

Stéphane Garnier & Laurie Hawkes



DOE EN DENK ALS EEN KAT

stressvrij, rustig, levensgenieter,
charismatisch, nieuwsgierig,
onafhankelijk . . .

• HET WERKBOEK •

Dit luchtige werkboek hoort bij
Doe en denk als een kat van Stéphane Garnier.
Om het werkboek te gebruiken hoef je dat
eerste boek niet te kennen, maar het is wel
aan te bevelen.



Stéphane Garnier
Laurie Hawkes

DOE EN DENK ALS EEN KAT

*stressvrij, rustig, levensgenieter,
charismatisch, nieuwsgierig,
onafhankelijk...*


🐾 HET WERKBOEK 🐾

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 [kosmos.uitegevers](https://www.facebook.com/kosmosuitgevers)

 [kosmosuitegevers](https://www.instagram.com/kosmosuitgevers)

Oorspronkelijke titel:

Agir et penser comme un chat – Cahiers d'exercices

© 2018 Éditions de l'Opportun

© 2019 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: InAkSie, Ingrid Buthod

Omslagontwerp: Terry Jonathans

Vormgeving binnenwerk: www.intertext.be

ISBN 978 90 215 7141 6

ISBN e-book 978 90 215 7142 3

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.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

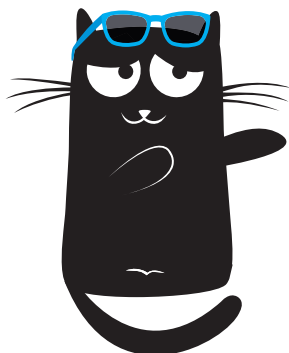
INHOUD

- 11 Voorwoord van Stéphane Garnier
- 13 Voorwoord van Laurie Hawkes
- 15 Een kat is vrij
- 18 Een kat heeft charisma
- 22 Een kat is (meestal) rustig
- 26 Een kat kan zich laten gelden
- 32 Een kat bezit oude wijsheid
- 35 Een kat denkt eerst aan zichzelf
- 39 Een kat houdt van zichzelf zoals ze is
- 44 De kat kan paraderen, ze is trots
- 47 Een kat is het middelpunt van alle aandacht
- 52 Een kat is ongevoelig voor oordelen
- 56 Een kat is nieuwsgierig van aard
- 60 Een kat is on-af-han-ke-lijk
- 65 Een kat vertrouwt op zichzelf
- 69 Een kat kan delegeren
- 72 Een kat neemt de tijd om te leven
- 76 Een kat past zich snel aan
- 80 Een kat houdt van kalmte

- 83 Een kat kiest haar gezelschap
- 87 Een kat kan goed uitrusten, ze is dol op slapen
- 90 Een kat kan nee zeggen (en doet dat ook)
- 96 Een kat weet hoe ze conflicten kan vermijden (indien mogelijk)
- 102 Een kat houdt van haar huis, ze markeert haar territorium
- 105 Een kat schenkt vertrouwen
- 109 Een kat is een geboren leider
- 113 Een kat is volhardend
- 116 Een kat is altijd voorzichtig
- 119 Een kat heeft veel liefde nodig
- 123 Een kat is van nature bedaard
- 125 Een kat weet wat ze wil, ze is direct

128	Een kat durft (altijd!) te vragen
133	Een kat is altijd eerlijk
138	Een kat zwijgt en observeert
142	Een kat is een echte vriend
146	Een kat concentreert zich op wat wezenlijk is
150	Een kat blijft altijd natuurlijk
153	Een kat is bescheiden en mild
156	Een kat kan zich met alles vermaken!
160	Een kat is mooi en dat weet ze
163	Een kat voelt zich in elke situatie op haar gemak
166	Een kat bezit empathie
170	Dus kat of pasja?
174	Conclusie

EEN KAT HEEFT CHARISMA



**HOE VUL JE NET ALS EEN KAT
DE RUIMTE MET JE AANWEZIGHEID,
JE CHARISMA? HOE BEN JE NET ZO
EERLIJK, ECHT EN OPRECHT?**

We merken het meteen als een kat de kamer in komt. Wat geeft haar die positieve uitstraling? Hoe maakt ze zoveel bewondering los? Wat doet ze ervoor? Niets. Ze is er gewoon. En jij?



