

# 100 DINGEN DIE JE EERDER HAD WILLEN WETEN

---

VERGEET WAT JE IS GELEERD EN  
ONTDEK WAT ER ÉCHT TOE DOET

---

Inger Strietman

# **100 DINGEN DIE JE EERDER HAD WILLEN WETEN**

---

**VERGEET WAT JE IS GELEERD EN  
ONTDEK WAT ER ÉCHT TOE DOET**

---

**Inger Strietman**

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht / Antwerpen

© 2019 Inger Strietman / Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen  
*Concept en grafisch ontwerp* Autobahn  
*Foto auteur* Goffe Struiksmā  
*Stockbeeld* iStock by Getty Images,  
Noun Project

ISBN 978 90 215 7065 5  
ISBN e-book 978 90 215 7066 2  
NUR 770

**Alle rechten voorbehouden / All rights reserved**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en /  
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,  
microfilm of op welke andere wijze en/of door welk  
ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke  
toestemming van de uitgever.

## *Voorwoord*

---

Van jongs af aan krijgen we van onze ouders, leraren en anderen te horen hoe we ons moeten gedragen, wat belangrijk is in het leven en wie we zouden moeten zijn. Ik heb deze 'leefregels' altijd serieus genomen en mijn best gedaan om het 'goed te doen': om door iedereen aardig gevonden te worden, het contact met mijn vrienden en vriendinnen te onderhouden, een luisterend oor te bieden waar nodig, attent te zijn voor de mensen om mij heen en aan de verwachtingen van mijn ouders, docenten en later werkgevers te voldoen. En dat liep hartstikke fout af. Ik belandde in een burn-out en kwam met mijn goede bedoelingen thuis te zitten. Het was de wereld op zijn kop! Ik had toch juist precies gedaan wat ik moest doen? Hoe meer

ik hierover nadacht, des te gefrustreerder ik werd. Die leefregels waaraan ik me altijd zo keurig had gehouden werkten niet. Sterker nog, ze werkten me volkomen tegen! Het leek wel één grote mindfuck. Toen ik me dat realiseerde wist ik dat ik, om beter te worden, al deze aangeleerde omgangsvormen en regels overboord moest gooien. En dat was natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Langzaam maar zeker leerde ik steeds beter hoe het leven wél werkt en wat echt belangrijk is. En ik kan niet wachten om dit nu met jou te delen. In dit boek beschrijf ik de 100 dingen die ik eerder had willen weten: inzichten, levenslessen en concrete tips. Ik hoop dat het je zal inspireren en vooral stimuleren om te ontdekken welke manier van leven bij jou past.

Loyaliteit is een hooggewaardeerde eigenschap. Trouw zijn aan je familie, je vrienden, je partner of je werkgever. Iedereen loopt met je weg als je loyaal bent. Maar zorg ervoor dat de loyaliteit niet wegloopt met jou. Hoe groot is de kans dat voldoen aan alle verwachtingen precies datgene brengt wat jou vanbinnen echt gelukkig maakt? Die is niet groot natuurlijk. Als jij nieuwe interesses ontwikkelt, mooie kansen wilt aangrijpen of merkt dat je te veel moeite moet doen voor een relatie, dan is het soms het beste om afscheid te nemen van het oude en te kiezen voor iets nieuws. Dan ben je nog steeds loyaal, maar dit keer aan jezelf. En dat is nou net de belangrijkste vorm van loyaliteit die er is.

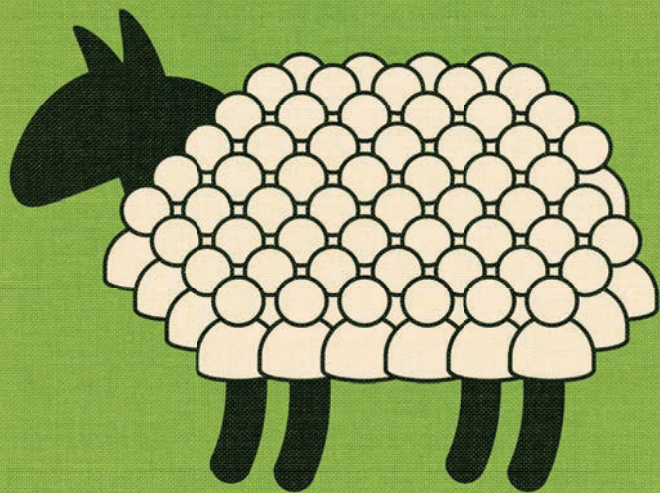
Loyaliteit  
is een  
*tricky*  
kwaliteit



