

Voorwoord

Ik weet het even niet meer.

Dit heb ik jarenlang als een vervelende constatering ervaren. Gelukkig ben ik niet de enige die het soms gewoon even niet meer weet. Al doen we ons wel vaak voor alsof we het weten. We leven elke dag en doen een poging om zo goed mogelijk te navigeren, maar hebben geen idee hoe het werkt. Dat is toch raar? Hoe weet je of je moet bijsturen of juist het leven zijn gang moet laten gaan? Wie zegt dat we überhaupt invloed hebben op het leven? We doen ons best het leven te begrijpen en velen zijn hun hele leven bezig het leven te onderzoeken, maar vergeten ondertussen te leven.

Niemand krijgt in de wieg een afstandsbediening of een handleiding uitgereikt. Misschien omdat je dan nog niet kunt lezen. Het enige waar ouders zich wanhopig aan vastklampen bij de opvoeding van hun baby is het boek 'Oei, ik groei'. Dat kan toch niet waar zijn? Als peuter beginnen ouders te klappen als je je eerste stapjes zet om in beweging te komen. Als kind op school krijg je, inmiddels figuurlijk gelukkig, klappen als je aan het bewegen bent in de klas. Op school bereid je je voor op het leven erna, maar er is geen vak dat je vertelt hoe te leven. Op school leer je allesbehalve hoe je kunt navigeren in het leven. Als spelend kind word je gestimuleerd om zelf een toren van blokken te bouwen. Echter, als je met trots het werk wil afmaken en het laatste blokje er bovenop wil zetten, dan grijpt je ouder ineens in: "Wacht maar, zal ik dat even voor je doen?" Stel je voor dat de toren omvalt. Mijn zoon leert op school hoe hij moet plannen en hij leert het af om zich te laten afleiden door al het moois wat het leven aanreikt. Als volwassene word je geadviseerd om 'je kop niet boven het maaiveld uit te steken' en 'doe maar normaal dan doe je al gek genoeg'. Terwijl je in de gemiddelde cursus 'persoonlijke ontwikkeling' krijgt te horen dat je vooral jezelf moet zijn en dat 'normaal' het gemiddelde is van alle afwijkingen. Een volwassene op een cursus persoonlijke ontwikkeling leert weer opnieuw in het hier en nu aanwezig te zijn en niet in de toekomst te leven. Als kind leer je eerst na te denken alvorens iets te doen. Als volwassene zijn we jaloers op kinderen omdat ze zo spontaan zijn. We volgen cursussen of gaan naar een coach en lezen boeken om het leven te begrijpen, maar uiteindelijk in de praktijk doen we vaak maar wat. Word jij ook met een kluitje in het riet gestuurd met opmerkingen als: "Volg gewoon je gevoel, je hart, je intuïtie. Wees in het hier en nu." Maar hoe dan?

We leven in één van de meest welvarende landen van de wereld en staan altijd boven in de ranking van meest gelukkige mensen. Toch stijgt het aantal depressieve mensen met de dag. De techniek neemt ons steeds meer werk uit handen waardoor we meer tijd krijgen, terwijl we klagen dat we zo weinig tijd over houden. We klagen op het ene moment dat veranderingen zo snel gaan. Op het andere moment klagen we dat verandering zo langzaam gaat. We willen het liefste in onze cocon cocoonen en lekker in onze comfortzone vertoeven. Op het andere moment zijn we weer nieuwsgierig naar wat er zich allemaal buiten onze cocon afspeelt. We hebben een DSM-5 handboek voor stoornissen, maar we begrijpen nog nauwelijks hoe het brein werkt en er zijn vele misdiagnoses. Als een minister de daad bij het woord voegt, komen er stakingen. Als een minister wacht, wordt hem verweten dat hij of zij onvoldoende de daad bij het woord voegt. Hoe meer mensen praten over hoe slecht het allemaal gaat, hoe minder ze vooruitkomen. Hoe meer je ergens vóór bent, hoe groter de kans dat anderen je gaan overtuigen van tegenargumenten en andersom. Ieder mens is anders en ieder mens is gelijk. Iedere situatie is anders en toch zijn er veel overeenkomsten tussen situaties. We zijn vóór het milieu, maar reizen vervolgens de hele wereld over. We houden van winkelen in gezellige boetiekjes in de stad, maar shoppen vooral

online bij grote bedrijven. Op begrafenissen en bij het afscheid nemen op het werk kijken we altijd even terug op de hoogte- en dieptepunten. In de verhalen die dan worden verteld, komen nooit SMART-doelstellingen, uitgeschreven missies en visies terug. Iemand wordt nooit afgerekend op niet afgewerkte takenlijstjes. Toch zijn we hier elke dag mee bezig? Snap jij het nog? De ene dag denk ik dat ik alles snap. De volgende dag snap ik er niets meer van.

