

Leef!

En niet
(te veel) naar
de verwachting
van anderen

Gezond egoïste coach Inger Strietman nam leefregels die we met de paplepel ingegoten hebben gekregen onder de loep en kwam tot 100 nieuwe inzichten, levenslessen en tips. In Santé deelt ze er 12.

TEKST INGER STRIETMAN



1. Begin gewoon

Mensen hebben aan het eind van hun leven vooral spijt van de dingen die ze niet hebben gedaan. Het stomme is dat je, als je jong bent, je vaak niet kunt voorstellen dat het leven eindig is. De reikwijdte van het leven lijkt eindeloos. We krijgen ideeën en dromen weg bij toekomstbeelden, maar durven de eerste stap niet te zetten. Omdat we denken aan de risico's, aan wat anderen zouden vinden, aan dat we (nog) niet goed genoeg zouden zijn, dat we te jong zijn of inmiddels te oud. Dat eeuwige hoofd dat ons altijd maar in de weg zit met die voortdurende kritiek. Begin gewoon! Bedenk hoe je het wilt aanpakken, waar zou je mee beginnen? Wat kun je nu al doen? En zét die eerste stap. Zonder dat je alles compleet kunt overzien en zonder enige garantie op hoe het uitpakt. Maar begin, gewoon omdat het leuk is om te beginnen. Omdat je hart hiervan sneller gaat kloppen. Omdat je maar één keer leeft.

2. Mislukken kan heel bevrijdend zijn

Je hebt je doel bepaald en je gaat er helemaal voor. Het moet en het zal slagen, er is geen andere optie. En dan... dan lopen de dingen helaas toch anders. Je plan mislukt, alles lijkt voor niets te zijn geweest. Dénk je. Maar stiekem is dat nooit zo. **Je eindigt nooit op de plek waar je ooit begon. Want na het investeren, het duwen en trekken, het misschien wel willen forceren van succes, is er opeens ruimte.** Ruimte om te reflecteren op de afgelopen periode, op wat wel en niet werkte. Op het feit dat je er toch maar mooi voor gegaan bent! En misschien ontstaat er ook wel ruimte voor jezelf. Want wat nu? Wat blijft er over? We verbinden onze eigenwaarde te vaak aan onze prestaties. Wanneer deze prestaties lijken weg te vallen, wanneer het succes uitblijft, wat dan? Dan is er ruimte om jezelf opnieuw te ontdekken, onafhankelijk van de dingen die je hebt gedaan of bereikt: de persoon die je diep vanbinnen bent en blijft, jouw eigen fundament. Daarmee wordt mislukken misschien wel de meest waardevolle en bevrijdende ervaring die je ooit hebt gehad.

3. Het grote applaus komt wanneer je er geen waarde meer aan hecht

Applaus zegt natuurlijk niets. Het zegt uitsluitend iets over de mensen die voor jou applaudisseren. Zij vinden het blijkbaar gaaf wat je doet. Je spreekt anderen ermee aan. Het zegt echter niets over jouzelf. Of je doet wat je het liefst doet. Of dat je je hart laat spreken. Of dit je gelukkig maakt. **Applaus is hol en vergankelijk.** Wanneer je zover bent je eigen weg te bewandelen, onafhankelijk van wat de massa van je verwacht of wil zien, dan ga je stromen. Dan maakt het niet meer zoveel uit of Jan en alleman blij wordt van waar jij mee bezig bent. Je doet het immers voor jezelf. Je kijkt niet meer naar anderen, je weet welke stappen je wilt zetten. En juist als je het niet meer verwacht, als je zo gefocust bent op doen waar jij in gelooft, kan er opeens een groot applaus komen. Niet



omdat dat je doel is, het gebeurt gewoon, het valt je toe. Het is leuk, flatterend ook, maar niet meeslepend meer. Het brengt je niet meer de bevestiging waar je ooit zo wanhopig op wachtte. Je zelfwaardering hangt er niet van af. Je doet immers precies wat je wilt en dat is je enige juiste kompas.

