

Hoi,

Daar ben ik weer. Toch een tweede boek. Niet omdat het moest, maar omdat ik schrijven simpelweg heerlijk vind. Mijn eerste boek *Leef met Lef* werd verrassend goed gelezen, vooral door mannen. Dat had ik nooit verwacht. Sterker nog: iemand zei ooit tegen mij, “wie denk je wel niet dat je bent, een goeroe”? Nou, blijkbaar iemand die gewoon graag schrijft en anderen wil inspireren. En dat is precies wat ik blijf doen.

Dit boek gaat over evenwicht. Over balans. Over het punt waarop je voelt: “*dit klopt voor mij*”. En dat evenwicht is voor iedereen anders. Het verschuift ook door de jaren heen. Soms sta je stevig, soms wankel je, soms val je keihard om. Maar evenwicht betekent niet dat je nooit meer verdriet, pech of ellende meemaakt. Het betekent dat je jezelf steeds weer weet te herpakken. In mijn vorige boek schreef ik over lef, maar hier ontdekken we dat echt lef soms juist zit in het toegeven van je onrust.

We leven in een tijd waarin het ontzettend makkelijk is om je evenwicht te verliezen. “Werk, privé, verwachtingen, sociale media, ‘prestatiedruk’ het stapelt zich op.” Tot je lichaam op een dag zegt: “Doe het lekker zelf.” En geloof me, dat moment wil je voor zijn.

Daarom dit boek. Korte hoofdstukken, net als de vorige keer. Eerlijk, direct, soms confronterend, maar altijd met de bedoeling om je te laten nadenken. Over jezelf. Over je keuzes. Over je leven.

Heel veel leesplezier.

José

Moeten

We moeten tegenwoordig van alles. Ik moet werken, ik moet mijn huis schoonmaken, ik moet naar een verjaardag, ik moet naar mijn ouders, ik moet leren. Zo kan ik nog wel even doorgaan. Herkenbaar? Tot mijn grote schrik herkende ik mezelf hier heel erg in. “Ik zei zó vaak: *ik moet dit nog even, ik moet dat nog even.*” En dat levert enorm veel stress en spanning op, in je hoofd én in je lichaam. Alleen al door het woord *moeten* te vervangen door *willen*, verandert er iets. Als iemand anders tegen mij zegt: “Je moet dit doen” of “Je moet dat doen”, dan zit ik al tegen het plafond. Dan rol ik met mijn ogen en denk ik: “*hoezo moet ik?*” Ik vind namelijk dat ik niks moet. Ik wil van alles, maar ik moet niks. En toch zeg ik tegen mezelf wél steeds: “*je moet.*” Dat klopt natuurlijk van geen kant.

Moeten voelt als een verplichting. En iets wat als verplichting voelt, kan in het begin nog leuk zijn, omdat je iemand niet wilt teleurstellen, maar uiteindelijk breekt het je op. Moeten is gewoon niet leuk. Je moet naar de wc, je moet eten, drinken, slapen en je vaste lasten betalen. Dat is eigenlijk het enige wat je écht moet doen. Voor de rest beschik je over vrije keuze. Nu hoor ik mensen al zeggen: “Ho eens even, dat klopt niet hoor. Sommige dingen móét je gewoon doen.” Zoals werken om geld te verdienen. Daar heb ik over nagedacht. Ik wil aan het werk, omdat ik het leuk vind om te werken en bij mijn