

STEDS  
LEUKER  
JELLE  
HERMUS

SCHRAP DE ELLENDE  
EN ONTDEK DE KORTE ROUTE  
NAAR EEN LEUKER LEVEN



# INHOUD

## Inleiding

*Mijn leuke leven zonder huisjes van taaie koek* 9

## Deel 1

### De Broednestmethode

- 1 Ga zitten op het juiste broednest 19
- 2 Broeden op de beste eieren 43
- 3 Broed slimmer, niet harder 53

## Deel 2

### Vrijheid – schrap de ellende

- 4 Schrap de ellende – maak alles leuker 71
- 5 Rupsen, ergernissen en steeds betere problemen 91
- 6 Dicht de lekken in je geldpijlijn 107
- 7 Pak je tijd terug – minder moeten 125

### Deel 3

## Blijheid – lachrimpels zijn de beste rimpels

8	Verrassende inzichten over blij zijn	153
9	Waar blijheid van gemaakt is	171
10	De 3 simpelste gewoontes voor meer blijheid	187
11	Laat je oordelen los en maak jezelf vrij	205

### Deel 4

## Betekenis – leven als een overstromende emmer

12	Echt voelen dat je leeft	227
13	Je hart volgen – zo pak je het aan	245
14	De snelweg naar voldoening	259
15	Je geluk doorgeven	269

	<i>Wat je nooit moet vergeten</i>	283
--	-----------------------------------	-----

## Inleiding

# MIJN LEUKE LEVEN ZONDER HUISJES VAN TAAIE KOEK

Ik zou mijn leven kunnen omschrijven als een sprookje, maar dat doe ik niet want sprookjes zitten vol met ellende. Zoals heksen met taaie koekhuisjes, giftige appels en lelijke prinses op veel te grote paarden die je hele oprijlaan onderschijten. Nee. Ik zou mijn leven liever omschrijven als een vaatwasser: bijna alleen maar voordelen en vrijwel geen nadelen. Ja, je moet een vaatwasser soms even in- en uitruimen. Maar ik heb zo'n hekel aan afwassen dat ik dat met liefde doe. Zodra de eerste zonnestrallen van de dag me doen realiseren dat het tijd is voor koffie, ervaar ik meestal hetzelfde gevoel dat ik heb als ik de vaatwasser open: blijdschap.

Nee, niet altijd natuurlijk. Want soms gaat er iets fout met de vaat en moet ik de helft van de kommetjes met de hand afwassen – dan voel ik frustratie. En zo word ik soms ook wakker met een gevoel van: waarom voelt het alsof er een vrachtwagen over me heen is gereden? Wat een ellende! Maar als vuile vaat niet zou bestaan, zou ik schone vaat nooit kunnen waarderen zoals ik dat nu doe. Het leven hoeft niet alleen maar leuk te zijn. Sterker nog – de momenten waarop ik me minder goed voel zijn de momenten waarop ik interessante inzichten opdoe en veranderingen doorvoer die ik anders voor me uit zou blijven schuiven. Zoals minder wijn drinken op een feestje – wat een openbaring!

Maar je weet hoe dat gaat – een kleine lekkage is irritant, maar geen groot probleem. Je zet een pannetje onder de druppels en gooit het elke avond leeg. Pas wanneer je je realiseert dat er meer water uit je plafond stroomt dan uit je douchekop besluit je dat het echt tijd wordt om in te grijpen. Pas dan voel je de noodzaak om het lek te repareren. Dus om

die reden heeft ellende zijn functie. Het mag er zijn. Maar hoe fijn en leerzaam ellende ook kan zijn – ik wil er niet te veel van. Gewoon een beetje – af en toe. Slim gedoseerd zodat ik er waarde uit kan halen zonder dat het m'n humeur naar beneden trekt.

En dat bracht mij laatst tot een fijne conclusie: ik ben best tevreden over mijn leven. Omdat er veel palmbomen in voorkomen bijvoorbeeld. Maar ook omdat ik de vrijheid heb gecreëerd om – omringd door lieve mensen – te doen wat ik wil doen. Broeden op een leuker leven noem ik het. Ik doe het al jaren en ik merk dat het alleen maar beter wordt. Het is een opwaartse spiraal.

