

Wat je zoekt,
zul je vinden.

Mark Verhees

EENVOUDIGER LEVEN

MARK VERHEES

Mark Verhees is naast auteur ook trainer, spreker en positiviteitsexpert. Met zijn quotes, scheurkalenders, boeken, (online) trainingen en lezingen wil hij mensen inspireren en aanmoedigen het beste uit henzelf te halen.

Eerder verschenen boeken:

De Vibe - Stap in je geluksmodus

Voor Positiviteit! Op zoek naar de kracht van de positieve psychologie

Colofon

© 2020 Mark Verhees

Eerste druk mei 2020

ISBN: 978-90-82904-87-1

NUR: 770

ISBN e-boek: 978-90-82904-88-8

Auteur: Mark Verhees

Uitgever: Voor Positiviteit

www.voorpositiviteit.nl

Vormgeving: Jann's grafisch ontwerp

Redactie: Christine Pannebakker

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Voor Positiviteit.

INHOUDSOPGAVE

| | |
|--|-----|
| Voorwoord | 7 |
| Inleiding | 9 |
| Hoofdstuk 1 De zelfverzekerde overwinnaar | 13 |
| Hoofdstuk 2 De vrije dromer | 40 |
| Hoofdstuk 3 Het stralende middelpunt | 72 |
| Hoofdstuk 4 De relaxte verlosser | 99 |
| Hoofdstuk 5 De begripvolle veranderaar | 127 |
| Hoofdstuk 6 De haarscherpe verbeteraar | 159 |
| Hoofdstuk 7 De levendige optimist | 191 |
| Hoofdstuk 8 De waarderende verbinder | 229 |
| Hoofdstuk 9 De geduldige uitbinker | 261 |
| Hoofdstuk 10 De gelukzalige ontdekkingsreiziger in een wereld vol chaos | 297 |

VOORWOORD

Ik ben er ook bij.

Het was een berichtje van iemand zonder profielfoto. Anoniem. Schuchter kwam het op mij over.

Een wereld die ik niet kende ontvouwde zich in al haar facetten. Het was een jaar of vijf geleden en ik gaf mijn eerste online training. Ik verstuurde e-mails met filmpjes en teksten. En ik had een Facebookgroep voor deelnemers opengesteld.

Op de dag dat de training begon, barstte het enthousiasme los. Dankbaarheid en positieve energie stroomden door de groep met de vanzelfsprekendheid van een rivier die al eeuwenlang op dezelfde plek het landschap beroerde. Alsof het de normaalste zaak van de wereld was. Het vloeiende. Het ging vanzelf.

Een verzameling van mensen die elkaar niet kenden en toch samen een warm bad vormden voor het delen van persoonlijke verhalen. De deelnemers voelden zich blijkbaar vrij en veilig om zichzelf te zijn. Opmerkelijk en mooi.

En in al die overvloedige fijne energie en veelvoud van liefdevolle berichten zag ik dat ene zinnetje staan. De kleine, zachte woorden, vragend om gezien te worden. *Ik ben er ook bij.*

Vluchtig reageerde ik met één kort en onbewust uitgesproken woord: *welkom*. Niets meer. Niets minder. Ik vond het gewoon bij mijn rol als trainer passen.

De tijd ging verder. De stroom aan positieve berichten ook. Ik was er veel mee bezig en vond het heerlijk.

Tot een dag later een uitgebreide mail mijn inbox bereikte. Het was een persoonlijk verhaal. Aan alles voelde ik door het scherm heen dat het schrijven met de nodige tranen gepaard was gegaan. Jeetje, heftig en mooi tegelijkertijd.

Er was één zin in dat lange verhaal die me voor de rest van mijn leven bij zal blijven. Eén zin die alles oversteeg: *Weet je hoe lang het geleden is dat er iemand welkom tegen me zei?*

De rillingen liepen over mijn lijf.

Door alle woorden heen voelde ik de vreselijke eenzaamheid, de donkere, verlaten leegte. Niemand.

Een dame met een heftig verleden en heden schreef over wat dat ene woordje met haar deed.

Weet je hoe lang het geleden is dat er iemand welkom tegen me zei?

Het was voor haar het einde van de eenzaamheid. Een nieuw begin. Ze bedankte me zo mooi en krachtig voor dat ene woordje. Ik zal het nooit vergeten. Zij heeft mij geleerd om nooit meer te vergeten dat ene, oh zo belangrijke woord uit te spreken:

‘Welkom!’

Wie je ook bent, fijn dat jij er bent.

Dankjewel dat jij er bent.

DE INLEIDING

Nyepi. Het is vandaag de Dag van de Stilte op Bali. Niets doen, volledig stil zijn en nadenken over jezelf en over je leven. Een bijzondere dag, éénmaal per jaar, die de hindoes op dit eiland serieus nemen.

Waarom vandaag? Het is de vraag die mij al de hele week bezighoudt. Waarom nou net op de allerlaatste dag van onze reis van twee maanden door Thailand, Nieuw-Zeeland en nu Bali? Waarom uitgerekend als mijn vrouw Mariëlle en ik hier zijn?

We hadden het niet zo gepland. Als we het hadden geweten, zouden we het niet zo hebben gedaan. Bij aankomst op Bali, zeven dagen geleden, kregen we het direct te horen. ‘Have you heard about the Day of Silence?’

‘Uh... Nee.’

‘Houd er rekening mee. Zaterdag is een bijzondere dag.’

Onze gids wist ons doodleuk te vertellen dat ze zelf het eiland voor deze ene dag zou ontvluchten. Wij zouden er wél zijn.