De meeste mensen volgen hun hart niet, ze maken überhaupt weinig eigen keuzes. Mensen volgen elkaar, ze doen wat anderen doen. Er is ooit een experiment uitgevoerd in een wachtkamer om dit gedrag te onderzoeken. De groep wachtenden bestond uit allemaal acteurs en één proefpersoon die van niks wist. Terwijl ze zaten te wachten kwam er opeens rook onder de deur door. Eerst een beetje, daarna steeds meer. Het leek alsof er een enorme brand woedde aan de andere kant van de deur. De acteurs zaten in het complot en bleven allemaal rustig zitten alsof er niets aan de hand



**Mensen**  
zijn  
**schapen**



was. Wat deed de proefpersoon? Je zou verwachten dat hij of zij weg zou rennen of om hulp zou roepen. Maar er gebeurde helemaal niks. De proefpersoon keek verschrikt naar de rook en peilde vervolgens de mensen om zich heen. Toen hij zag dat de anderen rustig bleven zitten, deed hij precies hetzelfde. Ondanks de ogenschijnlijk gevaarlijke situatie waarin hij zich bevond. Dit experiment schetst op een geweldige manier waardoor mensen zich laten leiden. We zijn schapjes. De meerderheid doet een heel leven lang gewoon wat de rest ook doet. **Uit de pas lopen is geen optie.** Stel je

voor dat je het zwarte schaap zou worden. En dus volgen de meeste mensen liever de kudde dan hun hart. Dit is belangrijk om te weten. Ook zij hebben heus dromen en zouden soms best wel anders willen. Maar zij durven de stap niet te zetten en kiezen liever voor veiligheid. **Wees jij alsjeblieft de uitzondering.** Kies bewust voor hetgeen jij graag wilt. Volg je eigen weg. Natuurlijk is het spannend. Maar het maakt het leven zoveel leuker, het geeft zoveel energie. Doe wat bij jou past. En wie weet inspireer je daarmee ook weer andere schaapjes om hetzelfde te doen.



**DAT WAT JE MOET  
MAAKT JE SOWIESO  
NIET GELUKKIG**

Moeten en zin hebben in zijn elkaars tegenpolen. Als je ergens zin in hebt, voelt het namelijk niet als moeten. En als het als moeten voelt, heb je er vaak al geen zin meer in. Toch kiezen we ervoor om het grootste deel van onze dag te besteden aan dingen die we ervaren als moeten. We moeten vroeg ons bed uit, we moeten daarheen, we moeten dat afmaken, we moeten die en die mensen spreken, et cetera. Eén grote verplichte dagbesteding hebben we voor onszelf gecreëerd. En dat komt onze ontspanning en geluksgevoelens niet ten goede. Want ook al doen we wat we leuk vinden en hebben we misschien van onze hobby wel ons werk gemaakt, als de deadlines krap zijn, we altijd een topprestatie willen neerzetten en door iedereen aardig gevonden willen worden, is de



**Van jongs af aan krijgen we van onze ouders, leraren en anderen te horen hoe we ons moeten gedragen, wat belangrijk is in het leven en wie we zouden moeten zijn.** Als we ouder worden blijken deze 'leefregels' vaak totaal niet te kloppen. En we worden er ook niet bepaald gelukkiger van. Je verstand gebruiken bijvoorbeeld blijkt vaak compleet ineffectief. En wat dacht je van je altijd netjes aan je afspraken houden? Of je braaf bescheiden opstellen? Daar bereik je uiteindelijk niets mee.

**Maar hoe werkt het leven dan wél?**

*Wat is echt belangrijk? 100 dingen die je eerder had willen weten* is een boek vol inzichten, tips en levenslessen waar je écht wat aan hebt. Kort en bondig en bovenal verfrissend scherp.

**Inger Strietman (1979)** is coach, spreker en schrijver. Zij leefde de regels uit haar opvoeding keurig na totdat ze in een burn-out terechtwam. Inger ontdekte dat, om beter te worden, ze alle aangeleerde omgangsvormen en regels overboord moest gooien.



9 789021 570655 >

[WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL](http://WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL)

NUR 770