

Maartje Derksen

MASTER IN **HAPPINESS**

Word verliefd op je eigen leven

Spectrum

Inhoud

*Voor de in mijn ogen allermooiste mensen op aarde:
mijn boyz Tim, Jip & Siem*

1. Intro	9
2. Het ontstaan van Master in Happiness	11
3. Hoe je het meeste uit dit boek haalt	14
4. Disclaimer	18
5. Geluk in, door, van, voor, met Jezelf	20
6. Mijn Verhaal	23
7. Een Toolbox vol Tandborstels	40
8. Veranderen gaat Langzaam	43
9. Valkuilen	45
10. Leven is al Upfuckende Leren	47
11. Ongemak Doorstaan	50
12. In de Diepte vind je je Goud	52
13. Tuintje en Moeras	55
14. Ontdek de Samenstelling van jouw unieke Tuinaarde	66
15. Kernwaarden	68
16. Kernwaarden Oefening	72
17. Aan de slag met je Kernwaarden	76
18. Ik-land en Wij-land	81
19. Ik-ben en Ik-hebs	85
20. Ik-geluk en Plusgeluk	88
21. De rode Tesla	94
22. Je Harde Schijf en Programmering	99
23. Doe vooral niet alleen wat goed voelt	106
24. Helpend en Niet-Helpend per Moment	109
25. Informatie Verzamelen	112
26. Bewustwording	115
27. Jij Kiest	118
28. Helpende Gewichtjes Leggen	120
29. Standje Leven en Standje Overleven	125
30. Zelfkennis en Onvoorwaardelijk Jezelf zijn	139
31. Zelfzorg	142
32. Zelfliefde	151
33. Comfort als Gelukskiller	156

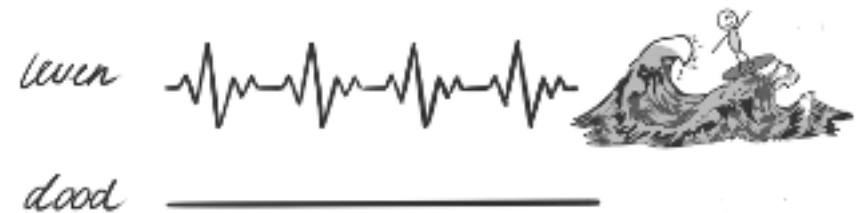
34. Leef meer, Fix minder	161
35. Je kunt niet alles tegelijk	166
36. Nu'tjes pakken	168
37. Als-dannetjes	174
38. Laat de Vorm los	176
39. Afwijzen en Oordelen	181
40. Train je Compassiespier	184
41. Iedereen een andere beleving van de Werkelijkheid	191
42. Leef meer, Praat minder	198
43. Zelf Weten	202
44. Vergelijk niet	204
45. Je Mening als Richtingaanwijzer	206
46. Uit welke Bron tap je?	209
47. Het Pijn-systeem	213
48. Jouw Pijn-knop, je Puist	220
49. Duiveltje	226
50. Overlevingsstrategieën	232
51. Je Pijn-systeem Ontmantelen en Jezelf Helen	240
52. Helpend omgaan met Gevoelens en Emoties	250
53. Opslurpen en Opsmikkelen	255
54. Mentaal Ontlasten	258
55. Twee Sporen Beleid	261
56. Onder de Streep Leven – Je volle Verantwoordelijkheid nemen	266
57. Onder de Streep Relaties	272
58. Onder de Streep Keuzes	278
59. Verantwoordelijkheid nemen	283
60. Kettingen leggen	289
61. Het Schillenmodel	295
62. Jezelf Herprogrammeren	302
63. Affirmeren	310
64. Zeg JA	319
65. Skills	322
66. Geluksbrengers en Gelukskillers	325
67. Credits & Bronnen	332
68. Dankjewel	335

10.

Leven is al Upfuckende Leren

We all fuck up all the time. Het leven is één grote leerschool. Zodra je het één geleerd hebt, dient er zich weer iets nieuws om te leren aan. Zodra je iets nieuws aan het leren bent, maak je weer veel fouten, ga je op je bek. Je leert met vallen en opstaan, fuck-ups en successen.

Leven en leren gaan niet in een rechte lijn. Denk maar eens hoe een hartfilmpje van iemand die leeft eruitziet. En denk nu even aan hoe een hartfilmpje eruitziet van iemand die dood is. Leven gaat op en af. Een levenscyclus heeft beide kanten van het spectrum. Zonder het één bestaat het ander niet.



Je wilt jezelf en anderen fuck-ups gunnen. Fuck-ups zijn een belangrijk onderdeel van leven en leren. Zonder fuck-ups leer je niks en ga je niet vooruit. Stilstand is niet leven. Je wilt vooruit en je wilt dus oké zijn met upfucken.

Niet voorkomen, juist alles volop aangaan, ontdekken en uitvinden. Alles durven doorleven en bewust informatie verzamelen om elke keer weer bewust opnieuw te kiezen. Zo kom je steeds verder, word je weerbaarder, leer je jezelf beter kennen en er steeds meer voor jezelf te zijn.

De weg naar een makkelijker leven gaat vaak via een in eerste instantie moeilijk ogende stap. Hoe meer je voor de initieel makkelijke stap blijft kiezen, hoe vaster je jezelf zet en hoe minder weerbaar je wordt. Je maakt jezelf via de ogenschijnlijk makkelijke weg vaak alleen maar ongeschikter om het leven in al zijn facetten aan te kunnen.

Denk maar eens aan een zeurend kind dat iets lekkers wil. Als je voor de ogenschijnlijk makkelijke weg kiest, geef je het kind wat lekkers wanneer het zeurt. Dan ben jij van het ongemak af. Alleen duurt dat maar even. Zodra het kind weer iets lekkers wil, begint het opnieuw te zeuren. Het weet dat zeuren helpt en zal alleen maar meer en vaker gaan zeuren.

De ogenschijnlijk moeilijke weg vraagt je om het ongemak van het gezeur te doorstaan. Voet bij stuk te houden. Dat zal tijdelijk bloedirritant zijn en uiteindelijk een makkelijker kind en een chiller leven opleveren.

Durf iets anders dan de weg van de minste weerstand op te zoeken. Durf op je bek te gaan. Durf ongemak te voelen, pijn te ervaren, confrontaties aan te gaan en fouten te maken!

Je kunt flink last hebben van je eigen fuck-ups en van de fuck-ups van anderen. Ook dat wil je wat mij betreft niet voorkomen. Juist door meer te erkennen dat fuck-ups een onderdeel van het leven zijn, geef je jezelf en anderen ruimte om goed te worden in het omgaan met alles wat het leven te bieden heeft. Inclusief de gevolgen van je eigen fuck-ups en die van anderen.

Surfen op de Golven van het Leven

Het leven gaat in fases. Wanneer je iets nieuws aan het leren bent, kost dat veel tijd en energie. Je hebt per dag maar een beperkte hoeveelheid tijd en energie die je kunt besteden. Veel aandacht en tijd besteden aan het één gaat dan ook altijd ten koste van iets anders. Het is een utopie dat je altijd alles tiptop in orde kunt hebben. Een überfit lijf, een *happy mind*, een glanzende carrière, een warm en knus aandachtvol gezinsleven en een bruisend feestjes-bestaan gaan zelden tot nooit allemaal tegelijkertijd samen.

Accepteer veel meer dat je het niet allemaal tegelijk hoeft te hebben. Durf actiever te kiezen voor hetgeen nu jouw meeste aandacht krijgt en erken dat dat ten koste gaat van aandacht voor een aantal andere belangrijke zaken in je leven. Je hebt meer als je het niet allemaal hoeft te hebben.

Net als de seizoenen functioneer jij ook per periode anders. De ene niet beter dan de andere. In de ene periode pluk je zichtbaar de vruchten, in een andere periode zaai je in het donker. Allemaal even waardevol. Meet de waarde van je leven en van jezelf niet af aan wat aan de buitenkant zichtbaar is. Jouw bestaan en jouw geluk spelen zich grotendeels binnen in jou af. Durf daarop te vertrouwen en maak de buitenkant minder belangrijk.

11.

Ongemak Doorstaan

Om voluit te leven wil je dus niks uit de weg gaan. Het leven is niet alleen maar leuk, chill, gezellig en comfy. Het is ook soms pijnlijk, irritant, zwaar, pittig en uitdagend. Hoe weerbaarder je bent, hoe meer je leeft, hoe meer mogelijkheden je hebt, hoe minder bang en hoe vrijer je bent.

Ongemak doorstaan is een topskill voor een gelukkig leven. Je wordt doodongelukkig van het idee dat je je altijd goed zou moeten voelen. Je niet goed voelen is helemaal niet zo erg, zolang je niet het idee hebt dat je je anders zou moeten voelen.

Veel in het leven gaat gepaard met ongemak. Weg willen bij ongemak kost je bakken met energie en vaak lukt het niet. Of je hebt er van alles voor nodig, wat je weer superafhankelijk maakt. Afhankelijkheid is ruk, dan geef je de macht uit handen. Geen aanrader voor het ervaren van ik-geluk.

Wanneer je ongemak ervaart wil je actief besluiten dat je het aangaat. Er als het ware met je aandacht naartoe gaat. Niet om het groter te maken, in de zin van 'alles wat je aandacht geeft, groeit'. Je wilt het niet aandikken en jezelf als slachtoffer neerzetten. Je wilt vooral erkennen dát je ongemak ervaart en het ongemak er laten zijn, het aankijken en bewust ervaren. Het kan onwijs helpen om nieuwsgierig te zijn naar je ongemak. Hoe voelt het eigenlijk, hoe erg is het? Kun je het aan? Of ga je er in je hoofd mee aan de haal? Ben je al twintig stappen verder? Je hoeft altijd alleen maar het huidige moment aan te kunnen, dit 'nu'tje'.