Al bijna een halfjaar geleden had ik besloten om een nieuw boek te gaan schrijven. Het hoge woord was eruit. Het verlangen om mooie verhalen te delen was intens geworden. Ook de boodschap van het boek was al geruime tijd helder voor me. Inspiratie volop.

En als je als schrijver weet welke boodschap je wil gaan vertellen, is de volgende vraag hoe je dit wil gaan vertellen. De manier waarop. Een belangrijke vraag waar ik al tijden mee aan het worstelen was. In de maanden daarvoor had ik honderden ideeën en titels verzameld en had ik naarstig gezocht naar het juiste perspectief voor een boek dat veel gelezen zou moeten worden.

Ik had vele boeken gelezen en geanalyseerd op schrijfstijl, trainingen gevolgd en filmpjes bekeken, kortom, inspiratie opgedaan. Onderzoek voordat je vertelt. Zorg dat je dieper gaat en ontdekt. Maar het ant-

woord op mijn zoektocht was niet gekomen. Absoluut niet zelfs. Het leek tot mijn eigen ontsteltenis alsof ik steeds verder afdwaalde.

's Ochtends vroeg, nog voor 6 uur, het moment waarop er geen internet meer zal zijn, ben ik aan het appen met mijn moeder. Ik vertel haar over Nyepi, Day of Silence, de dag van ultieme stilte.

'Wat doet de lokale bevolking dan?' vraagt mijn moeder.

'Zij blijven de hele dag binnen. Doen niets. Mogen ook niets. Geen activiteiten. Geen mensen op straat. Geen scooters in het verkeer. Geen aankomende en vertrekkende vluchten op het vliegveld. Winkels en restaurants zijn gesloten. Er mag zelfs geen licht zijn. Alle ramen zijn afgeplakt, ook die van ons verblijf. Iedereen kruipt in feite terug in zijn eigen holletje. Het anders zo enorm chaotische, drukke eiland komt volledig tot stilstand.'

'Blijven jullie ook binnen?'

'Ons is verteld dat we best naar buiten mogen, als we maar binnen de omheining van ons verblijf blijven. En als we vooral maar stil en ingetogen blijven. Zonnen en zwemmen in het kleine zwembad in de tuin mag voor ons wel gewoon. Gelukkig.'

'Het zal wel stil zijn. Heel apart. Hoe gaan jullie daarmee om?'

'We zijn goed voorbereid. Hebben eten en drinken in huis. We hoeven het alleen maar op te warmen. We gaan lekker zonnen, boekje lezen, beetje badderen en luieren. Wij redden ons wel.'

'Ja, maar je kunt toch ook meedoen. Nadenken over je eigen leven en hoe je dit verbetert...'

Ja, mam, bedankt, schiet er door mijn gedachten. Daar ben ik al jaren mee bezig. Elke dag. Niet één dag in het jaar. En ik weet zelf heus wel dat er aan mij nog het nodige te verbeteren valt! Grrrr...

Wijselfijk houd ik mijn mond. Ik weet hoe liefdevol en zorgzaam moeders het bedoelt en het is bovendien gewoon een goed advies. Het is mijn eigen onzekere gedachte die voor de irritatie zorgt. Even later val ik weer in slaap.

Eenmaal wakker geworden, duurt de stilte voort. Mariëlle en ik fluis-

teren. Buiten doen we alles in een langzaam tempo. Elke beweging kan geluid maken en dat willen we uit respect zo min mogelijk doen. Sssttt...

Met een kopje oploskoffie daal ik neer op het hagelwitte ligbed buiten in de schaduw. Het is immers al vroeg warm. Het enige wat ik hoor is af en toe het schorre geluid van een duif.

Roekoe, roekoe...

Verder is er louter stilte. Een weldadige sereniteit. Zelfs Mariëlle is in alles wat ze doet onhoorbaar. Dat zouden we in Nederland ook vaker moeten doen, denk ik met een ondeugende glimlach op mijn gezicht.

Heerlijk om met deze rust te lezen. Ik ben bezig met een boek van Dale Carnegie, genaamd *The quick and easy way to effective speaking*. Eén van mijn doelen voor dit jaar is immers een betere spreker worden. Het is een oud boek dat me raakt en meeneemt.

Ik lees verder waar ik toevallig gebleven was.

Twijfel er nooit aan of de inhoud er is. Het is er! In ruime hoeveelheden. Wachtend op jou om te ontdekken.

Richt je aandacht vooral op datgene waar je het recht voor hebt verdiend om over te praten. Wat je zelf echt leeft. En je zult gemakkelijk kunnen voldoen aan het tweede vereiste voor het spreken in het openbaar. Hier komt het:

Wees er zeker van dat je enthousiast bent over je onderwerp.

Mmm, denk ik, waar ben ik echt enthousiast over?

En poef... van het ene op het andere moment is het volstrekt helder. Ik sta op, loop met gezwinde spoed naar binnen, pak mijn notitieboekje en pen en loop weer naar buiten. Ik ga zitten en begin met schrijven. Ongeveer twintig minuten later staat de complete verhaallijn van mijn

nieuwe boek op papier.

Het is er! Compleet onverwacht. Jaaa! Dankjewel, Dag van de Stilte!
Dankjewel voor de inspiratie, intense vreugde en voldoening.

Dit is waarom Nyepi op de laatste dag van onze reis valt!

Ik loop naar Mariëlle, fluister met ingetogen enthousiasme wat me zo-
juist overkomen is en pak vervolgens mijn laptop. Tijd om te beginnen
met schrijven.

Heerlijk toch?

HOOFDSTUK 1:

DE ZELFVERZEKERDE OVERWINNAAR