DOE EN DENK ALS EEN KAT!

Charisma is een eigenschap die ons uniek maakt, anderen naar ons toe trekt. De een heeft meer charisma dan de ander en ik denk niet dat we ooit allemaal even charismatisch kunnen zijn. Waar de een graag charismatisch zou willen zijn, wil de ander dat juist niet: iets uitstralen waardoor je de aandacht trekt? Echt niet! Probeer zo charismatisch te worden als je kunt en wilt. Het is geen verplichting!

Verwijt jezelf vooral niet dat het je ontbreekt aan charisma. Je aantrekkingskracht daalt als je jezelf verwijten maakt. Je zult je hoofd laten hangen, in elkaar duiken, terwijl charismatische mensen meestal een rechte en soepele houding en een eerlijke open blik hebben.

Denk jij dat je ook charismatisch kunt zijn?

1. 'Onmogelijk. Zo zit ik niet in elkaar.'
2. 'Zoveel pretenties heb ik niet.'
3. 'Ik zou wel willen, maar...'
4. 'Geef me het recept!'
5. 'Geen interesse, bedankt.'
6. 'Ik? Ik ben al onweerstaanbaar!'

Als je een van de eerste drie antwoorden hebt gekozen, moet je echt eens voor jezelf gaan kiezen, voor jezelf opkomen! Het is alsof je een soort innerlijke politieagent hebt die je zegt bescheiden te blijven en die elk





teken van trots afkeurt in plaats van je in je waarde te laten. Dit is de innerlijke Ouder¹ uit de Transactionele Analyse die je onder de duim houdt.

Stel, een achtjarig kind vertelt je dat niemand het ziet staan op school; dat het er ook wil zijn, niet meer genegeerd wil worden. Hoe zou jij het stimuleren om zijn plek op te eisen en zichzelf te zijn?

Pas dan je verhaal aan voor iemand van je eigen leeftijd en probeer hem/haar op dezelfde manier te stimuleren (lees ook 'Een kat bezit oude wijsheid', blz. 32).

Heb je voor antwoord 4 gekozen, dan heb je nog maar een klein zetje nodig. Psychologisch gezien ben je er klaar voor om charisma te ontwikkelen. Een goede manier daartoe is mensen die je aantrekkelijk vindt te observeren, met hen te praten en hun raad te vragen. Maar houd altijd de tip van Stéphane Garnier in je achterhoofd: blijf jezelf zonder kouwe drukte te maken, zonder alle aandacht op te eisen, en wees gewoon present.

Wie optie 5 gekozen heeft kan introvert zijn. Anders gezegd, iemand die meer interesse heeft voor het innerlijk en intensieve contacten met een of twee goede

¹ We schrijven de Ouder, de Volwassene en het Kind in ons met een hoofdletter omdat het delen van onze persoonlijkheid zijn ('ego-status') die we willen onderscheiden van personen, zoals je ouders of jezelf als ouder.





vrienden dan voor hoe hij/zij in het algemeen overkomt. Meestal hebben pogingen om die instelling te veranderen weinig zin. Een introverte persoonlijkheid is diep verankerd en hoeft extraverte karakters niet te benijden! Beide persoonlijkheden verschillen gewoon.

Wat te denken als je antwoord 6 hebt gekozen? 'Wat is het probleem?'



