

Jan Wolter Bijleveld & Ingeborg Deana

LOS LEVEN

*Vrij om te doen
en te laten*

Lsltn

Over het boek

De perfectionistische, pleasende, plichtsgetrouwe en piekerende kant van jezelf ken je nu wel. Tijd om ruimte te maken voor wat je nog meer in je hebt.

Op welke manier ligt je leven vast? Wat houd je zelf vast? En wat kun je loslaten?

Losleven maakt om te beginnen je gedachten los. De waan van de dag, die volle agenda, verwachtingen en verplichtingen, veel moeten – wat ga je ermee doen? Dit boek biedt geen kant-en-klaar stappenplan voor een beter bestaan. Het is wel een leuke manier om je te verwonderen over ons drukke bestaan. Herken wat voor jou past en maak je eigen keuzes!

De pers over het boek

‘Het boek heeft een grappige en handige indeling. Als je een aantal hoofdstukken hebt gelezen, heb je het idee dat je eigenlijk helemaal niets meer moet.’ – *de Volkskrant* over *Loslaten*

Over de auteur

Jan Wolter Bijleveld is zelfstandig conceptmaker/tekstschrijver en schrijft voor campagnes, magazines en films. Ingeborg Deana was onder meer eindredacteur van *esta*. Ze werkt nu als copywriter voor het Utrechtse reclamebureau O. Ze schreven eerder samen *Loslaten* en *Loswerken*.

Van dezelfde auteurs

Loslaten

Loswerken

Meer over Lsltn (staat voor loslaten) vind je op www.lsltn.nl en www.facebook.com/lsltn.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

Jan Wolter Bijleveld & Ingeborg Deana

LOS LEVEN



© 2014 Jan Wolter Bijleveld en Ingeborg Deana

© 2014 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht

Grafisch ontwerp

hollandse meesters

Foto achterpagina

Humphrey Daniëls

ISBN 978 94 005 0189 8

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro)

‘Ze zeggen dat ik het spel probeer te veranderen, maar ik probeer alleen te voorkomen dat het spel mij verandert.’

ANDRE AGASSI

Inhoud

Inleiding

Gewoon jezelf zijn - - - - -	14
Ondergesneeuwde kwaliteiten - - - - -	16
Het Een Miljoen Stappen Plan - - - - -	18
Ruimte maken - - - - -	20
Automoetismen - - - - -	21
Wanneer ben ik dan mezelf? - - - - -	22
Hoera voor de imperfecte mens - - - - -	23

I. Rust in je hoofd

Ik heb genoeg van denken - - - - -	26
Mijn hoofd heeft ADHD - - - - -	27
Vooruitdenken en in rondjes - - - - -	28
Barbie piekert er niet over - - - - -	29
Piekeren voor de lol - - - - -	30
Piekeren is voor sukkel - - - - -	31
Het Waarom - - - - -	32
Aangenaam: de pleaser - - - - -	33
Hersenen? Neuh, lammaar - - - - -	34
Hoofd versus lijf - - - - -	35
Je hoofd ontlichten - - - - -	36
Getob en gepieker delen? - - - - -	38
Ik ben er gewoon goed in - - - - -	39
Stop het verzet - - - - -	40

II. Onverstoorbaar

Sorry, ik was even afgeleid - - - - -	43
Als ik onverstoorbaar was... - - - - -	45
Last van leefritmestoornissen? - - - - -	46

Smart of niet? - - - - -	51
Los van het perfecte plaatje - - - - -	53
Los van de mening van anderen - - - - -	55
Hoe heeft dat kunnen gebeuren? - - - - -	56
Stoïcijns door het leven - - - - -	58
Onverstoorbaar blijven glimlachen - - - - -	60

III. Less is more

Beukennootjes verzamelen - - - - -	64
Ontspullen? Nee: onthamsteren - - - - -	65
Gluren bij de burens - - - - -	67
Minder bezit is minder tijdverlies - - - - -	68
Moet ik het anders aanpakken? - - - - -	69
Travel light – als je durft - - - - -	71
De hamvraag - - - - -	72
Less is het nieuwe more - - - - -	73
Less is better - - - - -	75

IV. Vertragen en tijd maken

Een nieuw wereldrecord - - - - -	77
Wat als ik tijd had? - - - - -	79
Maak een gat in je agenda - - - - -	80
Bouw een moment nietsdoen in - - - - -	83
Tijd = minder geld - - - - -	85
Minstens één keer per week iets laten - - - - -	86
Oefen in Nee Zeggen - - - - -	87

