

SANDRA BRANDT

Klaagvrije Maandag

7 sleutels voor
een **rijker leven**



AnderZ

INHOUD

Voorwoord	9
Op naar iedere dag klaagvrije maandag	13
Sleutel 1 Herken de mismatch tussen verwachting en realiteit	27
1.1 Wat levert deze sleutel je op?	27
1.2 Sleutelbegrippen	29
1.3 Wat gebeurt er in je brein als je verwachting niet uitkomt?	32
1.4 Oefeningen om de oorsprong van klagen aan te pakken	39
1.5 Van gedachte naar gevoel	47
Sleutel 2 Train open aandacht	49
2.1 Wat levert deze sleutel je op?	49
2.2 Sleutelbegrippen	51
2.3 Anders luisteren	54
2.4 Oefeningen om de kwaliteit van aandacht te optimaliseren	62
2.5 Van stilstaan om te luisteren naar kiezen: wat wel?	70
Sleutel 3 Ontdek de behoefte onder het klagen	73
3.1 Wat levert deze sleutel je op?	73
3.2 Sleutelbegrippen	75
3.3 Toegang tot andere wegen	79
3.4 Oefeningen om jouw cirkel van invloed te benutten	83
3.5 Wie tref je op je pad?	98

Sleutel 4 Laat de innerlijke criticus vóór je werken	101
4.1 Wat levert deze sleutel je op?	101
4.2 Sleutelbegrippen	103
4.3 Je innerlijke criticus herkennen en voor je laten werken	107
4.4 Oefening om de criticus voor je te laten werken	113
4.5 Nu moet je het alleen nog even doen ...	115
Sleutel 5 Doorsta ongemak	117
5.1 Wat levert deze sleutel je op?	117
5.2 Sleutelbegrippen	119
5.3 De werking van ongemak	122
5.4 Oefeningen om ongemak te doorstaan	133
5.5 Van ongemak naar moed	139
Sleutel 6 Voed je moed	141
6.1 Wat levert deze sleutel je op?	141
6.2 Sleutelbegrippen	144
6.3 Je moed voeden en in flow komen	147
6.4 Oefeningen om je moed te voeden	156
6.5 Moed om te experimenteren	161
Sleutel 7 Experimenteer	163
7.1 Wat levert deze sleutel je op?	163
7.2 Sleutelbegrippen	166
7.3 Boost je creativiteit	168
7.4 Experimenteren met ander gedrag	178
7.5 Tot slot	185
De hele sleutelbos in handen	187
Bronnen	188
Over de auteur	191

VOORWOORD

Op die tweede rotonde, onderweg naar huis in de auto, gebeurde het. Ik klaagde over het klagen van degene bij wie ik op bezoek was geweest. Dat deed ik wel vaker, maar nu kreeg ik plotseling een pijnlijk inzicht dat mijn leven zou veranderen: ik deed exact hetzelfde als zij. Klagen. Maar wat het vooral pijnlijk maakte, was het besef dat ik me op deze manier boven haar stelde, terwijl ik hetzelfde deed. Door dat inzicht stond ik in één klap naast, in plaats van boven haar. Bleek ik ineens nét zo'n mens als zij.

Nieuwsgierig vroeg ik me af wat er zou gebeuren als ik niet meer zou klagen – ook niet over andermans klagen. Het antwoord moest iets met liefde te maken hebben, vermoedde ik. Maar wat doe je dan met het verzet dat je van binnen voelt? Hoe blijf je oprecht én klaagvrij, ook in gedachten? Ik begon met één dag oefenen, op maandag, en nodigde anderen uit hetzelfde te doen. De klaagvrije maandag werd een hit op sociale media. Een interview met Giel Beelen maakte veel los, #klaagvrijemaandag werd trending topic op Twitter, en mijn bereik op Facebook groeide tot 3 miljoen. Enorm veel mensen gingen op eigen wijze met klaagvrije maandag aan de slag. De vele reacties spraken boekdelen. Zo waren er deelnemers die vertelden hoe productief hun vergadering ineens werd, er was een kleuterjuf die klaagvrije maandag samen met de kinderen in de klas deed, en nu, jaren later, zijn er nog deelnemers die vertellen hoe het oefenen met klaagvrij zijn hun leven heeft veranderd.

