

The Little Book  
of Self Love



The Little Book  
*of*  
**Self Love**

WOUTER MANDERS

Copyright © 2019 Lumos Uitgevers

Auteur: W.G Manders

Druk: Pumbo.nl

Omslag: Wouter Manders

Versie: Eerste Herziene druk

Fantasy/Roman

ISBN: 9789463458535

NUR: 770

Niets uit deze uitgave mag openbaar gemaakt worden en/of verveelvoudigd door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*“When I was little, my mom always told me that happiness was the most important thing in life. When I got older and went to school, they asked me what I wanted to be when I grew up. And I said happy. My teacher told me that I didn't understand the assignment. I told my teacher that he didn't understand life.”*

*-Unknown*



# INHOUDSOPGAVE

## INTRODUCTIE

Voorwoord.....1

## DEEL 1

### MIJN VERHAAL

*Hoofdstuk 1:* Mijn afdaling.....9

*Hoofdstuk 2:* Mijn opmars.....23

## DEEL 2

### DE TOOLS

*Hoofdstuk 3:* De J-curve.....33

*Hoofdstuk 4:* Het Brein.....41

*Hoofdstuk 5:* Doelstellingen.....53

*Hoofdstuk 6:* Kennis & Vaardigheden.....65

*Hoofdstuk 7:* Gezondheid.....72

*Hoofdstuk 8:* Meditatie.....86

*Hoofdstuk 9:* Extra Tools.....98

## EINDE

*Hoofdstuk 10:* Einde.....106





# VOORWOORD

**T**erwijl ik mijn hoofd naar boven keerde, sloot ik mijn ogen. Het werd donker. Op de achtergrond klonk het zachte gemommel van de golven van de zee. De geluiden mengden zich met de zuchtende wind en het geroezemoes van dinerende mensen. Plots opende ik mijn ogen en keek ik uit over de mooiste sterrenhemel, die ik ooit in mijn leven had gezien. Duizenden, fonkelende sterren trotseerden de inktzwarte hemel, die haar onheilspellende deken over het eiland liet vallen. Mijn zweterige handen gleden over de houten leuning van de stoel en klemden zich vast toen ik nadacht over de overweldigende krachten van het universum. Uiteindelijk maakte mijn blik zich los van het fascinerende heelal en richtte ik me op de ambiance waarin ik me bevond. Het zand wrong zich tussen mijn tenen toen ik mijn voeten over de houten planken van de veranda heen en weer schoof. Kijkend naar links, zag ik twee mannen dichterbij komen, die uit volle borst zongen: *'Santa Claus is coming to town'*. De omgeving vulde zich met muziek en de vreugde nam aan kracht toe door de tientallen, glimlachende restaurantbezoekers. Met een wijntje in mijn hand applaudisseerde ik toen de twee mannen hun liederen hadden gezongen.

Mijn eigen wijnglas hield ik voorzichtig voor me uit en uiteindelijk nam ik een slok. De bittere smaak en de zoete geur waren heerlijk en smaakten naar vloeibaar geluk, precies zoals een alcoholist een wijntje zou kunnen omschrijven. De goudgele vloeistof kolkte tegen de wanden van het glas en werd opgelicht door de honderden lampjes van de kerstverlichting. Nadat ik het glas liet zakken, keek

ik in de eveneens fonkelende ogen van een van mijn beste vrienden. Het vieren van kerstmis op een tropisch eiland: Maleisisch Borneo om precies te zijn, was een van de bijzonderste dingen, die ik ooit heb gedaan. De situatie kende zoveel tegenstrijdigheden, dat er een cocktail aan emoties door mijn lichaam raasde. De warmte van Zuidoost Azië was anders dan de donkere, koude kerstdagen in Europa. Bovendien bevond ik me nu al een half jaar aan de andere kant van de wereld en besepte ik, dat mijn familie me op deze bijzondere dag helaas moest missen. Je staat niet vaak stil bij het feit, dat je door veel mensen wordt geliefd, al komt dit vaak in situaties van afwezigheid, of na een bijna doodervaring, wel aan het licht. Maar, ook al was ik ver verwijderd van de mensen die ik liefhad, voelde ik wat het betekende om écht gelukkig te zijn. Het was de meest zuivere vorm van geluk die ik ooit heb gevoeld.