Alles wat bestaat, vecht voor bestaansrecht. Zelfs jouw ongemak. Wanneer je je ongemak ontkent, uit de weg gaat of overrulet, zal het juist

meer gaan vechten voor erkenning. Uit de weg gaan is dus geen helpende strategie voor jouw ik-geluk.

Al het ongemak dat je tot dit moment ervaren hebt, heb je doorstaan. Je bent er nog, je kunt het aan! Je bent dus gewoon een kei in het doorstaan van ongemak. Vrees ongemak dan ook niet, wees er niet bang voor. Je helpt jezelf niet door het uit de weg te gaan.

Dat is goed om te weten. Elke volgende keer dat je je bewust bent van je ongemak, kun je het er het beste laten zijn met het vertrouwen dat je het aankunt. Dit gaat je enorm helpen.

Door ongemak bewust te doorstaan, ruim je het op. Als je het uit de weg gaat, veeg je het als het ware onder het tapijt en kan het gaan rotten en daarmee alleen maar groter worden. Het is veel lekkerder als het opgeruimd is. Dat voorkomt dat je er keer op keer mee geconfronteerd wordt. Wanneer je het onder het tapijt hebt gestopt heeft het de neiging om op de minst gewenste momenten weer tevoorschijn komen.

Het is zo zonde om meerdere keren geconfronteerd te worden met hetzelfde ongemak. Kies er daarom voor om het dan maar nu meteen aan te gaan en op te ruimen, dan heb je er daarna geen last meer van. Bovendien is het een skill. Je wordt steeds beter in het doorstaan van ongemak door het te oefenen. Elke keer als je jezelf er weer doorheen geworsteld hebt, ben je er beter in geworden en zal het een volgende keer een tikkie makkelijker gaan.

23.

Doe vooral niet alleen wat goed voelt

Het lijkt steeds meer een hype om vooral alleen nog maar ‘te doen wat goed voelt’. Daar ben ik geen voorstander van. Het wordt vast met de beste bedoelingen aangeraden en geroepen, toch geloof ik niet dat je op deze manier in je tuintje belandt. Sterker nog, ik denk dat het je geluk flink in de weg kan staan.

Het is ontzettend goed voor je gelukslevel om weerbaar te zijn. Weerbaarheid geeft je vertrouwen dat je het leven aankunt. Als je weerbaar bent, durf je meer en ga je minder uit de weg. Je staat steviger en leeft vrijer. Je wordt weerbaar van het bewust doorstaan van ongemak en van het niet uit de weg gaan van ongemak. Hier heb je uitgebreid over kunnen lezen in hoofdstuk 11, ‘Leven is al Upfuckende Leren’.

Om alleen maar te doen wat goed voelt, moet je een boel uit de weg gaan. Bovendien leer je op die manier niks nieuws. Het houdt je bij wat je al kent. Je gaat niet vooruit en wordt steeds beperkter.

Zeker wanneer je jezelf nog niet door en door kent, supertrouw leeft aan wie je bent, onwijs goed voor jezelf zorgt en onvoorwaardelijk van jezelf houdt, is het extra belangrijk dat je actief informatie blijft verzamelen, nieuwe dingen probeert en niet in je comfortzone blijft hangen.

De meesten van ons vertoeven nog een groot deel van hun leven in het moeras, vaak onbewust met hun harde schijf op repeat. Het moerasleven is dan wat je gewend bent en wat je als comfortzone ervaart. Om de weg naar je tuintje vinden, heb je die comfortzone juist met regelmaat te verlaten.

Zodra je uit je comfortzone stapt, zul je een vorm van ongemak ervaren. Dat zal niet meteen goed voelen. Als je besloten hebt om alleen nog te doen wat goed voelt, houd je jezelf in die comfortzone, die vaak niet eens comfortabel is.

Je gevoel en je lijf vertellen je vooral wat je gewend bent. Niet per se wat goed voor je is. Om te ontdekken wat goed voor je is, mag je vaak eerst door stadia heen die niet goed voelen. Denk maar weer aan het voorbeeld in de sportschool. Wanneer je een nieuw pittig trainingsschema volgt, is dat de eerste keer vaak bijna niet te doen. Achteraf verga je dan ook nog eens niet twee dagen, maar een stuk of vijf dagen van de spierpijn.

Als je de overtuiging zou hebben dat je alleen zou moeten doen wat goed voelt, zou je dik, vet bewijs hebben dat dit absoluut niet goed voor je is.

Door wel door te zetten en je nieuwe sportschema te blijven trainen, gaan je lijf en je programmering zich aanpassen. Je gaat vooruit en wordt sterker. Na verloop van tijd neemt de spierpijn af en jij wordt steeds fitter en sterker. Doordat je je niet hebt laten weerhouden door de pijn en het ongemak toen je ermee begon, heb jij vooruitgang geboekt. Het voelde in eerste instantie helemaal niet goed en het heeft je toch heel veel opgeleverd.

Een spier die getraind wordt, loopt scheurtjes op door de weerstand die gegeven wordt. In de dagen na de training herstellen deze scheurtjes zich en zo groeit de spier. Stel dat je zou willen voorkomen dat de spier ook maar iets overkomt, dan zul je de spier volledig moeten beschermen tegen welke weerstand dan ook. Om te voorkomen dat de spier scheurtjes oploopt, zul je hem minder of niet gebruiken. Een spier die niet gebruikt wordt, zal niet alleen niet groeien, hij zal slinken. Denk maar aan wat er gebeurt als je een tijdje in het gips zit. Je spieren verdwijnen als sneeuw voor de zon. Als je dit maar lang genoeg volhoudt, zullen je spieren uiteindelijk verschrompelen en functioneren ze helemaal niet meer.

Bij persoonlijke groei werkt het vergelijkbaar. Het is belangrijk voor je groei dat jij net als je spieren ‘scheurtjes oploopt’. Je wilt niet alleen maar doen wat goed voelt, je wilt je niet alleen maar ontspannen, je fijn en on-uitgedaagd voelen. Je wilt leven! Bij leven hoort ook weerstand. Durf te doen wat niet meteen goed voelt. Durf uit je comfortzone te stappen, zonder dat je van tevoren weet of het goed zal uitpakken. Als het goed uitpakt ben je blij, als het niet goed uitpakt heb je bijgeleerd.

Je wilt natuurlijk wel goed in de gaten houden of er niks echt kapotgaat. Als een spier te veel weerstand krijgt kan hij kapotgaan. Dat geldt ook voor jou. Wees niet bang voor pijn en weerstand, en blijf wel zorgvuldig met jezelf en je lijf omgaan.

31. Zelfzorg

Ken je dat, dat je zo ontzettend dol op iemand bent dat je werkelijk alles voor diegene zou willen doen? Dat niks je te veel is, dat je voor 'm door het vuur zou gaan? Dat je voorbij z'n fouten en onhandigheden zijn grootsheid kan zien? Dat je er alles aan zou willen doen dat die persoon zich goed voelt en zich gewaardeerd, gezien en gehoord voelt? Dat je die persoon wilt bijstaan in alles wat-ie doet?

Zelfzorg betekent dat je die persoon zelf wordt. Dat jij jezelf gaat behandelen als de allerbelangrijkste persoon van de wereld. Dat je bereid bent alles te doen om jezelf te geven wat je nodig hebt.

Als iedereen zo goed voor zichzelf gaat zorgen, wordt er voor iedereen gezorgd. Kun je nagaan hoe de wereld er dan uit zou zien. Ik zie het als mijn missie om zoveel mogelijk mensen te helpen om zo goed voor zichzelf te zorgen dat ze zichzelf alles kunnen geven wat ze nodig hebben. Zodat ze over hebben en de wereld en anderen nog meer te bieden hebben.

Zelfzorg is niet alleen maar doen waar je zin in hebt

Zelfzorg gaat veel verder dan doen waar je zin in hebt. Zelfzorg is doen wat helpend is. Dat verschilt per moment. Zoals eerder gezegd, is er geen ultieme handleiding of recept voor wat voor jou zelfzorg is. Om goed voor jezelf te zorgen, zul je levenslang elke dag opnieuw informatie moeten verzamelen om elke keer weer te ontdekken wat op dat moment helpend is. Voor jezelf zorgen houdt nooit op.

Zelfzorg is niet schijt hebben aan anderen. Dat is totaal geen zelfzorg. Het is bijvoorbeeld zelfzorg om te investeren in de mensen waar je om geeft en van houdt, ook als je daar niet per se zin in hebt op dat moment. Relaties en fijne verbindingen of samenwerkingen met anderen zijn heel goed voor jou. Investeren in alle relaties die je wilt behouden

is dan ook zelfzorg. Het zorgzaam om gaan met je omgeving, inclusief de aardbol, is ook zelfzorg. Alles waar jij in breder perspectief bij gebaat bent, is zelfzorg. Je bent erbij gebaat als het goed gaat met de wereld, met je dierbaren, met het bedrijf waar je werkt. Daaraan bijdragen is dan ook goed voor jou.

Om te ontdekken wat zelfzorg is, wil je breed kijken en niet alleen doen wat je wilt. Je wilt doen wat goed voor je is. Wat oprecht goed voor jou is, schaadt als het goed is een ander of de wereld niet.