Vanaf die dag in 2015 doe ik alsof het iedere dag klaagvrije maandag is en vraag me af: wat komt er voor klagen in de plaats, ook in gedachten, als ik wel oprecht wil blijven? Eén ding is zeker: een rijker leven. Je kunt er een boek over schrijven. Het allermooiste voor mij is het vervulde gevoel dat ik krijg als het me lukt om in ieder moment te volgen wat er dán weer klopt. Klaagvrij. Dat betekent de ene keer een duidelijke grens trekken en rust inbouwen en de andere keer een gek voorstel doen voor een eerste ontmoeting, zoals gaan waterfietsen of een drumles nemen. Steeds meer volg ik mijn hart, in lijn met wat er écht toe doet. Ook voor het grotere geheel. En ik beweeg soepeler mee met ieder nieuw moment.

Om jou toegang tot dat leven te geven zijn hier, na een bijzonder schrijfproces van vier jaar, de zeven sleutels voor een rijker leven. Vanaf nu is klaagvrije maandag iedere dag binnen handbereik.

**‘Het
belangrijkste
wapen dat de
mens bezit, is de
mogelijkheid om te
kiezen.’**

- Uit *Strijdtoneel* van ex-marinier en operazanger Bastiaan Everink



OP NAAR IEDERE DAG KLAAGVRIJE MAANDAG

Klagen doen we allemaal. Is het niet over het weer, de politiek of de NS, dan is het wel over anderen die klagen. Mensen klagen over het werk, over de buren en natuurlijk over hun familie. Maar worden we met z'n allen niet moe van al dat geklaag? Kost het ons niet meer dan het ons oplevert? Wat als we het eens anders doen en zoeken naar een alternatief? In dit boek krijg je zeven sleutels om een klaagvrij leven te beoefenen. Het zijn sleutels die je helpen om poorten te openen en nieuwe wegen in te slaan. Maar laten we eerst eens bekijken wat het inhoudt om klaagvrij te leven en wat het je oplevert.

Tool met verstrekkende gevolgen

Toen ik in 2015 wilde weten wat er voor klagen in de plaats komt, koos ik het woord *klaagvrij* omdat het de lading dekt. Je kunt het associëren met 'vrijheid, bevrijding', maar ook met 'vrij om te klagen'. Je kunt namelijk niet tegen klagen zijn als je oefent met klaagvrij leven. Want als je merkt dat je geklaagd hebt, dan zou je dáárover gaan klagen. Dat werkt dus niet. Maar wat is klaagvrij zijn precies, hoe doe je het? Je kunt nooit volledig klaagvrij door het leven gaan. Maar je kunt wel een klaagvrij leven *beoefenen*. Het betreft als het ware een experiment. Het enige wat je doet, is jezelf telkens afvragen: wat komt er voor klagen in de plaats,

ook in gedachten, als ik wel oprecht wil blijven? Het is niet een oefening voor de ander, maar voor jezelf. Het is een tool met verstrekkende gevolgen. Zeker als je iedere dag doet alsof het klaagvrije maandag is. Welke gevolgen dat zijn? Dat lees je zo. Eerst is het goed om een paar misverstanden over een klaagvrij leven uit de weg te ruimen.



Wat komt er voor klagen in de plaats, ook in gedachten, als je wel oprecht wilt blijven?

Misverstanden over klaagvrij leven

In de aanloop naar dit boek sprak ik vele mensen over klaagvrij leven. Twee misverstanden kwamen daarbij regelmatig terug:

‘Je moet ook gewoon positief in het leven staan.’

Dit is té makkelijk gesteld. Niemand gaat continu jubelend door het leven. Als je zou denken dat je dat moet nastreven, zou je alleen maar ongelukkig worden. En lange tijd mooi weer spelen is niet vol te houden zonder te klagen in gedachten. Je bouwt met een geforceerd positieve houding ook niet aan écht contact met mensen die je lief zijn. Klaagvrij door het leven gaan, gaat juist over oprecht zijn naar je binnenwereld en is ook een oefening in je gedachten. Maar het is niet gewoon een kwestie van omdenken en klaar. Het vraagt je om stil te staan bij wat ertoe doet en om ongemak te verdragen zolang dat nodig is. Verder kijk je kritisch naar de betekenis die jij geeft aan situaties. Het is verrijkend om die regelmatig te heroverwegen en andere aannames uit te proberen.

