

STEDS  
LEUKER  
JELLE  
HERMUS

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



# INHOUD

<b>MIJN LEUKE LEVEN ZONDER HUISJES VAN TAAIE KOEK</b>	<b>6</b>
<b>1. DE BROEDNESTMETHODE</b>	<b>15</b>
1. Ga zitten op het juiste broednest	16
2. Broeden op de beste eieren	40
3. Broed slimmer, niet harder	50
<b>2. VRIJHEID – SCHRAP DE ELLENDE</b>	<b>67</b>
4. Schrap de ellende – maak alles leuker	68
5. Rupsen, ergernissen en steeds betere problemen	88
6. Dicht de lekken in je geldpijplijn	104
7. Pak je tijd terug – minder moeten	122
<b>3. BLIJHEID – LACHRIMPELS ZIJN DE BESTE RIMPELS</b>	<b>149</b>
8. Verrassende inzichten over blij zijn	150
9. Waar blijheid van gemaakt is	168
10. De 3 simpelste gewoontes voor meer blijheid	184
11. Laat je oordelen los en maak jezelf vrij	202
<b>4. BETEKENIS – LEVEN ALS EEN OVERSTROMENDE EMMER</b>	<b>223</b>
12. Echt voelen dat je leeft	224
13. Je hart volgen – zo pak je het aan	242
14. De snelweg naar voldoening	256
15. Je geluk doorgeven	268
<b>WAT JE NOOIT MOET VERGETEN</b>	<b>282</b>



**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 zonnestralen 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



WIE  
BEN IK OM  
JE TE  
VERTELLEN  
HOE JE ZOU  
MOETEN  
LEVEN?

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-blijde mensen de wereld niet blij maken.

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. Overall 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.

DEEL 1

DE  
BROEDNEST  
METHODE



1

**GA ZITTEN  
OP HET JUISTE  
BROEDNEST**



**A**ls je in Parijs wilt zijn dan rijd je niet richting Kopenhagen. 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 langs 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 schuiven 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 haar zontje terechtkomt en het patatje heeft zijn volledige potentie niet kunnen benutten. Triest.

Je wilt niet dat je leven wordt als een slap patatje. Want dat zou een teleurstellend leven zijn.

Als je bent zoals ik dan heb je veel tijd doorgebracht met de vraag: 'hoe wordt mijn leven geen slap patatje?' of het saaiere 'wat wil ik met mijn leven?'

Het is een populair vraagstuk, omdat iedereen het antwoord voor zichzelf moet uitvinden. Er is geen wijze tovenaar in een hutje in het bos die je kan vertellen wat je met dit leven moet doen. In de eerste plaats omdat je niet in een sprookje leeft. En in de tweede plaats omdat Staatsbosbeheer zo'n tovenaar vriendelijk zou verzoeken om geen hutjes te bouwen in het bos, waarna de tovenaar een eenmanszaak moet beginnen in de stad, waar de gemeente geen vergunningen afgeeft voor tovenarij omdat de welstandscommissie zo'n hutje niet ziet zitten.

Geen tovenaar dus, maar reclamebureaus doen hun best om het toverstokje over te nemen en je ideeën te geven over wat je moet doen met je leven. Het eerste idee? Spullen kopen. Want nieuwe spullen zijn leuk. Ze geven je een stoot gelukshormonen, en dat voelt fijn.



HOE  
WORDT  
MIJN  
LEVEN GEEN  
SLAP  
PATATJE?



En aangezien ons wordt verteld dat geluk het doel is, lijkt dit een logisch levensdoel. Koop dingen, voel je gelukkig. En als je je niet gelukkig meer voelt, koop dingen. Dan voel je je gelukkig. Je blijft bezig, maar je hebt geen tijd om erover na te denken. Want de folders zijn weer binnen en er staan een paar goede aanbiedingen in!

Maar zelfs als je de reclamebureaus negeert dan blijft ‘wat wil ik met mijn leven?’ een lastige vraag. Want als dingen kopen niet je levensdoel is, wat dan wel? Wat moet je doen om je zinvol te voelen? Om een bestaan te hebben waar je tevreden mee kunt zijn?

Tja. Die vraag kan ik niet voor je beantwoorden. En de kans is groot dat je er zelf ook moeite mee hebt. Er zijn immers zo veel mogelijkheden dat we door de komkommers de groenteboer niet meer zien. En daarom blijven we er massaal op steken. We weten niet wat we willen, dus doen we van alles en nog wat.

Maar zoals ik hierboven schreef: als je geen duidelijk doel hebt dan krijg je wisselende resultaten. Dan wordt je leven nooit geweldig – dan blijft het altijd ‘meh’. Pas als je weet wat je wilt bereiken kun je focussen. En pas als je focust bereik je indrukwekkende resultaten in je leven. Zolang je niets hebt om je aandacht op te vestigen kom je niet echt vooruit.