Wat is hier aan de hand? Simpel: ik heb mijn leven geoptimaliseerd op vrijheid, blijheid en betekenis. Ik broed elke dag op nieuwe kleine stappen om mijn leven steeds een beetje leuker te maken. En al dat gebroed heeft geleid tot een vaatwasserig leven vol met voordelen.

En natuurlijk tot mijn belangrijkste levenswerk tot nu toe: soChicken.nl. Een warm nest waarop ik eind 2004 begon met het delen van mijn inzichten, tips en ervaringen. De website wordt jaarlijks gebruikt door miljoenen mensen zoals jij en ik. Mensen die graag meer blijdschap ervaren en meer willen bijdragen. Heel gezellig. Sterker nog – het is zó gezellig dat ik tegenwoordig vaak nietsvermoedend op straat loop en mensen me ineens komen knuffelen! Het zou geen verrassing moeten zijn, aangezien ik op de website zeg dat ik FREE HUGS uitdeel aan alle soChicken-lezers. Maar wanneer het daadwerkelijk gebeurt voel ik me de rest van de dag dankbaar, vrolijk en een beetje verbaasd. Het doet me realiseren dat er iets is ontstaan. Iets prachtigs. Een bruisende beweging van mensen die het heerlijk vinden om in kleine stappen hun leven lichter, leuker en liefdevoller te maken. Zonder zweverigheid, zonder het allemaal onnodig ingewikkeld te maken.

Wie ben ik om je te vertellen hoe je zou moeten leven? Niemand. En ik vertel je niet hoe je moet leven. Je moet helemaal niets. Mijn talent is observeren en dingen simpel maken. En ik ben gek op optimaliseren.

Ik laat graag zien hoe ik dat doe en hoe jij hetzelfde kunt doen, mocht je daar interesse in hebben.

Want weet je, hoe beter je kijkt des te duidelijker je ziet dat je je leven veel strategischer kunt inrichten. Er gebeuren dingen, je reageert erop. Je doet van alles en krijgt daarom een beetje van alles. Je voelt je vaak een beetje gelukkig, afgewisseld door een beetje van dat gevoel van 'meh'.

En ik vind: als je geen geit bent zou je nooit de noodzaak moeten voelen om 'meh' te mekkeren. Soms voel je je zoals ik me voel wanneer de vaatwasser kapot is – je kruipt het liefst onder de dekens om te dromen van dingen die je wél blij maken, zoals stiekem tekeergaan op een springkussen waarop volwassenen verboden zijn.

Optimaliseren is de sleutel die ik gebruik om mijn leven steeds leuker te maken. Nu ik de dertig gepasseerd ben komen er rimpels – dat heb ik inmiddels geaccepteerd. Maar ik heb wel besloten dat ik oud word met lachrimpels. Want dat zijn de beste rimpels als je het mij vraagt. Tenzij je ook rimpels krijgt van illegaal tekeergaan op springkussens, dan vind ik dat de beste rimpels. Door je leven te optimaliseren op fijne dingen behaal je veel meer wenselijk resultaat dan wanneer je 'gewoon leeft'. Dan kun je veel meer blijdschap en voldoening ervaren. En ik vind: als je je niet blij en gelukkig voelt dan doe je jezelf tekort.

En waarom zou je jezelf tekortdoen? Dat is zonde op zoveel manieren. Het is ook egoïstisch. Door niet onwijs gelukkig te zijn lijk je enkel aan jezelf te denken. En ik begrijp het, soms voelt het gewoon fijn om je te wentelen in zelfmedelijden. Dat doe ik ook af en toe. Mezelf troosten met chips en smerige rode wijn. Omdat ik, pas nadat ik de fles heb opengetrokken, ontdek dat ik niet zoveel verstand heb van wijn als ik mezelf wijsmaak. Maar weet je – niemand wordt er beter van. Waarom niet? Omdat niet-blij mensen de wereld niet blij maken.