V. Kwetsbaar

Het toppunt van kwetsbaar - - - - -	90
Kwetsbaarheid is eng - - - - -	91
Wanneer ben je kwetsbaar? - - - - -	93

Kwetsbaarheid hoort erbij	95
Is onkwetsbaar beter?	96
Moet je jezelf pantseren?	97

VI. Onaangepast

‘Pleurt op’	101
Wat als ik onaangepast was?	102
Rood? Wit?	104
Ik? Onaangepast??	104
Onaangepast is amusant	105
Aanpassen = veiligheid	107
Om de lieve vrede	108
Hokjes	109
Lang leve de onaangepasten	111
Familie Bofkont in het bos	113

VII. Tevreden

Ik wil, ik wil...	119
Niet gelukkig, wel tevreden	120
Tevreden door de jaren heen	121
Het is een schaars goed	121
Een makkie	122
Geen berg spullen	123
Zo gezapig	124
Nu!	124
Het is haalbaar	126
Tevredenheid is een boterham met kaas	126
Doen of accepteren	127
Tevredenheid is een keuze	128

VIII. Onbezorgd

Kijk uit bij het oversteken	- 131
Ierse onbezorgdheid?	- 133
Zekerheid te koop?	- 134
Wat als ik onbezorgd was	- 137
Pessimisten leven langer	- 140
Verstandige beslissingen	- 141

IX. Onbevangen

Waarom?	- 146
Verlangen naar onbevangen	- 147
Wat als ik onbevangen was?	- 149
Waar we onbevangenheid afleren	- 150
Fouten maken is niet fout	- 152
De onbevangen blik	- 155
Nee, niet lekker gek doen	- 156
‘Dat zou ik ook wel willen’	- 157
Verwachtingen loslaten	- 159

X. Mild

Bitchy	- 163
Opruimwoede	- 164
Mild is in	- 165
Die voice-over in je hoofd	- 167
De milde blik: wat is dat?	- 169
Ook milde mensen mogen boos zijn	- 170
Wel mild maar niet gek	- 171

XI. Luchthartig

De wet van Teun - - - - -	174
We zijn mopper-toppers - - - - -	175
Ons pessimisme is chronisch - - - - -	176
De devaluatie van de roze bril - - - - -	177
Zonder down geen up - - - - -	178
Ach, jij kunt er ook niks aan doen - - - - -	179
Tegen de stroom in - - - - -	180

XII. Zelfvertrouwen

Mensen met 100% zelfvertrouwen - - - - -	186
Goed genoeg – geloof je daarin? - - - - -	186
De perfecte relatie - - - - -	188
De wedstrijdmentaliteit begint al vroeg - - - - -	189
Ken je kracht: wat is de jouwe? - - - - -	190
In de valkuil - - - - -	191
De kunst van het omdraaien - - - - -	192

XIII. Intuïtief

Intuïtie op de zoldertrap - - - - -	198
Help, ik moet keuzes maken - - - - -	199
Wat als ik meer mijn intuïtie gebruik? - - - - -	201
Intuïtie oefenen - - - - -	202
Waar bracht intuïtie mij tot nu toe? - - - - -	205
Geén garantie - - - - -	206
Geloven is zien - - - - -	207
Richtingsgevoel - - - - -	208
Mijn eigen pad vinden - - - - -	209
Over de onzin van weten wat je wilt - - - - -	212
Hard werken aan nietsdoen - - - - -	215

XIV. Echt

'This is so me!'	217
Leer jezelf kennen	219
Jezelf kwijtraken en terugvinden	220
Er is iets mis, maar wat?	221
Een nieuwe versie van mijzelf	223
Er is maar één Echte Versie	224

Inleiding

Moet ik goed bezig zijn?

Moet ik al mijn kansen benutten?

Moet ik altijd maar vooruit?

Moet ik hip zijn?

Moet ik het meteen goed doen?

Moet ik het helemaal voor elkaar hebben?

Moet ik iedereen tevredenstellen?

Moet ik de juiste keuzes maken?

Moet ik mijzelf ontwikkelen?

Moet ik er altijd weer bij zijn?

Moet ik doen alsof het goed met me gaat?

Moet ik het waarmaken?