Ik weet het even niet meer. Dit is altijd mijn grootste frustratie en inspiratie geweest. Hoe werkt het leven? Je komt dan al snel op vragen als: 'Wie ben ik?', 'Wat wil ik?' en 'Waarom ben ik hier überhaupt?' Dit zijn vragen die je niet 1, 2, 3 beantwoord krijgt en veelal worden de antwoorden je aangereikt door het leven zelf te leven. En toch wil ik je meenemen in mijn onderzoek, ervaringen en uitkomsten. De voornaamste inzichten voor dit boek heb ik 's nachts gekregen. In de nacht hoefde ik antwoorden niet te verzinnen, maar kwamen ze in mij op. Met dit boek doe ik een poging het leven te begrijpen en te beschrijven. Dit terwijl het leven net zo moeilijk te vangen is als water met een net. Hoe meer je het leven probeert te begrijpen, hoe minder je het begrijpt. Hoe meer je het beschrijft, hoe meer de magie ervan verdwijnt. Hoe meer je het probeert vast te pakken, hoe meer het aan je ontglipt. Jongeren lezen steeds minder, nemen steeds minder de tijd om te lezen en lezen steeds minder goed. Dit was geen lekker begin om dit boek te schrijven, maar hopelijk wekt het wel je interesse om het boek te lezen.

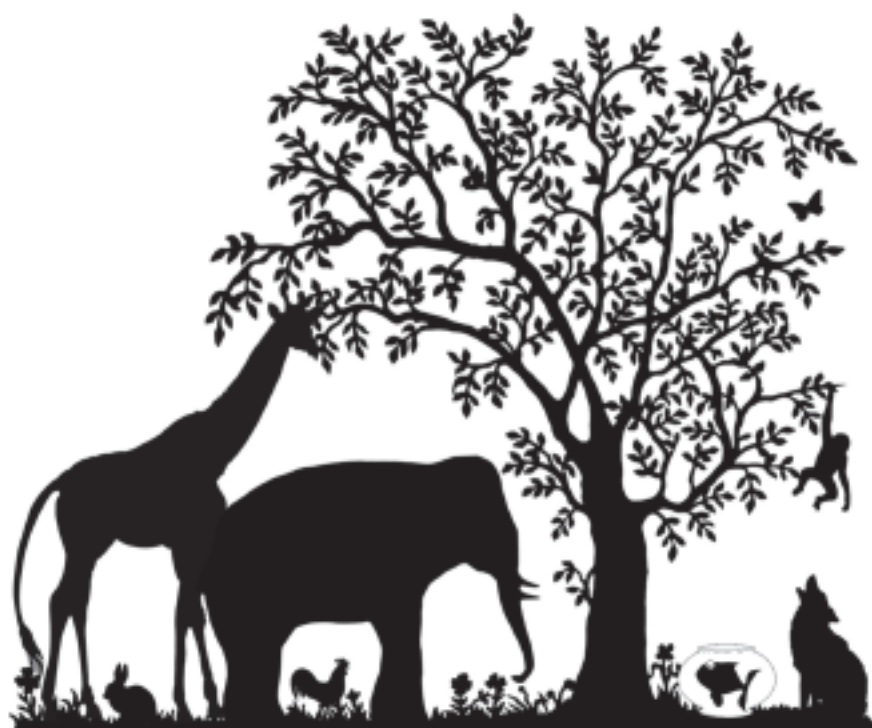
Het boek begint met de kernoorzaak van waarom we hier zijn en waarom we het onszelf allemaal zo moeilijk maken in ons leven. Laten we de arrogantie loslaten dat wij het beter weten dan de natuur. Na zo'n twintig jaar onderzoek heb ik een kleine 100 natuurwetten, -patronen en -symboliek samengebracht in het LET('s) GO model. Vanuit het LET('s) GO model kwam een natuurlijke cyclus van creatie en manifestatie bovendien. Een cyclus van het ervaren van het leven die 10 + 1 ervaringsdimensies kent. Dimensies die het mogelijk maken om te navigeren in het leven. Het boek geeft een routekaart, richtingwijzers, routes, knooppunten, een legenda, een ervaringsgerichte navigatie en kompas voor jouw dagelijks leven. Je leert hoe je weer veerkrachtig en in vrijheid kunt surfen op jouw golf, in plaats van verkrampd te roeien tegen de golven in van anderen.