Wie ben ik om je te vertellen hoe je zou moeten leven?

Alles wordt beter als jij goed in je vel zit. Jij voelt je fijn, waardoor je gaat stralen. En met je blijdschap besmet je je hele omgeving. Je wordt een soort ledlampje dat onuitputtelijk licht blijft schijnen. Op plekken waar het al licht is, maar ook op plekken waar het donker is. Overal waar jij komt wordt alles beter. Je bent als een slak. Maar in plaats van dat je een slijmspoor trekt laat je een spoor van blijdschap achter je. Het klinkt goor, maar het is heel leuk.

Met dit boek wil ik je inspireren om strategisch te leven. En je laten zien hoe mijn leven geen sprookje is en hoe jij hetzelfde kunt bereiken. Hoe je broedt op een heerlijk leuk, licht en liefdevol leven zonder irritante kabouters, zonder enge heksen en zonder taaie koekhuisjes.

En het verrassende is – het wordt veel makkelijker dan je denkt. Ik ga je laten zien hoe jij ook kunt veranderen in een lampje. Zodat jij je goed voelt en kunt stralen in je omgeving. Zodat je leven, je omgeving én de wereld elke dag steeds leuker worden.

Zie dit boek als de korte route. We gaan ons enkel richten op die paar dingen die je leven drastisch verbeteren met de minste moeite. In kleine stappen broeden we op een leven met zo veel mogelijk voordelen met zo weinig mogelijk nadelen. Een leven dat net zo rustgevend ronkt als een draaiende vaatwasser.

## **Maak kennis met de Broednestmethode**

Broeden op een leuker leven, dat klinkt best gezellig. Maar hoe werkt het? Simpel. Het heeft niets met je warme bibs te maken, en alles met de juiste keuzes. We gaan aan de slag met de Broednestmethode. Deze methode helpt je moeiteloos broeden op een steeds leuker leven. Het helpt je de beste eieren uit te broeden, op de slimste en snelste manier.

In het eerste deel van dit boek laat ik je zien hoe de Broednestmethode werkt. Je leert op welk nest je het best kunt plaatsnemen, welke

eieren je wilt selecteren en hoe je ze uitbroedt met de minste moeite.

## DE BROEDNESTMETHODE BESTAAT UIT DRIE PRINCIPES:

1

### **Ga op het juiste broednest zitten**

Bepaal wat je wilt bereiken en richt je op dat wat werkt.

2

### **Broed alleen op de beste eieren**

Selecteer strategische stappen die je het snelst vooruit helpen.

3

### **Broed slimmer, niet harder**

Bereik meer resultaat met minder moeite.

Zodra je de Broednestmethode in de vingers hebt geef ik je in de delen die daarop volgen de eieren die je wat mij betreft het best kunt uitbroeden voor het beste resultaat.

In deel twee leer je broeden op meer vrijheid. Je ontdekt hoe je de ellende stap voor stap en moeiteloos uit je leven kunt schrappen om meer tijd, energie, geld en aandacht vrij te maken voor de zaken die je echt blij maken. In deel drie broeden we op blijheid, zodat je je elke dag positiever, kalmer en gelukkiger voelt. We doen ons best om je helemaal op te vullen vanbinnen zodat elke dag steeds leuker wordt.

In deel vier broeden we op betekenis. Het gevoel van voldoening dat je ervaart door je blijdschap door te geven aan de mensen om je heen.

We beginnen klein en we houden het klein. Maar met kleine stappen kun je uiteindelijk de mooiste dingen voor elkaar krijgen. Ik maak het makkelijker dan ooit. En voor je het weet beginnen de eieren uit te komen en ben je hard op weg richting een leven dat draait om vrijheid,



blijheid en betekenis – met meer voordelen en bijna geen nadelen. Een leven dat het echt waard is om geleefd te worden.

Laten we aan de slag gaan met de eerste stap: het juiste broednest selecteren.