Moet ik een doel voor ogen hebben?

Moet ik in balans zijn?

Moet ik stress de baas blijven?

Moet ik mijn potentieel benutten?

Moet ik steeds streven naar beter?

Moet ik innerlijke rust vinden?

Moet ik overal wat mee?

Gewoon jezelf zijn

Rustig. Onbezorgd. Onverstoorbaar. Mild. Kwetsbaar. Tevreden. Dat klinkt als een prettig leven, nietwaar?

‘Moet ik een ander mens worden?’ zou je kunnen denken. Mocht je het overwegen – een ander mens worden – dan is hier ons advies: begin er niet aan. Echt. Stel dat het zou kunnen, stel dat het inderdaad lukt een ander mens te worden, wat dan? Ben je er dan? Waarschijnlijk niet. Je ontdekt dat ook daar weer van alles mee aan de hand is. Er is altijd wel wat. Het is nooit goed. Het lijkt misschien aantrekkelijk, maar als je eenmaal begint met ‘een ander mens worden’ blijf je bezig. Dan is het einde zoek. Je wordt er moe en ontevreden van. Nee, een ander mens worden is geen oplossing en brengt ook niet het geluk waarnaar we op zoek zijn.

Je hoort weleens iemand enthousiast roepen: ik voel me een ander mens. Maar is dat zo? Is diegene dan inderdaad een ánder mens? Of voelt diegene zich juist meer zichzelf? Wij denken dat laatste. Laten we het daar eens over hebben: jezelf zijn. Dit boek gaat juist over jezelf zijn. Dit boek gaat niet over iets wórdén. Iedereen wil al iets van je maken of iets verbeteren. Losleven heeft alles te maken met jezelf zijn en jezelf blijven.

Gewoon jezelf zijn – het klinkt zo makkelijk. Maar dicht bij jezelf blijven, of in elk geval zo dichtbij mogelijk, gaat niet vanzelf. Vreemd eigenlijk dat jezelf blijven niet vanzelf gaat. Maar zo is het wel. Het vraagt iets van je. Er is werk te doen, er zijn keuzes te maken en grenzen te stellen. Want er komt elke dag nogal wat op je af. Er moet van alles. Anderen verwachten van alles van je. Je hebt zelf mogelijkheden en keuzes te over. Elke dag is je agenda vol, je inbox vol en je hoofd vol. Tijd en aandacht moet je zien te verdelen over familie, vrienden, werk, vrije tijd, je smartphone, social media en nog veel meer. Dat is veel. Soms te veel. Wat leuk zou moeten zijn, is niet leuk meer. Gedachten die opkomen, zijn onder meer: Help, ik word geëleefd. Wat wil ik

nou? Hoe organiseer ik het allemaal? Hoe 'handle' ik dit? Het knelt, er loopt iets aan, er lekt energie weg, het gaat stroef. Voor je het weet, loop je jezelf voorbij. En dan blijf je dus niet dicht bij jezelf. Je kijkt om je heen en ziet dat je niet de enige bent die loopt te ploeteren. Iedereen is druk-druk-druk en heeft stress. De crisis maakt ons onzeker. Het Nieuwe Werken zorgt voor Nieuwe Verwarring. De smartphone versnipperd onze aandacht en verstoort ons ritme. Een groeiend aantal mensen krijgt een burn-out. Kinderen stuiten overprikkeld in het rond en hun ouders zijn nog harder op zoek naar rust en balans. Dat is zo ongeveer het beeld dat wij onszelf voorschotelen en dat 'de media' er nog eens inwrijven. En nu? Gaan we moedeloos wachten tot het beter wordt? Of tot de overheid ons komt redden? Alsjeblieft niet. De belangrijkste vraag is: hoe ga je hier zelf mee om?

Die vraag houdt ons, ondergetekenden, al een tijd bezig. Je zou de vraag ook kort kunnen samenvatten tot: hoe wil ik leven in plaats van geleefd worden? Die vraag is zo allesomvattend en zo onmogelijk in één keer te beantwoorden, maar dan is wel duidelijk waarover we het hebben. Losleven, ofwel los leven. Los van de haast, de gekte, de waan van de dag: gewoon je eigen weg volgen. Zou dat kunnen? Waarom niet?

