

De KRACHT
van KEUZE
Kelly Weekers

De vragen die ik mijzelf stel om te blijven kiezen
voor wat mij gelukkig maakt.

MOONSHOT PUBLISHING

“

Wat de *situatie*
ook is, herinner
jezelf eraan dat
jij kunt *KIEZEN*
hoe je ermee omgaat.

”

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord *13*

OPVOEDING *17*

MINDSET *37*

ZELFVERTROUWEN *57*

LIEFDE *75*

VRIENDSCHAP *95*

MOEDERSCHAP *113*

AMBITIE *133*

VERLIES *151*

DANKBAARHEID *169*

Dankwoord *185*

Literatuurlijst *188*

VOORWOORD

Wat trek ik aan? Wat doe ik op mijn boterham? Met de auto of fiets naar werk? Andere baan of toch maar blijven? Nog even doorrijden op reserve of toch maar tanken? Even sporten of toch op de bank ploffen? Haren wassen of vetheid nog een dag verstoppen onder een laag droogshampoo? Welke film zal ik kijken? Verbouwen of verhuizen? Maar waarheen dan? Geld uitgeven aan die vakantie of sparen? Afspreken met die vriendin of even tijd voor mezelf? Doorzakken of morgen fris opstaan? Blijven proberen of toch maar besluiten uit elkaar te gaan? Van minieme kleine dagelijkse keuzes tot grote levensveranderende beslissingen, we krijgen ze allemaal vroeg of laat voor onze kiezen. En waar de kleine keuzes vaak onbewust en bijna automatisch aan ons voorbijgaan, kunnen de grootste beslissingen soms een lange tijd buikpijn, stress en ellende veroorzaken, maar ook de bron zijn van ons levensgeluk. Hoe je het ook wendt

of keert, er is geen mens op deze aardkloot die hem niet bezit: de kracht van keuze. De kracht om, op het moment dat er iets op je pad komt, te besluiten hoe je ermee om wilt gaan.

Laat ik vooropstellen dat ik lange tijd helemaal niet door heb gehad dat ik die kracht had. Tuurlijk maakte ik wel keuzes; ik maakte keuzes qua studie, werk, vriendschappen, vriendjes, kleding, maar ook in de manier waarop ik praatte, dacht en deed. Achteraf zaten daar heel wat 'verkeerde' keuzes tussen. Niet in de zin van dat ik er spijt van heb, wel in die zin dat het eigenlijk helemaal niet mijn keuzes waren. In feite deed ik vooral wat me werd gezegd, en liet ik mijn keuzes kleuren door hoe ik was opgevoed en door wat ik anderen in mijn omgeving zag doen. Als ik nieuwe beslissingen moest nemen, stelde ik mezelf vaak geen of de verkeerde vragen voordat ik de beslissing nam. Ik vroeg me niet af van welke studie ik gelukkig zou worden, maar of het mijn ouders trots zou maken. Ik vroeg me niet af welk type man bij mij zou passen, maar of het plaatje klopte voor de buitenwereld. Ik vroeg me niet af of ik zin had om uit te gaan, maar mijn vriendinnen hadden er zin in. En ik vroeg me niet af of ik het leuk vond wat ik aan had, de Spice Girls hadden het aan. Óf ik deed dingen op de automatische piloot, óf ik was drukker

met bedenken wat andere mensen ergens van zouden vinden dan wat ik er zelf allemaal van vond.

Pas toen ik psychologie ging studeren realiseerde ik me dit, en ontdekte ik de kracht van keuze. Ik vond het fascinerend om de mens en dus mezelf beter te begrijpen. Te begrijpen waarom iemand doet wat hij doet. Wat ik daar leerde, was dat tussen stimulus en respons, actie en reactie, een ruimte zit. En dat in die ruimte voor ons de mogelijkheid ligt om te bepalen hoe te reageren. En dat hoe wij reageren vaak grotendeels geprogrammeerd wordt door onze overtuigingen – gestuurd door genetica, opvoeding, ervaringen en omgeving. Het was een giga eye-opener dat ik deze knop anders kon afstellen. Resetten zelfs. Waar ik eerder dacht geen opties te hebben of ze simpelweg niet te zien, werden ze steeds zichtbaarder en kleurden ze zich ook steeds meer naar wie ik écht was. ‘Wat wil ik?’ werd een vraag die ik mezelf steeds vaker ging stellen, en het was het moment dat ik mijn eigen weg ging uitstippelen.