‘Mensen moeten hun verantwoordelijkheid nemen en niet gaan lopen klagen.’

Deze uitspraak klinkt als klagen over de klager. Het beoefenen van een klaagvrij leven is een oefening voor jezelf en geen alibi om een ander terecht te wijzen. Je neemt je eigen gedachten, taal en gedrag

onder de loep. Daardoor leer je jezelf beter kennen. Je komt erachter dat het helemaal niet zo makkelijk is om altijd iets aan een situatie te doen en je verantwoordelijkheid te nemen. En moet dat eigenlijk altijd? Je krijgt meer compassie voor jezelf én voor mensen die tegen jou klagen.

Een scheepslading aan mogelijkheden erbij

Zodra je jezelf afvraagt wat er voor klagen in de plaats komt, blijken er ineens legio opties die je voorheen nooit zag. Dat komt door de vraagstelling. Je vraagt je namelijk niet af óf er alternatieven zijn, maar wélke. Daarmee neemt je brein al aan dat er alternatieven zijn en gaat direct voor je aan de slag. Een simpel voorbeeld: Je hebt te zoute soep in het personeelsrestaurant. Welke alternatieven zijn er voor klagen? Je kunt de soep omruilen voor het broodje van je collega die wel van een pittig soepje houdt. Of je brengt hem terug naar de kok met de wens om hem te wisselen voor wat anders. Het kan je ook doen inzien dat je heel vaak heerlijke soep hebt gegeten hier en dat het een teken van rijkdom is dat je hierover zou willen klagen. Overigens dekt dit voorbeeld nog lang niet de lading van wat klaagvrij jou oplevert. Gauw verder dus.

Leven in lijn met wat er echt toe doet

Door te oefenen met klaagvrij leven, word je je steeds meer bewust van wat je zegt en denkt. Je vraagt je af wat jouw energie en aandacht eigenlijk écht nodig heeft. Stel, je vrienden komen langs voor een housewarmingsfeestje dat je dit weekend geeft. Maar in plaats van je daarop te verheugen, loop jij te stressen. Er moet nog zoveel worden voorbereid en je hebt het al zo druk. Wat komt er voor klagen in de plaats? Waar ging het je eigenlijk om? Je wilt een fijne relaxte avond voor iedereen, inclusief jezelf. Je ziet het ook als een belangrijk moment om het leven te vieren. Als een pas op de plaats in de hectiek van het leven. Samen met

dierbare vrienden. Dat brengt je op het idee om ieder te vragen om een hapje en drankje mee te nemen. Je hoeft het natuurlijk niet allemaal in je eentje te regelen. Je haalt ook een spel uit de kast waarmee je elkaar eens op een andere manier kunt leren kennen. Zo verandert vastlopen in regelklusjes in de focus op waar je het eigenlijk écht voor doet. Dat heeft een positieve weerslag op de groep en het wordt een bijzondere avond. Je klaagvrije intentie laat je stil staan bij wat er écht toe doet: mooie contacten, een vervuld en dus rijk leven. Mooie herinneringen maken voor later. Oefenen met klaagvrij leven helpt je bij de focus op deze verlangens en ondersteunt je om jouw leven ermee in lijn te brengen. Je maakt de switch van reactief zijn naar je richten op de essentie.



Een klaagvrij leven beoefenen betekent de switch maken van reactief zijn naar je richten op de essentie.

Je kwaliteiten benutten

Klagen is soms een alibi om zelf niet in beweging te komen uit schaamte. Zo stond ik eens met de auto abnormaal lang in de rij voor een spoorwegovergang. Het viel me op dat de spoorbomen dicht bleven zonder treinverkeer. Ineens zag ik wat de oorzaak was. De slagboom van de voetgangersoversteekplaats had een hekje eronder, zodat niemand er even onderdoor kon. Dit hekje zat klem. De slagboom kon niet omhoog en daardoor bleef alles dicht. Het leek me simpel op te lossen door het hekje een zetje te geven, maar ik twijfelde. Uit schaamte. Want velen zouden me zien als ik erheen zou lopen langs de lange rij auto's. En stel dat het niet zou lukken ... Klagen over de situatie en blijven zitten was makkelijker. Maar dan zou ik mijn kwaliteiten niet benutten: daadkracht en oplossingsvermogen, terwijl inmiddels nog meer automobilisten daarvan zouden kunnen profiteren. En hier komt een kern van klaagvrij leven aan het licht. Uit schaamte laat je soms liever je kwaliteiten achter slot en grendel. Met de zeven