Zelfzorg is niet egoïstisch

De zelfzorg volgens Master in Happiness-principes draagt bij aan een betere wereld. Maak je niet druk dat het egoïstisch zou zijn om goed voor jezelf te zorgen. Het is wel egoïstisch om alleen maar te doen waar je zin in hebt en het is zelfs egoïstisch om niet voor jezelf te zorgen. Wanneer jij niet voor jezelf zorgt, maak je jezelf uiteindelijk behoeftig. Dan heb jij nodig van jouw omgeving en niks te geven. Juist door supergoed voor jezelf te zorgen, zorg jij ervoor dat je goed functioneert en bijdraagt. Verzamel zo veel mogelijk informatie en leer elke dag bij. Ga het leuk vinden om te puzzelen en al vallend en opstaand te ontdekken wat op welk moment zelfzorg is. Soms zal het goed uitpakken, dan is het zelfzorg om daar onwijs van te genieten. Soms zal het slecht uitpakken. Dan is het zelfzorg om jezelf op te vangen, niet te veel van jezelf te verwachten en soms om hulp te vragen.

De lijn kan dun zijn tussen egoïstisch kiezen en zelfzorg. Blijf actief bewust kiezen en blijf in verbinding met jezelf. Gebruik persoonlijke ontwikkeling niet als cover om te doen waar je zin in hebt en om schijt te hebben aan anderen onder het mom van zelfzorg. Daar bereik je vrij weinig mee. Dat levert je alleen kortetermijnplezier op en duwt je juist het moeras in. Het maakt je leven voorwaardelijk en jezelf behoeftig. Het leven is echt veel leuker vanuit jouw tuintje. Daar heb je wel moed en dappere beslissingen voor nodig. En het is het waard.

Hashtag selfcare

Je kunt op heel veel verschillende manieren voor jezelf zorgen. De hashtag #selfcare is erg populair op social media. Alleen wordt de

hashtag vaak gebruikt voor plusgeluk. Zoals massages, vakanties, sporten, yoga, luxe, leuke spullen enz. Niks mis mee en superheerlijk. Dat is alleen niet de zelfzorg die ik bedoel. Hoe fijn massages en vakanties ook zijn, ze gaan je geen ik-geluk brengen. De zelfzorg die ik bedoel, is wat jij zelf kunt doen om dichterbij je ik-geluk te komen.

Ik-geluk-zelfzorg

Om helder te hebben waar we het over hebben maak ik onderscheid tussen twee soorten zelfzorg. Ik-geluk-zelfzorg en plusgeluk-zelfzorg. Master in Happiness richt zich op ik-geluk-zelfzorg. Dat is zelfzorg die actief bijdraagt aan je ik-geluk. Deze zelfzorg kenmerkt zich doordat je er je niks anders voor nodig hebt dan jezelf. Het is zelfzorg die je elk moment van elke dag kunt toepassen. En het brengt je dichterbij je tuintje. Zelfzorg die je helpt om je volle verantwoordelijkheid te nemen voor jouw leven, jouw geluk, jouw keuzes en jouw emoties. Ongeacht door wie en door wat het komt dat jouw leven er nu uitziet zoals het er nu uitziet.

Ik-geluk-zelfzorg is altijd helpend. Om ik-geluk te ervaren is zelfzorg noodzakelijk. Je kunt geen ik-geluk ervaren zonder ik-geluk-zelfzorg. Jij bent de enige die het je kan geven. Elke vorm van ik-geluk-zelfzorg is een bouwsteentje van een levenslang bouwwerk. Elk bouwsteentje doet ertoe en draagt bij aan een langetermijneffect. Ook als dat bouwsteentje op dat moment voor jouw gevoel niks doet.

Als ik het vanaf nu over zelfzorg heb, doel ik altijd op ik-geluk-zelfzorg. Als ik plusgeluk-zelfzorg bedoel, zal ik dat er specifiek bij zetten.

Plusgeluk-zelfzorg

Plusgeluk-zelfzorg is zelfzorg waar je iets of iemand voor nodig hebt. Bijvoorbeeld iets leuks om te doen, hebben, zien, ervaren. Denk aan een dagje naar de sauna gaan, boekje lezen in de ochtendzon, een lange wandeling maken, mediteren, sporten, yoga, een journal bijhouden, je kopje koffie. Of een festivalletje pakken, op vakantie gaan, een massage boeken, naar de kapper gaan, leuke kleding shoppen.

De werking van plusgeluk-zelfzorg is minder lang dan die van ik-geluk-zelfzorg. Om het überhaupt voor je te laten werken, is het van belang dat je er actief van geniet. Als je dat vergeet te doen, doet het ook weinig voor je. Ik ken bijvoorbeeld genoeg mensen die hun hele leven bomvol plusgeluk-zelfzorg hebben en zich alsnog zeer matig voelen en ver verwijderd zijn van hun ik-geluk.

Het genieten van plusgeluk-zelfzorg kun je, net als alle tools uit dit boek, prima trainen. Genieten is een vaardigheid. Door er actief mee te oefenen word je er beter in. Genieten is dan ook ik-geluk-zelfzorg. ☺

Zodra je het gevoel hebt dat je plusgeluk-zelfzorg NODIG hebt, kan het je ik-geluk zelfs in de weg staan. Als je het gevoel hebt dat je plusgeluk nodig hebt, zeg je eigenlijk dat je zonder niet goed functioneert. Op deze manier verklaar je jezelf afhankelijk en ontwikkel je een afhankelijkheidsrelatie met dat plusgeluk.

Het is dus de kunst om jezelf zo actief mogelijk bewust te zijn van alles wat er plus is in jouw leven. Alles waar jij het goed op doet. Jouw relatie met en reactie op alles in jouw leven is bepalend voor wat het je brengt. Maak het tot je prioriteit om zoveel mogelijk bewust te waarderen en dankbaarheid te voelen voor alles wat fijn is in jouw leven. Plusgeluk-zelfzorg went meestal heel snel. Train jezelf om er bewust van te blijven genieten.

Plusgeluk kan een hele fijne helpende trigger zijn om weer actief te gaan investeren in je ik-geluk, door bewust ik-geluk-zelfzorgtools toe te passen. Juist als je heel bewust alles wat fijn is, alles waar jij het goed op doet en alles waar jij van aan gaat opslurpt, voel je dat jouw tuinaarde gaat borrelen en helpt het je om je toenemend bewust te zijn van jezelf. Passend plusgeluk is altijd op een manier verbonden met jouw tuinaarde. Op die manier draagt het plusgeluk bij aan jouw ik-geluk.

Jezelf alles geven wat je nodig hebt

In de basis heb je niet zoveel nodig. In standje Leven is in ieder geval al alles voorhanden wat je fysiek nodig hebt, zoals eten, drinken en onderdak. Daarnaast zijn een aantal zaken heel belangrijk om goed te functioneren. Om goed te functioneren is het bijvoorbeeld belangrijk

dat je gezien en gehoord wordt dat je gewaardeerd wordt en liefde krijgt dat er begrip voor je is en dat je met respect behandeld wordt.

Het is superfijn om dit allemaal van je omgeving te krijgen. Daarnaast kun je het ook gewoon aan jezelf geven. Een ultieme manier om voor jezelf te zorgen, is jezelf alles geven waar je naar verlangt. Geef jezelf liefde, vertrouwen, waardering, ruimte om te leren en begrip. Behandel jezelf met geduld, respect, mildheid en zachtheid. Zorg dat je er onvoorwaardelijk en altijd voor jezelf bent. Accepteer jezelf volledig, precies zoals je nu bent. Erken dat je goed genoeg bent en dat je er mag zijn. Geef jezelf alle veiligheid om jezelf te zijn, om alles te mogen uiten en ervaren en verlaat nooit je eigen zijde.

Misschien klinkt het nu wat vaag voor je om jezelf dit te geven. Het kan zijn dat je hier nog nooit actief mee geoefend hebt en dat je alleen gewend bent om het van buitenaf te krijgen. Dan kan het heel zweverig klinken dat je jezelf dit moet gaan geven. Je moet ook niks. Ik kan het je wel van harte aanbevelen om ermee te beginnen en er levenslang mee door te gaan. Ook dit is een skill. Je hebt er oefening voor nodig om het goed te kunnen en je wordt er beter in als je het vaak doet. Hoe beter je erin wordt, hoe minder zweverig het aan gaat voelen.

Een manier om jezelf dit allemaal te geven, is in jouw gedachten. Start met je gedachten. Start met het programmeren van zelfzorg in de vorm van waardering, erkenning, begrip, acceptatie en liefde voor jezelf. In woorden. Het kan zo simpel zijn als tegen jezelf zeggen: 'Ik waardeer mezelf, ik ben er voor mezelf, ik mag fouten maken, ik ben oké, ook al voelt het even niet zo.' Dit kun je elk moment van de dag doen en zal altijd bijdragen aan jouw ik-geluk. Ook als je daar op dat moment niks van voelt, of zelfs juist weerstand voelt. Ook de bouwsteentjes die niet lekker voelen, zijn bouwsteentjes.

Geef jezelf alles wat je mist

Het is al uitdagend om jezelf alles te geven wat je nodig hebt, laat staan dat een ander kan ruiken wat werkt voor jou. Daarom zul je in je leven geregeld teleurgesteld zijn door hoe een ander reageert of met je omgaat. We hebben allemaal een enorme behoefte om gezien, gehoord, gewaardeerd en geaccepteerd te worden bijvoorbeeld. Je kunt je vast

wel een recent moment voor de geest halen waarin je het gevoel had dat het aan minstens van een van deze zaken ontbrak in de reactie van iemand uit je omgeving.