DeeL1

De  
Broed-  
nest  
Methode



# 1

## GA ZITTEN OP HET JUISTE BROEDNEST

Als je in Stockholm wilt zijn dan rijd je niet richting Parijs. En als je je leven steeds leuker wilt maken dan doe je geen dingen die het tegenovergestelde veroorzaken – toch?

Op het juiste broednest gaan zitten klinkt logisch. Elk uniek broednest zet je op een spoor richting een specifiek doel. Je wilt er zeker van zijn dat je broedt op zaken die je leven leuker maken, niet op dingen die ellende veroorzaken. Maar toch is dit laatste precies wat de meeste mensen doen. Ze zitten op het verkeerde nest. Ze zitten wel op een spoor, maar niet op het juiste spoor. En dat heeft een paar oorzaken. Een van die oorzaken heeft te maken met deuren, gek genoeg.

Je denkt er misschien nooit over na, maar deuren zijn geweldige uitvindingen. Een deur helpt je iets voor elkaar te krijgen dat anders alleen is voorbehouden aan spoken en superhelden. Een deur helpt je door muren lopen. Maar niet zomaar. Door een dichte deur kun je niet lopen. De deur gunt je alleen de superheldstatus als je hem opent.

Stel je eens voor dat er geen open deuren waren. Hoe zou je dan je huis in komen? Door het raam? Dan moet je steeds je kamerplanten aan de kant schuiven als je na het eten naar de buurtsuper wilt lopen voor die stroopwafels die je eigenlijk niet wilt kopen. Niet praktisch.

De open deur is dus onze vriend. Maar hij heeft een slecht imago. Want als je een boek leest met allemaal dingen die je al vaker hebt gehoord, dan gooi je je handen in de lucht en roep je: 'Dat boek zit vol met open deuren!' En dat vinden we niet wenselijk. Want dingen moeten origineel zijn, anders vinden we ze niet leuk.

Het grappige aan open deuren is dat mensen doen alsof ze geen waarde hebben. Het is waar, een open deur is minder spannend en

minder origineel. Omdat de deur open staat kun je gluren naar wat er zich aan de andere kant van de muur bevindt. En dat neemt een deel van de spanning weg. Maar dat maakt de deur niet waardeloos. Waarom niet? Simpel: je betreedt een pretpark door een soort deur.

Je komt een voetbalstadion binnen door een deur. En ook bij een luxe cruiseschip word je via de loopplank door een deur geleid. En hoewel je door de deuropening een glimp kunt opvangen van wat er te beleven is aan de andere kant, is dit slechts een fractie van de enorme wereld die zich achter de deur bevindt. Naar binnen gluren door de ingang is écht anders dan je longen eruit schreeuwen in een enge achtbaan of bijkomen op een massagetafel met een piña colada aan je zijde.

Stel dat je gék bent op achtbanen en toch het pretpark nooit betreedt omdat je door die open deur moet. Dit is precies wat de meeste mensen doen. Het is wat ik doe. Dan ben ik op zoek naar een oplossing voor een probleem, en voel ik me vooral aangetrokken tot vernuftige en vernieuwende oplossingen. Ik wil iets origineels – geen open deuren! Want ja – ik heb het idee dat ik het hele cruiseschip al heb verkend door een kijkje te nemen in de ontvangstruimte. Dan claim ik dat ‘geen taart’ eten niet werkt, omdat ik het een week probeerde en nog steeds geen wasbord heb. Of dat meditatie onzin is omdat ik al vier dagen aan het mediteren ben en me nog steeds niet wijs, kalm en liefdevol voel.

Precies – onzin. We zijn allemaal bekend met de open deuren. Maar er zijn maar weinig mensen die echt door de deur heen lopen. Open deuren worden vaak herhaald omdat ze waar zijn. Omdat ze wijzen naar dat wat werkt. Niet altijd, maar vaak wel. En ondertussen worden ze door de meeste mensen genegeerd. En dat is jammer, want open deuren helpen je door muren te lopen. En dat is ontzettend cool.