sleutels in dit boek haal je ze weer tevoorschijn. Je durft meer te experimenteren, ook met ander gedrag dan je gewend was. In lijn met wat er écht toe doet. In mijn geval verzamelde ik de moed om uit te stappen en maakte het hekje los. Alle slagbomen gingen daardoor weer open. Maar precies toen ik me omkeerde, gingen ze weer dicht. Er kwam een trein. Ik ging af, dacht ik. En wist niet hoe gauw ik terug in mijn auto moest komen. Inwendig klagend over mezelf. Toen was ik nog niet zo getraind in klaagvrij leven. Inmiddels weet ik beter. Als je namelijk experimenteert met ander gedrag, het palet aan kwaliteiten niet langer meer verstopt uit schaamte, voel je je af en toe een beetje suf. Ik zie dat niet meer als een ramp, maar als een teken dat ik leer en dus vooruitga.



**Uit schaamte laat je soms liever je kwaliteiten achter slot en grendel.
Met de zeven sleutels in dit boek haal je ze weer tevoorschijn.**

Vorbij schaamte doen wat je te doen hebt, is een dappere daad. En natuurlijk heeft klagen ook voordelen. Alleen heeft het me zoveel gebracht om naar alternatieven te zoeken, dat dát mijn focus blijft. Maar laten we nu toch even stilstaan bij klagen. In het volgende kader werp je een blik op de voordelen ervan, en vervolgens neem ik je mee in wat ik over klagen ontdekte.

Ja, maar klagen is toch ook fijn?

Als klagen ons niets zou opleveren, zouden we het niet doen. Klagen heeft een functie. Wat zijn de voordelen? En is het erg om die op te geven als je een klaagvrij leven beoefent?

Bindmiddel

Aangezien klagen soms een publieke bezigheid is, kun je aardig buiten de boot vallen als je er niet aan mee doet. Het lijkt dus makkelijker om mee te klagen dan om een andere keuze te maken.

Klagen kost dan ter plekke de minste energie. Het is ook fijn om er een ongemakkelijke stilte mee op te vangen. Verder kan het een opluchting zijn als iemand met je mee klaagt. Je voelt erkenning. Toch is het oefenen met klaagvrij leven enorm vruchtbaar, óók als je erkenning zoekt en stoom wilt afblazen, bijvoorbeeld door te zeggen: 'Ik voel zo'n weerstand tegen die afspraak vanmiddag. Het lijkt de druppel die de emmer doet overlopen. Kan ik even mijn verhaal bij jou kwijt om te zien wat me te doen staat?'

Startpunt voor verandering

Klagen kan het startpunt zijn voor noodzakelijke veranderingen. Denk maar aan de klachtenafdeling van winkels of in de gezondheidszorg. Aanhoudend klagen, zeker als het collectief gebeurt, kan zorgen voor een beter parkeerbeleid bij school of voor meer vrije dagen voor kersverse vaders. Alleen is dit geen alibi om te blijven hangen in ons dagelijkse geklaag. Want zeg nu zelf: in hoeveel procent van de gevallen dat je klaagt leidt het tot een (collectieve) aanpak tot verandering?

Klagen vangen

Een boek over klaagvrij leven gaat uiteraard ook over klagen. Dat is je vertrekpunt als je je afvraagt wat ervoor in de plaats kan komen. Wat is klagen eigenlijk en waar herken je het aan? Zit er een wetmatigheid in? Dat zijn belangrijke vragen om het klagen te leren vangen. Als je een klaagvrij leven beoefent, zul je trouwens gaandeweg merken dat jouw focus verandert: van het zoeken naar alternatieven voor klagen naar het volgen van datgene waar ieder nieuw moment om vraagt. Je zet ook met steeds meer gemak je kwaliteiten in. Daardoor kom je vaak niet eens meer aan klagen toe. De 7 sleutels maken dit ook voor jou mogelijk.

Wat is klagen?