Inmiddels loopt de kracht van keuze als een rode draad door mijn leven. Het heeft me afstand en afscheid doen nemen van situaties, mensen, en ook van delen van mezelf en daarmee heb ik ruimte

gemaakt voor nieuwe ervaringen, andere mensen en een leukere versie van Kelly. Het helpt me elke dag om op de beste manier – mijn manier – om te gaan met de ups en downs die er op mijn pad komen. Wat ik je in dit boek niet kan vertellen is wat voor jou de juiste keuze is. Wat ik je wel kan laten inzien is dat je altijd een keuze hebt. Dat er vaak meer opties zijn dan je direct ziet. En dat je door dicht bij jezelf te blijven betere keuzes gaat maken, die je leven leuker maken en jou gelukkiger. Ik hoop dat mijn lessen en inzichten je helpen te reflecteren op jouw leven. Door je mee te nemen in mijn gedachten en te delen hoe ik het heb gedaan, wil ik je de bevestiging geven dat je je eigen pad kunt kiezen. Dat je je eigen pad mag kiezen. En dat het oké is een andere route te nemen wanneer iets niet langer bij je past. Laten we gaan kiezen.

Kelly

MINDSET

Zodra de dag begint maken we keuzes. We kiezen ervoor om te ontbijten met een boterham of yoghurt. We kiezen ervoor een rok aan te trekken of een broek. We kiezen ervoor een berichtje meteen te beantwoorden of niet. Maar onze keuzes zijn ook complexer. We kiezen onze vrienden. We kiezen hoe de mensen in onze omgeving met ons om mogen gaan. We kiezen of we in een relatie blijven of niet. We kiezen te kijken naar wat er niet is of naar wat er wel is. We kiezen voor positiviteit of negativiteit. Vasthouden of loslaten. Dankbaar zijn of jaloers. Van de kleinste acties tot de grootste beslissingen; we kiezen de hele dag onbewust en bewust. Dat doet ons brein vaak op de automatische piloot, wat maar goed is ook, als je bedenkt dat er zó veel beslissingen in een dag zitten. Je zou van minder een burn-out krijgen!

Ik kan je niet uitleggen hoe gelukkig het me maakt de controle te hebben. Het besef te hebben dat ik kies. Te weten dat als iemand mij beledigt of iets negatiefs zegt, ik kies of ik me aangevallen of verdrietig wil voelen, en of ik erop reageer of het compleet loslaat. Dat als ik moe ben, ik kies of ik gewoon maar door blijf gaan of om hulp vraag en mijn rust pak. Dat als ik iets kapot laat vallen of vergeet, ik kies of ik me daar klote over wil voelen en hoelang. Dat ik kies hoe mensen met mij om kunnen gaan. IK bepaal, niet anderen en ook niet 'het leven'.

Het klinkt eenvoudig, zo gecontroleerd keuzes maken, maar het kan verdomde moeilijk zijn heb ik gemerkt. Wat het lastige is, is dat je reactie wordt gestuurd door je overtuigingen en dat gaat vaak zó snel en automatisch. Boem, heb je alweer gereageerd, zit je alweer met het gevolg, omdat het bijna voelde dat je geen keuze had. En als je dan een keuze maakt is dat misschien ook nog eentje waarvan je denkt: waarom doe ik dit nu weer joh? Ik ben erachter gekomen dat twee stappen belangrijk zijn als je de kracht van keuze echt wilt gaan gebruiken in je leven:

- 1. Beseffen dat je een keuze hebt.*
- 2. De juiste keuze maken door jezelf betere vragen te stellen.*

★

Ik denk dat we allemaal het gevoel herkennen 'vast' te zitten. In een relatie, in werk, in een vriendschap, in ellende met gezondheid, in verdriet. Dat je denkt: ik kan niet anders, dit is wat het is. Toch is het een keuze hier iets aan te veranderen of juist niet. En dan zul je misschien zeggen: maar hallo, ik heb niet de luxe om te kiezen. Ik zit vast aan een hypotheek, ik heb de financiële middelen niet, die heks is familie! Ik snap dat, ik hoor heel veel mensen dat zeggen, maar dat maakt het nog niet waar. Credits voor mijn ouders; ze hebben mij altijd het idee gegeven dat ik opties heb. En dat maakte niet dat die opties altijd top waren. Sommige opties hadden als consequentie dat ik een periode harder moest werken voor minder geld (maar dan was ik wel klaar met die klotebaar en kon ik nog steeds in mijn levensonderhoud voorzien), dat ik moeilijke gesprekken moest aangaan (om mijn relatie te beëindigen, omdat ik niet meer gelukkig was maar ik het vreselijk vind om iemand verdriet te doen) of mijn excuses voor iets moest aanbieden (aan die vriendin waarvoor ik er gewoon niet genoeg