Dus laten we dat nu doen, een open deur intrappen. Want het is één ding om voor de hand liggend advies te herkennen, het is iets heel anders om het ook daadwerkelijk toe te passen in je leven. Bijvoorbeeld: als je gezonder wilt worden moet je minder troep naar binnen schui-

ven en meer groente en fruit eten. Het is een open deur. En het klinkt saai. Als je écht geïnteresseerd bent in gezond eten, dan laat je je niet beetnemen door zo'n vanzelfsprekendheid. Nee, je zoekt door. Want dat van die groente weet je nu wel. Je hebt een keer een week meer groente gegeten en je merkte geen verschil. Het moet toch origineler kunnen? Je zoekt naar hippe technieken, naar ingewikkelde schema's, naar peperdure groene poeders en bessen uit een ver gebergte waarvan het vitaminegehalte minstens zo astronomisch is als de prijs per kilo. Maar ondertussen blijft het vanzelfsprekende advies dat je in de wind slaat gewoon gelden. Eet meer groente, minder troep en alles komt goed. Het is saai, het is precies wat je allang wist. Maar je moet het toepassen voordat je profijt hebt van het advies. Zolang je er niets mee doet, gebeurt er niets. Een open deur heeft pas waarde als je erdoorheen loopt.

En dat brengt me bij de open deur die ik hier wil bespreken: doen wat werkt gezien de doelen die je wilt bereiken. Het klinkt logisch, maar in werkelijkheid is het een revolutionair idee.

De meeste mensen doen niet wat werkt. Ze doen wat niet werkt, en raken gefrustreerd. En frustratie is zelden het doel.

Doen wat werkt betekent dat je op het juiste broednest gaat zitten. Het broednest dat is ontworpen om je te helpen broeden op het leven dat je voor ogen hebt. Doen wat werkt vereist twee dingen: een wenselijke uitkomst en observatievermogen. Je wilt weten wat je probeert te bereiken, en je wilt bepalen of je huidige aanpak je helpt dit voor elkaar te krijgen. Laten we eens kijken hoe dat zit.

## Wat probeer je te bereiken?

Elk broednest is ontworpen voor een specifiek doel. En welk doel je selecteert bepaalt hoe je je gedraagt. Oliebedrijven doen bijvoorbeeld exact wat werkt. Hun doel is zo veel mogelijk geld verdienen en dat lukt

ze best goed. De grootste oliebedrijven vertegenwoordigen momenteel op de beurs de hoogste geldwaarde op de planeet die ze verwoesten. Hun doel is niet het beschermen van de biosfeer en alle levensvormen die ervan afhankelijk zijn. Als dat hun doel zou zijn, dan zouden ze zich heel anders gedragen.

Als het mijn doel is om rijk te worden dan gedraag ik me heel anders dan wanneer het mijn doel is om zo veel mogelijk mensen te laten knuffelen met lama's. Dan broed ik op een ander nest.

Het doel waarvoor je optimaliseert is dus ontzettend belangrijk.

Maar welk broednest moet je kiezen? Tja. Daar wordt het ontzettend mistig. Je zou kunnen stellen dat we allemaal gelukkig willen zijn. Maar geluk is als een tapijt waar je van alles onder veegt. Soms lijkt het alsof een avond Netflixen je gelukkig gaat maken, en kom je aan het eind van de avond tot de conclusie dat je je voelt als een nat patatje op de vloer van een openbaar zwembad. Slap, nutteloos en je doel gemist.

Als je niet precies weet wat je probeert te bereiken doe je allerlei dingen die je leven misschien leuker maken, maar misschien ook niet. Dan krijg je van alles wat. Een beetje leuk, een beetje meuk.

En dat werkt niet. Niet als je op zoek bent naar een leven dat steeds leuker wordt.

En dat ben je, dus laten we kijken hoe je dit patattige scenario voorkomt.

## Hoe je geen slap patatje wordt

Slappe patat op de vloer van een openbaar zwembad werkt niet. Het is voor niemand fijn. Het kost de schoonmaker extra werk, de patatbakker heeft voor niets gebakken, de boer heeft voor niets geteeld, de moeder heeft betaald voor patat die uiteindelijk tussen de tenen van