Hoe zou je losjes door het leven kunnen gaan? Dankbaar voor alle mogelijkheden en kansen, maar met een houding van 'alles op z'n tijd' zonder dat het je boven het hoofd groeit? En sociale druk, wat is dat? Hoezo zou iemand jou gek maken? De klok is een handig hulpmiddel maar dwingt je verder tot niets. Je neemt de tijd. Zorgeloos treed je het leven tegemoet, maar wel weer met je volle verstand en verantwoordelijkheidsgevoel (en onthoud: losleven is iets anders dan erop los leven). Je helpt en laat je helpen. Net zo makkelijk als je voor anderen klaarstaat, durf jij ook de hulp van anderen in te schakelen. Je bent wakker, wilt ervaringen opdoen, ambities realiseren en hebt tegelijk het geduld dat nodig is om plannen zich te laten ontvouwen.

Het komt goed, dat vertrouwen heb je. Je weet welke richting je op wilt en wat je te doen staat. Onverschrokken, met een opgeruimd hoofd en een opgeruimd huis. Zo kunnen we nog wel even verdergaan. Het is vrij makkelijk om het zoveelste ideaalplaatje te schetsen. Laten we bij de realiteit blijven. Het Hier en Nu, zoals dat heet.

Ondergesneeuwde kwaliteiten

Wat heb je nodig in het leven van vandaag? Wat helpt van tijd tot tijd om te voorkomen dat je geleefd wordt? Zijn er misschien bepaalde kwaliteiten of eigenschappen waarmee je wat makkelijker, lossler, leeft? Wij hebben onze gedachten daarover laten gaan. Zonder volledig te willen zijn, kwamen we tot de volgende onderwerpen die we eens nader wilden onderzoeken.

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 1. Rust in je hoofd | 8. Onbezorgdheid |
| 2. Onverstoorbaarheid | 9. Onbevangenheid |
| 3. Less is more | 10. Mildheid |
| 4. Vertragen en tijd maken | 11. Luchthartigheid |
| 5. Kwetsbaarheid | 12. Zelfvertrouwen |
| 6. Onaangepastheid | 13. Intuïtie |
| 7. Tevredenheid | 14. Echtheid |

‘Moet ik nu onverstoort worden? En mild? En onaangepast?’ Nou nee. We zijn zo gewend geraakt dat we eerst iets moeten worden. Je zou bijna vergeten dat je het ook gewoon kunt zijn – zonder workshop, cursus of methode of retraite in een Tibetaanse berghut. Het is niet alleen weggelegd voor gevorderden op het gebied van loslaten. Als aardse sterveling met een hypotheek die gewoon wekelijks in de supermarkt komt en geregeld naar de glasbak gaat, kun je al aardige stappen maken. Ook beginners op het gebied van loslaten kunnen er iets mee. Sterker nog, als kind – toen je nog letterlijk een beginner

was in het leven – was je waarschijnlijk onverstoorbaarder dan nu, onbevanger, kwetsbaarder, minder aangepast, et cetera. Het zijn kwaliteiten die ondergesneeuwd zijn geraakt. Je hebt geleerd dat jezelf aanpassen je iets oplevert. Dat kwetsbaarheid soms pijn doet. Je hebt van alles afgeleerd. En nieuwe gewoontes en gedrag aangeleerd: op school, thuis en op het werk. Dat gaf vrij baan aan de pleasende, piekerende, plichtsgetrouwe en perfectionistische kant in jezelf (zie de pagina's hierna). Deze vier hebben je van alles gebracht maar nu mogen ze inschikken en ruimte maken voor andere eigenschappen. Die zitten al in je. Nogmaals, je hoeft niets te worden. Je bent het al. Je hoeft er niets voor te doen, hooguit misschien iets te laten.

Het gaat niet om onverstoorbaar worden, maar om onverstoorbaar zijn. Het gaat niet om onbevangen worden, het gaat om onbevangen zijn. Het gaat niet om mild worden, het gaat om mild zijn.

Enzovoort. Maak ruimte, kijk naar de mogelijkheden die je hebt in de omstandigheden waarin je nu zit. Het gaat erom dat je uitgaat van jezelf. De onverstoorbare versie van jezelf, níét de onverstoorbare versie van een ander. Er is niemand die bepaalt hoe je moet worden, hoe je het moet doen. Blijf dicht bij jezelf en word geen ander mens. Vergeet het. Onderzoek alle stukjes van jezelf. Ze horen bij elkaar. Laat ze samenwerken. Het geheel dat ben je zelf.