De conclusie lijkt dus simpel: je moet uitzoeken wat je wilt met je leven. Zodat je dáár je aandacht op kunt richten. De oplossing is dus gewoon harder nadenken en wachten totdat het antwoord komt.

Klinkt logisch. En het is ook logisch. Het probleem is alleen dat dit proces lang kan duren. Want je ontdekt niet wat je wilt door na te denken. Je ontdekt het door te experimenteren, door dingen uit te proberen. Door links en rechts hints te verzamelen over wat je blij maakt. En het is slim en logisch om dat proces op te starten.

Maar wat doe je in de tussentijd? Want kan je leven dan pas echt leuk worden als je het perfecte antwoord hebt gevonden?

Ik denk van niet. Ik denk dat we dit slimmer kunnen aanpakken. En ik zal je vertellen waarom.

## DIRECT NAAR DE OPLOSSING GAAN

Blijven steken op het hele ‘ik weet niet wat ik wil’-dilemma is de lange route. Je kunt jaren op dit nest zitten en nog steeds nauwelijks resultaten zien. Misschien vind je ooit het perfecte antwoord en voelt je leven vanaf dan alsof je al zingend door prachtig glooiende bloemenvelden rent. Klinkt vermoeiend en ik hoop dat je geen hooikoorts hebt – maar prima.

En er is niets mis met de lange route. Als ik door Frankrijk rijd kies ik altijd voor de lange route, omdat die route me meer plezier oplevert. Maar als ik mijn partner Billy een week heb moeten missen en ik hem eindelijk weer ga zien dan kies ik altijd de korte route. Omdat ik zo snel mogelijk mijn doel wil bereiken.

Als je je leven dolgraag leuker wilt maken, vol met voordelen en slechts weinig nadelen, dan lijkt de korte route me meer gepast. Dan wil je op het broednest zitten dat snel tot wenselijke resultaten leidt. Want waarom zou je treuzelen? Waarom zou je wentelen in ellende als je je veel sneller geweldig kunt voelen?

De lange route is zoeken naar het perfecte antwoord. Een antwoord dat je mogelijk nooit vindt. De korte route is direct richting het doel bewegen. Namelijk, de gevoelens die je elke dag wilt ervaren.

Vraag je niet af wat je wilt doen, vraag je af hoe je je wilt voelen in het dagelijks leven. Want als je weet hoe je je wilt voelen (en de kans is groot dat je dat weet), dan wordt het vanzelf duidelijk welke bezigheden werken en welke niet. Dan heb je een doel waar je je op kunt focussen, waarop je kunt optimaliseren. En dat maakt alles veel eenvoudiger.

En het is allemaal niet zo ingewikkeld. Want hoewel we vanbuiten ontzettend verschillend zijn, lijken we vanbinnen meer op elkaar dan we ons soms realiseren. Echt. Jij, ik, alle mensen die je kent – we lijken op elkaar. We zijn allemaal op zoek naar dezelfde gevoelens. En dat is mooi. Want dat betekent dat we een punt hebben van waaruit we kunnen werken. Als we gewoon uitzoeken welke dingen ons helpen die gevoelens te realiseren en hoe we dat kunnen doen met zo weinig mogelijk moeite, dan zijn we een heel eind op weg.

Er zijn dingen die voor vrijwel iedereen werken. Die keer op keer de gewenste gevoelens oproepen bij ons allemaal. Als je je bijvoorbeeld gezond wilt voelen dan werkt het goed om veel groente en fruit te eten, weinig troep en regelmatig te bewegen. Dat geldt voor iedereen. De specifieke voedingsmiddelen die je kiest, dat verschilt van persoon tot persoon. Ik eet taco's, mijn moeder een prakkie. Maar dat zijn slechts details.

Je wilt je gelukkig voelen. Dat weet ik, omdat ik hetzelfde wil en we vanbinnen meer op elkaar lijken dan we van elkaar verschillen. Maar de afgelopen jaren heb ik iets interessants geleerd over geluk: gelukkig zijn is niet het eindstation. Het is niet het doel, in tegenstelling tot wat veel mensen geloven. Geluk is slechts het begin. Het is de fundering. Geluk is wat je als eerste doet. Het is de eerste stop op een lange reis.

Waarbij je een uur of twee in de auto zit en bij jezelf denkt: ik moet plassen en ik heb trek in koffie. Het begin van elke goede roadtrip. De basis waarop je een geweldig leven bouwt.