EEN KAT DENKT EERST AAN ZICHZELF



**DENK AAN JEZELF, JE WELZIJN, ZORG
VOOR JEZELF. NIEMAND KAN DAT BETER
DOEN EN ZAL MEER VOOR JOU DOEN
DAN JIJZELF. DIT IS BEKEND GEDRAG
VAN EEN KAT. HOE KUNNEN WIJ DAT OP
EEN GOEDE MANIER KOPIËREN?**

Maak je eigen bubbel van welzijn en geluk. Een ander zal en kan dat niet voor je doen. Niemand kan immers weten wat van wezenlijk belang is voor jouw welbevinden. Doe als een kat en creëer je territorium, je comfortzone, wat je nodig hebt om je goed te voelen en voldoening te vinden in het leven.



DOE EN DENK ALS EEN KAT!

‘Denk eerst eens aan jezelf!’ Hoe reageer je als je dit krijgt voorgeschreven?

Vind je dat heel normaal? Dan ben je misschien wat te veel kat. We moeten wel een beetje rekening houden met anderen! De meeste mensen ervaren enige gêne: ‘Dat is toch niet netjes, je moet aan anderen denken, anders wordt het ieder voor zich, een wereld vol egoïsten!’ Denk nu eens aan de instructies in een vliegtuig: ‘Als de zuurstofmaskers tevoorschijn komen, zet u eerst uw eigen masker op voor u de mensen naast u, zelfs uw kinderen, helpt.’ Zelfs eigen kinderen?!? Help! Maar het is wel logisch. Hoe kun je anderen helpen als je zelf bewusteloos raakt?

Het is dus verstandig om in je leven een dosis van wat ik ‘gezond egoïsme’ noem toe te laten. Dat is niet te veel en niet te weinig. Zoals Stéphane Garnier het zegt, denkt een kat vooral aan wat zij wil. Als ze nu wil eten, heeft ze maling aan alles wat duidt op vermoeidheid bij haar baasje. ‘IK HEB HONGER!’ mauwt ze luid en duidelijk. ‘GEEF ME ETEN!’ Wij mensen zullen een goede balans zoeken. We offeren ons niet (nutteloos) op, maar gedragen ons evenmin als egocentrische kleuters.

Hier gaan we in op het concept ‘Redder’ (met hoofdletter om het overdreven karakter van deze rol aan te





geven).³ Als je iemand helpt omdat je er zin in hebt en het geen moeite voor je is, ben je gewoon gul en aardig. Maar als je anderen dwangmatig helpt, bijna op de uitkijk staat of iemand hulp nodig heeft, riskeer je een Redder te worden. Ben jij iemand die:

- ❁ opstaat om drinken te gaan halen als iemand iets lijkt te zoeken of zomaar ‘O, wat heb ik een dorst!’ roept?
- ❁ opspringt om het raam dicht te doen als iemand ‘Brr, koud hier’ zegt?
- ❁ een koffer overneemt van iemand op de trap in een winkelcentrum terwijl je zelf last hebt van je rug?
- ❁ jouw toetje, waar je echt dol op bent, aan een ander geeft omdat die zegt nog wel een portie te lusten?
- ❁ op een vrije dag voor dag en dauw opstaat om je nicht, die niet bepaald vriendelijk is, naar het vliegveld te brengen?

³ De dramadriehoek die Steven Karpman in de jaren 70 ontwikkelde, kent drie rollen: de Aanklager (die graag kritiek geeft, oordeelt, afbreekt); de Redder (die graag helpt, steunt, raad geeft) en het Slachtoffer (die door de twee anderen geholpen of aangevallen wordt). Karpman schrijft de rollen met een hoofdletter omdat het gaat om psychologische rollen, herhaaldelijke neigingen die vaak vast onderdeel zijn van onze manier van leven. Hij wil ze zo onderscheiden van werkelijke redders (die bijvoorbeeld een drenkeling uit het water redden) of slachtoffers van een orkaan of inbraak.