Zo'n moment is een uitgelezen kans om te switchen naar zelfzorg. Daarvoor is het ten eerste belangrijk dat je je realiseert dat je op dat moment een tekort ervaart. Om je daarvan bewust te worden wil je luisteren naar je ik-hebs. Je gevoelens zijn fantastische richtingaanwijzers en informatiebronnen. Een negatieve emotie heeft een signaleringsfunctie. Zodra jij registreert dat je je niet fijn voelt heb je een kans om interne informatie te verzamelen. Vraag je op zo'n moment eens af of je een tekort ervaart aan bijvoorbeeld waardering, erkenning, liefde, acceptatie of begrip. En wees bereid om het jezelf vervolgens te geven.

Dit is een hele fijne en helpende manier om steeds minder afhankelijk te worden van je omgeving en het gedrag van anderen. En om je bewust te worden wat je jezelf te geven hebt. Je kunt alleen maar tekorten registreren die al in jou aanwezig zijn. Als je jezelf al volledig op waarde zou schatten, zou iemand anders deze negatieve emotie niet in jou kunnen triggeren.

Zelfzorg als investering

Elke bewustwording, elke keer dat je anders kiest, elke keer als je een helpende gedachte hebt, elke keer als je informatie verzamelt, ben je aan het investeren in jouw ik-geluk. Het zijn allemaal ministapjes, tandenpoetsmomentjes, die ogenschijnlijk en op zichzelf staand niet veel doen. Toch kan het magisch veel voor je gaan doen. Heel veel van die kleine stapjes maken samen een groot verschil. Om een verschil te gaan registreren, heb je eerst een hele tijd te investeren zonder dat het je al zichtbaar of voelbaar iets oplevert. Weer net als in de sportschool. Hoe hard je ook getraind hebt, die eerste keren zie je nog geen verschil in je lijf. Als je door blijft zetten en trouw blijft trainen, ga je uiteindelijk verschil zien. Zo is het ook met al die kleine zelfzorgstapjes. Het helpt enorm als je de zelfzorgstapjes als zodanig gaat herkennen en erkennen. Hoe meer jij herkent en erkent dat dat ministapje bijdraagt, hoe zwaarder het stapje zal wegen. Andersom werkt het ook. Hoe meer jij een kritische en een afwachtende houding hebt ten opzichte van de

stapjes, hoe minder ze bij zullen dragen. Wees daarom ultiem bereid om met elk klein stapje een investering in jezelf te doen.

Zelfzorg als natuurlijke selectie

Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe trouwer aan jezelf je leeft, hoe meer er een natuurlijke selectie plaats gaat vinden. Door goed voor jezelf te zorgen, kom je steeds meer in je tuintje terecht. Je zult steeds meer keuzes gaan maken die bij je passen en die je recht doen. Je echte jij wordt daardoor steeds zichtbaarder. In plaats van de aangepaste jij in het moeras, die zich met van alles buiten zichzelf identificeerde.

Je energie klopt steeds beter bij je kern en je gaat ook steeds meer energie overhouden, waardoor je jouw heerlijke energie steeds meer verspreidt. Dit heeft als effect dat je een magneet gaat worden voor mensen die goed gaan op wie jij in de kern bent. Daarnaast ga je vanzelf mensen afstoten die niet bij je passen, of die je alleen maar in het moeras willen houden omdat ze daar zelf zitten.

Van zelfzorg word je krachtig en prachtig. Jouw kernenergie wordt zichtbaar voor je omgeving. Daardoor zal je ook sneller in passende omstandigheden komen. Jij bent zichtbaar voor je omgeving en je hebt zelf een heldere blik doordat je niet meer in het moeras aan het overleven bent. Zo gaat jouw leven zich steeds meer passend bij jouw kern vormen.

Het is elke keer weer magisch om dat te zien gebeuren. Ik heb het zelf enorm ervaren. Vanaf het moment dat ik voor mezelf ben gaan zorgen is er zo wezenlijk veel veranderd. Ik voelde me tot die tijd altijd een soort magneet voor pech. Het leek wel of er met me gefuckt werd, zoveel stomme dingen maakte ik mee op allerlei vlakken. Ik werkte me bijvoorbeeld duizend slagen in de rondte als verloskundige. Daarmee zou ik een oké salaris moeten kunnen binnenharken. En toch kwam er weer elke keer iets op mijn of ons pad wat zo'n financiële tegenvaller was dat het bijna geen toeval meer leek.

Als onderdeel van beter voor mezelf zorgen verkocht ik mijn aandeel in de verloskundige praktijk en gaf daarmee mijn inkomen op. Je zou zeggen dat dat financiële ellende met zich mee zou brengen. Juist vanaf dat moment waren er zoveel meevallers, werd ik zo vaak getrak-

teerd of verwend en voelde ik me rijk. Ik voelde me steeds meer een magneet voor geluk, mazzel en rijkdom in de breedste zin van het woord.

Ook later in mijn werk vanuit Master in Happiness heb ik het bij velen mogen zien gebeuren. Vanaf het moment dat ze goed voor zichzelf gaan zorgen, gebeuren er zoveel mooie dingen en ontvouwt het leven zich veel fijner, makkelijker en passender.

De natuurlijke selectie als gevolg van het supergoed voor mezelf zorgen heeft er ook voor gezorgd dat er verschuivingen plaatsvonden in al mijn relaties. Toen ik veel meer in het moeras leefde, was ik zo druk met overleven dat ik minder scherp had wat bij me paste en wat niet. Ik had bijna al mijn energie en aandacht nodig om overeind te blijven. Daardoor was ik me veel minder bewust of de mensen om me heen wel passend waren of niet.

Hoe beter ik voor mezelf zorgde, hoe meer mensen die niet echt pasten verder van me af kwamen te staan. Dat was een heel natuurlijk proces. Er zijn daarnaast superveel nieuwe vriendschappen ontstaan en degene die gebleven zijn, passen megagood. Zo goed zelfs dat er een hele zelfgekozen familie om me heen is ontstaan.

Het is zeker niet zo dat je zelf niet meer hoeft na te denken en dat iedereen die op je afkomt zodra jij in je tuintje staat en lekker voor jezelf zorgt, vet goed bij je past. Het hele leven blijft trial-and-error. Ga vooral door met informatie verzamelen en blijf steeds opnieuw bewust kiezen. Dan zul je zien dat je leven steeds meer klopt. Dat er steeds meer een leven ontstaat waar jij verliefd op bent.

Zelfzorg maakt je aantrekkelijk

Iemand die goed voor zichzelf zorgt is aantrekkelijk voor mensen die dat ook doen. Tuintje-energie trekt tuintje-energie aan. Moeras-energie trekt moeras-energie aan. Je wordt dus aantrekkelijk voor mensen die ook in hun tuintje staan en onaantrekkelijk voor mensen in het moeras. Dat werkt niet zwart-wit, zoals alles in dit boek. Het werkt zo ongeveer.

Ik heb gemerkt dat tuintje-energie ook heel aantrekkelijk kan zijn

voor mensen die nog in het moeras zitten en wel bereid zijn om er iets voor te doen om eruit te komen.

Iemand die lekker in zijn vel zit en zijn ik-hebs in lijn zijn met zijn ik-ben, wordt over het algemeen gewaardeerd en aantrekkelijk gevonden. Het is heel prettig om te voelen dat iemand 'klopt'. Daarom word jij ook vaker gezien als je in je tuintje staat. Je krijgt vaker voorstellen waar je blij van wordt en het leven lijkt je makkelijker af te gaan.

Je zult ook merken dat je begint te krijgen wat je jezelf geeft. Dit geldt overigens zowel de fijne kant als de niet fijne kant op. Over het algemeen is het zo dat hoe liever jij voor jezelf bent, hoe liever je omgeving voor jou is. Hoe kritischer je voor jezelf bent, hoe kritischer je omgeving waarschijnlijk voor je is. Hoe minder jij er voor jezelf bent, hoe vaker je over het hoofd gezien wordt. Hoe meer jij je eigen waarde erkent, hoe meer je gewaardeerd wordt.

Wat je jezelf geeft, wordt nog eens verveelvoudigd door je omgeving. Je omgeving spiegelt vaak jouzelf. Een extra motivatie om supergoed voor jezelf te gaan zorgen.

Je hebt vast hard geprobeerd om van je omgeving te krijgen wat je wilde. De kans dat dat langdurig goed gelukt is, is klein. Nu weet je dat je al die tijd aan de verkeerde knoppen hebt gedraaid. Je hoeft alleen maar goed voor jezelf te zorgen en dat brengt je ineens ook nog eens voor een groot deel wat je wenste van je omgeving. Win-winsituatie. ☺

34.

Leef meer, Fix minder

In standje Overleven is het superbelangrijk om alles wat er in de weg staat te fixen. In standje Overleven is er daadwerkelijk regelmatig iets wat gefixt moet worden, anders is je leven in gevaar. Fixen is dan noodzakelijk. De neiging om te fixen zit vaak nog in je programmering, terwijl het in standje Leven niet per se handig is om veel te willen fixen.

Fixen impliceert dat er iets mis is. Elke keer dat je iets fixt, wijs je bewust of onbewust af hoe het nu is. Dat is zeer handig als er daadwerkelijk iets mis is in dat moment. In standje Leven is er niet zo snel iets mis. Toch gedragen we ons wel vaak zo. We zijn steeds meer gaan afwijzen waar eigenlijk niks mis mee is.

Afwijzen is een megagelukskiller. Elke keer dat je bezig bent met iets fixen skip je een stukje leven door bezig te zijn met hoe het moet gaan worden in plaats met hoe het is. Fixen, controle willen hebben en het leven willen sturen is een veelvoorkomende moeras-dynamiek. Juist omdat er steeds meer maakbaar lijkt te zijn, groeit de afhankelijkheid van die (schijn)controle. Er wordt je ook aan alle kanten verteld dat alles binnen handbereik ligt als je maar de juiste stappen volgt en de beste producten koopt. Terwijl die controlebehoefte je juist in het moeras houdt. Hoe meer je je vasthoudt aan het gevoel van controle of het fixen van hoe je je voelt, hoe je eruitziet en hoe het leven gaat, hoe verder je verwijderd raakt van je ik-geluk.