4. Besteed minimaal zoveel tijd aan jezelf als aan een ander

Dit dus. Waarom hebben ze ons dit nooit verteld? We rennen van hot naar her om al onze verplichtingen na te komen, mails te beantwoorden, te bellen, ons werk af te maken, een verslag uit te werken en o jee, het is alweer tijd om te gaan slapen. De volgende ochtend *rise and shine* voor een nieuwe dag vol werk, to-dolijstjes en andere moetjes. En ja, afspraken met vrienden en familie vallen daar ook onder. **Want echt tijd aan jezelf besteden, kiezen voor honderd procent ontspanning en opladen, dat doe je door voldoende rustmomenten in te plannen.** En een echt gevoel van rust en ontspanning ervaar je nou eenmaal het meest als je alleen bent. Dan hoef je even

helemaal niets, je maakt ruimte om te voelen hoe het echt met je gesteld is en je kunt kiezen voor datgene waar je op dat moment behoefte aan hebt. Een lekker warm bad, muziek, een wandeling, een boek, even mediteren of een tijdje gewoon zitten of liggen. *Eaaaassyy going.* Als je gewend bent om altijd bezig te zijn, is dit zeker even wennen, dus wees voorbereid op een flinke golf rusteloosheid als je voor het eerst even niets te doen hebt. Hoe vaker je de tijd gaat nemen voor jezelf, des te beter zul je ervaren hoe ongelooflijk fijn en belangrijk dit is. En dat tijd nemen voor jezelf geen luxe is, maar een voorwaarde voor een fijner leven.

5. Houd je niet altijd aan je afspraken

A flexible mind is a joy forever. Alle regels, zwart-witgebieden en strakke lijnen waarvan je dacht dat ze bestonden, bestaan niet. Het leven is niet gestructureerd en rechtlijnig. Gelukkig maar, want ook al lijkt het houvast en duidelijkheid te bieden, uiteindelijk ben je hier als mens echt niet bij gebaat. Ken je dat gevoel dat je je in het zweet werkt om maar aan de verwachtingen te voldoen? Om al je afspraken na te komen? Wat is het een opluchting om te leren dat je jezelf wat meer spreekwoordelijke 'slack' mag geven. **Dat je flexibel met de dingen mag omgaan.** Gun jezelf de vrijheid en de ruimte om tot een ander idee te komen, om je gevoel te volgen en je planning of afspraken hierop aan te passen. Het leven is zoveel maakbaarder dan je denkt.

6. Neem elk advies met een korreltje zout

Iedereen bekijkt de wereld vanuit zijn of haar eigen positie. Iedereen heeft zijn eigen ervaringen, angsten en dromen. En vanuit die ervaringen geven we elkaar advies. Het is belangrijk om dit altijd in gedachten te houden. Niemand kan jou het perfecte advies geven, want niemand staat werkelijk in jouw schoenen. **Niemand voelt wat jij voelt en niemand weet wat jij weet. Jouw situatie is nooit honderd procent identiek aan die van een ander.** Dus doe je voordeel met het vragen naar de zienswijze van »

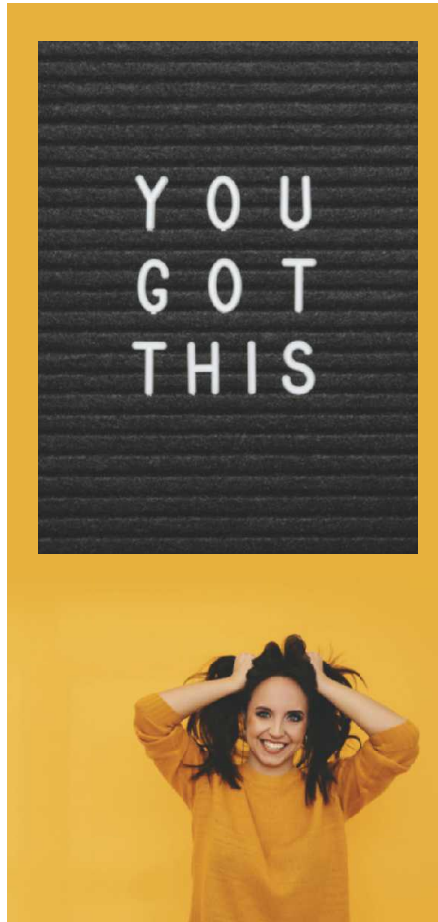
anderen, luister naar wat zij te vertellen hebben, maar beslis uiteindelijk altijd zelf. Dit is jouw leven.