Ingeborg en Jan Wolter

Het Een Miljoen Stappen Plan

In dit boek stellen we een hoop vragen, maar we doen geen moeite om antwoorden te geven. Is dat luiheid? Gemakzucht? Nee, het is een bewuste keuze die voortkomt uit de overtuiging dat antwoorden niet uit boeken komen. Inspiratie komt uit boeken, dat wel, hopelijk ook uit dit boek. Maar antwoorden? Zoek het lekker zelf uit – is onze vriendelijke en uitnodigend bedoelde boodschap. Dat komt omdat we licht allergisch zijn geworden voor stappenplannen, *how to*-methodes en andersoortige zogenaamde voorgekookte, voorgekauwde antwoorden uit boeken, blogs en tijdschriften. Het enige stappenplan waar we in geloven is het ‘Een Miljoen Stappen Plan’. Met al die geluksformules, geheime inzichten, tips & tricks, *how to*-methodes en verborgen wijsheden lijkt alles zo makkelijk en zo maakbaar. Geluk, efficiency, rust in je hoofd, zicht op je potentieel; het lijken wel targets die we moeten halen. En schijnbaar liggen ze om de hoek. Je hoeft maar te googelen en je hebt toegang tot meer kennis dan je ooit kunt bevatten. Je maakt er een coachvraag van. Of anders wordt het een ontwikkelpunt en volg je een workshop. Iedereen wil helpen. Dat is fijn en het is met de beste bedoelingen. Het lijkt alsof wijsheid overal voor het oprapen ligt, alsof panklare oplossingen en antwoorden je op een presenteerblaadje worden aangereikt. Maar voor je het weet MOET je er weer van alles mee. Als je nu nog niet gelukkig bent, moet je je echt afvragen wat je nu eigenlijk aan het doen bent. Sta je nu nog niet in je kracht? Oei, dan is er echt iets aan de hand. Benut je je potentieel nog steeds niet volledig? Tja, dan is dat echt eigen schuld, dikke bult. Geluk lijkt maakbaar en binnen bereik, maar het irritante is: je bent er nooit. Eerst dit lezen, doen, volgen, denken en dan... ja, dán wacht een mooier, gelukkiger, rijker, uitgebalanceerder bestaan, dan krijg je grip op je leven, rust in je hoofd en succes in je leven. Maar in de praktijk blijkt al snel dat er weinig van terecht komt. En nee, het ligt niet aan jou. Het komt simpelweg omdat jouw antwoorden

niet uit boeken komen. En ook niet uit blogs of uit tijdschriften. Antwoorden komen uit jezelf. Tuurlijk, inspiratie komt overal vandaan. Maar uiteindelijk gaat het niet om die vijf stappen. Gebruik alles wat past bij de volgende stap in jouw leven. Stap voor stap kom je verder. Blijf zelf nadenken, uitproberen, gebruik wat past en vind je eigen antwoorden. En uiteindelijk wordt het jouw eigen Een Miljoen Stappen Plan.

Leven in plaats van geleefd worden: stel het niet uit. Niemand kan je exact vertellen hoe dat voor jou moet. Antwoorden die uit jezelf komen, zijn de enige antwoorden en inzichten waar je wat mee kunt. Daarom geloven we wel in het Een Miljoen Stappen Plan, of eventueel het Twee Miljoen Stappen Plan. Wat je wilt. Waar het om gaat, is dat je stap voor stap verder komt, met vallen en opstaan. In beweging blijven en vele kleine haalbare stappen zetten. Elke dag, elke week weer. Dan kom je er wel. Immers, elke grote reis begint met een eerste stap. Een kleine stap die je vandaag kunt zetten. Niet spectaculair. Niets om meteen over te twitteren of op Facebook te delen. En ook bij de volgende stap is er nog geen sprake van een grote reis. En ook nog niet bij, precies, je snapt het al, de derde stap. Enzovoort. Wanneer heb je nu het gevoel dat je een grote reis aan het maken bent? Bij stap honderd? Misschien. Of stap duizend. Misschien als je terugkijkt. Zo, Een Miljoen Stappen, denk je dan. Maar dat doet er helemaal niet toe. Je bent onderweg, dat is het belangrijkste. Je weet dat je ongeveer de goede richting op gaat, al kun je ook daarin nog bijsturen. En uit elke stap mag je voldoening halen. Het gaat niet om het eindpunt. Als je daar pas gelukkig, in balans, tevreden et cetera kunt zijn, wordt jouw geduld voortdurend op de proef gesteld. Dan wordt je leven zoiets als achter die steeds verschuivende worst aan hollen. Dan word je geleefd. Want wanneer ben je er dan? Wanneer is het doel bereikt? Stel het geluk niet uit en ga er niet te hard naar op zoek, want dan blijft het altijd net om de hoek lonken. Begin eenvoudig, dichtbij.