Voor ik-geluk wil je zo veel en vaak mogelijk met je aandacht in het moment zijn. Het is een enorme boost voor je ik-geluk om veel meer te leven met hoe het leven gaat, in plaats van het te willen sturen of fixen naar hoe je het bedacht had. Hoe meer je je richt op het uitoefenen van controle, hoe afhankelijker je jezelf maakt van het idee dat je controle

hebt. Je hebt grappig genoeg juist veel meer 'controle' als je de controle loslaat en je beperkt tot kiezen in het moment.

80-20

Deze tool heet 'leef meer, fix minder'. Niet: 'fix niks'. Natuurlijk kan het heel fijn en helpend zijn om iets te fixen, beter te maken of mooier te maken. Om ervoor te zorgen dat wat je gaat fixen ook bijdraagt aan jouw leven, raad ik je een richtlijn aan van 80 procent niet fixen en nog maar 20 procent wel.

Kijk eens of het lukt om je bewuster te worden van alles wat je geneigd bent te gaan fixen. Ongemerkt is dat best een boel.

Bijvoorbeeld als je je uiterlijk wilt fixen. Als je een gevoel weg wilt krijgen. Als je probeert te regelen hoe anderen met je omgaan. Als je omstandigheden naar je hand wilt zetten. Als je je zin wilt krijgen. Als je voor je gelijk gaat. Als je de vorm vasthoudt. Als je een rimpel weg wilt smeren. Als je haar anders moet zitten. Als je spullen op een bepaalde manier moeten staan. Als je dag op een bepaalde manier moet verlopen. En ga zo maar door.

Om je ik-geluk te laten groeien is het heel helpend om in 80 procent van de gevallen dat je nu geneigd bent te gaan sturen, fixen of controle uit te oefenen, die neiging te weerstaan en het te doen met hoe het gaat. In 20 procent van de gevallen kies je weloverwogen om wél jouw invloed uit te oefenen op hoe het gaat.

In het begin zal dit heel ongemakkelijk voelen. Je hele systeem gaat roepen dat dit echt geen goed idee is. Een ultieme mogelijkheid om jezelf te trainen om ongemak te doorstaan. ☺ Als je het een tijdje volhoudt en oefent met het veel meer doen met hoe het gaat, zul je langzaam en zeker ontdekken hoe chill het is om je niet overal mee te bemoeien. Daarnaast kies je veel actiever, bewuster en helpender wat je wel fixt. Daar heb je dan vaak ook veel meer profijt van.

Na de ongemakkelijke fase van het doorstaan van het ongemak ontstaat er een veel makkelijker leven. Je beweegt veel makkelijker mee met het leven en bent veel minder afhankelijk van hoe het gaat. Je blijft

op die manier makkelijker in je tuintje staan in allerlei verschillende omstandigheden. Een fantastische manier om je weerbaarheid en ik-geluk te laten groeien.

Onrealistisch beeld

Er wordt veelvuldig en op allerlei manieren bijgedragen aan een heel onrealistisch beeld van hoe het leven zou moeten gaan, voelen en eruit zou moeten zien. Dat gebeurt bijvoorbeeld door wat we zien op social media, televisie en in bladen. Alles wat je veel ziet, nestelt zich in je programmering en wordt onbewust beschouwd als 'normaal'. Daardoor heb je sneller het idee dat er iets mis is met jou of je leven als jouw leven of jij niet voldoet aan wat er in je programmering staat.

Je hoeft er niet altijd top uit te zien. Je hoeft je niet altijd goed te voelen. Je hoeft geen baan te hebben die helemaal aansluit bij wie je bent. Je hoeft niet elke dag fit en uitgerust te zijn. Het is niet de bedoeling om er altijd onaangetast, stralend, fit, strak en energiek uit te zien. Het leven is bedoeld om te leven. Dat betekent bijvoorbeeld dat je als het goed is elke avond moe bent zodat je goed gaat slapen. Dat betekent dat je er ook moe uit mag zien. Je mag af en toe ziek worden. Je mag vallen en butsen oplopen. Je mag soms een kort lontje hebben. Je hoeft niet altijd redelijk te reageren. Je mag een schijtdag hebben. Het is normaal dat je er soms belabberd uitziet en dat hoeft je niet weg te poetsen.

Sta jezelf en anderen toe dat je er vaker niet op je best uitziet dan wel. Sta jezelf en anderen toe dat je niet altijd je zonnige energieke zelf bent. Normaliseer leven en alles wat het leven met zich meebrengt. Fix minder. Leef meer.

Fix it als zelfzorg?

Er wordt veel gefixt onder het mom van zelfzorg. Bijvoorbeeld als iemand zich identificeert met hoogsensitief zijn. En dan bijvoorbeeld superveel moeite doet om ervoor te zorgen dat hij zo min mogelijk geconfronteerd wordt met situaties die prikkelrijk zijn of extra energie kosten.

Ik zie dit niet als zelfzorg, eerder als een motie van wantrouwen naar

jezelf. Uiteraard is het heel handig om jezelf supergoed te kennen en rekening te houden met hoe je in elkaar zit. Het is alleen in mijn ogen niet slim om een leven te fixen dat zoveel mogelijk gladgestreken is op basis van jouw uitdagingen. Je wordt zo alleen maar minder geschikt in het omgaan met het leven zoals het komt. Je raakt dan gewend aan een prikkelarm leven, terwijl het leven juist heel prikkelrijk is. Leer jezelf vaker aan om ermee om te gaan, in plaats van alles uit de weg te gaan. Dat neemt uiteraard niet weg dat het soms (richtlijn 20 procent) wel heel helpend is om aanpassingen te maken. Er zit dan ook een dunne lijn tussen zelfzorg en ontwijking.

Wanneer ik trainingen geef aan een groep komt het ook geregeld voor dat deelnemers in de fix it-modus staan. Ze proberen dan de omstandigheden aan te passen aan hun voorkeuren. Ze bemoeien zich met hoe het gaat en met wat er geregeld is. Vaak gebeurt dit onder het mom van zelfzorg en met de verklaring dat ze 'niet tegen dit of dat kunnen'.

Zoals gezegd raad ik je aan om 80 procent niet te fixen, juist uit zelfzorg. De overige 20 procent fix je dan wel, ook uit zelfzorg. Oefen eens met het niet fixen en kijk of je andere tools kunt toepassen om dit ongemak te doorstaan. Het zal je verbazen hoe snel het beter gaat. Je kunt jezelf trainen om steeds makkelijker meer aan te kunnen. Net als je spieren. Wat eerder ongemakkelijk voelde, went sneller dan je denkt. Zo kom je via ongemak uit je ongemakkelijkheid.

Je comfortzone stretchen of verkleinen

In standje fixen maak je je comfortzone, die vaak al niet eens comfortabel is, kleiner. Je maakt jouw leven steeds beperkter en creëert onbedoeld steeds meer ongemak in je strijd tegen ongemak. Hoe meer je fixt, hoe minder je aankunt.

Door minder te fixen en jezelf meer te trainen om het leven aan te gaan zoals het komt, door te surfen op de golven van het leven, door ervoor te kiezen om makkelijk te zijn en moeilijke keuzes te durven maken, zul je je comfortzone niet alleen stretchen. Je zult ook de weg vinden naar je tuintje.

Genezen is vaak beter dan voorkomen

Realiseer je dat het niet nodig is om alles goed te doen. Geef jezelf de ruimte om te leren. Leer al doende, met vallen en opstaan. Durf fouten te maken en pijn te voelen. Voorkom niet dat je je rot voelt of dat je af en toe op je bek gaat. Tegenslag, pijn, negatieve emoties en fuck-ups zijn allemaal onderdeel van gelukkig zijn. De gelukkigste mensen durven alles te voelen. Als je alles durft aan te gaan en alles durft te voelen, ligt het leven aan je voeten. Je vertrouwt jezelf en weet dat je het leven aankunt in al zijn facetten. Je kunt voluit leven. En juist omdat het niet hoeft te lukken, zul je merken dat er veel meer lukt.

Side note: nog een keer de reminder dat niet alles in het leven gaat over ik-geluk. Sommige dingen gaan over heel andere zaken, waarbij het juist helpend en wenselijk kan zijn om iets gefixt te krijgen. Kijk altijd per moment, per uitdaging, wat helpend is.

36.

Nu'tjes pakken

Het leven speelt zich altijd alleen in het huidige moment af. Het leven is een aaneenschakeling van nu'tjes. Gisteren is niet meer. Morgen is nog niet. Gisteren was toen ook nu. Als morgen er is, is dat ook nu. Het leven is alleen maar nu. Je leeft nu en hebt alleen nu invloed. Keuzes kun je alleen in het nu maken. Gevoelens kun je alleen in het nu voelen. Geluk kun je alleen in het nu ervaren.

Kortom, je wilt zo veel mogelijk nu'tjes pakken.

Nu'tjes pakken betekent dat je zo veel mogelijk momenten bewust beleeft. Helemaal aanwezig in het moment. Als je in gedachten verzonken bent, skip je een nu'tje. Als je je ergert, skip je een nu'tje. Als je bezig bent met 'wat als' skip je een nu'tje. Als je je druk maakt over wat je gisteren gezegd of gedaan hebt, skip je een nu'tje. Als je op autopilot mode leeft, skip je heel veel nu'tjes.

Ongemerkt skip je superveel nu'tjes. Je hoeft heus niet elk moment alleen maar bewust te zijn. Je wilt jezelf wel trainen om meer bewust te zijn.

