

Alles wat je moet weten voor een gelukkig leven

100 antwoorden op bijna alles

Luc Mutsaers

Alles wat je moet
weten voor een
gelukkig leven

Omslag en binnenwerk: Luc Mutsaers
Afbeeldingen: Microsoft Designer
Afbeelding omslag: Ylanite Koppens, Pixabay
ISBN: 9789465128368
NUR 770
© 2025 Luc Mutsaers

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke
toestemming van de auteur.

www.lucmutsaers.nl

Inhoud

Voorwoord	11
Zorgen voor jezelf	15
Doe goed	17
Geloof in jezelf	18
Wees jezelf	19
Je ben goed zoals je bent	21
Wees je eigen beste vriend(in)	23
Een advies is leuk, maar jij bepaalt zelf wat je ermee doet	25
De meeste antwoorden zitten al in je	26
Heb geen spijt	28
Vertrouw op je intuïtie	29
Je lijf heeft gelijk	31
Zorg goed voor jezelf	32
Verveel jezelf	33
Gezond egoïsme	35
Beloon jezelf van tijd tot tijd	37
Voel je beter	38

Liefde en Vriendschap	41
Wees trouw aan wie je lief is	43
Liefde komt in vele soorten en maten	44
Liefde is <i>geen</i> werkwoord	45
Doen alsof is het halve werk	48
Geef de ander altijd het gevoel bijzonder te zijn	49
Iedereen is gek	51
Als je iets wilt, vraag daar dan expliciet om	53
Echte aandacht	54
Wees eerlijk, maar verpak het een beetje waar dat kan	56
Maar een leugentje om bestwil mag ook wel op zijn tijd	57
Heb je geen zin, zeg dan nee	58
Mensen zijn schapen	61
Leef je leven hoe jij dat wilt, niet naar de verwachtingen van anderen.	63
Iedereen doet maar wat	64
Luister voor je praat	66
Ben en doe aardig	68
Zoek het oog van de storm, of beter nog, word het oog	69
Laat anderen uitpraten en maak hun zinnen niet af	71
Bedank anderen	72

Wat als het leven tegenzit	75
Het leven is niet eerlijk	77
Het leven is zinloos tot jij er zin aan geeft	79
Je hebt nergens recht op	81
Iedereen is bang	82
Ben je verdrietig, huil dan (en pak chocolade)	84
Soms is een beslissing eng en doet het leven je pijn	86
Niet alles is voor altijd	87
Niets is voor altijd, nee echt niets (2)	89
Piekeren is nergens goed voor, stop ermee	90
Problemen lossen zichzelf meestal op	93
Wees voorbereid op het ergste (dan valt het altijd mee)	94
Vasthouden versus loslaten	97
Vinden wat je zoekt of krijgen wat je nodig hebt	98
Wees hopeloos hoopvol	99
Werk	101
Je baan is niet je leven	103
Burn-on is de nieuwe burn-out	104
Werk minder hard (en minder vaak)	106

Voor overwerk word je niet betaald	107
Je krijgt nooit alles af	109
Je hoofd is geen archiefkast	111
Je hoeft niet iedere bal te vangen	112
Zorg dat je tot de middelmaat behoort	114
Passie en enthousiasme – is aanstekelijk	115
Stem eens in met kritiek	116
Wees liever de wijste dan de slimste	118
Vasthouden versus loslaten	119
Stel jezelf doelen	120
Check je e-mail op vaste momenten op de dag	122
Neem een e-pauze	123
Ga naar buiten zodra dat kan	125
Doe niet teveel je best	126
Praat langzamer	127
Tijd is heilig	129
Het meeste lukt	131
Houd je aan je afspraken, maar niet altijd	132
Vraag om hulp (zelfs als je die niet nodig hebt)	134
Fouten maken mag	135
Je mag van mening veranderen	136

Je kostbaarste bezit 139

Het kostbaarste bezit dat je hebt is: Tijd	141
Stel niet uit wat vandaag kan	142
Vergelijk je niet met anderen	143
Wil wat je hebt	145
Datgene dat je zoekt ligt meestal vlak voor je neus	146
Uitstelgedrag	147
Willen wat je hebt (2)	149
Dit is het moment	150

Top Tips 153

Het enige dat telt is hier en nu	155
Mis de trein of de bus	156
Let op je ademhaling	158
Knuffel een boom	159
Heb altijd een schroevendraaier op zak	161
Doe de kwispelcheck	163
Wat is jouw mission statement?	165
Zorg voor leef-tijd	166
Over honderd jaar	168