Heb je op een of meer van deze vragen met ja geantwoord (of zie je jezelf in vergelijkbare situaties), dan heb je de neiging om te Redden, om het belang of gemak van anderen voor het jouwe te laten gaan zelfs als dat niet echt nodig is. Denk aan de oefening uit 'Een kat laat zich gelden' (al staat het idee je te laten gelden je tegen); probeer de boodschap 'Doe anderen plezier' af te zwakken zodat je je vrij voelt om er geen gehoor aan te geven.

En ontwikkel bovenal een innerlijke Ouder die aardig voor je is! (Zie de volgende oefening om jezelf te accepteren, van jezelf te houden.) En bedenk: wie voor zichzelf kan zorgen, is vaak aangener in de omgang met anderen; zit beter in zijn vel; is vrolijker; geeft vrijwel geen verwijtende signalen in de trant van 'na alles wat ik voor je heb gedaan...'



EEN KAT VERTROUWT OP ZICHZELF



**'VERTROUW OP JEZELF!' ZOU EEN
EENVOUDIGE STELREGEL KUNNEN
ZIJN. KATTEN VERTONEN DIT
ZELFVERTROUWEN. HOE KUN JE
VERSCHILLENDE ASPECTEN VAN
ZELFVERTROUWEN ONTWIKKELEN
ZODAT JE, NET ALS ZIJ, VREUGDE EN
VOLDOENING IN HET LEVEN
KUNT VINDEN?**

Ooit een kat gezien die zich introvert, weinig zeker van zichzelf gedroeg? Nooit! Een kat is trots, ze is de beste en dat weet ze. Haar adagium luidt: 'Je bent niet de beste als je dat denkt, maar als je dat weet.' Dat is een van de sleutels tot zelfvertrouwen. Het lijkt misschien een klein verschil, maar het is wel een belangrijk verschil.

CONCLUSIE

We kunnen er niet omheen: we zijn mensen, geen katten! En dat heeft niet alleen voordelen. Zo staan we onszelf minder vrijheid toe dan zij omdat onze hersenen te veel willen nadenken. Die hersenen laten ons nauwkeuriger voorspellen, verbaal communiceren, besluiten nemen voor de toekomst.

We willen natuurlijk geen tweebenige katachtigen worden, egoïstisch, veeleisend, ongezellig. Maar we kunnen onszelf wel toestaan wat ‘meer kat’ te zijn, door bepaalde eigenschappen en vrijheden van onze charmante huiskatten te ontwikkelen. Neem een aantal van de vrijheden die katten je aanreiken over en integreer ze in je dagelijks leven.

Tot slot wil ik nog benadrukken dat de meeste katten graag spelen en dat dit ook belangrijk is voor mensen! Vergeet dus niet je te vermaken: met je kinderen, je vrienden, je partner, je kat en zelfs in je eentje. Vind momenten om te lachen, liefst elke dag. Dat is geweldig

voor je vrije Kind, en zo went je innerlijke Ouder aan een welwillendheid met een tikkeltje humor. Hij wordt er alleen maar beter van. Want humor is goed voor alles. Goed voor alle kanten van je persoonlijkheid en voor je gezondheid!



DOE EN DENK ALS EEN KAT



*Een slapende kat
vangt geen muizen,
dus aan de slag!*

Stel je voor: je voelt je in elke situatie op je gemak. Je durft alles te vragen. Je bent volhardend, mooi, bescheiden en een echte vriend. Een utopie? Welnee. Het enige wat je hoeft te doen is dit werkboek open te slaan en de kneepjes van het vak te leren. Van de kat!

In zijn eerste boek, *Doe en denk als een kat*, beschreef Stéphane Garnier al die bijzondere kattenkwaliteiten. Maar hoe doe je dat dan, stressvrij, onafhankelijk en kalm door het leven gaan? In dit werkboek vind je nu concrete oefeningen van klinisch psycholoog Laurie Hawkes.

Van *Doe en denk als een kat* werden in Nederland al meer dan 50.000 exemplaren verkocht.

De kat is je beste coach!



**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen