

COLOFON

© 2026 SENSARYA PUBLISHING

Auteur: Driss Morabit

Titel: Uitgesteld Leven

Ondertitel: Doorbreek de cyclus van ontkennen, vermijden, uitstellen en opgeven.

ISBN 9789083732107

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer

Dit boek is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De informatie in deze uitgave is gebaseerd op theorieën, algemene psychologische inzichten en praktijkervaring, en is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doeleinden. Dit boek is nadrukkelijk geen vervanging voor professioneel medisch, psychologisch of psychiatrisch advies. Raadpleeg bij (ernstige) psychische, fysieke of emotionele klachten altijd een gekwalificeerde arts of therapeut. De auteur en uitgever kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele directe of indirecte schade die voortvloeit uit het toepassen van de methoden (zoals de DOEN-methode of het EHBT-protocol) of de adviezen die in dit boek worden besproken.

Uitgesteld Leven

*Doorbreek de cyclus van
ontkenning en uitstel, en pak
de regie over je eigen leven
terug.*

Driss Morabit

© 2026 SENSARYA PUBLISHING

ISBN 9789083732107

Morgen is de
meest veilige en de
meest gevaarlijke
plek op aarde.

Het is de plek waar
al onze dromen leven,
maar waar ze
tegelijkertijd
stilletjes sterven.



Inhoudsopgave

Voorwoord	8
Deel 1: De Onderstroom	16
Inleiding (Waarom We Stilstaan?)	
Hoofdstuk 1: De Arena's Van De Druk (Het Decor)	18
1. Geld En Carrière	
2. Relaties En Gezin	
3. Gezondheid	
4. Cultuur En Verwachtingen	
5. Religie En Spiritualiteit	
Hoofdstuk 2: De Motoren Van Stilstand (De Oorzaken)	29
1. De Verlamme Lat	
2. De Gevangen Potentie	
3. De Overbelaste Batterij	
4. Het Gewicht Van Het Verleden	
Afsluiting Deel 1: De Onderstroom Ontrafeld	50
Deel 2: De Onzichtbare Trap (Het Gedrag)	54
Inleiding (Ontkennen, Vermijden, Uitstellen En Opgeven)	
Hoofdstuk 3: Ontkennen (De Blinde Vlek)	60
1. De Psychologie Achter De Blinde Vlek	
2. De Drie Maskers Van Ontkenning	
3. De Prijs Van Wegkijken	
Hoofdstuk 4: Vermijden (De Actieve Omweg)	67
1. Weglopen Voor De Emotie, Niet Voor De Taak	
2. De Vermijdingslus	
3. Digitaal Verdoven	
4. De Paradox Van Controle	
Hoofdstuk 5: Uitstellen (De Illusie Van Morgen)	74

1. De Mythe Van Slecht Management	
2. De Magische Wereld Van 'Morgen'	
3. Het Ingebouwde Excuus	
4. De Rente Van Uitstelgedrag	
Hoofdstuk 6: Opgeven (Het Witte Vaandel)	81
1. De Illusie Van Vrede	
2. De Twee Motoren Van Overgave	
3. Het Gevaar Van De Comfortabele Ellende	
Afsluiting Deel 2: De Dynamiek Van De Val	88
Deel 3: De Weg Omhoog (De Oplossing)	94
Introductie (Hoe Doorbreek Je De Cyclus?)	
Hoofdstuk 7: Het Hoofd (Mindset & Psychologie)	98
1. Het G-Schema	
2. De Groeimindset	
3. Zelfcompassie	
Hoofdstuk 8: De Handen (Actie & Systeem)	105
1. Staat Je Ladder Tegen De Juiste Muur?	
2. Micro-Stappen	
3. Concreet Maken	
4. De Dopamine-Machine Kantelen	
5. Assertiviteit	
Hoofdstuk 9: Het Lichaam (Brandstof & Draagkracht)	114
1. De Fysieke Basis	
2. Verbinding En Hulp	
3. De Wet Van Onderhoud	
Hoofdstuk 10: De Lange Adem (Veerkracht & Terugval)	122
1. Oude Snelwegen Vs Nieuwe Zandpaden	
2. De Struikeling Vs De Val	
3. Het Ehb-Protocol (Eerste Hulp Bij Terugval)	
Bijlage: De Gereedschapskist (Cheat Sheets & Schema's)	130
Slotwoord	140

VOORWOORD

Je kent het moment wel. Het is kwart voor elf 's avonds. De dag zit erop, het huis is stil, en je staart naar het plafond of naar het blauwe licht van je telefoon. Ergens in je borstkas knaagt een zwaar, ongemakkelijk gevoel van schuld.

Je had jezelf vanochtend nog zó heilig voorgenomen dat vandaag de dag zou zijn. Vandaag zou je écht beginnen aan dat belangrijke project voor je werk. Vandaag zou je wél je hardloopschoenen aantrekken in plaats van op de bank ploffen. Vandaag zou je eindelijk een gezonde maaltijd koken in plaats van wéér uitputting te verdoven met fastfood of suiker. En toch lig je nu weer in bed, met exact dezelfde onvervulde doelen als gisteren. Je hebt de hele dag gewerkt, je hebt e-mails beantwoord, je hebt misschien zelfs de voegen in de badkamer schoongemaakt, maar datgene wat er écht toe doet voor jouw toekomst en je lichaam? Dat heb je wéér voor je uit geschoven. Naar morgen. Want morgen, zo beloof je jezelf, heb je vast meer energie, meer ruggengraat en meer discipline.

Maar we weten allebei dat 'morgen' de grootste leugen is die we onszelf vertellen. Als we niet oppassen, rijgen al die uitgestelde morgens zich aaneen tot weken, maanden en zelfs jaren. Voor je het weet, leef je een **uitgesteld leven**. Je dromen, je potentieel en je fysieke gezondheid staan in de wachtkamer, terwijl jij de tijd probeert te doden met afleiding.

Waarom ik dit boek schreef (Mijn eigen strijd)

Ik schrijf deze woorden niet vanaf een ivoren toren als iemand die altijd alles perfect voor elkaar heeft gehad. Integendeel. Ik schrijf dit boek omdat ik de architect ben geweest van mijn eigen, metershoge wachtkamer. Jarenlang was ik de absolute koning van de zelfsabotage. Ik had grootse ideeën en plannen, maar op het moment dat het erom spande, klapte ik dicht. Ik ontkende problemen tot de incassobureaus op de stoep stonden en stelde mijn dromen zo lang uit dat ze bijna stierven aan een gebrek aan zuurstof. De eerste plek waar dit zichtbaar werd, was mijn eigen lichaam. De chronische stress en de onvrede over mijn stilstand verdoofde ik met de makkelijkste weg: ongezond eten en urenlang bankhangen. Mijn gezondheid holde achteruit en ik voelde me letterlijk en figuurlijk loodzwaar. Aan de buitenkant leek ik misschien druk; van binnen werd ik verteerd door faalangst, vermoeidheid en een verlamd gevoel van schaamte als ik in de spiegel keek.

Ik probeerde het wanhopig op te lossen met de standaard adviezen. Ik begon aan strenge diëten, kocht stapels notitieboekjes, downloadde alle denkbare timemanagement-apps en luisterde naar zelfbenoemde goeroes die riepen dat ik "gewoon meer discipline" moest tonen. Ik was meedogenloos hard voor mezelf. *"Niet zo lui zijn, gewoon doen,"* schreeuwde ik tegen de spiegel. Het werkte voor geen meter. Het jojo-effect sloeg ongenadig hard toe en maakte de uitputting en het uitstelgedrag alleen maar erger. Mijn redding kwam pas toen ik de psychologie achter mijn eigen gedrag begon te bestuderen. Met veel vallen, keihard opstaan en flink wat blauwe plekken ontdekte ik een

levensveranderende waarheid: uitstelgedrag—of dat nu gaat om het starten van een bedrijf of het afvallen voor een gezonder lichaam—heeft he-le-maal niets te maken met luiheid, genetica of slecht timemanagement. Het is een volautomatisch overlevingsmechanisme van je hersenen om ongemak, faalangst en stress te vermijden. Je eet niet omdat je honger hebt, je eet om de interne onrust te dempen. Je blijft niet op de bank zitten omdat je lui bent, je blijft zitten omdat de stap naar verandering te intimiderend voelt voor je uitgeputte zenuwstelsel.

Zodra ik snapte hóé ik mezelf saboteerde, kon ik de code kraken. Ik leerde de 'onzichtbare trap' van zelfsabotage herkennen. Ik verruilde mijn harde zelfkritiek voor radicale zelfcompassie en verving mijn onmogelijke doelen door kleine, strategische micro-stappen. Dat was het kantelpunt. Vanaf die dag ben ik uit het dal geklommen. Ik heb het uitgestelde leven achter me gelaten en succesvol de gezondheid en het leven opgebouwd waar ik al die jaren alleen maar over durfde te dromen. En de routekaart die ik daarvoor heb gebruikt, hou jij nu in je handen.

Voor wie is dit boek geschreven?

Dit boek is niet voor mensen die zoeken naar de zoveelste oppervlakkige 'lifhack' om nog sneller e-mails te kunnen beantwoorden of het zoveelste crashdieet om in twee weken tijd af te vallen. Dit boek gaat over het wegnemen van de fundamentele psychologische blokkades in je leven. Ik heb dit geschreven voor een hele specifieke groep mensen. Herken jij jezelf in een of meerdere van deze profielen?

- **De Perfectionist:**

Je legt de lat voor jezelf zó onmenselijk hoog, dat de angst om te falen je volledig verlamt. Je begint liever niet aan dat project of die studie, dan dat je iets aflevert dat niet 'perfect' is.

- **De Maandag-Beginner (Gezondheid & Overgewicht):**

Je worstelt met je gewicht en je energieniveau. Elke zondagavond neem je heilig voor: *"Vanaf morgen gaat het roer om, ik ga sporten en gezond eten."*

Maar zodra woensdag de werkstress toeslaat, zoek je troost in suiker of schuif je de sportschool door naar 'volgende week'. Je voelt je gevangen in je eigen lichaam en in je eigen uitstelgedrag.

- **De Dromer (De Starter):**

Je hebt fantastische ideeën voor een eigen bedrijf, een carrièreswitch of een creatief project, maar het blijft bij theorie. De praktische uitvoering schuif je eindeloos voor je uit, uit angst voor het oordeel van de buitenwereld.

- **De Chronisch Overweldigde:**

Je batterij is continu leeg. Je zegt 'ja' tegen de prioriteiten van iedereen om je heen, waardoor je nul bandbreedte overhoudt voor jezelf.

- **De Actieve Vermijder:**

Zodra je een belangrijke of ongemakkelijke taak moet doen, ga je plotseling het hele huis stofzuigen, urenlang onderzoek doen op internet, of verdwijn je in de bodemloze put van social media.

Als je jezelf hierin herkent, haal dan nu even diep adem. Je bent niet stuk, je bent niet zwak en je bent niet gedoemd om te mislukken. Je hebt alleen de verkeerde strategie gebruikt.

Waarom je dít boek moet uitlezen

Als je op dit moment de neiging voelt om dit boek aan de kant te leggen en "morgen wel verder te lezen", dwing jezelf dan om te blijven zitten. Jouw brein wil vluchten voor de confrontatie. Geef daar vandaag eens niet aan toe.

Je hebt dit boek nodig omdat het de kloof overbruggt tussen *weten* wat je moet doen en het daadwerkelijk *doen*. We gaan de illusies doorprikken en je gedrag tot op het bot ontleden, maar we doen dit altijd met een constructieve en milde blik. We bewandelen de komende tijd samen een glasheldere route:

1. **Deel 1: De Onderstroom (De Oorzaken).**

We beginnen met het blootleggen van de onzichtbare krachten die jou tegenhouden. We kijken naar de wurggreep van perfectionisme, de overbelaste batterij en de loden ankers uit je verleden. Waarom slaat jouw brein steeds in de ankers?

2. **Deel 2: De Onzichtbare Trap (Het Gedrag).**

Hier valt alles op zijn plek. Ik laat je zien hoe zelfsabotage werkt als een feilloos domino-effect in

vier treden: Ontkennen, Vermijden, Uitstellen en Opgeven. Je zult jezelf gegarandeerd betrappen.

3. **Deel 3: De Weg Omhoog (De Oplossingen).**

Geen vage theorieën meer. We reiken je een compleet nieuwe, psychologische en fysieke gereedschapskist aan. We kalibreren je **Hoofd** (mindset en zelfcompassie), we zetten je **Handen** aan het werk (de kracht van kleine micro-stappen en systemen), en we storten een ijzersterk **Fundament** (slaap, voeding en hulp durven vragen).

4. **De Gereedschapskist:**

We sluiten af met de rauwe realiteit: hoe ga je om met een onvermijdelijke terugval? En we bieden je een overzichtelijke cheat-sheet aan die je er altijd bij kunt pakken als het stormt.

De afspraak

We gaan een afspraak maken, jij en ik. Als jij de moed hebt om de spiegel in dit boek recht aan te kijken en eerlijk te zijn over je eigen patronen, dan beloof ik je dat dit het laatste boek over uitstelgedrag en zelfsabotage is dat je ooit nodig zult hebben.

Het is tijd om het witte vaandel op te bergen en de regie terug te pakken. Je hebt al lang genoeg gewacht. Het uitgestelde leven eindigt hier.

Sla de bladzijde om. We gaan beginnen.