Het is mooi zo. Vertrouw erop dat je er klaar voor bent. Klaar voor de volgende stap van je eigen Een Miljoen Stappen Plan.

Ruimte maken

De pleasende, piekerende, plichtsgetrouwe en perfectionistische kanten van jezelf ken je nu wel. Ze hebben alle ruimte gekregen. Je bent er zelfs ver mee gekomen, want er zit een goede basis in. ‘doserer’ is het toverwoord. Want een overdosis pleasen, piekeren, plichtsgetrouwheid en perfectionisme is *killing*.

Pleasen

Kwaliteit: je staat voor anderen klaar

Valkuil: je bent zo bezig om het anderen naar de zin te maken en verwachtingen van anderen waar te maken, dat je vergeet jezelf te pleasen

Piekeren

Kwaliteit: je denkt na

Valkuil: eindeloos niet-productief wikken en wegen zonder een uitkomst of een beslissing, ook wel twijfelen genoemd

Plichtsgetrouw zijn

Kwaliteit: mensen kunnen op je rekenen

Valkuil: je kunt geen nee zeggen, buffelt altijd maar door, en in combinatie met pleasen een fatale cocktail waardoor je over grenzen heen gaat

Perfectionisme

Kwaliteit: je wilt het heel, heel goed doen

Valkuil: het lukt nooit, plezier verdwijnt en je ziet over het hoofd wat er allemaal wél goed is: het is nooit goed genoeg

Wat je er ook van vindt, die kanten horen bij je. De uitdaging is om je kwaliteiten goed te doseren. Te veel piekeren, te veel pleasen, te veel perfectie, te veel plichtsgetrouwheid: dan zijn anderen blij met wat je doet. Voor hen ben je heel aardig. Doe nu ook eens net zo aardig tegen jezelf.

Automoetismen

Er moet zoveel. Daar moeten we het eens over hebben. Bij alles wat je denkt te moeten, kun je je afvragen: waarom denk ik dat het moet? Van wie moet dat dan?

Je moet zoveel van jezelf. Het zit gewoon in je systeem. Het gaat automatisch. Vanzelfsprekend vind je dat iets moet. Wij hebben er een woord voor bedacht: automoetismen. Het lijkt wel alsof de plaat in een groef blijft hangen: zo moet het, zo moet het, zo moet het. Iets moet – omdat je het zo geleerd hebt, omdat je het zo van huis uit hebt meegekregen, omdat je nou eenmaal zo in elkaar zit, omdat je vindt dat het zo hoort, omdat iedereen het doet, omdat anderen dat zo van je verwachten, omdat je dan meedoet met de race, omdat je dan succes hebt. Maar nu een heel andere vraag: *wil* je het ook?

Bekijk je automoetismen eens kritisch stuk voor stuk: Van wie moet dat dan? Wat wil ik ermee? Het kan handig zijn om er een beeld bij te hebben. Stel je voor: om je heen hangen allemaal ballen, de ene wat groter dan de andere. Grote bubbels. Het lijkt misschien mooi, maar dat is het niet. Al die ballen voelen als ballast. Het zijn grote taaie ballen van stevig doorzichtig plastic, een soort transparante skippyballen. Door die ballen kun je niet vrij om je heen kijken. Ze houden je tegen. Sommige ballen zijn ook best stevig en wegen wel wat. Ze beperken je uitzicht en bewegingsvrijheid. Chagrijnig word je ervan, maar mopperen en schelden helpt niet. Elke bal staat voor iets wat je MOET. ‘Ik moet aardig zijn’ staat er op eentje. ‘Ik moet hard

werken' staat op een andere bal. 'Ik moet alles foutloos doen.' Elke bal staat voor iets wat je tegenhoudt en belemmert om los te leven. Loslaten – dat begint met elke bal bekijken. Eén tegelijk. Welk 'moetje' staat er op die bal? En welke vraag kun je erbij stellen die begint met 'Moet ik...'? En waarom denk je dat het moet? Hoe kom je daarbij? Van wie moet dat dan? Waar gaat het nou precies om, wat moet je hiermee en wat wil je hiermee? Neem de tijd om elke bal om je hoofd eens goed te bekijken, en stel je open voor allerlei ontdekkingen die je kunnen helpen loslaten:

- Ik kan ze langzaam leeg laten lopen zodat ze kleiner worden.
- Hé, als ik heel hard met die bal bezig ben, met die gedachte, wordt die bal nog groter.
- Sommige ballen maak ik zelf steeds groter.
- Hé, als ik er niets mee doe, worden ze vanzelf kleiner.
- Als ik er een week niet aan denk, is ie héél klein geworden.
- Hé, sommige ballen kan ik in één keer kapotprikken!
- Sommige ballen lijken luchtig, maar ondertussen...

Kun je het je voorstellen? Loslaten is kijken naar al die dingen die je jezelf oplegt. Het is de kunst om de bijbehorende bal kleiner te maken, of weg te schieten als je 'm niet meer nodig hebt. Loslaten heeft met ballast te maken, hoofd- en bijzaken onderscheiden. Vraag jezelf nu af: wat moet ik hiermee? Niets. Je moet er niets mee.

Wanneer ben ik dan mezelf?

Iedereen is een constructie van allerlei stemmingen, invloeden, normen en waarden – en het is soms een verrassing hoe de chemie uitpakt. Uiteindelijk ben je een mix van vele versies van jezelf. In een interieur-tijdschrift schreef een redactielid dat ze voor al haar woonwensen in feite drie huizen nodig had. 'Een minimalistisch appartement in de

stad én een klein huisje op het platteland én een groot familiehuis': drie huizen voor de drie verschillende kanten van zichzelf. Tja, als geld geen probleem is, zou ik voor die drie kanten ook drie huizen kopen. Zelf zou ik waarschijnlijk eerder verschillende auto's kopen. Op verschillende momenten en bij verschillende gelegenheden en stemmingen komt er soms een andere kant van jezelf naar boven. De ene keer ben je relaxed, de andere keer gestrest. Soms ga je helemaal in iets op, dan weer ben je hopeloos afgeleid en ongeconcentreerd. Je kunt nooit op commando de perfecte cocktail van jezelf maken. Je bent het product van je omgeving. Dat is zelden een perfecte, uitgebalanceerde mix, maar wel je eigen versie zoals ie is.

Hoera voor de imperfecte mens

Het schijnt voor te komen: mensen die zichzelf 100% perfect vinden. Ze zijn óf heel snel tevreden óf van een buitenaardse superioriteit. Zij zullen dit boek waarschijnlijk niet ter hand nemen.

Wie dit boek leest, behoort waarschijnlijk tot de overgrote meerderheid die zichzelf niet 100% perfect vindt. En of je er nu wel of niet vrede mee hebt: *join the club!* Laten we de imperfectie vieren.

Het gekke is dat we andere mensen vaak wel perfect vinden. Die ondernemer die alweer een nieuw bedrijf is gestart en alweer een briljante media-actie heeft ondernomen en alweer winst maakt: ja, die is perfect. Dat mooie meisje met die populaire blog die altijd weer überhippe jurkjes aanheeft, een fantastisch sociaal leven heeft met oesters en prosecco, in de meest waanzinnige hotels logeert en ook nog alles weet van moderne kunst: ja, die vinden we pas perfect. Maar wijzelf zijn niet perfect. Er is hoop. Heb je er weleens bij stilgestaan dat een ander jou misschien wel perfect vindt? Weet diegene veel. Die kent maar een deel van jouw verhaal of ziet alleen jouw Twitter-stream of Facebook-pagina. En denkt: zo, die heeft het mooi voor elkaar. Tot zover dit hart onder de riem.

Als je jezelf niet perfect vindt, kun je twee dingen doen. 1) Blijven hangen in ontevredenheid, of 2) je erbij neerleggen dat je jezelf niet perfect vindt en het beste maken van wat je in je hebt, het beste maken van wat er al is. Dus nogmaals: nee, word geen ander mens. Kijk losjes naar je automoetismen, neem afstand van het moeten in jezelf, volg je eigen Een Miljoen Stappen Plan en geniet van het leven. Een los leven. Je bent vrij om te doen en te laten.