaal prima is als je dit juist helemaal niet wilt veranderen. Ik ga je geen norm opleggen die zegt wat je wel en niet moet doen. Vaak zeggen we bijvoorbeeld dat iedereen die twaalf glazen of meer per week drinkt, een alcoholprobleem heeft. Maar wie zijn wij om dat te bepalen? Het gaat er mij dus om wat jouw hart stiekem zegt.

Zelf zat ik jarenlang juist onder die norm van twaalf glazen, maar zei mijn hart dat het volledig wilde stoppen met drinken. Ik schreef er het boek 'Vrede met je verslaving' over, en heb nu inmiddels 3,5 jaar geen druppel meer gedronken. Het is de beste beslissing uit mijn leven geweest.

Dus ook als iedereen om je heen roept dat je helemaal geen probleem hebt, kun je dit zelf wel degelijk als een probleem ervaren. Een hoge functie met veel geld en aanzien klinkt voor veel mensen als een droom, maar kan voor de persoon in kwestie voelen als een gouden kooi. Ik wil dat je weet dat de stem van jouw hart het enige is waar ik in dit boek echt naar wil luisteren.

En misschien voel je nu ook al dat je wat nerveus wordt van de voorbeelden die ik geef. Zodra de dromen van het hart worden aangeraakt, begint ons hoofd meestal meteen te piepen, omdat het voelt dat er misschien wel hele spannende veranderingen aan zitten te komen. Dus als je nu die onrust voelt, laat dit dan even toe, en weet dat dit een hele normale afweerreactie is van je brein.

TERUG NAAR DE KERN

Wij hadden laatst bijna ruzie met de tuinman omdat hij de bomen in onze achtertuin zo'n beetje tot aan de stam had afgezaagd. 'Snoeien' noemde hij dat, terwijl het voor ons leek alsof er niets meer van onze tuin over was. Binnen een paar maanden zouden de bomen harder gaan bloeien dan ooit tevoren, was zijn geruststellende belofte. We geloofden er niets van en waren ervan overtuigd dat dit nog jaren zou gaan duren.

Je voelt hem al: twee maanden later stond alles vol in de bloei. Soms moet je eerst flink snoeien om daarna heel hard te kunnen groeien. Soms is het dus juist goed om eerst terug te gaan in de tijd, voordat je kunt bouwen aan een betere toekomst.

OEFENING

Kun je je herinneren waar je als kind van droomde, of als jongvolwassene? Wilde je altijd al doen wat je nu doet, of zat daar nog iets voor? Leg even je handen op je hart terwijl je hierover nadenkt en doe dit alsjeblieft ook echt. Het kan enorm helpen om jezelf fysiek te centreren. Dus haal even diep adem, leg je handen op je hart, en maak contact met het kind dat je toen was.

Wat komt er in je op? Misschien worden grote dromen van vroeger meteen weer neergesabeld door je brein, dat roept 'dat je nu kinderen hebt en verantwoordelijk bent voor de hypotheek', of 'dat je als kind niet begreep hoe het echte leven in elkaar zat'. Merk dit dan op. Je hoeft helemaal niets te doen, je hoeft alleen maar een paar minuten ruimte te geven aan de dingen waar je ooit van droomde.

Dit is dus zo'n moment van uit de trein stappen en op het bankje op het perron gaan zitten. Neem de tijd, haal adem, en wees gewoon weer even kind.

Ik merk zelf, terwijl ik deze oefening samen met jou doe, hoeveel energie en levenslust er zaten in dat kleine mannetje dat ik toen was. Voel je dat ook, of voel je iets anders? Kun je iets benoemen waar je toen van droomde, en dat nog werkelijkheid is geworden ook? Misschien is het mooi om daar dan even bij stil te staan. Misschien is niet alles gelukt, maar dat dan weer wel. Vaak vieren we onze successen te weinig en kijken we vooral naar alles wat níét gelukt is. Misschien droomde je wel van de liefde en heb je nu een hele fijne relatie. Misschien wilde je ooit met dolfinen zwemmen en heb je dit inmiddels ook echt gedaan. Ga dus actief op zoek naar iets dat gelukt is, en sta hier even bij stil.

En daarnaast is het dus ook goed om te kijken naar iets dat nog op het verborgen to-do-lijstje van je hart staat. Dit kunnen hele grote dingen zijn, maar ook hele kleine, zoals dat je ooit nog een keer wilde leren schilderen, of dat je wilde backpacken in Australië. Misschien wilde je wel net als ik ooit een boek schrijven, of misschien ben je nog single en hoop je stiekem nog steeds ooit de ware tegen het lijf te lopen. Leg je handen op je hart, haal diep adem, en geef je hart de ruimte om iets te zeggen. Waar verlang je naar? Waar droom je van?

Soms worden mensen wat nerveus omdat ze in eerste instantie geen goed antwoord krijgen op deze vragen. De belangrijkste oorzaak hiervoor is dat we vaak zó lang niet meer hebben geluisterd naar de stem van ons hart, dat het even kan duren voordat we haar horen (zoals het ook even kan duren voordat het vuur in de open haard weer begint aan te wakkeren). Geef dit proces in dat geval de tijd en stop niet bij deze ene poging. Neem de komende week elke dag even een moment om bij jezelf te komen. Het kan dan zomaar zijn dat het antwoord zich ineens aandient.

Schrijf, wanneer je hart je dit verteld heeft, drie dingen op die je graag zou willen doen met je leven, of die je zou willen veranderen aan je leven. Schroom daarbij niet om ook harde, confronterende waarheden te erkennen. Hiermee bedoel ik dat het natuurlijk knap lullig kan zijn als je hart zegt dat je eigenlijk al tien jaar vastzit in een relatie die je eigenlijk helemaal niet meer wilt. Zonder dat ik wil stoken in een slecht huwelijk, vind ik wel dat je als mens recht hebt op je eigen, eerlijke waarheid. Als je iets wilt veranderen aan je leven, dan is het super belangrijk dat je mag erkennen wat je mist, waar je naar verlangt, en wat je nodig hebt. Dus: wat zouden voor jou de drie zwaarwegendste dingen zijn die je graag zou willen gaan doen (bijvoorbeeld sporten, een partner vinden of een bepaalde