Welke baan past bij mij? Hoe geef ik betekenis aan mijn leven? Hoe kom ik tot actie? Hoe zet ik de eerste stap? Waar begin ik? Hoe krijg ik mijn gedachten rustig? Hoe krijg ik weer energie? Hoe kom ik weer lekkerder in mijn vel te zitten? Hoe kom ik van mijn stress af? Hoe kom ik erachter wat ik écht wil? Hoe krijg ik de regie terug in mijn leven en word ik minder geïmpulseerd door mijn agenda en/of anderen? Hoe maak ik weer wezenlijk verbinding? Hoe kan ik mezelf uiten in wat ik voel en denk? Wat moet ik met gevoelens als onbegrepen, niet gehoord en gezien worden, teleurstelling, eenzaamheid, frustratie, stress, depressie, verdriet, machteloosheid, boosheid en onzekerheid? Hoe kan ik meer mezelf zijn? Hoe kan ik beter voor mezelf zorgen? Hoe zet ik mezelf meer centraal? Hoe kan ik weer onbevange plonzen in het leven net als toen ik nog een kind was? Hoe ga ik om met overprikkeling? Hoe kan ik voorkomen dat ik elke keer reageer op prikkels? Hoe geef ik beter mijn grenzen aan? Hoe kan ik de dingen meer op mijn manier doen? Hoe kom ik meer tot rust? Hoe kan ik mijn ballast loslaten?

Heb je één of meerdere van bovenstaande vragen? Weet je even niet meer hoe je kan navigeren van 'A' naar 'Beter'? Het zijn allemaal deelvragen die optellen naar dezelfde kernvraag: 'Hoe kan je navigeren naar een gelukkiger en succesvoller leven?' Krijg je op de deelvragen en/of de kernvraag keer op keer geen antwoord? Dan is dit boek iets voor jou. In dit boek krijg je van mij niet het eindantwoord, want die draag je in jezelf. Wel krijg je antwoord op de vraag hoe je kan navigeren naar het antwoord.

Dit is een boek voor mensen die klaar zijn met zelfhulpboeken zoals deze. Dit terwijl je je kunt afvragen of er een 'zelf' is en of die überhaupt hulp nodig heeft. Het is voor mensen die op zoek zijn naar antwoorden op de vragen: 'Wie ben ik?', 'Wat wil ik?', 'Waarom ben ik hier?' en 'Waarom loop ik soms zo te klooiën?' De antwoorden hierop worden door het leven zelf aangeboden wanneer je het leven doorleeft. Het is voor mensen die op zoek zijn naar een gelukkig en succesvol leven, terwijl het zoeken hiernaar je eigenlijk alleen maar verder doet verdwalen. Het is voor mensen die ervaren dat hun oude manier van leven niet meer werkt en een nieuwe manier van leven nóg niet werkt. Het is voor mensen die op zoek zijn naar zingeving, authenticiteit en autonomie, terwijl het vinden van antwoorden buiten jezelf, veelal leidt tot piekeren, afhankelijkheid en aanpassingsgedrag. Het is een boek met een inhoudsopgave maar zonder inhoud. Het boek gidst je naar jouw inhoud, die jij zelf al hebt als lezer. Je zult erachter komen dat je de inhoud niet écht kunt weten door een boek te lezen. Kennis vervliegt en weten beklijft. Je weet het pas als je het ervaren hebt. Mensen die voluit leven, hebben namelijk geen boekje nodig. Met dit boek 'Navigatie voor het leven' heb ik je huiswerk voor je gedaan, zodat jij jouw leven lekker kunt gaan leven, in plaats van je je leven lang voor te bereiden op hoe te leven, maar vergeet zelf te leven. 'Het even niet meer weten' is misschien wel jouw eerste grote stap vooruit.

Op het moment van het schrijven van dit boek rond ik een reis af van bijna acht jaar als werknemer bij Spirare Talent Valley. Een organisatie die een ontwikkelomgeving aanbiedt voor hoogbegaafde en hoogsensitieve jongeren die niet in het onderwijssysteem passen omdat ze anders denken en handelen. Oftewel, jongeren en veelal ook ouders die als eerste uitvallen uit verouderde systemen, omdat zij een bewustzijn in zich dragen van een nieuwe samenleving.



"Iedereen is een genie. Maar als een vis wordt beoordeeld op zijn vaardigheid om in bomen te klimmen, zal hij zichzelf zijn hele leven als mislukking beschouwen."
(Albert Einstein)