Bijna leven ervaring	169
Wees een ruststoker	171
Geluk zit in vijf dingen	172
Blijf vaker op de rechterbaan	174
Had ik maar	176
De kracht van visualiseren	178
Bij twijfel doen	179
Hoe staat het met jouw sudderpit?	180
Doe wat goed voelt	183
Maak je eigen levenstestament	184
Affirmaties werken	186
Verander je perspectief: Is dit over een jaar nog belangrijk?	188
Schrijf je eigen regeerprogramma	189
Zorg altijd voor een uitsmijter	192
Nawoord	195

Voorwoord

Toen ik begin van de zomer ideeën aan het verzamelen was voor een volgend boek, bleven ze maar komen. Op een gegeven moment had ik er wel honderd. Maar de ervaring leert ook dat de meeste boeken in twee tot vijf pagina's zijn samen te vatten. De rest van de twee tot driehonderd pagina's zijn letterlijk paginavulling om het boek van kافت tot kافت te vullen zodat er een fatsoenlijke prijs voor kan worden gevraagd.

In plaats van één van de vele ideeën uit te werken en op te werken tot een volwaardig boek, besloot ik het dit keer anders aan te pakken. Wat je nu in handen hebt is niet één boek, maar honderd ineem.

Als dat geen koopje is? Ieder verhaal is teruggebracht tot de ware essentie. Ook in hapklare brokken van maximaal 250 woorden voor degene bij wie de aandacht spanne door de vele social media is teruggebracht tot drie of vier minuten. Daar blijf ik met de gekozen indeling ruim binnen.

Ieder hoofdstuk valt binnen een minuut te lezen. Ieder hoofdstuk is ook in willekeurige volgorde te lezen. Of je nu bij pagina één begint of even fastforward naar het midden en weer terug. Je gaat je goddelijke gang maar.

Elk hoofdstuk is een pareltje op zichzelf en geeft je antwoorden voor de belangrijke vragen des levens. Gerangschikt langs vijf thema's:

1. Hoe zorg je goed voor jezelf
2. Het belang van liefde en vriendschap
3. Wat als het leven tegenzit
4. Hoe je te verhouden tot je werk
5. Je kostbaarste bezit

Daarna sluit ik af met drieëntwintig top tips die je leven zullen transformeren. Tips die rust brengen, relativering, energie, liefde, positiviteit en richting aan de rest van je leven. Zou het kunnen zijn dat dit het boek is waar je al die tijd naar op zoek bent geweest? Dit boek heeft jou nu gevonden omdat je er nu klaar voor bent. Klaar om stress, onzekerheid, angst en gepieker vaarwel te zeggen en je leven ten volle te gaan leven, zoals jij dat diep van binnen echt zou willen.

Ik durf te stellen dat dit boek de antwoorden in zich draagt voor (bijna) alle vragen en uitdagingen waar je in het leven voor gesteld kunt komen te staan.

Voor ieder wat wils ook. Voor de tiener, degene in een midlifecrisis of degene die in de nadagen van het leven is aanbeland. Voor sommigen een blik van herkenning, 'ja zo zit dat inderdaad', voor anderen nieuwe weetjes die het leven zullen verrijken of versimpelen.

Veel lees- maar vooral ook veel leefplezier!

Luc Mutsaers, Voorhout, januari 2025

Zorgen voor jezelf



Doe goed

De belangrijkste les uit dit hele boek en een leidraad in mijn hele leven.

Doe goed.

Het is belangrijk om kansen aan te grijpen om het goede te doen, ongeacht de vorm of omvang ervan. Of het nu gaat om het helpen van anderen, het tonen van vriendelijkheid of het bijdragen aan een schonere omgeving, het zijn juist deze kleine dingen die het verschil maken.

Je kunt een kop koffie geven aan een zwerver, een praatje maken met de eenzame buurvrouw, een compliment geven aan een collega voor het harde werk, laat iemand voorgaan in de rij bij de kassa, schrijf een bedankbriefje aan iemand die dat verdient, sla je arm om iemand die het zichtbaar moeilijk heeft, of raap simpelweg een weggegooid blikje op om dat vervolgens in de prullenbak te gooien. Doe simpelweg dat wat goed is en goed voelt.