Nu de twee zangers hun gitaar weer hadden opgepakt en zich uiteindelijk in onze richting hadden verplaatst, schraapte de kleinste van de twee zijn keel om daarna uit volle borst te gaan zingen. Zijn woorden waren emotioneel geladen en straalden van de positieve energie. Een kort moment van connectie ontstond tussen mij en de zanger. We keken elkaar met heldere ogen aan en voelden ons dankbaar voor deze geweldige kerstavond. Tranen sprongen me in de ogen en ik besepte, dat ik me nog nooit zó gelukkig had gevoeld. Mijn hart gloeide van blijdschap, als een kooltje in een knappend vuur. Ik was dankbaar. Dankbaar voor de meest bijzondere kerst die ik ooit had beleefd, het feit dat ik door Maleisië mocht reizen, dat er voor me werd gekookt, dat ik onderdak had en dat er aan de andere kant van de wereld mensen stonden te popelen om me binnenkort weer te zien. Nee, nog nooit had ik me zo gelukkig gevoeld als op die avond.

Het was vooral zo bijzonder, omdat gevoelens van geluk en liefde voor mij nooit eerder vanzelfsprekend waren geweest. Mijn ge-

boorte was als een storm: nadat mijn moeder diverse IVF behandelingen achter de rug had, kwam ik met veel tegenwerkende kracht op de gigantische rots terecht die we 'aarde' noemen. Gezond was ik absoluut niet, want mijn leven werd geregeerd door talloze gezondheidsklachten. Stuk voor stuk lieten ze hun impact achter op mijn zwakke kinderlichaam. Al deze allergieën en klachten sneden als vlijmscherpe messen in mijn jonge geest: ze maakten me zwak. De vermoeidheid, angst voor het leven en verschillende negatieve gebeurtenissen stapelden zich op tot een instabiel bouwwerk, waardoor ik rond mijn tiende levensjaar bijna besloot om de stekker uit mijn leven te trekken. Dan zou ik door de krachten van het Universum worden teruggenomen en kunnen bijdragen aan het volgende organisme. Ik had geen vrienden, kende geen liefde, had geen energie en ik was niets meer dan een rondzwerfende ziel. De stekende gevoelens van verdriet, pijn en gedachten als 'ik ben niet goed genoeg' hadden emotionele wonden achtergelaten op mijn geest. Ik leefde vanuit schaamte en met het gevoel dat ik het recht niet had om te leven, wat een dodelijke frequentie is om in te blijven hangen. De gevoelens van onzekerheid en angst zorgden voor een zoektocht naar externe validatie. Hierdoor wierp ik mijn gemoedstoestand in de handen van anderen, wat nooit een goed idee kan zijn.

Tijdens de eindjaren van mijn basisschooltijd ging het verder bergafwaarts. Al staande in de badkamer hief ik mijn hoofd omhoog en keek ik vol ellende naar het spiegelbeeld, waar een spierwit en mager figuur was te zien. Mijn vermoeide lichaam en futloze gelaatsuitdrukking nam ik goed in me op. Het voelde alsof mijn geest net zo instabiel was als een papieren bouwwerk, dat uiteindelijk zou bezwijken onder zijn eigen gewicht. De ketens van eenzaamheid en verdriet bonden zich vast aan mijn armen en trokken me naar beneden. Ze dwongen me om de afgrond in te kijken en lieten bijna het laatste levenslicht in mij doven. Dit was het moment dat ik me

in het diepste dal van mijn leven bevond, niet wetend hoe ik hier ooit uit zou kunnen komen. Het voelde alsof ik was gekidnapt en in een donkere kamer was gezet. Zonder een sprankje licht moest ik de uitgang zien te vinden. Het vinnige gefluister van onheil probeerde me te verleiden om in het duister te blijven. Claustrofobische gevoelens perforerden mijn brein en zorgden dat ik niet meer helder kon nadenken. De geur van natte aarde en grondwater maakten me duidelijk dat ik me dieper in de problemen bevond, dan ik ooit op die jonge leeftijd had moeten kunnen beseffen. Ik drukte mijn handen tegen de ijskoude, modderige wanden... maar besloot uiteindelijk toch om naar boven te kijken.