Klagen is een poging om je werkelijke behoeften zichtbaar te maken. Je doet het alleen via een omweg: door schuld te geven. Je zegt meestal niet waar je werkelijk behoefte aan hebt. Dat ligt namelijk gevoeliger. Denk aan een verhuizing waar je als een berg tegen opziet. Klagen over de zware periode is makkelijker dan dat je hulp vraagt aan je vrienden om een paar dagen te komen inpakken en sjouwen. Of denk aan een moeilijke tijd in je relatie. Tegen je buurvrouw klagen over je partner die niet naar je luistert is makkelijker dan zeggen dat je de verbinding mist de laatste tijd. Dat ligt namelijk gevoeliger. Allereerst omdat het je eigen aandeel aan het licht brengt en het moed vergt om zelf in beweging te komen. Dat voelt ongemakkelijk. En verder omdat dan het gemis voelbaar is aan het contact dat je vroeger wel had. Klagen is een manier om dat maar niet te hoeven voelen. Want als je dat gemis wél voelt, heb je behoefte om vastgehouden te worden of letterlijk uit te huilen op de schouder van een vriend. En ja, dat is te moeilijk om te vragen. Met dit inzicht krijg je vast ook meer begrip voor mensen die klagen.

Uitingen van klagen

Als je een alternatief zoekt voor klagen, wil je uiteraard weten hoe klagen eruitziet, zodat je je ervan bewust bent wanneer je het doet. Het is lastig om dat heel concreet te maken, omdat het vooral voelbaar is. Maar er zijn enkele algemene kenmerken te noemen.

Algemeenheden gebruiken en overdrijven

‘Dé politiek’, ‘dé NS’ maar ook labels zoals ‘dé schoonmoeder’ geven snel het gevoel dat je klaagt. Door zo te praten, zet je iets of iemand in een vastgesteld kader. Je vergeet dat we allen mensen zijn. Die veralgemenisering vind je ook terug in uitspraken met woorden als: *nooit*, *altijd*, *niets* en *alles*. Denk bijvoorbeeld aan: ‘Dat heb ik nou ook altijd, ik vergeet ook altijd alles.’ Als

je negatieve aannames doet op basis van een eerdere ervaring, verdwijnt het zicht op mogelijkheden van dit nieuwe moment.



Als je negatieve aannames doet op basis van een eerdere ervaring, verdwijnt het zicht op mogelijkheden van dit nieuwe moment.

Iemand de schuld geven van jouw ongemak

Klagen gaat altijd gepaard met het beschuldigen van iemand, iets, een situatie of jezelf. We wijzen telkens één van deze vier aan als veroorzaker van een ongewenste situatie. Je manager luistert nooit naar je, de autosleutels zijn weer eens zoek, er staat een file waardoor jij te laat komt of je vindt jezelf een sukkel omdat je zoals altijd een afspraak bent vergeten. Klaag je over anderen dan verhef je jezelf boven hen, klaag je over jezelf dan verlaag je jezelf. Om de een of andere reden hebben we allemaal een voorkeur. Hoe is dat voor jou, ligt het bijna altijd aan jezelf of juist aan een ander? Gaandeweg daag ik je uit om eens wat anders te proberen dan wat je gewend bent.

Klagen is een teken van verzet en is voelbaar

Degene die klaagt heeft het over een situatie die anders is of gaat dan hij zou willen. De wijze waarop dat geuit wordt, voelt vaak zwaar. Het voelt dan als zuigen en als negatieve energie. Dat maakt moe. Daarom hebben we er vaak zo'n hekel aan als anderen het doen. Het grappige is dat we het bij onszelf vaak als opluchting typeren. Maar als je eens stilstaat bij wat het je eigenlijk écht oplevert, kom je waarschijnlijk toch tot een andere conclusie. En je kunt ook bij jezelf als het ware de energie voelen weglekken en merken dat de toehoorder afhaakt.

Route naar klagen

Het is fijn om inzichten in een model te vatten. De verbanden worden visueel en daarmee makkelijker hanteerbaar. Ik was dan ook verheugd dat ik een wetmatigheid vond in klagen. Wat

ik ontdekte, is de route naar klagen. Die maakt zichtbaar waar je invloed op uit kunt oefenen. De route ziet er als volgt uit.

Realiteit en verwachting

‘Het leven is wat er gebeurt terwijl je andere plannen maakt.’