7. Niemand schiet iets op met jouw bescheidenheid

Bescheidenheid wordt in ons land hoog gewaardeerd. Op het moment dat je denkt iets goed te kunnen, heb je het al snel te hoog in de bol. Denk vooral niet dat je beter bent dan de rest. **Dat er tussen bescheidenheid en arrogantie een groot grijs gebied ligt, lijken we niet te beseffen. Laat staan dat we het betreden.** En dat is echt een groot verlies, zowel voor jezelf als voor ons als maatschappij. Wat is er mis met een reële visie op jezelf en je kwaliteiten? Als je ergens goed in bent, als je dromen hebt, waarom zou je deze dan niet uiten? Wil je dingen bereiken in je leven, dan moet je er ook echt voor gaan. Dan maar wat minder bescheiden. Uiteindelijk hebben we niets aan één grote, grijze mensenmassa. We hebben jou nodig, met alles wat je in je hebt. Dus spring eruit, blink uit!

8. Stop met van alles te verwachten

We weten het allemaal zo goed. Hoe mensen zouden moeten reageren. Hoe wij vinden dat het moet gaan. Zo proberen we het leven te vatten. **Piketpaaltjes slaan van hoe alles zou moeten lopen. Het is een nutteloze bezigheid.** Het koesteren van verwachtingen verpest het leven eigenlijk. Voor jezelf en voor de ander. Als je niet oppast, ben je continu teleurgesteld. Alles loopt altijd anders dan je denkt. En dat is echt niet per se slecht. Denk eens niet verder na. Doe de dingen omdat jij er zelf in gelooft. Omdat je het leuk vindt. Of omdat jijzelf vindt dat je het moet doen. Houd het bij jezelf en verwacht niets. Daarmee geef je de ander alle ruimte. Zo kun je ontvangen wat er gebeurt in het moment, in plaats van dit af te meten aan wat je zelf bedacht had. Verwelkom de spontaniteit en omarm de onvoorspelbaarheid. Daar wordt het leven zoveel leuker van.



9. Je hoeft niet mee te doen

‘Doe nou mee, dat is toch gezellig?’ Nou, wat jij gezellig vindt op dit moment mag je gewoon lekker zelf bepalen. Soms is het prima om even voor de ‘gezelligheid’ van anderen mee te doen. Maar het hoeft niet. **Jij kunt gewoon besluiten iets anders te gaan doen of misschien juist even helemaal niets. Dit is jouw leven, jouw dag, jouw moment.** Dus vul die tijd lekker op je eigen manier in en laat je vooral niet afleiden door de verwachtingen van anderen. Haak gerust eens wat vaker af. Morgen is er weer een dag.

10. Doe vooral waar je zin in hebt

Heb je braaf je studie voltooid, misschien al relevante werkervaring opgedaan, ben je serieus bezig met je carrière, krijg je dit. Doen waar je zin in hebt? Had me dat even eerder verteld! Verstandige keuzes zijn helaas vaak niet gelijk aan de dingen waar we zin in hebben. En dus kiezen we een vak waar we ons geld mee kunnen verdienen,