Er bestaan weinig slechte nu'tjes

Hoe meer je getraind raakt in het pakken van nu'tjes, hoe meer je zult ontdekken dat er heel weinig slechte nu'tjes zijn. Je ervaart vooral slechte nu'tjes als je niet in het nu zit. Je gedachten maken dat nu'tje dan slecht. Wanneer je het verleden en de toekomst met rust laat en echt alleen het huidige moment ervaart, is er weinig aan de hand. Je wordt onrustig van pijn uit het verleden en zorgen over de toekomst. Beide spelen zich alleen af in jouw hoofd. Alles wat je ooit zult hebben is het huidige moment.

Ik ontdekte de genialiteit van nu'tjes een aantal dagen na Eriks dood. Erik ging dood op een vrijdagavond. Dat weekend waren de jongens vrij. Op maandag wilden ze alle drie weer graag naar school. Die ochtend stonden we op tijd op. Het was superlekker en warm weer die week, de hele week rond de 30 graden, mijn lievelingsweer. We konden buiten ontbijten in het ochtendzonnetje. Ik zat aan de tuintafel met mijn jongens en mijn vader, die de hele week bij ons was. Mijn vier lievelingsmensen om me heen, in mijn eigen tuin, in het zonnetje dat al warm genoeg was om in een hemdje en kort broekje te ontbijten. Ineens besepte ik: wow, als ik nu alleen naar dit moment kijk, dan ben ik nu gelukkig. Dat kwam zo binnen. Ik realiseerde me dat dit een superfijn nu'tje was, in een superheftige en intens verdrietige week. Ik zakte die week meerdere malen letterlijk door mijn benen van verdriet. En dit moment was er ook. Op zichzelf staand een perfect nu'tje. Pas als ik het geheel erbij pakte, voelde ik me weer overweldigd en ontroostbaar verdrietig. En in dit prachtige nu'tje was even alles goed. Ik nam me op dat moment voor om altijd fijne nu'tjes te blijven sparen. En om mezelf op momenten dat ik het idee had dat ik het niet meer wist, eraan te herinneren dat ik altijd alleen dat moment aan hoeft te kunnen. Beide is gelukt en het is een supertool.

Je wilt nu-gericht leven. Niet resultaatgericht. Er is maar één resultaat van leven, daar wil je nog lang niet heen, denk ik, dat is je einde. Je wilt zoveel mogelijk leven, niet jezelf zo haastig mogelijk door het leven heen werken. Dan ben je alleen maar sneller bij het einde. Je hebt maar 1x 24 uur per dag. Elke minuut kun je maar één keer besteden. Die minuut komt ook nooit meer terug. Je leeft elke minuut een minuut korter. Misschien een deprimerend idee, als ik het zo schets. Het is vooral bedoeld om je gemotiveerd te maken om echt je leven te leven en niet aan je voorbij te laten gaan.

Zorg ervoor dat je zo veel mogelijk nu'tjes bewust beleeft. Pak dit nu'tje, nu je dit leest, even bewust. Hoe zit, lig of sta je? Waar zit, lig of sta je? Wees je even extra bewust van dit moment. Check even bij jezelf in. Zeg jezelf even gedag tegen jezelf in dit moment: 'Hey leukerd, fijn dat ik dit leven met jou doorbreng.'

De meeste nu'tjes zijn redelijk neutraal. Niet supergoed en niet superslecht. Je kunt jezelf trainen om meer en meer nu'tjes bewust aanwezig te zijn. Het zal je leven enorm vergemakkelijken.

Sommige nu'tjes zijn pittig. Het helpt dan enorm om jezelf bewust bij te staan. Om het uitdagende nu'tje bewust te doorstaan zonder erbij weg te gaan. En zonder bij jezelf weg te gaan. Wees eens nieuwsgierig naar hoe het echt voelt als je durft te voelen. Je zult merken dat de pittigheid sneller verdwijnt als je 'm aankijkt. Durf maar! Blijf aanwezig, check niet uit.

Fijne nu'tjes

Er zijn elke dag fijne nu'tjes te vinden. Ook in de meest uitdagende periodes en omstandigheden. Fijne nu'tjes kunnen heel klein en subtiel zijn en overstromend groot. Elk nu'tje waar je bewust van geniet draagt bij aan je ik-geluk.

Je kunt jezelf trainen om van fijne nu'tjes jouw rode Tesla te maken. Zo word je een expert in het herkennen van fijne nu'tjes. Het zal je leven, je gezondheid en je energieniveau enorm boosten.

Leer jezelf aan om overall, actief en de hele dag door de fijne nu'tjes te ontdekken. Kijk eens extra bewust om je heen of je er eentje kunt vinden. Het is sowieso heel slim om de tools te oefenen waar het niet nodig is: in dagelijkse, eenvoudige situaties. Dan oefen je vrijer en makkelijker. Er hangt minder van af. Ik oefen al mijn tools elke dag op de fiets in Amsterdam.

Uit irritatie terug naar het nu

Ik fiets bijna elke dag van mijn huis in Noord naar mijn kantoor aan de Herengracht midden in het centrum. Eerst neem ik het pontje over het IJ. Daarna fiets ik door het drukste stukje Amsterdam. Altijd tussen toeristen die ogenschijnlijk nog nooit hebben gehoord van fietspaden, of überhaupt van opletten in het verkeer. Ze lopen over de straat en fietspaden zonder om zich heen te kijken. Ze lopen in de weg, reageren niet op een fietsbel en maken gevaarlijke onverwachte moves. Oftewel, een perfecte manier om te oefenen met meebewe-

gen, nu'tjes pakken en mezelf herpakken na irritatie of verontwaardiging.

Het komt absurd vaak voor dat er iemand ontzettend asociaal en onoplettend de straat op loopt. Ik moet dan diegene ontwijken om een ongeluk te voorkomen. De meesten hebben dat niet eens door. Dat is al irritant genoeg. Sommigen maken het nog bonter. Die worden boos en lopen te schelden alsof ik iets fout doe.

In gedachten kan ik daar soms twee grachtjes verder nog bezig mee zijn. Ik ben dan in mijn hoofd die persoon aan het uitleggen dat hij toch echt degene was die fout zat. Zonde van mijn fietstochtje natuurlijk.

Zodra ik me realiseer dat ik nog steeds met dat moment bezig ben terwijl het al lang voorbij is, kies ik ervoor om mezelf uit die niet-helpe gedachten-loop (loop als in het Engels, weet je wel, zo'n 'loopje' dat op repeat staat) te halen.

Dat doe ik door mezelf terug te brengen in het moment en uit mijn hoofd. De makkelijkste manier om dat te doen, is het opnoemen van wat ik op dat moment zie. Zoals je al kon lezen in hoofdstuk 28, 'Helpe Gewichtjes Leggen'. Het werkt supersnel en effectief. In no time ben ik mijn niet-helpe loopje kwijt en fiets ik weer bewust over de mooie grachten. Wat op zichzelf staand al een fijn nu'tje is.

Geen stappenplan, alleen nu

Je kunt niet naar geluk toewerken. Welk stappenplan je ook gebruikt, het gaat je geen houdbaar geluksgevoel geven. Geluk kun je alleen in het moment ervaren. Zodra je naar iets toewerkt, ben je uit het moment.

Je wilt vooral supergoed worden in momentjes vangen. Zo bewust mogelijk genieten van alle fijne nu'tjes in je leven. Zo goed mogelijk worden in het herkennen van elk klein fijn nu'tje. Denk aan je kopje koffie in de ochtend. Een zonnestraal op een grijze dag. Een mooie lucht. De zon die opkomt of ondergaat. Een warme glimlach van iemand. Een knuffel. Je zachte, warme bed om in te kruipen na een lange dag. Thuiskomen en op je bank ploffen. Iemand vertellen hoe dol je op hem bent. Een lief appje van een dierbare.

Waardeer elk fijn nu'tje zo bewust mogelijk. Vreet ze op, slurp ze op, smikkel ze op. Wees nieuwsgierig waar in je lijf je dit fijne gevoel voelt. Hoe bewuster je de nu'tjes pakt, hoe meer ze voor je gaan doen.

Genieten is gezond

Genieten is heel gezond. Zodra je geniet, ontspan je je. Genieten is een seintje naar jouw systeem dat je veilig bent. Je stapt op zo'n moment in standje Leven. Je geeft jouw lijf, je programmering en je zijn het teken dat je je mag ontspannen. In ontspannen toestand herstel je. Je systeem gaat uit de vecht-of-vluchtstand en in reparatiestand. Genieten is daarom ook een essentieel onderdeel van gezondheid en geluk. Elke keer dat jij geniet, herstel je een beetje. Je verwerkt prikkels. Je reset jezelf en activeert je zelfhelend en zelfregulerend vermogen. Je zit best wel briljant in elkaar. Daar mag je op vertrouwen. Het enige wat jij hoeft te doen, is aanwezig te blijven en zo bewust mogelijk te genieten van alle fijne nu'tjes in jouw leven. Dan doet jouw systeem de rest.

Je zult merken dat hoe vaker en hoe meer je dit oefent, hoe makkelijker je je ontspant. Je gaat registreren dat genieten helpend is. Je gaat herkennen wat het voor je hele welzijn doet.