– John Lennon

Klagen begint altijd op het punt dat je verwachting of wens niet overeenkomt met de realiteit. Stel, je hebt alles tot in de puntjes voorbereid voor je verjaardag. Op de dag zelf krijg je een aantal afmeldingen. En er volgen er meer. Je ziet je verjaardag in het water vallen. Maar waarom? Omdat je vasthoudt aan de verwachting hoe het moet gaan. Daardoor komt het niet eens in je op dat er ook andere manieren zijn om je verjaardag te vieren. De conclusie dat je verjaardag in het water valt, trek je omdat je ervan uitgaat dat je verwachting de realiteit wordt. Je hebt een beeld in je hoofd zoals het hoort te worden met een bepaald aantal mensen. Zo had je het gedacht, zo moet het zijn. Star vasthouden aan een verwachting die niet de realiteit blijkt, is het startpunt op de route naar klagen. Of anders gezegd: klagen heeft altijd een oorsprong bij de mismatch tussen je verwachting of wens en de realiteit. Sleutel 1 staat helemaal in het teken hiervan en geeft je toegang tot andere wegen. Eens kijken hoe de route naar klagen verder gaat.



Star vasthouden aan een verwachting die niet de realiteit blijkt, is het startpunt op de route naar klagen.

De milliseconden tussen gebeurtenis en ongemak

Elke merel is een vogel, maar niet iedere vogel is een merel. Dat kunnen we ook toepassen op het volgende deel van de route naar klagen. Iedere keer dat je klaagt, gaat het over een situatie die anders is dan verwacht, maar andersom geldt dat niet per se. Onverwachte situaties leiden niet per definitie tot klagen. Een onverwachte file leidt de ene keer wel tot klagen en de andere

keer niet. En onverwachts een reis winnen is al helemaal geen reden tot klagen. Ook de verschillen tussen de reacties van mensen op eenzelfde situatie zijn interessant. Waarom is de een bijvoorbeeld compleet van slag door een onverwachts faillissement en de ander niet?

Er is dus nog iets ‘nodig’ voordat je gaat klagen, en dat is een gevoel van ongemak. Maar dat geeft weer te denken. Waarom leidt een soortgelijke situatie bij de een tot ongemak en bij de ander niet? Of waarom leidt een file bij jou de ene keer wel tot ongemak en de andere keer niet? Dit verschil komt door de gedachten die we produceren naar aanleiding van een gebeurtenis. Met de sleutels oefen je om dit minimoment van gebeurtenis naar reactie te vangen. Dat geeft je weer de keuze hoe ermee om te gaan. Op naar de volgende etappe van de route naar klagen.

Van ongemak naar klagen

Klagen komt dus voort uit een situatie die anders is dan verwacht, maar alleen als er ongemak in het spel is. En ongemak komt weer voort uit de gedachten die we produceren. Dat stukje van de route naar klagen is helder. Maar is het zo dat ongemak altijd klagen tot gevolg heeft? Nee. Ongemak is dus niet de directe oorzaak van klagen, maar kan wel een aanleiding zijn. Stel, je bent onderweg naar de sportschool met je sportmaatje. Jullie willen op tijd zijn voor een groepsles. De parkeergarage blijkt echter vol en jullie kunnen niet meer voor- of achteruit. Er zit niets anders op dan te wachten. Jullie voelen beiden het ongemak omdat de les bijna start. Toch begin jij te klagen en je sportmaatje niet. En nu hoor ik je denken: ja maar het is toch logisch dat ik niet te laat wil komen? Uiteraard! Omgekeerd benaderd hebben jullie de wens om op tijd te komen. En daar is niks mis mee. Zonder wensen komen we immers niet ver in het leven. Maar hier blijkt dat ongemak niet per definitie tot klagen leidt, zelfs niet als de omstandigheden dezelfde zijn. In dit boek

leer je hoe dat kan en krijg je met de sleutels telkens toegang tot andere wegen dan de route naar klagen.

Je weet nu drie belangrijke zaken over klagen:

- 1 Het verschil tussen verwachting en realiteit blijkt aan de basis te staan.
- 2 Hetgeen waarover je klaagt is niet de reden van klagen.
- 3 Ongemak willen we zo snel mogelijk kwijt en dat kan door te klagen.

En dan nu een vooruitblik op hoe het anders kan.