Dus als illegale tovenaars, reclamefolders, ellenlange overpeinzingen en geluk niet onze doelen zijn, wat gaan we dan doen? Simpel, we gaan optimaliseren. We gaan ons hele leven zo inrichten dat we razendsnel richting de drie gevoelens bewegen die we allemaal iedere dag willen ervaren. Zodat we onze levens steeds leuker kunnen maken.

Klinkt goed. Maar wat zijn die drie gevoelens?



IK EET  
TACO'S,  
MIJN MOEDER  
EEN PRAKKIE.  
MAAR DAT  
ZIJN  
DETAILS.

## DE GEVOELENS WAAR JE VOOR WILT OPTIMALISEREN

Stel dat je drie gevoelens zou mogen kiezen waar je je hele leven omheen wilt bouwen, welke zouden dat zijn? Dit was de uitdaging die ik voor mezelf stelde. En ik was er ruim een jaar mee zoet. Nu wist ik natuurlijk al in welke richting ik moest zoeken, aangezien dit precies het onderwerp is waar ik sinds 2004 over schrijf op soChicken. Maar toch – als het zó compact moet – als het echt de korte route moet zijn, als ik één broednest moet ontwerpen waar we allemaal op kunnen broeden, welke drie gevoelens zou ik dan kiezen?

Ik dacht aan het gevoel dat ik heb als ik begin aan een heerlijk stuk taart – voelt best goed. Of het gevoel dat ik als kind had in de tweede week van de zomervakantie: volledig ontspannen met nog een maand voor de boeg. Maar nee. Die dingen klinken te lang. En ze zijn ook niet universeel. Want sommige mensen houden niet van taart of nietsdoen. Dus ik besloot daar geen boek over te schrijven.

Hoeveel boeken ik ook las, hoelang ik ook filosofeerde en hoe vaak ik ook brainstormde – ik kwam keer op keer terug op drie open deuren. Te ‘gewoon’ om origineel te zijn en te ‘waar’ om te negeren. Dus aan mij de keuze: zoek ik naar originele gevoelens die lekker bekken maar niet echt het antwoord zijn? Of ga ik voor de gevoelens die echt de moeite waard zijn, en brei ik er een verhaal omheen over hoe open deuren je een superheldstatus geven omdat ze je helpen door muren heen te lopen?

Je weet inmiddels welke keuze ik maakte. En zo kwam ik op de drie gevoelens waarop we in dit boek gaan broeden: vrijheid, blijheid en betekenis.

Simpel, elegant en dolle pret. Want een leven gevuld met deze gevoelens is een goed leven. Een leven dat de moeite waard is om geleefd te worden. Het maakt alles eenvoudig – precies zoals ik alles graag heb.

Als je je leven optimaliseert op deze drie gevoelens dan maak je alles beter. Jouw leven wordt leuker dan ooit. En in het proces maak je jezelf ook waardevoller voor je omgeving. Waardoor je anderen kunt helpen en inspireren om hun levens ook steeds leuker te maken. Het is een opwaartse spiraal van leukheid.

En wat nog veel mooier is: het wordt ineens heel duidelijk wat je wel en wat je niet wilt doen. Omdat je weet wat je probeert te bereiken kun je makkelijk bepalen wat werkt en wat niet werkt. Wat versta ik precies onder deze drie gevoelens? Waarom broeden we precies op deze gevoelens en niet op het gevoel dat ik heb bij een vers stuk taart?

Goede vragen. Laten we het daar eens over hebben, want dit is de kern van *Steeds leuker*.

## VRIJHEID – SCHRAP DE ELLENDE

Als je de ellende schrap, wat blijft er dan over? Simpel: alle dingen die niet ellendig zijn. Zoals de leuke dingen. Een leven met minder meuk betekent daadwerkelijk meer leuk. Minder moeten, jezelf bevrijden van de ballast die je naar beneden trekt. Dat is waar vrijheid om draait. Het is doen wat goed voelt, waar je zin in hebt, zonder belemmeringen.

We zoeken allemaal vrijheid. Vrijheid om jezelf te kunnen zijn, om je te kunnen uiten. In onze samenleving hebben we relatief veel praktische vrijheid. We mogen gaan en staan waar we willen en zeggen wat we denken, zolang we het met een beetje respect doen.

Maar het kan beter. Vrijheid is geen bestemming. Vrijheid is een reis. In de eerste plaats een praktische reis. Je wilt ervoor zorgen dat je meer tijd krijgt, dat je meer geld overhoudt en jezelf bevrijdt van verplichtingen, irritaties en terugkerende problemen. Maar zodra je dat onder de knie hebt brengt de zoektocht naar vrijheid je op een innerlijke reis. Het loslaten van verwachtingen, innerlijke rust vinden, minder oordelen en ontsnappen uit je zelfgebouwde kooien.