Al was het lichtpuntje in de hoogte amper te zien, ik zette mijn voeten tegen de wand om te zien hoe ver ik naar boven zou kunnen klimmen. Ook al voelde het alsof het Universum al bezig was om mij terug te nemen tot het geheel, realiseerde ik me dat het noodlot nog niet mocht toeslaan. Met alle energie die ik had, trok ik mezelf omhoog en probeerde ik de duistere diepten achter me te laten. De zweetdruppels van vermoeidheid kan ik nog steeds op mijn huid voelen. Máár, ik heb het gedaan! Gevoelens van angst, verdriet en schaamte heb ik na een zware strijd weten om te ruilen voor vriendschap, liefde en positivisme.

Na een jarenlang avontuur ben ik uit dat diepe dal geklommen en kan ik mezelf eindelijk een 'dalklimmer' noemen. Uit nieuwsgierigheid, maar ook bang voor hoogtevrees, kijk ik nu over de rand naar beneden en zie tot mijn verbazing, dat er meer mensen wanhopig naar boven turen. De tranen van hun verdriet camoufleren de trotse bloem, die ze altijd al hadden kunnen zijn. Ze weten niet hoe ze uit het dal kunnen klimmen en hebben geen idee waar te beginnen. Hoewel, af en toe, een enkele persoon uit zijn diepe dal weet te klimmen, blijven de meesten in de diepte vastzitten, alsof ze worden vastgezogen door klevend drijfzand. Mijn ogen knipperden enkele keren toen ik me bedacht dat ik ze mijn helpen-

de hand moest toesteken; als een lichtje in het duister. Het schrijven van dit boek kost me echter heel veel moeite. Een gevoel van kwetsbaarheid en angst zit diep in mij, nu deze woorden worden vastgelegd op papier. Het ronddwalen in mijn verleden is iets dat ik niet graag doe en dat me zeer oncomfortabel maakt. De gebeurtenissen, herinneringen en negatieve gedachten wil ik liever niet meer aanraken, maar als oude museumstukken in een kluis laten rusten.

Maar, in Borneo sprongen de tranen van geluk mij in de ogen toen ik de sterrenhemel aldaar aftuurde en mijn intuïtie me toefluisterde dat ik anderen moest helpen om ook uit deze situatie van onheil te komen. Méér mensen zouden de warmte van vriendschap en de tintelingen van geluk moeten kunnen ervaren. Het leven is immers een schitterend geschenk en ik dacht:

*‘Wat kan ik doen om meer mensen een dalklimmer te maken? Wat kan ik bijdragen? En welke tools kan ik anderen aanreiken om alles uit hun leven te halen?’*

Het drong tot me door dat we in een maatschappij leven waar de gevoelens van eenzaamheid zijn gestegen tot recordniveaus (nee, social media maakt ons niet minder eenzaam). We voelen ons alleen, angstig en maken ons druk om wat anderen van ons denken. Steeds meer mensen krijgen op jonge leeftijd een burn-out en worden als mieren verpletterd onder de grote voet die onze maatschappij voorstelt. Prestatiedruk, depressiviteit en talloze gezondheidsklachten houden ons geketend. Wat dacht je van al die zelfmoorden? Het gevoel van *‘ik ben niet goed genoeg’* mag men een van de grootste ziekten van de 21<sup>e</sup> eeuw noemen. Luister maar eens naar deze woorden: **jij bent wél goed genoeg!** Jij bent een persoon met kwaliteiten en eigenschappen, die jou zo uniek maken dat er geen enkel mens op aarde is die precies is zoals jij!