Vooruitblik op de sleutels

Met de zeven sleutels heb je toegang tot een rijker leven. Een leven waarin je je vrijer voelt om je kwaliteiten in te zetten. Passend bij wat ieder nieuw moment vraagt. In het belang van jezelf én een groter geheel. Bij iedere sleutel vind je dezelfde opzet: van de voordelen via de sleutelbegrippen naar de werking van de sleutel en oefeningen. Lees alvast wat de zeven sleutels inhouden in een notendop.

Welke sleutels krijg je aan je sleutelbos?

Met de zeven sleutels leer je afstappen van de route naar klagen. Telkens op een ander punt. Zo start sleutel 1 aan het begin: de mismatch tussen realiteit en verwachting. Met sleutel 2 leer je wat open aandacht is. Want aanwezigheid nu is nodig als je straks niet wilt klagen. Daarna zoom je in op de dieperliggende behoefte onder klagen. Daarover gaat sleutel 3. Weet wel dat het niet per se om jouw behoefte gaat, maar om een afstemming op wat er nodig is. Dat dient dus ook een groter geheel. Hierna ligt sleutel 4 voor je klaar. Daarmee tackel je jouw innerlijke criticus, om hem vervolgens opnieuw te positioneren zodat hij je dient. Door naar sleutel 5. Die helpt je om te gaan met ongemak dat ontstaat als de criticus aan het woord is geweest.

Doorgaans wil je af van dit ongemak, maar sleutel 5 laat je een andere weg zien. Sleutel 6 gaat over moed. Die heb je namelijk nodig om je behoefte onder het klagen te vervullen. En soms is die stap: nietsdoen, een pas op de plaats maken en steun vragen. Misschien is dat zelfs vaker het geval dan je denkt. Daarna ben je klaar voor de laatste en heb je de hele sleutelbos in handen. Sleutel 7 laat je experimenteren met ander gedrag. Je durft je hele palet aan kwaliteiten vrij te benutten. Het is reuzespannend om je innerlijke criticus voorbij te gaan, je eigen ongemak te dragen en je kwaliteiten in te zetten. De zeven sleutels helpen je erbij.



Het is reuzespannend om je innerlijke criticus voorbij te gaan, je eigen ongemak te dragen en je kwaliteiten in te zetten. De zeven sleutels helpen je erbij.

Onderbouwing

Wat ik nooit had vermoed, was dat de beoefening van klaagvrij leven zoveel puzzelstukjes op hun plaats laat vallen. En ook nu nog steeds blijven nieuwe inzichten zich aandienen. Er blijken ook veel meer theorieën en modellen verbonden aan deze leefwijze dan je zou denken. De belangrijkste greep uit het totaal staat in dit boek, zoals informatie over het reptielenbrein, de groeimindset, het kernkwadrant, de cirkel van invloed, timing en de Axenroos om te experimenteren met nieuw gedrag. Je ziet tussen de regels door ook overeenkomsten met de visie van Eckhart Tolle en zijn boek *De kracht van het nu* en met het ‘omdenken’ van Berthold Gunster. Verder is Jan Bommerez een grote inspiratiebron met zijn wetenschappelijk onderbouwde visie op flow en het belang van veilige verbindingen in relaties. Maar de echte reden dat ik dit alles doe, is mijn wens dat ieder uiteindelijk op het sterfbed met een goed gevoel op zijn leven terugkijkt. Dat komt voort uit mijn ervaring als verpleegkundige op de intensive care, bij de hartbewaking, en het sterven van

mijn vader. Om later goed terug te kunnen kijken, zullen we nu aanwezig moeten zijn. Daarom sluit ik dit inleidende hoofdstuk op de sleutels af met de dingen waar mensen op hun sterfbed spijt van hebben, om je nu bewust te maken van wat écht belangrijk is (Ware, 2012):

- 1 Ik wou dat ik de moed had gehad om een leven te leiden waarbij ik trouw was gebleven aan mezelf, in plaats van te leven volgens de verwachting van anderen.
- 2 Ik wou dat ik niet zo hard gewerkt had.
- 3 Ik wou dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens te uiten.
- 4 Ik wou dat ik contact had gehouden met mijn vrienden.
- 5 Ik wou dat ik mezelf had toegestaan gelukkiger te zijn.

Op naar een rijker leven met de zeven sleutels.