waarmee we een serieus leven kunnen opbouwen. Totdat je motivatie opraaft, de energie weglekt of je überhaupt je levenslust verliest. Is dit het dan? Gelukkig luidt het antwoord: nee, dit is het niet. En het was het misschien eerder ook al niet. **Hoe verder je afraakt van datgene wat je echt leuk vindt, je passies en interesses, hoe verder je wegraakt van jezelf.** En dat wil je vervolgens weer terugvinden als het leven waarvoor je hebt gekozen uiteindelijk meer kost dan oplevert. Wat als je eerder was verteld dat je vooral moet doen waar je zin in hebt. Wat had jij dan gedaan? Had je meer risico's genomen? Meer met je creativiteit gedaan? Had je iets willen doen waarvoor anderen je misschien voor gek zouden verklaren? Schrijf het eens op. En kijk vervolgens hoe je deze dingen een grotere plek in je leven kunt geven. Blijkbaar zijn ze belangrijk voor je. De dingen die jij leuk vindt, maken je tot wie je bent. Het is dus retribelant om hier ook uiting aan te geven. Want linksom of rechtsom is het vooral de bedoeling dat je het leven leeft waar jij blij van wordt.

11. Stop uit je zelfhulpboek in het leven

Gewoon al die zelfhulpboeken lezen en we worden als vanzelf ‘verlicht’. We weten wat we moeten doen om gelukkig te zijn, dat we fouten moeten maken om te leren, dat we risico's aan moeten gaan om onszelf verder te ontwikkelen. We weten alles in ons hoofd. Heel leuk en interessant, maar je hebt er feitelijk niets aan. Want wat heb je aan wijsheid als het in je hoofd een plek heeft, maar het in je leven totaal niet tot uiting komt? **Hoeveel hulpboeken je ook leest, je leven verandert niet door te weten. Je leven verandert door te leven.** Je zult zelf ergens doorheen moeten om te leren. Ga dus eens niet direct door naar het volgende boek. Probeer de oplossing niet in de bladzijden te vinden. Maar pak een schrift. Schrijf op wat je heeft geïnspireerd en wat je hiermee wilt doen. Wat is hierin de eerste stap en wanneer ga je deze zetten? Aan de slag dus met jezelf. Dat volgende boek komt later wel. °

We verbinden onze
eigenwaarde
te vaak aan onze
prestaties



12. Jij bent de liefde van je leven

Of je nu wel of niet gelovig bent, je hebt misschien weleens gehoord van de regel 'Heb uw naaste lief als uzelf'. Deze regel lijkt te gaan over naastenliefde, over de aandacht en liefde voor de mensen om je heen. Maar deze zin zegt zoveel meer dan dat. Hij impliceert namelijk dat je jezelf liefhebt. En niet zo'n beetje ook. Doe je dat ook? Heb je jezelf lief zoals jij je naasten liefhebt? We hebben als kind geleerd goed om te gaan met de mensen om ons heen. Maar hoe zit het met onszelf? Afgeleid door hoe we zouden willen zijn en wat we zouden moeten doen of bereiken, vergeten we bijna om van onszelf te houden – gewoon zoals we zijn. Met alle schoonheidsfoutjes, negatieve gedachten, boosheid, verdriet, angsten, chagrijnigheid en jaloezie. We zijn gewoon mens, net als iedereen. En de liefde voor jezelf is het belangrijkste fundament waarop je je eigen leven kunt bouwen. Zonder eigenliefde worden we afgeleid, streven we naar het beeld dat anderen van ons zouden moeten hebben, streven we naar wie we zouden willen zijn. De liefde van je eigen leven zijn, is niet egoïstisch, het betekent dat je jezelf accepteert en liefhebt zoals je bent. Dat je je gevoelens serieus neemt en keuzes maakt die bij jou passen. Niet omdat het hoort of omdat anderen het doen, maar omdat jij in jezelf gelooft en weet dat jij de basis van je leven bent. Wie jij bent, maakt jou uniek.



100 dingen die je eerder had willen weten – Vergeet wat je is geleerd en ontdek wat er écht toe doet,
Inger Strietman € 21,99
(Kosmos uitgevers)