Het is niet zo gek dat velen graag gaan dansen en feesten. Het is een natuurlijke drang om te genieten, je te ontspannen en de prikkels die je in jezelf hebt opgeslagen te verwerken. Een dagje dansen op festivals is voor mij dan ook een ultiem oplaad- en ontlaadmoment. Ondanks het feit dat ik ook de nodige biertjes drink op zo'n dag en vaak vergeet te eten, is zo'n dag ook goed voor mijn gezondheid. Ik zeg daarom wel eens gekscherend: 'Genieten is net zo gezond als groente.' Laat je niet voor de gek houden dat je alleen maar 'goede' dingen moet doen om gezond en gelukkig te zijn. Voluit genieten van iets wat van zichzelf niet per se gezond is, kan ook heel gezond zijn. Uiteraard met mate en met gebruik van je verstand.

Iedereen geniet van andere dingen. Ontdek waar jij allemaal van geniet en train jezelf om vaker te genieten van piepkleine genietmomentjes. Je hebt geen vakantie nodig om te genieten. Genieten kan bijna overal. Zo train jij jouw zelfhelend vermogen en draag je op dagelijkse basis bij aan jouw mentale en fysieke gezondheid.

Als je leven nu niet fijn voelt

Misschien voelt jouw leven nu enorm als standje Overleven en is er voor jouw gevoel weinig om van te genieten. Zelfs en misschien wel juist dan, gaat het je veel helpen om nu'tjes te pakken. Ook in uitdagende tijden zijn er fijne nu'tjes.

Realiseer je dat je nooit meer dan het huidige moment aan hoeft te kunnen. En dat er in elke diepte ook goud is te vinden. Je hebt al zoveel doorstaan, je hebt al bewezen dat je veel aankunt. Probeer het niet allemaal te overzien. Pak juist op zo veel mogelijk momenten alleen dat moment. Ontdek op die manier dat nu'tjes beter te doen zijn dat je dacht. Haast je niet door het leven heen. Pak nu'tjes, wees lief voor jezelf. Kies voor een geduldige houding en investeer in alles wat helpend is. Pak je lievelingstool uit dit boek en ga ermee aan de slag. Vertrouw erop dat die investering zich uit gaat betalen en geniet alleen al van dat idee. Niet om weg te gaan bij dit nu. Wel om er op de achtergrond altijd voor jezelf te zijn.

Wanneer alles even te veel voelt, pak je weer de makkelijkste tool erbij: opnoemen wat je op dat moment waarneemt. Op die manier stap je weer in het moment, je bent bewust en je kiest zelf. Ook op zo'n simpele manier kun je voor jezelf zorgen en op die manier bijdragen aan jouw welzijn en ik-geluk.

Of roll over and look at the stars. Soms is het prima om alleen het eind van de dag te hoeven halen.

42.

Leef meer, Praat minder

Als je me kent, vind je dit vast gek klinken uit mijn mond. Leef meer en praat minder. Ik praat veel. Ik ben een enorme enthousiasteling die ook tijdens trainingen je kan tsunami-en met woorden, kennis en tools. Type: 'Gooi er een kwartje in en ze stopt nooit meer met praten.'

Deze tool gaat dan ook niet over minder praten over wat je wel leuk vindt. Deze tool gaat over bewust minder, veel minder, praten over alles wat je niet leuk vindt. Ik daag je zelfs uit om 80 procent van wat je nu bespreekt aan onderwerpen die gaan over zaken waar je niet blij mee bent, niet meer te bespreken. Nog maar 20 procent wel. Ik garandeer je dat je leven erdoor zal verbeteren.

Deel niet alles waar je last van hebt

Let maar eens op wat er door jouzelf en in je omgeving besproken wordt. Er wordt enorm veel geluld over wat er misgaat, wat stom is, wat tegenzit, wat voor iets raars die ander deed, wat irritant is.

Als je bijvoorbeeld een gedoetje hebt gehad met een dierbare wordt dat vaak ook nog eens uitgebreid uitgepraat. Oftewel, het gedoetje wordt uitgebreid herbeleefd en opgerakeld. In plaats van gedoetjes erkennen als onderdeel van het leven en lekker verdergaan met leven met de focus op wat jullie verbindt, wordt ervoor gekozen om het gedoetje nog een keer te beleven en door te nemen en de focus te leggen op waar jullie botsten. Elke keer wanneer je dat doet, skip je een stukje leven en investeer je in wat er niet werkt.

Alles wat je aandacht geeft groeit. Alles wat bij herhaling aandacht krijgt, komt in je programmering terecht. Je mag zelf kiezen wat jij in je programmering wilt hebben. Als je steeds blijft benoemen en bespreken wat er niet gaat zoals je het hebben wilt, maak je dat zelf tot een

groter deel van jouw leven. Het wordt je rode Tesla. Je gaat op die manier alleen maar meer dingen zien die je niet bevallen. Je programmeert jezelf een niet-helpende kant op.

Geef daarom de wens op om te blijven praten over alles wat er niet gaat zoals jij het had bedacht. Laat de vorm los, ga voor je geluk in plaats van voor je gelijk. Accepteer verschillen in perspectief, keer terug naar je tuintje en verbind vanuit daar met wie je wilt verbinden. Kies actief en helpend. Geef aandacht aan wat je wél wilt.

Durf elkaar even stom te vinden

Niemand is altijd leuk. Iedereen maakt fouten. Als je in elke relatie elke fout gaat bespreken, hou je geen relatie meer over. Ik vind het superfijn dat er in alle relaties die ik heb ruimte is om elkaar even stom te vinden, zonder dat we bang zijn 'dat er iets mis is'. Ik zie het als een enorme uiting van vertrouwen in de relatie als er ook gedoetjes, irritaties en onenigheden mogen zijn. Je mag botsen. Graag zelfs. Als je nooit botst, is dat vaak een teken dat je dingen uit de weg gaat.

Deze tool is in mij ontstaan, doordat ik me bewust werd van hoe Jasper en ik met elkaar omgaan en leven. Wij praten vrijwel nooit iets uit. Wij zijn vooral heel goed in samen léven. We zijn geen analytisch stel dat steeds achteraf van alles bespreekt. Er wordt vooral in het moment geleefd, genoten en geknuffeld. Allebei vanuit ons eigen tuintje. We zijn goed in het elkaar laten.

Natuurlijk ergeren we ons ook aan elkaar. Ik kan Jasper echt woest irritant en stom vinden. En hij mij. Heel vaak kies ik er bewust voor om te stoppen met een discussie en me te realiseren dat het geen zelfzorg is om voor mijn gelijk te gaan. Ook al weet ik dan zeker dat ik gelijk heb. ☺ Door uit de discussie te stappen, stap ik ook uit de negatieve energie. Daarna verbind ik gewoon weer, vaak in de vorm van een knuffel. Door zo'n knuffel is het stomme moment alweer weg en we wijden er dan ook zelden nog woorden aan. Werkt fantastisch!

Ik werd me er bewust van dat heel veel mensen hun eigen geluk en de verbinding met hun liefsten in de weg staan door elke keer uit te willen praten wat er gebeurd is. Als mensen uiteindelijk met de tool aan de

slag gaan, staan ze er giga versteld van hoe krachtig het is om bijvoorbeeld met je partner de meeste onenigheden niet uit te praten. Door na irritaties of ruzietjes juist te kiezen voor een knuffel in plaats van woorden, of gewoon even helemaal niks. Als je hiermee begint, kan het onwijs onwennig en gek voelen om hiervoor te kiezen. En het werkt als een trein.

Geef jezelf de ruimte om je vrienden, je geliefde, je kinderen en je ouders stom te vinden, zonder daar weer iets van te vinden. Laat het er even zijn. Vecht er niet tegen. En doe er verder niks mee. Dan zal het meestal ook weer verdwijnen.

Andersom precies zo. Geef de mensen om je heen die je liefhebt de ruimte om jou even stom te vinden. Zonder dat je meteen gaat vragen wat er aan de hand is. Zonder dat je je best gaat doen om het weg te maken.

Blijf in beide gevallen gewoon jezelf. Keer zo snel mogelijk bewust terug naar je tuintje, kies welke kernwaarde je vooraan zet om weer met die persoon te verbinden. Jullie hebben niet voor niks een relatie, vriendschap of band. Vertrouw erop dat die bestand is tegen een stootje. Jij bent bestand tegen stootjes en je dierbare is dat ook. Het leven zit vol stootjes en butsen. Die hoeft je niet uit de weg te ruimen en je hoeft ze ook niet groter te maken.

Natuurlijk wil je ook actief informatie blijven verzamelen. Je hoeft geen slachtoffer te worden van je eerdere keuzes. Als er alleen maar gedoe is, wil je misschien een andere keuze maken over deze relatie. Het is juist heel helpend om bewust in al je relaties te staan. Om bewust te kiezen. Zo lang iemand voor jou een 'ja' is, wil je je ook gedragen naar een ja en communiceren naar een ja. Dit behandel ik uitgebreid in hoofdstuk 56, 'Onder de Streep Leven'.

Je kunt een ander niet veranderen

'Leef meer, praat minder' helpt je ook om minder bezig te zijn met het proberen te veranderen van anderen. Het lukt over het algemeen ook niet om anderen te veranderen. Het is al uitdagend genoeg om jezelf te veranderen.

Door een ander te willen veranderen, zeg je eigenlijk: ‘Zoals je nu bent vind ik je niet goed genoeg,’ Niet zo aardig, niet zo verbindend en geen zelfzorg.

Bovendien is de kans groot dat je die ander op die manier het moeras in stuurt. Als ik bijvoorbeeld tegen Jasper zou zeggen dat-ie voortaan elke dag uitgebreid moet appen omdat ik daar goed op ga, dan vraag ik hem om iets te doen wat niet bij hem past. Niet dat Jasper te verleiden is om iets te doen wat-ie niet wil, hoor. ☺ Dat maakt hem juist zo leuk en tegelijkertijd ook soms woest irritant.