Je wilt de vrijheid voelen om jezelf te kunnen zijn. Om je hart te volgen en gewoon te doen en laten waar jij je goed bij voelt. Vrijheid is liefde – het is leven zonder angst, zonder vastklampen, zonder krampachtigheid. Als een stromende rivier: dynamisch, onbelemmerd en onbeschaamd. Niet als een flesje water dat maar een beetje staat te staan. We beginnen met vrijheid, omdat blijheid makkelijker te realiseren is als er minder ballast is die je naar beneden trekt.

## **BLIJHEID – LACHRIMPELS ZIJN DE BESTE RIMPELS**

Rimpels krijg je toch – dus laten we oud groeien met lachrimpels, de beste rimpels. Blijheid staat voor een vrolijke, positieve en energieke levenshouding. Het betekent dat je je dankbaar en tevreden voelt voor de goede dingen in je leven. Dat je op een dagelijkse basis positieve emoties ervaart en geniet van je tijd op deze planeet. Het betekent dat je leert relativëren. Dat je jezelf en het leven minder serieus neemt. Dat je kunt lachen om je problemen en kunt genieten van de mooie én minder mooie kanten van je leven.

Blijheid houdt in dat je je gelukkig voelt, ja. Maar het gaat verder. Het betekent dat je je gezond, energiek en positief voelt. Dat je een liefdevolle houding hebt ten opzichte van jezelf en anderen. Het houdt in dat je met volle teugen geniet van elke dag, van elk moment, wat het leven je ook brengt. En dat je anderen automatisch inspireert om hetzelfde te doen. Want het leven is dolle pret als je ervoor kiest het zo te ervaren. En wanneer je die blijdschap voelt op een dagelijkse basis, is het tijd om een stapje verder te gaan.

## **BETEKENIS – LEVEN ALS EEN OVERSTROMENDE EMMER**

Een leeg gevoel vanbinnen – er zijn zoveel mensen die hier elke dag mee opstaan. Ze hebben alles op een rijtje. Een prima baan, weinig zorgen, leuke mensen om zich heen. Alles is oké – maar niet fantastisch.

Die leegte lijkt aanstellerij, maar in werkelijkheid is dit verlangen naar vervulling onze mooiste eigenschap. Zodra je leven redelijk oké begint te worden begin je te snakken naar betekenis. Want als je je enkel vrij en blij voelt dan ben je er nog niet. Je moet af en toe iets betekenisvol doen om je goed te voelen. Met vrijheid en blijheid alleen voelt je leven niet geweldig. Dan voelt het prima, maar een beetje ‘hol’.

Wat je wilt doen is jezelf vanbinnen helemaal opvullen. Tot je zo vervuld raakt dat je voelt dat je overloopt en kunt delen vanuit overvloed. Je offert jezelf niet op, je cijfert jezelf niet weg. Nee – je deelt

omdat je meer dan genoeg hebt. Omdat de emmer overstroomt en je simpelweg niet weet waar je al die liefde anders laten moet.

Het gevoel van betekenis is de kers op de taart. Het geeft je leven zin, vervulling en voldoening.

## DE MAGIE VAN OPTIMALISEREN

Zoals gezegd is dit boek de korte route. We gaan niet eindeloos slingeren door de bergen. We gaan recht op ons doel af, en graven desnoods een paar tunnels onderweg. Niet romantisch, maar het is niet anders. De kortste route loopt nu eenmaal door de berg heen.

Een sleutel bij het aanleggen van deze korte route is de magie van optimaliseren. Door kleine veranderingen aan te brengen op strategische plekken. Hoe dat werkt? Laten we beginnen bij het belangrijke verschil tussen een project en een proces.

Een feestje organiseren is een project omdat je het kunt voltooien. Dat geldt ook voor afstuderen, van baan wisselen, verhuizen en een rapport schrijven. Stuk voor stuk projecten met een duidelijke uitkomst. Je vinkt het af en je gaat door naar je volgende project.

Je leven is geen project. Je leven is een proces. Een proces is nooit af omdat het nooit stopt. Nu stopt je leven natuurlijk wel een keer, maar het fijne is dat jij er dan ook niet meer bent. Dus zolang jij er bent loopt je leven door, en kun je het dus zien als een proces. Een proces wordt niet voltooid, enkel verbeterd. Door de verschillende onderdelen waaruit het proces bestaat te optimaliseren kun je ervoor zorgen dat het proces efficiënter wordt en daardoor beter werkt gezien de doelen die je wilt bereiken.

Dat klinkt abstract, maar het is heel praktisch. Je eetpatroon is bijvoorbeeld een proces. Je eet elke dag en zolang je leeft kun je nooit stellen dat je eetpatroon 'af' is. Als je je ontbijt aanpast van een witte boterham met boter en hagelslag naar havervlokken met vers fruit,