Laat je bewust een kans liggen, dan zit het je nog minuten of uren dwars in je hoofd, of langer misschien wel. Dat blikje dat je op straat hebt zien liggen zit nog in gedachten terwijl jij al drie straten verderop loopt. Je zou er haast voor teruggaan, maar dat is dan toch echt weer teveel moeite. Of niet?

Als je de kans wel grijpt, hoe klein deze ook is, zul je de positieve impact van je actie in je hart voelen. Soms blijft dit gevoel zelfs een hele dag bij je, of zelfs je leven lang als het om een daad van grote betekenis gaat.

Dus vergeet niet: Doe goed, want het zijn juist de kleine daden van vriendelijkheid en medeleven die de wereld een stukje mooier maken.

Geloof in jezelf

Geloof in jezelf, ook als niemand anders dat doet. Er zijn genoeg verhalen van schrijvers die hebben lopen leuren met hun manuscript en overal werden afgewezen om later tot bestsellerauteur uit te groeien. En ook al weet je je boek aan de straatstenen niet te slijten, wees trots op jezelf dat je er toch één hebt geschreven. Dat doen heel wat mensen je niet na.

Er is echt wel iets in je leven waar jij helemaal voor gaat of waar je in opgaat. Iedereen heeft zijn unieke rol en betekenis in dit leven, en er komt een moment dat alle puzzelstukjes op hun plaats vallen. Heb daar vertrouwen in.

Het pad naar succes is zelden recht en zonder obstakels. Vaak zijn het juist de moeilijkheden en tegenslagen die ons sterker maken en ons dichterbij ons doel brengen.

Thomas Edison faalde duizenden keren voordat hij uiteindelijk de gloeilamp uitvond. Ondanks de vele mislukkingen gaf hij nooit op en bleef hij geloven in zijn visie. Zijn doorzettingsvermogen en geloof in zichzelf hebben geleid tot een uitvinding die de wereld veranderde. Ongeacht hoeveel tegenslagen je tegenkomt, het is belangrijk om vast te houden aan je dromen en te blijven geloven in je eigen capaciteiten.

Blijf geloven in je eigen kunnen, zelfs als de weg zwaar en eenzaam lijkt. Elke stap die je zet, hoe klein ook, brengt je dichterbij je droom.

Omarm je fouten en leer ervan, want ze zijn een essentieel onderdeel van je groeiproces. Wees geduldig met jezelf en geef niet op. Je hebt de kracht en de potentie om grootse dingen te bereiken. Vertrouw op je eigen reis en blijf vooruitgaan.

Wees jezelf

Mensen zijn sociale wezens en dat betekent dat we ons steeds vergelijken met en ons aanpassen aan anderen. Dat is vaak ook heel gezond om te doen. Maar doe dat wel bewust en houd ook in de gaten dat je je een keertje niet aanpast. Dat jij je eigenaardige zelf blijft. Dat hoeft niet te betekenen dat je hoeft uit te groeien tot paradijsvogel. Maar een curieuze hobby of karaktertrek maakt jou wel wie je bent. Eenheidsworst is er al

meer dan genoeg. Dus ben vooral wie je wilt zijn (en pas je af en toe een beetje aan).

We leven in een wereld vol verwachtingen en oordelen, waar het soms moeilijk kan zijn om jezelf te blijven te midden van al die invloeden. Toch is het essentieel om trouw te blijven aan je eigen identiteit, aan wat jou uniek maakt. Het is oké om jezelf af en toe aan te passen aan anderen, maar vergeet nooit wie je werkelijk bent.

Het zijn onze eigenaardigheden die ons speciaal maken. Of je nu een passie hebt voor bizarre hobby's, een excentrieke persoonlijkheid hebt of gewoon anders bent dan de rest, omarm het. Laat je niet onderdompelen in de grijze massa van eenvormigheid, maar wees trots op wie je bent. Ikzelf houd van achtbanen, van volksmuziek en heavy metal en ga op vakantie het liefst naar een all-in resort.

Ik ervaar meestal weinig begrip of herkenning als ik dat aan anderen vertel. Maar wat zal mij dat uitmaken, dit is wat ik leuk vind.

Wees niet bang om jezelf te laten zien en om je eigen pad te bewandelen, ook al betekent dat dat je niet altijd aan de verwachtingen van anderen voldoet. Want uiteindelijk is het belangrijkste dat jij gelukkig bent met jezelf, met je eigenheid, met je eigen keuzes. Dus wees moedig, wees authentiek, wees gewoon jezelf.