Richt je in plaats van op de zaken die je beter zou willen hebben, op alles wat er wel voor je werkt. Elke relatie is uniek. Met iedereen heb je een andere verbinding. Probeer niet bij iedereen alles te halen. Ook niet bij je partner. Het is al fantastisch dat jullie matchen op veel gebieden. Sta jezelf toe om jezelf te zijn en iedereen om je heen ook.

43. Zelf Weten

Haal je schouders eens wat vaker op, in plaats van de hele dag overal wat van te vinden. Let maar eens op hoe vaak je iets vindt van wat een ander doet. Of van hoe iemand eruitziet, en welke keuzes mensen maken. Je besteedt op deze manier een groot deel van je leven aan het leven van een ander en dus niet aan dat van jou. Zo skip je weer allemaal nu'tjes.

Je weet het niet beter voor een ander. Laat iedereen zijn eigen pad en waarheid vinden. Jij hoeft alleen voor jezelf te kiezen. Daar heb je je handen al aan vol. Hou je dan ook vooral daarmee bezig. Focus op jouw keuzes en gebruik je energie, aandacht en tijd om zo goed mogelijk voor jezelf te zorgen. Zodat het goed gaat met jou en je vanuit je eigen tuintje leeft. Zo heb jij het meest bij te dragen aan de wereld en aan anderen. Niet door je te bemoeien met een ander.

Zodra je doorhebt dat je toch weer eens iets van iemand vindt, zeg dan in jezelf: zelf weten. Haal je schouders op, laat je aandacht van die ander af glijden en keer weer terug bij jezelf. Laat ze. Laat anderen lekker zelf kiezen, zelf ontdekken wat helpend en niet-helpend in hun leven is.

Jasper inspireerde me voor deze tool. Hij zegt heel vaak: ‘Zelf weten.’ Als er iemand goed is in het anderen laten, dan is hij het wel. Hij als ultieme ik-lander is ook helemaal niet bezig met wat goed voor een ander is. Hij heeft wel een mening, én maakt zich totaal niet druk om wat een ander doet.

Ik merkte hoe fijn het is dat hij zich weinig bemoeit met de keuzes die ik maak. Hij laat mij lekker mijn eigen leven leven en mijn eigen keuzes maken. Zo kom ik geregeld pas in de ochtend thuis als een feest-

je weer zo gezellig was en mijn ‘nooit-meer-naar-huis-gen’ weer de overhand had. Dan kruip ik tegen hem aan, terwijl hij al aan het wakker worden is. Als we dan knuffelen, vraag ik hem weleens: ‘Vind je het niet stom dat ik het weer zo laat heb gemaakt?’ Zijn antwoord is altijd: ‘Zelf weten.’ En dan knuffelt hij me verder.

Je hoeft de keuzes van een ander niet te begrijpen. Anderen hoeven jouw keuzes niet te begrijpen. Jij hoeft je niet met anderen te bemoeien. Anderen hoeven geen inspraak in wat goed is voor jou.

Geef jezelf en de ander lekker de ruimte om zelf te weten. Geef aandacht aan waar je goed op gaat. En blijf altijd informatie verzamelen. Zodat je het zo goed mogelijk weet – voor jezelf.

Opslurpen en Opsmikkelen

Naast alle uitdagende gevoelens is er een gigantisch scala aan fijne gevoelens. Hoe heerlijk is het om liefde te voelen. Als ik bijvoorbeeld alleen al aan mijn jongens dénk, vult mijn lijf en mijn hele systeem zich met een verrukkelijk, bruisend, overspoelend gevoel van liefde.

Hoe leuk is het om superenthousiast over iets te zijn. Zo enthousiast dat je bijna gaat kwispelen en helemaal aan gaat. En energie voelen, voelen dat je de wereld aankunt en dat je krachtig en prachtig bent.

Hoe fijn is het om iets te bewonderen of te waarderen. En wat denk je van intens genieten? Of een diep gevoel van dankbaarheid, voor iemand die er echt voor je is en je ziet zoals je bent.

Kers op de taart

Positieve gevoelens zijn de kersen op de taart van het leven. Van die kersen wil je zo optimaal mogelijk genieten. Je wilt ze helemaal bewust en met je volle aandacht opslurpen en opsmikkelen. Alles proeven en beleven wat je eraan kunt proeven en beleven. Alsof je een soort *emotional picture* maakt van dat moment. Zodat je een verrukkelijk kasteel bouwt in je tuintje van elk blokje dat zich vormt als jij een fijn moment bewust beleeft.

Stap uit die autopilot mode. Kom hier, naar het nu. Start met het verzamelen van fijne nu'tjes en slurp en smikkel ze helemaal op met je volle aandacht. Draai die emotiedraaischijf eens naar de plekken met al je positieve emoties. Geef eens bewust aandacht aan alles wat er al fijn, mooi, lief, warm, bijzonder, leuk, lekker en chill is in jouw leven. Elke positieve emotie die jij extra aandacht geeft, geeft jou een extra boost gezondheid, geluk en zelfregulerend en -helend vermogen. Geniet zoveel je kunt en geniet bewust.

Ook genieten is een skill waar je beter in wordt als je die meer beoefent. Dat geldt voor alle positieve emoties. Door extra aandacht te geven aan alles wat je waardeert, bewondert, waarvan je geniet en waar je dankbaar voor bent, maak je rode Tesla's van waarden, bewonderen, genieten en dankbaarheid. Het is superfijn om jezelf die kant op te trainen en een expert te worden in het herkennen van alles wat jij waardeert en bewondert. Van alles waar jij van geniet of dankbaar van wordt. Je leven wordt er een stuk leuker van en jij wordt er een stuk leuker van.

Bedenk niet wat je voelt, voel wat je voelt

In elke boekhandel of cadeauwinkel vind je allerlei dankbaarheidsboekjes. Daar kun je elke dag in opschrijven waar je dankbaar voor bent. Dankbaarheid is een megahelpende emotie. Supergoed om te trainen en mee bezig te zijn. Wees je er alleen wel bewust van dat het er niet om gaat dat je bedenkt waar je dankbaar voor bent. Je wilt vooral **VOELEN** waar je dankbaar voor bent.

Voelen waar je dankbaar voor bent, lukt het beste op het moment dat je dankbaar bent. Het lukt wat minder als je het bedenkt. Ga daarom eens oefenen met mini-dankbaarheidjes voelen. Ik zeg bijvoorbeeld elke dag op de fiets als een stoplicht op groen springt als ik eraan kom: 'Dank je wel.' Ik uit dan even bewust mijn waardering voor het feit dat ik kan doorfietsen.

Hetzelfde doe ik als iemand me voor laat gaan, me een glimlach geeft, of gewoon heel vriendelijk reageert. Op die manier beoefen ik dankbaarheid in het moment. Ik voel het echt en geniet ervan. Ik pak op die manier ook veel meer kleine fijne nu'tjes.

Maak er een gewoonte van om bewust te registreren waar je blij van wordt, waar je van aan gaat, waar je goed op gaat. Kijk eens rond in jouw leven wat er allemaal al voor moois, fijns en goeds is. Geef actief aandacht aan wat er op dat moment in jouw omgeving is. Natuurlijk is het ook helpend om eraan te denken. Het werkt nog vele malen beter als je het voelt wanneer het er is.

Ik voel bijvoorbeeld heel bewust dankbaarheid (en verliefdheid) als ik naast Jappie in bed lig. Als ik lekker tegen hem aan kruip en me bewust word van de ultieme rijkdom om naast mijn grote liefde te mogen liggen. Ik voel heel bewust een intense rijkdom en dankbaarheid als ik mijn drie jongens om me heen heb. Als ik door mijn stadje fiets, ben ik me er minimaal de helft van de tijd heel bewust van hoe dol ik ben op Amsterdam en hoe blij ik ben dat ik in de stad woon waar ik verliefd op ben.

Dit zijn allemaal manieren om positieve emoties bewust te beoefenen op het moment dat ik ze registreer. Kijk eens of jij dit kunt doen in jouw leven. Kijk eens met een bril van dankbaarheid en waardering om je heen. Precies in dit moment. Niet (alleen) wanneer je in een boekje schrijft. Positieve emoties wil je voelen wanneer je ze voelt, als ze er zijn. Dan brengen ze je nog meer moois!

Uit en deel je positieve emoties

Alles wat je deelt vermenigvuldigt zich. Wees gul met het uiten van je waardering voor iedereen die je lief is. Vertel je liefsten hoe dol je op ze bent, hoe veel je van ze houdt. Deel hoe leuk je het hebt op een avondje uit. Benoem in een restaurant hoe lekker je gegeten hebt. Kijk mensen aan en waardeer hen. Voor wie ze zijn, voor wat ze doen. Verspreid superveel liefde, waardering, bewondering en complimenten.

Elke keer dat jij zoiets deelt, vermenigvuldigt het zich en maak je de wereld een beetje mooier. Een welgemeend compliment kan zoveel doen. Het kan iemand net dat zetje geven dat hij goed kon gebruiken. Het kan iemand aansporen om ook in zichzelf en de wereld te geloven.

Ga het leuk vinden om je waardering te uiten. Je doet er niet alleen de ander een plezier mee. Het heeft ook een waanzinnig lekker effect op jouzelf. Het werkt heerlijk *uplifting* en hoe meer je het doet, hoe meer je investeert in een megahelpende rode Tesla. Daardoor ga je niet alleen meer goeds en moois in je omgeving zien. Het wordt ook steeds makkelijker om je eigen pracht te zien en te erkennen. Je investeert zo ook in de liefde voor jezelf. Elk compliment dat je geeft is een momentje van zelfzorg. Het is gratis, superwaardevol en je kunt het op bijna elk moment van de dag doen. Niks voor nodig.